

Liebe Leserin, lieber Leser!

Fast täglich erfahren wir aus den Medien neue Katastrophen und Unglücke. Da sind, wie in China oder Myanmar, Zigtausende getötet oder obdachlos - und die Machthaber verweigern die Hilfe. Anderswo sind es Einzelschicksale, die uns bewegen. Und immer wieder stellt sich die Frage nach dem "Warum". Alle diese Katastrophen sind schrecklich und jedes Opfer ist eines zu viel.

Doch auch wir selbst erleben unsere ganz persönlichen Katastrophen. So mancher steht vor einem Scherbenhaufen ehemaligen Glückes. Wie leicht kommt dann bei solchen Schicksalsschlägen die Frage nach Gott: Wo bist du? Warum hast du das zugelassen? Und weil sich nur schwer diese Fragen beantworten lassen, geraten Gottesbild und Glaube ins Wanken.

Die Bibel berichtet von einem lebensbedrohlichen Sturm, in den die Jünger Jesu geraten sind. Jesus ist auf einem Berg und betet. Ist ihm das Schicksal seiner Freunde gleichgültig? Nein, er sieht wie sie kämpfen und sich verzweifelt abmühen. Er kommt jedoch erst in den frühen Morgenstunden zu ihnen, um sie zu retten. (Markus 6, ab Vers 45)

Vielleicht brauchen auch wir solche "Kampfstrecken", um zu erkennen, dass wir manchen Problemen gegenüber machtlos sind. Dann ist es gut, wenn Hilfe von außen kommt, durch Fachleute oder durch den Ruf: "Nimm Jesus!"



Herzlichst Ihr




Um sich aus  
vollem Herzen  
freuen zu können,  
muss man die Freude teilen.

Mark Twain

#### Inhalt

- Urlaub mit Christen
- Beine rank und schlank
- "Alkoholdoping" wirkungslos
- Alkoholismus ruiniert Frauen schneller
- Männer: Psychische und Alkoholprobleme
- Hochnormaler Blutdruck schadet dem Gehirn
- Diabetes erhöht Alzheimerisiko
- Mit 40 dick, mit 70 dement
- Diabetiker brauchen keine speziellen Lebensmittel
- Ruhige Musik lässt hohen Blutdruck sinken
- Übergewicht vor der Schwangerschaft - Depressionen danach
- Sexualisierung in den Medien schadet jüngeren Mädchen
- Zwiebel schneiden: Wie die Augen trocken bleiben
- Übergewicht birgt viele gesundheitliche Gefährdungen
- Paradiesisch essen oder schlemmen wie Pharao?
- Rezepte

### Bergfreizeit 2008

Alle Wanderfreunde laden wir wieder zur DVG-"Bergfreizeit" ein. Der Urlaubsort Turracherhöhe ist ein idealer Ausgangspunkt für gemütliche Almospaziergänge oder ausgedehnte Bergtouren im Nationalpark Nockberge.

**Lage.** Das Almhüttendorf liegt in 1.700 m Höhe, sonnig mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt. Der größte zusammenhängende Zirbenwald Österreichs sorgt für gesunde und allergearme Luft.

**Ausstattung.** Die Almhütten sind aus Holz und je 180 qm groß; sie verfügen über je 12-14 Betten in 6 Zimmern (davon 1 Durchgangszimmer). Gitterbetten und Hochstühle für Kinder stehen zur Verfügung. In jedem Haus gibt es 3 WCs, 2 Duschen, 1 Bad, Sat-TV, Telefon, Sauna, Schweden-Holzofen im Aufenthaltsraum. Einige Hütten sind mit Whirlpool.

**Verpflegung.** Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Für das Mittagessen auf dem Berggipfel wartet das Wanderer-Lunchpaket in Ihrem Rucksack.

**Wanderungen.** Wir wandern in 1.500 bis 2.500 m Höhe in verschiedenen Gruppen (je nach Leistungsvermögen) durch unberührte natürliche Landschaften, bewundern die Blumenvielfalt auf sanften Almböden, lauschen dem Plätschern des Gebirgsbaches, beobachten Murmeltiere...

**Unser Angebot.** • Geführte Wanderungen • Morgengymnastik • Gesundheitsvorträge • mind. 1 Massage • auf Wunsch Raucherentwöhnung • Andacht, Besinnung, Singen • Gesundheitstest (Herzrisiko, Fitness) • schmackhafte und abwechslungsreiche Vollwertkost • Kärnten-Card zum freien Eintritt in den Nationalpark, Museen, Bergbahnen, Zoos, Schwimmbäder usw.

**Termin / Ort:** 13.07.08 - 27.07.08  
Turracherhöhe, Kärnten/Steiermark, Österreich

**Kosten je Person** inklusive aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 740 € • Doppelzimmer: 640 €  
Kinder 3-9 Jahre: 380 € • 10-14 Jahre: 480 €  
Raucherentwöhnung 50 €

*Sonderpreis für Familien:*

2 Erwachsene, bis zu 3 Kindern: 1.700 €  
jedes weitere Kind: 220 €

*Sonderpreis für Alleinerziehende:*

1 Erwachsene, bis zu 3 Kinder: 1.100 €  
jedes weitere Kind: 220 €

**Anmeldung und Information:**

DVG • Senefelderstr. 15 • 73760 Ostfildern  
Mail: info@dvg-online.de • Tel. (0711) 4 48 19 50  
Fax: (0711) 4 48 19 54

### Beine rank und schlank

Beine sind etwas Wunderbares. Sie tragen uns den lieben langen Tag ununterbrochen von einem Ort zum anderen. Ob wir gehen, laufen, springen, stehen oder sitzen - bei allem sind die Beinmuskeln in vollem Einsatz.

Eigentlich müssten wir unseren Beinen besondere Anerkennung zukommen lassen, aber seien Sie ehrlich - besonders Frauen neigen dazu, ihre Beine mehr mit kritischem Auge zu betrachten. Spätestens wenn die Temperaturen steigen und man mehr Bein zeigt, wünscht man sie sich straff und wohlgeformt, um angemessen durch das Leben schreiten zu können. Nun gibt es viele Patentrezepte, die wahre Wunderdinge versprechen. Machen Sie um solche Versprechungen am besten einen großen Bogen, denn eins steht fest: ein klein wenig Anstrengung Ihrerseits ist schon notwendig, um einen „Fitnessprozess“ in Gang zu bringen. Doch quälen müssen Sie sich nicht!

Sorgen Sie für Bewegung – und das maßvoll, aber regelmäßig und konsequent.

Wenden Sie sich Ihren Beinen liebevoll zu: kräftigen, dehnen, pflegen Sie sie, denn im Alltag wird die Beinmuskulatur meist nur einseitig beansprucht, so dass Dysbalancen entstehen.

Es gibt viele Übungen, mit denen die verschiedenen Muskeln trainiert werden können und es gibt viele einschlägige Literatur, in denen sie beschrieben werden.

Damit Sie ein wenig neugierig werden, geben wir Ihnen ein paar kleine Tipps mit auf den Weg zum wohlgeformten Bein.

#### Wadentraining – Wippe

- Stand mit leicht gebeugten Knien
- Beine hüftbreit geöffnet
- langsames Auf- und Abwippen der Fersen
- Mehrmals wiederholen

#### Training für Oberschenkelrückseite und Po

- Stand hinter Rückenlehne eines Stuhles
- Leicht gebeugte Knie
- Beine hüftbreit geöffnet
- Hände auf Stuhl Rückenlehne gestützt
- Linkes Bein langsam und ohne Schwung nach hinten heben
- Fußspitze zeigt dabei nach unten
- Rücken bleibt gerade
- Mehrmals wiederholen

#### Training für Oberschenkelaußenseite

- Stand hinter Rückenlehne eines Stuhles
- Leicht gebeugte Knie
- Beine hüftbreit geöffnet
- Hände auf Stuhl Rückenlehne gestützt
- Linkes Bein langsam und ohne Schwung zur Seite nach oben heben
- Fußspitze zeigt nach unten
- Rücken bleibt gerade
- Mehrmals wiederholen

**"ALKOHOLDOPING" GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT IST WIRKUNGSLOS**  
*Frühjahrsmüdigkeit macht sich breit. Gefragt sind Rezepte gegen die Antriebslosigkeit. Als Muntermacher fallen aber selbst die spritzigsten alkoholischen Getränke durch. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) rät von "Alkoholdoping" zur Leistungssteigerung ab.*

Es gibt sie doch, die Frühjahrsmüdigkeit. Die genauen Ursachen sind wissenschaftlich nicht vollständig geklärt. Unbestritten ist, dass verschiedene Faktoren zusammenspielen. Der Wechsel von kalten und warmen Temperaturen geht nicht spurlos an uns vorbei. Wenn sich die Blutgefäße nicht schnell genug anpassen, spielt der Kreislauf verrückt. Tendenziell machen sich eine Unterversorgung an Sauerstoff sowie ein Vitamin- und Mineralstoffmangel im Frühling bemerkbar. Die eher deftige Nahrung im Winter sowie der bescheidene Aufenthalt im Freien tragen dazu bei. Die hormonelle Umstellung zu Beginn der wärmeren Jahreszeit ermüdet den Körper. Symptome der Frühjahrsmüdigkeit können Schläpheit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Gereiztheit, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen sein.

### **Alkohol kann leere Batterien nicht aufladen.**

Viele meinen, dass Alkoholisches müde Menschen munter mache. Die vermeintlich anregende Wirkung nach einem Gläschen verpufft sehr rasch. Danach fühlt man sich noch müder. Die SFA rät auch davon ab, Energiedrinks mit Alkohol zu kombinieren. Das Gemisch aus Koffein und Alkohol führt unter anderem dazu, dass die Symptome des übermäßigen Alkoholkonsums weniger wahrgenommen werden. Als Aufputschmittel oder Energiespender fällt der Alkohol generell durch. Die wahren Muntermacher sind viel Sonnenlicht, Bewegung, ein ausgewogener Speiseplan und Nachtruhe.

### **ALKOHOLISMUS RUINIERT FRAUEN SCHNELLER**

*Eine aktuelle Studie zeigt, dass sich Alkoholkrankheit bei Frauen noch fataler auswirkt als bei Männern. Die in Alcoholism: Clinical and Experimental Research publizierte Studie wurde von 2003 bis 2005 an der Universität St. Petersburg und am Leningrader Sucht-Zentrum durchgeführt.*

Die Forscher unterzogen 78 männliche und 24 weibliche Alkoholiker (jeweils drei Wochen nach Entgiftung) sowie 68 Vergleichspersonen einer Reihe kognitiver Tests.

In sämtlichen Teilbereichen schnitten die alkoholkranken Frauen am schlechtesten ab. Erfasst wurden unter anderem motorische Fertigkeiten, Problemlösungskompetenz, räumliche Auffassungsgabe, visuelle Verarbeitung und strategisches Denken.

Die Autoren ziehen aus ihren Ergebnissen den Schluss, dass sich die verheerenden Wirkungen des Alkoholmissbrauchs bei Frauen früher und schon bei geringeren Trinkmengen zeigen als bei Männern. ÄZ

### **PSYCHISCHE UND ALKOHOLPROBLEME TREIBEN MÄNNER INS KRANKENHAUS**

*Alle Patienten zusammengerechnet, sind Herzprobleme in Deutschland der häufigste Grund für einen Klinikaufenthalt. Doch bei Männern belegen "psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol" den ersten Rang der Statistik.*

Für das Jahr 2006 ermittelte das Statistische Bundesamt 17

Millionen stationär behandelte Fälle. Das Durchschnittsalter der Patienten lag bei 52 Jahren. Nach Berechnungen des Amtes waren Herzinsuffizienz (317.000 Fälle) und Angina pectoris (301.000 Fälle) die am meisten gestellten Diagnosen in deutschen Krankenhäusern.

Mit 299.000 Fällen waren "psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol" die dritthäufigste Diagnose. Bei Männern war dies sogar der häufigste Grund für einen stationären Aufenthalt (223 000 Fälle). Nach ihrem Klinikaufenthalt verbrachten diese Patienten im Schnitt weitere 80,6 Tage in einer Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung. 53,4 Prozent aller Krankenhauspatienten waren weiblich. Bei ihnen war Brustkrebs (147.000 Fälle) der zweithäufigste Grund für den Klinikaufenthalt. Auf Platz eins lag die Herzinsuffizienz (170.000), an dritter Stelle Gallensteine (137.000). Bei den Männern lag die Angina pectoris (187.000) auf Platz zwei und Herzinsuffizienz (147.000) auf Platz drei. dpa / ÄZ

### **SCHON HOCHNORMALER BLUTDRUCK SCHADET DEM GEHIRN**

*Hoher Blutdruck verringert einer neuen Studie zufolge die geistige Fitness. Das gilt sogar dann, wenn der systolische Wert mit 130 bis 139 mm Hg noch normal ist. Dies hat eine Studie der Universität Münster ergeben.*

"Mehr als 20 Prozent der kognitiven Einschränkungen sind auf behandelbare Risikofaktoren zurückzuführen", sagt Projektleiter Prof. Stefan Knecht. Blutdruck, Blutzucker und Körpergewicht beeinflussten zusammen mit Bildung, Alter und Geschlecht das geistige Leistungsvermögen.

Die Wissenschaftler untersuchten 377 Probanden im Alter von 44 bis 82 Jahren. Mit neuropsychologischen Tests wurden die kognitiven Fähigkeiten ermittelt und Risikofaktoren wie Hypertonie, Blutzucker, Cholesterin, Bildungsgrad, Alkohol- und Nikotinkonsum dokumentiert. Dann berechneten die Forscher die statistischen Korrelationen zwischen geistiger Leistungsfähigkeit und potenziellen Risikofaktoren. Der Blutdruck wirkt sich der Studie zufolge vor allem bei den 40- bis 60-Jährigen auf die geistigen Fähigkeiten aus. Bei entsprechender Behandlung und Lebensweise könnten Betroffene möglicherweise im Alter länger geistig fit bleiben. Allerdings muss man schon früh aktiv werden, etwa ab dem 40. Lebensjahr. dpa / ÄZ

### **DIABETES ERHÖHT ALZHEIMERRISIKO**

*Verschiedene Studien identifizierten Diabetes als Risikofaktor für Morbus Alzheimer. Eine Langzeituntersuchung unterstreicht nun den Einfluss der Insulinantwort auf das Demenzrisiko - insbesondere bei Patienten ohne genetische Disposition für die Erkrankung.*

Nach einer Beobachtungszeit von rund 32 Jahren wurde bei 102 der Männer die Alzheimer-Krankheit diagnostiziert, 57 litten an einer vaskulären Demenz und 394 an anderen Demenzformen oder kognitiven Beeinträchtigungen.

Männer, die im Alter von 50 Jahren eine verminderte Insulinantwort gezeigt hatten, waren später deutlich häufiger von Alzheimer-Demenz betroffen als Altersgenossen mit einem gesunden Zuckerstoffwechsel. Das Erkrankungsrisiko war dabei unabhängig von anderen Faktoren wie Hypertonie, Body-Maß-Index (BMI), Cholesterinwerten, Rauchen und Bildungsstand.

Die Ergebnisse zeigen die Bedeutung eines funktionierenden Insulinstoffwechsels für das Gehirn. Möglicherweise schädigt eine Insulinstörung die Blutgefäße im Gehirn, was dann zu Gedächtnisstörungen und Alzheimerdemenz führt. Weitere Forschung ist erforderlich.

Quelle: American Academy of Neurology/ÄZ

#### **MIT 40 DICK, MIT 70 DEMENT**

*Wer in den Vierzigern einen dicken Bauch herumschleppt, muss neben diversen anderen gesundheitlichen Problemen auch ein erhöhtes Demenz-Risiko in Kauf nehmen. Dies geht aus einer Studie mit mehr als 6.500 Teilnehmern hervor.*

Die Untersuchung von Rachel A. Whitmer (Kaiser Permanente Division of Research, Oakland/California) stützt sich auf Daten von 6.583 Kaliforniern, bei denen zwischen 1964 und 1973 im Alter von 40 bis 45 Jahren der Bauchumfang ermittelt worden war.

Nach Ablauf von durchschnittlich 36 Jahren hatte sich bei 16 Prozent der Teilnehmer eine Demenz entwickelt. Wie sich herausstellte, erhöhte ein stattlicher Bauch das Demenz-Risiko unabhängig vom Körpergewicht, einem etwaigen Diabetes oder kardiovaskulären Erkrankungen.

Die Probanden mit dem höchsten Bauchfett waren annähernd dreimal so oft an Demenz erkrankt wie diejenigen mit dem niedrigsten Fettanteil. Personen mit dickem Bauch und Übergewicht wurden 2,3-mal häufiger dement als Normalgewichtige mit unauffälligem Bauch. ÄZ

#### **DIABETIKER BRAUCHEN KEINE SPEZIELLEN LEBENSMITTEL**

*Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Ein Zuckerverbot und spezielle Nahrungsmittel sind bei Diabetes nicht notwendig. Vielmehr, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), sollten sich Diabetiker bei ihrer Ernährung an den Empfehlungen orientieren, die auch für die Allgemeinbevölkerung gelten.*

Nach Darstellung des BfR ist vor allem täglicher Verzehr von Obst und Gemüse zu empfehlen, weil diese Lebensmittel nicht nur antioxidativ wirkende Substanzen enthalten, sondern auch viele Ballaststoffe. Spezielle Diabetiker-Lebensmittel seien dagegen nicht erforderlich.

Diabetikern wurde lange empfohlen, Zucker in der Nahrung streng zu kontrollieren oder auf Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen, zum Beispiel Fructose, zurückzugreifen. Neuere Studien zeigen, dass solche Diäten nicht erforderlich sind.

Da Diabetes keine reine "Zuckerkrankheit" ist, sondern auch mit Störungen des Protein- und Fettstoffwechsels einher geht, benötigen Diabetiker vielmehr individuelle Ernährungspläne. Neben normalen Blutzuckerwerten sind optimierte Blutfettwerte, normaler Blutdruck und normales Körpergewicht Ziele der Therapie.

Der Weg führe vor allem über ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung: Obst, Gemüse und Salat sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Diabetiker-Speiseplan stehen, fette Wurst- und Käsesorten dagegen ebenso wenig wie Schokolade, Kuchen und Kartoffelchips. Ihre Nahrung sollte nicht zu viel Kochsalz enthalten. BfR / ÄZ

#### **RUHIGE MUSIK LÄSST HOHEN BLUTDRUCK SINKEN**

Patienten mit milder Hypertonie können ihren Blutdruck senken, wenn sie täglich eine halbe Stunde ruhige Musik hören und dabei Atemübungen absolvieren.

#### **ÜBERGEWICHT VOR DER SCHWANGERSCHAFT - DEPRESSIONEN DANACH** *Liegt der BMI bereits vor einer Schwangerschaft über 30, ist die Wahrscheinlichkeit, an Wochenbett-Depressionen zu leiden, um etwa 30 Prozent erhöht.*

In einer prospektiven Studie mit 1.282 Teilnehmerinnen ermittelten Dr. Yvette LaCoursiere und Kollegen von der University of Utah in Salt Lake City (USA) den BMI vor einer Schwangerschaft und erfassten acht Wochen nach der Geburt den Grad einer postpartalen Depressionen (PPD).

Eine PPD wurde diagnostiziert bei

- 18,7 Prozent der zuvor untergewichtigen Teilnehmerinnen (BMI < 18,5)
- 12,7 Prozent der zuvor normalgewichtigen Teilnehmerinnen (BMI 18,5 - 24,9)
- 15,9 Prozent der zuvor übergewichtigen Teilnehmerinnen (BMI 25 - 29,9)
- 17,6 Prozent der Teilnehmerinnen mit Adipositas Klasse I (BMI 30 - 34,9)
- 28,0 Prozent der Teilnehmerinnen mit Adipositas Klasse II (BMI 35 - 39,9)
- 29,4 Prozent der Teilnehmerinnen mit Adipositas Klasse III (BMI ≥ 40)

Auch nachdem die Daten um verschiedene Faktoren wie Alter und Bildungsstand der Mutter sowie um finanzielle, traumatische und emotionale Stressoren bereinigt wurden, blieb der BMI als Risikofaktor bestehen. Ebenso beeinflusste das Ausmaß der Gewichtszunahme die Entstehung postpartaler Depressionen.

Unter den zuvor normalgewichtigen Teilnehmerinnen wurde eine PPD diagnostiziert

- bei 9,6 Prozent der Fälle mit einer Gewichtszunahme von 11 kg oder weniger
- bei 11 Prozent der Fälle mit einer Gewichtszunahme von 11 bis 15 kg
- bei 16 Prozent der Fälle mit einer Gewichtszunahme von mehr als 16 kg

Ein ähnliches Bild zeigte sich bei den leicht übergewichtigen Frauen (12, 14, 20 Prozent). Bei den adipösen Frauen hingegen ließ sich unter diesem Aspekt kein Zusammenhang feststellen.

Entgegen der Erwartungen nahmen die normalgewichtigen Frauen während der Schwangerschaft im Schnitt mehr zu als die bereits übergewichtigen, und zwar zwischen 11 bis 15 kg im Vergleich zu 7 bis 11 kg.

Quelle: Elsevier Global Medical News / ÄZ

#### **SEXUALISIERUNG IN DEN MEDIEN SCHADET JÜNGEREN MÄDCHEN**

*Die mediale Darstellung von jungen Frauen als Sexobjekte schade der psychischen und physischen Gesundheit von Mädchen, warnen Experten der University of California.*

Sexualisierte Darstellungen in Illustrierten, Fernsehen, Videospielen und Musikvideos haben schädliche Auswirkungen. Zu diesem Schluss kam eine Arbeitsgruppe der American Psychological Association. Sexualisierung könne zu einem Mangel an Vertrauen in ihren eigenen Körper sowie zu Depressionen und Essstörungen führen und negative Auswirkungen auf die sexuelle Entwicklung der Mädchen haben. Das Team um Eileen Zurbriggen analysierte Studien zum Inhalt und den Auswirkungen von Fernsehen, Musik, Videos, Songtexten, Illustrierten, Filmen, Videospielen und dem Internet. Zusätzlich wurden Werbekampagnen und das Merchandising von Produkten überprüft. Sexualisierung wurde

dahingehend definiert, dass der Wert einer Person nur auf ihrem Sex-Appeal oder Sexualverhalten beruht und dass andere Charakteristiken ausgeblendet werden.

#### **Mädchen sollten mit ihren Fähigkeiten dargestellt werden**

Laut Eileen Zurbriggen, der Vorsitzenden der Arbeitsgruppe, sind die Auswirkungen der medialen Sexualisierung gerade bei jüngeren Mädchen erkennbar: "Wir haben eine Vielzahl von Beweisen dafür, dass diese Sexualisierung negative Auswirkungen in den verschiedensten Bereichen verursacht. Dazu gehört die kognitive Funktion, die geistige und körperliche Gesundheit und die Entwicklung einer gesunden Sexualität." Die Psychologin fordert laut BBC, dass diese sexualisierten Darstellungen durch Bilder zu ersetzen sind, die Mädchen in einem positiven Licht in ihrer Einzigartigkeit und mit ihren Fähigkeiten zeigen. *pte / fs / ÄZ*

#### **ZWIEBEL SCHNEIDEN: WIE DIE AUGEN TROCKEN BLEIBEN**

Beim Schneiden werden durch den Luftsauerstoff Enzyme in der Zwiebel aktiviert, die bestimmte schwefelhaltige Inhaltsstoffe freisetzen. Diese Substanzen reizen die Schleimhäute, und es kommt zum Tränenfluss.

Wer das Gemüse vor und nach dem Schälen in kaltes Wasser taucht oder es unter laufendem Wasser zerkleinert, kann das Brennen in den Augen bei der Zubereitung stark abschwächen. Denn so werden weniger Tränen auslösende Substanzen freigesetzt. Auch hilft es bereits, das Schneidebrett und Messer kurz unter Wasser zu halten.

Verwenden Sie ein scharfes Messer. Stumpfe Klingen üben einen stärkeren Druck aus, wodurch mehr reizende Stoffe entweichen können. Die Wurzel sollte stets zuletzt abgeschnitten werden, da die Schwefelverbindungen hier am stärksten konzentriert sind.

Zwiebeln bereichern den Salat und verfeinern Suppen oder Soßen. Doch sie verleihen den Speisen nicht nur ein mildwürziges Aroma, sie sollen zudem die Verdauung fördern und als natürliches Antibiotikum wirken. *Quelle: aid*

#### **ÜBERGEWICHT BIRGT VIELE GESUNDHEITLICHE GEFÄHRDUNGEN**

*30 Prozent der Erwachsenen und 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig.*

Überernährung ist in den Industrienationen die häufigste Form der Fehlernährung. Übergewicht entwickelt sich meist langsam aber stetig durch falsche Ernährungsgewohnheiten und auch durch falsche Lebensweisen. Isst man beispielsweise nur 4 Stück Zucker oder 1 EL Fett über den Energiebedarf hinaus, so bedeutet dies eine Gewichtszunahme von 10 g pro Tag / 100 g in 10 Tagen / 1.000 g in 100 Tagen und etwa 3,5 kg in einem Jahr.

Bei 75 – 98 Prozent der Übergewichtigen ist das falsche Essverhalten die Ursache für die Überernährung. Aber auch psychische Probleme und Bewegungsmangel führen zu Übergewicht.

#### **Übergewicht führt zu vielen gesundheitlichen Gefährdungen.**

*Knochen und Gelenke* werden durch Übergewicht überbeansprucht. Es kann zu Veränderungen der Wirbelsäule, Knien und Füßen kommen. Die Arthrosehäufigkeit ist erhöht.

*Bronchien* werden anfälliger für Erkrankungen. Die freie Atmung wird beeinträchtigt, es kann leichter eine Bronchitis entstehen.

*Herz- und Kreislauf* werden überbelastet. Herz- und Gefäßerkrankungen können entstehen.

*Bluthochdruck* tritt häufiger auf. Durch Bluthochdruck werden Herz und Kreislauf belastet, damit steigen Arterioskleroseeignung und Herzinfarktrisiko. Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus kann durch Übergewicht manifestiert werden.

Bei Überernährung liegt meist auch eine verstärkte Eiweiß-/ Purinzufuhr vor, hierdurch kann sich *Gicht* bei entsprechender Veranlagung manifestieren.

Selbst *Unfälle* bei der Arbeit und auf der Straße treten bei stark Übergewichtigen leichter auf, da die Beweglichkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit verringert werden. Nicht zuletzt sind seelische Störungen häufig Folgen des Übergewichts.

#### **Übergewicht muss nicht sein.**

Durch bewusste Ernährung, Veränderung von dick machen den Gewohnheiten, eine vernünftig abgestimmtes Bewegungsprogramm und das Erkennen der Zusammenhänge zwischen Essverhalten und seelischem Empfinden kann das Übergewicht auf gesunde Weise bis hin zum Wohlfühlgewicht reduziert werden. Kurzfristige einseitige Diäten hingegen bewirken langfristig gesehen genau das Gegenteil.

## *Buch-Tipp*



### **Gesund und schlank ohne Diät**

Schon wieder eine neue Schlankeitsformel, bei der die Pfunde nur so purzeln? Die werden Sie in diesem Buch nicht finden. Dafür aber ein ausgefeiltes 10-Wochen-Programm, mit dem Sie Ihren

Lebensstil auf ganzheitliche Weise verbessern, dass Sie dauerhaft gesund, fit und schlank sein werden.

Neben der Auswahl der richtigen Lebensmittel, der Häufigkeit und Menge der einzelnen Mahlzeiten geht es vor allem um die Bedeutung eines gezielten Bewegungstrainings sowie um die Veränderung des Selbstbildes und von Gewohnheiten, die dem Schlankeitsziel im Wege stehen. Praktische Übungen, Arbeitsblätter und ein umfangreicher Rezeptteil machen das Buch zu einem stetigen Begleiter.

Eine echte Hilfe für

- Übergewichtige, die dauerhaft abnehmen möchten
- Menschen, die aufgrund einer besonders belastenden Lebenssituation ihr Gewicht nicht mehr unter Kontrolle haben
- Gesundheitsbewusste, die ihre Fitness steigern möchten

172 Seiten, Paperback, € 12,40  
(ISBN 3-929976-00-5)

Bestellungen direkt beim DVG oder in jeder Buchhandlung

### PARADIESISCH ESSEN ODER SCHLEMMEN WIE PHARAO?

*Es ist faszinierend zu wissen, dass Gott bereits bei der Erschaffung des Menschen das ideale Ernährungskonzept mitgegeben hat. Ein Konzept, das einfach und leicht zu handhaben war, gut schmeckte und für beste Gesundheit sorgte. Auf dem 1. Blatt der Bibel lesen wir: (1. Buch Mose 1,29 - 31) „Ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ (Früchte, Fruchtgemüse, Nüsse, Ölsaaten, Getreide, Hülsenfrüchte).*

*„Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben. ...und siehe, es war sehr gut.“*

Als der Mensch das Paradies verließ, (1. Mose 3,23) erhielt er, um seinen Lebensunterhalt durch Landbau zu erwerben, die Erlaubnis, auch „das Kraut auf dem Felde“ zu essen. (Gemüse)

Erst nach der Sintflut wurden Tiere zur Nahrung gegeben: „Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben. Allein, esset das Fleisch nicht mit seinem Blut, in dem sein Leben ist!“ (Fleisch) 1. Mose 9, 3.4

Im dritten Buch Mose wird dann noch ganz deutlich beschrieben, welches Fleisch für den menschlichen Verzehr geeignet ist, und was nicht: „...auf dass ihr unterscheidet, was unrein und rein ist und welches Tier man essen und welches man nicht essen darf.“ (reines – unreines Fleisch) 3. Mose 11,46.47

Wenn wir uns daran halten, gibt Gott uns eine Verheißung: „... und sprach: Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der Herr, dein Arzt.“

2. Mose 15,26

In Ägypten wurden viel Fleisch, tierische Fette, Blut, unreine Tiere gegessen. Aus der Mumienforschung sind die Krankheiten der Ägypter bekannt. Sie lesen sich wie unsere modernen Zivilisationskrankheiten:

Arteriosklerose, Leberzirrhose, Übergewicht, Herzinfarkt, Lungenentzündung, Diabetes, Osteoporose, Emphysem, Knochenkrebs, Osteoarthritis, Malaria, Eierstockkrebs, Wirbelverformungen, Tuberkulose, Geschlechtskrankheiten, Karies/Zahnfleischwund, Kinderlähmung, Hauttumore.

Dazu eine Aussage der Amerikanischen Krebsgesellschaft: „**Es gilt heute wissenschaftlich als einwandfrei bewiesen, dass durch den reichlichen Genuss pflanzlicher Lebensmittel (Obst und Gemüse, insbesondere grüne Gemüse und Sojaprodukte) eine Vielzahl von Malignomen (bösartige Tumore), insbesondere im Verdauungs- und Atmungs-trakt, verhindert werden kann. In erster Linie trifft dies für das Kolonkarzinom (Dickdarmkrebs) zu.**“

### BUNTER SOMMERSALAT (für 4 Personen, cholesterinfrei)

#### Zutaten:

100 g Dinkel  
1-2 Tassen Wasser  
1 TL Meersalz  
je 1 Schote Paprika rot, gelb, grün  
300 g Gurke  
100 g Kresse oder Friseesalat

#### Soße:

4-5 EL Zitronensaft  
1-2 EL Wasser  
1 Zwiebel  
1 TL Kräutersalz  
Sojasoße (Shoyu o.ä.)  
Apfelfeldicksaft  
Basilikum  
1 Zehe Knoblauch  
3-4 EL Olivenöl, naturbelassen

#### Zubereitung:

Dinkel über Nacht kalt einweichen, am nächsten Tag zum Kochen bringen, Salz zugeben und eine Stunde quellen lassen.

Paprika und Gurke fein würfeln.

Kresse auf einer großen Platte ausbreiten.

Den erkalteten Dinkel, Paprika und Gurke gruppenweise auf die Kresse setzen.

Die Soße, aus den angegebenen Zutaten fein bereitet, über den Salat gießen. . . . und genießen.

### PIKANTER LINSENSALAT (cholesterinfrei/glutenfrei)

#### Zutaten: (für ca. 5 Personen)

3 Tassen gekochte Linsen  
½ Tasse Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Salz  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel gehackt  
1 grüne Paprika klein geschnitten  
½ in Scheiben geschnittener Stangensellerie  
½ Bund frische gehackte Petersilie  
etwas Dillkraut gehackt  
1 große Tomate

#### Zubereitung:

Die Linsen ohne Salz weich kochen, aber nicht zu Mus! Abseihen und in eine Schüssel geben.

Die nächsten 4 Zutaten im Mixer gut mixen und mit den restlichen Zutaten unter die Linsen rühren.

Kalt stellen und servieren.