

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kennen Sie das auch?

Zu Beginn eines neuen Jahres sind die Kalenderblätter noch weiß, unbeschrieben und bergen in sich ungeahnte Möglichkeiten. Sie animieren Pläne zu schmieden, Termine einzutragen. Man hat das gute Gefühl, gebraucht zu werden, Aufgaben meistern zu können und im gesellschaftlichen Leben akzeptiert zu sein. Doch irgendwann, ganz unmerklich, kippt die Balance. Ein Termin jagt den anderen, man ist ausgebucht und greift sehr schnell zu dem altbekannten Slogan: „Keine Zeit!“ Und dann macht sich ein eigenartiger Zustand breit: Man möchte gerade das haben, was zurzeit nicht verfügbar ist! Ist man zu Hause, hat man Fernweh. Ist man auf Reisen, sehnt man sich nach der Gemütlichkeit der eigenen vier Wände. Ist es ein heißer Tag, sehnt man sich nach Frische und Kühle. Beginnt es zu regnen, trauert man Sonne und Wärme nach. Geht man arbeiten, denkt man mit Sehnsucht an den Urlaub. Im Urlaub denkt man schon wieder an die Arbeit.

Es ist schon eigenartig: Man ist selten da, wo man gerade wirklich ist. Während der Körper sich im Jetzt befindet, reist der Kopf in die Zukunft. An sich ist das ja eine tolle Fähigkeit. So kann man sich auf Dinge vorbereiten, Entscheidungen abwägen und treffen, sich auf bestimmte Ereignisse freuen. Allerdings hat diese Fähigkeit auch ihre Tücken. Man gewöhnt sich daran, die Gegenwart zu verpassen! Der schönste Augenblick aber ist nur dann gut, wenn man ihn wirklich erlebt und lebt!

Leben Sie im Augenblick, im Jetzt?

Sind Sie mit dem Kopf, dem Herzen, mit Ihrem ganzen „Ich“ dabei? Oder zählen Sie zu den gehetzten Zeitgenossen? Menschen, die ihre Zeit nicht richtig einteilen können, die von anderen mit Terminen zugeschüttet werden, deren Leben von der Uhr bestimmt wird, die in Zeitnot gefangen sind? Gefangen in Hetze und Eile.

Es gibt Einen, der diese Gefangenschaft durchbrechen kann. Jesu Christus spricht: „Er hat mich gesandt, den Elenden gute Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen; zu verkündigen ein gnädiges Jahr des Herrn.“ (Jesaja 61,1.2)

Jesu möchte Ihnen ein Leben schenken, das nicht von der Quantität bestimmt wird, sondern an Qualität gewinnt. Ein Leben, in dem Augenblicke noch Bedeutung haben. Er möchte Ihnen die Herzen öffnen für Ihre Familie, Nachbarn und Freunde, weil gute Beziehungen lebenswichtig sind. Er möchte Ihre Augen für die Schönheiten der Natur sensibilisieren, damit Sie auf- und durchatmen können. Er möchte Ihnen Zeit schenken zum Leben.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein Jahr voller Augenblicke.

Herzlichst Ihre

Bekina Newer



Inhalt

- Mit blinden Augen sehen
- Urlaub: "GESUNDHEIT GANZHEITLICH"
- Die Mahlzeit - alte Last oder neue Lust?
- Esskultur
- Brokkoli schützt vor Tumoren
- Gesättigte Fettsäuren und Prostatakrebs
- Fast Food und Alzheimer
- Halbvoller Teller hält im Alter graue Zellen auf Trab
- Lachen und Herzkrankheiten
- Rezepte

Mit blinden Augen sehen

Jedes Jahr im Sommer fahre ich zu einer Bergfreizeit. Für mich bedeutet diese Zeit gefühlsmäßig Urlaub, aber praktisch Arbeit, denn ich bin als Führerin einer DVG-Wandergruppe unterwegs. Und so bin ich immer gespannt, mit wem ich die Welt der Berge erkunden und bestaunen werde.

Vorigen Sommer war es besonders spannend, denn es hatte sich unter anderem eine blinde Frau angemeldet. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie das funktionieren sollte. In meinen Gedanken entstand das Bild eines langsamen und gemütlichen Spazierganges, aber nicht einer richtigen Bergwanderung! Doch ich sollte so manche Überraschung erleben.

Als erstes fiel mir das entspannte und strahlende Gesicht von Ulrike auf, als zweites ihr fröhliches Lachen. Nun ja, das gefiel mir, aber es sagte noch nichts über die Wanderfähigkeit aus - aber das wurde gerade der Punkt, der mich tief im Herzen berührte. Ulrike wandert immer gemeinsam mit ihrem Mann Gerhard. Hand in Hand bei einfachen Wegen, mit Gängelband bei langen Wanderungen. An jedem Ende des kurzen Bandes befindet sich eine Holzkugel, die die Partner miteinander verbindet, ohne dass diese sich schwitzend unterhaken müssen.

Stellen Sie sich vor: steile Hänge, schmale wurzeldurchzogene Pfade, Gestrüpp, überhängende Äste, kleine Bäche, Steine und eine 6-stündige Wanderung. Schon mit sehenden Augen ist das ein Abenteuer! So manch einer geriet ins Schwitzen und an seine Grenzen. Umso beeindruckender waren die beiden. Gerhards Kommandos wurden zu „Augen“ für Ulrike und ihr Blindenstock zum „Fühler“ der Unebenheiten und Stolpersteine. Sie meisterten es gemeinsam und sie schafften es. Der Applaus der Mitwanderer drückte Hochachtung für beide aus.

Im Gespräch erfuhren wir ihre Lebensgeschichte. Mich hat sie sehr bewegt und ich möchte sie Ihnen weitergeben. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie mit blinden Augen sehen lernen!

Bettina Werner

Ulrike wuchs in einem christlichen Elternhaus auf und entschied sich schon in der frühen Kindheit für Christus.

Nach der Schulzeit geriet ihr Glaube allerdings ins Wanken. Aber auf einer christlichen Freizeit wurde sie durch die Botschaft des Predigers angesprochen: „Jesus vergibt nicht nur, sondern er wirft meine Sünden ins Meer der Vergessenheit, wo das Schild steht: ‚Angeln verboten.‘“ Diese lebendige Ausführung veranlasste sie, mit 18 Jahren ihr Leben ganz bewusst Jesus neu zu übergeben.

Nach der Hochzeit mit Paul-Gerhard ging sie mit ihrem Mann in eine evangelisch-freikirchliche Gemeinde und arbeitete in ihrem erlernten Beruf als Kinderkrankenschwester.

Bei der ersten Schwangerschaft traten Augenprobleme auf, die sich besonders durch Lichtempfindlichkeit (Blendung bei Autofahrten) bemerkbar machten. Bald nach der Geburt der kleinen Tabea wurde Ulrike wieder schwanger, dieses Mal freu-

ten sich die Eltern auf Zwillinge. 12 Wochen vor dem Termin mussten die Kinder wegen massiver Probleme durch einen Kaiserschnitt geholt werden. Einer der beiden Jungen starb bei der Geburt, der andere zog sich 3 Tage später den Beatmungsschlauch mit den Händchen heraus und starb daraufhin an Herzversagen. In dieser Zeit wurden die Eheleute mit einem weiteren Schicksalsschlag konfrontiert: Paul-Gerhard wurde arbeitslos. Durch die physische und psychische Belastung (Stress) nahm Ulrikes Augenlicht extrem spürbar von ca. 70% auf 30% ab. Die Ärzte diagnostizierten eine „Retinitis pigmentosa“ und erklärten Ulrike, dass diese Augenerkrankung nicht heilbar sei, sondern langsam zur völligen Erblindung führen würde. Das alles stürzte Ulrike in eine tiefe Depression, die sie nur noch negative Gefühle empfinden ließ, bis hin zu Suizidgedanken.

Die kleine Tochter Tabea erhielt die notwendige Zuwendung, aber zwischen den Eheleuten fand kaum noch Kommunikation statt. Es entstanden Entfremdung und Verletzungen. Ulrike wurde klar, dass sie an einer Lebenskreuzung stehen. Entweder mussten sie sich auf das Fundament ihrer Ehe, auf Jesus Christus, zurückbesinnen, sich vergeben und neu beginnen oder auseinandergehen. Diese beiden Möglichkeiten schleuderte sie ihrem Mann entgegen.



Nach viel Überwindung sprachen sie sich miteinander aus, weinten gemeinsam und knieten dann vor Gott nieder um ihm all das zu sagen, was sie so sehr quälte. „Danach“, so sagt Ulrike, „spürte ich, dass sich das Pflänzchen Liebe, das ich zertrampelt hatte, ganz ganz langsam wieder erholt und wuchs.“



Ulrike meistert jedes Hindernis



Mit der Zeit wurde Ulrike wieder fähig, positive Gefühle zu spüren und kam nach und nach aus der Depression heraus. Auch für Paul-Gerhard zeigten sich neue Zukunftschancen. Nach einer Umschulung fand er einen neuen Aufgabenbereich in einem christlichen Jugenddorf. Nach einer genetischen Beratung entschieden sich die beiden für ein weiteres Kind und durften nach mehr als einem Jahr die Geburt des kleinen Andreas erleben.

Inzwischen sind Tabea und Andreas erwachsen und Andreas ist selbst Vater einer kleinen Tochter.

Die Augenerkrankung bei Ulrike schritt weiter voran. Heute, nach 28 Jahren, kann sie nur noch in den Augenwinkeln etwa zwei Prozent „sehen“. Aber sie ist für diese geringe Sehfähigkeit sehr dankbar und hofft, dass ihr das noch lange erhalten bleibt.



Trotz aller Einschränkungen führt Ulrike, unterstützt von ihrem Mann, ein selbstbestimmtes Leben. Auch ihren Haushalt erledigt Ulrike weitestgehend allein. Die linke Hand übernimmt dabei die Aufgaben des Auges, die rechte Hand verrichtet die Arbeit. Ihr Mann hilft da, wo es nötig ist, und auch eine Hilfe für das Putzen steht ihr zur Seite.

Der progressive Verlauf der Augenerkrankung mit den vierteljährlichen Schüben hat sich verlangsamt. Ulrike sieht darin neben Gottes Hilfe auch die Ursache in der Umstellung auf eine gesunde Lebensweise. Und weil sie so sehr von deren Vorteilen überzeugt ist, bietet sie ehrenamtlich eine Vollwert- und Gesundheitsberatung vor allem für Mutter und Kind an. Bei solchen Gesprächen weist sie auch immer auf den Schöpfer aller guten Gaben hin und erzählt, wie durch Jesus Christus ihr Leben bereichert wird.

Die Zeit des Leidens hat Ulrikes und Paul-Gerhards Liebe gestärkt und gefestigt, den Glauben an und das Vertrauen zu Jesus Christus vertieft. Trotz negativer Prognose der Erblindung hat Ulrike ihren inneren Frieden und Ruhe in Gott gefunden.

Nach einem Bericht von Gertrud Lützenbürger



Kommen Sie mit uns ins Alpenhotel Hochrindl, ein ursprüngliches Naturerlebnis am Rande des größten Zirbenwaldes Europas. Auf 20 Kilometer ebenen Wegen können Sie das Naturparadies Hochrindl in Kärnten mit seinen Lärchenwäldern durchwandern. Darüber hinaus gibt es unendliche Wanderwege hinauf auf die Berge oder hinab in die Täler. Die frische, saubere und allergiefreie Luft sorgt für 150 Kilometer Fernsicht und für einen unbeschwerten Urlaub. Der Nationalpark Nockberge ist ebenso unser Ziel wie der Ossiacher, Wörther oder Millstätter See und das Gurktal, die alle in 30 bis 45 Minuten zu erreichen sind.

Erleben Sie "GESUNDHEIT GANZHEITLICH" vom 2. bis 16. August 2009.

Es erwartet Sie das DVG-Team mit folgenden Angeboten: Geführte Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen, Ausflüge, Gesundheitsvorträge, Massage, Gymnastik, Sauna, Kegeln, Andacht und Besinnung, Spaß und Spiel. In nikotin- und alkoholfreier Umgebung genießen Sie saubere Luft und Vollpension mit vollwertigen vegetarischen Speisen.

Preise pro Person incl. aller oben angeführten Leistungen:
 Einzelzimmer: 740 €, Doppelzimmer 640 €, im Drei-Bettzimmer 540 €,
 Appartement (DZ, Wohnraum mit Schlafcouch = 4 Pers.) 640 €,
 Sonderpreis für Familien im 4-(5-)Bett-Zimmer 1 700 €,
 Raucherentwöhnung 50 €.

Melden Sie sich gleich bei uns an, bei Anmeldung bis zum 31. Mai 2009 erhalten Sie 40 € Nachlass. Die Anschrift finden Sie unten in der Fußleiste. Infos zum Hotel finden Sie unter <http://www.almdorf-hotel-hochrindl.at>

Die Mahlzeit - alte Last oder neue Lust?

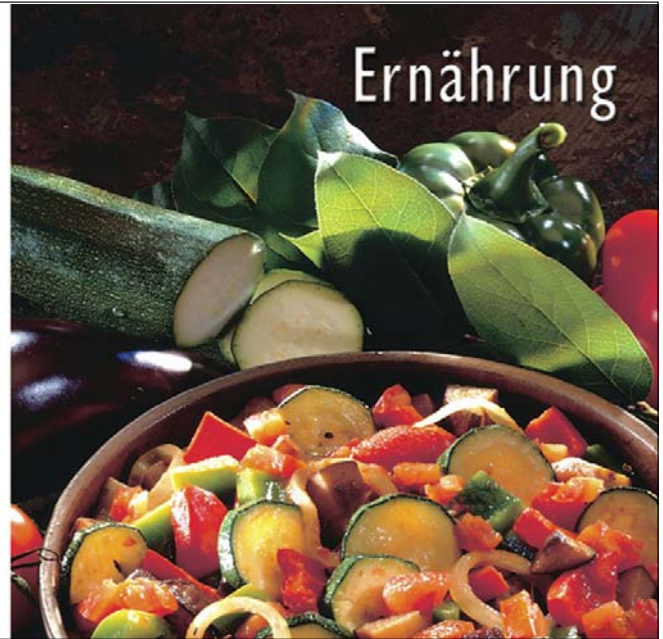
Das vielversprechende Thema lockte beim 12. Heidelberger Ernährungsforum der Rainer Wild-Stiftung im September 2008 eine kleine, aber feine Teilnehmergruppe aus Forschung, Lehre und Praxis an.

In einem Zitat des Familientherapeuten Jesper Juul wird eine „gute Mahlzeit“ als eine „Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen“ definiert. Die Speisen selbst also spielen bei Mahlzeiten nur eine Rolle unter vielen, was im Verlauf der Tagung deutlich wurde.

Mahlzeiten sind eine wichtige Institution, eine der wichtigsten Alltagshandlungen des Menschen mit all ihren sozialen Dimensionen, die sich um das reine Verzehren herum anordnen. Die Daten verschiedener Referentinnen zeigten, dass gemeinsame Mahlzeiten in *Familien* zwar seltener sind als vor 30 Jahren, nach wie vor aber eine große Bedeutung haben. Für *Mütter* liegt die Bedeutung vor allem in der Gemeinsamkeit und Kommunikation.

Aus Sicht von *Jugendlichen* ist es laut einer Studie wichtig, dass das Essen zu Hause gut schmeckt, satt macht und gemütlich und zwanglos ist. Jugendliche wertschätzen dabei die gemeinsame Familienkommunikation am Tisch, solange Vorgaben und Maßregelungen ausbleiben. Familienmahlzeiten sind geprägt von wiederkehrenden Ritualen. Die unterschiedlichen Rollen der Familienmitglieder werden dabei bei Tisch immer wieder aufs Neue inszeniert und festgelegt. Diese Rollen beeinflussen auch nachhaltig die Art, wie Kinder essen lernen, d. h., welches Essverhalten sie

Iss dich
gesund!



sich in Anlehnung an die elterlichen Vorbilder und in Reaktion auf elterliches Erziehungsverhalten aneignen. Diese familiären Einflüsse sind neben den kulturellen Rahmenbedingungen die wichtigsten Grundlagen für unser lebenslanges Essverhalten. Rationale Gesundheitsargumente spielen dabei für kindliches Essverhalten keine erwähnenswerte Rolle, wichtiger ist das elterliche Vorbildverhalten in der Ernährungsbildung.

Diese familiäre Prägung wird in Präventionskonzepten und Ernährungsbildung sowie in der Debatte um die Bekämpfung des Übergewichts bei Kindern bisher viel zu wenig berücksichtigt.

Neben den Familienmahlzeiten lag ein weiterer Schwerpunkt auf der Schulverpflegung. Die Diskussion darum ist besonders in Deutschland intensiv. Vor allem in Westdeutschland fehlt es an „inneren Bildern“ bzw. Visionen für eine regelmäßige außerhäusliche Mittagversorgung von Kindern, da die Verantwortung dafür traditionell Familien und Müttern zugeschrieben wird. Weil dieses Familienbild vorherrscht, ist die Debatte um die Schul-

verpflegung oft schwierig und wird von den Gegnern eher emotional als rational geführt. Es gilt also auch hier, auf politischer Ebene das traditionelle Mahlzeitenbild zu überdenken, um Schulverpflegung gesellschaftlich wertschätzen zu lernen.

Ernährungsumschau November 2008

Esskultur

Wenn man von Esskultur spricht, denken die meisten von uns an das Benehmen bei Tisch. Esskultur aber bedeutet viel mehr, denn sie zeigt den Stellenwert des Essens im Alltag an. Den Familien kommt die wichtige Aufgabe zu, möglichst eine gesundheitsfördernde Vielfalt an Nahrung anzubieten, ein positives Körperbewusstsein zu vermitteln und die Gemeinsamkeit durch gemeinsame Mahlzeiten zu fördern.

Essen beeinflusst unsere Gefühle

Je nachdem in welcher Esskultur ein Mensch aufwächst, werden auch seine Vorlieben, Abneigungen und Geschmacksrichtungen geprägt. Der Geschmack und die Speisen der Kindheit sind untrennbar mit Gefühlen der Kindheit verknüpft. Sind wir satt, ver-

mittelt uns das ein Gefühl von Wohlfühl und Entspannung. Vertrauter Geschmack trägt zur Identität bei und die bestimmte Art zu würzen, etwas zu kombinieren, gehört zu dem, was Menschen Zugehörigkeit und Sicherheit vermitteln.

Mahlzeiten schaffen Gemeinschaft

Beim Essen wird geplant, berichtet und ausgetauscht. Eine fröhliche Runde ist die beste Voraussetzung dafür, ein gutes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Schaffen Sie Strukturen!

Regeln und Rituale helfen Kindern, sich in die Ess-Gemeinschaft einzufinden. Feste Essenszeiten, typische Gerichte für bestimmte Situationen und Anlässe, besondere Familienspeisen und Essstile bilden ein unverwechselbares Stück Biografie. Werden sie gestaltend und nicht einengend angewandt, dann bereichern Sie das Leben.

Nicht meckern, sondern loben!

Neugierde, Genuss und Fröhlichkeit sollten das gemeinsame Essen bestimmen. Wird dieses Verhalten vorgelebt, braucht man keine Reden über Wichtigkeiten zu halten. Vermitteln Sie Ihren Kindern etwas über die Qualität der Lebensmittel und deren Zubereitung. Schlingen Sie selbst das Essen nicht achtlos herunter, bedanken Sie sich bei der Köchin oder dem Koch. Essen Sie nicht nebenbei, sondern genießen Sie das Essen. Bereiten Sie Nahrungsmittel erfinderisch zu, richten Sie das Essen liebevoll und dekorativ an. Integrieren Sie Ihre Kinder mehr in den (Ess-)Alltag, denn dort zeigt sich der Stellenwert derer, die sich darum sorgen. Nehmen Sie Ihre Kinder mit zum Einkaufen, auch wenn es nervig werden kann. Lassen Sie sie in der Küche bei der Zubereitung der Speisen helfen, lassen Sie sie die Speisen garnieren und anrichten. Ihre Kinder werden es mit großer Freude tun und Sie werden überrascht sein, welche Ideenvielfalt

da zum Vorschein kommt.

Wie heißt es so schön: „Kinder machen uns sowieso alles nach!“

Wer seinen Kindern vorlebt, dass gemeinsames Essen etwas wert ist und Spaß macht, der schafft die besten Voraussetzungen für ein gesundes Essverhalten. Hier kann in deutschen Familien noch viel entdeckt und aufgeholt werden.

Nach Prof. Dr. Barbara Methfessel
(UGB-Forum 6/06)

Brokkoli schützt vor Tumoren

Brokkoli und andere Kreuzblütengewächse wirken vorbeugend gegen verschiedene Krebsarten. Verantwortlich ist unter anderem der pflanzliche Wirkstoff Indol-3-Carbinol. Dessen Wirkmechanismus konnten Forscher nun aufklären.

Der Pflanzenwirkstoff ist offenbar ein richtiges "Multi-Talent": Das Molekül weist nicht nur antioxidative Eigenschaften auf und greift in den Östrogenstoffwechsel ein, sondern es wirkt auch auf den Zellzyklus.

Gesundes Gemüse

Kreuzblütengewächse (Cruciferen), zu denen auch Kohl, Rettich und Kresse zählen, sind eine natürliche Quelle für Isothiocyanate (ITC) und Indol-3-Carbinol. In verschiedenen Studien konnten eine schützende Wirkung vor *Brust-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostata-Krebs* nachgewiesen werden.

UC Berkeley/ÄP

Gesättigte Fettsäuren beeinträchtigen Prostata-Behandlung

Auch nach einer radikalen Prostataentfernung wirkt sich der Verzehr von gesättigten Fettsäuren negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Die PSA-Werte steigen bei einer solchen Ernährung häufiger und schneller wieder an.

Während des Untersuchungszeitraums von durchschnittlich 97 Monaten stiegen bei 20 Prozent der Patienten die

PSA-Werte trotz der Behandlung wieder an. Dabei waren Männer, die große Mengen an gesättigten Fettsäuren konsumierten, auffällig häufiger betroffen.

Auch die Zeit bis zum Anstieg der PSA-Werte war bei einer Ernährung mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren deutlich kürzer als bei denjenigen, die nur wenig davon verzehrten (26,6 Monate im Vergleich zu 44,7 Monaten).

Ernährungsverhalten könnte Therapieerfolg beeinflussen

Auch das Körpergewicht machte sich hier bemerkbar: Männer, die übergewichtig waren und häufig gesättigte Fettsäuren zu sich nahmen, hatten bereits nach 19 Monaten wieder erhöhte PSA-Werte, während dies bei normalgewichtigen Patienten mit einer Ernährung, die arm an gesättigten Fettsäuren war, erst nach 46 Monaten der Fall war.

Quelle: UroToday/ÄP

Fast Food: Risikofaktor für Alzheimer?

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Fett, Zucker und Cholesterin könnte die Entstehung von Morbus Alzheimer begünstigen - zumindest wenn ein genetisches Risikoprofil vorliegt.

Das zeigte Susanne Akterin vom Karolinska Institut in Stockholm (Schweden) in ihrer Doktorarbeit. Sie hatte mit genetisch veränderten Mäusen gearbeitet, bei denen das Gen apoE4 mutiert war. Diese Variation ist ein Risikofaktor für Alzheimer-Demenz und kommt auch bei 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung vor. ApoE4 codiert für Apolipoprotein E, ein Cholesterol-Transporter.

Akterin fütterte einen Teil der Mäuse neun Monate lang mit sehr fett-, cholesterin- und zuckerreicher Kost und simulierte damit eine "Fast Food"-Ernährung. Zum Ende des Versuchszeitraums untersuchte sie die Gehirne

der Nager und stellte dabei einen erhöhten Anteil von Phosphat-Gruppen beim Tau-Protein fest. Mit Phosphat "überladenes" Tau bildet abnorme Filamente und kann das Absterben von Neuronen verursachen. Dieser Mechanismus spielt offenbar eine Rolle bei der Alzheimer-Erkrankung.

Die "Fast Food"- Ernährung löste noch eine weitere Veränderung im Nagerhirn aus - und zwar reduzierte sie die Konzentration von Arc, einem Protein, das ebenfalls an der Gedächtnisbildung beteiligt ist.

"Wir vermuten, dass die Aufnahme von großen Mengen Fett und Cholesterin - in Kombination mit genetischer Veranlagung - sich auf die verschiedenen Moleküle des Gehirns auswirkt", erläutert Akterin. Dies könne wiederum die Entstehung von Alzheimer-Demenz fördern.

Quelle: The Swedish Research Council / ÄZ

Halbvoller Teller hält im Alter graue Zellen auf Trab

Wer sich im Alter beim Essen zurückhält, wird mit einer verbesserten Gedächtnisleistung belohnt. Das haben Wissenschaftler der Universität Münster herausgefunden.

Dass niederkalorische Ernährung im Verbund mit erhöhter Zufuhr ungesättigter Fettsäuren die Erinnerungsfähigkeit steigert, war bislang nur in Tierversuchen nachgewiesen worden. Inwieweit sich dieser Effekt bei Menschen reproduzieren lässt, hat jetzt ein Team der Universität Münster um PD Agnes Flöel untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass zwar die ungesättigten Fettsäuren keine wesentliche Wirkung erzielten, wohl aber kalorienarme Kost.

Die Forscher hatten 50 im Schnitt 60,5-jährige Probanden mit einem durchschnittlichen BMI von 28 in drei Gruppen eingeteilt:

- Die erste Gruppe musste die tägliche Kalorienzufuhr um 30 Prozent reduzieren.

- Die zweite Gruppe sollte bei gleichbleibender Kalorienzufuhr den Anteil ungesättigter Fettsäuren an der Nahrung um 20 Prozent erhöhen - etwa mit Olivenöl und Fisch.
- Die dritte (Kontroll-)Gruppe ernährte sich in gewohnter Weise weiter.

Zu Beginn der Studie und nach Ablauf von drei Monaten absolvierten die Probanden einen standardisierten Gedächtnis-Test: Sie sollten sich eine Liste von Wörtern merken, die nach 13 Minuten abgeprüft wurde. Die Werte der ersten Gruppe hatten sich innerhalb der drei Monate um knapp 20 Prozent verbessert, in beiden anderen Gruppen waren keine wesentlichen Veränderungen zu erkennen.

Bei den Probanden der ersten Gruppe fanden die Wissenschaftler überdies niedrigere Insulinwerte und niedrigere Entzündungsparameter. Weitere Studien - unter anderem mit bildgebenden Verfahren - sollen nun die Zusammenhänge zwischen Insulin, Entzündungen und altersbedingten Wahrnehmungsstörungen weiter erhellen. Flöel und Kollegen hoffen, weitere Erkenntnisse für den Kampf gegen Alzheimer und Demenz zu gewinnen.

dpa / PNAS Early Edition; doi: 10.1073/pnas.0808587106 /ÄP

Lachen schützt das Herz

Lachen macht glücklich und gesund. Wer lacht, wirkt gleich sympathischer. Gute Laune entspannt die Blutgefäße und bremst die negative Wirkung von Stress. Offenbar wirkt Fröhlichkeit positiv auf das Endothel, das die Innenwände der Blutgefäße auskleidet.

Besser durchblutet

Das Team um Michael Miller vom University of Maryland Medical Center ließ 20 herzgesunde Testteilnehmer lustige Filme anschauen. Anhand spezieller Messverfahren stellten Wissenschaftler fest, dass herzhaftes Lachen die Gefäßinnenwände entspannt und

Rezepte

Mandeltatar

200 g	Mandeln
1 große	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	Tomatenmark
Ca. ½ TL	Salz
Prise	pflanzliche Würze
Prise	Majoran, Estragon oder Pizzagewürz
etwas	Wasser

Zwiebeln und Knoblauch feinschneiden, in etwas Wasser und Würze dünsten.

Inzwischen die Mandeln im Mixer oder einer Moulinette mahlen und mit den übrigen Zutaten zu den Zwiebeln geben. Mit etwas Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und ein paar Minuten köcheln lassen. Erkalten lassen. Schmeckt besonders Kindern sehr gut.

Avocadosauce

1	Avocado
½	Orange
1 El	Zitronensaft

Wasser nach Bedarf
Curry, Pfeffer, Kräutersalz, Kräuter (z.B. Majoran, Thymian, Schnittlauch)

Das Fleisch der Avocado herauslösen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren.

Diese Sauce passt sehr gut zu Salaten.

so die Durchblutung fördert: Während des Lachens stieg der Blutfluss um erstaunliche 22 Prozent.

Stress verengt die Gefäße

Stressige Szenen hatten hingegen eine stark negative Wirkung: Ihr Anblick verengte die Blutgefäße und der Blutfluss sank um 35 Prozent.

„Das Gefäß-Endothel ist die erste Angriffsfläche für Arteriosklerose“, weiß Studienleiter Miller. Insofern sei Lachen ein guter Schutz gegen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quelle: Ärztliche Praxis