

Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie eigentlich Vorurteile? Nein? Dann gehören Sie zur Mehrzahl der Menschen, die behaupten, keine Vorurteile zu haben. Prüft man allerdings ihre Einstellungen, dann halten sich Klischees und Gruppenurteile hartnäckig. Gerüchte, Vorurteile, Einstellungen - diese negativ besetzten Begriffe machen das Leben nicht gerade leichter. Eigentlich bräuchten wir doch auf Gerüchte nichts zu geben, könnten Vorurteile einfach ablegen und negative Einstellungen in positive umkehren. Wenn es nur so einfach wäre!

Wie hartnäckig sich Einstellungen halten, wurde mir in einer Reportage mit Zeitzeugen des 2. Weltkriegs deutlich. Die Männer berichteten, dass sie als 16-Jährige in den Krieg mussten. Diese jungen Burschen erhielten im Volksmund den Namen "Kanonenfutter". Das erste, was sie damals lernten, waren Feindbilder: Juden, Polacken (Polen), Zigeuner (Sinti und Roma), Menschen, die nicht der arischen Rasse angehörten, Behinderte, psychisch Kranke usw. Sie alle waren, nach Meinung des Hitler-Regimes, lebensunwürdig und behinderten das reine Volk. Die Zeitzeugen waren davon überzeugt, dass ihre politischen Führer Recht hatten. Selbst 75 Jahre nach dem Krieg fällt es immer noch schwer, diese alten Feindbilder zu hinterfragen und zu ändern. Auseinandersetzen mit der Vergangenheit und dem falschen Denken hätte zu Schuldeingeständnis und Verlust von Selbstachtung und Würde geführt.

Feindbilder, gepaart mit politischer oder religiöser Macht, führen leicht zu Extremismus und Gewalt. Beispiele dafür sind Verfolgungen Andersgläubiger im Mittelalter oder heute im Islam. Und was politische Diktaturen anrichten können, erleben wir noch heute in vielen Ländern. Hand aufs Herz, tragen wir nicht alle Feindbilder mit uns herum? Nein, wir werden nicht gleich gewalttätig und wir haben auch noch keinen umgebracht! Doch wie ist das mit unseren Gedanken? Vielleicht ist es ja an der Zeit, die eigenen Ansichten zu überprüfen - zuzulassen, dass ich mich geirrt habe. Der Andere ist eigentlich ein ganz toller Kumpel



und seine Ideen bereichern mich sogar.

In der Bibel weist Jesus uns auf eine wichtige Tatsache hin: "Denn aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Aussagen, Verleumdungen." (Mt 15,19) Je mehr wir uns mit Negativem beschäftigen, umso kränker werden unsere Gedanken. Deshalb gibt der Apostel Paulus den Rat: "Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird. Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein." (Phil. 4,8.10)

Ist das nicht eine wunderbare Hoffnung: Das ist Frieden im Herzen haben. Frieden mit mir selbst, meinem Partner oder Partnerin, in der Familie, mit den Nachbarn, den Kollegen, dem Chef...

Probieren Sie es doch einfach einmal aus und ändern Sie Ihre Einstellungen. Werfen Sie Ihre Vorurteile endlich über Bord und geben Sie Gerüchten keinen Raum in Ihren Gedanken. Zugegeben, es ist schwer - aber lohnenswert. Sie selbst werden am meisten davon profitieren. Sie begeben sich dadurch auf den Weg zur Gesundheit: körperlich, psychisch und geistig. Das lohnt sich!

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



Stimmt Ihre Einstellung?

Denke positiv! Ach, wenn es denn so einfach wäre! Oder fällt es Ihnen leicht, das Positive in einer Situation oder einem Menschen zu sehen? Dann sind Sie wohl ein Optimist.

Warum haben Menschen negative Einstellungen? Kann man überhaupt seine Einstellungen ändern? Lesen Sie zunächst, was das Psychologie-Lexikon 48 dazu schreibt:

Einstellungen werden in der Kindheit und Jugend, seltener im Erwachsenenleben, erworben und sind relativ dauerhaft, da sie sich meist selbst bestätigen. Im allgemeinen Sprachgebrauch nennt man Einstellungen oft Vorurteile, weil sie häufig eine vorgefaßte Meinung enthalten. Die Selbst-Bestätigung von Einstellungen sieht etwa so aus: Wer eine antisemitische, also eine gegen Juden feindliche Einstellung hat, wird vorwiegend negative Dinge über Juden wahrnehmen, sich mit Menschen treffen, die seine Meinung teilen und ihn darin bestärken; er wird Kontakte mit Juden meiden, die ihn eventuell eines anderen überzeugen könnten. Wenn er doch mit einem Juden zusammenkommt, wird er sich möglicherweise so feindselig oder abweisend benehmen, dass er ebenfalls eine unfreundliche Reaktion auslöst, und darin wiederum eine Bestätigung seiner Einstellung sehen.

Aus diesem Netz von Bestätigungen, das Sich-Einstellungen-Schaffen, wird auch klar, warum es so schwierig ist, sie zu ändern. Wer etwa seine Einstellung «Polizisten sind Schweine», die er in einer entsprechenden Erziehung (etwa in einem Obdachlosenquartier) erworben hat, ändern soll, der verliert alle Freunde, die mit ihm diese Einstellung teilten und ihn nun für einen Spitzel halten. Gut untersuchte Einstellungskomplexe sind Faschismus, Rassismus und Konservatismus (autoritäre Persönlichkeit). Der ausgeprägt konservative ist durch starren religiösen Glauben, rechtsgerichtete politische Überzeugung (Nationalismus), Unduldsamkeit gegenüber Minderheiten, Beharren auf strengen Grundsätzen und Strafen, Neigung, Ver-

gnügen als schlecht zu betrachten, und Vorliebe für herkömmliche Kunst, Kleidung und Gesellschaftsformen gekennzeichnet. Der Gegenpol dieser Sammlung von Einstellungen, die den Konservatismus ausmachen, kann als liberale Einstellung beschrieben werden.

Einstellungen sind erlernt. Sie können dadurch entstehen, dass ein Mensch übernimmt, was in seiner Umwelt geglaubt wird. Sie können sich aufgrund der nicht ausgesprochenen Zeichen des Ausdrucks bilden, wenn etwa in einer Familie immer mit einem besonders verächtlichen Ton von «Negern» gesprochen wird. In einigen Fällen haben sie eine unbewusste Bedeutung; die Feindseligkeit gegen Juden beruht manchmal darauf, dass diese ein Blitzableiter für den unbewussten Hass gegen einen autoritären Vater sind (autoritäre Persönlichkeit).

Die Änderung von Einstellungen hängt zunächst einmal von dem Menschen ab, der sich ändern soll. Starre oder aber auch sehr von sich selbst überzeugte Persönlichkeiten werden sich nicht so leicht ändern wie Menschen mit geringer Selbstachtung oder großer geistig-seelischer Offenheit. Zur Veränderung von Einstellungen erweist sich die offene Diskussion und anschließende Urteilsfindung in kleinen Gruppen oft wirksamer als ein Vortrag eines Fachmanns (Gruppendynamik). Wer in einer Diskussion Einstellungen verändern will, wird am ehesten Erfolg haben, wenn er das erste Wort und das Schlusswort für sich hat, wobei er in seinen Ausführungen beide Seiten der Streitfrage berücksichtigt und die seiner Ansicht nach änderungsbedürftigen Gesichtspunkte einzeln aufführt und widerlegt. Allerdings ist dabei zu berücksichtigen, dass Einstellungen meist nur schrittweise geändert werden können. Wer sich auf schon vorhandene Einstellungen beruft, wird viel eher eine Veränderung erzielen als ein anderer, der völlig neue Einstellungen begründen will. Dadurch bestärkt er eher die bestehenden Einstellungen.

www.psychology48.com

Denke positiv!



Arme Leute - Eine Einstellungssache

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: "Wie war dieser Ausflug?" "Sehr interessant!" antwortete der Sohn.

"Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?" "Oh ja, Vater, das habe ich gesehen."

"Was hast du also gelernt?" fragte der Vater. Und der Sohn antwortete:

"Ich habe gesehen, dass wir *einen* Hund haben und die Leute auf der Farm haben *vier*. Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört. Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne. Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."

(Quelle: Dr. Philip E. Humbert, *The Innovative Professional's Letter*)

Nur der Schwache wappnet sich mit Härte. Wahre Stärke kann sich Toleranz, Verständnis und Güte leisten.
(Tilly Boesche-Zacharowski)

Einfach nur positiv denken?

Wie gehen wir nun mit Vorurteilen oder hinderlichen Einstellungen um? Reicht es, einfach nur positiv zu denken und alles wird gut? So einfach ist es leider nicht. Vorurteile erleichtern das menschliche Denken und Handeln ungemein. Sie sind bequem, da sie bereits vorgefertigt sind, und müssen lediglich weitergegeben werden. Auf diese Weise nehmen sie das Denken ab und vervielfachen oft negative Meinungen, da es im Regelfall schwieriger ist, zu einem wohl begründeten bzw. -belegbaren eigenen Urteil zu kommen. Vorurteile helfen, uns zurecht zu finden. Aufgrund unserer Erfahrungen ordnen wir Situationen oder Menschen schnell in Kategorien (Schubkästen) ein. Das passiert meistens spontan und ohne, dass es uns bewusst ist. So erleichtern uns Vorurteile das Einordnen und Zurechtfinden, wehren Unsicherheit und Angst ab, warnen vor Gefahr, stabilisieren das Selbstwertgefühl und können Aggressionen abbauen. Meistens werden Vorurteile negativ erlebt und bewertet. Sie bauen Hindernisse in der Kommunikation und im Zusammenle-

ben auf. Und trotzdem halten sie sich hartnäckig.

Wie können wir Vorurteile und negative Einstellungen überwinden? Zunächst muss ich mir bewusst werden, dass ich Vorurteile habe. Es ist also Selbsterkenntnis angesagt:

- Tut es mir gut, auf andere herunterblicken zu können?
- Beklage ich bei anderen oft Willensschwäche oder mangelndes Interesse an Fragen, die mir wichtig sind?
- Wie viele Aggressionen kann ich loswerden, wenn ich über andere schimpfe?
- Was passiert eigentlich mit meinem Selbstwert, wenn ich über andere negativ rede?

Wer sein Denken und Handeln reflektieren kann, hat die Chance zum Umdenken. Er kann seine Einstellungen verändern und sich dem Guten zuwenden. Es braucht nicht viel zur positiven Veränderung. Optimismus verbessert Ihre Gesundheit und führt zu interessanten sozialen Kontakten. Lassen Sie sich doch einmal von dem Fremdartigen überraschen - Ein toller Typ!



Was verbinden Sie mit einer Burkaträgerin oder mit Ordensschwestern?

Bilder: www.gravatar.com

“Freiheit als moralisches Gut ist nicht die Freiheit, die ich für mich in Anspruch nehme, sondern die Freiheit, die ich dem Mitmenschen gewähre.”
Carl Friedrich von Weizsäcker

Rauchen und Schwangerschaft

Der Einfluss der Umwelt auf das beginnende Leben im Schoß der Mutter kann sehr mannigfaltig sein. Alles, was die werdende Mutter umgibt und in sich aufnimmt, hat seine Wirkung auf das Kind. Geräusche, Musik, gemütmäßige Anregungen sowie auch geistige Betätigung, die Nahrungsmittel und die Atemluft: alles wird von der Mutter an das Kind weiter gegeben. Darunter sind Dinge, die das Wohlergehen fördern, aber auch andere, die negativ beeinflussen und zerstörend wirken können. Unter all diesen wechselwirkenden Einflüssen hat die permanente Sauerstoffversorgung in der Schwangerschaft einen herausragenden Stellenwert.

Tabakrauch und Nikotin beinhalten für das werdende Kind eine heute eindeutig erkannte schädigende Wirkung, die keiner von uns übersehen sollte. Dabei trägt mitnichten nur die werdende Mutter eine ganz besondere Verantwortung, sondern

auch jeder, der sie durch sein Verhalten zum Rauchen verleitet oder sie durch Passiv-Rauchen in eine missliche Situation zwingt.

Dieser Verantwortung sollte sich kein Mensch für sich selbst und sein Umfeld entziehen.



Kinder rauchender Mütter sind von Anfang an in vieler Hinsicht benachteiligt.

Chronischer Sauerstoffmangel führt zu sensiblen Schäden

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben sich mit der Gefährdung des Ungeborenen durch Tabakrauch beschäftigt. Dabei hat sich gezeigt, dass folgende Phänomene gehäuft auftreten:

1. eine erhöhte Fehl- und Frühgeburtsrate;
2. eine höhere perinatale Krankheits- und Sterblichkeitsfrequenz (Morbidity und Mortalität);
3. das durchschnittliche Geburtsgewicht ist bei Betroffenen bis zu zehn Prozent geringer als bei einer rauchfreien Schwangerschaft;
4. Untersuchungen von Kindern im Alter von sieben bis elf Jahren zeigen Veränderungen des Verhaltens, körperliche und geistige Retardierungserscheinungen

(Entwicklungsstörungen) gegenüber anderen Kindern gleichen Alters, deren Mütter nicht geraucht haben.

Alle diese Einflüsse greifen auf einen gemeinsamen Auslöser zurück: einen chronischen Sauerstoffmangel.

Sowohl die Gebärmutter als auch der Mutterkuchen (Plazenta) sind reich mit Blutgefäßen durchsetzte Organe. Alle für das Kind notwendigen Substanzen, vor allem aber der Sauerstoff werden über diese Gefäße transportiert. Was immer die Versorgung des Blutes und seiner Inhaltsstoffe auf diesem Weg beeinträchtigt, bereitet den Weg zu einer Entwicklungsstörung der Frucht.

Einer dieser Mechanismen wird durch das geruchlose Gas, Kohlenmonoxyd, ausgelöst. Es entsteht bei einer unvollständigen Verbrennung des Tabaks, in welcher Art dieser auch immer geraucht wird, und hat die Eigenschaft, mit den roten Blutkörperchen eine noch bessere Verbindung einzugehen als der Sauerstoff selbst. Je mehr Blutkörperchen mit diesem Gas besetzt sind, desto weniger sind sie frei für den lebensnotwendigen Transport des Sauerstoffes durch den Körper.

Kohlenmonoxyd wird auch von Kohleöfen und Autos ausgestoßen und kann in geschlossenen Räumen aus demselben Grunde tödlich sein. Beim Rauchen werden natürlich nur kleine Mengen dieses Gases gebildet, doch der auf diese Weise provozierte chronische Mangel an Sauerstoff im kindlichen Kreislauf kann im Laufe einer Schwangerschaft die erwähnten Komplikationen hervorrufen.



Manche Frühgeburt ist die Folge eines Sauerstoffmangels durch Rauchen in der Schwangerschaft

Die Schwangere ist in mehrfacher Hinsicht durch Kohlenmonoxyd bedroht. Zum einen ist ihr Sauerstoffverbrauch höher als sonst. Sie verbraucht mehr davon und atmet daher auch verhältnismäßig mehr

Kohlenmonoxyd aus der Umwelt ein. Zum andern entwickeln sich bei normalem Stoffwechsel geringe Mengen an Kohlenmonoxyd; während der Schwangerschaft ist diese körpereigene Produktion ebenfalls erhöht. Wenn nun noch das Kohlenmonoxyd aus Zigarettenrauch dazu kommt, ist die Belastung des ungeborenen Lebens vorgegeben.

Ein weiterer Mechanismus, der zu einer Minderdurchblutung des Mutterkuchens führt, entspringt einer Eigenschaft des im Tabak enthaltenen Nikotins, das ebenfalls beim Rauchen freigesetzt wird. Die Wirkung des Nikotins beruht auf der Freisetzung von Adrenalin durch die sympathischen Ganglien und durch Katecholamine in den Nebennieren. Zwei chemische Stoffe, die eine Verengung der Gefäße der Gebärmutter und der Plazenta hervorrufen. Entsprechend weniger Blut kann vom mütterlichen Körper zum werdenden Kind fließen.

Zum einen entsteht auf diese Weise eine Minderversorgung der Gebärmutter-schleimhaut, was sich als Störung in der Einnistung der Frucht bemerkbar macht. Das Ei kann absterben; es kommt zu einem Frühabort in den ersten Tagen der Schwangerschaft.

Eine eher beruhigende Begleiterscheinung ist zumindest die Tatsache, dass dieser Vorgang im Allgemeinen zu keinen Missbildungen führt. Entweder das eingenistete Ei steht den Sauerstoffmangel durch und die Frucht überlebt die Situation, oder aber es stirbt ab und wird ausgestoßen.

Zum anderen werden, wenn immer Nikotin aus der Lunge der Mutter in den Kreislauf gelangt, die Gefäße des Mutterkuchens dadurch verengt. Auf diese Weise gelangt weniger Sauerstoff und auch andere für die Frucht wichtigen Elemente in verringerten Mengen zum Kind. Das Wachstum wird gehemmt. Noble Organe wie Leber, Nieren und Gehirn können einen dauerhaften Schaden davontragen. Im Extremfall kann es zum Absterben der Leibesfrucht kommen, dem so genannten „intrauterinen Tod“.

Das Ungeborene als Passivraucher

Man ist sich kaum voll bewusst, was es bedeutet, längere Zeit mit Rauchern in einem schlecht gelüfteten Raum zu verbringen. Wissenschaftliche Studien haben

eindeutig nachgewiesen, dass der passiv Mitrauchende (Passivraucher) sehr stark durch das Kohlenmonoxyd belastet wird. Eine Stunde Aufenthalt in einem Raum mit rauchenden Menschen ist gleichbedeutend mit dem Eigenkonsum von ein bis zwei Zigaretten. Bei einer werdenden Mutter entspricht der Tabakrauch einer Schachtel Zigaretten einer Minderung des Blutstromes von etwa 20 Prozent, was fast ein Viertel der erwarteten Versorgung bedeutet. Aus diesem Grunde zeigt sich auch schon bei einem Konsum von zehn Zigaretten pro Tag, ein bemerkenswerter Anstieg des Risikos für Krankheit- und Todesfälle im Umfeld des Geburtsgeschehens (perinatale Mortalität). Das Geburtsgewicht ist bei einer rauchenden Mutter im Schnitt um 200 g weniger.



Freie Sauerstoffzufuhr während der Schwangerschaft ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Neugeborenes

Kaum geboren, ist das Baby in seiner neuen Welt sowohl hinsichtlich der einzuatmen Luft als auch bezüglich der Muttermilch erneut ähnlichen Problemen ausgesetzt. Wenige Stunden nach dem Rauchen von Tabak, -in welcher Form auch immer-, erscheint das Nikotin in der Muttermilch. Nervosität, Verhaltensstörung und Verlangsamung der Entwicklung (Retardierung) gehören zu den uns zurzeit bekannten Begleiterscheinungen.

Wie viel Leid, Sorgen der Eltern, Probleme im Kindergarten und in der Schule sowie zwischenmenschliche Störungen könnten vermieden werden, wenn wir dem „Ungeborenen Leben“ freie Zufuhr von Sauerstoff gewähren könnten. Eine beachtliche Verantwortung für uns alle, ein unantastbares Recht für die Betroffenen.

Dr. med. Ronald K. Noltze, Arzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Ehem. Chefarzt der gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung und ärztlicher Direktor im Krankenhaus Waldfriede, Berlin

Ganzheitliche Bergfreizeit für Wanderfreudige vom 05.08.2012 bis 19.08.2012

Schnell die Wanderschuhe schnüren und nix wie los! Österreich, Vorarlberg, Montafon, Verwall, Silvretta-Hochalpenstraße, Bielerhöhe... Ob jung oder alt - jeder findet hier das passende Revier. Leichte Wanderungen für Familien und anspruchsvolle Wege für Sportfreaks, die das Extreme lieben.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die herrliche Montafoner Bergwelt in einem komfortablen ***Hotel, welches Ihnen alle Annehmlichkeiten für einen stressfreien Urlaub bietet.

Lage. Das Hotel Nova liegt im Zentrum von Gaschurn in ruhiger Lage, eine Gehminuten zur Versettlabahn (Wandergebiet Silvretta Nova) und zur Bushaltestelle.

Ausstattung. Die Zimmer sind mit viel Liebe zum Detail ausgestattet und neu renoviert. Sie verfügen über Bad oder Dusche, WC, Farb-TV, Radio, Telefon, Minibar, Safe, Balkon. Außerdem erwarten Sie eine moderne „Selfness-Landschaft“ mit Bio-Sauna, Finnsauna, Infrarot-Kabine mit Solarium, Dampfbad, Massageraum, aber auch Kinderspielzimmer und kostenlose Internetecke.



Verpflegung. Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Für das Mittagessen auf dem Berggipfel wartet das Wanderer-Lunchpaket in Ihrem Rucksack. In nikotin- und alkoholfreier Umgebung genießen Sie saubere Luft und vollwertige cholesterinarme vegetarische Speisen. Lassen Sie sich überraschen!

Wanderungen. Wir wandern in 1.000 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.

- Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Morgengymnastik
- auf Wunsch Gesundheitsvorträge
- Andacht, Besinnung, Singen
- Gesundheitstest (Herzrisiko, Fitness)
- schmackhafte vegetarische Vollwertkost
- Sauna
- jeder Teilnehmer hat Anspruch auf eine Gratis-Massage
- zusätzliche Massagen können gebucht werden ...

Ihr Team. Gesundheitsberater, Physiotherapeutin, Seelsorger

Gesundheit ganzheitlich. Alle Bereiche des Lebens einbeziehen: gesund essen und trinken, freudiges Miteinander, angepasste Bewegung, den Geist fördern, Stress und Sorgen loslassen. Auftanken für Körper, Seele und Geist.

Unser Motto

- körperlich fit
- geistig rege
- seelisch ausgeglichen
- sozial aktiv
- geistlich ausgerichtet

Ort: Hotel Nova, Gaschurn/Montafon, Österreich
Infos zum Hotel finden Sie unter www.hotel-nova.com



Kosten.

Pro Person für 14 Tage, inklusiv aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 1.225 €

Doppelzimmer: 975 €

Sonderpreis für Familien im Familienzimmer 1.800 €
zuzgl. MONTAFON-Silvretta-CARD für jedes Kind (46,50 € je Kind)

Sozial Schwache und Arbeitslosengeld II-Empfänger (Hartz-4) erhalten, gegen Nachweis, einen Nachlass von 230 €.

In den Preisen enthalten:

MONTAFON-Silvretta-CARD für Seilbahnen, öffentliche Freibäder, Museen, öffentliche Verkehrsmittel (Wert: 82,50 €).

Anmeldeschluss. 15. Juni 2012

Bei Anmeldung bis zum 30. April 2012 erhalten Sie 50 € Frühbucherrabatt.

Infos, Berichte und Bilder unter: <http://dvg-online.de/Urlaub/Urlaub.html> oder Tel: 0711 4 48 19 53

Facebook und Twitter machen süchtiger als Alkohol und Zigaretten

Facebook und Twitter haben einer neuen Studie zufolge mehr Suchtpotenzial als Alkohol und Zigaretten. Für rund 200 Probanden sei die Versuchung, sich im Laufe des Tages in ein soziales Netzwerk einzuloggen, größer gewesen als der Drang nach Nikotin oder Alkohol, teilte die Booth School of Business der Universität Chicago mit, die die Studie durchführte. Diesem Drang im Alltag zu widerstehen, sei fast unmöglich, sagte deren Hauptautor Wilhelm Hofmann. Die während des Tages am meisten herbeigesehnten Ereignisse waren für die Probanden demnach Schlaf und Sex. Für die Studie trugen sie den Angaben zufolge Geräte, die insgesamt 7.827 Verhaltensberichte über ihre täglichen Wünsche erfassten. (dapd) www.derwesten.de

Zucker - so schädlich wie Alkohol?

Amerikanische Experten halten Zucker für einen der größten Killer und wollen ihn so streng wie Alkohol und Tabak kontrollieren lassen. Doch ist süßes Naschwerk wirklich solch ein Teufelszeug?

Das Gift schmeckt herrlich und es ist aus Kuchen, Desserts und Naschzeug nicht wegzudenken. Täglich landet es in Mund und Magen von Erwachsenen wie Kindern, aber wenn es nach Stoffwechselexperten aus den USA geht, ist es einer der größten Killer überhaupt. Bis zu 35 Millionen Todesfälle weltweit sollen jährlich indirekt auf das Konto eines Stoffes gehen, der für viele Menschen das Leben erst lebenswert macht: Zucker. Deshalb warnen Kinderärzte und Gesundheitsforscher der University of California in San Francisco vor der süßen Gefahr und fordern eine so strenge Kontrolle wie für Alkohol und Tabak. Im Fachblatt Nature verrät ein Team um Robert Lustig die "giftige Wahrheit" über Zucker (Bd. 482, S. 27, 2012). Erstmals hatten die Vereinten Nationen 2011 mitgeteilt, dass der Anteil nicht übertragbarer Leiden wie Herzinfarkt, Krebs oder Diabetes jenen der Infektionskrankheiten übertrifft. Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel tragen dazu bei.

"Es gibt immer mehr wissenschaftliche Beweise dafür, dass Fruktose etliche chronische Krankheiten auslösen kann und giftig für die Leber ist", schreibt das Team um Lustig. "Ein bisschen Zucker ist zwar kein Problem, aber viel Zucker tötet - wenn auch nur langsam." Eine ausgewogene Ernährung sei zwar wichtig, aber es bestehe kein Grund, jede Süßigkeit gleich zu verteufeln, betonen Mediziner aus Deutschland. "Wer sein Gewicht hält, kann täglich eine Tafel Schokolade essen und erhöht damit sein Risiko für Diabetes nicht", sagt Felix Beuschlein, Stoffwechselexperte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. "Es geht bei Gesundheitsfragen eher um die Menge der Kalorienaufnahme und des -verbrauchs und nicht nur um das, was man isst, wenn die Ernährung halbwegs vielseitig ist."

Unterschätzte Kalorien

Genau dies sei den US-Forschern zufolge das Problem. Der Zuckerkonsum habe sich in den vergangenen 50 Jahren mehr als verdreifacht und vielen verarbeiteten Lebensmitteln werde Fruktose zugesetzt, so die Mediziner. Dieser bearbeitete Zucker ist besonders in Maissirup enthalten und der wird in den USA Softdrinks als hochkalorisches Süßungsmittel beigelegt.

Das Fruktose-Glukose-Gemisch greift stärker in den Insulin-Stoffwechsel ein und da es von Amerikanern und Europäern in großen Mengen konsumiert werde, könne es tatsächlich zu einem weiteren Anstieg von Fettstoffwechselstörungen, Leberschäden, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Infarkten führen, befürchten die kalifornischen Ärzte. Damit sei die Gefahr durch Zucker vergleichbar mit den Gesundheitsschäden durch Alkohol. Wir wollen ja kein Verbot", sagt Laura Schmidt, Ko-Autorin des Artikels. "Wir möchten nur, dass Zucker weniger leicht verfügbar ist."

"Heute ist Zucker billig, überall zu haben, schmeckt und verkauft sich gut - für Hersteller besteht daher kein Anreiz, etwas zu ändern." Den meisten Konsumenten falle es zudem schwer, den Energiegehalt der Naschereien zu erkennen, so dass jenen kontinuierliche Gewichtszunahme und Gesundheitsrisiken drohen, die auf Süßes abonniert seien. "Man unterschätzt die Menge Kalorien, die in stark zuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln enthalten sind", sagt Beuschlein.

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/vom 3.2.12>

Nuss-Dinkelbrot

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

Zutaten: für einen Brotlaib

500 g Dinkel, fein gemahlen

40 g Frischhefe oder 1 Pk. Trockenhefe

1 El Honig

1 TI Salz

1 Pr. Zimt, gemahlen

1 Pr. Kardamom, gemahlen

2 Eier

¼ l Milch

75 g Butter

150 g Haselnusskerne

2 El gehackte Haselnüsse

Und so wird's gemacht:

- Dinkelmehl in eine Rührschüssel geben und Trockenhefe oder aufgelöste Frischhefe, Honig, Salz, Zimt und Kardamom unter das Mehl mischen.
- Eier verquirlen und lauwarmer Milch zugeben. Butter zerlassen, abkühlen lassen und alles mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Haselnusskerne unterkneten.
- Den Teig zu einem Laib formen und in eine Kastenform geben. Nochmals gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
- Oberfläche der Länge nach etwa 1 cm tief einschneiden und mit Wasser bestreichen. Gehackte Haselnüsse auf das Brot streuen und in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Bei 180 - 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

