

Meine Gesundheit

Impulse für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden



Fitness für Faule

Zwei Minuten intensives Fahrrad fahren täglich - Seite 4

Kugelrunde Kids

Die Fettfalle unserer Kleinen steht im Kinderzimmer - Seite 2



Qi-Gong

Ist Balsam für Körper und Geist - Seite 4

**Ausgabe
03/2005**

Rund um das Thema Altersdiabetes Der zuckersüße Fluch

Neun von zehn Erkrankungen an Altersdiabetes wären vermeidbar, wenn die Betroffenen sich mehr bewegen, sich bewusst ernähren, nicht rauchen und allgemein gesünder leben würden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung, die Frank Hu von der Harvard School of Public Health in der Fachzeitschrift The New England Journal of Medicine veröffentlichte. Die Studie an 85.000 amerikanischen Krankenschwestern belegt, dass Lebensgewohnheiten hauptverantwortlich für das Auftreten der Altersdiabetes, des sogenannten Typ 2-Diabetes sind. Um die Lebensqualität der Menschen mit Diabetes Typ 2 zu verbessern (ca. zehn Prozent der Be-

völkerung) und die Zunahme der Erkrankung zu vermeiden, sind Maßnahmen auf allen Ebenen notwendig. Möglichkeiten gibt es

deren viele. So finden Sie in dieser Ausgabe einige Anregungen und Informationen zu diesem brisanten Thema. ■ Seite 2/3



Foto: AOK

Seiner Gesundheit Gutes tun: Obstreich essen!

Obstreich Ernährung senkt Typ-2-Diabetesrisiko um 70 Prozent.

Wer viel frisches Obst isst und gleichzeitig wenig Fleisch, Hülsenfrüchte, helles Brot, Bier sowie kalorienreiche Erfrischungsgetränke konsumiert, hat ein um 70% niedrigeres Risiko an Typ-2-Diabetes zu

erkranken. Dies zeigen neue Ergebnisse der EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)-Potsdam-Studie, die ein Forscherteam unter der Leitung von Professor Dr. Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke veröffentlichte. ■ Seite 2

Wenn Männer einsam sind Da leidet das Herz

Das Männerherz ist weicher als gemeinhin angenommen. Das haben Wissenschaftler in Boston herausgefunden.

Untersuchungen an der Harvard Universität kamen jetzt zu dem

Ergebnis, dass einsame Männer vermutlich anfälliger gegen Herz- und Kreislauferkrankungen sind, denn in ihrem Blut lässt sich eine erhöhte Konzentration eines Entzündungsmarkers nachweisen. ■ Seite 3

Den Schmerzen davonlaufen Trendsport Walken

Wenn der Rücken schmerzt, ist es höchste Zeit, etwas für die Beweglichkeit zu tun.

Eine Möglichkeit ist das momentan voll im Trend liegende Walken, die schonendste Art, Ihren

Bewegungsapparat wieder auf Vordermann zu bringen. Das Schöne: Walken darf und kann jeder. Wie Sie richtig walken und was Sie dazu brauchen, erfahren Sie auf ■ Seite 4

Editorial

Ist dem Diabetiker noch zu helfen?



Ein ganz wesentlicher Schwerpunkt dieser Ausgabe von „Meine Gesundheit“ ist dem Thema Diabetes gewidmet. Die Bedeutung von Sport wird hervorgehoben, das Problem richtiger Ernährung beleuchtet, Ursachen und Fragen von Übergewicht diskutiert.

„Das ist doch alles längst bekannt“, werden viele Leser argumentieren. Das mag sein – doch wie kommt es dann dazu, dass sich die Zuckerkrankheit wie eine Seuche ausbreitet, gar als „Pest der Neuzeit“ bezeichnet wird?

Wissen denn die Betroffenen nichts von den Zusammenhängen zwischen Lifestyle und Diabetes oder handeln sie einfach nicht dementsprechend?

Beides trifft wohl zu. Tatsächlich wird Aufklärung zu diesem Thema jedoch sträflich vernachlässigt. Da lernen unsere Kinder in der Schule zwar, wann Hannibal mit seinen Elefanten die Alpen überschritten hat, wie man durch richtiges Essen eine Zuckerkrankheit vermeiden kann, bleibt dagegen ein Geheimnis.

Auch unser Gesundheitssystem sieht – anders als es der Name sagt – Leistungen erst dann vor, wenn der Mensch krank ist. Das muss sich ändern, soll das System bezahlbar bleiben und Bestand haben. Prävention heißt deshalb das Gebot der Stunde. Diese setzt jedoch auch Verantwortung und Mitwirkung des Patienten voraus. Genau das sucht man bei vielen Diabetikern aber vergebens. Aufklärung alleine dürfte zukünftig nicht ausreichen.

Gesundheitsbewusstes Verhalten muss sich lohnen, bevorzugtes Angehen von Risiken muss sich in höheren Prämien auswirken. Nur so werden wir das Problem in den Griff bekommen.

Ihr Dr. med. R. Ballier

Ballier

Lesen Sie in dieser Ausgabe Neues und Wichtiges zu den Themen Ernährung, Bewegung und Wissen um die Gesundheit

Luststeigernde Schokolade

Der Genuss dunkler Schokolade steigert bei Frauen „Lust“ und „Begehren“. ■ Seite 2

Viel zu viel und viel zu fett ...

... So lauten nach wie vor die Hauptfehler bei unseren Essgewohnheiten. ■ Seite 2

Gesunde Kaffeetrinker

Fünf Tassen Kaffee pro Tag senken das Risiko, an Krebs zu erkranken. ■ Seite 3

Hilfe bei Kopfschmerzen

Joggen gilt als gute Möglichkeit, Ihre Migräne in den Griff zu bekommen. ■ Seite 4

Einfach fit



Das Typ-2-Diabetes-Risiko radikal senken Sich obstreich ernähren



In der vorliegenden Untersuchung werteten die Wissenschaftler die Ernährungsgewohnheiten und medizinischen Daten von 192 neuerkrankten Typ-2-Diabetikern und 382 Kontrollpersonen aus. Sie untersuchten zunächst, welche Lebensmittelkombinationen (Lebensmittelmuster) mit den Blutwerten von Biomarkern, die das Typ-2-Diabetesrisiko vorhersagen, verbunden waren. Dabei konnte ein Lebensmittelmuster identifiziert werden, das mit hohen HDL-Cholesterin- und

Adiponectin-Werten und niedrigen HbA1c- und CRP-Konzentrationen im Blut der Personen in Zusammenhang stand. Dieses Lebensmittelmuster ist besonders durch den Verzehr von acht Lebensmittelgruppen charakterisiert. Es umfasst die Kombination von viel frischem Obst und wenig kalorienhaltigen Erfrischungsgetränken, Bier, rotem Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Hülsenfrüchten und hellem Brot. Personen, die sich durch eine solche Ernährungsweise auszeichneten, hatten

nach Auswertung der epidemiologischen Daten ein deutlich reduziertes Typ-2-Diabetesrisiko. Der beobachtete Zusammenhang zwischen Lebensmittelmuster und verringertem Diabetesrisiko war unabhängig von BMI (body mass index), Raucherstatus, Freizeitaktivitäten, Energieaufnahme, Bildungsstand, Alter und Geschlecht. Die Forscher konnten aus dem ermittelten Lebensmittelmuster bislang noch keine Rückschlüsse auf eine besondere Rolle von einzelnen Nährstoffen wie z. B. Fetten und Kohlenhydraten für das Diabetesrisiko ziehen. Dies entspricht dem gegenwärtigen Kenntnisstand der WHO (World Health Organisation), wonach die in Verbindung mit Diabetes diskutierten Nährstoffe, d. h. gesättigte Fette und Ballaststoffe, nicht zweifelsfrei mit dem Diabetesrisiko assoziiert sind. Die Wissenschaftler um Professor Boeing erwarten aber aufschlussreiche Ergebnisse aus zukünftigen Auswertungen der Studie. (eb)

Gesunde Kost

Sündig-schwarze Schokolade Das macht die Frauen wild

Die sexuelle Lust der Frau und der Konsum von dunkler Schokolade stehen nach dem Ergebnis einer italienischen Studie in einem Zusammenhang. Vorgestellt wurden die Ergebnisse beim „7th Congress of the European Society for Sexual Medicine“ in London. Befragt wurden dabei 150 Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts zu ihren Naschgewohnheiten und ihrem Sexualleben. All jene Frauen, die gerne Schokola-

de essen, so das Resultat der Studie, zeigten mehr Interesse in Sachen „Lust“ und „Begehren“. Zudem wiesen sie eine insgesamt bessere sexuelle Funktion auf als ihre Geschlechtsgenossinnen, die auf diesen süßen Genuss verzichteten. Über die gesundheitsfördernde Wirkung der dunklen Süßigkeit haben wir ja bereits in unserer Ausgabe 1/2004 berichtet. Ein Forscherteam der Universität Rom fand im Blut von Testpersonen, die dunkle Schokolade gegessen hatten, deutlich

erhöhte Konzentrationen des schützenden Flavonoids Epicatechin und anderer Antioxidantien. Dunkle Schokolade schützt vor gesundheitsschädlichen freien Radikalen im Körper, solange keine Milch dabei ist. So kann man den Herren der Schöpfung nur empfehlen, ihre Angebotete ab und zu einmal, statt mit dem obligaten Blumenstrauß mit einer Tafel schwarzer Schokolade zu überraschen, weil sie doch so gesund ist! (hs)

Ungesunde Essensgewohnheiten Viel zu viel und viel zu fett



Zu fett und zu viel - so lauten nach wie vor die Hauptfehler bei unseren Essgewohnheiten. Problematisch ist vor allem, dass mehr Kalorien verzehrt werden als für den heute üblichen bewegungsarmen Alltag notwendig wären. Eine träge Lebensweise ist inzwischen für die meisten Menschen Realität. Computerarbeitsplätze mit sitzender Tätigkeit erleichtern nicht nur in Büros, sondern bei der Lagerarbeit und in der Produktion an vielen Maschinen die Arbeit. Das hat Konsequenzen: Zahlreiche Laufwege, Treppen steigen oder körperlich schwere Arbeiten fallen weg. Wer seine Freizeit zudem träge auf dem Sofa verbringt und alle Besorgungen mit dem Auto erledigt, läuft Gefahr, dick zu werden.

Kalorienbomben

Fettfalle im Kinderzimmer Kugelrunde Kids

Immer mehr Kinder tappen in die Fettfalle „Fernseher“ und werden dabei kugelrund. Italienische Kinderärzte haben jetzt in einer Studie ans Licht gebracht, dass jede Stunde, die ein Kind vor dem Fernseher verbringt, das Risiko zur Fettleibigkeit (Adipositas) um sechs bis sieben Prozent erhöht. Laut der Statistik, die in Pisa bei einem Pädiatriekongress präsentiert wurde, besitzen 60 Prozent der italienischen Kinder ein Fernsehgerät im eigenen Zimmer. Fast ein Drittel davon sitzt oder liegt täglich mehr als drei Stunden vor der Glotze und verbringt weitere Zeit vor dem Computer oder beim

Video spielen. Die Folge ist ein Bewegungsmangel, der zusammen mit einer falschen Ernährung wiederum mit einer deutlichen Zunahme der Fälle von Übergewicht einhergeht. 36 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Italien sind übergewichtig oder fettleibig. Bedenklich: Eine britische Untersuchung zeigte jetzt, dass Eltern oft überhaupt nicht erkennen, dass ihre Kinder zu dick sind. Nur ein Viertel der 277 Teilnehmer der Studie erkannte das Übergewicht bei ihren Sprösslingen. Fast 60 Prozent der Mütter und Väter waren stattdessen der Meinung, dass die fetten Knirpse gerade das richtige Gewicht hätten. (hs)

In schwere Kritik geraten „Lightprodukte“

Der Griff zu Light-Produkten beim Einkaufen scheint mehr den Geldbeutel zu erleichtern, denn das Körpergewicht. Die Zeitschrift „Öko-Test“ nahm Light-Produkte unter die Lupe. Das Ergebnis nach der Untersuchung auf dem Prüfstand: eine Garantie für einen Gewichtsverlust sind die fettreduzierten Varianten von Wurst, Käse, Kartoffelchips oder Joghurt jedenfalls nicht. Grundsätzlich fördern die Light-Produkte nach Beobachtung

der Tester sogar ein falsches Essverhalten. Nach dem Motto: Schnell noch eine leichte Scheibe mehr aufs Brot werde kein bewusster Umgang mit Fett und Zucker geübt. Viele als besonders fettarm beworbenen Milchprodukte enthielten zudem große Mengen an Zucker. Die häufige Verwendung von Zusätzen wie Süß- und Armoastoffen, Stabilisatoren und Geschmacksverstärkern können teilweise die Gesundheit sogar schädigen, warnt „Öko-Test“. (hs)

So schmeckt
das Leben.

Gesunde Ernährung, die schmeckt.
Erleben auch Sie es.

nahrin
Tut gut. Iss gut.

Nahrin AG · Industriestrasse 27 · CH-6060 Sarnen 2
Tel. +41 41 660 00 44 · Fax +41 41 660 44 74 · verkauf@nahrin.ch · nahrin.ch

Hierzulande haben über 65 Prozent der Männer und etwa 55 Prozent der Frauen Übergewicht (BMI >25 kg/m²) und damit erhöht sich ihr Risiko an Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und bestimmten Krebsarten, wie z. B. Dickdarmkrebs zu erkranken. So stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrem Ernährungsbericht 2004 fest: „Zur Verbesserung der Ernährungssituation ist eine Verhaltensänderung in der Bevölkerung erforderlich. Diese betreffen nicht nur die Ernährung, sondern auch die Zunahme der körperlichen Aktivität“. Diese Aussage ist nicht neu. Bereits in früheren Ernährungsberichten stellte die DGE fest, dass wir zu viel und zu fett essen. Man könnte den Eindruck gewinnen, wir seien in

doppelter Hinsicht träge, bewegungsmüde und zu bequem für Veränderungen. Das heißt konkret: Es muss sich etwas tun: mehr bewegen und die Essgewohnheiten deutlich verändern. „Nährstoffdichte“ Lebensmittel lautet das Zauberwort für die Lebensmittelauswahl bei wenig Bewegung. Das sind Lebensmittel, die sowohl einen niedrigen Energiegehalt haben als auch viele wichtige Nährstoffe enthalten. Dazu zählen z. B. Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte und fettarme Milchprodukte. Gemüse, Obst und Kartoffeln dürften deutlich öfter auf den Tellern liegen. 650 g Gemüse und Obst täglich, das wäre ideal - mit durchschnittlich rund 300 g erreichen wir gerade mal die Hälfte der Empfehlungen.(eb)

Wider den Hautkrebs Heilsame Sonne

Nicht nur wegen des Sonnenbrandes, sondern auch wegen der Hautkrebsgefahr wird vor dem Sonnenbaden gewarnt.

Doch skandinavische Forscher fanden jetzt heraus, dass Sonnenlicht Krebs verhindert. Häufiges Sonnenbaden, Sonnenbrände und Reisen in südliche Regionen senken demnach die Gefahr, an malignen Lymphomen zu erkranken um 30 bis 40 Prozent. Amerikanische und australische Forscher berichteten überdies aus

Befragungen von Hautkrebspatienten, dass UV-Licht ihre Überlebensrate erhöht. Wer also früher häufiger Sonnenbrände hatte und sich öfter in die Sonne legte, hat eine bessere Prognose. Die Forscher vermuten, dass es an einer vermehrten Ausschüttung von Vitamin D liegen könnte. Vielleicht läuft aber auch die Reparatur defekter Gene unter Lichteinfluss besser ab. Trotzdem empfehlen wir, sich vor Sonnenbrand und intensivem Sonnenlicht zu schützen. (np)

Mit oder ohne Koffein: Gesunder Kaffee

Fünf Tassen Kaffee pro Tag senken im Vergleich zu Kaffeeabstinenzlern das Risiko, an Krebs zu erkranken um 76 Prozent.

Das zeigten Studien japanischer und amerikanischer Forscher unabhängig voneinander. Die Japaner fanden heraus: Bei ein bis zwei Tassen Kaffee pro Tag verringert sich

das Risiko noch immer um 48 Prozent. Das Ergebnis der Amerikaner bezieht sich auf das Darmkrebsrisiko. Das sinkt um 48 Prozent, wenn mindestens zwei Tassen koffeinfreier Kaffee pro Tag getrunken werden. Bei üblichem Kaffee, Koffein oder Tee konnte kein positiver Effekt beobachtet werden. (np)

Die Zuckerkrankheit in den Griff bekommen Eine Frage des Lebensstils

Was für ein Typ sind Sie? Typ 1 oder Typ 2? Vor allem Diabetikern dürfte diese Frage nicht unbekannt sein, denn man unterscheidet grundlegend zwischen zwei Arten von Diabetes. Typ 1 tritt zumeist bereits vor dem 30. Lebensjahr auf und ist nicht an einer spezifischen Personengruppe festzumachen, sondern durch einen „Fehler“ im Immunsystem bedingt. Die große Mehrheit der Zuckerkranken leidet aber an Diabetes Typ 2, der in der Regel nach dem 40. Lebensjahr auftritt. Er ist vererbbar, macht sich meist schleichend bemerkbar und die Patienten sind in neun von zehn Fällen übergewichtig.

Doch: Bei kaum einer anderen Erkrankung kann der Patient durch seinen Lebensstil so viel Einfluss nehmen auf den Verlauf wie bei Diabetes. Bewegung, Gewichtskontrolle und gesunde Ernährung (siehe auch Seite 2) sind „natürliche Therapien“ gegen die Stoffwechselkrankheit. Körperliche Aktivität hat bei Diabetes Typ 2 gleich zwei wichtige Aufgaben: Sie zögert das Auftreten der Krankheit hinaus und trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu senken, denn Übergewicht und Bewegungsmangel stören die Wirkung des Insulins am Muskel empfindlich und kön-

Diabetes

nen so zu einer Insulinresistenz führen. Übergewichtige benötigen mehr Insulin, um den Traubenzucker in die Zelle einzuschleusen. Irgendwann gelingt es deshalb der Bauchspeicheldrüse nicht mehr, dauernd vermehrt Insulin zu produzieren.

Gerade bei Menschen mit familiärer Veranlagung zu Diabetes, so haben wissenschaftliche Studien gezeigt, kann körperliche Aktivität das Diabetesrisiko senken. Und die Studien haben auch gezeigt, dass selbst bei bereits entwickelter Diabetes Sport zu einer nachhaltigen Verbesserung führt. (np)

Husch, husch, ins Körbchen! Schlafen Sie sich schlank!

Wer schläft, so heißt es, sündigt nicht. Und wer lange schläft, tut auch etwas für seine schlanke Linie.

Zu diesem verblüffenden Ergebnis kommen nach einem Bericht der Zeitschrift VITAL Untersuchun-

gen an der amerikanischen Universität von Chicago. Entscheidend sei jedoch ein regelmäßiger Schlaf über jeweils sieben bis acht Stunden. Bei Probanden, die nur rund sechs Stunden geschlafen hatten, sei der Glukose-Stoffwechsel beeinträchtigt worden, was zu einer Gewichtszunahme führen könne. In einem anderen Versuch durften die Testpersonen nur noch vier Stunden schlafen. Auch bei ihnen sei die Stoffwechselaktivität niedriger gewesen und sie hätten Kohlenhydrate schlechter verarbeitet. Das führe langfristig zu Übergewicht, fördere zudem Diabetes und Bluthochdruck. (eb)

Gesunder Schlaf

www.madaus.at

Altersdiabetes auf dem Vormarsch Sprudelnd süße Verführung

Limonade – vom Wortsinn her verstand man darunter einst ein Getränk aus Wasser und Zitronensaft.

Heute versammeln sich unter diesem Begriff im Prinzip alle Süßgetränke, einschließlich der koffeinhaltigen Colabrasen. Und diese sogenannten Softdrinks haben eines gemeinsam: sie strotzen vor Zucker.

In den USA sind sie quasi schon zum Grundnahrungsmittel geworden. Die süßen Getränke machen dort inzwischen sieben Prozent des Energiehaushaltes von Lebensmitteln aus. Parallel dazu wuchs die Anzahl fettleibiger Menschen und das Vorkommen von Diabetes des Typs II, der sogenannte Altersdiabetes. Die Vermutung, dass der Konsum von gesüßten Getränken mit diesen gesundheitlichen Problemen in einem Zusammenhang steht, wurde nun von Forschern der Harvard-Universität in Boston durch eine Untersuchung bestätigt.

Limonaden



Grundlage waren dabei die Daten aus der „Nurses Health Study II“. Ausgewertet wurden die Langzeitangaben von mehr als 50.000 amerikanischen Krankenschwestern zu ihrem Ernährungsverhalten.

Nicht nur, dass all jene, die täglich ein gesüßtes Getränk konsumierten, innerhalb von fünf Jahren fünf Kilogramm mehr an Körpergewicht auf die Waage brachten – sie erhöhten gleichzeitig auch das Risiko an Diabetes zu erkranken um dramati-

sche 80 Prozent. Dabei sind Limonaden und gesüßte Fruchtnektare am schlimmsten. Reine Fruchtsäfte erhöhten dagegen lediglich das Gewicht, nicht aber das Diabetes-Risiko. „Light-Getränke“, bei denen der Zucker durch Süßstoff ersetzt wird, hatten einen leichten, jedoch nicht signifikanten Einfluss auf die Diabetes-Vorkommen. Trotzdem wird von ihrem Konsum abgeraten, da die Süßstoffe den Hunger auf „richtige“ Kalorien anregen. (hs)

Meine Meinung ...

Nicht nur die Raucher sterben früher!

Offenkundig und mittlerweile jedermann bekannt ist, dass Rauchen die Gesundheit gefährdet, Raucher in der Regel früher sterben und Nikotin die Haut schneller altern lässt.

Obwohl der Staat durch die Nikotinsteuern gewaltige Summen einnimmt und deshalb eigentlich an einem hohen Zigarettenumsatz interessiert sein sollte, ist er wenigstens konsequent genug, die Zigarettenindustrie zu verpflichten, entsprechende Warnhinweise auf der Verpackung einzubringen.

Aber, wie sieht es mit den Alkohol oder – wie im obigen Artikel

erwähnt – mit Nahrungsmitteln aus, die zum Beispiel das Risiko an Diabetes zu erkranken, um bis zu 80 Prozent erhöhen?

Warum darf die Industrie hier ungeniert produzieren und vermarkten, obwohl das Risiko offenkundig ist und vor allem leicht durch den Verzicht auf Zuckerzusatz zu vermeiden wäre?

Wer gezielt und bewusst, zum Teil ausschliesslich des höheren Umsatzes wegen, die Gesundheit des Konsumenten gefährdet, sollte in gleichem Masse verpflichtet werden, Warnhinweise anzubringen.

Auch Diabetiker sterben früher (und Alkoholiker erst recht).

Dr. med. Roland Ballier

Wenn Männer einsam sind Da leidet das Herz

Das Ergebnis der Studie an 3267 Freiwilligen: Je aktiver und sozial engagierter die Männer waren, desto niedriger war die Interleukin-6-Konzentration im Blut. Bei der Präsentation auf einer Konferenz zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen in diesem Jahr gingen die Wissenschaftler allerdings nicht davon aus, dass die Einsamkeit direkte Auswirkungen auf die Blutwerte hat. Viel-

mehr vermuteten sie, dass erhöhter Tabakkonsum, fehlende Bewegung und Depressionen Gründe sein könnten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen dabei nach wie vor auf Platz eins der deutschen Statistik für Todesursachen. In deutlich mehr als der Hälfte der Fälle sind es aber Frauen, die an Herz- und Gefäßleiden sterben, da sie älter werden. (np)

Bei Kopfschmerzen Joggen tut gut!

„Beim Sport bekomme ich den Kopf so richtig frei“ – Joggen gilt für Migräniker als gute Möglichkeit, ihren Beschwerden regelrecht davon zu laufen.

Wettkampfsport, der mit viel Ehrgeiz betrieben wird, kann eher quälende Kopfwehattacken auslösen als helfen, doch Ausdauersportarten wie Joggen, Rad fahren oder Schwimmen gelten als sehr empfehlenswert, wenn es darum geht, die Migräne in den Griff zu bekommen. Dabei ist es nach der Auffassung von Professor Dr. Hans-Christoph Diener, Direktor der Neurologischen Universitätsklinik Essen, egal, ob man sich im Fitnessstudio aufs Laufband stellt oder in der freien Natur die Inliner schnürt. Geradezu als Balsam für den

geschundenen Kopf gilt auch das chinesische Schattenboxen Thai Chi. Diener warnt Migräniker allerdings vor Sportarten wie Boxen, bei denen harte Schläge drohen. Ebenso gelten Tennis oder Squash, bei denen abrupte Bewegungen und kraftvolle Schwünge einer Migräneattacke die Bahn frei räumen können.

Dass man sich bei einem Migräneanfall gerne ins Dunkel verzieht, ist zu beachten. Bei allen Outdoor-Aktivitäten empfiehlt der Mediziner Migräne Betroffenen deshalb unbedingt, Wert auf eine besonders gute Sonnenbrille zu legen. Die Gläser sollten dabei guten Schutz vor UV-Strahlung bieten, denn gleißendes Licht ist für diese Patienten ein absoluter Reizfaktor. (hs)

Provisan® OMEGA-3-Fischölkapseln
Kapseln mit Fischöl zur Nahrungsergänzung mit langkettigen Omega-3 Fettsäuren
Hersteller: Hepart AG, Ch 8274 Tägerwilen, Tel. 071 666 86 00, Fax 071 666 86 10, www.hepart.com
Vertrieb D: Unisan GmbH, 78465 Konstanz, Tel. 0800 101 40 37, Fax 0800 101 40 38, www.unisan.de

Walken, wenn der Rücken schmerzt Sich regen bringt Segen

Wer rastet, der rostet! Und wenn der Rücken schmerzt, ist es höchste Zeit etwas für die Beweglichkeit zu tun.

Laufen Sie doch den Schmerzen einfach davon! Eine Möglichkeit ist hier das für jede Altersstufe ideale und momentan voll im Trend liegende, sogenannte Walken. Zu verstehen ist darunter ein schnelles, schwungvolles Gehen, bei dem die Arme mitschwingen. Sie trainieren dabei ihren Bewegungsapparat ohne diesen zu belas-

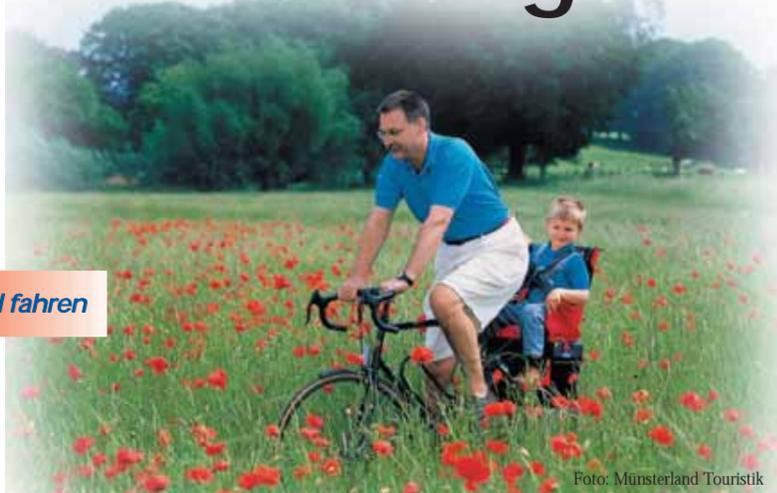
ten. Das Walken ist die schonendste Art, wieder beweglich zu werden. Muskulatur und Sehnen werden „entrostet“, die Gelenke geschmeidiger, das Skelettsystem stabiler.

Und so machen Sie es richtig: Gehen Sie ganz normal, nur etwas schneller und kraftvoller; achten Sie darauf, dass Sie bei jedem Schritt Ihre Füße mit der Ferse aufsetzen und über die ganze Fußsohle abrollen; gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper. Die Ell-

Fitnessstraining auf dem Fahrrad Nur zwei Minuten täglich?

Schenkt man der Nachricht Glauben, so ist es tatsächlich möglich, sich mit zwei Minuten Fahrrad fahren täglich fit zu halten.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Fitness-Studie aus England. Zwei Minuten auf dem Drahtesel machen anscheinend gleich fit wie zwei Stunden normales Training. Die Probanden mussten bei dieser Untersuchung viermal eine halbe Minute mit vollster Kraft in die Pedale treten. Dazwischen lagen jeweils vier Minuten Pause. Und die Resultate entsprachen annähernd den gleichen wie bei einem mäßig intensiven Training von zwei Stunden. So etwas ist tatsächlich die Fitness-Wunderwaffe für Faule, hätte die Sache nicht auch einen Haken. Sportmediziner sind sich nämlich darüber einig, dass solch ein Training den Körper überlas-



Fahrrad fahren

Foto: Münsterland Touristik

ten kann und warnen vor der übertriebenen Strampelei. Vor allem Anfänger und ältere Menschen sollten besser langsamer und schonender trainieren. Der Autor dieser Studie, Martin Gibala, propagierte gegenüber der englischen Zeitung „Daily Mail“ diese intensive Art, sich fit zu halten. Für dieses kurze Trai-

ning habe jeder Zeit. Doch rechnen wir einmal zusammen. Zwei Minuten Training, dazwischen vier Minuten Pause - das ergibt unterm Strich satte achtzehn Minuten. Und diese moderat auf dem Fahrrad abgestrampelt machen sicher genauso fit - nur eben auf eine sicherlich gesündere Art und Weise. (hs)

deren. Walken kann jeder, ob alt oder jung, groß oder klein, dick oder dünn, fit oder untrainiert. Und gewalkt wird immer nur so schnell, dass man sich nebenher noch unterhalten kann. Mit-„Walker“ finden sich also bestimmt, sei es nun in der Familie, im Bekannten- oder Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder bei den ortsansässigen Sportvereinen, die sogenannte Lauf- oder „Walking“-Treffs anbieten.

Walken ist überall und bei jedem Wetter möglich. Das einzige, was Sie dazu brauchen, sind gute Laufschuhe.

„In“ ist zur Zeit auch das „Nordic Walking“ mit Stöcken (wir berichteten). Sie geben mehr Trittsicherheit und der Oberkörper erfährt dabei ein zusätzliches Training. (hs)

Weitere Tipps rund ums Walken finden Sie im Internet unter: www.richtig-fit-ab-50.de

Balsam für Körper und Geist Mit „Qi-Gong“ wieder vital

Sehr wirkungsvolle Übungen um die Lebenskraft systematisch zu trainieren, hält das sogenannte „Qi-Gong“ parat.

Die Bezeichnung stammt ursprünglich aus dem 5. Jahrhundert und bedeutete „innere Methoden der Kampfkunst“. Dann fand sie Eingang in die Bücher des Shao-

Lin-Klosters. In den 50er Jahren wurde sie wieder aufgegriffen und erweitert. Heute werden mit der Bezeichnung „Qi-Gong“ eine große Anzahl unterschiedlicher buddhistischer und taoistischer Methoden verschiedenen Alters zusammengefasst. Die Frühform des „Qi-Gong“ waren Gebete zu

Himmel und Erde um Hilfe. Dann entwickelten die Menschen Techniken und Körperübungen. Seit Beginn der chinesischen Schrift, vor etwa 3000 Jahren, wurden rund 4000 verschiedene Qi-Gong-Übungen aufgezeichnet. Diese Methoden fördern die Fähigkeit, sich zu entspannen und negativen Stress abzubauen. Die Vitalität verbessert sich, die Selbst-

heilungskraft des Körpers und des Geistes wird angeregt, der Stoffwechsel reguliert. Regelmäßiges Üben beugt Krankheiten vor, fördert den Gesundheitsprozess, stärkt das Immunsystem, steigert die Erinnerungskraft, das Denkvermögen, die Lernfähigkeit, die Intuition, die Kreativität und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. (hs)

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter www.qigong-seminare.ch und www.centre-qigong.de



Lebenskraft

Quelle: www.atoftravelworldwide.com

Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes?

Verlangen Sie jetzt
kostenlos Unterlagen!

Sie möchten diese Probleme ursächlich und natürlich lösen? Während einer intensiv-Kur/Kurswoche (ärztlich überwacht und im DZ schon ab Fr. 990,- alles inkl.) zeigen wir Ihnen wie's geht und wie wenig es braucht das Notwendige in den normalen Alltag erfolgreich zu integrieren. Beginnen Sie jetzt mit dem ersten, dem wichtigsten

Schritt und bestellen Sie unsere ausführliche **Gratisdokumentation und Referenzen** ☎ 052 762 00 70 oder ☎ 071 666 86 00 Fax 052 762 00 71
Seit mehr als 15 Jahren die Stoffwechsexperten
Fachkurhaus Seeblick
8267 Berlingen am Bodensee
www.seeblick-berlingen.com

Auswirkung einer deutlichen Gewichtsabnahme (Auszug von Prof. Dr. Alfred Wirth, MedReport, Berlin)
● senkt den HbA1c-Wert
● senkt den Blutdruck um 15/10 mmHg
● erhöht das (gute) HDL-Cholesterin um 15%
● verbessert die Lebensqualität
(Die Änderungen sind vom Ausgangswert abhängig; sie können demzufolge grösser oder kleiner sein.)

Für Ihre Gesundheit

Impressum:

Herausgeber:
SFGU
Stiftung für Gesundheit
und Umwelt
Postfach
CH 8267 Berlingen
Tel. +41 (0)52 761 13 70
Fax +41 (0)52 761 19 45

Redaktion:
Heinrich Sauerborn

Verantwortlich:
Andreas Hefel
Dr. med. Roland Ballier

Wissenschaftliche Beratung:
Otto Knes, Biochemiker
Dr. med. Roland Ballier

Fotos:
(wenn nicht anders vermerkt)
Heinrich Sauerborn

Satz:
Text & Bild
Breschnegg 13
D-78532 Tuttlingen
Tel. +49 (0)7464 980590

Druck:
Druckerei Hohl
Schlossackerweg 14
D-78582 Balgheim
Tel. +49 (0)7424 958660

Erscheinungsweise:
Vier Ausgaben jährlich

Bezugspreis:
CHF 3,-; Euro 2,-

Mit freundlicher Empfehlung: