



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstr. 15 \* 73760 Ostfildern \* 0711/4481950 \* www.dvg-online.de

Zielgruppe: DVG-Mitglieder  
DVG-Regionalgruppen

informiert

25. März 2004

## Laktose- und Fructoseintoleranz: Aufruhr im Darm

*Die Unverträglichkeit von Kohlenhydraten ist eine der häufigsten Ursachen für immer wiederkehrende Darmprobleme. Vor allem Milch- und Fruchtzucker führen zu Durchfall, Blähungen und anderen Beschwerden. Meiden die Betroffenen die entsprechenden Lebensmittel, verschwinden die Symptome völlig.*

Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Bauchkrämpfe oder Blähungen sind nahezu jedem Menschen vertraut. In den seltensten Fällen ist jedoch eine schwere Magen-Darm-Krankheit wie Morbus Crohn oder gar Darmkrebs die Ursache. Auch Nahrungsmittelallergien sind weniger verbreitet, als gemeinhin angenommen. Die vielleicht häufigsten Gründe für derartige Probleme sind Nahrungsmittelintoleranzen, vor allem die Laktose- und die Fructoseintoleranz. Da die Stoffwechselstörung sowohl bei Medizinern als auch bei Verbrauchern noch nicht sehr bekannt ist, dauert es oftmals Jahre oder gar Jahrzehnte, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Dabei lassen sich sowohl Laktose- als auch Fructoseintoleranz mit verhältnismäßig wenig Aufwand diagnostizieren (siehe Kasten). Voraussetzung dafür ist natürlich, dass ein entsprechender Test überhaupt angeordnet wird. Leider ist dies in der klinischen Praxis bisher eher die Ausnahme, obwohl es viele Betroffene gibt und der Test vom Arzt einfach und relativ preiswert durchzuführen ist. Nicht wenige Patienten müssen Magen- und Darmspiegelung über sich ergehen lassen, bevor die erlösende Diagnose einer vergleichsweise harmlosen Nahrungsmittelintoleranz gestellt wird.

### Was ist eine Intoleranz?

Unter einer Nahrungsmittelintoleranz, auch Pseudoallergie genannt, versteht man eine nicht-immunologische Reaktion des Körpers auf den Verzehr eines bestimmten Lebensmittelbestandteils. Im Falle der Laktoseintoleranz, die auch als Milchzuckerunverträglichkeit bezeichnet wird, ist es der meist unbewusste Konsum von Milchzucker (Laktose), auf den der Körper empfindlich reagiert. Bei der Fructoseintoleranz oder Fruchtzuckerunverträglichkeit handelt es sich um eine körperliche Reaktion auf den Verzehr von Fruchtzucker (Fructose). Der entscheidende Unterschied zu einer echten

Nahrungsmittelallergie besteht darin, dass sich die Unverträglichkeitsreaktion nahezu ausschließlich innerhalb des Verdauungstrakts abspielt. Aus diesem Grund ist der Nachweis einer Nahrungsmittelintoleranz mittels der klassischen Allergiediagnostik über Blut und Haut nicht möglich.

### Was passiert im Darm?

Sowohl bei Laktose- als auch bei Fructoseintoleranz liegt eine Störung der Aufnahme bzw. Verwertung der Zuckerstoffe im Dünndarm vor. Milch- und Fruchtzucker gelangen so weitgehend unverdaut bis in den Dickdarm, wo sie eigentlich nicht hingehören. Die dort ansässigen Bakterien sorgen für eine anaerobe Vergärung, bei der neben kurzkettigen Fettsäuren auch die Gase Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan entstehen. Die Fettsäuren regen die Bewegung des Darms an. Dadurch wird der Stuhl drang verstärkt und die Wahrscheinlichkeit für Durchfall erhöht. Die entstandenen Gase sammeln sich in der Dickdarmschleife und führen zu einem Blähbauch sowie Übelkeit. Die Gase entweichen durch Blähungen oder gelangen über die Blutbahn zur Lunge, wo sie abgeatmet werden. Durch diesen Prozess kann es bei empfindlichen Menschen zu teils heftigem Schwindelgefühl kommen. Milchzucker hat außerdem die Eigenschaft, Wasser zu binden. Hierdurch entsteht ein osmotischer Druck im Inneren des Darms. Das führt zum Einströmen von Wasser und erhöht das Volumen der Dickdarmflüssigkeit in kurzer Zeit bis auf das Fünffache. Dies übt zusätzlich einen abführenden Effekt aus; es kommt zu einem "osmotischen Durchfall".

### Zwei Ursachen- ein Symptom

Die Beschwerden der Milchzuckerunverträglichkeit werden, anders als bei der Fruchtzuckerintoleranz, durch einen Enzymmangel hervorgerufen. Beim gesunden Menschen spaltet das Enzym Lactase das Kohlenhydrat Laktose im Dünndarm in seine Bestandteile Glucose und Galaktose. Diese Einfachzucker werden dann im weiteren Verdauungsprozess dem Stoffwechsel zugeführt. Der häufigste Grund für diesen Enzymmangel ist der genetisch bedingte Rückgang der Lactaseproduktion mit zunehmenden Alter. Zwischen dem zweiten und zwanzigsten Lebensjahr nimmt bei entsprechend

veranlagten Menschen die gebildete Lactasemenge allmählich ab. Rund 15 Prozent aller erwachsenen Bundesbürger leiden unter diesem erworbenen Lactasemangel. Bei der selteneren "sekundären" Form tritt der Enzymdefekt als Begleiterkrankung zum Beispiel einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung oder nach dem operativen Entfernen von Darmabschnitten auf. Der "kongenitale", das heißt von Geburt an bestehende Lactasemangel, ist so extrem selten, dass er schon als medizinische Rarität anzusehen ist. Auch die Fruchtzuckerintoleranz beginnt im Dünndarm. Hier liegt eine Störung des Transportsystems "GLUT-5" vor, welches den Fruchtzucker beim gesunden Menschen in die Dünndarmzellen und damit in die Blutbahn schleust. Wird der durch die Nahrung zugeführte Fruchtzucker nur teilweise oder gar nicht verwertet, gelangt er bis in den Dickdarm, wo es zu den beschriebenen Folgeerscheinungen kommt. Diese vergleichsweise milde, so genannte intestinale Form ist die häufigste Variante der Fructoseunverträglichkeit. Bei der angeborenen "hereditären" Fructoseintoleranz fehlen den Betroffenen Enzyme, die für den Fructoseabbau benötigt werden. Wie auch bei der kongenitalen Laktoseintoleranz handelt es sich um eine sehr seltene und schwere Krankheit.

### **Milchzucker weitgehend meiden**

Milchzucker ist, wie der Name schon sagt, ein natürlicher Bestandteil der Milch. Fast 50 Gramm davon finden sich in einem Liter herkömmlicher Kuhmilch. Ein Glas Milch enthält demnach etwa zehn Gramm Milchzucker. Diese Menge reicht aus, um bei einem Menschen mit Laktoseintoleranz massive Beschwerden wie Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und Durchfall auszulösen. Aber auch Joghurt, Frischkäse oder Kefir weisen zwischen 2 und 20 Prozent dieses Kohlenhydrates auf. Viele Betroffene stellen selbst einen Zusammenhang zum Verzehr von Milchprodukten fest und glauben daher fälschlicherweise, unter einer Milchallergie zu leiden. Was sie nicht wissen ist, dass sich der Milchzucker auch in zahlreichen anderen Lebensmitteln verbirgt. Tatsächlich gibt es in den Tiefkühltruhen und Konservenregalen unserer Supermärkte nur noch eine Hand voll industriell verarbeiteter Nahrungsmittel, die überhaupt keinen Milchzucker enthalten. Als Zusatzstoff wird er beispielsweise Desserts, Nuss-Nougat-Cremes, Backwaren, Süßigkeiten, Instantsuppen und -soßen, Pizza, Kartoffelpüreepulver und Wurst zugesetzt. Meist versteckt er sich in der Zutatenliste hinter so harmlos klingenden Formulierungen wie Zuckersstoffe, Molkepulver, Magermilchpulver, Molkenerzeugnisse oder einfach Milchpulver. Milchzucker sorgt unter anderem dafür, dass die Industrieprodukte beim Backen bräunen und beim Kauen die richtige Viskosität entwickeln.

Erschwerend für Menschen mit Laktoseintoleranz ist, dass Milchzucker bzw. Laktose keinesfalls unter dieser Bezeichnung auf den Zutatenlisten aufgeführt sein muss. So wird Laktose häufig als Trägersubstanz für Aromen oder als Emulgator beispielsweise in der Wurst eingesetzt und braucht in diesem Fall nicht deklariert zu werden. Auch zahlreiche Medikamente enthalten als Trägerstoff Laktose. Dies ist allerdings auf dem Beipackzettel erwähnt.

### **Kleine Mengen werden vertragen**

Ob die Betroffenen komplett auf Milchprodukte und laktosehaltige Fertiggerichte verzichten müssen, hängt ganz von der individuellen Verträglichkeit ab. Einige Patienten vertragen kleine Mengen Milchzucker im Essen ohne Probleme, andere reagieren schon bei den geringsten Konzentrationen. In der Regel treten die Beschwerden jedoch erst bei Laktosemengen von über zehn Gramm auf. Jeder muss daher selbst testen, wie viel er von welchem Lebensmittel verträgt.

Hilfreich können auch Tabletten mit Milchzucker spaltenden Enzymen sein, die mit dem Essen eingenommen werden. Diese wirken jedoch individuell und abhängig von der Mahlzeit sehr unterschiedlich. Betroffene sollten sich daher nicht allein auf ihre Wirkung verlassen und in jedem Fall eine laktosearme Diät einhalten.

### **Fruchtzucker: Auf die Menge kommt's an**

Fruchtzucker ist ein natürlicher Bestandteil von Früchten und zahlreichen Gemüsesorten. Er befindet sich außerdem in Honig, Fruchtsaft, Joghurt, Marmelade, Süßwaren sowie Limonade und Cola. Da Fructose häufig als Austauschstoff für Haushaltszucker verwendet wird, enthalten viele kalorienreduzierte Nahrungsmittel diesen Zuckerstoff in größeren Mengen. Da die Aussage "zuckerfrei" sich ausschließlich auf Haushaltszucker bezieht, muss man besonders bei gesüßten diätetischen Lebensmitteln mit einem hohen Fructoseanteil rechnen. Zuckerfreie Lebensmittel enthalten neben Fructose häufig auch den Zuckeraustauschstoff Sorbit, eine Alkoholform von Fructose. Personen mit einer Fructoseintoleranz sollten auf Sorbit möglichst ganz verzichten, weil er das Transportsystem für Fructose blockiert. Wie der Milchzucker werden Sorbit sowie Fructose auch als technische Hilfsstoffe in der Produktion von industriell gefertigten Nahrungsmitteln verwendet. Das gleiche gilt für ihre Funktion als Trägerstoff bei pharmazeutischen Produkten wie Pillen oder Kapseln. Auch bei Fruchtzuckerunverträglichkeit sind die Beschwerden abhängig von der verzehrten Menge und der individuellen Toleranzschwelle. Die Betroffenen müssen durch einen Suchtest ausprobieren, wie viel Fruchtzucker sie vertragen. Oft reichen bereits geringe Einschränkungen aus, um die Symptome deutlich zu bessern. Lebensmittel mit besonders hohem Fruchtzuckergehalt wie Honig, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, diätetische Produkte oder zuckerfreie Süßigkeiten sollten gemieden werden.

Sowohl von Laktose- als auch von Fructoseintoleranz geht ein großer Leidensdruck für die Betroffenen aus. Wer unentwegt den offenen und versteckten Laktose- und Fructosequellen in seiner Nahrung ausgesetzt ist, dem kann das Leben manchmal zur Qual werden. Nach eingehender Ernährungsberatung und Umstellung des Speiseplans lässt sich mit beiden Unverträglichkeiten nach Meinung vieler Betroffener aber gut leben.

Quelle: Schleip, T.: UGB-Forum 1/04, S. 9-11



## Mit Pflanzen in den Schnupfenkampf

### **Pflanzliche Arzneimittel heilen Infekte der Atemwege**

Phytopharmaka, pflanzliche Medikamente, enthalten als Wirkstoff eine pflanzliche Zubereitung anstelle definierter chemisch-synthetischer Substanzen. Besonders bei Erkältung, Schnupfen oder bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen haben sie sich bewährt.

Belegt ist, dass pflanzliche Arzneimittel gegen Viren, gegen eine Reihe von Bakterien und sogar gegen Pilze wirksam sind. Außerdem können sie sekretolytische Wirkungen haben. Das heißt: Sie fördern die Schleimbildung und damit die Ausheilung von Infekten der Atemwege. Allerdings ist in den meisten Fällen unklar, worauf diese Effekte beruhen. Das Problem: Chemisch-synthetisch hergestellte Medikamente enthalten in der Regel nur einen klar definierten Wirkstoff. Phytopharmaka setzen sich meist aus mehreren Stoffen zusammen.

### **Kamille richtig anwenden**

Untersuchungen an der Kamille zeigen, dass der Hauptwirkstoff Bisabonol allein keine therapeutische Wirkung zeigt, sondern nur ein Extrakt oder Tee, der alle Bestandteile der Kamille enthält. Will man sicher gehen, ob ein pflanzliches Präparat tatsächlich unbedenklich und wirksam ist, sollte man in der Apotheke nachfragen, ob es schon eine Zulassung nach den modernen Richtlinien hat. Damit ist gewährleistet, dass dieses Arzneimittel genauso gründlich geprüft ist wie ein chemisches Medikament.

### **Wohltuend bei Erkältung**

Besonders bei Erkältung, Schnupfen, aber auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen haben sich pflanzliche Medikamente bewährt. Sinnvoll ist zum Beispiel das Gurgeln oder Inhalieren eines Suds aus Kamillenblüten. Allerdings sollte die Anwendung nicht länger als acht bis zehn Tage erfolgen, da Kamille nicht nur eine entzündungshemmende, sondern auch eine austrocknende Wirkung auf die Schleimhäute hat. Außerdem kann es in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen kommen. Medizinisch gut untersucht ist bei Schnupfen und auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen die Wirksamkeit einer Kombination aus fünf verschiedenen Heilpflanzen: Primel, Enzian, Sauerampfer, Holunder und Eisenkraut. Sollte bei einer Erkältung der Nebenhöhlenentzündung allerdings nach wenigen Tagen keine Besserung eintreten, sollte man den Arzt aufsuchen.

### **Ätherisches Öl nicht für Babys**

Ganz neue Untersuchungen der Universität Bonn zeigen, dass auch das ätherische Öl Eucalyptol (= Cineol) eine therapeutische Wirkung bei Atemwegsinfekten hat. Bei Babys und kleinen Kindern ist allerdings große Vorsicht geboten. Es hat sich gezeigt, dass einige ätherische Öle bei ihnen zu einer zusätzlichen Reizung und Schwellung der tiefen Atemwege führen können, bis hin zur akuten Ersti-



## Huflattich

Huflattich ist ein bekanntes Hustenmittel. Die Blüten, vor allem aber die Blätter, enthalten zahlreiche Substanzen, die entzündungshemmend und krampflösend wirken. Auch in der Hautpflege findet der Huflattich seine Verwendung. Er enthält aber auch schädliche Inhaltsstoffe, die Alkaloide.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Alkaloide bei innerlicher Anwendung und in höherer Dosierung gesundheitsschädlich sein können. Deshalb sollte man Huflattich-Präparate wie Tee, Tropfen, Hustensaft oder Lutschbonbons nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen.

### **Huflattichtee-Umschlag gegen Hautausschlag**

Je 2 EL getrocknete Huflattichblüten und -blätter mit heißem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann absieben. Ein Leinentuch mit dem Teeaufguss tränken und auf die gereizte Hautstelle legen. Der Huflattich-Umschlag sollte mindestens eine halbe Stunde einwirken und alle drei Stunden angewendet werden. Der Tee wirkt auch schleimlösend bei Heiserkeit, Husten und Atemwegsinfekten.

### **Huflattich-Fußgeist gegen geschwollene, schmerzende Füße**

30 g Huflattich-Tinktur, 10 g Melissen-Tinktur und 10 g Calendula-Tinktur in ein Gefäß füllen. Einen halben TL Melissenöl darin auflösen. 30 g Hamameliswasser hinzufügen. Das Gefäß verschließen und die Mixtur kräftig schütteln. Die gestressten Beine und Füße mit dem Fußgeist kräftig abreiben und massieren. Der Fußgeist wirkt belebend, abschwellend und angenehm erfrischend.

### **Huflattich-Kopfwasser**

50 g Huflattich-Tinktur, 25 g Klettenwurzel-Tinktur, 25 g Zinnkraut-Tinktur und 100 g Rosenwasser gut vermischen. In eine Sprühflasche füllen. Das Kopfwasser nach der Haarwäsche oder zwischendurch auf der Kopfhaut verteilen und einmassieren. Es wirkt desinfizierend, entzündungshemmend, steigert die Durchblutung und hilft bei Haarausfall und Schuppen, aber auch bei fettender oder leicht entzündlicher Kopfhaut.

**Tipp für Wanderer:** Die heilenden Stoffe des Huflattichs haben bei wund gelaufenen Füßen schon gute Dienste geleistet. Einfach ein frisch gezupftes Huflattichblatt mit der filzigen Seite nach oben zwischen Strumpf und Wundstelle legen.

Phytopharmaka sind nicht immer ungefährlich

Während der Schwangerschaft sollten auch pflanzliche Arzneimittel nur auf ausdrücklichen ärztlichen Rat hin eingenommen werden.

## Natürlich frei atmen



### Tipps zum Durchatmen

Nicht nur der blaue Dunst, auch Umweltverschmutzung, stickige Büros und trockene Klimaanlage Luft belasten die Atemwege. In solchen Fällen gibt es natürliche Rezepte, die beim Durchatmen helfen.

### Rettichsnack

Im Rettich stecken Stoffe wie Senföl oder Raphanol, die die Muskeln der Atemwege entspannen und antibiotisch wirken. Etwas weniger streng schmeckt der Rettich, wenn man ihn fein raspelt und mit ein paar Gurkenscheiben, Tomaten und etwas Karotte mischt. Etwas milden Essig (oder Zitrone) und Olivenöl dazu geben, damit der Körper das zellschützende Vitamin E aus der Rohkost verwerten kann. Der aromatische, kalorienarme Snack wirkt auch vorbeugend gegen Hustenattacken.

### Aroma-Inhalationen mit Kamille und Thymian

Jeweils zwei Löffel Kamillenblüten und Thymian in eine große Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Kräuter können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Das heiße Wasser löst die ätherischen Öle, die beim Inhalieren direkt auf die gereizten Atemwege einwirken. Kamille gilt als entzündungshemmend und entgiftend. Thymian enthält Thymol, das eine entkrampfende Wirkung hat. Das Dampfbad mindestens acht Minuten, maximal eine Viertelstunde inhalieren und dabei tief und ruhig durchatmen. Nach allen Inhalationen den Kopf möglichst warm halten, ausruhen, und viel trinken.

## Noch Plätze frei! - Anmeldeschluss: 29.3.04

### „Gott erleben!“ in neuen Dimensionen

Ostern ist allgemein die Zeit der Besinnung. In dieser Nach-Ostern-Woche wollen wir uns auf die wesentlichen Dinge des Lebens konzentrieren. Das heißt, wir nehmen uns Zeit zum Bibelstudium, für Gesundheitsvorträge, Gymnastik, Spaziergänge und Wanderungen uns Ausflüge. Dabei sollen Spaß und Freude nicht zu kurz kommen.

Wer Gott erleben will, muss ihn mit allen Sinnen wahrnehmen; deshalb gibt es auch vollwertige vegetarische Speisen und Gaumenfreuden.

Das sind die Stichworte der Freizeit:

Neu über Ihr Leben nachdenken, Freundschaften knüpfen, Jesus als persönlichen Freund annehmen, das Leben ganzheitlich erleben.

Wir bieten Ihnen:

Andacht und Besinnung, gemeinsames Bibelstudium, gemeinsames Singen, Gymnastik, Ausflug, Spaziergänge, Veg.Vollwerternährung, Gesundheitsvorträge.

Für Ihr Wohl sorgen: Die Gesundheitsberaterin und Evangelistin Gerlinde Alscher, die Köchin und Physiotherapeutin Bettina Werner, die Masseurin Ullrike Müller.

Leitung: Bernd Wöhner.

Das Haus für Begegnung liegt 30 km östlich von Chemnitz im Löbnitztal. Das Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer mit Waschbecken; Duschen und WC sind ausreichend vorhanden. Besonders hervorzuheben ist das freundliche Personal.

Termin: **11.04.04-18.04.04**

Ort: Waldpark Hohenfichte/Sachsen

Kosten: Erwachsene 250 Euro; Ehepaare 480 Euro;

EZ-Zuschlag: 35 Euro; Kinder 3 bis 9 Jahre: 115 Euro;

10 bis 14 Jahre: 140 Euro; bis 2 Jahre: frei

## BANDNUDELN IN BÄRLAUCHSOË

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

für 4 Portionen

### Zutaten:

- 450 g Vollkornbandnudeln
- 150 g Bärlauch
- 2 El Olivenöl, nativ
- 1/2 Tl Paprika
- 1 Msp. Curry
- 1/4 Tl Pfeffer
- 1/2 Tl Vollmeersalz
- 2 El Sojasoße
- 200 ml Sahne oder Sojacuisine
- 1 El Vollkornreis, fein gemahlen

Bandnudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Bärlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin kurz anbraten, den klein geschnittenen Bärlauch dazugeben und mit Salz und Sojasoße würzen.

Unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten.

Die Sahne mit Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen.

Die Bandnudeln mit der Bärlauchsoße servieren.

## Alkoholfrei ist besser

### Feigencocktail: pro Glas

1 Feige  
2 Esslöffel Feigensaft  
(beides aus der Dose)  
1 Spritzer Zitronensaft  
Ginger Ale

Eine Feige aus der Dose in ein Cocktailglas und darüber zwei Esslöffel Feigensaft geben.

Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben, mit Ginger Ale auffüllen.

### Kiwi - Bowle:

6 Kiwifrüchte  
1 / 4 l Orangensaft  
1 / 8 l Ananassaft  
1 / 4 l Zitronensaft  
1 Flasche Ginger Ale  
evtl. Zucker  
Eiswürfel

Kiwifrüchte schälen, in dünne Scheiben schneiden, Fruchtsäfte darüber gießen. Zwei Stunden gekühlt ziehen lassen. Vor dem Servieren Eiswürfel hinzugeben und mit Ginger Ale auffüllen

### "Zaubertrank" für 8 - 10 Gläser

1 Flasche Bananensaft  
1 Flasche Kirschsafte  
Eiswürfel

Eiswürfel in ein Longdrinkglas und darauf, je nach Geschmack, zur Hälfte oder 2/3 Bananensaft geben. Dann vorsichtig Kirschsafte darüber gießen, so dass sich die beiden Säfte möglichst nicht vermischen und eine rote Schicht über der gelben entsteht.

### Power-Drink

2 El Rosinen  
1/3 l Apfelsafte  
2 El Erdnussbutter  
2 El Honig  
8 El gestoßenes Eis

Die Rosinen 15 Minuten in Apfelsafte einweichen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und zerkleinern. Apfelsafte mit Rosinen, sowie Bananen und Apfelstücken und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Eventuell noch etwas eisgekühltes Wasser oder Apfelsafte zugeben, in Gläser füllen und servieren.

Weitere alkoholfreie Rezepte erhalten Sie bei Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. Bahnhofstr. 41; 58095 Hagen [www.deutscher-frauenbund.de](http://www.deutscher-frauenbund.de)

## Urlaub Plus - mit dem Plus an Gesundheit

Wir zählen zu den reichsten und "am besten ernährten" Ländern der Welt. Dennoch sind bei uns Herz-Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht, Altersdiabetes und andere typische "Zivilisationskrankheiten" so häufig wie sonst nirgendwo in der "ärmeren" Welt. Es besteht eine deutliche Beziehung zwischen diesen Krankheiten und unserem Lebensstil.

In dieser Woche erfahren Sie, wie Sie typische Zivilisationschäden durch Lebensstiländerung größtenteils vermeiden oder sogar rückgängig machen können.

"Urlaub Plus" ist abwechslungsreiche Mischung aus Natur- und Gemeinschaftserlebnis, Kuranwendungen und Referaten.

### Unser Angebot:

umfangreicher Herz-Risiko- und Fitness-Test mit ärztlicher Beratung; geführte Wanderungen in der Mecklenburgischen Seenplatte und im Nationalpark; Andacht und geistliche Besinnung; 7 Übernachtungen im familiär geführten Landhotel; Vollpension mit schmackhafter und abwechslungsreicher; cholesterinfreier Vollwertkost; Kochdemonstrationen; Schwimmbadbenutzung; Kurpaket, bestehend aus

- 2 Massagen
- 2 Naturmoor – Packungen
- 1 Sauna
- 2 Solarium
- 5 Kneippgüsse
- 3 Whirlwannen
- 5 Gymnastik (Trocken- und Wassergymnastik)

### Für Ihr Wohl sorgen:

der Arzt und Gesundheitswissenschaftler Dr. Peter Pribis, das Physiotherapeuten- und Gesundheitsberater-Team aus dem Landhaus Die Arche: Siegfried, Christiane und Kim Hanke und das Küchenteam unter Leitung des Vollwertchefs Erasmus Resch.

Leitung: Bernd Wöhner

Termin: **30.05.04 – 06.06.04**

Ort: Landhaus Die Arche, Zislow

Kosten pro Person incl. aller o.a. Leistungen:

Einzelzimmer: 500 Euro

Doppelzimmer: 450 Euro

Ehepaar: 880 Euro



## Aus der DVG-Zentrale

Liebes Mitglied,

"DVG informiert" ist unser neuer Newsletter, der schneller und kostengünstiger erscheinen soll. Dazu wollen wir im Computer-Zeitalter den Segen der Technik nutzen und "DVG informiert" per E-Mail versenden. Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit, am Besten durch eine Mail an [info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de) und ins Feld Betreff: "DVG informiert" eintragen.

An der DVG-Homepage werden wir weiter arbeiten und möglichst bald den Zugang für Mitglieder frei schalten. Darüber werden wir Sie informieren.

Bitte nutzen Sie auch unsere Urlaubsangebote für sich und Ihre Freunde und beachten Sie, dass es sich bei den Preisen um Inklusiv-Preise handelt. Das heißt, bis auf die Reisekosten und kleine persönliche Ausgaben ist alles im Preis enthalten (siehe Ausschreibung). Dadurch sind unsere Preise niedriger, als dies auf den ersten Blick erscheinen mag. - Also noch ein weiterer Grund, dabei zu sein.

### Aktuell:

Die DVG-CD "NEWSTART" ist erschienen. Auf dieser CD befinden sich sieben Vorträge in PowerPoint und Pdf-Version. Anleitungen für den Vortragenden ergänzen die CD. Damit können auch begabte Laien und Gesundheitsberater vorträge über die "Acht natürlichen Ärzte" halten. Die CD kann zum Preis von 8 Euro + Versandkosten bei der DVG-Zentrale bestellt werden.

### Tabak, Drogen, Alkohol

Im August 2003 hat die Bundesregierung der Unterzeichnung der WHO-Tabakrahmenkonvention zugestimmt. Hierdurch verpflichtet sich die Bundesrepublik durch geeignete Maßnahmen wie verbesserten Jugendschutz, eindringliche Warnhinweise und Maßnahmen zum Schutz vor Passivrauchen die tabakbedingten Gesundheitsschäden einzudämmen. Die

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS) hat einen Aktionsplan beschlossen, der in pdf-Version vorliegt: [www.dhs.de/veroeffentlichungen.html](http://www.dhs.de/veroeffentlichungen.html)

### Alcopops und Zigaretten

In der ersten Lesung eines Gesetzes zur Verbesserung des Schutzes junger Menschen vor Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums hatten naturgemäß die Finanzpolitiker das Wort. Was sie sagten, war nur bei Simone Viola von der SPD überraschend. Sie unterstützte dieses Gesetz engagiert im Namen der rot-grünen Koalition. Die Vertreter/-innen von CDU und FPD wiesen einmal mehr auf die Notwendigkeit hin, den Jugendschutz zu verstärken - aber nicht mit finanzpolitischen Maßnahmen zu steuern.

Der Parlamentarischen Staatssekretärin Marion Caspers-Merk gelang es, die Diskussion noch einmal auf den Punkt zu bringen:

Zuständig für Jugendschutz sind Länder und Kommunen und all das, was jetzt angeregt wird, hätte schon lange passieren können und es handelt sich um Kinder und Jugendliche, für die gehandelt werden muss und die Wirksamkeit von Einflussnahme auf Preis und Verfügbarkeit ist wissenschaftlich so gut und umfassend nachgewiesen, dass es keiner weiteren Verzögerung mehr bedarf.

Der Gesetzentwurf geht nun in die Ausschüsse und es ist zu hoffen, dass hier keine weiteren Verzögerungen eintreten.

### Spiegel-Artikel zu Tabak, Steuern, Staat und Tabakindustrie

Nirgendwo in Europa rauchen so viele Jugendliche wie in Deutschland. Nun will Gesundheitsministerin Schmidt Jugendliche, die das Laster aufgeben, mit 2500 Euro locken. Gesundheitsexperten halten wenig von solchen Angeboten und fordern stattdessen eine umfassende, präventive Nicht-raucherpolitik. Mehr zu diesem Spiegelartikel unter <http://www.spiegel.de/politik/deutschland/0,1518,288128,00.html>

Ja, ich möchte "DVG-informiert" per E-Mail erhalten. Meine E-Mail-Adresse ist \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir "DVG-informiert" weiterhin per Post.

Ich melde mich / uns verbindlich an für  Urlaub plus  Gott erleben

Hiermit bestelle ich die Daten-CD "NEWSTART"

\_\_\_\_\_  
Name / Anschrift