



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

November 2008

INFORMATIONEN DES DVG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Mann lebte an der großen Straße und verkaufte Würstchen.

Er besaß kein Radio. Er konnte schlecht sehen, deshalb las er keine Zeitung. Aber seine heißen Würstchen waren gut. Er stellte ein Schild am Straßenrand auf, das verkündete, wie gut sie waren.

Er stand am Rande der großen Straße und rief: "Heiße Würstchen, heiße Würstchen", und er hatte viele Kunden. Er bestellte mehr Würstchen und Brötchen und kaufte einen größeren Verkaufsstand.

Er nahm seinen Sohn von der Schule, weil er Hilfe brauchte.

Aber da geschah etwas Überraschendes.

Der Sohn fragte: "Vater, hast du denn nie Radio gehört? Wir haben eine schreckliche Wirtschaftskrise.

Die Weltlage sieht schrecklich aus, und bei uns zu Hause ist alles noch schlimmer."

Daraufhin dachte der Vater bei sich: "Nun ja, mein Sohn ist auf das Gymnasium gegangen. Er hört Radio und liest die Zeitung, er müsste es eigentlich wissen."

Deshalb bestellte der Vater weniger Würstchen, entfernte das Werbeschild und machte sich nicht mehr die Mühe, an der Straße zu stehen und Würstchen zu verkaufen. Der Würstchenverkauf brach fast über Nacht zusammen.

"Du hattest recht, mein Sohn", sagte der Vater, "wir stecken mit Sicherheit mitten in einer großen Wirtschaftskrise."

Eigentlich können wir von Kindern lernen, wie sie sorglos und positiv im Vertrauen auf die Eltern leben.

Je mehr sie aber negative Erfahrungen machen und negative Nachrichten hören oder sehen, desto mehr verändern sie ihr Weltbild. Und als Erwachsene fällt es ihnen dann schwer, optimistisch zu denken.

In Wirtschaft und Politik erleben wir gerade, wie negatives Denken Aktienkurse einbrechen lässt, die Kauf-laune bremst und Ängste einen Boom bei Tresorherstellern auslösen.

Gerade heute brauchen wir positive Nachrichten, um mit Zuversicht unser Leben gestalten zu können!

Jesus sagt in seiner Rede vom Ende der Zeit: "Wenn ihr die ersten Anzeichen von alldem bemerkt, dann richtet euch auf und erhebt freudig den Kopf: Bald werdet ihr gerettet!" Lukas 21,28

Herzlichst Ihr



Bernd Hilmer

Inhalt

- Gesundheit ganzheitlich
- Wenig Schlaf - mehr Probleme
- Alkohol stört gesunden Schlaf
- Übergewicht erhöht Demenzrisiko
- Übergewichtige Teenager riskieren frühen Tod
- Tierisches Eiweiß erhöht Risiko für Prostatakrebs
- Vegetarische Ernährung unterstützt Rheuma-Therapie
- Lebenserwartung von jugendlichen Rauchern verkürzt
- Trinken und Sport
- Womit nehmen Männer effektiv ab?
- Doppeltes Brustkrebsrisiko durch Ernährung
- Buchempfehlungen
- Gute-Laune-Rezept gegen das Stimmungstief

Gesundheit ganzheitlich

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e. V. möchte den Menschen ganzheitlich helfen. Deshalb werden in unseren Aktivitäten alle Bereiche (Körper, Psyche/Seele, Geist, soziale Beziehungen, spirituelle Bedürfnisse) gleichermaßen berücksichtigt.

Viele Forschungsarbeiten der letzten Jahre zeigen, dass gerade die seelischen und spirituellen Bedürfnisse der Menschen in der medizinischen Behandlung und Beratung zu wenig Berücksichtigung finden.

Deshalb schalten wir seit etwa einem Jahr, durch die finanzielle Unterstützung eines Sponsors, in verschiedenen Zeitschriften Anzeigen zu den Themen: Alkoholprobleme? * Burnout? * Nikotinprobleme? * Beziehungsprobleme? * Übergewicht? * Trauer bewältigen!

Ganz bewusst ist die Einladung "Nimm Jesus" aufgedruckt. Nicht, dass man bei Problemen nur zu beten braucht - und schon sind alle Probleme wie weggeblasen. Der Mensch braucht ganz konkrete Hilfe. Als Christen wollen wir uns Jesus zum Vorbild nehmen und von ihm lernen. Liest man in den Evangelien der Bibel wie Jesus mit Menschen umgegangen ist, entdeckt man Erstaunliches. Für ihn ist der Einzelne wichtig. So sieht er den Menschen, erkennt seine Not und handelt ganzheitlich. Er heilt verwundete Körper, verletzte und misshandelte Seelen, stellt gescheiterte Beziehungen wieder her und befreit von Schuld und Seelenlast. Sein Friede schenkt Freiheit.

Was zunächst als ein Pilotprojekt begann, entpuppte sich sehr schnell als ein großes Bedürfnis: Innerhalb kurzer Zeit reagierten über 5.000 Menschen auf die Anzeigen und Gutscheinkarten. Zunächst erhalten alle ein "Themenheft" mit Adressen und Tipps. Doch es geht weiter. Zurzeit erstellen wir "12 Gebrauchsanleitungen für ein glücklicheres Leben". Diese Studienbriefe zu "Gesundheit ganzheitlich" werden bis zum Jahresende fertig sein und kostenlos angeboten.

Richtige Hilfe muss jedoch vor Ort geschehen. So gründen wir ab sofort in einer Kooperation mit örtlichen Adventgemeinden "DVG-Health-Clubs".



Die Adventgemeinden stellen uns ihre Räume zur Verfügung. DVG-Gesundheitsberater, Ärzte, Pflegepersonal, Ernährungsberater, Sozialarbeiter, Seelsorger usw. werden ehrenamtlich einen Teil ihrer Zeit für Beratung und Seminare zur Verfügung stellen. So entstehen bürgernah Anlaufstellen für unterschiedliche Bedürfnisse.

Ein DVG-Health-Club ist aber noch mehr. Hier kann man sich zwanglos bei einer Tasse Tee begegnen, miteinander reden und dem Alleinsein entfliehen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei, Sie sind herzlich willkommen. Über die Adressen der DVG-Health-Clubs werden wir Sie informieren. Oder klicken Sie doch einfach auf unsere Homepage www.dvg-online.de/Clubadressen.

Selbstverständlich brauchen die DVG-Health-Clubs ausgebildete Helfer. Eine gute Grundlage bietet die Ausbildung zum DVG-Gesundheitsberater. Die Ausbildung ist als Fernstudium mit Präsenzzeiten konzipiert.

Das aktuelle Programm können Sie bei unten angegebener Adresse anfordern oder Sie informieren sich auf unserer Homepage <http://www.dvg-online.de/Seminare/Berater.html>.

Haben Sie eine E-Mail Adresse? Dann können Sie „DVG informiert“ auch elektronisch erhalten. Bitte schreiben Sie an info@dvg-online.de und teilen Sie uns Ihren Namen, Adresse und E-Mail Adresse mit. Sie erhalten dann „DVG informiert“ als PDF-Ausgabe.

So sehen sie aus, die 12 Gebrauchsanleitungen für ein glücklicheres Leben. Freuen Sie sich darauf!



Wenig Schlaf - mehr Probleme

Wie wichtig Schlaf für die Entwicklung eines Kindes ist, zeigen verschiedene Studien.

A. Gregory und Kollegen von der University of London analysierten die Daten von 2.076 Kindern und Jugendlichen, die zu Beginn der Studie zwischen 4 und 16 Jahre alt waren. Zu diesem Zeitpunkt machten deren Eltern Angaben über das Verhalten und das Schlafmuster ihres Nachwuchses. 16 Jahre später - das Alter der Probanden lag nun zwischen 18 und 32 Jahren - gaben sie selber Auskunft über ihre psychische Verfassung. Diejenigen, die als Kinder wenig geschlafen hatten, zeigten dabei häufiger Symptome wie Depressionen, Ängste und aggressives Verhalten. Eine überdurchschnittlich lange Schlafdauer oder Alpträume zeigten hingegen keinen Einfluss darauf. Das Schlafverhalten spiele eine große Rolle für die Entwicklung, schreiben die Autoren, und Pädiater sollten ein Augenmerk darauf haben. Manche Probleme stellten Risikofaktoren für spätere Verhaltensschwierigkeiten dar, andere offenbar nicht.

Mehr Fehlzeiten in der Schule

Forscher um Valerie Sung vom Centre for Community Child Health in Parkville (Australien) zeigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) und Schlafstörungen.

Für ihre Studie werteten sie die Daten von 239 Schulkindern aus, die an ADHS litten. Das Durchschnittsalter lag bei 11,7 Jahren. Neben den Schlafmustern erfassten die Forscher auch Angaben zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität, zu Fehlzeiten in der Schule und zum Einfluss auf die Eltern. Bei 73,3 Prozent der Kinder (175) zeigten sich Schlafstörungen, die bei 28,5 Prozent als leicht, bei 44,8 Prozent als mittelschwer bis schwer bewertet wurden. Verglichen mit den Studienteilnehmern ohne Schlafprobleme fehlten sie häufiger in der Schule oder kamen zu spät und die Lebensqualität wurde geringer bewertet. Zudem waren die Eltern gestresster und verspäteten sich häufiger am Arbeitsplatz. Die täglichen Abläufe erschienen insgesamt schwieriger. Ärzte sollten den Einfluss von Schlaf bei ADHS-Patienten nicht unterschätzen, betonen die Forscher. Maßnahmen zu besserer Nachtruhe könnten den Behandlungserfolg verbessern. Es sei möglich, dass einige Kinder dadurch weniger Medikamente benötigen. ÄZ

Alkohol stört gesunden Schlaf

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) warnt vor Alkoholkonsum in den Abend- und Nachtstunden. Der Schlummertrunk an der abendlichen Party habe seine Tücken. Forschungsergebnisse zeigten, dass Alkohol den Schlaf beeinflusse und besonders in der zweiten Nachthälfte für wache Phasen Sorge. Er verändere den Schlafrhythmus, begünstige Kopfschmerzen oder Schweißausbrüche und fördere das Schnarchen. Bei Menschen mit Atemstörungen während des Schlafs verschlimmere er diese Beschwerden.

Tipps für einen tiefen Schlaf

Die Sommerzeit mit langem Sonnenschein und milden Temperaturen bis in die Nachtstunden würden oft zum Aufbleiben und Party feiern verleiten. Vielen sei jedoch nicht bekannt, ob das Bier zur Wurst ein Schlummertrunk oder eher ein Schlafkiller sei, so die SFA. Die neuere Forschung bestätige zwar den persönlichen Erfahrungsschatz, wonach der Alkohol das Einschlafen eher beschleunige. Trotzdem falle der Alkohol als Schlafhilfe durch: So

würden sich unangenehme Nachwirkungen im Zusammenhang mit dem Alkoholabbau im Körper bemerkbar machen. Der Gang zur Toilette dränge sich auf und der Schlaf werde oberflächlicher. Nach mäßigem Alkoholkonsum könnten einen nachts Schwitzattacken, Kopfschmerzen, Alpträume oder Mundtrockenheit plagen, die den Schlaf verjagten. Deshalb sei hoher und regelmäßiger Alkoholkonsum oft von Schlaflosigkeit begleitet.

Alkohol begünstigt das Schnarchen

Der Konsum von Alkohol vor dem Schlafengehen führe außerdem zu häufigerem Schnarchen, betont die Fachstelle. Grund sei die Entspannung der Muskulatur der Atemwege durch den Alkohol. Dabei treffe der Atem auf dem Weg zur Lunge auf einen größeren Widerstand. Das Einatmen werde mühsamer und das Schnarchen nehme zu. Es könne auch zu kurzen Atemaussetzern kommen, selbst bei Menschen, die sonst nicht unter einer Schlafapnoe litten. Mehrere Forschungsarbeiten zeigten zudem, dass Alkohol schlafbedingte Atemstörungen verschlimmern könne. Übermäßiger abendlicher Konsum begünstige also das Schlafapnoe-Syndrom. Typisch für diese Krankheit sei die kurze Unterbrechung der Atmung während des Schlafens, die meist durch verengte Atemwege entstehe. Die Betroffenen seien während des Tages oft schläfrig und erschöpft. Wer nachts unter Atemstörungen leide, sollte auf Alkohol vor dem Zu-Bett-Gehen verzichten und generell auf einen mäßigen Konsum achten.

Die wahren Schlafhilfen

Neben einem guten Schlafkomfort, wie Dunkelheit und Ruhe im Schlafzimmer, Raumtemperatur bei 18 Grad sowie einer geeigneten Matratze, gebe es weitere Strategien, um zu einem gesunden, tiefen Schlaf zu kommen. Dazu zählten: Regelmäßige Bettzeiten, Vermeidung von Stress und Aufregung, Verzicht auf üppiges, schweres Essen am Abend und die Pflege von persönlichen Ritualen wie z.B. eine Lektüre vor dem Einschlafen oder Bewegung während des Tages im Freien. Fest stehe auf jeden Fall: Der Alkohol taue nicht als Schlafpille, schreibt die SFA.

APD

ALKOHOL IST EIN TOLLES LÖSUNGSMITTEL.
ER LÖST BEZIEHUNGEN, BANKKONTEN, FAMILIEN,
WOHNUNGEN – NUR NICHT PROBLEME!

Übergewicht erhöht Demenzrisiko

Wer zu viel Gewicht mit sich herumschleppt, erhöht nicht nur sein Herz-Kreislauf-Risiko, sondern läuft auch eher Gefahr, eine Demenz zu entwickeln. Doch ebenso ist Untergewicht ein Risikofaktor.

Für eine Meta-Analyse werteten Dr. Youfa Wang und Kollegen von der Johns Hopkins University in Baltimore zehn Studien aus. Insgesamt waren über 37.000 Teilnehmer im Alter von 40 und 80 Jahren eingeschlossen, von denen 2.534 an einer Form von Demenz litten. Die meisten Untersuchungen konzentrierten sich dabei auf Morbus Alzheimer und vaskuläre Demenz. Die Follow-up-Zeiträume lagen zwischen 3 und 36 Jahren. Für beide Geschlechter erhöhte Übergewicht das relative Risiko einer Demenz um durchschnittlich 42 Prozent. Bei Alzheimer-Demenz erhöhte sich das Risiko sogar um 80 Prozent und bei vaskulärer Demenz um 73 Prozent. Doch nicht alleine eine Gewichtszunahme war für die höhere Erkrankungs Wahrscheinlichkeit verantwortlich - ebenso stellte sich heraus, dass Untergewicht das Risiko um 36 Prozent erhöhte.

Wiley-Blackwell/ÄP

Übergewichtige Teenager riskieren frühen Tod

Wer im Alter von 14 bis 19 zu schwer ist, läuft Gefahr, als Erwachsener vorzeitig zu sterben. Vor allem die Raten der durch ischämische Herzerkrankungen bedingten Todesfälle sind signifikant erhöht.

Darauf weist Prof. Tone Bjørge vom Department of Public Health der Universität Bergen hin. Das Wissenschaftlerteam hat für die Untersuchung Daten von 227.000 norwegischen Heranwachsenden ausgewertet, deren Körpergewicht und -größe zwischen 1963 und 1975 erhoben worden waren. Während der 8 Millionen Personenjahre umfassenden Follow-up-Periode waren 9.650 Todesfälle zu verzeichnen.

Bei den Teilnehmern, deren ursprünglicher BMI oberhalb einer Referenzpopulation lag, waren im Vergleich mit normalgewichtigen Teilnehmern deutlich erhöhte Sterberaten im mittleren Erwachsenenalter zu registrieren. Die Ergebnisse im Einzelnen:

- Das relative Risiko für koronare Todesfälle war durch Adipositas bei Männern um den Faktor 2,9 und bei Frauen um den Faktor 3,7 erhöht.
- Die Wahrscheinlichkeit, an Dickdarmkrebs zu versterben, war um den Faktor 2,1 (Männer) respektive 2,0 (Frauen) erhöht.
- Das Risiko respiratorisch (durch die Atmung) bedingter Todesfälle war 2,7 (Männer) beziehungsweise 2,5-mal so hoch wie bei Normalgewichtigen.
- Plötzliche Todesfälle traten 2,2 (Männer) beziehungsweise 2,7-mal häufiger auf.

ÄZ/Norwegian Institute of Public Health

Tierisches Eiweiß erhöht Risiko für Prostatakrebs

Über die Entstehung des Prostatakarzinoms ist bisher wenig bekannt, allerdings existieren verschiedene Hypothesen. So sollen größere Mengen tierischer Proteine das Risiko erhöhen, ebenso wie eine hohe Aufnahme von Milchprodukten oder Kalzium. Die Ergebnisse einer aktuellen europäischen Studie stützen diese These.

Grundlage der Untersuchung bildeten Daten einer Multicenterstudie, die den Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensstil, Umweltfaktoren und Krebs untersucht (Br J Cancer 2008; 98: 1574-1581). Die Gesamtkohorte umfasst rund eine halbe Million Männer und Frauen aus zehn europäischen Ländern.

Für die Untersuchung werteten die Autoren Daten von 142.520 Männern aus, die zwischen 1989 und 2004 in einem durchschnittlichen Alter von 52 Jahren rekrutiert worden waren. Mit Hilfe validierter Fragebögen erfassten sie bei ihnen Ernährungsgewohnheiten, Risikofaktoren und Daten zum Lebensstil.

Nach einem durchschnittlichen Beobachtungszeitraum von 8,7 Jahren war bei 2.727 Teilnehmern ein Prostatakarzinom aufgetreten. Das Risiko hierfür hing signifikant davon ab, wie viel Proteine und Kalzium aus Milchprodukten die Teilnehmer täglich zu sich nahmen. Stieg die aufgenommene Milchproteinmenge um 35 g täglich, erhöhte sich dieses Risiko um 32 Prozent. Jede Zunahme der täglichen Kalziummenge aus Milchprodukten um 0,3 g (nicht jedoch von Kalzium aus anderen Quellen) steigerte es um 9 Prozent. Diese Ergebnisse stützen nach Ansicht der federführenden Autorin Naomi Allen von der Universität Oxford die Hypothese, dass eine hohe Aufnahme von Proteinen und Kalzium aus Milch und Milchprodukten das Risiko für Prostatakarzinome erhöhen kann.

Ersatz

Wer nicht mehr traut auf Gottes Willen,
Ersetzt sein Nachtgebet durch Pillen.
Eugen Roth

Laktovegetabile Ernährung unterstützt die Rheuma-Therapie

Patienten mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen können ihre Therapie mit einer ergänzten laktovegetabilen Ernährung aktiv unterstützen und den langfristigen Verlauf günstig beeinflussen.

Grundlage ist eine vegetarische Kost mit viel Gemüse und Obst sowie dem täglichen Verzehr von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten. Diese Ernährung wird idealerweise zweimal wöchentlich durch Seefisch ergänzt.

Fette Fleisch- und Wurstsorten sollten am besten selten oder überhaupt nicht auf dem Speiseplan auftauchen. Gleiches gilt für alkoholische Getränke. Übergewichtige Patienten sollten ihr Körpergewicht normalisieren.

Die Ernährungstherapie ist als bedeutsame Ergänzung der medikamentösen Behandlung anzusehen. Erste Effekte sind nach drei Monaten zu erwarten; die Wirkung verstärkt sich im Verlauf eines Jahres. Soweit die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Der DVG empfiehlt gerade bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, möglichst ganz auf tierisches Eiweiß zu verzichten. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Samen (Leinsamen, Sesam) und Nüsse. Diese Fettsäuren vermindern entzündliche Prozesse.

Lebenserwartung von jugendlichen Rauchern verkürzt sich um mehr als nur 10 Jahre

Wer bereits im Alter von 14 oder 15 Jahren mit dem Rauchen anfängt, dessen Lebenserwartung fällt nicht nur um 10 Jahre kürzer aus als die von Nichtraucherern, sondern wird möglicherweise sogar um mehr als 20 Jahre verkürzt.

„Bislang galt, dass Raucher im Durchschnitt eine um 10 Jahre geringere Lebenserwartung haben - aber wie wir jetzt wissen, gilt das nur für diejenigen Raucher, die erst im Erwachsenenalter mit dem Zigarettenkonsum begonnen haben“, erklärt Prof. Stefan Andreas, Chefarzt an der Lungenfachklinik Immenhausen.

„Trotzdem ist Rauchen für viele Jugendliche und sogar Kinder nichts Ungewöhnliches“, berichtet Prof. Tobias Welte, von der Medizinischen Hochschule Hannover. „So rauchen in Deutschland bereits 10 Prozent der Kinder im Alter von 10 Jahren.“

Bleibende Gehirnveränderungen durch Nikotin

Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, umso stärker nikotinabhängig werden die Betroffenen.

„Das ist auf die größere Neuroplastizität bei Heranwachsenden zurückzuführen, deren Gehirne sich ja noch in der Entwicklung befinden“, erläutert Prof. Georg Winterer, Leitender Oberarzt an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Düsseldorf und wissenschaftlicher Koordinator des DFG Schwerpunktprogramms Nikotin: Molekulare und physiologische Effekte im zentralen Nervensystem (ZNS) des Menschen. „Wer als Jugendlicher oder sogar als Kind schon regelmäßig raucht, entwickelt eine besonders stark ausgeprägte Nikotinsucht. Bei manchen fräst sich die Sucht quasi so tief in das Gehirn, dass sie diese ihr Leben lang nicht mehr aus dem Kopf bekommen. Ein Rauchstopp ist dann mit einem starken Willen allein oft nicht mehr zu schaffen, aber Medikamente und Verhaltenstherapien können helfen. Wir wissen mittlerweile auch, dass Nikotin das Gehirn nachweislich verändert und schädigt. So versuchen viele Raucher Stress, mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder Depressionen durch den Konsum von Nikotin zu lindern. Die erzielten Effekte durch das Nikotin sind allerdings nur ganz kurzfristig wirksam.“

In Wahrheit und langfristig gesehen wird die Stresstoleranz und kognitive Leistungsfähigkeit der Betroffenen bei chronischem Nikotinkonsum immer schlechter und ihr Risiko für Depressionen immer größer. Tatsächlich kann Stress nicht durch Rauchen reduziert werden – das ist ein echter Trugschluss! Vielmehr senkt das Rauchen die Stresstoleranz immer weiter herunter, sodass sich ein Teufelskreis entwickelt: Raucher werden mit jeder gerauchten Zigarette immer stressintoleranter und werden immer weniger belastbar, wobei sie fatalerweise immer stärker auf Zigaretten angewiesen sind, um sich selbst zu therapieren und das Leben irgendwie zu meistern. Was sie psychisch und natürlich auch physisch immer weiter in die Misere treibt.“

Aufhören, bevor sich eine Raucherlunge entwickelt

Je früher mit dem Rauchen begonnen wird und je mehr Zigaretten geraucht werden, umso eher im Leben entwickelt sich eine Entzündungsreaktion in der Lunge, die fatalerweise anfänglich kaum Beschwerden bereiten mag und so über viele Jahre un bemerkt dahin schwelt. „Ab einem bestimmten Punkt sind die Entzündungsprozesse in der Lunge dann aber nicht mehr umkehrbar“, warnt Welte. „Das war früher, als die meisten frühestens ab 20 Jahren ihre erste Zigarette geraucht haben, meist erst im Alter ab 40 Jahren der Fall, kann aber heutzutage – je mehr „pack years“ (Zahl der Jahre, an denen eine Zigaretten schachtel pro Tag geraucht wurde) sich angehäuft haben – dem entsprechend dann auch schon in einem Alter ab 30 Jahren eintreten. Dann entwickelt sich eine so genannte COPD (Raucherlunge) mit immer stärker zunehmender Atemnot auf Grund des entzündungsbedingt voranschreitenden Lungenfunktionsverlusts, Husten, Auswurf und weiteren Begleiterscheinungen wie erhöhter Infektanfälligkeit, Depressionen sowie systemischen Auswirkungen auf andere Körperorgane (wie z.B. Muskelabbau, Osteoporose etc.).

Das Fortschreiten dieser chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, die im Volksmund verniedlichend auch Raucherhusten genannt wird, lässt sich dann nicht mehr aufhalten - selbst dann nicht, wenn man das Rauchen längst aufgegeben hat. Deshalb wäre es am besten, so bald wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören, bevor sich eine COPD entwickelt - spätestens aber mit 30-35 Jahren - und das Rauchen als eine Jugendsünde zu betrachten, die man endgültig hinter sich gelassen hat“, betont Welte.

Quelle: www.lungenaerzte-im-netz.de

Trinken Sie genug, wenn Sie sich sportlich betätigen?

Vielleicht war Ihnen das bisher noch nicht bekannt, aber wir alle sind eigentlich nicht viel mehr als ein überdimensionaler Wassersack!

Über die Hälfte unseres Körpergewichts ist Wasser! Das Wasser ist das Transportmittel in Ihrem Körper, und der chemische Austausch findet ebenfalls im Wasser statt. Normalerweise trinkt ein erwachsener Mensch fünf bis sechs Glas Flüssigkeit am Tag. Wenn Sie sich aber mehr bewegen, müssen Sie mehr trinken, um auszugleichen, was Sie ausgeschwitzt haben. Das ist schon bei kühler oder kalter Witterung notwendig, aber noch viel mehr, wenn es heiß ist.

Trinken Sie einige Glas Wasser, ca. 10 bis 20 Minuten, bevor Sie mit Ihrem Bewegungstraining beginnen. Auch zwischendurch sollten Sie im Abstand von 20 Minuten ein Glas Wasser trinken. Das müssen Sie tun, auch wenn Ihnen nicht danach ist, denn auf Ihr Durstgefühl können Sie in diesem Falle nicht vertrauen. Sie sollten mit dem Verstand an die Sache herangehen!

Joggen oder Radfahren – womit nehmen Männer effektiv ab?

Die Körpergewichtsreduktionen fielen bei beiden Aktivitäten nahezu identisch aus. Vorteile für eine der Sportarten konnten nicht bewiesen werden. Bei beiden Aktivitäten kam es zu einer Reduktion des Körperfettanteils. Joggen scheint aber langfristig einen kleinen Vorteil gegenüber dem Radfahren zu haben.

Übergewicht ist eines der zentralsten Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Laut neuesten Zahlen ist fast jeder zweite Bundesbürger übergewichtig. Neben erheblichen Einschränkungen innerhalb der Lebensqualität geht Übergewicht auch mit schweren gesundheitlichen Schäden einher, erhöhte Arteriosklerosegefahr, orthopädische Folgeprobleme, Stoffwechselerkrankungen etc., um nur einige zu nennen. Die entscheidende Frage, die Wissenschaftler wie auch Betroffene interessiert ist die, welche Maßnahme denn nun die effektivste ist, um einerseits abzunehmen und andererseits die bestmöglichen gesundheitlichen Effekte zu erzielen.

Die Studienreihe des Zentrums für Gesundheit der Sporthochschule Köln widmete sich der näheren und differenzierten Betrachtung von Walking-Jogging und Radfahren als klassische Vertreter von Ausdauersportarten bei übergewichtigen älteren Männern.

Methodik:

An der Studie nahmen 60 körperlich inaktive und übergewichtige Männer teil (\emptyset -Alter: $54,3 \pm 4,9$; \emptyset -Gewicht: $98,1 \text{ kg} \pm 8,4$; BMI: $30,5 \pm 2,0$). Sie wurden in zwei Trainingsgruppen und eine Kontrollgruppe, die keiner sportlichen Aktivität nachging, eingeteilt: Radfahrgruppe (n = 16), Walking-Gruppe (n = 24) und der Kontrollgruppe (n = 20). Es wurde 5 Monate lang drei mal die Woche 60-90 Minuten bei moderater Intensität trainiert. Insgesamt wurden ca. 1200 km Rad gefahren und 450 km gewalkt/gejoggt. Vor und nach dem Trainingszeitraum wurden Körpergewicht, Körperfett, Muskelmasse, Puls und die Trainingsleistung (Watt) bei der 2 mmol/l Laktatschwelle in einem Labor-Stufentest und einem Feldtest gemessen (Schwelle bei dem ein aerobes moderates Ausdauertraining durchgeführt werden kann).

Ergebnisse:

- Die Trainingsleistung stieg bei Läufern und Radfahrern bei vorgegebener Schwelle signifikant an
- Der Ruhepuls sank im Durchschnitt um 10 Schläge (von 85 auf 75 Schläge/Minute), das heißt ca. 5,2 Millionen Schläge weniger pro Jahr als vor der Trainingsintervention
- Körpergewicht reduzierte sich signifikant bei der Radfahrgruppe, in Einzelfällen bis zu 10 kg
- Es gab keine Zunahme der Muskelmasse in beiden Gruppen
- Körperfett reduzierte sich signifikant bei den Radfahrern und sogar hochsignifikant bei der Läufergruppe

Zusammenfassung:

Beide Trainingsgruppen konnten große Erfolge in der Leistungsfähigkeit verzeichnen. Innerhalb dieser Studie war die Reduzierung des Körpergewichts vor allem eine Folge der Reduktion von Fettmasse. Beide Trainingsgruppen konnten keinen Aufbau an Muskelmasse verzeichnen, welches ein entscheidender Faktor für das langfristige Abnehmen spielen kann. Demzufolge sollte bei einem Training für übergewichtige Personen neben einem konsequenten Ausdauertraining auch ein Krafttraining durchgeführt werden.

Doppeltes Brustkrebsrisiko durch Ernährung

Eine bestimmte Ernährungsweise (erhöhter Verzehr von Butter, Margarine, verarbeitetes Fleisch und Fisch sowie ein geringer Brot- und Fruchtsaftkonsum) kann mit einem bis zu zweifach erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden sein.

Zu diesem Ergebnis kam ein Wissenschaftlerteam um Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), nachdem es die Daten der EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)-Potsdam-Studie ausgewertet hatte.

Schon vor bald 30 Jahren ließen verschiedene Studien Zusammenhänge zwischen erhöhter Fettaufnahme und dem Brustkrebsrisiko vermuten. Spätere Studien brachten jedoch teils widersprüchliche Ergebnisse.

Daten von mehr als 15.000 Frauen

Um zur Klärung beizutragen, wertete das Forscherteam die Daten von 15.351 Teilnehmerinnen der Potsdamer EPIC-Studie mit einem neuen statistischen Ansatz aus. Dabei gingen die Wissenschaftler der Frage nach, ob ein an Fettsäuren abgeleitetes Ernährungsmuster identifizierbar ist, das in direktem Zusammenhang mit dem Brustkrebsrisiko steht und ob dieses auf günstige oder ungünstige Effekte der verschiedenen Fettsäurearten hinweist.

Körpergewicht spielte keine Rolle

Ergebnis: In der Gruppe von Frauen, die gleichzeitig viel verarbeitetes Fleisch, Fisch, Butter oder andere tierische Fette sowie Margarine verzehrten, dafür aber wenig Brot und Fruchtsäfte konsumierten, traten im Verlauf von sechs Jahren etwa doppelt so viele Brustkrebserkrankungen auf wie in der Vergleichsgruppe, die sich gegenteilig ernährte.

Einen positiven oder negativen Einfluss von ungesättigten oder gesättigten Fettsäuren lässt das Muster allerdings nicht erkennen. Die beobachtete Risikobeziehung war unabhängig vom Körpergewicht der Frauen. Ebenso spielte es keine Rolle, ob sich die Frauen vor oder in der Menopause befanden oder ob sie eine Hormonersatztherapie bekamen.

Brit J Nutr 100 (2008) 942-946

Buchempfehlungen:

Joyce Hofer

Himmlische Gerichte

170 europäische und indische Rezepte, vegetarisch und vollwertig. 280 Seiten, € 14,80

Endlich frei! - Das Frei-vom-Rauchen-Buch

Das Kursbuch zur Selbsthilfe. Es unterstützt Sie bei Ihrem Entschluss, endlich frei vom Rauchen zu werden und zu bleiben. 132 Seiten, € 9,90

Dauenhauer/Blum

... und wo bleibe ich?

Depressionen und Depressive verstehen und begleiten. 168 Seiten, € 12,40

Gesund und schlank ohne Diät

Ihr täglicher Begleiter über 10 Wochen zeigt Ihnen, wie Sie gesünder essen, sich mehr bewegen und Ihren Lebensstil auf ganzheitliche Weise verbessern. 172 Seiten, € 12,40

Bestellung: DVG * Tel. 07 11 - 4 48 19 50 oder siehe unten

Gute-Laune-Rezept gegen das Stimmungstief

Walnuss-Marmelade-Muffins

Diese Muffins bilden eine gesunde Frühstücksalternative. Und hier ist die Marmelade schon oben drauf und kann nicht kleckern! Der gemahlene Leinsamen ersetzt die Eier in diesem Rezept, wodurch unser Muffin cholesterinfrei ist und der Gehalt an Omega-3-Fetten erhöht wird.



Sie brauchen für 12 große Muffins oder 24 Mini-Muffins:

1 ½ Tassen (180g)	Dinkelvollkornmehl
1/3 Tasse (70g)	Vollrohrzucker oder braunen Zucker
2 Teel.	Weinstein Backpulver
¼ Teel.	Salz
1 Tasse	saure Sahne*
2 Essl.	Leinsamen, gemahlen
60 ml	heißes Wasser
Etwas	Vanillepulver
¼ Tasse (25g)	Walnüsse, gehackt
½ Tasse (100g)	Marmelade (100% Frucht)

(z. B. getrocknete Aprikosen oder Erdbeeren halb Frucht - halb Wasser - einweichen und mixen)

Schritt für Schritt

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Muffinform etwas einfetten.
2. In einer mittelgroßen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen.
3. In einer Tasse Wasser und Leinsamen vermischen und 2–3 Minuten stehen lassen. In einer kleinen Schüssel saure Tofusahne und Vanille mischen. Die Leinsamenmischung unterrühren.
4. Sahne-Leinsamen-Mischung und Nüsse zu den trockenen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel gut durchmischen. Die Mischung ist relativ schwer, eher wie ein Knetteig. Teig löffelweise in die Formen fallen lassen.
5. Jede Form zu 2/3 mit Teig füllen. Mit der Rückseite eines Teelöffels jeweils eine Vertiefung in den Teig drücken. Dort hinein je ½ Teelöffel Marmelade füllen.
6. 12–15 Minuten backen, bis Muffins goldbraun sind.

*Saure Sahne

1 Tasse	Seidentofu
¼ Tasse (50g)	Rapsöl oder Cashewnüsse
¼ Tasse (80g)	Honig
1 Teel.	Zitronensaft
etwas	Vanillepulver

Bei Verwendung von gemahlene Cashewnüssen etwas Wasser zufügen. Alles im Mixer cremig mixen.

oder noch einfacher:

250 ml	Sojamilch
1 Essl.	Rapsöl
1-2 Essl.	Zitronensaft
evtl. 1 Essl.	Honig

Milch und Öl 1 Minute mixen, Zitronensaft unterrühren, evtl. noch Honig.