

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sehnen Sie sich auch nach Licht, Wärme, zwitschernden Vögeln, grünen Wiesen und blühenden Blumen? Also heraus mit den Blumenkästen aus dem Keller und bepflanzen mit Hornveilchen, Bellis, vorgetriebenen Narzissen und Traubenzhyazinthen, damit sie Frühlingslaune verbreiten! Endlich Frühling! Mit ihm endet das winterliche Grau in Grau, und es kommen Farbe, Schwung und Rhythmus ins Leben.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, woher der Rhythmus eigentlich stammt? Auf der ersten Seite der Bibel wird uns der Urheber vorgestellt.

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Da sprach Gott: „Licht soll entstehen!“, und es wurde hell. Gott sah, dass es gut war. Er trennte das Licht von der Dunkelheit und nannte das Licht Tag und die Dunkelheit Nacht. So wurde aus Abend und Morgen der erste Tag.

Fast alle Lebensäußerungen werden vom Rhythmus gesteuert, u. a. Herzschlag, Blutdruck, Sprache, Atmung, Schlaf, Aktivität des Immunsystems, Hormonausschüttung und sogar Kraft und Konzentration. Der Rhythmus sorgt für Flexibilität und kreative Variabilität.

So hat Gott die Welt geschaffen: voller Schönheit, Vielfalt, Kreativität, Rhythmus - einfach genial und vollkommen. Der Schöpfungsbericht sagt: „Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“

Sehr gut?

Da kann etwas nicht stimmen! Wenn wir die Welt betrachten, stellen wir einen ganz anderen Zustand fest. Da gibt es Schmerz, Krankheit, Katastrophen, Hass, Gewalt - keine heile Welt!

Gegen dieses Grau in Grau helfen keine Blumen im Balkonkasten, die Frühlingslaune verbreiten!

Hier ist der Rhythmus aus dem Takt geraten und da kann nur der helfen, der den ursprünglichen Rhythmus kennt - Jesus Christus.



Zu Ostern bezahlte Jesus Christus durch seinen Tod am Kreuz die Rechnung für alles aus dem Takt Geratene und mit seiner Auferstehung gab er Hoffnung auf neues Leben im richtigen Takt.

Was bedeutet Ostern für Sie? Ein jährliches Fest, ein paar Feiertage, sonst nichts? Ein „Osterspaziergang“ sozusagen, der dort endet, wo er zuvor begonnen hat?

Das wahre Ostern ist kein Spaziergang, sondern ein Aufbruch ohne Ende. Ein Neuanfang, heraus aus Trostlosigkeit, aus Verzweiflung, aus Schuld und Aufbruch zu einem neuen Leben.

Lassen Sie Ostern zu einem ganz persönlichen Fest für Sie werden. Begraben Sie Ihren Neid, Ihren Hass, Ihren Streit, geben Sie Ihre Schuld bei Jesus Christus ab, lassen Sie sich vergeben und brechen Sie zu einem neuen Leben auf.

Lassen Sie es Frühling in Ihrem Herzen werden und verbreiten Sie selbst „Frühlingslaune“.

Herzlichst Ihre

Bekina Neuer





Dr. Ben Carson in Tübingen

Dr. Ben Carson, der aus einem Ghetto in Detroit/Michigan stammt, wurde 1984 im Alter von 32 Jahren zum Chef der Neurochirurgie am berühmten John-Hopkins-Hospital gewählt. Er war damit der jüngste Chefarzt in den USA. Welt-ruhm erlangte der heute 57-Jährige, als er im September 1987 mit einem 70-köpfigen Team in einer 22-stündigen Ope-ration die am Kopf zusammengewachsenen Binder-Zwillinge aus Ulm erfolgreich trennte. Dr. Carson erhielt in der Zwi-schenzeit 38 Ehrendokortitel und Dutzende nationaler Auszeichnungen.

Vom **13. bis 17. Juli 2009** hält Dr. Ben Carson vom Johns Hopkins-Hospital/Baltimore Vorlesungen in der Klinik für Neuro-chirurgie der Eberhard-Karls-Universität Tübingen. Eingeladen ist er von Professor Dr. Marcos Tatagiba, dem Chairman and Director vom Department of Neurosurgery, Eberhard-Karls-University, Tübingen.

Der Öffentlichkeit steht Dr. Ben Carson an folgenden Veranstaltungen zur Verfügung:

Am **18. Juli 2009** wird Dr. Carson in der Mensa der Universität, Morgenstelle 1, 72076 Tübingen an einem Gottesdienst teilnehmen und die Predigt halten. Beginn ist 10 Uhr. In der Nachmittagsveranstaltung wendet sich Dr. Carson besonders an junge Menschen, denen er mit Erfahrungen aus seinem Leben Mut machen will. Beginn ist 14.45 Uhr.

Da die Mensa nur 1 200 Plätze bietet, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich, entweder über die Homepage www.adventgemeinde-tuebingen.de, hier finden Sie auch weitere Informationen, oder per E-Mail: info@adventgemeinde-tuebingen.de.

Am Sonntag, **12. Juli 2009** wird es eine öffentliche Veranstaltung mit Ben Carson in der Filderhalle Leinfelden-Echterdingen geben. Das Programm wird noch erstellt und mit dem nächsten "DVG informiert" bekannt gegeben. Informationen per E-Mail unter info@dvg-online.de und im Internet unter www.dvg-online.de

Erleben Sie "GESUNDHEIT GANZHEITLICH" vom 2. bis 16. August 2009 in Hochrindl/Kärnten.

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



Es erwartet Sie das DVG-Team mit folgenden Kur- und Erholungs-Angeboten: Geführte Wande-rungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen, Ausflüge, Gesundheitsvorträge, Massage, Gym-nastik, Sauna, Kegeln, Andacht und Besinnung, Spaß und Spiel. In nikotin- und alkoholfreier Umge-bung genießen Sie saubere Luft und Vollpension mit vollwertigen vegetarischen Speisen.

Preise pro Person incl. aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 740 €, Doppelzimmer 640 €, im Drei-Bettzimmer 540 €,

Appartement (DZ, Wohnraum mit Schlafcouch = 4 Pers.) 640 €,

Sonderpreis für Familien im 4-(5-)Bett-Zimmer 1 700 €,

Raucherentwöhnung 50 €.

Melden Sie sich gleich bei uns an, bei Anmeldung bis zum 31. Mai 2009 erhalten Sie 40 € Nach-lass. Hartz IV-Empfänger erhalten gegen Nachweis 50 Prozent Nachlass.

Bitte benutzen Sie die Anschrift unten in der Fußleiste.

Infos zum Hotel: <http://www.almdorf-hotel-hochrindl.at>

Endlich Frühling!

In dieser Ausgabe von "DVG-informiert" geht es um Bewegung.

Anhand verschiedener Meldungen aus der medizinischen Welt wollen wir Ihnen Mut machen, sich mehr zu bewegen. Die Vorteile für Körper, Seele und Geist sind einfach zu groß, als auf der Couch sitzen zu bleiben:

Körperliche Vorteile:

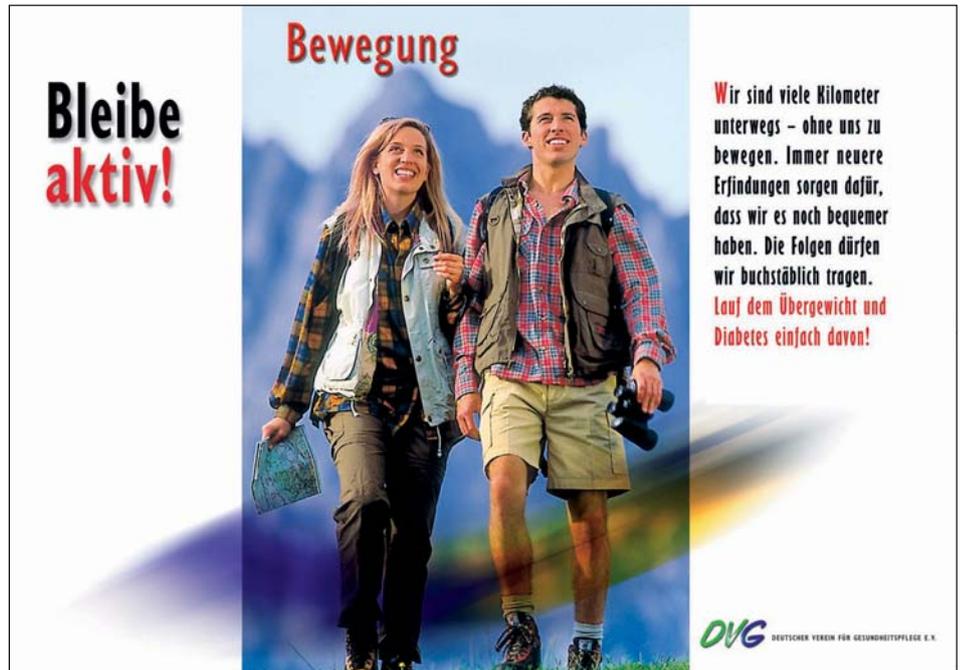
- Muskelaufbau: Je mehr Muskelmasse, um so höher ist der Stoffwechsel
- Fettverbrennung: Durch Bewegung werden Fettpolster verbrannt
- Schönheit: Der Körper baut seine all zu üppigen Rundungen ab und erhält wieder eine schönere und festere Form
- Vorbeugung: Regelmäßige Bewegung beugt Zivilisationskrankheiten vor
- Linderung und Heilung: Diabetes wird verbessert oder sogar geheilt, Arteriosklerose wird verlangsamt oder bildet sich zurück, Schmerzen lassen nach, oft verschwinden sie

Seelische/psychische Vorteile:

- Genuss: Wer sich täglich in frischer Luft und in der Natur bewegt, erlebt mit allen Sinnen das saftige Grün, die bunten Blumen, Vögel, Insekten, Wildtiere, Wolken, Wind und Sonne
- Stabilisierung: Die Psyche wird stabilisiert und Depressionen vorgebeugt oder gebessert
- Stress: Bewegung ist ein ideales "Medikament" zum Stressabbau
- Schlaf: Regelmäßige Bewegung fördert einen ruhigen und erholsamen Schlaf

Geistige Vorteile:

- Gedanken werden geordnet und richten sich auf Positives
- Sorgen und Probleme werden kleiner
- Das Denken wird zum Danken: Ich kann mich bewegen, durchatmen, staunen, genießen.
Danke, mein Gott und Schöpfer!



Unlust statt Frühlingsgefühle

Die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne und die herrlich blühende Natur laden zu einem ausgiebigen Spaziergang ein, aber bei uns herrscht bleierne Frühjahrsmüdigkeit. Das ist zwar lästig, aber durchaus normal.

Die so genannte Frühjahrsmüdigkeit ist die Folge einer unvermeidlichen Stoffwechsellumstellung, die durch veränderte Lichtverhältnisse im Herbst und Winter ausgelöst wird. Schuld an Müdigkeit, Lustlosigkeit bis hin zu depressiven Störungen ist meistens der Mangel an Licht. Der ist im Winter besonders groß, denn die Tage sind kurz und die Nächte lang.

Charakteristisch ist die deutlich höhere Zahl von Betroffenen in den nördlichen Ländern im Gegensatz zu den südlichen Ländern. Am Mittelmeer finden wir diese Symptome kaum vor.

Melatonin

Hauptschuldiger ist das Hormon Melatonin. Es wird von der Zirbeldrüse im Gehirn (Zwischenhirn) produziert und steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Das Hormon wird mit ei-

nem täglichen Rhythmus zyklisch in geringen Mengen ins Blut abgegeben, und "informiert" so den gesamten Körper über die aktuelle Lage.

Die Melatonin-Ausschüttung wird durch Dunkelheit gefördert. Nachts befindet sich etwa zehn Mal so viel Melatonin im Blut wie tagsüber. Dadurch werden die Bedingungen für einen erholsamen Schlaf sichergestellt.

Auf Grund der unterschiedlichen Lichtverhältnisse während der Jahreszeiten, ergibt sich neben der täglichen Rhythmik auch eine jährliche Rhythmik. Im Winter fehlen der Zirbeldrüse die Impulse durch das energiereiche UV-B Licht, die nur per Sonnenstrahl gegeben werden.

Serotonin

Genau umgekehrt zum Melatonin verhält es sich mit dem Serotonin. Es wird durch Licht gefördert und wird auch als „Gute-Laune-Hormon“ oder Stimmungsaufheller bezeichnet. Es wirkt antriebssteigernd, ist verantwortlich für Wohlbefinden, Schwung und Elan und wird vermehrt in den lichtreichen Sommermonaten gebildet.

Melatonin kontra Serotonin

In den lichtarmen Monaten baut der Körper das überschüssige Melatonin tagsüber nicht ausreichend ab, und das Serotonin wird nicht genügend gebildet.

Die Folge: Der Mensch bleibt müde und antriebsarm, seine „innere Uhr“ funktioniert nicht mehr richtig, das hormonelle Gleichgewicht im Gehirn gerät durcheinander. Die Stimmung geht in den Keller und manch einer verkriecht sich dann am liebsten unter seine Decke und greift zu Schokolade und Co.

Natürlich kann man sich nun „in einen Sessel setzen“ und warten, bis die Müdigkeit in den Gliedern überwunden ist. Das kommt uns Westeuropäern sogar entgegen, denn wir sind sehr bequem geworden. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich 60 Prozent der Erwachsenen viel zu wenig und sogar jeder Vierte bewegt sich überhaupt nicht:

- Fahrstuhl statt Treppen
- Auto als Universalbewegungsmittel
- Sport auf den „Zuschauerrängen“
- Kommunikation per Chat ...

Zuschauermentalität vor Aktivität auf dem „Platz“?

Ist das die Vorstellung, die wir wirklich vom Leben haben? Ein charakteristisches Merkmal von Leben ist Bewegung. Das Ticken unserer „Inneren Uhr“ und die damit verbundene Hormonumstellung lassen sich beschleunigen, indem wir uns so oft wie möglich im Freien aufhalten und bewegen.

Deshalb:

Raus aus den Federn und mitten hinein ins Leben!



Couch-Potatoes altern schneller

Wer sich körperlich fit hält, tut nicht nur etwas für die schlanke Linie, das Herz und die Gelenke, sondern verlangsamt obendrein den natürlichen Alterungsprozess.

Eine britische Studie brachte das überraschende Ergebnis zutage: Körperliche Aktivität vermindert nicht nur das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Gelenkentzündungen (Arthritis) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern bremst zudem die Alterungsprozesse der Zellen aus. Ein gemütlicher Lebensstil ohne schweißtreibenden Körpereinsatz hingegen lässt den Menschen schnell, im wahrsten Sinne des Wortes, "alt" aussehen.

Die Alterung der Zellen ist in den Genen programmiert und daher ebenso unvermeidbar wie unerfreulich. Der langsame Verfall lässt sich nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen, nachgewiesen ist jedoch, dass die Enden der Chromosomen, die sogenannten Telomere, eine entscheidende Rolle einnehmen. Sie beeinflussen die Teilungsfähigkeit einer Zelle. Mit jeder Zellteilung verkürzen sich die Endabschnitte, bis die Zelle schließlich ihre genetische Information und damit ihre Funktionsfähigkeit verliert. Die Telomere sind somit eine Art Zündschnur, die langsam abbrennt und schließlich den Zelltod auslöst.

Besonders aktive Menschen sind biologisch jünger

Wie die britischen Forscher um Studienleiterin Lynn Cherkas vom Kings College in London in ihrer Studie mit 2.400 Zwillingen nun neu nachweisen konnten, hemmt der sportliche Körpereinsatz die Verkürzung der Telomere und bremst somit den Verfall der Zellen aus.

Zu diesem Ergebnis kamen die Wissenschaftler, indem sie die Untersuchungsteilnehmer zu ihrem Lebensstil, dem Umfang körperlicher Aktivität,

den Rauchgewohnheiten, der Krankengeschichte und bestehenden Erkrankungen befragten. Zusätzlich wurden den Probanden Blutproben entnommen, aus denen die weißen Blutkörperchen gefiltert wurden. Aus diesen Zellen, die Bestandteile des Immunsystems sind, extrahierten die Forscher DNA und bestimmten die Länge der Telomere an den Enden der Chromosomen. Es zeigte sich, dass die Telomere pro Jahr im Durchschnitt 21 Nukleotide (DNA-Bausteine) verloren.

Jene Testpersonen, die körperlich besonders aktiv waren, wiesen im Vergleich zu ihren passiveren Artgenossen eine Telomer-Länge auf, die in etwa einem Altersunterschied von zehn Jahren entspricht. Bei den eingefleischten "Couch-Potatoes" verkürzten sich die Telomere deutlich schneller, Faktoren wie Rauchgewohnheiten und Übergewicht bereits herausgerechnet. Die Telomere besonders aktiver Probanden waren durchschnittlich um 200 Nukleotide länger als jene der besonders inaktiven Teilnehmer.

© Lifeline.de

Ideal: 100 Schritte pro Minute

Fünfmal die Woche 30 Minuten "moderate körperliche Belastung": So lautet das Rezept für alle, die fit und gesund bleiben wollen. Aber was heißt das konkret?

Dr. Simon J. Marshall und Kollegen von der San Diego State University haben jetzt festgestellt, dass beschleunigtes Gehen mit mindestens 100 Schritten je Minute eine praktikable Lösung darstellt. Sie unternahmen Laufband-Tests mit 58 Frauen und 39 Männern, ermittelten dabei Schrittfrequenz und Sauerstoff-Umsatz. Aus den Resultaten leiten sie die Empfehlung ab, Walking mit einer Geschwindigkeit von mindestens 100 Schritten pro Minute zu betreiben. Anfänger sollten dieses Pensum 10 Minuten absolvieren und allmählich auf 30 Minuten steigern.

(Am J Prev Med 36 [2009])

Täglicher Schulsport verbessert Leistungsfähigkeit

Bereits eine Stunde Schulsport täglich hat positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die motorischen Fähigkeiten von Kindern, berichtete Dr. Claudia Walther von der Universität Leipzig.

Die Forscherin hatte 333 Kinder aus elf Klassen der 6. Jahrgangsstufe von Schulen aus Leipzig und Umgebung untersucht. Fünf Klassen behielten den regulären Sportunterricht von zwei Stunden pro Woche bei, sechs Klassen erhielten für ein Schuljahr zusätzlichen Sportunterricht von täglich einer Stunde. Alle Kinder wurden zu Beginn und am Ende des Schuljahres eingehend untersucht.

Der tägliche Schulsportunterricht führt zu einer signifikanten Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit um 20 Prozent, gemessen anhand der maximalen Sauerstoffaufnahme, im Vergleich zu einer 10-prozentigen Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei Kindern mit konventionellem Sportunterricht.

Der motorische Quotient (MQ), ermittelt anhand des Körperkoordinations-Tests für Kinder (KTK), verbesserte sich bei Schülern der Interventionsgruppe von 108,7 auf 115,8 und bei Schülern der Kontrollklassen von 107,8 auf 112,2.

Bis zu 25 Prozent der europäischen Schulkinder gelten heute als Übergewichtig, Tendenz weiter steigend. Gleichzeitig wird eine Zunahme der Adipositas-assoziierten Begleiterkrankungen wie metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus und andere chronische Erkrankungen bis hin zur Arteriosklerose im Kindesalter beobachtet. Um Kinder und Jugendliche auf breiter Basis anzusprechen und in ein geeignetes Programm einzubeziehen, bieten sich insbesondere Kindergärten, Schulen und Universitäten an, empfiehlt Dr. Walther. *idw/fs*

Schweißperlen gegen Migräne

Dem Kopfschmerz davon laufen - klingt einfach? Ist aber effektiv. Denn gleichmäßiges Gehen oder entspanntes Laufen kann Migräneanfälle verhindern oder sogar akute Spannungskopfschmerzen lindern.

"Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Damit werden auch Abfallprodukte abtransportiert", erklärt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. "Insgesamt wirkt regelmäßige Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Entspannungsfähigkeit."

30 Minuten Training an drei Tagen pro Woche sind ideal, um dem Kopfschmerz den Kampf anzusagen. Gerade Einsteiger sollten aber darauf achten, sich am Anfang nicht zu überfordern. Denn zu hartes Training oder zu intensive Bewegungen können zunächst sogar den Kopfschmerz verstärken.

"Besser ist es, gemeinsam mit dem Trainer und Arzt ein geeignetes Bewegungsprogramm aufzustellen", rät Dresel. Während eines akuten Migräneanfalls sollte man auf Sport allerdings verzichten. Bei Spannungskopfschmerzen ist dagegen frische Luft und Aktivität positiv.

Weitere Informationen zum Thema unter www.dak.de/kopfschmerzen

Quelle: DAK

Der Schuh

althochdeutsch "scuoh" Schutzhülle

Schuhe sind dazu da, die Füße vor Verletzungen, Nässe und Kälte zu schützen und ihren Tritt auf harten Böden zu dämpfen. Schuhe (mit Ausnahme spezieller Sportschuhe z. B. Wandertiefel) sollen die Füße nicht stützen. Dauerhaft schlechtes Schuhwerk führt zu Schäden an Sehnen, Bändern und Gelenken und letztlich führen Fußprobleme oft zu Wirbelsäulenschäden, da sich auch die Haltung mit der Zeit verändert.

Achtung!

- Viele vermeintliche Lederschuhe der unteren Preisklasse sind mittlerweile mit Schäften aus Kunstleder, Polyethylen, PE gefertigt
- Gummistiefel, früher noch aus dehnfähigem Naturgummi, wie Kautschuk oder Latex hergestellt, sind heutzutage meist aus PVC
- Erst bei höher ausgepreisten Schuhen werden zunehmend natürliche Materialien, allen voran Leder als idealer Schuhwerkstoff, eingesetzt

Tipps

Schuhe nehmen Fußfeuchtigkeit auf und speichern sie.

- Schuhe regelmäßig wechseln
- Geschlossene Schuhe nur jeden zweiten Tag tragen
- Passende Schuhspanner geben den Schuhen Form und verlängern so ihre Lebensdauer und ihr gutes Aussehen
- Schuhe nachmittags oder abends kaufen; die Füße sind zu diesem Zeitpunkt meist etwas angeschwollen und die Schuhe, die so passen, werden auch später nicht zwicken
- Die richtigen Schuhe für die jeweiligen Unternehmungen auswählen
- Schuhwerk, welches durch Rückstände von Gerbstoffen, zweifelhaften Farbstoffen und Weichmachern bereits durch einen starken Geruch auffällt, belastet einen schwitzenden Fuß doppelt

Kinder und Schuhe

Laufen lernen sollten Kinder ohne Schuhe!

- Je freier und ungezwungener die Füße sich bewegen können, desto kräftiger werden Gelenke und Bänder
- Kindern tut es gut, wenn sie oft barfuß laufen
- Nur eine flexible Laufsohle ermöglicht ein gutes Abrollen des Fußes
- Gute Kinderschuhe zeichnen sich vor allem durch hohe Biegsamkeit aus
- Wichtig sind außerdem eine rutschfeste Sohle und ein geringes Gewicht
- Schuhweite ist genau so wichtig wie Schuhlänge

Bewegung und Ernährungsänderung verzögern Diabetes um bis zu 14 Jahre

Änderungen des Lebensstils und der Ernährung können die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes um bis zu 14 Jahre verzögern, zeigt eine aktuelle Langzeitstudie.

Verschiedene Studien belegen, dass Änderungen des Lebensstils das Diabetes-Risiko erheblich verringern. Wie lange diese Strategien wirksam bleiben, untersuchten Forscher um Prof. Guangwei Li vom Pekinger China-Japan Friendship Hospital und Dr. Ping Zhang von den US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention in Atlanta.

Sie werteten die Daten von 577 Patienten mit verminderter Glukosetoleranz (IGT) aus 33 chinesischen Kliniken aus und untersuchten die Patienten über einen Follow-up-Zeitraum von bis zu 20 Jahren.

Frühlingskur für das Gesicht

Zutaten:

- 3 EL geriebene Mandeln
- 2 TL süßer Rahm
- 1 TL Bienenhonig

Vorgehen:

Die frisch zu einem feinen Pulver verriebenen Mandeln werden mit dem Rahm und dem Honig vermischt. So lange heißes Wasser zugeben, bis eine streichfähige Paste entsteht. Diese auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Mit immer wieder angefeuchteten Händen und kreisenden Bewegungen die Paste vorsichtig abwaschen. Mit warmem Wasser nachspülen.

Wirkung:

Sanft tiefenreinigend, klärt den Teint wunderbar und fördert die natürliche Durchblutung.

Im Jahre 1986 wurden die Studienteilnehmer randomisiert in vier Gruppen eingeteilt und erhielten verschiedene Anweisungen zur Änderung ihres Lebensstils. Die Patienten sollten dabei folgende Maßnahmen umsetzen:

- Gruppe 1: angepasste Ernährung
- Gruppe 2: regelmäßiges Bewegungsprogramm
- Gruppe 3: Kombination aus Diät und Bewegung
- Gruppe 4: Kontrolle ohne Intervention

Die aktiven Maßnahmen liefen über 6 Jahre. 20 Jahre nach Studienbeginn (2006) wurden die Studienteilnehmer nachuntersucht. Unmittelbare Therapieerfolge waren weniger Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und Sterblichkeit.

Diabetes-Häufigkeit um die Hälfte reduziert

Die kombinierten Lebensstiländerungen verringerten die Diabetes-Häufigkeit während der aktiven Maßnahmen um etwa die Hälfte (51 Prozent) und über den gesamten Zeitraum um 43 Prozent.

Die durchschnittliche jährliche Häufigkeit neu diagnostizierten Diabetes lag bei 7 Prozent bei den Interventions-Teilnehmern und bei 11 Prozent in der Kontrollgruppe. Am Ende des 20-jährigen Zeitraums hatten 80 Prozent der Interventionsgruppe Diabetes, verglichen mit 93 Prozent der Kontrollgruppe.

Nicht nur Risiko-Patienten sollten ihren Lebensstil ändern

Patienten der Interventionsgruppe litten durchschnittlich 3,6 Jahre weniger unter Diabetes als jene aus der Kontrollgruppe. In punkto herz-Kreislaufbezogener Ereignisse und Sterblichkeit sowie der Sterblichkeit aus allen Gründen zeigten sich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe keine signifikanten Unterschiede. Allerdings könnte die Studie hier aufgrund zu geringer Fallzahlen eine zu geringe statistische Aussagekraft haben.

REZEPTE

Kräuterspaß im Frühling

Brennnessel-Tee

Man nimmt 3 EL Brennnesselblätter auf 1 Tasse Wasser als Aufguss und trinkt täglich 2-3 Tassen.

Man kann auch 1 EL Brennnesselblätter mit 1 Tasse Wasser 5 Min kochen und 3 Mal täglich 1 Tasse davon trinken.

Frühlingscocktail

1 grob geschnittener Apfel mit Schale
Saft einer Orange

Saft einer ½ Zitrone

2 EL Honig

Handvoll Frühlingskräuter:

- Wiesenschaumkraut
- Gänseblümchen
- Sauerampfer
- Löwenzahn
- Schafgarbe

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Mit ¼- ½ l Sauer- oder Buttermilch auffüllen und abschmecken.

In einem schönen Glas servieren, garniert mit Wiesenschaumkrautblättchen und -blüten.

Trotz der zarten Bitterkeit und leichten Schärfe mögen auch Kinder diesen Cocktail ausgesprochen gern.

Esther Busch: „Das kleine Tee 1x1“

In einem begleitenden Kommentar fordern Dr. Jaana Lindström von der Universität Helsinki sowie Prof. Matti Uusitupa von der finnischen Universität Kuopio, "dass Lebensstilveränderungen weit früher beginnen sollten, wenn die Personen noch einen normalen Stoffwechsel haben." Damit würde eine echte Primärprävention des Typ-2-Diabetes und seiner Hauptfolge - kardialen Erkrankungen - erreicht werden.

The Lancet