

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn man will, kann man sich in die Reihen der ewig Jammernden einreihen: zu große Hitze, alles vertrocknet, Ernteausfälle usw. Doch das muss man ja nicht. Man kann ja auch anders denken:

Endlich konnten wir wieder einmal einen wunderschönen Sommer genießen: Sonnenlicht für die Produktion von Vitamin D und das Gute-Laune-Hormon Serotonin. Wärme für Leichtigkeit und Wohlbefinden. Laue Sommerabende zur Geselligkeit und Beziehungspflege.

Dankbar können wir sein, dass wir in einem Land leben, in dem es grünt und blüht; in dem die Nahrungsmittel wachsen und die Ernten überreichlich ausfallen; in dem Frieden herrscht und wir von Katastrophen weitgehend verschont bleiben; in dem so viel Reichtum und Solidarität sind, um Menschen in Not aufzunehmen und ihnen Sicherheit und Hoffnung zu geben.

Wenn es ihnen schlecht geht, erinnern sich viele Menschen an Gott und klagen ihn an. Wann haben Sie ihm eigentlich das letzte Mal gedankt? Gründe gibt es zuhauf. Oft nehmen wir die alltäglichen „Selbstverständlichkeiten“ gar nicht mehr wahr.

Im letzten DVG-informiert haben wir auf ein Danke-Tagebuch hingewiesen, in das Sie an jedem Abend alles eintragen, wofür Sie danken können: dem Partner, dem Chef, den Kindern, den Eltern, den Freunden, dem Busfahrer, den anderen Verkehrsteilnehmern ... dass Sie keine Schmerzen hatten, die Verdauung funktionierte, spazierengehen durften, der Schlaf erholsam war ... dass Sie Arbeit haben und das Geld bis zum Monatsende reicht, den Kredit zurückzahlen konnten und sich ein neues Kleidungsstück geleistet haben ... dass Sie nicht alleine durchs Leben zu gehen brauchen, sondern Familie, Freunde, Bekannte, eine Gemeinde oder Vereinskameraden haben ...

Führen Sie inzwischen solch ein Danke-Tagebuch? Dann wird sich Ihre Einstellung zu den Herausforderungen des Alltags ändern: Dankbarkeit, Zufriedenheit und Glück stellen sich ein - ein Glück, das mehr und tiefer ist, als ein Lottogewinn. Dieses Glück stärkt Ihr Immunsystem und fördert Ihre Gesundheit. Dankbarkeit Ihrem Schöpfer gegenüber bringt Ruhe, Gelassenheit und Frieden in Ihr Leben.

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



Sag doch einfach mal Danke...

- und du siehst mit neuen Augen.
- und du lernst wieder staunen über Kleinigkeiten.
- und der Konkurrenzkampf hat ein Ende.
- und die Rechthaberei verstummt.
- und die schlechten Gedanken verkümmern.
- und die Atmosphäre wird spürbar wärmer.
- und du lernst, was glauben bedeutet.
- und du durchbrichst die Selbstverständlichkeit.
- und du findest wieder Zugang zu den Menschen.
- und du kannst wieder aufatmen.
- und du entdeckst einen Schatz.
- und die Gesichter werden fröhlicher.
- und lass dich beschenken.
- und denk nicht: Wie muss ich's vergelten?

Sag doch einfach mal Danke - zu einem Menschen.

Sag doch einfach mal Danke - zu Gott!

Sag doch einfach mal Danke - sag's doch!

Friedhelm Geiß

Vom Glück der Zufriedenheit

von Bettina Werner

„Jeder ist des eigenen Glückes

Schmied.“ Was ist dran an diesem Sprichwort? Was ist Glück? Und was hat Zufriedenheit damit zu tun?

Ich begeben mich auf die Suche. Zum „Glück“ gibt es das Internet und ich kann dort nachschlagen. Ich erfahre, dass man „Glück haben“ und „Glück empfinden“ kann.

Glück haben

Hat man Glück, dann hat man sozusagen durch Zufall einen Vorteil bekommen, wie z.B. einen Lottogewinn, oder einen Nachteil vermieden, indem man z.B. von einem Unfall verschont wurde.

Glück empfinden

Glück empfinden ist Gefühl und Zustand zugleich. Es zeigt sich oft durch ein unbewusstes Wohlbefinden und kann von kurzer Zeitdauer sein, aber auch dauerhaft anhalten, sozusagen leben im Glück. „Glück haben“ steht also für objektive Tatsachen, „Glück empfinden“ für subjektives Erleben. Das kann ich nachvollziehen.

Glück schmieden

Und wie ist das mit dem „Schmieden“ des Glücks? Wenn ich es richtig verstehe, dann hat das nichts mit Abwarten zu tun, sondern mit Handeln. Da kann ich mich richtig ins Zeug legen. Ich leiste etwas und dadurch schaffe ich Anerkennung, Ansehen, Reichtum. Ich kann etwas vorzeigen, mein „Ich“ wird aufgewertet. Das bringt mir ein gutes Gefühl, Bestätigung und Glück. Ich bin „Wer“! Mal ehrlich, dazu passt die Zufriedenheit doch überhaupt nicht! Man kann nicht tatenlos bleiben, wenn es um das eigene Glück geht! Es gehört in unserer Gesellschaft dazu, das Hämmern, Bohren und Klopfen... am eigenen Glück!

Ich komme ins Grübeln. Irgendetwas an dieser Glücksrechnung stimmt nicht. Mir kommt ein Bild in den Sinn. Es ist schon ein paar Jahre her. An diesem bewussten Tag hatten wir gerade unseren Campingplatz erreicht, alles aufgebaut, als ein richtig starker Regen den ganzen Platz in eine

schlammige Pfütze verwandelte. Alle waren in ihre Wohnwagen geflüchtet und schauten betroffen, ärgerlich und enttäuscht aus den Fenstern. Kein Mensch war im Freien zu sehen, alle hatten sich verkrochen. Auf einmal ging die Tür am gegenüberliegenden Wohnwagen auf und heraus trat ein kleines Mädchen. Es lief mit weit ausgebreiteten Armen durch den Regen, stellte sich in die matschigen Pfützen und ließ das schlammige Wasser durch die Zehen quatschern. Ihr Gesicht strahlte! Ja, sie war sichtbar glücklich, ...einfach nur so!



Glück - einfach nur so?

Genau hierher passt sie doch, die Zufriedenheit! Wenn man zufrieden ist hat man an den gegebenen Verhältnissen nichts auszusetzen, ist innerlich ausgeglichen und braucht nichts anderes, als was man hat. So wie das kleine Mädchen.

Kann es sein, dass uns Erwachsenen, mitten im Leben Stehenden, diese Zufriedenheit abhanden gekommen ist? Kann es sein, dass wir über dem Habenwollen das Sein vernachlässigen? Kann es sein, dass wir dem Leben Tempo geben, statt Tiefe? Kann es sein, dass wir Angst haben, etwas zu verpassen? Kann es sein, dass wir mehr konsumieren, statt genießen?

Sich dafür zu entscheiden, mit dem zufrieden zu sein, was man hat, bedeutet nicht, dass man keine Wünsche und Pläne mehr haben darf. Allerdings sollten wir sie immer wieder hinterfragen. Ein glückliches Leben ist nicht abhängig von Reichtum, Karriere und Luxus. Herman Hesse sagte einmal: „Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich!“

Die Liebe ist das Geheimnis

In der Liebe steckt kein Leistungsdenken. Der Zwang, sich mit dem anderen vergleichen zu müssen, fällt weg. Es entsteht ein leistungsfreier Raum: Zeit zum Abschalten, Aufatmen, Auftanken. Ich darf „Ich“ sein! Ich darf Leben! Wie viel Entspannung, Freude, Stauen und Glück bringt das doch ins Leben.

Sind Sie glücklich?

Ich habe mir diese Frage auch gestellt. Und ich verrate Ihnen meine Antwort. Ja, ich kenne das „Glück haben“ und das „Glück empfinden“, genauso wie das „Glück schmieden“. Ich bin nicht frei vom Vergleichen und Leistenwollenmüssen. Menschlich gesehen ist es eben nicht einfach, glücklich zu werden, zu sein und zu bleiben. Aber ich habe einen tollen Lebensberater. Er spricht mir Mut zu, zeigt mir immer wieder Wege, die ich gehen kann und macht mir vor allem immer wieder klar, dass ich einzigartig und besonders bin.

Er sagt mir, dass ich nicht durchs Leben hetzen muss, sondern genießen darf. Er zeigt mir, dass ich keine Angst haben muss, etwas zu verpassen. Er zeigt mir, dass in den kleinen Momenten das ganz große Leben stattfindet. Von ihm erfahre ich Wertschätzung, Annahme und Liebe. Und das hilft mir dankbar, zufrieden und fröhlich zu sein. Ja, ich bin glücklich!

Ich kann Ihnen diesen Lebensberater sehr empfehlen. Er verlangt kein Honorar, keine Gegenleistung, nur mein Vertrauen. Und das gebe ich ihm gern, bedingungslos, denn er ist der Beste – Gott.

Langes Fernsehen kann zur Lungenembolie führen

APA Sep 4, 2015

Zu langes Fernsehen erhöht das Risiko einer tödlichen Lungenembolie. Das haben japanische Forscher in einer Studie gezeigt. Demnach hat jemand, der täglich fünf Stunden und mehr vor dem TV-Gerät verbringt, ein doppelt so hohes Risiko, eine tödliche Lungenembolie zu entwickeln, wie Menschen, die das weniger als zweieinhalb Stunden tun.

In der Altersgruppe unter 60 Jahren war das Risiko für eine tödliche Lungenembolie bei Menschen mit mehr als fünfstündigem Fernsehkonsum sogar um das Sechsfache höher als bei Personen, die unter zweieinhalb Stunden fernsehend verbringen.

Zur Vorbeugung empfehlen die Forscher bei langem Fernsehen regelmäßig aufzustehen und herumzugehen und ausreichend Wasser zu trinken.

Chili-Rezeptoren im Magen regulieren Sättigungsgefühl

APA Aug 26, 2015

Capsaicin könnte künftig eine Rolle bei der Bekämpfung von Adipositas spielen. Australische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Rezeptoren im Magen für Capsaicin, das Alkaloid, das Chili seine Schärfe verleiht, eine wichtige Rolle für das Sättigungsgefühl spielen, und dass fettreiche Kost die Funktion dieser Rezeptoren beeinträchtigen kann.

Der Magen dehnt sich, wenn er voll ist, was Nerven im Magen aktiviert, die dem Körper signalisieren, dass er genug Nahrung bekommen hat. Werden die Capsaicin-Rezeptoren z.B. durch fettreiche Kost ausgeschaltet, wird die Reaktion der Magennerven auf Dehnung gedämpft, was zu verzögerter Sättigung und erhöhter Nahrungsaufnahme führt.

Grüner Star: Hoher Blutdruck schädigt die Augen

APA 26. August 2015

Insbesondere Medikamente, die zu einem starken nächtlichen Abfall des Blutdrucks führen, können Sehnerv und Netzhaut schädigen, warnen Mediziner.

Der „Grüne Star“, auch Glaukom genannt, ist eine der häufigsten Augenerkrankung im höheren Alter. Dabei können fortschreitende Schäden am Sehnerv zu Verlust der Sehkraft bis hin zur Erblindung führen.

Als bedeutendster Risikofaktor für ein Glaukom gilt ein erhöhter Augeninnendruck, der einerseits einen mechanischen Schaden am Sehnerv bewirkt und gleichzeitig die Durchblutung des Sehnervs stört. Die Senkung des Augeninnendrucks ist darum auch der wichtigste Therapieansatz. In den meisten Fällen lässt sich das Fortschreiten eines Glaukoms durch die drucksenkende Therapie verlangsamen. Viel schädlicher für das Auge ist ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus des Blutdrucks. Fällt der Blutdruck über Nacht zu stark ab, stört das die Durchblutung des gesamten Auges, zumal der Augeninnendruck im Liegen höher ist und damit die Durchblutung gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten muss. Insbesondere Netzhaut und Sehnerv können dann Schaden nehmen und das Sehvermögen der Betroffenen beeinträchtigen. proceed

Norovirus: Zitronen helfen gegen Brechdurchfall

Zitronen scheinen bei einer Infektion mit dem gefährlichen Norovirus zu helfen. Wie das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) bekannt gab, verhindert die Zitronensäure, dass der verbreitete Erreger schwerer Magen-Darm-Infekte menschliche Zellen infiziert. Noroviren sind hoch ansteckend und führen zu Brechdurchfall.

Mit Kastanie resistente Bakterien bekämpfen

<http://www.20min.ch/Aug 26, 2015>

Die Blätter der Esskastanie enthalten auch Stoffe, die Bakterien unschädlich machen können, gegen welche Antibiotika nicht wirken. Zugleich beugt der Extrakt der Entstehung von Antibiotika-Resistenzen vor. Das konnten Forscher von der Emory University in Atlanta nachweisen.

Gluten ist für die meisten Menschen völlig harmlos

Immer mehr Menschen glauben, dass Gluten sie krank mache. Doch die meisten liegen damit falsch. Starke Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen werden meist durch Ballaststoffe und bestimmte Zucker hervorgerufen. Das Eiweißgemisch Gluten ist Bestandteil verschiedener Getreidesorten wie Weizen und Roggen. Deshalb verzichten viele beim Essen auf Brot, Teigwaren und andere Getreide-Produkte. Doch eine echte Gluten-Unverträglichkeit, eine Zöliakie, tritt selten auf.

Bei Menschen mit einer Zöliakie zeigt das Immunsystem eine Überreaktion gegen Gluten. Als Folge davon wird die Darmschleimhaut geschädigt. Häufige Symptome sind Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen und chronische Müdigkeit. Weil die Nährstoffaufnahme gestört ist, kann es zu Blutarmut, bei Kindern auch zu Wachstumsstörungen kommen. Die Krankheit wird anhand bestimmter Antikörper im Blut und mittels Darmspiegelung diagnostiziert. Einzige Therapie ist eine glutenfreie Ernährung. Getreidesorten, die kein Gluten enthalten, sind unter anderem Mais, Reis und Hirse. APA Aug 21, 2015

*„Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“
Albert Schweitzer*

Nährstoffe statt Kalorien beachten

APA Aug 31, 2015

Um Fettleibigkeit und kardiovaskulären Erkrankungen entgegen zu wirken, sollte in der Öffentlichkeit größeres Augenmerk auf den Nährstoffgehalt von Speisen gelegt werden und das Kalorienzählen in den Hintergrund treten. Das fordern Mediziner aus Großbritannien in „Open Heart“. Es sei lange bekannt, dass etwa der Konsum von Omega 3-Fettsäuren, Nüssen und Olivenöl zu einer Reduktion von Herz-Kreislauffoten führe und dass der Konsum eines zuckerhaltigen Getränks pro Tag hingegen das Risiko für Typ-2-Diabetes deutlich hebe. Durch den extremen Fokus auf die Kalorien - auch durch die Lebensmittel- und Diätindustrie - sei es Ärzten aber bisher nicht gelungen, auf die Wichtigkeit des Nährstoffgehalts aufmerksam zu machen. Laut den Wissenschaftlern ist schlechte Ernährung für mehr Krankheiten und Todesfälle verantwortlich als körperliche Inaktivität, Rauchen und Alkohol zusammen. Essen könne sowohl die stärkste Medizin als auch das langsamste Gift sein, betonten sie.



„Es ist nichts falsch daran, dass Menschen Reichtümer besitzen; falsch wird es, wenn Reichtümer Menschen besitzen.“
B. Graham

Wer lange arbeitet, hat eher einen Schlaganfall

Workaholics haben ein messbar erhöhtes Schlaganfallrisiko. Das hat ein internationales Forscherteam herausgefunden. Demnach nimmt das Schlaganfallrisiko um mehr als ein Drittel zu bei einer Wochenarbeitszeit von 55 und mehr Stunden im Vergleich zu 35 bis 40 Wochenstunden. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60295-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60295-1/abstract)

Übergewicht

In der Vergangenheit konzentrierten sich Versuche, Gewicht zu reduzieren, auf weniger, bzw. kalorienarm zu essen und auf mehr Bewegung. Doch an Adipositas und Diabetes Typ 2 ist ein ganzes Netzwerk an Einflussfaktoren beteiligt. Das hat jetzt ein internationales Forscherteam unter Beteiligung des Helmholtz Zentrums München aufgezeigt. Neben Lebensstil, Umwelteinflüssen und den Genen hat auch das Darm-Mikrobiom (*Zusammensetzung der Darmbakterien*) Auswirkungen auf die meisten Stoffwechselerkrankungen. Diese komplexen Zusammenhänge legen nahe, verstärkt auf individualisierte Therapien zu setzen.

Die Ergebnisse bestätigen, dass die Mikrobiota sehr leicht durch die Nahrung und Umgebung beeinflusst werden kann. Die Auswirkungen dieser Veränderungen auf den Organismus hängen jedoch stark von den genetischen Voraussetzungen des Einzelnen ab. Forschungen haben gezeigt, dass sich das Darm-Mikrobiom zwischen schlanken und adipösen Personen unterscheidet. Daraus wird geschlossen, dass bei Stoffwechselerkrankungen in Zukunft noch mehr auf individualisierte Therapieansätze gesetzt werden sollte.

Proteinreiches Frühstück hilft übergewichtigen Teens beim Abnehmen

Ein Frühstück mit hohem Proteinanteil kann die tägliche Kalorienaufnahme reduzieren, Hungergefühle dämpfen und so beim Abbau von Körperfett helfen - zumindest bei übergewichtigen Jugendlichen, die bis dato das Frühstück ausfallen ließen. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-Studie, die im „International Journal of

Obesity“ veröffentlicht wurde.

Forscher der University of Missouri führten ihre Untersuchung über 12 Wochen mit übergewichtigen Teenagern durch, die angaben, das Frühstück 5 bis 7 mal pro Woche ausfallen zu lassen. Sie teilten die Jugendlichen in drei Gruppen: Die erste aß ein Frühstück mit normalem, die zweite eines mit hohem Proteinanteil, und die dritte ließ das Frühstück aus. Das normale Frühstück bestand aus Cerealien mit Milch und enthielt 13 Gramm Protein. Das proteinreiche Frühstück, das Eier, mageres Fleisch und Milchprodukte wie Joghurt umfasste, enthielt 35 Gramm Protein.

„Die Teenager, die das proteinreiche Frühstück aßen, nahmen 400 kcal pro Tag weniger zu sich und verloren Körperfett, während diejenigen, die ein normales oder gar kein Frühstück aßen, Körperfett zulegten,“ erklärt Senior-Autorin Heather Leidy. „Ein proteinreiches Frühstück führt offenbar dazu, dass tagsüber freiwillig weniger Kalorien konsumiert werden.“

Außerdem hatten die Jugendlichen, die viel Eiweiß zum Frühstück aßen, stabilere Blutzuckerwerte als die anderen, was langfristig ein niedrigeres Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen bedeutet. „Im Allgemeinen werden in der Jugend die Essgewohnheiten festgelegt“, sagt Leidy. „Wenn Teenager gute Ernährungsgewohnheiten, wie etwa ein Frühstück zu essen, entwickeln können, dann ist es wahrscheinlich, dass sie diese für den Rest des Lebens beibehalten.“
APA Aug 20, 2015

„Zufriedenheit übertrifft Reichtum.“
Ch. H. Spurgeon

Ungesunde Ernährung kostet Gesundheitssystem jährlich 16,8 Milliarden Euro

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Die Deutschen essen zu viel Zucker, Salz und Fette – die gesundheitlichen Folgen kosten den Staat allein im Gesundheitssystem jährlich mehr als 16,8 Milliarden Euro. Das ist das Ergebnis einer gemeinsamen Studie des Biotechnologieunternehmens BRAIN AG und der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU). Die Arbeiten wurden im Rahmen der strategischen Allianz NatLife 2020 durchgeführt und teilweise vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Die Ergebnisse sind in der Fachzeitschrift „PLOS One“ veröffentlicht.

<http://idw-online.de/de/news637556>

Fünf Jahre früher tot

Raucher „entlasten“ Gesellschaft

Raucher in Deutschland kosten nach einer Studie Sozialkassen und Steuerzahler in Deutschland weniger Geld als Nichtraucher. Als Hauptgrund nennen Professor Berthold Wigger und sein Mitarbeiter Florian Steidl vom Karlsruher Institut für Technologie: Raucher sterben ungefähr fünf Jahre früher als Nichtraucher und beziehen dementsprechend keine Altersrenten und Ruhegehälter mehr.

Unter dem Strich entlasteten daher Raucher die Kassen um hohe Milliardenbeträge. Dieser Effekt ist nach Angaben der Forscher finanziell weitaus stärker als Mehrkosten durch zusätzliche medizinische Behandlung oder frühzeitiges Ausscheiden von Rauchern aus dem Erwerbsleben.

proceed

Wenig Schlaf - häufiger krank

Wenig Schlaf macht Menschen deutlich anfälliger für Erkältungen.

Forscher der University of California in San Francisco hatten 164 Erwachsene untersucht und zu ihrem Lebensstil - etwa in Bezug auf Alkohol, Tabak, Ernährung oder Stress - befragt.

Wer weniger als sechs Stunden pro Nacht schlief, war 4,2 Mal so anfällig für eine Erkältung wie jemand mit mindestens sieben Stunden Schlaf. Wer weniger als fünf Stunden schlief, war sogar 4,5 Mal stärker gefährdet. Insgesamt hatte Schlaf viel größeren Einfluss als Alter, Ernährung, Stress oder Rauchen, berichten die Forscher im Fachblatt „Sleep“.
DPA/Stern

Extremer Ärger lässt Herzinfarktgefahr in die Höhe schnellen

APA Feb 25, 2015

Laut einer australischen Studie steigt die Gefahr um mehr als das Achtfache. Die Studie belegt wissenschaftlich, was bereits immer mehr sozial akzeptiert wurde - nämlich, dass psychologische Faktoren sehr wohl zur Entstehung eines Herzinfarkts beitragen können, so die Autoren.

Mehr als zwei Stunden Fernsehen pro Tag gefährdet Blutdruck von Kindern

Das Risiko für Bluthochdruck steigt um 30 Prozent. Bewegen sich die Kinder weniger als eine Stunde am Tag, nimmt die Wahrscheinlichkeit um 50 Prozent zu.

APA März 4, 2015

Kürbiscremesuppe



Zutaten für 6 Personen

- 2 Kürbisse, (Hokkaido)
- 800 g Möhren
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1/4 Knolle Sellerie
- 1 Stück Ingwer, ca. 7 cm
- 2 kleine Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Öl

Zubereitung:

Kürbis und Chilischoten entkernen, Möhren, Kartoffeln, Ingwer, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen. Alles in Würfel schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl kurz anbraten. Mit Currypulver bestäuben und mit der Brühe ablöschen. Bei leichter Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Wenn alles Gemüse weich ist, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Ist sie zu sämig, noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und die Kokosmilch unterrühren. Nochmals erhitzen und mit dem Zauberstab durchgehen, dann servieren.

Tipp:

Dazu passt geröstetes Brot mit Knoblauch. Man kann auch geröstete Kürbiskerne oder Pinienkerne auf die Suppe streuen. Die Suppe mit Kürbiskernöl verzieren. Servieren Sie die Suppe in einem ausgehöhlten Kürbis.

Apfelkuchen mit Zimtstreuseln



Zutaten

- 205 g Margarine
- 350 g Mehl
- 8 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 1 Msp. Backpulver
- 60 ml Wasser
- 2 TL Zimt
- 750 g Äpfel
- 2 EL Apfelmus
- Fett, für die Form
- Mehl, für die Form

Zubereitung

125 g Margarine in Stückchen schneiden. 200 g Mehl, 2 EL Zucker, Vanillinzucker und Backpulver mischen. Margarine, 60 ml Wasser und die Mehlmischung glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

150 g Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und 80 g Margarine zu Streuseln verkneten. Kalt stellen.

Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform, am besten mit Lift-off-Boden, geben, in der Form ausrollen + ca. 5 cm am Rand der Form hoch andrücken. Den Boden dann mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Äpfel auf dem Teigboden verteilen, Apfelmus erhitzen und Äpfel damit bestreichen. Zimt-Streusel darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze auf unterer Schiene ca. 40 Minuten backen.

„Leberspätzle“-Suppe



Zutaten für 2 Personen

- 80 g granoVita Vegane Leberwurst
- 6 EL Wasser
- 1 EL Sojamehl
- 100 g glutenfreies Mehl
- 30 g Maisstärke
- 1 Prise Salz
- ½ Bund Majoran, gehackt
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- ½ Bund Schnittlauch,
- klein geschnitten
- 1 kleine Karotte
- 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Die granoVita Vegane Leberwurst in einer Schüssel mit 4 EL Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

Sojamehl in einer separaten Schüssel mit 2 EL Wasser anrühren.

Glutenfreies Mehl mit der Maisstärke vermischen, die Leberwurstmasse und die Sojamehlmasse dazugeben. Eine Prise Salz, Majoran, Petersilie und die Hälfte des Schnittlauchs hinzugeben und gut unterheben.

Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen damit er eine zähflüssige Konsistenz erhält.

Den Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel in einen Topf mit kochendem Wasser hobeln. Aufkochen lassen und mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Gemüsebrühe in einen Topf geben, Karottenstreifen hinzufügen und aufkochen.

Die Spätzle vor dem Servieren hinzugeben und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Unsere Buchempfehlung des Jahres



Wie viel würden Sie einsetzen, um das Geheimnis eines glücklichen, erfüllten und langen Lebens in Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen?

Die beiden Autoren machen es Ihnen einfach, um solche chronischen Killer wie Krebs, Diabetes, Herzleiden und Fettleibigkeit zu vermeiden. Sie erfahren, wie eine gute Ernährung den Körper heilt und den Geist belebt; wie ein Sinn im Leben die Widerstandskraft stärkt und Liebe und Vergebung die Wunden des Herzens vergessen lassen.

Dieses Buch erregte die Aufmerksamkeit des preisgekrönten Dokumentar-Filmemachers Martin Doblmeier. „Heutzutage gibt es auf dem Markt unzählige Bücher zur Selbsthilfe. Doch das Buch „Natürlich glücklich“ sticht hervor, weil es von erweisen Erfolgen spricht. In den sachkundigen Kapiteln liegt der Schwerpunkt auf klugen Entscheidungen in Bezug auf die Reichtümer, die wir besitzen – einen Körper, der über Selbstheilungskräfte verfügt, einen Geist, der zu außergewöhnlichen Leistungen befähigt, und ein Gemüt, das sich danach sehnt, mit dem Schöpfer wieder eins zu sein. Dieses Buch ist eine Anleitung zu einem gesünderen und erfüllteren Leben. Es verweist auf die größte aller Gaben – den Sinn unserer Lebensreise.“

Autoren:

Peter N. Landless ist Arzt, Kardiologe und erfolgreicher Schriftsteller

Mark A. Finley ist ein weltweit renommierter Evangelist und Autor

Taschenbuch: 124 Seiten; Preis: € 3,90
Bestellung an: www.adventist-media.de
Tel 0800 2383680

Genussmittel - Genussgifte

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. empfiehlt, Genussgifte zu meiden.

Doch was ist ein Genussgift? Das ist nicht immer so einfach zu beantworten, denn oftmals gilt auch hier, dass die Dosis das Gift macht. Zudem reagiert nicht jeder Mensch gleich auf bestimmte Substanzen. Für **Alkohol** ist die Situation ziemlich klar: Alkohol ist ein starkes Zellgift. So vernichtet jeder Tropfen Alkohol Zellen insbesondere Leber- und Nervenzellen. Eine herzschützende Wirkung wird mittlerweile nicht mehr diskutiert.

Bei **Nikotin** ist anerkannt, dass Rauchen schwerwiegende Nachteile für die eigene Gesundheit und die der Passivraucher hat. Die **Koffeinwirkung** in Kaffee kann auch schon in geringer Dosis bei empfindlichen Menschen zu Schlaf-, Herz- oder psychischen Störungen führen. Mit zunehmender Dosis (ab 2. Tasse) überwiegen die negativen Folgen des Koffeins. Gleichwohl zeigen Untersuchungen, dass sich Koffein bei bestimmten Erkrankungen wie ein Medikament positiv auswirken kann.

Grünen Tee und Kakao muss man differenzierter ansehen. Beide enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavanole und Antioxidantien. Diese haben positive Wirkungen auf den Organismus, wie diverse Studien zeigen. Die Koffein-, bzw. Theobromindosis je Tasse ist geringer als im Kaffee.

Kakaoflavanole schützen Herz und Arterien

Ernährung ist eine der wichtigsten Faktoren, die gesundes Altern beeinflussen. Altersabhängige Veränderungen können auf allen Ebenen des Herz-Kreislaufsystems nachgewiesen werden. Diese umfassen eine Versteifung des Herzens und der Arterien, welche mit systolischem Bluthochdruck und Endotheldysfunktion einhergeht. Weiterhin kommt es zu Veränderungen im Bereich der Widerstandsgefäße und Mikrozirkulation einschließlich einem Anstieg des diastolischen Blutdrucks. Zwei randomisierte, doppelblinde Studien konnten feststellen, dass die Einnahme von 900 mg Flavanolen täglich wichtige Parameter der kardiovaskulären Gesundheit auch bei Gesunden signifikant verbessert. Besonders deutlich fiel mit 21 Prozent die Verbesserung der Vasodilatation, der Erweiterbarkeit der Blutgefäße, aus. Sie zeigt die gute Funktion der Gefäßwand und ist verknüpft mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Weiterhin sank bei den untersuchten Studienteilnehmern der Blutdruck und die Cholesterinwerte verbesserten sich. Zusammen zeigen die Ergebnisse der beiden Studien, dass Flavanole die altersbedingten Veränderungen der Blutgefäße effektiv abmildern können und damit die Gesundheit des Herzens und der Gefäße auch bei gesunden und jungen Menschen schützen könnten. APA Sep 10, 2015

Kommentar: Schokoladen mit einem Kakaanteil von über 70 Prozent enthalten viele Flavanole und Antioxidantien, die im Körper als Radikalfänger dienen. Trotz dieser positiven Wirkungen des Kakaos sollte stets beachtet werden, dass die gesundheitliche Wirkung des Kakaos noch nicht abschließend geklärt ist. Außerdem reichen 2-3 Stückchen am Tag; mehr belasten die Hüften.

Kaffee kann Überlebensrate bei Darmkrebs verbessern

APA Aug 21, 2015

Forscher vom Dana-Farber Cancer Institute der Harvard University Medical School in Boston führten ihre Studie mit 1.000 Patienten mit Dickdarmkrebs im Stadium III durch. Dabei stellten sie fest, dass jene Patienten am meisten profitierten, die vier oder mehr Tassen Kaffee pro Tag tranken, was einer Koffeinaufnahme von rund 460 mg entsprach. Sie hatten gegenüber Nicht-Kaffeetrinkern ein 42 Prozent geringeres Rezidivrisiko sowie ein 33 Prozent geringeres Risiko, an Krebs oder anderen Ursachen zu sterben. Bei Patienten, die nur zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag zu sich nahmen, war der positive Effekt etwas geringer, bei einer Tasse täglich und weniger kaum vorhanden.

Den Studienautoren zufolge beruht das reduzierte Rezidiv- und Sterberisiko ausschließlich auf der Wirkung des Koffeins, wobei der Wirkmechanismus noch unklar ist.

Andere Studien deuten darauf hin, dass Kaffee auch eine schützende Wirkung vor postmenopausalem Brustkrebs, Melanomen, Leberkrebs und fortgeschrittenem Prostatakrebs haben könnte. Studienautor Charles Fuchs: „Wenn Sie kein Kaffeetrinker sind, und überlegen, damit anzufangen, fragen Sie vorher Ihren Arzt.“

Denn statt Kaffee zu trinken, kann man auch mit anderen Maßnahmen das Krebsrisiko senken, indem man Übergewicht vermeidet, regelmäßig Sport treibt und sich gesünder ernährt.