

# the art of growing young<sup>®</sup>

JULI/AUGUST 2014

Sport + Protein =  
bemerkenswerte Ergebnisse

SEITE 24

Wie Worte unser  
Leben beeinflussen

SEITE 12

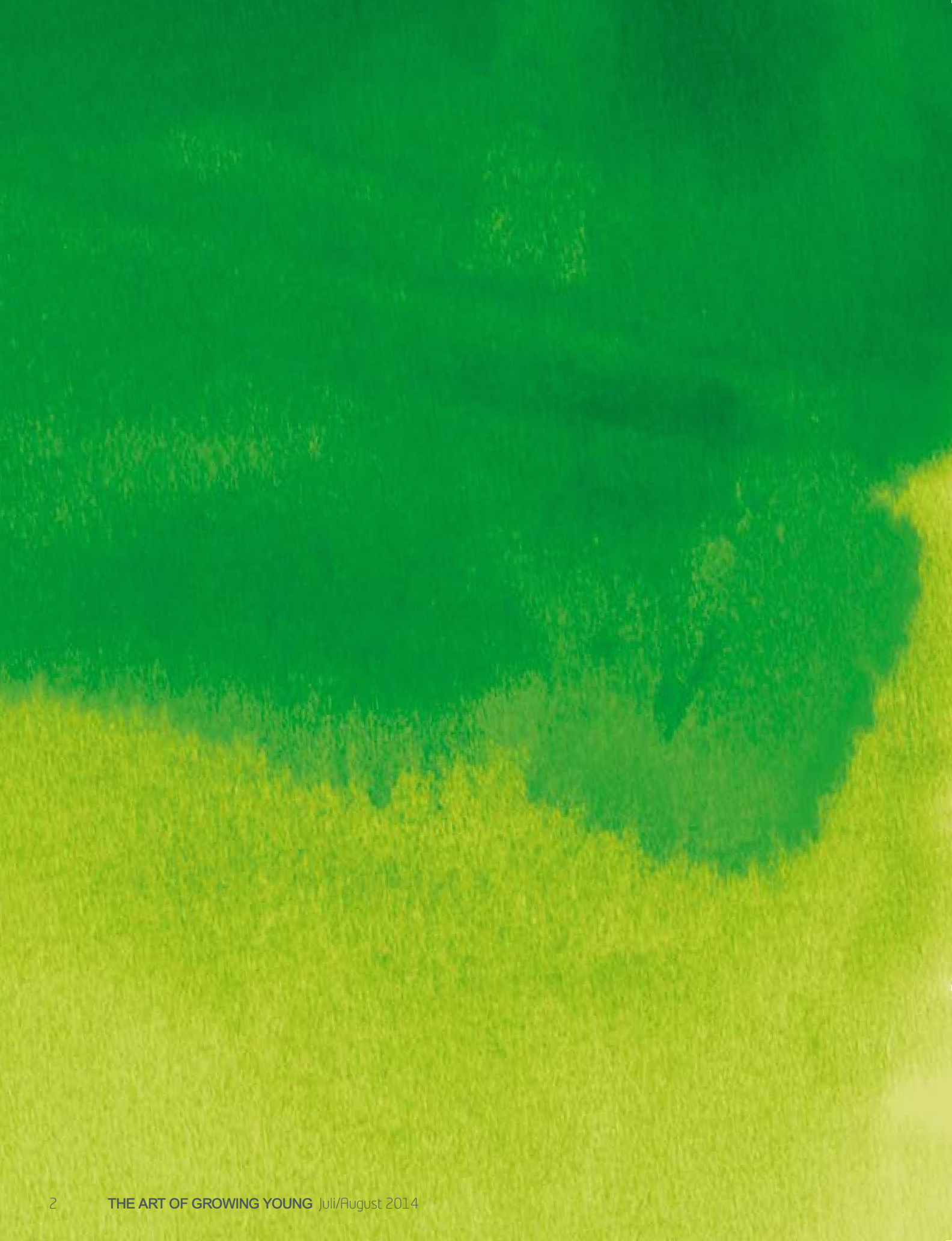
Höhere Lebensqualität durch  
positive Gedanken

SEITE 16

Essen und Trinken  
für Ihre Haut

SEITE 28





# Inhaltsverzeichnis

- 4 Brief des Herausgebers
- 5 Neuigkeiten
- Fitness**
- 6 Besser zu zweit: Die Vorteile des gemeinsamen Trainings mit einem Partner
- Lifestyle**
- 12 Wie Worte unser Leben beeinflussen
- Ernährung**
- 14 Die bunte Welt der Phytonährstoffe
- Kräuter & Nahrungsergänzungen**
- 20 Ätherische Öle
- Familie & Gesundheit**
- 22 Kinder jeden Alters brauchen Bewegung
- 24 Sport + Protein = bemerkenswerte Ergebnisse
- 26 Dehnübungen: perfekt für ältere Menschen
- 28 Essen und Trinken für Ihre Haut
- 31 Fragen und Antworten



## Reportagen

- 8 Die Wahrheit über Präbiotika und Probiotika
- 16 Höhere Lebensqualität durch positive Gedanken

# Ein Hoch auf die Sommergesundheit



„Ich empfehle Ihnen Folgendes: Trinken Sie direkt nach dem Aufwachen ein Glas Wasser und dann jeweils eines etwa 15 Minuten vor dem Frühstück, dem Mittagessen und dem Abendessen und schließlich zwei weitere Gläser vor, bei und nach körperlicher Betätigung.“

**Wir können uns glücklich schätzen, in einer gesundheitsbewussten Zeit zu leben.** In der Vergangenheit hatten viele Menschen kein Interesse daran, mehr über den Umgang mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit zu lernen. Ich beobachte mit großer Freude die Fortschritte in der Ernährungswissenschaft, die immer mehr Menschen dazu bringen, ihre Gesundheit ernst zu nehmen.

Doch obwohl auch die breite Masse nun die Bedeutung von Gesundheit und Wohlbefinden erkannt hat, ist mir aufgefallen, dass ein besonders wichtiger Aspekt eines gesunden Lebensstils häufig ignoriert wird. Ein wirklich gesunder Lebenswandel zeichnet sich dadurch aus, dass wir ausreichend frisches, reines Wasser trinken – vor allem während der heißen und sonnigen Sommermonate.

Viele Menschen nehmen einen Großteil ihres Flüssigkeitsbedarfs in Form von Kaffee, Eistee, Alkohol, Säften und Light-Getränken auf. Das Problem ist, dass viele dieser Getränke entwässernd wirken, weil Koffein und Alkohol diuretische Substanzen sind (sie entziehen dem Körper Wasser). Durch Fruchtsäfte, die häufig als gesund erachtet werden, gelangen große Mengen Zucker direkt in den Körper, während beim Verzehr der eigentlichen Frucht die darin enthaltenen Ballaststoffe die Absorption von Zucker verlangsamen und regeln. Um bei warmem Wetter eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten, sollten Sie pro Tag mindestens acht 250-ml-Gläser (also etwa zwei Liter) reines Wasser trinken, wobei koffeinfreie Kräutertees eine akzeptable Alternative sind.

Selbst in der größten Nachmittagshitze sollten Sie der Versuchung, Ihr Glas mit Eiswürfeln zu füllen, widerstehen. Die Absorption von Wasser, das kälter als 4,44 °C ist, wird im Magen und im oberen Darmtrakt stark verringert. Der Körper muss dann das Wasser auf mehr als 15,5 °C erwärmen, um es der Körpertemperatur anzupassen. Erst danach kann es ins Blut transportiert werden. Wenn das Wasser Raumtemperatur hat, gelangt es viel zügiger vom Verdauungstrakt ins Blut, sodass die Aufnahme von größeren Mengen Wasser über einen kürzeren Zeitraum möglich ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie viel geschwitzt haben.

Ich empfehle Ihnen Folgendes: Trinken Sie direkt nach dem Aufwachen ein Glas Wasser und dann jeweils eines etwa 15 Minuten vor dem Frühstück, dem Mittagessen und dem Abendessen und schließlich zwei weitere Gläser vor, bei und nach körperlicher Betätigung. Wenn Sie dies nicht gewöhnt sind, kommt Ihnen die Menge sicher viel vor. Aber nach ein paar Monaten werden Sie merken, wie gut Wasser für Ihren Körper und Ihre Stimmung ist – und Sie werden es nicht mehr missen wollen.

Insbesondere im Sommer ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, weil wir durch die Hitze stärker schwitzen und der Körper entsprechend mehr Wasser ausscheidet (vor allem bei körperlicher Betätigung im Freien). Lassen Sie uns also alle vor jeder Mahlzeit mit einem Glas frischen, reinen Wassers auf unsere Gesundheit anstoßen.

*Dwight L. McKee M.D.*

## Jede Stunde zählt

Nur eine Stunde früher ins Bett zu gehen kann sich dramatisch auf den Blutdruck auswirken. Neue Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass jede verlorene Stunde Schlaf das Risiko von Bluthochdruck um 37 Prozent steigern kann. Bei der fünfjährigen Studie ergab sich, dass Schlafmangel zu mehr als nur Übermüdung und Schläpheit führt. Zu wenig Schlaf führt dazu, dass Ihr sympathisches Nervensystem angeregt wird und vermehrt Stresshormone ausschüttet.



## Brauchen Sie zusätzliche Motivation im Fitnesscenter?

Dann drehen Sie die Lautstärke auf. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass Menschen, die beim Fitnessstraining schwungvolle Musik hörten, eine um 11 Prozent längere Strecke zurücklegten. Noch beeindruckender ist, dass die Teilnehmer berichteten, sie hätten nicht das Gefühl gehabt, mehr zu leisten. Wenn Sie also das nächste Mal walken oder joggen, vergessen Sie Ihre Kopfhörer nicht.



## Muskelmasse

kann zu einem längeren und gesünderen Leben führen. Neueste Forschungsergebnisse von der University of California Los Angeles Health Sciences deuten darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit, früher zu sterben, bei älteren Erwachsenen mit mehr Muskelmasse geringer ist. Aus diesen neuen Erkenntnissen schließen einige Forscher, dass es wichtiger ist, die Muskelmasse im Laufe des Lebens zu erhöhen, als sich Gedanken über das Gewicht und den BMI (Body Mass Index) zu machen.



## Weißer Tee

kann zum Schutz gesunder Haut beitragen, wie aus einer kürzlich durchgeführten Laborstudie hervorging. Die Studie ergab, dass Phytonährstoffe mit entzündungshemmender Wirkung, wie sie in weißem Tee vorkommen, den Abbau von Kollagen- und Elastinfasern verlangsamen können. Da diese zu den wichtigsten Hautbestandteilen gehören, kann weißer Tee Ihrer Haut vielleicht letztendlich den Schutz bieten, die sie benötigt, um straff und faltenfrei zu bleiben.

## Probleme mit dem Gehör?

Freie Radikale können in jedem Bereich des Körpers Probleme verursachen, einschließlich Ihrer Ohren. Aufgrund der Ergebnisse einer neuen Studie untersuchen Forscher nun Carotinoid-reiche Gemüsearten wie Süßkartoffeln sowie Vitamin-E-reiche Lebensmittel wie Mandeln auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung hinsichtlich des Gehörs. Diese Lebensmittel sind gleichzeitig reich an Antioxidanzien, die freie Radikale bekämpfen, und in der Studie ergab sich, dass das Risiko eines mittleren oder höheren Hörverlusts bei Menschen, die viel davon aßen, um 47 Prozent geringer war als bei Menschen, die den geringsten durchschnittlichen Anteil dieser Nährstoffe zu sich nahmen.



# Fitness



# Besser zu zweit: Die Vorteile des gemeinsamen Trainings mit einem Partner

**Der Weg zum Wohlbefinden geht sich leichter zu zweit.** Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass gute Vorsätze für ein gesünderes Leben konsequenter umgesetzt werden, wenn sich gleichgesinnte Trainingspartner zusammentun.

Beziehungen wirken sich auf die Gesundheit aus: Studien deuten darauf hin, dass Menschen mit übergewichtigen Partnern selbst eher zu Übergewicht neigen. Unsere Mitmenschen beeinflussen uns ständig. Den größten Einfluss haben dabei naturgemäß die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Wenn Sie daher mit jemandem zusammenleben, der sich wenig bewegt und sich ungesund ernährt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dies auf Sie abfärbt.

Der Einfluss unserer Freunde und Familienangehörigen muss jedoch durchaus nicht immer negativ sein. Verbringen Sie einfach ganz gezielt mehr Zeit mit gesundheitsbewussten, motivierten Freunden und Verwandten, die Sie darin unterstützen, selbst glücklicher und gesünder zu werden.

Gemeinsame Erlebnisse und enge Beziehungen mit Freunden und Verwandten sind für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit von größter Bedeutung. Je nachdem, mit wem Sie Beziehungen pflegen, verläuft diese Entwicklung positiv oder negativ. Aus diesem Grund kann die Wechselbeziehung zwischen Trainingspartnern maßgeblich zum Erfolg beim Verbessern des Wohlbefindens beitragen.

Ein weiterer guter Grund für die Suche nach einem Trainingspartner ist die gegenseitige Motivierung. Sie werden es sich zweimal

überlegen, ob Sie das Training ausfallen lassen, wenn von einer solchen Entscheidung nicht mehr nur Sie selbst betroffen sind, sondern auch Ihr Trainingspartner. Während des Trainings können Sie sich gegenseitig ermutigen und zu Höchstleistungen anspornen.

Wenn Ihr Trainingspartner und Sie ähnliche Ziele verfolgen, wird die Versuchung, das Training ausfallen zu lassen, weitaus geringer. Und wenn Sie anschließend noch gemeinsam essen gehen, werden Sie beide automatisch die gesünderen Optionen auswählen, denn natürlich möchten Sie keinen schlechten Einfluss auf Ihren Trainingspartner ausüben. Trainingspartner tauschen Anregungen, Tipps und Ideen aus und freuen sich über die gegenseitigen Erfolge.

Es ist schön, wenn Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Das gilt auch für Ihren Trainingspartner. Wenn Sie sich jedoch gemeinsame Ziele setzen, können Sie viel mehr erreichen, als Sie im Alleingang geschafft hätten. Vielleicht erreichen Sie sogar mehr, als Sie sich je hätten träumen lassen. Das Beste daran ist, dass Sie jemand anderem dazu verhelfen können, dieselben Ziele zu erreichen.

Eine gute Trainingspartnerschaft lässt sich allerdings nicht einfach so vom Zaun brechen. Die Grundvoraussetzung ist, dass beide

Partner ähnliche Ziele, Interessen und Einstellungen haben. Möchten Sie Joggen, um abzunehmen, durch Krafttraining Muskelmasse aufbauen oder durch Yoga und Atemübungen die Gelenkigkeit verbessern und das Lymphsystem anregen? Wenn Ihr Trainingspartner ganz andere Ziele hat, stehen die Erfolgsaussichten weitaus weniger gut.

Sprechen Sie mit Ihrem Trainingspartner über Ihre Ziele und die Pläne, diese zu erreichen. Arbeiten Sie einen Zeitplan aus, der Ihnen beiden entgegenkommt. Sie werden schnell merken, dass Zeitpläne viel leichter einzuhalten sind, wenn sie auch noch für jemand anderen gelten.

Schon allein die Zeit, die Sie mit einem gesundheitsbewussten Menschen verbringen, kann Ihnen den Anstoß zu einem gesünderen Lebensstil geben. Wenn es Ihnen dann noch gelingt, einen passenden Trainingspartner zu finden, dessen Lebensweise Sie motiviert, steht Ihrem Ziel, für persönliches Wohlbefinden zu sorgen, nichts mehr im Weg. ●

# Reportage





# Die Wahrheit über Präbiotika und Probiotika

**Unsere Gesellschaft hat eine wahre Phobie vor Krankheitserregern entwickelt, kein Wunder also, dass das Wort „Bakterien“ meist negative Gedanken und Bilder heraufbeschwört.** Doch nicht alle Bakterien sind schlecht. Im Gegenteil, die Aufnahme von Bakterien ist eine der Grundvoraussetzungen für einen gesunden Körper. Ganz gleich, ob es um den Darm, unsere Haut, den Nasenraum oder den weiblichen Genitaltrakt geht: Unser Körper sollte zehn Mal so viele gesunde Bakterien enthalten wie Körperzellen!

Die Vorstellung, Bakterien zu essen, ist zunächst einmal abstoßend, aber der Verzehr der richtigen Mikroorganismen ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Der menschliche Körper enthält mehrere Billionen Bakterienzellen. Einige dieser Bakterien greifen den Körper an und verursachen Krankheiten und Entzündungen, andere wiederum leben in einer für beide Seiten vorteilhaften Symbiose mit dem Körper. Diese nicht pathogenen (nicht krankheitserregenden) nützlichen Bakterien werden Probiotika genannt und spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung.

Die probiotischen Spezies *Bifidobacterium* und *Lactobacillus* enthalten beispielsweise die nötigen Enzyme zur teilweisen Verdauung von Polysacchariden wie Ballaststoffen, die durch menschliche Enzyme nicht verdaut werden können. Probiotika fermentieren diese Moleküle zu kurzkettigen Fettsäuren, die für die Gesundheit der Zellen im Verdauungstrakt wichtig sind.

Die meisten Probiotika bieten in Bezug auf die Verdauung mehrere Vorteile, wie etwa Verbesserung der Nährstoffverfügbarkeit,

Durchsetzung gegen schädliche Mikroorganismen beim Kampf um Ressourcen, Abhilfe bei Laktose-Intoleranz, Vorbeugung von bestimmten gesundheitlichen Problemen und Stärkung des Immunsystems. Darüber hinaus sorgen sie für die Aufrechterhaltung des idealen pH-Werts im Verdauungstrakt.

Lange bevor die Funktionsweise von Mikroorganismen verstanden wurde, setzten die alten Babylonier bereits saure Milch zur Linderung von Magen- und Darmkrankheiten ein. Die Heilkundigen im Altertum wussten zwar nicht viel über die Mikroorganismen, die in unserem Körper leben, erkannten jedoch, dass bestimmte Lebensmittel positive Auswirkungen haben. Die moderne Wissenschaft ist einen Schritt weiter gegangen und hat die Bedeutung einer gesunden Mikroflora für verschiedene Körperfunktionen und bei der Vorbeugung von Krankheiten entdeckt.

Überdies wurde klar, dass Mikroorganismen genährt werden müssen, um sich voll entfalten zu können. Dies gilt übrigens für alle lebenden Organismen, einschließlich Probiotika. Probiotika ernähren sich hauptsächlich von Präbiotika. Das sind verschiedene Ballaststoffe, die der Körper

kaum oder gar nicht verdauen kann. Präbiotika finden sich in zahlreichen Nahrungsquellen, vor allem solchen, die ballaststoffreich sind. Obst und Gemüse enthalten präbiotische Ballaststoffe, die den probiotischen Bakterien als Nahrung dienen.

Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, Ballaststoffe zu verdauen (was mit zahlreichen Vorteilen verbunden ist), aber probiotische Enzyme spalten die präbiotischen Fasern in ihre Bestandteile auf und wandeln die enthaltenen Zuckermoleküle in kurzkettige Fettsäuren um. Diese werden von den Zellen im Verdauungstrakt als Brennstoff verwendet. Einige Einfachzucker, die von unserem Verdauungssystem nicht gut aufgenommen werden können, dienen den probiotischen Bakterien ebenfalls als Nahrung.

Ärzte und Ernährungsberater sind sich einig, dass Männer pro Tag ca. 38 Gramm und Frauen ca. 25 Gramm an Ballaststoffen zu sich nehmen sollten. Ab einem Alter von 50 Jahren sollten diese Werte leicht reduziert werden. In den Industrienationen liegt die durchschnittliche Tageszufuhr von Ballaststoffen leider deutlich unter diesen Empfehlungen. Manchen Statistiken zufolge

# Proanthhenols® 100

Helfen Sie Ihrem Körper, sich vor oxidativem Stress zu schützen!



Proanthhenols - eine hochwertige Rezeptur, die sich auf 50 Jahre Forschungsarbeit stützt - baut auf Real OPCs auf, einem konzentrierten Extrakt aus ausgewählten Weintraubensamen und bestimmten Kiefernrendensorten, die im Süden Frankreichs zu finden sind.

Diese synergistische Formel enthält außerdem Vitamin C, das nachweislich dem Schutz von Zellen gegenüber oxidativen Schäden dient.



nehmen einige Menschen im Durchschnitt nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge oder sogar noch weniger zu sich.

Durch eine ballaststoffarme Ernährung mit fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln wird der Anteil von Probiotika im Körper deutlich verringert, weil nicht ausreichend Präbiotika für die Entfaltung gesunder Bakterien zur Verfügung stehen. Auch Antibiotika können sich nachteilig auf Probiotika auswirken. Da viele Menschen nicht genug Obst, Gemüse und fermentierte Lebensmittel zu sich nehmen, um den Bedarf des Körpers zu decken, können Nahrungsergänzungen Abhilfe schaffen.

Die Bedeutung von Probiotika für die Gesundheit stand in den letzten Jahren verstärkt im Mittelpunkt von Studien, da Ärzte inzwischen ihr Potenzial erkannt haben. In vielen Studien und klinischen Erprobungen wurde bewiesen, dass Probiotika einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Zum Teil ist dies auf die gesundheitsfördernden Aspekte von Probiotika zurückzuführen, aber auch darauf, dass eine größere Anzahl von Probiotika im Verdauungstrakt bedeutet, dass weniger andere Organismen dort leben können.

Gesundheitsfördernde Probiotika sind nicht die einzigen Mikroorganismen im Verdauungstrakt. Sie kämpfen mit anderen, schädlichen Bakterien um Ressourcen. Wenn Probiotika sich nicht frei im Körper entfalten können, kann es zu Krankheiten

kommen, weil andere Bakterien die Probiotika verdrängen. Forscher fanden im Rahmen einer Studie heraus, dass ein bestimmtes probiotisches Bakterium in den Schleimhäuten des Verdauungstrakts eines gesunden Menschen 30 Mal so häufig vorkommt wie bei Menschen, die an Kolitis leiden, einer entzündlichen Erkrankung des Dickdarms, die oft chronischen Durchfall verursacht.

Manchmal reicht selbst eine Ernährung mit genügend fermentierten Lebensmitteln und Ballaststoffen nicht aus, um eine angemessene Menge von Probiotika aufrechtzuerhalten. Eine der Hauptursachen

für Störungen in diesem Bereich ist die Verabreichung von Antibiotika. Wie schwer die Störung ist, hängt von der Art des Antibiotikums und der Dosierung ab. Bei richtiger Anwendung sind Antibiotika zweifellos nützlich und sogar lebensrettend. Werden sie jedoch willkürlich verabreicht, kann sich als unangenehme Nebenwirkung die Antibiotika-assoziierte Diarrhö (AAD) einstellen.

Manchen mag es vielleicht unnatürlich erscheinen, den Bakterien in unserem Körper absichtlich Nahrung zu geben. Doch die nützlichen Darmbakterien brauchen Nahrung, und wenn wir Lebensmittel mit hohem Präbiotika-Anteil sowie natürlich fermentierte Nahrung wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi essen, stellen wir ihre Versorgung sicher und tun unserem Körper Gutes. ●

„Präbiotika finden sich in zahlreichen Nahrungsquellen, vor allem solchen, die ballaststoffreich sind. Obst und Gemüse enthalten präbiotische Ballaststoffe, die den probiotischen Bakterien als Nahrung dienen.“

# Lifestyle



# Wie Worte unser Leben beeinflussen

**Erst zweimal überlegen, dann sprechen, denn mit unseren Worten nehmen wir Einfluss und säen im Bewusstsein der anderen den Keim für Erfolg oder Misserfolg.**

– Napoleon Hill

Worte haben die Kraft, unser Leben zu verwandeln. Ein einziger Satz kann eine Beziehung für immer verändern: „Willst du mich heiraten?“ Drei Wörter können eine gestörte Beziehung heilen: „Ich verzeihe dir.“ Sie können aber auch eine gute Beziehung schädigen: „Ich hasse dich.“

Jedes Wort, das aus Ihrem Mund kommt, kann eine Wirkung auf Ihre Mitmenschen haben, ob positiv oder negativ. Welche Art von Einfluss möchten Sie auf Ihre Freunde, Angehörigen und Arbeitskollegen ausüben?

Selbst wenn unser emotionaler Zustand uns nicht immer bewusst ist, spiegeln viele unserer Worte unseren Fokus wider. Wenn Sie die positive Seite des Lebens in den Vordergrund stellen, sprechen Sie häufiger eine Ermutigung oder ein Kompliment aus. Wenn Sie sich dagegen überwiegend auf negative Menschen, Dinge und Erfahrungen konzentrieren, neigen Sie eher dazu, sich zu beschweren, mit anderen zu schimpfen oder sie zu entmutigen.

Durch Ihre Kommunikation erzeugen Sie eine Kettenreaktion im Leben Ihres Gegenübers. Wenn Sie andere freundlich und respektvoll behandeln, gehen diese eher ebenso mit ihren Mitmenschen um. Wenn Sie dagegen gemein sind, setzt sich Ihre negative Energie im Leben der Menschen in Ihrer Umgebung fort.

Mit positiven Botschaften motivieren Sie Kinder, Kollegen, Freunde und andere Beteiligte in Ihrem Leben. Aber auch die Worte, in die Sie diese Botschaften fassen, haben eine Wirkung. Ihr Leben kann eine ganz andere Wendung nehmen, wenn Ihnen diese Tatsache bewusst wird.

Probieren Sie einmal aus, welchen Einfluss Ihre Wortwahl auf Sie selbst und Ihre Mitmenschen hat, indem Sie versuchen, niemals „Nein“ zu sagen. Einen Monat, eine Woche oder auch nur einen Tag lang nicht „Nein“ zu sagen, kann Ihre Lebenseinstellung verändern, denn es hilft Ihnen, negative Gedanken in positive umzuwandeln.

Niemals „Nein“ zu sagen bedeutet nicht, dass Sie alle Aufforderungen bejahen müssen. Das wäre viel zu anstrengend. Vielmehr ist es eine Herausforderung, die Sie zwingt, darauf zu achten, wie Ihre Sprache sich auf die Menschen, mit denen Sie kommunizieren, und auf Ihre eigene Stimmung auswirkt.

Wenn Ihr Kind beim Einkaufen einen Schokoriegel haben möchte, sagen Sie nicht einfach „Nein“. Formulieren Sie Ihre Antwort stattdessen positiv um und fragen Sie zum Beispiel: „Möchtest du nicht lieber eine knackige Möhre oder ein paar Rosinen haben?“ Wenn ein Schüler fragt: „War das die richtige Antwort?“, sagen Sie nicht „Nein“.

Versuchen Sie es stattdessen mit positivem Zuspruch: „Du hast dir viel Mühe gegeben. Ich zeige dir mal, wie du die Aufgabe hättest lösen können.“ Wenn Ihr Partner mit Ihnen ausgehen möchte, aber Sie haben zu viel zu tun, sagen Sie nicht einfach „Nein“, sondern: „Ich würde furchtbar gern morgen mit dir ausgehen, wenn ich mehr Zeit habe.“

Es ist ein feiner, aber entscheidender Unterschied, der sich bei Ihnen selbst und bei anderen bemerkbar macht. Je mehr Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf die positiven Aspekte in Ihrer Umgebung ausrichten, desto mehr positive Menschen und Erfahrungen ziehen Sie an.

Die Kraft von Sätzen wie „Ich liebe dich“ und „Ich hasse dich“ kann unsere Beziehungen, unser Verhalten und unser ganzes Leben verändern. Was wir zueinander sagen, hat eine unbestreitbar mächtige Auswirkung auf die Einflüsse in unserem Leben – im Guten wie im Bösen. ●



# Die bunte Welt der Phytonährstoffe

**Jedes Stück Obst und Gemüse, das Sie essen, enthält Tausende von unglaublich kleinen, aber wichtigen natürlichen Chemikalien.** Diese gesunden Stoffe werden als Phytonährstoffe bezeichnet.

„Phyto“ ist von dem griechischen Wort für „Pflanze“ abgeleitet. Phytonährstoffe sind also die pflanzlichen Nährstoffe, die in jedem Obst und Gemüse, in Kräutern und vielen Gewürzen zu finden sind. Die Phytonährstoffe sind auch für die breite Farbpalette verantwortlich, die Sie in der Obst- und Gemüseabteilung Ihres Supermarktes bewundern können. Mehr als 600 Carotinoide und Anthocyane erzeugen das frische Gelb, Orange, Blau, Violett, Grün und Rot der unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten.

Wissenschaftler haben in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln mehr als 25.000 Phytonährstoffe entdeckt. Die sechs bekanntesten Phytonährstoffgruppen sind Carotinoide, Ellagsäure, Flavonoide, Resveratrol, Glucosinolate und Phytoöstrogene (ein Synonym für Isoflavone).

Phytonährstoffe schützen Pflanzen vor Keimen, Insekten und anderen Bedrohungen. Sobald sie verzehrt wurden, unterstützen Phytonährstoffe jedoch auch Ihre Körperfunktionen. Selbst wenn sie nur in geringen Mengen vorkommen, können sie einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Die in Knoblauch und Zwiebeln vorhandenen Allylsulfide unterstützen zum Beispiel einen gesunden Cholesterin-Haushalt sowie die Magen-Darm-Gesundheit. Chili hingegen enthält Capsaicin, das gesunde Gelenke fördert; und Polyphenole in grünen und

schwarzen Tees stärken das Herz. Carotine in orangefarbenen, gelben und dunkelgrünen Früchten wirken als Antioxidanzien; sie unterstützen den Körper beim Schutz wichtiger struktureller und funktioneller Komponenten wie z. B. Proteine, DNS, Zellmembranen und Lipide.

Die große Anzahl verschiedener Phytonährstoffe bedeutet, dass diese noch viele weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Einige Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass Resveratrol möglicherweise helfen kann, das Risiko von Herz- und Krebserkrankungen zu senken.

Aus anderen Studien geht hervor, dass Flavonoide (eine Klasse mit vielen Tausenden von Nährstoffen) Entzündungen im Körper hemmen können. Einige Forschungsergebnisse deuten sogar darauf hin, dass bestimmte Flavonoide das Asthma-Risiko senken können. Phytonährstoffe spielen also eine vielfältige und bedeutende Rolle.

Ein wichtiges Gebiet ist der Schutz von Kollagen, dem am weitesten verbreiteten Protein in unserem Körper, durch Antioxidanzien. Durch diesen Schutz unterstützen Antioxidanzien den Knorpel in den Gelenken und unsere Haut. Die Haut und das Bindegewebe in den Arterien, Knochen, Gelenken und Muskeln bleiben auf diese Weise kräftig und elastisch.

Es kann nicht genug betont werden, wie wichtig die Aufnahme von Phytonährstoffen

ist. Zum Glück gibt es dazu viele Möglichkeiten für jeden Geschmack: OPCs (oligomerische Proanthocyanidine) aus Traubenkernen und Kiefernrinde, Curcuminoiden aus Kurkuma, Lycopin aus Tomaten, Lutein aus vielen Obst- und Gemüsesorten oder Quercetin aus Äpfeln und Zwiebeln. Die Liste der Phytonährstoffe mit oxidationshemmenden Eigenschaften ließe sich beliebig fortsetzen. Andere Quellen sind grüner Tee, Ginkgo biloba, Ginseng, Rosmarin, Weißdornbeeren, Mariendistel, Cayennepfeffer, roter Klee, Rotwein und Hagebutten.

Phytonährstoffe sind in jedem einzelnen Artikel in Ihrer Obst- und Gemüseabteilung enthalten. So treffen Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack immer eine gesunde Wahl. Aber um Ihrem Körper den bestmöglichen Schutz zukommen zu lassen, sollten Sie möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze verzehren.

Die Forscher entdecken heute wissenschaftliche Gründe für das, was Ihre Mutter Ihnen schon immer gesagt hat: Essen Sie mehr Obst und Gemüse. Ihre Mutter kannte vielleicht nicht den genauen Grund, aber sie hatte recht, denn Obst und Gemüse enthalten Tausende von mikroskopisch kleinen, gesunden Phytonährstoffen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ganz entscheidend fördern. ●





# Höhere Lebensqualität durch positive Gedanken

**Experten betonen immer wieder, dass wir uns auf das Positive konzentrieren sollen, weil es uns mit dieser Einstellung am einfachsten gelingt, die gewünschte Lebensqualität zu erzielen.** Und Recht haben sie: Mit der richtigen Einstellung lassen sich selbst die kühnsten Träume verwirklichen!

Wer sich auf das Positive im Leben konzentriert, zieht neue positive Dinge, Menschen und Erfahrungen an. Das alte Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ kommt schließlich nicht von irgendwoher. Doch wie viel Wahrheit steckt darin?

Zunächst einmal müssen Sie sich fragen, ob Sie lieber mit den positiven oder den negativen Aspekten des Lebens in Einklang stehen möchten. Die Antwort ist natürlich: mit den positiven Dingen. Auf den ersten Blick erscheint die Frage sicher merkwürdig, aber bevor Sie sich aktiv auf das Positive konzentrieren können, müssen Sie sich Ihre Antwort bewusst machen.

Fakt ist, dass Sie jeden Tag sowohl positive als auch negative Dinge, Menschen, Erfahrungen und Umstände anziehen – schon allein dadurch, dass Ihnen diese durch den Kopf gehen. Dies wird häufig als das Gesetz der Anziehung bezeichnet. Wenn wir nicht innehalten und uns unsere Handlungen bewusst machen, gehen wir durchs Leben und lassen die Dinge einfach geschehen, ohne zu erkennen, dass das, was in unserem Leben geschieht, zum großen Teil davon abhängt, auf was wir uns konzentrieren.

Indem Sie lernen, auf Ihre Gefühle zu achten, können Sie Ihr Leben so gestalten,

wie Sie es möchten. Dabei muss Ihnen bewusst sein, dass Sie unmöglich jeden einzelnen Ihrer Gedanken kontrollieren können. Achten Sie stattdessen darauf, wie Sie sich fühlen. Wenn es Ihnen gut geht, wenn Sie lächeln und sich keine Sorgen machen, signalisieren Ihnen Ihre Empfindungen, dass Sie sich hauptsächlich auf Dinge im positiven Frequenzbereich konzentrieren. Fühlen Sie sich schlecht, beklommen oder gestresst, zeigt Ihre Stimmung an, dass die negativen Aspekte überwiegen.

Sobald Sie erkannt haben, dass Sie sich nicht gut fühlen, wissen Sie, dass Sie sich eher auf negative als auf positive Gedanken konzentrieren. Lenken Sie Ihre Gedanken in positive Bahnen und halten Sie nicht an der negativen Grundstimmung fest, wenn Sie schlecht gelaunt oder unglücklich gestimmt sind.

Negative und positive Gedanken sind ein völlig natürlicher Bestandteil des Lebens. Sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren heißt nicht, dass Sie die negativen Gedanken ignorieren oder gar vorgeben, glücklich zu sein, wenn dem nicht so ist. Es geht vielmehr darum, die negativen Gedanken als solche zu erkennen und sie dann auf eine neue, positive Art und Weise auszudrücken. Statt zu denken „Das kann ich nicht“, fragen Sie sich „Wie kann ich an die Sache herangehen?“. Bei

dieser weitaus konstruktiveren Betrachtung eines Problems wird ein ursprünglich negativer Gedanke in einen positiven Gedanken umgewandelt. Sie werden auch feststellen, dass Sie kreativer sind, wenn Sie positiv denken.

Ein weiteres gutes Beispiel, mit dem sicher viele Leute vertraut sind, ist das Auslassen einer Trainingseinheit. Sie wollten eigentlich Joggen gehen, beschließen aber stattdessen, es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen. Und plötzlich schleichen sich negative Gedanken wie „Ich hätte mich wirklich aufraffen sollen“ oder „Ich bin so faul“ ein. Aus diesen negativen Gedanken kann sich schnell ein Teufelskreis entwickeln. Sobald Sie derart negative Gedanken bemerken, sollten Sie sich bewusst machen, wie gut Sie sich nach dem Joggen fühlen und wie stolz Sie nach Ihrer nächsten Trainingseinheit sein werden. Allein die neue positive Einstellung wird Sie vermutlich dazu beflügeln, sich sofort sportlich zu betätigen!

Falls es Ihnen schwerfällt, sich in eine positive Stimmung zu versetzen, sollten Sie es sich zur Gewohnheit machen, mindestens ein- oder zweimal täglich ein paar nette Dinge über sich selbst zu sagen. Machen Sie sich beispielsweise jedes Mal, wenn Sie sich im Spiegel sehen, ein Kompliment. Zuerst wird Ihnen das albern vorkommen,

# Forever Young

Hochwirksame Hautpflege

**Tun Sie aktiv etwas für die Balance Ihrer Haut und wirken Sie gleichzeitig vorzeitiger Hautalterung entgegen.**

Die Pflegeserie „Forever Young“ versorgt Ihre Haut mit Energie, stärkt Ihre Zellen und beugt ersten Anzeichen der Hautalterung vor, bevor sie sichtbar werden. Schenken Sie Ihrer Haut ein strahlendes Aussehen und entdecken Sie Ihre schöne, ausgeglichene und junge Haut wieder.





aber diese Art der Anerkennung ist eines der wirksamsten Mittel zur Schaffung positiver Denkmuster.

Viele Menschen empfinden auch das Führen eines Gefühlstagebuchs als sehr hilfreich. Halten Sie einen Stift und Schreibblock griffbereit und notieren Sie sich die Gedanken, die Sie den ganzen Tag über beschäftigen. Das Tagebuch wird Sie dazu veranlassen, stärker auf Ihre Gedanken zu achten. Schon nach einigen wenigen Tagen werden Sie einen guten Einblick in Ihre Stimmung gewinnen.

Je mehr Sie sich Ihrer Gefühle bewusst werden, umso leichter wird es Ihnen fallen, sich auf positive Gedanken zu konzentrieren – und zwar auch ohne Papier und Stift. Wenn Sie darauf achten, ob Sie sich gut oder schlecht fühlen, können Sie Ihre Gedanken optimal steuern. Das ist wirklich viel leichter als der Versuch, den ganzen Tag über jeden einzelnen Gedanken zu analysieren.

Falls Sie in Ihrem Gefühlstagebuch überwiegend negative Denkmuster feststellen, könnte es an der Zeit sein, einige wichtige Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen. Was ist die Ursache für die negative Energie? Ihr Beruf? Ihre Freunde? Ihre Lebensweise?

Versuchen Sie, sich mit positiven, warmherzigen Menschen zu umgeben. Ganz gleich, welche Ziele Sie im Leben erreichen möchten: Ihre Erfolgchancen sind größer, wenn es in Ihrem

Umfeld Menschen gibt, die Sie unterstützen. Und es ist natürlich auch wichtig, dass Sie die Menschen um sich herum unterstützen. Je mehr Menschen ihre negative Haltung ablegen und positiv denken, umso besser wird die Welt für alle.

Lassen Sie sich nicht in den Bann negativer Gespräche, Fernsehsendungen, Blogs oder Nachrichten ziehen. Vermeiden Sie am besten all die negativen Nachrichten, die tagtäglich in Zeitungen, im Fernsehen oder anderweitig zu sehen sind. Sie sollten diese Dinge zwar verfolgen, sich aber nicht davon zermürben lassen. Dadurch, dass Sie etwas nur verfolgen, sind

Sie sich bewusst, dass Sie nicht Teil der negativen Aspekte sind.

Machen Sie es sich auch zum Prinzip, stimmungsvolle Musik zu hören, inspirierende Bücher zu lesen und sich motivierende Filme anzusehen. Musik kann eine starke Wirkung auf Ihre Stimmung haben. Erbauliche Musik kann Wohlbefinden und Glücksgefühle erzeugen.

Sie erfüllen alle Voraussetzungen für ein glückliches Leben, und mit

der richtigen Einstellung kommen Sie garantiert zum Ziel – schließlich ist unser Geist unglaublich stark. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge im Leben, die Ihnen wichtig sind, und verdrängen Sie destruktive Denkmuster, die Negatives anziehen – Sie werden schnell feststellen, wie viel besser Sie sich fühlen. ●

„Halten Sie einen Stift und Schreibblock griffbereit und notieren Sie sich die Gedanken, die Sie den ganzen Tag über beschäftigen. Das Tagebuch wird Sie dazu veranlassen, stärker auf Ihre Gedanken zu achten. Schon nach einigen wenigen Tagen werden Sie einen guten Einblick in Ihre Stimmung gewinnen.“

# Kräuter & Nahrungsergänzungen



# Ätherische Öle

**Die gleichen Öle, die ihr wunderbares Aroma Parfums, Shampoos, Pflegeprodukten und ökologisch unbedenklichen Haushaltsreinigern verleihen, könnten auch Ihre Gesundheit fördern.**

Wunderbare Düfte, die in Parfums genutzt werden, haben den Weg für die Anwendung von ätherischen Ölen in der Aromatherapie geebnet. Die Zitrusnote des Zitronenöls gilt als stresslindernd und stimmungsaufhellend. Lavendelöl wirkt beruhigend und wird daher in der Meditation sowie zur Linderung leichter Schlafstörungen eingesetzt. Der würzig-süß duftende Thymian wird in der Aromatherapie als reinigend und anregend geschätzt, während das lang anhaltende, bittersüße Aroma von Salbeiöl zur Beruhigung und Angstlösung verwendet wird und das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen älterer Menschen verbessert. Für Aromatherapie mit Rosmarinöl wurde in Untersuchungen eine leistungsfördernde Wirkung beim Mathematiklernen nachgewiesen. So übt fast jedes ätherische Öl eine ganz bestimmte Wirkung auf Geist und Körper aus.

Der Einfluss der ätherischen Öle auf unser Wohlbefinden reicht jedoch weit über ihre Duftwirkung hinaus. Ätherische Öle bestehen aus pflanzlichen, flüchtigen Ölen mit sehr hohem antioxidativen Gehalt.

Antioxidanzien sind Substanzen, die zum Schutz vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale beitragen. Freie Radikale sind hochreaktionsfähige, instabile Moleküle, die ein Elektron eines Elektronenpaares verloren haben. Um das verlorene Elektron zu ersetzen, „stehlen“ freie Radikale sie von einem anderen Atom oder Molekül, wodurch neue freie Radikale entstehen. Diese Kettenreaktion schädigt Proteine, DNS und empfindliche Zellstrukturen wie Membranen und Mitochondrien.

Antioxidanzien beenden oder „löschen“ diese Kettenreaktionen, weil sie auch nach Verlust eines Elektrons stabil bleiben und somit freie Radikale neutralisieren. Nach

dem derzeitigen Stand der Forschung schützen Antioxidanzien alle Arten von Körpergewebe vor Schäden durch freie Radikale, die Wissenschaftler als „oxidativen Stress“ bezeichnen.

Die gebräuchlichste Methode zur Beurteilung der Neutralisierungsfähigkeit von Antioxidanzien in Nahrungsmitteln ist der Messwert ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity, Redoxkapazität für Sauerstoffradikale). Viele ätherische Öle weisen einen hohen Anteil an hochleistungsfähigen fettlöslichen Antioxidanzien auf, die hoch oben auf der ORAC-Skala stehen.

Eines der stärksten ätherischen Öle wird aus Nelkenblütenknospen gewonnen. Blaubeeren sind für einen hohen antioxidativen Anteil bekannt und weisen einen ORAC-Wert von mehr als 2.000 Einheiten pro Gramm auf, bei Knoblauch sind es rund 1.900. Nelkenöl hat einen ORAC-Wert von mehr als 10,5 Millionen Einheiten pro Gramm und ist somit 50.000 Mal stärker als Vitamin E. Weitere ätherische Öle mit sehr hohen ORAC-Werten sind z. B. Oregano, Salbei, Zimt und Thymian.

Auch Zimtöl ist eine reiche Quelle für Antioxidanzien, doch es besteht ein großer Unterschied zwischen „Ceylon-Zimt“ (Kaneel) und „Cassia-Zimt“. Cassia-Zimt hat einen weitaus höheren Anteil an Cumarinen, die in großen Mengen giftig sein können und daher Leber und Nieren schädigen. Ceylon-Zimtpulver ist feiner und weniger dicht als Cassia-Zimt, der sich durch eine festere und holzigere Struktur auszeichnet. Im Laden wird Cassia-Zimt manchmal auch unter dem Namen „chinesischer Zimt“ angeboten und sollte vermieden werden, wenn Sie Gewürze mit einem hohen Anteil an Antioxidanzien wünschen. Falls Sie jedoch Diabetiker sind oder an Insulinresistenz leiden, nehmen Sie ruhig beide Arten von Zimt in großzügiger

Dosierung (mehrere Gramm pro Tag) in Ihre tägliche Ernährung auf, denn sie fördern die effiziente Insulinproduktion.

Ätherische Öle eignen sich hervorragend zur Aromatherapie und enthalten hohe Konzentrationen von Antioxidanzien (vor allem Oregano- und Nelkenöl), doch viele haben auch weitere Anwendungsbereiche. Nelkenöl wird beispielsweise als lokales Betäubungsmittel eingesetzt, insbesondere in der Zahnmedizin. Schon ein kleiner Tropfen Nelkenöl kann Zahnschmerzen vorübergehend lindern. Es wirkt auch antiseptisch. Manche Öle, wie Salbeiöl und Oreganoöl, haben antimykotische, antibakterielle oder adstringierende Eigenschaften.

Antioxidanzien sind natürliche Konservierungsstoffe (und werden daher auch als Lebensmittelzusatzstoffe verwendet, um die Haltbarkeit zu verlängern). Eine kleine Flasche ätherisches Öl bleibt daher mindestens 5 Jahre lang frisch. Aufgrund der hohen Konzentration reichen pro Anwendung ein bis zwei Tropfen aus, daher enthält eine kleine Flasche genug Öl für lange Zeit.

Liegt es bei so vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften, zusätzlich zu den herrlichen Düften, nicht auf der Hand, dass Sie ätherische Öle zu einem essenziellen Bestandteil Ihres Lebens machen sollten? Wie bei allen Naturprodukten reagieren manche Menschen mit einer Überempfindlichkeit auf bestimmte ätherische Öle, vor allem beim übermäßigen Einatmen oder bei regelmäßiger Anwendung. Aufgrund der hohen Konzentration reichen ein bis zwei Tropfen pro Anwendung völlig aus. Nehmen Sie stark konzentrierte ätherische Öle nicht ohne professionelle Anleitung ein. Setzen Sie diese wundervollen natürlichen Substanzen vernünftig ein. ●

# Familie & Gesundheit



# Kinder jeden Alters brauchen Bewegung

**Immer mehr Kinder verbringen einen Großteil ihrer Kindheit damit, auf dem Sofa zu sitzen, fernzusehen, Videospiele zu spielen und ihren Computer zu benutzen.** Die Zeiten, in denen Kinder mit Freunden im Hof oder im Garten rumtobten, gehören der Vergangenheit an. Nicht zuletzt deswegen sind bei vielen Kindern ein übermäßig hoher Körperfettanteil sowie eine insgesamt ungesündere Lebensweise zu verzeichnen, die sie unter Umständen als Erwachsene fortsetzen.

Kinder, die sich nicht regelmäßig bewegen, neigen zu Übergewicht und hohem Blutdruck und erkranken eher an Diabetes als aktivere Gleichaltrige. Als Erwachsene werden die Auswirkungen dieses ungesunden Lebenswandels nur allzu deutlich spürbar.

Wächst ein Kind hingegen in einem gesundheitsbewussten Haushalt auf, ist es sehr wahrscheinlich, dass es diese Lebensweise auch als Erwachsener fortführt und sich im Gegenzug bester geistiger und körperlicher Gesundheit erfreut.

Da Kinder dazu neigen, die Lebensgewohnheiten ihrer Eltern nachzuahmen und zu übernehmen, funktioniert es nicht, ihnen zu sagen „Tu dies, tu jenes“ und ihnen dann das genaue Gegenteil vorzuleben – vor allem nicht, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Sie können von Ihrem Kind nicht erwarten, Gemüse zu essen und an die frische Luft zu gehen, wenn Sie selbst dies nicht tun. Im Zeitalter der Computer- und Videospiele müssen Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und ihren Kindern zeigen, wie viel Spaß es macht, körperlich aktiv zu sein.

Kleinkinder stecken voller Bewegungsdrang und haben eine schier unerschöpfliche Energie. Eltern müssen lernen, die Begeisterung für Bewegung und Aktivitäten zu fördern, damit ihre Kinder auch später auf

körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene von den Vorteilen regelmäßiger Bewegung profitieren.

Bei jüngeren Kindern sollte das freie Spielen unterstützt werden. Kinder dieser Altersgruppe können einfach nicht still sitzen bleiben, weil ihre Körper noch wachsen und sie voller Energie sind. Einfache Aktivitäten wie tanzen, spazieren gehen, laufen, springen und hüpfen zeigen Kindern nicht nur, wie gut Bewegung tut, sondern helfen Eltern auch, die natürliche Energie ihrer Kinder in konstruktive Bahnen zu leiten.

Je älter die Kinder werden, desto komplexer werden die Aktivitäten, an denen die ganze Familie teilhaben kann. Vereinbaren Sie als Eltern eine Zeit, die allen Familienmitgliedern passt, und planen Sie eine Unternehmung, bei der Bewegung eine Rolle spielt. Einfache Sportarten und Spiele stärken die emotionale Bindung von Familien und fördern gleichzeitig das Interesse an einem aktiven Lebensstil. Radfahren, Fußball spielen, Schwimmen, Verstecken, Wandern – wechseln Sie sich bei der Auswahl der Aktivitäten ab, damit jeder mal drankommt.

Sobald die Kinder alt genug sind, sollten Sie ihr Interesse an organisierten Sportarten fördern. Ob in der Schule oder im Verein: Durch Teamsport lernen junge Erwachsene die Bedeutung von Zusammenarbeit,

Führung, Sportsgeist, Zielsetzung und Ähnlichem kennen. Beim Aktivsein geht es nicht nur um ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Auch andere Aspekte des Lebens profitieren von körperlicher Betätigung.

Forschungserkenntnisse deuten darauf hin, dass Kindesalter und Pubertät eine entscheidende Rolle spielen, wenn es darum geht, Bewegungsmangel im Erwachsenenalter zu verhindern, indem körperliche Aktivität schon während der Schulzeit zur Gewohnheit wird. Wir verbinden Bewegung zwar in erster Linie mit körperlicher Gesundheit und Spaß, aber Kinder profitieren auch in anderer Hinsicht. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, erbringen bessere schulische Leistungen, schlafen nachts besser und sind selbstbewusster. Überdies hilft körperliche Bewegung Kindern dabei, zwischenmenschliche Fähigkeiten zu entwickeln – vor allem bei Team sportarten.

Aus wenig aktiven Kindern werden mit hoher Wahrscheinlichkeit wenig aktive Erwachsene, insbesondere, wenn sie dies von ihren Eltern vorgelebt bekommen. Wenn Sie also das nächste Mal die Wahl zwischen Faulenzen auf dem Sofa und körperlicher Betätigung haben, denken Sie daran, dass Sie Ihren Kindern mit gutem Beispiel vorangehen sollten. ●

# Familie & Gesundheit





# Sport + Protein = bemerkenswerte Ergebnisse

**Krafttraining wie Gewichtheben ist beim Muskelaufbau nur die halbe Arbeit.** Die andere Hälfte macht eine richtige Ernährung aus. Wer reichlich hochwertiges Protein, viel Obst und Gemüse sowie reichlich frisches Wasser zu sich nimmt, schafft die besten Voraussetzungen für den Muskelaufbau.

Körperliche Betätigung wird meist in drei Kategorien unterteilt: Herz-Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Herz-Kreislauf-Training wie Laufen oder Radfahren regt nicht nur die Verbrennung von Fett und Kalorien an, sondern spielt generell eine wichtige Rolle beim Erhalt eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems. Beweglichkeitstraining wie Yoga oder Tai-Chi verbessert das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Gelenkigkeit. Krafttraining wie Gewichtheben, Trainieren auf Fitnessgeräten oder Übungen mit Fitnessbändern verbessert die Stabilität von Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen.

Ein ausgewogenes Fitnessprogramm enthält alle drei Trainingskategorien. Wer jedoch mehr schlanke Muskelmasse aufbauen möchte, sollte sich auf Krafttraining und eine entsprechende Nahrungsergänzung konzentrieren. Je häufiger Sie Ihre Muskeln verwenden, desto stärker werden sie. Zur optimalen Unterstützung Ihres Trainings im Fitnessstudio sollten Sie sich proteinreich ernähren.

Jeder Bodybuilder wird Ihnen bestätigen, dass es ohne Protein keine Muskeln gibt. Kein anderer Nährstoff kann die Aufgaben des Proteins beim Muskelaufbau ersetzen. Dies liegt daran, dass die Aminosäuren im Protein die Energie für das Muskelwachstum und die Bausteine für die Proteinsynthese bereitstellen. Ohne Protein bliebe Ihr gesamtes Krafttraining ergebnislos, denn nach einem anstrengenden Training benötigt der Körper Aminosäuren zum Aufbau und zur Regeneration von Muskeln.

Dabei kommt einer Aminosäure eine ganz besondere Bedeutung zu. Leucin ist eine essenzielle Aminosäure, die Stoffe für die Produktion anderer wichtiger biochemischer Komponenten im Körper bereitstellt. Einige

dieser Komponenten erhöhen den Energiehaushalt. Die Verfügbarkeit dieser essenziellen Aminosäure ist besonders wichtig, um die Mischung des Proteins zu kontrollieren. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei hochwertigen Proteinen (reich an Leucin und den verwandten Proteinen Isoleucin und Valin) ist das TIMING. Die Aufnahme einer hochwertigen bioverfügbaren Proteinquelle 30 Minuten nach dem Krafttraining wirkt sich stärker auf die Regeneration und das Wachstum der Muskeln aus als zu jedem anderen Zeitpunkt.

Gute Quellen für hochwertiges Protein sind mageres Fleisch, Eier und Milchprodukte. Vegetarier können Protein aus Soja, Vollkornprodukten (ungemahlen, GVO-frei) und Hülsenfrüchten aufnehmen. Eine weitere gute Quelle sind Proteinshakes. Viele Bodybuilder, ob Profi oder Amateur, trinken nach dem Training Proteinshakes, um ihren Muskeln konzentriertes, hochwertiges Protein zuzuführen. Etwas mehr Protein kann auch für andere Menschen nützlich sein.

Eine muskelfreundliche Ernährung bietet viele Vorteile und ist gerade für Senioren sehr wichtig. Männer, die kein regelmäßiges Krafttraining betreiben, verlieren jedes Jahrzehnt drei Kilo Muskelmasse. Dies bringt eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen mit sich, darunter einen verlangsamten Stoffwechsel, der wiederum zur vermehrten Anlagerung von Körperfett führt. Der Verlust von Muskelmasse beeinträchtigt den Gleichgewichtssinn und führt dadurch bei älteren Menschen häufiger zu Stürzen. Zum Glück ist es jedoch nicht schwer, verlorene Muskelmasse wieder aufzubauen. Der US-amerikanische Rentnerverband AARP (American Association of Retired Persons) gibt an, dass bereits 20 Minuten Krafttraining zwei- oder dreimal die Woche über 10 bis 12

Wochen hinweg ausreichen, um 1,3 kg Muskelmasse aufzubauen. So lassen sich Jahrzehnte des Muskelschwunds in weniger als einem Jahr ausgleichen.

In einer ausschließlich unter Frauen durchgeführten Studie erkannten Forscher, dass Probanden, die sich proteinreich ernährten, mehr abnahmen als Teilnehmer mit einer proteinarmen Ernährung. Überdies resultierte die Gewichtsabnahme aus dem Abbau von Fett, nicht Muskeln. Forscher schlossen daraus, dass eine proteinreiche Ernährung den Muskelabbau verringert, während der geringe Anteil an Kohlenhydraten die Insulinwerte senkt, was wiederum die Fettverbrennung anregt. Die Bedeutung von Protein ist umso größer, wenn man bedenkt, dass beide Gruppen von Frauen dieselbe Menge Kalorien konsumierten.

Bei der Studie wurde übrigens auch die körperliche Betätigung berücksichtigt. Frauen, die mehr Sport trieben und jede Woche zwei 30-minütige Krafttrainings absolvierten, stellten fest, dass sie mehr schlanke Muskelmasse bewahrten und mehr Fett verbrannten.

Diese und zahlreiche andere Studien belegen, wie wichtig eine gesunde Ernährung in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Betätigung ist. Die Kombination aus Krafttraining und einer proteinreichen Ernährung resultiert in bemerkenswerten Ergebnissen für Ihren Körper. ●

# Familie & Gesundheit



# Dehnübungen: perfekt für ältere Menschen

## Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil jedes Fitnessprogramms.

Mit zunehmendem Alter werden sie immer wichtiger, denn wer beweglich bleibt, wahrt seine Unabhängigkeit. Nehmen Sie Dehn- und Gelenkigkeitsübungen in Ihr regelmäßiges Fitnessprogramm auf, um Ihre Beweglichkeit und Ihren Gleichgewichtssinn zu verbessern, damit Sie alltägliche Anforderungen wie das Ankleiden oder den Griff in ein Regal problemlos meistern.

Viele ältere Menschen schränken ihre körperlichen Aktivitäten ein, weil sie Verletzungen fürchten. Das wird jedoch schnell zum Teufelskreis, denn je geringer die körperlichen Aktivitäten, umso geringer die Beweglichkeit und umso größer die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen. Und dadurch wird der Bewegungsumfang nur noch weiter eingeschränkt. Dieser Teufelskreis kann nur dadurch gebrochen werden, dass wir aktiv bleiben. Je aktiver Sie jetzt sind, desto unabhängiger werden Sie in Zukunft sein.

Machen Sie Dehnübungen für Fußgelenk-, Nacken-, Schultern-, Waden-, Oberschenkel- und Rückenmuskeln. Je gewissenhafter Ihre Dehnübungen, umso flexibler werden Sie, und gerade dies sind die wichtigsten Muskelgruppen für den Erhalt der Beweglichkeit. Dehnen Sie die einzelnen Muskelgruppen, bis Sie Spannung, aber keine Schmerzen spüren. Halten Sie die Dehnposition 10 bis 30 Sekunden lang, bevor Sie sich entspannen und tief durchatmen. Wiederholen Sie jede Dehnübung jeweils drei bis fünf Mal.

Yoga und Tai-Chi eignen sich hervorragend, um aktiv und gelenkig zu bleiben. Viele Fitnessstudios bieten diese Kurse speziell für Senioren an. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erachtet Übungen wie z. B. Tai-Chi, bei denen Gelenke, Muskeln und Sehnen mit Gewichtsbelastung gedehnt werden, als wertvolle vorbeugende und ergänzende Therapie bei Osteoporose und den mit dem Knochenschwund einherge-

henden Verletzungen. Entspannen und Aufbauen von Muskeln, Stärken von Knochen und Verbessern der Körperhaltung: Dies sind nur einige der guten Gründe für die erstaunliche Statistik, dass regelmäßige Tai-Chi-Übungen die Häufigkeit von Sturzverletzungen bei manchen Gruppen älterer Mitbürger um fast 50 Prozent senken können.

Eine kürzlich in den Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences veröffentlichte Untersuchung zeigte auf, wie schon drei Tai-Chi-Sitzungen pro Woche nicht nur zu einer deutlich geringeren Anzahl an Stürzen der beteiligten Senioren führten, sondern auch die Furcht vor derartigen Stürzen abbauten. Diese Angst stellt in vielen Fällen eine weitaus größere Beeinträchtigung der Beweglichkeit dar als echte körperliche Schwäche. Durch Tai-Chi werden die Muskeln gestärkt. Gemeinsam mit dem verbesserten Gleichgewichtssinn führt dies zu höherem Selbstvertrauen und somit zum Abbau der Furcht vor einem Sturz und zur Freude an der Bewegung.

Ob Sie nun Dehnübungen daheim machen oder einen Yoga- oder Tai-Chi-Kurs besuchen: Durch gezielte Nahrungsergänzung können Sie die Wirkung Ihres Fitnessprogramms verstärken. Glucosamin ist ein Aminosucker, der die Bildung und den Erhalt von gesunden Gelenkknorpeln fördert, die wir für Beweglichkeit und Gleichgewicht brauchen. Glucosamin ist in der Gelenkflüssigkeit zu finden und zählt zu den Glykosaminoglykanen (GAGs).

Eine bahnbrechende Studie ergab vor Kurzem, dass Glucosaminsulfat ein besonders wertvoller Nährstoff für Menschen sein könnte, die unter Osteoarthritis leiden. Die Ergebnisse dieser belgischen Studie zeigen, dass die tägliche Einnahme von Glucosamin während eines Zeitraums von drei Jahren zur Linderung der Symptome um rund 25 Prozent geführt hat. Damit liegen erstmals objektive Beweise für die langfristige Wirkung von Glucosamin vor.

Zur gesunden Ernährung für gesunde Gelenke gehören neben Glucosamin auch Antioxidanzien, Schwefel (in Knoblauch, Zwiebeln und Eiern) und Omega-3-Fettsäuren.

Beweglichkeitsübungen helfen dabei, Gelenke zu schützen, Muskeln geschmeidig zu erhalten und, je nach Übung, das Gleichgewicht zu verbessern. Von einfachen Dehnübungen bis zu komplexen Yogapositionen: Beweglichkeitstraining hat Auswirkungen auf fast jeden Bereich des Lebens, denn es hilft Ihnen bei alltäglichen Bewegungen, z. B. wenn Sie Ihre Schuhe schnüren oder ein Buch aus dem obersten Regalfach holen. ●

# Familie & Gesundheit



# Essen und Trinken für Ihre Haut

**Die Haut ist ausschlaggebend für den ersten Eindruck, den wir bei unseren Mitmenschen hinterlassen, und die erste Barriere gegen Keime und Krankheiten.** Pflegen Sie Ihre Haut mit gesunder Ernährung, viel frischem Wasser und guter Hygiene. Das Ergebnis: strahlende Haut, die Sie noch dazu vor Keimen und Krankheiten schützen kann.

Eine der wichtigsten – und häufig übersehenen – Maßnahmen zum Schutz Ihrer Haut ist es, genug frisches, reines Wasser zu trinken. Das gilt umso mehr in den warmen Monaten, wenn der Körper durch das Schwitzen Flüssigkeit verliert. Trinken Sie täglich acht 250-ml-Gläser Wasser, um Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen und ein gesünderes, jünger wirkendes Hautbild zu erhalten. Ein ausgewogener Flüssigkeitshaushalt unterstützt die natürliche Hautfeuchtigkeit und verbessert die Elastizität der Haut. Falls Sie bislang nicht gezielt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet hatten, werden Sie schnell eine deutliche Verbesserung Ihres Hautbilds feststellen.

Viele Nährstoffe tragen zu einem gesunden Hautbild bei. Proteine, ob tierischen Ursprungs oder aus sorgfältig abgestimmten pflanzlichen Quellen, sind der Grundbaustein der Hautzellen. Überschüssiges Protein kann jedoch nicht im Körper gespeichert werden. Für optimale Hautgesundheit müssen Sie daher jeden Tag aufs Neue Protein zu sich nehmen.

Wichtig sind auch Omega-3-Fettsäuren. Klinische Studien zeigen, dass diese in Tiefsee- und Salzwasserfisch enthaltenen gesunden Fette die Haut vor Sonnenschäden schützen. Nun wird auch die Wirksamkeit dieser Fettsäuren gegen die Hautalterung untersucht. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass die tägliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl bereits innerhalb von drei Monaten die Anfälligkeit für Sonnenbrand senkt. Die Studie ergab auch, dass ein auf UV-bedingte DNA-Schäden hinweisender Stoff in deutlich geringerer Menge im Körper zu finden war. Omega-3-Fettsäuren dürften somit einer der besten Nährstoffe für die Hautgesundheit sein.

Veganer können Omega-3-Fettsäuren (wenn auch in geringeren Konzentrationen) aus pflanzlichen Quellen wie Leinsaat, Chia-Samen, Kiwibeeren, Preiselbeeren, Acai-Beeren und angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Pflanzliche

Omega-3-Fettsäuren sind jedoch die kurzkettigere Alpha-Linolensäure (ALA) und bieten nicht die umfassenden Gesundheitsvorteile der langkettigen Omega-3-Fettsäuren im Fischtran. Eine Ausnahme stellen die langkettigen Omega-3-Fettsäuren dar, die aus besonderen Algenkulturen gewonnen werden.

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an B-Vitaminen helfen, die Haut glatt und faltenfrei zu halten. Dazu zählen beispielsweise Bananen, Linsen, Chilis, Tempeh, Leber, Pute, Thunfisch, Hefe und Molasse. Vitamin-B-Mangel kann sich in Symptomen äußern, die mit Dermatitis und Sonnenbrand vergleichbar sind. Trockene Haut, Schuppen, rote, juckende Stellen und vorzeitige Faltenbildung sind häufig auf Vitamin-B-Mangel zurückzuführen.

Auch Trauben und mäßiger Rotweinkonsum kommen Ihrer Haut zugute. OPCs sind hochwirksame Antioxidanzien, die in fast allen pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommen. Sie werden aber für kommerzielle Zwecke aus Weintraubenkernen und Kiefernrinde extrahiert. OPCs sind in Kombination mit Vitamin C aus Zitrusfrüchten oder Nahrungsergänzungen besonders wirksam: Sie schützen Kollagen und Elastin und neutralisieren freie Radikale.

Freie Radikale aus vielen verschiedenen Quellen – Umweltbelastungen, Stress, Rauchen, Krankheit, Alkohol, chemische Zusatzstoffe – können zu übermäßigem oxidativen Stress im Kollagen und Elastin führen. Kollagen ist ein Protein, das Hautgewebe wie eine Art Klebstoff zusammenhält, während es gleichzeitig Ballaststoffen ermöglicht, sich problemlos übereinanderzuschieben. Schäden an Kollagen und Elastin können zu vorzeitigen Alterungserscheinungen der Haut führen. Durch eine Ernährung, die dem Körper Antioxidanzien zur Neutralisierung freier Radikale zuführt, schützen Sie die Haut vor diesen schädlichen Auswirkungen. Aktuelle Forschungsergebnisse zufolge gehört eine bestimmte Menge von oxidativem Stress zum

gesunden Leben, doch aufgrund ihres Lebensstils und der Umweltbedingungen sind viele Menschen viel zu viel oxidativem Stress ausgesetzt und müssen daher bei der Ernährung auf schützende Antioxidanzien achten.

Ihre Haut benötigt einen Nährstoff, der nicht (oder zumindest nicht in ausreichenden Mengen) in Lebensmitteln enthalten ist: Vitamin D. Vom späten Frühling bis zum frühen Herbst reichen dem Körper schon 20 Minuten in der Sonne (ohne Sonnenschutz), um bis zu 10.000–20.000 Einheiten des hautfreundlichen Vitamin D zu produzieren.

Daher empfiehlt es sich, regelmäßig Zeit im Freien zu verbringen, denn Vitamin D ist für viele Körperfunktionen wichtig. Wenn wir aber zu viel Zeit im Freien verbringen und unsere Haut nicht ausreichend schützen, kann dies zu vorzeitiger Hautalterung führen. Ein Übermaß hoher ultravioletter Strahlung kann leicht einen Sonnenbrand oder auf längere Sicht sogar weitaus gefährlichere Erkrankungen verursachen. Antioxidanzien, die in der Haut wirken, wie Carotinoide, Catechine aus grünem Tee und OPCs (oligomere Proanthocyanidine), sowie die langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) fördern die Widerstandskraft der Haut gegen die ultraviolette Strahlung, aber in manchen Fällen, beispielsweise beim Skifahren in großen Höhen im Frühjahr, dürfen Sie nicht auf Sonnenschutz verzichten.

Unser Hautbild ist eines der ersten Merkmale, das unsere Mitmenschen an uns wahrnehmen. Die Haut ist unser größtes und sichtbarstes Organ, und das Hautbild sagt viel über uns aus. Ist Ihre Haut glatt, geschmeidig und gesund? Oder wirkt sie schlaff, faltig und alt? Durch eine Ernährung für gesunde Haut schaffen Sie die beste Grundlage für einen guten ersten Eindruck. ●

# Lyprinex™

Hochqualitatives Muschelextrakt von den  
Küsten Neuseelands



Patentiertes Volllipidextrakt aus hochwertigen grünlippigen Muscheln von der Küste Neuseelands in kleinen, einfach zu schluckenden Kapseln zur Nahrungsergänzung.

## Sollte ich vor dem Essen ein Glas Wasser trinken?

Eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas frisches, klares Wasser zu trinken ist eine gesunde Angewohnheit, an die nur wenige Menschen denken. Ein halber Liter Wasser erzeugt im Körper verschiedene wichtige physiologische Veränderungen, die den Verdauungsprozess verbessern. Das Wasser erhöht die Darmtätigkeit, indem es die Ausschüttung zahlreicher Verdauungshormone anregt. Durch den Genuss von Getränken während und/oder nach der Mahlzeit werden die Verdauungssäfte dagegen verdünnt. Die Darmtätigkeit wird dadurch VERRINGERT, und Ihr Körper ist weniger in der Lage, die Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Es kommt also auf den Zeitpunkt an. Denken Sie auch daran, dass Wasser in Ihrem Magen weniger Platz für das Essen lässt und so dazu dient, die Kalorienaufnahme zu senken.

## Fragen und Antworten



## Gibt es wirklich „gutes“ Cholesterin?

Es gibt zwei Arten von Cholesterin: Lipoprotein hoher Dichte (HDL) und geringer Dichte (LDL). HDL-Cholesterin verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während LDL das Risiko erhöht. Forscher sind der Meinung, dass das oxidierte und glykosylierte (mit Zuckermolekülen verbundene) LDL den Prozess der Arteriosklerose einleitet, die zu Herzkrankheiten führt. Viele Antioxidanzien schützen LDL vor der Oxidation, darunter die Vitamine A, C und E, der Betacarotin-Komplex, das Coenzym Q10, Selen, zahlreiche Extrakte aus pflanzlichen Fasern, wie OPCs, sowie Kräuterkonzentrate aus Weißdorn, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Rosmarin. Sie erhöhen den HDL-Cholesterinspiegel durch körperliche Betätigung, Einnahme von Magnesium und die Vermeidung von Lebensmitteln, die raffinierte Kohlenhydrate enthalten, wie Zucker, Weißbrot und Nudeln. Sie alle erzeugen den überschüssigen Zucker, der sich mit Ihrem LDL-Cholesterin sowie mit vielen Proteinen in Ihrem Körper verbindet. Hämoglobin A1C ist ein vielfach verfügbarer Test, der Ihnen zeigt, wie viele Zuckermoleküle mit dem Hämoglobin in Ihren roten Blutkörperchen verbunden sind. Er gehört zu den nützlichsten medizinischen Tests überhaupt. Für eine optimale Gesundheit sollte der Wert unter 5,4 % liegen. Werte über 6 % gehen mit Prädiabetes und Diabetes einher.



## Was sind Probiotika, und warum sind sie so wichtig?

Probiotika sind nützliche Bakterien, die im Darm leben und für eine gesunde Darmflora sorgen. Diese Nutzbakterien, z. B. Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum oder Lactobacillus salivarius, produzieren organische Verbindungen wie Milchsäure, Wasserstoffperoxid oder Essigsäure, die das gesunde Säure-Base-Gleichgewicht im Darm fördern und erhalten. Darüber hinaus bilden sie sogenannte Bakteriozine, die gemeinsam mit dem Immunsystem wie natürliche Antibiotika zur Abtötung unerwünschter Mikroorganismen im Darm wirken. Der Gedanke, Bakterien zu essen, mag Ihnen unangenehm sein, aber der Verzehr dieser Mikroorganismen ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung. Alle fermentierten Lebensmittel sind gute Quellen von Probiotika, und alle Ballaststoffe dienen als Nahrungsmittel für diese Bakterien.

# Daily Plus™

Unser Power-Paket ist eine leistungsstarke Mischung aus essenziellen Nährstoffen, die Ihr allgemeines Wohlbefinden fördern.



Das Daily Plus™ Getränk enthält eine Kombination an Inhaltsstoffen, die dafür sorgt, dass Sie körperlich und geistig bestens gerüstet sind. Daily Plus ist vollgepackt mit einer großen Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Kräuterextrakten und Ballaststoffen, und unser innovatives, exklusives Mischverfahren sorgt für eine optimale Wirkung mit jeder Portion.

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.