

Wellness

- Fit in den Frühling

Aktuell

- WHO sagt 15 Mio neue Krebsfälle bis 2020 voraus
- Rauchverbot senkt Herzinfarkte in US-Stadt
- Sport ist eine wichtige Anti-Ageing-Massnahme

Ernährung

- Folsäure
- Erdbeeren

Gesünder Essen

- Sellerie-Avocadosalat

Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness

FIT IN DEN FRÜHLING



Es ist Frühling und die Sorgen um die eigene Figur spriessen genau so schnell wie die ersten Frühlingsboten. Jetzt muss unbedingt etwas getan werden, um den eigenen Körper frühlingfit zu machen.

Ein erfolgreiches Abnehmprogramm darf sich nicht ausschliesslich auf eine kalorienarme Ernährungsweise beziehen. Auch wenn es mit einem übergewichtigen Körper aufgrund der überflüssigen Pfunde schwer fällt, sich körperlich zu bewegen, dennoch müssen Sie sich dazu durchringen. Denn Sport stellt einen wichtigen Eckpfeiler für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion dar.

Sportliche Bewegung sorgt dafür, dass überflüssige Energie genutzt und nicht in lästige Fettspeicher umgewandelt wird. Körperliche Aktivität lässt auf Dauer Muskeln wachsen, die auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen als überflüssiges Fettgewebe.

Leider führen viele Diäten dazu, dass bei mangelnder sportlicher Aktivität wertvolles Muskeleiweiss abgebaut wird. Auch dies lässt sich durch Sport vermeiden.

Schrauben Sie Ihre Ansprüche jedoch nicht gleich zu hoch. Teilweise müssen einzelne Sportarten mit schweisstreibender Intensität betrieben werden, damit nur ein paar Gramm Fett abgebaut werden. 8,2 Stunden müssten Sie beispielsweise durchgehend joggen, oder 14 Stunden ohne Unterbrechung tanzen, um auch nur ein Kilogramm Körperfett zu verbrauchen.

Diese Beispiele sollen Sie nun aber keinesfalls entmutigen, sondern Ihnen einen Anstoss dazu geben, in kleinen Schritten Ihrem Zielgewicht immer näher zu rücken. So können Sie schon im alltäglichen Leben durch ein paar kleine Tricks zusätzliche Kalorien verbrennen:

- Nutzen Sie die Treppen anstatt des Aufzuges
- Gehen Sie ruhig zwischendurch einen Schritt zügiger!
- Schwingen Sie sich öfter aufs Rad als immer mit dem Auto zu fahren!

In Ergänzung dazu sollten Sie sich dann noch die Sportart suchen, die zu Ihnen passt. Probieren Sie einfach etwas Neues aus, oder lassen Sie sich von einem Fitnessberater Tipps geben.

Bewerten Sie Ihren Erfolg jedoch nicht nur an der Anzeige Ihrer Waage, sondern auch an Ihrem ganz persönlichen Lebensgefühl, das Ihnen die sportliche Betätigung verschafft. Ihr Körper wird beweglicher, fitter, und Sie fühlen sich dadurch ausgeglichener. Die sportliche Betätigung ist daher zusätzlich eine optimale Methode, um der Frühjahrsmüdigkeit Contra zu bieten!

Quelle: Stiftung Warentest, Schlank und fit, Test Spezial 2003-03-20

Ihr Gesundheits- und Anti-Ageing-Berater hilft Ihnen gern, um für Sie das optimale "Frühlings-Fitness-Programm" zu finden, unter <http://www.eusana.de/kunden/index.asp?seite=/kunden/gesberater.htm>

Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell

WHO SAGT 15 MIO NEUE KREBSFÄLLE BIS 2020 VORAUSS

Hauptursachen sind Alterung der Bevölkerung, Rauchen und ein ungesunder Lebensstil. Bis 2020 könnten die weltweiten Krebserkrankungen um weitere 50 Prozent auf 15 Mio. neue Fälle ansteigen. Dies geht aus dem aktuellen 352-seitigen **World Cancer Report der WHO** hervor.

Der Bericht enthält aber auch eindeutige Hinweise dafür, dass ein gesunder Lebensstil und Massnahmen in der Gesundheitspolitik den Trend aufhalten und "bis zu einem Drittel der weltweiten Krebsfälle verhindern könnten", betont Paul Kleihues, Leiter der internationalen Krebsforschungs-Behörde IARC. Die höchsten Krebsraten in Industrieländern verzeichnen die USA, gefolgt von Italien, Australien, Deutschland, den Niederlanden, Kanada und Frankreich. Weltweit ist Lungenkrebs die häufigste Krebsform mit jährlich 1,2 Mio. neuen Fällen. Es folgen Brustkrebs mit etwas mehr als einer Mio. neuer Fälle pro Jahr und Kolorektal-Krebs, an dem jährlich 940.000 Menschen neu erkranken

Der prognostizierte starke Anstieg von zehn Mio. Fällen weltweit im Jahr 2000 auf 15 Mio. 2020 wird hauptsächlich auf die ständig steigende Alterung der Bevölkerung sowohl in Industrie- als auch in Entwicklungsländern zurückgeführt. Hinzu kommt der Trend zum Rauchen und ein ungesunder Lebensstil. "Global gesehen ist die Fokussierung der Krebspräventions-Aktivitäten insbesondere auf die häufigsten Krebsursachen, Ernährung und Tabak, nur gerechtfertigt. Diese Faktoren sind für 43 Prozent aller Krebstode im Jahr 2000, in Zahlen 2,7 Mio. Menschen, und 40 Prozent aller neuen Fälle (vier Mio. Menschen) verantwortlich", so WHO-Experte Rafael Bengoa.

Die "gute" Nachricht im Bericht: Die Brustkrebs-Sterblichkeitsrate sinkt in Nordamerika, Westeuropa und Australien. "Die Hauptgründe dafür sind verbesserte Früherkennungsmethoden und Behandlungsprogramme", sagte der Co-Autor des Berichts Bernard Stewart. Neuen Medikamenten gegen Krebs begegnet Stewart mit einer gewissen Skepsis. "Sie werden Tumore nicht unbedingt ausrotten. In Kombination mit anderen Mitteln können sie aber viele tödliche Krebsformen in kontrollierbare chronische Erkrankungen verwandeln", so Stewart weiter. Den grössten Einfluss auf die Krebs-Problematik hat die Gesellschaft selbst. Die Priorität muss von der Behandlung und Erkennung auf die Prävention verlegt werden, heisst es im Bericht.

Quelle: www.naturkost.de

RAUCHVERBOT SENKT HERZINFARKE IN US-STADT

Rückgang um 60 Prozent

Ein Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden zeigt Wirkung. Davon sind Ärzte des Peter's Community Hospitals in Helena, der Hauptstadt des US-Bundesstaates Montana, überzeugt. Die Zahl akuter Herzinfarkte sei sechs Monate nach dem Inkrafttreten des Rauchverbotes um rund 60 Prozent zurückgegangen.

Das berichteten die Mediziner auf dem 52. Treffen des American College of Cardiology in Chicago. Das Rauchverbot wurde, nachdem die Verordnung mehrmals angefochten wurde, allerdings Ende 2002 wieder aufgehoben. Rauchen war in 13.000 Bars und Restaurants mit mehr als 35 Sitzplätzen sowie jedem anderen Arbeitsplatz untersagt.

Richard Sargent und seine Kollegen führen den Rückgang darauf zurück, dass die schädlichen Auswirkungen des Passivrauchens ausblieben. Zusätzlich habe die rauchfreie Umgebung viele Raucher ermutigt, mit dem Laster aufzuhören oder es zumindest einzuschränken. Laut Angaben der Ärzte seien in das Krankenhaus deutlich weniger in der Hauptstadt lebende und arbeitende Personen mit einem akuten Myokardinfarkt eingeliefert worden. Die monatlichen Einweisungen sanken von sieben auf weniger als vier pro Monat. Im Gegensatz dazu gab es bei Patienten ausserhalb des Stadtgebietes keine Änderung.

Stanton Glantz von der University of California in San Francisco und Initiator mehrerer Antirauch-Kampagnen meinte dazu in einem Bericht der BBC: "Diese eindrucksvollen Ergebnisse legen nahe, dass der Schutz vor den Giftstoffen im Tabakrauch das Leben nicht nur angenehmer macht, sondern unmittelbar auch Leben rettet." (Quelle: presstext.austria)

SPORT IST EINE WICHTIGE ANTI-AGEING-MASSNAHME. Ob Sie früh damit beginnen, oder erst im höheren Lebensalter Gefallen daran finden, sich regelmässig sportlich zu betätigen, Sie sollten es auf jeden Fall nicht versäumen.

Im Rahmen einer amerikanischen Studie der Tufts Universität in North Carolina wurde diese positive Wirkung sportlicher Aktivität klar bestätigt. Dabei wurden 135 Erwachsene über einen Zeitraum von 10 Jahren beobachtet. Die Testpersonen waren zwischen 65 und 87 Jahre alt und waren von chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Störungen des Herz-Kreislauf-Systems betroffen. Um einen Vergleich aufstellen zu können, wurden die Testpersonen in zwei Gruppen unterteilt. 70 Personen nahmen dreimal die Woche an einem betreuten Fitnessprogramm teil, während die zweite Gruppe keinerlei sportliche Aktivitäten ausübten.

Das Ergebnis war eindeutig. Die Sterblichkeitsrate der sporttreibenden Personen war erheblich niedriger als die der "trägen" Personengruppe.

Das Ergebnis dieser Studie sei eindeutig darauf zurückzuführen, dass regelmässige sportliche Aktivitäten das Herz-Kreislauf-System ankurbeln und somit die körperliche Fitness und allgemeine Lebensqualität verbessern.

Vor allem ältere Menschen mit Gesundheitsproblemen sollten daher motiviert werden, sich regelmässig körperlich zu betätigen. Dabei lässt sich leicht für jeden eine individuell geeignete Sportart finden. Hierzu ist es ratsam, mit einem Arzt und Gesundheitsberater ein geeignetes Fitnessprogramm zu erstellen.

Quelle: HealthandAge.com

Ein EU-SANA Gesundheits-Check für den Sportler/die Sportlerin gibt wichtige Hinweise über ein geeignetes Fitnessprogramm für Sportwillige in jedem Lebensalter, unter <http://www.eusana.de/kunden/index.asp?seite=/checks/kunden/gesundheitscheck-sportler.htm>

Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung

FOLSÄURE

Anlässlich des 8. Wissenschaftlichen Symposiums "Vitamine und ihre Bedeutung in verschiedenen Lebenslagen" der Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung (GVF) wurde der aktuelle Versorgungsstand des lebensnotwendigen Vitamins Folsäure diskutiert.

Für eine ausreichende Folsäureversorgung wird bei Frauen mit Kinderwunsch der tägliche Verzehr von 400 Microgramm Folsäure empfohlen.

Mit dem täglichen Verzehr dieser Menge sollte frühzeitig begonnen werden, um Fehlbildungen des Neuralrohres zu vermeiden. Diese können zur Unterentwicklung des Gehirns und des Nervensystems führen und das Sehvermögen sowie die kognitiven Leistungen der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Schwere Neuralrohrdefekte gelten als Hauptursache für das Sterben von Säuglingen innerhalb des ersten Lebensjahres.

Als Vorstufe des Nervensystems bildet sich das Neuralrohr bereits bis zum 28. Schwangerschaftstag aus. Daher muss schon möglichst vor und spätestens zu Beginn einer Schwangerschaft für eine ausreichende Folsäurezufuhr gesorgt werden.

Trotz zahlreicher Aufklärungsarbeiten zu diesem Thema ist diese Problematik der Folsäure-Unterversorgung bei wenigen Frauen im gebärfähigem Alter unbekannt oder sie wird nicht ernst genommen. Jährlich werden 300 000 Säuglinge mit Neuralrohrdefekten geboren, allein in Deutschland gibt es 10.000 Risikogeburten dieser Art, so berichtet die Ernährungs-Umschau.

Untersuchungen haben gezeigt, dass in Deutschland nur knapp ein Drittel aller schwangeren Frauen folsäurehaltige Nahrungsergänzungen zu sich nehmen und lediglich 1% aller betroffenen Frauen eine optimale Folsäurezufuhr allein durch die gesunde Ernährungsweise erreichen.

Durch eine ausreichende Versorgung an Folsäure kann das Risiko für Neuralrohrdefekte jedoch um 60-70% herabgesetzt werden! Um dieses Ziel zu erreichen, kommen vermehrt Lebensmittel auf den Markt, die mit Folsäure angereichert sind: In den USA ist beispielsweise für die Herstellung von Brot, Backwaren und Nahrungsmitteln folsäurereiches Mehl vorgeschrieben. In Deutschland zeigt sich in den Regalen zu dem gleichen Zweck ein Fluor-Salz, das mit Folsäure angereichert ist. Bei regelmässigem Gebrauch von entsprechend angereicherten Lebensmittel kann das Risiko einer Unterversorgung bereits zu einem erheblichen Teil gemindert werden.

Weiterhin sind umfangreiche Aufklärungsmassnahmen in der Bevölkerung geplant.

Quelle:

Berichterstattung aus der Ernährungs-Umschau 50 (2003) Heft 2 anlässlich des 8. Wissenschaftlichen Symposiums der GVF "Vitamine und ihre Bedeutung in verschiedenen Lebensphasen, 14./16.11.2002, Bonn

Nutzen Sie das Angebot eines EU-SANA Gesundheits-Checks für die Schwangere, um ein Risiko für Ihre Schwangerschaft möglichst auszuschliessen, unter <http://www.eusana.de/kunden/index.asp?seite=/checks/kunden/gesundheitscheck-schwanger.htm>

ERDBEEREN

Endlich ist es soweit: Die Erdbeersaison hat begonnen. Freuen Sie sich auf pralle, fruchtige Powerbeeren, die sich so ganz ohne schlechtes Gewissen geniessen lassen. Denn Erdbeeren sind köstlich, kalorienarm und gesund. Aber Achtung: Damit die Früchte frisch bleiben, sollten Sie beim Einkauf und der Lagerung einiges beachten.

Seit 150 Jahren werden Erdbeeren in Deutschland angebaut und von Juni bis August verkauft. Die prallen, roten, saftigen Beeren sind neben Äpfeln das beliebteste Obst in unserem Land. Rund 53.500 Tonnen werden in Deutschland jährlich verspeist. Dabei gibt es eine breite Sortenvielfalt: Im Angebot sind über tausend Sorten mit individueller Geschmacks-, Farb- und Grössenvielfalt.

Traditionell isst man Erdbeeren pur, eingezuckert mit einem Klecks Sahne obendrauf oder als Erdbeertorte. Nur wenige wissen, dass man mit Erdbeeren backen kann und dass sie als köstliches Extra auf einem herzhaften Salat hervorragend schmecken.

Vitaminreich und kalorienarm

Erdbeeren haben es in sich: In ihnen stecken mehr als dreihundert verschiedene Aromastoffe. Neben diesen enthalten die Powerbeerchen Vitamin A, B1, B2, Niacin und mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Mineralstoffe kommen auch nicht zu kurz: Neben Natrium, Kalzium und Fluor sind Kalium, Phosphor und Eisen die Spitzenreiter der Beeren.

Dabei enthalten 100 Gramm Erdbeeren nur 30 Kilokalorien/120 Kilojoule, 1 Gramm Eiweiss und 0 Gramm Fett, dafür aber 6 Gramm Kohlenhydrate und 2 Gramm Ballaststoffe. Erdbeeren sind daher ein kalorienarmer, gesunder Snack und eine willkommene Obstsorte für einen Obstag.

Tipps zu Einkauf und Lagerung

- Kaufen Sie nur rote, trockene und feste Früchte.
- Die Beeren sollten unbeschädigt sein: Stil und Kelch müssen an der Beere sitzen.
- Kaufen Sie keine Schälchen mit matschigen oder faulen Früchten.
- Wählen Sie kleine bis mittelgrosse Beeren, ihr Geschmack ist intensiver als bei grossen Früchten.
- Transportieren Sie die Beeren in einem Korb, nicht in der Plastiktüte.
- Die Beeren sollten Sie kühl lagern: Bei zwei bis acht Grad im Kühlschrank bleiben sie zwei Tage frisch.
- Stellen Sie nichts auf die Beeren, sonst werden sie matschig und faulen sehr schnell.

Quelle. www.lifeline.de

SELLERIE-AVOCADOSALAT

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

- 2 EL Rosinen
- Saft einer unbehandelten Orange
- 2 EL süsse Sahne
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Balsamico bianco
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Staudensellerie
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
- 1 grosse reife Avocado
- 25 g Haselnusskerne



Rosinen heiss abwaschen. Orangensaft leicht erwärmen, Rosinen darin einweichen. Süsse und saure Sahne vermischen, mit Balsamessig und Gewürzen verrühren. Selleriestangen putzen (harte Fäden mit Küchenmesser abziehen), waschen und schräg in schmale Streifen schneiden. Apfel in kleine Stücke schneiden und direkt mit der Salatsauce mischen. Avocado schälen, halbieren und vom Kern lösen. Fruchtfleisch würfeln und sofort untermischen. Selleriestreifen mit Rosinen und Orangensaft unter den Salat ziehen, alles vorsichtig umrühren. Salat portionsweise auf Tellern verteilen und mit gehackten Haselnüssen garnieren.

www.juiceplus.de
copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz