

Berliner Gesundheits- Nachrichten



BeGeNa 2/2010

In diesem Heft

Unser Immunsystem
und wie wir es schützen
können

Ernährung, Bewegung, Entspannung
Gesundheitstipps
für den Alltag

Das Kochbus-Projekt
Gesunde Ernährung
für Kinder

Ihr neuer
Gesundheits-
ratgeber

Unser Immunsystem – hochkomplex und sensibel!



Dagmar Moldenhauer
Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir bedanken uns für Ihr großes Interesse sowie Ihre zahlreichen Briefe und Meinungsäußerungen zu unserem ersten Heft.

Sie kennen die Grundidee unseres Ratgebers:

Gesundheit braucht Prävention.

Fast jede Minute wird heute eine neue Krebsdiagnose gestellt. Allein in diesem Jahr werden in Deutschland 450 000 Tumorerkrankungen neu diagnostiziert werden. Leider stirbt jeder vierte Deutsche an Krebs. Die moderne Medizin beweist uns heute, das Krebsrisiko kann durch präventive Maßnahmen bis um 50% gesenkt werden. Wir wollen Sie mit unseren Beiträgen informieren und motivieren, durch gesunde Lebensweise und vorbeugendes Verhalten für eine hohe Lebensqualität bei guter Gesundheit selbst Verantwortung zu übernehmen. Jeder von uns weiß, dass Vorsorge notwendig ist. Leider vergessen wir das oft im Alltag. Andere Dinge scheinen uns wichtiger als unsere Gesundheit. Oft bleibt dann in der Konsequenz nur die Therapie als einzige Alternative.

Auch in diesem Heft gibt es das *Thema heute*. In dieser Ausgabe geht es um Ihr *Immunsystem*. Was ist das eigentlich? Wo sitzt es? Und was können wir tun, um das Immunsystem zu stärken. Soviel vorab: Jeder kann viel dafür tun – am besten schon heute!

Sie wissen: **Sie haben nur eine Gesundheit – und Prävention ist die beste Therapie.**

Für Sie in dieser Ausgabe:

Thema heute	
Für ein starkes Immunsystem	4
Störungen des Darms - Störungen des Immunsystems	6
Warum Nahrungsergänzungsmittel?	8
Aktuelles	
Aktuelles vom 29. Krebskongress	11
Gesundheit	
Drei Ideen für Ihre Gesundheit.....	12
Ernährung	
Was heißt eigentlich mediterrane Küche?	13
Granatapfel - Die älteste Heilfrucht der Menschheit	15
Sie kennen die Regel? Einmal in der Woche Fisch!.....	16
„Gesund genießen mit Wein“ Eine Buchpräsentation.....	17
Bewegung	
Fit und aktiv in jedem Alter!.....	19
Dreimal in der Woche 30 Minuten sportlich aktiv.....	20
Sind Sie ein Powertyp?	21
Entspannung	
Am besten: Schlaf	23
Schnell zwischendurch auftanken.....	24
Projekte und Ideen	
Der Kochbus kommt	25
Leserbriefe	
Auszüge aus Leserbriefen	26

Für ein starkes Immunsystem

Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski



Zum Schutz vor Krankheiten verfügt der Mensch normalerweise über ein gut ausgebildetes Immunsystem. Von dessen Funktion ist es abhängig, ob Krankheiten erfolgreich verhindert oder bekämpft werden können. Millionen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze greifen uns täglich

an, ohne dass wir das überhaupt merken. Unser Abwehrsystem erkennt die Erreger und hat für fast jeden Eindringling das passende Gegenmittel parat. Zwei Systeme arbeiten dabei eng zusammen. Das unspezifische Abwehrsystem richtet sich ganz allgemein gegen einen eingedrungenen Krankheitserreger und versucht ihn abzutöten. Zu diesem System gehören intakte Schutzbarrieren bestehend aus Haut, Schleimhaut, Speichel, Salzsäure im Magen, Talgdrüsen sowie speziellen Keimen des Darms. Das zweite System ist das spezifische Abwehrsystem. Eindringene Fremdkörper (Antigene) werden zunächst durch die Fresszellen aufgenommen und dann abgebaut. Gleichzeitig bildet der Körper spezifische, auf das jeweilige Antigen zugeschnittene Antikörper, auch Immunglobuline genannt. Wenn dieser Erreger erneut im Körper auftaucht, liefern diese Abwehrzellen sofort eine große Anzahl von passenden Antikörpern die die Fremdkörper neutralisieren.

Darm und Immunsystem stehen in enger Verbindung miteinander. In unserem Verdauungstrakt leben etwa 70% der Abwehrzellen des Körpers. Ist der Darm geschwächt, verliert das gesamte Immunsystem

an Stärke. Und umgekehrt kann es bei einer Abwehrschwäche zu Störungen im Magen-Darm-Bereich kommen. In beiden Fällen gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht.

Als Darmflora bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm leben. Milliarden kleinster Lebewesen, meist Bakterien, sind dort zu Hause. Wir unterscheiden etwa 500 verschiedene Arten. Sie sind die fleißigen Helfer des Immunsystems, die letztlich darüber entscheiden, ob Sie sich wohl fühlen oder kränkeln. Diese Darmbewohner haben viele Aufgaben zu erfüllen:

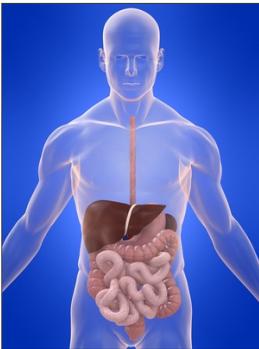


- Sie sorgen dafür, dass bestimmte Nährstoffe ordentlich verdaut und auch verwertet werden können.
- Sie bilden Vitamine, z.B. Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung ist.
- Sie schützen den Darm vor aggressiven Schadstoffen.
- Sie verhindern, dass krankmachende Viren, Bakterien oder Pilze sich in der Darmschleimhaut einnisten und Infektionen auslösen können.
- Sie versorgen die Immunzellen, die im Darm sitzen, mit wichtigen Informationen. Erreger können dadurch gezielt bekämpft werden.
- Sie fördern den Aufbau und die Ernährung der Darmschleimhaut.

Störungen des Darms - Störungen des Immunsystems

Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski

Der Darm kann kleine oder kurzfristige Belastungen meist gut ausgleichen. Ernste Störungen oder Erkrankungen entstehen erst dann, wenn die Angriffe sehr massiv oder von Dauer sind. Falsche Ernährung, eine ungesunde Lebensführung, aggressive Krankheitserreger oder die Einnahme bestimmter Arzneistoffe wie Antibiotika oder Kortison sind Beispiele dafür. Das Immunsystem beginnt zu schwächeln, Krankheiten können folgen. Viele Beschwerden bringt man erst einmal nicht mit einer gestörten Darmfunktion in Zusammenhang. Der Darm nimmt aber glücklicherweise auch Hilfe von außen an. Diese Hilfe nennen wir Darmsanierung. Eine spezielle Beratung dazu gibt Ihnen Ihr Arzt oder der Apotheker Ihres Vertrauens.



Störungen des Immunsystems sind kein unausweichliches und unabwendbares Schicksal. Jeder – egal ob alt, jung oder krank – kann etwas tun, um sein Immunsystem zu stärken, seine Abwehr zu verbessern. Es ist nie zu spät, mit einem Gesundheits- und Abwehrtraining zu beginnen. Regelmäßigkeit und eine ganzheitliche Behandlung sind jedoch Voraussetzung für den Erfolg.

Zum Abwehrtraining gehört konsequente, individuell gestaltete Körperbewegung. Schon ein Spaziergang stimuliert unseren Darm.

Unter Abwehrtraining verstehen wir auch die Bewegung des Geistes durch interessante, wohltuende Beschäftigung.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ergänzt das Abwehrtraining und soll für die regelmäßige Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sorgen. Schon eine kurze Unterversorgung mit diesen lebenswichtigen Stoffen kann das Immunsystem deutlich beeinträchtigen. Einen noch stärkeren Einfluss auf unsere Abwehrkräfte hat Stress. Schon nach sehr kurzer Zeit kommt es zur Ausschüttung von Kortison und anderen Hormonen die zur Unterdrückung des Immunsystems führen. Durch Entspannung und gezieltes Bewegungstraining können wir Stress abbauen und zum Gleichgewicht kommen.

Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski Facharzt für Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin, Naturheilverfahren und Umweltmedizin:



Dr. Wasylewski wurde in Gleiwitz/ Schlesien geboren. Er studierte und approbierte in Kattowitz. Mit einem einjährigen Stipendium der Französischen Regierung ging er in die onkologische Forschung an das Curie-Institut nach Paris, anschließend zum Atomzentrum nach Saclay von wo aus er nach Deutschland übersiedelte. An der Universität Münster arbeitete er als wissenschaftlicher Assistent. Am Krupp-Krankenhaus in Essen wurde Dr. Wasylewski leitender Oberarzt der Klinik für Radioonkologie. Heute ist Dr. Wasylewski leitender Arzt der Tagesklinik und des Gesundheitszentrums für Biomedizin, Naturheilverfahren und Tumorbiologie in Berlin und auf Teneriffa. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet die Europäische Akademie für Naturheilkunde und Umweltmedizin unter der Leitung von Dr. Wasylewski in pluralistischer Struktur mit dem Ziel eines Brückenschlages zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren.

Dr. Wasylewski ist Autor von mehr als 150 wissenschaftlichen Arbeiten und Co-Autor von drei medizinischen Fachbüchern.

Warum Nahrungsergänzungsmittel?



Obst, Gemüse, Fisch oder Fleisch – die Qualität soll entscheiden. Industrielle Landwirtschaft, zu frühe Ernten, Umweltverschmutzung, lange Transportwege und Lagerdauer, Überhitzung und Überlagerung nehmen unseren Lebensmitteln wichtige Nährstoffe. So gehen bei Fertiggerichten wie z.B. hitzesterilisierte Konserven von Spargel, Spinat, Grüne Erbsen oder Kartoffeln ca. 67% Vitamin B1, 42% Vitamin B2 und 51% Vitamin C verloren. Die notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente brauchen eine sinnvolle Ergänzung durch eine gezielte Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln.

Mikronährstoffe für das Immunsystem

Viele Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind für die reibungslose Funktion des Immunsystems von Bedeutung. Wir stellen Ihnen die wichtigsten mit ihren nutritiven (die Ernährung betreffend) Eigenschaften und Funktionsmerkmalen hier vor:

- **Vitamin C:** ist unentbehrlich für die Arbeitsweise der Fresszellen; kann die Vermehrung und Aktivierung von Immunzellen unterstützen; zählt zu den Vitaminen mit antioxidativen (schützenden) Eigenschaften und trägt zur Regeneration der antioxidativen Funktionen von Vitamin E bei
- **Vitamin A:** hat einen positiven Einfluss auf die Konzentration bestimmter Immunzellen und unterstützt die Entwicklung von Zellen des Immunsystems

- **Vitamin E:** steigert die Aktivität verschiedener Zellen des Immunsystems; antioxidative Eigenschaften
- **Vitamin B:** wird für den Stoffwechsel der Kohlehydrate, Eiweiße und Fette benötigt, fördert Nervenstärkung und Immunabwehr
- **Vitamin D:** kontrolliert die Funktion der weißen Blutkörperchen, die das Immunsystem bei Entzündungen unterstützen.
- **Zink:** hat Einfluss auf die Aktivität der Immunzellen; ist Bestandteil von antioxidativen Enzymen
- **Selen:** ist Bestandteil von antioxidativen Enzymen; beeinflusst die Antikörperbildung; ist wichtig für die Funktion der Immunzellen

Für die kontinuierlich ablaufenden Stoffwechselprozesse im Körper sind Mikronährstoffe mit ihren ernährungsphysiologischen Eigenschaften unentbehrlich:

- **Eisen:** ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport, unterstützt die Arbeit der Killerzellen
- **Kupfer:** trägt zur Blutbildung bei, ist an der Gewinnung von Energie beteiligt und beeinflusst das Immunsystem bei Entzündungen
- **Jod:** ist zentrales Element des Schilddrüsenhormons, das zahlreiche Stoffwechselprozesse reguliert und das Immunsystem unterstützt.

„Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu schimpfen.“

Michael de Montaigne

Apotheke zum Weißen Schwan

Persönliche Kundennähe & kulturgeschichtliche Tradition

Wussten Sie, dass berühmte Persönlichkeiten aus Pharmazie, Naturwissenschaften und Kultur im Weißen Schwan, gegründet 1701, ein und ausgingen? Dass Theodor Fontane hier zum Apotheker ausgebildet wurde?

Gern informieren wir Sie über unsere traditionell zuverlässigen Leistungen damals wie heute. Wir garantieren Ihnen:



- Zertifizierung nach Qualitätsmanagementsystem
 - Qualifizierte Beratung und Versorgung
 - Anfertigung individueller Rezepturen
 - Anpassung und Verleih von Hilfsmitteln
 - Naturheilkundliche Beratung
 - Anlieferung bestellter Medikamente bis zur Wohnungstür
 - Gesundheitstage mehrmals im Jahr
- Schauen Sie doch mal vorbei.

**Apothekerin Ina Jensch
und Ihr Team erwarten Sie.**

Berlin-Rahnsdorf
Springeberger Weg 16
Tel. 030/6489627



Aktuelles vom 29. Krebskongress

Im Februar 2010 fand in Berlin der 29. Deutsche Krebskongress statt. Das Robert-Koch-Institut hat zur Pressekonferenz des Kongresses dramatische Informationen veröffentlicht. Fast jede Minute wird eine neue Krebserkrankung diagnostiziert. Seit 1990 ist die Zahl der Krebserkrankungen um fast 30% angestiegen. Das Gesundheitswesen muss auf diese neue Situation entsprechend reagieren.

Im MedReport 03/ Februar 2010 heißt es dazu „ Die Krebsheilkunde befindet sich aktuell im Umbruch. Ein enormer Wissensfortschritt über die Entstehung von Tumoren, eine Vielzahl neuer Angriffesziele für Medikamente, individualisierte Behandlungsstrategien, neue Diagnosemöglichkeiten und neu gestaltete Versorgungsstrukturen wecken für Betroffene und Ärzte neue Hoffnungen auf eine Verbesserung der Heilungschancen. Gleichermäßen ergeben sich daraus aber auch neue Herausforderungen im klinischen Alltag. Die Zukunft liegt in individualisierten Behandlungsmethoden.“



In der Krebsmedizin sind in den vergangenen Jahren neue Strukturen geschaffen worden. Für die häufigsten Krebsarten sind bundesweit Onkologische Organzentren entstanden, in denen die Erkrankungen interdisziplinär behandelt werden. Wichtigstes Ergebnis der Therapieentwicklung ist die Individualisierung der Behandlung. Der Patient soll nach seinem individuellen Schema therapiert werden, denn jede Krebserkrankung hat ihre spezifischen genetischen Eigenheiten. Genforscher vom Max-Planck-Institut sprechen von einer neuen Ära in der Krebstherapie. Ein gigantisches Forschungsprogramm liegt vor den Krebsmedizinern.



Drei Ideen für Ihre Gesundheit

Es bleibt unser Thema: Zu einer gesunden Lebensweise gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und aktive Entspannung. Wir beobachten, dass Motivation für eine gesunde Lebensweise durch sehr verschiedene Quellen beeinflusst wird. Viele von Ihnen haben viel über gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gelesen. Sie wissen auch Bescheid über schädigende Einflüsse von Nahrungsmittelzusätzen sowie über die notwendige Versorgung mit Vitaminen, Mineralien. Industrielle Fleischproduktion wird oft abgelehnt, beim Einkauf werden häufig Klimawandel, Agrarsubventionen oder politisch gedrückte Weltmarktpreise für Erzeugnisse berücksichtigt. Die Mehrheit wendet ihr Wissen bewusst an. Oft geschieht das im Kontext mit Selbstdisziplin für eine gute Figur und beruflichen Erfolg. Soweit so gut. Uns ist wichtig, dass Sie sich bewusst für eine gesunde Lebensweise entscheiden. Wir wollen Sie begleiten. Sie allein bestimmen den Weg und das Ziel. Werden Sie aktiv!

In den folgenden Kapiteln **Ernährung – Bewegung – Entspannung** informieren wir Sie über aktuelle Themen, Forschungsergebnisse und interessante Sichtweisen.

Wenn Sie dieses Heft in den Händen halten, ist der Frühling endlich da. Eine Zeit, wo man gern bereit ist, den frisch erwachten Gedanken und Gefühlen einen positiven Schub zu verpassen. Der Vorsatz, mit ausgewogener und gesunder **Ernährung** durchzustarten, wird Ihnen leicht fallen. Sie helfen mit der Ernährungsumstellung Ihrem Immunsystem. Sie werden sich wohler fühlen. Hier unsere Tipps und Informationen für Ihre gesunde Ernährung:

Wussten Sie...?

dass grüne Tomaten giftig sind? Sie enthalten Solanin. Das ist ein Gift, das Kopfschmerzen, Hautbeschwerden und Entzündungen hervorrufen kann. Außerdem sammeln sich darin auch Reste von Pflanzenschutzmitteln.

Ernährung

Was heißt eigentlich mediterrane Küche?



Sie soll gesund sein und schmecken – nicht nur im Urlaub. Schon in den 50er Jahren zeigten Studien, dass Bewohner der Mittelmeerländer eine wesentlich geringere Neigung zu Herz- und Kreislaufkrankheiten und eine

höhere Lebenserwartung aufwiesen. Der traditionellen mediterranen Ernährung werden gesundheitsfördernde Effekte nachgesagt.

Die wichtigsten Ernährungsregeln der Mittelmeerküste hat Doris Goedecker, Dipl. Ökotrophologin, in der 2.Auflage des Buches „Gesund genießen mit Wein“ beschrieben.

„Kohlehydrate gehören zu jeder Mahlzeit. Pasta, Kartoffeln oder Reis sowie eine Portion Brot sollen bei keinem Essen fehlen. Obst und Gemüse sind die Basis mediterraner Ernährung und werden täglich gegessen. Wichtige Eiweißlieferanten sind Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel sowie Milchprodukte. Sie gehören auf den Speiseplan! Die wichtigste Fettquelle ist hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl. Raps- oder Traubenkernöl kann ebenso unbedenklich verwendet werden- auch zum Kochen. Süßigkeiten oder fette Wurst passen nur in geringem Maße zur mediterranen Ernährung.



Ein Glas Wein gehört zum Essen dazu; bitte ergänzt durch zwei Gläser Wasser“.

Hildegard von Bingen wusste schon von der beruhigenden Wirkung des Rotweins. Weißwein wirkt eher aufmunternd und anregend.

Da unser Leben heute bewegungsarmer geworden ist, empfiehlt es sich, bei den Kohlehydraten zu reduzieren. Wenn man weniger Kalorien verbrennt, ist es ratsam, den Organismus vor allem mit solchen Nahrungsmitteln zu versorgen, die uns einen kalorienarmen, frischen, vielfältigen und ausgewogenen Genuss bieten.

Ernährung – die besondere Empfehlung

Granatapfel - Die älteste Heilfrucht der Menschheit

Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Seit vielen Jahrhunderten verwenden ihn die Menschen als Nahrungs- und Genussmittel. Dabei spielen seine gesundheitsfördernden Eigenschaften eine wichtige Rolle. Man sagt, der Granatapfel ist ein Geschenk aus dem Paradies. Für kaum eine andere Pflanze wurden in den letzten Jahren



mehr ernährungswissenschaftliche Studien durchgeführt. Seine antioxidative Wirkung übertrifft sogar den Grünen Tee und den Rotwein. Seine sekundären Pflanzenstoffe (Polyphenole), vor allem die Ellagsäure, vermitteln Gesundheitseffekte für das Herz-Kreislauf-System, den Zuckerstoffwechsel und zeigen präventive Effekte bei Krebserkrankungen, bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen sowie bei Wechseljahrsbeschwerden. Eine Studie aus Israel hat belegt, dass der Granatapfel nachweislich die Funktion der gesunden Arterien fördert, er erhöht das Stickoxyd im Blut und hält die Zellwände Ihrer Blutgefäße gesund. Glaubten Mediziner bisher, dass einmal abgelagerter Plaque immer an den Gefäßwänden bleibt, so hat diese Studie das Gegenteil belegt.

Dem Granatapfel wird nachgesagt, dass er ein Universalgenie sei: er soll die Liebeskraft von Mann und Frau stärken, für gesunde Cholesterinwerte sorgen, die Haut verjüngen, die gesunde Prostata unterstützen – alles in allem der beste Helfer für starke Abwehrkräfte.

Tipp

Gemüse und Obst wird heute so schonend tiefgekühlt, dass die Vitamine erhalten bleiben. Frisch gekaufte Tiefkühlkost ist gesünder als lange gelagertes Obst oder Gemüse. Wieder mehr Kohlprodukte und Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen.

Ernährung

Sie kennen die Regel? Einmal in der Woche Fisch!



Die Omega-3-Fettsäuren, die die Gesundheit von Herz und Gefäßen fördern sollen, werden uns vom Fisch geliefert. Der Zusammenhang von Omega-3-Fettsäuren und der Schutzwirkung auf den Organismus ist sehr komplex. Eine Erkenntnis

der Forscher der Universität Hawaii in Manoa scheint uns besonders wichtig. Es ist nicht ohne Bedeutung, wie der Fisch zubereitet wird. Die Analyse der Forscher ergab, dass die schützenden Effekte bei gekochtem oder gebackenem Fisch deutlich größer sind als bei gebratenem, gesalzenem oder getrocknetem Fisch.

Wenn Sie nun bei Ihrem nächsten Fischeinkauf noch Ratschläge für die Wahl des Fisches berücksichtigen, dann haben Sie nicht nur für Ihre Gesundheit sondern auch noch für unsere Umwelt etwas Gutes getan. Aktuelle Informationen zu den Fischbeständen weltweit gibt Ihnen Ihr Fischhändler.


 FORUM WEIN
GESUNDHEIT

„Gesund genießen mit Wein“

aus einem Beitrag von Prof. Dr. B. Krönig

„Gesund genießen mit Wein“ - ein Buch, das begeistert aufgenommen wurde und heute bereits in der 2. Auflage vorliegt. Für jeden verständlich haben Autoren unterschiedlicher Profession sowie die Redaktion des Forums Wein & Gesundheit unter der Leitung von Prof. **Dr. med. B. Krönig**, Arzt für Innere Medizin ein Buch verfasst, das eine gelungene Mischung aus belletristischen Beiträgen und einem umfangreichen wissenschaftlichen Teil geworden ist. Themen wie „Fit und vital durch Vinotherapie“ oder „Urkraft aus Traubenkernen“ sind neben „Weingenuss im Alter“, „Wein – Kulturgut oder Droge“ darin enthalten.

Der wissenschaftliche Teil liest sich ebenso unterhaltsam. Namhafte Autoren haben sich mit Themen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Demenz und Krebs im Kontext mit Weingenuss beschäftigt. „Wein und Allergie“ oder auch „Wein und Sport“ bereichern das literarische Spektrum. Prof. Serge Renaud eröffnet den wissenschaftlichen Teil mit seinem Beitrag „Frech Paradox – Genuss ohne Frust“. Seine Hypothese: moderater Weingenuss zu den Mahlzeiten kann gesundheitliche Vorteile bringen. Er belegt seine These mit interessanten Untersuchungsergebnissen. „Gesund genießen mit Wein“ - ein lesenswertes Buch.



Herausgeber: Verlag Gebrüder Kornmayer, im Buchhandel für 16,95 Euro erhältlich.

Gesundheit an höchster Stelle



LOKAHI LOFT
recreation & sports

Abteilung Gesundheitssport:
Rehabilitation und Prävention



LOKAHI LOFT recreation & sports
Joachim-Friedrich-Str. 37/38 · 10711 Berlin
Telefon: 030 - 892 20 80
Internet: www.lokahiloft.de · E-Mail: info@lokahiloft.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7-23 Uhr · Sa-So: 9-21 Uhr

Bewegung

Fit und aktiv in jedem Alter!

Bewegung ist in jedem Alter die einzig wissenschaftliche gesicherte Methode, den funktionellen Abbau insbesondere der Organe und des Halte- und Bewegungsapparates sowie der Leistungsfähigkeit von Körper und Geist aufzuhalten. Selbst wenn Sie erst mit 60 oder 70 oder sogar 80 Jahren mit einem angemessenen regelmäßigen Ausdauertraining beginnen, wird sich der Zustand Ihres Herz-Kreislaufsystems nach kurzer Zeit verbessern. Das gilt ebenso für den Bewegungs- und Stützapparat. Auch die Funktion des Reaktions- und Kurzzeitgedächtnisses lässt sich durch einfache und regelmäßige Bewegung signifikant verbessern. Körperliche Aktivität im Alter erhöht Ihre Lebensqualität.



Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie starten.

Bewegung

Dreimal in der Woche 30 Minuten sportlich aktiv



Das hat Ihnen Ihr Arzt verordnet? Prima, denn dieses „Medikament“ ist garantiert frei von Nebenwirkungen und sorgt auch noch für ein positives Lebensgefühl. Sie verbessern Ihr Immunsystem, reduzieren Ihr Körpergewicht und werden fit. Es kostet nach einem anstrengenden Tag Überwindung, das ist klar. Aber es lohnt sich, denn nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihr Gehirn will bewegt werden. Hirnforschungen haben ergeben, dass regelmäßige Bewegung die Funktion in Ihrem Kopf fördert. Ihr Gehirn wird besser durchblutet, sogar neue Blutgefäße entstehen. Es gilt als bewiesen, dass der natürliche Größenverlust des Gehirns im Alter durch regelmäßige und angemessene Bewegung aufgehalten und sogar rückgängig gemacht werden kann.

Wussten Sie...?

dass Sport und Bewegung so etwas wie Dünger für Ihr Gehirn sind? Dieser „Dünger“ lässt Proteine wachsen und fördert auch das Wachstum neuer Nervenzellen.

Ein Grundsatz ist wichtig: Sport sollte regelmäßig betrieben werden. Schon eine Pause von vier Wochen lässt Gehirnmasse und Muskeln schrumpfen. Beständigkeit ist wichtig! Und: es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Bewegung

Sind Sie ein Powertyp?

Dann ist das Trampolin Ihr Gerät. Wenn Sie es schaffen, 10 Minuten auf dem Trampolin zu springen, dann haben Sie mehr Kalorien verbraucht als bei einer 30-minütigen Joggingtour. Der Wechsel von Belastung und Entlastung der Muskulatur bringt außerdem eine bessere Balance. Australische Forscher haben herausgefunden, dass Trampolinspringen die Knochendichte verbessert. Heute hat fast jedes gute Fitnessstudio ein Trampolin. Aber auch so ein Minitrampolin mit Gummikabel-Federung passt beinahe in jedes Zuhause. Zweimal in der Woche 10 Minuten in die Luft springen – das tut Ihrer Gesundheit gut und stärkt Ihr Immunsystem.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr Trampolin in den Garten oder zumindest ans offene Fenster zu stellen, umso besser. Sie tanken Sauerstoff und das hilft auch Ihrem Immunsystem.



Wenn Sie lieber generell in Ihrer Wohnung trainieren wollen, sorgen Sie bitte für frische Luft und Sauerstoff. Egal, was Sie tun, ob Gymnastik, Ausdauersport oder Krafttraining – Sie brauchen Sauerstoff.

„Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst.“ Jean-Jacques Rousseau

 medivere

Live- Vorträge

online &
kostenfrei



Medizinisches Wissen
aus erster Hand

Termine und Themen:

13.04.2010 ■ 19:00 Uhr ■ Dr. med. Beate Knöll

**Prävention und Therapie von altersassoziierter
Gedächtnisstörung sowie Alzheimer**

20.04.2010 ■ 18:30 Uhr ■ Dipl. oec. troph. Hannah Gören

**Allergische Symptome, aber keine Allergie? -
Histaminintoleranz**

26.04.2010 ■ 18:00 Uhr ■ Dr. med. Markus Pfisterer

**Eisenmangel - Ursache von Müdigkeit, Depressionen
und Schlafstörungen**

05.05.2010 ■ 18:30 Uhr ■ Dr. Ulrich Sonnenborn

Fibromyalgie und Reizdarm

02.06.2010 ■ 19:00 Uhr ■ Umwelttechniker Holger Nißen

**Feinstaub und Schadstoffe im Innenraumbereich -
Ursachen und Auswirkungen auf die Gesundheit**

Kostenfrei anmelden unter www.medivere.de

Entspannung

Am besten: Schlaf

Schlaf ist ein aktiver und lebensnotwendiger Vorgang für unsere geistige und körperliche Erholung. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind optimal für ein gesundes Leben. Schlafforscher sind sich einig, dass im Schlaf die Gehirnfunktionen gefördert werden und das Gehirn ausgebildet wird.



Besonders der Tiefschlaf ist wichtig für unser Gedächtnis. Wir gehen davon aus, dass es ohne ihn keine langfristige Festigung von Erfahrungen und Wissen gäbe.

Viele Menschen haben allerdings Probleme mit dem Schlaf. In der Nacht werden Mücken oft zu Elefanten sagt der Schlaftherapeut Dr. Tilmann Müller. Was kann man tun? Zuerst empfehlen Schlaftherapeuten: Tag ruhig. Nacht ruhig. Das heißt soviel, wie Stressabbau. Einen Gang runter schalten. – Versuchen Sie es mit einem Spaziergang vor dem Schlafengehen. Es gibt zahlreiche Veröffentlichungen zu unserem so komplexen Thema, machen Sie sich schlau!

Tipps

Die beste Temperatur zum Schlafen liegt zwischen 16-18 Grad Celsius. Eine Luftfeuchtigkeit von 50% ist optimal.

Pflegen Sie Rituale – gehen Sie, wenn möglich, um die selbe Zeit zu Bett. Ein gesunder Tee entspannt und wärmt Sie. Schlafen Sie sich gesund.

Entspannung

Schnell zwischendurch auftanken

Wenn Sie nicht viel Zeit aufbringen können, dann haben wir ein paar schnelle Tipps für Sie parat. Sie eignen sich für eine Anwendung am Arbeitsplatz oder für Autofahrer, die in einer Fahrpause Entspannung suchen.

Schütteln, dehnen, strecken



Das hilft Ihren Körper aufzulockern und zu durchbluten. Auch Kniebeugen, springen oder laufen tragen zu körperlicher und in der Folge auch zu geistiger Fitness bei. Was immer Sie mit Freude bewegt tun, es hilft Ihnen letztlich zu entspannen.

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.“ Aus Afrika

Frischluftpausen

Um den Kopf wieder klar zu bekommen und geistig fit zu bleiben, sind Frischluftpausen wichtig. Unser Gehirn braucht regelmäßig frischen Sauerstoff um funktionstüchtig zu bleiben. Sauerstoffmangel lässt Sie schnell ermüden. Ihre Konzentration lässt nach. Deshalb tief durchatmen – und Sie sind wieder frisch.



Der Kochbus kommt

In Berlin gibt es eine Kita-Kinder Attraktion! Den Kochbus. Ein umgebauter Doppel-decker ist mit modernster Küchentechnik ausgestattet und lädt Kita-Kinder zu einer Sinnesreise in die Welt der genussreichen Zubereitung von Essen und Trinken ein. Im Kochbus passiert eine Menge. Gesunde Ernährung wird spielerisch erlebt, die Sinne werden geschult nicht zuletzt ist das gemeinsame Erlebnis eine Lehrstunde für's Leben. Kinder lernen eine Mahlzeit selbst zuzubereiten. Obst und Gemüse werden gemeinsam ausgewählt und für die Mahlzeiten in lustiger Runde vorbereitet. Es wird geschnippelt, geformt, gebacken und gekocht. Dass das Spaß macht - davon erzählen die Fotos.



Das Projekt wird von zahlreichen Firmen, Vereinen und Institutionen finanziell gefördert. Die Koordinierung des Einsatzes erfolgt über Menütaxi GmbH.

Internet: www.Kochbus.de

Wenn Sie ähnlich tolle Projektideen zu unserem Thema Prävention haben, dann schicken Sie uns bitte Ihre Vorschläge. Wir prämiieren Ihre Ideen und Projekte mit wertvollen Preisen.

Auszüge aus Leserbriefen



Frau Ilana Bodenmüller, Gesundheitsberaterin, schrieb uns: „...Zeitschriften und Magazine, die die Gesundheit betreffen, gibt es heute vielfach. Oft hat es allerdings den Anschein, dass es hauptsächlich darum geht, die Leser auf diverse Medikamente aufmerksam zu machen. Dagegen hebt sich die neue Zeitschrift „Berliner Gesundheitsnachrichten“ wohltuend ab. Neben einem gelungenen und ästhetischen Design kommt hier fundiertes Wissen für gesundheitsbewußte und/oder lernwillige Interessenten. Angenehm ist ebenfalls, dass die Tipps und Anregungen in einer gut strukturierten und relativ kurz gehaltenen Fassung vorliegen. Weder ist ein Studium von Fachwörtern nötig, noch braucht es viel Zeit, um diese Nachrichten durchzuarbeiten.

Wichtig ist für mich persönlich auch, dass die Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle kommen – gerade in der heutigen Zeit ist das nicht selbstverständlich. Man kann der neuen Zeitschrift nach dem positiven Start nur alles Gute für eine lange und weiterhin so informative Zukunft wünschen. Ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe....“



Das **Bundesministerium für Gesundheit**, Referat Grundsatzfragen der Prävention, Eigenverantwortung, Selbsthilfe, Umweltbezogener Gesundheitsschutz Frau Monika Grumbt-Kliche schrieb im Auftrag von Staatssekretär Kapferer: „...Ich freue mich, dass Sie mit der Heftreihe der „Berliner Gesundheitsnachrichten“ die positiven Aspekte der Prävention in Bezug auf die Gesundheit herausstellen. Mit qualifizierten Informationen über ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten können die Bürger selbstbestimmt Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen und dazu beitragen, dass Krankheiten zurückgehen....“

Mehr Leben mit Kultur

Berlins größte Buchauswahl
erwartet Sie!



Ingrid und Manfred Stolpe
„Wir haben noch so viel vor“
Unser gemeinsamer Kampf gegen den Krebs
Ullstein / 224 S. / € 19,95

Ingrid und Manfred Stolpe erzählen vom
gemeinsamen Kampf gegen die tückische
Krankheit Krebs und von der Zuversicht,
sie besiegt zu haben.

 Friedrichstraße
Friedrichstraße 90 · 10117 Berlin
www.kulturkaufhaus.de
Fon: 030 - 20 25 11 11

Montag-Samstag 10-24 Uhr

Dussmann
das KulturKaufhaus

Ein Unternehmen der Dussmann-Gruppe



Berliner Gesundheitsnachrichten

BeGeNa Heft 2/2010

(Erscheinungsweise: vierteljährlich)

Herausgeber

Europäische Akademie für
Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU)

www.dr-wasylewski.com/akademie

Dr. Wasylewski GmbH

Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin

Tel. 030 - 55 15 82 48; Fax. 030 - 55 15 82 49

www.dr-wasylewski.com

Redaktionsteam:

Dagmar Moldenhauer

Dr. med. A.-H. Wasylewski

Mark Poguntke

ISSN (Print) 2199-9791

ISSN (Internet) 2199-9805

Quellennachweise:

Berliner Zeitung, 9./10. Januar 2010 sowie weitere Ausgaben, SHAPE Nr.2+3/2010, Brigitte Extra Nr. 2/2009 und 23/2009, Brigitte BALANCE Nr.1/2010, „Gesund genießen mit Wein“, Verlag Gebr. Kornmayer, „Wellness für Gourmets“, Ulla Behr-Kinzel und Dr. med. Andreas-Hans Wasylewski, Hildegard von Bingen, Kalender 2010, Orthomol, Patienteninformation, MedReport Feb. 2010, Ärzteblatt div. Ausgaben, div. Fachbeiträge Dr. Wasylewski. div. Internetportale, DIE ZEIT/ online. Bildquellen: www.fotolia.com, Forum Wein & Gesundheit, www.sxc.hu

Heftbestellungen für diese und die nächste Ausgabe bitte an unsere Kontaktadresse.

Produktion



... einfach.günstig.drucken!

Es gelten die AGB der Saxoprint GmbH (einsehbar unter www.meindruckportal.de/impresum.aspx)

Flyer • Prospekte • Broschüren • Visitenkarten • Briefbögen • Postkarten • Plakate

Saxoprint GmbH
Digital- & Offsetdruckerei
Enderstraße 94
01277 Dresden

Telefon 0800 66 45 413
Telefax 0351 20 56 747
www.meindruckportal.de

service@meindruckportal.de
Druckdaten an:
daten@meindruckportal.de

HRB 18253
Amtsgericht Dresden
Geschäftsführer: Thomas Bohm
USt-IdNr.: DE206107049

Kreisparkasse Freiberg
BLZ 870 520 00
Kto.Nr. 311 502 6730
IBAN DE83 8705 2000 3115 0267 30
BIC WELADED1FGX