

10 Weisheiten - und was

Großmutter's Ratschläge. Wie Liebe nicht nur die Seele, sondern auch den Körper fit hält und warum ein Apfel allein nicht gesund macht – Experten verraten, was es mit uralten Sprichwörtern auf sich hat, und geben Tipps.

Lachen aktiviert nicht nur mehr als 100 Muskeln, es stärkt auch noch unser Immunsystem.



wirklich dahinter steckt

Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder tausend Schritte tun.

1 Man ist nie zu alt, um Neues zu lernen

Ein Französisch-Kurs mit 70? Ein neues Instrument mit 60? Kein Problem. Denn unser Gehirn verliert nie die Fähigkeit, etwas dazuzulernen. Ob ein älterer Mensch etwa schnell eine neue Fremdsprache lernen kann oder nicht, hängt vielmehr von seinem Wortschatz und seinem Arbeitsgedächtnis ab. Ein gezieltes Gedächtnis-Training kann laut einer Zürcher Studie die Lernleistung im hohen Alter sogar noch zusätzlich steigern. Zudem raten Experten, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten – mit anderen kommunizieren sei fürs Gehirn eben besser als Sudoku-Rätsel lösen.

Bewegung für mehr Hirnleistung:

Bewegung wirkt Wunder: Dabei wird das Gehirn besser durchblutet und ist nach einiger Zeit sogar in der Lage, neue Gehirnzellen zu bilden – so genannte Neuronen. Dabei reicht es, dreimal die Woche 30 Minuten lang zu joggen oder zu walken.

2 Frühstücke wie ein Kaiser, iss mittags wie ein Bürger und ernähre dich abends wie ein Bettler

Warnung an Frühstücksverächter: Wer auf eine gesunde Morgenmahlzeit verzichtet, erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 50 Prozent. Zahlreiche Studien haben sogar gezeigt, dass Personen, die richtig frühstücken, weniger unter Gewichtsproblemen leiden. Also keine Sorge: Alles, was man morgens isst, wird im Laufe des Tages in Energie umgewandelt – und nicht in Fettpolster. „Man sollte aber generell nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als der Körper verbraucht“, so Ernährungsexperte Piero Lercher. Von einem üppigen Abendessen rät auch er ab. Der Grund: Über Nacht arbeitet der Stoffwechsel langsamer, es werden weniger Kalorien verbrannt.

Das perfekte Frühstück:

Morgens erst ein Glas Wasser trinken, bevor man zu Kaffee oder Tee greift. Ein ideales Frühstück sollte ein Mix aus Vitaminen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen sein.

3 Wer rastet, der rostet

Sich ab und zu eine kleine Pause gönnen – dagegen ist nichts einzuwenden. Doch wer sich gar nicht bewegt, riskiert auf Dauer seine Gesundheit. So gesehen kann man diese Weisheit wörtlich nehmen. Denn werden Gelenke geschont und nicht belastet, setzen Knorpelabbauende Prozesse ein. Im Klartext: Die Gelenke versteifen. Nur durch ausreichende Bewegung werden sie „geschmiert“ und bleiben beweglich. Außerdem werden dabei auch Muskeln aufgebaut, und dadurch wird der gesamte Stützapparat entlastet. Vor allem eine vorwiegend sitzende Tätigkeit ist auf die Dauer schlecht für die Gesundheit – 80 Prozent aller Rückenbeschwerden sind auf untrainierte Muskulatur zurückzuführen.

Fitte Gelenke – das raten Experten:

Es muss nicht gleich Hochleistungssport sein. Experten raten, sich mindestens 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Da reicht es auch schon, zu Fuß von der Arbeit nach Hause zu gehen.

4 Ein Schnaps hilft bei der Verdauung

Stelze und Knödel sind verzehrt, die Hose spannt – da hilft nur ein Kräuterschnaps, um die Verdauung anzuregen und das Völlegefühl zu lindern. Was der Volksmund seit jeher predigt, wird von Experten aber leider widerlegt. Zwar haben Kräuter eine positive Wirkung auf die Verdauung, aber gerade der Alkohol macht ihre Wirkung wieder zunichte. Forscher fanden sogar heraus, dass Hochprozentiges die Verdauung hemmt. Denn Alkohol ist Gift für den Körper. Die Folge: Anstatt das Essen zu verarbeiten, muss der Körper zunächst den Alkohol abbauen. So bleibt das Fleischgebirge noch länger im Magen.

Schnelle Hilfe gegen das Völlegefühl:

Heißer Kräutertee regt die Verdauung an. Am besten wirken Kamillen- und Pfefferminztee. Um dem Völlegefühl entgegenzuwirken, kann man auch schon das Essen mit Kräutern würzen. Dafür eignen sich besonders Kümmel, Lorbeer, Bohnenkraut und Fenchel.



Schlaf ist die beste Medizin

Studien zeigen: Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal. „Nur so kann der Körper regenerieren“, sagt Mediziner Piero Lercher. Ausreichender Schlaf ist gut für die Immunabwehr, vor allem, wenn man krank ist. Zu wenig Schlaf wirkt sich auf Dauer negativ auf Verdauungssystem, Herz und Kreislauf aus. Plus: Der Cortisolspiegel bleibt den ganzen Tag über hoch, sodass der Körper im psychischen Dauerstress ist. Schlafmangel hat auch Auswirkungen auf unser Gewicht: Hält er länger an, so steigt der Blutzuckerspiegel, und man nimmt leichter zu.

Tipps für einen gesunden Schlaf:

Nach 19 Uhr keine üppigen Mahlzeiten mehr essen. Die perfekte Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt bei etwa 17 Grad. Ein kurzes Nickerchen oder ein „Power-Nap“ – maximal eine halbe Stunde – verbessern die Konzentration und steigern die Leistungsfähigkeit.

Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun

Bei dieser Weisheit stimmen beide Aussagen. „Es gilt lediglich herauszufinden, zu welchem Typ man gehört“, so Experte Piero Lercher. Gleich nach dem Essen wird der Magen-Darm-Trakt stärker durchblutet als das Gehirn. Das macht viele von uns schläfrig – vor allem nach sehr fettreichen Mahlzeiten. Hier hilft es dann meist, sich eine Zeit lang auszuruhen, um den Verdauungsprozess zu starten. Auf der anderen Seite regt auch ein kurzer Spaziergang die Verdauung an. Doch Vorsicht: Wer zu Sodbrennen neigt, sollte sich nach dem Essen eher nicht mit vollem Magen auf die Couch legen.

So wird man überschüssige Energie los:

Wer sich nach dem Essen immer müde und schlapp fühlt, sollte sich bereits vor der Mahlzeit ausreichend bewegen, um überschüssige Energie zu verbrennen.

Lachen ist gesund

Lachen aktiviert nicht nur mehr als 100 Muskeln, sondern auch eine ganze Reihe von biochemischen Vorgängen im Organismus, die Körper und Psyche positiv beeinflussen. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff in die Zellen, der Blutdruck wird gesenkt und das wiederum stärkt das Herz und das Immunsystem. Außerdem wird die Produktion von Glückshormonen (Endorphinen) hochgefahren. Dadurch werden schmerzhemmende Systeme im Gehirn aktiv, die akute Schmerzen lindern können. Traurig, aber wahr: Während ein Kind bis zu 400 Mal am Tag lacht, sind es bei Erwachsenen nur 15 Mal.

Eine kleine Übung für zwischendurch:

Im Büro kann man das „innere Lächeln“ üben: Augen schließen, einen schönen Ort und lachende Gesichter vorstellen und einfach lächeln. Übrigens: 20 Sekunden Lachen entsprechen drei Minuten Joggen.

Der Arzneien höchste ist die Liebe

So schwülstig es klingt, die von Paracelsus getätigte Diagnose stimmt. „Menschen, die sich von ihrem Partner geliebt fühlen, sind weniger anfällig für Depressionen und Ängste und besitzen mehr Selbstachtung sowie ein höheres Selbstvertrauen“, so Beziehungscoach Dominik Borde. Das stärkt nicht nur die körpereigenen Abwehrkräfte, sondern senkt den Blutdruck und verringert Cholesterinwerte. Allein ein liebevolles Gespräch mit dem Liebsten lässt den Wert des Stresshormons Cortisol im Blut deutlich sinken.

So gut ist eine intakte Beziehung für den Körper:

Küssen belebt den Kreislauf und stärkt die Immunabwehr. Männer und Frauen, die langfristig regelmäßig Sex haben, tragen ein geringeres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Gefäßverkalkung und Knochenschwund.

DIESE EXPERTEN BERICHTEN NEWS:



„Wer sich bewegt, sorgt vor“

PIERO LERCHER,
Sport- und Ernährungs-
mediziner;
gesundinschoenbrunn.at



„Nicht bei schlechtem Licht lesen“

ALOIS DEXL,
Augenarzt, mit
Praxis in Salzburg;
www.dexl.at



„Die Liebe stärkt unsere Abwehrkräfte“

DOMINIK BORDE,
Beziehungs-
experte;
www.sozialdynamik.at

9

Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern

„Dieser Spruch ist gut gemeint, aber definitiv falsch und antiquiert“, sagt Mediziner Piero Lercher. Denn ein Apfel am Tag genügt nicht. Das heißt allerdings nicht, dass man die Obstschale verräumen sollte. Denn die Vitamine und Apfelsäure (so genannte Pektine) sind in größeren Mengen sehr wohl gut für unsere Gesundheit: Sie fördern nicht nur die Verdauung und den Stoffwechsel, sondern sind auch gut für die Haut. Die in Äpfeln enthaltenen Polyphenole haben sogar krebsvorbeugende Wirkung. Zudem halten sie das Hormon Insulin in Schach und regulieren damit den Blutzucker. So haben Heißhunger-Attacken keine Chance mehr. Aber Vorsicht: Das funktioniert nur, wenn die Äpfel nicht zu süß sind. Generell gilt: Je saurer, desto besser.

Die ideale Vitamin-Zufuhr:

Fünf Portionen Obst am Tag sind ideal. Die Äpfel sollten aber auf keinen Fall geschält werden. Denn zwei Drittel der Nährstoffe befinden sich direkt unter der Apfelschale.

10

Lesen bei schlechtem Licht macht die Augen krank

„Das Lesen bei schlechtem Licht oder auch bei sehr kurzer Entfernung, also weniger als 30 Zentimeter, ist schlecht für die Augen“, bestätigt Augenarzt Alois Drexl. Der Grund: Bei sehr kurzem Leseabstand wird das Bild erst hinter der Netzhaut scharf abgebildet und führt dadurch zum Wachstumsreiz für die Augen. Die Folge: Kurzsichtigkeit. Vor allem Kinder sollten nicht unter der Bettdecke bei dämmrigem Licht lesen. Das zeigen die folgenden Zahlen: In Japan sind 97 Prozent aller Kinder unter 16 Jahren kurzsichtig – und das liegt an dem in asiatischen Ländern üblichen kurzen Leseabstand.

Kurzsichtigkeit richtig vorbeugen:

Die Wahrscheinlichkeit, kurzsichtig zu werden oder Kurzsichtigkeit zu verschlechtern, ist bei Kindern, die mindestens zwei Stunden am Tag im Freien sind, um 50 Prozent geringer. Deshalb gilt: Raus in die Natur.

Der Avarca –

KÜHL, COOL, KULT

Seine funktionale Form fällt unter „Design ist unsichtbar“ – er ist unkapriziös von schlichter Eleganz und ideal für die heißen Tage. Besonders edel Verarbeitete gibt es vom Label PONS für sie und ihn.



In unserer Boutique C.MEHSMER finden Sie die neu eingetroffene Farbkollektion gut sortiert in den Größen 35 bis 44.

OVERWALDER & CO

1010 Wien, Kärntnerstraße 39, Tel.: 01/513 75 30

1060 Wien, Mariahilferstr. 61, Tel.: 01/587 22 11

1060 Wien, Mariahilferstr. 88a, Tel.: 01/523 82 01

hats@oberwalder.com, www.oberwalder.com

Primadent PLUS Zahnarztpraxis



Erfahrene Ärzte –
beste Materialien –
Garantie

Ordination im Zentrum mit bewachtem Parkplatz. PLUS: kostenlose Erstuntersuchung und Beratung. Wir bieten allgemeine Zahnmedizin, Implantologie, lokale ambulante chirurgische Eingriffe, Homöopathie, Parodontologie. Die individuelle Betreuung und Zufriedenheit unserer Patienten ist selbstverständlich unser Ziel.

9200 Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1–3.

Ungarn, Tel.: 0036 30 69 25 205, Mo.–Fr. von

9.00–18.00 Uhr, primadentplus@gmail.com

Valpaint –

die stilvolle Wandbeschichtung aus Italien!

Mit Valpaint können Sie sowohl eine besonders trendige, glamouröse Flächengestaltung, als auch ein echtes mediterranes Flair assoziieren. Das Produktsortiment mit der original italienischen Marke für hochwertige Gestaltungstechniken ist in Österreich exklusiv bei SEFRA erhältlich.



Eine hoch moderne Lasur kombiniert mit schimmernden Quarzteilchen ist der Clou dieser Technik mit einer fast unbegrenzten Farbtonvielfalt. Valpaint Anstriche sind in den glamourösen gold-, silber- und bronzefarbenen Varianten sowie in zahlreichen Perlmuttervariationen erhältlich. Eindrucksvoll kann man die angesprochene Oberfläche und die extravagante Farbtonvielfalt in dem Produktkatalog mit Echtmustern finden. Es lassen sich außergewöhnliche, sinnliche und vielfältige Effekte und Stile mit unterschiedlicher Weise der Verarbeitung schaffen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem SEFRA Fachberater oder in einer SEFRA Filiale in Ihrer Nähe.
www.sefra.at

Schmetterlinge

Die Farbenpracht und ihr anmutiger Flug haben die Schmetterlinge zur wohl bekanntesten Insektengruppe überhaupt gemacht.

Jedes Kind kennt den Schmetterling, aber was

wissen wir tatsächlich über diese faszinierenden Tiere, deren Schutz und Erhaltung uns eigentlich allen ein wichtiges Anliegen sein sollte? Kommen Sie in die Ausstellung und finden Sie die Antworten!



Landesmuseum Niederösterreich
Kulturbezirk 5, 3100 St. Pölten

Di.–So., Ftg. 9–17 Uhr, www.landmuseum.net

Ferroverde® 14 –

endlich rein natürliche Eisenkapseln!

Eisenpräparate werden leider oft schlecht vertragen. NICAPur® hat nun mit Ferroverde® die ersten rein pflanzlichen Eisenkapseln für Sie. Gut aufnehmbar und hoch verträglich.



Nimm 5, zahl 4!
Mit dem Gütesiegelpass 2013
der Nährstoffakademie®

* Nähere Informationen unter www.nicapur.at
und in Ihrer Apotheke.

