

Studium ins Glück

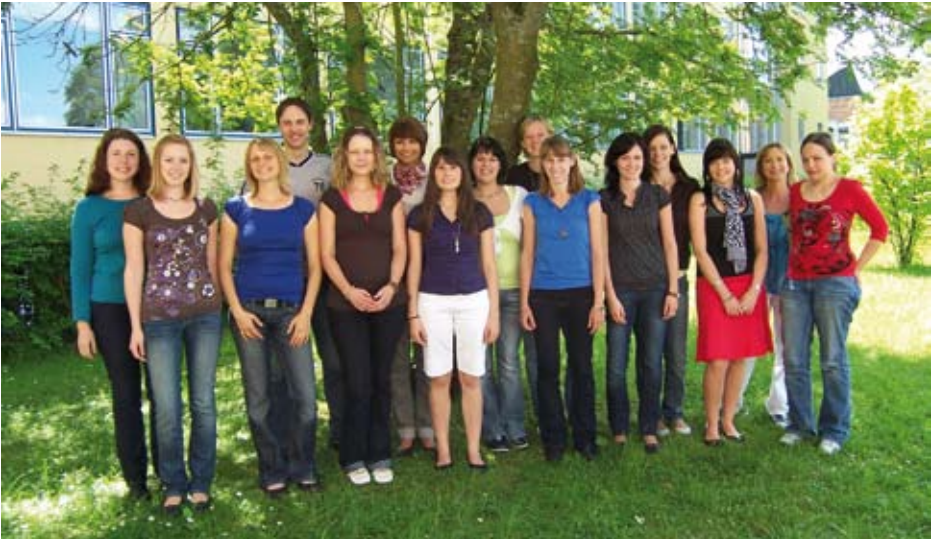
Studienjahre an der Hochschule Coburg



**Ein Studiengang
nach Irgendwo?**

www.studium-ins-glueck.de

Dein Leben ist kein Kitschroman und ein Happy-End kommt nicht von allein. Wirtschaft, Technik/Informatik, Soziale Arbeit/Gesundheit und Bauen/Design – in Coburg stehen die Karrierechancen gut, die Leute sind nett und die Mieten nicht hoch. Unschlagbar, oder?



2009, Europäisches Jahr der Kreativität und Innovation – wieso nicht im Bereich der Gesundheit?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

neue Sportarten, zukunftsweisende Wellness-Trends und originelle Entspannungsverfahren werden auch in Coburg immer populärer und machen vor unserer Hochschule nicht halt. Doch dienen sie alle dem Wohlbefinden und der Gesundheit oder ist eigentlich alles nur ein kurzlebiger Trend? Denn dass sowohl uns, als auch Ihnen Gesundheit wichtig ist, zeigt sich schon darin, dass Sie diese Zeitung zur Hand genommen haben. Doch wer sind WIR überhaupt? WIR – das sind Studenten des Studiengangs Integrative Gesundheitsförderung, die sich zusammengesetzt haben, um über gesundheitsrelevante Themen zu berichten und so den Studienalltag für Sie angenehmer zu gestalten. Hierfür haben wir uns zum Ziel gesetzt, eine Zeitschrift zu gestalten, die den aktuellen Entwicklungen im Bereich Gesundheit und unseren Lesern gerecht wird. Zur besseren Übersicht haben wir sie in vier Bereiche eingeteilt: Ernährung, Entspannung, Bewegung und Leben.

Wir hoffen, mit diesem Magazin einen kleinen Einblick in den großen Health-Sektor geben zu können. Denn

„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“

(Herophilus, um 300 v. Chr.)

– und das wollen wir ja wohl alle nicht.

Ihr Team der Health & Study

Gesundheit in besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

PLUSPUNKTE FÜR STUDENTEN

Entdecken Sie Ihre Vorteile bei der Gesundheitskasse:
Vom Studentenservice vor Ort über die Wahltarife bis zum
Online-Angebot. Informieren Sie sich unter www.aok.de oder
fragen Sie Ihren AOK-Studentenberater.

Inhalt

Editorial	3
Ernährung	
Krebszellen mögen keine Himbeeren	6
Eiskalt enttarnt!	9
Brainfood - Essen Sie sich schlau	13
Mediterrane Kost	15
Bewegung	
Zehn Minuten die es in sich haben!	18
Klettern - vom Extremsport zum Breitensport	20
Die paar Meter kann ich auch FAHREN	23
Entspannung	
Clever und gesund im Schlaf	25
Ich mach mal Pause...!	28
Leben	
Interviews	30
Gehirntraining	32
Was haben Kirsche und Birke gemeinsam?	34
Franken „Aktiv & Vital“ lockte die Massen	37
Freie Radikale und Antioxidantien	41
Calendula Officinalis	46
Sea, Sun, Surf and Study	49
Impressum	54

Krebszellen mögen keine Himbeeren

WISSENSCHAFTLER FANDEN HERAUS, DASS EIN DRITTEL ALLER KREBSERKRANKUNGEN DURCH EINE GESÜNDERE ERNÄHRUNGSWEISE BZW. EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL VERHINDERT WERDEN KÖNNTEN. WAS STECKT TATSÄCHLICH DAHINTER? SOLLTE ES WIRKLICH SO EINFACH SEIN?

Krebs – ein Schicksal, das jeden treffen kann. „Die Gene sind schuld, gesundheitsgefährdende Strahlen und Umwelteinflüsse sind hauptverantwortlich für krankhafte Zellveränderungen, man kann einfach nichts dagegen tun“ diese Meinung herrscht in vielen Köpfen, doch ist diese Erkrankung wirklich ein tragisches Schicksal? Genau mit dieser Frage beschäftigen sich Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras. Sie stellen Überlegungen an, welche Auswirkungen unsere Lebensweise, auf das Risiko einer Krebserkrankung hat und fassen ihre Erkenntnisse in dem Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ zusammen.



ISBN:3466345022
R.Béliveau, D.Gingras
(Dezember 2008) 21,95 €

UNBEQUEME WAHRHEITEN

Die Menschheit setzt größte Hoffnungen in die Forschung, doch trotz alledem ist rückblickend auf die letzten Jahre eine signifikante Zunahme bestimmter Krebsarten festzustellen, wie beispielsweise Darm- oder Brustkrebs. Könnte nicht eine Veränderung unserer Lebensweise, hinter dieser tragischen Entwicklung stecken? Jährlich erkranken zehn Millionen Menschen weltweit an Krebs, sieben Millionen erliegen dieser Krankheit, was zwölf Prozent der registrierten Sterbefälle weltweit entspricht. Alarmierende Zahlen, die wachrütteln müssten, etwas aktiv gegen diese Krankheit zu tun und sich nicht blind auf die Medizin zu verlassen.

DIE NATUR – DEIN FREUND UND HELFER

Das Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ beschäftigt sich mit dem Thema, wie mithilfe einer gesunden Ernährung die Angiogenese von Tumoren gehemmt werden kann. Das heißt, dass bestimmte Nahrungsmittel das Wachstum neuer Blutgefäße behindern können, die Tumore „ernähren“ und das alles komplett ohne Nebenwirkungen. Klingt zu schön um wahr zu sein?

Ist es aber nicht. Viele in diesem Buch genannten Studien beweisen genau diese Behauptung, denn viele Nahrungsmittel besitzen präventive Eigenschaften, die teilweise exakt den bislang verabreichten Medikamenten entsprechen. Die beiden Autoren bezeichnen diese als Nutrazeutika (zusammengesetzt aus dem englischen nutrition für Ernährung und pharmaceuticals für Arzneimittel).

Das Buch räumt mit dem Gerücht auf, dass vor allem der genetische Pool eines jeden Menschen für die Mutation von Zellen verantwortlich sei, denn die Wahrheit sieht anders aus: Genetische Faktoren machen nur 15 Prozent der Risikofaktoren für eine Krebserkrankung aus. Signifikanter hingegen sind die verhaltensbedingten Aspekte: Ernährungsdefizite und Rauchen schlagen mit jeweils 30 Prozent weitaus mehr zu Buche, als Umwelteinflüsse und UV-Strahlen, die nur je 2 Prozent der Risikofaktoren ausmachen. Krebserkrankungen im gastrointestinalen System (Speiseröhre, Magen und Dickdarm) könnten, mit einer veränderten Ernährungsweise, um bis zu 90 Prozent verhindert werden.

WAS MACHT PFLANZEN ZUM GEGNER VON KREBSZELLEN?

Unzählige Nahrungsmittel sind reichhaltige Quellen krebshemmender Substanzen. Sie enthalten Moleküle, die bestimmte Prozesse bei der Entwicklung von Tumoren stören. Die Wirkungsweise dieser Nahrungsmittel können analog zu denen vieler Medikamente gesetzt werden, nur mit dem Unterschied, dass Nebenwirkungen komplett wegfallen. Es sind vor allem die phytochemischen Verbindungen, also die sekundären Pflanzenstoffe, die für die Wirkung gegen Krebs verantwortlich sind.

Diese Verbindungen ermöglichen es den Pflanzen, sich vor Feinden zu schützen, sie helfen Bakterien oder Pilze zu bekämpfen. Genau diese Wirkungsweise kommt dem Kampf gegen Krebs zu Gute.

Es ist also der hohe Gehalt dieser Pflanzeninhaltsstoffe, der Nahrungsmittel zu Nutrazeutika macht. Art und Menge dieser Inhaltsstoffe können jedoch stark schwanken.

Das Höchstmaß dieser Anti-Krebs-Wirkstoffe ist laut der Autoren in grünem Tee, Soja und Kurkuma vorzufinden. Die Tatsache, dass in asiatischen Ländern, in denen diese Nahrungsmittel die Basis der Ernährung bilden, die niedrigste Krebsrate vorherrscht, ist nur die logische Folge.

WAFFEN IM KAMPF GEGEN DEN KREBS

Doch sind diese drei Beispiele bei weitem nicht die einzigen Nahrungsmittel, die präventive Wirkstoffe enthalten. Im Folgenden werden einige Beispiele von Lebensmittel erläutert, die Inhaltsstoffe enthalten, die bestimmten Krebsarten bekämpfen oder mindern können.

NAHRUNGSMITTEL	KREBSART
Kreuzblütler (z.B. Kohl, Brokkoli,...)	Magen-/ Darm-, Prostata-, Lungenkrebs
Knoblauch-/ Zwiebelknolle	Speiseröhren-, Magen-, Dickdarm-, Prostatakrebs
Beeren	Speiseröhrenkrebs
Omega-3-Fettsäuren	Brust-, Prostata-, Darmkrebs
Rotwein	Dickdarm-, Speiseröhrenkrebs
Schokolade	Lungenkrebs

DIE MISCHUNG MACHT'S

Es muss natürlich allen klar sein, dass eine gesunde Ernährung alleine nicht als „Wundermittel“ im Kampf gegen Krebs eingesetzt werden kann. Über allen Tipps steht die Grundregel, sich nicht auf ein mögliches Gegenmittel zu verlassen, sondern alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu nutzen, die uns im Kampf gegen den Krebs helfen. „Nur wenn man an mehreren Fronten zugleich angreift, kann man hoffen zu verhindern, dass der Krebs außer Kontrolle gerät und seinen schrecklichen Reifezustand erreicht“, lautet das Urteil der beiden Ärzte. Wer jetzt meint mit der Ausrede punkten zu können, nicht zu wissen, wie man die Zutaten verarbeiten soll, den muss ich leider enttäuschen. Denn die beiden Autoren geben noch ein Kochbuch an die Hand, in dem sie zeigen, wie man aus Knoblauch, Kohl und Co leckere Gerichte zaubert. Und aus vielen selbstlosen Eigenversuchen kann ich bestätigen: ES SCHMECKT!!! Also, nichts wie ran an den Herd - heute ist er erste Tag eines gesünderen Lebens!

SUSANNE STÄBLEIN

EISKALT ENTARTET!

Die Eissaison ist eröffnet –

Fakten & Tipps rund um die leckere “Sünde“

Die Deutschen lieben Eis - und das nicht nur im Sommer: Acht Liter beträgt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Speiseeis durchschnittlich! Doch kursieren immer noch viele falsche Annahmen und Vorurteile rund um den kühlen Leckerbissen. Es wird höchste Zeit, diese Unklarheiten und Mythen aus Großmutter's Zeiten ein für alle Mal zu beseitigen!

Zunächst einmal zu der Geschichte bzw. der „Erfindung“ des Eises. Die meisten verbinden Eis sicherlich mit Italien. Das ist nur teilweise richtig. Zwar war es der Venezianer Marco Polo, der im 13. Jahrhundert die Herstellung einer Kältemischung aus Schnee oder Wasser und Salpeter beschrieb, doch brachte er dieses Wissen aus China mit. Dort soll es das erste Speiseeis bereits 1000 v. Christi gegeben haben. Chinesische Herrscher sollen zum Kühlen große Eislager anlegen haben lassen. Zutaten waren bereits damals Wasser, Milch und Früchte. Ein dem Sorbet ähnelndes Speiseeis war aber auch in der europäischen Antike bekannt. Laut dem griechischen Dichter Simonides von Keos bestand es

aus Gletscherschnee, Früchten, Honig und Rosenwasser. Das erste Café, das auch Eis anbot, eröffnete 1660 zwar ein Italiener namens Francesco Procopio di Cultelli, allerdings nicht in Italien, sondern in Paris. Das erste Eis am Stiel wurde 1923 von dem US-amerikanischen Limonadenhersteller Frank Epperson patentiert. Erfunden hatte er es nach eigenen Angaben aber bereits zufällig im Jahr 1905, als er ein Glas Limonade mit Löffel versehentlich im Freien stehen ließ. Die Limonade gefror über Nacht zu Wassereis. Erst in den 20er Jahren eröffneten schließlich auch in Deutschland vielerorts italienische Eisdielen. Ein Begriff, der gerade in der Sommereissaison immer wieder fällt, ist der, des so genannten

Eiskopfschmerzes. Vielleicht kennt es der ein oder andere: Man schleckt gerade genüsslich sein Eis und verspürt plötzlich einen stechenden Schmerz im Kopf. Aber warum nur? Nun, die Erklärung ist simpel und die Bekämpfung noch viel einfacher: Eisschlecktechnik ändern, also langsamer und vorsichtiger schlecken! Das fanden



die kanadischen Wissenschaftler Maya und Janusz Kaczorowski von der McMaster University in Hamilton/Ontario heraus, die einen Test mit 150 Kinder im Alter von 13 Jahren machten. Die Hälfte von ihnen durfte 100 Milliliter Eis innerhalb von fünf Sekunden verzehren, die andere Hälfte musste sich mindestens 30 Sekunden Zeit lassen. Das Ergebnis fiel eindeutig aus: Von den „Eisverschlingern“ erlitten 27% Eiskopfschmerzen, bei den genüsslichen Eisschleckern waren es lediglich 13%. Auch konnte festgestellt werden, dass der Eiskopfschmerz nicht, wie zumeist angenommen, nur im Sommer auftritt. Nein, das Phänomen kann zu jeder Jahreszeit beobachtet werden. Aber wie entsteht dieser Schmerz nun eigentlich? Das ist einfach zu erklären: Er entsteht durch den großen Temperaturunterschied, der zwischen der körperwarmen Mundhöhle und dem bis zu -4°C kalten Eis herrscht. Der Mundraum liegt in direkter Nähe zum Gehirn, es kommt zu einer Überreizung der Nerven und Blutgefäße im Rachenraum, wodurch letztendlich der Kopfschmerz erzeugt wird.

Vorsicht: Bei empfindlichen Migräne-Patienten kann dieser Schmerz unter Umständen sogar zu längeren Migräneanfällen führen!

Ein weiterer Mythos, mit dem wahrscheinlich viele aufgewachsen sind, ist die Annahme, dass man Bauchschmerzen bekommt, wenn man zuerst Eis isst und danach etwas trinkt. Bernd Kleinhaus ist Apotheker in der „Sicherer´sche Apotheke“ in Heilbronn und kennt sich somit mit allerlei „Wehwehchen“ aus. Er sagt dazu folgendes: „Bei Vorbelastung auf bestimmte

Produkte ist es möglich, davon Bauchschmerzen zu bekommen. Menschen, die zum Beispiel an einer Magenschleimhautentzündung erkrankt sind, werden wohl Bauchschmerzen bekommen. Ist man aber gesund und verträgt Eis, ist es kein Problem, Eis zu essen und danach etwas zu trinken.“ Damit dürfte dieser Mythos ein für alle Mal beseitigt sein.

Eine für manche Menschen wohl eher kritische Angelegenheit, die unumgänglich in Zusammenhang mit dem Thema Eis steht, ist die Tatsache, dass es nun einmal unter anderem aus Zucker und/oder Fett besteht und damit natürlich dementsprechend (viele) Kalorien enthält. Diese Kalorien dürften wohl so manch einem sicherlich schon des Öfteren den Appetit auf den Leckerbissen verdorben haben. Doch kann man bereits bei der Wahl der Eissorte, sofern man Wert darauf legt, viele Kalorien sparen. Laut einer aktuellen Studie sind die Lieblings-Eisgeschmacksrichtungen der Deutschen Vanille (18,9%), Schokolade (16,6%) und Stracciatella (9,9%). Alles Milcheisarten. Zu dumm nur, dass gerade Milcheis teilweise doppelt so viele Kalorien enthält wie Fruchteis! Generell liegt der Brennwert von Speiseeis zwischen 100 und 500 Kilokalorien pro 100 Gramm. In einem Bällchen Schokoladeneis lauern beispielsweise 170 Kalorien, im Zitronensorbet sind es nur 90. Um dies zu verstehen, muss man wissen, was in einem Eis enthalten ist. Milchspeiseeis besteht zu 70% aus Milch bzw. Milcherzeugnissen sowie aus Zucker und Eiern. Daneben spielen noch Wasser, Butter oder Pflanzenfett sowie Farb- und/oder Aromastoffe eine Rolle. Für die speziellen Geschmacksrichtungen kommen Früchte, Kakao, Nüsse,



Schokolade, etc. hinzu. Je nach Sorte enthält Eis auch einige Vitamine und Mineralstoffe. Fruchteis besteht aus Zucker, Wasser, frischem Obst, Fruchtmark oder Obstsaft. Der Fruchtanteil beträgt mindestens 20%. Der hohe Milchanteil in einem Milchspeiseeis ist zwar gesund, da Milch viel Kalzium enthält, wodurch Knochen und Nägel gestärkt werden, allerdings schlägt das darin enthaltene Fett kalorienmäßig in einem höheren Maße zu Buche als der Zucker, der wiederum vermehrt in Fruchtisorten zu finden ist. Dieser Zuckeranteil ist ebenso wie der Fettanteil je nach Eisvariante sehr verschieden. Generell ist er aber immer höher als bei normaltemperierten Speisen, da Kaltes als weniger süß empfunden wird. Insgesamt ist festzuhalten, dass Fruchtisorten, Sorbets sowie Sorten auf Joghurtbasis kalorienärmer sind als beispielsweise Schoko- oder Nusseis.

Hier noch eine gute Nachricht für alle Eisliebhaber: Vier bis fünf Kugeln pro Woche halten Ernährungsexperten bei Normalgewichtigen für unbedenklich.

Und noch einen weiteren Tipp haben nicht nur Ernährungsexperten auf Lager, nein, auch viele Hausfrauen haben es bereits entdeckt: Fruchteis zum Selbermachen. Eine kosten- und kalorienarme Alternative zum industriell gefertigten Eis und dabei nicht weniger lecker als dieses! Man selbst hat es dabei in der Hand, wie viel Zucker man dem Eis beimengt. Wer neugierig geworden ist und es gerne einmal ausprobieren will, dem möchte ich abschließend ein Rezept für selbst gemachtes Fruchtsorbet bzw. Eis am Stiel mit auf den Weg geben. Keine Angst, es geht auch wirklich schnell und ist ganz einfach, auch ohne Eismaschine.

Für ein **Fruchtsorbet** (vier Portionen) benötigt man 250 Gramm Früchte wie z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren. Auch Tiefkühlfrüchte eignen sich hervorragend. Außerdem Süßungsmittel wie Zucker, Honig oder Agavendicksaft. Die Zubereitung geht schnell und einfach: Früchte zunächst waschen, putzen und pürieren. Mit dem Süßungsmittel je nach Belieben abschmecken und in eine bauchige Schüssel geben. Wer die Kerne der Früchte nicht mag, streicht das Püree durch ein Sieb. Die Schüssel für ca. drei Stunden in das Tiefkühlfach stellen und alle 30 Minuten einmal kräftig durchrühren, damit das Fruchteis schön cremig wird.

Für **Eis am Stiel** kann die Frucht-püremischung in spezielle Formen (erhältlich in jedem gut sortierten Haushaltswarenladen) oder aber auch in kleine Portionsbehälter (z. B. kleine Wassergläser) gefüllt werden. Anschließend steckt man in diese nach ca. einer halben Stunde, also wenn das Eis anfängt fest zu werden, einen Löffel und lässt das Stieleis weitere 30 Minuten gefrieren. (Enthält pro Person ca. 98 Kilokalorien (je nach Zuckeranteil) und 0,25 Gramm Fett).

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen! ☺

Sabine Edmüller

Quellen:

Studie: Kaczorowski M., Kaczorowski J.: „Ice cream evoked headaches (ICE-H) study: randomised trial of accelerated versus cautious ice cream eating regimen“ (BMJ. 2002 December 21; 325(7378): 1445–1446)

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/eis-an-heissen-tagen/index.html>

<http://derstandard.at/?url=/?id=1005454>

http://www.echo-online.de/service/template_detail.php3?id=485823

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/6333/>

<http://www.gesund-vital-online.de/kaelte-kopfschmerz-eis-langsam-essen,2563/>

http://www.stimmt.de/singelview.609.0.html?&tx_ttnews%5Bpointer%5D=3&tx_ttnews%5Btt_news%5D=3931&tx_ttnews%5BbackPid%5D=260&cHash=babcde049d

Bild: Doatsch (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=267173&mode=search)



Gut und günstig versichert

Ob für Ihr Auto, das Bausparen oder für mehr Rente – die HUK-COBURG bietet Ihnen:

- TOP-Tarife
- TOP-Leistungen
- TOP-Schadenservice

Hier können Sie sich überzeugen:

GESCHÄFTSSTELLE Coburg

Herr Bauer / Herr Hahn
Vorsorgespezialisten
Telefon 09561 963012, 963013
Telefax 09561 963797
robert.bauer@HUK-Coburg.de
wolfgang.hahn@HUK-Coburg.de
Callenberger Straße 29
96450 Coburg

Beratung nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Brainfood – Essen Sie sich schlau

„MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG KANN MAN SICH NICHT NUR VOR KRANKHEITEN SCHÜTZEN, SONDERN AUCH DIE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEEINFLUSSEN.“
SAGEN DR. UDO ZIFKO, FACHARZT FÜR NEUROLOGIE UND PSYCHIATRIE IN WIEN UND DR. INGRID KIEFER, ERNÄHRUNGSEXPERTIN UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN AN DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT WIEN.



Neuere Studien belegen, dass bestimmte Lebensmittel – so genanntes Brainfood - die Gehirnzellen dauerhaft schützen und eine positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit haben. So ergab z.B. die 2007 durchgeführte Untersuchung der schwedischen Ernährungswissenschaftlerin Anne Nilsson von der Universität Lund, dass durch ein Frühstück mit Vollkornprodukten die geistige Leistungsfähigkeit und die Konzentration den ganzen Tag über gesteigert wird.



Da unser Gehirn keine Energie speichern kann, ist es wichtig, dass wir ihm diese durch das Kohlenhydrat Glucose zur Verfügung stellen. Außerdem benötigen die Zellen zur gegenseitigen Kommunikation Neurotransmitter, die wiederum aus bestimmten Eiweißen aufgebaut werden. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders die Omega-3-Fettsäuren, sind zudem für die Funktion der Zellmembranen von Bedeutung.

Die beste Voraussetzung für eine hohe geistige Leistungsfähigkeit ist demnach ein ausgewogener Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, magerem Fleisch, fettarmen Milchprodukten und reichlich Flüssigkeit. Nur so kann der Körper Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe im richtigen Verhältnis aufnehmen.

DIE SECHS WICHTIGSTEN „SCHLAUMACHER“**WASSER**

Um klar denken zu können und die Konzentration zu steigern, sollte man täglich mindestens zwei Liter Wasser trinken, damit das Gehirn mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Beim Sport oder im Sommer benötigt der Körper noch mehr.

OBST

Es versorgt unser Gehirn mit Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und schützenden sekundären Pflanzenstoffen. Insbesondere Bananen, Äpfel, Blaubeeren und Trockenfrüchte kurbeln die Leistung des Gehirns an.

FISCH

Besonders in den fetten Fischarten Hering, Lachs, Tunfisch und Makrele sind viele Omega-3-Fettsäuren enthalten, die für die optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns und zur Verhinderung der geistigen Alterung enorm wichtig sind.

Schokolade, Rotwein, Kaffee, Schwarzer/Grüner Tee und Ginkgo zählen ebenfalls zum Brainfood.

Wer also geistig leistungsfähig bleiben will oder sich kurzfristig z.B. bei Prüfungen besonders konzentrieren muss, kann guten Gewissens zu diesen Lebensmitteln greifen und ihre positive Wirkung nutzen.

VOLLKORNPRODUKTE

Die Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweißbausteinen, Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen ist besonders günstig für unser Gehirn. Vollkornprodukte zum Frühstück, z. B. Müsli, bringen uns geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration für den ganzen Tag.

NÜSSE

Der hohe Gehalt an B-Vitaminen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und pflanzlichem Eiweiß macht vor allem Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Kürbiskerne zu ausgezeichneten Energielieferanten für die grauen Zellen.

PFLANZENÖLE

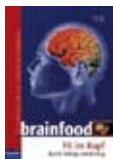
Olivenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Leinöl oder Kürbiskernöl versorgen die grauen Zellen mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Lecithin. Kaltgepresste Öle enthalten außerdem viele Begleitstoffe, die das Gehirn schützen.

KATRIN GEBHARD**BUCHTIPP:**

brainfood: Fit im Kopf durch richtige Ernährung von Ingrid Kiefer und Udo Zifko; erschienen im Kneipp Verlag 2007

Quellen:

- A. Karl / GesundheitPro; 27.2.2007; <http://www.gesundheitpro.de/Brainfood-Clever-essen-besser-Ge-daechnis-A070227IRMAP044805.html> (4.2.2009)
- brainfood: Fit im Kopf durch richtige Ernährung; Ingrid Kiefer, Udo Zifko; Kneipp Verlag 2007
- Anne Nilsson: Effects of Indigestible Carbohydrates and GI of Cereal Products on Glucose Metabolism, Satiety and Cognitive Function in Healthy Subjects: Emphasising mechanisms for glycaemic regulation at the acute, second and third meal. Dissertation Universität Lund, 2007
- Bilder: M. Schmalstieg (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=182187&mode=search); Brandt-Marke (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=93414&mode=search); wrw (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=257815&mode=search); wrw (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=337621&mode=search)



Mediterrane Kost

EINE AKTUELLE STUDIE HAT ERNEUT BESTÄTIGT, DASS MENSCHEN, DIE SICH „MEDITERRAN“ ERNÄHREN, LÄNGER LEBEN ALS ANDERE EUROPÄER. HIERBEI WURDEN DIE ERNÄHRUNGSWEISEN VON ÜBER 22.000 IN GRIECHENLAND LEBENDEN MENSCHEN DANACH GEORDNET, WIE SEHR SIE DER TRADITIONELLEN GRIECHISCHEN ERNÄHRUNG FOLGEN. WÄHREND DER VIER JAHRE, IN DENEN DIESE STUDIE ERSTELLT WURDE, HAT SICH HERAUSGESTELLT, DASS DAS RISIKO AN HERZKRANKHEITEN ODER KREBS ZU STERBEN UM SO GERINGER WAR, JE TRADITIONELLER SICH DIE MENSCHEN ERNÄHRTEN. DIES WEIST DARAUF HIN, DASS MENSCHEN, DIE SICH STRENG AN DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG HALTEN, LÄNGER LEBEN ALS DIE, DIE SICH ANDERS ERNÄHREN. ABER WAS GENAU IST NUN DIE „MEDITERRANE ERNÄHRUNG“ UND WIE KOMMT ES ZU DIESEM SPEKTAKULÄREN EFFEKT?

In den Ländern rund um das Mittelmeer gehen die Menschen so manches etwas ruhiger und gelassener an als wir. Man nimmt sich vielerorts noch Zeit zum Kochen, zum Essen, zum Genießen. Es geht nicht nur um das schnelle Sattwerden - Essen wird zu einem verbindenden, kommunikativen Erlebnis und ist damit Ausdruck der Lebensfreude. Die entspannte Lebensweise ist sicher auch ein Grund dafür, dass die Bewohner der Mittelmeerregion nicht so häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden wie wir. Auch werden die Menschen hier im Schnitt älter als in den nordeuropäischen Ländern. Das hängt allerdings auch mit der mediterranen Küche zusammen, die traditionell leicht, bekömmlich und abwechslungsreich ist. Sie stützt sich vorwiegend auf frische, pflanzliche Produkte. In ihrer Zusammensetzung entspricht sie genau den Empfehlungen von Experten für eine gesunde Ernährung.

Fünf Grundpfeiler der Mittelmeerküche

Grundsätzlich wird von Land zu Land natürlich unterschiedlich gekocht, überall gibt es besondere Spezialitäten. Das Entscheidende sind jedoch fünf gemeinsame Elemente, die die mediterrane Küche länderübergreifend prägen und die sie von der typischen nordeuropäischen Ernährung unterscheiden:



- Obst und Gemüse werden in großen Mengen gegessen.
- Hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl ist die wichtigste Fettquelle.
- Fisch und Meeresfrüchte sind die bedeutendsten Eiweißlieferanten.
- Kohlenhydrate werden ausgiebig verzehrt - Pasta, Kartoffeln oder Reis und natürlich eine große Portion Brot fehlen bei keiner Mahlzeit.
- Sogar Rotwein gehört ausdrücklich zum Essen dazu – jedoch in Maßen. Einigen Inhaltsstoffen werden Herz- Kreislaufschützende Wirkungen zugeschrieben.



Die mediterrane Kost ist wegen ihres hohen Obst- und Gemüseanteils reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die eine bedeutende Rolle für den Erhalt der Gesundheit spielen. Die meisten Lebensmittel sind nur wenig verarbeitet. Fleisch, fetter Käse und Milchprodukte werden nur in geringen Mengen gegessen, auf gehärtete Fette wird verzichtet.

Reichlich verzehrte Hülsenfrüchte und Nüsse führen dem Körper nicht nur wichtige Ballaststoffe zu, sondern auch Eiweiße und komplexe Kohlenhydrate.

Zu den beliebtesten Gewürzen zählt der Knoblauch. Er wirkt Blutdruck regulierend und antibakteriell. Die Südländer schwören auf ihn.

Traditionelle Mittelmeerkost - für ein gesundes und langes Leben!

Die Bewohner Kretas und von anderen Regionen Griechenlands, sowie Süditaliens gehörten in den 60er Jahren zu den Menschen mit der höchsten Lebenserwartung weltweit. In diesen Ländern traten damals trotz einer begrenzten medizinischen Versorgung die wenigsten Fälle von koronarer Herzkrankheit, bestimmten Krebsarten und anderen ernährungsbedingten Krankheiten auf.

Die traditionelle mediterrane Kost

- entspricht allen Kriterien eines gesunden und ebenso schmackhaften Essens,
- war in wissenschaftlichen Studien mit einer niedrigen Rate chronischer Erkrankungen und einer hohen Lebenserwartung verbunden und
- wird daher von Wissenschaftlern zum Erhalt der Gesundheit und zur Vorbeugung vieler Erkrankungen empfohlen.



Sandra Reichert

Quellen:

<http://www.eufic.org/article/de/gesundheit-lebensstil/diat-gewichtskontrolle/artid/mediterranen-ernahrung/>
Studie: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. (2003) Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine* 348:2599-2608

Bilder: Maiha (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=354700&mode=search); tokamuwi (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=380357&mode=search)

Spiel, Sport, Fitness



Badminton

Bowling

Fitness-Studio

Tennis

Squash

Sauna

Solarium

Ital. Gastronomie

Biergarten

Ziegelei 10 | 96487 Dörfles-Esbach
Tel. 09561/68015



www.sportland-coburg.de

Zehn Minuten die es in sich haben!

KLEINE MUNTERMACHER FÜR EINEN AKTIVEN START IN DEN TAG

WENN SONNE UND WÄRME LOCKEN, ZIEHT ES WIEDER VIELE ZU SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN IN DIE NATUR. LEIDER SIND WIR OFT DURCH DIE WINTERMONATE GAR NICHT AN BEWEGUNG GEWÖHNT. DOCH BEREITS KLEINE ÜBUNGEN, AM MORGEN, SORGEN FÜR VITALITÄT.

Egal ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, eine kleine Bewegungseinheit nach dem Aufstehen bewirkt wahre Wunder. Doch Zeit und Motivation stellen meist ein Hindernis für ausgiebigen Frühsport dar. Wer hat schon große Lust jeden Morgen die Joggingschuhe zu schnüren und dafür vermeintlich auch noch eine halbe Stunde früher aufzustehen? Frühstück, Stylen und dann ab in die Hochschule, dieses morgendliche Ritual entspricht wohl eher dem vieler Studenten. Doch gerade die Bewegung schafft einen Ausgleich zur überwiegend sitzenden Tätigkeit, einem stressigen Alltag und stärkt darüber hinaus die Leistungsfähigkeit. Keine Angst, es geht nicht darum, sich bereits am Morgen durch anstrengende Trainingseinheiten auszupeinern, sondern gezielt mit kleinen und regelmäßigen Kräfteinheiten für einen vitalen Start in den Tag zu sorgen. Diese Art von „integriertem Nebenbei-Training“ erzielt eine anregende und aufbauende Wirkung, wie auch Prof. Dr. Banzer, Gesundheitsbeauftragte des Deutschen Sportbundes, bestätigt. Zehn Minuten – die Zeit hat jeder! Die nachfolgenden Übungen lassen sich perfekt in den morgendlichen Alltag integrieren, nehmen wenig Zeit in Anspruch und sind dennoch effektiv. Also die perfekte Allzweckwaffe in Sachen Bewegung für alle die morgens nur schwer in die Gänge kommen oder auch sonst wenig Freiraum für sportliche Aktivitäten besitzen.



FÜR WADE UND OBERSCHENKEL...

Beine hüftbreit auseinander stellen, die Knie beugen – je tiefer, desto intensiver die Dehnung. Die Fersen langsam anheben und wieder senken. Zwei Minuten lang wiederholen. Positiver Effekt: Kann während des Zähneputzens durchgeführt werden!

FÜR DIE BAUCHMUSKULATUR...

Aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Hände hinter dem Kopf verschränken und zunächst 15- bis 20-mal im maximal 45 Gradwinkel nach links neigen. Anschließend zur rechten Seite wechseln. Zwei- bis dreimal pro Seite wiederholen.

**FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR...**

Am Küchen- oder Schreibtisch auf der Vorderkante des Stuhls Platz nehmen. Die Beine etwas mehr als hüftbreit öffnen. Dann Fäuste ballen, Ellenbogen auf die Tischplatte auflegen und kräftig dagegen pressen. Dreimal mindestens 15 Sekunden lang wiederholen.

FÜR PO UND BEINMUSKULATUR ...

Mit dem Rücken an eine Wand lehnen, die Beine hüftbreit parallel etwa zwei Fußlängen nach vorn schieben. Die Arme hängen dabei locker im Schultergelenk nach unten. Jetzt an der Wand entlang nach unten rutschen bis Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. 20 Sekunden halten, dreimal wiederholen.



Nina Firsching

Quellen:

<http://gesundesseben.at/bewegen/fit-im-alltag/kleine-bewegungsrituale-fuer-grosse-sportmuffel> (11.01.2009)

http://www.dgsp.de/wissen_heute/empfehlungen/11zu0.html (11.01.2009)

www.fitforfun.de

Gesundheit, Vitalität & Lebensfreude, Stefanie Zimmermann/Eberhard J. Wormer, Lingen Verlag

Bilder: eigene Darstellung

KLETTERN – vom Extremsport zum Breitensport



Klettern – Extremsport für Verrückte? Hohe Wände, kaputte Bänder, Fels, Eis, Höhle, free solo und viele ähnliche Gedanken kommen einem zunächst in den Sinn. Aber der Klettersport hat sich in den letzten Jahren gewandelt, er ist zum Familiensport, Freizeitsport oder zur Therapie geworden. Derzeit erlebt man einen regelrechten Boom, die Entwicklung hin zum Breitensport. Kletterhallen und -gärten schießen geradezu aus dem Boden. Aber was macht den Reiz dieser Sportart aus und welche Potentiale birgt sie?

Auf die Frage, warum sich die Kletterer für ihren Sport begeistern, werden unterschiedliche Gründe wie Spaß an der Bewegung und Gemeinschaftserleben genannt. Besonders wichtig am Klettern ist:

Im Hier und Jetzt sein

„Sich während des Kletterns mit der Vergangenheit oder Zukunft zu beschäftigen, ist unmöglich“, so Birgit Kohl vom Österreichischen Alpenverein. Sie ist die Ansprechpartnerin im Hauptverband in Innsbruck für den Bereich Sportklettern. Die Auswirkungen einer mangelhaften Konzentration bekommt jeder sofort zu spüren. Auf diese Art wird erlernt, die Konzentration nur auf eine Aufgabe zu lenken.

Gesundheit

Klettern bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit. Zum Beispiel Verbesserung nahezu aller motorischen Qualitäten.

Auch die Maximalkraft, sowie die Kraftausdauer werden trainiert - quasi in allen Muskeln des Körpers. Koordination, physische Fähigkeiten (wie Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit), Selbstbewusstsein und Kooperation werden geschult. Durch gegenseitiges Sichern spielen auch Vertrauen sowie Verantwortung für den Partner eine große Rolle.

Aber Klettern kann nicht nur sportliche Herausforderung sein, sondern auch der Prävention und Therapie dienen. Von Schulen wird es heute aufgegriffen, um Bewegungsmangel vorzubeugen und Selbstvertrauen und Verantwortung für sich und andere zu schulen. Auch Firmen haben diese Sportart für sich entdeckt. Denn zahlreiche Fehltag der Arbeitnehmer in Deutschland gehen auf Erkrankungen des Bewegungsapparates zurück. Des Weiteren sind gesunde Mitarbeiter motivierter, die Krankheitsrate sinkt, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz wird gesteigert.



Wie anfangen? Jeder sollte zunächst einen Grundkurs besuchen. Hier werden in den Kletterhallen die Basiskenntnisse vermittelt. Die Ausrüstung kann man sich

dort meist auch ausleihen. Wer auf den Geschmack gekommen ist, nichts wie hin ins Kletterzentrum Coburg.

Kletterzentrum / DAV Coburg

- Adresse: Dammweg 4,
96450 Coburg

(am Stadtjugendheim)

- Tel: 09561-92007

- Ansprechpartner für den
Kletterbetrieb Michael Schulz
Tel: 09565-7777

- Öffnungszeiten im Sommer-
halbjahr: Di + Do 18-22 Uhr, So
14-20 Uhr

- Preise unter:

www.alpenverein-coburg.de

Oder, wer sich lieber draußen bewegt, unter:

- Klettern im Frankenjura:

www.klettern.frankenjura.com

- Waldklettergarten Banz

GmbH u. Co. KG

Forsthaus Banz,

96231 Bad Staffelstein

Einfach mal schlau machen! Jedoch nicht nur Höchstleistungen sollten im Vordergrund stehen, denn bei aller Begeisterung darf man nicht vergessen:

THE BEST CLIMBER IN THE

WORLD IS THE GUY HAVING THE

MOST FUN !

Angelika Huttner

Fünf gute Gründe, warum Klettern Spaß macht:

1. Die Knie zittern, die Fingerspitzen werden taub- und man schafft es trotzdem. Eine Route zu bezwingen, mit der man wochenlang gekämpft hat, ist ein absolutes Hochgefühl.
2. Kletterer sind ein nettes Völkchen. Die Cracks in der Route nebenan geben gerne Tipps.
3. Bei kaum einer anderen Sportart muss man so regelmäßig den inneren Schweinehund und die eigene Angst überwinden. Klettern heißt fürs Leben lernen.
4. Langweilig wird es nie. Die Schwierigkeitsgrade der Routen bieten für jeden die passende Herausforderung.
5. Beim Klettern ist immer Teamwork gefragt. Zusammen in der Gruppe steigt auch die Motivation. In Anlehnung an:
www.jonet.de/topform/insportart/klettern/

Quellen:

http://www.oeav.at/portal/Home/Downloads/Bergauf_2_08/Kohl.pdf
http://www.bronxrock.de/homepage/klettern/firmen/betriebliche_gesundheitsfoerderung
<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/19558/Bilder>
http://www.pixelio.de/details.php?image_id=192571&mode=search
Fotograf: N-Schmitz
http://www.pixelio.de/details.php?image_id=299643
Fotograf: Stephan Wengelski

Ältere Menschen und Achtsamkeitsmeditation – geht das?

Ein Forscherteam der Charité Berlin (Prof. Esch gehört auch zu diesem Team) untersuchte, wie sich die mit dem Alter einhergehenden Abbauprozesse durch einen achtwöchigen Kurs in Achtsamkeitsmeditation bei älteren Menschen in einem Pflegeheim positiv beeinflussen lassen. Ziel war es auch zu prüfen, ob solch eine Intervention in diesem Setting überhaupt durchführbar ist. Erhoben wurden Daten zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität, depressiver Symptomatik, kognitiven Fähigkeiten, Aktivitäten des täglichen Lebens sowie zum Ausmaß von Hauptbeschwerden, Schmerzen und der Lebenszufriedenheit. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass ein Kurs in Achtsamkeitsmeditation mit älteren Menschen in einem Pflegeheim grundsätzlich machbar ist und z. B. eine Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie depressiver Symptome der Teilnehmer bewirken kann.

Isabel Vijoglavic

Quellen:

Ernst S., Welke J., Heintze C., Gabriel R., Zöllner A., Kiehne S., Schwantes U., Esch T.: Achtsamkeitsmeditation: Positive Einflüsse auf die Lebensqualität älterer Menschen in einem Pflegeheim. Forschende Komplementärmedizin 2008; 15(2): 74-81



Die paar Meter kann ich auch FAHREN.

Früher wurde zu Fuß die ganze Wüste durchquert, es wurde Tage, Wochen und Monate GELAUFEN, ganz ohne Bushaltestellen, Taxis oder ICEs mit Sitzplatzreservierung. Für Nahrung GING man auf die Jagd oder machte sich auf den Weg in die nächste Siedlung.

Heute GEHEN wir online, bestellen Pizza oder FAHREN schnell durch den MC Drive. (Warum gibt es eigentlich keinen MC Walk? – Nur einen Catwalk, aber jene, die dort LAUFEN, GEHEN bestimmt nicht zum goldenen M, Heidi Klum hin oder her!) Aber gut.

Manchmal glaube ich, heute LÄUFT alles frei nach dem Motto: „Die paar Meter kann ich auch FAHREN!“ Denn mittlerweile FAHREN wir überall hin. Der Regenschirm wird nach und nach zum Staubfänger, nicht nur, weil wir neben Handy, iPod und Zigarette eigentlich keine Hand mehr frei haben, sondern auch, weil wir trotz 3 Wetter Taft skeptisch sind, ob die Frisur wirklich hält.

Also, was bleibt uns schon übrig?

Wir FAHREN zum Bäcker, an die Uni, zum Geld und Zigaretten holen. Wir FAHREN 30 Minuten ins Fitnessstudio um dann dort vom Ergometer aus die Leute „abzuchecken“, während vor uns im Flachbildschirm Verbotene Liebe, GZSZ oder Snooker auf Eurosport LÄUFT – wenn sich das nicht lohnt?!

Danach bringt uns das Auto, meist wie von



Geisterhand gesteuert, auf schnellstem Wege zum nächsten amerikanischen Schnellrestaurant. Wie immer – Maxi Menü mit Pommes und, ganz wichtig, Cola light, denn wir ernähren uns ja schließlich figurbewusst. So, jetzt aber schnell, Tüte auf den Beifahrersitz und nichts wie ab nach Hause, immerhin wartet das TV Programm bereits.



**DIE NÄCHSTEN HIGHLIGHTS DER FRÄNKISCHEN WIRTSCHAFT
WIR BRINGEN DEN MARKT AUF TRAB!**

www.messeteam-bamberg.de



**immobilienmesse
franken**



2010

**Sonderthema 2010:
Energie, Modernisieren, Sicherheit
und altersgerechtes Wohnen**

Jetzt als Aussteller bewerben!
Hotline: 09505 8059-11 Web: www.immobilienmesse-franken.de

30./31.01.2010 JAKO Arena Bamberg

franken aktiv & vital



2010

6. Gesundheitsmesse!

Wellness & Beauty, Reisen, Freizeit & Sport

Jetzt als Aussteller bewerben!
Hotline: 09505 8059-11 Web: www.franken-aktiv-vital.de

05.–07.03.2010 JAKO Arena Bamberg

Wenn man das so sieht, kommen wir eigentlich nur noch sehr selten ins Schwitzen. Es sei denn, bei DSDS LÄUFT die nächste Entscheidungsshow oder in der Verlängerung des Champions League Halbfinale muss einer dieser Profi-Millionäre beim Stand von 2:1 wegen lächerlichen Wadenkrämpfen behandelt werden. Da hilft nur eins, gezielter Griff zur Schokolade, ein Schluck Bier oder die nächste Zigarette, denn immerhin hält geräuchert ja bekanntlich auch länger.

Der Tag GEHT so langsam zu Ende und wieder haben wir etwas vergessen. Etwas, das sich nach ständigem Über-den-Mund-FAHREN schon gar nicht mehr richtig zu Wort meldet...

Wir haben vergessen, mit unser aller Haustier Gassi zu GEHEN – dem inneren Schweinehund!

Oh man, schicken wir ihn doch einfach in die Wüste oder? Gute Idee – am besten mit Sitzplatzreservierung!

Jasmin Wäschenfelder

Bildquelle:

www.pixelio.de/details.php?image_id=120374

Fotograf: S.K.



Clever und gesund im Schlaf

IST DER SCHLAF REINE ZEITVERSCHWENDUNG ODER BRAUCHEN WIR IHN?

WENN JA, WOFÜR IST ER GUT UND WAS KANN MAN TUN UM GUT ZU SCHLAFEN?

HIER EIN PAAR KURZE IDEEN UND TIPPS ZUM RICHTIGEN UMGANG MIT DEM SCHLAF.

Schlafen macht clever

Schlaf ist gut fürs Gedächtnis, fanden Wissenschaftler der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf heraus. Der Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für die Gesundheit von Körper und Geist. Er dient nicht nur der Erholung, es laufen währenddessen auch wichtige Prozesse zur Regeneration des Körpers ab.

Pierre Maquet von der Universität in Lüttich fand heraus, dass während der traumreichen REM-Phase beim Schlaf dieselben Hirnareale aktiv sind, wie bei der Bewältigung neuer Aufgaben.

Wer schwierige Aufgaben vor sich hat, kann also beruhigt schlafen gehen! Wir brauchen den Schlaf um Erlebnisse und Erlerntes dauerhaft im Gedächtnis zu speichern. Wer ausgeschlafen in eine Prüfung geht, hat ein gesteigertes Erinnerungsvermögen und ist leistungsfähiger!

Schlafstörungen

In Deutschland ist etwa jeder Fünfte von Schlafstörungen betroffen. Schlaf ist genauso wichtig wie das Essen. Es zählt vor allem die Regelmäßigkeit und die Qualität der Nachtruhe. Wie viel Schlaf der Einzelne braucht, ist unterschiedlich. Es werden zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht empfohlen. Dauerhafter Schlafmangel führt zur vermehrten Ausschüttung des



Stresshormons Cortisol. Dieses liefert in Stresssituationen, wenn sich der Körper bedroht fühlt, Energie und lässt den Blutdruck ansteigen. Wird diese Energie nicht verbraucht, sind beispielsweise Fettansparungen in den Zellen (Gewichtszunahme) sowie ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und Zuckerkrankheit die Folgen.

Schlank durch Schlaf

Sanjay Patel von der Case Western Reserve University in Cleveland (Ohio) fand heraus, dass Kurzschläferinnen (weniger als 5 Stunden Schlaf pro Nacht) ein 15% höheres Risiko für Fettleibigkeit haben als Langschläferinnen (mehr als 7 Stunden Schlaf pro Nacht).

Außerdem nahmen Kurzschläferinnen an Gewicht zu, trotz weniger Kalorienaufnahme! Nach zu wenig Schlaf bewegt man sich weniger gern und der Stoffwechsel arbeitet bei Müdigkeit langsamer.

Ein- und Durchschlafstörungen werden unter dem medizinischen Begriff Insomnie zusammengefasst. Schlafprobleme können verschiedene Ursachen haben. Eine davon ist der Lebensstil. So wirkt beispielsweise Rauchen stimulierend auf den Körper und das Einschlafen wird länger hinausgezögert. Durch Alkohol schläft man zwar schneller ein, aber der Schlaf wird leichter und somit anfälliger für Störungen.

Schlaf und Rauchen?

Das Nervengift Nikotin erschwert den Eintritt in den Tiefschlaf. Raucher schlafen unruhiger, weil der Körper nachts Entzugserscheinungen hat.

Weitere Ursachen für Schlafprobleme sind psychologische Faktoren, beispielsweise Dauerstress im Studium oder bei der Arbeit, Depressionen, belastende Gedanken. Auch äußere Einflüsse wie Licht oder Lärm, zu warmes oder zu helles Schlafzimmer, schnarchender Partner, unbequemes Bett sowie Krankheiten (z. B. Atmungsstörungen) sind verantwortlich für schlechten Schlaf.

Orientierungshilfen für guten und gesunden Schlaf

- Schlafzimmer abdunkeln (bei Dunkelheit bildet der Körper das Schlafhormon Melatonin, durch welches man müde wird)
- Rituale ausüben vor dem Schlaf (z. B. warmes Bad, leichte Lektüre)
- regelmäßigen Tagesrhythmus einhalten (z. B. jeden Tag zur selben Zeit aufstehen)
- dauerhaften Stress vermeiden
- regelmäßig Sport treiben, möglichst morgens
- vor dem Schlafengehen nicht rauchen
- 6 Stunden vor dem zu Bett gehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Alkohol zu sich nehmen



Voller Magen – schlechter Schlaf?

Wenn wir schlafen, arbeitet das Verdauungssystem auf Sparflamme. Isst man allerdings abends eine schwere Mahlzeit, dann hat der Magen viel zu tun. Es entsteht ein Völlegefühl, welches sich negativ auf den Schlaf und das Wohlbefinden auswirkt.

Am besten isst man 3 bis 4 Stunden vor dem Schlaf die letzte Mahlzeit des Tages.

Hier eignet sich etwas leichtes, wie beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten.

Durch eine Änderung des Lebensstils lassen sich Schlafstörungen in den meisten Fällen beseitigen, zum Beispiel durch ausgewogene gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung.

Katja Krämer

Studie:

Einflussfaktoren auf die Schlafqualität bei Gesunden

(M. Schredl, W. Schenck, R. Görtelmeyer und Isabella Heuser)

Beitrag zur Studie erschienen in der Zeitschrift **Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin** (Volume 2/ Number 3/ September 1998)

Quellen:

<http://www.charite.de/dgsm/rat/insomnie.html#U1>

<http://www.charite.de/dgsm/rat/gesund.html>

<http://www.handelsblatt.com/technologie/medizin/jeder-fuenfte-in-deutschland-leidet-an-chronischen-schlafstoerungen;2068976>

http://www.vitagate24.ch/schlafen_ernaehrung.aspx

http://www.schlaf.de/schlaf_gestoert/2_40_behandlung.php

<http://www.artikelwand.de/wellness-und-gesundheit/gesund-schlafen-melatonin-foerdert-den-schlaf.html>

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/687/419451/text/>

(Schlafstudie von Francesco Cappuccio von der Warwick Medical School in Coventry)

<http://www.geo.de/GEO/mensch/medizin/629.html?q=schlafen>

<http://www.handelsblatt.com/technologie/forschung/schlafen-macht-schlau;1197719>

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,533146,00.html>

Bild: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=317094&mode=search

Fotograf: Helga Schmadel



Ich mach mal Pause...!

DU LERNST, ABER NICHTS GEHT IN DEN KOPF REIN UND DU KANNST DICH NICHT KONZENTRIEREN? DU FÜHLST DICH NICHT WOHL ODER BIST SCHLECHT DRAUF? DEINE GEDANKEN DREHEN SICH NUR DARUM, WAS DU NOCH ZU TUN HAST? DU HAST KEINE ZEIT MEHR FÜR DICH, FREUNDE ODER FAMILIE? - DANN MACH MAL RICHTIG PAUSE!

Der Hochschulalltag ist voll mit Vorlesungen, Projektarbeiten, Praktika, vielen Studenten und zu wenigen Dozenten. Laut der neuesten Ausgabe des Hochschulanzeigers der Frankfurter Allgemeinen Zeitung führen Leistungsdruck, Zeitmangel, Prüfungsangst oder Lernprobleme zu Einsamkeit und depressiver Verstimmung. Das höhere Maß an Stress der Bachelorgeneration betrifft die Studierenden genauso wie die Professoren, Dozenten und Mitarbeiter.

Dabei macht uns ein gesundes Maß an Stress leistungsfähiger, glücklich und es lässt das Gehirn besser durchbluten, was uns besser denken lässt. Wenn die Belastungen aber zu viel werden oder sie als negativ empfunden werden, können sie schädlich für uns werden. Anspannung, Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelverspannungen und Erschöpfung sind die ersten Anzeichen.

Hormonell gesehen reagiert unser Körper auf Stress mit zwei verschiedenen Notfallsystemen: 1. mit Totstellen; man ist starr vor Schreck, 2. Kampf oder Flucht; Erhöhung des Herzschlages, bessere Durchblutung von Muskeln und Gehirn, Freisetzung von Zucker und Fett aus den Speichern und Beschleunigung der Atmung.

Der Körper ist dann bereit zu kämpfen oder zu flüchten. Nun sind wir in Stresssituation meist räumlich eingegrenzt und können nicht körperlich reagieren und einfach losrennen. So bleibt die aufgebaute Energie im Körper fest und richtet sich gegen uns. Jeder hat gelernt, irgendwie mit Belastungen umzugehen und hat Strategien, um abzuspannen: Musik hören, Freunde treffen, lesen, Sex oder einfach nur zu lachen.

Das Geheimnis dabei ist, innere Ruhe zu finden und Glückshormone im Gehirn zu produzieren. Dafür sorgen auch verschiedene Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Traum- oder Fantasiereisen. Entspannung beginnt im Kopf: wir sollten uns mit dem Stress auseinandersetzen und wirkungsvolle Strategien für uns selbst finden. Die Strategien sind sehr individuell und müssen von jedem selbst herausgefunden werden. Dabei kann es sich auch um Bewegung oder Sport handeln oder den Abend auf der Couch. Wichtig ist dabei, den Kopf abzuschalten und frei zu kriegen.



Der Geist ist entwicklungsgeschichtlich so entwickelt, dass er sich ständig ablenken lässt. So konnte der Neandertaler verhindern, vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden, während er das Feuer geschürt hat. So sind wir es biologisch nicht gewohnt, uns auf eine Sache länger zu konzentrieren.

Ein kleiner Trost: man kann es trainieren. Die Konzentration des Geistes für eine längere Zeit auf eine bestimmte Sache, wie ein Wort, ein Bild, eine Kerze oder ganz einfach auf den Atem schult ihn bei der Sache zu bleiben. Das hat beim Lernen, bei der Arbeit oder in der Vorlesung den entscheidenden Vorteil, dass man auch dort bei der Sache bleiben kann und nicht abschweift.

Wenn die Konzentration mal wieder nicht bleibt oder ihr euch schon den ganzen Tag über dieselbe ärgerliche Sache Gedanken macht, könnte man weiter negative Stimmung verbreiten und sich ärgern. Oder man setzt sich an einen stillen Ort und beobachtet ganz einfach den eigenen Atem, wie die Luft in den Körper geht und ihn wieder verlässt. Der Fokus auf den Atem bewirkt dabei die Befreiung des Geistes von allen Gedanken und die Konzentration

bleibt an einer Stelle. Sie verschärft sich. Die Gedanken werden dabei immer wieder abschweifen und die Konzentration stören, mit der Zeit wird dies aber immer weniger und der Kopf frei.

Für akute Stresssituationen ist unsere Atmung ein einfacher und immer bereit stehender Helfer. Wenn die Prüfungsangst kommt oder der Student den Professor mit seinen Fragen nervt, hilft es, einmal tief in den Bauch zu atmen und sich auf diesen Atemzug ganz zu konzentrieren. Beim Ausatmen wird aller Ärger einfach mit ausgeatmet.

Pause machen ist für unseren Körper und unseren Geist sehr wichtig, denn alles was nicht in Balance ist und nur einseitig belastet wird, kippt um. So werden auch Studierende von ProfessorInnen, ProfessorInnen von Studierenden, MitarbeiterInnen von beiden oder jeder von seinem Privatleben aus dem Gleichgewicht gebracht. Um die Waage zu halten, hat sich auch der Neandertaler schon entspannt – bauen wir doch auf 100.000 Jahre Erfahrung!

Mach mal wieder richtig Pause.

Franziska Hengl

Quellen:

Mischa Täubner, Hochschulanzeiger, Ausgabe 101, S. 10, April 2009, Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
 Angelika Wagner-Link, Verhaltenstraining zur Stressbewältigung, 2005, Klett-Cotta
 Ingrid Edelbacher et al, Richtig entspannen und gut schlafen, 2005, Kneip-Verlag GmbH





Anne (21)

Integrative Gesundheitsförderung / 4. Semester

Wie gesund ernährst du dich auf einer Skala von 1-10?

Im Großen und Ganzen würde ich sagen – 8 – mit vereinzelt Entgleisungen. Ich esse viel Obst und Gemüse, wenig Fett und versuche regelmäßig und nicht zu spät zu essen.

Treibst du Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Wenn ich zuhause bin, spiele ich 2 mal die Woche Handball, ansonsten gehe ich joggen und hin und wieder auch schwimmen.

Wie sieht für dich Entspannung aus?

Um den Kopf frei zu bekommen hilft mir persönlich ein Body-Scan. Leider fehlt mir dazu jedoch auch oft die Zeit.

Durch was lässt du dich stressen?

Für mich ist es häufig stressig, Arbeit und Studium unter einen Hut zu bekommen, weil beides viel Zeit in Anspruch nimmt.



Maxim (25)

Physikalische Technik / 4. Semester

Wie gesund ernährst du dich auf einer Skala von 1-10?

höchstens 7.

Treibst du Sport? Wenn ja, was und wie oft?

1-2 mal die Woche fahre ich Fahrrad und gehe Klettern.

Wie sieht für dich Entspannung aus?

Hauptsächlich entspanne ich mich durch Sport in der Natur, gerne aber auch mit meinen Freunden in einer lustigen Runde.

Durch was lässt du dich stressen?

Am meisten stresst mich die Prüfungszeit.



Harun (23) & Sascha (24)

Maschinenbau / 4. Semester

Wie gesund ernährt ihr euch auf einer Skala von 1-10?

Beide: *So zwischen 7 und 8. Wir essen viel Salat, Fisch, Obst und Gemüse.*

Treibt ihr Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Harun: *Ich gehe hin und wieder Joggen oder treffe mich mit Freunden zum Fußballspielen.*

Sascha: *Ich spiele 3 mal die Woche Fußball im Verein und gehe außerdem gerne Joggen oder Fahrradfahren.*

Wodurch könnt ihr euch entspannen?

Harun: *Bei einer Massage kann ich sehr gut abschalten oder auch wenn ich mit meinen Freunden Playstation spiele.*

Sascha: *Schlafen ist für mich Entspannung pur, genauso wie regelmäßige Saunabesuche.*

Durch was lasst ihr euch stressen?

Beide: *Stress haben wir vor allem während der Prüfungszeit, aber auch sonst ist das Studium sehr anspruchsvoll und stressig.*



Anna (22) & Sohn Liam (13 Wochen)

Soziale Arbeit / 6. Semester

Wie gesund ernährst du dich auf einer Skala von 1-10?

Mmh, vielleicht so zwischen 6 und 7. Ich bin der Meinung, dass sich der Körper holt was er braucht und wenn es mal etwas Ungesundes ist, dann geht das auch in Ordnung.

Treibst du Sport? Wenn ja, was und wie oft?

Seit der Geburt mache ich leider nicht mehr soviel „richtigen“ Sport, dafür gehe ich jetzt viel spazieren. Sobald mein Sohn jedoch größer ist, werde ich auch wieder mehr Fahrrad fahren.

Wie sieht für dich Entspannung aus?

Mit Entspannung verbinde ich momentan ausreichend Schlaf. Im Rahmen der Geburtsvorbereitung habe ich es zwar mit Meditation probiert, aber dazu fehlt mir einfach die Ruhe.

Durch was lässt du dich stressen?

Generell lasse ich mich eigentlich von recht wenigen Dingen stressen. Mein Sohn ist für mich eine Art „schöner Stress“.



Gehirntraining

DAS MENSCHLICHE GEHIRN ARBEITET NICHT WIE EIN COMPUTER, DER AUTOMATISCH ALLES ABSPEICHERT, WAS EINMAL EINGEGEBEN WURDE, SONDERN EHER WIE EIN MUSKEL, DER STÄNDIG GEFORDERT WERDEN MUSS, WENN ER IN FORM BLEIBEN SOLL.

Pro Tag sollte man sich deshalb mindestens zehn Minuten Zeit für seine grauen Zellen nehmen. Dies kann zum einen mit Gehirnjogging-Aufgaben erfolgen (z.B. Sudoku, Kreuzworträtsel oder Aufgaben wie unten) oder auch ganz einfach durch Kleinigkeiten im Alltag.



Spannende Gehirnjoggingaufgaben (zum Bsp. Nr. 1 & 2 von unten) finden sich im Buch „*Gehirntraining mit Phantasie und Spaß*“ von Ursula Oppolzer, welches 2007 im Borgmann-Verlag erschienen ist. ISBN: 978-3-86145-171-6

Anregungen für den Alltag:

- Wenn du einen Text liest, drehe das Buch um und lese die Buchstaben, auf dem Kopf stehend. Diese Übung aktiviert das räumliche Vorstellungsvermögen.
- Rechne öfter etwas im Kopf, z.B. wie viel du beim Einkauf zahlen musst
- Probier öfter etwas Neues: Essen im Dunkeln, mit geschlossenen Augen duschen, Zähneputzen mit links, Essen mit links, rückwärts spazieren gehen...
- Soziale Kontakte fördern die Gehirnaktivität und machen auch noch Spaß: Plaudere und tratsche soviel du willst
- Versuche, dir deinen Einkaufszettel im Kopf zu merken
- Achte auf genügend Bewegung an der frischen Luft, denn Sauerstoff ist wichtig für das Gehirn
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung und trinke ausreichend Flüssigkeit

Elisabeth Stich

1. Wie lauten folgende Länder, wenn man die Buchstaben richtig stellt?

GEILBEN	HANAG
DANAKA	KEITRÜ
KREINCHARF	NEIKA
ANRUNG	NEIDIN
ACHIN	LEPON
LEICH	LANGEND
NEINAPS	WOGENREN

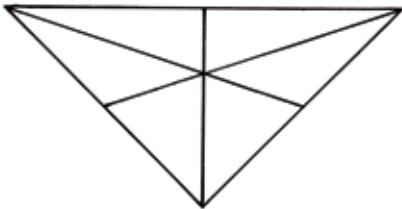
2. Schau dir folgende Wörter (A-Z) 2 Minuten lang an und merke dir so viele wie möglich. Zähle von 30 bis 0 rückwärts. Dann versuche, alle aufzuschreiben.

Akte – Ball – Chaos – Dach – Elfe – Fisch – Garten – Haus – Insel – Joghurt – Koch – Lasso – Maus – Noten – Ofen – Papier – Quark – Rasen – Sand – Tisch – Ufo – Vase – Wolle – Xylophon – Yacht – Zelt

3. Bilde mit den folgenden Anfangs- & Endbuchstaben neue Wörter!

G	ehir	N	T	_____	G
E	_____	R	R	_____	N
H	_____	I	A	_____	I
I	_____	H	I	_____	N
R	_____	E	N	_____	I
N	_____	G	I	_____	A
			N	_____	R
			G	_____	T

4. Wie viele Dreiecke befinden sich in folgender Zeichnung?



Quelle für Aufgabe 1 und 2:
 Ursula Oppolzer, Gehirntraining mit Phantasie und Spaß, Borgmann Verlag Dortmund, 2007, 4. Auflage

**DIE NÄCHSTEN HIGHLIGHTS DER FRÄNKISCHEN WIRTSCHAFT
 WIR BRINGEN DEN MARKT AUF TRAB!**

➔ www.messeteam-bamberg.de

arbeit 2009

Zeitarbeits- & Personalmesse
 Frankens Messe für Unternehmen, Zeitarbeits- und Personalfirmen, Stellensuchende und Netzwerker

Jetzt als Aussteller bewerben!
 Hotline: 09505 8059-11 Web: www.messeteam-bamberg.de

01./02.10.2009 JAKO-Arena Bamberg

GEK
Gemeinder-ErntKasse

familien- & firmenlauf franken

Gesunde Firmen laufen besser.
Familien- und Netzwerklauf

Jetzt informieren und anmelden!
 Hotline: 09505 8059-11 Web: www.firmenlauf-franken.de

26.09.2009 an der JAKO-Arena Bamberg

Lösungen: 1. Belgien, Ghana, Kanada, Türkei, Frankreich, Kenia, Ungarn, Indien, China, Polen, Chile, England, Spanien, Norwegen 4. 16 Dreiecke

Was haben Kirsche und Birke gemeinsam?

PHÄNOMEN KREUZALLERGIE - EIN GROSSER BISS IN EINEN SCHÖNEN, SAFTIGEN APFEL. DANACH BEMERKT MAN ES SCHON – EIN IMMER HEFTIGER WERDENDES JUCKEN BIS HIN ZU EINEM DAUERNIESEN. DOCH WIESO VERTRAGEN DIE MEISTEN POLLENALLERGIKER BESTIMMTE OBST- UND GEMÜSESORTEN NICHT?

Kreuzallergien oder pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien, wie sie in der Fachsprache heißen, sind die häufigste Nahrungsmittelallergie überhaupt. Über die Hälfte der Allergiker, die auf Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare reagieren, vertragen auch einige Lebensmittel nicht. Doch wieso bekommen Pollenallergiker bei dem Verzehr von Kirschen, Äpfel oder Erdbeeren Durchfall und Krämpfe oder spüren ein Kribbeln auf der Zunge?



Viele Pflanzen und Tiere sind entwicklungs geschichtlich miteinander verwandt und haben deswegen einen ähnlichen biologischen Bauplan. Das bedeutet, dass sich die allergieauslösenden Eiweiße in der

Struktur gleichen. Da unser Immunsystem sehr stark entwickelt ist, reagiert es aber nicht nur auf ein Allergen, sondern auch auf Allergene, die ähnlich aufgebaut sind. Ein weitverbreitetes Beispiel ist die Birke, die eine Kreuzreaktion mit Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse wie Apfel, Pflaume oder Kirsche hervorruft.

Ein Allergietest weißt sehr schnell und zuverlässig eine mögliche Kreuzreaktion nach. Diese müssen den Betroffenen aber nicht ganzjährig in seinem Wohlbefinden einschränken. Häufig treten Kreuzreaktionen nur vorübergehend auf. Beispielsweise wenn wir unter Stress stehen und unser Immunsystem einer anderen Belastung vorrangig entgegenwirkt. Beim Auftreten der Kreuzallergie sollte man den Kontakt mit den Allergenen, also den bestimmten Nahrungsmitteln vermeiden (Karenz) und die ursprüngliche Allergie behandeln.

Sinnvoll ist hier eine spezifische Immuntherapie. Sie bekämpft die Ursache der Überreaktion, indem der Patient winzige Mengen des Allergens gespritzt bekommt. Durch die geringe Dosis kann das Immunsystem angemessen reagieren bis es sich im Verlauf der Behandlung an das Allergen gewöhnt hat. Nach diesem Gewöhnungsprozess hat das Immunsystem eine Toleranz entwickelt und es erfolgt bei einem Kontakt mit dem Allergen keine Überreaktion mehr.

Wissenschaftler der Abteilung für Patho-

physiologie der Medizinischen Universität Wien haben jedoch herausgefunden, dass die spezifische Immuntherapie nur „einen beschränkten Einfluss auf die mit der Birkenpollen-Allergie einhergehenden Nahrungsmittelallergie hat. Möglicher-

weise – so die Wissenschaftlerin Barbara Bohle – müsste man in die Impfstoffe auch Anteile der Nahrungsmittel integrieren, auf welche die Betroffenen einer Pollenallergie noch zusätzlich reagieren.“

Kathrin Weber

Mögliche Kreuzallergien:

Kreuzreaktionen mit Birkenpollen²¹:

Baum- und Gräserpollen	Erle, Hasel, Eiche, Rotbuche, Hainbuche, Edelkastanie
Obst	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Kirschen, Kiwis, Litschis, Pflaumen, Pfirsiche, Bananen, Mangos, Avocados
Gemüse	Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Tomaten
Nüsse und Samen (mit Öl)	Cashewnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien
Kräuter und Gewürze	Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Pfefferminz, Dill, Anis, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Chilipfeffer

Kreuzreaktionen mit Beifuß³:

Kräuter und Gewürze	Anis, Basilikum, Chilipfeffer, Dill, Estragon, Ingwer, Kamille, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Muskat, Oregano, Pfeffer (schwarz und grün), Pfefferminz, Thymian, Traubenkraut (Ragweed/Ambrosia), Wermut, Zimt
Obst	Avocados, Kiwis, Litschis, Mangos, Melonen
Gemüse	Artischocken, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Sellerie, Tomaten
Nüsse und Samen (mit Öl)	Cashewnüsse, Pistazien, Sonnenblumensamen



Kreuzreaktionen mit Gräserpollen⁴:

Kräuter und Gewürze	Basilikum, Chilipfeffer, Majoran, Oregano, Thymian, Pfefferminz
Obst	Bananen, Melonen
Gemüse	Artischocken, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Tomaten, Kürbis, Gurken, Kartoffeln
Nüsse und Samen (mit Öl)	Erdnüsse
Andere Getreidesorten	vor allem Roggen, Weizen

Quellen:

¹: Bohle B: Nahrungsmittelallergie II Die Rolle von allergenspezifischen T-Lymphozyten bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie. Allergologie 31; 8, 2008, Zusammenfassung: <http://www.meduniqa.at/5285.0.html>

²: <http://www.stern.de/allergie/erkrankungen/:Kreuzallergien-Was-Immunsystem-Allergene/585024.html?p=2>

³: <http://www.stern.de/allergie/erkrankungen/:Kreuzallergien-Was-Immunsystem-Allergene/585024.html?p=3>

⁴: <http://www.stern.de/allergie/erkrankungen/:Kreuzallergien-Was-Immunsystem-Allergene/585024.html?p=4>

Bildquelle: www.pixelio.de / Fotograf: S. Hofschläger

jeden Sonntag ab September FAMILIEN-BUFFET von 10-14 Uhr

Erwachsene: **11,90 Euro** (inkl. Kaffee)

Kinder von 6- 13 Jahren: **5,90 Euro**

(jedes Kind unter 1,20 m ist unser Gast)

Franken „Aktiv & Vital“ lockte die Massen

Vom 06.-08. März 2009 stand die Bamberger Jako-Arena ganz im Zeichen von Gesundheit. Die große Gesundheitsmesse "Franken Aktiv & Vital" öffnete zum fünften Mal die Tore einer weit angereisten Besucherschaft. Die Messe, die ein festes jährliches Ereignis ist, lockte mit 150 Ausstellern und 115 Ständen weit über 7500 Besucher an. Dabei waren hauptsächlich Aussteller aus der Region vertreten. Von mittelständischen Pharmaunternehmen über Kliniken und Kur- und Freizeiteinrichtungen über Biohändler bis hin zu multinationalen Konzernen.



Die Messe bot allerlei Attraktionen. Vortragsräume, Liveprogramm auf der Showbühne, Outdoor-Events, Basketballwerfen, Glücksräder und vor allen Dingen die lange Einkaufsnacht am Freitag. Jeder Messesfreitag auf der Franken Aktiv & Vital beinhaltet ein sogenanntes Midnight-Shopping, an dem die Messe bis 22 Uhr geöffnet ist, um schon am Eröffnungstag möglichst vielen Besuchern die Gelegenheit zu geben, sich ausführlich zu informieren. Die Aussteller offerieren speziell auf dieser Messe oft Sonderpreise ihrer Produkte und Dienstleistungen und die direkte Vergleichbarkeit ähnlicher Produkte ist ein besonders geschätzter Pluspunkt.

Eine besondere Attraktion war das Sonderthema "Gesunde und schöne Zähne" der Franken Aktiv & Vital, welches von über 100 Zahnärzten aus der Region Bamberg durchgeführt wurde. Dabei wurden u. a. auch die "Notfallkarten" der Bamberger Zahnärzte ausgegeben, die eine Notrufnummer für plötzliche Zahnprobleme am Wochenende offeriert und für jedermann im Bamberger Landkreis offensteht. Dass das Thema Gesundheit auf immer größeres Interesse in der Bevölkerung stößt zeigt sich an den wachsenden Besucherzahlen und dem extrem hohen Besucheraufkommen speziell am Sonntag. Alles in allem lässt die Messe eine positive Bilanz zu: für Aussteller, Besucher, das Messteam Bamberg und die Gesundheit der Bevölkerung.

Interview mit Steffen Marx, Chef der MTB Messeteam Bamberg GmbH und Initiator der Messe



Sebastian Schertel: Herr Marx, die Messe „Franken Aktiv & Vital“ geht in die fünfte Runde. Wie kam es zu der Idee, eine reine Gesundheitsmesse zu veranstalten?

Steffen Marx: Wir hatten Vorerfahrung mit der Immobilienmesse in Bamberg, die jährlich stattfindet und ebenfalls von uns organisiert wird. Natürlich wollten wir expandieren und waren auf der Suche nach weiteren Themen mit Perspektive. Und Gesundheit ist ein großer Markt, der viele Bürger interessiert. Die Leute werden immer älter, aber auch kritischer. Da viele Angebote in der Region vorhanden sind, war es eine logische Folge, eine erste Gesundheitsmesse zu veranstalten. Das Angebot wurde begeistert aufgenommen und hat in der Folge dazu geführt, dass wir jetzt bereits die sechste Messe vorbereiten.

Sebastian Schertel: Dass das Konzept aufzugehen scheint, zeigt sich daran, dass Sie bereits die fünfte Messe dieser Art veranstalten. Wie haben sich die Besucherzahlen in den letzten Jahren entwickelt? Können Sie generell ein steigendes Interesse der Besucher an diesem Thema beobachten?

Steffen Marx: Nun, gestartet sind wir damals mit 70 Ausstellern und ca. 3000 Besuchern. Auf der aktuellen Messe haben

wir jetzt 115 Stände und 150 Aussteller. Die Besucherzahlen sind auch über die Jahre immer weiter gestiegen, letztes Jahr waren es etwas über 7200. Mehr Aussteller bringen auch mehr Besucher, weil das Angebot und die Bandbreite größer werden. Außerdem ist die Messe noch jung und hat sich noch nicht überall herumgesprochen. Aber es ist ein gesteigertes Interesse der Besucher zu beobachten. Das merke ich auch an den vielen Anrufen, die ich erhalte: überall auf den Plakaten und in der Werbung wird meine Telefonnummer genannt und viele Besucher rufen an und fragen z. B. 'Ich stehe am Bahnhof, wie komme ich von dort zur Messe' und ähnliches. Ich denke, dass auch diese persönliche Betreuung sehr zum positiven Erlebnis der Messe beiträgt und für positive Mundpropaganda sorgt.

Sebastian Schertel: Positive Mundpropaganda ist ein gutes Stichwort: wie wird die Messe denn beworben?

Steffen Marx: Wir werben regional und überregional in Zeitungen und im Radio und wir kooperieren auch mit verschiedenen Zeitschriften, die ein großes Einzugsgebiet haben. So erreichen wir eine große Flächendeckung.

Sebastian Schertel: Wie sind die Ergebnisse Ihrer Aussteller? „Lohnt“ es sich, Aussteller auf der Franken Aktiv & Vital zu sein? Wie ist das Feedback und wieviele „Wiederholungstäter“ haben Sie, also Aussteller, die Ihnen treu bleiben/geblieben sind?

Steffen Marx: Auf der Immobilienmesse haben wir 80% Wiederholer. Bei der Franken Aktiv & Vital sind es ca. 60%, die

wiederkommen, einige Aussteller kommen auch nur jedes zweite Jahr. Wir haben momentan zwischen 30 - 40% wechselnde Aussteller. Viele müssen ihren Platz auf der Messe erst finden und manche merken nach einem Besuch, dass ihr Thema nicht zum Gesamtbild passte. Aber es rechnet sich in aller Regel für unsere Aussteller schon, auf der Franken Aktiv & Vital vertreten zu sein. Für manche rechnet sich die Messe direkt, weil sie hier Produkte verkaufen und Kunden gewinnen; für manche rechnet es sich erst mit dem Folgegeschäft.

Sebastian Schertel: Herr Marx, können Sie anhand der steigenden Besucherzahlen auf der Messe auch ein gesteigertes Gesundheitsbewußtsein in der Bevölkerung ableiten? Erkennen die Besucher stärker als früher ihre Eigenverantwortung? Wie ist die Resonanz Ihrer Besucher auf Messe und Aussteller?

Steffen Marx: Die Resonanz ist durchweg positiv und die Besucherzahlen haben sich ja über die Jahre stark gesteigert. Ich würde aber eher so sagen: die Menschen erfahren eine höhere Sensibilisierung durch die Kassen, die gestiegenen Kosten, wie z. B. die Praxisgebühr und Zuzahlungen zu Medikamenten etc. Die Messe bietet hier vor allem gute Anlaufpunkte, um sich informieren zu können, denn der Informationsbedarf ist besonders heute sehr hoch. Wir haben z. B. 3 Krankenkassen als Aussteller. Hier kann der Besucher leicht die Angebote vergleichen, wofür er normalerweise 3 Termine bei den 3 Kassen vereinbaren müsste. Hier hat er sofort einen Vergleich zwischen den Angeboten. Dasselbe gilt natürlich auch für verschiedene andere Produkte und Dienstleistungen und ist ein

immenser Vorteil.

Sebastian Schertel: Sie bieten auf Ihrer Messe neben den Ständen auch einen Vortragsraum und eine Bühne mit Live-Events an. Wie ist der Zuspruch der Besucher hinsichtlich dieser Angebote?

Steffen Marx: Der Zuspruch ist sehr gut, was unsere Aktivbühne mit den Vorführungen angeht. Viele Aussteller haben auch eigene kleine Events an ihren Ständen. Vorträge werden von Seiten der Besucher sogar explizit gewünscht. Allerdings hängt es hier wie immer vom Thema ab, ob der Raum gefüllt ist oder nicht.

Sebastian Schertel: Zum Abschluß: können Sie uns schon sagen, wann die nächste „Franken Aktiv & Vital“ stattfinden wird und einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen auf der Messe geben?

Steffen Marx: Ja, vom 05.-07. März 2010 findet die nächste Franken Aktiv & Vital statt. Wir werden zukünftig wechselnde Sonderthemen anbieten, auf dieser Messe ist z. B. Zahngesundheit ein großer Programmpunkt. Sozusagen unser erstes Sonderthema.

Sebastian Schertel: Vielen Dank für das Interview und eine weiterhin erfolgreiche Messe!

Sebastian Schertel



Joachim Tensing
Bayerischer Meister 2009 im Bouldern



Öffnungszeiten:

Sommerbetrieb

vom 1. Juni bis 30. Sep.:

Mo	Ruhetag
Di – Fr	18:00 - 22:00 Uhr
Sa	Ruhetag
So	13:00 - 18:00 Uhr

Winterbetrieb

vom 01. Oktober bis 31. Mai:

Mo	Ruhetag
Di – Fr	18:00 - 22:00 Uhr
Sa	13:00 - 18:00 Uhr
So	13:00 - 21:00 Uhr

Sommerferien

(kein Kletterbetrieb):

14. Juli bis 23. August 2009

Freie Radikale und Antioxidantien

ARTERIOSKLEROSE, KREBS UND RHEUMA - DIESEN UNTERSCHIEDLICHEN ERKRANKUNGEN IST EINS GEMEINSAM: SIE WERDEN (MIT)VERURSACHT DURCH FREIE RADIKALE. DAS SIND ÄUSSERST REAKTIONSFREUDIGE, GEFÄHRLICHE STOFFWECHSELPRODUKTE. ZUM GLÜCK GIBT ES MÖGLICHKEITEN, SICH GEGEN FREIE RADIKALE ZU SCHÜTZEN, DURCH ANTIOXIDANTIEN.

Ganz schön radikal geht es in unserem Körper zu. Man kann es jeden Morgen im Spiegel sehen. Wo einst schöne glatte Haut uns den Blick in den Spiegel ver-

per an? Die freien Radikale. Sie können als Schädlinge, die den Alterungsprozess fördern, die schützende Zellmembran attackieren und das Erbgut schädigen, dingfest gemacht werden.

Freie Radikale sind kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Sie haben ein freies Elektron und sind daher sehr reaktionsfreudig. Sie entreißen anderen Verbindungen ein Elektron oder geben eines ab, wodurch Kettenreaktionen ausgelöst werden und neue Radikale entste-



süßte, springen uns mit zunehmendem Alter die Falten im wahrsten Sinne des Wortes „ins Gesicht“. Zudem wird die Menschheit geplagt von unterschiedlichsten Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Krebs und Rheuma. Wer richtet also diese gemeinen Schäden in unserem Kör-

per an? Bestimmte Vorgänge in den Zellen können dadurch gestört und Substanzen, Zellmembranen und die Zellkerne geschädigt werden.

Für die Entstehung von freien Radikalen gibt es verschiedene Auslöser, man unter-

scheidet endogene und exogene.

Zu den endogenen Auslösern gehören alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper, die unter Beteiligung von Sauerstoff ablaufen. Da unser Körper für eine Vielzahl von Prozessen Sauerstoff benötigt, entstehen als Nebenprodukt ständig freie Radikale. Dies ist ein ganz normaler Vorgang, der unserem Körper nicht schadet. Die freien Radikale haben sogar einen Nutzen für unseren Körper, denn sie zerstören z.B. auch Fremdkörper. Erst in größeren Mengen werden sie schädlich.

Bei einer Steigerung des Energiestoffwechsels, z.B. durch Sport, körperliche Anstrengungen oder bei häufiger Aktivierung ganz bestimmter Zellen, z.B. der weißen Blutkörperchen, werden vermehrt freie Radikale gebildet.

Exogene Auslöser sind Einflüsse der Umwelt auf unseren Körper. Zu diesen Einflüssen gehören wie schon gesagt die UV-Strahlen und Ozon, aber auch radioaktive Strahlen, Zigarettenrauch, Pestizide und andere Belastungen der Umwelt.

Durch die Zufuhr von sogenannten Antioxidantien können wir unseren Organismus vor Schädigungen durch freie Radikale schützen. Antioxidantien unterbrechen die Oxidationsvorgänge im Körper.

Antioxidativ wirkende Stoffe sind Vitamin C, E und Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, sowie das Spurenelement Selen. Selen ist in Fisch und Fleisch, in Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten.

Vitamin A (Retinol) kommt vor in Leber, Butter, Käse und Milch und Provitamin A (Carotin) ist in Obst und Gemüse enthalten, z.B. in Aprikosen, Honigmelonen, Karotten und Tomaten. Beide gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Unser Körper kann Carotin in Vitamin A umwandeln und Carotin fängt freie Radikale in der Zellmembran ab.

Vitamin C (Ascorbinsäure) gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und ist vorhanden in verschiedenen Obstsorten, besonders in Zitrusfrüchten, Kiwis, Erdbeeren und roten Johannisbeeren, und in verschiedenen Gemüsesorten, z.B. in Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten. Vitamin C bekämpft die freien Radikale im wässrigen Milieu unseres Organismus.

Vitamin E zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und ist vorhanden in pflanzlichen Ölen, Keimen, grünen Pflanzenteilen und in Getreide. Vitamin E schützt die Zellmembranen, Enzyme, Vitamine, Hormone etc. vor freien Radikalen.

Die verschiedenen Antioxidantien sollten nicht einzeln, sondern miteinander kombiniert aufgenommen werden. Denn viele Wirkungen ergänzen sich. So kann beispielsweise durch Vitamin E oxidiertes Vitamin C wieder regeneriert und dadurch wieder wirksam gemacht werden.

Tipps für eine gute Versorgung

Da aktuelle Studien die Sicherheit und Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln, die Antioxidantien enthalten, wie z.B. A-C-E-Präparate, immer mehr in Frage stellen, scheint hingegen die Zufuhr der



Schutzstoffe über die Nahrung wirksam und sinnvoll zu sei. Den größten Schutz vor oxidativem Stress bieten die sekundären Pflanzenstoffe, die durch eine ausgewogene, bunte und abwechslungsreiche Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen werden. Unsere Tipps verraten Ihnen, worauf es besonders ankommt:

1. Obst und Gemüse

In oder direkt unter der Schale sitzen die meisten Schutzstoffe, deshalb sollten die Früchte nicht geschält werden. Unter fließendem Wasser gut gewaschen, dann gibt es keine Probleme mit der Hygiene. Je frischer Gemüse und Obst sind, desto mehr Schutzstoffe stecken darin.

2. Getreide

Getreideprodukte sollten aus dem vollen Korn bevorzugt werden, da sich in den Randschichten die meisten Schutzstoffe befinden. Das ist auch für die Versorgung mit Ballaststoffen wichtig.

3. Rotwein, grüner Tee, Kakao, Schokolade

Hin und wieder ein kleines Glas Rotwein,

dieser enthält mehr Antioxidantien als Weißwein. Außerdem stecken Antioxidantien in grünem Tee. Auch ein Stückchen Schokolade, am besten eine mit hohem Kakaoanteil, z. B. Bitterschokolade, darf es ab und zu sein, denn je höher der Kakaoanteil, desto höher ist der Anteil an Antioxidantien. Bei Schokolade und Wein jedoch immer die Menge im Blick behalten. Nicht immer gilt: Viel hilft auch viel!

Anita Düring



Quellen:

Quelle: <http://www.thieme.de/viamedici/medizin/wissenschaft/radikale.html>

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/fitnessvitalitaet/abwehrkraefte/Antioxidantien.htm>

Bilder:

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=251287&mode=search

Fotograf: Lea M.

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=57516&mode=search

Fotograf: Sigrid Roßmann



Weniger Stress durch höhere Geschwindigkeiten beim Lesen?!

Jeder von uns kennt sie: die Schnell-Leser oder auch „Bücherwürmer“! Menschen, die 300 Seiten-Bücher an einem Abend durchlesen und das mit höchstem Genuss und im Flow-Zustand. Dabei ist wenig verwunderlich, dass es diesen Menschen auch wesentlich leichter fällt, Lerntexte schneller und mit größerer Auffassungsgabe zu lesen und zu behalten. In den meisten Fällen wurde diese Fähigkeit durch jahrelange Übung, oft schon seit dem Kindesalter, erworben. Dabei werden Geschwindigkeiten von bis zu 1000 Wörtern pro Minute und in Ausnahmefällen sogar noch mehr erreicht. Der Durchschnittswert für Normalleser liegt allerdings nur bei 200 Wörtern pro Minute. Diese Leser empfinden das Lesen oft als anstrengend, ermüdend und auch als Stress, wenn man zwei Tage vor der Prüfung feststellt, dass man den Lernstoff doch ganz schön unterschätzt hat. Hier sind Schnell-Leser klar

im Vorteil, da sie sich besser auf Texte konzentrieren können und wesentlich weniger Zeit im Vergleich zum Normalleser benötigen. Allein eine Verdopplung der Lesegeschwindigkeit kann bei einem täglichen Lernaufwand von sechs Stunden für Prüfungen eine wöchentliche Zeitersparnis von 21 Stunden bedeuten. Ob ihr diese Zeit im Freibad, beim Grillen oder rein zum Entspannen verwendet, bleibt dann euch überlassen.

WIE WERDE ICH ZUM SCHNELL-LESER?

Jeder von uns ist in der Lage in kürzester Zeit (1-2 Tage) seine Lesegeschwindigkeit mindestens zu verdoppeln. Hierbei spielt die richtige Technik beim Lesen die entscheidende Rolle. Unser Gehirn denkt nicht in einzelnen Worten, sondern in Zusammenhängen und Sinneinheiten. Bei komplexen Textinhalten sieht der Durchschnittsleser oft den Wald vor lauter Bäumen nicht und muss häufig Sätze mehrmals lesen, während es dem Schnell-Leser um einiges leichter fällt gerade verschachtelte Sätze ganzheitlich aufzunehmen, indem er nicht jedes einzelne Wort, sondern Wortgruppen visualisiert. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Konzentrationsfähigkeit. Hochqualitative und ganzheitliche Bücher und Seminare zum Thema Schnelllesen, vermitteln nicht nur die Technik des sogenannten „Speed Readings“ sondern wenden auch gezielt Konzentrationstraining und beschleunigte Lernmethoden an, um die Wissensaufnahme zu perfektionieren und nachhaltig zu steigern.





ritter speed reading

SCHNELLER LESEN - ALLES BEHALTEN

Ganzheitliche **Schnell-Lese-Seminare** in ganz Deutschland, Wien, Zürich und auf Anfrage. Weitere Informationen: www.ritterspeedreading.de

„Ich empfehle Ritter Speed Reading allen meinen Seminarteilnehmern!“
Christiane Stenger, Junioren Gedächtnis-Weltmeisterin

Viel Zeit und Nerven sparen!

Tippst du schon oder suchst du noch die Tasten?

→ 1-Tages-Kurse in Bayreuth, Nürnberg und auf Anfrage.

Bei uns lernen Sie das **10-Finger-System** mit beschleunigten Lernmethoden an nur einem Tag!

Informationen und Anmeldungen:

www.beschleunigtes-lernen.de



„Herzlich Willkommen in Bad Rodach“

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Entspannen Sie in unserer
Therme mit **neuer Saunalandschaft „Erdfeuer“**

Freitag und Samstag bis 23 Uhr geöffnet
Jetzt von allen Seiten gut erreichbar!

ThermeNatur
BAD RODACH

Quelle neuer Energie

Therme Bad Rodach Tel. 095 64 92 32-0 www.therme-natur.de

Calendula officinalis

DIE HEILPFLANZE DES JAHRES 2009



Bildquelle: Klaus-Uwe Gerhardt www.pixelio.de/details.php?image_id=312055&mode=search

SYMBOL DER LEBENSKRAFT,

stimmungsaufhellend und heilsam: die Heilpflanze des Jahres 2009 wirkt wundheilungsfördernd, antibakteriell und antiviral. Die *Calendula officinalis* wurde vom Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V. in München, zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Allein die gelb-orangen Blüten vermitteln ein Gefühl von Wärme und erinnern an das Sonnenlicht. In der Farbtherapie wird der Farbe Orange aufbauende und kraftspendende Wirkung bei körperlicher und seelischer Erschöpfung zugesprochen. Bereits J. W. von Goethe wusste die stimmungsaufhellende Wirkung der Heilpflanze zu schätzen. Ob als Salbe, Spülung, Umschlag oder Tee – die Ringelblume verkörpert die Heilkraft der Natur.

SYNONYME (Garten)ringelblume, Goldblume, Regenblume, Studentenblume

INHALTSSTOFFE Die Inhaltsstoffe der *Calendula officinalis* können im Wesentlichen den Wirkstoffgruppen der Glykoside, Flavonoide, Carotinoide und den ätherischen Ölen zugeordnet werden.

WIRKUNG Der Ringelblume ist insbesondere für ihre wundheilungsfördernde, antibakterielle und antivirale Wirkung bekannt. Sie wird deshalb für die Behandlung von Abschürfungen, Verbrennungen und schlecht heilenden Wunden verwendet. Außerdem können, über die Wirkstoffe der Heilpflanze, Entzündungsprozesse gehemmt (antiinflammatorische Wirkung) und das Immunsystem positiv beeinflusst werden (immunmodulierende Wirkung).

Sie wirkt durchblutungsfördernd, sekretanregend und schleimlösend. Aufgrund dessen wird sie häufig zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten und Magen-, Gallen-, und Leberbeschwerden eingesetzt. Der Pflanze wird außerdem eine stabilisierende Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Funktion und eine heilende Wirkung bei Venenleiden zugesprochen.

Als Kontraindikation gilt die Korbblütlerallergie (Allergie gegen Pflanzen aus der Familie der Korbblütler).

HERKUNFT UND VERWENDUNG: Die Ringelblume stammt aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und war ursprünglich vermutlich in Mittelmeergebiet beheimatet. Heute ist sie überwiegend in Mittel-, Ost-, und Südeuropa verbreitet. Die bis zu 50 cm hoch wachsende Pflanze blüht ca. von Mai bis November. Sie wird als Heilpflanze überwiegend in Form von Salben oder homöopathisch (Potenz D2) zur Unterstützung des Wundheilungsprozesses und bei Verbrennungen angewandt. Außerdem sind die folgenden Anwendungsformen üblich: Außerdem wird sie in Form von Tee, Umschlägen und Spülungen, etc. eingesetzt.

TEE: Ringelblumentee wird aus den Zungenblüten der Pflanze hergestellt, da diese die höchste Konzentration an Inhaltsstoffen aufweisen. Die innerliche Anwendung regt sowohl den Stoffwechsel als auch den Säftefluss (Gallen- und Lymphfluss) im Körper an und wird u. a. bei Fieber, Erkältung, Kopfschmerzen, Gallen-, Leber und Magen- und Menstruationsbeschwerden empfohlen.

Herstellung: 1 TL Tee-Droge, d.h. die getrockneten und grob zerkleinerten Blüten, auf eine Tasse Tee
Ziehzeit: 10 Minuten, dabei sollte die Tasse abgedeckt werden, um die Verflüchtigung der Inhaltsstoffe zu vermeiden und die Extraktionsquote so hoch wie möglich zu halten.

Dosierung: 2-3 mal täglich eine Tasse



Bildquelle: sunpic www.pixelio.de/details.php?image_id=304454&mode=search

UMSCHLÄGE UND AUFLAGEN: Die *Calendula officinalis* kann auch in Form von Umschlägen und Auflagen bei Hautentzündungen und schlecht heilenden Wunden Wirkung zeigen. Dazu wird der lauwarme Teeaufguß oder eine mit Wasser verdünnte Tinktur (Pflanzenextrakt im wässrigalkoholischen Lösungsmittel), die in der Apotheke erhältlich ist, verwendet. Für die Auflage wird ein Leintuch mit einem Gemisch aus 1-2 TL Tinktur auf 0,25-0,5 l Wasser befeuchtet. Das feuchte Leintuch wird in ein trockenes eingewickelt, mit einem Handtuch abgedeckt und ca. 20 Min. lokal aufgelegt.

SPÜLUNGEN: Die verdünnte Tinktur kann darüber hinaus bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum als Spülung und zum Gurgeln verwendet werden.

JENNY REINBOLD

FÜR WISSENSHUNGRIGE

→ www.nhv-theophrastus.de

→ www.phytodoc.de

→ „Die Ringelblume – Natürliche Hilfe bei Wunden und Infekten“, Dr. Jörg Zittlau, Econ Taschenbuch Verlag, München 1999, ISBN 978-3612206244



Quellenverzeichnis

- Augustin, M. / Schmiedel, V. (Hrsg), (2003): Leitfaden Naturheilkunde. Methoden, Konzepte und praktische Anwendung. 4., Aufl., München: Urban & Fischer
- Chandran, P. K. / Kuttan, R. (2008): Effect of Calendula officinalis Flower Extract on Acute Phase Proteins, Antioxidant Defense Mechanism and Granuloma Formation During Thermal Burns. Journal of clinical biochemistry and nutrition Sep; 43(2):58-64
- Der Brockhaus Gesundheit (2006): Schulmedizin und Naturheilkunde, Arzneimittel, Kinderheilkunde und Zahnmedizin. 7., aktualisierte und überarb. Aufl., Mannheim: F. A. Brockhaus
- Dick, U. (1998): Gesund durch Tee. Vielfalt und Heilkraft aus den Quellen der Natur. Köln: Neuer Pawlak Verlag
- Leibold, G. (1994): Homöopathie – Naturmedizin für jedermann. Bindlach: Gondrom
- PhytoDoc Limited, Heidelberg, URL: <http://www.phytodoc.de/informationen/heilpflanze/ringelblume/anwendungsgebiete-wirkungsweise/> (Zugriffsdatum: 30.12.08)
- Psychembel® Naturheilkunde und alternative Heilverfahren (2006): 3., überarb. Aufl., Berlin: Walter de Gruyter
- Uehleke, B. (1996): Sosierung und Vergleich pflanzlicher Zubereitungen. Zeitschrift für Allgemeinmedizin. 72 (ZFA-Extra 3):8-11. Stuttgart: Hippokrates
- Vogel, M.: Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V. München, URL: <http://www.nhv-theophrastus.de/artikel/000302/11891476524/index.html> (Zugriffsdatum: 09.01.09)

« Wir machen den Weg frei »

Ihr Partner in Stadt und Land

« www.vrbank-coburg.de »
Tel. 0 95 61 / 74 17 - 0



VR-Bank Coburg eG



Sea, Sun, Surf and Study

Auslandssemester in Australien - University of the Sunshine

Coast – Februar bis Juni 2009

Erfahrungsbericht von Barbara Meyer IGF S4



Während die Studierenden an der Hochschule Coburg gemütlich ihren Kaffee schlürfen, stehen viele Studis der University of the Sunshine Coast auf dem Brett und holen sich beim Surfen ihren morgendlichen Adrenalin-Kick bevor es in die Vorlesung geht.

Studium

Die University of the Sunshine Coast, Partnerhochschule der HSC, bietet einige Kurse für IGF, BWL, Soziale Arbeit, PT und Informatik. Es gibt viele Gründe an der USC zu studieren. Studenten aus der ganzen Welt sind sich einig: die Sunshine Coast am südlichen Ende Queensland ist eine der schönsten Gegenden Australiens. Die Uni ist sehr gut auf internationale Studenten ausgerichtet und bietet Unterstützung in jeder Hinsicht – Wohnungssuche, Hausarbeiten schreiben, Kontakte knüpfen, Reisen, etc.

Aufgrund zahlreicher schriftlicher Hausarbeiten, die anzufertigen sind, ist das Studentenleben weniger 'laid back' und`



easy going' als man annehmen möchte, aber dafür geht's mit dem Englisch unweigerlich steil bergauf. Strand, Sonne und internationale Bekanntschaften an der Uni versüßen das anspruchsvolle Studium – nicht zu vergessen die Kängurus, die mitten auf dem Campus leben.

Lifestyle

Das Leben an der Sunshine Coast spielt sich zu einem großen Teil an den wunderschönen Stränden ab. Schon morgens um sieben Uhr wimmelt es vor Surfern, Joggern, Kajakfahrern und Spaziergängern. Früh aufstehen fällt auch nicht besonders schwer, weil sich das Nachtleben in der Gegend in Grenzen hält. Will man dennoch mal bis ins frühe Morgengrauen durchtanzen, dann ist Brisbane nicht weit weg. Die Hauptstadt Queensland ist mit dem Zug günstig zu erreichen, im Stadtviertel „The Valley“ tobt das Partyleben der Sunshine Coast.

Allerdings sollte man mit den australischen Gesetzen vertraut sein: Alkohol-

konsum auf öffentlichen Plätzen ist verboten und Einlass in Clubs wird strikt nur mit Ausweis gewährt.

Die „Aussies“ selbst sind überaus freundlich, herzlich und hilfsbereit. Probleme werden grundsätzlich mit der australischen Gelassenheit angegangen. „No worries mate“ ist nicht nur ein Spruch, sondern eine Lebenseinstellung!

Lebensunterhalt

Die Lebenshaltungskosten in Australien sind vergleichbar mit den deutschen. Zudem kommt man gar nicht soviel dazu Geld auszugeben, da die Läden schon um fünf Uhr nachmittags schließen. Sonntags sind sie dagegen geöffnet.

Wer Bafög bekommt, der sollte gar nicht lange zögern, ein Auslandssemester einzulegen, egal wo: Der Staat übernimmt 50 % des Flugpreises sowie die Studiengebühren bis zu 4.600 €. Obendrein gibt's zum normalen inländischen Bafögsatz noch einen Auslandszuschlag. Da man in der Heimatuni beurlaubt wird, fallen zudem die 500 € Studiengebühren weg.



Die Chancen, Auslandsbafög zu bekommen, sind übrigens viel höher, als für Inlandsbafög. Ein Antrag lohnt sich immer, denn wer Bafög bekommt, der braucht sich ums Geld keine Sorgen zu machen.

und Flüge kosten zeitweise nicht mehr als ein Bayerticket. Der „Australian Zoo“ – wo einst der „Crocodile Hunter“ seine Echsen zähmte, ist in nächster Nähe. Auch einen Wochentrip nach „Fraser Island“, der größten Sandinsel der Welt, sollte man sich nicht entgehen lassen.



Reisen

Ein Auslandsstudium an der USC ist leider kein reines Urlaubssemester, da man für die renommierte Ausbildung, die man dort genießt, auch einiges tun muss, aber sind die Seminare auch sehr anspruchsvoll, so bleibt zumindest an den Wochenenden und den 2-wöchigen Intrasemesterferien noch genügend Zeit um die schönsten Attraktionen Australiens zu besuchen: Städte wie Sydney oder Melbourne sind vom örtlichen Flughafen aus zu erreichen

Fazit

Ein Auslandssemester wirft einen im Studium keinesfalls zurück, sondern ist ein großer Schritt nach vorne: Man wird unabhängiger, selbstständiger und lernt eine Fremdsprache ohne große Anstrengungen. Der Austausch mit Studenten aus der ganzen Welt ermöglicht - nicht nur bezüglich des Studienfaches - den Blick über den Tellerrand.

LIVE LIFE AT FULLEST!



Praktische Tipps:

- **Bewerbung:** via www.USC.edu.au → unkompliziert
- **Semesterzeiten:** Ende Februar – Ende Juni / Ende Juli – Ende November
- **Englischvoraussetzungen:** DAAD Level B oder Toefl 79 Punkte
- **Bafög:** Studentenwerk Marburg
- **HS Coburg:** Urlaubssemester in der Studentenzentrale beantragen
- **Visum:** gibt's bei der Australischen Botschaft unter www.germany.embassy.gov.au, wird gewöhnlich innerhalb von 1-2 Tagen ausgestellt
- **Wohnen:** vor Ort in der örtlichen Zeitung suchen, privat in Strand- und Zentrumsnähe suchen, da die Uni mit den Studentenwohnheimen etwas im Landesinneren liegt
- **Flug:** Studentenrabatte unter www.statravel.de → Internationalen Studentenausweis (ISIC) im Studentenwerk beantragen → sehr unkompliziert, spart viel Geld beim Flug
- **Surfboard:** gebraucht kaufen → großes Angebot am Schwarzen Brett in der Uni
- **Geld:** unbedingt Kreditkarte, evtl. sogar zwei, für alle Fälle. In Australien kostenloses Bankkonto, z.B. bei der Commonwealth Bank, eröffnen.
- **Mobiltelefon:** Prepaid-Karte von Vodafone oder Optus. Deutschen Vertrag, falls vorhanden, stilllegen.
- **Wichtige Dokumente:** Pass, Führerschein, Flugtickets etc. unbedingt vorher kopieren oder einscannen, damit man im Falle eines Diebstahls nicht völlig ohne Papiere dasteht!
- **Internet:** freier Zugang bei McDonalds, für zu Hause: Telstra o.ä.

Für Fragen und weitere Informationen steht im studivz die Gruppe „HS Coburg Studis mal wo anders“ zur Verfügung!

Barbara Meyer

Schlafmangel macht Viren den Weg frei

Wer nachts regelmäßig weniger als sieben Stunden schläft, ist verstärkt gefährdet, sich Infekte der Atemwege einzufangen. Gegenüber Menschen, die sich mindestens acht Stunden Schlaf gönnen, ist das Risiko verdreifacht. Auch die Schlafqualität spielte eine wichtige Rolle: Wer mehr als acht Prozent der Zeit wach liegt, erhöht sein Infektionsrisiko.

Mehr zum Thema: Arch Intern Med. 2009;169(1):62-67.

Angelika Huttner



Was bringt Menschen dazu, komplementärmedizinische Therapieverfahren auszuprobieren?

Gibt es beeinflussende äußerlichen Anreize (auch: extrinsische Faktoren)?

Welche extrinsischen Faktoren eine erstmalige Nutzung von Komplementärmedizin positiv beeinflussen und welche Kriterien für die Wahl des Verfahrens verantwortlich sein könnten, wurde von den Forschern Koentopp und Ebersberger in einer Studie untersucht. Man kam zu dem Ergebnis, dass die Entscheidung zur erstmaligen Nutzung

von Komplementärmedizin stark beeinflusst wird durch Empfehlungen aus dem persönlichen Umfeld. Bei der Wahl des Verfahrens war der Grad der Wirksamkeit entscheidend.

Koentopp S., Ebersberger B.: Extrinsische Determinanten für die Inanspruchnahme komplementärmedizinischer Therapieverfahren. Forschende Komplementärmedizin 2008; 15:32-39

Isabel Vijoglavic

Impressum:

Herausgeber: Studiengang Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg, Friedrich-Streib-Str. 2, 96450 Coburg

Redaktion: Health & Study, Friedrich-Streib-Str.2, 96450 Coburg; igf-zeitung@hs-coburg.de

Redaktionsteam: Prof. Dr. Michaela Axt-Gademenn, Susanne Stäblein, Sandra Reichert, Sabine Edmüller, Katrin Gebhardt, Angelika Huttner, Nina Firsching, Jasmin Wätschenfelder, Katja Krämer, Franziska Hengl, Katrin Weber, Elisabeth Stich, Sebastian Schertel, Anita Düring, Jenny Reinbold, Isabel Vijoglavic, Layout: Nicole Nitz, Stefanie Kohles, Lena Mock

Druck: dct- Druck, Scheuerfeld

Auflage: 2500 Exemplare

Titelbild: Doatsch (http://www.pixelio.de/details.php?image_id=267173&mode=search)



Mächtig Geld sparen - im Schnitt

Nur nach Vorlage des Studentenausweises
und nur vom 15. bis 20. Juni 2009

**15% auf alle Friseur-
dienstleistungen!!!**



das **haar**studio im Fürstenbau

Heidi Scheler · Lossaustraße 6b · 96450 Coburg
Telefon 09561 - 99801 · Fax 09561 - 99854

**SOMMER
FITNESS**

**8 Wochen
59.⁹⁰ €**



**Jetzt
beginnen!**

**VITADROM
& VITALADY**
Die Fitnessclubs

Gärtnersleite 3 • Coburg
Tel. 5 55 00 • www.vitadrom.de

Aus unserem Angebot...

- Fitnesstraining an den neusten Trainingsgeräten der Marke Technogym auf einer Trainingsfläche von 600 qm
- 150 qm Cardibereich mit Cardiokino
- lizenzierte Fitnesstrainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten
- Ernährungsberatung und Ernährungskurs
- Rückenstabilisierung und Reha Training
- Erstellung spezifischer Trainingspläne
- ca. **140 Kurse** pro Monat mit den neusten Trends
- Saunalandschaft im maurischen Stil mit Innensauna, Dampfbad, Wasserfall, Ruheraum, Blockhaussauna, Luftbad
- Ergoline Solarien
- Physiotherapeutische Trainingsbetreuung
- Massage durch Physiotherapeuten
- Kosmetik nach Terminvereinbarung
- Kinderbetreuung
- Kinderspielplatz
- 125 Parkplätze

Das VITADROM

Der Fitnessclub in Coburg

Gärtnersleite 3

96450 Coburg

Fon: 09561 - **55 500**

mail@vitadrom.de

www.vitadrom.de

Das VITALADY

Der Fitnessclub in Coburg

Gärtnersleite 3

96450 Coburg

Fon: 09561 - **66 893**

mail@vitadrom.de

Öffnungszeiten:

MO - FR: 08.30 - 22.00 Uhr

SA: 13.00 - 19.00 Uhr

SO: 10.00 - 20.00 Uhr

Feiertag: 10.00 - 14.00 Uhr

Kinderbetreuung:

MONTAG 16.45 - 18.45 Uhr

MITTWOCH 16.45 - 19.15 Uhr

DIENSTAG & FREITAG 08.30 - 11.30 Uhr