Mit Hygge den Winterblues besiegen

Draußen tobt der Sturm. Regentropfen klatschen an die Fensterscheiben. Der Himmel ist grau und düster. Winterzeit, in der wir uns nach Schlaf, nach Wärme und Geborgenheit sehnen. Was hilft gegen diesen Winterblues? Die Dänen haben ein einfaches „Rezept" dagegen: Eine Kerze anzünden, einen gemütlichen Abend mit Freuden verbringen, einen heißen Kakao mit dem Partner am knisternden Kaminfeuer trinken, bei entspannter Musik auf dem Sofa kuscheln. **Weiterlesen ...**

Nüsse: gesunder Snack für zwischendurch

Nüsse sind zwar als wertvolle Nährstoffquellen bekannt, gelten aber bei vielen Verbrauchern immer noch als Kalorienbomben und werden daher oft als gesunde Zwischenmahlzeit gemieden. Doch der tatsächliche Kaloriengehalt von Walnüssen und Mandeln ist geringer als bislang angenommen. **Weiterlesen ...**

Wenn der Partner hochsensitiv ist ...

Axel* kommt müde von der Arbeit nach Hause. Es ist später geworden. Er musste Überstunden machen. Während seine Kollegen noch Zeit und Kraft haben, am Abend etwas zu unternehmen, möchte Axel nur noch seine Ruhe haben und zieht sich zurück. Um sich mit Freunden in geselliger Runde zu treffen, ist er zu erschöpft. **Weiterlesen ...**

Schüßler-Salze: Vitaler Körper – entspannte Seele

„Wer kennt Schüßler-Salze noch nicht?“ Einige Hände gehen hoch, einschließlich meiner. Gehört habe ich zwar schon von Schüßler-Salzen, dass es diese gibt. Was sich hinter ihnen verbirgt und bei welchen Krankheiten und Beschwerden man sie einsetzen kann, wusste ich bis dahin noch nicht. Diese Lücke wollte ich mit dem Vortrag von *Sabine Wacker* „Schüßler-Salze: Vitaler Körper – entspannte Seele“ am 20. November 2014 schließen.
Weiterlesen ...

Gesund im Winter mit Sanddorn

Die fleischigen orangeroten Sanddornbeeren sind wahre Vitamin C-Bomben. Mit bis zu 900 mg pro 100 Gramm Fruchtfleisch liefern sie Ihnen um ein Vielfaches mehr an Vitamin C als Zitronen oder Orangen mit etwa 50 mg pro 100 Gramm. In der nasskalten Jahreszeit eine wertvolle Naturmedizin gegen Erkältungen und eine Alternative zum heißen Zitronensaft. **Weiterlesen ...**

So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund

Inzwischen ist er mein ständiger Begleiter geworden. Geduldig wartet er seit über einem Jahr jeden Morgen auf mich und bringt mich den Tag über auf Trab. Nein, es ist kein Hund, der Gassi gehen möchte. Eigentlich ist „er“ ein „es“, ein kleines, weißes Gerät in der Größe eines

Fahrradcomputers mit einem Display. Wenn auf diesem die Sonne strahlt und mich wie ein Smiley anlächelt, bin ich glücklich. **Weiterlesen ...**

Jetzt wieder Sonne tanken!

Im langen Winter fallen die Vitamin D-Werte durch Mangel an Sonnenlicht bei vielen Menschen in einen gefährlich niedrigen Bereich. Die Tage werden nun wieder länger. Jetzt sollten Sie so oft wie möglich raus in die Sonne gehen. Denn unser Körper kann mit Hilfe des Sonnenlichts (UV-B-Strahlung) aus körpereigenem Cholesterin in der Haut selbst Vitamin D bilden. **Weiterlesen ...**

Trinken Sie sich schön und fit

Wie das geht, erklärt AOK-Ernährungsberaterin *Angelika Schroff* auf der 3. Preventika Ende September 2009. Denn der flüssige Stoff ist ein zentraler Bestandteil des menschlichen Körpers, der bis zu 70 Prozent aus Wasser besteht. „Täglich verlieren wir über den Urin, den Darm, die Atemluft und durch Schwitzen bis zu 2,5 Liter Wasser. Es ist lebensnotwenig, seinem Körper regelmäßig genügend Wasser zuzuführen", rät die Expertin.

Weiterlesen ...

Lebenserwartung steigt

Voraussichtlich 94 Jahre betrage die durchschnittliche Lebenserwartung im Jahr 2050. Eine bessere Primär- und Sekundärprävention sei dafür verantwortlich: Weniger Menschen rauchen, Risikopatienten sind medikamentös besser kontrolliert. Und vor allem „eine sinkende Zahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen von mehr als 60 Prozent seit den 70er Jahren", so *Prof. Dr. med. Rainer E. Kolloch*
Ende April 2009 in Wiesbaden.

Weiterlesen ...

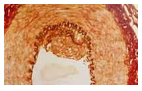
Abnehmen und Schokolade essen

Abnehmen mit Schokolade, das klingt zu schön, um wahr zu sein. Nach der interessanten Lektüre des Buchs der Ernährungswissenschaftler *Karin* und *Roland Possin* "Abnehmen mit Schokolade" wollte
Angelika Kastner
von Roland Possin wissen, ob man mit der Schoko-Diät abnehmen und auch sein Wohlfüllgewicht halten kann.
Weiterlesen ...

Aktivität ist der Schlüssel zur Gesundheit

„Der Durchschnittsbundesbürger geht nur 500 m am Tag“, erläutert *Dr. Andreas Buchinger*, Leiter der gleichnamigen Klinik im niedersächsischen Bad Pyrmont auf der Preventika, Messe für Gesundheit und Prävention, die Ende September 2008 in Karlsruhe stattfand. Um dem metabolischen Syndrom vorzubeugen, empfiehlt er unter anderem mindestens 30 Minuten täglich flottes Walken. Denn Aktivität sei der Schlüssel zur Gesundheit.
Weiterlesen ...

Ein Herzinfarkt kommt nicht über Nacht



„Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen an der Spitze der Todesfälle der westlichen Welt“, berichtet *Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart*, Direktor des Preventicums, Essen, auf der Preventika Ende September 2008. Einem so genannten akuten Herzinfarkt gehe eine lange Vorgeschichte voraus, die Prof. Baumgart anhand eines Baumbilds erklärt. Die das Herz umgebenden Herzkranzgefäße vergleicht er mit den Verästelungen eines Baums.
Weiterlesen ...

Garten als Therapie

Kennen Sie das auch? Sie sitzen am PC, arbeiten an Ihrer Website und nichts will so richtig klappen. Sie finden die Fehlerquelle nicht. Und je mehr Sie sich bemühen, desto frustrierter werden Sie. Vielleicht hilft Ihnen dann auch, in Ihren Garten oder zu Ihren Balkonpflanzen zu gehen. Die Pflanzen zu gießen, zu schneiden zu pflegen oder sich durch Hacken der Beete vom Frust zu befreien. **Weiterlesen ...**

Äpfel – Vitaminbomben im Herbst

Der Apfel ist das beliebteste Obst des Deutschen: Rund 20 kg isst er laut Statistik jedes Jahr und elf Liter Apfelsaft fließen jährlich in deutsche Kehlen. Und noch ein Rekord: Über 20 000 Sorten soll es weltweit geben. Im Handel sind aber etwa nur 20 bis 30 erhältlich. **Weiterlesen ...**

Die Praline gegen vorzeitiges Altern

Sie besteht aus feinster Kuvertüre mit 92,5 Prozent Kakao-Anteil. Ihr Inneres ist mit fruchtigem Mango-, Kiwi- oder Aroniapüree sowie Sojamilch gefüllt: Die erste Anti-Aging-Praline der Welt

entwickelten 2003 laut eigenen Angaben der Hamburger Konditor Adolf Andersen und der Arzt Dr. Michael Klentze vom Münchner Klentze-Institut für Alterspräventionsmedizin. **Weiterlesen ...**