

# G'sundheit

Das Magazin des BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS am Landratsamt

Ausgabe 5/2015 Nr. 25 Oktober 2015



# IN DIESER AUSGABE

<b>Editorial</b>	3
<b>Rückblick &amp; Ausblick</b>	
Halbmarathon 2015: Wir waren dabei!	4
Stoffwechsel-Screening zur optimierten Gesundheitsvorsorge	6
Kostenlose Venenuntersuchung am 13. Oktober 2015	8
<b>Rat &amp; Tat</b>	
So bekommen Sie Krampfadern in den Griff	9
Kleine Tipps für unliebsame Schönheitsfehler	10
Hautgel erleichtert Arthrosegelenken die Bewegung	10
Eichenrinde in der Naturmedizin	11
Erkältung: Dicker Hals durch nasse Haare?	12
Frischer Wind in langjährigen Beziehungen	13
Die fünf Geheimnisse einer langen Liebe	14
Ihr Erste-Hilfe-Programm gegen Schlafstörungen	15
Putzen wie die Königin: Tipps von Amerikas Hausfrau Nr. 1	16
Entrümpeln räumt die Seele auf	18
Wie Ihre Bauchmuskeln Ihren Rücken stärken	21
<b>Nervennahrung</b>	
Saisonkalender für Gemüse	22
Tonkabohne - Gewürz mit Vanillegeschmack	23
Rezept-Ideen mit Tonka-Bohne	24
Perfekte Begleiter zu Federweißer	25
Federweißer-Mousse mit Pfirsich-Ragout	26
Zwetschgen-Amarettini-Kuchen	27
<b>Gut zu wissen</b>	
Was Sie über Tricks der Kosmetikindustrie wissen sollten	29
Farbtheorie: So helfen die 5 Elemente	30
Stress macht dick	32
Diese zwei Lebensmittel enthalten das gesündeste Fett	33
Die besten Blutdrucksenker	34
Symbioselenkung unterstützt Ihre Gesundheit	35
Demut mit einem Schuss Selbstverliebtheit	36
<b>Kurz &amp; bündig</b>	37
<b>Seitenblicke</b>	38
<b>Gehirnjogging</b>	39
<b>Schön gesagt</b>	40
<b>Zahlenecke</b>	40
<b>Impressum</b>	44

## EDITORIAL



„Manche Menschen entrümpeln ihr Haus und werfen es in den Wald.“

(Kindermund)

**W**ie die Zeit vergeht! Im August 2011 erschien die erste Ausgabe unseres Magazins. Heute lesen Sie im 25. Heft.

Als mir die Idee zu einer eigenen Gesundheitszeitschrift für das Landratsamt Altötting kam, war ich selbst sehr gespannt, wie sich dieses „Experiment“ entwickeln würde.

Ich gestehe, die Beliebtheit im Amt und auch außerhalb überrascht mich jedes Mal aufs Neue und freut mich einfach riesig! Ich kann nur sagen: Danke, danke, danke - für das Lob und die Anregungen in den letzten vier Jahren! Es ist mein Bestreben, dieses Magazin für Sie so abwechslungs- und themenreich zu gestalten, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Ihr Feedback motiviert mich und ich kann Ihnen versprechen: Ich habe noch viele Ideen und - hoffentlich - für Sie interessante Beiträge, so dass ich schaffensfroh auf das 50. Magazin zusteure.

Es freut mich sehr, dass wir den Weg zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, den wir vor fast fünf Jahren eingeschlagen haben, gemeinsam weitergehen.

Dankbar bin ich auch für das Vertrauen, das mir so viele Menschen entgegenbringen, und für die Offenheit, mit der sie mir begegnen, wenn sie sich mit ihren Anliegen an mich wenden.

Kein Mensch ist alleine stark. Kräfte wachsen uns nur zu, wenn sie uns zuge-  
traut und abverlangt werden, in einer tragenden Gemeinschaft. Kein Mensch gewinnt alleine

Durchblick, es braucht immer andere, die dabei mithelfen, den Blick zu lenken.

Heute möchte ich Ihren Blick wieder einmal auf das Putzen und Entrümpeln lenken: Wie im Frühjahr ist es auch im Herbst angebracht zu sortieren, auszumisten und der Jahreszeit gemäß einiges in den Keller oder auf den Speicher zu verfrachten und natürlich von dort wieder die Wintersachen zu holen. Ich gestehe, umgekehrt macht es mir persönlich mehr Vergnügen.

Aber Entrümpeln räumt auch die Seele auf und befreit. Das sollten wir uns schon zwei Mal im Jahr gönnen, denn ich bin sicher, es hat sich bei jedem von uns über den Sommer so einiges angesammelt.

Ein geordnetes Umfeld und aufgeräumte Wohnräume wirken sich harmonisierend auf unser Unterbewusstsein aus. Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in der Wohnung, sondern auch im Kopf.

Beseitigen Sie regelmäßig das Chaos in Ihrem Haushalt. Beginnen Sie mit kleineren Schmutz- oder Gerümpelecken und arbeiten Sie sich in kleinen Etappen kontinuierlich vom Keller, zum Dachboden bis in den Garten vor.

Wussten Sie, dass ein aufgeräumtes Zuhause ungeahnte Energien freisetzt? Zu viel Gerümpel blockiert dagegen den Energiefluss und schlägt sich in Ihrem geistigen Wohlbefinden nieder.

Weniger ist mehr. Weniger besitzen kann einen Gewinn an Le-

bensqualität bedeuten. Wer dies verinnerlicht hat, reduziert nicht nur seinen Konsum, sondern sehnt sich auch danach, seine Wohnung zu entrümpeln.

Unordnung ist nicht nur unpraktisch beim Putzen. Unsystematisch angehäufte Dinge sind ein Frontalangriff auf Körper und Seele.

Menschen mit viel Gerümpel haben häufig Übergewicht. Möglicherweise dienen Körperfett und materielle Schätze dem Selbstschutz. Übergewicht hat häufig mit „emotionaler Verstopfung“ zu tun.

So wie Sie Gefühle nicht loslassen können und alte Erinnerungsstücke horten, hält auch Ihr Körper den Stoffwechsel zurück und schaltet auf Sammeln. Beginnen Sie mit einer Diät für Ihre verstopfte Wohnung. Oft fällt das leichter als die Diät für den Körper. Die folgt dann als nächster Schritt, denn in einer leeren Wohnung kann man sich wahrscheinlich auch nicht mehr so vollstopfen.

Der Winter steht vor der Tür und da ist es nur natürlich, dass wir fast instinktiv zu „hamstern“ beginnen und noch mehr einkaufen und Vorräte anlegen, die wir dann wieder entsorgen, wenn wir uns an den Frühjahrsputz machen.

Ich habe mich entschlossen, es heuer mal „leichter“ anzugehen und deshalb fange ich gleich mit dem Abspecken des Vorratschrankes an.

Bis zur 26. und letzten Ausgabe des Jahres wünsche Ihnen eine leichte Zeit!

Ihre

*Barbara Coll*

# RÜCKBLICK

## Halbmarathon 2015: Wir waren dabei!

**W**ie in den vergangenen Jahren beteiligten sich auch heuer wieder Kolleginnen und Kollegen beim schnellsten Naturlauf der Welt — dem Halbmarathon von Altötting.

Die nachfolgenden Impressionen könnten ein Ansporn sein, im nächsten Jahr evtl. selbst mitzumachen.  
-cs



*Bestens gelaunt und in Top-Form zeigten sich Personalratsvorsitzende Anna Lang und Abteilungsleiter Dr. Robert Müller vor dem Start.*



*Dynamisches Kopf-an-Kopf-Rennen: Stefan Amann beim Zieleinlauf (vorne links).*



*Ein begeistertes Publikum feuerte die Sportlerinnen und Sportler an.*

Fotos: Reiner Huch



## RÜCKBLICK

---

### Halbmarathon 2015: Wir waren dabei!

**Stefan Amann** erreichte eine Zeit von 1:36:53 und den 28. Platz seiner Altersklasse und den 173. Gesamtplatz;

**Dr. Robert Müller** erlief eine Zeit von 1:44:34 und erreichte den 45. Platz in seiner AK und den 323. Gesamtplatz;

**Anna Lang** gelang eine Zeit von 1:52:58 und erreichte den 5. Platz in ihrer AK und den 73. Gesamtplatz;

**Carina Süß** war nach 2:21:56 im Ziel und erreichte den 41. Platz ihrer AK und den 215. Gesamtplatz.

Im 6 km Walken nahmen teil: **Manuela Hardt** benötigte 49:05 Minuten und erreichte den 10. Platz und Frau **Miriam Hoffmann** walkte 49:06 Minuten und erreichte den 11. Platz.



*Geschafft!*

*Sie können stolz auf die erfolgreiche Bewältigung der anspruchsvollen Strecke sein: Carina Süß, Anna Lang, Manuela Hardt, Miriam Hoffmann, Dr. Robert Müller und Stefan Amann (von links vorne).*

*Foto: Anna Lang*

***Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!***

## AUSBLICK

### Stoffwechsel-Screening zur optimierten Gesundheitsvorsorge

**D**as CRS®-Analysesystem liefert als erstes Messgerät weltweit eine nichtinvasive Screening-Methode zur Erfassung der Regulation des zellulären Stoffwechsels.

Anhand einer individuellen Auswertung lassen sich gesundheitliche Störungen erkennen und mögliche Defizite an lebensnotwendigen Mikronährstoffen aufdecken.

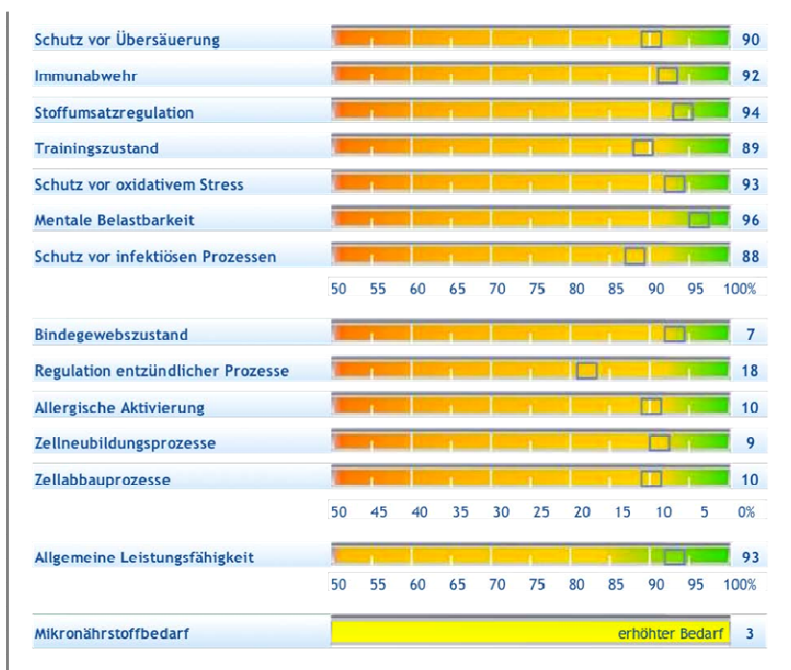
Die Messung erfolgt mittels gebündelter Lichtstrahlen, durch Auflegen der Hand auf die Messstation. Dabei wird innerhalb weniger Sekunden die Eigenstrahlung (Autofluoreszenz) verschiedener Substanzen im Bereich des Zellstoffwechsels gemessen, ausgewertet und über den angeschlossenen Computer grafisch dargestellt.



So kann die Ernährung gezielt angepasst und ggf. mit hochwertigen Nahrungsergänzungen verbessert werden.

Das CRS®-med-System liefert folgende Aussagen:

- ⇒ Schutz vor Übersäuerung
- ⇒ Immunabwehr
- ⇒ Stoffumsatzregulation
- ⇒ Trainingszustand
- ⇒ Schutz vor oxidativem Stress
- ⇒ mentale Belastbarkeit
- ⇒ Schutz vor infektiösen Prozessen
- ⇒ Bindegewebszustand
- ⇒ Regulation entzündlicher Prozesse
- ⇒ allergische Aktivierung
- ⇒ Zellneubildungsprozesse
- ⇒ Zellabbauprozesse
- ⇒ Allgemeine Leistungsfähigkeit (physische und psychische Leistungsfähigkeit)
- ⇒ Mikronährstoffbedarf

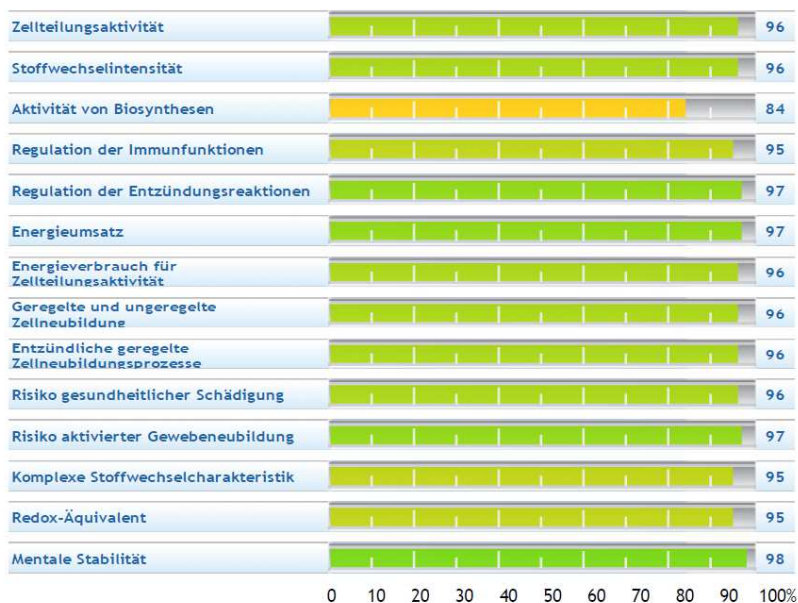


## AUSBLICK

### Stoffwechsel-Screening zur optimierten Gesundheitsvorsorge

Zusätzlich wertet das CRS®-med-System 14 Indikatoren aus:

- ⇒ Zellteilungsaktivität
- ⇒ Stoffwechselintensität
- ⇒ Aktivität von Biosynthesen
- ⇒ Regulation der Immunfunktionen
- ⇒ Regulation der Entzündungsfunktionen
- ⇒ Energieumsatz
- ⇒ Energieverbrauch für Zellteilungsaktivität
- ⇒ Geregelte und unregelte Zellneubildung
- ⇒ Entzündliche geregelte Zellneubildungsprozesse
- ⇒ Risiko gesundheitlicher Schädigung
- ⇒ Risiko aktivierter Gewebeneubildung
- ⇒ Komplexe Stoffwechselcharakteristik
- ⇒ Redox-Äquivalent
- ⇒ Mentale Stabilität



### Präsentation des Messergebnisses

Der Wert jedes einzelnen Parameters wird mit einem "Fenster" auf einer farbigen, horizontalen Skala angezeigt. Der errechnete Zahlenwert wird durch eine farbliche Darstellung der Skala von Rot über Orange zu Grün optisch unterstützt, so dass durch die übersichtliche Darstellung eine schnelle Analyse der Ergebnisse möglich ist.

### Die Bedeutung der gemessenen Werte

Die Parameter des Gesundheitsstatus basieren auf den Indikatoren. Sie beschreiben jeweils einen Aspekt der zellulären Stoffwechselregulation und ihre Auswirkungen auf den Gesundheitsstatus.

Werte im grünen Bereich zeigen eine normale Regulation des jeweiligen Parameters an. Je mehr die Werte in den gelben bzw. orangefarbenen Bereich wandern, desto mehr muss der Organismus regulieren, um die veränderten Anforderungen bzw. die zusätzlichen Belastungen auszugleichen. Werte im roten Bereich können auf eine Erkrankung hinweisen und bedürfen deshalb einer zusätzlichen Abklärung, entweder durch Wiederholungsmessungen oder durch etablierte diagnostische Verfahren bei einem Arzt oder Heilpraktiker.

Quelle: Fa. Mevitec, Landshut



Wie bereits im Herbst 2014 und im Frühjahr 2015 haben Sie nun ab Oktober wieder die Möglichkeit, Ihren Stoffwechsel im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements messen zu lassen. Die Werte der vergangenen Messungen sind alle gespeichert, so dass jeder bereits gemessene Teilnehmer die Werte für sich vergleichen kann.

Vereinbaren Sie bitte einen Termin unter DW - 508 oder über E-Mail: [barbara.csellich@Ira-aoe.de](mailto:barbara.csellich@Ira-aoe.de)

**AUSBLICK**

---



# Deutsche Venen-Liga e.V.



## **Kostenlose Venenuntersuchung am 13. Oktober 2015**

**Die Deutsche Venenliga e.V. führt in Kooperation mit der Capiro Schlossklinik Abtsee im Landratsamt Altötting eine kostenlose Venenuntersuchung durch.**

**Die Untersuchungsmethode Lichtreflexionsrheographie (LRR) bietet Hinweise zur Funktionsbeurteilung der Venenklappen und der venösen Abflussverhältnisse.**

**Mittels Infrarotlicht werden Volumenschwankungen der venösen Gefäße im Unterhautfettgewebe untersucht. Dadurch kann überprüft werden, ob der venöse Blutkreislauf intakt oder gestört ist.**

**Bei Betätigung der Wadenmuskelpumpe durch rhythmisches Heben und Senken des Fußes wird das Blut aus den Beinvenen in Richtung Herz befördert. Dadurch nimmt die Blutfüllung in den oberflächlichen Hautgefäßen ab. In der anschließenden Ruhephase wird mittels Infrarotlicht die Wiederauffüllzeit der Venen gemessen. Ein gesundes Venensystem weist einen Wert von über 25 Sekunden auf. Bei einer Funktionsstörung der Venenklappen ist die Wiederauffüllung schneller, d.h. unter 25 Sekunden.**

**Die Untersuchung findet im Venenmobil vor dem Landratsamt Altötting zwischen 9 Uhr und 16.00 Uhr statt und dauert ca. 10-15 Minuten.**

**Jeder Teilnehmer erhält einen Venenpass und eine Venenfibel.**

**Aus datenschutzrechtlichen Gründen werden keine persönlichen Daten weitergegeben und auch nicht gespeichert.**

**Für die Kolleginnen zur Info: Bitte tragen Sie keine Strumpfhosen, wenn Sie sich messen lassen wollen. Die Messung erfolgt an den Fußfesseln.**

**Bitte melden Sie sich an über E-Mail: [barbara.csellich@lra-aoe.de](mailto:barbara.csellich@lra-aoe.de)**



## RAT & TAT

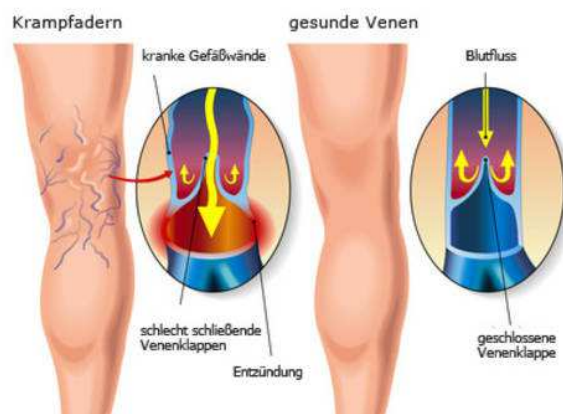
### So bekommen Sie Krampfadern in den Griff

**K**rampfadern machen sich häufig durch ein Spannungs- und Schweregefühl in Ihren Beinen bemerkbar - besonders nach langem Stehen oder Sitzen schmerzen Ihre Beine. Abends und bei warmen Temperaturen verstärken sich die Beschwerden, bei Frauen auch kurz vor der Menstruation. Durch Kühlen oder das Hochlagern Ihrer Beine verspüren Sie eine Erleichterung.

#### Vorsicht vor Risikofaktoren!

Von Krampfadern sind am häufigsten die Venen Ihrer Beine betroffen. Gefördert werden die Venenaussackungen durch

- ⇒ „biologische“ Faktoren,
- ⇒ angeborene Wandschwäche der Venen,
- ⇒ angeborene Veränderungen der Venenklappen,
- ⇒ weibliches Geschlecht,
- ⇒ verstärkte hormonelle Einflüsse in der Schwangerschaft,
- ⇒ zunehmendes Lebensalter,
- ⇒ lebensstilbezogene Faktoren,
- ⇒ Bewegungsmangel,
- ⇒ Übergewicht,
- ⇒ Stehberufe,
- ⇒ einengende Kleidung und
- ⇒ die Einnahme der Pille zur Empfängnisverhütung.



#### Krampfadern sind nicht harmlos

Wenn Krampfadern unbehandelt bleiben, staut sich das zurücksackende Blut in Ihren Venen. Venenklappen wirken wie Ventile. Die Kontraktionen der Beinmuskulatur pressen die Blutsäule gegen die Schwerkraft nach oben, immer von einer Klappe zur nächsten. Ohne defekte Venenklappen keine Krampfadern. Ist eine Klappe defekt, nimmt der Druck auf die nächsttiefere zu, bis auch sie zerstört wird. Als Folge schwellen Ihre Füße an. Blutgerinnsel oder Geschwüre („offenes Bein“) können langfristige Folgen sein.

#### Venenentzündung

Krampfadern sind die häufigste Ursache für Venenentzündungen. Wenn sich eine Krampfader entzündet, bildet sich oftmals an der Stelle ein Blutgerinnsel, das Ihr Gefäß verschließt. Das verursacht eine Rötung, Überwärmung und Schmerzen an der entsprechenden Stelle. Der entzündete Gefäßbereich fühlt sich verhärtet an. Auslösend können Stoß- oder Druckverletzungen sein, langes, beengtes Sitzen, starke Flüssigkeitsverluste beim Sport, bei Hitze oder auf einer Flugreise. Durch solche Gerinnsel steigt die Gefahr einer Lungenembolie (Verschluss einer Lungenarterie).

#### Das offene Bein

Bei einem sehr ausgeprägten, langjährigen Krampfaderleiden kann sich durch die gestörte Durchblutung ein Hautgeschwür entwickeln, das vor allem im Bereich Ihres Fußknöchels auftritt. Es handelt sich um eine meist nässende Wunde, die oft sehr schmerzhaft ist und schwer abheilt.

Quelle: Prof. (DHfPG) Dr. Thomas Wessinghage

## RAT & TAT

### Kleine Tipps gegen unliebsame Schönheitsfehler

**Besenreiser an den Beinen.** Hier handelt es sich um eine erbliche Veranlagung bei zu schwachem Binde- und Gefäßgewebe oder hormonelle Einflüsse (Pille, Schwangerschaft). Vermeiden Sie Sauna, zu heiße Wannenbäder, Wechselduschen und durchblutungsfördernde Bürstenmassagen. Tragen Sie flache Schuhe und bewegen Sie sich viel. Ideal: Laufen, Schwimmen, Radeln. Verwenden Sie spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke.



**Tränensäcke.** Sind meist erblich bedingt oder entstehen durch Wasserablagerungen aufgrund mangelhaften Gewebestoffwechsels oder durch eine Nierenerkrankung. Trinken Sie mindestens 1 1/2 Liter Flüssigkeit täglich, essen Sie salzarm und verzichten Sie auf Alkohol. Abschwellend wirken Kompressen mit Kampferwasser (Apotheke), Kompressen mit schwarzem Tee, Eiswürfel oder spezielle Pflegegele ebenfalls aus der Apotheke. Hilfreich: Lymphdrainagen.



**Pigmentflecken/Altersflecken.** Hier handelt es sich um eine Störung der pigmentbildenden Hautzellen, Altersflecken sind meist ein Zeichen einer chronischen Lichtschädigung. Das wird Ihnen empfohlen: Vernünftiger Umgang mit der Sonne, Hautsalben mit bleichenden Wirkstoffkomplexen zum Beispiel Bärentraubenblätter, Petersilie und Reseda (Apotheke) oder spezielle Bleichcremes (Apotheke).



**Knitterhaut an Hals und Dekolleté.** Kommt durch dünne Haut mit wenigen Talgdrüsen, die die Haut mit ihren Absonderungen geschmeidig halten, falsche oder zu wenig Pflege, zu intensive Sonnenbäder oder Solarium zustande. Gesichtscreme immer auch auf Haut am Hals und Dekolleté verteilen, Sonne und Solarium meiden, reichlich trinken, ab und an eine spezielle Halscreme oder lauwarmes Olivenöl mit kreisenden Massagebewegungen einmassieren, zum Kinn hin ausstreichen, mit Frischhaltefolie umwickeln, ein Halstuch darum geben und über Nacht einziehen lassen, anfangs 2-mal wöchentlich anwenden.



Quelle: Fit in 8 Minuten

### Hautgel erleichtert Arthrose-Gelenken die Bewegung

Ein freiverkäufliches Gel für die Haut kann ganz offenbar einem lädierten Gelenk die Bewegung sehr erleichtern. Der Wirkstoff überwindet die Hautbarriere, wandert bis ins Gelenk und kann dort den Knorpel schmieren. Die Gelenkschmiere ist für die Gelenke überlebenswichtig. Arthroseschmerzen werden seriösen amerikanischen Studienergebnissen zufolge durch das Gel wirksam gelindert.

Das berichtet das Ärzteblatt „Medical Tribune“ in seiner aktuellen Ausgabe. Es soll so wirksam sein wie herkömmliche schulmedizinische Medikamente - allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Die im Sport häufig eingesetzten Medikamente, wie die nicht steroidale Antirheumatika (NSAR), sind bekannt für Nebenwirkungen auf Herz-Kreislauf-Leiden, Magen- oder Nieren-Erkrankungen. Mit dem Haut-Gel stehe nun auch für Sportler eine nebenwirkungsarme Alternative zur Verfügung.

Das Hautgel ist seit 2012 unter dem Namen **FLEXISEQ™** freiverkäuflich in der Apotheke erhältlich und beinhaltet keinerlei Arzneimittelbestandteile. Andere Untersuchungen kamen zu ähnlichen Erkenntnissen. Zurückgeführt wird die Wirkung auf die im Gel enthaltenen Mikrokügelchen aus Phospholipiden, die bis in das Gelenk gelangen. Es könne Gelenkbeschwerden zwar nicht heilen, doch die Beschwerden deutlich mildern und die Lebensqualität steigern. Zudem falle es nicht unter die einschränkenden Kriterien der Nationalen Anti-Doping-Agentur (NADA), so Prof. Egbert J. Seidel vom Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin in einem Gespräch mit der „Medical Tribune“.

Quelle: Fit in 8 Minuten

## RAT & TAT

### Eichenrinde in der Naturmedizin

Zur Herstellung von heilenden Zubereitungen wird die getrocknete Rinde junger Zweige und Triebe der Eiche verwendet. Daraus können Tees zur innerlichen Anwendung sowie Tinkturen, Fertigpräparate und ein konzentrierter Sud für Bäder und Abwaschungen hergestellt werden. Das sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Eichenrinde:



- ⇒ Gerbstoffe (u. a. Tannine, Catechine)
- ⇒ Bitterstoff
- ⇒ Gallussäuren
- ⇒ Quercetin, Quercin

Die Eichenrinde enthält 12 bis zu 20 % Gerbstoffe. Sie wirkt innerlich als auch äußerlich angewandt:

- ⇒ zusammenziehend (adstringierend)
- ⇒ entzündungshemmend
- ⇒ antiviral
- ⇒ austrocknend
- ⇒ juckreizlindernd
- ⇒ schweißhemmend

Die Gerbstoffe der Eichenrinde bilden mit den Eiweißen auf der Haut und den Schleimhäuten unlösliche Verbindungen. Dadurch verdichtet sich deren Oberfläche und wird stabilisiert. Auf diese Weise wird das Eindringen von Krankheitserregern erschwert. Gleichzeitig werden entzündete oder verletzte Haut- und Schleimhautbereiche wirkungsvoll geschützt, so dass sie sich regenerieren können. Die Eichenrinde ist therapeutisch vielseitig einsetzbar. Eichenrinde können Sie äußerlich anwenden bei:

- ⇒ nässenden Hautausschlägen
- ⇒ juckenden Ekzemen
- ⇒ entzündlichen Hauterkrankungen
- ⇒ Schleimhautentzündungen im Mund und Rachen
- ⇒ Hämorrhoiden
- ⇒ Analfissuren
- ⇒ Schweißfüßen
- ⇒ übermäßigem Schwitzen

Als Tee oder Fertigpräparat innerlich angewandt, hilft die Eichenrinde gegen Durchfall. Allerdings kann dieser Tee bei empfindlichen Personen und in höheren Dosen zu Magenreizungen führen.

### Die besten Hausmittel aus der Eichenrinde

#### Grundrezept für Eichenrindentee:

Überbrühen Sie 1 gehäuften TL Eichenrinde mit einer Tasse kochendem Wasser, und lassen Sie den Tee 10 Minuten lang ziehen, ehe Sie ihn abfiltrieren. Trinken Sie bei Durchfall täglich bis zu 3 Tassen davon.

#### Eichenrindensud für Bäder:

Geben Sie 100 g Eichenrinde in einen großen Kochtopf, fügen Sie 1 l kaltes Wasser hinzu und bringen Sie den Ansatz zum Kochen. Gießen Sie den Sud nach 20 Minuten ab und lassen Sie ihn abkühlen, ehe Sie sich ein Bad oder eine Kompresse damit zubereiten. Für ein Sitz- oder Fußbad stellen Sie den Sud aus 50 g Eichenrinde und 500 ml Wasser her.

#### Entzündungshemmende Eichenrindentinktur:

Übergießen Sie in einem Schraubdeckelglas 1 EL Eichenrinde mit 1/4 l Doppelkorn und lassen Sie den Ansatz 2 Wochen lang an einem warmen Ort ziehen. Schütteln Sie das Glas einmal täglich gut durch und filtern Sie die Tinktur in eine dunkle Flasche ab. Für Mundspülungen oder zum Gurgeln geben Sie 1 EL von der Tinktur in ein Glas lauwarmes Wasser. Diese Mischung eignet sich auch zur Herstellung einer Kompresse, die Sie auf entzündete oder juckende Hautstellen auflegen können.

Kleingeschnittene Eichenrinde zur Zubereitung eines Tees oder Suds für äußerliche Anwendungen können Sie ebenso wie Fertigpräparate mit Eichenrindenextrakten in der Apotheke kaufen.

Quelle: Renate Rossbach, Heilpraktikerin

## RAT & TAT

---

### Erkältung: Dicker Hals durch nasse Haare?

**Im Herbst fängt man sich leicht einen Schnupfen ein. Bei Wind und Regen kein Wunder, denken sich viele. Doch das Wetter ist wohl gar nicht schuld**

Draußen stürmt und regnet es. Die Haare kleben nass am Kopf, die Füße frieren – kein Wunder, dass der notorische Herbstschnupfen nicht lange auf sich warten lässt. So schlussfolgert man jedenfalls gemeinhin. Und der Zusammenhang scheint ja auch offensichtlich zu sein.



*Nasse Haare und schon ist man erkältet?*

Doch es gibt gar keinen eindeutigen Beleg dafür, dass die stets bemühte Beziehung stimmt. Denn, dass lokale Unterkühlung – sofern eine solche bei bloßem Frösteln überhaupt wirksam besteht – die Infektion durch Erkältungsviren begünstigt, ist wissenschaftlich unbewiesen. Dennoch hält die besagte Theorie sich hartnäckiger als der ärgste Schnupfen – vermutlich, weil sie auf der evolutionär bewährten Neigung des Menschen basiert, zeitliche Zusammenhänge für ursächliche zu halten.

#### Warum häufen sich Erkältungen im Herbst?

Ein grippaler Infekt der oberen Atemwege wird üblicherweise von Rhino-, Corona- oder Adenoviren verursacht. Sie verbreiten sich unter anderem durch Tröpfcheninfektion, also etwa durch Niesen über die Luft. Es gibt Hunderte von Subtypen, die das ganze Jahr über zirkulieren. Dennoch häufen sich Erkrankungen, wenn es kühler wird.

Das hängt allerdings nicht direkt mit der Temperatur zusammen, sondern vermutlich mit günstigeren Übertragungsbedingungen für die Erreger: Halten Menschen sich vermehrt in geschlossenen Räumen auf, können die Viren leichter von einem zum anderen gelangen, so die Hypothese. Demnach begünstigt nicht das schlechte Wetter die Infektion, sondern vielmehr der gemeinsame Rückzug ins Warme. „Ob das aber tatsächlich die Erklärung für die saisonale Häufung ist, hat bislang noch niemand sauber bewiesen“, wendet Professor Hans-Peter Zeitler, Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der Universität Ulm, ein. Eine Rolle spiele etwa auch, dass veränderte Luftfeuchtigkeit die Schleimhäute anfälliger macht.

#### Kann man sich schützen?

Laufende Nase, kratzender Hals, quälender Husten – die Beschwerden einer Erkältung sind in aller Regel nicht gefährlich, aber doch recht lästig. Vorbeugen lässt sich nur begrenzt. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genug Schlaf und wenig Alkohol stärkt den Organismus, kann einer Infektion aber auch nicht sicher vorbeugen. Dass eine besonders vitaminhaltige Ernährung die Abwehrkräfte erhöht, konnte bislang nicht bewiesen werden.

Ein gewisser Schutz besteht durch regelmäßiges Händewaschen, insbesondere nach Kontakten mit vielen Menschen. Eine Impfung gegen Erkältungsviren gibt es nicht, nur gegen die echte Grippe (Influenza), die ebenfalls in der kalten Jahreszeit umgeht.

#### Was lässt sich im Erkrankungsfall tun?

Ist die Erkältung einmal ausgebrochen, können körperliche Schonung und die Behandlung der Symptome helfen. Etwa durch Inhalation oder mit Nasensprays, die aber nur kurzzeitig eingesetzt werden dürfen. Auch Tees können Linderung bewirken. Üblicherweise klingen die Beschwerden schnell ab, sodass weitere Maßnahmen selten erforderlich sind.

Antibiotika wird der Arzt nur in bestimmten Situationen empfehlen – wenn es zur sogenannten Superinfektion durch Bakterien kommt, wenn diese sich also zu den viralen Erregern zugesellen und die Beschwerden verschlimmern. Denn Antibiotika helfen nur gegen Bakterien, Erkältungsviren bekämpfen sie nicht. „Selbst in solchen Fällen kann auf Antibiotika oft verzichtet werden,“ so Hans-Peter Zeitler, „die Mittel werden eher zu oft als zu selten eingesetzt.“

## RAT & TAT

---

### Frischer Wind in langjährigen Beziehungen

**D**ie Midlife-Crisis, die unweigerlich bei Männern und Frauen um die 50 einsetzt, kann zerstörerische Auswirkungen auf eine Ehe oder Partnerschaft haben. Immer verändert sich einer der beiden schneller und anders als der andere. Was aussieht wie eine Beziehungskrise, ist in Wirklichkeit „nur“ die Krise eines Einzelnen. Hier Ratschläge von Cathy und Steve Brody, den führenden US-Experten zum Thema, darüber, wie sich "späte" Eheprobleme lösen lassen.



*Auch in eine langjährige Beziehung kann man frischen Wind bringen*

#### Leeres Nest

Der Mann denkt: „Jetzt, wo die Kinder aus dem Haus sind, haben wir endlich Zeit für uns beide daheim.“ Aber die Frau spürt etwas anderes: „Jetzt bin ich endlich nicht mehr an dieses verflixte Zuhause gefesselt.“

Brodys Erkenntnis: Ehen, die am Leeren-Nest-Syndrom scheitern, hatten schon vorher Probleme, mit Veränderungen umzugehen. Viele Jahre kamen immer die Kinder zuerst. Nun sagt die Frau zu Recht: „Jetzt komme ich dran!“ Aber sie sollte den Akzent auf die Beziehung legen. Die hat nun Priorität.

Lösung: Erwarten Sie nicht, dass Ihr Partner die Lücke füllt, die Ihre Kinder hinterlassen haben. Üben Sie das Neugestalten frühzeitig, um schnell die Eheprobleme lösen zu können. Verändern Sie Ihre Rollen, ganz praktisch: Sitzen Sie nicht immer am gleichen Platz am Esstisch, räumen Sie die Wohnung um, kaufen Sie eine ganz andere Art von Auto, von Büchern, von Essen, entdecken Sie neue Kulturangebote und Sportarten. Orientieren Sie sich mehr nach außen, investieren Sie Zeit in soziales Engagement und Hobbys – gemeinsame und solche nur für Sie selbst. Das ist besonders wichtig für Männer, die sich meist seit Jahren darauf verlassen haben, dass die Frau das nicht berufliche soziale Netzwerk organisiert.

#### Ruhestand

Der nächste Schock. Der Tagesablauf beider Partner ändert sich drastisch. Der Mann erwartet unbewusst weiter Vollbetreuung (Kantine, Sekretariat) und dass er in Ruhe gelassen wird. Die Frau erlebt ihren Mann jetzt als großes Kind.

Brodys Erkenntnis: Menschen lassen sich ihr Leben durch ihren Beruf strukturieren. Nach dem Berufsleben müssen sie selbst für Strukturen sorgen.

Lösung: Gestalten Sie Ihren Abschied vom Beruf nicht abrupt. Halten Sie Kontakt mit Kollegen und Ihrem Fachgebiet. Füllen Sie die entstehenden Leerstellen in Ihrem Leben nicht nur mit Aktivitäten („Unruhestand“), sondern auch mit Ihrer persönlichen Art von Spiritualität: Natur erleben, Kunst entdecken, geistige Nahrung aufnehmen (z. B. ein Seniorenstudium an einer Universität). So lassen sich Eheprobleme lösen oder ganz vorbeugen.

#### Wechseljahre

Große hormonelle Umstellungen bei der Frau, Erektionsprobleme beim Mann, allgemeine Ermüdungserscheinungen, kleinere und größere chronische Beschwerden – das Altwerden ist auch körperlich eine ständige Herausforderung, die gemeistert werden muss.

Brodys Erkenntnis: Frauen unterschätzen, wie wichtig Sex für ihren Mann ist – und sei es in stark vereinfachter Form. Männer bekommen über diese körperliche Erfahrung Zugang zu ihren Gefühlen. Sie verholzen emotional ohne Erotik. Männer verschätzen sich, wie weit für eine Frau Sex und Liebe auseinander liegen können. Und beide unterschätzen den Einfluss rein körperlicher Veränderungen.

Lösung: Begleiten Sie Ihren Partner jeweils zum Männer- bzw. Frauenarzt. Sie müssen nicht bei allen Einzeluntersuchungen des anderen mit dabei sein, aber ein gemeinsames Schlussgespräch ist eine gute Gelegenheit, vor einem Dritten tabuisierte Themen gemeinsam sachlich anzusprechen.



## RAT & TAT

---

### Frischer Wind in langjährigen Beziehungen

#### Kommunikation

Was auch zu wenig beachtet wird: Wenn er weniger wahrnimmt und sie länger redet als früher, muss das kein Anzeichen sein für eine Beziehungsstörung. Ab 50 lassen kontinuierlich die Fähigkeiten zu sehen, zu hören und sich zu konzentrieren nach.

**Brodys Regel:** Wenn ein Mann endlich eine Missstimmung in der Beziehung wahrnimmt, hat seine Frau dieses Gefühl schon seit Jahren.

**simplify-Lösung:** Machen Sie Ihre Beziehung öfter zum Abendprogramm. Fernseher ausschalten, Zeitung weglegen. Üben Sie, gut über den anderen zu sprechen – vor ihm und vor anderen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, seine guten Eigenschaften zu sehen, lassen Sie sich von Dritten helfen. Lernen Sie die Kunst, jedes Jahr großzügiger zu werden anstatt kleinlicher. Vermeiden Sie es, negative Bemerkungen des anderen in den falschen Hals zu kriegen. Er oder sie meint es nicht so böse, wie es bei Ihnen ankommt.

Autor: Werner Tiki Küstenmacher

### Die fünf Geheimnisse einer langen Liebe

**Zugegeben: Das Patentrezept für die ewige Liebe hat wahrscheinlich niemand, aber wenn man auf diese fünf Dinge achtet, stehen die Chancen gut, dass die Beziehung kein Strohfeuer ist.**

#### 1. Gemeinsam verreisen

Ein Tapetenwechsel tut immer gut - gerade, wenn die Beziehung im Alltagsstress zu kurz kommt. Entscheidend ist nicht, ob das Reiseziel exotisch oder die Unterkunft mondän ist. Viel wichtiger: Man nimmt sich bewusst Zeit für den Partner und erlebt sich mal wieder außerhalb der täglichen Routine. Ob Krabben pulen an der Nordsee, Kraxeln in den Schweizer Alpen oder die konspirative Flucht in die süße Pension in der eigenen Stadt - Möglichkeiten zum gemeinsamen Ausspannen gibt es viele.



#### 2. Zusammen lachen

Klingt banal, stimmt aber trotzdem: Ein Paar, das zusammen lacht, stärkt seine Beziehung. Denn Lachen macht glücklich, sagen Gelotologen - und die müssen es wissen, denn sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit dem Thema. So sollen beim Lachen Endorphine (auch als Glückshormone bekannt) ausgeschüttet werden. Sowieso: Wer gemeinsam mit dem Partner einen Lachflash hat, braucht für das gute Gefühl danach keinen medizinischen Beleg mehr.

#### 3. Sich verabreden

Zugegeben, dieser Punkt stellt eine gewisse Herausforderung dar. Doch wer sich für den Partner auch nach Jahren noch aufbrezelt und sich Zeit für Verabredungen nimmt, signalisiert: Du bist nicht selbstverständlich für mich, ich bemühe mich um dich. Auch toll: Mal wieder gemeinsam in das Restaurant gehen, in dem man beim ersten Date kaum einen Bissen runtergekriegt hat.

#### 4. Ein gemeinsames Ziel anpeilen

"Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in gleicher Richtung blickt." Antoine de St. Exupéry hat's gesagt, der weise Mann. Gemeinsame Ziele wirken oft wie ein Superkleber für Paare. Mit dem Rauchen aufhören, einen Kleingarten beackern oder den Dachboden ausbauen - für Gesprächsstoff ist gesorgt und das Paar erlebt sich als Team.

#### 5. Händchen halten

Nichts geht über die wärmende Hand des Menschen, den man am liebsten in seiner Nähe hat. Zeigen Sie es der Welt da draußen! Denn mal ehrlich: Im Grunde unseres Herzens haben wir alle dasselbe romantische Liebesideal: Die grau gewordene ältere Dame und ihr ebenfalls schon grau gewordener Gatte. Wie sie zusammen auf einer Parkbank sitzen. Händchen haltend.

## RAT & TAT

---

### Ihr Erste-Hilfe-Programm gegen Schlafstörungen

**S**chlafstörungen sind nicht einfach zu behandeln. Sind sie bereits chronisch, müssen Sie einen Arzt aufsuchen. Handelt es sich aber um akute Störungen, können Sie selbst etwas tun. Vielleicht haben Sie viel Stress, Kummer oder sind einfach noch nicht müde, wenn Sie zu Bett gehen. Dann könnte Ihnen die Homöopathie weiterhelfen.

In der Homöopathie gibt es, wie bei jeder Krankheit, nicht nur ein Mittel, das Ihnen pauschal gegen alle Arten von Schlafstörungen hilft. Ich möchte Ihnen die wichtigsten homöopathischen Mittel vorstellen, die Sie wieder richtig durchschlafen lassen. Mit diesen Homöopathika ist eine Eigenmedikamentation möglich.



#### Diese Mittel können Ihnen bei Schlafstörungen helfen:

**Aconitum napellus:** geeignet nach einem Schock durch eine traurige Mitteilung, die Unruhe oder nächtliche Ängste verursacht.

**Argentum nitricum:** geeignet bei Unruhe durch ein ungewohntes oder aufregendes Ereignis am nächsten Tag. Gibt Ihnen innere Sicherheit und festigt Ihren Geist.

**Arnika:** geeignet nach einem Tag, der Sie körperlich angestrengt hat, der Muskelschmerzen verursacht hat, die dafür sorgen, dass Sie sich im Bett umherwälzen und keine Ruhe finden. Achten Sie darauf, Ihren Kopf möglichst tief zu lagern.

**Causticum:** geeignet, wenn Sie tagsüber ein starkes, kaum beherrschbares Schlafbedürfnis verspüren (vor allem nach Mahlzeiten), nachts dagegen nicht einschlafen können.

**Chamomilla:** empfehlenswert, wenn Sie durch Zorn oder Ärger wachgehalten werden. Chamomilla lindert diese negativen Gefühle.

**Coffea:** geeignet, wenn Sie nicht entspannen können oder erst spät in einen unruhigen Schlaf fallen. Ideal für Nächte, in denen Ihnen viele Ideen durch den Kopf geistern oder aber wenn Sie empfindlich auf Gerüche, Licht oder Lärm reagieren. Auch angebracht, wenn Sie zu viel Kaffee oder Tee getrunken haben und das Koffein Ihnen den Schlaf raubt.

**Gelsemium:** Steht Ihnen ein wichtiges Ereignis bevor, müssen Sie zum Beispiel eine Rede halten oder etwas präsentieren? Raubt Ihnen das Lampenfieber den Schlaf, hilft Ihnen dieses homöopathische Mittel, Ruhe zu finden.

**Nux vomica:** hilfreich nach einem üppigen Essen, das Ihnen schwer im Magen liegt, oder nach zu viel Alkoholkonsum, der Sie erst gegen Morgen einen tiefen Schlaf finden lässt.

**Phosphorus:** geeignet, wenn Sie eher schreckhaft sind, sich im Dunkeln unwohl fühlen oder gar schlafwandeln. Auch hilft das Mittel, wenn Sie Alpträume haben oder unter lebhaften Phantasien im Traum leiden. Ob Phosphorus in Ihrem Fall das richtige Mittel ist, erkennen Sie daran, dass Ihr Körper beim Einschlafen heftig zusammensuckt, als hätten Sie einen elektrischen Schlag erhalten.

**Zincum metallicum:** geeignet bei unruhigen Beinen, die Ihnen den Schlaf rauben, weil Sie keine angenehme Schlafhaltung finden.

#### Tipp:

Aconitum, Chamomilla und Coffea können Sie auch anwenden, wenn Ihnen Schmerzen, zum Beispiel durch Verletzungen oder Operationsnachfolgen, den Schlaf rauben.

#### Einnahmedauer

Die Einnahmedauer ist je nach Mittel verschieden - meist aber werden sie nur im Akutfall angewandt. Sie sollten sich für die Dosierung an die Packungsbeilage halten. Die Homöopathika bekommen Sie in homöopathischen Apotheken, die Sie daran erkennen, dass sie ein grünes Kreuz tragen.

## RAT & TAT

---

### Putzen wie die Königin: Tipps von Amerikas Hausfrau Nr. 1

„**K**önigin der Sauberkeit“ nennt sich Linda Cobb stolz. Ihre in den USA sehr populären Bücher sind Musterbeispiele für Einfachheit, denn die von ihr empfohlenen Putzmittel sind in fast jedem Haushalt vorhanden. Hier eine Auswahl von Tricks, die auch in deutschen Verhältnissen funktionieren:



#### Rost

Gegen Rostflecken auf **Kleidung** hilft Zitronensaft: reichlich auftragen, in der Sonne trocknen lassen, dann normal waschen. Auf den meisten Materialien problemlos, bei empfindlichen Stoffen an einer unauffälligen Stelle lieber erst einmal ausprobieren.

Rost auf nicht-rostfreien **Messern** (die übrigens schärfer sind als rostfreie), eisernen Schaschlikstäben, Grillutensilien usw. wird von Zwiebelsaft besiegt. Stecken Sie das verrostete Stück in eine Zwiebel, und lassen Sie es über Nacht drin.

Reinigen Sie angerostete **Bratpfannen** mit einer aufgeschnittenen rohen Kartoffel und etwas Spülmittel. Rostflecken **auf Chrom** (z. B. am Auto) verschwinden, wenn sie mit einem Ball aus zusammengeknüllter Alufolie bearbeitet werden.

#### Kalk & Co

Wenn der **Duschkopf** verkalkt ist, eine kleine Plastiktüte mit Essig füllen, den Duschkopf hineinhängen, das Ganze mit Klebeband fest verschließen und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen abmachen und den Duschkopf mit Reiniger sauber bürsten.

**Küchenbecken** aus rostfreiem Stahl lassen sich mit Mehl auf Hochglanz bringen: 1 Teelöffel voll auf ein Baumwolltuch geben, polieren und mit Wasser nachspülen. Für besonderen Glanz und Schutz ein paar Tropfen Babyöl auf ein Papiertuch geben und einreiben.

Gegen dunkle Ablagerungen **auf emaillierten Spülen** helfen nur chlorhaltige Reiniger wie Klorix. Unverdünnt anwenden. Gut nachspülen.

#### Die hohe Schule des Abwaschs

Niemals rostfreies **Besteck** und Silberbesteck zusammen in der Maschine spülen, weil das Silber dadurch angegriffen wird.

Um **Porzellanfiguren** und andere filigrane und empfindliche, aber abwaschbare Gegenstände sauber zu bekommen: ins mit warmem Wasser gefüllte Spülbecken legen und ein paar Gebissreiniger-Sprudeltabletten dazu. Gewöhnen Sie sich beim Handabwasch an, **Glasschüsseln** und Glasflaschen immer seitwärts ins heiße Wasser einzutauchen. Dann zerspringen sie nicht durch auftretende Temperaturspannungen. Schwämme und **Spültücher** einfach im Geschirrspüler mitspülen!

Sehr wirksam bei schlimm verschmutzten **Kochtöpfen** sind Stahlwollekissen. Der Nachteil: Sie beginnen schnell zu rosten. Nicht so bei Putzkönigin Linda: Sie lagert das benutzte Kissen in einer Tüte im Tiefkühlfach. Kochen Sie in einer schmutzigen **eisernen Pfanne** eine Mischung aus Wasser und klarem Essig auf (am einfachsten direkt nach dem Kochen, solange Pfanne und Herdplatte noch heiß sind). Mit reinem heißen Wasser ausspülen, abtrocknen und zum Schluss ein paar Tropfen Speiseöl mit einem Papierküchentuch einreiben. Lassen Sie das ölige Papiertuch bis zur nächsten Benutzung in der Pfanne. Waschen Sie die Innenseite der Pfanne nie mit Seife oder Spülmittel. Gegen stark verschmutzte Außenseiten von Pfannen hilft Backofenreiniger.





## RAT & TAT

---

### Putzen wie die Königin: Tipps von Amerikas Hausfrau Nr. 1

#### So besiegen Sie Gerüche

Wenn's in der **Mikrowelle** muffelt, eine Schüssel mit Wasser und ein paar Scheiben frischer Zitrone auf der höchsten Stufe etwa 1 Minute lang heiß machen.

Um Gerüche aus **Plastikdosen** zu entfernen, mit Zitronensaft einreiben, etwa ½ Stunde einwirken lassen, mit klarem Wasser ausspülen und dann geöffnet in die Sonne stellen.

Kocht Ihnen etwas im **Backofen** über und beginnt zu rauchen und zu stinken, sollten Sie nach der Salzsachtel greifen: Eine dicke Lage Salz auf die verbrannte Stelle streuen und mutig weiterbraten lassen. Der Geruch verschwindet schnell. Ist Ihr Gericht fertig, herausnehmen und den Ofen wieder zumachen. Nach 1 Tag lässt sich die Kruste aus Salz und Speiseresten mit einem Küchenschaber locker abheben.

Wenn Sie den **Kühlschrank** auswischen, immer etwas klaren Essig aufs Wischtuch geben. Einen angenehmen, parfümfreien Duft verbreitet ein kleiner, mit Zitronensaft getränkter Baumwollappen, den Sie am besten in einer der Schalen in der Kühlschranktür platzieren. Vorbeugend gegen die meisten Kühlschrankgerüche hilft eine Schale mit Holzkohle, die Sie in einem mittleren Bord aufstellen.

Wenn Sie Fisch kochen, stellen Sie eine kleine offene Schüssel mit Essig neben den Herd - der Fischgeruch wird förmlich davon aufgesaugt. Bleibt ein Kühlschrank längere Zeit ausgeschaltet, im Inneren eine Schüssel mit frischem (aber nicht zu feuchtem) Kaffeesatz aufstellen und die Tür einen Spalt weit offen lassen (Korken reinklemmen, Tür mit Klebeband fixieren).

*Autor: Werner „Tiki“ Küstenmacher*

#### Fenster putzen - die besten Tipps

» Spiritus löst hartnäckigen Fliegendreck ganz einfach von den Scheiben.

» Milchglasfenster putzt man nur mit heißem Wasser, dem etwas Essig zugefügt wurde. Danach sollte man gut trocken reiben.

» Sind Ihre Fenster nach dem Putzen verschmiert, reiben Sie diese einfach mit kaltem schwarzen Tee ein. Danach haben Sie keine Probleme mehr mit hässlichen Streifen und Schlieren.

» Sollten die Fenster sehr schmutzig sein, so halbieren Sie eine Zwiebel und reiben die Scheibe damit ab. Ist die Zwiebel verdreht, so schneiden Sie einfach immer wieder eine Scheibe ab.

» Um seinen Fenstern einen strahlenden Glanz zu verleihen, poliert man diese mit einer alten Nylonstrumpfhose. Man kann Fenster auch zum Strahlen bringen, indem man mit einem sauberen Schwamm über die trockene Scheibe putzt. Wenn man zum Nachpolieren der Fenster alte Zeitungen benutzt, werden die Fenster streifenfrei.

» Blind gewordene Fensterscheiben kann man mit grünen Brennnesselblättern abreiben. Dadurch werden sie wieder durchsichtig. Hierbei sollten Sie Handschuhe tragen.

#### Fensterputzmittel

» Geben Sie Ihrem Fensterputzmittel etwas Salz hinzu. Durch diesen Zusatz werden Ihre Fenster einen ganz besonderen Glanz erhalten.

» Wenn Sie etwa einen Liter Wasser mit etwas Spülmittel, einem Spritzer Spiritus und ein wenig Essig mischen, erhalten Sie ein günstiges Fensterputzmittel von guter Qualität. Blitzblanke Scheiben erhält man auch, gibt man in das Putzwasser eine Tasse Essigessenz und zwei Esslöffel Wäschestärke.

» Streifenfreie Fenster erhält man, wenn man dem Wasser etwas Haarshampoo hinzufügt und dann mit einem Schwamm auf die Fenster wischt. Anschließend mit einem Tuch (z.B. Geschirrhandtuch) trocken reiben. Das geht schnell, ist günstig und riecht auch noch gut.



## RAT & TAT

---

### Entrümpeln räumt die Seele auf

Die Grundidee der britischen Einrichtungs- und Lebensberaterin Karen Kingston, die sie in über 20 Jahren Praxis immer wieder bestätigt gefunden hat, ist einfach: Ihre Wohnung oder Ihr Haus ist eine dreidimensionale Repräsentation Ihres Lebens. Ihre Innenwelt und Ihre Außenwelt entsprechen sich.

Jeder Bewohner hinterlässt unsichtbare "Abdrücke" in der Wohnung, in der er lebt – auch wenn er ausgezogen ist und alle Möbel entfernt sind. Diese Abdrücke haben Auswirkungen auf die nächsten Bewohner dieser Räume. Jede Religion kennt daher Rituale zur Segnung und Reinigung von Räumlichkeiten. Die wichtigste Voraussetzung für eine positive Wohnumgebung ist "Entrümpeln" – die Entfernung von unnötigen Dingen. Hier Karen Kingstons Tipps für jeden Aspekt Ihrer Wohnung.



#### Der Keller: Vergangenheit und Unbewusstes

Wenn Sie besonders viele unaufgeräumte Sachen im Keller lagern, ist das ein Symbol für ungelöste Aufgaben, die Sie mit sich herumschleppen. Gegenstände, die Sie nicht wegwerfen, "weil sie noch einmal gebraucht werden könnten", sind Fesseln an die Vergangenheit. Gerümpel im Keller kann direkte seelische Auswirkungen haben: Depressionen, Antriebslosigkeit und Melancholie.

Selbstverständlich ist der Keller ein guter Lagerraum. Aber nur für Sachen, die Sie wenigstens einmal im Jahr benutzen. Ordnen Sie alles so an, dass jeder Gegenstand direkt erreichbar ist (also nicht erst die Tischtennisplatte weggeräumt werden muss, um an die Skiausrüstung zu kommen) und dass Luft und Energie dazwischen zirkulieren können. Ein aufgeräumter, heller und luftiger Keller macht Sie heiter, mutig und versetzt Sie in eine positive Grundstimmung.

#### Der Dachboden: Ideen und Zukunft

Ein voll gestopfter Speicher behindert Ihre persönlichen und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Er wirkt wie ein Deckel, der Ihren Lebensbaum an der Entfaltung hindert. Wenn Sie Ihren Dachboden von alten Souvenirs, Erinnerungsstücken, abgetragenen Kleidern und anderem entrümpeln, werden Sie neue Perspektiven entdecken, von denen Sie bisher nicht zu träumen wagten.

Ein schön ausgebautes Dachgeschoss ist der beste Raum für kreative Tätigkeiten wie Malen oder Schreiben. Wenn Sie planen, sich ein Heimbüro einzurichten, ist der Dachboden dafür oft der beste Platz. Chefs von Großunternehmen wählen für ihr Büro meist das oberste Stockwerk des höchsten Firmengebäudes – so wie bei Tieren das Ranghöchste den höchsten Platz auf einem Baum oder Felsen innehat.

#### Abstellräume: Ihre persönliche Freiheit

Wenn Sie keinen Keller oder Dachboden zur Verfügung haben, ist eventuell eines Ihrer Zimmer zu einem Aufbewahrungsort für alles geworden, was keinen richtigen Platz hat. Derartige "tote" Räume in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung wirken wie ein Klotz am Bein und bremsen Ihre Lebensfreude und Kreativität. Entrümpeln Sie solche Räume vollkommen, oder halten Sie wenigstens die dort gelagerten Dinge sauber und in geordneter Form. Lüften Sie regelmäßig und halten Sie die Zimmertür nicht ständig geschlossen.

#### Eingangsbereich: Ihr Verhältnis zu anderen Menschen

So wie sich Ihre Wohnung anderen präsentiert, so wollen auch Sie selbst auf andere wirken. Ziehen Sie die Jacke von jemand anderen an, verlassen Sie Ihre Wohnung, und betreten Sie sie wieder, als wären Sie ein Fremder. Sehen Sie mit den Augen eines anderen: verstellte Wege durch herunterhängende Pflanzen, ein unleserliches Namensschild, Altpapierstapel, eine überfüllte Garderobe, herumliegende Schuhe, Handschuhe, Schals und Mützen.

Halten Sie den Eingangsbereich frei, und gestalten Sie ihn einladend – schon bald werden Sie neue gute Freunde gewinnen.



## RAT & TAT

---

### Entrümpeln räumt die Seele auf

#### **Türen: Ihre Offenheit**

Achten Sie darauf, dass sich alle Türen – vor allem die Eingangstür – weit öffnen lassen. Hängen Sie nichts über Türklinken, und benutzen Sie Haken an Türen nur, wenn das den Öffnungsradius nicht einschränkt. Stellen Sie Schränke oder Regale niemals so, dass sich die Zimmertür nur noch teilweise öffnen lässt. Reparieren Sie kaputte Klinken und ölen Sie klemmende oder quietschende Scharniere und Schlösser. Bringen Sie ein gut lesbares, gepflegtes und freundliches Namensschild an Ihrem Eingang an.



#### **Wohnzimmer: Ihr Herz**

Ob Sie wollen oder nicht: Ihr Selbstbild wird maßgeblich vom Zustand Ihres Hauptwohnraums beeinflusst. Ein aseptisch aufgeräumtes Wohnzimmer ist dabei ebenso schädlich wie ein chaotisches oder verschmutztes. Ihr Wohnraum sollte eine "Mitte" haben, etwa einen attraktiven (Couch-)Tisch, um den man sich gern versammelt. Vermeiden Sie, dass der Fernseher zum Zentrum des Zimmers wird. Schieben Sie ihn zur Seite oder verstecken Sie ihn hinter einem Paravent. Mit Pflanzen und dekorativen Gegenständen können Sie dafür sorgen, dass die Aufmerksamkeit der Bewohner im Raum bleibt. Gutes, nicht blendendes Licht und bequeme Sitze helfen, dass alle gern in diesem Raum sind.

#### **Küche: Ihr Bauch**

Der Raum, in dem Sie Ihre Nahrung zubereiten, ist in besonderer Weise verbunden mit Ihren inneren Organen. In keinem Raum einer Wohnung ist der "Umsatz" von Gegenständen so hoch wie in der Küche: Teller, Tassen, Gläser und Besteck werden täglich mehrmals herausgenommen, benutzt, gesäubert und einsortiert. In den hinteren Zonen der Regalbretter aber nimmt der Umsatz meist rapide ab. Unbenutztes Geschirr und Lebensmittel mit längst abgelaufenem Haltbarkeitsdatum bilden eine ungesunde "Bremsschicht".

Kingstons Kunden berichten, dass sie sich nach einer Totalentrümpelung der Küchenschränke buchstäblich leichter fühlten: Ihr Verdauungssystem arbeitete besser, überflüssige Pfunde verschwanden.

#### **Fußboden: Ihre Finanzen**

Wenn Schränke und Regale voll sind, muss der Fußboden als Lagerfläche erhalten. Papierstapel, Kisten, Kleider, Schuhe und alle möglichen anderen Dinge nehmen Ihnen Bewegungsfreiheit. Kingston fand heraus, dass Menschen mit derartig zugestellter Bodenfläche fast immer finanzielle Probleme haben. Wer nicht mehr alle Möglichkeiten der Bewegung in seinen eigenen 4 Wänden hat, "schränkt sich ein" und reduziert sich auch in materieller Hinsicht. Ihr "Wohlstand" ist abhängig von der Stand-Fläche, die für Sie selbst zur Verfügung steht. Freie, weite Bodenflächen waren schon immer ein Symbol für Reichtum und sind es in Bankgebäuden heute noch. Chefzimmer und Chefschreibtische werden heute bewusst leer gehalten.

Betrachten Sie in allen Räumen den Fußboden und räumen Sie ihn so weit wie möglich frei. Stellen Sie gegebenenfalls neue Aufbewahrungsmöbel auf und nutzen Sie Haken, um Gegenstände hängend aufzubewahren. Vermeiden Sie auch herumliegende Kabel.

#### **Kleiderschränke: Ihr Körper**

Viele Menschen, die vorhaben abzunehmen, behalten in ihrem Schrank Kleidungsstücke, die ihnen zu klein sind, um sie nach gelungener Schlankheitskur wieder zu tragen. Die Erfahrung zeigt, dass das fast niemals klappt. Machen Sie es anders: Geben Sie alle zu engen Sachen weg und kaufen Sie sich bequeme Kleidung, in der Sie sich so wohlfühlen, wie Sie zurzeit sind. Die beste Voraussetzung für erfolgreiches Abspecken ist ein positives Verhältnis zu Ihrem Körper. Ein Bauch, den Sie hassen, bleibt aus Trotz.

#### **Badezimmer: Ihre innere Mitte**

Der Raum, in dem Sie sich um Ihren Körper kümmern, sollte eine Umgebung sein, in der Sie zentriert und ungestört sein können. Verstauen Sie die vielen Fläschchen, Tuben und anderen typischen Badezimmerutensilien möglichst hinter Türen und gestalten Sie den freien Raum mit Pflanzen und anderen Gegenständen, die Sie mögen. Neue Handtücher in einer schönen Farbe sind die preiswerteste Badrenovierung.



## RAT & TAT

### Entrümpeln räumt die Seele auf

#### Garage: Ihre Mobilität

Wenn Ihre Garage so voll ist, dass Sie Ihr teures Auto im Freien parken, nur damit es Ihre Skier, Schubkarren und Surfbretter warm und trocken haben – dann ist das ein Alarmzeichen. Sie "stecken fest". Faustregel: Je leichter Sie Ihren Wagen in Ihrer Garage unterbringen, um so beweglicher bleiben Sie geistig und körperlich.

#### Tragbares Gerümpel: Ihre Belastungen

Aktenkoffer, Handtaschen, Hosentaschen – je vollgepackter, desto klarer sind sie ein Symbol für allerlei Bürden, mit denen Ihr Leben belastet ist. Wo Sie gerade so schön auf Entschlackungskurs sind – durchforsten Sie auch Ihre Taschen! Gehen Sie in Ihren Alltag mit leichtem Gepäck!

#### Sofort-Tipp

Aufräumen ja, aber womit beginnen?

Nehmen Sie sich für den Anfang etwas Kleines vor: Ihren Geldbeutel. Entfernen Sie alte Quittungen, abgelaufene Scheckkarten usw. Tragen Sie nicht zu viele Münzen mit sich herum und ordnen Sie die Geldscheine dem Wert nach. Das hilft Ihnen dabei, in all Ihre finanziellen Angelegenheiten Ordnung zu bringen.

*Autor: Werner Tiki Küstenmacher*

## 8 Tipps für Putzmuffel

**P**utzen und Aufräumen gehören zu den Aufgaben im Haushalt, die wir gern verdrängen und vor uns herschieben. Hausarbeit macht nicht viel Spaß und raubt uns wertvolle Zeit, in der wir so viel schönere Dinge machen könnten. Und wenn dann mal alles schön sauber ist, müssen wir fast wieder von vorne anfangen. Aber in einer sauberen und aufgeräumten Wohnung fühlen wir uns auch wohl. Um das Saubermachen zu erleichtern, finden Sie hier acht Tipps, mit denen Putzen Spaß macht und die Wohnung fast ganz nebenbei sauber wird:



**Kleine Etappenziele:** Putzen muss nicht immer gleich zur tagesfüllenden Last werden oder womöglich die Vorfreude auf das Wochenende trüben. 10 bis 20 Minuten täglich und kleine Ziele reichen völlig aus, um den unüberwindbaren Putzberg zu vermeiden: Heute das Waschbecken, morgen die Böden und am Wochenende sind die Fenster dran.

**Entrümpeln:** Weniger ist auch weniger. Wer weniger hat, muss weniger sauber machen und aufräumen. Das klingt logisch, spart Zeit und schafft nebenbei sogar Platz. Benötigen Sie tatsächlich all die Kleinigkeiten, die so schnell einstauben oder können Sie sich von ein paar überflüssigen Sachen trennen?

**Nach jeder Tat eine Belohnung:** Es klingt zwar nach Hundezucht, doch es wirkt: Gibt es etwas, für das Sie fast alles tun würden? Dann belohnen Sie sich nach dem Putzen mit der Lieblingsnascherei, einem guten Buch oder einem ausgiebigen Bad. Am Ende ist es vielleicht tatsächlich ein wenig Selbsterziehung. Doch der Zweck heiligt schließlich die Mittel, richtig?!

**Persönliches Fitnessprogramm:** Putzen und Aufräumen haben angenehme Nebeneffekte, denn beides hält uns fit. Im Alltag kann man mehr Kalorien verbrennen als gedacht - und vielleicht hilft dieses Wissen, sich zusätzlich für die Hausarbeit zu motivieren.

**Multitasking:** Beim Telefonieren den Staubwedel schwingen, beim Zähneputzen das Bad aufräumen und beim Haareföhnen den Spiegel putzen - wieso nicht? So spart man nicht nur wertvolle Zeit, auch das Putzen geht viel schneller und leichter von der Hand. Und mit wenig Aufwand schafft man die Hausarbeit quasi nebenbei.

**Wartezeiten sinnvoll nutzen:** Ob während einer Werbepause, beim Einziehen der Bodylotion oder beim Warten auf den Frühstückstost: Diese sonst so verlorene Zeit kann man sinnvoll nutzen - zum Beispiel, um für Ordnung zu sorgen, Sachen zurück in den Schrank zu stellen oder die Spülmaschine ein- oder auszuräumen.

**Freude am Putzen:** Sie werden es vielleicht nicht glauben, aber man kann sich das Putzen tatsächlich etwas angenehmer machen. Zum Beispiel mit den Lieblings-Gute-Laune-Liedern oder einem spannenden Hörbuch. Sie werden sehen: Die Zeit vergeht wie im Fluge und die Wohnung ist danach sauber.

**Selbstüberlistung:** Zu guter Letzt der wohl wirkungsvollste Tipp: Wenn nichts mehr hilft, hilft nur noch die Selbstüberlistung. Wollen Sie mal wieder mit Freunden einen Kaffee trinken oder zu Abend essen? Gern! Und am besten bei Ihnen zu Hause. Oft reicht das kleine Druckmittel "Gäste kommen" aus, um sich zu einem Hausputz zu überwinden.

*Quelle: abgewandelt aus brigitte.de*

## RAT & TAT

---

### Wie Ihre Bauchmuskeln Ihren Rücken stärken

**D**enken Sie an Ihre Bauchmuskulatur, wenn es im **Rücken** zwickt? Nein? Dann geht es Ihnen wie den meisten: Kaum jemand weiß, dass die Bauchmuskeln für einen gesunden Rücken genauso wichtig sind wie die Rückenmuskeln.

#### Bauch und Rücken: ein Superteam

Rücken und Bauch arbeiten perfekt zusammen. Besonders die geraden und die schrägen Bauchmuskeln unterstützen die Wirbelsäule und den Rücken bei ihren Aufgaben. Außerdem spielen sie als Gegenspieler eine wichtige Rolle für die Stabilität Ihrer Körpermitte. Das funktioniert nur, wenn die Bauchmuskeln nicht verkürzt, sondern lang und kraftvoll sind.

#### Spieler und Gegenspieler

Die Muskeln unseres Körpers arbeiten alle nach dem Gegenspielerprinzip zusammen: Während der Spieler (Agonist) aktiv Kraft entwickelt und anspannt, ist der Gegenspieler (Antagonist) passiv und bleibt (weitgehend) entspannt. Am Beispiel von Bizeps und Trizeps können Sie das gut beobachten: Der Bizeps ist beim Beugen des Arms dick und angespannt. Der Trizeps ist passiv und gedehnt. Beim Strecken des Arms wird dagegen der Trizeps aktiv.

#### Verkürzte Bauchmuskeln: ein häufiges Problem

Da wir heutzutage viel Zeit im zusammengesunkenen Sitzen verbringen, fehlt den Bauchmuskeln der Längenreiz und sie verkürzen sich. Obwohl sie eigentlich von Natur aus groß und kräftig sind, ziehen sie den Oberkörper vorne durch langes Sitzen zusammen. Damit verändern sie die gesamte Statik des Körpers. Das Gleichgewicht des muskulären Zusammenspiels gerät aus den Fugen: Die Rückenmuskeln müssen dauerhaft gegen die Bauchmuskeln anarbeiten, statt von ihnen unterstützt zu werden. Das führt früher oder später zur Überlastung. Verspannungen im Rücken sind ein erstes Warnzeichen. Wenn Sie die nicht ernst nehmen und etwas für die Dehnung Ihrer Bauchmuskeln tun, werden Rückenschmerzen die Folge sein.

#### Tipp:

Wenn Sie viel sitzen, dehnen Sie sich und Ihre Bauchmuskeln einfach zwischendurch ganz weit nach hinten. Recken und strecken Sie sich mit den Armen nach oben oder zur Seite. Das freut nicht nur Rücken- und Bauchmuskeln, sondern auch Ihren Kreislauf und Ihr Gehirn.

#### Vorsicht beim Waschbrettbauch

Ein Sixpack oder Waschbrettbauch scheint heute das Symbol für Männlichkeit zu sein. Also werden die geraden Bauchmuskeln fleißig trainiert, damit sie schön kräftig werden. Leider vergessen die meisten dabei das Dehnen! Die Folgen sind dieselben wie bei der untrainierten Bauchmuskulatur: Der Oberkörper wird durch die sechs Muskelpäckchen am Bauch nach vorne zusammengezogen.

Wenn Sie also Ihre Bauchmuskeln trainieren, ist es extrem wichtig, dass Sie diese nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen, zum Beispiel mit der „Bauchdehner“-Übung:

- Rollen Sie ein Handtuch fest zusammen.
- Legen Sie sich so auf den Rücken, dass Ihr Po eine Wand fast berührt. Bilden Sie in den Knien einen 90-Grad-Winkel und stellen Sie Ihre Füße an die Wand.
- Legen Sie das Handtuch auf Höhe der Schulterblattspitzen quer unter Ihren Rücken und stützen Sie mit den Händen Ihren Hinterkopf. Rollen Sie sich beim Ausatmen ein Stück hoch. Der Kopf zieht dabei langsam nach oben. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden. Führen Sie dann den Kopf zurück und lehnen Sie sich über das Tuch so weit nach hinten, wie es Ihnen angenehm ist.
- Halten Sie die Dehnung Ihrer Bauchmuskulatur für 30 bis 60 Sekunden.
- Machen Sie die Übung mehrmals, bis Sie sich nicht weiter dehnen können.

#### Tipp: Nutzen Sie Ihre Bauchmuskeln als Unterstützung im Alltag!

Wenn Ihre Bauchmuskeln fit sind, können Sie sie auch gezielt im Alltag einsetzen: Wenn Sie einen schweren Gegenstand heben wollen, spannen Sie vorher die Bauchmuskeln an: Dazu ziehen Sie den Bauchnabel ein. So bauen Sie Spannung rund um die Lendenwirbelsäule auf und stabilisieren sie. Schwache Muskeln können nur wenig Druck aufbauen. Wenn Sie damit etwas Schweres heben, kann es passieren, dass ein Wirbel verkantet, eine Bandscheibe überlastet oder ein Muskel gezerrt wird.

# NERVENNAHRUNG

## Saisonkalender für Gemüse

Wann hat welches Gemüse Saison? Hier finden Sie die aktuellen Gemüsesorten des Monats und Anregungen dazu.



**H**ätten Sie's gedacht? Der Kürbis ist eine Beere! Lernen Sie mit uns das klassische Herbstgemüse auf dreifache Weise kennen. Denn nicht nur das schmackhafte Fruchtfleisch mit seinem hohen Gehalt an antioxidativem Beta-Carotin kann Ihren saisonalen Speiseplan aufmischen. Knackige Kürbiskerne und hochwertiges Kürbiskernöl liefern das ganze Jahr über essentielle Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe, deren natürliche Heilkräfte unterschiedlichste Beschwerden mildern können.

### Kürbiscremesuppe

#### Zubereitung für 4 Personen:

Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Schalotten und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbisstücke, Schalotten und Ingwer für 3 bis 4 Minuten in heißem Kokosöl anschwitzen. Jetzt mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten lang bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kokosmilch unter die Kürbissuppe rühren, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Suppe in tiefe Teller füllen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Guten Appetit!



400 g	Hokkaidokürbis
2-3	Schalotten
20 g	Ingwer
600 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Kokosöl
100 ml	Kokosmilch
30 g	Kürbiskerne
	Salz und Pfeffer
3-4 EL	Kürbiskerne

## NERVENNAHRUNG

### Tonkabohne — Gewürz mit Vanillegeschmack

In ihrer Heimat Südamerika als Medizin und Glücksbringer bekannt, wurde die Tonkabohne in Europa zunächst in der Kosmetikindustrie genutzt. Inzwischen hat sie den Weg in die europäische Küche als Alternative zur Vanilleschote gefunden.



Tonkabohnen sind rein äußerlich unscheinbar: Sie sind klein, kaum größer als eine Euromünze, dunkelbraun bis schwarz, mandelförmig und steinhart. Ihre Haut ist runzelig und ledrig. Aber wie sie duften... Süßlich, nach Vanille und Marzipan, auch ein Hauch von Rumaroma ist zu riechen. Da wundert es nicht, dass die Tonkabohne nicht nur bei den Gewürzen, sondern auch in der Parfümerie zu finden ist. Hat man diesen Geruch erst einmal in der Nase, ist sofort klar, welche Gerichte man mit der Tonkabohne verfeinern kann: Ob Parfait, Eis, Pudding oder Crème brûlée – Tonkabohnen gehören zu den Gewürzen, die besonders gut zu Desserts passen.

Es sind die Gewürze, die Gerichten ihren besonderen Geschmack, ihren Charakter verleihen und für das gewisse Etwas sorgen. Köche geben ihren Rezepten mit Gewürzen erst den richtigen Pfiff. So zaubern sie statt dem allseits bekannten Vanilleparfait, ein überraschendes Tonkabohnenparfait oder kreieren Eiscremes mit ganz unterschiedlichen Gewürzen. Aber Gewürze lassen Gerichte nicht nur besser klingen, sie regen auch die Sinne an — wem wird nicht warm bei chili-scharfen Gerichten? Und Gewürze machen Appetit: Schon der Duft aus den Kochtöpfen lässt einem wortwörtlich das Wasser im Munde zusammenlaufen. Und wenn das köstliche Mahl erst auf dem Teller angerichtet ist, kann man es kaum noch erwarten bis die erste Gabel im Mund gelandet ist. Das alles machen Gewürze möglich.

#### Tonkabohne als überraschendes Gewürz in Desserts

Die Samen der Tonkafrucht sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Tonkabohnen schmecken süßlich und bitter zugleich, so wie Muskatnuss oder Zimt. Die Vanillenote dominiert bei der Tonkabohne — ohne dabei aufdringlich zu sein. Das Bittermandelaroma der Tonkabohne, das nach Marzipan und Amaretto schmeckt, macht die Tonkabohne zu einer immer beliebter werdenden Zutat in Rezepten für **Desserts** und verleiht ihnen durch ihren vielseitigen und außergewöhnlichen Geschmack eine ganz neue überraschende Note.

Gewürze lassen sich vielseitig in der Küche einsetzen, das gilt auch für die Tonkabohne: Die Tonkabohne passt zu Süßspeisen und pikanten Gerichten, gerieben oder ausgekocht. Auch in traditionellen Rezepten für Christstollen darf die Tonkabohne nicht fehlen.

Wird die Tonkabohne auf einer **Muskatreibe** gerieben, entfaltet sich das Aroma besonders intensiv. Deshalb benutzt man auch nur kleine Mengen der Tonkabohne: Eine Prise oder eine Messerspitze Tonkabohne reicht meist schon aus. Eine andere Möglichkeit, wie Tonkabohnen bei Rezepten eingesetzt werden, ist das **Auskochen** in einer Flüssigkeit. So verfeinern Tonkabohnen herzhaftere Saucen, Ragouts oder Suppen. Auch in Milch oder Sahne, die für Süßspeisen verwendet wird, können die Tonkabohnen bis zu 10 Minuten auskochen – pro Liter reichen eine bis zwei Tonkabohnen. Mehr und länger besser nicht, sonst dominiert das Aroma der Tonkabohne das gesamte Essen.

In den meisten Rezepten werden nur kleine Mengen des Gewürzes gebraucht. Gut, dass Tonkabohnen so **lange haltbar** sind und gelagert werden können. Am besten legen Sie die Tonkabohnen in ein fest verschließbares Gefäß und lagern es kühl und trocken - so haben Sie lange Freude daran.

**Hinweis:** Da die im Handel erhältlichen Tonkabohnen einen geringen Gehalt an Cumarin enthalten, empfiehlt es sich dieses Gewürz nur sparsam in Gerichten zu verwenden. Der Verzehr von mehr als zwei Milligramm Tonkabohne pro Kilogramm Speise kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken, da Cumarin unter dem Verdacht steht, krebserregend zu sein. Auch kann zu viel Cumarin Leber und Nieren schädigen.

Da Tonkabohnen in der Regel zwischen ein bis drei Prozent Cumarin enthalten – in seltenen Fällen sogar bis zu zehn Prozent – ist die Höchstmenge unter Umständen schnell erreicht: In einer durchschnittlich etwa 1 Gramm schweren Tonkabohne sind schon 40 mg Cumarin enthalten. Viel mehr als ein Achtel Tonkabohne sollte es daher nicht jeden Tag sein. Auch für gekaufte Desserts gilt deswegen nach der Aromaverordnung eine Höchstgrenze von 5 mg Cumarin pro Kilogramm Lebensmittel.

# NERVENNAHRUNG

## Rezept-Ideen mit Tonkabohne

### Skrei mit Nocken von Vitelottes und sahniger Tonkabohnen-Sauce

#### Zubereitung für 2 Personen:

**Schritt 1:** Vitelotte-Kartoffeln (die Trüffelkartoffel Vitelotte verdankt ihre tolle Farbe dem Anthozyan) 22 min kochen, abgießen, pellen. Letzteres ist gar nicht so einfach, weil sich die Schale der Vitelotte nur unwillig löst. Die geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken: Schwerarbeit, weil die Kartoffeln äußerst zäh und trocken sind. 90 g Butter in einem kleinen Topf langsam schmelzen, die durchgepressten Kartoffeln hineingeben, gut mit der Butter vermischen. Salzen und pfeffern, jetzt noch 1 EL Trüffelöl einarbeiten und warmhalten. Die Menge reicht für 6 große Nocken.

**Schritt 2:** Die Sauce zubereiten: feingeschnittene Schalotte in 15 g heißer Butter anschwitzen, ablöschen mit Noilly Prat (franz. Wermut) und Weißwein, einkochen. Fischfond zufügen und reduzieren auf ca. 125 ml Flüssigkeit. Jetzt 100 ml Sahne zugeben, gut verrühren und weitere 10 min köcheln lassen. Diese Sauce durchpassieren in einen kleinen Topf, auf schwacher Flamme köcheln. Salzen, pfeffern, Tonkabohne hineinreiben, leise köcheln lassen. Sollte sie zu stark eindicken, noch bis zu 50 ml Sahne zufügen. Warmhalten.

**Schritt 3:** Wenn Püree und Sauce in der Warteschleife stehen, in einer beschichteten Pfanne 30 g Butter zergehen lassen. Die Skrei-Stücke auf der Haut anbraten: 4 min und nicht zu heiß. Die Unterseite dabei salzen und pfeffern. Fischstücke wenden und noch 1 min braten, in der Pfanne beiseite stellen. Der Bratsud kommt zur Sauce, diese noch einmal ganz kurz aufkochen lassen.

**Schritt 4:** Vom Vitelotte-Püree mit zwei Esslöffeln Nocken bauen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Gebratenes Skrei-Filet dazulegen, mit etwas Fleur de sel (Meersalz) bestreuen und der Sauce umgießen.



#### Zutaten fisch und Nocken

400 g	Skreifilet mit Haut
30 g	Butter
	Salz + Pfeffer
	Fleur de sel
275 g	blaue Kartoffeln „Vitelotte“
90 g	Butter
	Salz + Pfeffer
1 EL	Trüffelöl

#### Zutaten für die Sauce

1	Schalotte, fein
15 g	Butter
30 ml	Noilly Prat
	Fleur de sel
60 ml	Weißwein
200 ml	Fischfond
bis 150 ml	Sahne
1 Stk.	Tonkabohne



# NERVENNAHRUNG

## Rezept-Ideen mit Tonkabohne

### Apfel-Schmandkuchen

#### Zubereitung

- ◆ Eine runde Springform (28 cm) mit Blätterteig auslegen
- ◆ Eier trennen, Eiweiß steif schlagen
- ◆ Zucker, Eigelbe, Schmand Vanillemark und Tonkabohne mischen und unter das steife Eiweiß heben.
- ◆ Äpfel schälen, in Spalten schneiden und gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
- ◆ Mit der Maße deckend übergießen und mit Blätterteigresten verzieren
- ◆ 25 Minuten bei 180 Grad Umluft backen
- ◆ Mit Puderzucker und Zimt bestäuben

307 kcal/ 100 g, 2,0 g Eiweiß, 23,1 g Fett, 23,6 g Kohlenhydrate



1 Pkg.	Blätterteig
200 g	Schmand
3	Eier
50 g	Zucker
2 Stk.	Äpfel
0,1 g	Tonkabohne, gerieben
1 Stk.	Vanilleschote
1 Prise	Puderzucker
1 Prise	Zimt

### Tonkabohnen-Orangen-Tiramisu

#### Zubereitung für 3 Personen:

- ◆ Kaffee mit Orangenlikör mischen. Orange schälen, filetieren und Filets halbieren
- ◆ Biskuits in eine Schale legen und mit dem Kaffeegemisch beträufeln
- ◆ Eigelb mit Zucker und Mascarpone verrühren. Tonkabohne in die Maße reiben und verrühren
- ◆ Sahne steif schlagen, unter die Mascarpone heben. Die Hälfte der Creme auf die Biskuits geben, Orangen darauf verteilen und mit der restlichen Creme bedecken.
- ◆ Mit Kakaopulver bestreuen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen

**Tipp:** Es sieht auch sehr hübsch aus, wenn Sie das Tiramisu gleich pro Portion in schönen Gläsern anrichten und kühlstellen.

265 kcal/100 g, 1,8 g Eiweiß, 21,7 g Fett, 13,7 g Kohlenhydrate



5 Stk.	Löffelbiskuits
0,5 Tassen	Kaffee, stark
1 EL	Orangenlikör
1	Eigelb
2 EL	Zucker
1 Msp	Tonkabohne, frisch gerieben
100 ml	Sahne
	Kakaopulver, dunkel

# NERVENNAHRUNG

## Perfekte Begleiter zu Federweißer

Vielleicht kennen Sie Federweißer auch als Sturm, Rauscher oder Sauser. Idealerweise trinken Sie Federweißen auf halbem Weg vom Traubensaft zum Wein, wenn sich Süße, Alkohol und Fruchtsäure in guter Balance befinden. Zu diesem Zeitpunkt weist er einen Alkoholgehalt von etwa fünf Volumenprozent auf. Mit Fortschreiten der Gärung wird das Getränk oft bitter. Sein Name ist übrigens auf die Hefen zurückzuführen, die im Glas wie winzige Federchen im Glas tanzen. Diese Hefen sind auch für das leichte Prickeln des jungen Weins verantwortlich: Wenn die Hefen während der Gärung den natürlichen Zucker im frisch gepressten Traubensaft in Alkohol verwandeln, entsteht auch Kohlensäure, die dann auf der Zunge so schön prickelt.

Der klassische Begleiter für diesen gärenden Traubenmost ist hierzulande Zwiebelkuchen. In größeren Mengen genossen, kann der Ihren Darm allerdings ganz schön in Wallungen bringen. Das kann in geselliger Runde zu einem echten Stimmungstöter werden. Die folgenden Alternativen werden auch Ihre Gäste begeistern. –cs

### Pilz-Bruschetta

#### Zubereitung für 4 Portionen

**Schritt 1:** Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad vor. Schneiden Sie die Pilze in kleine Würfel und hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein.

**Schritt 2:** Erhitzen Sie einen Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne. Dünsten Sie die Pilze darin etwa drei Minuten mit dem Tomatenmark. Geben Sie Chili, Zwiebel und Schalotten dazu und dünsten Sie das Gericht weitere drei Minuten. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, entfernen Sie die Chilischote und mischen Sie Petersilie und Basilikum unter die Pilze. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

**Schritt 3:** Beträufeln Sie die Brotscheiben mit dem restlichen Olivenöl. Backen Sie das Brot etwa 10 bis 15 Minuten im Ofen, bis es schön knusprig ist. Achten Sie darauf, dass es nicht verbrennt. Verteilen Sie die Pilzmischung auf den Brotscheiben und servieren Sie das Gericht mit Parmesan bestreut.



300 g	gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)
2-3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4 EL	gehackte Petersilie, frisch
4 EL	gehacktes Basilikum, frisch
4 EL	Olivenöl
1 TL	getrocknete Chilischote
1 TL	Tomatenmark
8 Scheiben	Brot
4 EL	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Spaghetti mit Steinpilzen und Lachsschinken



#### Zubereitung für 4 Personen:

Salbei hacken, Schinken würfeln und mit der Hälfte des Salbeis in heißem Öl dünsten. Geputzte und in Scheiben geschnittene Pilze hinzufügen. Frischkäse und Stärke mit Brühe verrühren, kräftig würzen, zu den Pilzen geben und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift garen, abgießen, mit der Pilz-Soße, restlichem Salbei und Parmesan servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

10	Salbei-Blätter
100 g	Lachsschinken
1 EL	Olivenöl
300 g	Steinpilze
200 g	Frischkäse (5 % Fett)
1 EL	Speisestärke
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz + Pfeffer (Mühle)
300 g	Spaghetti
50 g	Parmesan, gerieben

## NERVENNAHRUNG

Federweißer ist nicht nur ein erfrischendes Getränk. Warum zaubern Sie daraus nicht auch einmal ein tolles Dessert?

### Federweißer-Mousse mit Pfirsich-Ragout

Als erstes wird die Sahne mit Zucker steif geschlagen, die Menge des Zuckers richtet sich nach der Süße oder Säure vom Federweißer und nach dem eigenen Gusto. Und die Sahne bitte nicht richtig steif schlagen, sie sollte cremig fließend sein. Wenn man bei Mousse zu steif geschlagene Sahne nimmt, wird dieses leicht buttrig und die Sahne lässt sich nicht so schön unterheben.

Federweißer in ein Gefäß geben und unter Rühren langsam die Sofortgelatine einrühren. Solangeiterrühren, bis diese sich vollständig aufgelöst hat. Wenn der Federweißer anzuziehen beginnt, zügig die Sahne unterarbeiten.

Zuerst ein Drittel der Sahne zum Federweißer und verrühren. Dann kommen die anderen beiden Drittel dazu. Vorsichtig unterheben und dann die Mousse in Dessertgläser abfüllen und im Kühlschrank kaltstellen.

#### Pfirsich-Ragout

Den Pfirsich mit heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und dann die Haut abziehen. Pfirsich-Likör in ein kleines Schälchen geben und den Muscovadozucker darin auflösen.

Den Pfirsich entsteinen, in kleine Würfel schneiden und mindestens 2 Stunden im Likör marinieren.

Etwas vom Pfirsich-Ragout über die Mousse geben und genießen.

Wenn man alles richtig gemacht hat, haben sich die Bläschen vom Federweißer erhalten. Sie zerplatzen dann im Mund und bitzeln wie Schampus auf der Zunge.



#### Federweißer-Mousse

400 ml Federweißer

300 ml Sahne

1 Pkg. Sofort-Gelatine

Zucker

#### Pfirsich-Ragout

400 ml Federweißer

300 ml Sahne

1 Pkg. Sofort-Gelatine

Zucker

### Was ist Muscovado Zucker?

Man findet den Begriff „Muscovado Zucker“ oder „Muskovade Zucker“ häufiger in Rezepten. Bei diesem speziellen Zucker handelt es sich eigentlich um Rohrzucker, der weder gereinigt noch raffiniert wurde und aus dem Grund auch eine typisch braun-schwarze Farbe hat. Seine Konsistenz erinnert eher an feuchten Sand und sein Geschmack ist ebenso typisch. Er schmeckt ganz anders als handelsüblicher Rohrzucker und weist einen intensiven malzigen Geschmack auf. Es gibt mittlerweile auch hellen Muscovado-Zucker, der einen geringeren Melasse-Anteil aufweist und einen weniger intensiven Geschmack hat.

Der Zucker wird aus Zuckerrohr gewonnen, das auf der Insel Mauritius wächst. Da die Gewinnung und Herstellung des Muscovado-Zuckers viel Handarbeit ist, liegen die Preise für den Zucker deutlich über dem von normalem Rohrzucker. Wenn man ihn in einem Rezept ersetzen möchte, bietet sich dafür der handelsübliche braune Zucker an, aber es ist nicht empfehlenswert, den Muscovado zu ersetzen, denn sein Geschmack ist ein wichtiger Bestandteil vieler Rezepte.



# NERVENNAHRUNG

## Zwetschgen - Amarettini - Kuchen

mit feiner Grießfüllung



### Zubereitung

Aus den Zutaten für den Mürbeteig einen glatten Teig kneten und diesen während der Zubereitung für den Belag kühlen.

### Für den Belag:

Die Milch zusammen mit dem Zucker aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Grieß einrühren, für ca. 10 min. quellen lassen.

Die Zwetschgen waschen, entkernen und halbieren. Die Amarettinis fein zerbröseln.

Den Mürbteig nun in einer 26er Form auslegen dabei einen Rand von ca. 2 cm hochziehen. Die zerbröselten Amarettini darauf streuen.

Die Eier trennen und das Eigelb unter die bereits etwas abgekühlte Grießmasse rühren. Das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Masse nun auf dem Teig verteilen, die Zwetschgen darauflegen, das Päckchen Vanillezucker über den Kuchen streuen.

Den Kuchen im heißen Backofen bei Umluft 150°C für 45 min. backen. (Backzeit kann variieren!)

Nach Belieben kann der Kuchen vor dem Servieren nochmals mit Amarettinis und Hagelzucker verziert werden!

Wichtig!!!! Der Kuchen sollte vollständig in der Form abkühlen!

Tipp: Ein Schuss Amaretto und ein Päckchen Vanillezucker in die Füllung und der Kuchen bekommt noch einen besonderen Pfiff.

### Zutaten für den Mürbeteig

200 g	Mehl
75 g	Zucker
75 g	Butter
1	Ei, mittelgroß

### Zutaten für den Belag

500 g	Zwetschgen
100 g	Kekse (Amarettinis)
350 ml	Milch
50 g	Zucker
75 g	Grieß, Weichweizen
3	Eier, mittelgroß
1 Pkg.	Vanillezucker

## GUT ZU WISSEN

### Was Sie über Tricks der Kosmetikindustrie wissen sollen

**D**ank der Stiftung Warentest wird immer wieder bestätigt, dass sich preiswerte Eigenmarken nicht vor teuren Markenprodukten verstecken zu brauchen. Wie die Kosmetikindustrie trickst, Verbraucher getäuscht werden und dabei sogar auch Ihre Gesundheit geschädigt werden kann, hat der Norddeutsche Rundfunk in der Reportage "Die Tricks der Kosmetikindustrie" aufgedeckt.



Obwohl allenthalben bekannt ist, dass preiswerte Marken oftmals problemlos mit teuren Produkten namhafter Firmen mithalten können, gibt ein deutscher Haushalt im Schnitt 400 € pro Jahr für Kosmetik aus. Auch die (nicht repräsentative) Umfrage der Markt-Reporter aus der NDR-Reportage "Die Tricks der Kosmetikindustrie" ergab, dass vor allem Frauen nach wie vor gerne an die Versprechen der High-End Kosmetikmarken wie Lancôme, Chanel oder Dior glauben.

#### Biotherm versus Balea

Zusammen mit dem Dermatologen Dr. Werner Voss testeten die Reporter zwei verschiedene Feuchtigkeitscremes. Eine Creme von Biotherm für 35,95 €, die andere von der DM-Eigenmarke "Balea Men" für 2,95 €. Die Hautfeuchtigkeitsmessung zwei Stunden nach dem Auftrag ergab ein klares Ergebnis: Die Feuchtigkeitscreme von Balea versorgte die Haut drei Mal so gut mit Feuchtigkeit, wie die mehr als zehn Mal so teure Creme von Biotherm.

#### Lancôme versus p2

Eine im Drogeriepreissegment beliebte Marke ist p2, während viele Kunden im High-End-Bereich auf Lancôme schwören. Auch hier zeigte sich ein deutlicher Preisunterschied der beiden Marken. Während mit Wimperntusche, Rouge, Lippenstift, Concealer und Foundation die Basis für ein alltagstaugliches Make-Up bei p2 14,75 € kostet, bezahlt man bei der High-End Marke Lancôme 134,80 € für alles zusammen.

Erneut kann sich die fast zehn Mal so teure High-End Kosmetik nicht durchsetzen. Make-Up Artist Berit Stüven kreierte mit beiden Marken ein Tages-Make-Up und während Lancôme insgesamt durchaus solide bewertet wird, gewann die deutlich preiswertere Marke p2 den Test.

#### High End versus Low End

Warum aber kaufen dann immer noch so viele Leute bevorzugt teure Marken? Zum einen gibt es im High-End Bereich tatsächlich einige Marken, die eine Art "Signaturprodukt" haben, das der Konkurrenz aus der Drogerie deutlich überlegen ist, zum Beispiel ein besonders langhaltender Lippenstift oder Rouge mit einer speziellen Farbe. Eine viel größere Rolle spielt jedoch das Gefühl, sich selbst etwas zu gönnen. Auch wenn der Lippenstift für 2,45 € eine ebenso gute Farbabgabe und Deckkraft hat, wirkt bei dem Lippenstift für 26,95 € allein schon die Verpackung wertig und teuer. Für diese "gefühlte Qualität" sind viele Kunden bereit, mehr Geld auszugeben.

#### Krebserregende Nitrosamine in der Wimperntusche

Gefährlich wird es jedoch dann, wenn nicht nur falsche Werbeversprechen geben werden, sondern Sie als Verbraucher gefährdet werden. In drei von fünfzehn Stichproben Wimperntusche konnte ein Labor in der Schweiz krebserregende Nitrosamine nachweisen. Andere Labore weigerten sich, die Proben zu untersuchen, da einige der Großkonzerne ihre Kunden seien.

Die drei betroffenen Stichproben waren Wimperntuschen von NYX (156 Mikrogramm/kg), Bourjois (60 Mikrogramm/kg) und Chanel (44 Mikrogramm/kg). Die Kontamination entsteht durch den Stoff Triethanolamin, der früher auch häufig in Arzneimitteln auf Cremebasis eingesetzt wurde. Ist das Triethanolamin verunreinigt, können daraus Nitrosamine entstehen. Der EU-Grenzwert für das Rohmaterial liegt bei 50 Mikrogramm/kg, weshalb bei den positiv getesteten Wimperntuschen nach Einschätzung des Bundesamtes für Risikobewertung (BfR) bereits das Rohmaterial zu stark belastet gewesen sein muss.

Nitrosamin ist in diesen geringen Mengen für sich genommen nicht schädlich, jedoch kommt es bereits im Alltag zu Kontakt mit Nitrosamin-Quellen, weshalb die Aufnahme des Stoffes über Wimperntusche vermieden werden sollte. Die betroffenen Hersteller reagierten ähnlich und ließen mitteilen, dass sie die Vorwürfe nicht nachvollziehen könnten (NYX), dass Nitrosamine in dieser Menge keine Auswirkung auf die Gesundheit hätten (Chanel) oder reagierten gar nicht (Bourjois).

Es lohnt sich also in jedem Fall, die eigene Kosmetikbenutzung zu hinterfragen und sich immer wieder bewusst zu machen, dass teure Kosmetikprodukte nicht zwingend qualitativ hochwertiger als preiswerte sind. Auch die Ergebnisse kritischer Sendungen und Tests zu verfolgen kann Ihnen helfen, teure Fehlkäufe zu vermeiden.

## GUT ZU WISSEN

---

### Farbtheorie: So helfen die 5 Elemente

**W**ie Sie nach der Farbtheorie jedem Raum die Energie verleihen, die dort gebraucht wird erklären die 5 Grundideen der Farbtheorie:

**ERDE** hat die Farbe Braun sowie die benachbarten Erdtöne Orange, Ocker und Gelb. Erde steht für Ganzheit und Einheit.

**METALL** enthält Weiß, Gold und Silber. Metall symbolisiert Kinder, Autorität und Führungsqualitäten.

**WASSER** gehört zu den Farben Schwarz, Blau und Lila. Wasser bedeutet Wissen, Karriere und Macht.

**HOLZ** steht für Grün in allen Schattierungen. Es bedeutet Leben, Gesundheit und Familie.

**FEUER** schließlich ist das Element der roten Farbfamilie von Rosa bis Purpur. Es gehört zu Leidenschaft, Energie, Wohlstand und Geld.

#### Kraftspender Rot

Die Feuerfarbe Rot fördert die Aktivität im Haus und verleiht Energie.

Ihre Energie steigern Sie, indem Sie eine rote Kerze am Arbeitsplatz anzünden oder ein Aquarium mit Goldfischen aufstellen. Eine Firma, die ihren Umsatz steigern will, sollte rotblühende Blumen im Eingangsbereich platzieren oder buchstäblich den roten Teppich ausrollen. Rotbraune Terracottafliesen in der Diele oder Empfangshalle steigern die Behaglichkeit und wärmen Haus oder Wohnung emotional auf.

Einen Raum, in dem neue Ideen entwickelt werden, gestalten Sie nach der Farbtheorie am besten mit deutlichen Rottönen.

#### Gemeinschaftsförderer Gelb

Gelb verbreitet positive Stimmung, fördert Gesundheit und Ausgeglichenheit und wirkt freundlich und einladend. Mit gelben Wänden oder Vorhängen unterstützen Sie harmonische Beziehungen unter den Bewohnern. Ein warmes Gelb ist gut geeignet für Gemeinschaftsräume wie Esszimmer, Wohnzimmer und Küche.

Stellen Sie einen großen Strauß gelbe Tulpen oder Sonnenblumen auf, wenn Sie eine positive Grundstimmung erzeugen wollen. Auch gelbe Kissen auf einem Sofa wirken bereits einladend und können Geselligkeit fördern. Für Gemeinschaftszimmer wählen Sie am besten gelbe Vorhänge oder Rollos.

#### Energietankstelle Grün

Grün sorgt für Ausgleich und innere Harmonie. Mit dem Element Holz verbunden, erinnert es an das Wachstum und die Vitalität starker, gesunder Bäume. In Räumen mit „Grünkraft“ können Sie entspannen und neue Kraft tanken. Sanftes Grün eignet sich darum sehr gut für Schlafzimmer, Wohnzimmer oder andere Bereiche, in denen Sie sich erholen wollen.

Räume mit grünen Wänden oder Wandelementen, zusammen mit Möbeln aus natürlichen Materialien wie Holz oder Korbgeflecht, wirken förderlich auf Kinder, Familie und Freunde. Mit Grünpflanzen können Sie dunkle Ecken und ungünstige Bereiche positiv aufladen. Voraussetzung ist allerdings, dass die Pflanzen gepflegt werden und nichts Welkes oder Abgestorbenes tragen.

#### Meditationshelfer Blau

Blau verleiht Ruhe und Entspannung. Die Farbtheorie besagt, dass es Tiefe und Weite erzeugt und zusammen mit seinem Element Wasser den „Lebensweg“ symbolisiert. Mit Blau können Sie innere Orientierungslosigkeit und Stagnation bekämpfen.

Schon etwas Wasser in blauen Gläsern oder Flaschen wirkt auf den Betrachter entspannend. Als konzentrationsfördernde Mittel geeignet sind auch plätschernde Zimmerbrunnen, Sprudelsäulen aus Plexiglas, ein großformatiges Bild eines Flusses oder einer weiten Meereslandschaft mit blauem Himmel darüber. In einem Arbeitszimmer sind blaue Wände, Vorhänge oder Böden gut für die Phasen konzentrierter Arbeit. Vermeiden Sie allerdings zu dunkles Blau und alle kalten Blaunuancen, weil das die Konzentration zu weit nach innen verlagern kann - gefährlich nahe an Schwermut und Depression.

Auch wenn Sie Ihre Räume nicht im fernöstlichen Stil einrichten wollen, kann Ihnen das chinesische Modell der 5 „Elemente“ Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer bei der Wahl von Farben und Materialien helfen. Jedem Element wird eine Farbe zugeordnet, die es unterstützt und eine symbolische Bedeutung hat.



## GUT ZU WISSEN

---

### Farbtheorie: So helfen die 5 Elemente

#### Harmoniebringer Braun

Braun, Beige, Wollweiß und alle warmen Grautöne symbolisieren nach der Farbtheorie Ganzheit und Einklang. Sie vermitteln Sicherheit und inneren Frieden. Erdfarben begünstigen Weisheit, fördern als natürliche Farben die Gesundheit und sind besonders gut für Schlaf- und Esszimmer.

Setzen Sie Braun immer dann ein, wenn sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas fehlt – ob Liebe, gute Freunde oder körperliches Wohlbefinden. Neutrale helle Beigetöne wirken stabilisierend, können aber auch lähmen und einfach Langeweile ausstrahlen. Vermeiden Sie das, indem Sie einige Tüpfel Rot oder Violett hinzufügen. Die energieentziehende Wirkung von Braun verringert sich auch, wenn Sie nicht braun lackierte oder eingefärbte Gegenstände verwenden, sondern natürliche Brauntöne wählen: Körbe und Korbmöbel, unlackiertes Holz, Decken aus ungefärbter Wolle, Sisal- und Kokosbeläge, Stoffe mit interessanter Textur wie etwa Rohleinen.

Autor: Werner Tiki Küstenmacher

### Farbtest: Abneigung gegen einzelne Farben

**S**tarke persönliche Abneigungen gegen bestimmte Farben deuten auf Energieblockaden im Körper hin oder beruhen auf Assoziationen, die mit negativen Erfahrungen verbunden sind. Die abgelehnte Farbe an sich ist weder gut noch schlecht. Sie können sich von der Blockierung lösen, indem Sie versuchen, eine für Sie akzeptable Abtönung dieser Farbe zu finden. Statt Dunkelblau also z. B. ein zartes Himmelblau, statt Giftgrün ein weiches Salbeigrün usw. Wenn Sie im Farbtest gegen eine der unten genannten Farben eine Abneigung verspüren, kann das folgendes bedeuten:

**Rot:** Wer kein Rot mag, hat Ablehnung, Misserfolg oder eine körperliche Krankheit erlebt.

**Rosa:** Deutet auf unbefriedigte Gefühle gegenüber Mutter oder Vater hin.

**Orange:** Zeichen für geistige oder seelische Erschöpfung.

**Gold:** Sie tun sich schwer mit materiellem oder spirituellem Reichtum.

**Gelb:** Sie haben vermutlich Enttäuschungen oder einen Machtverlust erlebt.

**Grün:** Wer kein Grün mag, leidet an Einsamkeit, Kummer, Ablehnung oder einem seelischen Trauma.

**Türkis:** Ihre Gefühle sind blockiert, Sie haben Angst vor Veränderung, befinden sich emotional im Alltagstrott.

**Blau:** Sie haben Angst zu versagen oder Ihren Reichtum und gesellschaftlichen Status zu verlieren.

**Dunkelblau:** Sie wurden im Stich gelassen und haben das Vertrauen verloren.

**Purpur:** Sie werden von jemandem behindert, Ihre Kreativität ist blockiert.

**Schwarz:** Sie haben den Wunsch nach Kontrolle und möchten keine Macht abgeben.

**Weiß:** Sie wollen sich nicht entscheiden und können nur schwer konsequent sein.

**Braun:** Sie streben nach Unabhängigkeit und wollen Ihre Einstellungen ändern.

**Grau:** Sie sehnen sich nach Kooperation und Unterstützung.

## GUT ZU WISSEN

### Stress macht dick

Im Alltag sieht man es immer wieder: Unsere Gesellschaft ist im Stress. Ob es nun beruflicher oder privater Stress ist, man kann ihm kaum entgehen. Warum setzen wir uns dem aus? In den Medien wird uns kontinuierlich erzählt, dass wir alles haben können - Karriere, Familie und pure Entspannung in einem. Leider sieht das im Alltag weniger entspannt aus als auf Werbeplakaten.



Zuviel Stress macht hungrig und dick

Dass ein stressiger Lebensstil ungesund ist, wissen Sie bestimmt, doch dass Stress auch dick macht, vermutlich nicht. Wir reden hier nicht vom Stressessen und ungesunder Ernährung, die häufig die Folgen von zu wenig Zeit für kochen und essen sind, sondern werden an diesem Punkt ein wenig wissenschaftlich.

Stress beeinflusst Ihren Hormonhaushalt. Sind Sie in einer Stresssituation, so werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Leider steht Cortisol in direktem Zusammenhang mit Bauchfett.

Was nun? Ihren Alltag entsprechend umzustellen, dürfte wohl nicht so einfach sein. Darum erfahren Sie hier, wie Sie Ihren Stresspegel mit **3 einfachen Tricks** reduzieren und somit Bauchfett vermeiden können:

**Schlank schwitzen.** Heißer Tipp: gehen Sie in die Sauna und genießen Sie einen schönen Aufguss. Der Körper schüttet dort vermehrt das Wachstumshormon HGH aus, welches dafür sorgt, dass unsere Fettzellen schmelzen.

**Keine Ablenkungen.** Wenn Sie Ihr Abendessen zu sich nehmen, wo und mit wem sitzen Sie dann zusammen? Und was genau machen Sie dann? Konzentrieren Sie sich wirklich ganz genau auf Ihre Nahrungsaufnahme? Versuchen Sie so wenig Ablenkung wie möglich zu haben. Kein Fernseher, kein Smartphone und keine Zeitung. Nehmen Sie bewusst die Gerüche, den Geschmack und die Konsistenz Ihrer Essens wahr. Und zu guter Letzt: Kauen Sie jeden Bissen mindestens 20 Mal, bevor Sie ihn schlucken. So hat Ihr Gebiss schon einiges an Vorarbeit geleistet, die Nahrung ist ausreichend eingespeichelt und der Magen hatte genug Zeit, sich auf das ihm Bevorstehende vorzubereiten.

**Bitterstoffe, bitte!** Wenn Sie abends Heißhunger auf Süßkram bekommen sollten, dann machen Sie sich schnell eine Tasse Bitterkraut-Tee wie zum Beispiel Schafgarbe oder Löwenzahn (Apotheke). Diese kühlen bei regelmäßigem Genuss den Heißhunger merklich ab, beschleunigen die Verdauung, verbrennen verstärkt Fett und überschüssiges Wasser wird ausgespült.

Sie sehen also, dass es sich lohnt sich Zeit zu nehmen, um zu entspannen. Nicht nur für die Seele, sondern auch, um fit zu bleiben, Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten und vor allem, um schlank zu bleiben.

Um dieses Ziel noch effizienter verfolgen zu können, hier die **5 besten Lebensmittel**, um **Bauchfett** zu verbrennen:

**Eier, Nüsse** (wie Pistazien, Mandeln und Cashews), **Hülsenfrüchte** (wie Bohnen, Linsen und Erbsen), **Grünes Gemüse** (wie Brokkoli und Spinat) und **Quinoa**.

Viele **ballaststoffreiche Lebensmittel**, beispielsweise Eigelb, enthalten zusätzlich **gesunde Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien**.



Quelle: Bodyfocus



## GUT ZU WISSEN

### Diese zwei Lebensmittel enthalten das gesündeste Fett

Sie haben doch bestimmt auch schon diese Sätze gehört: Fett ist ungesund! Fett macht fett! Das Wort "Fett" löst in den meisten Menschen negative Assoziationen aus, doch wie immer hat auch diese Medaille zwei Seiten. Natürlich ist das Fett, das in Pommes frites, Currywurst und Co. enthalten ist, nicht empfehlenswert und sogar schädlich für Ihre Gesundheit!

Doch es gibt tatsächlich auch Fette, die Ihren Körper gesund machen können und ihn bei vielen schwierigen Prozessen unterstützen.

Zwei Lebensmittelfavoriten gibt es, die uns mit ganz speziellen Fetten versorgen, die unseren Körper heilen können:

#### Walnüsse

Trotz ihrer hohen Energiedichte gelten Walnüsse als gesund. In ihnen verbergen sich die gesündesten Fette überhaupt: die berühmten **Omega-3-Fettsäuren**. Ganze 9 % dieser Fettsäuren sind in Walnüssen enthalten. Sie spielen eine signifikante Rolle, da sie in Studien eindeutig als Krebshemmer identifiziert wurden. Etwa 50 g Walnüsse sollten täglich konsumiert werden, um die präventiven Eigenschaften dieses "Superfoods" für die Zellen nutzbar zu machen und um vor der möglichen Entstehung von Tumoren zu schützen.



In Studien zeigte sich auch, dass die gesunden Omega-3-Fettsäuren der Walnuss ungesündere Fette neutralisieren und somit zu einem insgesamt intakteren Organismus beitragen.

Geschälte Walnuskerne sind das ganze Jahr über verfügbar. Walnüsse in der Schale sollen luftig und in Netzsäckchen gelagert werden. Kühl und dunkel untergebracht, sind sie monatelang haltbar. Schimmelige oder ranzig riechende beziehungsweise schmeckende Nüsse müssen entsorgt werden.

#### Chiasamen

Chiasamen sind zwar weniger bekannt als Walnüsse, doch nicht minder wertvoll. Sie enthalten sogar im Vergleich zu Walnüssen den doppelten Anteil an Omega-3-Fettsäuren, nämlich 18 %.

Chia-Samen werden ebenfalls als „Superfood“ bezeichnet. Warum? Weil diese Samen in vergleichbarer Menge anderen Nahrungsmitteln in ihrer nährstofflichen Zusammensetzung überlegen sind. Sie enthalten im Schnitt doppelt so viel Eiweiß wie andere Samen oder Getreidesorten und liefern ein gutes Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6-Fettsäuren. Ihr Calciumgehalt übertrifft den von Milch um das Fünffache. Zudem liefern Chia-Samen das Spurenelement Bor, welches die Calcium-Aufnahme im Körper unterstützt.



Der Kalium-Anteil in Chia-Samen ist doppelt so hoch wie in Bananen und auch in puncto Eisen sind sie dreimal ergiebiger als Spinat. Mit einer dreifachen Menge an Antioxidantien stoßen Chia-Samen sogar Heidelbeeren vom Gesundheitsthron. Im Gegensatz zu Leinsamen sind sie zudem deutlich länger haltbar und eignen sich deshalb als Nahrungsmittel für den Vorrat. Chia-Samen lassen sich problemlos vier bis fünf Jahre lang aufbewahren ohne ihren Nährstoffgehalt, ihren Geschmack oder ihren Geruch einzubüßen.

Als Teil einer Mahlzeit sollen sie sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Indem sie eine Barriere zwischen den aufgenommenen Kohlenhydraten und den Verdauungsenzymen schaffen, wird die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker verlangsamt. Die Energie aus der Nahrung wird dadurch langsam im Körper freigesetzt und ermöglicht eine längere Ausdauer. Dieser Effekt ist nicht nur für Sportler von Interesse, sondern kommt auch Diabetikern zugute.

## GUT ZU WISSEN

### Die besten Blutdrucksenker

**W**er motiviert ist, kann in vielen Fällen selbst einiges dazu beitragen, dass weniger Blutdruck-Medikamente eingenommen werden müssen und Medikamenten-Nebenwirkungen schließlich zur Nebensache werden. Wer besonders gut ist, schafft es in manchen Fällen sogar, die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten komplett überflüssig zu machen. Wichtig: Das Absetzen von Medikamenten darf allerdings ebenso - wie eine Dosis-Reduktion - nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, wie die Deutsche Herzstiftung ausdrücklich unterstreicht.



#### Warme Wannenbäder gegen Bluthochdruck

Bei der Suche nach sanften und dennoch wirkungsvollen Maßnahmen, um einen zu hohen Blutdruck zu vermeiden, sind Forscher der Berliner Charité auf eine ganz einfache Methode gestoßen: warme Vollbäder. Im Rahmen einer Studie stellten die Berliner Wissenschaftler fest, dass bereits zwei warme Wannenbäder pro Woche ausreichen, um den Blutdruck nachhaltig zu drosseln.

Die Wanne sollte dazu so groß sein, dass Sie bis zum Hals ins Wasser eintauchen können, die Badetemperatur sollte mit etwa 36,5°C angenehm warm sein. Der blutdrucksenkende Effekt eines solchen Bades entsteht zum einen durch die gefäßerweiternde Wärme, zum anderen auch durch das Gewicht des Wassers, das auf den Körper einwirkt. Durch diesen Druck fließt mehr Blut zum Herzen zurück, was zu einer Dehnung der Herzkammer führt. Das wiederum hat die Ausschüttung von Hormonen zur Folge, die in den Nieren eine verstärkte Wasser- und Kochsalzausschüttung bewirken.

Es stellte sich heraus, dass der blutdruckregulierende Effekt umso länger anhielt, je öfter die Bäder gemacht worden waren. Bereits nach acht Wochen war die Blutdrucksenkung genauso anhaltend wie durch die regelmäßige Einnahme eines Medikaments.

Allerdings funktionierte diese Maßnahme nur bei 70 % der Studienteilnehmer. Doch diese Quote trifft genauso auch auf blutdrucksenkende Medikamente zu.

#### Meditieren senkt den Blutdruck

Dass sich Entspannungstechniken wie z. B. Autogenes Training und Yoga günstig auf einen hohen Blutdruck auswirken, konnten zahlreiche Studien nachweisen. Besonders geeignet zur begleitenden Hochdrucktherapie scheint allerdings Meditieren zu sein. Diese Entspannungsmethode wird auch von der Deutschen Hochdruckliga empfohlen. Wie einfach diese Technik ist, lesen Sie weiter unten.

Forscher der Universität von Florenz/Italien konnten nachweisen, dass sich ein zu hoher Blutdruck auch mit einer Kombination aus klassischer Musik und Bauchatmung senken lässt. Die Wissenschaftler führten ihre Untersuchung mit 48 Bluthochdruck-Patienten durch, die zwischen 45 und 70 Jahren alt waren. 28 Probanden wurden angewiesen, täglich 30 Minuten lang klassische keltische oder indische Musik, die rhythmisch und gleichförmig war, zu hören. Dabei sollten die Studienteilnehmer ruhig und langsam in den Bauch atmen. Die anderen Studienteilnehmer dienten als Kontrollgruppe. Tatsächlich konnten die Forscher in der Musikgruppe bereits nach einer Woche eine leichte Blutdrucksenkung beobachten. Dieser Effekt hatte sich nach vier Wochen noch weiter verstärkt.

Wenn Sie einmal ausprobieren möchten, welchen Effekt die Meditation bei Ihnen hat, können Sie mit der folgenden Übung beginnen: Setzen Sie sich einfach still in einer bequemen Haltung hin, schließen Sie die Augen und beobachten Sie, wie Ihre Gedanken kommen und gehen. Lassen Sie aufkommende Gedanken sofort los, und verfolgen Sie diese nicht. Werten Sie auch aufkommende Gefühle und Stimmungen wie z. B. Ungeduld oder Unruhe nicht, sondern beobachten Sie nur, was Sie fühlen. Führen Sie diese kleine Meditation einmal täglich 10 Minuten lang durch.

#### Blutdruck senken ohne Medikamente – 15 Minuten am Tag genügen!

Erstaunliche Erfolge bei Bluthochdruck verzeichnet das Training mit einem medizinischen Gerät („RESPerATE“), mit dem Sie ein langsames, tiefes Atemmuster erlernen und damit messbar und dauerhaft Ihren Blutdruck senken können – ganz einfach zu Hause! Nach wenigen Wochen Training können sich erhöhte Blutdruckwerte um bis zu 30 mm Hg verringert haben.

Wenn Sie regelmäßig, d. h. 30 Minuten am Tag, Sport treiben, können Sie Ihren Blutdruck immerhin um bis zu 9 mm Hg senken. Durch eine bestimmte Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fettkonsum erreichen Sie eine Verminderung Ihrer Blutdruck-Messwerte um bis zu 14 mm Hg. Diese spezielle Ernährung wird auch DASH-Diät genannt und hilft bei vielen weiteren Erkrankungen.

Am meisten profitiert der Blutdruck von einer Gewichtsabnahme: Je 10 kg Gewichtsverlust schlagen mit einer Verringerung der Werte von bis zu 20 mm Hg zu Buche.

## GUT ZU WISSEN

---

### Symbioselenkung unterstützt Ihre Gesundheit

**W**enn Sie an Heuschnupfen oder einer chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündung leiden, denken Sie wahrscheinlich nicht daran, dass der Schlüssel zur Heilung in Ihrem Darm liegen könnte. Aber es ist tatsächlich so: Der Darm mit seinem darmspezifischen Immunsystem spielt eine Hauptrolle in der Immunabwehr. Sind die über 300 verschiedenen Darmbakterien in einem gesunden Gleichgewicht vorhanden, können sie sowohl überschießende Reaktionen des Immunsystems in Schach halten als auch träge Abwehrzellen aktivieren. Daher hilft eine - im Volksmund Darmsanierung genannte - Symbioselenkung oder mikrobiologische Therapie sowohl bei allergischen als auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Wenn Sie wissen möchten, ob zur Linderung Ihrer Beschwerden eine Symbioselenkung angezeigt ist, wird Ihr Arzt zunächst eine Stuhlprobe von Ihnen in ein Speziallabor schicken. Hier werden die in der Probe enthaltenen Keime bebrütet und anschließend ein Diagramm erstellt, das die quantitative Verteilung der einzelnen Keime anzeigt. So sieht Ihr Arzt genau, welche Bakterien zu wenig oder zu viel vorhanden sind. Wenn die Stuhluntersuchung ergeben hat, dass bei Ihnen ein Ungleichgewicht in der Darmflora vorliegt, erhalten Sie ein Präparat aus für Sie nützlichen Bakterien, das Sie in Form von Tabletten oder Tropfen einnehmen. Sollte bei der Stuhl-Untersuchung ein Pilzbefall festgestellt worden sein, erhalten Sie zunächst ein Antipilzmittel (z. B. Nystatin) und müssen für ein paar Wochen auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichten. Die Kosten für die Stuhluntersuchung (ca. 80 €) werden in der Regel nicht von gesetzlichen Krankenkassen erstattet und auch die Präparate müssen Sie mit etwa 40 € pro Monat selbst bezahlen.

#### So unterstützen Sie die Symbioselenkung

Mit den folgenden Maßnahmen unterstützen Sie den Aufbau Ihrer gesunden Darmflora:

**Greifen Sie zu Natur-Joghurts.** Natürliche Joghurts, die nicht ultrahoch erhitzt wurden, enthalten Milchsäurebakterien, die für ein gesundes Darmmilieu sorgen. Essen Sie davon täglich einen Becher. Die bessere Wirksamkeit der beworbenen Drinks ist nicht wissenschaftlich bewiesen.

**Verzichten Sie weitgehend auf Zucker.** Zucker und Weißmehlprodukte sind die Ernährungsgrundlage von Darmpilzen. Essen Sie daher in den Wochen der Behandlung möglichst wenig Süßigkeiten und Kuchen und bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

**Machen Sie eine Brottrunk-Kur.** Durch den Brottrunk erhalten Sie einen wertvollen Stamm der Milchsäurebakterien (*Lactobazillus reuteri*). Trinken Sie davon täglich 100 ml, falls Ihnen das Getränk zu bitter schmeckt, können Sie es auch mit Wasser oder Apfelschorle verdünnen.

**Essen Sie milchsauer vergorene Nahrungsmittel.** Sauerkraut, fermentierte Bohnen, eingelegte Mixed Pickles oder Kombucha sind mit Milchsäure vergoren und können so Ihre Darmflora unterstützen. Bauen Sie diese Lebensmittel öfter mal in Ihren Speiseplan ein.

**Trinken Sie reichlich stilles Wasser.** Durch eine Symbioselenkung werden alte Schlacken gelöst. Damit die anfallenden Giftstoffe abtransportiert werden können, sollten Sie jetzt täglich mindestens 2 l Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken.

**Heilerde bindet gelöste Giftstoffe.** Während der Symbioselenkung wird Ihr Darm von angesammelten Schadstoffen und Schlacken befreit. Trinken Sie etwa 2-mal wöchentlich ein Glas Wasser mit 1 EL Heilerdepulver (Apotheke) zur Bindung der Giftstoffe.

*Quelle: Naturmedizin aktuell,  
Heilpraktikerin Renate Rossbach*

## GUT ZU WISSEN

---

### Demut mit einem Schuss Selbstverliebtheit

**F**ührungskräfte sollen empathisch sein und motivieren können. Aber sie brauchen auch einen gewissen Geltungsdrang, stellt eine neue Studie fest.

Narzissten sind in Führungspositionen überrepräsentiert. Nach einer Studie des Psychologen und Forensikers Robert Hare und des Unternehmensberaters Paul Babiak finden sich in Spitzenführungspositionen dreieinhalbmal so viele Psychopathen wie im Durchschnitt der Bevölkerung. Der Forensiker Jens Hoffmann geht davon aus, dass ihr Anteil in Führungspositionen sechs Prozent beträgt. Verwunderlich ist diese Häufung nicht. Um ganz nach oben zu kommen, braucht man ein gewisses Selbstbewusstsein und die Eigeneinschätzung, einer Rolle als Anführer auch gewachsen zu sein. Kein Wunder also, dass viele Führungskräfte selbstverliebt sind.

Zugleich ist aber kein reiner Alpha-Führungsstil mehr gefragt, der mittels Autoritätsprinzip funktioniert. Führungskräfte sollen heute Empathie mitbringen, sich als Coach und Berater sehen und ihren Mitarbeitern individuelles Feedback geben. Das erfordert Fähigkeiten, bei denen man den eigenen Narzissmus zurücknehmen muss. Kann das gelingen?

Forscher der Brigham Young University widmeten sich der Frage, wie sich die Anforderung an paradoxe Fähigkeiten und Verhaltensweisen im Führungserfolg niederschlägt. Die Studie, über die *Wirtschaftspsychologie aktuell* berichtet hat, kommt zu dem Ergebnis: Empathie, Mitgefühl und Demut sind wichtig – aber ebenso wenig darf der Narzissmus fehlen.

Demnach haben Vorgesetzte dann die engagiertesten Mitarbeiter und besten Unternehmensergebnisse, wenn sie leicht narzisstische Persönlichkeitsmerkmale aufweisen – aber trotzdem Demut zeigen können. Dazu gehört etwa, Fehler eingestehen zu können, Dankbarkeit für die Leistung der Mitarbeiter zu zeigen oder anzuerkennen, wenn die Untergebenen mehr wissen als der Chef selbst.

Erstaunlich dabei ist: Fehlt dem Chef ein narzisstischer Geltungsdrang und verzichtet er völlig auf Alpha-Gehabe, spornen die Mitarbeiter offenbar nicht zu Höchstleistungen an. Ebenso verweigern sich viele Beschäftigte, wenn der Chef seinen Narzissmus völlig auslebt und wenig Empathie und Gespür für die Mitarbeiter mitbringt. Zwar seien Narzissten durch ihre Selbstverliebtheit in der Regel sehr ehrgeizig, heißt es in der Studie, aber sie schafften es dann nicht, das Team zu motivieren. Der Narzissmus werde in diesem Fall durch keine positiven Eigenschaften eingedämmt.

#### Ohne Empathie geht es nicht

Für ihre repräsentative Studie hatten die Forscher mehr als 1.000 Mitarbeiter samt ihrer Führungskräfte befragt. Die Chefs wurden dabei nach ihrer Selbsteinschätzung gefragt und sollten Angaben über die Leistungsbereitschaft und das Engagement ihrer Mitarbeiter machen. Die Mitarbeiter sollten das Verhalten der Vorgesetzten beschreiben und deren Leistungen als Führungskräfte bewerten. Zugleich erfolgte ein Abgleich mit den Unternehmenskennziffern und den im Unternehmen verfügbaren, objektiv messbaren Daten zur Leistung der Beschäftigten.

Die Wissenschaftler fanden heraus: Am beliebtesten waren die Chefs, die zwar durchaus narzisstische Persönlichkeitsmerkmale aufwiesen, aber dennoch Empathie und Dankbarkeit zeigen konnten. Die Mitarbeiter fanden, dass diese Chefs am meisten motivierten, sie bescheinigten, ihnen wie ein Coach zur Seite zu stehen und fanden diesen Führungsstil hilfreich. Diese Mitarbeiter waren motivierter. Und das hatte offenbar einen Einfluss auf die Arbeitsleistung der Teams. Nicht nur die subjektive Bewertung der Arbeitsleistung durch den Chef fiel besser aus, auch die Unternehmenskennzahlen lieferten der Studie zufolge Belege dafür.

Man sieht also: Chefsein erfordert eine Prise Egoismus und Geltungsdrang. Wirtschaftspsychologen gehen davon aus, dass ein gewisser Narzissmus durchaus auch evolutionär sinnvoll ist. Viele charismatische Anführer in der Geschichte werden als auffällige Persönlichkeiten beschrieben. Es braucht starke und angstfreie Typen, die Gruppen leiten. Das hat in der Menschheitsgeschichte oftmals das Überleben einer Gruppe gesichert. Aber in großen Unternehmen mit starren Regeln ist das nur mit Schwierigkeiten umsetzbar, gilt dort doch oft: Wer sich in einem Bereich - fachlich - bewehrt hat, wird zur Führung dieses Bereiches befördert. Das ist häufig eine Fehlentscheidung, da die fachliche Qualifikation innerhalb eines Arbeitsbereichs eine gänzlich andere ist als die nun geforderte.

Für die heutige Arbeitswelt gilt indes: Ohne Empathie geht es nicht.

Quelle: Zeit online, leicht abgewandelt

## KURZ & BÜNDIG

### Nachgehakt: Wirkt Salz wie eine Droge?

Salz ist für uns Menschen so lebenswichtig wie Wasser. Deshalb haben wir ein tief verwurzelt Verlangen danach. Dennoch warnen Ärzte: Wir essen zu viel Salz und gefährden so unsere Gesundheit. Wie gut oder schlecht ist Salz für Ihren Körper?



#### Darum brauchen wir Salz

Je nach Körpergröße und Gewicht benötigen Sie einen Salzvorrat von 150 bis 300g in Ihrem Körper. Nur dann kann Ihr Organismus all seine Aufgaben erfüllen: Knochen und Blut aufbauen, den Wassergehalt im Körper regulieren, Nerven- und Muskelsignale übertragen, verdauen u.v.m.

#### Sie müssen Salz zuführen

Täglich gehen dem Körper mit Schweiß und Urin bis zu 3g Salz verloren. Diese Menge müssen Sie mittels Nahrung wieder aufnehmen. Das Problem: Die meisten Menschen nehmen täglich viel mehr Salz zu sich als die 3g, die ihr Körper ausscheidet. Zu viel Salz im Körper kann krank machen, z. B. die Nieren schädigen oder den Blutdruck in die Höhe treiben.

#### Die Salz-Sucht

Der Grund dafür ist die „Salz-Gier“ (engl. Fachbegriff: „Salt Craving“): Weil die Salzversorgung bei den Urmenschen nicht sicher war, hat sich das Verlangen nach Salz tief im Gehirn verankert. Egal, wie viel Salz bereits im Körper ist: Wir wollen immer mehr.

#### Weg von der „Droge Salz“

Um Ihren Salzkonsum auf ein gutes Maß zu senken, raten Ihnen Experten: selbst kochen - mit vielen Kräutern und Gewürzen - und weniger Fertigprodukte verzehren. Denn in Fertignahrung (Tiefkühlpizza, Tütensuppe etc.) sowie in industriell hergestellter Wurst, Käse, Brot/Brötchen ist das meiste Salz enthalten.

## Wodurch homöopathische Mittel in ihrer Wirkung gestört werden können

Immer wieder wird behauptet, dass Kaffee eine homöopathische Behandlung stört. Ich sehe das nur bedingt so und will Ihnen auch erklären, warum. Zu der Zeit – Mitte des 18. Jahrhunderts - als die störende Wirkung von Kaffee in homöopathischen Lehrbüchern niedergeschrieben wurde, war Kaffee ein Luxusgenuss, den sich die normale Bevölkerung nur zu Festtagen leisten konnte. Und wenn man nicht an Kaffee gewöhnt ist, reagiert der Körper natürlich genau so, als ob ein kleines Kind Kaffee trinkt. Dieser dann sehr starke Reiz zerstört in diesem Fall den sanften des homöopathischen Mittels.



Wenn Sie allerdings daran gewöhnt sind, täglich zwei oder drei Tassen Kaffee zu trinken, wird das einem gut ausgewählten Mittel nicht schaden. Und unter uns gesagt: Manchmal ist der Satz eines Therapeuten „**Sie haben bestimmt Kaffee getrunken, deshalb spüren Sie keine Wirkung**“ auch eine gute Ausrede für die falsche Mittelwahl! Es müssen schon andere „Geschütze“ kommen, um ein homöopathisches Mittel zu zerstören. Allen voran Campher und Eukalyptus.

Auch alle stark riechenden ätherischen Öle sollten während der Behandlung gemieden werden. Duftlampen und japanisches Heilpflanzenöl sollten Sie daher aus Ihrer Umgebung verbannen. Auf Ihre normale Zahnpasta müssen Sie dagegen nicht verzichten. Der geringe Pfefferminzanteil wird zwar von einigen als für den Heilerfolg schädlich angesehen, ich selbst habe in meiner langjährigen Zeit als Homöopathin noch nie Störungen durch Zahnpasta erlebt. Allerdings sollten Sie, wie schon gesagt, Abstand zwischen dem Zähneputzen und der Einnahme des Mittels halten.

Quelle: Renate Rossbach, Heilpraktikerin.

## SEITENBLICKE

---

### Die üble Nachrede

**E**in Nachbar hatte über Herrn Künzelmann schlecht geredet und die Gerüchte waren bis zu Herrn Künzelmann vorgedrungen. Künzelmann stellte seinen Nachbarn zur Rede.

„Ich werde es bestimmt nicht wieder tun“, versprach der Nachbar. „Ich nehme alles zurück, was ich über dich erzählt habe!“

Künzelmann sah ihn ernst an. „Ich werde dir verzeihen“, erwiderte er. „Doch jede schlimme Tat verlangt ihre Sühne.“

„Ich bin gerne zu allem bereit“, antwortete der Nachbar reumütig.

Künzelmann ging in sein Schlafzimmer und kam mit einem großen Kopfkissen zurück. „Trag dieses Kissen in dein Haus“, sagte er. „Dann schneide ein Loch in das Kissen und komm wieder zurück, indem du unterwegs immer einige Federn nach rechts, einige nach links verstreust. Das ist der erste Teil der Sühne!“

Nichts leichter als das, dachte der Nachbar und machte, wie ihm aufgetragen wurde. Als er wieder vor Künzelmann stand und ihm die leere Kissenhülle überreichte, fragte er: „Und der zweite Teil meiner Buße?“

„Gehe jetzt den Weg zu deinem Haus zurück und sammle alle Federn wieder ein!“

Der Nachbar stammelte verwirrt: „Ich kann doch unmöglich all die Federn wieder einsammeln! Ich streute sie wahllos aus, warf einige hierhin und einige dorthin. Inzwischen hat der Wind sie in alle Himmelsrichtungen getragen. Wie kann ich sie alle wieder einfangen, das ist unmöglich?!“

Künzelmann nickte ernst: „Genau so ist es mit der üblen Nachrede und den Verleumdungen. Einmal ausgestreut, laufen sie in alle Richtungen – wir wissen nicht wohin. Wie willst du also wieder alle über mich verbreiteten Gerüchte zurücknehmen?“

*Verfasser unbekannt*

Schnell ist etwas Unüberlegtes, Unwahres über einen Menschen gesagt. Selten sind einem die möglichen Folgen bewusst. Eine Wiedergutmachung ist – wenn überhaupt – schwer möglich, was auch diese Kurzgeschichte sehr deutlich macht. –cs

Deshalb sollten wir uns öfters folgendes vor Augen halten:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlung.  
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden Charakter.  
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

*Aus dem Talmud*



# GEHIRNJOGGING

---

## Knifflig, knifflig....

### Promirätsel

#### Welcher Begriff verbirgt sich hier?

Es werden Anagramme gesucht. Das sind Worte, die aus einem anderen Wort entstehen, wenn man die Buchstaben schüttelt. Beispiel: Gras = Sarg.

**BANKZINSENLUDE**



&



die KRANBUDENZENS

das BALZSUENDERKINN

der KINDERBLUSENZAN

die BUNDESKANZLERIN

Na, haben Sie die Lösungen? Es gibt bei der Verlosung unter den richtigen Einsendungen zwei Adventskalender zu gewinnen.

Schreiben Sie an die Redaktion: [barbara.csellich@lra-aoe.de](mailto:barbara.csellich@lra-aoe.de)



**Einsendeschluss ist der 30. November 2015**

**Auflösung der Ausgabe 4/2015:**

**Die richtige Antwort lautete: Zeile 3 - KÖTER, SCHROT, NARBE**

Aus 15 Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen:

Christine Langlechner und Monika Kohlschmid gewannen je eine Beuteltasche mit Wellnessprodukten - der Freizeitricksack ging an Thomas Kaiser

**Herzlichen Glückwunsch!**

## SCHÖN GESAGT

---

**„Wären wir von Kindheit an gewohnt, unsere Umgebung zu einer freundlichen Ordnung zu gestalten, so würde auch unser Inneres diese Ordnung durch eine harmonische Stimmung der Seele abspiegeln.“**

*Ernst Freiherr von Feuchtersleben (1806-1849), österr. Arzt und Lyriker*

**„Wer eine Ordnung stört, ohne sie zerstören zu können, macht nur die Kräfte zu ihrer Erhaltung stark.“**

*Ernst Reinhardt (\*1932), Schweizer Publizist und Aphoristiker*

**„Wer trübe Fenster hat, dem erscheint alles grau.“**

*Deutsches Sprichwort*

## ZAHLENECKE

---

### Harte Fakten über Staub, Putzen & Co.

#### Es muss nicht immer Joggen sein...

Nach diesen Zahlen müssen Sie sich nicht mehr ins Fitnessstudio quälen, denn auch Bügeln, Kochen und Staubsaugen tragen zum Kalorienverbrauch bei. Eine Frau mit 60 kg verbrennt bei unterschiedlichen Hausarbeiten in 30 Minuten folgende Kalorien: Bügeln: **69 kcal**, Gartenarbeit: **120 kcal**, Leichte Haushaltsaufgaben: **75 kcal**, Kochen: **60 kcal**, schwereres Putzen: **90 kcal**, Staubsaugen: **75 kcal**.

#### Der Waschmittel- und Wasserverbrauch in deutschen Haushalten ist erstaunlich hoch:

In einem Vierpersonen-Haushalt wird in einem Jahr durchschnittlich **260 Mal** gewaschen. Pro Jahr werden **600.000** Tonnen Waschmittel verbraucht. Jährlich werden ca. **100.000** Gedecke an Geschirr gespült. Pro Jahr werden etwa **330 Millionen** Kubikmeter Wasser verbraucht. Durchschnittlich reinigen die Deutschen trockene Oberflächen **5 Mal** die Woche. Täglich fällt in einem Durchschnittshaushalt um die **6,2 Milligramm** Staub pro Quadratmeter.

#### Hätten Sie gedacht, dass Männer mittlerweile fast die Hälfte der Haushaltsarbeit machen?

**Prozentzahl** der Männer, die einen gründlichen Frühjahrsputz machen: **53**

**Prozentzahl** der Männer, die den Frühjahrsputz ihrer Mutter übertragen: **7**

**1 bis 3 Stunden** pro Woche verbringt ein deutscher Mann mit **Haushalt**

**2.730.000** Deutsche verletzen sich jedes Jahr im Haushalt **Männeranteil: 46 Prozent, 11 Prozent** davon tun sich beim Putzen weh

**Anteil** der Männer, die als Kind regelmäßig den Müll rausbrachten **1 von 3**

**Anzahl** Deutscher, die unter einem Putzzwang leiden (Schätzung): **150.000**

**Häufigkeit** mit der ein typischer Mann seinen Kühlschrank säubert: **alle 6 Monate**

**1 Stunde putzen** verbraucht ungefähr **250 Kalorien**

**Zahl** der Männer, die sich für ihre Wohnung eine Putzhilfe leisten: **1 von 9**

**Stundenlohn** für Raumpfleger laut Tarifvertrag **7,37 Euro**

**49 Prozent** der Männer wechseln nur einmal im Monat ihre **Bettbezüge**

**Zeit** in der man eine Steppdecke beziehen kann (Weltrekord): **62 Sekunden**

**Zahl** der Männer, die vor dem ersten Besuch der Neuen richtig aufräumen **6 von 10**

Die perfekte Zeit fürs Putzen: **16 Uhr**; Grund: Männer zeigen dann die beste Hand-Auge-Koordination

**Zahl** der Männer, die seltener als einmal im Jahr ihre Fenster putzen: **1 von 5**

**Zahl** der Männer, die zugeben sich in einer Beziehung vor dem Putzen zu drücken **4 von 10**

**Zahl** der Männer, die sich 2-3 mal pro Woche über die Hausarbeit streiten: **1 von 10**

**71 Prozent** der Männer würden ihre Liebste gern mal **nackt putzen** sehen

**2 Prozent** der Männer verbringen mehr als **5 Stunden** pro Woche mit der **Autoreinigung**





## GESUNDHEITSTIPP

## LAKTOSEINTOLERANZ

Menschen mit Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) haben Schwierigkeiten, Milchprodukte zu verdauen. Ihnen fehlt das Enzym Laktase, welches den Milchzucker im Dünndarm in seine Bausteine Galaktose und Glukose zerlegt. Dadurch wird der Milchzucker nicht aufgenommen, sondern im Dickdarm von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase. Die Laktose zieht zudem Wasser ins Innere des Darms. Das führt zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. In Deutschland betrifft die Milchzuckerunverträglichkeit etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung.

Laktoseintoleranz ist keine Milchallergie. Bei einer Allergie würde das Immunsystem bei kleinsten Mengen Milchzucker eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen. Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit können dagegen mitunter mehrere Gramm Laktose pro Tag beschwerdefrei verdauen, da ihr Körper noch geringe Mengen des milchzuckerspaltenden Enzyms produziert. Je höher die Restaktivität der Laktase, desto mehr Laktose verträgt man. Nur Menschen, die unter einem sehr ausgeprägten oder totalen Enzymmangel leiden, müssen Milchzucker von Geburt an komplett meiden. Diese angeborene Form der Laktoseintoleranz ist allerdings sehr selten.

## LAKTOSEFREI ODER LAKTOSEARM?

Laktoseintoleranz ist nicht heilbar. Mit einer milchzuckerarmen beziehungsweise milchzuckerfreien Ernährung können Beschwerden jedoch verhindert werden. Bei laktosearmer Kost kommen pro Tag nicht mehr als acht bis zehn Gramm Laktose auf den Teller. Von laktosefreier Kost spricht man, wenn die Laktosemenge ein Gramm pro Tag nicht übersteigt.

Wie viel Laktose man verträgt, kann man testen, indem man den Milchzucker zwei Wochen lang komplett weglässt und danach die Laktosemenge schrittweise erhöht.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Geben Sie im Restaurant, der Kantine, bei Einladungen oder unterwegs Gerichten den Vorzug, bei denen Sie sich sicher sind, dass sie keinen oder nur wenig Milchzucker enthalten.
- Studieren Sie bei abgepackten Lebensmitteln die Zutatenliste. Laktose verbirgt sich hinter Begriffen wie Molke, Milch, Milchzucker, Milchpulver, Rahm, Sahne, Butter, Laktosemonohydrat, Milchelemente, Milchserum, Molkereistoffe, Quark, Natriumkasein, Milcheiweiß, Laktoglobulin oder Laktalbumin.
- Wurst, Salate, Backwaren und andere Waren aus der Frisch-Theke können ebenfalls Laktose enthalten.
- Lebensmittel mit dem Aufdruck »Kann Spuren von Laktose enthalten« dürfen Sie normalerweise essen. Minimale Mengen machen keine Beschwerden. Das gleiche gilt für Medikamente, die geringe Mengen Laktose enthalten können.
- Lebensmittel mit den Inhaltsstoffen Laktat oder Milchsäure sind unbedenklich, sie enthalten keine Laktose.

## ACHTEN SIE AUF IHRE KALZIUMVERSORGUNG

Milch ist ein wertvolles Lebensmittel und eine wichtige Kalziumquelle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen mit Laktoseintoleranz deshalb, Milchprodukte nicht komplett vom Speiseplan zu streichen. Ersetzen Sie Milchprodukte durch laktosearme oder laktosefreie Milchprodukte. Verwenden Sie mit Kalzium angereicherte Soja-Produkte, Reis-, Mandel- oder Hafermilch. Gute Kalziumlieferanten sind auch grüne Gemüsesorten, wie Broccoli, Spinat, Grünkohl oder Fenchel. Trinken Sie bevorzugt kalziumreiches Mineralwasser (mind. 150mg/l).

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- <https://www.dge-medien-service.de/essen-und-trinken-bei-laktoseintoleranz.html>
- [www.daab.de/ernaehrung/laktose-intoleranz/](http://www.daab.de/ernaehrung/laktose-intoleranz/)
- <https://www.iqwig.de>

**BARMER GEK**

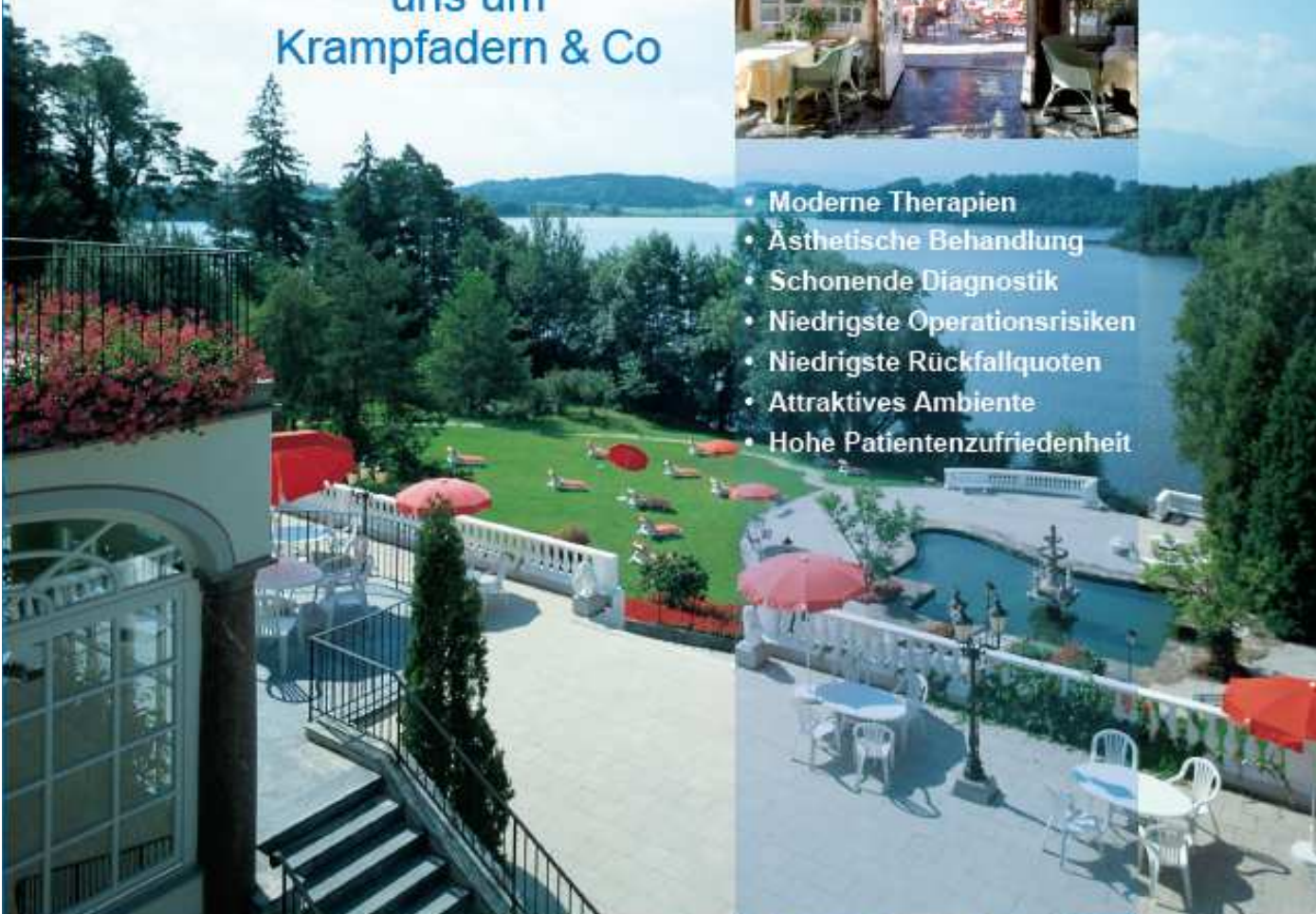


Chefarzt  
Dr. Michael  
Gerstorfer

## Gesunde Beine! Wir kümmern uns um Krampfadern & Co



- Moderne Therapien
- Ästhetische Behandlung
- Schonende Diagnostik
- Niedrigste Operationsrisiken
- Niedrigste Rückfallquoten
- Attraktives Ambiente
- Hohe Patientenzufriedenheit



**Capio Schlossklinik Abtsee**

Fachklinik für Venenerkrankungen,  
venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen

Abtsee 31 • 83410 Laufen  
Telefon 08682 917-0  
info.csa@de.capio.com  
www.capio-schlossklinik-abtsee.de



# IMPRESSUM

---

## **G'sundheit** – Das Magazin

des **BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS**

am Landratsamt Altötting

**Herausgeber:**

Landratsamt Altötting

Bahnhofstr. 38 · 84503 Altötting  
Tel.: 08671 502-0 · Fax: 08671 502-250  
kanzlei@lra-aoe.de · www.lra-aoe.de

**Redaktion:**

Barbara Csellich

**Titelfoto:**

Internet

**Satz & Gestaltung:**

Barbara Csellich

**Erscheinungsweise:**

Zweimonatlich

Die Artikel des BGM-Magazins **G'sundheit** werden von Beschäftigten des Landratsamtes Altötting verfasst und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Amtsleitung bzw. des Landrats wieder.

© Copyright

**Sollten Sie Fragen zum  
Betrieblichen Gesundheitsmanagement BGM  
haben, wenden Sie sich bitte an:**

**Barbara Csellich**  
Präventions- und Gesundheitsmanagerin  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Landratsamt Altötting  
Bahnhofstraße 38  
84503 Altötting

Telefon: +49 8671 502-508  
Fax: +49 8671 502-71508  
E-Mail: [barbara.csellich@lra-aoe.de](mailto:barbara.csellich@lra-aoe.de)



**Landratsamt Altötting**  
Bahnhofstraße 38  
84503 Altötting  
Telefon: +49 8671 502-0  
Telefax: +49 8671 502-250  
E-Mail: [kanzlei@lra-aoe.de](mailto:kanzlei@lra-aoe.de)  
[www.landratsamt-altotting.de](http://www.landratsamt-altotting.de)

