

- Wie groß ist eigentlich eine "Portion" Gemüse?
- Wissenschaftlich erwiesen: Wandern in den Alpen stärkt Ihre Gesundheit
- Roboter-Hund soll beim Abnehmen helfen
- E-Mail an Redaktion und Verlag
- Empfehlen Sie "Täglich Gesund" weiter
- Besuchen Sie uns im Internet

Wie groß ist eigentlich eine "Portion" Gemüse?

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Gemüse enthält nicht nur Vitamine, sondern auch Antioxidantien, die dafür sorgen, dass freie Radikale, die Zellschäden verursachen, neutralisiert werden. Daher ist eine gesunde Ernährung so wichtig, um Krebs vorzubeugen. Schon 5 kleine Portionen Gemüse, so hat sich jetzt gezeigt, halbieren zum Beispiel das Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken.

Aber was ist eine Portion? Wissenschaftler fanden heraus, dass es reicht, pro Portion eine halbe Tasse gekochtes Gemüse, zwei Tassen voll Blattsalat oder eine mittelgroße Frucht zu essen. Menschen, die dies tun, senken das Krebsrisiko deutlich - es kommt aber auf die Art des Gemüses an. Als besonders effektiv haben sich alle gelben Gemüsesorten erwiesen und jene mit dunklen Blättern. Dies sind unter anderem gelbe Paprika oder Kohl, Brokkoli, Mais und Süßkartoffeln.

Auch einen schützenden Effekt weisen Tomaten auf, dieser ist aber schon schwächer. Ähnlich sieht es bei Obst aus. Auch dieses kann das Risiko für Blasenkrebs verringern - die Schutzwirkung ist aber längst nicht so gut wie die des gelben oder dunkelgrünen Gemüses.

Bleiben Sie gesund,

Ihre Dr. Martina Hahn-Hübner

Anzeige

So schützen Sie sich gegen "Deutschlands Killer Nr. 1"

Jetzt wurden durchschlagende Beweise gefunden, wie Sie sich vor einem Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Ein natürlicher Stoff ...

- ... senkt das schlechte "LDLCholesterin" um bis zu 15%
- ... erhöht (!) aber das gute "HDLCholesterin" um bis zu 30%
- ... senkt effektiv die Blutfettwerte
- ... jetzt endlich in neuer, nebenwirkungsfreier Form

Erfahren Sie jetzt mehr über diesen natürlichen Stoff...

[Klicken Sie hier](#)

Wissenschaftlich erwiesen: Wandern in den Alpen stärkt Ihre Gesundheit

von Dr. Ulrich Fricke

Endlich Urlaub - endlich Ruhe. Wenn Sie der Hektik des Alltags entfliehen und gleichzeitig noch Ihre Gesundheit stärken möchten, eignet sich dazu nichts besser als ein Wanderurlaub in den Bergen. Abschalten, den Blick über imposante Alpenkulissen und klare Gebirgsseen schweifen lassen - das ist für viele der Gipfel der Entspannung. Und die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, die wir Ihnen in diesem Beitrag vorstellen, zeigen, dass ein Bergurlaub nicht nur ideal ist, wenn Sie einmal Ihre Seele richtig baumeln lassen möchten. Auch Ihr Herz wird gestärkt, viele Blutwerte verbessern sich, überflüssige Pfunde schmelzen dahin, und die Bergluft lässt Sie besser schlafen. Wir sagen Ihnen, welche Höhenlagen ideal sind und wie lange Ihr Aufenthalt mindestens dauern sollte, damit er Ihrer Gesundheit dient.

Bergluft ist positiver Stress für den Körper

Wissenschaftler der Universität Köln haben im Jahr 2003 untersucht, wie sich ein Bergaufenthalt zwischen 1.000 und 3.000 m Meereshöhe auf Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems auswirkt. Sie wollten eigentlich herausfinden, ob die klimatischen Veränderungen für die Patienten gefährlich sein können.

Aber die Auswertung ergab genau das Gegenteil: Ein Bergurlaub verbessert eindeutig die Funktion von Herz, Kreislauf und Lunge. Als optimal für den Organismus erwies sich dabei der Aufenthalt in etwa 2.000 m Höhe. Die Forscher um den Studienleiter Dr. Thomas Becker erklären die positive Wirkung so: Wenn Sie aus dem Flachland kommend höher liegendes Terrain aufsuchen, löst das in Ihrem Körper zunächst eine wohl dosierte Stressreaktion aus. Diese Phase dauert etwa sechs Stunden. In dieser Zeit steigt Ihr Puls, und die Atmung wird beschleunigt. Diese Reaktion beruht auf dem leicht verminderten Sauerstoffgehalt der Höhenluft.

Es folgt dann die so genannte Akklimatisierungsphase, in der sich Ihr Körper auf das reduzierte Sauerstoffangebot einstellt. Sie dauert etwa sieben Tage; in dieser Zeit sollten Sie größere Belastungen meiden. Beginnen Sie Ihren Bergurlaub also möglichst schonend und unternehmen Sie nicht gleich in den ersten Tagen regelrechte Gewaltmärsche.

Optimal sind 3 Wochen Bergurlaub

Erst nach der Akklimatisierung ist Ihr Organismus an die ungewohnte Höhenlage angepasst und erreicht seine volle körperliche Leistungsfähigkeit. In dieser Zeit fällt dann die Pulsfrequenz auf etwa 85 % Ihres Flachlandwertes". Auch der Blutdruck sinkt: Insgesamt wird also Ihr Herz entlastet. Die Kölner Studie belegt, dass Sie am besten von einem längeren Bergaufenthalt profitieren. Optimal sind sicherlich drei Wochen oder mehr. Aber auch wenn Sie nur zwei Wochen erübrigen können, ist das sicherlich schon ein Gewinn für Ihre Gesundheit. Wenn Sie dagegen nur einen Kurzaufenthalt planen, sollten Sie Höhenlagen unter 1.000 m aufsuchen oder zumindest auf anstrengende Wanderungen verzichten. Übrigens: Die Kölner Wissenschaftler haben auch herausgefunden, dass die Pulsberuhigung und die Senkung des Blutdrucks keine kurzfristigen Effekte sind, sondern auch noch bis zu acht Monate nach Ihrem Urlaub anhalten.

Das sind die positiven Effekte einer Höhenkur:

- Blutdruck und Pulsfrequenz sinken.
- Die Atemtätigkeit wird angeregt.
- Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt.
- Der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst.
- Der Verdauungsapparat wird aktiviert.
- Der Kalorienverbrauch erhöht sich und das Gewicht wird leicht reduziert.

Für die Kurmedizin kommen diese Erkenntnisse nicht ganz überraschend. Denn schon seit Ende des 19. Jahrhunderts werden in Gebirgskurorten so genannte "Terrainkuren" angeboten. Dabei werden Bergwanderungen in Höhenlagen zwischen 800 bis 2.000 m unternommen, bei denen Höhenunterschiede von bis zu 500 m zu überwinden sind. Eine Terrainkur eignet sich insbesondere für Herz-Kreislauf-Patienten, sie kann aber auch allen empfohlen werden, die einfach fit und gesund bleiben möchten.

Gutes Training für Diabetiker

Zu ebenfalls durchweg positiven Ergebnissen für einen Bergwanderurlaub kommt die "Austrian Moderate Altitude Study" (Österreichische Mittlere-Höhen-Studie") aus dem Jahr 2001.

Wissenschaftler der Universität Innsbruck hatten dabei 200 Männer in drei unterschiedlichen Höhenlagen (200, 1.100 oder 1.700 m) drei Wochen lang Wanderurlaub machen lassen. Alle Studienteilnehmer litten an einem beginnenden metabolischen Syndrom, also Übergewicht kombiniert mit leicht erhöhten Werten für Blutzucker, Blutdruck und Blutfett. Positive Ansätze zeigten sich bereits auf der 200-m-Höhenstufe. Hier war ein Gewichtsverlust von etwa 2 bis 5 % zu verzeichnen. Hinzu kam, dass die Wanderungen bergauf und bergab ein ideales Muskeltraining sind. Außerdem wurde auf den schmalen Wanderwegen, auf denen die Wanderer über manche Wurzel und manchen Stein balancieren mussten, das Koordinationsvermögen verbessert. Im Alltag könnte sich so z. B. Ihr Sturzrisiko reduzieren. Die positiven Reizwirkungen des geringeren Sauerstoffgehaltes ergaben sich jedoch auch in dieser Studie erst ab einer Höhenlage von 1.100 m. Ein Wanderurlaub ist für die meisten Menschen gefahrlos möglich. Einzige Einschränkung: Wenn Sie an einer Kniegelenksarthrose leiden, sollten Sie Bergablaufen meiden, da das ständige Bremsen das Gelenk

extrem belastet. Es gibt aber in fast jedem Urlaubsort die Möglichkeit, von den erklommenen Bergen mit einer Seilbahn sanft ins Tal zurückzuschweben.

Anzeige

Endlich enthüllt: Das Geheimnis wahrer Gesundheit bis ins hohe Alter!

So strotzen Sie wieder vor **Energie** - egal ob mit 40,60, 80...!

Deutschlands bekanntester Gesundheits-Arzt zeigt Ihnen, wie Sie sich wieder in Bestform bringen, - **Vitalität** und **Lebensfreude** zurückgewinnen.

Fühlen Sie sich deutlich JÜNGER!

[Klicken Sie hier](#)

Roboter-Hund soll beim Abnehmen helfen

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Es klingt schon sehr merkwürdig: Ein Roboterhund soll in Zukunft dabei helfen, eine Diät durchzuhalten. Meine erste Reaktion war: ob das hilft? Aber vielleicht ist die Sache doch gar nicht so abwegig, wie sie klingt - interessant fand ich die Meldung aus dem "New Scientist" schon.

Aber worum geht es genau? Es handelt sich bei dem Roboterhund um ein ähnliches Gerät, wie es auch schon als Kinderspielzeug existiert. Allerdings hat es etwas andere technische Voraussetzungen: es ist nämlich mit einem Schrittzähler, der Waage und einem kleinen Handcomputer des Diätwilligen verbunden. Aus diesen ihm zur Verfügung stehenden Daten berechnet der Hund dann den Kalorienverbrauch. Je nachdem, wie dieser ausfällt, freut sich der Hund und spielt flotte Musik, wedelt mit dem Schwanz oder ist traurig und spielt sehr langsame Musik.

Was auf den ersten Blick etwas vielleicht schon kindlich klingt, scheint tatsächlich gar keine dumme Idee zu sein. Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die ihren täglichen Kalorienverbrauch, aber auch ihre Bewegungsleistung immer genau vor Augen haben, weil sie zum Beispiel darüber Buch führen, besser abnehmen und ihr Gewicht auch besser halten können. Der Hund kann ein Motivator für all diejenigen sein, die es aus zeitlichen oder sonstigen Gründen nicht schaffen, ihren Kalorienverbrauch und ihre Bewegungsleistung aufzuschreiben. Zur Zeit wird der Hund in einer Studie getestet - über die Ergebnisse werde ich Sie natürlich informieren.

Anzeige

Dringende Gesundheitsbekanntmachung: Endlich wieder besser sehen!

In nur wenigen Wochen könnten Sie **ohne Ihre Brille** oder Ihre Kontaktlinsen **klarer sehen** - ganz ohne Operation!

Durch gezieltes Augentraining lässt sich jetzt Fehlsichtigkeit erfolgreich korrigieren. Sie besitzen bereits die Kraft für eine klarere und stärkere Sehkraft.

Aktivieren Sie diese Kraft mit dem Trainingsprogramm speziell für die Augen.

[Wie das geht, lesen Sie hier](#)

E-Mail an Redaktion und Verlag

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen. Die Autoren und den Verlag erreichen Sie per E-Mail unter der folgenden Adresse:

info@fid-gesundheitswissen.de

Empfehlen Sie "Täglich Gesund" weiter

Mit einer Empfehlung von "Täglich Gesund" können Sie Freunden, Bekannten und Kollegen die aktuellsten Gesundheits-News zukommen lassen. Ein Formular für die Weiterleitung des aktuellen Newsletters finden Sie unter folgender Adresse:

[Newsletter weiterempfehlen](#)

Besuchen Sie uns im Internet

"Täglich Gesund" ist ein kostenloser E-Mail-Service der FID Verlag GmbH, Unternehmensbereich "Gesundheit". Besuchen Sie uns im Internet unter der folgenden Adresse:

[FID-Gesundheitswissen](#)

Damit Sie den Weg zu uns künftig noch schneller finden, setzen Sie in Ihrer Internet-Software doch einfach eine Bookmark bzw. einen Favoriten – so erreichen Sie den Verlag mit einem Mausklick!

"Täglich Gesund" abbestellen

Sollten Sie an "Täglich Gesund" einmal nicht mehr interessiert sein, können Sie den Newsletter jederzeit abbestellen. Ein komfortables Formular für Ihre Abbestellung finden Sie unter folgender Adresse:

[Newsletter abbestellen](#)

Impressum

"Täglich Gesund" wird herausgegeben von:

FID Verlag GmbH

Unternehmensbereich "Gesundheit"

Koblenzer Straße 99

53177 Bonn

Telefon: 02 28 / 9 55 03 33

Fax: 02 28 / 36 19 92

Internet: FID-Gesundheitswissen

E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de

Amtsgericht Bonn, HRB 7435

Geschäftsführung: Jörg Ludermann, Helmut Graf, Sandra Witscher

V.i.S.d.P.: Dr. Martina Hahn-Hübner, Iserlohn

Bildnachweis:

Getty Images Deutschland GmbH, München, Gettyimages

pixelio media GmbH, München, pixelio

Haftungsausschluss: Sämtliche Beiträge und Inhalte des Newsletters sind sorgfältig recherchiert. Dennoch ist eine Haftung ausgeschlossen. Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe liegen bei der FID Verlag GmbH. Nachdruck und Veröffentlichung, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Copyright © 2008 FID Verlag GmbH