

TV DIRECT 20/05/2009

Diät macht dick. Ratgeber von Edgar Raschenberger (19,95 €, Ueberreuter Verlag)



## Diät ohne Hunger

Viele Menschen haben durch Diäten mehr Fett zugelegt, als sie verloren haben. Das ist die Überzeugung des Innsbrucker Mediziners Edgar Raschenberger. Sein Buch „Diät macht dick“ ist deshalb kein Ratgeber zum Hungern, sondern eine Anleitung für eine gesunde Lebensweise. Und diese hat dann ganz einfach zur Folge, dass man rank und schlank wird. Das ganzheitlich orientierte Ernährungskonzept des Autors basiert auf folgenden fünf Säulen der Gesundheit:

- **Ernährung** Essen Sie von dem, was Sie dick macht, möglichst wenig und von dem, was Sie schlank macht, möglichst viel!
- **Bewegung** führt zu vermehrtem Energieverbrauch, beeinflusst den Stoffwechsel und trägt zur besseren Figur bei.
- **Entspannung** finden Sie durch ausreichenden Schlaf, genügend Freizeit oder bei Besuchen von Wellness-Oasen.
- **Umgebung** und Rahmenbedingungen bestimmen maßgeblich die Gesundheit. Wie sieht Ihr Leben aus? Ist alles so, wie Sie es gern hätten?
- **Mentale Hygiene** bedeutet in diesem Zusammenhang, dass gesunde Gedanken einen gesunden Körper machen: Was denke ich? Wie stehe ich zu den Dingen?
- **Hinweis** [www.diaetmachtDick.com](http://www.diaetmachtDick.com)

### Medizinische Forschung

#### Diät hilft Frauen

Hoffnungsschimmer für Frauen, die zum Beispiel nach Geburten unter Blasenproblemen leiden und noch überflüssige Pfunde auf den Hüften haben: Bei übergewichtigen Frauen kann eine Diät eine Urin-Inkontinenz deutlich verbessern. Das zeigt eine amerikanische Studie, an der 340 betroffene Frauen teilnahmen. Diejenigen, die nach sechs Monaten etwa acht Prozent des Körpergewichts verloren hatten, erlebten Fortschritte: Ihre wöchentlichen Inkontinenz-Phasen waren um fast die Hälfte gesunken.

# Allergien

Über 30 Millionen Deutsche sind Allergiker. Viele von ihnen leiden unter Heuschnupfen. Die Gründe dafür sehen Wissenschaftler unter anderem in der Luftverschmutzung, zunehmendem Stress und übertriebener Hygiene.

- **Wie entstehen Allergien?** Sie entstehen, wenn unser Immunsystem auf harmlose Stoffe überschießend reagiert. Der Körper bildet fälschlicherweise Abwehrstoffe gegen harmlose Substanzen. Bei Heuschnupfen-Allergikern sind beispielsweise Blütenpollen die Ursache.
- **Warum soll man Allergien behandeln?** Die Allergie kann sich sonst ausbreiten. Ein saisonaler Heuschnupfen kann sich zum Dauerschnupfen und sogar zum allergischen Asthma entwickeln.
- **Wie ist die Therapie?** Histamin wird bei Allergien im Körper ausgeschüttet und führt zu den typischen Allergie-Symptomen. Die klassische Therapie erfolgt mit Antihista-



Heuschnupfen: Pollen sind wieder unterwegs!

minika, um die Symptome zu unterdrücken. Aber auch homöopathische Mittel mit Heilpflanzen, wie z.B. Allergin Globuli (Klosterfrau), können allergische Reaktionen lindern.

- **Mehr Infos:** [www.heuschnupfen.de](http://www.heuschnupfen.de)

## Vorsorge wahrnehmen

Erwachsene, die gesetzlich krankenversichert sind, bekommen folgende medizinische Vorsorgeuntersuchungen kostenlos angeboten:

- **ab 20 Jahren:** Jährliche gynäkologische Krebsvorsorgeuntersuchung für Frauen.
- **bis 25 Jahre:** Jährlicher Test auf eine Chlamydien-Infektion für Frauen.
- **ab 30 Jahren:** Zur Krebsvorsorge der Frauen kommt Brust-Untersuchung dazu.
- **ab 35 Jahren:** Alle zwei Jahre Gesundheits-Check für Erwachsene zur Früherken-

nung von Herz- und Kreislauferkrankungen.

- **ab 35 Jahren:** Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Früherkennung).
- **ab 45 Jahren:** Jährliche Vorsorgeuntersuchung für Männer (Prostata und Haut).
- **ab 50 Jahren:** Dick- und Enddarmuntersuchung für Männer und Frauen.
- **50 bis 69 Jahre:** Alle zwei Jahre Mammographieuntersuchung für Frauen.
- **50 bis 69 Jahre:** Alle zehn Jahre Darmspiegelung für Männer und Frauen.

### Gesundheitstipp

#### Hilfe bei Ekzemen

Hauterkrankungen nehmen in Industrieländern ständig zu. In Deutschland sind davon bereits vier Millionen Menschen betroffen, darunter auch Kinder und Jugendliche. Schnell wirkende Kortisonpräparate haben Nebenwirkungen und sind für Kinder nicht zugelassen. Eine Alternative kann eine Salbe mit dem Wirkstoff der tropischen Pflanze „Mönchsköpfchen“ (Dermaplant) sein. Sie versorgt die Haut mit Fett und Feuchtigkeit und wirkt gleichzeitig antientzündlich.

#### Apfelsaft hält fit

Apfelsaft kann möglicherweise das geistige Leistungsvermögen im Alter erhalten. Zu diesem Schluss kommt eine Studie von Forschern der Universität von Massachusetts, in der das Futter von Mäusen mit Apfelsaft angereichert wurde. Die Tiere schnitten in Labyrinth-Studien ungewöhnlich gut ab. Zudem verlangsamte sich der altersbedingte geistige Leistungsabfall der Mäuse. Der Konsum von Apfelsaft kann auch beim Menschen den Ausbruch einer Alzheimer-Erkrankung verzögern, glauben die Forscher.

Text: Ulrike Kauler, Fotos: A-life, Action Press, Axel Leschinski, Imago