

TIPPS AUS DER APOTHEKE



Vitaminspeicher auffüllen

MAG. SILVIA RIEF
Apothekerin

Wieder ist der September da und mit ihm der Beginn eines neuen Schuljahres, in dem von Ihren Kindern viel Leistung und Energie abverlangt wird. Zugleich steht auch die kalte Jahreszeit vor der Tür, in der das Erkältungsrisiko steigt. Zur Steigerung unserer natürlichen Abwehrkräfte und als Energiespender spielen Vitamine eine wichtige Rolle. Obwohl Vitamine als frisches Obst oder Gemüse am besten schmecken, reicht das oft nicht aus, da wir zu wenig davon essen. Und leider verlieren diese natürlichen Vitaminspender durch längere Lagerung oder Kochen sehr viel ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.

Neben lernenden Kindern haben auch Schwangere, Stillende, Raucher, Pillenanwenderinnen, Sportler und Schwerarbeiter einen erhöhten Bedarf an Vitaminen. Dieser kann durch eine unausgewogene oder ungesunde Ernährung nicht gedeckt werden, sodass Vitaminmangelerscheinungen wie z.B. Müdigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, erhöhte Infektanfälligkeit und Appetitlosigkeit auftreten. Hier ist der Besuch in Ihrer Apotheke sinnvoll! Dort bekommen Sie durch eine gute Beratung das für Sie geeignete, ausgewogene zusammengesetzte und ausreichend hoch dosierte Vitaminpräparat. Damit Sie und Ihre Kinder fit in den Herbst starten können.



Kinder benötigen zum Schulbeginn viel Vitamine.

Einfach essen, bis der Appetit gestillt ist

■ Durch „Schmauen“ – das richtige Kauen – wird man fitter und schlanker.

Schwarzach (VN) Das behauptet Jürgen Schelling, der Autor des Buches „Kau Dich gesund“ – sein Motto lautet: „Wer bewusst isst, kann leichter seine Traumfigur erreichen.“ Als Hauptursachen für Übergewicht gelten ein Zuviel an Essen und ein Zuwenig an Bewegung. Doch warum essen wir mehr, als wir verwerthen können? Jürgen Schelling scheint eine plausible Antwort gefunden zu haben: Weil wir die Bissen nicht auskosten!

„Schmauen“

Der richtige Zungenreflex: Das Phänomen lässt sich einfach erklären: Die Schleimhäute der Zunge (Spitze, Rand und Rücken), der Schlund und die Epiglottis – alle Teile des Mund-Rachen-Raums, in denen die sensorischen Endorgane des Geschmackssinns eingebettet sind – gewöhnen sich nach und nach an den Kontakt mit dem Speisebrei, der durch den Speichel alkalisch gemacht wird. So wird mit der Zeit ein saurer, also noch nicht genügend gekauter und eingespeichelter Speisebrei von den Zungen und Schlundmuskeln „zurückgewiesen“. Entscheidend ist dabei das Automatisieren und Konditionieren eines neuen Zungenreflexes.

Der Autor empfiehlt als Gegenmittel das „Schmauen“, statt die Nahrung hastig und ohne Genuss zwischen zwei Terminen in sich hineinzuschlingen. „Schmauen“ ist die aus zwei Wörtern entstandene, aber auch im Mund stattfindende „Verschmelzung“ von Schmecken und Kauen.

Kauen und genießen

Laut Schelling ist Kauen nur das Mittel zum Zerkleinern der Nahrung – das Genießen ist der eigentliche Zweck. Das Auskosten, das Ausschmecken jeder einzelnen Geschmacksnuance beim Kauakt, die pure Lust beim Essen: Das ist „schmauen“!

Der Mensch hat eigentlich von Natur aus einen Mechanismus gegen das ungesunde, hastige Essen eingebaut: In der hinteren Gaumenfalte sitzt der „Warner“, der uns sagt, wann wir die Nahrung schlucken sollen. Durch Training kann man diesen Reflex wiederbeleben und perfektionieren. Beim „Schmauen“ lernt man, die Nahrung zu spüren und zu genießen. Man spürt, wie sich die Speise während des Kauens mit dem Speichel vermischt und sich in eine zum Verschlucken und Verdauen passende Form „verwandelt“.

Dabei offenbaren sich völlig neue und angenehme Geschmacksempfindungen, so



Genussvolles Essen ist im Stress nicht so einfach – die meisten schlingen die Mahlzeiten „zwischen durch“ runter. (VN/Shourot)

dass ein versierter „Schmauer“ gar keine Lust am Schlingen und Runterwürgen der Nahrung mehr hat.

Durch Studien bewiesen

Studien der Uni Erlangen-Nürnberg haben belegt, dass durch das Kau-Jogging und „Schmauen“ der Sättigungsreflex reguliert wird. Der Speichelfluss, der eng mit dem Appetit zusammenhängt, wird neu koordiniert und dadurch wieder von den tatsächlichen physiologischen Bedürfnissen des Körpers gelenkt. Die körpereigene Appetitsteuerung funktioniert wieder: Man isst erst, wenn man tatsächlich hungrig ist, und hört beim ersten zarten Sättigungsge-

fühl auch wieder auf. Die Folge: Man ist schneller satt, und bleibt es auch länger.

Wer nicht schlingt, ist übrigens noch lange kein „Schmauer“ – auch langsame Esser haben das Geheimnis des „Schmauens“ meist noch nicht entschlüsselt. Autor Jürgen Schilling dürfte selbst der beste Beweis für die Wirksamkeit des „Schmauens“ sein: Er reduzierte sein Gewicht von 100 auf 75 kg und hält seine Figur seit 13 Jahren. Er konnte seine chronischen Magen-Darm-Beschwerden kurieren – und er „isst jeden Tag, bis sein Appetit gestillt ist!“

Info: Jürgen Schilling, Kau dich gesund – Schmauen: die neue Esskultur. 13,40 Euro, Verlag Karl Haug, ISBN 3-8304-2205-9.

Hypnose hilft auch beim Abnehmen

Schwarzach (VN) Hypnose lässt nicht nur die Sinne, sondern auch die Kilos schwinden. Mit Hilfe der Trance verlieren Menschen rund ein Drittel mehr Pfunde, wie eine deutsche Studie ergab. Die Trance-Teilnehmerinnen verringerten ihr Gewicht um durchschnittlich 5,2 Kilo und damit um knapp 2 Kilo mehr als eine Vergleichsgruppe (3,3 Kilo). Das lag den Psychologen zufolge vor allem daran, dass bei den hypnotisierten Frauen auch noch Monate nach Ende der Therapie die Pfunde purzelten. Zudem senkten sie ihren Körperfettanteil stärker und hielten auch nach der Therapie ihr Gewicht. Ein Jo-Jo-Effekt trat bei ihnen ebenfalls nicht auf. „Die Hypnose-Therapie soll das Essverhalten modifizieren und auf einen gesunden Pegel führen“, erklärte Psychologe Marc-Steffen Habermüller.

Die „Kurkrise“ ist ein gutes Zeichen

Schwarzach (VN) Experten sprechen von der „Kurkrise“, wenn sich in vielen Fällen in der zweiten Woche einer Kur die Beschwerden fürs Erste verschlimmern. Dies ist aber nach Angaben des Wörthofener Badarztes Peter Schneiderbanger kein Grund zur Sorge – ganz im Gegenteil: „Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die eine solche Kurreaktion zeigen, langfristig einen besseren Kurserfolg haben“, berichtet der Mediziner. Eine gute Kur solle daher auch mindestens drei Wochen dauern. In der ersten Woche komme der Körper der Teilnehmer erst einmal zur Ruhe und entwickle allmählich die Bereitschaft, die Reize auch anzunehmen. Wichtig ist es laut der Experten auch, dass sich der manchmal problematischen zweiten Woche eine dritte anschliesse, die die Wirkung stabilisiert – deshalb sollte man sich bei der Planung einer Kur entsprechend Zeit nehmen.



Sport schlägt Diät: Die Gesundheit profitiert stärker von einer Gewichtsreduktion auf Grund einer Steigerung des Energieumsatzes als durch die alleinige Einschränkung der Kalorienzufuhr, so die Ernährungswissenschaftlerin Birgit Junghans. Sie empfiehlt eine Kombination aus gesunder Ernährung mit einem Bewegungsprogramm, wie Maike aus Lochau beim Joggen demonstriert – auch, um dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen. (ms)

neue Sehkraft dank Laserbehandlung in St.Gallen

Informationsveranstaltungen
Freitag 21. Oktober 2005 17.30 Uhr
Freitag 11. November 2005 17.30 Uhr

Augenlaser Zentrum Ostschweiz, Lustgartenstr. 7, 9000 St.Gallen, Telefon 071 278 75 75
Anmeldung: telefonisch oder info@freisehen.ch
www.freisehen.ch

AUGENLASER ZENTRUM OSTSCHWEIZ

jetzt alpenwellness!
therme - berge und mehr ...

AQUA DOME

TIROL THERME LÄNGENFELD

Erleben Sie Tirols größten Spa-Bereich

- 4 Übernachtungen inkl. ThermalVitalPension
- Nutzung der gesamten Thermenwelt
- täglich umfangreiches Sport- und Aktivprogramm
- Wellnessgutschein im Wert von € 30,-

€ 480,- p.P. im DZ*

*gültig bis 21. Oktober 2005

AQUA DOME | TIROL THERME LÄNGENFELD | ÖTZTAL

oberlängenfeld 140 | a-6444 längenfeld | tel: +43 5253 6400 401
net: www.aqua-dome.at | mail: info@aqua-dome.at