



ABWASCHEN IST PFLICHT

Direkt unter der Schale von Obst stecken meist die für die Gesundheit wichtigen Substanzen. Obstschalen, zum Beispiel von Äpfeln sollten also möglich nicht abgeschält werden. Auf der Schale befindliche Schadstoffe, wie zum Beispiel Pestizide sollten aber immer vor dem Verzehr abgewaschen werden. Nur Bio-Obst ist unbelasteter. (nb)

DOSENFRASS?

Dosengemüse hat meist keinen guten Ruf und wird gern als Dosenfraß bezeichnet. Zu Unrecht, denn beispielsweise Mais, Bohnen, Linsen oder Tomaten aus der Dose enthalten ernährungsphysiologisch betrachtet, genauso viele gesunde Inhaltsstoffe, wie frische Ware. (nb)



SCHNELL GESUND ESSEN

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich vollwertig zu essen und zu trinken. Manchmal hat man aber keine Zeit, Speisen dementsprechend selber zu zubereiten. Mithilfe von Convenience Food kann jedoch auch in Kürze ein halbwegs ausgewogenes Menü erstellt werden. Tiefkühlprodukte ohne Zusatzstoffe und ohne fette Zutaten sind dafür geeignet. Tomatensoßen und Ketchup sind ideale Begleiter zu Pastagerichten. Schnell dazu ein paar frische Tomaten, Paprika oder Zucchini und die schnelle Mahlzeit ist trotzdem gesund. (nb)



WAS IST EIGENTLICH CONVENIENCE FOOD?

Der englische Begriff Convenience bedeutet Bequemlichkeit und Komfort und steht im Lebensmittel Einzelhandel für dort erhältliche arbeitserleichternde Essenzutaten oder auch Fertiggerichte. Wer es Bequem haben möchte, findet Lebensmittel, die durch eine industrielle Vorverarbeitung der Produkte Küchenarbeitszeit einsparen. (nb)



MINDESTHALTBARKEITSDATUM ABGELAUFEN?

Sind Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gerade abgelaufen ist, reif für die Mülltonne? Nein, denn das MHD ist kein Verfallsdatum. Ein Lebensmittel in einer unbeschädigten Verpackung kann somit einige Tage nach dem Ablauf des MHD noch verwendet werden. Nur bei Fleisch- und Räucherfisch gilt anderes. Beides sollte vor Ende des MHD verzehrt werden, da sich auch bei Kühlung Bakterien, sogenannte Listerien vermehren können, die Fieber und Durchfälle verursachen können. (nb)

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN

Schmerzen im Rückenbereich werden oft mit Schmerzmitteln behandelt. Dabei gibt es jedoch auch Alternativen ohne Nebenwirkungen.

DIE DAUER DER WÄRMEEINWIRKUNG IST FÜR DEN ERFOLG ENTSCHEIDEND

Wirksamer als eine kürzere Anwendung mit hoher Temperatur durch ein Kirschkernkissen ist die lange Einwirkungsdauer bei mittlerer Temperatur. Nachhaltig wird ein schmerzlindernder Effekt erzielt durch kontinuierliche Tiefenwärme über acht bis zwölf Stunden. (nb)

WÄRMESALBEN SIND AUCH NICHT IDEAL

Meist enthalten diese Präparate für die Wärmetherapie Capsaicin, einen Wirkstoff aus der Chili-Pflanze. Es entsteht dadurch eine verstärkte Hautdurchblutung und einhergehend ein subjektives Wärmeempfinden. Tiefer liegende schmerzende Muskeln werden damit jedoch nicht erreicht. (nb)

WÄRME IST WIRKSAM GEGEN MUSKELVERSPANNUNGEN

Wärme steigert die Durchblutung im Gewebe. Dadurch entspannen sich verkrampfte Muskeln. Entscheidend ist dabei die Dauer der Wärmeabgabe und die richtige Temperatur. In Apotheken gibt es spezielle Wärmeauflagen und -umschläge, die besser dafür geeignet sind als Wärmflaschen oder Kirschkernkissen. Die richtige Temperatur kann damit nicht wirklich dosiert werden und sie kühlen meist zu schnell wieder ab. (nb)

DIE RICHTIGE TEMPERATUR IST FÜR DEN ERFOLG ENTSCHEIDEND

Zu Beginn der Anwendung einer Wärmflasche ist diese meist zu heiß. Wird die Temperatur erträglich - ideal ist eine Temperatur von ca. 40 Grad, darf sie so lange auf den schmerzenden Rückenbereichen liegen, bis sie noch knapp über der Körpertemperatur von 37 Grad liegt. Sinkt die Temperatur weiter, muss sie entfernt werden, denn sonst kühlt die Wärmflasche den Muskel wieder aus und er verspannt sich erneut. (nb)

DEHNEN STATT SCHMERZEN

Drei einfache Dehnübungen helfen ebenfalls bei verspannter Rückenmuskulatur. Übung 1, 2 oder 3 jeweils separat/einzeln durchführen.

1. Auf den Rücken legen. Oberkörper und Kopf anheben. Die Knie sanft nah heran in Richtung zur Stirn ziehen.
2. Hinknien und den Oberkörper auf die Oberschenkel ablegen. Dabei sanft zusammenrollen. Die Arme seitlich neben den Unterschenkeln locker ablegen.
3. Auf den Knien und den Armen abstützen. Die Beine und Arme sind dabei schulterbreit auseinander. Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen Katzenbuckel machen. (nb)



NEU

euviril® aprosta Alles Gute für Blase und Prostata

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Hormonproduktion im männlichen Organismus. Das kann zu einer Ausdehnung der Prostata und in Folge dessen zur Einengung der Harnröhre führen. Typische Anzeichen dafür sind häufiger Harndrang und nächtlicher Blasendruck.

euviril® aprosta nutzt die Kraft pflanzlicher Nährstoffe zur **Stärkung des Blasen-Prostata-Systems**.

Der einzigartige, speziell entwickelte **KGC-Komplex 1000®** ist eine hochdosierte Kombination bewährter Naturextrakte aus Kürbiskernen, Granatäpfeln und Cranberries.

Zusätzlich enthält **euviril® aprosta** wertvolle Vitalstoffe für eine kontrollierte Blasenaktivität bei Tag und Nacht.

Das neue **euviril® aprosta** ist

- sehr gut verträglich
- für Diabetiker geeignet und
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

euviril® aprosta
90 Kapseln - PZN 6109962



www.aprosta.de

euviril® aprosta ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von erhöhtem Harndrang bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Fitte Fragen zu stellen, ist immer sinnvoll. Wenn die Antworten dann keinem Aprilscherz ähneln, kann Mann damit sogar den eigenen Körper in Schwung bringen.

Fit durch Frühjahrsputz?



Wer ab und zu keine Zeit findet, ins Fitnessstudio zu gehen, kann das Gewissen auch durch einen Frühjahrsputz beruhigen. Als Beispiel verbraucht ein Mann mit 30 Jahren, 180 cm Körpergröße und 75 kg Gewicht etwa 1728 Kilokalorien in Ruhe. Ein vierstündiger Frühjahrsputz mit Fenster putzen, Boden wischen, Staub wischen und saugen lohnt sich, denn der Gesamtverbrauch des Tages erhöht sich bei ihm damit um 921 Kilokalorien. (nb)

Wie funktioniert ein Swingstick?



Ein Swingstick ist ein spezieller Schwungstab, der bei jeder Bewegung zeitlich leicht versetzt mitschwingt. Der Stab wird in Schwingungen versetzt und der Körper gleicht diese sofort aus. Es entsteht eine Gegenspannung. Dadurch werden die Muskeln auf eine sanfte Art und Weise trainiert und aufgebaut. Die Dauer einer einzelnen Übung mit dem Swingstick dauert nur etwa 20 Sekunden. Diese sollte dann bis zu dreimal wiederholt werden. Nur regelmäßiges Training mit etwa zwei bis drei Einheiten pro Woche mit jeweils 30 Minuten führt zu Erfolgen. (nb)

Welche Tätigkeit verbraucht eigentlich wie viel Kalorien?



Aktivitäten im Alltag verbrauchen ebenso Kalorien, wie Sport im Verein oder im Studio. Je mehr Körpereinsatz dabei ist, umso besser.

Zum Vergleich:

- 1 Stunde Bürotätigkeit verbraucht etwa 90 Kilokalorien.
- 1 Stunde Shopping oder 1 Stunde Bügeln verbrauchen jeweils 172 Kilokalorien.
- 1 Stunde Yoga – 187 Kilokalorien.
- 1 Stunde mit dem Hund Gassi gehen oder 1 Stunde Tanzen (Standard) – 225 Kilokalorien.
- 1 Stunde Staubsaugen – 262 Kilokalorien.
- 1 Stunde Aqua-Fitness – 300 Kilokalorien.
- 1 Stunde Bodybuilding mit Freihantel oder an Geräten – 450 Kilokalorien. (nb)

Was ist Zumba?



Immer beliebter wird ein Trendsport aus Südamerika, namens Zumba. Dabei werden lateinamerikanische Tanzschritte kombiniert mit klassischen Übungen aus der Aerobic. Das Training ist etwas für Tanzbegeisterte. Zumba ist ein Intensivprogramm für den ganzen Körper. Es fördert die Beweglichkeit, die Körperkoordination und kräftigt die Muskeln. Wer die Schrittfolgen beherrscht und intensiv trainiert, verbrennt theoretisch bis zu 1.000 Kilokalorien pro Stunde. (nb)

TANGERINE TANGO

Pantone Matching System ist der Name eines Farbsystems, das hauptsächlich in der Grafik- und Druckindustrie eingesetzt wird. Die Pantone-Farbe des Jahres 2012 heißt TANGERINE TANGO und ist ein sehr lebhaftes Rot-Orange. Die neue „Farbe des Jahres“ ist sehr lebendig und energiegeladener. Es soll an einen intensiven Sonnenuntergang erinnern und Hitze und Energie ausstrahlen. In der Kosmetik und auch in der Einrichtung wird uns Tangerine Tango überall begegnen. Als Modifarbe ist sie sehr auffällig, zum Beispiel auch bei den Herrenhosen. (nb)

FUSSLIFTING

Zuerst in den USA – dann auch bei uns? So einiges, was aus den USA stammt, ist eher Gaga als Nachahmenswert. Zur Zeit ist es dort absolut angesagt die Füße durch „ToeTucking“ zu formen. Zehen werden verkleinert, der Ballen wird mit Fettinjektionen oder Botox geformt und angehoben, so dass sogar Plattfüße Trendgemäß aussehen. (nb)



WOHN-DESIGN-TREND 2012

Immer wichtiger wird den Deutschen das eigene Badezimmer. Denn die meisten haben kaum genügend Zeit, um sich zum Beispiel in Wellnessstempeln und Spas verwöhnen zu lassen. Also wird das Badezimmer verschönert durch geräumige Duschkabinen mit Glaswänden oder Badewannen. Ein perfektes Wohlfühlgefühl erzeugen neue Lichtkonzepte wie zum Beispiel stimmungsvolle LEDs, die teilweise jedoch sehr teuer sind. Auch Multimedia ist gefragt und Audio- oder Video-Systeme komplettieren das Luxusbad. Zur Zeit sind besonders Erdtöne und safte Farben und Eleganz beliebt. Starke Kontraste sind out. (nb)

QUANTENSPRUNG

Nachwuchsinformatiker der Uni Potsdam definieren die digitale Zukunft neu. Demnächst solle man die Steuererklärung per Fußabdruck auf einen Touchscreen erledigen. Wenn das nicht ein wirklicher Sprung für die Quanten ist. (nb)



PAPPKAMERADEN

Der Pappsessel „Otto“ (1968) von Peter Raacke aus der Serie „Sitze für Besitzlose“ ist legendär und gehört zu den weltweit ersten industriell gefertigten Möbelprogrammen aus Wellpappe. „Otto“ bekommt nun Konkurrenz, denn ein neuer Trend kommt aus Japan zu uns mit robusten Möbeln, die aus Papier und Pappe hergestellt sind. Alles ist damit möglich. Tische, Betten oder Kommoden. Vor allem für Leuchten ist Papier das perfekte Material. So lange die Möbel keinen direkten Kontakt mit Wasser haben, können sie sogar in Küche und Bad eingesetzt werden. (nb)

