

DAS PATIENTENMAGAZIN
DER ÖSTERREICHISCHEN ÄRZTE
AUSGABE 04/2009 | 4. JAHRGANG | € 2,80



MeinDoktor

P.b.b. VNr. 062036819 | VERLAGSPOSTAMT: 9020 KLAGENFURT

Coverstory - auf über 20 Seiten

Ungesunde Süße

Diabetes und gesunde Süße

Zucker und Übergewicht

Winterzeit ist Teezeit

Profiwissen - ab 1,- Euro!

MeinDoktorClub

MeinDoktor
club
Der Gesundheitsclub



Ihr Clubgeschenk!
Nähere Infos auf Seite 41

Thema „gesunde Süße“

- 04 **Stevia**
Gesunde Süße
- 10 **Diabetes – ein weltweites Problem**
Kann eine Pflanze helfen?
- 12 **Stevia für Diabetiker**
Hoffnung und Chance
- 14 **Zucker – die süße Versuchung**
die krank macht!
- 16 **Tipps und Produkte**
zum Titelthema und aderes
- 20 **Bauchumfang als Krankheitsrisiko**
Das metabolische Syndrom als unterschätzte Gefahr
- 22 **Übergewicht und Fettsucht**
Gefahr für jetzt und für die Zukunft!
- 24 **Geringes Selbstwertgefühl**
verursacht Fettsucht!
- 26 **Dicke Kinder und ihre Probleme**
Zusammenhang zwischen Ausgrenzung und Übergewicht
- 28 **Süßstoff Aspartam**
- gefährliche Substanz oder idealer Zuckerersatz
- 30 **Winterzeit ist Teezeit**
Tee-Hausapotheke für die kalte Jahreszeit
- 34 **Lebensmittelunverträglichkeiten**
auf dem Vormarsch

Gesundheit & Wirtschaft

- 36 **MD-Award 2009**
Idee eines Patienten-Hilfsvereins als Siegerprojekt
- 38 **Finanzen machen Gesund**
Mehr-Netto-Check beruhigt die Seele

MeinDoktorClub

- 41 **Attraktive Clubangebote**
Vom Blutdruckmessgerät bis zur Infrarotkabine
- 46 **SeminarClub**
Bildung ab 1,- Euro!



Die Ernährung hat einen größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als viele glauben. Krankheiten werden nicht immer nur durch Viren oder Bakterien verursacht, sondern werden auch selbst „gezüchtet“. Ja, es ist sogar so, dass wir für die meisten Krankheiten selbst verantwortlich sind und somit vieles vermeiden könnten. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem wichtigen Teil der Ernährung – es gut um die gesunde oder ungesunde Süße.

Zucker ist ein Genussmittel, das heute vielfältig vorkommt, nämlich auch dort, wo man es nicht vermutet. Wir essen jährlich fast 40 kg raffinierten Zucker, der aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird. Dieser Zucker ist aber leer, hat viele Kalorien, ist aber auch ein wichtiger Energiebringer. Die notwendige Energie könnte man aber auch anderweitig zuführen - durch Getreide zum Beispiel. Auch für den reinen Genuss gibt es gesunde Alternativen.

Stevia ist so eine Alternative – eine Pflanze, die schon seit Jahrhunderten als Süßungsmittel eingesetzt wird und die 300mal süßer ist als Zucker. Stevia hat auch noch andere positive Eigenschaften, deshalb wollen wir uns diesmal diesem Kraut widmen. Ich habe auch persönlich eine gewisse Nähe zu dieser Pflanze, weil ich mich in Südostasien von den tollen Eigenschaften des Süßkrauts, wie Stevia auch genannt wird, überzeugen konnte.


Weitere Themen in dieser Ausgabe sind die dem Zucker nahestehenden Themen wie Übergewicht, das zweifellos mit Fehlernährung zu tun hat und Tee, der gerade zur Winterszeit aktuell wird – und als Heilgetränk oder als Durstlöcher konsumiert wird.

Ihr
Dr. Wilfried Westritschnig
Herausgeber

TITELSTORY: GESUNDE SÜSSE

STEVIA

gesunde Süß

A photograph of a Stevia field. In the foreground, a blue bucket and a straw hat are placed on the ground. The plants are arranged in neat rows, and the background shows a line of trees under a clear sky.

Man sucht schon längst eine Alternative zum schädlichen Zucker. Künstliche Süßstoffe haben sich als problematisch erwiesen. Nun scheint die Lösung gefunden zu sein - und diese heißt Stevia.

Irgendwo in Südostasien - in einem 5-Sterne-Hotel. Er versucht gerade seinen Koffer zu packen. Dieses Mal hat der weitgereiste Manager Probleme mit dem Platz, denn zu den üblichen Reiseutensilien und der Business-Kleidung muss unbedingt noch etwas mit eingepackt werden - zwei Säcke aus dünnem durchsichtigem Plastik, prall gefüllt mit getrockneten Blättern einer Pflanze, zwei sauberlich verschweißte Plastikbeutel mit einem rein weißem Pulver und ein Marmeladeglas, das ebenso

weißes Pulver enthält. Der Kofferpacker muss schmunzeln und denkt an die Zollbeamten. Das Kraut würde ohne Zweifel sofort als Marihuana identifiziert werden und das weiße Pulver wohl als Kokain. Allerdings würden die Drogenhunde diesen Koffer links liegen lassen - handelt es sich doch keinesfalls um berauschende Gifte, sondern um Proben der Pflanze Stevia rebaudiana, in Form getrockneter Blätter und in extrahierter Form, als weißes Pulver. Der Kofferpacker schmunzelt bei der Vorstellung, dass, wenn der



Inhalt des Koffers als Drogen-sendung identifiziert würde und schließlich die enttäuschten Zöllner feststellen müssten, dass es sich doch nur um völlig harmloses aber intensiv süßes Zeug handle – nämlich Stevia.

Süßes Wundermittel

Stevia wird heute schon als das Wundermittel angesehen, das unsere Nahrung revolutionieren wird. Allerdings ist Stevia in der EU als Nahrungsmittel nicht zugelassen – noch nicht.

Die angesehene Zeitschrift „Die Zeit“ schrieb vor kurzem ein mehrseitiges Dossier über Stevia – unter anderem bezeichnet sie Stevia als Zauberkraut: Die süßen Inhaltsstoffe sind zuckerähnliche Stoffwechselprodukte der Pflanze mit außerordentlichen Eigenschaften: Sie sind bis zu 300-mal süßer als Fabrikzucker, enthalten aber im Gegensatz zu Rohr- oder Rübenzucker so gut wie keine Kalorien. Und als wären das nicht genug der Wunder: Das Süßkraut verursacht auch keine Karies. In höherer Dosierung soll es darüber hinaus bei Diabetikern den Blutzuckerspiegel senken und bei Hypertonikern den Bluthochdruck mildern.“

Gehören nun fettleibige Kinder, Diabetiker, kariesbefallene Zähne, Hypertoniker und durch Ernährungsünden Erkrankte bald zu vergangenen Modellen? Wohl nicht – zumindest nicht so bald, denn Stevia wird hierzulande – eben wegen der noch nicht erfolgten EU-Zulassung – nur von einigen wenigen Informierten verwendet. In solchen Fällen kaufen sich die Leute Produkte über das Internet oder in Geschäften, wo Stevia als Kosmetikprodukt oder sonst

weder die rohen (immer noch sehr süßen) Blätter noch das in seiner reinen Form sehr, sehr süße Pulver dürfen in der Union als Lebensmittel oder Zusatzstoff bezeichnet auf den Markt gelangen. Die EU-Beamten blockieren seit über zehn Jahren die Freigabe von Stevia als Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel. Für „Die Zeit“ ist dies im Zusammenhang mit dem Stevia-Endverbraucher, der seinen Salat oder seinen Tee süßen möchte,

wurde. Will nun jemand ein Stevia-Produkt zulassen, dann gelten die gleichen Mühen, wie bei einer Pflanze eines neu entdeckten Planeten bzw. ist dies auch mit der Zulassung eines neuen Medikaments vergleichbar. Der Chemiker Gerald Schlögl meint dazu: „Wäre unsere Kartoffel 1997 unter die Novel-Food-Verordnung gefallen, dann würde sie wohl bis heute nicht freigegeben sein und wegen ihrer Inhaltsstoffe wäre das wohl überhaupt frag-

Die süßen Inhaltsstoffe sind zuckerähnliche Stoffwechselprodukte der Pflanze mit außerordentlichen Eigenschaften: Sie sind bis zu 300-mal süßer als Zucker und enthalten keine Kalorien.

wie bezeichnet wird. Freilich wandern die kleinen Tabs, die Blätter oder das Pulver als Süßstoff in den Kaffee oder Tee. Aber das alleine wird die Volksgesundheit nicht retten – noch nicht, dafür müsste Stevia in der EU zugelassen werden und die Industrie müsste die Nahrung umstellen.

EU-Theater

Obwohl Stevia seit ca. 5.000 Jahren bekannt ist und angebaut wird, hat die EU etwas dagegen, dass wir unsere Getränke damit süßen. Denn

ein absurdes Theater: Die Pflanze gilt im EU-Raum seit 1997 als „neuartiges Lebensmittel“. Damals hat man alle gängigen Lebensmittel freigegeben und solche, die in Europa nicht so gängig waren, davon ausgeschlossen. Natürlich hat sich die Pflanze nicht verändert sondern das Gesetz, denn seit 1997 fällt Stevia unter die strengen Regeln der so genannten Novel-Food-Verordnung. Diese Verordnung birgt kaum knackbare Hindernisse, weil sie ursprünglich für gentechnisch veränderte oder synthetisierte Lebensmittel ausgedacht

lich.“ Bei einem Produkt, das in anderen Ländern seit Jahrtausenden wächst, ist die EU-Blockade nicht wirklich nachvollziehbar. Vor gar nicht allzu langer Zeit waren in Europa exotische Früchte wie z.B. Nashi, Rambutan, Papaya oder Karambole noch unbekannt. Man müsste sich nun vorstellen, wie es wäre, wenn diese Früchte überall auf der Welt wüchsen, gesund wären, aber nur bei uns durch Gesetze verhindert würden. Bei Stevia glauben böse Geister an die Zuckerlobby, die mit allen Mitteln die großflächige Einfuhr

Interview mit dem Doyen der europäischen Steviabewegung

Professor Dr. Joannes Geuns

durchgeführt von Harald Huber

Interview mit Dr. Geuns, Leuven University Stevia Symposium 2009

Welche Ziele verfolgt die EUSTAS nun nach dem Symposium?

Die EUSTAS, die Europäische Stevia Association, wird sich auch nach dem Symposium ganz verstärkt der Kommunikation widmen und die Philosophie zum Gebrauch von Stevia vorantreiben. Unser Anliegen ist es, den Menschen klar zu machen, dass, wenn sie sich falsch ernähren, gesundheitliche Nachteile daraus erwachsen. Falsches Essen lässt Krankheiten aller Art entstehen. Somit sehe ich die Aufgabe der EUSTAS als Kommunikator in Sachen Stevia und Ernährung insgesamt. Wir wollen die Konsumenten informieren und durchaus auch schützen.

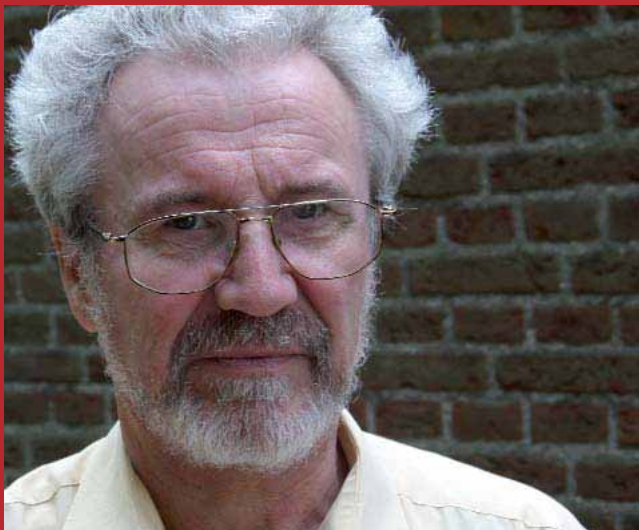
Zucker gegen Stevia, das klingt wie ein Fußballspiel. Wie sehen Sie dieses Match?

Zucker ist ein Element, das temporäre und starke Glücksmomente bei den Menschen auslöst.

Zucker ist für den Körper wie eine Droge, gleichzeitig beeinflusst der Verzehr von Zucker unser Insulinsystem negativ. Zucker hat also negative Eigenschaften. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, gemeinsam mit den europäischen Gesundheitsministerien Aufklärungsarbeit zu leisten – vom richtigen Gebrauch von Zucker und Stevia gleichermaßen. Wir möchten einen Veränderungsprozess starten. Unser Lebensstil lässt erkennen, dass wir zu 90 % falsch essen. „Stop eating when still hungry“ – ein Viertel des

Magens sollte noch leer bleiben. Wir essen zu viel und die Qualität ist ebenfalls trotz unserer hochwertigen Lebensmittelstandards diskussionswürdig.

In Albanien sind die Menschen durchschnittlich gesünder als hier. Weil das Land ärmer ist, ist auch die Nahrung naturbelassener. Wichtig wäre die Ausrichtung unseres Denkens zu verändern. Wir sind innerlich verwirrt – nicht nur letztlich durch die Werbeflut, die alles Mögliche suggeriert. Die Veränderung steht am Beginn. Erst die Identifikation mit einem bewussten Lebensstil bewirkt ein erneuertes Ego.



Die EUSTAS bemüht sich um die Zulassung von Stevia in Europa. Gibt es Mitstreiter?

Ja, neben Eustas bemühen sich auch TruVia – hier steckt Coca-Cola dahinter und PureVia, das zum Pepsi-Konzern gehört, sowie eine japanische Gruppe um die Zulassung. Wahrscheinlich gibt es noch weitere Unternehmen, die an der Einführung von Stevia in Europa Interesse haben und Anträge stellen.

Gibt es eine einheitliche Vorgehensweise?

Nein, Frankreich prescht vor und öffnet den Markt. Damit könnten die französischen Firmen einen Wettbewerbsvorteil innerhalb Europas erhalten. Aufgrund des freien Handels innerhalb Europas ist der Versand von französischen Stevia-Produkten innerhalb der gesamten EU möglich.

Wenn nur einige wenige Unternehmen von der EU zertifiziert werden, und das einen Monopolduster bildet, ist das nicht nachteilig für die Preisentwicklung bzw. auch in weiterer

sowie dem Verfahren von der JECFA bevorzugen wir vor allem unsere Entwicklung des Round Robin Verfahrens, da es sich mit nur 25-minütiger Dauer in der Effizienz und vor allem in den Kosten gegenüber den anderen Verfahren wesentlich unterscheidet. Ein eigenes EUSTAS Qualitätslabel ist in Verbindung damit ebenfalls eine Möglichkeit.

Stellt nicht die hohe Sübkraft von Stevia Kunden und Anwender vor Probleme bei der Dosierung?

Ja, das stimmt, hier ist die Verpackungsindustrie dazu aufgerufen, optimale, optisch ansprechende Verpackungs- und Anwendungseinheiten zu entwickeln.

Die Konsumenten können Stevia noch nicht offiziell kaufen. Wann voraussichtlich erwarten Sie die Öffnung des gesamten europäischen Marktes?

Die Marköffnung in Europa wird für das Frühjahr 2010 erwartet, die Schweiz hat ja ihren Markt bereits geöffnet und Frankreich hat als erstes Land in der EU einige Monate vor den anderen Staaten seinen Markt geöffnet. Das bedeutet nicht nur die Handelszulassung, sondern auch die Zulassung als Nahrungsmittelzusatzstoff und damit die Verwendung in der Nahrungsmittelindustrie.

Wie erwarten Sie die Markt- und Preisentwicklung bei der Freigabe?

Die Absatz- und Preisentwicklung sind zurzeit natürlich nicht absehbar, da es dafür zu viele unsichere Faktoren gibt. Aber wir gehen von einer relativ sicheren Entwicklung von 35 % des gesamten Süßstoffmarktes in den nächsten 30 Jahren aus.

Folge für den Kunden?

(Schmunzelnd) Das ist schwer zu sagen.

Stevia ist nicht Stevia. Bei Zucker kann man einheitlichen Geschmack erwarten. Gibt es bei Stevia Bemühungen für eine Vereinheitlichung?

Derzeit gibt es kein einheitliches Vorgehen. Neben den Standardisierungsverfahren von Cargill/TCCC und Cargill,



verhindern will. So hat es bis heute noch niemand geschafft, ein Stevia-Produkt in der EU als Lebensmittel anzumelden.

Im Ausland anerkannt

Denkt man einerseits an den krankmachenden Zucker und andererseits an die gesunden Eigenschaften von Stevia, dann kann einen schon die Wut packen. In anderen Ländern ist das offensichtlich kein Problem. Fast 200 Millionen Menschen konsumieren täglich Steviaprodukte. Sogar in den USA, die ebenfalls sehr strenge Lebensmittelgesetze unterhalten, ist Stevia als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und als Süßungsmittel eine Selbstverständlichkeit. In der Zwischenzeit gibt es sogar schon Softdrinks, die mit Stevia gesüßt sind. Europa ist aber anders – hier wird die Definition der Banane von deren Krümmung abhängig gemacht.

Die EU beruft sich bei ihrer ablehnenden Haltung auf eine vor Jahren bei Ratten durchgeführte Studie. Diese wurden mit Stevia zwangsgefüttert und zeigten dann Probleme bei ihrer Fortpflanzung. Rechnet man aber die verfütterte Tagesmenge auf den Menschen um, dann müsste dieser fast 40 Kilogramm Steviablätter essen – das ist wohl völlig absurd. Außerdem gilt das für alle gesunden Lebensmittel und sogar für Wasser ebenso. In entsprechenden Mengen ist alles gesundheitsschädlich – ja, sogar tödlich. Mit einer wesentlich geringeren Menge Kartoffelschalen kann man sich vergiften, Salz ist in größeren Mengen tödlich und wenn man jeden Tag nichts anderes isst, als nicht gewürzten Salat, würde man über kurz oder lang wohl auch gesundheitliche Schäden davontragen. Davon will die EU

offenbar nichts wissen, obwohl es auch zahlreiche Studien gibt, welche die positive Wirkung von Stevia untermauern bzw. keine gesundheitsschädigende nachweisen. Trotz der EU-Blockade boomt der Stevia-Markt und man muss sich deshalb nach alternativen Quellen umschauen.

Beispiel Japan

Die Japaner haben eine weit höhere Lebenserwartung als wir Europäer. Sie sind gesünder, ihre Haut altert um mindestens zehn Jahre später, Herz-Kreislauferkrankungen sind wesentlich seltener und mit Übergewicht hat man dort auch kein Problem. Gleichzeitig ist Japan der größte Verbraucher von Stevia. In diesem Land wird schon seit 1954 Stevia als Nahrungsmittel angebaut. Als die japanische Regierung 1969, wegen gesundheitlicher Risiken, den Verkauf von synthetischen Süßstoffen verbot, stieg gleichzeitig der Verbrauch von Stevia extrem an und hat inzwischen einen Marktanteil von über 40%. Heute finden Sie Stevia in japanischen Fertignahrungsmitteln, in eingelegten Meeressalzen, Süßigkeiten, Kaugummi, Sojasauce und ebenso in Getränken – Light-Getränke mit Stevia.

Ein europäischer Skandal?

Schon im Juni 2008 hatte der UN-Ausschuss Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Stevia-Süßstoff festgestellt. Die UNO-Organisation setzte in der Folge einen Richtwert fest, wonach die tägliche Einnahme von bis zu vier Milligramm Steviol pro Kilogramm Körpergewicht als sicher beurteilt werden kann. Gleichzeitig wurde ein Reinheitsgrad

von zumindest 95 Prozent festgelegt, was für die Produzenten kein Problem darstellen dürfte. Trotz dieser Erkenntnisse ist Stevia, im Gegensatz zu zahlreichen anderen Ländern wie etwa in Japan, in der EU immer noch nicht zugelassen.

In einem presstext-Interview bezeichnet Joannes Geuns, Molekularphysiologe für Pflanzen von der Katholischen Universität im belgischen Leuven die Verweigerung der Zulassung von Stevia als skandalös. „Es gibt kein einziges wissenschaftliches Papier, das Nebenwirkungen von Stevia beweist“, kritisiert Geuns. „Täglich nehmen etwa 16

Kongress im belgischen Leuven wurden wirtschaftliche Gründe genannt. Stevia hat im Gegensatz zu Zucker und den künstlichen Süßstoffen eine zu schwache Lobby. Das sollte sich aber bald ändern – weil die Konsumenten mobil machen und Stevia-Produkte im Internet und in Reformhäusern als Badezusatz kaufen.

Stevia ersetzt künstliche Süßstoffe

Die Zuckerlobby braucht sich vor Stevia gar nicht zu fürchten, denn schon als der Markt die künstlichen Süß-

„Es gibt kein einziges wissenschaftliches Paper, das Nebenwirkungen von Stevia beweist“ (Prof. Geuns)

Mio. Menschen auf der ganzen Welt Stevia zu sich“, rechnet der Wissenschaftler vor. Stevia werde weltweit auf mindestens 20.000 Hektar Fläche angebaut. Das bedeutet, dass etwa 60.000 Tonnen Trockenblätter im Jahr anfallen. Im Vergleich zu herkömmlichem Zucker ist der natürliche kalorienfreie Süßstoff um etwa 250 Mal süßer und wird auch von Diabetikern sehr gut vertragen.

In dem Interview kritisierte der Experte weiters, dass Substanzen wie etwa Sucralose, ein künstlicher Süßstoff, der ebenso wie Zucker sehr gut wasserlöslich ist und sich im Abwasser schwer abbauen lässt, von der EU-Kommission zugelassen wurde. „Bei der Substanz handelt es sich um Saccharose mit drei angehängten Chloratomen. Erhitzt man diesen Stoff auf 700 Grad, entstehen giftige Dioxine.“ Die Gründe, warum Stevia die Zulassung nicht erhalten habe, bleibt wohl im Dunkeln. Im zuletzt stattgefundenen Stevia-

stoffe entdeckte, hat sich der Zuckerverbrauch nicht verringert. Stevia würde in erster Linie als natürlicher Ersatzstoff für die künstlichen Süßungsmittel wie Aspartam, Saccharin und Cyclamat verwendet werden. Den künstlichen Süßstoffen wird nämlich nichts Gutes nachgesagt – sie sollen krebserregend sein. In einigen Ländern wurden solche Stoffe bereits vom Markt genommen. In Japan bereits 1969, in den USA ist Cyclamat verboten, nur in der EU sind die Hüter der europäischen Gesundheit noch dafür, seit Jahrtausenden bewährte Nahrungsmittel durch künstliche zu ersetzen. Die Konsumenten begehren schon seit langem auf und kaufen immer mehr Stevia – als Kosmetikum, Badezusatz, Tiernahrung u.ä. und süßen damit ihren Kaffee oder Tee bzw. bereiten damit ihre Süßspeisen zu. In der Zwischenzeit gibt es bereits Stevia-Rezepturen, die den Konsumenten das Experimentieren ersparen. ■

Stevia ist nicht Stevia Vorsicht vor Begriffsverwirrung

Es gibt bereits eine Fülle von Steviaprodukten, die über Reformhäuser oder auch übers Internet zu beziehen sind. Allerdings ist dem Konsumenten nicht immer klar, was er kauft. Die Begriffe Glykoside, Stevioside und Rebaudioside verwirren die Konsumenten. Da Stevia in der EU nicht als Lebensmittel anerkannt ist, gibt es auch keine einheitliche Ausweisungspflicht. Hier die wichtigsten Begriffe und die Inhaltsstoffe der Stevia-Pflanze:

Die Stevia-Pflanze wurde wissenschaftlich genau untersucht und es sind mehr als 100 Inhaltsstoffe nachgewiesen. Bei den Bestandteilen, die für die Süße der Steviablätter verantwortlich sind, handelt es sich um acht Glykoside. Glykoside sind organisch chemische Verbindungen, bei denen eine alkoholische OH-Gruppe über eine glycosidische Bindung mit einem Zuckerteil verbunden ist. Glykoside sind süß.

Folgende süße Bestandteile (Glykoside) finden sich in der Stevia-Pflanze: Steviosid, Steviolbiosid, Rebaudiosid A, C, D, E und F sowie Dulcosid A. Von diesen sind für die süße Wirkung von Stevia die Steviol-Glykoside Steviosid, Rebaudiosid A, Rebaudiosid C und Dulcosid A hauptverantwortlich.

Durch besondere Verfahren werden die einzelnen Glykoside nutzbar gemacht. Die im Handel erhältlichen Produkte bestehen meist aus allen Glykosiden bzw. wird keine genaue Bezeichnung angegeben. Wenn also von z.B. 95 Prozent Steviol-Glykosiden die Rede ist, dann sind es alle genannten. Das Steviosid nimmt in der Pflanze den höchsten Anteil an Glykosiden ein – und zwar zwischen sechs und achtzehn Prozent –, hat aber einen bitteren Nachgeschmack. Als das qualitativ hochwertigste Glykosid wird das Rebaudiosid A bezeichnet, das so gut wie keine Bitterstoffe mehr enthält. Durch spezielle Verfahren können aber die Bitterstoffe eliminiert werden.

Stevia ist also nicht Stevia. Ein Steviaprodukt, das ausschließlich aus Rebaudiosid A besteht muss natürlich auch einen anderen Preis haben, als eines, das aus allen Steviol-Glykosiden besteht. In vielen Fällen wird Stevia mit Trägerstoffen gestreckt und somit wird der Preis gesenkt. Es ist also große Vorsicht angesagt.



Dr. Franz Scherr
Biochemiker



Diabetes - ein weltweites Problem Kann eine Pflanze helfen

Weltweit leben nach Schätzungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) mehr als 250 Millionen Menschen auf der Welt mit dieser Krankheit. "Die Verbreitung von Diabetes ist sprunghaft angestiegen, 1985 gab es erst wenige Millionen Fälle, heute ist die Krankheit weit verbreitet", sagte Kerrita McLaughlyn von der Internationalen Diabetes-Föderation. In Österreich leiden rund 350.000 Menschen an der Zuckerkrankheit – das sind fast fünf Prozent der Gesamtbevölkerung. Weltweit wird sich die Zahl der Kranken bis zum Jahr 2030 verdoppeln. In Österreich sind die Prognosen ebenso dramatisch negativ. Vor allem Kinderdiabetes steigt rasend an. Noch vor wenigen Jahrzehnten war Diabetes bei Kindern und Jugendlichen unbekannt – nun sind die Neuerkrankungen mit einem Zuwachs von drei Prozent stark steigend! Dies ist ein ernstzunehmendes Problem.

Zuckerkrankheit als Todesurteil

Nicht in unseren Breiten aber in Entwicklungsländern fehle das Geld zur Behandlung von Diabetes, berichtet die WHO (Weltgesundheitsorganisation). Dank ausgefeilter, aber teurer Behandlung kann in Europa ein in der Kindheit erkrankter Mensch ein durchaus normales Leben führen – aber Achtung, es gibt ein großes Folgerisiko). In anderen Ländern kann die Diagnose Diabetes ein Todesurteil sein. In Mali habe ein Kind mit Diabetes beispielsweise eine Lebenserwartung von 30 Monaten. Nach Angaben der Expertin für Zuckerkrankheit bei der WHO, Gojka Roglics, sterben jedes Jahr weltweit rund drei Millionen Menschen an Diabetes.

Typ 1 und Typ 2

Beim Typ 1 liegt eine Autoimmunerkrankung vor, bei der sich Antikörper gegen die eigenen Zellen in der Bauchspei-

cheldrüse wenden. Diese Zellen sind für die Produktion des Hormons Insulin zuständig, das die Aufgabe hat, den Blutzuckerspiegel zu senken bzw. konstant zu halten. Wenn nun diese Zellen zerstört werden, kann nicht mehr ausreichend Insulin produziert werden und muss von außen angeliefert werden. Beim Typ 2 produziert der Körper zu viel Insulin, weil die Zellen auf das Insulin nicht mehr ansprechen und resistent werden.

Zucker als Ursache

Studien haben ergeben, dass der bei uns so beliebte raffinierte Zucker Diabetes fördert und an der erschreckend hohen Diabetikerzahl wesentlich Schuld hat – das haben Wissenschaftler von der Harvard Universität herausgefunden. Kein Wunder also, dass vielfach ein Zuviel an Zucker für die Zuckerkrankheit verantwortlich ge-



Problem?

macht wird. Die genauen Entstehungsmechanismen sind allerdings auch für die Forscher noch nicht endgültig abgeklärt. Die Genforscher gehen auch davon aus, dass häufig Gene und Vererbung mitverantwortlich sind. Allerdings ist das alleine für den raschen Anstieg der Zuckerkrankheit keine ausreichende Begründung. Diabetiker zeigen aber äußere Risikofaktoren, die nicht wegzuleugnen sind - zu diesen gehören falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkohol. Erheblichen Einfluss hat auch das metabolische Syndrom, bei dem u.a. überschüssige Nahrungszufuhr im Bauchfett gespeichert wird. Bluthochdruckpatienten sind besonders gefährdet, aber auch andere Krankheiten, Medikamente und Schwangerschaft können Diabetes begünstigen. Die äußeren Einflüsse scheinen doch sehr wesentlich zu sein - und die Forschung bestätigt dies.


Honigkraut als Süßstoff

Denken wir nur 30 Jahre zurück, da tranken die Leute und vor allem die Jugendlichen noch Wasser oder Fruchtsäfte. Heute sind diese verzuckert und in einer Flasche Softdrink oder auch in einer Literpackung Orangensaft können sich bis zu 20 Stück Würfelzucker "verstecken". Waren damals Schokoriegel und Süßspeisen noch eher die Ausnahme, wachsen unsere Kinder heute damit auf. All das spricht auch für die These, dass Zucker Diabetes verursacht - vor allem, wenn man an die Diabetesepidemie bei Kindern und Jugendlichen denkt. Die Harvard-Studie ist also sehr ernst zu nehmen.

Zuckerersatzstoffen wie Aspartam, Saccharin und Cyclamat sagt man auch nichts Gutes nach, zum Teil sollen sie sogar krebserregend sein. Eine noch nicht "legal" zu erhaltene Alternative ist das Honigkraut - also Stevia. ■

Informationen anfordern!

Experten sind davon überzeugt, dass Stevia bei Diabetes helfen kann. Die Argumente sind stichhaltig und nicht von der Hand zu weisen. Da bereits Ärzte Stevia empfehlen und es in vielen Ländern als völlig unbedenklich eingestuft wird, ist es an der Zeit, sich dem Thema zu widmen. Wer mehr dazu wissen möchte, kann sich nun die Informationen kostenlos zusenden lassen. Einfach die unten angeführte Interessentenkarte ausfüllen, ausschneiden und an MeinDoktor, vision +mission-Verlag, Teichstraße 3, 9063 Karnburg oder per Fax an 04223 29196 senden. Wir senden Ihnen die gewünschten Informationen zu.

- 
- Ja, ich bin Diabetiker und möchte mehr über Stevia wissen.
 - Ja, ich möchte mehr über Stevia-Produkte für Diabetiker wissen.
 - Ich bin zwar kein Diabetiker, möchte aber über Stevia als gesundes Süßungsmittel Bescheid wissen.
 - Ja, ich bin dafür, dass Stevia in Österreich als Nahrungsmittel, Süßstoff oder Nahrungsergänzungsmittel freigegeben wird.

Bitte ankreuzen, ausschneiden und wegschicken.
Gerne senden wir Ihnen die gewünschten Informationen zu.

Name	Alter
Adresse	
PLZ/Ort	
Telefonnummer/E-Mail-Adresse	
PLZ/Ort	
Ort, Datum, Unterschrift	

Stevia für Diabetiker Hoffnung und Chance

Das „Honigkraut“, wie Stevia auch genannt wird, wird in Argentinien von Diabetikern in Supermärkten gekauft. In vielen anderen Ländern wird es ebenso von Diabetikern als Medikament oder Nahrungsmittel eingenommen. Streng genommen kann natürlich eine Pflanze alleine, die schon lange als Nahrungsmittel verwendet wird, kein Medikament sein, aber wenn es hilft, dann her damit. Auch in Österreich „ver-

schreiben“ bereits Ärzte Stevia-Produkte. Man müsste wohl sagen: sie empfehlen solche, denn Stevia ist in Österreich weder als Nahrungsmittel noch als Medikament zugelassen. Da Stevia mittlerweile nachgewiesenermaßen und wissenschaftlich begründet eine vernünftige Alternative für Diabetiker ist, wäre es an der Zeit, auf Stevia-Produkte zurückzugreifen. Eine Firma, die hier Lösungen bietet, ist Stevia-International, welche Produkte speziell für Diabetiker

im Programm hat und diese auch in Österreich, aber eben nicht als Nahrungsmittel, vertreibt.

Experten bestätigen

Dass Stevia-International auf dem richtigen Weg ist und Stevia den Diabetikern nicht länger vorenthalten werden sollte, zeigen auch Aussagen von namhaften Experten.

Für Dr. Otfried Weise ist Stevia für Diabetiker als Alternative zu (Frucht-)Zucker und Süßstoffen nahezu ein Segen. „Das in Stevia enthaltene Steviosid erzeugt keine Ausschüttung von Insulin. Der dadurch ausbleibende Anstieg des Blutzuckerspiegels ist für Diabetiker von allergrößtem Nutzen. Forschungsstudien aus Paraguay ergaben eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels bei Einnahme von Stevia, kein einziger Fall von Unverträglichkeit ist dokumentiert und seit mindestens 40 Jahren ist in ganz Paraguay und Brasilien Stevia als Medikament für Diabetes bekannt.“

Die Ernährungswissenschaft, die das Problem Diabetes intensiv untersucht, bricht eine Lanze für Stevia: „Der Vorteil für Diabetiker ist, dass Stevia Insulin unabhängig verstoffwechselt werden kann. Um normalen Haushaltszucker zu verstoffwechseln, ist Insulin nötig, das Typ1-Diabetiker, die Insulin injizieren müssen, zu berücksichtigen haben“, meint der Ernährungswissenschaftler Freisling. Auch aus chemischer

Sicht ist Stevia für Diabetiker zu empfehlen: „Für mich ist der Unterschied zu künstlichen Süßstoffen der, dass kein Heißhunger oder kein Verlangen nach etwas Süßem entsteht. Das liegt daran, dass die Insulinausschüttung nicht angeregt wird“, so der Chemiker und Steviaexperte Gerald Schlögl.

Sogar der Brockhaus-Gesundheit empfiehlt: Es (Stevia) hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist nahezu kalorienfrei: daher eignet es sich gut als Süßungsmittel für Diabetiker und Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen.

Stevia für Diabetiker

Man darf gespannt sein, wie die EU, die bislang die Freigabe von Stevia als Nahrungs- oder Nahrungsergänzungsmittel verhindert, auf die verstärkte Nachfrage von Stevia-Produkten reagiert. Die Gesundheitsministerien sollten eigentlich großes Interesse an einer Liberalisierung haben, schließlich kosten Diabetikerpatienten dem sozialen System eine gehörige Stange Geld. Bis die EU Einsicht übt, müssen Diabetiker Stevia als Kosmetikprodukt oder Badezusatz kaufen oder im Internet bestellen. ■

Info

Steviatas
Tel. 0810 900311
Mail: kontakt@steviatas.at
www.steviatas.at

bitte
aus-
reichend
frankieren

MeinDoktor

Patientenmagazin
vision+mission Verlag
Teichstraße 3
9063 Kamburg

Holen Sie sich
als Diabetiker die
notwendigen Informationen
zu Stevia - kostenlos!

MeinDoktor
informiert Sie gerne!

STEVIA Atas

Produkte* für Diabetiker und Gesundheitsbewusste

Gemäß verschiedener Forschungsergebnisse wirkt Stevia positiv bei Diabetes!

Stevia senkt den Blutzuckerspiegel! (Dr. Gehrke)

Stevia verbessert die Glucosetoleranz! (Dr. Gehrke)

Stevia normalisiert den Blutzuckerspiegel! (Dr. O. Weise, Mediziner)

Stevia braucht kein Insulin, um im Körper verarbeitet zu werden! (Freisling, Ernährungsexperte)

Durch Stevia kommt es – im Gegensatz zu raffiniertem Zucker - zu keiner Insulinausschüttung! (Dr. O. Weise)

Stevia hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist nahezu kalorienfrei! (Brockhaus-Gesundheit)

Stevia eignet sich gut als Süßungsmittel für Diabetiker und Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen. (Brockhaus-Gesundheit)

Starterpaket
um nur € 24,90
Sie sparen
25 Prozent!



STEVIAAtas 300er entbittert, 100-Gramm-Dose
in Pulverform ist ein hochwertiges 96%-Steviol-Glykosid
mit einem Rebaudiosid-A-Anteil von 25%
ohne sonstige Zusatzstoffe
mit einer 300mal stärkeren Süßkraft als Haushaltszucker.

9,90 Euro



STEVIAAtas Tabs im Spender,
20g hochwertiges Steviol-Glykosid,
20% Steviol Glycoside (davon 90 % Rebaudiosid A)
ohne Lactos und ohne synthetischen Süßstoffen

8,90 Euro



STEVIAAtas Liquid 50ml
aus Steviablättern gewonnen
mit 20 % Steviol-Glykoside

7,90 Euro



STEVIAAtas 100-Gramm Feinschnitt-Blätter
aus reinen und 100prozentigen Steviablättern
handgepflückt und sorgfältig getrocknet
aromatisch und mit natürlicher Süße

6,40 Euro



STEVIAAtas Starterpaket
bestehend aus je einem Stück STEVIAtas 300er entbittert,
100-Gramm-Dose, STEVIAtas Tabs im Spender, STEVIAtas
Feinschnitt Blätter und STEVIAtas Liquid 50ml
zum Sonderpreis – **Sie sparen 25 Prozent!**

24,90 Euro



Bestellungen unter www.steviatas.at
oder unter 0810 900311

Die angeführten Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer, exklusive zwei Euro Versandkosten.

* Stevia-Produkte sind innerhalb der EU nicht als Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Nahrungszusatzstoffe zugelassen. Sie sind aber in anderer Form frei verkäuflich. Deshalb sind obige Produkte als Basisprodukt für die Kosmetik ausgewiesen.

Zucker – die süße Versuchung, die krank macht

Zu welcher Nahrung wir auch greifen – fast immer ist Zucker enthalten, und zwar in direkter Form oder in indirekter, als Kohlehydrat. Der durchschnittliche Mitteleuropäer nimmt täglich rund 120 Gramm Zucker zu sich, das sind 34 Kilogramm pro Jahr. Hier ist der Zuckerkonsum in Form von Kohlehydraten, also Brot und Nudeln, noch gar nicht mitgerechnet. Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass das viel zu viel ist. Zucker ist ein wichtiger Energielieferant für Körper und Gehirn, nur kann der Körper diese ihm zugeführte Menge nicht verarbeiten. Er wandelt schließlich die überschüssigen Mengen in Fett um. Die Menge Zucker, die wir täglich zu uns nehmen – 120 Gramm – enthält 500 Kalorien. Das ist ein Viertel des täglichen Kalorienbedarfs eines 180 cm großen und 85 kg schweren Fünfzigjährigen mit geringer körperlicher Tätigkeit. Zuviel Zucker ist also definitiv ungesund und führt zu Übergewicht bzw. auch zu noch weit schwereren Krankheiten.

Wir brauchen Zucker

Vorweg muss betont werden, dass Zucker für den Energiehaushalt des Menschen notwendig ist. Sowohl für Gehirn-, wie auch für körperliche Leistungen benötigt der Mensch Zucker. Allerdings stellt der Körper Zucker in schonender Form aus Kohlehydraten her.

Wenn wir also ein Stück Brot essen, erhalten wir ebenso die notwendige Energiezufuhr.

Zucker ist überall enthalten

Wenn wir unseren Kaffee oder Tee süßen, ist es uns klar, wie viel Zucker wir als Teelöffel oder Würfel hineingeben und mit dem Getränk konsumieren. Bei anderen Lebensmitteln sehen wir die Zuckermenge nicht. Zucker ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten – oft ohne, dass uns dies bewusst ist. Klar wissen wir, dass eine süße Schokolade oder ein Bonbon Zucker enthält, aber wer weiß schon, dass nur 50 Gramm Ketchup bis zu 11 Gramm Zucker enthält? Der beliebte Eistee als Durstlöcher enthält in der Halbliterflasche rund 40 Gramm Zucker und ein harmloses Fruchtjoghurt (180g) kann mit bis zu 20 Gramm Zuckeranteil aufwarten. In Saucen, Fertigwürsten, Suppen und vor allem in Softdrinks, sind mehr oder weniger große Mengen an Zucker ent-

halten. Stück Zuckerwürfel bedenkenlos süßen? Eher nicht.

Zucker macht dick

Hier scheiden sich die Geister. Zucker wie auch andere Kohlehydrate (zum Beispiel Brot oder Nudeln) können in der Tat nicht so einfach in Fett umgewandelt werden. Allerdings hebt Zucker deutlich den Insulinspiegel und begünstigt damit den Einbau von Fett bzw. hemmt gleichzeitig den Abbau der Fettdepots. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, macht Zucker also nicht direkt dick, aber in einer indirekten Art und Weise sehr wohl, da wir immer auch Fette zu uns nehmen. Es gibt aber auch klare Aussagen, dass Zucker in Fett umgewandelt wird, dann nämlich, wenn der Energiebedarf schon gedeckt ist, meint Dieter Johnsen vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam.

Die Zuckerindustrie propergiert die Aussage, dass Zucker nicht dick macht, gibt aber gleichzeitig auch zu, dass bei großen Mengen von zugeführten Kohlehydraten, wie z.B.

Zucker macht abhängig

Eltern, deren Kinder aggressiv werden, wenn diese einmal auf ihre Zuckerration verzichten müssen bzw. nicht genügend Süßigkeiten verfügbar haben, wissen über die Zuckersucht zu berichten. Über Zuckersucht wird auch in Frauenzeitschriften und Ernährungsratgebern geschrieben, allerdings ist die Zuckersucht nicht allorts anerkannt und wissenschaftlich umstritten. Hier könnte die Arbeit einer amerikanischen Universität Licht ins Dunkel bringen. Denn gleich mehrere Studien der Princeton Universität bei Ratten weisen darauf hin, dass es sich beim Verlangen nach Süßigkeiten doch um eine Sucht im engeren Sinne handelt, ja, sogar die Merkmale der Drogenabhängigkeit aufweist.

Der Studienleiter und Neurowissenschaftler Bart Hoebel erklärt die Ursache dafür mit der Wirkung von Zucker auf das Gehirn: Die weißen Kristalle fördern dort die Herstellung von natürlichen Opiaten. „Das Gehirn wird von seinen eigenen Opiaten genauso abhängig wie von Morphium oder Heroin“, so Bart Hoebel. „Drogen haben zwar eine stärkere Wirkung, aber der Prozess ist im Grunde derselbe.“ Große Mengen von Zucker ziehen neurochemische Veränderungen nach sich – wie auch bei Kokain, Morphin oder Nikotin. Durch den Zucker

Zucker wird für viele Krankheiten mitverantwortlich gemacht - z.B. Karies, Herz-/Kreislauf und Diabetes

halten. Eine Literflasche Cola enthält rund 100 Gramm Zucker – das sind 40 Stück Zuckerwürfel. Würden Sie einen selbst zubereiteten Durstlöcher für Ihre Kinder mit 40

Zucker, es zu einer Neubildung von Fett kommt. Das Problem der heutigen Gesellschaft ist es, dass wir die aufgenommene Energiemenge nicht mehr verwerten können.



kommt es zu einer Veränderung der Zahl der Dopman- und Opioid-Rezeptoren im Gehirn.

Zucker macht krank

Zucker ist für viele heutige Zivilisationskrankheiten haupt- oder mitverantwortlich. Zuviel Zucker führt zu Zahnkaries und Parodontose, zu Krankheiten des Verdauungsapparates, zu Herz- und Kreislaufkrankheiten inklusive der Arteriosklerose, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel, zur Diabetes mit ihren z.T. schlimmen Folgekrankheiten, zu Leber- und Gallestörungen, zu Stoffwechselstörungen wie zum Beispiel Übergewicht, zu Krankheiten des Bewegungsapparates (z.B. Rheuma, Gicht, ...) und zu Krankheiten des Nervensystems und soll sogar für Krebskrankungen verantwortlich sein. Zu all den Krankheiten gibt es fundierte

wissenschaftliche Studien.

Die diplomierte Gesundheits- und Ernährungsberaterin Erica Bänzinger verweist auf eine australische Studie, nach der unter anderem nachgewiesen wurde, dass der heutige Zuckerverzehr ein Risikofaktor für die Entstehung von Gallensteinen darstellt. Gemäß Bänzinger kann Zucker aufgrund seiner stark säurebildenden Wirkung auch die Nierensteinbildung begünstigen. Denn um diese Säurewirkung zu neutralisieren, benötigt der Organismus unter anderem auch größere Mengen an basenbildendem Calcium. Dies wird vermehrt über die Nieren ausgeschieden und kann dort bei entsprechender Veranlassung zu Nierensteinen führen. Krankheiten wie Rheuma und Arthrose werden ebenfalls durch diese Säurewirkung begünstigt.

Zucker ist ein Vitalstoffräuber

Unsere „modernen“ Nahrungsmittel enthalten kaum mehr Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Denken wir nur an kernloses Obst oder an das weiße (leere) Brot. Dazu kommt noch, dass beim Zuckerstoffwechsel zahlreiche Vitalstoffe – wie z.B. Calcium, Zink, Chrom – benötigt werden und Zucker somit zu einem Vitalstoffräuber wird. Ein anhaltendes Vitalstoffdefizit begünstigt die Entstehung zahlreicher Krankheiten. Schweizer Studien bestätigen, dass rund ein Drittel der Schulkinder einen Mangel an lebenswichtigen Mineralstoffen aufweisen.

Alternativen zu Zucker

Zucker ist ein Genussmittel, das sich in vielen Lebensmitteln versteckt und dem wenig Gutes nachgesagt wird. Kohle-

hydrate wie Getreide können den Genussfaktor nicht abdecken. Es muss also „zuckersüß“ sein. Von künstlich hergestellten Süßstoffen wie z.B. Aspartam, Saccharin oder Cyclamat wird seitens Ernährungsexperten abgeraten – diesen Kunstprodukten werden schädliche Wirkungen nachgesagt und sie sind in einigen Ländern sogar verboten. Honig ist eine schmackhafte Alternative, der im Gegensatz zu raffinierten Zucker (egal ob weiß oder braun) viele Zusatzstoffe beinhaltet, aber dennoch sehr zuckerähnlich ist und auch viel Kalorien hat. Eine echte Alternative scheinen Süßstoffe, die aus der Steviapflanze gewonnen werden, zu sein. Dieses Naturprodukt ist allerdings in Europa noch nicht freigegeben. Dennoch gibt es schon Angebote – z.B. unter www.stevitan.at. ■

der Deluxe-Gesundheits- und Wohlfühlstessel für Ihr Wohnzimmer
 ebenso ideal für Aufenthalts-,
 Warte- und Fitnessräume



uRelax

**Sonderpreis:
 1.990 Euro**

hilfreich bei:
 Rückenschmerzen
 Verspannungen
 Anstrengungen
 Stress
 Belastungen

**Airbag-Massagen für
 Ober- und Unterschenkel,
 Arme und Füße
 manuelle Massage
 für den Rückenbereich,
 Nacken und Schultern**

**verschiedene
 Massagearten -
 kneten, klopfen,
 streichen, rollen, drücken**

**vielfältige Einstellungen
 Sonderzubehör
 DVD-Station GRATIS!**

Info- und Bestell-Hotline:

0810 900460

TIPPS UND PRODUKTE

Stevia-Blätter

Zum Kennenlernen:

getrocknete Stevia-Blätter. In den Blättern sind sämtliche Inhaltsstoffe enthalten - dazu gehören sechs verschiedene natürlich Glykoside, welche für den süßen Geschmack sorgen. Aus Stevia-Blättern wird in vielen Ländern ein be-kömmlich schmeckender Tee gebraut. Dazu werden die Blätter einfach mit heißem Wasser aufgegossen.



100 Gramm um nur
 6,90 Euro plus 2,- Versandkosten

**Steviatas - Steviaprodukte
 Tel. 0810 900 311**

**Wellness- und
 Beautybehand-
 lungen in der
 Beauty-Vital-
 Residenz Dolezal
 in Neusiedl am See
 um 50 % günstiger!
 Nur bei
 medicus-shop!**

Das geht ganz einfach. Sie erhalten Gutscheine im Wert von je 100,- Euro und zahlen dafür nur 50,- Euro. Solange der Vorrat reicht!



**medicus-shop
 Preis minus 50 Prozent
 plus € 5,- Versandspesen
 Bestellung: 0810 900 460**

**Jacques-Lemans-
 Uhr zum Sonder-
 preis von nur € 49,-**

Jacques-Lemans ist eine international begehrte Uhrenmarke mit einem exklusiven Touch. Design und Qualität sind exzellent, und das Schweizer Uhrwerk hält, was es verspricht. Das abgebildete Modell mit hochwertigem Lederarmband in Beige oder Schwarz gibt es jetzt zum Sonderpreis von nur € 49,-



**Jacques-Lemans-Uhr
 Preis 49,- Euro plus
 6,- Euro Versandkosten
 zu bestellen unter
 04223 29195**

**Vaterschaftstest
 um nur € 294,-
 statt € 420,-**

Mütter müssen manchmal beweisen, wer der Vater ist. Außerdem haben zirka zehn Prozent der Kinder den „falschen“ Vater. Wer es genau wissen will, braucht nur z.B. ein Haar des (vermeintlichen oder doch richtigen) Vaters und eines des Kindes. Viele Väter und vor allem viele Großmütter wollen es genau wissen. Auch manche Kinder wollen wissen, ob ihr Vater wohl der richtig ist. Ein Vaterschafts-DNA-Test ist heute ohne Probleme und ohne großes Aufsehen möglich.

Rufen Sie uns an, und Sie erhalten einen Gutschein über einen Test.



**MeinDoktorClub
 0810 900422
 Vertraulichkeit garantiert!**

Zucker macht süchtig und schürt Alkoholmiss

(pte) - Zucker macht Ratten abhängig und beeinflusst ihr Gehirn ähnlich wie Heroin und Kokain. Das hat Bart Hoebel von der Princeton University <http://www.princeton.edu> gezeigt. "Zuviel Zucker führt zu langfristigen Änderungen im Hirn und erhöht auch die Gefahr für den Missbrauch anderer Drogen", so Hoebels. Es bestehe ein enger Zusammenhang zwischen Drogensucht und unnatürlichem Verlangen nach natürlichen Substanzen wie Zucker. "Zucker ist eine Droge", bestätigt gegenüber presstext auch die deutsche Therapeutin und Heilpraktikerin Inke Jochims, die in Buchveröffentlichungen die Zuckersucht thematisiert hat. Parallelen der Wirkung von Zucker und Alkohol liegen für sie auf der Hand. "Auch Zucker schüttet Endorphine aus und bewirkt damit einen Rausch. Chemikalisch gesehen ist Alkohol eigentlich ein Zucker", so die Buchautorin.

Saufüchtige Ratten

Das Forscherteam der Princeton University entzog zuckergewöhnten Laborratten für gewisse Zeit den Süßstoff. Um ihn wieder zu bekommen, steigerten die Tiere ihre Arbeitsleistung und fraßen dann mehr Zucker als jemals zuvor. Damit bestätigen sich laut Studienleiter die langfristigen Än-

derungen im Gehirn bei häufigem Zuckerverzehr. Hinweise für die Suchtwirkung gibt auch das destruktive Verhalten der Ratten in der Entzugszeit. Sie steigerten ihren Alkoholkonsum deutlich und reagierten auf sonst wirkungslose Mengen von Aufputschmitteln hyperaktiv. Außerdem begannen sie mit den Zähnen zu zittern und verkrochen sich in geschützte Bereiche ihres Geheges statt mit gewöhnlicher Neugier die Gegend zu erkunden.

Wirkt Zucker wie andere Suchtgifte?

Eine Erklärung für diese Wirkung kann das Glückshormon Dopamin liefern, dessen Spiegel beim Zuckerverzehr erhöht wird. Nach einem Monat Zuckerkonsum gewöhnte sich das Gehirn der Ratten an den hohen Spiegel und baute einen Teil der Rezeptoren für diese Chemikalie ab. Um noch dieselbe Motivation und Belohnung auszulösen, waren daher viel höhere Dosen nötig. Diese Wirkungen gleichen denen, die bisher bekannte Suchtgifte auslösen. Ob die Ergebnisse der Rattentests auch für den Menschen relevant sind, könne laut Hoebel erst durch weitere Forschungen festgestellt werden. Naheliegend sei jedoch eine Verknüpfung zwischen den Auswirkungen von Zuckerkonsum im Gehirn mit Essstörungen.

Sind Frauen mehr gefährdet?

Die Heilpraktikerin Inke Jochims ist von der Suchtwirkung des Zuckers beim Menschen überzeugt. Zuckersucht beginne, wenn die Kontrolle über den Zuckerkonsum entgleitet. "Wer sich vornimmt, an einem Tag keine Schokolade zu essen, zu Mittag jedoch schon drei Tafeln hinter sich hat, ist eindeutig süchtig." Frauen hätten laut Jo-

chims aufgrund ihres tieferen Serotonin-Spiegels ein höheres Risiko zur Zuckersucht als Männer. Männern bereitet wiederum eher der Dopaminspiegel Probleme und macht sie leichter anfällig für die Alkoholsucht. Ein besonderes Problem sei Zuckersucht häufig für Menschen mit Essstörungen. "Viele Bulimiker ernähren sich sogar bewusster als der Durchschnitt, greifen in ihren Attacken jedoch zum Zucker."



sbrauch

Noch vieles offen!

Bis die Zuckersucht von offizieller Seite anerkannt werde, sei es aufgrund zahlreicher wirtschaftlicher Interessen jedoch noch ein weiter Weg. "Die Zuckerlobby versucht, Zucker als Nahrungsmittel darzustellen", erklärt Jochims. Zunehmend würden jedoch auch Ärzte auf die Problematik des Zuckers aufmerksam. Als wichtigen ersten Schritt in der Therapie von Zuckerstichtigen sieht

Jochims, den Zuckerkonsum als Problem anzuerkennen. Als nächstes müsse die Ernährung umgestellt werden. "Eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung ist sinnvoll, sowie auch frische Nahrungsmittel. Denn in bereits verarbeiteten Produkten ist häufig auch Zucker zugefügt", so Jochims abschließend.

Johannes Pernsteiner
presstext.com



Schokolade Die Liebes- und Glücksdroge

Ist Schokolade eine Psychodroge? Schokolade macht glücklich, stärkt den Selbstwert, wirkt gegen Stress und hat sogar eine aphrodisierende Wirkung. In der Kakaobohne stecken jede Menge Stoffe, die auf die Psyche des Menschen wirken. .

Die Forschung hat z.B. in der Schokolade den Stoff Phenylethylamin (PEA) entdeckt, der das Lustzentrum im Gehirn anregt. Studien bei Ratten hatten bestätigt, dass diese, wenn sie mit PEA gefüttert wurden, jedesmal miteinander kopulierten. Im Kakao findet sich auch das Alkaloid Salsolinol, das als Anti-Depressivum wirkt. Kakao enthält auch Anandamide und N-Acylethanoamine, die gemäß einer Studie der Universität von San Diego eine ähnliche euphorische Wirkung wie Cannabis haben. Dann unterstützt Schokolade auch noch die Produktion des Neurotransmitters (Botenstoff im Gehirn) Serotonin – und zwar aus dem ebenfalls in der Schokolade vorkommenden Inhaltsstoff Tryptophan. Serotonin macht glücklich und unbeschwert.



Der französische Biomediziner Henri Chaveron meint, dass Schokolade eine ideale Soft-Droge darstellt, die durchaus positiv auf den Menschen wirkt. Es gibt natürlich auch Menschen, die nach Schokolade süchtig sind – vielleicht um die Wirkung der genannten Inhaltsstoffe zu erfahren –, aber schwerwiegende Folgen scheinen nicht einzutreten. Das Pariser Fernard-Widal-Hospital hat bei einer Studie festgestellt, dass es keine nennenswerten Folgen gibt – auch wenn der Schokokonsum täglich zwischen 100 und 500 Gramm liegt und diese Schokofreaks sogar körperlich und mental aktiver waren.

Der französische Biomediziner Henri Chaveron meint, dass Schokolade eine ideale Soft-Droge darstellt, die durchaus positiv auf den Menschen wirkt. Es gibt natürlich auch Menschen, die nach Schokolade süchtig sind – vielleicht um die Wirkung der genannten Inhaltsstoffe zu erfahren –, aber schwerwiegende Folgen scheinen nicht einzutreten. Das Pariser Fernard-Widal-Hospital hat bei einer Studie festgestellt, dass es keine nennenswerten Folgen gibt – auch wenn der Schokokonsum täglich zwischen 100 und 500 Gramm liegt und diese Schokofreaks sogar körperlich und mental aktiver waren.

Aber Achtung: Schokolade besteht nicht aus der reinen Kakaobohne, sondern hat reichliche Anteile von Zucker und Fett – und hier finden sich die wirklich ungesunden Bestandteile der Schokolade. Der versteckte Zucker in der Schokolade wird – wenn ihn der Körper als Energielieferant nicht braucht (und das ist meistens der Fall) in Fett umgewandelt. Deshalb macht Schokolade auch dick. Die „Soft-Droge“ Schokolade sollte man deshalb möglichst pur zu sich nehmen. Deshalb ist anzuraten, Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil zu konsumieren.



Bauchumfang

Essen im Überfluss ist eine Errungenschaft der Neuzeit. Früher – und dieses Früher ist eigentlich noch gar nicht so lange her – war Essen eine Überlebensfrage und nicht eine des Genusses, der Geselligkeit, des Konsums oder des gesellschaftlichen Status. Die Teller sind voll. Die Angebote überwältigend. Wir werden zum Konsumieren verführt. Der Kühlschrank und die Warenregale bieten einen schier unerschöpflichen Nachschub. Öppige kalorienreiche Nachspeisen runden ein normales Essen ab, das Fernsehen wird mit Naschereien ergänzt und unsere Getränke, die eigentlich dem Durstlöschen dienen sollen, sind pure Kalorienbomben. All das führt dazu, dass wir kränker werden. Die Frage ist berechtigt: Essen wir uns zu Tode? Ein Synonym für den tödlichen Überfluss ist das Metabolische Syndrom und der Arzt Jochen Nihaus meint, dass das „Metabolische Syndrom“ wahrscheinlich DER Killer unseres Jahrhunderts ist.

Der menschliche Körper ist dafür geschaffen, Reserven zu bilden und diese anzulegen. Es gab nicht immer zu essen und die seinerzeitige Lebensweise, die viel mit körperlicher Anstrengung zu tun hatte, brauchte diese Reserven bald wieder auf. Es hatte kaum jemand Gelegenheit, dick und fett zu werden. Fettreserven, die der Körper in guten Tagen anlegte, wurden bald wieder verbraucht.

Der Medizin ist schon seit Jahrzehnten bekannt, dass bestimmte Stoffwechselforgänge mit den verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun haben. Dabei spielt Fett eine wichtige Rolle – und mit Fett hat auch das

Metabolische Syndrom zu tun. Der menschliche Körper speichert nämlich überschüssige Nahrung in Form von Fett ab – und zwar in der Absicht, dieses Fett in mageren Zeiten zu verbrauchen. Nur die mageren Zeiten kommen nicht und sie werden auch nicht durch entsprechende körperliche Betätigung herbeigeführt. Es tritt eine fatale Duzilität ein: Es wird mehr gegessen und der Körper weniger bewegt. So werden überschüssige Kalorien als Bauchfett gespeichert. Dieses Bauchfett ist ein Reservoir für zukünftige magere Zeiten, die aber einfach nicht kommen. Somit wächst der Bauch immerwährend und mit der Zunahme des Bauchumfangs wächst auch die Gefahr, dass negative Folgen für den Stoffwechsel auftreten. Dem Stoffwechsel wird keine Ruhe gegönnt und somit hört er nicht auf zu „essen“.

Die Folgen erläutert der Experte Nihaus so: „Das dauerhaft erhöhte Fettangebot lässt nach und nach andere Gewebe ebenfalls verfetten, unter anderem die Muskulatur. Um das Überangebot an Nährstoffen in den Griff zu bekommen, verändert die Muskelzelle daraufhin ihren Stoffwechsel: Sie reagiert zunehmend weniger auf Insulin, jenes Hormon, das den Hauptnährstoff Glukose in die Zelle einschleust. Es beginnt ein Teufelskreis, bei dem der Körper immer mehr Insulin produzieren muss, um alle Zellen ausreichend zu versorgen. Blutzucker und Blutdruck steigen durch die Fehlregulation ebenfalls an. Schreitet dieser Prozess ungehindert fort, entsteht nach einigen Jahren das typische Bild eines Metabolischen Syndroms:

ng als Krankheitsrisiko

Eine Fettstoffwechselstörung mit zu viel Cholesterin und zu wenig HDL, Bluthochdruck (Hypertonie) und erhöhtem Blutzucker (Diabetes Typ 2).“

In der Ausgabe 3-2009 von MeinDoktor wird der Body-Mass-Index beschrieben. Dieses durchaus sinnvolle Verfahren, festzustellen, ob man übergewichtig ist oder nicht, ist den Messkriterien des Metabolischen Syndroms unterlegen. Dieses misst also nicht das Gewicht im Verhältnis der Körpergröße unter

Schlaganfall oder Herzinfarkt

Treten also die angeführten Risikofaktoren auf und werden sie z.B. durch weitere wie Rauchen verstärkt, dann kann man zwischen Schlaganfall und Herzinfarkt „wählen“. Bei der Risikobeurteilung muss berücksichtigt werden, dass beim Auftreten mehrerer Faktoren, das Gesamtrisiko nicht addiert, sondern multipliziert wird. So hat z.B. ein Raucher mit einem hohen Cholesterinspiegel von über 300,

sich viele Menschen falsch ein. Denn eine aktive Lebensweise mit Arbeiten im Garten und Haushalt, Spielen mit den Enkelkindern oder wiederholtes Treppensteigen im eigenen Haus ist zwar grundsätzlich gut, hat aber leider kaum einen positiven Einfluss auf unseren Stoffwechsel oder schon bestehende Risikofaktoren. Dafür ist ein „kardiorespiratorisches Ausdauertraining“ notwendig, bei dem konstant über einen bestimmten Zeitraum mit einer vorgegebenen

Stoffwechsel verloren. Das heißt, dass wir nicht nur am Wochenende sondern auch zwischen durch „sporteln“ müssen. Neben Ausdauersportarten hilft auch ein vorsichtiges Muskeltraining oder Body-Building beim Abnehmen. Denn erstens werden schlaffe Muskeln wieder gestrafft, und zweitens führt eine größere Muskelmasse in unserem Körper zu einer ständigen Erhöhung unseres Energieumsatzes. Wir verbrennen dann auch in Ruhe laufend mehr Kalorien.

Fürs Abnehmen und zum Erhalten Ihres neuen Gewichts wird eine leichte Mischkost mit reichlich Kohlenhydraten und Ballaststoffen und zugleich wenig Fett empfohlen. Viel frisches Obst, Gemüse und Salate in Verbindung mit Brot und Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Teigwaren in fettarmer Zubereitung liefern ausreichend Nährstoffe und machen auch satt. Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag. Das ist gut fürs Abnehmen und verhindert auch ein Absinken Ihrer Leistungskurve. Einseitige Diäten sind medizinisch abzulehnen. Sie führen zwar kurzfristig über einen Verlust von Wasser und Muskelmasse (was nicht erwünscht ist) zu einer Gewichtsreduktion. Spätestens einige Wochen nach der Diät wiegen Sie dann mehr als je zuvor. Experten sprechen vom sogenannten „Jo-Jo-Effekt“. Eine langfristige Umstellung unserer Essgewohnheiten mit regelmäßiger körperlicher Betätigung ist dagegen der Schlüssel zum Erfolg.

Natürlich sollte der regelmäßige Arztbesuch nicht fehlen, der dann auch die Risikofaktoren überprüft und gegebenenfalls auch medikamentös die Therapie unterstützt. ■

Die fünf Kriterien, die das Metabolische Syndrom definieren:

Bauchumfang: Männer 100cm / Frauen 90cm; HDL-Cholesterin: Männer 40/dl / Frauen

50mg/dl; Blutdruck: < 130/85 mmHg; Triglyzeride < 150mg/dl und Blutzucker < 110mg/dl

Einbeziehung des Alters und des Geschlechts, sondern es wird der Bauchumfang gemessen. Männer sollten nicht mehr als 100 Zentimeter Bauchumfang aufweisen, bei Frauen liegt der Wert bei 90 Zentimeter. Alles was darüber ist, ist gefährlich.

Der Bauchumfang ist eines von fünf Kriterien, die das Metabolische Syndrom definieren. Die Triglyzeride (gehört wie auch das Cholesterin zu den Nahrungsfetten) sind ein weiteres und sollen nicht über 150 mg/dl ausmachen. Das HDL-Cholesterin (also das „gute“ Cholesterin) sollte bei Männern nicht unter 40 mg/dl und bei Frauen nicht unter 50 mg/dl sinken. Der Blutdruck sollte nicht über 130/85 mmHg (siehe MeinDoktor Ausgabe 3-2008) steigen und der Nüchternblutzucker sollte nicht über 110 mg/dl liegen. Wenn nur drei der fünf Risikokriterien zutreffen, ist von ärztlicher Seite ein Metabolisches Syndrom zu diagnostizieren.

einem erhöhten Blutdruck und einem hohen Blutzuckerspiegel gleich ein zirka 30faches Risiko an einer Herz-Kreislauferkrankung zu leiden. Ein dicker Bauch ist also ein ernstes Warnsignal. Es heißt dann weniger essen und mehr Bewegung.

Maßnahmen

Schon in MeinDoktor 4-2007 hat Dr. Schwingenschlögl Ratschläge parat – und zwar:

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist eine Änderung unserer Lebensweise, also unserer Essgewohnheiten und unserer Bewegung und sportlichen Aktivitäten. Gesund sein heißt, dass wir uns körperlich, seelisch und in unserem sozialen Umfeld wohlfühlen. Ist einer dieser Bereiche nicht in Ordnung, kommt es zu Störungen unserer Befindlichkeit, und wir werden krank.

Mit Medikamenten alleine ist es auf gar keinen Fall getan. Gerade bei der Bewegung schätzen

Pulsfrequenz trainiert wird. Ein Herz-Kreislauf-Belastungstest am Fahrrad oder am Laufband (Ergometrie) bei Ihrem Internisten gibt Aufschluss über die optimale Herzfrequenz beim Trainieren. Sportarten wie Radfahren (gerade am Heimtrainer zu jeder Jahreszeit möglich), Walken, Nordic-Walken, Skaten oder Joggen eignen sich hervorragend zum Abnehmen und Fitmachen unseres Stoffwechsels.

Natürlich muss so ein Training regelmäßig betrieben werden, wobei ungeübte mit einigen Minuten pro Tag beginnen und ihre Trainingseinheiten dann sukzessive immer um ein paar Minuten verlängern sollten. Wer aber eine halbe Stunde nicht durchhält, z.B. aufgrund von Gelenkproblemen, der kann auch dreimal täglich zehn Minuten trainieren. Das ergibt den gleichen

Effekt. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten dürfen jedoch nicht mehr als 48 Stunden vergehen, sonst geht der positive Effekt auf Gewicht und

Zucker macht dick 1

Laut einer im Wissenschaftsmagazin „Nature“ veröffentlichten Studie lassen Zucker und andere Kohlenhydrate jene Zellen, die im Gehirn für die Appetitkontrolle zuständig sind, schneller absterben. Die Konsequenzen liegen auf der Hand: Hunger, der keine physiologische Grundlage hat und daraus entsteht Übergewicht. Dieses wiederum kann zu gefährlichen Krankheiten führen.

Die so genannten freien Radikale sind daran schuld, dass die Appetitkontrolle im Laufe des Lebens abnimmt. Wer viel Zucker und Kohlenhydrate isst, bei dem wird der Prozess noch beschleunigt. „Je mehr Zucker und Kohlenhydrate jemand isst, umso mehr Zellen zur Appetitkontrolle gehen verloren und umso mehr isst man“, erklärt der australische Endokrinologe Zane Andrews von der Monash-Uni in Melbourne.

So ab dem 25. Lebensjahr besteht die Gefahr, dass man im Laufe der weiteren Lebensjahre zunimmt, weil eben bestimmte Nervenzellen nach einem ausreichenden Essen, den Befehl ausgeben, dass man satt ist. Diese Appetitstopper werden durch die freien Radikale aber zerstört und Zucker verstärkt den Effekt. Der australische Wissenschaftler macht Zucker dafür verantwortlich, dass in den letzten Jahrzehnten das Übergewicht bei Menschen im mittleren Alter zunimmt.

Übergewicht und Gefahr für jetzt u

Die WHO schlägt Alarm! Die Zahl übergewichtiger Kinder steigt in einigen Ländern der Europäischen Union jährlich um bis zu 2%. In den 1970er Jahren betrug der durchschnittliche jährliche Zuwachs nur 0,1%. Schon im nächsten Jahr (2010) wird jedes zehnte Kind adipös sein: Das entspricht 15 Millionen Kindern in der gesamten Region. In der Kindheit erworbene Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten können ein Leben lang Bestand haben und sich auf die Gesundheit auswirken.

Fett sein heißt krank sein!

Übergewicht bzw. Adipositas beeinträchtigt die Gesundheit von Kindern schwerwiegend und erhöht ihr Risiko für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, orthopädische Komplikationen und psychische Störungen. Viele durch Adipositas verursachte Gesundheitsprobleme, von denen man früher glaubte, sie beträfen ausschließlich Erwachsene, treten heute vermehrt bei Kindern auf. Beispiele hierfür sind hoher Blutdruck, frühe Anzeichen für Arteriosklerose, Typ-2-Diabetes, einfache Fettleber, polyzystisches Ovarienyndrom und Atemstörungen während des Schlafs.

Außerdem verkürzt Adipositas die Lebenserwartung. Nach aktuellen Daten aus Großbritannien ist bei Fortsetzung des gegenwärtigen Adipositas-Trends bis zum Jahr 2050 eine um fünf Jahre kürzere Lebenserwartung für Männer zu erwarten. Mittel-

europa ist laut Expertenwarnungen nicht besser dran.

Die WHO warnt

„Adipositas ist nicht mehr nur ein Phänomen wohlhabender Gesellschaften, sie breitet sich auch zunehmend in Entwicklungsländern und Ländern im wirtschaftlichen Umbruch aus. Kinder und Jugendliche sind der stetig wachsenden gesundheitlichen Belastung und den wirtschaftlichen Auswirkungen der Adipositas-Epidemie in besonderem Maße ausgesetzt“, sagt Dr. Marc Danzon, WHO-Regionaldirektor für Europa.

Diabetes durch Übergewicht

Übergewicht und Adipositas sind für ca. 80% aller Fälle von



FOTO: DREAMTIME-MIKHAIL KOKHANCHIKOV

Und Fettsucht - und die Zukunft

Typ-2-Diabetes verantwortlich. Die Europäische Region der WHO ist die Region mit der höchsten Zahl an Diabetikern. Diese Zahl soll nach Experten-

Diabetestag

1991 führten die WHO und die Internationale Diabetes-Föderation den Weltdiabetestag ein; seitdem wird er jedes Jahr

Komplimente, weil die rosige Gesichtsfarbe und das eine oder andere Fettpölsterchen Wohlfinden und Gesundheit vermitteln. Aber schon zu dieser Zeit quält sich der Körper ab und zeigt unter der Dauerbelastung schließlich Reaktionen. Bleibt die Diabetes im Verborgenen und somit unentdeckt, attackiert sie nicht nur die Gefäße und Nerven, sondern macht sich auch an den Organen zu schaffen. 50 Prozent der Herzinfarkte und jeder zweite Schlaganfall betreffen einen Diabetiker. Tausende erblinden, oder brauchen wegen Nierenversagens eine Dialyse oder eine Fremdnierne oder verlieren ein Bein durch Amputation.

Diabetes ist also eine ernste Sache, der man am besten durch richtige Ernährung begegnet. ■

Übergewicht und Adipositas sind für 80 Prozent der Typ-2-Diabetes verantwortlich!

schätzungen bis 2025 von derzeit ca. 50 Mio. auf rund 60 Mio. Menschen anwachsen. Das Risiko an einer Typ-2-Diabetes zu erkranken ist eindeutig mit der Zunahme der Adipositas-Prävalenz verknüpft. Der Ernährung von Kindern und Erwachsenen wäre also großes Augenmerk zu schenken. Wenn aber die Schreckenszahlen zunehmen, scheint zu wenig zu geschehen. Die WHO kämpft wohl gegen Windmühlen bzw. gegen die Werbemacht der Industrie.

am 14. November begangen, um die Überzeugungsarbeit in diesem Bereich weltweit zu koordinieren. Stand in den letzten Jahren das Problem der Kinder- und Jugenddiabetes im Zentrum, so steht nun die Prävention im Vordergrund.

Nur, was tut sich in der Praxis? Diabetes ist heimtückisch. In der ersten Phase steigt zwar der Blutzuckerspiegel schon ständig an, man verspürt aber nichts böses Verheißendes. Wahrscheinlich bekommt man sogar

Zucker macht dick 2

Zucker enthält Kalorien. In Softdrinks ist viel Zucker enthalten. Eine Literflasche Coca-Cola enthält z.B. rund 40 Stück Würfelzucker. Eine kleine Dose Softdrink kann bis zu zehn Teelöffel Zucker enthalten. Derartige Getränke sind also wohl eher eine Süßigkeit als ein Durstlöcher.

Gerade Kinder und Jugendliche sind Fans von Softdrinks. Foodwatch meint dazu: „Mit jedem regelmäßig zusätzlich verzehrten Softdrink steigt das Gewicht von Jugendlichen. Nach dem Genuss fester Speisen sinkt der Appetit normalerweise entsprechend der verzehrten Kalorien. Nach flüssigen Süßigkeiten schafft es der Körper dagegen nicht, seinen Appetit entsprechend der Kalorienmenge anzupassen.“

Vorgenerationen wurden dazu angehalten viel Milch zu trinken. In der Tat neigen Milchtrinker weniger zu Übergewicht als Milchabstinenten, aber heute sind auch die Milchprodukte schon stark mit Zucker versetzt – und zwar bis zu 16 Prozent.

Die Zuckerindustrie versucht Übergewicht auf zu viel Fett zu schieben und meint, dass Zucker nicht für Übergewicht verantwortlich gemacht werden kann, stellt aber auch klar, dass es ein Ungleichgewicht von Energiezufuhr und Energieverbrauch (z.B. durch Bewegung) zu Übergewicht führt. Somit bestätigt auch die Industrie, dass Zucker zu Übergewicht führt, denn zu viel Zucker wird nicht mehr verarbeitet und die Kalorienbomben machen dick.



Info

Das Institut für Kinder- und Jugendtherapie (4KIJU) bestätigt die nebenstehende Studie und verweist auf eigene Erfahrungen. Mag. Sabrina Speiser behandelt Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen und geringem Selbstwertgefühl. Viele Schützlinge sind übergewichtig. „Die Adipositas ist eine ernstzunehmende Krankheit, die vor allem Folgeerkrankheiten verursachen kann. Es fängt mit psychischen Problemen an, die zu übermäßigem Essen führen. Daraus entstehen Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder andere Leiden.“ Speiser kennt den fatalen Weg. „Solche Jugendlichen brauchen Bestätigung und Betreuung. Nur ein starker Selbstwert ist die Basis für Gesundheit und eine erfolgreiche Zukunft.“



Infos und Kontakt:
4KIJU – Institut für Kinder- und Jugendtherapie
Mag. Sabrina Speiser,
Klinische und
Gesundheitspsychologin,
Verhaltenstherapeutin
Tel. 0664 3556729

Geringes Selbstwertgefühl verursacht Fettsucht

Emotionale Probleme als Risikofaktor für Erkrankung

London (pte). Kinder, die Schwierigkeiten mit dem Selbstwertgefühl haben, leiden eher als Erwachsene unter Fettsucht. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie des King's College London (<http://www.kcl.ac.uk>) gekommen.

Für diese Studie wurden die Daten von 6.500 Teilnehmern der 1970 British Birth Cohort Study ausgewertet. Es zeigte sich, dass Zehnjährige mit geringem Selbstwertgefühl als Erwachsene dazu neigten, dick zu sein. Dieses Phänomen traf vor allem bei Mädchen zu. Details der Studie wurden in der Fachzeitschrift BMC Medicine veröffentlicht.

Die Kinder wurden im Alter von zehn Jahren von einer Krankenschwester gewogen und gemessen. Im Alter von 30 Jahren gaben sie diese Angaben selbst an die Wissenschaftler weiter. Zusätzlich wurde auch ihre Gemütsverfassung erfasst. Kinder mit einem geringeren Selbstwertgefühl, jene die meinten, weniger Kontrolle über ihr Leben zu haben, und jene, die sich immer wieder Sorgen machten, nahmen im Laufe der nächsten 20 Jahre eher zu. Der leitende Wissenschaftler David Collier betonte, dass das Neue an der aktuellen Studie sei, dass bisher davon ausgegangen worden ist, dass es sich bei Fettsucht um

eine Erkrankung des Stoffwechsels handelt. Die aktuellen Forschungsergebnisse zeigten jedoch, dass emotionale Probleme ein Risikofaktor sind.

Es gehe nicht um Menschen mit schweren psychologischen Problemen. Angstgefühle und geringes Selbstwertgefühl hätten sich durchaus im normalen Rahmen bewegt. Colliers Kollege Andrew Ternouth erklärte, man könne nicht sagen, dass emotionale Probleme in der Kindheit später eine Fettsucht verursachten. Sie spielten jedoch eine Rolle, genauso wie das Gewicht der Eltern, Ernährung und Sport.

Michaela Monschein



ZANIER Infrarotkabinen

7 überzeugende Gründe für gesundes Wohlbefinden



- + **Reduziert Stress** – Infrarot-Wärmetherapie lockert Muskeln und entspannt den Körper.
- + **Gut für die Haut** – Infrarot-Wärme fördert den Kreislauf, das Ausscheiden von Schlackenstoffen, das Entfernen toter Zellen von der Hautoberfläche, was einen weicheren und festeren Teint bedeutet. Reduziert auch Altersfalten.
- + **Entgiftung** – Giftstoffe wie Natrium, Nikotin, Schwermetalle und Quecksilber sammeln sich im Körper. Infrarot-Wärmetherapie regt die Schweißdrüsen zur Reinigung und Entgiftung an.
- + **Lindert Schmerzen** – Infrarot-Wärme regt den Kreislauf an und sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff zu verletzten Körperteilen gelangt und wirkt sich positiv auf den Heilungsprozess aus.
- + **Reguliert Gewicht** – Schwitzen erfordert eine große Menge an Energie und reduziert übermäßige Feuchtigkeit, Salz und subkutanen Fett. Fett wird bei 42° C zu löslichem Wasser und mit Giftstoffen ausgeschwitzt.
- + **Verbessert Immunsystem** – Durch regelmäßige Anwendung von Infrarot-Wärmetherapie verbessert sich Ihr Immunsystem und Erkältungen treten seltener auf.
- + **Wirkt wie Bewegung** – Ideal für alle, die zu wenig Zeit für regelmäßige Bewegung haben oder an Beschwerden leiden, die körperliche Anstrengung einschränken. Bei einer 20-30 Min. Sauna-Anwendung schwitzt der Körper ähnlich viel, wie bei einem 10-km-Lauf.

ZANIER  Infrarotkabinen aus kanadischem rotem Zedernholz.

Inklusive Bedienpanel innen und außen, Carbonfieber Flächenstrahler, Farblichttherapie* und CD-Player.

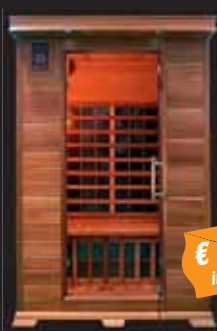


€ 2.099,-
inkl. Versand

„Compact“ für 1 Person

Maße 90 / 105 / 190 cm (B/T/H)
1200 Watt, 220 Volt

*) ausgenommen Modell „Compact“



€ 2.599,-
inkl. Versand

„Classic“ für 2 Personen

Maße 120 / 105 / 190 cm (B/T/H)
1650 Watt, 220 Volt



€ 2.999,-
inkl. Versand

„Comfort“ für 3 Personen

Maße 150 / 105 / 190 cm (B/T/H)
1850 Watt, 220 Volt



€ 3.499,-
inkl. Versand

„Exclusiv“ Eckmodell für 4 Pers.

Maße 150,150 / 85,90,85 / 190 cm
1950 Watt, 220 Volt

ZANIER  Premium Fitness Company

A-9990 Debant / Lienz, H. Gmeiner-Str. 7, Tel. +43 (0)4852 68866

www.fitstore24.at

Dicke Kinder und Ih

Ausgrenzung, schulische Probleme und Übergewicht hängen bei Kindern

Info

Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung stellt Programme für Kinder mit Übergewicht zur Verfügung. Hierbei werden „Fehlprogramme“ auf kognitiver Ebene korrigiert. Mag. Martina Ruemer erklärt das so: „Viele unserer Handlungen haben unbewusste Quellen. Bei Übergewicht können es z.B. Frustrationserlebnisse und/oder Nachahmungseffekte sein, die konditioniert werden. Einerseits sind die Ursachen aufzuspüren und andererseits sind autosuggestive Programme einzusetzen, die wiederum zu Verhaltensveränderungen führen - und zwar aus dem Inneren heraus.“



Mag. Martina Ruemer
Institut für individuelle Leistungsoptimierung (iilo)
Stützpunkte in ganz Österr.
Tel. 0810 900366
www.iilo.at, info@iilo.at

Florians Schulsessel ist viel zu klein, er braucht auch eine ganze Schulbank für sich – aber es will ohnehin niemand neben ihm sitzen. Kein Wunder, bringt er doch 128 Kilo auf die Waage. Florian ist längst kein Einzelfall mehr. Schätzungen zufolge haben zirka zwanzig Prozent der SchülerInnen Übergewicht. Es müssen ja nicht gleich 128 kg sein, wiewohl schon 14 bis 16jährige ein Gewicht von 130 bis 150 Kilogramm aufweisen.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist eine Zeiterscheinung, die stark im Ansteigen begriffen ist. Die Folgen sind fatal: Ausgrenzung und Diskriminierung, körperliche Probleme und sogar schwere Krankheiten wie Diabetes Typ 2 sind die Begleiterscheinungen. Aber es müssen ja nicht gleich über 100 Kilo sein. Kinder und Jugendliche werden schon früh mit einem Idealbild konfrontiert und jeder, der ein paar Gramm zu viel hat, muss heute schon mit sozialen Schwierigkeiten rechnen.

Woher kommt dieser Trend?

Für die Psychologen gibt es viele Ursachen für Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – die wichtigsten sind Frust und Langeweile. Die Psychologin Mag. Martina Ruemer vom Institut für individuelle Leistungsoptimierung hat oft mit

Kindern zu tun, deren Schulfrust mit zuviel Nahrungsaufnahme kompensiert wird. „Der Leistungsdruck ist enorm. Kinder die Teilleistungsschwächen wie Lese-Rechtschreibschwächen oder Rechenschwächen haben, und zusätzlich nicht dem heutigen Schönheitsideal entsprechen, werden schnell zu Außenseitern. Wenn sich schon in der Volksschule schlechte Noten häufen, werden die Kinder frustriert, ihr Selbstwertge-

Dingen im Leben. Kinder lernen von ihren Vorbildern.

Mangelnde Bewegung

Ein weiterer Faktor ist die mangelnde Bewegung der Kinder. Früher waren die Menschen viel mehr körperlich tätig und brauchten die Kalorien. Heute wird der Bewegungsraum der Kinder immer kleiner und beschränkt sich auf wenige Spielplätze. Fernsehen und

Die Folgen von Übergewicht sind fatal: Ausgrenzung, Diskriminierung, körperliche Probleme und schwere Krankheiten!

fühl sinkt und eine mögliche Bewältigungsstrategie stellt das Essen dar“, so Ruemer. Wenn Kinder Stress haben, sich gekränkt fühlen, oder traurig sind, greifen sie oft zu Süßigkeiten oder fastfood. So kann ein Teufelskreis entstehen.

Zunehmender Druck

„Es ist natürlich nicht immer der schulische Leistungsdruck, der zu Gewichtsproblemen führt. Esszwänge können ebenso durch Krisen in der Familie und im Freundeskreis entstehen“, meint Ruemer. „Solche Kinder brauchen psychologische Hilfe, die unbedingt die Einbindung der Eltern erfordert.“ Vielfach sind es die Eltern, die das Essverhalten vorgeben. Dicke Kinder haben oft dicke Eltern. Es ist also wie bei vielen

Computerspiele ersetzen Sport und Spiel in der Natur. Durch das Überangebot von Nahrungsmitteln verlernt bereits der kindliche Organismus, auf Signale von Hunger und Sattsein zu hören. Das Dickwerden ist damit vorprogrammiert.

Wann ist ein Kind zu dick?

Natürlich spielt die individuelle Konstitution eine wichtige Rolle. Nach dem so genannten Body Maß Index (BMI) sollte zum Beispiel ein 6-jähriger Bub mit einer Größe von 120 Zentimetern einen Index von 16 aufweisen. Der BMI errechnet sich, indem man das Gewicht durch die Größe dividiert. Wenn der 6-jährige also 21 Kilogramm hat, ergibt das einen BMI von 16 und das ist völlig in Ord-

re Probleme

unmittelbar zusammen



nung. Es gibt übrigens zwischen Jungen und Mädchen kaum Unterschiede. Zwar sind Mädchen zwischen zwei und sechs Jahren etwas leichter, das gleicht sich zwischen 11 und 16 wieder aus. Später, so ab 18 sind sie wieder leichter als die Burschen.

Was kann man tun?

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, erst einmal mit dem Hausarzt ein Gespräch zu führen, wenn das eigene Kind Gewichtsprobleme hat und beispielsweise 20 Prozent über dem errechneten BMI liegt. An-

dere Spezialisten wie Ernährungsexperten, Diätassistenten oder Schulpsychologen sind ebenso die richtigen Ansprechstellen. Sportliche Betätigung ist ebenso sinnvoll. Aber wahre Veränderungen müssen sich im Kopf abspielen und dort muss auch angesetzt werden. Deshalb arbeitet Ruemer im Institut für individuelle Leistungsoptimierung mit sogenannten Mentalpsychologischen Interventionen. Kindern wird über das Unterbewusstsein neues Selbstbewusstsein gegeben, der Frust genommen und auch das Essverhalten kann damit beeinflusst werden. Es

kommt zu Veränderungen gelernter und im Unterbewusstsein tief verankerter Programme. Dazu bietet das Institut eigene Kurse an. Die Methode hat sich bei teilleistungsschwachen Kindern bewährt. In der Zwischenzeit gibt es Abnehmprogramme für Erwachsene und Jugendliche, die wirkungsvoll sind und ohne Abnehmpillen auskommen.

Auch ein psychisches Problem

Fettleibigkeit ist immer auch ein psychisches Problem. Das sollte Eltern und PädagogInnen

bewusst sein. Deshalb muss auf dieser Ebene mit den Kindern gearbeitet werden. Fast immer ist professionelle Hilfe notwendig, weil weder Lehrer noch Eltern über das erforderliche Wissen verfügen. Übrigens spart man sich die Kosten für eine derartige Beratung oder für einen Kurs im Institut für individuelle Leistungsoptimierung vielfach ein – durch geringeren Aufwand fürs Essen. Aber viel mehr noch sind die Folgekosten bei Fehlernährung zu berücksichtigen. Es zahlt sich also aus, so früh wie möglich etwas gegen das Dicksein zu unternehmen. ■



Süßstoff Aspartam - oder ideal

Krebserregend und somit gefährlich oder kalorienarm und ungefährlich? Aspartam ist als Süßstoff mittlerweile seit rund 30 Jahren am Markt und erhitzt nach wie vor die Gemüter. In einigen Ländern verboten, ist es in anderen wieder weit verbreitet. Auf jeden Fall gibt es eine kontroverse Diskussion um den künstlich hergestellten Süßstoff, die nicht zuletzt von verschiedenen Interessen getragen wird.

Ist Aspartam krebserregend?

Aspartam ist ein künstliches Süßungsmittel und steht auf jedem Kaffeehaustisch und findet sich auch in vielen Haushalten als Tafelzucker in Verwendung. Die kleinen Tabs sollen dabei helfen, sich unnötige Kilos hinaufzufuttern – Aspartam hat nämlich nahezu keine Kalorien und ist 200mal süßer als Zucker. Ein Forscherteam in Bologna geht davon aus, dass Aspartam nicht ganz ungefährlich sein kann. Bei einer Studie mit Ratten in der Ramazzini Foundation of Oncology and Environmental Sciences wurde festgestellt, dass Tiere, die mit Aspartam gefüttert wurden, häufiger an Lymphdrüsenkrebs und Leukämie erkrankten als die ohne Aspartam gefütterten Kontrolltiere. Die Befürworter des Süßungsmittels – zu diesen gehören natürlich auch die Her-

steller – sehen das natürlich ganz anders. Die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde nahm Aspartam unter die Lupe, fand aber kein Erfordernis, die schon früher festgesetzten Aspartammengen pro Kilogramm Körpergewicht, die bei 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht lagen, zu verändern. Der Verein für Konsumenteninformation sieht auch keinen Handlungsbedarf.

In Japan verboten

Tatsache ist, dass Japan schon vor rund 30 Jahren den Einsatz von Aspartam gesetzlich verboten hat. Japan berief sich seinerzeit auf bedenkliche Studienergebnisse und hat bis heute keinen Grund gefunden, diese Entscheidung zurückzunehmen. Die Kritiker fühlen sich in den japanischen Gesetzen bestätigt. Einige kritisieren Aspartam scharf und angriffig: „Aspartam ist eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als „Lebensmittel“ auf die Menschheit losgelassen worden ist“, meint Martin Becker und macht mit Hinweis auf vertrauenswürdige Quellen Aspartam für zirka 90 Krankheiten – u.a. Alzheimer, Angstzustände, Asthma, Allergien, Panikzustände, Herzrhythmusstörungen – verantwortlich.

Patrick Holford, der Autor des Buches „Optimale Ernährung für die Psyche“ schreibt: „Eine Studie über die Auswirkungen von Aspartam auf Pa-

- gefährliche Substanz er Zuckerersatz?

tienten mit Depression wurde vom institutionellen Untersuchungsausschuss in den USA wegen der schwerwiegenden Reaktionen bei Einzelpersonen mit Gemütskrankheiten beendet. 63 % litten mit Aspartam unter Gedächtnisverlust (verglichen mit keinem Verlust bei Placebo), 75 % litten mehr unter Übelkeit, 25 % erlebten einen Anstieg der Gereiztheit

Aspartam ist weltweit in mehr als 9000 Produkten enthalten und in rund 90 Ländern zugelassen!

und bei 37 % verschlechterte sich die Depression. Vom Aufsichtspersonal, das nicht unter Gemütsstörungen litt, hatten 20% einen Gedächtnisverlust nach der Einnahme von Aspartam und 40% litten unter Alpträumen.“

Aspartam macht hungrig

Zucker beinhaltet viele Kalorien und macht deshalb dick. Das ist der eigentliche Grund, warum Konsumenten auf Aspartam als Süßungsmittel zurückgreifen. Dahingehend argumentieren auch die Hersteller. Der Mediziner Klaus Rhomberg widerspricht dieser Argumentation in einem pressetext-Interview: „Das ist falsch. Die künstlichen Süßstoffe bewirken nämlich, dass spätestens 90 Minuten nach der Einnahme ein wahnsinniger Heißhunger entsteht. Der Organismus nimmt den Süßstoff

nämlich als Zucker wahr und stellt sich darauf ein. Dadurch fällt der Glukosespiegel im Körper.“ In der Folge kommt es zu einer Freßattacke. Die künstlichen Süßungsmittel sind demnach auch dafür verantwortlich, dass in vielen Fällen Fast-Food nicht satt macht bzw. man sehr bald wieder hungrig wird, denn in vielen Fast-Food-Produkten – auch der großen Hamburger-

Anbieter – finden sich künstlich hergestellte Süßstoffe.

Die Funktion als Appetitmacher wird auch in der Tiermast genutzt. D.h. der vermeintliche Schlankmacher wird als Dickmacher eingesetzt.

Was ist Aspartam?

Gemäß dem Lebensmittellexikon ist Aspartam ein Lebensmittelzusatzstoff, der zu den Süßstoffen zählt. Die Herstellung erfolgt durch chemische Synthese und Aspartam besteht aus den miteinander verbundenen Aminosäuren L-Asparagin und Phenylalanin. Weiters ist Methanol ein wichtiger Bestandteil. Methanol ist für den menschlichen Körper gefähr-

lich. Gemäß dem Deutschen Süßstoffverband sind die Methanoldmengen, die mit Aspartam aufgenommen werden aber äußerst gering. Andere Quellen weisen aber gerade das Methanol als gefährlich aus, weil es als Nervengift gilt.

Die EU bezeichnet Aspartam unter der Nummer E 951. Aspartam ist ungefähr 200x süßer als der als Saccharose ausgewiesene raffinierte Kristallzucker. Aspartam hält Hitze nicht stand und ist somit zum Backen und Kochen nicht geeignet.

Künstliche Alternativen zu Aspartam

Es gibt noch viele weitere künstliche Süßstoffe. Neben Aspartam sind Cyclamat und Saccharin am bekanntesten.

Cyclamat ist etwa 30-mal süßer als raffinierter Zucker und kann

im Gegensatz zu anderen künstlichen Süßstoffen auch zum Kochen und Backen verwendet werden, weil es hitzebeständig ist. Es wurde erstmals 1937 hergestellt und war in den fünfziger Jahren ein weit verbreiteter Süßstoff. Studien an Tieren ergaben bei hohen Dosen ein erhöhtes Krebsrisiko, weshalb die Verwendung in Großbritannien, den USA und

einigen anderen Ländern 1969 verboten wurde; in Deutschland ist es nur für Diätzucker zugelassen. (Quelle: encarta.msn.com).

Saccharin ist der älteste künstliche Süßstoff. Es wurde 1879 entdeckt und wird seitdem in vielen Bereichen angewendet. Seine Süßkraft ist 550mal so hoch wie die von Saccharose, es hat aber einen bitteren Nachgeschmack (der zum Teil durch Mischung mit anderen Süßstoffen verdeckt werden kann). Saccharin ist nicht hitzebeständig. Bisher gibt es keinen Nachweis einer schädlichen Wirkung beim Menschen, doch wurde durch Tierversuche mit hohen Dosen eine karzinogene Wirkung nachgewiesen. (Quelle: encarta.msn.com)

Natürliche Alternativen zu Aspartam

Hier sind in erster Linie die Glykoside Rebaudioside und Stevioside, die aus der Stevia-Pflanze gewonnen werden, zu nennen. Sie sind bis zu 300-mal süßer als raffinierter Zucker. Stevia ist in Europa noch nicht flächendeckend freigegeben, aber bereits im Handel. Da Stevia ein reines Naturprodukt ist, keine Kalorien hat und auch keine Nebenwirkungen bekannt sind, ist es als Alternative zu Aspartam und den anderen künstlichen Süßstoffen anzudenken. Für Gesundheitsbewusste ist Stevia schon längst eine einsatzfähige Alternative. ■



Winterzeit ist Teezeit

Tee-Hausapotheke für die kalte Jahreszeit

Tees gehören zu den ältesten Heilmitteln und sind auch heute noch beliebt, wie eh und je. Auch viele Ärzte schwören auf die Verschreibung von Arzneitees, weil diese die Selbstheilung des Körpers unterstützen. Tee ist ein beliebter und auch gesunder Durstlöscher, der gleichzeitig auch gesundheitliche Wirkung hat. Tee ist aber auch ein Naturprodukt, das mit komplexen Inhaltsstoffen vielen Medikamenten Paroli bieten kann. Wie Kaffee ist Tee auch ein Genussmittel, das z.B. eine ehrwürdige Zeremonie benötigt, eine reiche Tradition hat und kulturell in vielen Ländern einen hohen Stellenwert hat. In einer Gesundheitszeitschrift wollen wir uns aber in erster Linie mit Gesundheitstees beschäftigen. So sind viele Teesorten eine sinnvolle Ergänzung zu Medikamenten, auch wenn sie nicht immer die chemische Bombe ersetzen können.

Wer schon einmal eine TCM-Apotheke besucht hat, weiß, was mit Kräutern alles geheilt werden kann. Die Traditionelle Chinesische Medizin arbeitet hauptsächlich mit Kräutern, die zu Tee zubereitet werden und dieser wird nach genauen Anleitungen getrunken. Aber auch hierzulande sind getrocknete Heilpflanzen wichtige Arzneien.

Tee wird in der Regel mit kochendem Wasser übergossen. Dadurch werden Keime getötet und die vielen Inhaltsstoffe lösen sich in heißem Wasser

am besten. Damit die im Tee enthaltenen ätherischen Öle erhalten bleiben, sollte man den Tee anschließend zugedeckt ziehen lassen. Einige Tees wie Eibischwurzel oder Bärentraubenblätter werden hingegen besser mit kaltem oder lauwarmem Wasser angesetzt. Ob der Tee immer frisch zubereitet werden soll oder mehrere Aufgüsse verträgt, ist eine Frage der Sorte. Chinesische Taxifahrer haben eine Teeflasche bei sich, in der sich die Kräuter befinden und über den ganzen Tag hinweg wird der gleiche Sud immer wieder aufgegossen. Grundsätzlich sollte der Tee aber stets frisch zubereitet werden, da sich, wenn ein Aufguss mehrere Stunden bei Raumtemperatur steht, Mikroorganismen darin vermehren können.

Es gibt eine Fülle von Kräutern und Kräutermischungen, die eine positive Wirkung auf den Körper haben. In vielen Haushalten finden sich altbewährte Sorten. Alle bekannten heimischen Heilkräuter bereit zu haben, ist wohl unmöglich.



Aber eine kleine „Tee-Hausapotheke“ macht Sinn und gehört in jeden Haushalt. Hierzu einige Beispiele, die für die kalte Jahreszeit besondere Bedeutung haben.

Schwarztee

Dieser ist in erster Linie ein Genussmittel und ihn gibt es in verschiedenen Mischungen oder reinen Sorten. Die Schwarzteekultur ist eine eigene Kunst, die hier nicht näher beschrieben werden soll. Aber Schwarztee hat auch eine gesundheitliche Wirkung – und zwar wirkt Schwarztee bei Durchfall, Stress, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, außerdem wirkt er anregend. Wenn Schwarztee als Genussmittel oder zur Anregung getrunken wird, sollte man ihn nur kurz – rund zwei Minuten – ziehen lassen, als Heilkraut muss man ihn schon länger – rund zehn Minuten – ziehen lassen.

Grüner Tee

Auch dieser ist ein beliebtes Genussmittel mit gleichzeitig



gesundheitsfördernder Wirkung. Grüntee gilt in Asien als weitverbreitetes Heilmittel und wird dort von vielen Menschen täglich getrunken. Grüner Tee verhindert Karies und Zahnfleischentzündungen, hat einen günstigen Einfluss auf Herz und Kreislauf und soll auch eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs haben. Weiters senkt Grüntee den Blutdruck, kann den Cholesterinspiegel senken, wirkt bei Durchfall und hat eine entzündungshemmende Wirkung, so dass der Tee auch bei Erkältungskrankheiten, Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen getrunken werden sollte. Desweiteren wirkt der Grüne Tee günstig auf die Haut und bekämpft die Hautalterung und Fußpilz. Auch bei Verdauungsproblemen und Mundgeruch wird dieser Tee eingesetzt.

Lindenblüten

Ein Tee aus Lindenblüten wirkt vorbeugend gegen Erkältungen, treibt den Schweiß, regt den Appetit an, beruhigt die Nerven und kann sogar bei Rheuma helfen. Bei Grippe und





Fieber gehört der Lindenblütentee zum Standardprogramm. Die Linde lindert den Hustenreiz, ist krampflösend, regt die Abwehrkräfte an, senkt den Blutdruck, löst den Schleim und regt den Harnfluss an.

Kamille

Ein Kamillentee ist gerade in unseren Breiten ein bekanntes und beliebtes Hausmittel. Der Tee wird bei grippalen Infekten, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen, Durchfall, Blähungen, Bauchweh und Darmkrämpfen getrunken, wirkt auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut wie ebenso bei Entzündungen des Mund- Nasen- und Rachenbereichs, bei Darm- oder Magenkrämpfen oder -schmerzen, bei Menstruationsbeschwerden,

Koliken, Hämorrhoiden, Hautleiden, Ekzemen und Abszessen, sowie bei Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen also auch bei Übelkeit. Aus den Anwendungsgebieten ist herauslesbar, dass der Kamillentee zum Trinken, Inhalieren und für die äußerliche Anwendung Verwendung findet.

Thymian

Der Thymian hat sich als Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma bewährt. Auch bei Infekten der Nieren und Blase zeigt Thymian seine Wirkung. Wenn er gegurgelt wird, lindert er Halsschmerzen, die durch Kehlkopf- und Mandelentzündungen entstehen. Er wirkt besonders auf den Magen und die Verdauung, man nimmt ihn

deshalb auch oft als Gewürz bei fetten Braten. Er hilft bei Husten, weil er auch eine schleim- und krampflösende Wirkung hat. Seine Wirkungsliste ist aber noch viel länger, so wirkt Thymian auch bei Blasen- und Nierenbeschwerden, bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, bei Lungenbeschwerden, bei rheumatischen wie auch bei Verdauungsstörungen.

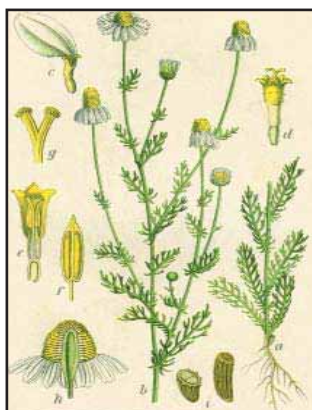
Brennnessel

In der Naturheilkunde verwendet man die Blätter und die Wurzeln. Sie wirken heilend auf die Harnwege und die Atemorgane, bei Magen- und Darmkatarren wie auch bei Durchfall, zur Blutreinigung, gegen Hautunreinheiten und auch bei rheumatischen Beschwerden.

Die Brennnessel wirkt auch stark entwässernd auf den Körper – ist also harntreibend. Der Brennnesseltee ist appetitanregend, blutreinigend, fördert die Durchblutung und die Blutbildung, ist haarwuchsfördernd und stoffwechsellanregend, löst den Schleim und stimuliert die Verdauungsdrüsen, wirkt blutzuckersenkend und entgiftend.

Pfefferminze

Bei Übelkeit und Brechreiz ist Pfefferminztee wegen seiner leicht betäubenden Wirkung auf die Magenschleimhaut hilfreich. Die Pfefferminze wirkt anregend, auswurfördernd, beruhigend, desinfizierend, entzündungshemmend, galletreibend, krampflösend und verdauungsfördernd. Sie wird gerne bei Appetitlosigkeit,





Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen, Brechreiz, Darmkoliken und Durchfall, aber auch bei Erkältungskrankheiten aller Art, Kopfschmerzen, Übelkeit, Leber- und Gallebeschwerden, Rheuma, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden verwendet. Pfefferminztee wirkt schmerzstillen, krampflösend, keimtötend, galletreibend, entzündungswidrig und beruhigend.

Teemischungen

Heilkräutertees können auch gemischt werden – so wie es die Ärzte der Traditionellen Chinesischen Medizin auch machen. Manch versierte Laien machen das selbst, aber in der Apotheke sind die Experten zu Hause. Es gibt unzählige Kräuter mit vielfältigsten Wirkungen.

Die Mischungen orientieren sich an den verschiedenen Indi-

kationen und sind durchaus vielfältig – abhängig vom Hersteller, vom Apotheker oder von überlieferten Rezepten. Bei der Wirkung von Tees wird auf Erfahrungen und Überlieferungen zurückgegriffen. Es gibt viele Kräuterbücher, die Anleitungen geben, wie Teemischungen herzustellen sind. In der Regel wird man aber auf bewährte Mischungen zurückgreifen und die notwendige Mischung in der Apotheke kaufen. Je nach Erfordernis sollten in einer „Tee-Hausapotheke“ folgende Kräutertees nicht fehlen: Blasen- und Nierentee, Galle- und Lebertee, Tee gegen Appetitlosigkeit, Teemischung gegen Blähungen, Magen- und Darmtee, Beruhigungs- und Einschlaftee und natürlich ein Brust- und Hustentee.

Früchtetees

Früchtetees sind nicht nur

schmackhafte Getränke sondern auch ein wirkungsvoller Vitaminspender. Die Zusammensetzung der Früchtetees ist schier unendlich. Sie bestehen aus Hagebuttenschalen, Erdbeerblättern, Brombeeren, Hibiskus, Äpfeln, schwarzen Johannisbeeren, Kirschen, Holunderbeeren, Sanddorn, Himbeeren, Aprikosen usw ...

Früchtetees haben auch viele Mineralstoffe zu bieten und sind als Durstlöcher eine sinnvolle Alternative zu den überzuckerten und „leeren“ Softdrinks. Früchtetees sind im Sommer – kalt getrunken – wie auch im Winter beliebt.

Tee ist eine Arznei

Kräutertees, die vom Arzt gegen eine Krankheit verschrieben oder empfohlen werden, sind nach österreichischem Recht eine Arznei und sind

demnach in den Apotheken zu erhalten. Wenn aber keine Indikation angeführt ist, kann derselbe Tee auch in jedem Lebensmittelgeschäft oder Einkaufsmarkt als Nahrungsmittel gekauft werden. Der Unterschied macht also die Beschriftung und nicht der Inhalt.

Selbst pflücken

Unsere Wälder und Wiesen sind voll von Heilkräutern. Das alte Wissen darüber ist heute Gott sei Dank nicht verloren, sondern in Büchern niedergeschrieben. So kann man sich die Kräuter auch selbst pflücken, sie trocknen und zum gewünschten Tee mischen oder sie sortenrein verwenden. Eine solche Tätigkeit macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch das Bewusstsein für das Wunderbare, was die Natur bietet und sie fördert die Gesundheit per se. ■

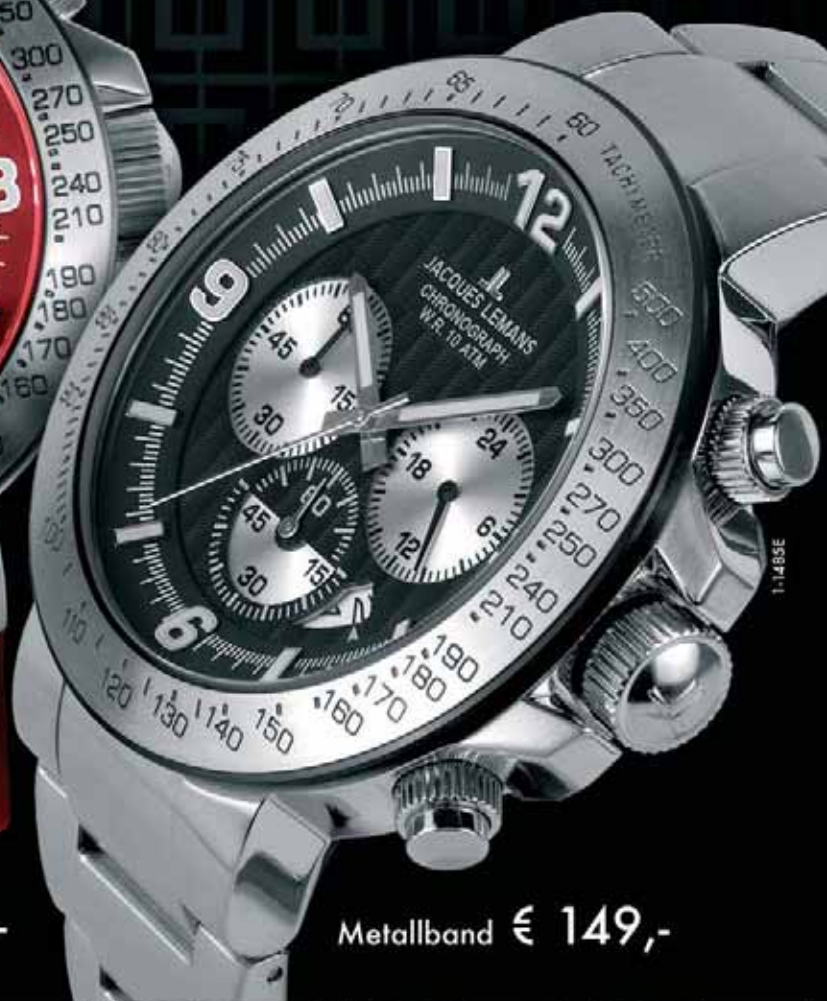


JACQUES LEMANS SPORTS

POWERCHRONO 2009



Lederband € 129,-



Metallband € 149,-



1-1485A



1-1485B



1-1485D



1-1485F



1-1485G



1-1485H

Händlerverzeichnis unter: www.jacques-lemans.com

Lebensmittelunverträglichkeiten auf dem Vormarsch

Haben Sie nach dem Essen manchmal Hautausschläge, Durchfall oder ist Ihnen schlecht? Die Ursache sind nicht immer Allergien oder verdorbene Lebensmittel. Oftmals ist eine Lebensmittel-unverträglichkeit an den lästigen Symptomen schuld. Immer mehr Menschen in Europa leiden unter einer dieser Abbaustörungen im Darm, wie Zöliakie, Lactose-, Histamin- oder Fructose-Intoleranz bzw. Malabsorption. Da nach wie vor viele Betroffene falsch diagnostiziert werden und die Zahl der Betroffenen kontinuierlich steigt,

kommt der Aufklärung über dieses Thema nach wie vor große Bedeutung zu. Aus diesen Gründen haben sich vor einiger Zeit namhafte Experten zur Wissenschaftlichen Gesellschaft zur Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Intoleranzen (NutriDis) zusammengeschlossen. Das aktuelle Diskussionsthema lautet: Fructose-Malabsorption – Symptome, Diagnose und Therapiemöglichkeiten.

(Wien, Dezember 2009) – Ein hektischer Arbeitstag, ein Termin jagt den nächsten und dazwischen ein schnelles Fertiggericht – das spart Zeit. Doch was ist der Preis dafür? Lebensmittelunverträglichkeiten sind vor allem in den industrialisierten Ländern immer stärker auf dem Vormarsch. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Infektionen, Entzündungen, Medikamente und der hohe Anteil an Fructose zum Beispiel in Fertiggerichten setzen die Darmflora hohen Belastungen aus und bringen das sensible Gleichgewicht der Verdauung schnell durcheinander.

Unverträglichkeiten noch stärker auf dem Vormarsch als Allergien

Was viele immer noch nicht wissen: Eine Unverträglichkeit ist keine Allergie. Während eine Allergie eine Immunreaktion des Körpers gegen bestimmte Eiweißstoffe bedeutet, spielen sich Unverträglichkeiten hauptsächlich im Darm ab. Ao. Univ.-Prof. Dr. Michael Wolzt, Facharzt für

Innere Medizin an der Universität für Klinische Pharmakologie und Universitätsklinik für Innere Medizin in Wien, erklärt diesen Vorgang folgendermaßen: „Unverträglichkeitsreaktionen entstehen, wenn Verdauungsenzyme Nahrungsbestandteile schlecht spalten.“

Dass Unverträglichkeiten noch stärker zunehmen als Allergien beweisen aktuelle Daten: Während die klinisch nachgewiesene Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien in Mitteleuropa nur bei 3-5% der Bevölkerung liegt, machen Unverträglichkeiten einer weit höheren Zahl von Betroffenen das Leben schwer. Durchschnittlich 10-30% der europäischen Bevölkerung leiden an einer Lactose-Intoleranz, 5-7% an einer Fructose-Malabsorption, 1-3% an einer Histamin-Intoleranz und 1% an einer Zöliakie (Gluten-Intoleranz). Die Dunkelziffer wird jeweils weit höher geschätzt.

Fructose-Malabsorption statt Reizdarmsyndrom

Der Weg zur richtigen Diagnose ist oft lang und mühsam, wie auch eine Betroffene Frau Dr. Susanne Feigl bestätigt: „Erfahrungsgemäß wird man als Patient nicht ernst genommen und es dauert lange, bis ÄrztInnen auf die Idee kommen, die Symptome könnten auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurückzuführen sein.“ Beispielsweise wird eine Fructose-Malabsorption häufig irrtümlich als

Reizdarmsyndrom diagnostiziert, weil viele Symptome bei beiden Krankheitsbildern gleich sind: Durchfall, Blähungen oder Verstopfung.

Wichtig ist es daher, Symptome genau zu beobachten oder ein Ernährungstagebuch zu führen, um dem Arzt die Diagnose zu erleichtern.

Fructose-Intoleranz oder Malabsorption?

Tatsächlich muss auch zwischen einer Fructose-Intoleranz und einer Fructose-Malabsorption unterschieden werden. Die hereditäre Fructose-Intoleranz ist ein angeborener Enzymdefekt. Betroffene müssen ihr Leben lang auf fructosehaltige Lebensmittel verzichten. Die intestinale oder erworbene Fructose-Malabsorption ist eine Stoffwechselstörung des Glucosetransportsystems GLUT 5. Die Fructose (Fruchtzucker) kann vom Darm nicht richtig aufgenommen werden und es entstehen die typischen Symptome. Die einzige kausale Therapie ist die Vermeidung von fructosehaltigen Lebensmitteln wie etwa Obst und Gemüse, was jedoch schnell zu Mangelerscheinungen führen kann.

Neues Nahrungsergänzungsmittel gegen Fructose-Malabsorption

Seit kurzem gibt es jedoch endlich einen Hoffnungsschimmer für Betroffene. Nach einer langen Forschungs- und Entwicklungsphase wurde von

Info



Dr. Albert Missbichler, Wissenschaftlicher Leiter der wiss. Gesellschaft zur Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Intoleranzen – NutriDis



einem österreichischen Life-Science-Unternehmen nun ein Weg gefunden, diese Störung im Transportsystem mithilfe des Enzyms Xylose Isomerase (XI) zu umgehen. Es ist zu erwarten, dass die aktuelle duozentrische, doppelblinde, randomisierte und plazebokontrollierte Studie von Herrn Priv.-Doz. Dr. Peter Komericki von der Klinischen Abteilung für Umweltdermatologie und Venerologie an der Medizinischen Universität Graz diesen Optimismus bestätigt: „Die XI-Kapseln zeigten sich unter Laborbedingungen in der Lage, Fructose in leicht verwertbare Glucose umzuwandeln.“ Die endgültigen Ergebnisse werden voraussichtlich bis Jahresende veröffentlicht.

Was tun bei Histamin-Intoleranz?

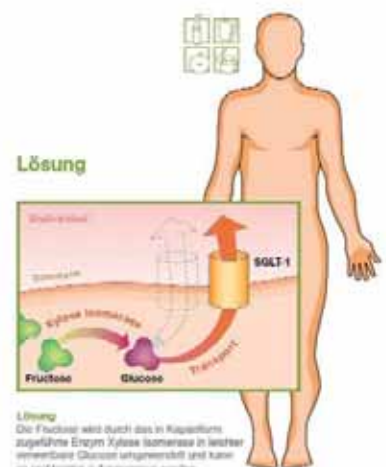
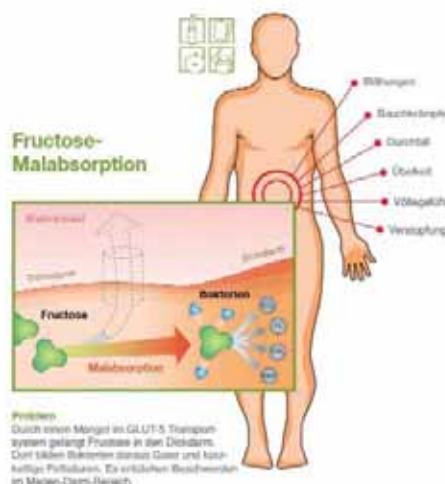
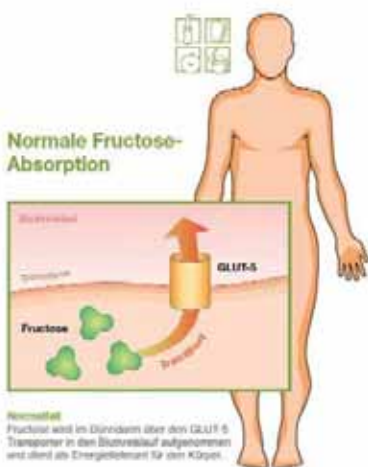
Neben einer Fructose-Malabsorption sind auch viele Menschen von einer Histamin-Intoleranz betroffen. Nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel, wie z. B. Käse, Tomaten oder Rotwein, können bei ihnen verschiedenste allergieähnliche Symptome auftreten. Dazu gehören beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden wie z. B. Blähungen, Kopfschmerzen oder rote Flecken im Gesicht. Betroffene sollten histaminhaltige Speisen vermeiden, was jedoch große Einschränkungen bedeutet. Einen Ausweg bietet die Begleitung der Mahlzeiten mit einer Enzym-Supplementierung. Elisabeth Marchl, Betroffene

einer Histamin-Intoleranz ist erleichtert: „Seitdem ich mich gegen Histamin-Intoleranz behandeln lasse und mich histaminarm ernähre, sind meine Symptome verschwunden.“

NutriDis - für mehr Forschung und Aufklärung

An den vielen möglichen Quellen der Unverträglichkeiten setzen nun die Mitglieder der Wissenschaftlichen Gesellschaft zur Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Intoleranzen (NutriDis) an: NutriDis hat es sich zum Ziel gesetzt, als internationale Plattform die verschiedenen Ursachen der Nahrungsmittelunverträglichkeiten nachhaltig zu erforschen

und Lösungsmöglichkeiten für die Diagnose und Therapie aufzuzeigen. Breit angelegte Fortbildungsprogramme für Ärzte und Apotheker sollen das Problembewusstsein erhöhen und für Betroffene rasche und effiziente Hilfe ermöglichen. Dr. rer. nat. Albert Missbichler, Wissenschaftlicher Leiter der Gesellschaft: „Wir sehen uns verpflichtet, eine möglichst große Gruppe von Ärzten, Therapeuten und Apothekern zu erreichen, die sich in diesem zunehmend wichtiger werden Bereich fortbilden und auch ihre Erfahrungen weitergeben. Denn nur so können chronische Krankheiten wirksam verhindert bzw. behandelt werden.“



MD-AWARD 2009

Hilfsverein für in Not gerate als Siegerprojekt von Jury a

Mein Doktor verlieh den MD-Award für besondere Projekte im Gesundheitswesen. Die 10.000 Euro Prämie wurde vom Herausgeber Dr. Wilfried Westritschnig an Michael Isak vergeben. Isak präsentierte ein bestechendes Konzept für Patienten in Not, die vom Gesundheitswesen im Stich gelassen werden.

aus, die sich in erster Linie in den Dienst der Patienten stellen. Als Patientenzeitschrift der österreichischen Ärzte ist es uns ein Anliegen, die Interessen der Patienten in den Mittelpunkt zu rücken. Die Ausschreibung eines Awards soll dazu beitragen und neue Perspektiven eröffnen. Das Gesundheitssystem ist im Umbruch. Experten meinen, dass kein

nen entscheidende Beiträge für eine Neuorientierung liefern – so wie dieses Jahr das Projekt eines 22-Jährigen Studenten der Rechtswissenschaften.

Das Siegerprojekt

Der Verein „Patient in Not“ ist für Patienten, die von ärztlichen Kunstfehlern betroffen sind und eine Plattform oder auch Hilfe brauchen. „Am Ende

angehender Jurist einen Beitrag zur Qualitätssicherung bzw. –verbesserung im Gesundheitswesen leisten will. Gemäß Studien gibt es 30.000 ärztliche Fehlleistungen pro Jahr in Österreich und das im Jahre 2009 publizierte „Skandalbuch“ von Kurt Langbein spricht von rund 2.500 Todesfällen. Michael Isak will mit dem Verein „Patient in Not“ Betroffene informieren, Beispielfälle präsentieren und vor allem auch rechtliche Hilfe durch fachkundige Juristen anbieten. „Unsere Homepage als Basis für die Plattform ist schon in Vorbereitung.“

Die wesentlichen Bestandteile des Projekts sind neben einer Internetplattform, eine Rechtsdatenbank, welche sich auf Krankheitsfälle und auf Kunstfehler konzentriert, eine Mediendatenbank, die Betroffene auf die generelle Problematik aufmerksam macht und gleichzeitig auch Mut zum Handeln geben soll und ein Netzwerk von Beratern. Dazu gehören Ärzte und Juristen, aber auch Versicherungen und Betroffene, die Erfahrungen einbringen können.

Der Sieger

Michael Isak studiert Rechtswissenschaften an der Juristischen Fakultät der Universität Wien und verbringt



MD-Award 2009
MeinDoktor lobt 10.000
Euro für Gesundheitsprojekte

Stein auf dem anderen bleiben
wird. Von außen kommende
Ideen sind also gefragt und kön-

liegt die Wahrung der Rechte
von Patienten im Schoße der
Juristerei“ meint Isak, der als

ne Patienten usgezeichnet

seine Sommermonate in Singapur, in einer renommierten international tätigen Großkanzlei, wo er auch Praxiserfahrung sammeln kann. Die Idee zu „Patient in Not“ kam ihm bei einem Schadensersatzfall in der Kanzlei und einem ähnlichen Fall in der eigenen Familie. „Meine Großmutter hatte vor einiger Zeit eine Hüftoperation bei der nicht ordentlich operiert wurde und so aus einer erhofften Verbesserung der Lebensqualität eine Verschlechterung resultierte. Viele Menschen, wie meine Großmutter wüssten sich hier, aus Mangel an juristischen Kenntnissen oder erforderlichen Mitteln, nicht zu wehren. Hier muss es Aufgabe von engagierten JuristInnen sein, den durch medizinisches Fehlverhalten Geschädigten zu helfen, so dass diese zu ihrem Recht kommen.“

Jurybewertung

Die Jury, die aus dem Herausgeber von MeinDoktor Dr. Wilfried Westritschnig, dem Marketingexperten Harald Huber und dem Gesundheitsjournalisten Dr. Robert Harsieber bestand, würdigte das Projekt ob seiner Innovationskraft, seiner Realisierungsmöglichkeiten und seiner Klarheit. Das waren auch die Bewertungskriterien.

„Als Arzt weiß ich, dass Fehler passieren. Diese sollen weniger werden und den Betroffenen muss auch geholfen werden“, meint der Allgemeinmediziner und Radiologe Dr. Wilfried Westritschnig.

„Gleichzeitig ist mir bewusst, dass es um Haftungen und eventuell auch um Klagen und Prozesse geht. Das Thema hat also einen hohen Stellenwert. Mit dem Verein kann hier vieles im Vorfeld abgefangen werden. Eine kompetente aber vor allem unabhängige Beratung ist für beide Seiten – für Mediziner und Patienten – von Vorteil.“

Der MD-Award beinhaltet auch die Realisierungschancen. „Marketing ist Handlung und Aktion, deshalb ist ein Konzept, das nicht realisiert wird, nichts wert. Und dieses Projekt wird realisiert und das ist beachtenswert“, meint der Marketingexperte Harald Huber.

„Gesundheit ist heute öffentlich. Public Health ist zu einem Schlagwort geworden, das inhaltlich breite Präsenz gefunden hat. Michael Isak hat mit seinem Projekt die Zeichen der Zeit erkannt. Mit diesem Projekt wird öffentliche Wirkung erzeugt“, davon ist Dr. Robert Harsieber überzeugt, der die mediale Wirkung ja schon mit der Auszeichnung und dem Bericht darüber als bewiesen sieht.

Der Sieger im Interview mit MeinDoktor

MD: Recht und Gerechtigkeit sind ehrenhafte Werte in unserer Gesellschaft und durchaus erstrebenswert, aber was treibt einen Studenten dazu, sich für die Patienten einzusetzen?

Michael Isak: Ich bin überzeugt davon, dass wir Korrektive benötigen. Die weltweiten öffentlich werdenden politischen und andere Skandale beweisen das. Erst kürzlich wurde in Deutschland bekannt, dass Professoren Dokortitel – unter anderem auch den Doktor der Medizin – verkauft hatten. Die Medizin hat – ähnlich wie die Rechtswissenschaft einen hohen moralischen Anspruch zu erfüllen. Dazu braucht es Rahmenbedingungen und die Idee „Patient-in-Not“ kann dazu vielleicht etwas beitragen.

MD: Sind es wirklich nur moralische Werte, die zu einer solchen Idee führten?

Michael Isak: Die Welt scheint zwischen groß und klein, zwischen stark und schwach und zwischen oben und unten zu unterscheiden – und zwar auch beim Menschen. Meine Großmutter wäre nie und nimmer auf die Idee gekommen, das Verhalten ihres behandelnden Arztes zu hinterfragen, geschweige denn, sein Fehlverhalten zu kritisieren. Hier geht es also um Recht und Wiedergutmachung. Dem Arzt bzw. dem Krankenhaus passiert ja ohnehin nichts – sie sind versichert. Aber natürlich sind es auch persönliche Erlebnisse, die eine Rolle spielen. Schließlich geht es ja um meine Großmutter.

MD: Was werden Sie mit dem Geld machen?

Michael Isak: Den Großteil werde ich für mein Studium verwenden. Aber einen Teil davon werde ich in die Realisierung des Projektes stecken. Eine Online-Plattform für Patient-in-Not ist schon in Vorbereitung.



*Michael Isak
Student der
Rechtswissenschaften in Wien
wohnt und lebt in Wien
Ideengeber von Patient-in-Not
und Gewinner des
MD-Award 2009*

Die Qualitätssicherung nimmt medizinischen Bereich eine wi

Eine unabhängige Finanzberatung durch Experten bringt sowohl für Unternehmen als auch für Privatkunden

Über-, unter- oder richtig versichert? Egal um welche Art mangelhafter Versicherungsabdeckung es sich handelt – falsche Versicherungssummen oder ein unzureichender Deckungsumfang kosten im Ernstfall sehr viel Geld. Aber auch bei den Prämienhöhen zeigt sich: Ein unabhängiger Vergleich unterschiedlicher Angebote durch Finanzexperten lohnt sich.

Nicht nur im Finanzsektor nimmt die Qualität der Beratung eine wichtige Rolle ein, weiß auch HR Prof. Dr. Robert Fischer, Leiter des Zentrums für Management und Qualitätssicherung der Donauuniversität Krems. Er steht als Geschäftsführer des

Zahnambulatoriums Wienerberg einem Team von Top-Experten vor, das sich auf besonders schonende Formen der Implantologie spezialisiert hat. Auf diesem Fachgebiet ist die Einrichtung im Businesspark am Wienerberg der Pionier der Branche und auch international hoch angesehen. Doch der Weg zum modernsten Zahnambulatorium Österreichs war nicht immer einfach, sondern mit einem enormen Kraftaufwand verbunden. Ein Einsatz der zusammenschweift, wie der Erfolg des kontinuierlich wachsenden Teams mit Experten der verschiedenen Fachgebiete zeigt.

In finanzieller Hinsicht baut man seit langem auf die erfolg-

reiche Beratung durch Mag. Andrea Pramhas, einer Top-Beraterin von AWD. Sie vertritt das Ambulatorium gegenüber den Banken, Fondsgesellschaften sowie Versicherungen und holt das Maximum heraus, damit sich die Ärzte und Zahntechniker zu 100% auf ihr ärztliches Fachgebiet konzentrieren können: die Zähne ihrer Patienten. Das organische Wachstum des Unternehmens wurde von Anfang an von Mag. Pramhas mit begleitet. Insbesondere das individuelle Finanzierungskonzept und die laufende Betreuung der Kapitalanlagen hat die erfolgreiche wirtschaftliche Entwicklung überhaupt erst möglich gemacht. Doch damit nicht genug, auch

im Arbeitsalltag spielt AWD für die Zahnexperten eine wichtige Rolle.

Das qualitativ hohe Niveau der Zahnbehandlung wird durch aktive Qualitätsmanagement-Maßnahmen gesichert. Um das Ambulatorium auch aus unternehmerischer Sicht gegen jegliche Unbill abzusichern, setzt Prof. Fischer nicht nur auf die objektive Beratung in Sachen Finanzierung und Veranlagung sondern auch in punkto Versicherungen und Absicherung von möglichen Schadensfällen. So wurde das Ambulatorium mit einem kompakten Bündel an essentiellen Sachversicherungen, das beispielsweise eine Betriebsunterbrechungsversicherung,

AWD steht für Erfolg!

AWD ist Marktführer in Europa und betreut konzernweit über 2 Millionen Kunden. AWD verfolgt einen ganzheitlichen Beratungsansatz und bietet mit über 100 Produktpartnern ein umfassendes und breit gefächertes Angebot, ohne jedoch eigene Produkte zu vertreiben. Damit garantiert AWD unabhängige Beratung. Die Basis bildet eine umfassende, individuelle Finanzanalyse, anhand derer ein maßgeschneidertes Finanzkonzept erstellt wird. Erst kürzlich wurde AWD durch ein unabhängiges Institut als Beratungs-Testsieger prämiert.

Infos zu AWD auch im Internet: www.awd.at



nicht nur im wichtige Rolle ein

klare Vorteile

aber auch eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung enthält, versorgt und garantiert damit eine optimale Absicherung im Schadensfall.

Vergleiche verschiedener Anbieter fördern erhebliche Kostenunterschiede zu Tage, die sich in Summe zu stattlichen Beträgen addieren. Das gilt sowohl für Unternehmer als auch für Privatpersonen. Doch nicht nur bei der Höhe der Prämien kann eine unabhängige Analyse finanzielle Vorteile mit sich bringen. Sehr oft sind die Deckungsrahmen von Versicherungspolizzen zu hoch bzw. zu niedrig angesetzt oder überschneiden sich sogar mit anderen Verträgen.

Die unabhängigen Experten

von AWD bieten in diesen Fragen umfassende Unterstützung. Auf Basis einer fundierten Analyse des finanziellen Ist-Zustandes des Kunden, wird jeweils ein individuelles Konzept erarbeitet. Sie kennen die derzeit geltenden Angebote und wissen wo sich zusätzlich Geld sparen lässt. Bei geschickter Wahl der Konditionen und entsprechenden Verhandlungen kann man je nach Umfang und Laufzeit der Polizze Tausende Euro einsparen.

Und sollte es im Zahnambulatorium ausnahmsweise einmal einen „Akutfall“ finanzieller Art geben, ist Mag. Pramhas stets zur Stelle. Gerade in Zeiten einer veritablen Finanzkrise legt die AWD Expertin besonders viel Wert darauf, dass sich ihre Kunden auch weiterhin vollkommen auf ihr Know How in allen Fragen rund ums Geld – insbesondere jenes in punkto Kapitalanlagen – verlassen können. Im Anlassfall wird unbürokratisch und unverzüglich ein persönlicher Beratungstermin vereinbart. AWD richtet sich nach den Wünschen der Kunden und nicht nach den Banköffnungszeiten. Das kommt vor allem Privatkunden entgegen, die so entspannt nach Feierabend einen Termin vereinbaren können, bei dem neben dem Versicherungsthema natürlich auch sämtliche andere Bereiche des „Geld- und Finanzlebens“ besprochen werden können: Altersvorsorge, Gesundheitsvorsorge, Finanzierungen, Vermögensaufbau sowie Kapitalanlage.



Kärntens höchstes Skigebiet

Saison von November bis April

- 1.300 bis 2.900 m Seehöhe
- 55 Pistenkilometer
- 13 Liftanlagen
- 25 ha Freeridearena
- Paradies für Tiefschneefahrer
- urige Skihütten
- Kinder bis 10 Jahre FREI
(in Begleitung eines Elternteils)

GROSSGLOCKNER BERGBAHNEN TOURISTIK

Tel: 04824 / 2288

Email: grossglockner@skisport.com

Schneetelefon : 04824 / 2640

www.heiligenblut.at • www.gross-glockner.at





Jobs für:
PsychologInnen
PädagogInnen
sozial Engagierte
für die Arbeit
mit Kindern!

Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung sucht selbstständige PartnerInnen und TrainerInnen.- für Regionen in ganz Österreich

iilo ist österreichweit tätig und bietet teilleistungsschwachen Kindern (Stichworte Legasthenie, Dyskalkulie, Hyperaktivität) wirkungsvolle Lösungen bzw. gibt es weitere interessante Tätigkeitsfelder.

Sie sind mit der Arbeit mit Kindern vertraut oder wollen sich dieser Zielgruppe zuwenden. Sie sind bereit, Verantwortung zu übernehmen und selbstständig zu arbeiten. Weiters verfügen Sie über ein psychologisches oder pädagogisches Basiswissen bzw. werden Sie sich dieses aneignen.

Es erwartet Sie eine erfüllende und sinngebende Aufgabe, ein engagiertes Team und attraktive Einkunftschancen.

Rückfragen und Bewerbungen unter:
iilo - Institut für individuelle
Leistungsoptimierung

per E-Mail unter info@iilo.at
Tel. 0463 591559

weitere Infos unter:

www.iilo.at

MeinDoktor sucht Mitarbeiter- Innen!

Volontäre gesucht

Sie wollen in das Zeitungs- und Zeitschriftenwesen hineinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln. MeinDoktor bietet gemeinsam mit den weiteren Verlagsmedien die Chance, sich ein Bild über journalistische Arbeit zu machen.

ProjektmitarbeiterInnen

Der Gesundheitsbereich hat viele Facetten. Veranstaltungen, individuelle und Regionalprojekte brauchen engagierte MitarbeiterInnen, die bereit sind, Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Tätigkeit kann selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

Anzeigenvermittler

Sie sind an einem überdurchschnittlichen Einkommen interessiert und Ihre Stärken liegen in der Kommunikation. Weiters verfügen Sie über Überzeugungskraft und Konsequenz im Handeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stelle kann wahlweise selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

InteressentInnen schicken bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an verlag@visionmission.at

MeinDoktor - Impressum

Herausgeber:

Dr. med.univ. Wilfried Westritschnig

Verlag, Grafik, Redaktion und Adressverwaltung:

vision+mission Verlag, Teichstraße 3, 9063

Karnburg, Tel.: 04223/29195, Fax 04223/29196

Mail: verlag@visionmission.at, Homepages:

www.mein-doktor.at, www.visionmission.at

Leserbriefe/Feedback an:

Verlagsadresse

PR- und Anzeigen:

vision+mission Marketing GmbH,
Claudia Zlabinger und Bärbl Keller,
kontakt@visionmission.at

Coverfoto: pressmaster / Fotolia

Fotos: iStockphoto, dreamstime, 123rf, Fotolia, vision+mission, MDC, Omron, Maro&Partner, AWD, Medisana, Taman, u.a.

Hersteller: NÖ Pressehaus

Erscheinungsweise: vierteljährlich

MeinDoktor club

**2,50 Euro monatlich für Ihre Gesundheit
MeinDoktor präsentiert Gesundheitsclub –
exklusiv für MeinDoktor-Leser!!
Tolle Clubgeschenke und Angebote!**

Der Verein für Ihre Gesundheit

Gesundheit ist das wichtigste Gut des Menschen. Deshalb gibt es den MeinDoktorClub – den Gesundheitsverein mit den vielen Vorteilen.

Der Club hat es sich zur Aufgabe gemacht, seinen Mitgliedern Gesundheitsleistungen bzw. Informationen und Vorteile rund um das Thema Gesundheit zu bieten.

Zum Einstieg erhalten Sie – z.T. gegen einen geringen Aufpreis – ein Oberarm-Blutdruckmessgerät, eine Körperfettwaage, einen Luftbefeuchter oder andere tolle Angebote.

Werden Sie Mitglied bei MeinDoktorClub, und Sie erhalten nicht nur ganz wichtige Infos, die Ihrer Gesundheit nutzen, sondern Sie ersparen sich durch die Inanspruchnahme der Clubleistungen viele hundert Euro. Meist reicht

- ▶ MeinDoktor-Gratisabo
- ▶ ein tolles Einstiegsgeschenk (oder tolle Angebote mit Zuzahlung)
- ▶ Gesundheitsseminare
- ▶ Verlosung von Wellness- und Gesundheitsaufenthalten
- ▶ Vorzugspreise bei Gesundheitsprodukten
- ▶ Gesundheits-Clubreisen
- ▶ und vieles andere mehr



schon eine in Anspruch genommene Club-Leistung und Sie haben den Mitgliedsbeitrag schon wieder eingespart oder Sie erwirtschaften sogar einen „Überschuss“. Außerdem gibt es ja noch das Gratis-Abo von MeinDoktor!

Wenn Sie sich für die Mitgliedschaft bei MeinDoktorClub interessieren und Sie lesen MeinDoktor gerade bei einem Arzt, dann nehmen Sie diese Zeitschrift ruhig mit nach Hause oder fordern Sie ein Exemplar unter 0810 900422 an. Sollte die Anmeldekarte bereits fehlen, schicken wir Ihnen diese Ausgabe von MeinDoktor ebenfalls gerne zu.

MeinDoktor club

bietet tolle
Vorteile!

Fit & gesu

Zum Verein

MeinDoktorClub ist ein gemeinnütziger Verein. Der Clubbeitrag für die Mitgliedschaft in der Höhe von € 2,50 monatlich wird einmal jährlich im Vorhinein vorgeschrieben – das ergibt einen Jahresbeitrag von 12-mal 2,50, somit 30 Euro. Die Mindestmitgliedsdauer beträgt zwei Jahre und verlängert sich um jeweils ein Jahr, falls sie nicht fristgerecht gekündigt wird. Eine schriftliche Kündigung muss mit einer Frist von mindestens einem Monat vor Ablauf des Mitgliedsjahres beim Verein eingehen, sie bedarf nicht der Angabe von Gründen. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Monat, in dem der Antrag bestätigt wird. Rechte aus der Mitgliedschaft können jedoch erst bei Eingang der ersten Mitgliedsbeitragszahlung hergeleitet werden. Die Statuten sind unter www.mein-doktor.at abrufbar bzw. können schriftlich oder telefonisch angefordert werden. Der Verein verpflichtet sich, die angeführten Clubleistungen nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen, ist an einer Ausweitung der Leistungen interessiert und behält es sich vor, Clubleistungen und -angebote zu verändern. Ein Recht auf die Clubleistungen besteht nicht. Clubprodukte sind vom Umtausch ausgeschlossen. Die Versandkosten für Clubleistungen trägt das Mitglied. Der Verein behält sich vor, eine Mitgliedschaft ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Der Verein ist nicht auf Gewinn ausgerichtet. Zweck des Vereins ist u.a. die Organisation und Zurverfügungstellung von Gesundheitsleistungen für seine Mitglieder.

INFOS:

Verein MeinDoktorClub
Teichstraße 3, 9063 Maria Saal
Tel. 0810 900 422.
E-Mail: club@mein-doktor.at

Beauty-Tage für MDC-Mitglieder

Als Neumitglied erhalten Sie Gutscheine der Beauty-Residenz Dolezal in Neusiedl am See im Wert von 400,- Euro **um nur 199,- Euro!**



Bestehende Mitglieder zahlen für Leistungen im Wert von 400,- Euro nur 250,- Euro!

Die Beauty-Residenz bietet vieles. Dazu nur einige Beispiele: kosmetische Gesicht- und Körperbehandlungen, Enthaarung, Spezialbehandlungen nach Maria Galland Paris, Körperschlankbehandlungen, Massagen, Bäder, medizinische Anwendungen (z.B. Bio-Facelifting nach Prof. Dr. Rothschild, ayurvedische Behandlungen uvam.

TAMAN-Pool-Liege

Als Neumitglied erhalten Sie dieses wertvolle Produkt im Wert von 390,- Euro (uVK) **um nur 199,- Euro.** Bestehende Mitglieder zahlen nur 249,- Euro (Porto und Versandkostenanteil 50,- Euro)



Symbolfoto

TAMAN-Gartenmöbel sind handgemacht, von höchster Qualität und mit einer 3-jährigen Garantie ausgestattet. TAMAN-Gartenmöbel findet man in den internationalen Top-Hotels und nun auch bei MeinClub als Einstiegs geschenk. Das Syra-Rattan-Flechtwerk ist wetterbeständig und in verschiedenen Farben verfügbar.

Angebote jeweils solange der Vorrat reicht.

Besondere Angebote

Für Ihre neue Mitgliedschaft

uRELAX Fuß- und Unterschenkel- Massagegerät

Als Neumitglied erhalten Sie dieses exklusive Produkt im Wert von 449,- Euro (uVK) **um nur 199,- Euro.** Der Preis für bestehende Mitglieder beträgt 249,- Euro. Jeweils zuzüglich 15,- Euro Porto und Versandkostenanteil.



Die Fußreflexzonenmassage für Ihre Gesundheit! Entspannend, stressabbauend und gesund. Die Sensation unter den Massagegeräten. Mit drei verschiedenen Programmen, hochwertiges Rollen- und Airbagsystem. Fußreflexzonenmassage hat sich z.B. in den asiatischen Ländern seit Jahrtausenden bewährt und gehört dort zum gesundheitlichen Alltag.

und mit dem Club

Intensiv-Luftbefeuchter MEDISANA

Ultrabreeze im Wert von 79,- Euro für Neumitglieder **um 10,- Euro**



Nicht nur in der kalten Jahreszeit leiden die Schleimhäute unter trockener Raumluft. Mit dem Intensiv-Luftbefeuchter Ultrabreeze können Sie Erkältungskrankheiten vorbeugen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Die geräuscharme und energiesparende Ultraschall-Technologie des Luftbefeuchters verwandelt Wasser in feinsten Nebel, und eine integrierte Vorheizung kann Keime und Bakterien abtöten. Der 1,3 l Wasserbehälter gewährleistet eine Betriebsdauer von bis zu 30 Stunden je nach Intensitätsstufe und ist für Räume bis zu 15 m² geeignet. Die integrierte Abschaltautomatik bietet für Sie eine zusätzliche Sicherheit.

Körperfettwaage – Omron BF 400

im Wert von 59,- Euro für Neumitglieder **um 0,- Euro!**

Bestimmung von Gewicht, Körperfett und BMI • schnelle Messung des Körperfettanteils nach der BIA-Methode (bioelektrische Impedanzanalyse) • Beurteilung der Messergebnisse • grafische Anzeige der Bewertung • Datenspeicher für 4 Personen • speichert den letzten Messwert • inkl. Batterien



Oberarm-Blutdruckmessgerät – MEDISANA MTP

im Wert von 79,- Euro für Neumitglieder **um 10,- Euro!**

mit 10-Jahres Garantie • Testsieger • Ein-Tasten-Bedienung • Durchschnittswertberechnungen • Datum und Uhrzeit • 99 Speicherplätze für 2 Benutzer • Besonderheit - auch für Schwangerschaft-Bluthochdruck • inkl. Batterien und inkl. Aufbewahrungstasche. Die Ein-Tasten-Bedienung gewährleistet kinderleichtes Bedienen. Vor allem bei druckempfindlichen Armen überzeugt der MTP durch die extra sanfte und schnelle Messung.



Mitglieder wählen

Für Ihren Mitgliedsbeitrag von nur 2,50 pro Monat erhalten Sie nicht nur die Patientenzeitschrift MeinDoktor, umfangreiche Gesundheitsleistungen, sondern auch ein attraktives Produkt als Geschenk oder mit Aufzahlung! Clubgeschenke erhalten alle Neumitglieder. Bestehende Mitglieder können Angebote zum Vorteilspreis einkaufen.

MeinDoktorClub-Anmeldung

Ja, ich will die Vorteile des Gesundheitsvereins MeinDoktorClub nutzen und beantrage hiermit

- eine Mitgliedschaft zu 2,50 Euro monatlich – Mitgliedsdauer mindestens zwei Jahre. Ich zahle den Jahresmitgliedsbeitrag jeweils per Zahlschein.

Vor- u. Zuname		Geburtsdatum	
Straße			
PLZ		Ort	
Tel.Nr.		E-Mail	
Ort, Datum und Unterschrift			

Ich wähle ... Zutreffendes ankreuzen

- Oberarm-Blutdruckmessgerät Medisana MTP
- Körperfettwaage Omron BF 400
- Luftbefeuchtungsgesamt Medisana Ultrabreeze
- uRelax Fuß- und Unterschenkel-Massagegerät
- Taman-Pool-Liege
- Beauty-Gutscheine

Den ersten Jahresmitgliedsbeitrag werde ich mit der allfälligen Aufzahlung für mein Clubgeschenk bzw. für das Clubangebot im Voraus auf das Vereinskonto einzahlen.

Bitte Rückseite beachten!

Die Clubleistungen

um nur € 2,50 monatlich

Ihr Einstiegsgeschenk

Als Clubmitglied erhalten Sie ein wertvolles Präsent als Willkommensgruß. Wählen Sie aus unserem Angebot.

MeinDoktor-Gratisabo

Sie erhalten automatisch ein Gratisabonnement der Gesundheitszeitschrift der österr. Ärzte „MeinDoktor“. Sie erhalten es persönlich mindestens vier Mal jährlich an Ihre Adresse zugeschickt. MeinDoktor kostet im Zeitschriftenhandel pro Exemplar 2,80 Euro und ist im Clubbeitrag enthalten.

Verlosungen von Wellnessaufenthalten

MeinDoktorClub bemüht sich für seine Mitglieder von Clubpartnern wertvolle Gutscheine zu erhalten. Diese verlosen wir unter jenen, die Interesse daran haben. Dies wird entweder über die Zeitschrift MeinDoktor auf den Clubseiten oder auf der Homepage angekündigt. Als Clubmit-

glied haben Sie den Vorteil, dass Sie MeinDoktor regelmäßig und zeitgerecht zugestellt erhalten.

Gesundheitsseminare

Als Clubmitglied erhalten Sie die besondere Gelegenheit, ausgesuchte Gesundheitsseminare zu besonderen Konditionen zu besuchen. Sie ersparen sich zwischen 50 und 80 Prozent der Normalkosten. Den Rest übernimmt der Verein für seine Mitglieder!

Zum Beispiel:

2-Tages-Selbstheilungsseminar

2-Tages-Schmerzseminar

2-Tages-Elterncoaching, oder

2-Tages-Stress-Abbau-Seminar

um je 80,- statt 380,- Euro.

Details zu Seminarort, Teilnehmerzahl, usw. erfahren Sie unter 0810 900422. Ferner bieten wir individuelles Gesundheitscoaching um nur 60,- statt 120,- Euro pro

Stunde (Gesamtösterreich außer Vorarlberg und Tirol) – mind. 10 Stunden.

Die Seminare benötigen eine Mindestteilnehmeranzahl von zehn Personen.

Rabatte

Mitglieder erhalten auf ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel oder andere Produkte einen attraktiven Rabatt. Wie zum Beispiel für Produkte der Firmen MEDISANA und OMRON, den bekannten Herstellern von Medizinprodukten. Wenn Sie ein Blutdruckmessgerät, ein Tens-Gerät, einen Luftbefeuchter oder ein Fettmessgerät brauchen, dann erhalten Sie über unseren Clubpartner medicus-shop einen 30-prozentigen Preisvorteil. Eines dieser Produkte können Sie sich ja schon als Einstiegspräsent sichern. Bestellen Sie die Produkte direkt bei unserem Clubpartner medicus-shop unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer (diese erhalten Sie nach

Clubbeitritt) unter 04223/228 91.

Clubreisen

Der MeinDoktorClub organisiert Gesundheitsreisen zu den schönsten Zielen. Eine TCM-Reise nach China, Meditationsreisen nach Tibet, Schmerzheilungs- und Herbal-Reisen nach Thailand sind nur einige Beispiele, die Lust machen, Gesundheit anders zu erleben. Gerne nehmen wir von Clubmitgliedern auch Anregungen entgegen.

Club-Verlag

Wir bieten Ihnen auch besondere Angebote für Gesundheits-CDs, DVDs und Bücher. Zum Beispiel: Schmerzheilungs-CDs für verschiedene Schmerzformen um nur 15,- Euro, anstatt um 35,- Euro. Sie sparen 20,- Euro!

Zu bestellen unter Bekanntgabe der Mitgliedsnummer unter 04223/29195. ■

Bitte ausschneiden und in einem ausreichend frankierten Kuvert an folgende Adresse senden:

**MeinDoktorClub,
Teichstraße 2,
A-9063 Maria Saal.**

Für Rückfragen wählen Sie bitte **0810 900422** oder senden Sie ein E-Mail an:
club@mein-doktor.at

MeinDoktorClub
Teichstraße 2
9063 Maria Saal



Schul- und Lernerfolg



**Schlechte Noten trotz Lernens?
Probleme mit der Konzentration?
Stundenlang bei der Hausübung?
Schwierigkeiten beim Lesen?
Viele Rechtschreibfehler?
Fehlende Lerntechniken?
Probleme beim Lernen?
Rechenprobleme?**

Ein ganzheitliches System hilft bei Schul- und Lernproblemen. Dabei stehen die Stärken im Zentrum. Dies führt zu einer positiven Einstellung, zu einer besseren Konzentration und einer höheren Motivation. Das bewährte Training bezieht das Unbewusste wie auch wahrnehmungsbedingte Differenzen mit ein. iilo ist in folgenden Bundesländern vertreten.

Wien

Mag. Renate Pils, Tel. 0676/941 19 45, r.pils@iilo.at

Niederösterreich

Mag. Renate Pils, Tel. 0676/941 19 45, r.pils@iilo.at

Steiermark

Dr. Lieselotte Fieber, Tel. 0664/20 30 559, l.fieber@iilo.at

Salzburg

Barbara Rinner, Tel. 0664/45 29 861, b.rinner@iilo.at
Frau Mag. Martina Ruemer 0664/184 71 26, m.ruemer@iilo.org
Christiane Köppl, Tel. 0664/122 65 55, c.koepl@iilo.at

Kärnten

Dr. Lieselotte Fieber, Tel. 0664/20 30 559, l.fieber@iilo.at
Mag. Elfriede Meilinger, Tel. 0650/58 46 925, e.meilinger@iilo.org
Christiane Köppl, Tel. 0664/122 65 55, c.koepl@iilo.at

Tirol

Mag. Florian Öhlschläger, 0650/20 333 29, f.oehlschlaeger@iilo.org
Mag. Maja Schütz, Tel. 0664/ 830 51 69, m.schuetz@iilo.at

Südtirol

Mag. Reinhard Plaikner, (0039) 328 400 50 22,
r.plaikner@iilo.org

Zentrale

Tel. 0463/59 15 59, info@iilo.at

GUTSCHEIN
für einen TLS-Test und ein Erstgespräch
€30,-
iilo
Institut für individuelle
Leistungsoptimierung

TOP-Seminare ab € 1,-

Noch nie war Know-how so wichtig wie heute. Fachwissen wird ohnehin vorausgesetzt. Deshalb sind es die Soft-Skills, die über den beruflichen und privaten Erfolg entscheiden. Jetzt gibt es Top-Seminare mit Top-Referenten – eigentlich zum Nulltarif!

Mit Seminaren und Ausbildungsmaßnahmen wird in der Regel viel Geld verdient. Der Verein „SeminarClub“ macht jetzt Schluss damit. „Seminare müssen auch bei höchster Qualität nicht teuer sein“, meint Mag. Kanzler von SeminarClub und wartet mit einer Überraschung auf: „Unsere Seminare sind eigentlich kostenlos – und zwar für Mitglieder unseres Vereins. Aber auch wenn man die Mitgliedsgebühr gegenrechnet, kostet eine Seminarveranstaltung nur ab einem Euro. Allerdings muss man dann schon sehr fleißig sein. Dahinter „versteckt“ sich ein weiterer Vorteil: Vereinsmitglieder können so viele Seminare besuchen wie sie wollen bzw. wie angeboten werden.“

Top-Seminare

SeminarClub bietet 180 Seminare - darunter zirka 40 Managementseminare und mehr als 20 verschiedene Veranstaltungen zum Thema Kommunikation an. Natürlich darf die Persönlichkeitsentwicklung nicht fehlen und die Gesundheit nimmt heute bei allen einen wichtigen Stellenwert ein – deshalb gibt es auch dazu Seminarveranstaltungen. Sogar eine Anzahl von Seminaren zum Thema Geld gibt es. Wenn jemand seine PC-Anwenderkenntnisse auffrischen möchte, ist die Auswahl auch sehr groß. Seminare aus den Bereichen Psychologie, Kreativität und auch

Grenzwissenschaftliches stehen im Programm des Vereins. Derzeit umfasst das Angebot rund 180 Seminare. Die gesamte Liste findet sich unter www.seminarclub.eu.

Top-Referenten

Der Verein engagiert nur erstklassige Referenten mit entsprechenden Referenzen. Alle Trainer sind hauptberuflich als solche tätig und können auf eine lange Erfahrung verweisen. Die Trainer werden auch streng evaluiert, damit der hohe Standard auch gehalten werden kann.

Karriereplanung

Sie wollen Ihre Karriere planen und neben dem Beruf Ihre Managementfähigkeiten aufbauen und trainieren und andere überzeugen? Dann finden Sie eine große Auswahl geeigneter Seminare beim SeminarClub.

Zielgruppe Privatpersonen

Bildung geht jeden an. Wissen muss nicht unbedingt nur beruflich eingesetzt werden, sondern kann auch im privaten Bereich von Nutzen sein. Denken wir nur an die eigene Wirkung bei unseren Mitmenschen, an das große Feld Gesundheit oder an den Umgang mit einem

Computer – für Anfänger und Fortgeschrittene.

Zielgruppe Firmen

SeminarClub ist eigentlich die ideale Institution für Unter-

nehmensseminaren, Photoshop, Excell, Kreativitätstechniken, Schreibwerkstatt und rund 150 weitere Seminare zu verschiedensten wichtigen und interessanten Themen. Mehr finden Sie unter www.seminarclub.eu.

Wissen für alle, leistbar und in höchster Qualität

Anmeldung unter www.seminarclub.eu

nehmen, die ihre MitarbeiterInnen kostengünstig und effizient ausbilden wollen. Deshalb bietet der Verein auch Firmenpakete, die interessante Vorteile beinhalten. So verschaffen sich Firmen dadurch auch den Zugang zu den Vereinsmitgliedern und können auch eigene Seminare vorschlagen und auch Referenten zur Verfügung stellen.

Ein paar Beispiele

Richtig kommunizieren 1 und 2, Rhetorik - Regeln (1) und überzeugen (2), Verhandlungstechnik, Führungstraining - 1 bis 3, Moderation, Train the Trainer, Projektmanagement, Motivation im Team, Marketingplanung, Change Management, Leadershipmanagement, Beschwerdemanagement, Präsentationstechnik, Verkaufen und überzeugen, Schmerzberäuhung, Selbstheilung beginnt im Kopf, Autogenes Training, Gewicht verlieren, Bluthochdruck, Geld veranlagen, Die richtige Geldstrategie, Richtig anlegen, Gehaltserhöhung, Richtig argumentieren, Windows 7, Powerpoint 2007, Dreamweaver,

Info

- ▶ Wissen konsumieren soviel und sooft man will
- ▶ keine Teilnehmergebühren für Mitglieder (lediglich kleiner Mitgliedsbeitrag)
- ▶ rund 180 Seminare im Angebot – und es werden wöchentlich mehr
- ▶ SeminarClub-Veranstaltungen finden nur an Wochenenden statt – sind somit jederzeit zugänglich
- ▶ Seminarorte sind immer in Ihrer Nähe
- ▶ umfangreiche Seminarunterlagen sind obligatorisch
- ▶ einfachste Anmeldung über www.seminarclub.eu
- ▶ weitere Infos unter www.seminarclub.eu oder unter 0810 900355

ab unter
€ 1,- pro
Seminar

Seminar*Club*
WISSEN FÜR ALLE

180 Seminare
für Mitglieder
kostenfrei

www.seminarclub.eu

MANAGEMENTFÜHRUNG
KOMMUNIKATIONGESUND
HEITPERSÖNLICHKEITS
ENTWICKLUNGPSYCHOLO
GIESOFTWAREMARKETING

Selbst wenn es so scheint,
als sei das Beste bereits gefunden,
denken wir noch einmal
darüber nach.

Der neue AWD.

- Nur staatlich geprüfte Berater
mit 18 Monaten Ausbildung
- Mehr-Netto-Check
zur Optimierung Ihres Finanzhaushaltes
- Vorauswahl der besten Produkte
für Ihren persönlichen Vorteil

Perfektion? Oft versucht, aber nur selten erreicht. Meisterwerke entstehen nicht „zwischen Tür und Angel“. Dazu gehört neben einer Portion Talent, der unbedingte Wille, Großes zu schaffen. Ob in der Kunst, im Sport oder in der Finanzwelt. Die Berater von AWD geben ihr Bestes für Ihre individuelle Pensionsvorsorge, Veranlagung, Versicherungslösung oder Finanzierung. Mit der größten Produktauswahl am Markt.