

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Portrait einer
Heilpflanze:
Der Giersch

Gesundheits-Infos

LYMPHE & Gesundheit will Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Erkrankungen informieren, wie sie damit in ihrem Leben besser zurecht kommen können.

Die Zeitschrift erscheint in einer Auflage von 90.000 Exemplaren viermal jährlich jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember und wird an mehreren Tausend Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen ausgelegt: Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken, Kliniken etc. sowie Selbsthilfegruppen.

Dass Sie diese Zeitschrift kostenlos erhalten können, wird durch die Firmen ermöglicht, die darin Anzeigen schalten.

Da **LYMPHE & Gesundheit** oft schon recht schnell nach dem Erscheinen vergriffen ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit des Abonnements. Informationen dazu finden Sie auf Seite 15.



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Auf den Spuren des Übergewichts

Übergewicht gilt als ungesund, un schön und lästig. Die Liste der Negativaussagen über zu viele Kilos am Körper ließe sich beliebig lang fortsetzen. Doch darum geht es uns hier nicht. Denn mit der Schmähung des Dickseins ist überhaupt nichts gewonnen, man macht damit das Unheil – wenn es denn eines ist – nur noch schlimmer. Vielmehr möchten wir mit diesem Beitrag ein ganz konkretes Ergebnis erreichen, nämlich Klarheit verschaffen. Was heißt das?

Es gibt eine Vielzahl möglicher Gründe für das körperliche Übergewicht. Diese können angeboren oder krankhaft sein, aus unserem Ess- und Bewegungsverhalten resultieren oder unterschiedlichen Umwelteinflüssen geschuldet sein. Meist liegt eine Kombination aus verschiedenen Gründen vor. Darum kann man nie auf Anhieb sagen, worauf in einem konkreten Fall das Übergewicht zurückzuführen ist. Zumindest nicht mit Fug und Recht.

Doch ab wann haben wir Übergewicht? Die Antworten auf diese Frage können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ausfallen. Auch in der Medizin ist die Einstufung einer Person als „übergewichtig“ nicht ganz eindeutig. Es gibt verschiedene Methoden bzw. Formeln zur Berechnung von Unter-, Normal- und Übergewicht. Sehr verbreitet ist der Body-Mass-Index (kurz BMI), den man erhält, wenn man das Körpergewicht (in kg) durch das Quadrat der Körpergröße (in Meter) teilt. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt (bei Erwachsenen) ab einem BMI von 25 oder mehr ein Übergewicht, bei einem BMI unter 18,5 ein Untergewicht vor. Dazwischen liegt das „Normalgewicht“. Sie können Ihren persönlichen BMI aus der Tabelle auf Seite 3 entnehmen. Gehen Sie dazu in der Spalte mit Ihrer Körpergröße (z.B. 1,70 m) auf eine

Zahl, die etwa Ihrem Gewicht in Kilogramm entspricht. In derselben Zeile ganz links finden Sie dann Ihren BMI.

Von nichts kommt nichts

Das leuchtet ein. Wenn wir aber herausfinden wollen, woher unser Übergewicht kommt, müssen wir streng systematisch vorgehen. Der erste Schritt dabei ist, die Energiebilanz unseres Körpers aufzustellen. Da gibt es eine Einnahmenseite und eine Ausgabenseite. Wie beim Bankkonto. Nimmt unser Körper mehr ein als er ausgibt, nimmt er zu. Das mag beim Bankkonto angenehm sein, kann uns aber bei unserem Körper missfallen. Jedes Kilo, das wir seit unserer Geburt zugelegt haben, ist von Außen zugeführt worden! Denn von nichts kommt nichts. Wie beim Bankkonto.

Die Energiebilanz unseres Körpers lässt sich – wenn nicht geschummelt wird! – recht genau bestimmen. Wenn wir systematisch bilanzieren, wie viele Kalorien wir innerhalb eines bestimmten Zeitraums aufnehmen und wie viele davon unser Körper in der gleichen Zeit verbraucht, schaffen wir eine solide Basis für die Lösung unseres Gewichtsproblems. Ohne eine Energiebilanz haben wir nicht die geringste Chance, die Ursache unseres Übergewichts herauszufinden. Und dann können wir auch nichts dagegen tun.

Auch nichts dagegen, dass die Ärzte Übergewicht meist ohne weiter zu hinterfragen auf eine undisziplinierte Lebensweise zurückführen und pauschal Diäten und Sport verordnen. Halten wir ihnen dagegen unsere protokollierte Energiebilanz unter die Nase, nehmen wir ihnen nicht nur den Wind für ungerechte Schuldzuweisungen aus den Segeln, wir liefern ihnen damit vielmehr eine solide Grundlage für das weitere dia-

agnostische und therapeutische Vorgehen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre körperliche Energiebilanz erstellen können, mit der Sie bei Ihrem Arzt sogar eine Menge Achtungspunkte einheimsen können.

Die Energiebilanz errechnet sich aus Kalorienaufnahme minus Grundumsatz minus Leistungsumsatz. Der Grundumsatz entsteht durch die automatisch ablaufenden Lebensfunktionen wie Erhaltung der Körpertemperatur, Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen (Verdauung, Organfunktionen etc.) und geistiger Funktionen, Wachstum (bei Kinder und jungen Menschen), Wiederaufbau verlorengegangener Körperbestandteile (Haare, Fingernägel, Haut etc.) sowie Stoffwechsellätigkeiten. Ein großer und schwerer Körper hat einen größeren Grundumsatz. Der Grundumsatz pro Kilogramm Körpergewicht ist vom Geschlecht abhängig und bei Kindern und jungen Menschen relativ hoch. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt er stetig ab.

Der Leistungsumsatz bezeichnet die Energiemenge, die wir für alle anderen Aktivitäten (Arbeit, Sport, Freizeit etc.) benötigen. Der Gesamtumsatz unseres Körpers ist die Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Bei einem dauerhaft bettlägerigen Menschen, liegt der Gesamtumsatz nur geringfügig über dem Grundumsatz. Dagegen stellt der Grundumsatz von Leistungssportlern und Schwerarbeitern nur einen relativ geringen Anteil des Gesamtumsatzes dar.

Protokoll von Energiezufuhr und -verbrauch

Besorgen Sie sich hierfür einen Schreibblock. Am besten mit karierten Seiten im Format DIN A4. Legen Sie dann mit einem Lineal die Spalten Uhrzeit, Nahrungsaufnahme / Körperliche Aktivität, +Kalorien und -Kalorien an. Und ab jetzt wird es etwas aufwändig. Stellen Sie eine Waage auf Ihren Esstisch und wiegen Sie alles was Sie zu sich nehmen aufs Gramm genau. Was-

ser, Kaffee oder Tee können Sie vernachlässigen. Nur die Kalorien der evtl. zugefügten Milch bzw. des Zuckers darin müssen Sie berücksichtigen.

Die nebenstehende Tabelle enthält die Anzahl der Kalorien pro 100 g von 371 verschiedenen Nahrungsmitteln und Getränken. Bei Produkten, die nicht in der Tabelle sind, finden Sie in der Regel auf der Verpackung die Kalorienzahl pro 100 Gramm. Wenn Sie dann wiegen, wie viele Gramm Sie von etwas konsumiert haben, können Sie ganz leicht die dabei aufgenommenen Kalorien ausrechnen. Ebenso finden Sie auf den nächsten Seiten eine Tabelle mit dem Energieverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten (pro 15 Minuten) und Körpergewicht.

Damit können Sie die Differenz aus aufgenommenen und aktiv verbrauchten Kalorien errechnen. Das Protokoll sieht dann etwa so aus, wie in der Tabelle dargestellt. Führen Sie das Protokoll über drei, besser vier Wochen, die typisch für Ihre Lebenswei-

Montag, 13. Januar 2014		Margarete Müller	
Uhrzeit	Nahrungsaufnahme / Körperliche Aktivität	+Kalorien	-Kalorien
6.45	Kaffee (0 kal), 15 g Vollmilch	+10	
	75 g Roggenvollkornbrot	+170	
	50 g Toastbrot	+165	
	30 g Gouda	+105	
	11 g Butter	+85	
	17 g Marmelade	+45	
8.15	30 min Radfahren		-224
9.30	210 g Apfel	+105	
11.15	30 min zügiges Spazierengehen		-300
22.15	250 g fettarme Milch	+128	
	Gesamtsummen des Tages	+3.143	-1.024
Tagesbilanz: 3.143 kal - 1.024 kal - 1.797 kal = +322 kal			

In diesem Beispiel ist 3.143 kal die Nahrungsaufnahme, 1.797 kal der Grundumsatz und 1.024 kal der Leistungsumsatz. Damit ergibt sich eine Tagesbilanz von + 322 kal. Damit dürfte der Körper an diesem Tag etwa 46 g Fettgewebe zugelegt haben.

Grundumsatz

Körpergewicht	Frauen Kalorien pro Tag	Männer
50	1.235	1.291
55	1.285	1.361
60	1.335	1.431
65	1.385	1.501
70	1.435	1.571
75	1.485	1.641
80	1.535	1.711
85	1.585	1.781
90	1.635	1.851
95	1.685	1.921
100	1.735	1.991
105	1.785	2.061
110	1.835	2.131
115	1.885	2.201
120	1.935	2.271
125	1.985	2.341
130	2.035	2.411

Die hier angegebenen Werte für den Grundumsatz gelten für durchschnittlich große Frauen und Männer im Alter von 50 Jahren.

Frauen müssen für jedes Jahr, das sie jünger sind, 5 Kalorien hinzuzählen, für jedes Jahr, das sie älter sind, 5 Kalorien abziehen.

Männer müssen für jedes Jahr, das sie jünger sind, 7 Kalorien hinzuzählen, für jedes Jahr, das sie älter sind, 7 Kalorien abziehen.

se sind. Also nicht während einer Diät oder einer Urlaubsreise, während einer Krankheit mit längerer Bettruhe als üblich, Fieber oder Appetitlosigkeit etc. Auch sollten in die Zeit keine Feiertage (Weihnachten, Ostern etc.) fallen, an denen traditionell mehr gegessen – und genascht! – wird. Gehen Sie möglichst sorgfältig vor und schummeln Sie nicht!

Dieses Protokoll kann Ihnen in vielerlei Hinsicht nützen. Sie erkennen damit, ob Sie in ihrem Ess- und Bewegungsverhalten etwas ändern müssen. Ihr Arzt kann auf der Basis dieses Dokuments Ihre Behandlung problemgerecht gestalten und Gründe für Missverständnisse zwischen ihm und Ihnen werden damit ausgeräumt. Selbst bei der Beantragung einer stationären Reha-Maßnahme kann das Protokoll Ihre Position erheblich stärken. Sie werden sehen, wie sehr sich Ihre Mühe lohnen wird.

Body Mass Index (BMI)

Gewicht in kg	Körpergröße in Meter										
	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,2	12,5
52	23,1	21,7	20,3	19,1	18,0	17,0	16,0	15,2	14,4	13,7	13,0
54	24,0	22,5	21,1	19,9	18,7	17,6	16,7	15,8	15,0	14,2	13,5
56	24,9	23,3	21,9	20,6	19,4	18,3	17,3	16,4	15,5	14,7	14,0
58	25,8	24,2	22,7	21,3	20,1	19,0	17,9	17,0	16,1	15,3	14,5
60	26,7	25,0	23,4	22,1	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
62	27,6	25,8	24,2	22,8	21,5	20,3	19,1	18,1	17,2	16,3	15,5
64	28,4	26,7	25,0	23,5	22,1	20,9	19,8	18,7	17,7	16,8	16,0
66	29,3	27,5	25,8	24,3	22,8	21,6	20,4	19,3	18,3	17,4	16,5
68	30,2	28,3	26,6	25,0	23,5	22,2	21,0	19,9	18,8	17,9	17,0
70	31,1	29,2	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
72	32,0	30,0	28,1	26,5	24,9	23,5	22,2	21,1	19,9	18,9	18,0
74	32,9	30,8	28,9	27,2	25,6	24,2	22,8	21,6	20,5	19,5	18,5
76	33,8	31,7	29,7	27,9	26,3	24,8	23,5	22,2	21,1	20,0	19,0
78	34,7	32,5	30,5	28,7	27,0	25,5	24,1	22,8	21,6	20,5	19,5
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,1	20,0
82	36,4	34,2	32,0	30,1	28,4	26,8	25,3	24,0	22,7	21,6	20,5
84	37,3	35,0	32,8	30,9	29,1	27,5	25,9	24,6	23,3	22,1	21,0
86	38,2	35,8	33,6	31,6	29,8	28,1	26,5	25,1	23,8	22,6	21,5
88	39,1	36,7	34,4	32,4	30,4	28,8	27,2	25,7	24,4	23,2	22,0
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
92	40,9	38,3	35,9	33,8	31,8	30,1	28,4	26,9	25,5	24,2	23,0
94	41,8	39,2	36,7	34,6	32,5	30,7	29,0	27,5	26,0	24,7	23,5
96	42,7	40,0	37,5	35,3	33,2	31,4	29,6	28,1	26,6	25,3	24,0
98	43,6	40,8	38,3	36,0	33,9	32,0	30,2	28,7	27,1	25,8	24,5
100	44,4	41,7	39,1	36,8	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0

Untergewicht

Normalgewicht

Übergewicht

Adipositas

Zusammenfassung

Wie auf Seite 2 erwähnt, errechnet sich die Energiebilanz unseres Körpers folgendermaßen:

- Kalorienaufnahme
- Grundumsatz
- Leistungsumsatz
- = Energiebilanz

Dies möchten wir anhand zweier Beispiele anschaulich machen.

Beispiel 1: Eine 40jährige Frau von 60 kg hat einen Grundumsatz von 1.385 kal pro Tag. Sie joggt täglich 30 Minuten, wobei sie 210 kal verbraucht. Sonst sitzt sie am Schreibtisch oder auf der Couch. Ihr Frühstück bringt 280 kal, das Mittagessen in der Kantine 430 kal, das Abendessen 320 kal. Tagsüber isst sie zwischendurch Obst (210 kal) und etwas Schokolade (320 kal). Sie nimmt also 1.560 kal zu sich und verbraucht 1.595 kal. Tagesbilanz: + 35 kal.

Beispiel 2: Eine 65jährige Frau von 80 kg hat einen Grundumsatz von 1.610 kal pro Tag. Sie geht täglich 60 Minuten mit dem Hund spazieren, wobei sie 180 kal verbraucht. Sonst bewegt sie sich kaum. Ihr

üppiges Frühstück bringt 370 kal, mittags kocht sie typisch deutsch (590 kal), am Abend isst sie dagegen wenig 280 kal. Tagsüber isst sie zwischendurch Obst (180 kal) und etwas Kuchen (390 kal). Sie nimmt also 1.810 kal zu sich und verbraucht am selben Tag 1.790 kal. Tagesbilanz: + 20 kal.

Wie man sieht, haben beiden Frauen trotz unterschiedlicher Tagesabläufe eine ähnliche Energiebilanz. Das ist nicht erstaunlich, denn aufgrund biologischer Regel- und Kontrollmechanismen pendelt das Gewicht normalerweise dauerhaft um einen bestimmten Mittelwert. Bei diesem Wert fühlen sich die meisten von uns ganz wohl. Die Stabilität kann aber durch Diäten, besondere Verlockungen (mehrere Festtage hintereinander, all-inclusive-Urlaube etc.), Stress, Erkrankungen oder andere Einflüsse gestört werden. Um die Ursachen – und mögliche Lösungen dafür – zu ermitteln, bedarf es eines Referenzwertes. Und den kann ein Protokoll von Energieaufnahme und -verbrauch über einen längeren Zeitraum (3-4 Wochen) liefern.

Fortsetzung Seite 11

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke

Getreide, Getreideprodukte	Kalorien	Joule		Kalorien	Joule
Buchweizen	351	1469	Laugenbrezel (50 g)	295	1240
Cornflakes	382	1598	Rosinenschnecke (65 g)	125	530
Gerste	302	1264	Croissant (60 g)	180	770
Grünkern	331	1385	Schweinsohren (50 g)	280	1170
Haferflocken	393	1644	Spritzkuchen (70 g)	235	980
Hirse	311	1301			
Leinsamen	439	1837	Gemüse		
Mais	341	1427	Artischocken	25	105
Nudeln (aus Hartweizen)	346	1470	Auberginen	21	88
Nudeln (mit Ei hergestellt)	376	1573	Avocados	164	686
Vollkornnudeln	352	1473	Bambussprossen	33	138
Reis, poliert	362	1515	Bleichsellerie	8	33
Reis, Vollkorn	355	1485	Blumenkohl	16	67
Roggen	277	1159	Bohnen (grün)	29	121
Roggenmehl Typ 1150	300	1255	Brokkoli	29	121
Speisestärke	357	1494	Champignons	25	105
Weizen	314	1314	Chicoree	12	50
Weizengrieß	358	1498	Chinakohl	12	50
Weizenkeime	383	1602	Dicke Bohnen	21	88
Weizenkleie	194	812	Endivien	12	50
Weizenmehl Typ 1050	359	1502	Erbsen	37	155
Weizenmehl Typ 405	358	1498	Essiggurken	16	67
			Feldsalat, Rapunzel	16	67
Brot, Backwaren			Fenchel	24	98
Roggenmischbrot	251	1050	Grünkohl, Braunkohl	30	126
Roggenbrot	243	1017	Gurken	4	17
Roggenvollkornbrot	227	950	Knoblauch	139	581
Weizenmischbrot	210	879	Kohlrabi	21	88
Weizenvollkornbrot	235	983	Kohlrüben, Steckrüben	29	121
Weizen-Toastbrot	326	1364	Kopfsalat	8	33
Knäckebrötchen	317	1326	Kürbis	21	88
Pumpernickel	235	983	Lauch, Porree	25	105
Zwieback	390	1632	Maiskörner	74	310
Brötchen	276	1155	Mangold	8	33
Salzstangen	399	1669	Meerrettich	41	172
Biskuit	420	1757	Mixed Pickles	21	88
Blätterteiggebäck	435	1820	Möhren, Karotten	29	121
Butterkeks	433	1812	Paprikaschoten	21	88
Christstollen	410	1725	Paprika (gedünstet)	16	67
Diabetiker Stollen	385	1612	Petersilie	37	155
Dominosteine	420	1758	Pfifferlinge	12	50
Hefeteiggebäck	262	1096	Radieschen	12	50
Lebkuchen	400	1674	Rettich	16	67
Marzipanstollen	400	1665	Rhabarber	16	67
Mohnstollen	330	1390	Rosenkohl	50	209
Obstkuchen	229	958	Rote Bete	29	121
Paniermehl	358	1498	Rotkohl, Blaukraut	21	88
Rührkuchen	430	1799	Sauerkraut	25	105
Sahnetorte	376	1573	Schnittlauch	59	247
Amerikaner (100 g)	220	920	Schwarzwurzeln	41	172
Krapfen (60 g)	303	1280	Sellerieknollen	25	105
Donuts mit Zucker (70 g)	310	1310	Spargel	12	50



medi

Live Laugh Love Leben, lachen, lieben – für mehr Lebensfreude.

Genießen Sie mit mediven Armstrümpfen in frischen Farben und Mustern jeden Augenblick.
Nie zuvor war wirksame Ödemtherapie so vielfältig.

Jetzt kostenloses Info-Material bestellen: Telefon: 0921 912 750 / E-Mail: lymphe@medi.de



Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke

	Kalorien	Joule		Kalorien	Joule
Steinpilze (getrocknet)	290	1213	Mortadella	347	1452
Tomaten	16	67	Pute	122	510
Tomatenketchup	107	448	Rehrücken	94	393
Tomatenmark	45	188	Rinderfilet	115	481
Weißkohl, Weißkraut	16	67	Rinderhack	212	887
Wirsing	21	88	Rinderherz	91	381
Zucchini	16	67	Rinderleber	126	527
Zwiebel	41	172	Rinderzunge	161	674
Zwiebel (getrocknet)	231	967	Rindfleisch (fett)	281	1176
Kartoffeln, Knödel			Rindfleisch (mittelfett)	229	958
Kartoffeln (ungeschält)	70	293	Rindfleisch (mager)	164	686
Kartoffeln (geschält)	86	360	Rindfleisch (sehr mager)	109	456
Bratkartoffeln	115	481	Rumpsteak	162	678
Kartoffel-Chips	598	2502	Salami	507	2121
Kartoffelpuffer	260	1088	Schinken (gekocht)	264	1105
Kartoffelpüree	106	444	Schinken (roh bzw. geräuchert)	335	1402
Kartoffelsalat mit Öl	98	410	Schweinebauch	299	1251
Kartoffelklöße	141	590	Schweinefilet	171	715
Pommes frites	267	1117	Eisbein	189	791
Semmelknödel	150	628	Schweinefleisch (fett)	311	1301
Fleisch- und Wurstwaren			Schweinefleisch (mittelfett)	167	699
Bierschinken	238	996	Schweinefleisch (mager)	143	598
Blutwurst	467	1954	Schweinefleisch (sehr mager)	89	372
Brathähnchen	99	414	Schweinekotelett	149	623
Bratwurst	375	1569	Schweineleber	129	540
Cervelatwurst	451	1887	Schweinenackenkotelett	263	1100
Corned Beef	146	611	Schweineschnitzel	105	439
Ente	192	803	Speck (durchwachsen)	591	2473
Fleischwurst	324	1356	Speck (fett)	752	3146
Frankfurter Würstchen	249	1042	Suppenhuhn	203	849
Gans	227	950	Wiener Würstchen	257	1075
Geflügelwurst	112	469	Fisch, Meeresfrüchte		
Gelbwurst	356	1490	Aal (geräuchert)	262	1096
Hähnchenbrust	75	314	Bismarckhering	205	858
Hähnchenkeule	80	335	Brathering	209	874
Hammelfleisch	194	812	Bückling (geräuchert)	141	590
Hammelfleisch (mager)	128	536	Fischstäbchen	213	891
Hase	105	439	Flunder	79	331
Hirsch	94	393	Forelle	50	209
Jagdwurst	356	1490	Garnele	87	364
Kalbfleisch	94	393	Hecht	50	209
Kalbsleber	115	481	Heilbutt	84	351
Kalbsniere	121	506	Hering	146	611
Kaninchen	121	506	Heringsfilet in Tomatensoße	209	874
Kasseler Rippen	266	1113	Kabeljau, Dorsch (Filet)	70	293
Lamm	178	745	Karpfen	69	289
Leberkäse	267	1117	Krabben (aus der Dose)	87	364
Leberwurst	425	1778	Makrele	124	519
Leberwurst (mager)	273	1142	Makrele (geräuchert)	160	669
Mettwurst	524	2192	Matjeshering	280	1172
			Ölsardinen	233	975

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke

	Kalorien	Joule
Rotbarsch, Goldbarsch (Filet)	111	464
Schellfisch	41	172
Schillerlocke	309	1293
Scholle	41	172
Seelachsfilet	83	347
Seezunge	59	247
Steinbutt	42	176
Thunfisch	239	1000
Thunfisch in Öl (aus der Dose)	294	1230
Tintenfisch	59	247

Hülsenfrüchte, Nüsse

Bohnen, weiße (getrocknet)	338	1414
Erbsen (getrocknet)	341	1427
Kichererbsen (getrocknet)	311	1301
Linsen (getrocknet)	337	1410
Sojabohnen (getrocknet)	473	1979
Cashew-Nüsse	587	2456
Erdnüsse, geröstet	636	2661
Haselnüsse	687	2874
Kokosnüsse	402	1682
Mandeln	642	2686
Maronen	194	812
Paranüsse	709	2966
Pistazien	619	2590
Sesamkerne	551	2305
Sonnenblumenkerne	599	2506
Walnüsse	705	2950

Milch, Milchprodukte, Eier

Vollmilch (3,5 %)	69	289
Vorzugsmilch (3,8%)	72	301
Milch (fettarm 1,5%)	51	213
Magermilch (0,3 %)	40	167
Buttermilch	42	176
Joghurt (Vollmilch)	74	310
Vollmilch-Joghurt mit Früchten	106	444
Joghurt (teilentrahmte Milch)	51	213
Joghurt (entrahmte Milch)	44	184
Kakaotrunk	62	259
Kefir	69	289
Kondensmilch (7,5% Fett)	144	602
Kondensmilch (10% Fett)	183	766
Sauerrahm	196	820
Schlagsahne (30% Fett)	300	1255
Schmand (24% Fett)	248	1038
Crème fraîche (40% Fett)	393	1644
Chester (50% Fett i. Tr.)	404	1690
Camembert (45% Fett i. Tr.)	299	1251
Camembert (30% Fett i. Tr.)	219	916
Doppelrahmfrischkäse (60% i. Tr.)	395	1653
Rahmfrischkäse (50% i. Tr.)	285	1192

	Kalorien	Joule
Edamer (45% Fett i. Tr.)	353	1477
Edamer (30% Fett i. Tr.)	250	1046
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	402	1682
Gouda (45% Fett i. Tr.)	358	1498
Parmesan	430	1799
Weichkäse (20% Fett i. Tr.)	194	812
Harzerkäse (weniger als 10% Fett)	127	531
Schmelzkäse (45% Fett i. Tr.)	305	1276
Schmelzkäse (20% Fett i. Tr.)	190	795
Sahnequark (40% Fett i. Tr.)	164	686
Speisequark (20% Fett i. Tr.)	112	469
Magerquark	74	310
Tilsiter (45% Fett i. Tr.)	371	1552
Hühnerei (58 g, Klasse: M)	81	339
Eidotter	363	1519
Eiweiß	49	205

Speisefette und Öle

Butter	776	3247
Margarine	748	3130
Halbfettmargarine	397	1661
Kokosfett	925	3870
Maiskeimöl	930	3891
Olivenöl	930	3891
Safforöl (Distelöl)	930	3891
Schweineschmalz	930	3891
Sojaöl	921	3853
Sonnenblumenöl	930	3891
Mayonnaise (80% Fett)	765	3201
Salatmayonnaise	508	2125
Remoulade	506	2117
Salat-Dressing	245	1025

Süßwaren, Zucker

Bonbon, ungefüllt	410	1715
Eiscreme	214	895
Fruchtbonbons	410	1715
Gummibärchen	332	1389
Honig	332	1389
Kakaopulver (schwach entölt)	470	1966
Kokosflocken	459	1920
Kokosriegel	470	1966
Lakritze	246	1029
Marmelade	271	1134
Marzipan	499	2088
Milchkaramellen	403	1686
Nougat	514	2151
Nougatriegel	457	1912
Nuss-Nougat-Creme	551	2305
Popcorn (süß)	420	1757
Pralinen	456	1908
Schokoküsse	406	1699

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke

	Kalorien	Joule
Schokolade (halbbitter)	521	2180
Schokolade (Vollmilch)	569	2381
Zucker	410	1715

Obst

Ananas	29	121
Apfel	49	205
Apfel (getrocknet)	280	1172
Apfelmus	78	326
Apfelsine, Orange	41	172
Aprikose	49	205
Aprikose (getrocknet)	308	1289
Banane	70	293
Birne	57	238
Brombeeren	41	172
Clementine	37	155
Datteln (getrocknet)	275	1151
Erdbeeren	33	138
Feigen (getrocknet)	267	1117
Granatapfel	37	155
Grapefruit	33	138
Heidelbeeren	57	238
Himbeeren	37	155
Holunderbeeren	41	172
Honigmelone	25	105
Johannisbeeren (rot)	41	172
Johannisbeeren (schwarz)	53	222
Kaki	74	310
Kirsche (süß)	57	238
Kiwi	53	222
Mandarine	37	155
Mango	49	205
Mirabellen	66	276
Nektarine	70	293
Oliven (mariniert)	134	561
Papaya	33	138
Passionsfrucht	57	238
Pfirsich	45	188
Pflaumen, Zwetschgen	62	259
Pflaumen, Zwetschgen (getrockn.)	250	1046
Preiselbeeren	37	155
Rosinen	271	1134
Satsuma	37	155
Stachelbeeren	41	172
Wassermelone	12	50
Weintrauben	70	293
Zitrone	25	105

Alkoholfreie Getränke

	Kalorien	Joule
Cola-Getränke	45	188
Limonade	49	205
Fruchtsaftgetränke	49	205
Ananassaft	49	205
Apfelsaft	49	205
Brombeersaft	33	138
Grapefruitsaft	45	188
Holundersaft	41	172
Johannisbeernektar (schwarz)	53	222
Orangensaft	45	188
Passionsfruchtsaft	57	238
Sanddornbeersaft	43	180
Sauerkirschsaft	33	138
Traubensaft	74	310
Zitronensaft	33	138
Karottensaft	29	121
Tomatensaft	21	88

Alkoholhaltige Getränke

Apfelwein	37	155
Bier	43	176
Bier alkoholfrei	26	110
Branntwein 38%	210	882
Eierlikör	167	700
Malzbier, Malztrunk	48	200
Rotwein	67	280
Sekt	83	349
Weizenvollbier	48	200
Weißwein	69	290
Weinbrand	244	1020
Wermut	99	415
Whisky	246	1030

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Aquajogging	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Badminton (Vergnügen)	68	73	79	84	90	96	101	107	112
Badminton (Wettkampf)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Basketball (Vergnügen)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Basketball (Wettkampf)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Beachvolleyball	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Bergsteigen mit Gepäck bis 5 kg	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Bergsteigen m. Gepäck 5 - 10 kg	112	122	131	141	150	159	169	178	188
Bergsteigen m. Gepäck 10 - 20 kg	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Bergsteigen m. Gepäck über 20 kg	135	146	158	169	180	191	202	214	225
BMX, Mountainbike fahren	128	138	149	159	170	181	191	202	212
Bowling	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Boxen (Wettkampf)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Boxen am Sandsack	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Boxen mit Sparringspartner	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Einrad fahren	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Eishockey	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Eisschnelllauf (Wettkampf)	225	244	262	281	300	319	338	356	375
Fechten	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Football (Wettkampf)	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Frisbee (Vergnügen)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Frisbee (Wettkampf)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Fußball (Vergnügen)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Fußball (Wettkampf)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Golf (Driving Range), Minigolf	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Golf mit Elektrowagen	52	57	61	66	70	74	79	83	88
Golf ohne Elektrowagen	64	70	75	81	86	91	97	102	108
Gymnastik	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Handball	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Hockey, Feld	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Joggen (im Freien)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Joggen auf der Stelle	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Joggen auf Minitrampolin	68	73	79	84	90	96	101	107	112
Judo, Karate, Kickboxen, Ju-Jitsu, Taekwando etc.	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Kanu fahren (geringe Anstrengung)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Kanu fahren (große Anstrengung)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Kanu fahren (mittlere Anstrengung)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Klettern	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Klettern (Steilwand)	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Laufen (bergauf)	225	244	262	281	300	319	338	356	375
Laufen ca. 8 km/h (7:30 min/km)	115	125	135	145	155	165	175	185	195
Laufen ca. 11 km/h (5:27 min/km)	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Laufen ca. 14 km/h (4:17 min/km))	215	235	250	270	285	305	325	340	360
Laufen mit Krücken	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Laufen, querfeldein	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Leichtathletik (Hoch-, Weitsprung, Dreifach-, Stabhochsprung, Speerwerfen)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Leichtathletik (Hürdenlauf)	98	106	140	150	160	170	180	190	200
Marschieren (schnell)	60	65	81	86	91	96	102	108	112
Motorcross	60	65	80	85	90	95	101	107	112

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Paddelboot (auf einem See)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Rad fahren (15 km/h)	65	71	76	82	88	93	99	104	110
Rad fahren (20 km/h)	130	141	152	164	175	186	197	209	220
Rad fahren (25 km/h)	188	205	224	241	259	277	295	312	330
Reiten (Schritttempo)	38	41	44	47	50	53	56	59	62
Reiten (Trab)	98	106	114	122	130	138	146	154	162
Rucksacktour	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Rugby	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schlittschuh-, Rollschuhlaufen, Inline-Skating (mittel)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schlittschuh-, Rollschuhlaufen, Inline-Skating (schnell)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Schnorcheln	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Schwimmen (geringe Anstrengung)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Schwimmen, Brustschwimmen	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schwimmen, Butterfly	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Schwimmen, Freistil, langsam	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schwimmen, Freistil, schnell	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Schwimmen, Kraul, schnell	165	179	192	206	220	234	248	261	275
Schwimmen, Kraulen, langsam	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Schwimmen, Rückenschwimmen	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Schwimmen, Synchronschwimmen	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Seilspringen (langsam)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Seilspringen (mittel)	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Seilspringen (schnell)	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Skateboarding	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Skifahren (geringe Anstrengung)	248	268	289	309	330	351	371	392	412
Skifahren (große Anstrengung)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Skifahren (mittlere Anstrengung)	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Skifahren (Rennen)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Skilanglauf (geringe Anstrengung)	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Skilanglauf (große Anstrengung)	135	146	158	169	180	191	202	214	225
Skilanglauf (mittlere Anstrengung)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Skilanglauf (Rennen)	210	228	245	262	280	298	315	332	350
Skimobil	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Softball	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Spaziergehen (langsam)	30	33	35	38	40	43	45	48	50
Spaziergehen (mit Hund)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Squash	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Tai Chi	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Tauchen ohne Gerät (moderat)	188	203	219	234	250	266	281	297	312
Tauchen ohne Gerät (schnell)	240	260	280	300	320	340	360	380	400
Tauchen ohne Gerät, Scuba Diving	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Tennis, allgemein	105	114	122	131	140	149	158	166	175
Tischtennis	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Trampolinspringen	52	57	61	66	70	74	79	83	88
Treppensteigen mit 10 kg Gepäck	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Treppensteigen mit 20 kg Gepäck	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Treppensteigen mit 30 kg Gepäck	150	162	175	188	200	212	225	238	250
Treppensteigen mit 40 kg Gepäck	180	195	210	225	240	255	270	285	300
Volleyball (Vergnügen)	45	49	52	56	60	64	68	71	75
Volleyball (Wettkampf)	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten

Aktivität / Körpergewicht	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
Walking	98	106	114	122	130	138	146	154	162
Walking (ca. 4,5 km/h, bergauf, fester Boden)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Walking (ca. 4,5 km/h, eben, fester Boden)	50	54	58	62	66	70	74	78	82
Walking (ca. 5,5 km/h, eben, fester Boden)	57	62	66	71	76	81	85	90	95
Walking (ca. 6 km/h, eben, fester Boden)	75	81	88	94	100	106	112	119	125
Walking (ca. 7 km/h, eben, fester Boden)	94	102	110	118	126	134	142	150	158
Walking (ca. 8 km/h, eben, fester Boden)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Wandern (querfeldein)	90	98	105	112	120	128	135	142	150
Wasserski	90	98	105	112	120	128	135	142	150

Kritiker mögen jetzt einwenden, dass die hier vorgeschlagene Energiebilanzierung manche Feinheiten nicht berücksichtigt. Das ist richtig, doch die Erstellung der Energiebilanz darf nicht zu kompliziert sein, sonst halten viele sie nicht über drei oder vier Wochen durch. Und dank der relativ langen Protokollerdauer fallen gelegentliche kurzfristige Schwankungen nicht sehr

ins Gewicht. Denn am Ende der Protokollierung wird die Summe der in diesem Zeitraum aufgenommenen Kalorien durch die Anzahl der Tage geteilt. Ebenso die Summe der verbrauchten Kalorien und die aller Tagesbilanzen. Auf diese Weise erhält man die entsprechenden Durchschnittswerte, die eine sehr hohe Aussagekraft haben.

Ödem-Entstauung...



...wann immer Sie sie brauchen



Ein Lympha Press Heimgerät bietet Ihnen optimale Behandlungsqualität und maximale Freiheit: Ohne Termin und ohne Wartezeit können Sie damit zuhause Ihr Lymphödem bzw. Lipödem entstauen. In vielen Fällen kann mit einem Lympha Press Heimgerät die Häufigkeit der Lymphdrainage deutlich reduziert werden.

Bei Bedarf kann Ihnen Ihr Arzt ein Lympha Press Heimgerät verordnen. Als Hilfsmittel belastet es nicht sein Praxisbudget. Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Antragabwicklung bei Ihrer Krankenkasse. Kostenlos.

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

Telefon 0 91 41 / 85 46-0 - www.villa-sana.com

► Zur Behandlung venös bedingter Erkrankungen gibt es die bewährten Phlebo PRESS Heimgeräte.

Gesundheits-Infos

Kälte kann Herzinfarkt auslösen

Eine belgische Forschergruppe um Professor Marc Claeys aus Antwerpen hat in einer Studie die Daten von knapp 16.000 Patienten ausgewertet, die mit akutem Myokardinfarkt an belgischen Herzkatheter-Zentren aufgenommen worden waren. Dabei konnten die Forscher feststellen, dass ein Absinken der Temperatur um zehn Grad die Herzinfarkt-Häufigkeit um 7 % ansteigen lässt.

Interessant dabei ist, dass nicht nur winterliche Temperaturen Herzinfarkte auslösen

können, sondern auch schon ein geringer Temperaturunterschied etwa beim Verlassen des Hauses. Die Luftverschmutzung scheint nach diesen Studiendaten eher unerheblich zu sein. Vielmehr wird eine Stimulation von Kälterezeptoren im sympathischen Nervensystem dafür verantwortlich gemacht, was zu einer Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz führen kann. Bei Kälte wird das Blut zähflüssiger und die Zusammenballung von Thrombozyten (Blutplättchen, die eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielen) gefördert, wodurch sich das Risiko für Thrombosen erhöht. Personen mit erhöhtem Herzinfarktrisiko sollten sich deshalb vor starken Temperaturschwankungen hüten.

Steuerabzug bei Lipo-suktion nur mit Attest

Außergewöhnliche Belastungen können steuerrechtlich anerkannt werden. Wann das bei einer Fettabsaugung möglich ist, hat jetzt das Finanzgericht Baden-Württemberg in Stuttgart entschieden. Die Voraussetzung ist, dass ein Attestes vorliegt, in dem ein Amtsarzt noch vor dem Lipo-suktion die medizinische Notwendigkeit dafür bescheinigt.

Eine Frau hatte 2007 Lipödeme an ihren Beinen absaugen lassen. Da ihre Krankenkasse die Übernahme der Kosten von 12.000 Euro verweigerte, machte die Frau dies in ihrer Steuererklärung als außergewöhnliche Belastungen geltend. Das Finanzamt erkannte das jedoch nicht an. Daraufhin klagte die Frau mit der Begründung, die Fettabsaugung sei notwendig gewesen, damit sie wieder schmerz- und beschwerdefrei leben kann. Es handelte sich also ausdrücklich nicht um eine Schönheitsoperation.

Das hätte sich die Klägerin jedoch vorher von einem Amtsarzt bescheinigen lassen müssen, urteilte das Finanzgericht Stuttgart. Denn Steuerzahler könnten Behandlungen nur dann steuermindernd geltend machen, wenn diese medizinisch notwendig sind. Dadurch, dass ihre Krankenkasse die Kostenübernahme schon im Vorfeld abgelehnt habe, hätte die Klägerin erkennen können, dass die medizinische Notwendigkeit in diesem Fall fraglich war. Weiterhin führten die die Finanzrichter an, dass gerade bei Operationen, die häufig nur aus ästhetischen Gründen durchgeführt werden, der Besuch beim Amtsarzt zumutbar sei. Gegen dieses Urteil hat die Klägerin Revision zum Bundesfinanzhof in München eingelegt. (Finanzgericht Baden-Württemberg, Aktenzeichen 10 K 542/12)

Ginkgo-Präparate: Maximal 240 Milligramm pro Tag

Dem Ginkgo sagt man viel Gutes nach. Extrakte dieser in China heimischen Baumart werden in der Medizin vielfältig eingesetzt: Zur Behandlung von Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Ohrgeräuschen (Tinnitus), Kopfschmerzen, arteriellen Durchblutungsstörungen und vor allem Demenz. Es wird angenommen, dass das Zusammenwirken von Flavonoiden, Ginkgoliden und Terpenen die Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen schützt, die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn und damit Gedächtnis und Lernen unterstützt, die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und freie Radikale einfängt.

Lymphologische Sommertage

2014

Walchsee in Österreich

3. bis 7. Juli 2014

Thema: „Evidence und Quality in der stationären und ambulanten Versorgung von Lymphödempatienten“

Veranstalter:

**„Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“
in Zusammenarbeit mit
„Österreichische Gesellschaft für Lymphologie“**

**Tagungsort: Mehrzweckhalle Walchsee und Wittlinger Therapiezentrum
Kongresssprache: Deutsch und Englisch (mit Simultanübersetzung)**

Abstracts für Vorträge bitte bis spätestens 31. Januar 2014 an die Kongresspräsidentin Dr. Christine Heim einreichen unter c.heim@wittlinger-therapiezentrum.com

Ginkgo-Präparate sind in Apotheken, Drogerien und Supermärkten frei erhältlich und meist auch nicht teuer. Gemäß der verbreiteten Regel „viel hilft viel“ will sich damit manch einer etwas Gutes tun und langt tüchtig zu. Das kann aber auch problematisch sein. Denn es gibt Hinweise darauf, dass Arzneimittel aus den Blättern des Ginkgo-Baums die Wirkung anderer Medikamente stören kann. Und häufig sind es ältere Menschen, die regelmäßig Ginkgo-Präparate einnehmen. Viele von ihnen nehmen aber gleichzeitig auch noch mehrere Medikamente etwa gegen Diabetes, Herzschwäche oder Bluthochdruck ein.

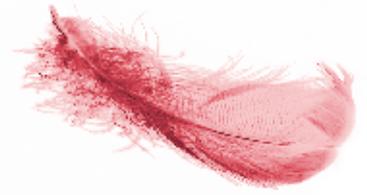
Darum stellte sich Dr. Matthias Unger vom Lehrstuhl für Pharmazeutische Chemie der Universität Würzburg die Frage, welche Wechselwirkungen zwischen Ginkgo und den anderen Mitteln ablaufen. Bei seinen Untersuchungen kam Unger zu folgendem Fazit: „Die Einnahme des standardisierten Ginkgo-Präparats EGb 761 mit anderen Medikamenten scheint sicher, solange die empfohlene maximale Tagesdosis von 240 Milligramm eingehalten wird.“ In diesem Fall seien keinerlei klinisch relevante Wechselwirkungen bekannt.

Der Extrakt EGb 761 ist in bekannten Präparaten wie etwa Tebonin forte, Ginkgo STADA, Ginkobil, Ginkodilat, Ginkopur und Rökan enthalten. Laut Dr. Unger ist jedoch fraglich, ob seine Erkenntnisse auch auf andere Ginkgo-Zubereitungen zutreffen. Insbesondere gilt das für die kaum standardisierten Teemischungen oder Nahrungsergänzungsmitteln aus Supermärkten oder aus Drogerien. Hier ist die Wirksamkeit unklar, da deren Qualität oft fragwürdig ist und wissenschaftliche Studien fehlen.

Kaffee schützt vor Leberkrebs

Carlo LaVecchia vom pharmakologischen Forschungsinstitut „Mario Negri“ in Mailand hat mit seinem Team 16 Studien mit 3.153 Erkrankten ausgewertet, die das Risiko des Leberkrebses untersuchten. Das Ergebnis: Kaffeetrinker erkranken zu 40 Prozent seltener an Leberkrebs als „Kaffee-Abstinenzler“. Da Studien zu Verbreitung, Ursachen und Folgen von Erkrankungen immer auch andere Ursachen haben können, die nur zufällig mit dem Gegenstand der Studie (hier: der Kaffeekonsum) im Zusammenhang stehen, untersuchten die Mailänder Forscher den Zusammenhang zwischen der täglich konsumierten Kaffeemenge und dem Leberkrebsrisiko. Dabei konnten sie errechnen, dass jede Tasse Kaffee am Tag das Risiko auf einen Leberkrebs um 20 Prozent senkt.

Leberkrebs („hepatozelluläres Karzinom“) entsteht durch Schädigung der Leber aufgrund chronischer Infektionen mit den Hepatitis-Viren B oder C oder durch Alkoholmissbrauch. Natürlich kann Kaffee nicht die antivirale Therapie ersetzen und er ist auch kein „Gegengift“ für Alkohol. Doch das duftende Gebräu enthält bioaktive Substanzen, die die Schädlichkeit bestimmter Substanzen für die Leber begrenzen können. Sammy Saab von der University of California in Los Angeles (UCLA) nennt gleich mehrere Substanzen (Koffein, Cafestol, Kahweol u.a.), deren antioxidativen Wirkungen die Leber schützen. Dazu gehört auch die Chlorogensäure, die zwar für Beschwerden bei magenempfindlichen Kaffeetrinkern verantwortlich gemacht wird, jedoch Leberentzündungen hemmt.



Wirkungsvolle Kompression auf sanfte Art



lastofa® extra

Die **flachgestrickte** medizinische Kompression zur **Behandlung von Ödemen, Verbrennungen und Narben**

Flachstrick

Extra weiche Qualität und aufwändig gearbeitete Details sorgen für ein außergewöhnlich komfortables Tragegefühl.

ofa bamberg

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg
Tel. +49 951 6047-336
Fax +49 951 6047-255
kundenservice@ofa.de
www.ofa.de

Heilpflanzen



Giersch (Aegopodium podagraria)

Beschreibung

Der Giersch, auch Geißfuß genannt, lässt sich gut an seinen dreiteiligen Blättern und an seinem dreieckigen Blattstiel erkennen. Unverwechselbar sind auch seine beiden asymmetrisch gefiederten unteren Blattpaare. Der Doldenblütler besitzt filigrane weiße Blüten, die an aufgespannte Regenschirme erinnern.

Vorkommen und Standort:

Giersch mag lockeren, feuchten und nährstoffreichen Boden. Seine grünen Blättchen spitzen oft schon im zeitigen Frühjahr aus dem noch mit den Laubblättern des letzten Winters bedeckten Boden. Es ist allerdings ratsam, Geißfuß nicht im Garten anzupflanzen, denn er vermehrt sich rasant, ist kaum im Zaum zu halten und bildet schnell eine dicht bewachsene Fläche. Andere Pflänzchen haben dann kaum noch Wachstumschancen. Das bis zu einem Meter hohe Kraut gehört zu den Wurzelwildkräutern, die sich über unterirdische Ausläufer weitläufig ausbreiten, üppig wachsen und überall durchdringen.

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, viel Eisen, pflanzliches Eiweiß, viel Vitamin A und Vitamin C (15-mal mehr als Petersilie). Der Geruch dieser De-

likatesse am Wegesrand erinnert ein wenig an Karotte oder Petersilie, Doldenblütler, die eng mit dem Giersch verwandt sind.

Verwendung zu Heilzwecken:

In der traditionellen Volksheilkunde ist Geißfuß die „Gichtpflanze“ schlechthin; sie wird deswegen auch „Zipperleinskraut“ genannt. Bei Gicht handelt es sich um eine typische ernährungsabhängige Wohlstandserkrankung. Wenn über Jahre hinweg zu viel harnsäurefördernde Nahrung und zudem noch Alkohol im Übermaß konsumiert wurden, kann sich diese Ablagerungs- bzw. Stoffwechselkrankheit entwickeln. Giersch als Presssaft (ggf. mit Wasser vermischt), regelmäßig getrunken, bringt Linderung für die schmerzenden Gelenke, denn die Pflanze kann abgelagerte Harnsäurekristalle im Körper lösen und ausschwemmen. Giersch-Tee schmeckt köstlich aromatisch, wirkt entzündungshemmend und ebenfalls lindernd bei Rheuma und Gicht.

Giersch ist außerdem eines der schmackhaftesten und vitaminreichsten Wildgemüse, das ich kenne. Gerade jetzt im zeitigen Frühjahr werden die zarten Gierschblättchen für Rohkostsalate von Kennern sehr geschätzt. Brennnessel und Giersch, zusammen in etwas Olivenöl gedünstet, ergibt einen köstlichen Spinat. Sie können aus Giersch auch eine Suppe zubereiten oder die frischen Blättchen klein hacken und sie unter Kloßteig, Kartoffelbrei oder Reis mischen oder eine Pizza damit belegen. Aus Giersch lässt sich auch Kräutersalz herstellen: Mischen Sie getrocknetes Kraut mit etwas Steinsalz, und fertig ist eine gesunde Würze!

Volksheilkunde und Magie:

Bei den Römern war Giersch die Nahrung der Soldaten, weshalb er auch „Soldatenpetersilie“ genannt wurde. Kräuterpfarrer Künzle empfahl ihn schon als Tee bei Rheuma und Gicht und äußerlich bei Mückenstichen. Die Begegnung mit dem Wesen der Pflanze hilft uns, alte Prägungen und Gedankenstrukturen wahrzunehmen, zu überprüfen und neu zu ordnen. Trennen Sie sich von überholten oder veralteten Angewohnheiten und Verhaltensmustern mit Hilfe dieser manchmal als „Unkraut“ bezeichneten Pflanze. Eine Teilnehmerin

Medikament
des Jahres 2013*

selenase®

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Str. 32, 70734 Fellbach
Tel.: 0711-57532-00, www.biosyn.de



selenase® 50 AP/selenase® 50 peroral

Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen pro Tablette bzw. 1 ml Lösung zum Einnehmen.

Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** selenase® 50 AP: 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten. selenase® 50 peroral: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig 10/09 P

*Studie zur Empfehlungshäufigkeit von OTC-Präparaten in deutschen Apotheken, Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.

meiner Heilpflanzenausbildung formulierte es nach einer homöopathischen Pflanzenverreibung mit Giersch wie folgt: „Das Gute und Einmalige im eigenen Leben wahrnehmen können und als eine Lösung

für Festkrallen und Schmerz erkennen.“ Ein großes Dankeschön an diese Frau, die mir den Giersch auf eine noch viel subtilere Art und Weise näher gebracht hat, als ich ihn bisher wahrgenommen hatte!

Autorin: Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin, Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit: www.sonnetra.com

Das ideale Weihnachtsgeschenk für Frauen nach Brustkrebs Ein Cura-lymph-Kissen kann zu jahrelangem Wohlbefinden beitragen

CURA-lymph®

Das Therapiekissen für mehr Lebensqualität - trotz Lymphödem
von einer Betroffenen speziell für die Bedürfnisse von Frauen nach Brustkrebs entwickelt



Menschen, die das Risiko haben, ein Lymphödem zu bekommen, bietet das CURA-lymph®-Kissen eine Möglichkeit, dies zu verhindern. Die Hochlagerung des Armes im Sitzen oder Liegen, kann das Risiko einer Flüssigkeitsstauung vermindern. Bei einem bereits vorhandenen Lymphödem kann das CURA-lymph®-Kissen zur Unterstützung der Behandlung mit Lymphdrainage und Kompressionstherapie eingesetzt werden.

Der konsequente Einsatz des CURA-lymph®-Kissens kann die Therapie- und Rehabilitationszeit verkürzen und die Mobilität fördern. Die Silberbeschichtung der Auflagefläche wirkt antibakteriell.

Das Kissen besteht aus sehr haltbarem Material, wiegt nur wenig mehr als 300 Gramm und sein Bezug kann bei 40 °C in der Maschine gewaschen werden.

**burtex - Unterlosaer Straße 16 - 08606 Oelsnitz
037421 / 725 830 - www.lymphoedem-kissen.de**

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. bekommen LYPHE & Gesundheit kostenlos nach Hause geschickt.

Mitgliedsbeitrag 20 Euro / Jahr - Aufnahmeantrag unter www.lymphverein.de oder 0 9171 / 890 82 88 (Anrufbeantworter)

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Postanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Postfach 250 346
90128 Nürnberg

Internet / Kontakt
www.lymphe-und-gesundheit.de
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Firmensitz
S & F Dienstleistungs GmbH
Gustav-Jung-Straße 4
90455 Nürnberg

Druckauflage
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

Redaktionsleitung
Rainer H. Kraus (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverwaltung
Rainer H. Kraus
Tel. 0 91 71 / 890 82 88
Fax 0 91 71 / 890 82 89
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

LYMPHE & Gesundheit erscheint vierteljährlich im März, Juni, September und Dezember.

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen in ausgesuchten Praxen von Ärzten und Physiotherapeuten, Sanitätshäusern und Apotheken, Kliniken ausgelegt und an Selbsthilfegruppen versandt.

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Gegen eine Versandkostenpauschale von 12 Euro (Rechnung kommt zusammen mit dem ersten Heft) erhalten Sie die Zeitschrift ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Bestellung über www.lymphe-und-gesundheit.de, per Post oder unter **0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter). Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Den Mitgliedern des Lymphvereins wird die Zeitschrift frei Haus zugesandt (www.lymphverein.de).

Die online-Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** kann kostenlos von www.lymphe-und-gesundheit.de heruntergeladen werden. Auch alle früheren Ausgaben.

Druckvorstufe
www.ilocept.de

Druck
Limburger Vereinsdruckerei GmbH (LVD), Limburg a. d. Lahn

Juzo®

Juzo®

Expert & Expert Strong



Kompressionstherapie in 10 modischen Farben

Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingsfarbe!
Mehr Informationen im medizinischen Fachhandel

