

Ihre Sterne

- Für die Woche vom 8. bis 14. September**
- Widder 21.03.-20.04.** Überdenken Sie doch einmal Ihr Verhalten, was den Umgang mit Ihren Mitmenschen angeht. Ab und an können Sie andere nämlich mit unüberlegten Worten schnell vor den Kopf stoßen.
 - Stier 21.04.-20.05.** Auf dem beruflichen Sektor sollten Sie jetzt etwas mehr Entschlossenheit zeigen. Die Kollegen müssen den Eindruck haben, dass Sie genau wissen, was Sie wollen. Das tun Sie ja auch.
 - Zwillinge 21.05.-21.06.** Versuchen Sie, Privates und Berufliches besser voneinander zu trennen. Es könnte Ihnen andernfalls leicht ein Strick aus einer Sache gedreht werden. Passen Sie besser auf!
 - Krebs 22.06.-22.07.** Diplomatie ist jetzt in allen Ihren Lebensbereichen wichtig. Eine Veränderung wird Sie bald in Ihrer Denkweise positiv beeinflussen. Sperren Sie sich also nicht gegenüber Neuerungen.
 - Löwe 23.07.-23.08.** Möglicherweise sollten Sie in einer unklaren Angelegenheit versuchen, durch Abstand eine objektivere Anschauungsweise zu bekommen. Sie sollten, falls nötig, Dritte befragen.
 - Jungfrau 24.08.-23.09.** In der Liebe werden Sie einige Überraschungen erleben. Es liegt allerdings an Ihnen, ob Sie diese als angenehm empfinden. Ein Tipp: Seien Sie wieder einmal offen für Neues.
 - Waage 24.09.-23.10.** Ausdauer wird in der derzeitigen beruflichen Situation zum Erfolg führen. Es wird auch kein Problem für Sie sein, weiterhin am Ball zu bleiben und mit Ihrem Ehrgeiz nicht nachzulassen.
 - Skorpion 24.10.-22.11.** Es ist nun nicht weiter verwunderlich, dass Sie zurzeit so beliebt in Ihrem Bekanntenkreis sind. Sie versprühen überall gute Laune und glänzen mit großer Hilfsbereitschaft.
 - Schütze 23.11.-21.12.** Wenn es Ihnen gelingt, über Ihren Schatten zu springen, könnte sich eine völlig neue Anschauungsweise eines Problems ergeben. Das dürfte zur lang ersehnten Lösung führen.
 - Steinbock 22.12.-20.01.** Sie sollten jetzt anfangen, ein Vorhaben gewissenhaft zu planen. Sie befinden sich momentan in einer ziemlich kreativen Lebensphase. Schmieden Sie ruhig auch einige Zukunftspläne.
 - Wassermann 21.01.-19.02.** Augenblicklich ändert sich zwar nicht viel in Ihrem täglichen Leben. Sie haben allerdings aktuell die Möglichkeit, einen ganzen Tag so zu verbringen, wie Sie ihn sich wünschen.
 - Fische 20.02.-20.03.** Momentan nehmen Sie vieles zu persönlich. Wenn Sie jedes Wort auf die Goldwaage legen, werden Sie es in nächster Zeit unter Ihren Kollegen ausgesprochen schwer haben.

Vielleicht gehören Sie auch zu den 70 Prozent der Menschen, die zugeben, ein bisschen zu ungesund unterwegs zu sein – ein Ratgeber, wie es besser geht

Werden wir krank vom zu guten Leben?



Von **INNA HEMME**

Gute Hygiene, beste medizinische Versorgung, hoher Lebensstandard: Wir haben das Glück, in einer hoch entwickelten Industriegesellschaft zu leben. Trotzdem leiden laut aktuellen Studien etwa 50 Prozent der vermeintlich Gutsituierten an chronischen Krankheiten und regelmäßigen Schmerzen. Über 70 Prozent geben zu, zu ungesund zu leben. Macht unser Wohlstand uns krank?

„Man spricht von einer Wohlstandskrankheit, wenn das Er-

krankungsrisiko der Bevölkerung stark von den Lebensverhältnissen in der modernen Gesellschaft abhängt. Das können bestimmte Lebensstile und Verhaltensweisen sein, aber auch Umweltfaktoren“, erklärt der Ernährungswissenschaftler Dr. Michael Handel. Seit Jahrzehnten arbeitet Dr. Handel als Ernährungsberater für Unternehmen, Lebensmittelhersteller und Medizintechnik – pendelt zwischen Berlin, China und New York.

In seinem Buch „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ (Scorpio Verlag, 17,99 Euro) erklärt der Mediziner, dass die meisten Wohlstandskrankheiten gut vermeidbar sind – und somit auch die Einnahme der meisten Medikamente und Schlankmacher, Energiebooster, Cholesterinsenker, Stimmungsaufheller und Verdauungshelfer. Dr. Handel: „Wir müs-

sen nur gut auf uns aufpassen. Statistisch gesehen hängen 80 Prozent unseres Glücks davon ab, ob wir gesund sind oder ob wir es schaffen, mit einer Erkrankung richtig umzugehen. Und das haben wir viel mehr in der Hand als wir glauben.“ In **AM SONNTAG** erklärt der Mediziner, was Sie gegen die vier gängigsten Wohlstandserkrankungen tun können:

RÜCKENSCHMERZEN
Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig. Das geht aufs Kreuz. Jeder zweite Europäer im Erwachsenenalter leidet regelmäßig unter Rückenschmerzen. Aber nur zehn Prozent aller Rückenschmerzen sind spezifischer Natur, d. h. durch eine Krankheit verursacht (z. B. Rückenverkrümmung). 90 Prozent sind unserem Lebensstil geschuldet. Was können wir also tun?

Es fängt bei der Sitzhaltung an. Nutzen Sie beim Sitzen am besten die gesamte Sitzfläche Ihres (Büro-)Stuhls und lehnen Sie sich entspannt zurück. **Achten Sie darauf, dass die Füße flach auf dem Boden stehen und dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von ca. 45 Grad bilden.** Die Empfehlung, in einer aufrechten Position zu sitzen, ist dagegen Quatsch. Die Belastung auf die Bandscheiben und das Rückgrat steigt so auf 140 Prozent. Beim nach vorn gebeugten Sitzen sind es sogar 200 Prozent. Und: Stehen Sie alle halbe Stunde auf!

Nehmen Sie statt einer schweren Einkaufstasche lieber zwei leichtere oder besser noch einen Rucksack. So schonen Sie Wirbelsäule und Bandscheiben. Für den Rücken sind Sportarten wie Yoga, Wandern, leichter Kraftsport oder Schwimmen am besten. **Rückengesundheit können Sie übrigens auch essen:** Zink und Calcium in Verbindung mit Vitamin D fördern den Erhalt der Knochensubstanz, entkrampfen die Muskeln und schützen vor Osteoporose. Vitamin K hilft bei der Bildung von Eiweißen im Knochen, Vitamin A beeinflusst das Knochenwachstum. Mit einer Mischung aus Hartkäsesorten (Emmentaler, Parmesan), Gemüse (Karotten, Kohl, Brokkoli, Spinat, Rosenkohl, Avocado, Kürbis), bestimmten Früchten (Aprikosen, Pfirsiche, Sanddorn, Apfel, Zitrusfrüchte), Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen) und fetten Fischsorten (Lachs, Hering) ist Ihr Rücken bestens versorgt. Und manchmal geht es sogar noch einfacher: Studien zeigen, dass Rückenschmerzen durch

eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr verschwinden können.

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Unser Darm ist nicht nur für das Immunsystem und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt verantwortlich, sondern auch für unsere Stimmung und Leistungsfähigkeit. In Industriegesellschaften leiden zwei Drittel aller Frauen und mindestens ein Drittel aller Männer regelmäßig unter Verdauungsproblemen. Auslöser sind oft Stress und Überlastungssituationen. Das Leben schlägt uns regelrecht auf den Magen.

Es sind vor allem die Bifidobakterien und Laktobazillen, die unseren Darm gesund halten. Die Namen müssen Sie sich nicht merken, die Wirkung aber schon: Sie senken den pH-Wert,

wege dafür sind die Arterien und Venen. Ist der Blutkreislauf gestört, bleiben die Organe unterversorgt.

Statistisch gesehen wird jeder zweite Bewohner eines modernen Industrielandes im Laufe seines Lebens mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Bluthochdruck, Venenleiden, Schlaganfall oder Herzinfarkt konfrontiert. Dieses vermeintlich hohe Risiko können wir allerdings aus eigener Kraft erheblich reduzieren. **Als Erstes sollten wir die Hauptrisikofaktoren minimieren: Rauchen, starker Alkoholkonsum, Stress und Übergewicht.** So haben US-Wissenschaftler herausgefunden, dass Menschen, die morgens in der Hektik nicht frühstücken, ein bis zu 27 Prozent erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Blutkreislauf stabilisiert. Orange, weil sie neben Kalium viel Vitamin C enthält: Diese Zusammensetzung sorgt für den Abtransport schädlicher Stoffe und normalisiert den Natriumspiegel, der in zu hoher Konzentration zu Bluthochdruck führen kann.

Unterschätzt wird auch oft Bienenhonig. Die darin reichlich enthaltenen Polyphenole fangen aggressive Substanzen in unserem Körper ab und fördern damit die Durchblutung – ein guter Dienst für unser Herz! Richtig gesund ist auch Knoblauch. Das darin enthaltene Allicin hat einen gefäßerweiternden Effekt, wirkt als natürlicher Blutverdünner und senkt auch noch den Cholesterinspiegel.

SCHLAFPROBLEME

Über 25 Prozent der Menschen in modernen Industriegesellschaften leiden unter Schlafstörungen. Aber warum ist guter Schlaf so wichtig? Während wir schlafen, schüttet der Körper verstärkt das Wachstumshormon HGH aus. Dieses fördert den Muskelaufbau, aktiviert die Fettverbrennung und senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Die erste Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf ist die richtige Umgebung: ideal ist ruhig, dunkel und kühl (am besten zwischen 16 und 18 Grad).

Vermeiden Sie vor dem Zubettgehen alles, was Sie aufwühlt: aufregende Bücher oder Blockbuster, koffeinhaltige Getränke, soziale Medien, schweres Essen. Auch Sport am späten Abend bringt den Kreislauf in Schwung und ist eher ein Muntermacher als eine Schlafhilfe, selbst wenn wir uns nach dem Work-out erschöpft fühlen. Besser ist ein Abendspaziergang. Oder Sex.

Übrigens: Dass der beste Schlaf immer der vor Mitternacht sei, ist ein Mythos. Ausschlaggebend für die Erholung ist die biologische Mitternacht, und die liegt zwischen drei und vier Uhr nachts. Die Tiefschlafphase sollte idealerweise davor liegen.

Arzt und Autor: Dr. Michael Handel



Zu viel gegessen? Vor allem Menschen mit Bürojobs sind von Rückenschmerzen betroffen

Im Alter zwischen 45 und 60 Jahren erhöht sich das koronare Risiko sogar um 50 Prozent. Wenn wir täglich über 30 Gramm Alkohol konsumieren (ca. 0,25 Liter Wein oder 0,4 Liter Bier), steigt das Risiko für Bluthochdruck um das Doppelte.

Einen immensen Beitrag zur Herzgesundheit hingegen leistet regelmäßige Bewegung. Wenn wir dreimal wöchentlich körperlich aktiv sind und dabei insgesamt 1500 bis 5000 kcal verbrauchen, zeigt sich bereits ein positiver Effekt. Alles darüber hinaus bringt keinen erheblichen Zusatznutzen, kann sogar schaden.

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN
Unser Herz hält uns am Leben und sorgt dafür, dass Sauerstoff und Nährstoffe zu den Körperzellen gelangen. Die Transport-

Weg für unsere Stimmung und Leistungsfähigkeit. In Industriegesellschaften leiden zwei Drittel aller Frauen und mindestens ein Drittel aller Männer regelmäßig unter Verdauungsproblemen. Auslöser sind oft Stress und Überlastungssituationen. Das Leben schlägt uns regelrecht auf den Magen.

Es sind vor allem die Bifidobakterien und Laktobazillen, die unseren Darm gesund halten. Die Namen müssen Sie sich nicht merken, die Wirkung aber schon: Sie senken den pH-Wert,

Ein Burger hier, ein Milch-Shake da ... Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten meist zu viel Fett und Zucker. Das schmeckt uns gut, unseren Arterien aber nicht

Style News



Oktoberfest à la Tim Raue

Oktoberfest-Mahlzeiten bestehen aus Bier, Wiesenhendl, Bier, Brezn und noch mehr Bier? Bei Tim Raue gibt es bis zum 30. September deutlich mehr Abwechslung! In seiner Charlottenburger „Brasserie Colette“ (Foto) bietet der Berliner Sterekoch ein Oktoberfest-Menü der besonderen Art (vier Gänge 59 Euro). Und so gibt es Flammkuchen mit Krautstrudel und Zwiebelsoße mit Blutwurst zum Auftakt, Ochsen mit Semmelknödel, Rettich und Starkbierjus als Hauptgang und eine Art süße Brezn mit Butterkaramell und Quitte zum Abschluss. **PASSAUER STR. 5-7, CH'BURG, TAGL. 12 BIS 15 UHR UND 18 BIS 23 UHR, ☎ 219 92 174**

ZAHL DER WOCHE

56

Prozent der Frauen in Deutschland sagen, dass sie mit einer Beziehung häuslicher werden und mit ihrem Partner häufiger Filme oder Serien schauen statt auszugehen. Bei der Hälfte der Vergebenen machen sich Couchabende auch auf der Waage bemerkbar: 49 Prozent sagen, sie haben durch ihre Beziehung zugelegt. **QUELLE: PARSHIP**

Do it!

Seit 2009 werden in der Kreuzberger Fruchtmanufaktur leckere „Proviant“-Smoothies aus Bio-Lebensmitteln gemixt (z. B. die Kreuzbeere aus Him- und Brombeere, ca. 2,50 Euro). Jetzt unterstützt das Unternehmen auch Projekte zur Erhaltung der Wildbienen, die die süßen Fröchtchen bestäuben. Schmeckt uns gleich doppelt so gut.



Must-have

Hängepartie

Dieser Korb kombiniert gleich zwei Einrichtungstrends für den Herbst: hängende Blumentöpfe und Rattan. Der Topf wird – von drei Schnüren gehalten – mit einem Metallring an der Decke befestigt. Und baumelt immergrün vor sich hin (14,99 Euro, ges. bei H&M Home).

FOTO: HM.COM