

## meldungen

**Polizist außer Dienst stoppt Diebe**

**Aigües de Busot – ann.** Ein Guardia-Civil-Beamter außer Dienst hat in Aigües zwei Einbrechern das Handwerk legen können. Der Beamte trieb gerade Sport, als er die beiden Männer dabei überraschte, wie sie Baumaterial aus einem halbfertigen Gebäude entwendeten. Als er sich als Polizist zu erkennen gab, ergriffen die Männer die Flucht mit dem Fahrzeug, in das sie das Material geladen hatten. Der Beamte alarmierte seine Kollegen, die das Fluchtfahrzeug schließlich an einem Kreisverkehr in El Campello stoppten. Die beiden Männer, zwei Spanier im Alter von 39 und 54 Jahren, wurden festgenommen. Ihnen wird ein weiterer Diebstahl von Baumaterial in Santa Pola zur Last gelegt.

**Feuerwehr rettet drei Wanderer**

**Finestrat/Busot – ann.** Gleich zweimal musste die Provinzfeuerwehr am 27. Mai mit dem Helikopter ausrücken, um Wanderern in Not zu helfen. In Finestrat hatte sich eine etwa 50-jährige Norwegerin bei einer Wandertour am Puig Campana den Knöchel verletzt und konnte nicht weiterlaufen. Sie wurde gegen 12 Uhr mit dem Rettungshubschrauber Alfa 1 geborgen und anschließend ins Krankenhaus weitertransportiert. Gegen 19.30 Uhr musste der Helikopter erneut starten. Diesmal hatten sich am Cabeço d'Or bei Busot ein 54-jähriger Mann und dessen Sohn verlaufen. Die Feuerwehr brachte die erschöpften Wanderer sicher nach unten.

**Rabatt bei Baugenehmigung**

**Finestrat – ann.** Für Bauarbeiten, die der Renovierung von Häusern im alten Ortskern Finestrats dienen, gibt es die Baugenehmigung fast umsonst. Das Rathaus gewährt für solche Maßnahmen einen Rabatt von 90 Prozent bei der Ausstellung der Lizenz. Dasselbe gilt für Arbeiten, die behindertenfreundliche Zugänge schaffen. Bei solchen, die die Energieeffizienz in Gebäuden erhöht, werden bei der Lizenzausstellung 40 Prozent Rabatt gewährt. Möglich ist dies durch eine Änderung der Steuerordnung (ICIO), die der Gemeinderat kürzlich im Plenum verabschiedete. Genaue Auskunft gibt das Bauamt im Rathaus.

# Elixiere für Glück und Gesundheit

Nach Überraschungserfolg in Spanien: Michael Handels Ratgeber erscheint in deutscher Sprache

**Alicante – sk.** Mit seinem Buch über die Wunderelixiere hat der in Alicante lebende Ernährungsexperte Michael Handel in Spanien bereits einen Bestseller gelandet. Ab 10. Juli erscheint es auf Deutsch unter dem Titel „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ im Scorpio-Verlag.“ Die CBN hat mit ihm anlässlich des spanischen Tags der Ernährung am 28. Mai gesprochen.

**CBN: Sie haben ein Buch darüber geschrieben, wie Menschen über die Ernährung zu Glück und Gesundheit finden. Wenn Sie diese Ziele auf die Situation eines Deutschen projizieren, der in Spanien seinen Lebensabend verbringt. Welche Ratschläge würden Sie als Ernährungs- und Motivationsexperte geben?**

Michael Handel: Speziell ab 50 sollten wir darauf achten, dass wir gesund, glücklich und möglichst lange jung bleiben. Nur 30 Prozent unserer Zukunft wird genetisch bestimmt, den Rest haben wir selbst in der Hand. Wenn uns mal wieder der Rücken oder die Gelenke schmerzen, der Kreislauf bei der Hitze zu schaffen macht, wenn wir vor Heimweh in depressive Stimmung verfallen oder uns Zukunftsängste plagen, wenn Übergewicht, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen uns quälen, dann gibt es dafür oft eine einfache Lösung. Kleine Veränderungen im Alltag und hilfreiche Ernährungstipps können Erstaunliches bewirken. Das ist wie der Start in ein neues Leben.

**Inwiefern hängen Ernährung und Glück zusammen?**

Glücksgefühle können wahre Wunder bewirken. Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem, wird seltener krank und schneller gesund. Glück fördert die Zellerneuerung, hält unsere

Blutgefäße elastisch und ermöglicht ein hohes Lebensalter bei bester Gesundheit. Und Glück kann man sogar essen.

**Wo steckt es denn drin?**

Schon ein Stück dunkle Schokolade, etwas Kurkuma oder scharfe Gewürze setzen Glückshormone frei. Es gibt aber auch zahlreiche andere Wunderelixiere von Mutter Natur mit erstaunlichen Fähigkeiten, sei es gegen Krankheiten, gegen schlechte Laune oder um selbst im hohen Alter jung zu bleiben. Wichtig im Alter sind zum Beispiel Kollagene. Das sind Eiweiße, die für Funktionalität und Festigkeit von Knochen, Knorpeln, Bandscheiben, Sehnen, Herzklappen und der Haut sorgen. Sie sind in Gelatine, Knochenbrühe vom Rind oder vom Huhn aber auch in geschmorten Fleischstücken wie Haxen und Ochsenfleisch zu finden. Man muss sich nicht den Spaß am Leben verlieren, um gesund und in Form zu bleiben.

**Die heißen Tage brechen an. Was soll auf den Teller?**

Hitze ist anstrengend für den Körper. Zunächst einmal sollten wir ausrei-

chend trinken, zwei bis maximal drei Liter. Am besten ist stilles Wasser. Die Getränke sollten auch nicht zu kalt sein, unser Körper schaltet sonst die „Heizung“ ein, weil er die Flüssigkeit auf Kör-



pertemperatur bringen muss. Nicht umsonst trinken Beduinen heißen Tee. Auch zu viel Fleisch und Fisch sind nicht empfehlenswert. Es ist ratsam zu schauen, was Menschen in heißen Ländern machen. Die Spanier essen gazpacho andaluz. Das besteht aus vitaminreichen und kühlenden Lebensmitteln. Sie gehen nicht in die Mittagssonne und verlagern den Tagesablauf nach hinten. Das macht Sinn, weil wir frühestens gegen 23 Uhr zu Bett gehen sollten, um optimal zu schlafen.

**Die mediterrane Kost wird als gesund gepriesen. Was können Sie an der spanischen Küche empfehlen, wovon sollte man die Finger lassen?**

Jetzt machen Sie mir aber das Leben schwer. Aber ich wähle mal zwei typische mediterrane Lebensmittel aus. Olivenöl zum Beispiel besitzt über 1.000 gesund-

heitswirksame Substanzen. Allerdings nur dann, wenn wir es in bester Qualität – also virgen extra – und kalt essen. Erhitzt man Olivenöl stark zum Braten, entwickeln sich gefährliche Stoffe, die unserer Gesundheit erheblichen

Schaden zufügen können. Rotwein ist ebenfalls ein echtes Wunderelixier. Die Pyrovate wirken verdauungsfördernd und verjüngend. Rotwein fördert das Einschlafen, aber nur, wenn wir es bei einem Glas belassen. Generell gilt: nicht übertreiben, vor allem nicht mit den mediterranen Reisgerichten und dem Weißbrot. Lieber zu Vollkomprodukten greifen. Auch frittierte Tapas wie Pescadito frito, Chipirones, Papas und Croquetas sollten wir mit Vorsicht genießen.

**Heute muss man sich nicht mehr stundenlang hinter den Herd stellen. Gleichzeitig herrscht große Verunsicherung über Fertiggerichte und die Lebensmittelindustrie.**

Wenn ich eine generelle Empfehlung geben darf: Man sollte frisch kochen, wann immer das möglich ist. Viele industrielle Fertiggerichte enthalten Geschmacksverstärker und oft sind äußerst schädlichen Transfette darin versteckt.

**Von Diäten, vegetarischer Ernährung und Leistungssport halten Sie wenig. Viele möchten aber – salopp gesagt – sich am Strand sehen lassen können. Was sollten sie tun?**

Keine Panik, wenn die Hose nicht mehr passt. Es gibt für alles eine Lösung, aber das braucht Zeit. Diäten sind sehr gefährlich. Der Verzicht auf Kohlenhydrate oder eine stark kalorienreduzierte Ernährung kann zu Durchblutungsstörungen, Gedächtnisschwund, Knochenschwäche und Muskelabbau führen. Heute weiß man, dass der Körper bis zu zwei Jahre nach einer Diät das appetitanregende Hormon Ghrelin verstärkt produziert. Auch die vegetarische Ernährung hat ihre Schattenseiten. Es fehlen zum Beispiel die im Alter wichtigen Kollagene. Und Sport im Übermaß schwächt das Immunsystem. Marathonläufer haben statistisch gesehen eine geringere Lebenserwartung als starke Raucher. Lieber ein schöner Spaziergang. Es geht auch anders, und es gibt viele Wunderelixiere, die helfen, schlank und gesund zu bleiben.

