

Ernährungsinfo
für ALLE
Lebenssituationen
von Mag.
Christina
Lachkovics-
Budschedl



**Süße Früchte –
„böse Früchtchen“**

Nach Kirschen, Erdbeeren, Zwetschken und Marillen nähert sich mit Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren das Ende des Sommerobstes, das nur so vor Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen strotzt.

Doch Vorsicht! Der Fruchtzuckeranteil steigt mit der Reife und somit der Süße der Frucht. Und auch wenn dieser Zucker nicht ganz vergleichbar mit Haushaltszucker ist, so darf man ihn in seiner Wirkung dennoch nicht unterschätzen. Vor allem zwischen den Mahlzeiten führt er zur Insulinausschüttung, wodurch einerseits die Fettverbrennung im Körper gestoppt und andererseits größerer Appetit bis hin zu Heißhunger ausgelöst werden kann. Zu hoher Obstkonsum ist deshalb weder zur sinnvollen Gewichtsreduktion noch zur Optimierung des Essverhaltens geeignet.

Zwei Hände voll Obst pro Tag, egal welches Obst, sind auf jeden Fall erlaubt. Ideal ist Obst beim Frühstück (mit Müsli oder Brot), oder als Nachtisch nach dem Mittagessen. Als Jause Früchte mit Reiswaffeln, Joghurt oder Nüssen kombinieren, um einen zu schnellen Blutzuckeranstieg und somit Heißhunger abzuwehren. Übrigens: Bananen, Mangos & Co. zu essen ist besser als es zu trinken. Bei Obstsaften wie z. B. Smoothies nimmt man dann nämlich in kürzester Zeit besonders viel Fruchtzucker zu sich. Da dieser bereits in zerkleinerter Form konsumiert wird, hat der Verdauungstrakt kaum etwas zu leisten, wodurch der Fruchtzucker noch schneller ins Blut rauscht.

Naschen Sie Ihre Vitaminbomben deshalb mit Genuss und Bedacht.

www.fit10.at

KINDERSCHUTZ – JETZT SOFORT!

600.000 Kinder müssen in Österreich mit alltäglichen Gewalterfahrungen leben. Die Auswirkungen sind nicht nur für ihre Gesundheit verheerend.

Von Karin Podolak

Die meisten von uns sind nicht vordergründig der Gewalt gegen Kinder und Jugendliche gehört verboten.

Ist sie ja auch. Seit 20 Jahren. Gesetzlich verankert. Aber Bewusstsein, Paragraphen und Realität klaffen doch noch weit auseinander. 55 Prozent der 16- bis 20-Jährigen geben an, bereits körperliche Gewalt erlebt zu haben und 50 Prozent aller Eltern bekennen sich zur „leichten Watschen“ als Erziehungsmaßnahme. 16 Prozent sogar zu „schweren“ Körperstrafen, zum Beispiel, mit Gegenständen schlagen. Das berichteten Experten anlässlich des 100. Geburtstages des Österreichischen Kinderschutzes-Pioniers Dr. Hans Czermak (Kinderarzt, „Der Krieg beginnt im Kinderzimmer“).

Unterschätzt wird hier seitens der Erwachsenen die langfristige Auswirkung von Ohrfeigen und Co. Es ist

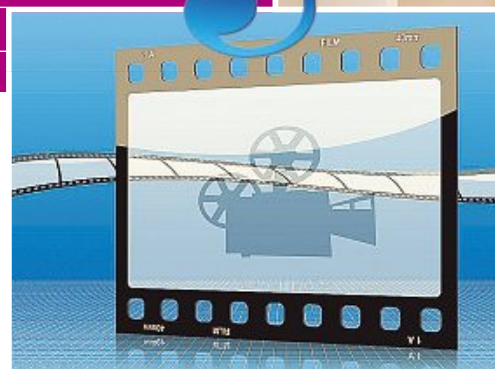
nicht vordergründig der Schmerz, sondern die Tatsache, dass es die engsten Vertrauten sind, die Schmerz zufügen, die verletzt. Tiefe neurologische Narben im Gehirn sind die Folgen – und das ist durchaus medizinisch zu verstehen. Denkprozesse und Verhaltensweisen werden dadurch beeinflusst.

Dr. Klaus Vavrik, Präsident der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit: „Die Zahlen sind so erschreckend, weil sie auch einen Ausdruck für die stille Akzeptanz der Politik an der bestehenden Situation darstellen.“

Jedes fünfte Kind ist von psychischen Störungen betroffen. Hauptgründe sind Gewalterfahrungen, aber auch Demütigung, Be-

schimpfung, Liebesentzug. Letztere richten mindestens so viel Schaden an wie „Watschen“, deren Nennung in Verbindung mit dem Begriff „gesund“ mehr als unzutreffend ist: 98 Prozent aller Kinder werden psychisch und physisch gesund geboren, bis ins Erwachsenenalter gelten 20 Prozent als psychisch auffällig. Zu den Hauptproblemen gehören Schwierigkeiten im Sozialverhalten, Ängste, Depressionen.

Das beschäftigt dann nicht nur Familien und Lehrer, sondern verursacht neben dem immensen persönlichen Leid auch jede Menge Kosten. Schlechte soziale Stel-



lung wiederum verstärkt Krankheitsrisiken, das ist hinlänglich bewiesen. „Ein Jugendlicher, der mit 15 Jahren keine Berufsausbildung findet, braucht im Laufe seines Lebens von der Gesellschaft 2,2 Millionen Euro an Unterstützung. Sowohl Präventions- als auch Interventionsmaßnahmen gehören besser gebündelt!“, fordert Dr. Vavrik.

Den Anschluss an ein sinnvolles Leben zu versäumen ist eben nicht immer selbst verschuldet. Die Schäden durch fehlende Zuwendung, Schläge und Vernachlässigung reichen von Selbstwertstörungen, fehlender Konfliktbewältigung über Beziehungsunfähigkeit bis Depressionen und Selbstmordgefährdung.



100. Geburtstag von Kinderschutzpionier Hans Czermak

50 Prozent der Eltern bekennen sich zur „leichten Ohrfeige“



Dr. Klaus Mayer, Gefäßchirurg und Experte für Tibetische Medizin



Hilfe bei kalten Händen und Füßen

Auch ohne Minustemperaturen sind viele Menschen von kalten Händen und Füßen betroffen. Die meisten behelfen sich mit Hausmitteln, denn: Vielen ist nicht bewusst, dass sich hinter diesen Symptomen ernsthafte Erkrankungen verbergen können! Am ehesten sollten Betroffene – neben Nervenstörungen – an die arterielle Durchblutungsstörung denken. Daher: Regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Arzt vornehmen lassen!



Male, schreibe, filme oder vertone dein Anliegen zum Kinderschutz!

Fotos: Fotolia (5), kinderliga

über informieren, welchen Schutz sie braucht und was sie sich von Politikern wünscht. Unter dem Motto „Wir geben Kindern und Jugendlichen eine Stimme“ bittet die Liga für Kinder- und Jugendgesundheit um zahlreiche Teilnahme. Informationen dazu finden sich im Kasten rechts unten.



Nach Auffassung der tibetischen Medizin liegt die Ursache jeder Krankheit im Ungleichgewicht der drei Körperenergien Lung, Beken und Tripa. Bei Menschen mit Durchblutungsstörungen ist Tripa, die Hitze, im Blutsystem erhöht und Lung, die bewegende Energie, reduziert. Es sollte daher die Blutzirkulation unterstützt werden, zum Beispiel mit dem tibetischen Arzneimittel PADMA CIRCOSAN® (erhältlich in Apotheken) mit Akeleikraut, Baldrianwurzel, D-Campher, Gartenlattich, Gewürznelken, Goldfingerkraut, Nelkenpfeffer, der berühmten Myrobalane und elf weiteren Kräutern. Es ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei kalten Händen und Füßen mit Kribbeln und bei Wadenschmerzen beim Gehen.

In der Schweiz werden tibetische Rezepturen nach höchsten Qualitätskriterien hergestellt und in den letzten 40 Jahren intensiv beforscht. Studien haben ergeben, dass die einzelnen Komponenten der Kräuterrezepturen vernetzt auf diverse Stoffwechselprozesse unseres Körpers wirken.

Fördert die Durchblutung – durch vernetzte Wirkung

PADMA CIRCOSAN® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei kalten Händen und Füßen mit Kribbeln und bei Wadenschmerzen beim Gehen.

Die Formel besteht aus 19 tibetischen Kräutern, die so aufeinander abgestimmt sind, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen.

Mit Wirkstoffen auf rein pflanzlicher Basis.

**Bewährte Wirkung
Schweizer Qualität**

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

PADMA Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz. www.padma.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

INFO Kreativ gegen Gewalt

Bis 12. September sind Kinder und Jugendliche dazu aufgerufen, ihre Meinung zum Kinderschutz zu äußern. Alle kreativen Möglichkeiten können eingesetzt werden: schreiben, malen, zeichnen, basteln, ein Video drehen oder ein Lied aufnehmen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Eine Auswahl der Botschaften wird Nationalratspräsidentin Barbara Prammer überreicht. Alle Infos: www.kinderjugendgesundheit.at Unter „Publikationen“ finden Sie die Teilnahmebedingungen, Post- und Mailadresse der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. Wir werden weiter berichten.

Anzeige