

Gute Vorsätze bleiben unerfüllt: So werden die Sünden 2021 gesünder –

Prof. Hademar Bankhofer gibt Tipps

Das neue Jahres 2020 hat begonnen. Und schon zeigt sich bei vielen von uns, dass alle die guten Vorsätze der Silvesternacht und der ersten Tage im Jahr über den Haufen geworfen wurden. Alle alltäglichen Sünden begleiten uns weiter durch den Alltag. Daher sollten wir besser unsere Strategie ändern, ehe wir in Frustration verfallen. Suchen wir Tricks und Wege, um die bestehenden Sünden zu entschärfen, um sie wenigstens etwas weniger gefährlich zu machen. Wählen wir einen Weg, damit die Sünden gesünder werden.

Raucher brauchen viel Vitamin C und Brokkoli

Es gibt drei Gruppen von Rauchern. Die erste Gruppe schafft es eines Tages, ganz vom Nikotin loszukommen. Die zweite Gruppe würde gern aufhören, schafft es aber nicht. Die dritte Gruppe besteht aus hartnäckigen Rauchern, die erst gar nicht aufhören wollen.

Die beiden letzten Gruppen haben nun eine große Verpflichtung. Sie müssen Einiges tun, die Belastung der Sünde „Rauchen“ zu entschärfen, damit der Nikotinkonsum nicht gar so gefährlich wird. Da gibt es einige wichtige Maßnahmen:

- Nikotin und die Verbrennungsstoffe der Zigarette zerstören große Mengen von Vitamin C. Daher gilt die Faustregel: Der Raucher braucht drei Mal soviel Vitamin C, um sich wirkungsvoll vor Erkältungen und vor Stress schützen zu können. Wenn also der Nichtraucher an einem Tag zwei Orangen oder zwei Paprikaschoten genießt, um sich mit Vitamin C zu versorgen, so bräuchte der Raucher sechs Orangen oder sechs Paprikaschoten.
- Das ist allerdings noch kein Schutz vor Krebs. Zur Senkung des Risikos für Lungenkrebs sollte der Raucher jeden Tag drei Tassen grünen Tee oder weißen Tee trinken. Der weiße Tee ist grüner Tee, der aus den ganz zarten, von Hand gepflückten Teeblättern vor der eigentlichen Ernte eingebracht wird. Er liefert zwar auch Vitamin C, vor allem aber tumorbremsende Polyphenol-Schutzstoffe.
- Rauchen belastet auch die Leber, die Entgiftungszentrale des gesamten Organismus. Daher muss der Raucher die Leber besonders verwöhnen, ihr neue Kraft geben und sie beim Entgiften unterstützen. Das kann er, wenn er mehrmals im Jahr folgende 3-Wochen-Kur macht: Trinken Sie in dieser Zeit drei Mal täglich etwas Wasser mit zwei Teelöffeln Artischockensaft aus dem Reformhaus. Die Wirkstoffe Cynarin und Cynaridin können sogar bereits angegriffene Leberzellen regenerieren.
- Raucher sollten drei Mal die Woche eine Portion gedünsteten Brokkoli essen. Das sind etwa 250 Gramm. Der Bioaktiv-Stoff Sulforaphan im Brokkoli sorgt dafür, dass Schadstoffe und Giftstoffe rasch aus dem Organismus ausgeschieden werden.
- Zum Schutz vor dem gefürchteten Raucherhusten sollte der Raucher im Winter jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Inhalation durchführen. Zwei Liter Wasser werden zum Kochen gebracht. Dann gibt man fünf Tropfen vom Hauptwirkstoff Cineol aus dem Eukalyptus-Blatt dazu und atmet die aufsteigenden Dämpfe zehn Minuten ein. Der wichtigste Schritt ist allerdings immer: Aufhören mit dem Rauchen.

Wer gern Fett isst, braucht Heilerde und Radieschen

Wer vom fetten Essen nicht loskommt, der sollte zumindest einige Maßnahmen setzen, mit denen das Fett entschärft und in seiner belastenden Eigenschaft reduziert wird.

- Sehr oft spürt man nach einem fetten Essen ein unangenehmes Völlegefühl, mitunter sogar leichte Übelkeit. Da kann man sich mit dem Einsatz von Heilerde bestens behelfen. Besorgen Sie sich aus der Apotheke Heilerde für den inneren Gebrauch. Besser: Sie sollte in jeder Hausapotheke jederzeit verfügbar sein. Ein gehäufte Teelöffel wird in eine Tasse Wasser verrührt. Dann trinkt man diese Brühe in zügigen Schlucken. Die sterilisierte Heilerde aus Vulkangestein bildet im Magen und im Darm eine riesige Oberfläche, saugt Fett und Giftstoffe auf und transportiert diese über den Darm ab. Keine Sorge, wenn der Stuhl sehr dunkel wird. Das ist richtig so.
- Sehr sinnvoll ist es auch, zu jeder fetten Speise Radieschen oder Rettich zu essen. Die beste Möglichkeit bietet da ein Salat aus geraffelem Rettich oder aus in dünne Scheiben geschnittenen Radieschen. Die scharfen Senföle im Rettich und in den Radieschen binden einen Teil des aufgenommenen Fettes und führen es ebenfalls über den Darm ab, sodass es im Körper keinen Schaden anrichten kann.
- Eine gute Möglichkeit, das Fett besser zu verdauen und einem unangenehmen Völlegefühl vorzubeugen, ist die Auswahl der Beilagen: Essen Sie zu fettem Fleisch Artischocken. Sie liefern die Hauptwirkstoffe Cynarin und Cynaridin. Diese unterstützen die Leber bei der Verarbeitung von Fett und können sogar bereits angegriffene Leberzellen reparieren. Man nützt diesen Effekt auch in der Naturmedizin: Ärzte raten, dass man nach einer fetten Mahlzeit zwei bis drei Kapseln mit dem Extrakt aus Artischockenblättern einnimmt.

Viel Kaffee verträgt man besser mit Kaffeeobers und Wasser

Das Lieblingsgetränk der Österreicher ist der Bohnenkaffee. Wer belohnt sich nicht gern tagsüber zwischendurch mit einer Tasse? Wer startet nicht mit besserer Laune damit in den Tag? Es ist längst bekannt, dass Kaffee nicht gesundheitsschädlich ist. Mit zwei Einschränkungen: Man sollte nicht mehr als vier, höchstens fünf Tassen pro Tag trinken, mit denen man 350 Milligramm Koffein aufnimmt. Und wenn man sehr nervös und gestresst ist und obendrein zu hohem Blutdruck hat, ist es sinnvoll, nur ganz wenig Kaffee zu trinken oder ganz darauf zu verzichten.

Wenn aber ein gesunder Mensch regelrecht „süchtig“ nach Kaffee ist, sollte er bei mehr als fünf Tassen am Tag Einiges beachten, was das Koffein weniger aggressiv und etwas bekömmlicher macht.

- Sie sollten Kaffee immer nur als Genuss betrachten und in Muße und Ruhe trinken. Leeren Sie nicht zwischendurch hastig ein paar Tassen hinunter. Das kann sich vor allem am Morgen sehr nachteilig auswirken. Ernährungsexperten in den USA haben errechnet: Wenn jemand morgens ein paar Tassen Kaffee trinkt und sich keine Zeit nimmt, etwas dazu zu essen, dann wird er zwar vorerst einige Zeit hellwach und konzentriert in den Tag gehen, sehr bald aber schon müde werden. Das Koffein verengt

die Blutgefäße im Kopfbereich und bremst damit die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Wenn man zum Kaffee in aller Ruhe etwas isst, dann passiert das nicht. Dann macht Kaffee für längere Zeit geistig fit.

- Sie sollten Kaffee am besten immer mit Papierfilter zubereiten. Im Kaffee befinden sich zwei Substanzen, welche das Cholesterin um etwa zehn Prozent anheben: das Cafestol und Kahweol. Diese Substanzen bleiben im Filter zurück. Das macht den Kaffee viel bekömmlicher und für Herz und Kreislauf gesünder. Im Übrigen werden das Cafestol und Kahweol auch bei der Herstellung von Instantkaffee ausgeschieden. Das alles hat eine Studie in Holland ergeben. Wenn es darum geht, weniger Koffein aufzunehmen, muss man Espresso trinken. Durch die rasche Zubereitung enthält er weniger Koffein.
- Manche glauben, man kann das Koffein mit der Beigabe von Milch in den Kaffee entschärfen, damit es besser verträglich ist. Ein Irrtum: Das Koffein kann nur ab einem gewissen Fettgehalt entschärft werden. Milch ist zu wenig Fett. Wenn man Kaffeesahne dazu gibt, dann funktioniert das.

Weintrinker müssen sich mit Zink und Magnesium versorgen

Zahllose Wissenschaftler in aller Welt haben es uns in den letzten Jahren in Studien bewiesen: Wein in Maßen kann sehr gesund sein. Der Rotwein enthält Resveratrol. Dieser Bioaktiv-Stoff-der Farbstoff des Weines hält unsere Adern jung. Vor ein paar Jahren hat man an der Harvard Universität in Boston, USA, nachgewiesen: Der Rotwein schützt unsere Blutgefäße. Er bremst eine frühzeitige Arteriosklerose. Das bedeutet: Rotwein kann uns bis zu einem gewissen Grad vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Weißwein hingegen enthält zahllose Flavonoide, die unsere Atemwege stärken.

- Allerdings muss man beim Wein mit der Nutzung seiner Schutzstoffe vorsichtig sind. Erfahrene Mediziner dokumentieren: Man kann die gesundheitsfördernde Wirkung des Rotweines und des Weißweins nützen, wenn man im vorgerückten Alter jeden Tag 1/8 Liter trinkt. Nicht mehr. Ab 1/4 Liter und mehr belastet der Alkohol bereits Leber und Gehirn.
- Doch viele, die das wissen, wollen auf den Genuss des Weins nicht verzichten. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, kann die Sünde entschärfen, weniger gefährlich machen. Dabei ist eine der wichtigsten Maßnahmen: Man muss die Leber stärken:
- Machen Sie mehrmals im Jahr eine 3-Wochen-Kur mit Mariendisteltee (Apotheke). Trinken Sie über den Tag verteilt drei bis vier Tassen ungesüßten lauwarmen Tee. So wird er zubereitet: Einen Teelöffel zerkleinertes, getrocknetes Mariendistelkraut wird mit einer Tasse kochendem Wasser aufgegossen. Acht Minuten ziehen lassen und durchsiehen.
- Oder machen Sie eine 3-Wochen-Kur mit Artischocken-Frischpflanzensaft. Trinken Sie drei Mal täglich ganz wenig Wasser mit jeweils zwei Esslöffeln vom Saft (Reformhaus). Die Wirkstoffe Cynarin und Cynaridin geben der Leber nicht nur Kraft zum besseren und schnelleren Abbau des Alkohols, sondern sie können auch bereits angegriffene und lädierte Leberzellen wieder aufbauen und voll funktionsfähig machen. Das hat 1958 der bulgarische Wissenschaftler Prof. Dr. Maros nachgewiesen.

- Man muss allerdings auch wissen, was beim Alkoholkonsum im Körper des Menschen vor sich geht: Da werden ganz mächtig Mineralstoffe und Spurenelemente verbraucht und aus den Zellen gedrängt. Allen voran Magnesium und Zink. Es ist daher sehr wichtig, dass all jene, die regelmäßig Alkohol trinken, ebenso regelmäßig die Verluste an Vitalstoffen nachliefern.
- Magnesium kann man am besten mit Kürbiskernen, Cashew-Nüssen, Mandeln, Haselnüssen, Erdnüssen, Walnüssen, Vollkornprodukten, Spinat, Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojaprodukten, Meeresfischen, Krabben, Bananen, Rind- und Schweinefleisch, mit gekochtem Schinken, Pellkartoffeln und Tomaten tanken.
- Zink liefern Austern, Hühnerherzen, getrocknete Linsen, Leber, Eigelb, Grünkern, Walnüsse, Hummer und Aal, aber auch Haferflocken.

Mit Wasser, Vitamin C und Magnesium gegen Stress

Wenn sich jemand in den ersten Wochen des Jahres vornimmt, künftig Stresssituationen auszuweichen und zu meiden, dann ist das nicht realistisch. Wir können dem Stress in der heutigen, modernen Zeit nicht ausweichen. Es gibt daher nur eine Lösung: Wir müssen uns stressfest machen, damit wir gesund durchs Leben gehen können. Dafür gibt es eine Reihe von Rezepten:

- Sorgen Sie speziell bei Stress für reichlich Wasserzufuhr. Wer unter Druck steht, verliert über Harn und Schweiß reichlich Flüssigkeit. Die Folge: Das Blut wird dicker, fließt langsamer und liefert daher zu wenig Sauerstoff ans Gehirn. Damit sind wir nicht stressfest. Trinken wir hingegen reichlich Wasser, dann bleibt das Blut flüssig. Das Gehirn wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Wir können mit dem Stress besser umgehen.
- Wichtig ist auch ein entsprechender Vorrat am Mineralstoff Magnesium. Man spricht ja auch vom Anti-Stress-Mineral. Daher sollte man, wenn man oft Stress hat, über die tägliche Nahrung genügend Magnesium zuführen. Zu den wichtigsten und interessantesten Magnesium-Lieferanten gehören: die grünen, weichschaligen Kürbiskerne, Cashew-Nüsse, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, alle Vollkorn-Getreidesorten, Sojaprodukte, Spinat, Bohnen, Erbsen, Linsen, Meeresfisch, Krabben, Bananen, Pellkartoffeln, Tomaten, gekochter Schinken. Wenn es nicht gelingt, über die Ernährung auf Grund häufiger Stressbelastungen genügend Magnesium zuzuführen und wenn vor allem als Alarmzeichen eines Magnesium-Mangels Wadenkrämpfe dazukommen, dann ist es sinnvoll, Magnesium als Lutschtabletten, Granulat oder als Brausetabletten aus der Apotheke zu nützen.
- Wenige wissen, dass auch Vitamin C ein enorm wichtiges Vitamin zur besseren Stressverarbeitung darstellt. Untersuchungen der amerikanischen Berkeley-Universität haben ergeben: Wer 15 Minuten permanent Stress hat, der verbraucht in dieser Zeit für seinen persönlichen Immunschutz 300 bis 320 Milligramm Vitamin C. Wer einen geringen Vorrat an diesem Vitamin hat, der handelt sich nach diesen 15 Minuten Stress sehr schnell und leicht eine Erkältung ein, weil er große Mengen an Vitamin C der Stressbewältigung opfern musste.

- Wer viel und regelmäßig mit Stress konfrontiert wird, der sollte Naturprodukte in seinen Speiseplan einbauen, die reich an Vitamin C sind: Orangen, Zitronen, Mandarinen, Grapefruits, Kiwis, Paprikaschoten, Petersilie, Sauerkraut. Eine sehr gute Quelle für natürliches Vitamin C ist Sandorn-Vollfruchtsaft aus dem Reformhaus. Mischen Sie Sanddorn-Saft im Verhältnis 1 zu 6 oder 1 zu 7 mit kaltem oder warmem Wasser. Sie nehmen dann mit einem Glas 400 Milligramm Vitamin C auf.
- Ein wichtiger Faktor für einen guten Stressabbau ist der Freizeitsport. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, die Sie gemeinsam mit dem Partner oder mit Freunden durchführen können. Bewegen Sie sich ohne Anstrengung und übertreiben Sie nicht. Sie sollten dabei ohne Mühe mit dem Partner sprechen können, ohne außer Atem zu kommen. Sportarten, bei denen man sehr gut Stress abbaut sind: Wandern, flottes Gehen, Langschilauf, Radfahren, Tanzen.
- Auch Liebe und Zärtlichkeit machen stressfest. Und natürlich Lachen.

Wer keinen Sport treibt, für den gibt's Fitness für Faule

Viele von uns nehmen sich zum Jahresanfang vor: "Ich werde regelmäßig Sport treiben!" Vielleicht wird sogar ein Fitnessgerät gekauft. Aber dann ist der Vorsatz vom Sport bald vergessen. Was kann man tun, um die Sünde mangelnder Bewegung zu entschärfen? Das Geheimnis lautet: Fitness für Faule. Sport ohne wirklich echte Bewegung. Wer die Tricks kennt, kann da Einiges für die Gesundheit tun.

Es gibt tatsächlich ein Fitnessprogramm für Faule. Das Motto dazu lautet: Gesund und vital durch den Tag mit so wenig körperlichem Einsatz wie nur möglich. Während andere morgens oder abends Freizeitsport treiben und dabei richtig ins Schwitzen kommen, gibt es für die Faulen einfache, leichte Bewegungsübungen, die allerdings für Herz und Kreislauf sehr wertvoll und sinnvoll sind:

- Wenn Sie morgens aufwachen, dann dehnen und recken Sie sich. Strecken Sie die Arme weit nach oben und ballen Sie dabei die Finger zu Fäusten.
- Danach steigen Sie langsam aus dem Bett, bleiben aber gleich neben dem Bett stehen und beginnen nun mit den Zehen auf und ab zu wippen. Zuerst hängen dabei die Arme nach unten, später werden sie weit nach oben gestreckt. Die Übung muss 20 Mal wiederholt werden.
- Danach bleiben Sie locker stehen, schauen geradeaus und heben und senken die Schultern: soweit wie es geht nach oben, dann so weit wie es geht nach unten. Die Übung sollte zehn Mal wiederholt werden. Sie stärken damit die Schultermuskeln für den bevorstehenden Tag. Das ist ganz besonders für Autofahrer und jene wichtig, die Schreibtischarbeit verrichten müssen.
- Jetzt ist eine gute Zeit, dass auch die Faulen mit einer leichten Übung den Kreislauf stärken: Sie stellen sich locker hin, heben die Hände an die Ohren und beginnen die Hände langsam, dann schnell aus dem Handgelenk zu drehen. Und während Sie die Hände drehen, strecken Sie die Arme weit nach oben und führen dann die Hände zurück zu den Ohren. Sie fördern damit nach dem Haar-Röhrchen-System die Durchblutung im Kopfbereich. Und das alles ganz ohne Anstrengung.

- Eifrige Sport-Fans würden jetzt ein paar Liegestütze machen. Das ist dem Faulen zu anstrengend. Er leistet höchstens einen Stehstütz. Der bringt denselben Effekt, aber ohne Krafteinsatz. Stellen Sie sich mit durchgestreckten Knien vor eine offene Türe, stützen Sie die Handflächen links und rechts auf den Türrahmen. Jetzt machen Sie mit den Armen dieselben Bewegungen wie beim Liegestütz, nur eben im Stehen. Sie nähern sich mit dem Gesicht der Türöffnung und drücken sich dann wieder weg. So meistern Sie locker 20 Stehstütze und verbessern ohne Krafteinsatz ihre Kondition.

Wer Süßes nascht, braucht dunkle Schokolade und Naturreis

Das ist ein guter Vorsatz, schwer einzuhalten, aber auch nicht unbedingt notwendig. Man sollte durchaus Torten, Kuchen und das Süßen von Getränken abstellen. Doch man muss nicht auf alternative süße Genüsse verzichten. Mit diesem Trick kann man viel für die Gesundheit tun:

- Kauen Sie Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Pflaumen und Apfelringe. Sie liefern Fruchtzucker mit vielen Mineralstoffen und werden bestens verstoffwechselt. Das macht der Bauchspeicheldrüse keinen Stress.
- Naschen Sie Schokolade mit einem Kakao-Anteil von etwa 70 bis 80 Prozent. In diesem Fall nimmt man reichlich vom Bioaktiv-Stoff Reveratrol auf. Er stärkt Herz und Kreislauf. Und das Phenyl-Ethyl-Amin in der Schokolade macht glücklich und baut Stress ab.
- Wer dennoch weiter Kuchen und andere Süßigkeiten aus Zucker konsumiert, muss reichlich Vitamin B1 zuführen, weil für den Abbau des Zuckers verbraucht wird. B1 liefert uns: Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Naturreis, Pistazien, Haselnüsse, grüne Erbsen und Kartoffel.

* * *

Bildtext:

Wassertrinken: eine der besten Waffen gegen den Stress, dem man im Grunde genommen nicht ausweichen kann.

* * *

Über Prof. Hademar Bankhofer:

Prof. Hademar Bankhofer, Jahrgang 1941, zählt zu den führenden Gesundheitspublizisten im deutschsprachigen Raum, ist seit 50 Jahren in den Printmedien vertreten und seit 40 Jahren in Fernsehen und Radio präsent. Seine Kernthemen sind gesunde Ernährung, Naturarzneien, Hausmittel, Prävention und Lebenshilfe. Er hat bisher 61 Bücher geschrieben, wovon viele Bestseller geworden sind.

PR-Kontakt:

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

office@sabinewolfgang.com