

Das will ich wissen!

Hier antworten Deutschlands Topexperten auf Ihre Fragen zum Thema **Gesundheit, Fitness und Lebenshilfe**



SANFT HEILEN

HILFT MIR DIE HOMÖOPATHIE AUCH BEI ALLERGIEN?

Was Menschen mit Heuschnupfen besonders stresst: Fließschnupfen, Kribbeln, rote und brennende Augen. Doch: Übliche Medikamente, sogenannte Antihistaminika, machen oft schläfrig oder verursachen Kopfweh. Anders homöopathische Komplexmittel, die Niesanfalle reduzieren wie etwa Tropfen mit *Luffa operculata* D4 (Schwammgurke). *Galphimia glauca* D3, der Kleine Goldregen, nimmt die Röte aus den Augen und beruhigt die Schleimhäute. Herzsame (Ballonrebe) bremst Entzündungsprozesse aus (z. B. „Heuschnupfenmittel DHU“, Apotheke).

BEANTWORTET VON HEILPRAKTIKER GÜNTHER H. HEEPEN



ERNÄHRUNG

Stimmt es, dass Fett gar nicht „fett“ macht?

Ja, nicht zwangsläufig. Denn tatsächlich halten fettreichere Mahlzeiten länger satt, und gesunde Fette wie beispielsweise das der Avocado sind unentbehrlich für einen reibungslosen Stoffwechsel. Toll für die kalte Küche sind die Omega-3-reichen Lein- und Nussöle sowie Olivenöl. Sonnenblumen und Maiskeimöl haben zwar einen hohen Rauchpunkt, sind aber reich an Omega-6-Fettsäuren – was wir jedoch vermeiden wollen. Wichtig: Erhitzen Sie die Fette nie zu stark, sonst verlieren diese ihren Gesundheitseffekt.

BEANTWORTET VON DR. MATTHIAS RIEDL



REGER AUSTAUSCH

LÄSST SICH DEMENZ VORBEUGEN?

Neue neurobiologischen Untersuchungen belegen: Was am meisten vor Demenz schützt, ist neben Sport das Zusammensein mit Menschen. Nichts liebt das Gehirn mehr als den Austausch mit anderen Gehirnen. Sich auf andere einzulassen, Gedanken auszutauschen und Gefühle zu erspüren sind hochkomplexe kognitive Herausforderungen, die das Gehirn stimulieren. Immer einer Meinung zu sein, zählt dabei aber nicht. Fitter bleiben die Zellen, wenn es auch mal weniger harmonisch zugeht, und alle Beteiligten aufgefordert sind, überzeugend zu argumentieren.

BEANTWORTET VON PROF. BERND KLEINE-GUNK

MENOPAUSE

Soll ich meine Ernährungsgewohnheiten mit Beginn der Wechseljahre ändern?

In jedem Fall – am besten schrittweise. Unser Grundumsatz sinkt mit der Muskelmasse und diese mit dem Alter. Deshalb: weniger Kalorien, aber etwas eiweißreicher essen. Ballaststoffe sind wichtig für den Darm und die Abwehr. Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse spielen beim „Happy Aging“ eine große Rolle wegen ihrer vielen Bioaktivstoffe, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen und auch Wechseljahresbeschwerden mildern können. Seefisch, Geflügel, Ei und Milchprodukte in Maßen ergänzen das perfekt. Wichtig sind schonende Garmethoden und frische Zutaten. Heißt: **Weniger, aber besser essen!** Es gibt tolle neue Lebensmittel zu entdecken wie Linsennudeln, Bulgur und Lupinen. Weißes Mehl und Zucker am besten langsam reduzieren. Es gibt viele Alternativen, durch die der Süßhunger verschwindet. Frische Gewürze und Kräuter machen es einem leichter: Daran also auf keinen Fall sparen. Je konsequenter man diese gut Art zu essen umsetzt, desto mehr Vitalität und gute Laune hat man!

BEANTWORTET VON DAGMAR VON CRAMM



Fotos: iStock (3), Your_Photo_Today, PR. Illustration: dieKLEINERT.de/Enno Kleinert

Expertenrat



EIWEISS

Woher beziehe ich Proteine, wenn ich mich vegan ernähre?

Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt der durchschnittliche Bedarf bei 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Obst und Gemüse liefern nicht so viel Eiweiß wie Milchprodukte oder Fleisch. Dafür werden etwa bei der Rohkost mehr Nüsse, Samen und Sprossen verzehrt, deren Eiweißgehalt absolut ausreichend ist. So enthalten etwa Walnüsse schon rund 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Und sind damit ideale Energiesnacks vor allem bei sportlichen Aktivitäten. In Mandeln stecken 21 Gramm, auch Sonnenblumenkerne gelten mit 23 Gramm als wertvolle Unterstützer der Zellen. Gesunde Alternativen bieten auch Alfalfasprossen, die mit rund 35 Gramm Protein pro 100 Gramm punkten.

BEANTWORTET VON CHANTAL SANDJON



Chantal Sandjon



Günther H. Heepen



Dagmar von Cramm



Dr. Matthias Riedl



Prof. Bernd Kleine-Gunk



Sie haben auch eine Frage? Unsere Experten geben Antwort!

Wie isst man sich gesund? Kann ich Homöopathie auch akut einsetzen? Und wie schaffe ich eine gute Work-Life-Balance? Unsere Gesundheits- und Seele-Experten nehmen sich jeder Frage an. **Schreiben Sie uns!** Redaktion Clever leben, Jahreszeiten Verlag, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg. Oder per Mail unter clever-leben@jalag.de