Heilpraktikerin gibt Tipps für den Herbst

In der dunklen Jahreszeit kämpfen viele Menschen mit einer trüben Gemütslage. Heilkräuter können helfen, die Stimmung aufzuhellen. Anke Herrmann vom Naturheilkundeverein NHV Theophrastus gibt Tipps für verschiedene Anwendungen.

Ätherische Öle: Viele Heilpflanzen enthalten ätherische Öle, die sich positiv auf die Seele auswirken. An erster Stelle steht für Herrmann der Lavendel – sein Öl regt den Kreislauf an. „Er impliziert das Gefühl von Urlaub und lässt sich gezielt in der dunklen Jahreszeit einsetzen“, sagt die Heilpraktikerin Großschirma. Rosmarin klärt den Geist und vermittelt ebenfalls Wärme. Generell stimmungsaufhellend wirkt Geranium. Melisse empfiehlt Herrmann als ausgleichende Pflanze: „Sie wirkt anregend für diejenigen, die zu wenig Power haben, und beruhigend auf hibbelige Menschen.“

Bitterstoffe: Etliche Heilpflanzen enthalten Bitterstoffe, die stimmungsaufhellend und klärend wirken. „Sie regen die Leber an“, erläutert die Heilpraktikerin. Denn bei vielen Verstimmungen sei die Leber betroffen, die als Organ der Lebenskraft gilt. Besonders viele Bitterstoffe stecken in Wermut und Tausendgüldenkraut.

Farbe: Gelb gilt als Stimmungsaufheller schlechthin. So hilft es laut Herrmann im Winter manchmal schon, eine Postkarte mit gelb-orangen Ringelblumen aufzustellen und sich an deren Anblick zu erfreuen.

Wärme: „Ingwer macht einfach warm, ebenso wie Chili oder Nelke“, sagt Herrmann. Wie viele andere weihnachtliche Gewürze auch vermittele der wärmende Ingwer ein Gefühl von Gemütlichkeit. Er lässt sich als Gewürz am Essen nutzen oder für Tee. *dpa*

Fluor kann Baby-Zähne schützen

Kinderkrankenschwestern raten Mütter dazu, dass sie Fluor-Tabletten ihrem Kind am besten geben, kurz bevor sie den Sohn oder die Tochter stillen. Dann habe das Baby am meisten Hunger und schlucke die Tablette am ehesten herunter, erklärt Nicole Nörrenberg von der Interessengemeinschaft freiberuflicher Kinderkrankenschwestern IGkikra. Sie empfahl, die Tablette auf der Zunge möglichst weit nach hinten zu legen und das Kind danach sofort an die Brust zu nehmen. Gäben Eltern die Tablette dagegen erst am Ende des Stillens, bestehe die Gefahr, dass ein Stück von ihr beim Bäuerchen mit hochkomme, erläutert die Kinderkrankenschwester aus Großwallstadt. Die Gabe von Fluor wird in der Regel im ersten Lebensjahr empfohlen, um die Zähne des Babys zu schützen. *dpa*

Nach Impfung hilft Kühlen gegen Juckreiz

Kratzen ist keine gute Idee, wenn die Einstichstelle nach der Impfung gegen die Schweinegrippe juckt. Das verstärke den Juckreiz nur, sagte Frank von Sonnenburg vom Universitätsklinikum München. Er rät in milden Fällen zu kalten Umschlägen. „Kühlung bringt in der Regel Erleichterung.“ Ist der Juckreiz stärker, könnten sich Betroffene ein Antihistaminikum vom Arzt verordnen lassen. Schmerzstillende Gele nützten nichts. Ein leichter Juckreiz gehört ebenso wie Schmerzen und Rötungen an der Einstichstelle zu den erwarteten und damit typischen Nebenwirkungen der Impfung. Neben Kühlen helfe meist Abwarten – „milde Maßnahmen“, wie von Sonnenburg sagt, der die bundesweiten Tests des Schweinegrippe-Impfstoff an 5000 Erwachsenen koordiniert hat. *dpa*

Experten: Kalzium wichtig für Kinder

Der Kalziumgehalt von Milch und Milchprodukten ist weitgehend unabhängig vom Fettgehalt. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hin. Kalzium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Kinder sollten daher täglich etwa drei Portionen Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark oder Käse zu sich nehmen. Die DGE empfiehlt auch für Kinder fettarme Produkte, weil diese weniger Kalorien haben. Frischkäse zum Beispiel sollte nicht mehr als 30 Prozent Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) enthalten, Schnittkäse nicht mehr als 48 Prozent Fett i. Tr. Bei Milch, Dickmilch und Joghurt liegt der Fettgehalt am besten bei 1,5 Prozent. Wenn das Kind keine Milch trinken mag, ließen sich Milchportionen auch in Shakes, Kartoffelpüree oder Milchreis unterbringen. *dpa*

RATGEBER KOMPAKT

Eine Blut- und Plasmaspende ist auch nach einer Schweinegrippe-Impfung möglich, sofern keine Grippesymptome auftreten, teilt der Verband unabhängiger Blutspendedienste mit.

Kaffee oder Alkohol sollten nicht vor einer Blutdruckmessung getrunken werden, weil sie das Ergebnis verfälschen können, rät die Deutsche Deutsche Herzstiftung.

Ohrentropfen dürfen bei der Anwendung nicht zu kalt sein, sonst kann es zu Schmerzen oder Schwindel kommen, warnt die Bundesapothekerkammer.

Goldgräberstimmung am Brett

Witzig, unterhaltsam, spannend – die angesagten Familienspiele

Weihnachtsfeiertage und lange Winterabende bieten Zeit zum Spielen. So mancher möchte den Spielkarton schnell auspacken und sofort losspielen. Damit schnell Spaß und Spannung aufkommen können, ist es günstig, wenn der Schenkende das Spiel schon kennt und die Regeln bereits gelesen hat – oder ein Spiel mit unkompliziertem Einstieg auswählt. Solche Spiele, die dennoch Herausforderungen für alle Generationen, für Familien- und Freundeskreis bieten, stellen wir hier vor.

Spielen macht Spaß: Hier geht es für die Mitspieler darum, wer die längsten Cable-Car-Linien durch San Francisco erbaut. Fotos: Torsten Wahl

Ganz Märchenhaftes für die Jüngsten: Nicht zu fassen sind die kleinen Geißlein hoffentlich für den Wolf, der gar nicht böse ausschaut in diesem liebenswerten Spiel für die Kleinsten, dass aber auch bei Großen für Lachsalven und Freudentränen sorgen kann. Denn der Wolf auf dem Finger eines Mitspielers sieht nicht hin, wenn die Geißlein in ihre Verstecke schlüpfen. Was für eine Freude für alle, die unentdeckt blieben und Wackersteine erhalten („Nicht zu fassen“ von Fréderic Moyersoen, Verlag Zoch, für 2 bis 6 Spieler ab 4 Jahren, rund 35 Euro).

Magischer Magnetismus: Der Weg der Magiere zu den magischen Symbolen auf dem Spielbrett ist gar nicht weit. Aber unter dem Spielplan lauern die zuvor aufgebauten, jetzt unsichtbaren Mauern. Schnell eckt ein Magier an – und verliert die magnetische Kugel unter seinen Füßen. Merkt er sich, wo die Mauer stand, findet er in der nächsten Runde den Weg durchs Labyrinth? Das kurzweilige „Kinderspiel des Jahres“ fasziniert Klein und Groß mit schöner Gestaltung und dem magischen Magnetismus („Das magische Labyrinth“ von Dirk Baumann, Verlag Schmidt Spiele, Marke Drei Magier für 2 bis 4 Spieler ab 6 Jahren, rund 37 Euro).

Mehr Abwechslung für Rommé-fans: Den Royal Flush mit 25 Punkten wollen alle. In diesem mit Pokerspannung garnierten Rommé-spiel sammeln alle die gerade geforderten Kartenkombinationen in der Hand – vom Zwilling bis zum Full House. Jeder kann reihum eine Karte aufnehmen und weiter sammeln oder die Auslage tauschen. Es kommt nur darauf an, im rechten Moment ablegen und punkten zu können. Falls nicht ein Mitspieler das eben gerade schon getan und womöglich die Runde beendet hat. Hier heißt es in mehrere Richtungen zu sammeln, immer aufzupassen, was andere nehmen und zügig auszulegen. Ein schnelles Spiel für alle Generationen („Royal Flush“ von Lorenz Kutschke, Verlag Schmidt Spiele, für 2 bis 5 Spieler ab 8 Jahren, rund 18 Euro).

Ohne Worte: Die Wohnung liegt voller Papierschnipsel, es wurde kräftig gelacht und alle wissen nun: Zusammengesetzte Worte zu erraten, die von einem oder zwei Mitspielern aus Papier ausgeschnitten oder gerissen werden, das geht tatsächlich. Dabei sollte gar nicht zu kompliziert gewerkelt, sondern lieber das ausgerissene Auto über den Tisch gefahren werden. Gut erraten lassen sich Worte in bekannten Zusammensetzungen wie etwa der Schneeball. Schwierig wird es bei Worten, die als Zusammensetzung gar nicht bekannt sind wie eine Baumleiter. Oft sind beim Raten gleich mehrere beteiligt, dann sollte vereinbart werden, dass auch alle mitpunkten dürfen. So macht das gemeinsame Raten mehr Spaß („Letz Fetz“ von Manfred Keller, Verlag Spiel-Spass, für 4 bism 8 Spieler ab 8 Jahren, rund 10 Euro).

Voller Hoffnung expandieren: Schwarzes Gold machte Spindletop Hill zur Geburtsstätte der Ölindustrie. Diese Gründerzeit wird hier nachgespielt. Zunächst entdecken alle Öl in jeweils einem Gebiet, markieren es mit einem schwarzen Plättchen und bauen dann, hoffentlich strategisch günstig, ihre Bohrtürme, platzieren Laster oder Ölfässer, um den Fund zu mehren. Reihum werden Felder um die Bohrtürme abgebaut. Da sich die Ölmultis recht nahe gekommen sind, kann der Zweite nur das Öl fördern, das der Erste übrig ließ. Ein immer wieder anders verlaufendes taktisches Entdeckerspiel für jedermann („Schwarzes Gold“ von Bernhard Weber, Verlag Mücke Spiele, für 2 bis 4 Spieler ab 10 Jahren, rund 20 Euro).

Was war zuerst da? Der erste US Open-Gewinn von Steffi Graf oder der von Boris Becker? Wer wird Millionär oder Domino Day? Mal abgesehen davon, dass hier nur die RTL-Ausstrahlungen verglichen wurden und nicht die in anderen Ländern, geht es hier um Raten und Wissen. Alle Mitspieler sammeln verschieden farbige Karten aus sechs Bereichen, die ihnen auch wieder abluchst werden können. Auch wenn Zehnjährige (und ältere Kinder) gar nicht wissen, was Prohibition ist, hier können alle mitspielen. Wer sich den simplen Spielplan verkleinert, hat ein ideales Spiel für Zug- und Flugreisen („Was war zuerst da? Huhn oder Ei?“ Verlag Tactic, für 2 bis 4 Spieler ab 10 Jahren, rund 20 Euro).

Klein und hinterlistig: Bei „Fantasy“ hat jeder Spieler fünf Karten auf der Hand, die für verschiedene Völker und Fähigkeiten stehen. Die Zwergenkarte erlaubt es, zwei zusätzliche Karten nachzuziehen, die Dryadenkarte zum Beispiel eine abgelegte Karte von einem Mitspieler zu stehlen. Wer hat am Ende die meisten Karten ausgelegt? Da alle Fähigkeiten auf den Karten vermerkt sind, ist hier kein Regelstudium nötig. Die Sache ist so einfach wie aufregend. Denn wer eben noch glaubte, gute Karten und eine prächtige Auslage zu haben, quasi kurz vor dem Gewinn stand, kann beides durch Tauschkarten an Mitspieler verlieren. Als Abwehr käme eine Fee in Frage – wenn man sie denn (noch) auf der Hand hat. Ob die Fee auch Attacken auf Mitspieler abwehren kann, müsste von der Runde vereinbart werden („Fantasy“ von Sylvie Barc, Verlag Asmodee, für 2 bis 4 Spieler ab 8 Jahren, rund 10 Euro).

Aktionär werden: In allen Ecken von San Francisco entstehen Anfang des 20.Jahrhunderts Cable-Car-Linien, die verlängert werden wollen und Anschluss an die zentrale Powerstation suchen. Denn diese Verbindung verdoppelt den Gewinn. Während mancher noch nach der rechten Karte für die eigene Linie sucht, immer noch nicht aus der Ecke der Stadt herausgekommen ist, wird seine Linie schon vom Mitspieler ausgebremst. Aber vielleicht geht ja andernorts noch etwas. Wer sich in das Netzgewirr eingeschaut hat, kann mit Taktik und Glück wunderbare Schleifen durch San Francisco flechten. In dem großen Spielkarton steckt noch ein zweites Spiel mit erweiterter Herausforderung: Hier bauen die Spieler gemeinsam an den Netzen, deren Anteile sie erwerben können. Zu Beginn können die Aktien noch getauscht werden. Wer wirklich auf die richtige Bahn setzte, zeigt sich – wie im richtigen Leben – erst ein wenig später („Cable Car“ von Dirk Henn für 2 bis 6 Spieler ab 8 Jahren, rund 35 Euro).

Birgit Nößler

Bunt gestreift aufs Spielfeld

Entlastung für die Gelenke: Tapes

Volleyballer, Tennisspieler oder Fußballstars tragen sie schon lange: bunte Klebestreifen an Fingern, Knie oder Ellenbogen. Sie sollen vor Verletzungen schützen oder ein Gelenk entlasten. Auch am Rücken oder auf dem Bauch lassen sich die Tapes anbringen – etwa, um Rückenzwicken bei der Gartenarbeit zu verhindern oder Bauchschmerzen zu beseitigen. Die Wirkung, von der viele Patienten immer wieder berichten, ist aber wissenschaftlich nicht erwiesen.

Zwei Tape-Arten gibt es: Das klassische, meist weiße Tape besteht aus unelastischen 20 bis 50 Millimeter breiten, klebenden Binden, erläutert der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB). „Sie sind wie Textilklebeband, nur mit einem hautverträglichen Kleber“, ergänzt Ingo Tusk von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Die bunten, sogenannten Kinesio-Tapes sind dagegen längs- oder querelastisch und 40 bis 200 Millimeter breit.

Das klassische Taping dient laut Tusk dazu, Gelenke zu fixieren oder angerissene Bänder zu stabilisieren, ohne die Beweglichkeit allzu stark einzuschränken. „Ich kenne es aus dem Leistungssportbereich, für normale Patienten reichen meist Bandagen.“ Viele Sportler würden sich mit einem Tapeverband sicherer fühlen als ohne, vor allem, wenn sie zum Beispiel schon einmal mit dem Fuß umgeknickt sind.

Im Gegensatz zum normalen, fixierenden Tape kann das elastische Kinesio-Tape alle Bewegungen mitmachen. Ursprünglich stammt diese Form des Taping von japanischen Chiropraktikern, erläutert Frank Naeve vom Deutschen Verband für Physiotherapie. Angewendet werde es zum Beispiel bei Schmerzen an der Halswirbelsäule, der Lendenwirbelsäule oder beim Tennisellenbogen. „Bei muskulären Problemen wie Zerrungen oder Faserrissen wird die Wundheilung aktiviert.“ Sie soll so schneller ablaufen. „Die Kinesio-Tapes funktionieren über die Reizung von Hautrezeptoren“, fügt Tusk hinzu. Der Reiz gehe durch die Haut in die Muskelschichten. Stabilisiert werde erst in zweiter Linie. Wie Naeve betont auch er, dass es für die Wirkung des Kinesio-Tapings keine fundierten wissenschaftlichen Studien gibt. *dpa*

ERNÄHRUNGSTIPP

Gesundes Naschen ist erlaubt

Foto: Andreas Döring

Bettina Wegener*

Die Adventszeit steht vor der Tür. Bevor Sie mit dem Backen der Plätzchen beginnen, lassen Sie sich zu einer gesünderen Rezeptur verleiten. Schon das Mehl macht einen Unterschied aus. Die Mehle tragen Typenbezeichnungen, sie kennzeichnen den Mineralstoffgehalt. Zum Beispiel weist das Mehl der Type 405 einen Mineralstoffgehalt von 405 Milligramm pro 100 Gramm Mehltrockenmasse auf. Je höher die Typenzahl ist, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten und desto dunkler sind die Mehle, da bei ihnen mehr Schalenbestandteile vermahlen wurden. Da in den Schalen höhere Vitamin- und Mineralstoffgehalte sind und die Schalenanteile den Ballaststoffgehalt ausmachen, sind die dunkleren Mehle empfehlenswerter. Weizenmehl der Type 405 ist das klassische Haushaltsmehl, mit guten Backeigenschaften und hohem Bindevermögen, ideal zum Kuchenbacken. Mehl der Type 550 verwendet der Bäcker für helle Brötchen sowie Brotsorten und ist im Haushalt einsetzbar für feinporige, lockere Teige. Die Mehltype 1050 bewirkt einen kräftigen Geschmack bei Backwaren und ist daheim die erste Wahl fürs herzhafte Backen. Vollkornmehle und Vollkornschrote kommen ohne Typenbezeichnung in den Handel. Sie besitzen alle Bestandteile des vollen Korns und sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Normales Mehl kann in Rezepten zur Hälfte durch Vollkornmehl ersetzt werden. Soll der Anteil höher sein, ist bis zu 25 Prozent mehr Flüssigkeit nötig. Am besten wird auf Vollkornrezepte zurückgegriffen. Diese enthalten weniger Zucker und Haferflocken, Trockenfrüchte oder frisches Obst. Dadurch erhält die Nascherei noch mehr Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Probieren Sie es aus!

*Die Autorin ist Geschäftsstellenleiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Sachsen.

SCHLECKER
...mein drogeriemarkt & mehr...
Coupon ausschneiden
Ich bin GRATIS
Wir verschenken am Montag über 1 Million Weihnachtsmänner 60 g in Ihrem SCHLECKER-Markt
Solange Vorrat reicht 8005
2 kaufen + 1 gratis dazu!
GRATIS Shampoo oder Pflegespülung
Pantene Shampoo 250 ml (100ml=1.-) / Spülung 200 ml (100ml=1.25) je 2.49 statt 3.49
nimm 3, Einzelpreis = 1.66
unser Best-Preis
Lux Duschbad 250 ml (100ml=-.40) UVP: 1.49 je -.99
Palmolive Schaumbad 750 ml (1l=2.65) je 1.99 statt 3.29
Florena Handcreme 100 ml je -.99 statt 1.49
Axe Dusche 250 ml (100ml=-.80) / Deo Roll on 50 ml (100ml=3.98) je 1.99 statt 2.79
Axe Bodyspray 150 ml (100ml=1.86) je 2.79 statt 3.79
Diadermine Lift+Creme 50 ml (100ml=13.98) je 6.99 statt 9.99
Nivea Visage DNAge Tagespflege / Nachtpflege 50 ml (100ml=21.98) je 10.99 statt 12.79 / 12.99
Brillance Colorationen je 4.99 statt 6.99
Nivea Body Milk / Lotion / Creme 250 ml (100ml=1.-) je 2.49 statt 2.99
Schauma Shampoo 400 ml (1l=3.48) / Spülung 250 ml (100ml=-.56) je 1.39 statt 1.99
Lagerfeld Photo* Eau de Toilette 125 ml (100ml=15.99) UVP: 58.- Best.-Nr.: 884277 19.99
Lacoste dream of pink* Eau de Parfum 90 ml (100ml=33.32) UVP: 68.- Best.-Nr.: 436283 29.99 *nur in ausgewählten Märkten
Adidas After Shave 100 ml je 3.99 statt 7.49
Zu Weihnachten nur das Beste: Weihnachtsmarkt bei SCHLECKER
mitmachen - mitgewinnen 0137/8104010 (0,05/min. aus dem dt. Festnetz, ausgenommen Mobilfunknetz) oder www.SCHLECKER.com - Einsendeschluss ist der 20.12.2009.
Wir verlosen 2 Mini Cabrio
1 New Beetle Cabrio und mit
Teilnahmeberechtigt ist jede Person, die das 18. Lebensjahr vollendet hat. Mitarbeiter und Angehörige der Firma Anton SCHLECKER sowie SCHLECKER XL GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Kein Kaufzwang
Calgonit Megapack Alles in 1 Tabs 100er je 9.99 statt 6.99 - Sie sparen über 50%
Hoffmanns Gardinenwaschmittel 600 g (kg=2.96) + GRATIS 25 % mehr Inhalt / Gardinenneu 500 ml (1l=4.44) je 2.22 statt 3.59
Beim Kauf von 2 erhalten Sie eine Nostalgie Tasche von Hoffmanns. Solange Vorrat reicht.
Perwoll 1,5 l (1l=2.66) / Supra 880 g Nachfüllpack (1kg=4.53) je 3.99 statt 4.99
Domestos WC-Aktiv Gel** 750 ml (1l=1.99) je 1.49 statt 1.99
**Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.
Hakle Toilettenpapier 4xsanft 4-lagig, 6x130 Blatt 1.99 statt 2.99
Weißer Riese Gel 20 WL* (1WL*=-.15) / Megaperls 18 WL* (1WL*=-.17) je 2.99 statt 4.49 (*WL=Waschladung)
Dr. Best Zahnbürste Schwingkopf / Hoch- Tief je 1.59 statt 1.99
Oral-B Aufsteckbürsten 5 Stück je 14.99 statt 19.99
Kupferberg Gold / Kupferberg Brut Sekt 0,75 l (1l=3.32) je 2.49 statt 3.79
Milka Weihnachtsmann 130 g (100g=1.30) je 1.69 statt 2.19
Milka M-Joy 60g (100g=-.65) je -.39 statt -.55
Colgate Total / Max Fresh / Sensation White Zahncreme 75 ml (100ml=1.99) / Intensivreinigung 50 ml (100ml=2.98) je 1.49 statt 1.99
20 % auf alle Humana Artikel
Bebivita Säfte 0,5 l (1l=1.38) je -.69 statt -.99
Bebivita Früchte 190 g (100g=-.34) je -.65 statt -.85
10er Pack
Felix Katzennahrung 10x100 g Schalen je 2.50
Fa. Anton SCHLECKER, Postfach 1354, 89579 Ehingen. Keine Mitnahmegarantie im Markt. Sofern nicht vorhanden, gleich bestellen. Wir liefern umgehend.
im Internet einkaufen: www.SCHLECKER.com