KURZ & KNAPP

RISIKOFAKTOR
Verbranntes Fleisch

Das Deutsche Krebsforschungszentrum warnt davor, allzu stark angebranntes Fleisch zu verzehren. Denn die schwarzen Stellen auf Steaks oder Würstchen enthalten Stoffe, die das Dickdarmkrebsrisiko stark erhöhen.

TANZEND
Das Hirn trainieren

Tanzen ist eine wahre Verjüngungskur für das Gehirn: Nach 18 Monaten regelmäßiger rhythmischer Bewegung vergrößert sich die Region im Gehirn, die maßgeblich für das Gedächtnis zuständig ist. Das fördert die Fähigkeit, sich besser an Dinge zu erinnern.

KAFFEE
Zügelt den Hunger

Entgegen seines schlechten Rufs hat das „schwarze Gold“ durchaus positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So stellte sich in einer Studie heraus, dass sowohl normaler als auch entkoffeinierter Kaffee den Appetit zügelen und beim Abnehmen helfen.

Frauen erkranken vier Mal häufiger an Herbstdepressionen als Männer.

Herbst-Depression bekämpfen

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen nur noch regnet, ist der Herbst in vollem Gange. Zu dieser Zeit haben besonders viele Menschen mit einem Stimmungstief zu kämpfen.

Der sogenannte Herbstblues ist ganz normal und führt in der Regel zu einigen Tagen, in denen die Laune weniger gut ist. Doch falls die Stimmung während des Herbstes den Tagesablauf stark beeinträchtigt und es womöglich einem nahezu unmöglich macht, seinen Alltag normal zu meistern, dann handelt es sich um eine stärkere Form des Stimmungstiefs, womöglich eine Herbstdepression.

Symptome erkennen

Für diese saisonal abhängige Form der Depression gibt es eindeutige Anzeichen: Die Betroffenen sind nach Anbruch der Herbstzeit dauerhaft müde, abgeschlagen und fühlen sich schlapp. Ihre Stimmung ist anhaltend schlecht, sie ziehen sich sozial zurück, und ihre Leistungsfähigkeit sinkt deutlich, was sowohl Auswirkungen auf das Berufs- als auch auf das Privatleben hat. Außenstehende sollten bestimmte Zeichen alarmieren: Oft haben Betroffene einen ungewöhnlich hohen Heißhunger auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Kekse oder Schokolade. Bei einigen zeigt sich jedoch auch das gegenteilige Symptom: Sie leiden an Appetitlosigkeit und verlieren während ihres anhaltenden Stimmungstiefs häufig deutlich an Gewicht.

Die Sonne hilft

Der Grund für die Herbstdepression ist in vielen Fällen der Mangel an Sonnenlicht und die damit verminderte Produktion des „Glückshormons“ Serotonin. Während der Herbst- und Wintermonate sind die Sonnenstunden rar, und viele Menschen verbringen die Mittagszeit, in der am ehesten mit Licht zu rechnen ist, im Büro. Wenn sie morgens das Haus verlassen, ist es häufig noch dunkel – und sobald sie ihrem Arbeitsplatz am Abend den Rücken zukehren, naht bereits die Dämmerung. Ein solcher dauerhafter Vitamin-D-Mangel führt zu einem Stimmungstief und gibt dem Körper das Signal, es sei an der Zeit für eine Art von Winterschlaf.

Lösungen

Vor allem ist es wichtig, zwischen dem Herbstblues und einer tatsächlichen Depression zu unterscheiden. Wer sich also vorübergehend schlecht gelaunt fühlt, sollte darauf achten, genügend Zeit im Freien zu verbringen. Das gilt auch, wenn das Wetter schlecht ist, denn die Kombination aus Tageslicht und frischer Luft kann Wunder wirken – sogar wenn die Sonne nicht zu sehen ist, dringt das Vitamin D förmlich durch die Wolkendecke. Zusätzlich sollte man soziale

Kontakte fördern und sich nicht aufgrund des schlechten Wetters verkriechen. Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig, um das innere Gleichgewicht im Takt zu halten und sich fit zu fühlen. Wer gerade im Winter häufiger Lust auf Süßigkeiten hat, darf sich ruhig ab und zu etwas gönnen – jedoch nicht im Übermaß, denn eine Gewichtszunahme macht die Laune in der Regel noch schlechter als zuvor. Besser ist es, vermehrt auf frisches Obst und Gemüse zurückzugreifen, denn auch das kann Verlangen nach Süßem kurzfristig stillen und ist deutlich gesünder. Ist das Stimmungstief jedoch sehr hartnäckig, sollte man sich unbedingt ärztliche Hilfe und Beratung suchen.

Fotos: Pixabay; Picjumbo; Fotolia / rohappy / vectorfusionart / stokkete

mein TV magazin Gefahr im Salat

Plastikverpackungen begünstigen die Vermehrung von Salmonellen

In Plastiktüten abgepackte Lebensmittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Vor allem bereits gezupfter und gewaschener Salat erscheint besonders praktisch. Doch an der Schnittfläche des vorab zerteilten Grünzeugs treten Pflanzensäfte aus, die attraktiv für eine Vielzahl von Bakterien sind. Salmonellen, die Erreger von Magen-Darm-Erkrankungen, sind somit häufiger im mit Plastik abgepackten Salat zu finden. Sie überleben die Kälte im Kühlschrank problemlos und können sich hier sogar vermehren – innerhalb von fünf Tagen werden aus 100 Bakterien schnell 100 000. Deshalb gilt, **versiegelten Salat schnell aufzubrauchen und ihn vor dem Verzehr zu waschen. Weißt die Packung bereits im Supermarkt Wasserspuren an der Innenseite auf, sollte man sicherheitshalber zu einer anderen greifen.**

Bei Anruf Arzt (mein TV magazin)

Vor dem Krankenhausbesuch die 116-117 wählen

Krankheiten kennen kein Wochenende oder unpassende Uhrzeiten: Wer Beschwerden hat, sucht häufig schnelle Hilfe, auch wenn der Hausarzt gerade nicht konsultiert werden kann. Immer mehr Deutsche gehen daher mit ihren gesundheitlichen Problemen direkt ins nächste Krankenhaus. Das ist aufgrund langer Wartezeiten nicht nur eine Belastung für die Patienten, sondern auch für die Kliniken, deren Notaufnahmen eigentlich nur für schwere akute Fälle gedacht sind. Wenn der Betroffene zwar Hilfe benötigt, jedoch nicht in einer akuten Notlage ist, sieht das deutsche Gesundheitssystem vor, dass man sich an die Notdienste der Kassenärztlichen Vereinigung wendet. **Unter der noch recht unpopulären Nummer 116-117 erhält man eine genaue Auskunft darüber, welcher niedergelassene Arzt in der Nähe gerade Bereitschaft hat.**