

Gesunde Nuss

Bessere Cholesterinwerte durch eine Portion Walnüsse

Setzt man pro Tag 43 Gramm Walnüsse auf den Speiseplan, verbessert man damit den eigenen Fettstoffwechsel und senkt einen zu ho-Cholesterinspiegel - und zwar unabhängig davon, was sonst noch so auf dem Teller lan-

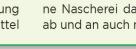
det. Das geht zumindest aus einer aktuellen Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München hervor, die nun nachwies, dass bereits der bloße Verzehr von Nüssen positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat und die Wirkung ..schlechter" Lebensmittel



Für einen positiven Effekt sollten Walnüsse täglich

türlich ist das Ergebnis dennoch kein Freifahrtschein für eine ungesunde Ernähab und an auch mal gönnen.

7 % können schlechte Cholesterinwerte auf diese Weise aufpoliert werden. Narungsweise - aber eine kleine Nascherei darf man sich



Fitness-Studio oder Radeln

4 Kilos verlieren durch **Ausdauertraining**

b intensives Krafttraining im Fitnessstudio oder tägliches Fahrradfahren zur Arbeit - wie so oft führen viele Wege zur Traumfigur!

> Wer innerhalb eines halben Jahres 35 Minuten intensives Gerätetraining am Tag betreibt, ohne sonstige Veränderungen in seinem Tagesablauf vor

gramm ab.

nimmt im Schnitt 4,5 Kilo-

X Greift man zu etwas lässigeren Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Nordic Walking, bringt man knapp 2,6 Kilogramm weniger auf die Waage wenn man denn täglich rund 55 Minuten seiner Zeit investiert.

★ Bei einem Arbeitsweg von rund sieben Kilometern, die täglich geradelt werden, purzeln die Pfunde beinahe so stark wie bei einem intensiven Training im Fitnessstudio: Hier winkt ein durchschnittlicher Fettverlust von etwa 4.2 Kilos!

Schwindelattacken effektiver abwehren zur Ruhe, sondern erleichtert dem Blut auch den Zustrom zum Herzen. Anschließend gibt es mehrere Sofortmaßnahmen, die ergriffen werden können – etwa das Trinken

eines halben Liters Wasser innerhalb von zehn Minuten. Auch pflanzliche Mittel sind hilfreich: Reichert man ein Stück Würfelzucker mit Weißdorn oder Menthol an und isst dieses, zeigt sich in der Regel eine schnelle Besserung des Zustands. Ein seitlich an den Hals gelegter kalter

Waschlappen lässt die Gefäße enger werden und regt so ebenfalls den Kreislauf an.

Vorbeugen

Das richtige Training kann den Kreislauf zwar stärken, andere Aspekte können dem allerdings entgegenwirken. Beispielsweise

sollte man allzu üppige Mahlzeiten und fettiges Essen vom Speiseplan streichen sowie auf schädigende Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin dauerhaft verzichten. Mit einer gesunden und vielseitigen Ernährung, viel Obst sowie Gemüse verliert man nicht nur das ein oder andere Kilo, sondern wappnet sich auch gegen die nächste Schwindelattacke. Und die kommt im Winter ganz bestimmt.

wie Joggen oder Radfahren. Bewährt hat sich zudem die Bürstenmassage. Dabei wird der Körper gleichmäßig und sanft von den Füßen aus in Richtung des Herzens mit einer weichen Bürste massiert. Die Reibung setzt dabei Substanzen frei, welche das Herz-Kreislauf-System anregen. Außerdem fördert die Prozedur die Durchblutung der Haut. Wer berufsbedingt viel sitzt, greift zu Kompressionsstrümpfen mit einem ähnlichen Ziel: Sie verhindern einen Blutstau in den Beinen.

Eine Bürstenmassage

regt das Herz-Kreislauf-

System an.

Rasche Hilfe

ckerspiegels vorbeugen kann. Und sollte es doch zu einem Kreislaufproblem kommen, helfen einige Hausmittel wei-**Den Kreislauf** richtig trainieren Die Veränderung der Wetter-

lage ist die wohl häufigste Ursache für Kreislaufprobleme. Dem wirken z. B. tägliche Wechselduschen oder wöchentliche Saunabesuche entgegen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss sichergestellt werden. Im Opti-

malfall trinkt man so viel, dass ein Durstgefühl erst gar nicht aufkommt - denn Durst bedeutet Flüssigkeitsmangel und ist bereits ein Alarmsignal. Wer regelmäßig Sport treibt, konditioniert sei-

nen Körper ebenfalls richtig. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten

Wer sich unwohl fühlt und ein Kreislaufproblem vermutet, sollte sich hinlegen – dadurch kommt der Körper nicht nur zunehmen,

Violette Blutdrucksenker

nierter Organismus häufig

nicht mit der Selbstregulie-

rung hinterher. Das Resultat

sind oftmals Schwindelanfäl-

le, Müdigkeit und ein Gefühl

von Abgeschlagenheit. Doch

es gibt einige hilfreiche Tipps

und Tricks, mit denen man

dem Absacken des Blutzu-

GESUNDHEIT

Blaue Kartoffeln, auch als französische Trüffelkartoffeln bekannt, senken bei regelmäßigem Verzehr den Blutdruck. wortlich dafür sind nach Meinung landet, kann man dadurch soga seinen evtl. zu hohen Blutdruck um bis zu 4% senken

ie richtige Anpassung

ist für den menschli-

chen Körper das A

und O. Doch ändern sich be-

stimmte äußere Bedingun-

gen, etwa das Wetter oder die

Belastung durch zu langes

Stehen oder schnelle Bewe-

gungen, kommt ein untrai-