



WELLNESS FÜR IHRE AUGEN: 10 TIPPS

In der heutigen Zeit werden hohe Anforderungen an unsere Augen gestellt: Arbeit vor dem Bildschirm, Lesen, Fernsehen usw. Dabei gestaltet sich das Sehen oft einseitig und spielt sich überwiegend im Nahbereich ab. Durch das einseitige Sehen blinzeln wir zu wenig. Die Folge: Der Tränenfilm kann die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend befeuchten. Wir sehen verschwommen, empfinden Juckreiz und ein Sandgefühl in den Augen. Dabei helfen bereits einfache Massnahmen, damit es nicht

zu überanstrengten Augen kommt: Fokussieren Sie zwischendurch abwechselnd ein Objekt in der Ferne, eines in Ihrer näheren Umgebung und Ihren Bildschirm. Legen Sie während der Arbeit am Bildschirm öfters Pausen ein und bewegen Sie sich. Blinzeln Sie öfters bewusst und lüften Sie regelmässig. Mehr Tipps, wie Sie Ihre Augen entspannen und erfrischen können, finden Sie in der Broschüre «Augen: 10 Tipps», die Sie ab sofort kostenlos in Ihrer Amavita Apotheke erhalten.

SCHLAF ORDNET GEHIRN NEU

Schon länger vermuten Wissenschaftler, dass unser Gehirn im Schlaf neue Informationen verfestigt. Einen biologischen Mechanismus für diesen Prozess haben nun Forscher vom Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie entdeckt. Sie



konnten aufzeigen, dass sich beim Einschlafen die Verknüpfungen im Gehirn ändern. Die Forscher massen während der Schlafphasen die Hippokampus-Region des Gehirns, die wichtig für die kurzfristige Gedächtnisspeicherung im Wachzustand ist. Dabei wurde deutlich, dass gerade im leichten Schlaf der Informationsfluss zwischen den einzelnen Gehirnregionen sehr stark ist. Ermöglicht wird dies durch das Abschotten von äusseren Einflüssen beim Einschlafen. Im Tiefschlaf tauscht das Gehirn keine Informationen mehr zwischen verschiedenen Bereichen aus, sondern verarbeitet sie in lokalen Netzwerken.

DAUERSTRESS UND ALZHEIMER

Psychischer Stress ist einer der Faktoren, die zu Alzheimer führen können. Zu diesem Resultat kamen Forscher vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Es ist bekannt, dass besser vor Depression geschützt ist, wer es schafft, hohen Dauerstress im Alltag zu reduzieren. Möglicherweise gilt das auch für langfristige Schäden wie Alzheimer, so das Fazit der Forscher. Schon in einer früheren Studie hatten sie gezeigt, dass Stresshormone auch die Bildung des so genannten Beta-Amyloid-Proteins beschleunigen. Dieser Hauptverdächtige für die Krankheit bildet toxische Ablagerungen in den Nervenzellen und führt zu Gedächtnisverlust. Neben Alzheimer kann jedoch auch eine



Depression Gedächtnisverlust auslösen. Eine frühzeitige Diagnose ist deshalb wichtig. In jedem Fall wirkt sich Stresslinderung günstig auf den Krankheitsverlauf aus.

MUSKELN EFFIZIENTER TRAINIEREN

Seit den 70er-Jahren wissen Wissenschaftler um die Vorteile der exzentrischen Phase



der Muskularbeit, in der die Muskeln leistungsfähiger sind. Doch fehlte es bisher an geeigneten Trainingsgeräten. Beim traditionellen Krafttraining setzt die weniger leistungsfähige konzentrische Phase die Grenze für die Belastung. Der schwedische Hersteller X-Force hat das Problem gelöst: Beim Anheben der Gewichte werden diese um 45 Grad gekippt – der Kraftaufwand sinkt um einen Drittel. Beim Herablassen in der exzentrischen Phase werden sie wieder in die Vertikale zurückgekippt – der Kraftaufwand steigt um 40%. Statt beim Anheben trainieren exzentrische Geräte die Muskeln also verstärkt beim Zurückführen der Gewichte. Neu verfügen die Exersuisse Trainingscenter in der Schweiz über exzentrische Geräte für die Oberschenkel- und Bauchmuskulatur.

TELLER STATT PYRAMIDE

Den Weg zu gesunder Ernährung weist schnell und einfach die Teller-Grafik auf der Website www.choosemyplate.gov. Sie ist simpler zu begreifen als die so genannte Ernährungspyramide. Die optimale Zusammensetzung der Nahrungsmittel wird auf einen Blick deutlich: Die Hälfte des Tellers ist je mit Früchten und Gemüse gefüllt, die andere Hälfte mit etwas mehr Getreideprodukten als Proteinen. Als Ergänzung dazu stehen die Milchprodukte in Form eines Bechers neben dem Teller. Die Tipps zu der Grafik lauten: Mindestens die



Hälfte der Getreidemahlzeiten sollten aus Vollkornprodukten bestehen und die Milchprodukte sollten fettreduziert sein. Wasser süssen Getränken vorziehen und bei Fertigprodukten solche mit niedrigem Natriumgehalt wählen. Generell gilt: Das Essen geniessen, aber auf allzu üppige Portionen verzichten.