



EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

Barbara Rütting und die Rache der verspeisten Tiere

Grausame Massentierhaltung, Umweltzerstörung, Rinderwahnsinn, Vogelgrippe und Dioxinskandal: Der Fleischkonsum des Menschen hat fürchterliche Folgen. Höchste Zeit für ein Umdenken: für eine bewusster Ernährung, für einen verantwortungsvolleren Umgang mit der Umwelt. Darüber hat Barbara Rütting (83) am Donnerstag vor etwa 135 Zuschauern einen engagierten Vortrag mit dem Titel „Essen wir uns gesund“ im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken gehalten.

28,5 Millionen. So viele Schweine mussten allein im ersten Halbjahr 2010 in deutschen Schlachthöfen ihr Leben lassen. Es sind Beispiele wie diese Mitteilung des Statistischen Bundesamtes, mit denen Barbara Rütting ihr Anliegen verdeutlicht: der Fleischkonsum des Menschen hat schreckliche Folgen. „Die Schweine stehen auf engstem Raum eingepfercht in den Ställen, beißen sich gegenseitig die Schwänze ab. Während wir Hunde und Katzen verhätscheln, sterben Schweine, die

mindestens genauso intelligent sind, unter grausamen Bedingungen“, sagt sie. In ihrem Vortrag „Essen wir uns gesund“ vor 135 Zuhörern verzichtet Barbara Rütting ganz auf Filme oder Fotos. Sie überzeugt allein mit dem, was sie sagt – und wie sie es sagt: Mit klaren Worten, vitaler Stimme und Gestik beschreibt die zierliche, weißhaarige 83-Jährige, wie der Mensch den Planeten kahl frisst. „Wenn jeder schlachten müsste, was er isst, würde es viel mehr Vegetarier geben“, sagt sie. Wie man sich

gesünder ernähren kann, erklärt sie mit konkreten Tipps: Meiden sollte man etwa Industriezucker, Auszugsmehl, gekochtes Obst und Säfte (die den Verdauungstrakt überfordern). Stattdessen empfiehlt sie biologische Kost, vor allem frisches Obst, Gemüse und Vollkorn, nicht erhitztes Leinöl. In der anschließenden Publikumsdiskussion stellen die Zuhörer Fragen: eine Frau fragt nach der richtigen Ernährung bei einer Krebserkrankung, eine Ernährungsberaterin sagt: „Für die Bücher, die sie geschrieben

haben, möchte ich mich herzlich bedanken.“ Tatsächlich hat Barbara Rütting 18 Bücher geschrieben, war Schauspielerin und ist politisch aktiv. Zum Schluss ihres Vortrags gibt sie ihren Zuhörern ein Zitat von Mahatma Gandhi auf den Weg: „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“ Barbara Rütting mag eine alte Frau sein – von gestern ist sie nicht. *ib*

Im Internet: www.barbara-ruetting.de



Wie man mit gesunder Ernährung auch im hohen Alter noch vital und schön sein kann: dafür ist die 83-jährige Autorin Barbara Rütting ein strahlendes Beispiel. Foto: Iris Maurer, Kopfbilder: fotolia

Laufen statt Diät: mit Andreas Butz Schritt für Schritt zum Wunschgewicht



Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind ein Jungbrunnen. Andreas Butz sagt, wie's funktioniert. Foto: SZ

Laufexperte, Trainer und Ex-Topmanager Andreas Butz ist der nächste Referent in der SZ-Reihe „Futuris... einfach besser leben“. Er hält am Donnerstag, 24. März, ab 19 Uhr einen Vortrag im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken. Darin erklärt er, wie gezieltes Lauftraining Pfunde purzeln lässt.

Laufen ist der effektivste Weg, um überflüssige Pfunde loszuwerden: Die Energiebilanz wird verbessert, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden. Das wäre so ein-

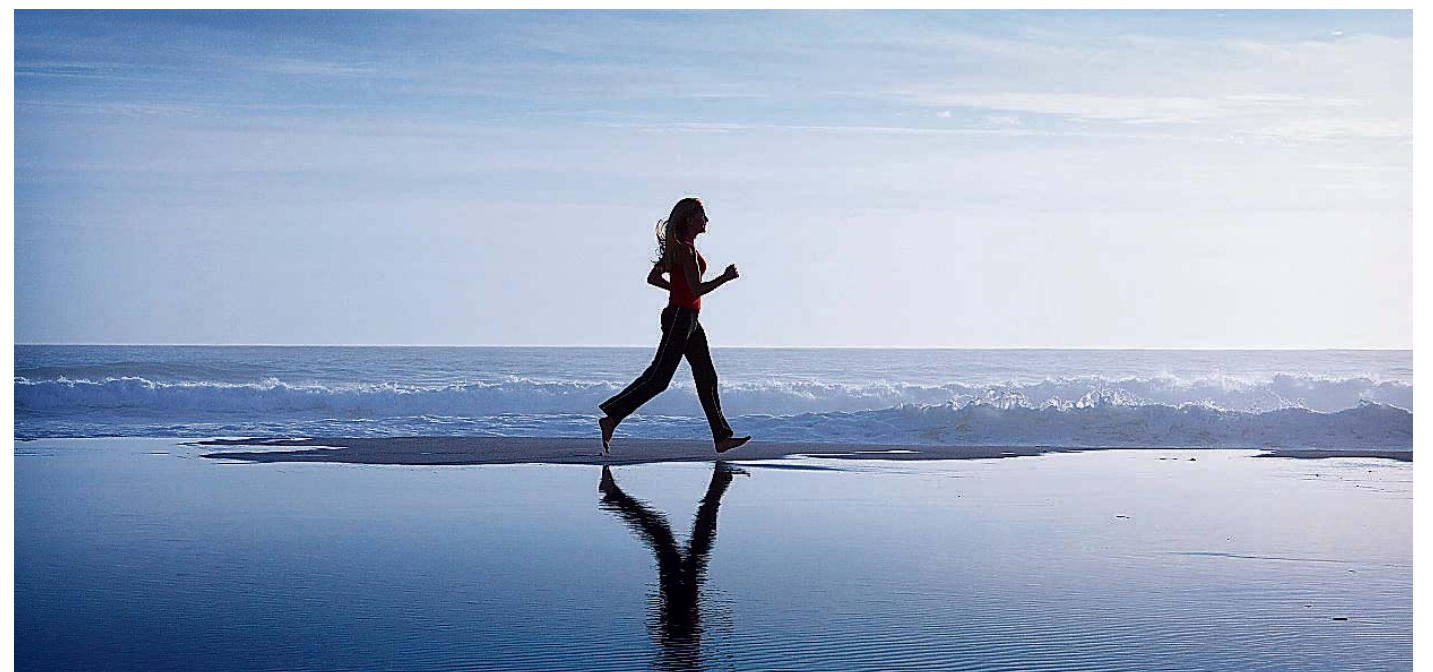
fach, wenn der innere Schweinehund nicht wäre. Unser Referent Andreas Butz weiß, wovon er spricht: Als Sportler hat er bis jetzt an über 80 Marathons teilgenommen und hat mehrere Ultraläufe (bis 100 Kilometer) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) vollendet. Schon früh lernte er so die Zusammenhänge von persönlicher Fitness und beruflicher Leistungsfähigkeit am eigenen Leibe kennen und schätzen. Sein Wissen vertieft er weiterhin kontinuierlich durch das Studium herausragender Literatur und den Besuch von

Fachseminaren. Inzwischen hat Andreas Butz selbst vier Bücher über Laufen und Ernährung veröffentlicht. Als Referent richtet er sich besonders an die Kopfarbeiter und kann hier seine Erfahrungen als Top-Manager, Trainer und Leistungssportler einbringen. Zudem bietet er Aktivseminare in Deutschland, Spanien, Frankreich und der Schweiz an. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik in Euskirchen betreut Andreas Butz seine Coaching-Kunden und entwickelt für sie maßgeschneiderte Bewegungs- und Ernährungskonzepte.

Seine berufliche Karriere führte Andreas Butz über eine Banklehre im Jahr 1988 und spannende Managementaufgaben im Vertrieb und Marketing bis auf den Vorstandsposten eines börsennotierten Unternehmens im Jahr 2000. Seit 2002 folgte er seiner Berufung und gibt seine Erfahrungen als Referent, Trainer und mehrfacher Buchautor weiter. Heute ist er einer der meistbefolgten Lauftrainer im deutschsprachigen Raum. Andreas Butz setzt in seinem motivierenden Botschaften bei den absoluten Fundamenten jeden Erfolgs an: dem

persönlichen Lebensstil. Und der ist in diesem Fall keine Frage von Hosenanzug, Auto oder Eigentumswohnung. Butz meint die absoluten Grundlagen einer energetischen Lebensführung: Eine vitalstoffreiche Ernährung, die den Menschen den ganzen Tag über leistungsfähig hält und regelmäßige Bewegung, ein Jungbrunnen für das Lauffier Mensch. *red/Quelle:www.andreasbutz.com*

Im Internet: www.andreasbutz.com www.sz-einkaufswelt.de



Regelmäßiges Joggen lässt überflüssige Pfunde purzeln und fördert den Kreislauf. Foto: fotolia/sculpies

INFORMATIONEN

Bei der SZ-Aktion „Futuris... einfach besser leben“ können Interessierte dabei sein zum Preis von 59 Euro für einzelne Vorträge mit Teilnahme am anschließenden Themenbüffet. Die Initiatoren Saarbrücker Zeitung und Personissima freuen sich, Ihnen hochinteressante Themen und erstklassige Experten zu präsentieren. Nicht nur für die persönliche, sondern auch für Ihre berufliche Entwicklung sind die Abende bestens geeignet.

Die Karten gibt es per Telefon (0 91 89) 4 12 12 42, E-Mail: info@personissima.de Fax: (0 61 23) 63 06 99 oder Post: Personissima, Taunusstraße 55, 65343 Eltville und online bei www.sz-einkaufswelt.de und www.futaris.de

red

Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis?

Kennen Sie die Möglichkeiten, bei diesen Erkrankungen OHNE Medikamente eine dauerhafte Linderung bzw. Heilung zu erzielen?

Fast immer gibt es URSACHEN, die gezielt gesucht werden müssen. Hier helfen unsere modernen Diagnoseverfahren, rasch fündig zu werden.

Danach erfolgt die THERAPIE bzw. Beseitigung der Allergieauslöser – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen. Ideal auch für KINDER!

Auf diese Weise können nahezu ALLE Arten von Allergien, allergisches Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien schmerzlos und DAUERHAFT beseitigt werden.

Gleichzeitig können sich eine Vielzahl von Begleiterkrankungen bessern, die als Reaktion auf den ständig gestörten Stoffwechsel entstehen, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Muskelschmerzen.

Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall ganzheitlich behandeln

Verkalkte Gefäße führen zu einer gestörten, verminderten Durchblutung. Dies kann zu Schmerzen beim Gehen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Neben den bekannten schulmedizinischen Verfahren (Medikamente, Stents, Bypass-Operationen) bietet die ganzheitliche Medizin viele Möglichkeiten, das Problem an der URSACHE anzugehen. Dies sind oft alte Erkrankungen (Viren, Bakterien), Giftstoffe und Schwermetalle (die sich im Laufe der Jahre im Körper angesammelt haben), aggressive Sauerstoff- u. Stickstoffmoleküle (sog. Radikale, die bei chronischen Entzündungen entstehen) etc. Mit modernen Diagnose- und Therapieverfahren können diese Ursachen bzw. Auslöser aufgespürt und beseitigt werden. Auf diese Weise kann ein Fortschreiten der Erkrankungen gestoppt und die Durchblutung wieder verbessert werden.



Nähere Informationen: **Praxis Dr. med. Harald Burgard** Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin Provinzialstraße 59 Wadgassen Tel. (06834) 782 04 90 www.drburgard.de

Bei mehr als 20.000 in meiner Praxis durchgeführten Behandlungen kam es zu keinen nennenswerten Nebenwirkungen.

Müheles und dauerhaft zum Wunschgewicht!

Mit dem richtigen Know-how abzunehmen ist leichter, als Sie denken. Und dazu noch an den von Ihnen gewünschten Körperstellen!

Unter ärztlicher Anleitung erreichen Sie nicht nur Ihr Zielgewicht, sondern können dieses auch dauerhaft halten.

Neben einer Eingangsuntersuchung wird eine umfassende Labordiagnostik, eine Messung der Körperzusammensetzung und des Grundumsatzes durchgeführt - und in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Auf der Basis dieser Ergebnisse erstellen wir für Sie einen individuellen Ernährungsplan, mit dem Sie RASCH zu Ihrem Wunschgewicht kommen.

Durch eine wirkungsvolle Ultraschalltechnik lassen sich auch solche Fettschichten, die bei einer Diät nicht verschwinden wollen (v. a. im Bauch- und Pobereich), schmerzlos und nebenwirkungsfrei reduzieren.

Bindegewebe und Haut werden mit einer gezielten Vakuummassage gestrafft. Auf diese Weise entsteht wieder eine formschöne, knackige Figur.

Haben Sie Ihr Zielgewicht erreicht, zeigen wir Ihnen, wie Sie müheles Ihre Traumfigur halten können – und dennoch fast alles essen dürfen!

So mancher Patient hat schon mehr als 50 kg abgenommen, insgesamt haben schon mehr als 10.000 Patienten mit diesem Konzept erfolgreich ihr Wunschgewicht erreicht.

Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen - das entlastet die Leber! Der Riesenerfolg!

Die Saftkur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch, Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor.

Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen.

Die Leber regeneriert sich, die „Fettleber“, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt auch frischer, jugendlicher.

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus. Alles in allem: mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer.

Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends:

- Mixen Sie:**
6 EL FasToFit/Tomatensaft
4 EL Kartoffelsaft
2 EL Brennnesselsaft und
2 EL Artischockensaft

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Tag!

Die Zutaten erhalten Sie natürlich komplett bei uns.



Reformhaus Escher
Dillingen, Stummstraße 56
Homburg, Saarbrücker Straße 28
Neunkirchen, Saar-Park-Center
Saarbrücken, In der Europagaleries
Saarbrücken, Kaiserstraße 2
Saarlouis, Galerie Kleiner Markt 1
St. Ingbert, Kaiserstraße 69

123 GOLD.DE
Deutschlands Trauringspezialist Nr. 1

Trauring Studio
Schöller Saarbrücken

Schöller OHG
Fürstenstr. 1a 66111 Saarbrücken
Tel.: (0681) 9103451
Dienstag Ruhetag

TRAURINGSTUDIO Goldschmiede
GOLDSCHMIEDEMEISTER
Roland Schöller
Hauptstr. 100 66482 Zweibrücken
Tel.: (06332) 72615
Montag Ruhetag

www.goldschmiede-rolandschoeller.de

Dr. med. Günther Jochum **Kardiologie**

Wir bieten:
• kardiologische u. angiologische Diagnostik
• Homöopathie
• Elektroakupunktur
• Global-Diagnostik
• Vitalfeldtherapie
• Diagnostik von Umweltbelastungen
• Radionik

Innere Medizin

Privat-Praxis Dr. med. Günther Jochum
Innere Medizin u. Kardiologie
Zentrum am Boxberg · 66538 Neunkirchen
Tel.: 06821-209140 · www.kardiologie-jochum.de

„FAST WIE IM RICHTIGEN LEBEN“

Gelegenheiten, Schnäppchen und jede Menge Anregungen. Täglich.



EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

Gesundes Essen – gesund essen

Tonnenweise Essen und Getränke verzehrt jeder Mensch im Laufe des Lebens. Was und wie viel im Magen landet, will gut überlegt sein – vor allem als Patient. Denn die richtige Ernährung kann einem kranken Körper helfen. Ein Bericht von Martina Feichter.

Einen ganzen LKW bräuchte man für die Nahrungsmenge, die sich jeder Mensch innerhalb eines Jahres einverleibt: So landen unter anderem etwa 88 Kilo Fleisch, 90 Kilo Gemüse, 39 Kilo Tiefkühlkost, 82 Kilo Backwaren, mehr als 60 Kilo Kartoffeln, 22 Kilo Käse, 212 Eier, fast 12 Kilo Speiseeis, sieben Kilo Knabberien und knapp 31 Kilo Süßwaren im Bauch des Durchschnittsdeutschen – runtergespült mit rund 118 Litern Erfrischungsgetränken und fast zehn Litern reinen Alkohols.

Dass diese Berge an fester und flüssiger Nahrung Spuren im und am Körper hinterlassen, wundert nicht. „Der Mensch ist, was er isst“ brachte es der Philosoph Ludwig Feuerbach auf den Punkt. Diese Erkenntnis birgt Risiken, aber auch Chancen. „Wer sich tagtäglich von Fertigpizza, Chips, Schokoriegeln und Cola ernährt, geht das Risiko ein, ernsthaft krank zu werden“, warnt Diplom-Oecotrophologin Irmgard Reichhardt. So ist fal-



Foto: www.fotolia.de/Franz Pfluegl

Patienten können mit der richtigen Ernährung oftmals ihre Beschwerden lindern, ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern oder sogar ganz gesund werden.

sche Ernährung ein Wegbereiter für Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose und sogar Krebs. Umgekehrt können Patienten mit der richtigen Ernährung oftmals ihre Beschwer-

den lindern, ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern oder sogar ganz gesund werden. „Wie der optimale Speiseplan aussieht, hängt von der jeweiligen Erkrankung und individuellen Faktoren wie Körpergewicht, Bewegung und Alter ab“, sagt die Ernährungsexpertin. Es gibt aber auch allgemeine Ernährungstipps bei häufigen Krankheiten, etwa Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose oder Krebs.

Typische Snacks wie Chips & Co. sollten Bluthochdruckpatienten gegen gesündere Alternativen wie Nüsse, Rosinen oder rohes Gemüse austauschen.

Diabetes

Strenge Diätpläne, wie sie Diabetikern früher verordnet wurden, sind heute längst passé. Zuckerkranken wird die gleiche abwechslungsreiche Mischkost empfohlen wie Gesunden. Sie dürfen im Prinzip also alles essen, müssen aber den Zucker- oder vielmehr den Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel sowie die jeweilige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel gut kennen.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und (Vollkorn-)Getreideprodukte sind Kohlenhydratquellen, die Diabetiker bevorzugt essen sollten. Reichhardt: „Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe und lassen so den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, außerdem sind sie eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe.“

Auch geringe Mengen an Haushaltszucker (ca. 30 g pro Tag) sind erlaubt, immer abhängig von der Kombination mit anderen Lebensmittelgruppen. Von einer ballaststoffreichen, fettarmen Kost profitieren besonders übergewichtige Diabetiker. „Dazu regelmäßige Bewegung, und die überflüssigen Pfunde schmelzen wie von selbst. Das hat einen positiven Effekt auf den gesamten Stoffwechsel“, erklärt Ernährungsspezialistin Reichhardt.

Eine Senkung des Blutzuckerspiegels, manchmal sogar eine Normalisierung der Werte, ist damit möglich. Das Fazit der Oecotrophologin: „Jeder Diabetiker lebt und isst anders, die individuelle Ernährung muss daher an den Bedarf, die Vorlieben und die therapeutischen Erfordernisse des Einzelnen im Verlauf der Erkrankung immer wieder neu angepasst werden.“

Osteoporose

Mit viel Kalzium, Vitamin D und Bewegung lässt sich Osteoporose sowohl vermeiden als auch behandeln. Kalzium ist der Baustein, der die Knochen stärkt. Patienten mit Knochenschwund sollten täglich etwa 1000 Milligramm (max. 1500 Milligramm) davon aufnehmen. Reich an Kalzium sind vor allem Milchprodukte und einige Mineralwassersorten, aber auch Grünkohl, Brokkoli, Lauch und Küchenkräuter wie Petersilie. Um Kalzium ins Skelett einbauen zu können, braucht der Körper Vitamin D. „Die beste Nahrungsquelle dafür sind Milchprodukte, Eigelb und fettreiche Seefische wie Hering, Lachs, Sardinen und Makrele“, sagt Reichhardt auf.

Der Körper kann Vitamin D mithilfe von UV-Licht selbst herstellen. „Osteoporose-Patienten sollten sich viel im Freien bewegen und die Sonne genießen.“ Phosphor ist wie Kalzium ein Knochenbaustein und muss dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

präsentiert von

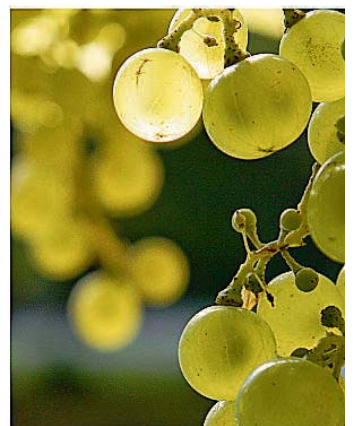


AUF DIE SIGNALE DES KÖRPERS ACHTEN

Strenge Ernährungsregeln sind bei vielen Erkrankungen fehl am Platz. Wichtiger ist es, auf den eigenen Körper zu hören: „Die Lust auf bestimmte Speisen signalisiert oftmals, was dem Körper gerade an Nährstoffen fehlt“, so die Diplom-Oecotrophologin Irmgard Reichhardt. In einem vernünftigen und ausgewogenen Rahmen sollte man also das essen, worauf man Appetit hat. Nicht zuletzt hat Essen auch viel mit Wohlbefinden zu tun: Wer mit Genuss isst, anstatt sich penibel an strikte Ernährungsregeln zu halten, tut damit Körper und Seele einen Gefallen - und das gilt für kranke und gesunde Menschen.

Rund 30 Prozent aller Krebserkrankungen in westlichen Ländern lassen sich auf ungesunde Ernährungs- und Bewegungsverhalten zurückführen. So erhöht Übergewicht das Risiko für Darm- und Brustkrebs. Alkohol macht anfälliger für bösartige Tumoren in Mund, Rachen, Speiseröhre und Leber. Eine ausgewogene Ernährung kann also Krebserkrankungen vorbeugen. Manche Experten sprechen sogar von Heilung und propagieren „Krebsdiäten“ - von Heilfasten bis zu reiner Rohkost. Der wissenschaftliche Beweis für ihre Wirksamkeit fehlt aber: Richtiges Essen allein kann keinem Tumor den Garaus machen. Trotzdem spielt Ernährung eine wichtige Rolle in der Krebstherapie. Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten und wenig tierischen Fetten stärkt den Gesundheitszustand und hilft dem Körper bei seinem Kampf gegen den Krebs. „Das gilt besonders für Patienten, die durch die Chemotherapie Gewicht und Appetit verloren haben“, sagt Reichhardt.

Martina Feichter



Gemüse ist eine Kohlenhydratquelle, die Diabetiker bevorzugt essen sollten.
Foto: www.fotolia.de/Esther Hildebrandt



Futaris®
...einfach besser leben.



**Kongresszentrum
SHG-Kliniken Völklingen**



STADT VÖLKLINGEN

| Augenoptiker | | |
|--------------|-----------------|---------|
| Firma | Ansprechpartner | Adresse |

| | | |
|---|-------------------|---|
| Jünemann's Brillen-Studio www.einfachBesser-Sehen.de | Gerhard Scheffler | Bahnhofstraße 40 66111 Saarbrücken Tel. (06 81) 3 68 31 info@einfachbessersehen.de |
|---|-------------------|---|

| Podologen | | |
|-----------|-----------------|---------|
| Firma | Ansprechpartner | Adresse |

| | | |
|---|------------|---|
| Ambulanz für Podologie der SHG-Kliniken Sonnenberg www.shg-kliniken.de | Eva Arthun | Sonnenbergstr. 10 66119 Saarbrücken Tel. (0681) 889-2190 eva.arthun@sb.shg-kliniken.de |
|---|------------|---|

| Podologen | | |
|-----------|-----------------|---------|
| Firma | Ansprechpartner | Adresse |

| | | |
|--|--------------|--|
| Podologische Praxis an Lehrinstitut für Gesundheitsberufe der SHG www.shg-kliniken.de | Martina Port | Scheidter Str. 35 66130 Saarbrücken Tel. (0681) 87009-31 Fax (0681) 87009-16 m.port@sb.shg-kliniken.de |
|--|--------------|--|

**Buchen Sie noch heute
Ihren Experteneintrag unter
Tel. (06 81) 502 55 30**

| TCM – Traditionelle chinesische Medizin | | |
|---|-----------------|---------|
| Firma | Ansprechpartner | Adresse |

| | | |
|---|---------------|---|
| Ambulanz für Traditionelle Chinesische Medizin der SHG www.shg-kliniken.de | Petra Hetrich | Saarbrücker Str. 73 66130 Saarbrücken Tel. (0681) 888-2771 tcm-ambulanz@sb.shg-kliniken.de |
|---|---------------|---|

| Zahnärzte | | |
|-----------|-----------------|---------|
| Firma | Ansprechpartner | Adresse |

| | | |
|---|---|---|
| Dres. Jung Vollkeramik Implantate Cerec Laser | Dr. Thomas Jung Dr. Almut Jung Dres. Jung-Homburg @t-online.de | Kaiserstr. 21 66424 Homburg Tel. (06841) 993410 Fax (06841) 993409 |
|---|---|---|