

LESERREISEN

Kanalinseln

Paradies im Golfstromklima

(wd). „Ein Stück Frankreich, das ins Meer gefallen ist und von England aufgesammelt wurde“ - so beschreibt der französische Schriftsteller Victor Hugo die Kanalinseln vor der Küste des französischen Départements Manche. „Die Inseln sind wahre Paradiese“, schwärmt auch Ira-Angelina Mielck vom Reise-Centrum Mielck in Maschen. „Dort werden englische und französische Lebensart optimal miteinander kombiniert.“ Französische Küche, Weinproben, englische Gärten, karibikgleiche Strände und atemberaubende Küstenlandschaften erwarten die Teilnehmer der dritten Leserreise, die das WOCHENBLATT und das Reise-Centrum Mielck jetzt aufgrund der großen Nachfrage zu den Kanalinseln anbieten. Die achttägige Flugreise von Montag, 16. Mai, bis Montag, 23. Mai, kostet 1.599 pro Person im Doppelzimmer.

● Informationen im Reise-Centrum Mielck in Maschen, Schulstraße 25, Tel. 0 41 05 - 840 33.

„Folgen sind nicht abzusehen“

Verbraucherschützer warnen vor Belastung durch neue Internet-Zugangstechnik

(nw). Anlässlich des Aufbaus der ersten LTE-Sendeantennen (LTE = Long Term Evolution) warnt die Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation „Diagnose-Funk e. V.“ vor einer Zunahme des Elektromagnetischen und der daraus resultierenden Gefahren für Mensch, Tier und Umwelt.

Wie berichtet, sollen mit der LTE-Technologie vordringlich schlecht angebundene ländliche Regionen mit einem schnellen Internetzugang versorgt werden. Angestrebt wird laut „Diagnose-Funk“ aber der flächendeckende Ausbau mit LTE.

Eine große Zahl internationaler Studien bestätigte, dass jede elektromagnetische Strahlung und jede Frequenz spezifische

Auswirkungen auf Mensch und Natur habe, so „Diagnose-Funk“. Es sei festgestellt worden, dass 27 bis 30 Prozent der Bevölkerung im Hinblick auf die Wirkungen hochfrequenter elektromagnetischer Felder besorgt seien und neun Prozent sich gesundheitlich beeinträchtigt sehen. „Trotz dieser alarmierenden Zahlen wird eine weitere Schädigung billigend in Kauf genommen“, so Brigitte Becker, Sprecherin des „Diagnose-Funk“-Landesverbandes Niedersachsen/Bremen. „Statt Strahlenminimierung, wie vom EU-Parlament gefordert, wird entgegen aller Erkenntnis und Warnungen unsere gesamte Le-



bensumwelt einer erhöhten Strahlenbelastung mit nicht absehbaren Folgen ausgesetzt werden“, sagt Becker weiter. „Diagnose-Funk“ fordert, die Versorgung der Landbevölkerung mit Breitbandanschlüssen durch den Einsatz von Glasfasernetzen und nicht durch Funktechniken voranzutreiben. So könne der zunehmenden Verstrahlung der Bevölkerung und den damit verbundenen Gesundheitsstörungen Einhalt geboten werden. Die Grenzwerte müssten auf Basis unabhängiger und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse korrigiert werden, meint „Diagnose Funk“.

Apfel mit der Schale essen

(wd). Darf man die Schale eines Apfels mitessen? Man darf nicht nur - man soll sogar - das sagen Experten. In zahlreichen Studien wurde laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) belegt, dass insbesondere bei Produkten deutscher Herkunft keine bis kaum messbare Rückstände in und unter der Schale sind. Vielmehr befindet sich dort der Großteil der gesundheitsfördernden Bestandteile. Beim Apfel sind es z.B. die Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Zudem enthalten die meisten Schalen die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe.

Sprechstunde über Multiple Sklerose

os. Buchholz. Eine Sprechstunde rund um das Thema „Multiple Sklerose“ bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) in Buchholz an. Am Mittwoch, 2. März, von 14 bis 16 Uhr im Krankenhaus Buchholz (Steinbecker Str. 44, Warteraum EEG, 2. Stock) steht die Leiterin der DMSG-Beratungsstelle Winsen, Waltraut Heus, Ratsuchenden zur Verfügung.

● Terminabsprache unter Tel. 0 41 71 - 629 24.

Viele Pillen nur aus einer Apotheke

(wd). Wer mehrere Medikamente gleichzeitig einnimmt und diese von unterschiedlichen Ärzten verschrieben bekommt, sollte die Arznei in seiner Stammapotheke kaufen und sich dort beraten lassen. Die Apotheker wissen, ob sich die Wirkstoffe der verschiedenen Medikamente negativ beeinflussen.

AOK-Gesundheitskurse

Die schnelle Fitnessküche

Wann: 07. März 2011
18:30 - 21:30 Uhr
1 Kurseinheit

Wo: AOK Servicezentrum Winsen
Viehhallenweg 30, Winsen

Progressive Muskelspannung

Wann: 07. März 2011
19:30 - 20:45 Uhr
6 Kurseinheiten

Wo: AOK Servicezentrum Winsen
Viehhallenweg 30, Winsen

Besser leben mit Diabetes

Wann: 16. März 2011
09:00 - 11:00 Uhr
3 Kurseinheiten

Wo: AOK Servicezentrum Winsen
Viehhallenweg 30, Winsen

Anmeldungen unter:
04171/601-25631

Für AOK-Versicherte kostenfrei.

AOK - Die Gesundheitskasse
Viehhallenweg 30
21423 Winsen

Wir tun mehr!
www.aok.de



„Ich esse nichts, was eine Mama hat“

Spiegel-TV dreht mit der Tierschützerin Bettina Jung eine Reportage über Vegetarismus / Sechs Millionen Vegetarier in Deutschland

gb. Dierdorf. Fleischlose Ernährung ist derzeit in aller Munde. Ein Team von „Spiegel-TV“ drehte in Dierdorf (Landkreis Harburg) für eine Reportage zum Thema Vegetarismus. Stellvertretend für bisher sechs Millionen Deutsche, die dem Fleisch abgeschworen haben, kam Bettina Jung (39) zu Wort. Die Tierheilpraktikerin hat schon als Zwölfjährige beschlossen, nichts mehr zu essen „was eine Mama hat.“

Vor laufender Kamera berichtete Bettina Jung über moralische und gesundheitliche Aspekte, mit denen Vegetarier ihre Haltung begründen. So sei es



Gelebter Tierschutz, dokumentiert in Bild und Ton: Vegetarierin Bettina Jung stand für „Spiegel TV“ vor der Kamera

Fotos: gb



Dreharbeiten in der Küche (v. li.): Philipp-Niclas Jung, TV-Journalist Ralph Quinke, Kameramann André Dekker, Tontechniker Torsen Gerbsch und Bettina Jung

nicht vertretbar. Tiere in der Mast zu quälen, nur um ihr Fleisch zu essen. Und sie nennt weitere Gründe dafür, vegetarisch zu leben: Hoher Fleischkonsum sei gesundheit-

lich unzutraglich. Antibiotika im Fleisch führten zu Multiresistenzen beim Konsumenten. Ein Kilogramm Fleisch, für dessen Produktion sieben bis zehn Kilo Getreide verbraucht werden, belastet das Klima ebenso stark wie 250 gefahrene Autokilometer.

Und, was viele nicht wissen: Die globale Nutztierhaltung setze mehr CO2 frei als der gesamte Personen-, Lkw- und Flugver-

kehr. Die Hälfte der europäischen Gewässerverschmutzung sei auf Massentierhaltung zurückzuführen.

Aus Überzeugung lehnt auch der 16-jährige Philipp-Niclas Jung den Verzehr von Fleisch ab. Er und seine Mutter teilen ihr Leben mit vier Hunden, neun Katzen, zwei Wellensittichen, drei Ponys, einem Schwein, drei Schafen, einer

Ziege und zwei Gänsen. Jedes von ihnen ist ein Not-Tier mit eigener Leidensgeschichte.

● Vorgesehener Sendetermin der Reportage, in der auch über vegetarische Edelrestaurants berichtet wird, ist Montag, der 4. April. Gezeigt wird auch die Zubereitung einer vegetarischen Mahlzeit durch Bettina Jung. Das bunte Gemüseblech mit regionalen, biologisch produzierten Zutaten kam beim Fernsichteam gut an.

Zur Person Jung

(gb). Die Tierheilpraktikerin Bettina Jung ist leitende Dozentin der Paracelsusschule Hamburg, Landesverbandsvorsitzende der Partei „Mensch, Umwelt, Tierschutz“ in Hamburg, Buchautorin und Autorin für Fachzeitschriften. Sie ist Mitglied der Bürgerinitiative „Lobby-pro-Tier“, des „Runden Tisch“ in Buchholz und unterstützt fachlich den Buxtehuder Tierschutzverein. ● Weitere Infos unter www.bettina-jung.de.

Ein Betroffener unter 2.000

„Tag der seltenen Krankheiten“ am Montag, 28. Februar

(sb). Eine Krankheit gilt in Europa als selten, wenn nicht mehr als eine Person unter 2.000 davon betroffen ist. Weltweit sind etwa 6.000 seltene Erkrankungen bekannt, in Deutschland sind es ca. 90. Bundesweit sind über vier Millionen Menschen betroffen, manchmal eine kleine Gruppe, manchmal gar nur Einzelpersonen.

Um auf deren Schicksal aufmerksam zu machen, hat die Europäische Union einen „Tag der seltenen Krankheiten“ ausgerufen. Es ist jeweils der letzte Tag im Februar; dieses Jahr also Montag, 28. Februar. Die Aktion soll Politik, Gesellschaft, Forschung und Wissenschaft auf die Betroffenen aufmerksam machen.

Manche Erkrankungen beeinträchtigen den Patienten stark, von manchen spürt man Jahre nichts. Doch eines haben die Pro-



Eva Luise Köhler (2. v. re.), Frau des Ex-Bundespräsidenten, ist Schirmherrin der Organisation „ACHSE“

Foto: ACHSE

blemfälle der Medizin gemeinsam: Fast alle seltenen Krankheiten liegen in den Genen begründet. Meist leben die Betroffenen ohne zielgerichtete Therapie und in ständiger Ungewissheit über die Folgen ihrer Erkrankung.

In Deutschland haben sich rund 100 Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen unter

dem Dach der „Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen“ (ACHSE) zusammengeschlossen. Gemeinsam haben sie das Ziel, Experten und Betroffene zu vernetzen, Forschung voranzutreiben und Patienten Ratschläge und Tipps zu geben.

● Informationen unter www.achse-online.de.

Beim Schuhkauf beraten lassen

(wd/djd). Dem aktuellen „Fußreport“ des Deutschen Schuhinstituts zufolge laufen 82 Prozent der Deutschen in Schuhen, die ihnen nicht richtig passen. Das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit: Zu kleine oder zu enge Schuhe verursachen oft Kopf- und Rückenschmerzen und eine falsche Körperstatik. Daher empfehlen Gesundheitsexperten, sich beim Schuhkauf qualifiziert beraten zu lassen.

Kompression bei Fettgewebestörung

(wd/lifep). Ein Lipödem ist eine meist vererbte, chronische Störung der Verteilung des Fettgewebes. Hauptsächlich sind Hüften, Ober- und Unterschenkel betroffen, in vielen Fällen auch die Arme der Patienten. Auch die Innenseiten der Knie weisen Fettpolster auf. Die Therapie mit flachgestrickten medizinischen Kompressionsstrümpfen, die auch beim Sport getragen werden, kann gegen die Lipödeme helfen.

Nasensprays sauber halten

(wd). Aus hygienischen Gründen sollten Nasensprays und -tropfen immer nur von einer Person benutzt werden. Außerdem sollten alle Teile, die in die Nase eingeführt werden, nach jedem Gebrauch mit einem sauberen Taschentuch abgewischt werden.

Auf Immunsystem achten

(wd). Übermäßiger Alkoholkonsum schwächt das Immunsystem. Amerikanische Wissenschaftler fanden bei Experimenten heraus, dass Alkoholexzesse etwa 24 Stunden lang einen Rezeptor lahmlegen, der die Körperabwehr aktiviert.

Sabine Apel, Zahnärztin

Praxisübergabe

Auf diesem Wege möchte ich mich ganz herzlich für die langjährige Treue und das mir entgegengebrachte Vertrauen meiner Patienten bedanken. Es würde mich freuen, wenn Sie dieses auch meinem Nachfolger entgegenbringen.

Am 01.04.2011 übernimmt Herr Dr. Ulrich Baier meine Zahnarztpraxis in Brackel, Büntestraße 26d.

Sabine Apel, Zahnärztin

Büntestraße 26d · 21438 Brackel · Telefon 0 41 85 / 53 45

