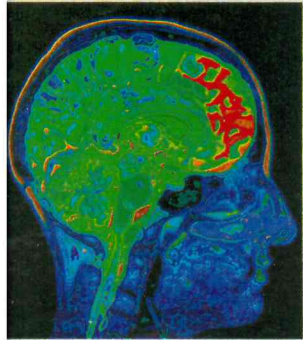


Medizin-NEWS

Oliven stärken das Gehirn

ängst ist erwiesen: Wer sich mediterran ernährt, bleibt körperlich und geistig länger fit. Vor allem Oliven scheinen eine große Rolle zu spielen. Deshalb wollen Forscher der Uni Frankfurt jetzt in dem auf drei Jahre angelegten Projekt „NeurOliv“ herausfinden, welche Inhaltsstoffe das Gehirn positiv beeinflussen. Dabei werden zunächst die Olivenstoffe in Zellkulturmodellen getestet, die vielleicht vor Alzheimer schützen.



Selbst-Tests mit dem Arzt besprechen

Blut- und Urinteststreifen können in der Apotheke vor Ort gekauft oder übers Internet bestellt werden. Sie liefern oft wertvolle Hinweise auf eine Erkrankung. Doch bevor man sich selbst behandelt, sollte man die Ergebnisse vom Arzt überprüfen lassen. Denn viele Patienten wenden die Tests nicht richtig an und bekommen falsche Ergebnisse.

Schlaganfall: Risiko senken

Drei von vier Menschen zwischen 70 und 79 Jahren haben einen zu hohen Blutdruck. Sie haben deshalb ein stark erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Jetzt hat eine Studie gezeigt: Wird bei Älteren der erste Blutdruckwert auf 143 mmHg gesenkt, reduziert sich das Schlaganfallrisiko um mehr als 30 Prozent.



Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu erklärt Petra Langenmeier, wie ihre Doshas wieder ins Gleichgewicht gebracht werden müssen

Patientin erzählt:

„Ayurveda brachte meinen Darm auf Trab“

Seit ihrer Kindheit litt Petra Langenmeier aus Augsburg an Verstopfung. Aber sie wollte nicht immer synthetische Abführmittel nehmen. „Ich hatte gelesen, dass ein zu häufiger Einsatz in eine Art Abhängigkeit führen kann“, begründet sie ihre zurückhaltende Haltung.

Also suchte sie nach Alternativen. Sie hatte herausgefunden, dass ihr Körper vor allem auf Stress mit Verstopfung reagierte. Deshalb plante sie neben der Arbeit bewusst Zeit für Entspannung ein. „Trotz Yoga, Joggen und viel Wassertrinken kam ich vor zwei Jahren an einem Punkt an, an dem ich Hilfe brauchte!“ Im

Petra Langenmeier wollte eine natürliche Lösung

Internet wurde sie fündig: Nur wenige Kilometer von ihr in Augsburg entfernt bietet das Institut Kaya Veda ayurvedische Entschlackungskuren an. Die indischstämmige Leiterin Balvinder Sidhu (47) wuchs in einer Sikh-Familie auf, die seit Generationen mit der traditionellen, fernöstlichen Medizin verwurzelt ist. „Im Ayurveda sind innere Reinigung sowie eine gesunde Verdauung von großer Bedeutung für die Gesundheit“, erklärt die Therapeutin Petra Langenmeier. „Dazu wird nach einer Pulsdiagnose eine auf Ihren Dosha-Typ abgestimmte Entschlackungskur individuell auf Sie

angepasst.“ Eine Drei-Phasen-Entschlackungskur bringt die Doshas wieder ins Gleichgewicht, korrigiert das Agni (Verdauungsfeuer), reinigt die Shrotas (Kanäle) und kräftigt alle Dhatus (Gewebe).

Die Ausburgerin wollte einen Versuch machen. „Zum Frühstück gab’s dann kombiniert Isebgol-Kräutermix mit Indischen Flohsamenschalen und Banane, Apfel oder Ingwer“, liest sie von ihrem Kur-Plan

ab. „Mittags Mung-Bohnen-Suppe, die ich ab dem sechsten Tag mit Gemüse und Reis anreichern durfte. Gleiches auch als Abendbrot. Zwischendrin legte ich noch einen Fastentag ein. Da gab es nur Gemüsebrühe, Ingwer-Wasser und Tee.“ Entschlackt wurde auch äußerlich über die Haut. Der strenge Kurplan hatte sich gelohnt. „Schon nach wenigen Tagen war meine Verdauung normal“, berichtet Petra begeistert.



Nach einer Pulsdiagnose wird der individuelle Kurplan festgelegt