

# FÜR SIE

11|2009 12. MAI

## Medical Wellness

Neue Wege aus der Stressfalle – die besten Methoden im Vergleich

## SCHEIDUNGSKINDER

Wenn Mütter gehen und Väter bleiben

## TINNITUS

Warum Frauen besonders gefährdet sind

## PARTNERSUCHE IM INTERNET

Keine Chance für Gefühle?

## LEICHT & FRUCHTIG

Kuchen, die nach Sommer schmecken

# FIT OHNE SPORT

Flacher Bauch, straffer Po – wie Sie entspannt in Form kommen

## Diät à la carte im Restaurant



Etwa vier Prozent der Deutschen leiden an Nahrungsmittelallergien. Da wird der Restaurant-Besuch schnell kompliziert. Ist in dem Dressing Sahne? Sind Nüsse im Kuchen? Simone Graebner kennt diese Situation nur zu gut. Deshalb hat die Jung-Unternehmerin Abhilfe geschaffen: die Foodcard.

• **Frau Graebner, was genau ist die Foodcard?** Es ist eine Visitenkarte, die alle Nahrungsmittelwünsche enthält, die für eine Bestellung wichtig sind.

• **Wie funktioniert sie?** Sie geben die Delicardo Foodcard an den Kellner, der reicht sie weiter an den Koch. Dieser kann so auf sämtliche allergie- und diätabhängigen Wünsche eingehen.

• **Klappt das überall?** Fast. In Großkontinenten nimmt kaum ein Koch darauf Rücksicht. Aber in Gasthöfen und Gourmet-Restaurants werden die Karten sehr gern angenommen.

• **Wo bekommt man diese Karten?** Über die Internetseite [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de). Dort können Sie Ihre Karten ganz individuell gestalten. 50 Karten kosten inklusive Versand 48,50 Euro.

## PHOBIE BLOCKIERT

Kein Mensch in Deutschland gerät durch einen Spinnenbiss in Lebensgefahr. Trotzdem lösen diese Tierchen bei vielen Ängste aus. Doch bald soll es ein Mittel gegen Spinnenfurcht und andere Ängste geben. Nach Beobachtungen niederländischer Psychologen kann der Betablocker Propranolol Ängste im Gedächtnis löschen. Die Probanden, die diesen Wirkstoff bekamen, hatten beim Anblick der Krabbeltiere keine Furcht mehr. Die Kontrollgruppe fürchtete sich weiter.



## KLEINE HEILPFLANZENKUNDE

### Kürbis (Cucurbita)

In Mittel- und Südamerika gehört der Kürbis zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen überhaupt. Im 16. Jahrhundert brachten Seefahrer ihn mit nach Europa, hier entdeckte man seine heilende Wirkung. Die Samen wurden damals gegen Bandwürmer und Prostatabeschwerden genommen. Heute sind Kürbisse wissenschaftlich genauer untersucht: Sie bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und enthalten dabei kaum Fett (100 g haben gerade mal 27 Kalorien). Die Frucht beinhaltet dafür aber umso mehr wertvolle Vitamine und Mineralien. Sie ist reich an Provitamin A, den Vitaminen C und E sowie an Folsäure, Magnesium, Kalium, Calcium und Zink. Dadurch wirkt das Fruchtfleisch entwässernd und harntreibend. Außerdem stärkt es das Immunsystem und ist wichtig für die Sehkraft und den Hautstoffwechsel. Als pflanzliches Medikament (z. B. „Granufink“, Apotheke) wird es heute vor allem bei Blasenschwäche, Prostatabeschwerden, Fettsucht, Gicht und Rheuma eingesetzt.

## JUCKREIZ WEGKRATZEN

Wenn die Haut juckt, gibt es für viele nichts Erleichternderes, als sie mit den Fingern kräftig zu bearbeiten. Und das ist auch gut so. Bisher wurde vor dem Kratzen bei leichtem Juckreiz zwar immer gewarnt, weil es den Reiz angeblich steigert. US-Neurologen der Universität von Minnesota erkannten nun, dass das Kratzen den Juckreiz lindert. Der Grund: Kratzen blockiert bestimmte Nervenzellen, die den Reiz auslösen. Wenn man die betroffenen Stellen mit Fingernägeln weiter reizt, sinkt die Aktivität dieser Zellen und das gesamte Schmerzempfinden lässt nach. Kratzen hilft aber nur bei einem akuten und leichten Juckreiz. Vorbeugend kratzen funktioniert nicht.

## VERTRAUENSVOLL ZUM ZAHNARZT

Jedes Jahr gibt es rund 900 000 Zahnimplantate in Deutschland. Eigentlich Routine. Dennoch fühlen sich viele Menschen beim Zahnarzt unsicher. Es droht der Verlust der Selbstkontrolle. Sie hatten einmal ein traumatisches Erlebnis. Um diese Bedenken zu zerstreuen, kann man auf der Internetseite [www.arzt-auskunft.de](http://www.arzt-auskunft.de) nach speziell zertifizierten Zahnimplantologen suchen. Diese verfügen über einen großen Erfahrungsschatz und umfassende Zusatzschulungen.



FOTOS: gettyimages, PR - ILLUSTRATION: Horst Lünser