



*Länger besser leben.*

**Institut**



**Obernkirchen,  
01.02.2018**



# Frühjahrskur 2018

**Prof. Dr. Gerd Glaeske**

Universität Bremen, SOCIUM  
[www.uni-bremen.de](http://www.uni-bremen.de)



**\*EXZELLENT.**

Gewinnerin in der  
Exzellenzinitiative

# Frühjahrsmüdigkeit

- Die ersten warmen Tage im Jahr führen bei vielen Menschen zu
  - Müdigkeit
  - Abgeschlagenheit
  - Schwindel und
  - Kreislaufproblemen
- Wenn die Temperaturen steigen, fühlt sich jeder Zweite in Deutschland
  - gereizt
  - abgeschlagen
  - müde und
  - antriebslos



# Frühjahrs Müdigkeit



- Ursachen
  - Klimawechsel
    - darauf reagiert der Organismus mit einer typischen Reaktion: Die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sackt ab und das macht müde
- Innere Uhr muss sich erst umstellen – die körpereigenen Hormone Serotonin und Melatonin sind an den Beschwerden beteiligt
  - Serotonin: zuständig für die Aktivierung des Körpers und die gute Stimmung und wird unter Lichteinfluss produziert (in den Wintermonaten schwach, im Frühling wird die Serotoninproduktion angeregt)
  - Melatonin: Steigt das Serotonin wird gleichzeitig die Produktion von Melatonin gedrosselt – das sorgt für einen erholsamen Schlaf in der Nacht und Müdigkeit nur in der Nacht!





## Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

- Viel Bewegung und Spaziergänge im Sonnenlicht kurbeln den Hormonhaushalt an
- Sauna und Wechselduschen härten das Immunsystem ab
- Viel Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente





## Tipps gegen Frühjahrs Müdigkeit

- Morgen-Gymnastik noch vor dem Frühstück macht fit und kurbelt den Kreislauf an
- Ausdauersport wie Laufen, Walken oder Radfahren regen den Kreislauf an (drei Mal wöchentlich für jeweils mindestens 20 Minute)
- Ausreichend Wasser trinken: Wenn der Blutdruck durch die steigenden Temperaturen sinkt, kann Wasser ihn wieder nach oben bringen.  
Grund: Das Blut wird verdünnt, die Flüssigkeitsmasse in den Blutgefäßen steigt.



## Warum Bewegung?



### **Balsam für die Seele**

Bewegung kurbelt die Ausschüttung von Neurotransmittern an und lässt gute Gefühle entstehen. Deshalb hilft sie gegen Depressionen, Angststörungen und Stress



### **Kraft für den Kreislauf**

Bewegung hält die Blutgefäße jung und schützt deshalb vor Herzinfarkt und Schlaganfall



### **Stärke für die Knochen**

Bewegung hält Gelenke und Knochen in Schuss und beugt Rückenschmerz, Knochenbrüchen und Arthrose vor



### **Luft für die Lungen**

Bewegung verbessert die Lungenfunktion und mildert die Symptome von Asthma.



### **Hilfe für das Immunsystem**

Bewegung kräftigt die Körperabwehr und kann helfen, Krebszellen frühzeitig aufzuspüren und zu bekämpfen.



### **Geschenk für den Stoffwechsel**

Bewegung führt dazu, dass Muskeln dem Blut Zucker entziehen und ihn verwerten. Das wirkt übermäßiger Fettbildung entgegen und bekämpft das Volksleiden Diabetes Typ 2.



### „Dünger“ fürs Gehirn

Bewegung stärkt die Nervenzellen und lässt sogar neue entstehen. Das verbessert das Gedächtnis und macht wehrhaft gegen Demenz.



### „Dünger“ für den Körper

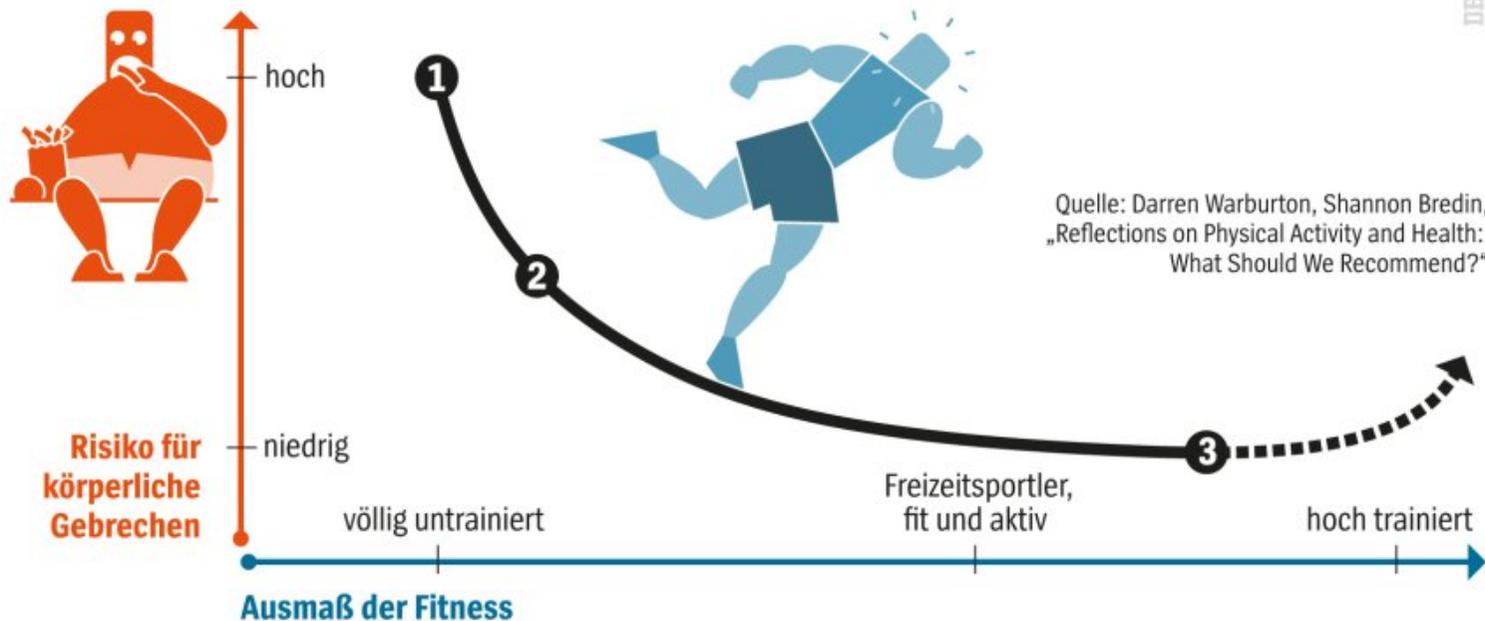
Die richtige Ernährung wirkt ähnlich wie körperliche Aktivität: Sie regt den Stoffwechsel an und hält länger jung.



### Essen mit Pausen

Die Menschen dürfen so viel essen, wie sie wollen, aber nur zu bestimmten Stunden – am besten viel Obst und Gemüse.

## Bewegung nach Maß



Untrainierte (1), die mit regelmäßiger Bewegung beginnen, haben schon bei vergleichsweise geringem Aufwand gesundheitlichen Nutzen (2). Dieser Nutzen lässt sich allerdings nicht beliebig steigern: Von einem bestimmten Punkt (3) an schadet die Aktivität der Gesundheit. Davon können etwa Menschen betroffen sein, die jeden Tag viele Stunden trainieren.

# Lebenslange Rendite

Auswirkungen regelmäßiger Bewegung auf den Körper



Quelle: Glenn C. Rowe, Adeel Safdar, Zolt Arany, „Running Forward: New Frontiers in Endurance Exercise Biology“

- ▶ geschärftes **Denk- und Wahrnehmungsvermögen**
- ▶ verbesserte **Cholesterinwerte**
- ▶ verbesserte **Libido**
- ▶ erhöhtes **Wohlbefinden**
- ▶ hilft gegen **Depressionen und Angststörungen**
- ▶ gesteigerte **Ausdauer**
- ▶ Erhalt der Knochenstruktur und vermindertes Risiko von **Osteoporose**
- ▶ besserer **Schlaf**
- ▶ geringeres **Schlaganfallrisiko**
- ▶ Verzögerung des altersbedingten **Muskelschwunds**
- ▶ Erhalt der **Gelenkbeweglichkeit**
- ▶ verringerte Gefahr von **altersbedingten Stürz**
- ▶ **Stressminderung**
- ▶ Vorbeugung gegen **erhöhten Blutdruck**
- ▶ geregeltere **Verdauung**
- ▶ gestärkte **Immunabwehr**
- ▶ Schutz vor **Blutgefäßverkalkung (Arteriosklerose)**
- ▶ wirkt **Diabetes mellitus Typ 2** entgegen
- ▶ Linderung der Symptome bei **peripherer arterieller Verschlusskrankheit**
- ▶ größeres **Selbstbewusstsein**
- ▶ Verbesserung der **Herzfunktion**
- ▶ geringeres Erkrankungsrisiko für **Brustkrebs, Darmkrebs**
- ▶ verbesserte **Blutzirkulation**
- ▶ verzögerter **Alterungsprozess**

Regelmäßig heißt z.B. 75 Min. pro Woche, also z.B. 25 Min. an drei Tagen der Woche

## Ein Thema für uns alle – die Ernährung!

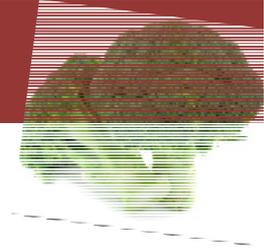




# Blut und Zellen

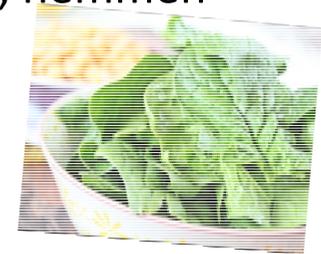
- **Brokkoli**

- Das Gemüse punktet mit Vitamin C, Folsäure, schwefelhaltigen Stoffen
- Wirkung: Diese Inhaltsstoffe tragen zum Schutz der Zellen bei, hemmen die Entstehung von Krebs, Folsäure regt die Neubildung der roten Blutkörperchen an



- **Spinat**

- Im „Popeye-Gemüse“ stecken Eisen, Betacarotin und Vitamin C
- Wirkung: Regt die Blutbildung an



- **Tomate**

- Der Farbstoff Lycopin färbt das Fruchtgemüse rot. Außerdem enthält die Tomate die Vitamine C und E
- Wirkung: Lycopin schützt die Zellen, Studien zufolge sogar vor Prostatakrebs





- **Leinöl**

- Das Öl aus Leinsamen ist Spitzenreiter in puncto pflanzliche Omega-3-Fettsäuren: Ihr Anteil beträgt 50 Prozent – **daher auch entsprechend angereicherte Brotangebote in Obernkirchens Bäckereien oder Budwig Creme (Magerquark, Milch, Omega-3-Öl, Schnittlauch...)**
- Wirkung: Diese entzündungshemmenden Fettsäuren sind Zellschützer

- **Granatapfel**

- Enthält viele Farb-, Gerb- und Bitterstoffe
- Wirkung: Die sekundären Pflanzenstoffe schützen die Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Zudem wirken sie blutdrucksenkend



- **Weitere Lebensmittel**

- Ei, Himbeeren, Brombeeren, Sonnenblumenkerne, Champignons, Orange, Weizenkeimöl, Rotkohl, Wild





# Hormonsystem



- **Kabeljau**

- Der Fisch zählt zu den sehr guten Jodlieferanten ( $120\mu\text{g}/100\text{g}$ ). Empfohlene Tagesdosis für Erwachsene:  $200\mu\text{g}$
- Wirkung: Jod ist ein wichtiger Baustein für die Schilddrüsenhormone, die unter anderem auch unseren Stoffwechsel regulieren

- **Garnelen**

- Auch ein Top-Jodspender ( $130\mu\text{g}/100\text{g}$ ). Garnelen liefern außerdem viel Selen und Eiweiß
- Wirkung: Jod und Selen sind für die Hormonproduktion in der Schilddrüse wichtig





- **Sojabohnen**

- In den Hülsenfrüchten stecken Phytohormone, Pflanzenstoffe, die hormonähnlich sind
- Wirkung: Phytoöstrogene dämpfen möglicherweise Wechseljahresbeschwerden



- **Emmentaler**

- Die Käsesorte bietet jede Menge Eiweiß und sehr viel Zink
- Wirkung: Beides braucht der Körper zum Aufbau des Sexualhormons Testosteron. Es macht aktiv und fördert die Lust



- **Paranüsse**

- Im fettreichen Kern steckt viel Selen
- Wirkung: Unterstützt die Produktion der Schilddrüsenhormone für einen munteren Stoffwechsel und reichlich Energie





- **Makrele**

- Reich an Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Zink sowie Selen und Jod
- Wirkung: Fördert durch den Nährstoffmix den Knochenstoffwechsel



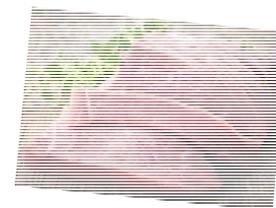
- **Morcheln**

- Die Speisepilze zählen zu den wenigen pflanzlichen Quelle für Vitamin D
- Wirkung: Sie verbessern die Aufnahme von Kalzium in den Knochen



- **Weitere Lebensmittel**

- Sprotten (geräuchert), Kalbsfleisch



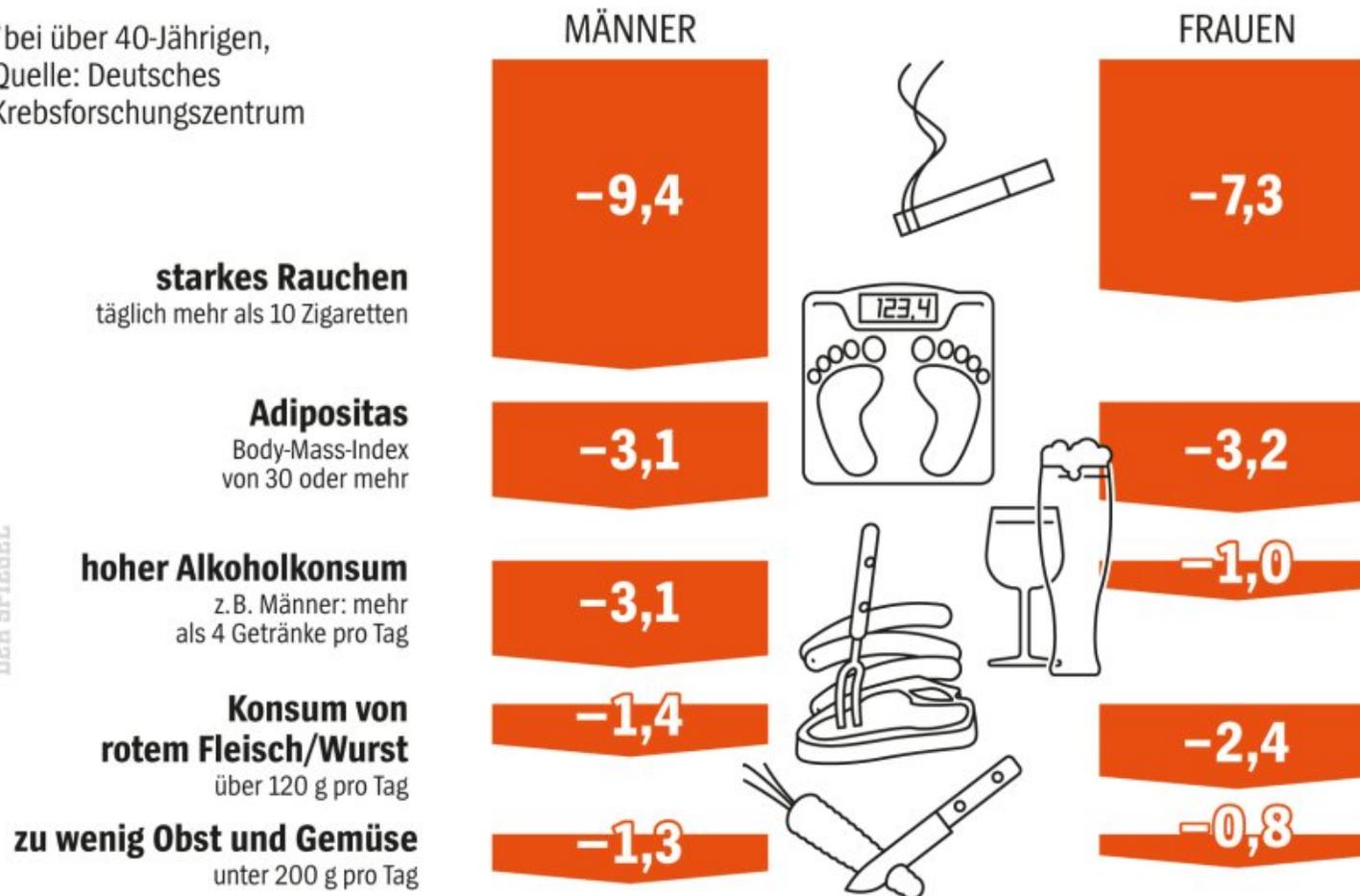
## Methusalem-Formel

- Das Leben lässt sich um 14 - 17 Jahre verlängern, wenn man Alkohol nur in Maßen zu sich nimmt (24 g m/12 g f p.d.) und Zigaretten meidet, sich gesund ernährt und viel bewegt
- Die Gesundheit wird nur zu 20 % von den Genen, aber zu 40 % durch die Umwelt und den Lebensstil bestimmt. Hinzu kommen erworbene Krankheiten, altersassoziierte (z.B. Depression, bestimmte Krebsarten) und altersbedingte (z.B. Demenz und Parkinson)

## Verlorene Lebensjahre aufgrund schädlichen Lebensstils\*

\* bei über 40-Jährigen,  
 Quelle: Deutsches  
 Krebsforschungszentrum

DER SPIEGEL





Frühling ist die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.

(Emanuel Geibel)





## Nein, lieber Emmanuel Geibel,

- es ist die Zeit der BKK24-Frühjahrskur mit Vorschlägen für eine leichte, frische, vitaminreiche Ernährung, möglichst ohne industrielle „Bearbeitung“
- für gemeinsame Aktivitäten, für Ausdauerbewegung und intensiven Sport,
- für das „Auftanken“ unserer Vitaminspeicher wie B-Vitamine, C, E und auch Vitamin D durch Licht und Luft:
- Frühjahrsmüdigkeit – aber ohne uns!





- ...und heute geht es los – seien Sie dabei.  
Es tut gut und macht Spaß. Viel Vergnügen  
– Ihr Körper und Ihre Psyche werden  
Gefallen daran finden und es Ihnen  
danken!



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Prof. Dr. Gerd Glaeske  
SOCIUM Forschungszentrum Ungleichheit und Sozialpolitik  
Mary-Somerville-Straße 3  
28359 Bremen

Tel.: +49 421 218 58559  
Fax: +49 421 218 58617  
gklaeske@uni-bremen.de

