

Wissenschaft beweist Heilkraft von Gedanken

Unsere Gedanken haben maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und Heilung. Im Guten wie im Schlechten: Mit unserem Denken können wir mindestens so viel zu unserer Gesundheit beitragen, wie mit Fitness und richtiger Ernährung – und umgekehrt. Unsere Art zu denken kann unserer Gesundheit allerdings auch schaden. Zu diesem Schluss kommt die Pathologin Katharina Schmid in ihrem Buch „Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“ (edition a, 22 Euro). Die gute Nachricht: Gesundheits-

förderndes Denken lässt sich lernen. Abseits von Esoterik und positivem Denken zeigen Forschungsergebnisse aus der angewandten Hirnforschung, der Epigenetik, der Psychoneuroimmunologie und der Quantenmedizin, wie es funktioniert. Konsequentes zielgerichtetes Denken führt zu neurologischen Prozessen, die mit der Zeit selbstläufig zielgerichtete Gedanken hervorbringen. Positive Affirmationen können Stressreaktionen des Körpers entgegenwirken und das Immunsystem stärken. Experimente mit Quantenfokussierung

erzielen erstaunliche Ergebnisse. Längerfristig können wir mit unserem Denken sogar unsere Genregulation beeinflussen. „Wie wir unsere 50.000 bis 60.000 täglichen Gedanken gestalten, betrifft nicht nur uns allein“, sagt Schmid. „Über die Genregulation geben wir unser Gedankengut an unsere Kinder weiter. Auch an nachfolgende Generationen, denen wir selbst nie begegnen.“ ■



Verlosung
Stichwort: Heilkraft



Kürbis ist kalorienarm

Mit nur 25 Kilokalorien pro 100 Gramm und einem Wassergehalt von 90 Prozent sind Kürbisse kalorienarm und für eine figurbewusste

finden sich noch weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe im Fruchtfleisch der Speisekürbisse wie Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und für den Schutz der Haut und Schleimhäute.

fer Kürbis ist am leicht hohlen Ton zu erkennen, wenn auf ihn geklopft wird. Ist der Kürbis reif, liegt die optimale Lagertempera-

tur bei 10 bis 13 Grad Celsius. Unter diesen Bedingungen sind Kürbisse über einige Monate bis ins Frühjahr hinein haltbar. ■



Foto: staryvoyage – fotolia/
Nestlé Ernährungsstudio

Ernährung ideal. Kürbis versorgt den Körper mit dem Mineralstoff Kalium, das für die Muskelfunktion sowie für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks wichtig ist. Darüber hinaus liefert er Vitamin C, das unter anderem die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln erhöht. Es

Beim Einkauf auf die Schale achten

Von einheimischen Feldern ist die Beerenfrucht von September bis November erhältlich. Außerhalb dieser Saison wird Kürbis aus südlichen Ländern importiert. Verbraucher achten beim Einkauf am besten auf eine feste, unverletzte Schale und darauf, dass der Kürbis noch ein Stückchen Stiel hat. Alle Ess-Kürbisse eignen sich auch als Zierkürbisse.

Kürbisse lange lagern

Nach der Ernte lassen sich Winter-Kürbisse gut lagern, wenn sie noch nicht ausgereift sind, einen Stiel besitzen und ihre Schale unverletzt ist. Ihre volle Reife erreichen sie nach etwa zwei Wochen bei 15 bis 20 Grad Celsius. Ein rei-

»Den Herbst unseres Lebens kosten wir in vollen Zügen aus.«

Genießen Sie Ihren Ruhestand jetzt entspannt und finanziell abgesichert in Ihrem Zuhause – ohne auszuziehen.

Auf der Infoschau Friedberg am 3./4. November sind wir mit einem Stand vertreten und laden Sie am Sonntag um 12 Uhr zu unserem Info-Vortrag ein.



HausplusRente Augsburg • Friedberger Straße 117/SSK • 86163 Augsburg
www.hausplusrente.de

»Informieren Sie sich jetzt über unser Konzept und Ihre Möglichkeiten. Kostenfrei und unverbindlich unter 0821 / 508 98 45.«
Harald Graeff, Verrentungsexperte



Hören. Leben. Genießen.

Erleben Sie jetzt die Hörtechnik, die das Verstehen erleichtert und Ihnen so mehr Lebensqualität schenkt.

Und dies jetzt mit Hörgeräten, die so klein sind, dass sie sogar im Ohr verschwinden können und modernster Opn-Technologie, die ein 360°-Klang-Erlebnis und bestes Sprachverstehen auch in einer lärmintensiven Umgebung ermöglicht. Probieren Sie es aus!

Ihr Test-Gutschein

Jetzt bei AUDILOGIK die neuesten Hörgeräte kostenlos probetragen:

► **Kommen Sie einfach bei uns vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin:**

AUGSBURG

Annstr. 7 • (0821) 319 52 91
Bahnhofstr. 16 • (0821) 508 02 19 0

BOBINGEN

Bischof-Ulrich-Str. 6
(08234) 998 75 18

www.audilogik.de

AUDILOGIK
Fachzentren für Hörgeräte

Oticon
Opn™ Im-Ohr-
Hörgeräte jetzt
kostenlos
testen!

