

Reformhaus

NOVEMBER 2009

Kurier

Ihr Magazin für gesundes Leben



Herbst, na und?

**GESUND
MIT DER
NATUR**

REZEPTE

Neue Ideen
für Plätzchen
gesucht?



GESUNDHEIT

Das kann die
Orthomolekulare
Medizin



KOSMETIK

Hersteller setzen
zunehmend auf
Fairtrade-Projekte

NISTKÄSTEN

EIN NEUES HEIM FÜR VÖGEL

Wer denkt jetzt schon ans nächste Frühjahr? Die Deutsche Wildtier Stiftung mahnt jedoch zur zeitigen Planung: „Nistkästen für alle Vögel sollten unbedingt schon im Herbst aufgehängt werden“, sagt Dieter Martin, Leiter der Forschungsstation Klepelshagen der Deutschen Wildtier Stiftung. Außerhalb der Brutzeit nutzen die Tiere den Nistkasten zwar nur als Schlafplatz, doch sie können sich so einen wichtigen Standortvorteil für die Brutzeit im Frühjahr verschaffen. Verschiedene Nistkästen helfen, den unterschiedlichen Wohnbedürfnissen der Vögel gerecht zu werden. Rotkehlchen lieben breite Einflugöffnungen, Spatzen und Meisen dagegen eher kleine. Der Kleiber macht sich sein Einflugloch passend: Ist es zu groß, wird es individuell verputzt. Grauschnäpper und Zaunkönige bevorzugen halboffene Nistkästen. Für Rauchschnäbel gibt es Kunstnistkästen, wenn lehmige Pfützen fehlen. Weitere Infos unter www.DeutscheWildtierStiftung.de



ERLEBEN

Naturparke machen Schule

„Denken ist wundervoll, aber noch wundervoller ist das Erleben“. Getreu diesem Motto von Oscar Wilde laden Naturparke mit ihren speziellen Angeboten für Schulen zum Natur entdecken vor der Klassentür ein. Mit Förderung der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) hat der Verband Deutscher Naturparke e. V. (VDN) das Umweltbildungsprojekt „Naturparke machen Schule“ ins Leben gerufen. 101 Naturparke gibt es in Deutschland. Sie zählen zu den schönsten Landschaften und nehmen ein Viertel der Fläche Deutschlands ein. Weitere Infos unter www.naturparke.de/schulangebote und beim Verband Deutscher Naturparke, Tel.: 0228/9212862.



ZÖLIAKIE

Schnelltests bieten keine Sicherheit

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) warnt vor Schnelltests, die im Handel angeboten werden. Die Angaben des Herstellers, dass der Test bereits nach wenigen Minuten Aufschluss darüber gebe, ob die Testperson tatsächlich an Zöliakie leide, sei irreführend. Schätzungsweise jeder 250. Deutsche ist von der Darmerkrankung betroffen. Einmal erkannt, ist eine glutenfreie Ernährung zwingend nötig. Produkte aus Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste oder Hafer dürfen nicht verzehrt werden. Für eine sichere Diagnose, so die DZG, sei nach wie vor eine Gewebeprobe des Dünndarms unumgänglich. Weitere Infos: www.dzg-online.de

WECHSELZEIT

Internetportal von Frauen für Frauen

Unter dem Motto „Mut zum Wechsel“ wendet sich das Internetportal www.wechselzeit.info an Frauen in und um die Wechseljahre. Fünf Kategorien bieten Informationen und Inspirationen zu beruflicher und privater Entfaltung, Spiritualität und Partnerschaft, zu ganzheitlicher Gesundheit und vielem mehr. Mehr als 50 Frauen betätigen sich aktiv an diesem Portal, etwa als „MutmacherInnen“, geben Tipps zu Hormon-Yoga und Beckenboden-Training und zum Säure-Basen-Gleichgewicht.

SENIOREN

Optimal trinken

Die Folgen von Flüssigkeitsmangel im Alter sind nicht zu unterschätzen: Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, Harnwegsinfekte, aber auch typische Alterserscheinungen wie Vergesslichkeit und Fallneigung. „Uns ist es daher ein wichtiges Anliegen, Senioren für das Thema zu sensibilisieren und sie zum Trinken anzuregen“, so Hedwig Hugot, Geschäftsführerin des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. Antworten auf wichtige Fragen gibt die neue Broschüre „Optimal Trinken – Frisch und Fit im Seniorealter“. Die Broschüre ist gegen die Einmischung von 2,45 Euro in Briefmarken beim VFED e.V., Kalkbergstraße 53, 52080 Aachen erhältlich.

