

orthomol life

Titelthema

Chronische
Schmerzen

Ernährung

Hilft Apfelessig
beim Abnehmen?

Wohlbefinden

Heute schon
umarmt?

**Frohes
Fest!**

02 Titelthema

Chronische Schmerzen

06 Ernährung

Hilft Apfelessig beim Abnehmen?
Herzhafte Spinatwaffeln

08 Wohlbefinden

Heute schon umarmt?

10 Auf einen Blick

Weihnachtsgewürze

11 Umwelt

Tiny Forest

12 Wissen

Citizen Science

13 Für Euch entdeckt

Dinge für ein schönes Leben

14 Einblick

Orthomol Charity-Turnier

15 Dialog

Fragt uns!
Impressum

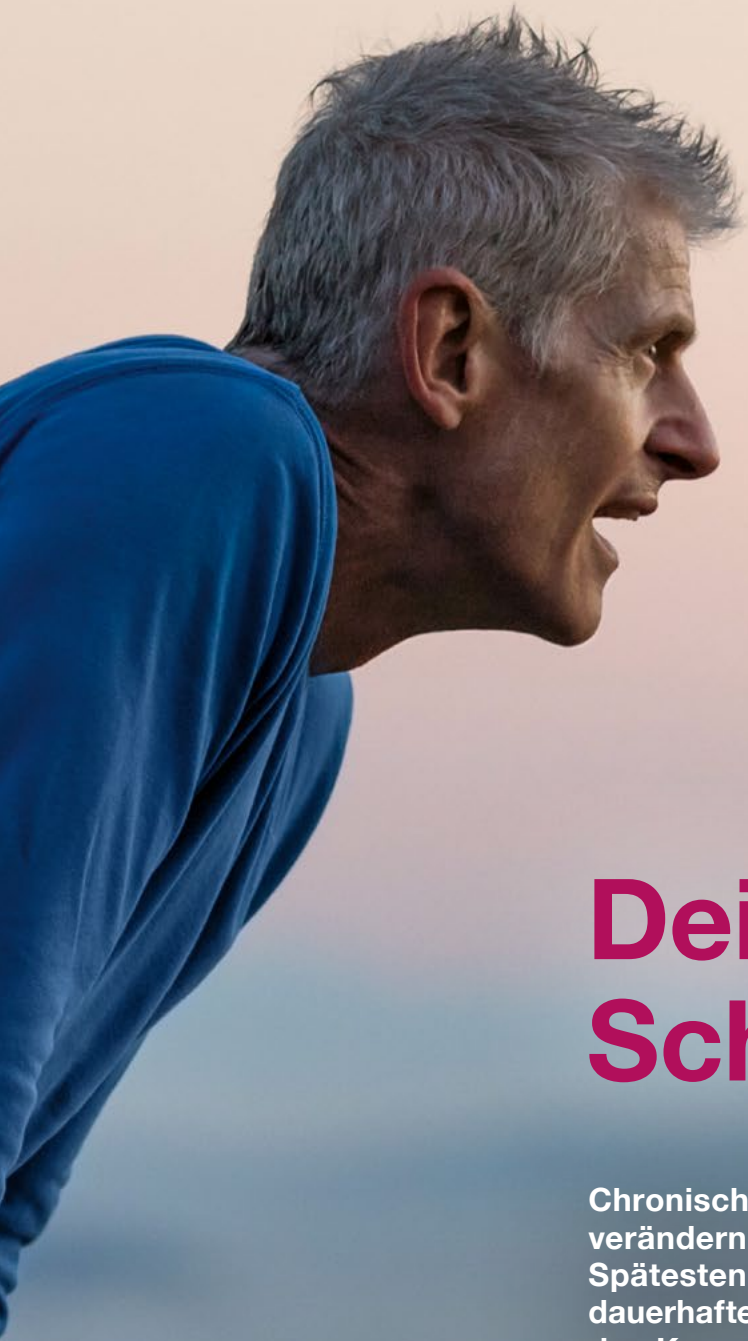
16 Service

Orthomol-Rezeptdatenbank
Über Orthomol



Schmerz
lass nach!

Weitere Informationen findest
Du unter www.orthomol.de



Dein Weg zur Schmerzfreiheit

Chronische Schmerzen können das Leben komplett verändern und uns von geliebten Aktivitäten abhalten. Spätestens wenn aus dem akuten Alarmsignal eine dauerhafte Einschränkung wird, musst Du dem Schmerz den Kampf ansagen. Medikamente sind dabei nur ein Baustein von vielen. ↪



Stoppsignal bremst Alltag aus

Schmerz ist unser eingebautes Alarmsystem – unverzichtbar, um uns vor Schäden am Gewebe zu warnen, etwa bei Verletzungen, Verschleißerscheinungen oder Entzündungen. Solange eine physische Ursache für den Schmerzreiz besteht, hat er eine wichtige Bremsfunktion. Wie eine rote Ampel signalisiert er deutlich: Halt, mach Pause – und kümmere Dich um die Ursache, die den Schmerz auslöst.

Schmerzreize aus allen Körperteilen werden zunächst über das Rückenmark geleitet. Diese Schaltzentrale entscheidet, ob der Reiz überhaupt wichtig genug ist, um zum Gehirn vorgelassen zu werden. Fühlbarer Schmerz entsteht also immer nur im Kopf. Das Gehirn kann die eingehenden Reize verstärken oder herunterregeln, den Schmerz also stärker oder schwächer machen. Daher bleibt Schmerz subjektiv – jeder empfindet ihn anders. Mediziner:innen können also nicht messen, wie stark die Schmerzen sind, die je-



„Keiner mahnt uns so gewissenhaft, für unser Wohl zu sorgen, wie der Schmerz.“

Emanuel Wertheimer, deutscher Schriftsteller (1846–1916)

mand wahrnimmt. Auffällig oft stimmt etwa die Intensität empfundener Arthroseschmerzen nicht mit der bildgebenden Diagnostik überein: Ein Gelenk, das auf dem Röntgenbild oder im MRT gut aussieht, kann trotzdem starke Schmerzen verursachen, während Patient:innen mit deutlich sichtbaren Verschleißerscheinungen vielleicht (noch) keine Schmerzen haben.

Vom Frühwarnsystem zum Daueralarm

Nicht immer gibt es eine physische Ursache für den Schmerz. Erinnerungen, Gedanken oder auch Stress können ebenfalls Schmerz auslösen oder verstärken. Bei chronischen Schmerzen ist dieser Mechanismus häufig außer Kontrolle geraten: Das Nervensystem hat gelernt, Schmerzreize zu verstärken, und hält so das Leiden aufrecht, auch wenn keine akute Gefahr mehr besteht.

Chronischer Schmerz entsteht oft aus einer Verkettung biologischer, emotionaler und psychischer Faktoren. Diese können sich gegenseitig verstärken. Bei wiederholtem Schmerz, etwa durch eine anhaltende Verletzung oder chronische Erkrankungen wie Arthrose, bleibt der Alarmzustand im Nervensystem aktiviert. Die Nerven werden überempfindlich und das Gehirn empfängt ständig Schmerzsignale, auch wenn keine tatsächliche Gefahr mehr



besteht. Diese Sensibilisierung kann in ein „Schmerzgedächtnis“ münden, das schon bei schwachen Reizen Schmerzen auslöst. Ist es so weit gekommen, gibt es zwei gute Nachrichten:

1. Der chronische Schmerz sagt nichts über die Gefahr für den Körper aus. Die Stärke des Alarms ist von der Situation entkoppelt. Die Schmerzen sind real. Sie sind aber kein Hinweis auf eine Schädigung des Gewebes.
2. Gehirn und Nerven bleiben ein Leben lang „lernfähig“ und passen sich immer wieder an. Diese Neuroplastizität bietet die Möglichkeit, die Reizverarbeitung und das Schmerzempfinden wieder unter Kontrolle zu bringen.

Was lindert den Schmerz?

Chronische Schmerzen können gelindert und oft sogar überwunden werden. Dabei sind Geduld und realistische Ziele wichtig: Schmerzfreiheit ist manchmal nicht sofort erreichbar, aber schrittweise Verbesserungen können das Leben deutlich erleichtern.

Bewegung und Entspannung

Eine der effektivsten Methoden zur Schmerzlinderung ist regelmäßige Bewegung. Ob Yoga, Schwimmen oder ein Spaziergang – wichtig ist, dass die Aktivität Spaß macht. Auch Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen helfen, den Körper zu beruhigen und das Schmerzgedächtnis „umzuprogrammieren“.

Pacing

Ein gezieltes Training, bei dem Aktivitäten in kleinen, gut dosierten Schritten durchgeführt werden, kann ebenfalls helfen. Hierbei wird getestet, wie viel Aktivität ohne Schmerzsteigerung möglich ist, und diese Menge wird dann allmählich erhöht. So kann das Gehirn lernen, die Bewegung wieder mit positiven, schmerzfreien Erfahrungen zu verknüpfen.

Schmerztagebuch

Ein Schmerztagebuch kann helfen, den Schmerz besser zu verstehen und herauszufinden, was ihn verstärkt oder lindert. Schreib auf, wann der Schmerz auftritt, was Du davor gemacht hast und wie intensiv er ist. Diese Informationen sind wertvoll, um gemeinsam mit Deinem Arzt, Deiner Ärztin oder Therapeut:innen eine passende Strategie zu entwickeln.



Unter info@orthomol.de kannst Du das Schmerztagebuch gratis bestellen

Chronische Schmerzen sind kein Zustand, mit dem man sich abfinden muss. Ihre Behandlung gehört in professionelle Hände und endet nicht bei Schmerzmedikamenten und Operationen. Wer alle Stellschrauben nutzt und den eigenen Lebensstil anpasst, ist dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert!

Hilft Apfelessig beim Abnehmen?



Mengen aufgenommen werden darf – entsprechend klein ist der Beitrag zur Mikronährstoffversorgung.

Schlank dank Apfelessig?

Die Belege für eine gewichtsregulierende Wirkung sind dagegen noch sehr dünn. Es gab einige Studien mit übergewichtigen Ratten unter Laborbedingungen, die Hinweise auf einen Gewichtsverlust erbracht haben. Untersuchungen an Proband:innen lieferten dagegen weniger eindeutige Ergebnisse und waren außerdem meist klein und/oder methodisch nicht besonders aussagekräftig.

Im Libanon wurde eine Studie über 3 Monate an stark übergewichtigen jungen Erwachsenen durchgeführt. Die Teilnehmenden mit der höchsten Apfelessigaufnahme (15 ml in 250 ml Wasser pro Tag) verloren dabei stärker an Gewicht als diejenigen mit einer niedrigeren Dosierung. Es gab auch eine Placebogruppe, bei der sich das Gewicht nicht veränderte.

Apfelessig werden geradezu magische Fähigkeiten zugeschrieben: Er soll nicht nur „entgiften“, Falten glätten und Warzen vertreiben, sondern – täglich eingenommen – auch noch als Schlankheitsmittel funktionieren, hört und liest man auf diversen Kanälen. Was sagt die Wissenschaft? Lohnt sich ein Glas Essigwasser vor dem Frühstück?

Die gute Nachricht lautet: Es gibt tatsächlich Hinweise aus Studien, dass Apfelessig auf den Stoffwechsel Einfluss nehmen kann. In einigen kleineren Untersuchungen wurden eine Verbesserung der Blutfettwerte festgestellt und auch positive Effekte auf den Blutzuckerspiegel gemessen. Diese Ergebnisse sind noch vorläufig, aber vielversprechend.

Darüber hinaus enthält Apfelessig Probiotika, die sich positiv auf Deine Darmflora auswirken können. Aufgeführt werden außerdem antioxidativ wirksame Inhaltsstoffe aus den Äpfeln, etwa Polyphenole. Dabei sollte man aber berücksichtigen, dass Apfelessig nur in kleinen

An Apfelessig a day ...?



Herzhafte Spinatwaffeln

mit Joghurt

Gibt es Nebenwirkungen?

Gesunde Menschen müssen keine Nebenwirkungen fürchten, wenn sie regelmäßig einige Teelöffel Apfelessig verdünnen und trinken. (Unverdünnter Essig ist grundsätzlich nicht empfehlenswert.) Wer allerdings bereits eine geschädigte Darmschleimhaut oder chronisches Sodbrennen hat, unter einer Fructoseintoleranz leidet oder Diabetes-Medikamente einnimmt, sollte vorsichtig sein – und die Apfelessigkur zuerst mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen. Auch gesunde Menschen können empfindlich auf die Säure reagieren: Wenn Du den Geschmack nicht magst oder Dir davon übel wird, stelle den Konsum ein.

Apfelessig ist übrigens schon lange als Hausmittel im Einsatz: Im Mittelalter war man sogar überzeugt, Apfelessig würde vor der Pest schützen – das hat bekanntlich weniger gut geklappt. Auch in Bezug auf Warzen und Akne sieht die Wissenschaft in Apfelessig kein Wundermittel.

Maßvoll verwendet, ist Apfelessig ein gesundes, natürliches Lebensmittel, beispielsweise als Zutat in Deinem Salatdressing.



Rezept



für 4 Personen

Spinat waschen und verlesen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1–2 Min. andünsten. Zwiebel-Mix mit Spinat, Zitronenschale, bis auf etwas zum Bestreuen, Avocado, Ei, Dinkelmehl, 50 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Standmixer zu einem homogenen Teig pürieren. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Joghurt mit 2/3 Lauchzwiebelringen, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Waffeleisen vorheizen und ölen. Je 2 EL Teig pro Waffel in das Waffeleisen geben und insgesamt 12 Waffeln backen und warm stellen. Je 3 Waffeln mit Joghurt, 1/3 Lauchzwiebelringen, übriger Zitronenschale und etwas Muskat anrichten.

Diese Waffeln stecken voller gesunder Ballast- und Mikronährstoffe, ohne dass man es ihnen direkt ansieht. Außerdem sind sie ein leichtes und schnell zubereitetes Mittagessen in der ansonsten kalorienreichen Vorweihnachtszeit. In Herzchenform schmuggeln sie Spinat und Vollkorn sogar in Kinderbrotboxen! Und das Beste: Sie schmecken richtig lecker!

Einkaufszettel

300 g Babyspinat
1 Avocado
½ Bio-Zitrone
3 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 Ei (Größe M)
150 g Dinkelmehl (Type 630)
Pfeffer und Salz
frisch geriebene Muskatnuss
250 g Vollmilchjoghurt
2 TL flüssiger Honig
Öl für das Waffeleisen

Schwierigkeitsgrad



➔ Weitere Rezepte gibt es auf www.orthomol.de in der Rubrik **Rezepte**.

Heute schon umarmt?

Bist Du noch auf der Suche nach einem perfekten Geschenk? Liebevoll, wertvoll und dabei gleichzeitig alles andere als teuer? Nachweislich gesund und oben-drein nachhaltig? Wie wäre es mit einer Umarmung?

Sie ist nicht nur Ausdruck von Zuneigung und Wärme, die wir besonders in der dunklen Jahreszeit gut gebrauchen können, sondern eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Da man eine Umarmung aber schlecht verpacken kann, sollte sie bestenfalls perfekt ausgeführt sein. Hier kommt es auf kleine, aber feine Details an. Ein Glück, dass die Wissenschaft genau diese Frage gewissermaßen umarmt und nach objektiven Faktoren gesucht hat, die eine ideale Umarmung ausmachen.

Umarmungen gehören zu menschlichen Beziehungen

Eine Umarmung ist eine der ältesten, universellen Formen des menschlichen Kontakts. Sie vermittelt Sicherheit und ein Gefühl der Zugehörigkeit, spendet Trost oder offenbart Zuneigung. Jüngere Studien zeigen, dass Umarmungen nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit haben: Der Blutdruck sinkt, Stress wird reduziert, das Immunsystem stimuliert und die Ausschüttung von Oxytocin, auch als „Kuschel- oder Bindungshormon“ bekannt, wird gefördert. Für diese Ausschüttung sollte die Umarmung jedoch um die 20 Sekunden dauern, was sie nicht unbedingt immer alltagstauglich macht. Um als angenehm empfunden zu werden, sollte eine Umarmung aber auch nicht zu kurz sein. Britischen Psycholog:innen zufolge sollte der enge Körperkontakt für mindestens 3 bis 5 Sekunden anhalten.

Hug Day

21. Januar





Männer umarmen anders als Frauen

Wer seinen Partner oder seine Partnerin häufig und länger umarmt, kann auch seine Liebesbeziehung dadurch stärken. Mehr Umarmungen, mehr Oxytocin.

Männer umarmen grundsätzlich anders als Frauen. Männer umarmen meist, indem sie einen Arm hinter der Schulter und den anderen hinter der Hüfte des anderen positionieren. Frauen umfassen öfter mit beiden Armen entweder die Schultern oder die Taille ihres Gegenübers.

Aus der Beobachtung tausender Begegnungen an den Ankunfts- und Abfluggates eines Flughafens schlossen Biolog:innen der Ruhr-Universität Bochum, dass die meisten Menschen eine rechtsseitige Umarmung bevorzugen – also eine Umarmung, bei der die rechte Hand über die linke Seite des Gegenübers geführt wird. Es zeigte sich aber auch, dass in besonders emotionalen Situationen, sei es positiv oder negativ, häufiger linksseitig umarmt wird als in neutralen Situationen. Dies scheint auf den Einfluss der rechten Gehirnhälfte zurückzuführen zu sein. Bei Umarmungen interagieren emotionale und motorische Netzwerke im Gehirn und führen zu einer stärkeren Linksorientierung in gefühlsbetonten Zusammenhängen.

Die perfekte Dauer einer Umarmung sollte natürlich und angenehm wirken und Zeit geben, die Verbindung wirklich zu spüren. Alle positiven Effekte stellen sich nur ein, wenn beide sich in der Umarmung wohl fühlen. Dann kann eine Umarmung gerade in hektischen oder stressigen Zeiten ein kostbares Geschenk sein. Doch wem das zu viel Nähe ist oder wer den oder die richtige „Knuddelpartner:in“ noch nicht gefunden hat, der kann auch vom Kuscheln mit dem eigenen Haustier oder dem oft belächelten Umarmen eines Baumes profitieren.

Free-Hugs-Kampagne

Die Free-Hugs-Kampagne ist mittlerweile eine globale soziale Bewegung, die 2004 von Juan Mann aus Sydney initiiert wurde und viral ging. Er hielt ein Schild mit der Aufschrift „Free Hugs“ hoch und bot Passant:innen eine Umarmung an, ohne dafür etwas zu verlangen. Eine Herausforderung, die sowohl Umarmenden als auch Umarmten ein wenig Mut abverlangt. Trau Dich: Es gibt viel zu gewinnen!

Weihnachtsgewürze

Traditionell exotisch

Weihnachten riecht nach Zimtsternen, Pfefferkuchen und Vanillekipferln. Auf Deinem Plätzchenteller ist die ganze Welt zu Gast: Viele Gewürze sind weit gereist. Die Stars der Weihnachtsbäckerei werden heutzutage nur noch selten in ihren Ursprungsländern kultiviert. Dafür sind sie in ihren neuen Anbauländern eine wichtige Einnahmequelle.



Tiny Forest – kleine Wälder, große Wirkung

Feldahorne, Hainbuchen, Eichen oder Schlehensträucher – mitten in Städten entstehen dichte, lebendige Wälder, allerdings in Miniaturgröße, kaum größer als ein Basketballfeld. Diese Nanowälder bieten auf engstem Raum eine beeindruckende Vielfalt an Pflanzen.

Mehr Grün für urbane Räume

Das Konzept der Nanowälder entwickelte der renommierte japanische Botaniker und Ökologe Akira Miyawaki. Sein Ziel war es, mitten im urbanen Grau auf kleinen Flächen dicht bepflanzte und artenreiche Grünoasen zu schaffen. Seine Methode hat weltweit viele Projekte inspiriert und gezeigt, dass selbst kleine Flächen durch die richtige Bepflanzung und Pflege in üppige und kompakte Miniaturwälder verwandelt werden können. In Frankreich, den Niederlanden und seit 2021 auch in einigen Städten Deutschlands gibt es diese Art der Miniaturbewaldung.

Vielfalt an einheimischen Arten

Bei der Miyawaki-Methode werden Pflanzen in sehr hoher Dichte gepflanzt, oft mehrere Pflanzen pro Quadratmeter. Dies führt dazu, dass die Bäume in die Höhe wachsen, anstatt sich in die Breite auszudehnen, da sie um Licht konkurrieren.

Es werden ausschließlich heimische Baumarten gepflanzt, die an die lokalen Bedingungen angepasst sind. Diese Arten sind widerstandsfähiger und benötigen weniger Pflege, was zu einem schnellen Wachstum und einer hohen Überlebensrate führt.

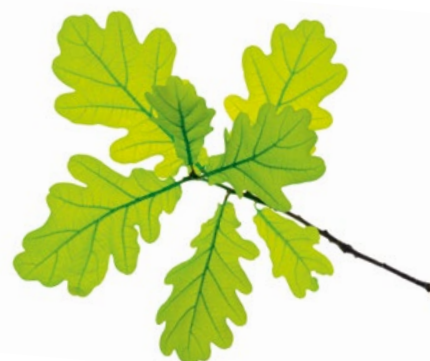
Die Verschiedenartigkeit von Pflanzen, von Bodendeckern über Sträucher bis hin zu kleinen Bäumen, fördert die Biodiversität und stabilisiert das Ökosystem. In den ersten Jahren ist eine intensive Pflege notwendig, um das Wachstum zu unterstützen. Die Bäume und Sträucher wachsen um einiges schneller als in traditionellen Aufforstungsprojekten. Innerhalb von etwa 3 Jahren wird der Wald dicht und nahezu selbsttragend. Erst nach Jahrzehnten müssen einige Bäume, die möglicherweise zu groß geworden sind, herausgenommen werden.

Zu ausgedehnten Waldspaziergängen laden die Wälder zwar nicht ein, aber trotz ihrer geringen Größe haben sie eine immense Wirkung. Sie verbessern die Luftqualität, regulieren das Mikroklima, fördern die Biodiversität und bieten nicht zuletzt den Stadtbewohner:innen inmitten der urbanen Hektik ein Stückchen Grün.

Mehrere Stadtteile in Berlin haben bereits Tiny-Forest-Projekte initiiert, oft in Zusammenarbeit mit Umweltorganisationen oder der Unterstützung von Freiwilligen, Schulen oder anderen Einrichtungen. Die Bürger:innen haben also aktiv die Möglichkeit, sich für den Umweltschutz zu engagieren und Natur auf diese Art zu erleben.



Klein,
aber fein





Citizen Science

Bürgerforscher:innen von 5 bis 99 Jahren gesucht

Du wolltest EIGENTLICH Naturforscher:in werden oder hast Spaß daran, nach Feierabend in die Alltagsgeschichte Deiner Vorfahr:innen abzutauchen? Du sprudelst vor Ideen für die Stadtentwicklung oder zählst seit Jahren die Vögel in Deinem Garten? Dann kannst Du mit Deinem Engagement die Forschung unterstützen! Bürgerwissenschaftler:innen können sich dank digitaler Teilnahmemöglichkeiten überall und jederzeit mit ihren individuellen Fähigkeiten und Interessen einbringen.

Citizen Science meint die aktive Beteiligung von Bürger:innen an verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses. Das gemeinsame Ziel dabei ist die Schaffung neuen Wissens. Meist startet eine Organisation oder Forschungseinrichtung ein Projekt und lädt Bürgerforscher:innen

ein, sich zu beteiligen. Das kann bereits in der Konzeptionsphase sein, häufig geht es aber um die Sammlung und digitale Erfassung von Daten. Eines der ältesten und erfolgreichsten Projekte ist der Mückenatlas (www.mueckenatlas.com): Hobbyforscher:innen haben bereits über 200.000 Stechmücken aus ganz Deutschland gefangen, eingefroren und mit dem passenden Datenbogen eingeschickt. Daraus lässt sich bereits jetzt vieles über die Verbreitung verschiedener Arten ablesen. Das ist wichtig, weil eingewanderte Mückenarten wie die Asiatische Tigermücke neue Krankheitserreger mitbringen können.

Flexible Mitarbeit in hunderten Projekten

Die Gesundheit der Igel erforschen oder die Briefe von Amerikauswanderern oder -auswanderinnen des vorletzten Jahrhunderts digitalisieren, Maßnahmen gegen Lebensmittelver-

schwendung entdecken oder Daten zur Biodiversität erheben – im Rahmen von Citizen-Science-Projekten können alle zu Forscher:innen werden. Hunderte Projekte decken fast jeden Interessenbereich ab.

Neues Wissen dank Hobbyforschung

Die Biologin Silke Voigt-Heucke selbst hat bereits mehrere Citizen Science-Projekte angestoßen und ist überzeugt von der Methode: „Citizen Science als Forschungsansatz ist letztlich eine Möglichkeit, wie wir die Wissenschaft revolutionieren können“, sagt die Biologin. „Wir sollten das Wissen, die Initiativen, die Neugier, die Fragen und die Offenheit aller nutzen, um Wissen zu generieren, es weiterzugeben und es dann zwischen Forschung und Gesellschaft hin und her zu spielen.“ Neben dem Datenschatz gewinnen Wissenschaftler:innen noch mehr: die Aufmerksamkeit der Bürger:innen



für ihre Sache. Jede Citizen-Science-Aktion ist auch ein Stück Öffentlichkeitsarbeit.

Dein Beitrag zählt!

Ehrenamtliche Forscher:innen können Datenmengen zusammentragen, die ohne ihre Hilfe schlicht nicht zu erheben wären, etwa bei der Kartierung von Tieren und Pflanzen. Aber auch in vielen anderen Bereichen sind die pure Masse an Beobachtungen und die Zeit, die ehrenamtliche Forscher:innen investieren, ein großes Geschenk für die Wissenschaft. Gleichzeitig gewinnen auch die Teilnehmenden: Einblicke in die Forschung, Wissen über ihr Themengebiet und Kontakte zu Gleichgesinnten. Forschst Du mit?

Finde Dein Projekt

Auf www.mitforschen.org werden mehr als 270 Citizen-Science-Projekte in Deutschland gelistet.

LUCE Kerzen

Winterzeit ist Kerzenzeit. Und Gemüse sollte ja eigentlich immer auf den Tisch. Bei LUCE Kerzen findest Du Kerzen aller Art: ob Aubergine, Fenchel, Blumenkohl oder auch Ricotta, Baguette oder Salami. LUCE Kerzen ist ein liebevolles kleines Projekt, die Kerzen werden in Kerzenmanufakturen in Italien und Spanien hergestellt.

➔ www.luce-luce.de
verschiedene Ausführungen
(ab 12 EUR)



Rambler® Flasche

Design für die Wildnis, wunderbar auch im Alltag. Hält (warm oder kalt), was sie verspricht. Egal, wohin Dich der Weg führt. Stoßfest, robust, auslaufsicher. In vielen tollen Farben und verschiedenen Größen erhältlich.

➔ www.yeti.com
354 ml, 532 ml oder 760 ml
(ab 30 EUR)



Centrepiece Schale

Damit das Obst auf dem Tisch gut aussieht, hat ferm Living den traditionellen Flechtkorb neu interpretiert. Die Körbe werden aus Keramik hergestellt und können als Obstschalen, Aufbewahrung, Blumentöpfe oder einfach als Dekoration verwendet werden. Jede Centrepiece Schale ist einzigartig.

➔ www.fermliving.de
verschiedene Farben
(79 EUR)



Orthomol Charity-Turnier

Win-win für alle!



„Bei diesem Turnier gibt es keine Verlierer“, meldet die Industrie- und Handelskammer zu Düsseldorf in ihrem Magazin und berichtet dort:

Wenn die Orthomol-Auszubildenden zum Benefiz-Fußball einladen, geht es um mehr als Tore, leckeres Essen oder Losglück bei der Tombola. Es geht um den Einsatz für die gute Sache. „Mit dem Erlös des Turniers unterstützen wir das Kinder- und Jugendhospiz Regenbogenland in Düsseldorf“, erklärt Sophie Bade, Auszubildende zur Industriekauffrau im zweiten Jahr. „Es ist ein gutes Gefühl, gemeinsam etwas Sinnhaftes zu tun und der Gesellschaft etwas zurückgeben zu können.“

Monatelange Vorbereitung war nötig, um die elfte Auflage des Charity-Fußballturniers auf die Beine zu stellen. Mannschaften und Schiedsrichter, Technik und Tombolapreise, Essenspenden, Stände und Helfer:innen –

auch diesmal lagen Planung und Umsetzung in den Händen der Auszubildenden, die dafür von Orthomol freigestellt und während des Events von mehr als 80 Kolleg:innen unterstützt wurden.



Orthomol mit Herz

Sei es die schnelle Hilfe im Katastrophenfall – wie etwa nach der Flut im Ahrtal –, regelmäßiges Kochen für Obdachlose oder der Einsatz als Prüfer bei der IHK: „Für uns ist es selbstverständlich, Mitarbeitende bezahlt freizustellen, wenn sie Menschen in Not helfen oder gemeinnützig tätig werden wollen“, sagt Denise Mancuso, Ausbilderin und Personalmanagerin bei Orthomol.



Wer sich bei Orthomol für eine soziale Organisation oder ein persönliches Herzensprojekt einsetzt, findet immer ein offenes Ohr und im Projektteam „Orthomol mit Herz“ eine feste Anlaufstelle. „Gerade jungen Menschen ist es wichtig, dass sich Unternehmen ihrer gesellschaftlichen Verantwortung stellen und diejenigen unterstützen, die etwas bewegen und nachhaltig verändern möchten“, weiß Mancuso.

Bei Projekten wie dem Charity-Turnier könnten Nachwuchskräfte wertvolle Erfahrungen sammeln. „Sie lernen, sich zu organisieren, füreinander einzustehen und Verantwortung zu übernehmen. Es ist schön zu sehen, wie sie an solchen Aufgaben wachsen und sich weiterentwickeln.“



Autorin für die IHK: Sylvia Rollmann
Fotos: Andreas Wiese

Fragt uns!

Expert:innen antworten auf Leserfragen


Wir haben in der letzten Ausgabe gefragt, welche Themen Euch besonders interessieren, und viele – teils überraschende – Fragen bekommen. Einige beantworten wir heute direkt – andere werden wir in den nächsten Ausgaben etwas ausführlicher bearbeiten. Danke an alle Fragenden! Die Gewinner:innen wurden benachrichtigt.

Was hilft bei Muskelkater?

Während bei Sportverletzungen das PECH-Schema angewendet wird (Pause, Eis, Compression, Hochlagern), könnte man bei Muskelkater fast das „Gegenteil“ empfehlen: Wärme, Selbstfürsorge und ein leichtes Bewegungsprogramm unterstützen die gestressten Muskeln bei der Regeneration am besten. Muskelkater entsteht durch kleine Einrisse an bestimmten Teilen der Muskelfibrillen (den Sarkomeren). Um die Heilung einzuleiten, löst das Immunsystem eine Entzündungsreaktion aus. Die sorgt dann mit etwas Verzögerung für die charakteristischen Schmerzen. Muskelkater ist aber keine schlimme Verletzung, die Fasern heilen wieder. Ein Zeichen für besonders effektives Training ist Muskelkater laut Professorin Anja Hirschmüller, Orthopädin am Altius Swiss Sportmed Center im Schweizer Rheinfelden, übrigens nicht: Muskeln ließen sich ohne Muskelkater besser aufbauen. Sie empfiehlt bei starken Schmerzen auch Schmerzmittel, besser sei es aber, durch Lockerungsübungen und Ablenkung die Schmerzen erträglicher zu machen. Dabei könnten auch Massagen helfen – einen wissenschaftlichen Beleg für eine schnellere Muskelregeneration durch Dehnen oder Massage gäbe es aber nicht. Erlaubt ist daher, was guttut: „Ein Muskelkater ist immer so stark, wie er als belastend und störend empfunden wird“, so die Expertin.

Stimmt es, dass roher Spinat ungesund ist, weil er Oxalsäure enthält?

Oxalsäure ist ein natürlicher Stoff, der in vielen Lebensmitteln vorkommt. Richtig ist, dass größere Mengen Oxalsäure die Nieren belasten können und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und vor allem Calcium beeinträchtigen. Spinat enthält tatsächlich relativ viel Oxalsäure, genau wie Mangold, Süßkartoffeln oder Erdnüsse – um nur einige Beispiele zu nennen. Auf diese Lebensmittel zu verzichten ist aber keine gute Lösung (es sei denn, das wird ärztlich empfohlen, etwa um die Bildung von Nierensteinen zu vermeiden). Es hilft, Gemüse zu kochen und das Kochwasser zu entsorgen und die Lebensmittel mit Milchprodukten zu kombinieren, etwa oxalsäurehaltigen schwarzen Tee mit einem Schuss Milch oder Spinat mit dem „Blubb“ frischer Sahne.

Die letzten vier Ausgaben der Orthomol Life als PDF findest Du hier. 



Impressum

Konzept und Redaktion
Daniela Kleiböhmer

Text und Gestaltung
Kirsten Tillmann
Dunja Liebmann
Sandra Seiffert

Herausgeber
Orthomol pharmazeutische
Vertriebs GmbH
Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
www.orthomol.de



Du möchtest die Orthomol Life kostenlos abonnieren?

Bitte schreibe unter dem Stichwort „Orthomol Life Gratis-Abo“ an info@orthomol.de oder an Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, Orthomol Life Gratis-Abo, Postfach 40 04 45, 40244 Langenfeld.

Einfach besser essen

Noch mehr Orthomol-Rezepte

**Bleiben wir ehrlich:
Gesunde, ausgewogene
Ernährung ist häufig
etwas aufwendiger als
ein schnelles Brötchen
vom Bahnhofsbäcker
oder eine Wurst vom
Grill.**

Und weil wir bei Orthomol so viel über den wissenschaftlichen Hintergrund optimaler Ernährung wissen, legen wir besonderen Wert auf eine praktische Umsetzung, die in Dein Leben passt: Wir entwickeln regelmäßig neue, leckere und ausgewogene Rezepte mit besonders hoher Nährstoffdichte. Über 200 neue Lieblingsrezepte warten auf Dich in unserer Datenbank. Du kannst dort

nicht nur nach bestimmten Ernährungsformen wie vegetarisch, vegan oder lactosefrei suchen, sondern auch nach speziellen Nährstoffen, die Dir gerade besonders wichtig sind. 60.000 Menschen haben unsere Rezeptdatenbank im letzten Jahr genutzt.

Kommst Du auch vorbei?

➔ www.ortho.ml/rezepte

Rezepte u. a. filtern nach:



Schwierigkeitsgrad



Zeitaufwand



Nährstoffen



Ernährungsweise



Anwendungsgebiet



Bereit. Fürs Leben.

Gesundheit ist das höchste Gut. Um Deine Gesundheit zu unterstützen, sind wir an Deiner Seite. Mit unseren Qualitätsprodukten. Mit ernährungsmedizinischem Know-how. Mit passenden Services für Deine Bedürfnisse. Und mit Erfahrung. Seit über 30 Jahren.

Wir bei Orthomol entwickeln und vertreiben Mikronährstoffkombinationen, die Dich dabei unterstützen, Deinen Nährstoffbedarf zu decken. Für gesunde Knorpel und Knochen, für das Immunsystem oder die Augengesundheit, bei Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft, beim Sport, für guten Schlaf – wir geben jeden Tag alles für Deine Gesundheit.

„Wir sind stolz darauf, dass seit über 30 Jahren immer mehr Verwender:innen, Ärzt:innen und Apotheker:innen wie wir überzeugt sind von unseren Produkten und der orthomolekularen Ernährungsmedizin“, sagt Nils Glagau, Inhaber und Geschäftsführer unseres Familienunternehmens.