



Braucht Ihr Kind eine Brille? **Warnsignale erkennen**
Keine Panik: **So schützen Sie sich und Ihren Hund vor Zecken**
Verirrt im Dschungel der Shampoos: **Wir zeigen Ihnen den Weg**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement



Lange als Cholesterinbombe verschrien. Zu Unrecht.

**Freispruch für
das Osterei!**

Entspannung zum Abonnieren.



Keine Ausgabe verpassen! Abo unter www.schweizer-landliebe.ch

Unsere Zeitschrift über die schönsten Seiten des Schweizer Landlebens und für die entschlunigte Lebensart. Freuen Sie sich auf faszinierende Fotoreportagen, köstliche Landfrauenküche, raffinierte Strickideen und Porträts bodenständiger Menschen. Schweizer LandLiebe. Mit Liebe gemacht.

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- Ja, ich bestelle das Jahresabo der Schweizer LandLiebe mit 6 Ausgaben für nur Fr. 39.– (statt Fr. 42.– am Kiosk).
 Ja, ich bestelle das 2-Jahresabo der Schweizer LandLiebe mit 12 Ausgaben für nur Fr. 68.– (statt Fr. 84.– am Kiosk).

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

E-Mail Telefon Geburtsdatum

Ja, ich bin damit einverstanden, dass Ringier AG mich künftig via E-Mail über weitere interessante Angebote informiert. 60011308
 Abo-Angebote gelten für Neuabonnenten in der Schweiz. Preise inkl. MwSt. und Versandkosten, gültig bis 30.6.2014.

Bestellcoupon noch heute ausfüllen und einsenden an Schweizer LandLiebe, Abteilung PMW, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich oder faxen an 044 259 69 21. Schnell-Bestellung unter Gratis-Telefon 0800 870 896 oder auf www.online-kiosk.ch/landliebe

Editorial

(Un)glückliche Hühner

Was war eher da? Das Huhn oder das Ei? Diese Frage ist für mich als gemeiner «Fleischfresser» müsig – mir schmeckt Geflügel genauso wie ein gut gebrutztes Spiegelei. Da ich keine Henne im Garten halte, bediene ich mich bei den knapp 10 Millionen Schweizer Nutzhühnern – die notabene nur knapp die Hälfte des Bedarfs decken. Schlechtes Gewissen, weil auch ich mich mit Erzeugnissen der Massentierhaltung «füttere»? «Ach woher», sagt eine Stimme in mir. «In der Schweiz ist alles reglementiert. Wenn «Freiland» draufsteht, ist sicher auch Freiland drin.» Zudem ist die Schweiz das weltweit erste Land, das die Käfighaltung für Hühner verboten und in den 1990er-Jahren die sogenannte Volierenhaltung eingeführt hat. Aber: Was würden zum Beispiel Legehennen sagen, wenn man sie nach ihrem Befinden fragte? Stellvertretend für die Tiere antwortete jüngst das Fernsehmagazin «Einstein» und machte auf Probleme in der Zucht von Legehennen in Volierenhaltung aufmerksam: Hühner haben vermehrt Verletzungen am Brustbein. Mein Editorial ist zu kurz, um gezielt auf mögliche Probleme in der Massentierhaltung einzugehen. Auch werde ich mich an dieser Stelle hüten, den moralischen Zeigefinger zu erheben – zumal ich ihn auch gegen mich selbst richten müsste. Dennoch kann es sicher nicht falsch sein, den Hochglanzwerbungen mit den «glücklichen Hühnern» mit etwas Skepsis zu begegnen – und seinen Eier- bzw. Fleischkonsum bewusst zu hinterfragen. Denn wie sagte schon Albert Einstein: «Alles ist relativ!»... auch das Glück von Hühnern.

Ich wünsche frohe Ostertage!



Didier Buchmann
Die Redaktion

Inhalt



6 Das Märchen vom bösen Cholesterin
Da lachen ja die Hühner

11 Guter Rat rund um die Uhr

Experten und Expertinnen beantworten Ihre persönlichen Gesundheitsfragen

12 Welches Shampoo ist das richtige?

Tipps für die optimale Haarpflege

14 Heilpflanze des Monats

Das kann die Schafgarbe

16 Oh Schatz, dein Atem

Sofortmassnahmen gegen Mundgeruch

18 Eine Brille für Klein Timo

Wie erkennen Eltern, dass ihr Kind schlecht sieht?

22 Organe unter der Lupe

Faszination Lunge

24 Fit in jeder Lebenslage

Schwangere, Schüler oder Senioren brauchen mehr Vitalstoffe

28 Lust auf mehr Vitalität?

Entgiften Sie Ihren Körper, aber richtig

32 Zeckenstich? Keine Panik!

So handeln Sie richtig bei Menschen und Tieren

36 Die Gefahr lauert zu Hause

Nicht stürzen: Stolperfallen beseitigen

Leseprobe



Auf Hühnereier verzichten ist nicht nötig. Sie enthalten viele Vitamine, Eiweisse und Mineralstoffe.

Eier sind gesünder als ihr Ruf

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel. Stimmt nicht! Sie sind sogar richtige Kraftpakete. Geniessen Sie Ostern ohne schlechtes Gewissen.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich Sorgen machen, dass der Genuss von Eiern den Cholesterinspiegel negativ beeinflusst? Dann vergessen Sie das. «Diese Sicht ist längst nicht mehr haltbar», sagt einer, der es wissen muss: **Nicolai Worm**, Diplom-Ökotrophologe, Bestsellerautor und Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Im Gegenteil: Der Verzehr von Eiern ist sogar empfehlenswert, da diese eine kostengünstige Quelle für eine Reihe von lebenswichtigen Nährstoffen sind. Denn neben Fett und Eiweiss enthalten sie Vitamin A, welches beim Wachstum, bei der Entwicklung von Körperzellen sowie für die Sehkraft eine wichtige Rolle spielt. Vitamin K beeinflusst die Blutgerinnung, und Vitamin B₁₂ wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Darüber hinaus liefern Eier Folsäure, Kalzium, Phosphor, Eisen und Kalium.

Körper bildet Cholesterin selbst

Eier enthalten in der Tat viel Cholesterin. Dabei handelt es sich aber nicht um einen Bösewicht, sondern um eine lebenswichtige Substanz. Cholesterin ist Baustein aller Zellwände, Teil der Isolierschicht der Nervenzellen und unter anderem unentbehrlich für die Bildung von verdauungsfördernden Gallensäuren. Cholesterin wird zum grössten Teil im Körper selbst gebildet und zum kleineren Teil mit der Nahrung zugeführt. «Wenn wir also zusätzlich aus der Nahrung Cholesterin aufnehmen, regelt ein gesunder Körper dagegen. Das heisst, er senkt seine eigene Cholesterinsynthese», erklärt Nicolai Worm.

So gelangt das Cholesterin in unsere Zellen

Cholesterin ist wasserunlöslich und wird von sogenannten Lipoproteinen (Fett-Eiweiss-Körpern) zu den Körperorganen transportiert und durch spezielle Aufnahmestellen (Rezeptoren) in die Zellen geschleust. Die wichtigsten Lipoproteine sind jene niedriger Dichte, die LDL (Low Density Lipoprotein) sowie jene hoher Dichte, die HDL (High Density Lipoprotein). Sie befinden sich im Blutkreislauf und wirken als Transportmole-

küle. LDL transportiert Cholesterin aus der Leber zu den Zellen im ganzen Körper. Produziert die Leber nun viel Cholesterin, weil wir übermässig gesättigte Fett aufnehmen oder nicht genügend Aufnahmestellen vorhanden sind, zirkuliert eine zu hohe Anzahl LDL-Cholesterin im Blut. Die Folge: Ablagerungen an den Arterienwänden. Dadurch verengen sich die Arterien. Jetzt kommt das «gute» HDL-Cholesterin ins Spiel. Es kann das abgelagerte LDL-Cholesterin von den Arterien entfernen, in der Leber zu Gallensäure verstoffwechseln und über den Darm ausscheiden.

Die Dosis macht das Gift

«Die Ernährung hat nur einen geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut», so Nicolai Worm. Dennoch sollte man den Eierkonsum nicht übertreiben, da jeder Mensch begrenzte Möglichkeiten der Regulation hat. Ein oder zwei Eier pro Tag kann der Körper problemlos durch Drosselung der Eigensynthese kompensieren. «Bei acht Eiern pro Tag sind es nur noch wenige Menschen, die das schaffen», ergänzt Worm. Wenn der Cholesterinspiegel jedoch ein wenig steigt, dann durch eine Steigerung des körpereigenen LDL- und HDL-Cholesterins. «Ob wir nun keine oder zwei Eier pro Tag essen, hat bei den meisten Menschen keinen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel.» Das zeigen auch Langzeitstudien wie die neuen Metaanalysen. Ihr Fazit: Ein erhöhter Eierkonsum bringt kein erhöhtes Risiko für Herz- oder Hirninfarkte mit. Denn Nahrungs-Cholesterin ist nicht gleich Blutcholesterin. Deshalb ist es mit den Eiern wie bei den meisten Dingen im Leben: Auf das richtige Mass kommt es an. Ob man erhöhte Blutfettwerte entwickelt, hängt unter anderem von der genetischen Veranlagung ab. Aber auch Faktoren wie andere Erkrankungen oder eine Verfettung der Leber spielen eine wesentliche Rolle. Nicolai Worm: «Wer Körpergewicht reduziert, hat gute Chancen, die Blutfettwerte sowie den hohen Blutdruck zu senken.»

Erfahren Sie auf der nächsten Seite mehr über Eier – und wie Sie sie zu Ostern färben können.

