

# Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

*Dinkelvollkorn-Wallmuskuchen mit Trauben-Ingwersauce. Es gibt weniger Annehmlichkeiten, wenn es um die Gesundheit geht. Das Rezept musste unbedingt in dieses extra »aktiv & gesund«. Immerhin hat nun die kalte Jahreszeit begonnen, in der landläufig klar ist, dass der Kalorienbedarf nach oben muss. So hat meine - wenn auch vollkornfreie - Oma immer argumentiert. Die aber gehörte offensichtlich zu einer ganz anderen Generation als die heutigen Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Mann/Frau sind sportlicher geworden, wie aus einer Studie zu entnehmen ist. Wellness-Freunde sollten sich die Faktoren zu Gemüte führen, die der Deutsche Wellnessverband von guten Erholungsparadiesen erwartet. Zwei Initiativen zur Unterstützung bei Parkinson oder dem Kampf gegen Vorurteile gegenüber psychisch Kranken mussten ebenfalls in dieses extra. Wir hatten einmal mehr die Qual der Wahl. Ihr*

Martin Hardt

## Inhalt

Gesundheit ab 40 Studie zeigt Wandel auf	1
Deutsche Parkinson Hilfe e.V. Mit Parkinson angstfrei umgehen	2
Vorurteil »psychisch krank« Anti-Stigma-Preis wird vergeben	2
Das Extra-Rätsel	2
Was ein Wellness-Tempel bieten muss	3
Schleswig-Holstein 21 Jahre Kurkartenverbund	3
Ab 2018. Gesundheitskarte mit Notfalldatensatz	3
Vollwertig essen. Die zehn Regeln der DGE	4
Rezept	4

Das nächste Extra erscheint  
am 09.12.2016.  
Thema: »Reisemagazin IV«



Die Menschen in diesem Land entwickeln immer mehr Sinn für die gesundheitlichen Bedürfnisse des Körpers. Das gilt laut einer Studie (s.u.) insbesondere für die Senioren ab 60.

Foto: dpa/Jens Büttner

## Studie über das Gesundheitsverhalten in der zweiten Lebenshälfte

# Was tun wir für unsere Gesundheit ab 40?

Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZfA) hat im Frühjahr dieses Jahres eine Untersuchung mit dem Titel »Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS) herausgebracht. Ein Survey fußt auf Befragungen, und der letzte Alterssurvey für dieses Land wurde 2014 durchgeführt. Er gehört zu den Standardquellen für die Begründung von senienpolitischen Maßnahmen in diesem Land. Er wurde 1996 zum ersten Mal durchgeführt. Der nächste Alterssurvey steht für 2017 an. Die jeweiligen Auswertungen dauern Jahre. Grundlage des Alterssurveys sind bundesweit repräsentative Befragungen von jeweils mehreren tausend Teil-

nehmern im Alter ab 40 Jahren. Das sind viele Daten.

Die Untersuchung des DZfA ist in 25 Kapitel aufgeteilt und stellt Ergebnisse die das Lebensgefühl, das Verhältnis zwischen den Generationen, die Wohnsituation und viele andere Themenbereiche vor, die das Leben im Alter bestimmen. »Was tun wir für unsere Gesundheit? Gesundheitsverhalten in der zweiten Lebenshälfte« ist das neunte Kapitel. Seine Autoren kommen zu folgenden Kernaussagen, die so manchen Wandel im Gesundheitsverhalten beschreiben.

»Im Jahr 2014 bestehen deutliche Alters- und Bildungsunterschiede hinsichtlich der sportlichen Aktivität: Ältere sind in ge-

ringem Umfang aktiv als Jüngere. Trotzdem geben noch 29,8 Prozent der 70- bis 85-Jährigen an, mehrmals wöchentlich sportlich aktiv zu sein. Der Anteil aktiver Personen ist bei Hochgebildeten im Vergleich zu Niedriggebildeten doppelt so hoch.

Die sportliche Aktivität hat zwischen 1996 und 2014 kontinuierlich zugenommen: Zwischen 2008 und 2014 konnten jedoch nur in den Altersgruppen ab 60 Jahren weitere Verbesserungen beobachtet werden. Waren beispielsweise im Jahr 2008 noch 13,1 Prozent der 78- bis 83-Jährigen mehrmals wöchentlich sportlich aktiv, so liegt dieser Anteil im Jahr 2014 bereits bei

23,8 Prozent. Demnach haben die Altersunterschiede beim Anteil sportlich aktiver Personen zwischen den Jahren 2008 und 2014 abgenommen.

Der Anteil der Raucherinnen und Raucher ist zwischen 2008 und 2014 angestiegen: Dies ist vor allem auf Veränderungen im Rauchverhalten von Frauen zurückzuführen. Der Anteil der Raucherinnen ist zwischen 2008 und 2014 um 3,2 Prozentpunkte angestiegen, während der Anteil der Raucher im gleichen Zeitraum stabil geblieben ist.

Personen, die im Jahr 2014 Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen und Personen, die nicht rauchen, sind auch häufiger regelmäßig sportlich aktiv:

Raucherinnen und Raucher sind im Jahr 2014 zu 23,4 Prozent sportlich aktiv, während dieser Anteil bei den Nicht-Raucherinnen und Nicht-Rauchern bei 40,9 Prozent liegt. Personen, die regelmäßig Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen, treiben häufiger mehrmals wöchentlich Sport als Personen, die diese nicht in Anspruch nehmen (Differenz: 9,1 Prozentpunkte).

Personen, die im Jahr 2014 nicht rauchen, sind deutlich häufiger regelmäßig sportlich aktiv als es Nicht-Raucherinnen und Nicht-Raucher im Jahr 2002 waren: Während im Jahr 2002 ein Viertel der Nicht-Raucherinnen beziehungsweise Nicht-Raucher

aktiv war, lag dieser Anteil im Jahr 2008 bei knapp einem Drittel und im Jahr 2014 bei 41,2 Prozent. Im Gegensatz dazu beträgt der Anteil sportlich Aktiver unter den Raucherinnen und Rauchern in den Jahren 2002, 2008 und 2014 jeweils etwa 22 Prozent.

Erstmals fragte man 2014 auch nach den Trinkgewohnheiten der Umfrageteilnehmer und kommt zu der Erkenntnis: »Bisherige Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich der häufig beobachtete Zusammenhang zwischen niedriger Bildung und Alkoholkonsum in umgekehrter Weise darstellt. Es scheint, dass eher Personen mit einem hohen sozioökonomischen Status durch

Bildung die gesundheitlich verträgliche Alkoholfuhrmenge besonders häufig überschreiten.«

Wer hören will, der höre. Es ist schon interessant, wie blanke Zahlen Vorurteile beseitigen können, wenn die Gesellschaft reif ist, nach ihnen zu fragen. Dass sich die Befragungen des Alterssurveys an Menschen ab 40 Jahre wenden, ist an sich schon eine brutale Wahrheit. Interessant wäre nun zu erfahren, wie es mit dem Liebesleben in der zweiten Lebenshälfte aussieht. Vielleicht stellt sich der kommende Survey diese Frage. Gesellschaftlich relevant ist sie allemal. mwh

www.dza.de

ANZEIGEN

**ITALIEN**

**TOSCANA – Urlaub**  
www.lafonte-amiata.de

Mobil: +39 338 153 98 18

**DEUTSCHLANDWEIT**

**Exklusiv-Reiseservice für ältere Leute**  
Abholung von zu Hause  
Oberstdorf/Allgäu... Timmendorfer Strand/Ostsee

Der Urlaub beginnt bereits an der Wohnungstür, die Gäste werden zu Hause abgeholt. Ein reichhaltiges Ausflugsprogramm lässt keine Wünsche offen. Alleinreisende finden dank gemeinsamer Aktivitäten Anschluss an Gleichgesinnte.

Die persönliche Betreuung macht Reisen mit Fam. Spiegel zu einem ganz besonderen Erlebnis. Wellness, Kuren sowie div. Anwendungen mgl. Weitere Reiseziele: Ostsee, Schwarzwald. Kostenlose Unterlagen: www.voyage-seniorenreisen.de

VOYAGE-Seniorenfreizeit, Fam. Spiegel, Spandauer Str. 25, 10178 Berlin, ☎ 030-24728793

**ANDORRA**

**ANDORRA**

INFO/BUCHUNG 030/2978-1620  
8-Tage-Busreise ab € 499,-

07.05.-14.05., 15.05.-22.05.\*  
04.06.-11.06.\*, 25.06.-02.07.\*  
28.08.-04.09.\*\*, 10.09.-17.09.\*\*

Ausführliche Reisebeschreibung/Buchung: nd-Leserreisen, Herr Frank Diekert, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin • Fax 030/2978-1650 • leserreisen@nd-online.de

**Leistungen im Preis**

- ✓ Fahrt im Fernreisebus/Busplatzreservierung
- ✓ Blue-and-White-Reisebegleitung
- ✓ 2 x U/HP im Hotel in Frankreich
- ✓ 5 x U/HP in einem 4\*-Hotel in Andorra
- ✓ Tagesausflug Andorra Panoramica mit Verkostung einheimischer Produkte
- ✓ Tagesausflug Vall de Núria mit örtlicher Reiseleitung u. katalanischer Brotmahlzeit
- ✓ Tagesausflug la Vella mit örtl. Reiseleitung
- ✓ 1 Blue-and-White-Bordbuch pro Buchung

p.P. im DZ ab € 499,-, EZZ € 175,-

**Zubuchbar**

- ✓ Fak. Tagesausflug Engolaster und Os de Civis mit Grillmahlzeit € 48,-
- ✓ Halbpension € 80,-

**Saisonzuschläge**

- \* € 20,-
- \*\* € 42,-

Veranstalter: JTW-Reisen GmbH, Elsenstr. 111, 12435 Berlin

neues deutschland nd  
SOZIALISTISCHE TAGESZEITUNG

**MONTENEGRO**

**MONTENEGRO – "Wilde Schönheit"**

8-tägige Kultur- und Erlebnisreise ab/an Berlin  
7. - 14. und 21. - 28. Mai 2017  
1. - 8. Oktober 2017 ab € 899

Montenegro heißt sie mit einer zauberhaften Landschaft von Stränden, Seen, Gebirgen und einem Bilderbuch europäischer Geschichte willkommen. Es erwarten Sie eindrucksvolle Naturlandschaften, einsame Bergdörfer und pulsierende Altstädte mit mediterranem Flair.

**Reiseverlauf:**

1. Tag: **Anreise** Flug von Berlin nach Dubrovnik. Begrüßung durch die örtliche Reiseleitung und Transfer zu Ihrem Hotel in Budva, Montenegro.
2. Tag: **Stadtbesichtigung Budva**  
Am Vormittag unternehmen Sie einen Stadtpaziergang in Budva, dessen malerische Altstadt komplett unter Denkmalschutz steht. Danach geht es auf eine entspannte Bootsfahrt zur Insel Sveti Nikolaus und Sveti Stefan.
3. Tag: **Ganztagesausflug Cetinje – Njegos – Kotor**  
Es geht hinauf zum „Olymp“ Montenegros, nach Cetinje, die alte montenegrinische Hauptstadt. Im kleinen Bergdorf Njegos wartet ein typisches Mittagessen auf Sie und Sie verkosten den berühmten geräucherten Schinken der Region. Zurück an der Küste lernen Sie die malerische, autofreie Altstadt von Kotor mit ihren Palästen und Kirchen kennen.
4. Tag: **Ganztagesausflug Bar – Skurati-See**  
Sie fahren zum Skurati-See und sehen bei einer Bootsfahrt mit etwas Glück Pelikane, Reiher und andere Wildvögel und genießen dabei lokale Köstlichkeiten und Getränke.
5. Tag: **Tagesausflug Dubrovnik (Zusatzflug)**  
Aus der Ferne wirkt Dubrovnik wie eine Burg in malerischer Umgebung. Hinter den Mauern erwartet Sie eine Spiegelung Italiens: Prunkbauten der Renaissance, des Barock, der Gotik und der Romantik mischen sich im Herzen der Altstadt (UNESCO Weltkulturerbe).
6. Tag: **Ganztagesausflug Tara-Canyon – Podgorica**  
Nach dem Grand Canyon ist die Tara-Schlucht der zweitiefste Canyon der Welt. Der Fluss Tara windet sich über fast 80 km durch die atemberaubende Schlucht. Mittags geht es weiter in die Hauptstadt Podgorica. Dort besuchen Sie die orthodoxe Auferstehungskirche und das Kloster Moraca.
7. Tag: **Tag zur freien Verfügung**
8. Tag: **Abreise** Transfer zum Flughafen Dobrovnik und Rückflug nach Berlin.

Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

**Eingeschlossene Leistungen:**

- Flug mit Eurowings von Berlin-Tegel nach Dubrovnik und zurück in der Economy Class
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im 4-Sterne Hotel Queen of Montenegro in Budva
- Ausflüge und Besichtigungen gemäß Reiseverlauf inklusive der Eintrittsgelder und Kurtaxe
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung, Reiseunterlagen inkl. Reiseführer (Polyglott o. ä.)

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

**Reisetermine & Preise pro Person:**

07.05. – 14.05.2017	€ 899
21.05. – 28.05.2017	€ 969
01.10. – 08.10.2017	€ 899

- EZ-Zuschlag im Mai € 155
- EZ-Zuschlag im Oktober € 135
- Zuschlag Meerblickzimmer (DZ) € 70
- Zusatzflug Dubrovnik € 59

Reiseveranstalter: wtt – world travel team, Rhein-Kurier GmbH, Koblenz

**Coupon für wtt world travel team**

Hiermit melde ich verbindlich ... Person(en) für die Montenegro-Reise an.

Reisetermin:  Einzelzimmer  Meerblickzimmer

Zusatzflug Dubrovnik

Name Vorname Alter Rechnungsempfänger

1.

2.

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon senden Sie bitte an: neues deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 / 2978-18 42, Fax: 030 / 2978-1840

Deutsche Parkinson Hilfe e.V.

# Mit Parkinson angstfrei umgehen

»Knapp 600 Gäste, Stars und Prominente spendeten am 5. November während der glamourösen TULIP-Gala zugunsten von Parkinson-Betroffenen und der Deutschen Parkinson Hilfe. Gleichzeitig setzten sie damit ein Zeichen für Mitmenschlichkeit«, das meldet der Ausrichter der Gala, der Deutsche Parkinson Hilfe e.V. in Potsdam und weiter:

Einmal im Jahr vergibt die Deutsche Parkinson Hilfe e.V. auf der Gala die »TULPE«. Dieser Ehrenpreis geht an eine herausragende Persönlichkeit, Initiative oder Institution, die sich um das Thema Parkinson verdient gemacht hat und sich in vorbildstiftender Weise einsetzt. Engagement, persönlicher Einsatz, Aufklärung und Glaubwürdigkeit sind die Merkmale, anhand derer die »TULPE« vergeben wird. Als Preisträger wurde in diesem Jahr die AOK Nordost für ihr speziell auf Parkinson ausgerichtete Therapieangebot ausgezeichnet, das bisher einmalig in Deutschland ist. »Die heutige Auszeichnung soll nicht nur diese spezielle Arbeit ehren, sondern auch zur Nachahmung aufrufen und Ansporn sein. Es wäre überaus wünschenswert, dass andere Krankenkassen dieses Konzept

aufgreifen und die AOK Nordost als Initialzündung fungieren könnte. Dies wäre ein Effekt, der uns alle erfreuen würde«, sagte Laudator und Ministerpräsident a.D. Matthias Platzeck.

Im Gedenken an den in diesem Jahr verstorbenen Muhammad Ali, der viele Kämpfe gewonnen, aber den Kampf gegen Parkinson verloren hat, wurde in diesem Jahr erstmals der »Muhammad Ali Preis« auf der TULIP-Gala verliehen. Er soll Mut machen, das Leben mit der Krankheit Parkinson zu gestalten, in die eigene Hand zu nehmen und nicht aufzugeben.

Daher wird der mit 2.000 Euro dotierte Preis an Parkinson-Betroffene verliehen. Preisträger der ersten Stunde war die »Selbsthilfegruppe Parkinson in Ludwigsfelde«. Sie wurde für ihren besonders aktiven Einsatz und einen aufopferungsvollen Willen geehrt, mit dem eine Atmosphäre und Vertrauensbasis geschaffen wurde, die angstfrei macht und die Grundlage dafür ist, Hilfe anzunehmen und mit zu gestalten, wenn es die Krankheit zulässt.

Am Ende konnten sich die Initiatoren rund um TULIP-Macher Stephan Goericke über eine Rekordspendensumme von 52.400 Euro freuen. Die ge-

sammelten Gelder des Abends sollen für die weitere Entwicklung alternativer Behandlungsmethoden, Therapien und die Unterstützung von Parkinson-Betroffenen eingesetzt werden.

Die gemeinnützige Deutsche Parkinson Hilfe unterstützt Menschen, die unheilbar an Morbus Parkinson erkrankt sind. Wer Hilfe bei der Finanzierung einer alternativen Behandlung benötigt, kann sich an ihn wenden.

Ein weiteres zentrales Anliegen der Deutschen Parkinson Hilfe ist die Öffentlichkeits- und Informationsarbeit, um den Wissensstand rund um das Krankheitsbild in der Gesellschaft zu verbessern. In einer immer älter werdenden Bevölkerung stellen Krankheiten wie Parkinson die Gesellschaft vor große Herausforderungen. Aufgrund der immer größer werdenden Anzahl von jungen Erkrankten und damit einhergehenden langen Krankheitsverläufen würden wesentlich größere Unterstützungsleistungen auch für pflegende Familien erforderlich. Um dafür Aufmerksamkeit herzustellen und Unterstützung aus Politik und Wirtschaft für Forschungsprojekte und Behandlungsmethoden zu erhalten, setzt sich die



Franziska Knuppe's Charity-Armband.

Deutsche Parkinson Hilfe mit ihrem Netzwerk aus Persönlichkeiten und Firmen ein, so der Verein auf seiner Homepage.

So hat das Topmodel Franziska Knuppe ein Armband mit dem Namen »Fight Parkinson's« entworfen, das über die Homepage der Deutschen Parkinson Hilfe für 4 Euro zu erwerben ist. Die Armbänder werden im Rahmen eines südafrikanischen Sozialprojektes hergestellt. So erhalten bedürftige Menschen bezahlte Arbeit oder Weiterbildungsmöglichkeiten. Jeweils 2 Euro gehen an die Deutsche Parkinsonhilfe e.V.

Kontakt: Deutsche Parkinson Hilfe, Benzstr. 29B, 14482 Potsdam, e-mail: office@deutsche-parkinson-hilfe.de

www.deutsche-parkinson-hilfe.de

Web-Tipp

# Wenn was faul ist beim Einkauf

Wer beim Einkauf bei der Qualität oder der Verpackung von Lebensmitteln auf Unschönes trifft, kann seine Erfahrung auf der Homepage lebensmittelwarnung.de überprüfen. Die Bundesländer und das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit publizieren hier Warnungen und Informationen im Sinne des § 40 des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches. Der Paragraph schreibt vor, wann und wie vor in Verkehr gebrachten Lebensmitteln gewarnt werden muss. In der Regel handelt es sich um Hinweise der zuständigen Behörden über eine Information der Öffentlichkeit oder eine Rückrufaktion durch die Firmen. Erfasst werden einschlägige Informationen über Lebensmittel und mit Lebensmitteln verwechselbare Produkte, die in den Bundesländern auf dem Markt sind oder über das Internet verkauft werden. Der Nutzer der Seiten kann sich die neuesten Warnmeldungen, bundesweite Warnmeldungen und Warnmeldungen der Bundesländer ansehen.

www.lebensmittelwarnung.de

DGPPN vergibt Anti-Stigma-Preis

# Gegen das Vorurteil »psychisch krank«

Bereits zum 14. Mal ruft die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gemeinsam mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit zur Teilnahme am DGPPN-Antistigma-Preis auf. Im Mittelpunkt stehen Initiativen und Organisationen, die sich für eine nachhaltige Integration von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzen. Der Preis ist mit 10.000 Euro dotiert und wird im Rahmen des DGPPN-Kongresses 2016 verliehen, der vom 23. bis 26. November in Berlin stattfindet.

Die Diagnose »psychisch krank« ist auch heute noch mit einem Stigma verbunden. Trotz Aufklärungskampagnen und Integrationsprojekten haben

Menschen mit psychischen Erkrankungen in Deutschland nach wie vor mit großen Vorurteilen zu kämpfen, so die DGPPN. Ablehnung, Diskriminierung und soziale Isolation bedeuteten für die Betroffenen eine enorme Belastung und könnten sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken sowie zu Arbeitsunfähigkeit, Sucht oder Obdachlosigkeit führen. Mittlerweile stünden diese bei den Statistiken zu den Arbeitsunfähigkeitstagen und Erwerbsminderungsrenten ganz vorne.

»Um die gleichberechtigte Teilhabe psychisch erkrankter Menschen am sozialen Leben zu gewährleisten, müssen wir die Vorurteile, denen sie nahezu täglich begegnen, konsequent

bekämpfen. Die soziale Integration ist oftmals ein ausschlaggebender Faktor für den positiven Krankheitsverlauf und die Genesung der Betroffenen. DGPPN-Präsidentin Dr. med. Iris Hauth: »Gelungene Antistigma-Projekte zeichnen sich durch einen innovativen, kreativen Ansatz und eine nachhaltige, integrative Wirkung aus. Wer hartnäckigen Vorurteilen mit originellen Ideen begegnet und die Gesellschaft für Betroffene sensibilisiert, ebnet den Weg für Akzeptanz und ein Miteinander ohne Diskriminierung.«

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) ist die größte und älteste wissen-

schaftliche Vereinigung von Ärzten und Wissenschaftlern, die in Deutschland auf den Gebieten Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde arbeiten.

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Zu den rund 80 Mitgliedsorganisationen im ganzen Land zählen die Selbsthilfverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik.

www.dgppn.de  
www.seelichegesundheit.net

# Impressum

Extra Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland

**Redaktion und Gestaltung:** Martin Hardt: V.i.S.d.P. E-Mail: m.hardt@nd-online.de

**Autoren und Quellen** Martin Hardt (mwh), Quellen wie am Text angegeben

**Bildquellen:** Seite 1: dpa/Jens Büttner; Seite 2: Deutsche Parkinson Hilfe e.V.; Seite 3: ZB/Bernd Wüstneck; Seite 4: Foto: imago/stock&people

**Anzeigenverkauf:** Dr. Friedrun Hardt (Leitung) (030) 2978-1841 Sabine Weigelt -1842 Telefax: -1840 E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 26 vom 1. Januar 2016

www.neues-deutschland.de

# Und das können Sie gewinnen

1. Preis: Zwei Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Erwachsene und bis zu 2 Kinder im AHORN Seehotel Templin

2. Preis: ein »flüssiges« Päckchen mit 15 0,05-l-Fläschchen »Schwarzgebrannter« der Altenburger Destillerie & Liqueurfabrik

3. Preis: eine LED-Leuchtlampe (gesponsert von Fielmann)

Lösungswort bitte auf eine Postkarte an:

Neues Deutschland Anzeigen Geschäftskunden Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Einsendeschluss: 18.11.2016

Die Gewinner werden im nächsten Extra bekanntgegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels: Stiftung

Die Gewinner:  
1. Preis: Guenter Rodegast, Wittenberge  
2. Preis: Peter Hilgenfeld, Stendal  
3. Preis: Mechthild Zeug, Donauwörth

# Das Extra Rätsel

Weinlager	Rankgewächs	englisch: kleine, enge Straße	hierher	Unterhaltung, Vergnügen	Wahrheitsgelöbnis	Elfenkönig	Fragewort	abgedroschener Ausspruch	Whiskeytyp (Malz)	französischer Frauenname	Flug beenden	aufhören
					Gerte			Vorname Zolas † 1902				
ergänzendes Gegenstück			Formgestaltung	Stimmungsbild			Fastenmonat der Moslems					
								große Not				
				furchtsam, resigniert				engl. Fürwort: es		afrikanische Kuhantilopen		
englisch: Königin	Sortiersystem	Vitamin H		Kfz-Z. Mettmann				Teil des Fußes	Erbfaktor			
ein Schulabschluss												Wortteil: innerhalb
scheinheilig				Rinderwahn-sinn (Abk.)				Magen-teil der Wiederkäuer	westl. Militär-bündnis (Abk.)		Ritter der Artus-runde	
					nord-marok. Handelszentrum	röm. Zahlzeichen: zwei	Kosewort für Großvater	Initialen Kishons	italienische Tonsilbe			
genmanipuliertes Wesen		Abk.: Bau-inspektor					Säug-tier mit dichtetem Fell			Abk.: Register-tonne		
Metallbetrieb												
Stelle, wo etwas aufhört				Hallenkirche								

lich willkommen im Familienhotel am See, nur 80 km von Berlin

www.raetselschmiede.de

# Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## Wellness-Tipps

## Bad Elster feiert noch

Im September 2015 eröffnete die Soletherme & Saunawelt Bad Elster, die aus einer eigenen Solequelle im Elstertal gespeist wird. Der Betreiber, die Sächsische Staatsbäder GmbH, hat allein in den futuristischen Neubau 19 Millionen Euro investiert. Sie steht unmittelbar neben dem historischen Albertbad, in das ebenfalls 15 Millionen Euro flossen. Noch bis zum 30. November wirbt die Sächsische Staatsbäder GmbH mit Sonderangeboten zum Einjährigen der Therme für Übernachtungsgäste mit Paketangeboten von 3, 5 und acht Tagen Dauer mit inklusiver Halbpension.

www.saechsische-staatsbaeder.de

## Wellnesstage an der Müritz

Das Kurzentrum Waren liegt an der Müritz. Waren mit seiner gemühtlichen Altstadt ist von Berlin und der Mecklenburgischen Ostseeküste ein- einhalb Autostunden entfernt. Das Kurzentrum bietet bis zum 27.11. ein Pauschalangebot »Müritzer Herbst« mit sieben Übernachtungen mit Vollpension inklusive Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft und Anwendungen, 1 Schifffahrt zur Kranichbeobachtung oder 3-Seen-Schifffahrt. 599 Euro im Doppelzimmer oder 646 Euro im Einzelzimmer bzw. Suite pro Person.

www.kurzentrum.com/waren-mueritz

## 200 Jahre Bad Kreuznach

Im kommenden Jahr blickt Bad Kreuznach auf 200 Jahre Geschichte seines Heilbades zurück. Es war im Jahr 1817, als der junge Arzt Dr. Johann Erhard Peter Prieger erstmals das Salzwasser des Salinentales für Therapien einsetzte. Seit 1912 ist Bad Kreuznach auch der älteste Kurort, der eine Radon-Therapie anbietet. In diesem Jahr wurde der Radonstollen eröffnet. Das Edelgas wurde in der Sole entdeckt. Die Pauschalangebote des zentralen Crucenia Gesundheitszentrums für Aufenthalte von einer oder zwei Wochen kosten von 149 bis 536 Euro.

www.crucenia-gesundheitszentrum.de

## Winterliches Brandenburg

Seit dem 1.11. bis zum 23.12.2016 und vom 2.1. bis 31.3.2017 gelten auch in der aktuellen kalten Saison die Spezialpreise der Aktion »Winterliches Brandenburg«. Das Land setzt schon seit vielen Jahren auch auf die Kurzurlauber aus Berlin oder von weiter her und hat seine Wellnessangebote vervielfacht. Hotels mit 3- bis 4-Sterne-Komfort sind die Adressen für ein Wochenende oder einen Kurzurlaub für Spaziergänge, größere Entdeckungstouren, den Thermen-Besuch oder im jeweils hauseigenen Spa-Bereich. Hier gibt es Doppelzimmer für 65 Euro inklusive Frühstück und viele weitere Winterarrangements.

www.winterliches-brandenburg.de

## Deutscher Wellness Verband e.V.:

## Was ein Wellness-Tempel bieten muss

Der Deutsche Wellness Verband e.V. (DWV) wurde nach eigenen Aussagen 1990 als erste europäische Wellness-Organisation gegründet und versteht sich, laut seinem Vorsitzenden Lutz Hertel als kritischer Begleiter der Wellness-Branche. Der Verband vergibt ein eigenes Qualitätssiegel. Er sieht einen großen Unterschied zwischen dem klassischen Spaßbad und einer Wellness-Einrichtung.

## Wellness- und gesundheitsorientierter Badebereich

Im Badebereich stehen neben einem Hauptbecken mit vielen gesundheitsorientierten Wasserattraktionen (z.B. Nackenduschen, Massagedüsen, Luftsprudel; keine Spaßattraktionen wie Wasserrutschen etc.) zusätzliche Badeangebote zur Verfügung, so dass insgesamt mindestens 3 verschiedene Beckentemperaturen angeboten werden. Wünschenswert ist ein Becken mit Mineral- oder Thermalwasser (auch Sole).

## Professioneller Saunabereich

Es gibt mindestens 3 verschiedene Saunen und/oder Dampfbäder und zugeordnete, Abkühlrichtungen.

## Wellnessanwendungen

Der Anwendungsbereich bietet mindestens 2 verschiedene Behandlungsformen (z.B. Massagen, Wannenbäder, Packun-



Wer seinem Körper einen Wellness-Tag gönnt, sollte anspruchsvoll sein, so der DWV e.V. Foto: ZB/Bernd Wüstneck

gen) mit je mindestens 2 unterschiedlichen Dienstleistungen (z.B. für Massagen: Rückenmassage, Aromatherapie, Lomi-Lomi, Pantai Luar, Shiatsu), die von gut ausgebildeten Fachkräften

angewendet werden.

## Fitnessbereich (optional)

Ein auf Gesundheit ausgerichteter Fitnessbereich mit einem gleichwertigen Angebot von

Cardio- und Krafttrainingsgeräten sowie qualifizierter Betreuung ist wünschenswert.

## Große Ruhebereiche

Es sind angemessene Ruhezo-

## Tourismusverband Schleswig-Holstein e.V.:

## 21 Jahre gegenseitige Anerkennung der Kurkarten

Wer kennt das nicht, dieses merkwürdige Gefühl, wenn man am ersten Kur- oder Urlaubstag den Strand betritt, die frische Luft in die Lungen saugt und den weiten Blick über das Meer, den See oder die Berge genießen möchte und plötzlich stellt sich da so ein Schild in den Blick und fragt, ob man auch die Kurtaxe oder Strandgebühr bezahlt habe? Unmittelbar ersichtlich ist der Zweck der verlangten Gebühren meist nicht, schon allein weil ja schon der Aufenthalt des Gastes an dieser Stelle der jeweiligen Kommune Geld in die Kassen spült und im Zweifel kann die Gebühr schon im Nachbarort erneut fällig werden. Das Problem ist bekannt. In vielen Orten werden mit dem Erwerb der Kurkarte heute schon Preisnachlässe auf viele örtliche Angebote gewährt. Es geht aber noch besser, wenn es um sonst wesentlich teurere Tagesausflüge im Urlaub geht:

In Schleswig-Holstein haben die meisten Kurabgabe erhebenden Gemeinden rechtsverbindlich der gegenseitigen Anerkennung der Kurkarten zugestimmt. Diese Initiative begann vor 21 Jahren, so der Tourismusverband Schleswig-Holstein e.V.

Dadurch hat jeder schleswig-holsteinische Urlaubsgast, der im Besitz einer Kurkarte aus einer der nachfolgend aufgelisteten Gemeinden ist, das Recht zum einmaligen kurabgabefreien Besuch in einer anderen in der Liste aufgeführten schleswig-holsteinischen Tourismusgemeinde im Rahmen eines Tagesausflugs.

Dabei ist nicht nur der Strandbesuch in diese Regelung einbezogen, sondern auch die Nutzung von anderen Einrichtungen und der Besuch von bestimmten Veranstaltungen werden durch die Kurkarte vergünstigt. Die teilnehmenden Orte informieren die zuständigen Mitarbeiter, die

Kurkartenkontrolleure und die weiteren im Tourismus Tätigen, die Kontakt zu Gästen haben, über die Aktion und die teilnehmenden Orte. In folgenden Orten Schleswig-Holsteins wird die Kurkarte zum einmaligen kurabgabefreien Besuch anerkannt.

## Ostsee

Blekendorf, Dahme, Eckernförde, Fehmarn (inselweit), Glücksburg, Grömitz, Großbrode, Heikendorf, Heiligenhafen, Hohwacht, Kellenhusen, Laboe, Neustadt/Pelzerhaken/Retzin, Scharbeutz, Schönberg, Schönhagen, Schwedeneck, Sehlendorfer Strand, Siersdorf, Strande, Timmendorfer Strand, Travemünde, Weißenhäuser Strand

## Binnenland

Bad Bramstedt, Bad Malente, Bad Schwartau, Bosau, Dersau, Mölln, Plön

## Nordsee

Büsum, Büsumer Deichhausen, Dagebüll, Elisabeth-Sophien-Koog, Friedrichskoog, Hallig Langeneß, Hallig Oland, Helgoland, Nebel/Amrum, Nieblum/Föhr, Nordstrand, Nord-

dorf/Amrum, Pellworm, Tönning, Utersum/Föhr, Westerdeichstrich, Wittdün/Amrum, Wyk auf Föhr. mwh

www.tvsh.de/qualitaet-klassifizierung/gegenseitige-erkennung-der-kurkarten



Alles schon bezahlt. Entspannung kann losgehen. Foto: dpa/Axel Heimken

## Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V.:

## Notfalldatensatz auf der Gesundheitskarte ab 2018

Die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V. (DGU) sieht im geplanten Ausbau der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) einen erheblichen Nutzen für die künftige Patientenversorgung, so eine Pressemeldung der DGU. Laut Gesetzgeber soll im Zuge eines bundesweiten Notfalldaten-Managements unter der Verantwortung der Bundesärztekammer (BÄK) zum 1. Januar 2018 auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) der sogenannte Notfalldatensatz (NFD) eingeführt werden.

Derzeit befindet sich der Notfalldatensatz im Praxistest. Er enthält alle notfallrelevanten medizinischen Informationen zur Patientengeschichte: Diagnosen, Medikation, Allergien und Unverträglichkeiten. Das gilt beispielsweise für die Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen. Für die zügige Notfallversorgung und me-

dizinische Vernetzung im Sinne einer modernen elektronischen Kommunikation zum Beispiel via Internet habe der geplante Notfalldatensatz daher eine immense Bedeutung. »Die Möglichkeit zu Teleradiologie und Telekonsultation ist schon jetzt eine Anforderung an jedes zertifizierte Traumazentrum. Den telemedizinischen Zugriff auf Notfalldaten erachten wir als sinnvolle Ergänzung«, sagt Hoffmann.

Noch bis November durchläuft der NFD einen ersten halbjährigen Praxis-Test, bei dem die Anlage des NFD untersucht wird. »Wir hoffen auf einen erfolgreichen Verlauf dieser Forschungsphase, so dass der Notfalldatensatz bundesweit schnell zur Anwendung kommen kann«, erläutert Hoffmann. Denn häufig liegen den Unfallchirurgen im Notfall wichtige Informationen über Vorerkrankungen und Medikationen nicht vor. Auch an-

gesichts der stetigen Zunahme von älteren Sturzpatienten hat die Einführung des NFD einen hohen Wert: Ältere Menschen leiden oftmals an unterschiedlichen Vorerkrankungen und nehmen zahlreiche Medikamente ein. »Die notfallrelevanten Daten helfen uns, schnell die richtige Entscheidung zu treffen und einen ungünstigen Krankheitsverlauf infolge gefährlicher Wechselwirkung von Medikamenten abzuwenden«, erklärt Professor Michael Johannes Raschke, Direktor der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum Münster (UKM), die von der DGU als Überregionales Traumazentrum zertifiziert ist.

Mit der ab 2018 gesetzlich vorgeschriebenen Einführung des Notfalldaten-Managements (NFD) kann der Hausarzt künftig auf Wunsch des Versicherten den Notfalldatensatz so-

wie den Datensatz »Persönliche Erklärungen« (Angaben zu einer vorhandenen Patientenverfügung, Organspende-Ausweis, Vorsorgevollmacht) auf der elektronischen Gesundheitskarte speichern. Der Patient entscheidet auf freiwilliger Basis, ob er einen NFD für sich anlegen lässt. Im Notfall können Ärzte oder Notfallsanitäter somit die lebensrettenden Informationen einlesen. Derzeit wird der Notfalldatensatz (NFD) im Rahmen des Forschungsprojekts »NFD-Sprint« unter realen Bedingungen des Gesundheitswesens am Universitätsklinikum Münster erprobt.

Jährlich erleiden in Deutschland ca. 35.000 Menschen schwere Verletzungen bei Verkehr-, Arbeits- oder Freizeitunfällen. Ihre Rettung und Behandlung ist ein Wettlauf gegen die Zeit, bei dem jeder Handgriff stimmen muss. Im Jahr 2006

schrrieben Unfallchirurgen die optimalen Bedingungen für die Versorgung von Schwerverletzten im Weißbuch Schwerverletztenversorgung fest und gründeten die Initiative TraumaNetzwerk DGU. Heute, zehn Jahre später, erfüllen rund 600 Traumazentren die Qualitätsvorgaben der DGU – sie sind in 51 regionalen TraumaNetzwerken zusammengeschlossen.

Zu den Anforderungen an ein TraumaNetzwerk DGU® gehört unter anderem eine bedarfsgezielte und moderne elektronische Kommunikation zum Austausch von Patientendaten. Seit 2012 ist die Online-Plattform TKmed® (Telekooperation in der Medizin) zum digitalen Austausch von radiologischen Bildern und Patientendokumenten integraler Bestandteil der Initiative. dgu/mwh

www.dgu-online.de

## Nachrichten

## Bewegung schlägt Pillen

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg hat den Preis zur Förderung der Rehabilitationsforschung 2016 der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) erhalten. Der Preis ist mit 5.000 Euro dotiert und wird von der Klinikgruppe Enzensberg gestiftet. Der 52-jährige Wissenschaftler wurde für die »Erlanger Fitness- und Osteoporose-Präventions-Studie (EFOPS)« ausgezeichnet, die den Einfluss von ambulante körperlichem Training auf die Knochendichte und -festigkeit untersucht. In der Studie zeigte sich, dass das Risiko für osteoporotische Knochenbrüche in der Trainingsgruppe um etwa 60 Prozent niedriger ist als in der Kontrollgruppe. Damit belegt die Studie das hohe Potenzial von Rehabilitationssport in der Osteoporose-Prävention, so die DGOU. Es liegt dabei leicht über dem Effekt einer medikamentösen Therapie. mwh

www.dgu-online.de

## Neues Training für Senioren

Das neue AlltagsTrainingsprogramm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) will ältere Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen. Ab 2017 wird es von Sportvereinen im ganzen Bundesgebiet angeboten. Speziell ausgebildete ÜbungsleiterInnen machen die Teilnehmer sie auf typische Alltagssituationen wie Treppensteigen, Aufstehen oder Hinsetzen aufmerksam. Sie zeigen ihnen, wie sie diese mit einfachen Übungen anreichern können. Da kann schon einmal eine Einkaufstasche zum Trainingsgerät werden.

Das ATP wurde im Rahmen des Programms »Älter werden in Balance« der BzG A auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt.

www.infodienst.bzga.de

## Kampagne für Organspende

Es gibt eine neue Informationskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzG A) zum Thema Organ- und Gewebespende. Nur rund ein Drittel der Bürgerinnen und Bürger besitzt einen Organspendeausweis. Dabei sollte der Organspendeausweis zum alltäglichen Leben dazu gehören wie ein ganz normales Kleidungsstück. Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BzG A betonte beim Auftakt der Kampagne Ende Oktober: »Nach wie vor wissen viele Menschen nicht, dass man im Organspendeausweis mehrere Optionen dokumentieren kann. So ist es möglich, sich nicht nur generell für eine Organ- und Gewebespende auszusprechen, man kann eine Entnahme auch auf bestimmte Organe oder Gewebe beschränken oder sich gegen eine Spende entscheiden.«

Flankiert wird die Plakat- und Anzeigenschaltung von einem breiten Informationsangebot auf www.organspende-info.de. bzga/mwh

www.bzga.de  
www.bmg.bund.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

# Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Seit ihrer Gründung im Jahr 1953 beschäftigt sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen. Alle vier Jahre tritt sie mit ihrem Ernährungsbericht zum Ernährungsverhalten und die Versorgung der Menschen auch in das Rampenlicht der breiteren Öffentlichkeit. Die DGE hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und gesund zu essen.

## Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

## Reichlich Getreide und Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit

möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

## Gemüse und Obst – Nimm »5 am Tag«

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

## Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen



Vollwertiges Essen kann schon für das Auge heilsam sein.

Foto: imago/stock&people

einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevor-

zugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

## Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren, und fettthaltige Lebensmittel enthal-

ten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche

Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

## Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel beziehungsweise Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichern mit Jod und Fluorid.

## Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlenhydrate – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen

Mengen konsumiert werden.

## Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. Vermeiden Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

## Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten, und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

## Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt.

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/)

## Süßer Vollwertgenuss für die kalten Tage

# Dinkelvollkorn-Walnuss-Kuchen mit Trauben-Ingwer-Sauce

Auf der Suche nach etwas wirklich Neuem, wenn es ums Backen geht, sollte man sich nicht einschüchtern lassen. Die Zubereitungszeit für diese Leckerei soll auch nur 35-45 Minuten - inklusive Backzeit - dauern.

- 1 Päckchen Weinsteinpulver
- ½ TL Vanillemarkpulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale von Bio Orange – vorher warm abwaschen und abtrocknen
- 1 TL abgeriebene Schale von Bio Zitrone – vorher warm abwaschen und abtrocknen
- 1 EL Flohsamenschalenpulver (zusammen mit den Chiasamen in 100 ml Wasser 15 Minuten quellen lassen)
- 1 EL Chiasamen
- 4 EL Kokosöl

- Für den Kuchenbelag:
- 20 g Pistazien – hacken
- 10-15 große blaue Trauben mit Kernen – waschen und halbieren
- 1-2 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Wasser
- Zutaten für die Trauben-Ingwer-Sauce:
- 10 große blaue Trauben mit Kerne – von der Rebe entfernen, warm abwaschen, abtrocknen und halbieren
- 1 EL frischer Ingwer – mit der Schale fein reiben

- 200 ml roter Traubensaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kartoffelstärke (mit 2 EL kaltem Wasser verrühren)
- Prise Zimt
- Prise Kardamom
- Prise Vanillemarkpulver
- Zubereitung Kuchen:**
- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
- Eine kleine, runde Backform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
- Alle Zutaten, bis auf die Pis-

tazien und Trauben, in eine Schüssel geben, die gequollenen Samen dazugeben und zu einem Teig verarbeiten, bis er sich vom Schüsselrand löst. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, in die Backform geben, flach hineindrücken und einen Rand hochziehen. Die halbierten Trauben mit der Schnittfläche nach unten eng aneinander gereiht darauflegen und leicht andrücken. Für ca. 25-30 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Marmelade mit dem 1 EL Wasser verrühren. Den Kuchen nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und mit einem Pinsel die Marmeladegleichmäßig darauf verteilen. Mit Pistazien bestreuen.

**Zubereitung der Trauben-Ingwer-Sauce:**

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen, den Ingwer und die Traubenhälften dazugeben und anschwitzen. Mit Zimt, Kardamom und Vanille würzen und mit

Traubensaft ablöschen. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Die angerührte Kartoffelstärke unter Rühren dazugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen und abschmecken. Die Sauce auf Tellern verteilen und je ein Kuchenstück darauf anrichten. Den originalen Artikel findet man unter:

[www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkelvollkorn-kuchen-mit-walnuesen.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkelvollkorn-kuchen-mit-walnuesen.html)

ANZEIGEN

### NIEDERSACHSEN

**Hotel Waldfrieden**  
L. Lohoff, 37441 Bad Sachsa, Waldstraße 3  
6 x HP nur 199 € p.P.!  
☎ 05523/1537 [www.harzferienhotel.de](http://www.harzferienhotel.de)

### VERSCHIEDENES

**030/2978-1840**  
Die Fax-Nummer für Ihre Anzeige.  
neues deutschland

### MECKLENBURG-VORPOMMERN

**Winterurlaub am Meer** auf der schönen Insel Usedom  
**Komfort & Service zum Verwöhnen**  
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)  
**Ganzjährig attraktive Arrangements**

Strandhotel Seerose Kölpinsee  
17459 Seebad Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1  
Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99  
info@strandhotel-seerose.de • [www.strandhotel-seerose.de](http://www.strandhotel-seerose.de)

### BRANDENBURG

**Entspannen & Erleben**  
im Thermalsole-Heilbad Bad Belzig

**SteinTherme**  
Bad Belzig

- 1 ÜN im DZ inkl. Frühstück
- 1 Tageskarte der SteinTherme
- 1 x 3h Bade- und SaunaWelt
- 1 Peeling mit Bad Belziger Thermalsole und anschl. Aromaölmassage
- 1 Menü „Hoher Fläming“
- 1 Stadt- & Burgführung durch Bad Belzigs historische Altstadt (immer sonntags)

**Ab 123 € p. P.**

[www.steintherme.de](http://www.steintherme.de)  
Bad Belzig Kur GmbH • SteinTherme Bad Belzig  
Am Kurpark 15 • 14806 Bad Belzig • T (03 38 41) 3 88 00 F (03 38 41) 3 88 09

### SACHSEN

**Schon alle Weihnachtsgeschenke?**  
01824 KO Gohrisch / Sächs. Schweiz  
**Urlaubsgutscheine gern bei uns!**  
Pension „Waldidylle“ und Annas Hof  
☎ 035021 – 683 56 oder 687 81  
[www.gohrisch.net](http://www.gohrisch.net)

**Sächsische Schweiz**  
Schöne FeWo ab 40 € (bis 4 Pers.)  
☎ 03 50 28/858 80 [www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther](http://www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther)

**GESUCHT: SCHNEELEO-PATEN**  
Info: NABU 10108 Berlin [www.NABU.de/schneeleo](http://www.NABU.de/schneeleo)

**Fragen zum nd-Abo? ☎ 030/2978-1800**

**Empfohlen von Dr. Dr. Elke Brandt \*\*\*\*Hotel Borstel-Treff**  
Am Mattensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 20150, [www.borstel-treff.de](http://www.borstel-treff.de)

**KUREN IN Mecklenburg zu Preisen wie in Polen**  
7 Ü ab 389,- € p.P. im DZ  
14 Ü ab 618,- € p.P. im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen  
Indikation: chronische Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe  
Kassenzuschuss bis 220 € möglich

- Zimmerpreise ab 35,- € p.P./N inkl. Fr.
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE
- NEU: Präventionsreisen
- NEU: Reiterferien

**SILVESTERARRANGEMENT** ab 387 €  
**in der neu erbauten Orangerie**  
**WELLNESS-WOCHE** ab 275 €  
**KUSCHELWOCHELENDE** ab 97 €  
**FAMILIENFEIERN**

### SACHSEN-ANHALT

**Wir machen Sie fit!**  
**SONDERANGEBOT für Ihre Gesundheit**  
Januar bis März 2017  
Sie sparen bis zu 20%  
**Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg**  
Gästeservice Tel. (034925) 6 30 37  
[www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

**Soviel ist sicher: Reisen tut immer gut.**  
Voltaire