

Generation 55plus

Baden-Württemberg

Monatszeitung für Menschen, die mitten im Leben stehen.

www.baumeister-verlag.de

23. Jahrgang

März 2011

Einzelpreis 1,80 €

Aus dem Inhalt

Von der Krise in
den Aufschwung
Arbeitsmarkts 2011
Seite 5



Die schönsten
Streuobstwiesen
Eine tolle Aktion
Seite 8



Verbraucher-
Konferenz 60 +
Internet: die Chance
Seite 13



Faszination
Namibia
Eine Lesereportage
Seite 16 - 19



Gesucht: Das
Wandergesicht
Eine schöne Aktion
Seite 22



Ein großes Jubiläum: 50 Jahre Stuttgarter Ballett

50 Jahre sind vergangen, seit John Cranko 1961 in Stuttgart seinen Posten als Ballettdirektor antrat und die Compagnie auf den Weg zum „Stuttgarter Ballettwunder“ brachte. Sein 50. Jubiläum feierte das heute weltberühmte Stuttgarter Ballett mit Festwochen vom 4. bis zum 27. Februar 2011.

Seite 15

Ein Jahr nächtliches Alkoholverkaufsverbot im Land

Innenminister Heribert Rech: „Das nächtliche Alkoholverkaufsverbot zeigt erste Wirkungen“

Das nächtliche Alkoholverkaufsverbot von 22.00 bis 5.00 Uhr in Tankstellen, Supermärkten und anderen Verkaufsstellen macht sich positiv bemerkbar. Sowohl bei Alkoholvergiftungen von Heranwachsenden als auch bei jungen alkoholisierten Gewalttätern sind Rückgänge festzustellen.

Das sagte Innenminister Heribert Rech am Freitag, 25. Februar 2011, in Stuttgart. Das Alkoholverkaufsverbot sei wichtig zur Abwehr alkoholbedingter Gefahren und so für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Dem Verbot seien intensive Diskussionen vorausgegangen. Deshalb sei im Gesetz festgelegt worden, die Regelung spätestens nach drei Jahren zu überprüfen. Nach dem ersten Jahr sei aber bereits eine positive Entwicklung festzustellen. Die Polizeiliche Kriminalstatistik

2010 belege, dass die Zahl junger alkoholisierten Gewalttäter um 5,5 Prozent auf 2.292 zurückgegangen sei. Nach Aussage der AOK Baden-Württemberg sei auch die Zahl der Heranwachsenden, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden mussten, im vergangenen Jahr von 1.670 auf 1.619 gesunken.

Außerdem sei laut Auskunft der Polizeidienststellen die Zahl der Tankstellen, bei denen die Polizei mindestens einmal im Monat wegen alkoholbedingter Straftaten einschreiten musste, seit Inkrafttreten des Alkoholverkaufsverbots von 69 auf 31 zurückgegangen. Von den 31 Tankstellen hätten 16 eine gaststättenrechtliche Erlaubnis.

Die übrigen 15 seien wegen ihrer zentralen Lage oder ihrer Nähe zu Szene-Lokalen oder Disco-

theken weiterhin Einsatzschwerpunkte. Rech betonte, dass die Verfassungsmäßigkeit des nächtlichen Alkoholverkaufsverbots inzwischen bestätigt worden ist. Das Bundesverfassungsgericht habe zwei Verfassungsbeschwerden gegen das Verbot gar nicht erst zur Entscheidung angenommen.

Im ersten Fall habe sich eine Privatperson gegen das Verbot gewendet, weil sie sich in ihrer allgemeinen Handlungsfreiheit tangiert sah. Im zweiten Fall hätte eine Tankstellenpächterin gegen das Gesetz geklagt. Sie habe sich durch das Verbot in ihrer Berufsausübungsfreiheit verletzt gesehen. Gestützt werde das Verbot auch durch eine aktuelle Entscheidung des Bundesverwaltungsgerichts in Leipzig, das eine Klage mehrerer Tankstellenbesitzer im pfälzischen Frankenthal zurückgewiesen habe.

Innenminister Heribert Rech: „Das Alkoholverkaufsverbot war richtig, weil es die Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit von Alkohol einschränkt. Die Regelung wird nicht nur von der Bevölkerung gutgeheißen, auch die Tankstellen halten sich daran.“

Gerade jungen Leuten, die besonders anfällig sind, müssten Grenzen gesetzt werden. Denn nach wie vor sei Alkoholmissbrauch der Auslöser für Gewalt schlechthin sagte der Innenminister Heribert Rech zur Polizeilichen Kriminalstatistik 2010, die der Öffentlichkeit in Stuttgart vorgestellt wurde.



4 194929 801803

Granatapfelsaft-Extrakt: Schutzwall gegen Viren

Erkältungskrankheiten und grippeartige Infekte haben in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur. Wirksam schützen können jetzt die besonderen Inhaltsstoffe des Granatapfels.

Wichtig: ein starkes Immunsystem

Überall dort, wo viele Menschen zusammentreffen, ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch. Starke Abwehrkräfte sind nun gefragt. Unser Immunsystem ist jedoch im Winter durch nass-kaltes Wetter geschwächt. Zudem greifen „freie Radikale“ die Körperzellen an und schwächen unsere Abwehr. Zu einem Anstieg dieser aggressiven Stoffe im Körper kommt es vor allem durch Stress, Entzündungen sowie Umwelt- und Genussgifte wie Zigarettenrauch. Liegen freie Radikale dauerhaft im Übermaß vor, sind sie hochgiftig und gefährlich, da sie sekundenschnell unsere Zellwände durchlöchern und zerstören. Auf diese Weise sind sie mit der Entstehung zahlreicher Erkrankungen verbunden.

Starke Abwehrkräfte mit Granatapfel

Allgemein bekannte Radikalfänger sind unter anderem Zink, Selen,

Vitamin C und Lycopin, der rote Farbstoff der Tomate. Aktuelle Studien zeigen, dass der Granatapfel ein besonders wirksamer Radikalfänger ist. Neben viel Vitamin C enthält er reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere das nur im Granatapfel vorkommende Punicalagin. Dieses gehört zu den sogenannten Granatapfel-Polyphenolen, die stark entzündungshemmend und zellschützend wirken. Als hochwirksame Radikalfänger verhindern sie, dass die freien Radikale die Körperzellen angreifen und gleichzeitig wird die körpereigene Abwehr gestärkt. Gut verträglich sind insbesondere hochdosierte und zuckerfreie Granatapfelsaft-Extrakte in Kapselform (z. B. in Crosmin Granatapfel, zusätzlich mit Lycopin und Selen, rezeptfrei, Apotheke).

Antivirale Wirkung nachgewiesen

In einer aktuellen Studie des Health-Science Centers der Universität Texas, unter der Leitung von Dr. Mehran Haidari, konnte erstmals nachgewiesen werden, dass Punicalagin in der Lage ist, die Vermehrung von Grippeviren zu blockieren und die Viren abzutöten! In der gleichen Studie zeigte



sich, dass die Granatapfel-Polyphenole außerdem deutlich die Wirksamkeit der Grippebehandlung mit Tamiflu, das die Ausbreitung der Viren im Körper stoppt, verbessert. Von diesen Eigenschaften der Granatapfel-Polyphenole profitieren nicht nur an der Grippe Erkrankte, sondern auch Personen mit einer normalen Erkältung, da auch hier Viren die Auslöser sind. Mit dem einzigartigen Spektrum an Inhaltsstoffen im Granatapfel werden eindringende Erkältungserreger bekämpft,

so dass der Infekt erst gar keine Chance hat. Hat einen die Erkältung oder die Grippe bereits erwischt, kann sich der Körper mithilfe der Granatapfel-Vitalstoffe schneller erholen und die Dauer des Infekts kann deutlich verkürzt werden.

Zu diesem Thema kann die aktuelle Broschüre „Extra-Schutz für Ihre Abwehrkräfte“ kostenlos angefordert werden unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 / 77 44 321 oder per Mail unter info@portal-naturheilkunde.de

Den Jahren mehr Leben geben

Auch im höheren Alter kann man körperlich und geistig fit bleiben

Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür“, sagte Sebastian Kneipp schon vor rund 100 Jahren. Geändert hat sich daran nicht viel. Zwar ist die Lebenserwartung dank des medizinischen Fortschritts sprunghaft angestiegen, doch leider bedeutet der Zugewinn an Lebenszeit nicht unbedingt mehr Lebensqualität - man denke nur an die Einschränkungen durch typische Alterserkrankungen wie Diabetes und Arthrose oder auch zunehmende Vergesslichkeit.

In jungen Jahren investieren

Dass man mit Mitte 60 nicht mehr so beweglich und kräftig ist wie mit Anfang 20, ist völlig normal. Doch fit und aktiv möchte man selbstverständlich trotzdem noch sein, wenn nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben endlich die nötige Freizeit zur Verfügung steht. Damit dies gelingt, heißt das Motto: frühzeitig die Weichen stellen. Was wir in jungen Jahren in die Gesundheit von Körper und Geist investieren, zahlt sich später aus. Viel Bewegung im Freien etwa sorgt nicht nur für kräftige Muskeln und Knochen, sondern verbessert

die Sauerstoffversorgung in jeder Zelle und wirkt Übergewicht entgegen.

Pilze als natürliche Fitmacher

Wer seine Belastbarkeit auf natürliche Weise unterstützen möchte, kann zum Beispiel auf den Vitalpilz Reishi setzen, der seit 4.000 Jahren in Asien als Jungbrunnen geschätzt wird. Während man sich damals auf Erfahrung verließ, sind inzwischen viele Inhaltsstoffe erforscht und ihre Wirkungen durch Studien erwiesen. So erobern die bioaktiven Substanzen des Reishi auch die moderne westliche Naturheilkunde und sogar die Schulmedizin (Infos und Beratung unter www.vitalpilze.de und der **kostenlosen Hotline 0800-0077889**).

Ergänzend zum Gehirnjogging bietet sich eine gezielte Versorgung des Nervensystems mit Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen an, etwa aus dem Vitalpilz Cordyceps. Er gilt als nebenwirkungsfreies und natürliches Mittel zur Steigerung von Vitalität und geistiger Fitness. Regelmäßig eingenommen kann er die Sauerstoffversorgung des Blutes verbessern, wovon neben den Gehirnzellen auch die Ausdauer profitiert.



Was wir in jungen Jahren in die Gesundheit von Körper und Geist investieren, zahlt sich später aus.

Foto: djd/Geellschaft für Vitalpilzkunde e.V.