

# Hilft Yoga gegen Entzündungen?

**FÜNF GESUNDHEITS-MYTHEN** Messe „Gesund leben“ informierte über Sport, Schlaf und Co.

Kassel – Gesundheit liegt im Trend – dass ausreichend Schlaf, viel Bewegung und ausgewogene Ernährung dabei helfen, lange fit zu bleiben, ist längst kein Geheimnis mehr. Aber wer alles richtig machen will, kann schon mal durcheinanderkommen. Bei der Messe „Gesund leben“, die am vergangenen Wochenende in der Stadthalle stattfand, haben wir daher Experten nach ihrer Einschätzung gefragt. Fünf Gesundheits-Mythen auf dem Prüfstand.

**1. Die optimale Schlafdauer liegt bei acht Stunden:** „Ja“, sagt Laura Stenger an ihrem Stand von Bella Sleep. Sieben bis acht Stunden Schlaf benötigen ein Erwachsener in der Regel, um sich ausgeruht zu fühlen. „Wer mehr schläft, ist aber nicht automatisch ausgeruht.“ Und: Nicht nur die Dauer, sondern die Qualität des Schlafs sei entscheidend. Wie erholsam die Nacht ist, liegt laut Stenger maßgeblich an Kissen und Matratze. „Vor allem Frauen liegen häufig zu weich, was zu Rückenschmerzen führen kann“, sagt Stenger. Sie halte es für sinnvoll, ein Schlaftagebuch zu führen, um sich dem Thema bewusst zu widmen.

**2. Yoga hilft gegen Entzündungen:** Tatsächlich ist wissenschaftlich erwiesen, dass Yoga eine lebensverlängernde Wirkung hat. Zahlreiche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass



**Bewegung mit Atem verbinden:** Yogalehrerin Claudia Grünert (links) zeigt während der Messe „Gesund leben“ die positiven Effekte unterschiedlicher Übungen. Yoga wirkt erwiesenermaßen entzündungshemmend. FOTO: ANDREAS FISCHER/NH

die Übungen in Kombination mit dem bewussten Atmen entzündungshemmend und antioxidativ wirken und Stress reduzieren. Bei „Gesund leben“ gab es daher für die Besucher Möglichkeiten, sich auf der Matte auszuprobieren – unter anderem bei der zertifizierten Yogalehrerin Claudia Grünert. Aber auch Zumba und Tabata standen auf dem Programm.

**3. Das tägliche Ziel sollten 10.000 Schritte sein:** „Das ist Blödsinn“, sagt Gerd Bacher, der bei der Messe für die Firma

Moveo Ganzkörperfitnessgeräte präsentierte. „Auch 4000 Schritte am Tag sind schon gesundheitsfördernd“, sagt er. Natürlich sei es wichtig, täglich in Bewegung zu sein. 10.000 Schritte seien für den einen oder anderen aber vollkommen absurd. Die Durchblutung und die Muskulatur könne man auch durch andere Bewegungen fördern.

**4. Zu viel Salz führt zu Bluthochdruck:** Bernhard Albler arbeitete am Stand eines Wiener Chemikers, der das Unterneh-

men Inalon gegründet hat. Mit der Wirkung von Heilkräutern – unter anderem in Form von Tees – kennt er sich aus. Intensiven Geschmack könne man auch ohne künstliche Zusätze und zu viel Salz erleben – auf Basis natürlicher Kräuter. „Damit Salz zu Bluthochdruck führt, müsste man aber schon extrem salzig essen“, sagt er. Da Salz Wasser im Körper binde, könne der Druck in den Gefäßen steigen.

**5. Jeder sollte Nahrungsergänzungsmittel nehmen:** So

pauschal kann Ernährungstherapeutin Ann-Kathrin Müller aus Köln, die am Stand von Sunday Natural beriet, das nicht bestätigen. Allerdings rät sie jedem, beim Arzt ein Blutbild machen zu lassen, um sich über den eigenen Nährstoffhaushalt bewusst zu werden. „Heutzutage sind wir Menschen mehr Stress und Schadstoffen ausgesetzt als früher“, sagt sie. Nahrungsergänzungsmittel zu supplementieren, könne ein sinnvoller Weg sein. Klassiker seien Vitamin D3, Omega 3, Vitamin B12 und Magnesium. **DARIA NEU**

**IN KÜRZE**

**Katholikentag**

Die Pfarrei St. Maria bietet am Freitag, 15. Mai, eine Tagesbusfahrt nach Würzburg zum Katholikentag an. Neben den Sehenswürdigkeiten der Stadt gibt es viele Angebote und Diskussionsforen für die Fragen zur Zukunft des kirchlichen Lebens in Deutschland. Kosten: 30 Euro, 15 Euro ermäßigt. Der Beitrag wird auf der Hinfahrt eingesammelt. Anmeldung: Tel. 05 61/1 50 13 oder E-Mail an pfarrei.st-maria-ks@bistum-fulda.de

**Ayurvedische Ernährung**

Dr. Ananda Chopra referiert am Dienstag, 21. April, ab 16.15 Uhr zum Thema „Ahara – Ayurvedische Ernährung“ in der Habichtswald-Klinik, Wigandstr. 1

**HNA Impressum**

Hessische/Niedersächsische Allgemeine hna.de  
 unabhängig - nicht parteigebunden  
 Herausgeber Dirk Ippen.  
 Chefredakteur Axel Gryszyk, auch verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes.  
 Chefredaktion: Florian Hagemann, Marie Klemm, Sebastian Schaffner.  
 Verantwortliche Redakteure  
 Leitender Redakteur: Jörg-Stephan Carl.  
 Kultur: Bettina Fräschke. Sport: Frank Ziemke.  
 Geschäftsführung: Dr. Jan Eric Rempel, Dr. Max Rempel, Frank Schmid.  
 Leitung des Geschäftskundenbereichs: Miriam Donnert.  
 Privatkunden: Sebastian Gerhold.  
 Logistik: Yarnik Nüsse.  
 Verlag: Verlag Dierichs GmbH & Co KG, Postfach 101009, 34010 Kassel, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel, (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle Verantwortlichen)  
 Tel. 08 00 / 2 03 - 45 67 (gebührenfrei)  
 Kontakt zu Redaktion, Anzeigenabteilung und Geschäftsstellen: hna.de/ueber-uns/kontakt  
 Anzeigenpreisliste Nr. 67. Monatlicher Abonnementspreis für das Komplett-Abonnement einschließlich Verlagszustellung Euro 52,90 (bei Postzustellung Euro 56,10) inkl. 7% MwSt.  
 Rechte für elektronische Pressespiegel: PMG Presse-Monitor GmbH & Co. KG, E-Mail: info@presse-monitor.de  
 Herstellung: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG, Wilhelmine-Richard-Str. 1, 34123 Kassel.

# Schmuck- & Antiquitätenankauf Kassel

Frankfurter Straße 77 b – 34121 Kassel – Tel. 0561 99776496

Inh. A. Goman

Öffnungszeiten: Di.–Fr. 10.00–18.00 Uhr, Sa. 10.00–15.00 Uhr

Wir kooperieren nicht mit anderen Goldankäufern und haben keine weiteren Filialen!

• Parkmöglichkeiten vor dem Haus

**Nutzen Sie die Chance!**

**Nur 5 Tage gültig!**

## ANKAUF-AKTION NUR 5 Tage GÜLTIG!

<b>Ankaufstag</b> Dienstag <b>21.04.</b> 10–18 Uhr	<b>Ankaufstag</b> Mittwoch <b>22.04.</b> 10–18 Uhr	<b>Ankaufstag</b> Donnerstag <b>23.04.</b> 10–18 Uhr	<b>Ankaufstag</b> Freitag <b>24.04.</b> 10–18 Uhr	<b>Ankaufstag</b> Samstag <b>25.04.</b> 10–15 Uhr
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

**Wir zahlen ZUR ZEIT bis zu 158,- EURO!**

je Gramm \*\* (Gold) 3,90 Euro \*\*  
je Gramm (Silber)

**Wir kaufen an:**

- Pelze, Felle, Mützen, Schals, Lederjacken, Ledertaschen, Dirndl, Trachten, Geweihe, Hummel, Goebel
- Kristalle, Gläser, Teller, Vasen, Geschirr, Sets, auch einzeln.
- Antike Möbel, Ölgemälde, Bronzen, Porzellan, Puppen, Orientteppiche, Instrumente, Pianos, Orgeln, Trompeten, Charivari u.v.m.

**Wir kaufen an:**

- Goldschmuck, Armbänder, bevorzugt in breiter Form, Ketten, Ringe, auch defekt, Zahngold, mit und ohne Zähne, Weißgold, Goldmünzen, Thaler, Medaillen, auch defekte, Münzen, Goldbarren, Nuggets, Schmelzgold, Platin, Schmuck, Schmelzplatin, Paladium, Modeschmuck, vergoldet, defekte Uhren
- Wir kaufen auch größere Mengen von Nachlässen



Zahngoldsammelaktion! Sie erhalten aktuell 20% mehr für Ihr Zahngold.



Puppen zu Höchstpreisen von 1.500,- €

**Ihre Vorteile**

- ✓ Kostenlose Beratung
- ✓ Kostenlose Wertschätzung
- ✓ Transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

Höchstpreise für Taschen bis zu 4.500,- €



Höchstpreise für Felljacken bis zu 2.800,- €



Lederjacken



Pelzmäntel



Schmuck



Münzen & Barren



Diamanten-Schmuck

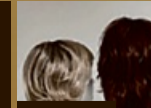


Zahngold

**Ankauf von Goldschmuck aller Art:** Altgold, Bruchgold, Zahngold, Münzen, Barren, Platin, sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren (auch defekt) \* bei Markenschmuck **PELZ + LEDERJACKEN Ankauf: Pelzmäntel, Pelzjacken, Pelzschals, Pelzmuffs, Lederjacken ZU HÖCHSTPREISEN!**

\* Alle Ankäufe nur in Verbindung mit Gold. \*\* für besonderen Markenschmuck

Wir zahlen für Vorwerkstaubsauer bis zu 2.500,- €



Perücken



Besteck



Zinn



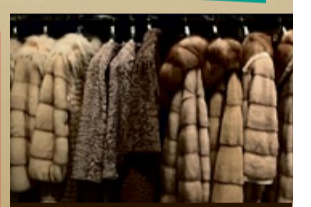
Hummel



Eisenwaren

**Für Schmuckschatullen zahlen wir bis 150 € extra - wir kaufen auch Modeschmuck**

Wir kaufen Porzellan mit Höchstpreisen bis zu 6.000,- €



Für Pelze und Nerze zahlen wir bis zu 12.000,- € \*



Für Lederjacken zahlen wir bis zu 3.500,- € \*

\* In Verbindung mit Gold.



Ankauf von Münzen aller Art



Abendgarderobe



Alte Weine & Spirituosen

**Wir kaufen Goldschmuck jeglicher Art, auch defekt, ebenso wie Silberschmuck in allen Varianten 90/100/800/925**