

# health matters

N°5 - MARS 2009

## ET SI DEMAIN SE PRÉPARAIT AUJOURD'HUI?

C'est avec des slogans de cet ordre que les vendeurs d'assurances retraites complémentaires essayent d'attirer des clients. Les statistiques le prouvent! Une grande partie de la population est prévoyante et veut garantir son style de vie à la retraite.

Ne devrait-on pas investir autant d'énergie, voire de l'argent à préserver sa santé au maximum? Pour pouvoir profiter aussi longtemps que possible avec la meilleure qualité de vie possible de ce temps libre, qu'est la retraite! La couverture financière de cette période est une chose à considérer si on est sûr de vivre suffisamment vieux pour en profiter, ... non?

Dr Marc Keipes | ZithaGesondheetsZentrum

## SOMMAIRE

MOTIVE UND MOTIVATION	2
LES RECETTES	
DU DR KNOCK	3
WAT WENSCHT DIR IECH	
FIR 2009?	3
LES RÉORGANISATIONS	
D'ENTREPRISE NE SONT PAS	
BONNES POUR LA SANTÉ	3
L'HYPERTENSION SE SOIGNE...	
SI ELLE EST DÉPISTÉE!	4

## VON GÄNSEHAUT UND VON FRAUEN DIE MEHR FRÖSTELN ALS MÄNNER

Der Winter fordert uns dieses Jahr besonders lange heraus! Frauen sind deshalb noch schneller „abgekühlt“, weil sie fast die selbe Körperoberfläche haben als Männer, aber eine verhältnismäßige weniger große Masse. Es wird weniger Hitze produziert aber auf fast genauso einer großen Fläche verloren. Der Körper reagiert in erster Linie mit einer Verengung der Adern in minder lebenswichtigen Gegenden wie den Extremitäten des Körpers um die Hitze für die wichtigen Organe zu behalten. Hände und Füße werden kalt und weiß.

Als nächstes meldet sich ein Reflex aus der Urzeit: die Gänsehaut. Ein Pelz schützte unsere Vorfahren vor Kälte. Die Haaraufsteller-Muskeln ziehen sich zusammen. Die Talgdrüsen, die an den Haarwurzeln ziehen, richten die Haare auf. Früher hätte das dadurch aufgestellte Fell ein isolierendes Luftpolster entstehen lassen. Doch auch die Kontraktionen dieser winzigen Muskeln produziert, wenn auch nur minimal, Hitze. Wenn das nichts hilft, werden die Kaumuskeln aktiv: man klappert mit den Zähnen.

Um weitere Wärme zu produzieren, gibt das Gehirn den Befehl an die Skelettmuskeln zittern zu lassen. Das Verbrennen der Energie lässt keine Muskelkraft, sondern „Abfallhitze“ entstehen.

### VON INNEN EINHEIZEN

Wärme und auch scharfe Nahrungsmittel steigern gefühlt, aber auch tatsächlich die Körpertemperatur. Ingwertee: Zwei bis drei Scheiben frischen Ingwer in ei-



nen Becher und kochendes Wasser dazugeben. 5 Minuten ziehen lassen; bei Bedarf mit Honig süßen.

Omas Küche: Optimal sind Suppen, Eintöpfe und Aufläufe. Feurige Gewürze wie Chili, Peperoni, Pfeffer und Thai-Curry können den Schweiß auf die Stirn treiben. Auch Rosmarin, Thymian und Zimt wärmen von innen.

## VON AUSSEN AUFWÄRMEN

Füße: Bei Wollsocken auf eine geringe Beimischung von Polyamid oder Polyester achten, denn Strümpfe aus reiner Wolle lösen sich an Zehen und Hacken schneller auf. Fellsohlen mit Alu-Unterseite halten die Füße warm.

Unterhemden: Sie wärmen hautnah, sollten dabei aus dünner Wolle ohne Poly-Anteil sein.

Hände: Gel-Handwärmer können in den Manteltaschen für wohlige Wärme sorgen. Fürs Büro eignen sich plüschige Pulswärmer, denn dann kühlen die Handgelenke nicht so schnell aus, wenn sie auf der kalten Schreibtischplatte aufliegen.

---

## MOTIVE UND MOTIVATION

Um ein selbst gesetztes Ziel zu erreichen sind zum Einen Motive, zum Anderen Motivation notwendig. Aber was genau sind Motiv und Motivation und worin unterscheiden sie sich?

Motive sind nicht direkt beobachtbare, überdauernde Bereitschaften zu Zielvorstellungen, die an Situationen herangetragen werden. So kann es beispielsweise in einer Sportgruppe unterschiedliche Motive geben wie die Freude an der Bewegung, das Zusammensein mit anderen Menschen oder das Erbringen einer gewissen körperlichen Leistung. Motive sind also Dispositionen, die jeder einzelne Mensch in sich trägt. Meistens handelt es sich nicht nur um ein einzelnes, sondern um ein Bündel an Motiven. Das Motiv zum Sporttreiben kann sich auf das Sporttreiben selbst (körperliche Aktivität, soziale Interaktion), auf das Ergebnis des Sporttreibens (Selbstvertrauen, Anerkennung, Leistung) oder auf das Sporttreiben als Mittel zum Zweck (Gesundheit, Aussehen) beziehen. Es kann sowohl im ichbezogenen als auch im sozialen Kontext betrachtet werden.

Motivation hingegen ist die Gesamtheit der Person- und Umweltfaktoren, die Verhalten auslösen und aufrecht erhalten um einen als angemessenen erscheinenden Person- Umwelt- Bezug beizubehalten oder zu erreichen. Zu diesen Faktoren gehören für den Gesundheitssport

- Selbstwirksamkeit („ich kann das selbst bewirken“, „ich kann das durch mein Training selbst und selbstständig erreichen“)
- Überwindung von Barrieren wie z.B. das Zeitproblem (Erstellen eines Zeitprogramms, mit welchem sich Familie, Beruf und Gesundheitssport miteinander vereinbaren lassen)
- Vulnerabilität (das Wissen um und das Akzeptieren der

## MIT BEWEGUNG EINHEIZEN

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und hebt die Körperenergie. Am meisten Wirkung bringt, körperliche Aktivität in den gesamten Tagesablauf zu integrieren.

Im Büro: Die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen, zur Kollegin ins Büro gehen, statt sie anzurufen. Beim telefonieren im Zimmer herumgehen. In der Mittagspause spazieren gehen. Zwischendurch auch immer wieder mal mit den Schultern kreisen, die Hände ausschütteln und die Zehen bewegen.

## ENTSPANNEN GEGEN DAS FRIEREN

Wer sich vor Kälte verkrampft, friert subjektiv noch mehr. Entspannung hilft. Wer Autogenes Training betreibt, absolviert hintereinander sechs Basisübungen. Danach suggeriert man dem Körper wohlige Wärme, indem man in Gedanken zu sich sagt: „Arme und Beine sind ganz warm.“



Wahrscheinlichkeit zu erkranken und dies sowohl negativ als auch positiv beeinflussen zu können)

- Änderungsdruck (durch den ärztlichen Rat basierend auf medizinischen Befunden und bestehenden Risikofaktoren; durch eine akute Krankheit oder einen Unfall)

- Gesundheitserwartung (durch die im Sport gewonnene Fitness den Alltag leichter, besser und länger zu bewältigen)

- Soziale Unterstützung (z.B. durch den Partner indem er die Kinder versorgt oder das Organisieren des Transportes zum Training für Senioren)

Das angestrebte Ziel lässt sich somit umso leichter erreichen je mehr man auf die eigenen Dispositionen, Vorlieben und Bedürfnisse eingeht, ohne dabei das Ziel und die dafür notwendigen, aber variationsreichen, Massnahmen aus den Augen zu verlieren. Nachdem im Anfangsstadium einer sportlichen Aktivität das Gefühl der Selbstwirksamkeit eine besonders wesentliche Rolle spielt, ist es sinnvoll und ratsam, sich für eine Sportart zu entscheiden, die „einem liegt“, Spass macht und bei der man sich wohl fühlt. Aufgrund dessen und den hieraus positiven gewonnenen Erfahrungen wird eine langfristige Ausübung möglich, welche dann auch trotz potentieller oder eventuell auftretender Barrieren fortgesetzt wird.

## LES RECETTES DU DR KNOCK

### POULET AU CITRON ET À LA SAUGE

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

1 poulet de 1,4 à 1,8 kg («bio» de préférence)

125 g de beurre et de l'huile d'olive

1 bâton de canelle

les feuilles d'une belle botte de sauge

les zestes de 2 citrons (absolument «bio»)

sel, poivre fraîchement moulu

10 gousses d'ail avec la peau

600 à 800 ml de lait 1/2 écrémé

#### PRÉPARATION

Cette recette ne semble, de part son nom, pas au goût de tout le monde mais détrompez vous. La viande ne déseche pas et les parfums mélangés ont converti tous ceux qui l'ont testée. Un grand merci à Jaimie Oliver qui m'a appris cette recette.

Préchauffez le four à 190 degrés. Dans une cocotte pouvant aller au four de la taille du poulet. Salez, poivez à votre goût et faites dorer le poulet tout autour dans le beurre additionné d'un peu d'huile d'olive. Mettez le poulet de côté le temps de jeter les graisses mais en gardant les sucs dans la cocotte, ils donneront du goût sans apporter de calories ou de cholestérol.

Enfournez le poulet avec tous les ingrédients. Temps de cuisson environ 90 min. Mettez une minuterie pour pouvoir arroser du lait avec les épices tous les 10 min. La



croûte n'en sera que plus belle. La chaleur et la légère acidité du citron vont faire cailler le lait, l'aspect peut être légèrement rébarbatif mais cela donne une sauce de parfums qui vont faire explosion sur votre palais. Accompagnez d'épinards et d'une bonne purée de pommes de terre qui se mélangera à la sauce un peu granuleuse.

#### COMMENTAIRES

La graisse du poulet sous la peau ainsi que le beurre sont en grande partie éliminés par la pré-cuisson.

La sauge est une plante aromatique connue pour ses effets anti-transpiratoire et pousse parfaitement dans nos régions. L'ail est réputé avoir des effets anti-cancéreux et devient très doux avec cette façon de cuisson.

Bonne santé et bon appétit!

Votre dévoué Dr Knock.

## WAT WENSCHT DIR IECH FIR 2009?

D'Neit Joer ass nach jonk, stellt lech vir, Dir hätt fir 2009 ee Wonsch fräi: Wat géngt Dir lech wënschen? RTL Emfro Ufank 2009:

Fridden op der Welt:	20.03%
Eng gutt Gesondheet:	36.78%
Eng sécher Aarbechtsplaz:	10%
En effiziente Klimaschutz:	2.77%
E Lottogewënn:	18.64%
Eng wirtschaftlech Relance:	2.73%
Datt meng Partei bei de Wahle gewënnt:	0.97%
Ech ka mech net decidéieren:	1.29%
Eppes aneres ...	6.79%

Fir eng gudd Gesondheet kann een selwer vill man!  
Mir hellefen lech gär!

## LES RÉORGANISATIONS D'ENTREPRISE NE SONT PAS BONNES POUR LA SANTÉ

Selon l'association néerlandaise FNV Bondgenoten, les réorganisations dans le milieu du travail engendrent des problèmes de santé tels que le stress et l'insomnie. Quatre personnes sur dix seraient touchées après avoir vécu une réorganisation au travail au cours des deux dernières années.

Même si ce constat ne surprend pas en soi, c'est l'ampleur qui dépasse les estimations de beaucoup. Ces répercussions se font également ressentir sur le plan privé, indiquent près de la moitié des 500 personnes interrogées lors de cette enquête. On évoque ici l'irritabilité dans les contacts avec l'entourage.

Ceci semble surtout prononcé lorsque l'employé n'a pas d'influence du tout sur le changement imposé et si celui

ci ne fait pas l'objet d'une bonne communication. Ce n'est malheureusement pas souvent le cas, relève l'étude qui précise qu'un quart des ouvriers ou employés ne sont pas le moins du monde informés de la raison des changements et que seulement 37 % des sondés disent avoir eu la «chance» d'influer peu ou prou sur les modifications concernant leur fonction.

Dans le monde actuel des changements sont inéluctables! Ayant le sens du „fair-play“ de bien expliquer les changements et de les annoncer suffisamment tôt!

[http://www.fnvbondgenoten.nl/nieuws/actueel/reorganisaties\\_beinvloeden\\_gezon/](http://www.fnvbondgenoten.nl/nieuws/actueel/reorganisaties_beinvloeden_gezon/)



## L'HYPERTENSION SE SOIGNE... SI ELLE EST DÉPISTÉE!

Le Pr Jean-Jacques Mourad, président du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle note à l'occasion de la Journée nationale française de lutte contre l'hypertension que « sans symptôme apparent, cette pathologie est considérée à tort comme banale et se trouve donc banalisée. Or, si elle n'est pas prise en charge à temps, elle peut être très néfaste pour le cerveau ».

Selon les spécialistes, l'hypertension artérielle touche un Français sur trois après 40 ans, soit 15 millions de personnes, mais seules 10,4 millions sont traitées contre cette pathologie. Alors que des études récentes ont souligné l'impact de l'hypertension sur le déclin cognitif et l'apparition de maladies comme celle de la démence ».

Les rares symptômes sont tardifs (la tension est déjà très élevée alors) et pour établir un diagnostic avec certitude la seule possibilité est de faire mesurer sa tension au

moins une fois par an chez un généraliste .

Plusieurs études publiées dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire révèlent qu'entre 20 et 50 % des personnes souffrant d'hypertension ne sont pas soignées comme telles.

L'analyse des données permet de confirmer qu'avec l'âge la fréquence de l'HTA croît de manière linéaire. Ainsi, deux tiers des 63-74 sont concernés.

Selon les auteurs de l'étude, « seulement la moitié des hypertendus ont déclaré être au courant de leur hypertension » et parmi les personnes traitées, la moitié seulement bénéficiait d'un bon contrôle tensionnel.

Les complications de l'hypertension ne sont pas une fatalité! Un dépistage précoce permet un traitement efficace et ainsi rend possible de reculer l'échéance des conséquences! A vous d'agir!



## LE RISQUE D'OBÉSITÉ, C'EST DANS LES GÈNES

Une étude portant sur plus de 90000 personnes permet d'identifier six nouveaux facteurs de risque génétique prédisposant à la prise de poids et à l'obésité. Ils ont en majorité un impact sur le cerveau, suggérant que les gens sont simplement programmés pour trop manger. Le cerveau contrôle l'appétit et règle la balance énergétique. Dans l'obésité, les variations génétiques influenceraient plus couramment le cerveau que les processus digestifs ou le métabolisme des graisses. Il y a peut-être encore des douzaines de variations génétiques similaires à découvrir. Ces avancées guideront le développement de traitements plus efficaces. D'après l'OMS, en 2015, la planète comptera quelque 2,3 milliards d'adultes en surpoids et plus de 700 millions d'obèses.

Manque d'exercice et alimentation trop riche favorisent ce fléau, mais ces travaux apportent de nouvelles preuves du rôle des variations génétiques dans la prédisposition individuelle à l'obésité.

### IMPRESSUM

Herausgeber: ZithaGesondheitsZentrum | Verantwortlich: Dr. Marc Keipes  
Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg  
Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | [www.zitha.lu](http://www.zitha.lu)