

health matters

N°10 AVRIL 2010

EDITORIAL

Aujourd'hui nous sommes très fiers de vous présenter le 10e numéro du «Health Matters». Nous fêterons les 2 ans d'existence du ZGZ et nous espérons vous informer et vous accompagner encore mieux dans le futur. Dans ce numéro vous trouverez des nouveautés et des tuyaux intéressants pour votre santé.

Prenez soin de vous, vous le méritez bien!

Dr Marc Keipes | ZithaGesondheetsZentrum

SOMMAIRE

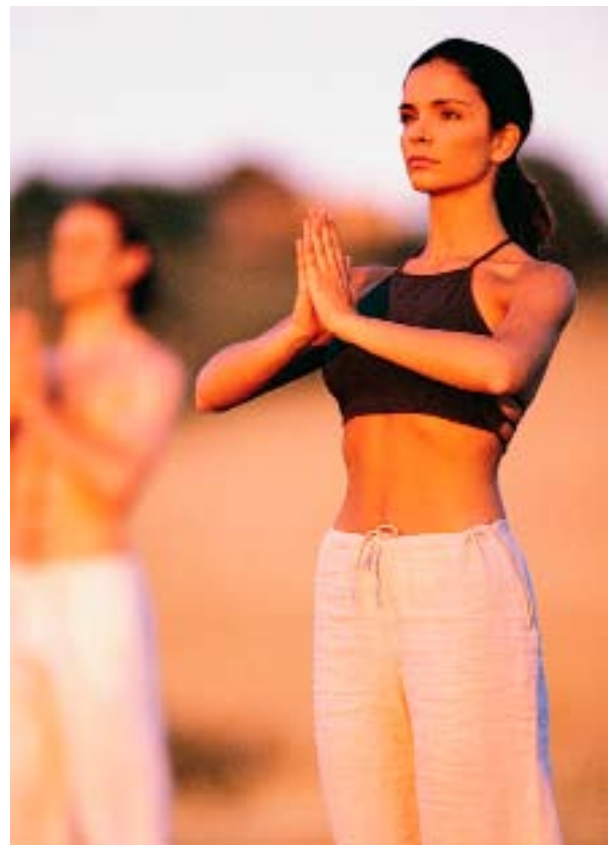
| | |
|---|----------|
| <u>GESUNDE HALTUNG</u> | <u>2</u> |
| <u>CANCER COLORECTAL</u> | <u>3</u> |
| <u>EXERCISE AGAINST BREAST CANCER</u> | <u>3</u> |
| <u>LES RECETTES DU DR KNOCK</u> | <u>4</u> |
| <u>PRÉVENIR L'OBÉSITÉ INFANTILE</u> | <u>4</u> |

AKTIV ENTSPANNEN - STRESS ABBAUEN

Der biologische Sinn hinter einer Stressreaktion dient der Lebenserhaltung. Wurde unser Vorfahre, der Urmensch von einem gefährlichen Tier überrascht musste er äußerst schnell reagieren, es gab zwei Möglichkeiten, kämpfen oder flüchten. Dazu wurden innerhalb weniger Sekunden alle verfügbaren Energien freigesetzt. Der moderne Mensch kann jedoch nur in den seltensten Fällen fliehen oder kämpfen. Die freigesetzte Energie, wird sie nicht verbraucht, richtet sich gegen den eigenen Körper. Bei Stress wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Ein ständig erhöhter Cortisolspiegel schwächt das Immunsystem, der Mensch wird anfälliger für Krankheiten, die Leistungsfähigkeit sinkt und er kann schlimmstenfalls erkranken.

Entspannung passiert nicht von selbst, indem man beispielsweise vor dem Fernseher sitzt, sondern nur wenn man gezielt etwas für seine Entspannung tut. Immer weniger Menschen bauen bewusst Entspannungspausen in ihren Alltag ein. Dabei ist dies enorm wichtig um sich ausgeglichener und besser zu fühlen und um sich vor stressbedingten Krankheiten zu schützen.

Kurzfristige Anspannung und Stress sind durchaus positiv, wichtig ist der Wechsel zwischen An- und Entspan-



nung. Die meisten Menschen haben jedoch das Gespür für die eigene Anspannung verlernt, sie sind permanent verspannt und merken es oft erst, wenn körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden auftreten.

Aus diesem Grund ist es enorm wichtig, den Wechsel zwischen An- und Entspannung richtig zu deuten und zu kennen. Im ZithaGesundheitsZentrum besteht seit kurzem die Möglichkeit ein Seminar zu besuchen, wo man lernt, wie man aktiv entspannt. Tel: 49776-6363



GESUNDE HALTUNG:

AUSSEN WEICH UND INNEN STABIL

Haltung ist einer der wenigen Begriffe, die sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist beziehen und somit den Menschen in seiner Gesamtheit umschreiben können. Während die Gesinnung und Einstellung der inneren Haltung zugeschrieben werden, wird die äußere Haltung durch die Körperhaltung und durch die von Emotionen hervorgerufene Körpersprache bestimmt. Dennoch lassen sich die physische und psychische Haltung nicht scharf voneinander trennen, da sie miteinander in Wechselwirkung stehen.

Die Körperhaltung ist das Ergebnis eines ständigen Kampfes aufrichtender, aktiver Kräfte (Muskulatur) gegen die Schwerkraft und ist abhängig vom aktiven und vom passiven Bewegungsapparat.



Körperhaltung aus der westlichen Sicht

Jeder Mensch hat in Ruhe und Bewegung seine eigene Form, seine Haltung. Eine gesunde Körperhaltung erreicht man indem man einerseits den eigenen Körperbau berücksichtigt und an ihn adaptierte Haltungstechniken erlernt. Zum anderen ist es wichtig, Emotionen und die durch sie hervorgerufenen körperlichen Reaktionen wahrzunehmen um ihnen entsprechend entgegen zu wirken. Ein Beispiel hierfür sind die An- und Verspannungen im Hals-Schulterbereich bei Wut oder Angst.

Durch eine korrekte Körperhaltung wird die Haltemuskulatur gestärkt und somit der passive Bewegungsapparat wie Gelenke, Faserknorpel und Bänder nicht überlastet. Bei einer idealen Haltung herrscht ein optimales Gleichgewicht zwischen dem Skelett und den muskulären Kräf-

ten. Dies bewirkt ein Minimum an Energieverbrauch. Bei einer schlechten Körperhaltung hingegen müssen jene Strukturen Lasten tragen und Belastungen aushalten für die sie nicht vorgesehen sind. Auch die inneren Organe leiden unter einer schlechten Körperhaltung: beim Rundrücken werden beispielsweise die Organe im Bauchraum zusammengedrückt, das Zwerchfell kann sich nicht ausdehnen und somit wird die Atmung gebremst.

Körperhaltung aus der östlichen Sicht

Innerhalb der östlichen Weltanschauung wird die bewegende Kraft Qi (Energie) als formendes Prinzip verstanden, die alles Lebendige belebt. Der Mensch ist ein Mikrokosmos, ein kleines Universum, und wird als Verbindungselement zwischen Himmel und Erde angesehen. Hierzu ist eine gesunde körperliche und geistige Haltung elementar. Zum Einen findet so die optimale Versorgung des Qi statt. Das Qi kann, sofern es keine andere Blockaden gibt, ungestört in seinen Bahnen fließen und den gesamten Körper versorgen. Zum anderen ist in der TCM der Atem eine der zwei nachgeburtlichen Energiequellen und die Zwerchfellatmung das dazugehörige Werkzeug, das eine aufrechte Körperhaltung voraussetzt (siehe oben). Demnach wird in der asiatischen Heilgymnastik, die vor allem aus Atemübungen besteht, neben der Atmung besonders Wert auf eine gute und angebrachte Körperhaltung gelegt. Des weiteren wird auf Basis von Atmung und körperlichen Haltung gezielt auf die Psychoregulation eingewirkt und auf diesem Weg die innere Haltung positiv beeinflusst.

Gesunde Haltung im ZithaGesundheitsZentrum

· In Balance: asiatische Energiegymnastik, montags 12:10-13:10 Uhr.

· In Balance am Morgen: asiatische Energiegymnastik für einen guten Start in den Tag, donnerstags 07:30- 08:30 Uhr.

· Rück(en)sicht: sich präventiv um seinen Rücken kümmern, dienstags 13:15- 14:15 Uhr.

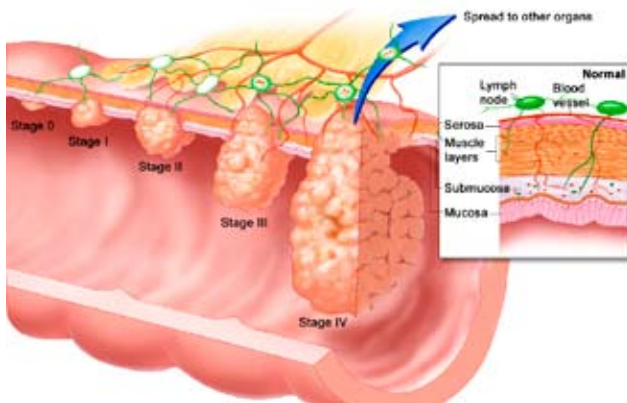
Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie unter www.zitha.lu/ oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf unter Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

ENCORE TROP DE DÉCÈS ÉVITABLES PAR CANCER COLORECTAL

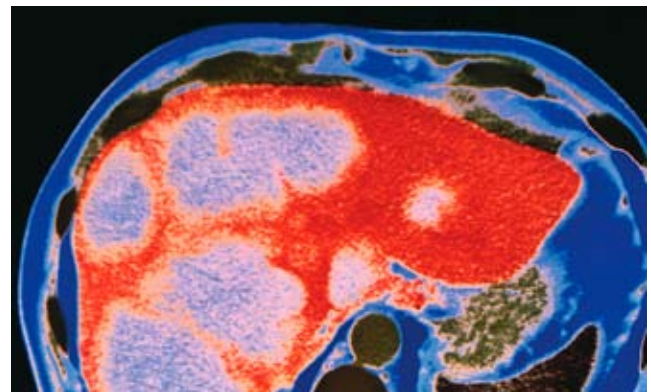
Malgré que les traitements ont beaucoup progressé, leur efficacité dépend largement du diagnostic précoce de ces tumeurs. Or, encore 40% de ces diagnostics sont faits alors qu'il y a déjà des métastases. Le cancer colorectal est responsable chaque année en France de 17 000 décès pour 37 000 nouveaux cas. C'est le troisième cancer en termes de fréquence, le deuxième pour la mortalité.

Le tabac, alcool, surpoids, sédentarité et régime hypercalorique riche en viande rouges, faibles en fibres alimentaires favorisent la survenue de ce cancer.



Seuls 3% des cas sont dus à une maladie génétique. Dans 17% des cas, un cancer colorectal chez un parent au premier degré traduit une prédisposition familiale qui multiplie le risque par deux. Mais 80% sont des cancers isolés. Quand la maladie est diagnostiquée au tout premier stade, la survie à 5 ans atteint 94% : des chiffres qui parlent d'eux-mêmes en faveur du dépistage.

Pour observer un recul réel de la mortalité, il faut qu'au moins 50% des 50-74 ans se fassent dépister. Mais le taux de participation n'est supérieur à 50% que dans deux départements, et peine presque partout ailleurs à dépasser les 40%.



EXERCISE PRODUCES HORMONE CHANGES THAT MAY CUT BREAST CANCER RISK

Exercise is a healthy, noninvasive, inexpensive and achievable lifestyle factor that can be used to reduce cancer risk. Unlike some other options, e.g., chemoprevention, there are no harmful side effects and the benefits are considerable for many other chronic diseases as well.

A year-long aerobic exercise program for sedentary postmenopausal women produced hormone changes that may reduce the risk of breast cancer. In this randomized trial, Dr. Friedenreich and her colleagues examined the effect of an aerobic exercise intervention on circulating estradiol, estrone, sex hormone-binding globulin, androstenedione, and testosterone levels in 320 women, ages 50 to 74.

The exercise program involved at least 45 minutes of aerobic exercise 5 days a week. In the control group, women merely maintained their usual level of activity.

Women in the intervention group exercised for a mean of 3.6 sessions per week for an average of 178.4 minutes/week. At 12 months, the exercisers had significant reductions in estradiol and free estradiol compared to controls, and significant increases in sex hormone-binding globulin. There were no significant differences between the groups in estrone, androstenedione, and testosterone levels at 12 months.

This is the first one ever published that has found a statistically significant effect of exercise on estrogen levels, hence,

we now have evidence that exercise may influence breast cancer risk through estrogens, which was previously only hypothesized to be one of the pathways.

She and her colleagues are now examining what level of exercise is required to influence these biologic mechanisms, so that more precise exercise guidelines can be developed for breast cancer prevention.

Source : reported online February 16th in the Journal of Oncology



LES RECETTES DU DR KNOCK

SAUMON/RATATOUILLE EN PAPILOTTE RAPIDE

Temps de préparation par personne 2 min

Temps de cuisson 40 min

Par personne :

Filet de saumon (pas de darne) de préférence sans la peau et sans arrêtes 150g

Ratatouille en bocal de bonne qualité (p. ex. : Reflets de France/Patrimoine gourmand) 200g

1 gousse d'ail (plus ou moins selon le goût de chacun)
sel de guérande, poivre fraîchement moulu, herbes de provences

Crème épaisse (même légère) 1 cuillère à soupe ou selon goût.

feuille d'aluminium de taille adéquate

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez autant de feuilles d'aluminiums que de convives, épluchez l'ail.

Posez le filet de saumon lavé sur la feuille d'aluminium, salez, poivrez, éventuellement rajoutez un filet de citron ou d'huile d'olive selon vos préférences. Couvrez avec la ratatouille, déposer avec le presse ail les morceau par dessus, rajoutez la crème épaisse et herbes de provences. Fermez la papillote soigneusement sans la rendre totalement étanche (en laissant un peu d'air pour qu'elle n'explose pas sous l'effet de la vapeur)



Enfournez pour 40 min sur un lèche frite ou dans un plat (parfois un peu de jus peut couler selon la qualité de la feuille d'aluminium) servez dans sa papillote pour que cela reste bien au chaud. Accompagnez d'un riz complet.

COMMENTAIRES ET VARIATIONS :

Recette très saine, complète d'un repas, rapide de préparation ou laissant le temps pour une entrée pendant la cuisson. Cette recette restera même goûteuse sans ail ou herbes de provence. Vous pouvez remplacer la crème épaisse par de la crème légère (ce qui fera un peu de grumeaux disgracieux en coagulant mais qui allégera encore cette recette déjà légère).

A accompagner d'un verre de vin rosé léger et frais mais le vin rouge ou blanc est également possible. Sachez apprécier avec modération, bon appétit.

LES REPAS EN FAMILLE PRÉVIENNENT L'OBÉSITÉ DE L'ENFANT

Selon les travaux parus dans *Pediatrics*, (auteurs : Robert Whitaker et Sarah Anderson), qui ont examiné des données concernant 8 550 enfants, le fait de prendre ses repas en famille réduit le risque d'obésité des enfants.

L'enquête qui avait porté sur des petits en âge préscolaire (moins de 6 ans), révèle que les enfants qui prennent régulièrement leur dîner en famille ou qui ont une durée de sommeil adaptée à leur âge (au moins 10 heures et demie par nuit) ou encore qui ne regardent la télévision que pendant une durée limitée (moins de 2 heures par jour), souffrent moins d'obésité que les autres.

Lorsque ces 3 critères sont réunis, le risque d'obésité est inférieur à 40% par rapport aux petits ne répondant à

aucun de ces 3 critères. Parmi les enfants dont le mode de vie respecte les 3 critères édictés, seuls 14,3% souffrent d'obésité, alors que 24,5% n'en respectant aucun le sont. La consommation de fruits et légumes est augmentée, l'alimentation plus diversifiée par le fait de prendre des repas en famille.

Ces données méritent réflexion et mise en pratique pour aider les parents à limiter l'épidémie d'obésité qui nous menace. Malheureusement il n'y a pas de données sur les parents pour voir si eux aussi profitent du respect de ces mêmes critères.

PEDIATRICS (doi:10.1542/peds.2009-0417)

Household Routines and Obesity in US Preschool-Aged Children Sarah E. Anderson, PhDa, Robert C. Whitaker, MD, MPHb

Voir aussi <http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/2009/07/lack-of-sleep-might-make-you-fat-2/>

IMPRESSUM: Herausgeber

ZithaGesondheetsZentrum | 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