



↑ Wählen Sie aus dem Regenbogen.



↑ Jung bleiben mit den richtigen Lebensmitteln.



↑ Die Farben geben den Nährstoffgehalt an.



↑ Gelb steht für Vitamin A und B.

Way entwickelt hat, war jedoch nicht als Gewichtsreduktionsprogramm gedacht, sondern als gesunde Ernährung. Social Media verwandelte diese Idee in etwas völlig anderes.

Es ist eindeutig bewiesen, dass sich die Empfehlung, fünf Mal am Tag Obst und Gemüse zu konsumieren, positiv auf die Gesundheit auswirkt. Aber die

Ernährung muss mit anderen Nährstoffen, die unser Körper braucht, kombiniert werden. Die Farbdät erwähnte jedoch weder Proteine noch deren Quellen oder Mengen, noch gab sie Ratschläge zu Getreide, Hülsenfrüchten usw. Die Informationen sind daher unvollständig und können zu wichtigen Nährstoffmängeln führen. Es gibt auch keine wissenschaftliche Studie, die zeigen könnte, dass diese Diät einen Einfluss auf Ihr Gewicht hat, obwohl der Verzehr von Obst und Gemüse im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zur Gewichtsreduktion empfohlen wird.

Farbe für das Haar

Graues Haar ist ein Teil des Älterwerdens, jedoch kann eine frühe Vergrauung durch einen Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralien verursacht werden.

B9-Mangel kann zu vorzeitiger Vergrauung führen. Wenn Sie glauben, dass dies der Fall ist, nehmen Sie vermehrt dunkles Blattgemüse wie Spinat oder Avocado, Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Wurzelgemüse zu sich. Auch ein niedriger Eisen- und Kupfergehalt kann das Problem vorzeitigen Grauerdens verursachen. Spinat, Kidneybohnen, Kartoffeln, Linsen, Rosinen und Pflaumen sind eisenreich. Kupfer kann aus Linsen, Kartoffeln, Pilzen, dunkelgrünen und getrockneten Früchten wie Pflaumen gewonnen werden.

Sie können den Prozess nicht rückgängig machen, aber Sie können ihn stoppen, wenn Mängel die Ursache sind. Allerdings

ist das Vergrauen häufiger das Ergebnis der natürlichen Alterung – und der kann man auch mit gesunder Ernährung nicht entgegenwirken.

Kinder malen

Gesunde Ernährung beginnt am Besten bereits in der Kindheit. Deshalb sollte man die Lunchbox des Nachwuchses auch entsprechend bestücken. Ganze Äpfel sind großartig und wenn Sie einen Vanille- oder ungesüßten Joghurt als Dip einpacken, noch besser. Beeren sind beliebt als Fingerfood für Kinder, Bananen können ganz, im Sandwich oder in Obstsalat (ein wenig Zitronensaft hält sie davon ab, braun zu werden) angeboten werden. Melonenwürfel sind ebenfalls gesund, und mit Beeren und Kokosraspeln werden sie zu einem leckeren Fruchtsalat. Mandarinen sind kernlos und leicht zu schälen und auch deshalb ein Favorit der Kinder. Paprika, Karotten und Sellerie eignen sich hervorragend als gesunde Snacks, geraspelte Karotten halten die Sandwiches feucht und mit Erdnussbutter gefüllte Selleriestangen sind ein eiweißreicher vegetarischer Snack.

Buntes Familienessen

Kombinieren Sie bunte Früchte in einem Salat für einen warmen Tag oder fügen Sie Ihrem Salat ein Stück Obst hinzu. Und natürlich sind Herbst/Winter auch in einem Klima wie auf den Kanaren eine gute Zeit für eine warme Suppe. Denken Sie an einen schönen Borschtsch – tauschen Sie die saure Sahne gegen griechischen Joghurt oder Kéfir. Eine Karotten- und Kürbissuppe mit kleinen Orangenlinsen, Kreuzkümmel und Kurkuma sowie eine Mischung aus Linsen und Gemüse sind ebenfalls leckere Varianten. Oder denken Sie an eine leckere Champignoncremesuppe oder einen Mangold-Eintopf mit Croûtons aus Zucchini, die in Olivenöl gebraten werden. Es gibt so viele leckere und gesunde Gerichte, mit denen man die Faustregel „Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse“ kinderleicht einhalten kann – probieren Sie einfach aus, was Ihnen und Ihren Lieben schmeckt und gut tut. ■

TENERIFFA | LABORANALYSE

PROMOTION

Auf der Spur sexuell übertragbarer Krankheiten

Die sexuell übertragbaren Krankheiten (STD) stellen eine pathologische Gruppe dar, die verheerende Auswirkungen haben kann. Insbesondere, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt werden. Einige davon können sogar völlig unbemerkt bleiben. Sie weisen keinerlei Symptome auf, bis sie dann in fortgeschrittenem Stadium ausbrechen. Das ist der Moment, in dem es zu manchmal irreversiblen Komplikationen kommt.

Deshalb sind das frühzeitige Entdecken und Behandeln oder noch besser Prävention wichtige Pfeiler der Gesundheitsvorsorge in entwickelten Gesellschaften. Es gibt mehr als 20 Arten verschiedener STDs, die von Bakterien, Pilzen, Viren oder Parasiten ausgelöst werden können. Am bekanntesten sind die Chlamydien, Gonorrhoe (Tripper), HIV, der humane Papillomavirus, Genital-Herpes, Trichomoniasis und die Syphilis. Einige dieser Krankheiten können, sofern sie nicht entdeckt werden, erhebliche Störungen verursachen oder sogar zum Tod führen, wie zum Beispiel der HI-Virus, der Aids auslöst. Zudem können diese Krankheiten, im Fall einer Schwangerschaft, ernste Schädigungen des Embryos hervorrufen. Mögliche Folgen sind Missbildungen und Frühgeburten.

Die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten betreffen sowohl Männer als auch Frauen. Oftmals sind die gesundheitlichen Schäden bei Frauen jedoch schlimmer als bei Männern. Vor allem bei Schwangeren kann es zu schweren Gesundheitsschäden beim Ungeborenen kommen.

Mit Antibiotika können STDs behandelt werden, die von Bakterien, Pilzen oder Parasiten verursacht werden. Sexuell übertragene Krankheiten durch Viren können derzeit noch nicht geheilt werden. Allerdings können die Symptome durch Medikamente gemildert und die Krankheit unter Kontrolle gehalten werden.

Der korrekte Umgang und die konsequente Nutzung von Latex-



Präservativen kann das Risiko, sich beim Verkehr mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken, nicht ganz eliminieren, aber drastisch minimieren. Einige dieser Krankheiten äußern sich durch Hautirritationen, Schmerzen im Genitalbereich, Brennen beim Wasserlassen, Fieber, allgemeines Unwohlsein und andere Symptome. Andere können im Körper Wochen, Monate und sogar Jahre schwelen, ohne dass sie bemerkt werden. Manchmal brechen sie sogar nie aus. Nichtsdestotrotz kann der Träger der sexuell übertragbaren Krankheiten in dieser Zeit an seine Sexualpartner weiterübertragen. Schon allein deshalb spielt die frühzeitige Entdeckung eine Schlüsselrolle, um frühstmöglich mit der Behandlung beginnen zu können und dadurch eine Verbreitung der Krankheit zu verhindern.

Derzeit sind Blutanalysen, gynäkologische Abstriche und Urin ausreichend, um sexuell übertragbare Krankheiten zu entdecken, auch wenn die Person keine Symptome aufweist. Das Labor LGS Análisis verfügt über modernste Technologien, um ein breites Spektrum sexuell übertragbarer Krankheiten zu entdecken. Dank Spitzentechnologie können über die Molekularbiologie die sieben häufigsten Krankheitserreger, die sexuell übertra-

gen werden, identifiziert werden: Chlamydia trachomatis, die von Gonokokken ausgelöste Neisseria Gonorrhoe, Mycoplasma hominis, Mycoplasma genitalium, Ureaplasma parvum, Ureaplasma urealyticum und Trichomonas vaginalis. Auf diese Weise können die meisten Verursacher häufiger Harnröhren- und Gebärmutterhalsentzündungen festgestellt werden.

Die neue Technik ermöglicht auch die Entdeckung von HIV und Syphilis über eine Blutprobe. Die Blutanalysen die von LGS Análisis vorgenommen werden, sind günstiger, als in anderen europäischen Ländern. Zum Beispiel kostet dieser letzte genannte Komplettest 80 Euro. Selbstverständlich ist die Diskretion in diesem Bereich unserer Arbeit fundamental. Deshalb bieten wir einen Online-Service an, über den der Kunde via Sicherheitscodes seine Resultate von zu Hause aus abrufen kann. LGS Análisis verfügt über Niederlassungen auf allen sieben Kanareninseln. Das Labor bietet unter anderem eine Abnahme zu Hause und ein breites Analyse-Spektrum an. Einschließlich neuer Techniken, um die Alterung und Biogeschichte zu überprüfen. Mehr Informationen können über die Telefonnummern 922 533 680 und 928 232 947 erfragt oder über www.lgs-analisis.es abgerufen werden. ■

Dr. Michael Theis

Schwangerschaftsvorsorge
Sterilisation -
Familienplanung
Krebsvorsorge
Mamma-Sonographie
Belegbetten

C/ Valois 47, Edif. Picasso
Puerto de la Cruz
(gegenüber
Pirámides Martiánez)

Avda. Juan Carlos I. 3,
Edif. Royal (oberhalb
La Caixa), Los Cristianos
Telefon 922 37 08 97

Praxiszeiten: täglich 11 - 17 Uhr

Jetzt auch
Sprechstunde
im Süden!

FRAUENKLINIK



ODONTOLOGIE | AUGENHEILKUNDE | GYNÄKOLOGIE | UROLOGIE
ÜBERGEWICHTSBEHANDLUNGEN | TRAUMATOLOGIE | ÄSTETISCHE MEDIZIN
NEURLOGIE | NEUROCHIRURGIE | VERDAUUNGSAPPARAT | HAARMEDIZIN
RADIOLOGIE LABORUNTERSUCHUNGEN | KARDIOLOGIE | MEDIZINISCHE CHECK-UPS



TENERIFE HEALTH
INTERNATIONAL
SERVICE

www.this.org.es