

Gesundheitsmarkt in Wattenscheid - Thementage

Dienstag, 18. August – Ohren

Der Gesundheitsmarkt startet mit dem Thema „Ohren“ und *Hörakustik Brasgalla*. Hätten Sie gewusst, dass Magnesium das Auftreten von Hörverlust durch Lärmbelastigung reduzieren kann? Magnesium ist in großen Mengen in Kürbis- und Sonnenblumenkernen vorhanden, aber auch in Nüssen und Vollkornprodukten sowie Bananen oder Himbeeren zu finden. Zusammen mit vitaminreichem Obst und Gemüse auf dem Speiseplan können Sie etwas Gutes für Ihre Ohren tun.

Empfehlungen: Kerne und Nüsse, Vollkornprodukte (zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornnudeln)

Freitag, 21. August – Knochen

Am Freitag geht es weiter mit *Elektromobile Rhein Ruhr*. Der Mobilitätsdienstleister hilft, wo Fortbewegung nicht mehr so einfach möglich ist, weil bspw. der Bewegungsapparat (Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen etc.) nicht mehr richtig will. Regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung können den „passiven“ Bewegungsapparat, also Knochen und Gelenke, stärken. Milchprodukte zum Beispiel liefern Calcium, das die Knochen zum Wachstum benötigen. Auch Vitamin D und Vitamin K sind für den Knochenaufbau wichtig. Vitamin D wird automatisch durch den Körper aufgenommen, sobald wir uns im Sonnenlicht befinden, befindet sich aber auch in Fisch mit hohem Fettanteil. Einige Blattgemüsesorten wie Spinat oder Kohlgemüse wie Brokkoli sind derweil reich an Vitamin K.

Empfehlungen: Milchprodukte, Blattgemüse: Spinat und Petersilie, Kohlgemüse: Brokkoli und Grünkohl, Fisch mit hohem Fettanteil (zum Beispiel Lachs, Makrele, Hering)

Dienstag, 25. August – Lebensfreude

Neben einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung hat auch die psychische Gesundheit viel Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden. Gemeinsam mit dem *Hospizverein Wattenscheid e. V.* widmen wir uns am 25. August daher dem Thema „Lebensfreude“, und mit ihm der Freundschaft und der gegenseitigen Unterstützung in Krisenzeiten.

Freitag, 28. August – Blut

Das *Deutsche Rote Kreuz* in Wattenscheid geht verschiedenen sozialen Diensten nach (Essen auf Rädern, Gesundheitskurse u. Ä.). Es ist aber auch insbesondere für seine Hilfen in der Blutspende bekannt, weshalb am Freitag, dem 28. August, das Thema „Blut“ im Fokus steht. Nicht nur Blutspender wissen wohl: Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig und damit existenziell für uns. Da Eisen vom Körper nicht selbst produziert werden kann, muss es über Nahrungsmittel aufgenommen werden. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten viel Eisen, Fleisch jedoch – vor allem Leber und Niere von Schwein, Kalb oder Rind – ist ein noch besserer Eisenlieferant.

Empfehlungen: Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Leber und Niere von Schwein, Kalb und Rind

Dienstag, 01. September – Gelenke

Gelenke gehören wie Knochen zum passiven Bewegungsapparat und sind das Thema des Markttags mit der *Tagespflege im Bertha-Odenthal-Haus (AWO)*. Die richtige Ernährung kann Gelenkerkrankungen vorbeugen und sogar bereits bestehende Schmerzen lindern. Bei Gelenkschmerzen hilft es zum Beispiel, Kurkuma, welches in der Ayurvedischen Küche als Heilgewürz gilt, regelmäßig in Speisen zu verwenden. Auch Oliven wirken durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe entzündungshemmend und sind die perfekte Gelenknahrung. Beim Kauf von Olivenöl sollten Sie auf gute Qualität achten, da in vielen raffinierten Olivenölen die wertvollen Stoffe kaum mehr enthalten sind.

Empfehlungen: Kurkuma, Oliven

Freitag, 04. September – Augen

Wer hat es nicht schon auch gehört: Möhren tun der Sehkraft gut! Zusammen mit der *Fielmann AG*, welche ebenfalls in der Wattenscheider Innenstadt ansässig ist, testen wir auf dem Markt unsere Sehschärfe. Bemerkten wir, dass wir schwer in der Lage sind, etwas mit unseren Augen zu fixieren, die Augen schnell müde werden oder anfangen zu brennen, kann das zum Beispiel an Vitamin-A-Mangel liegen. Vitamin A findet sich bspw. in Milchprodukten und Eiern. Grünes Gemüse wie Spinat und Grünkohl können dank der Pflanzenfarbstoffe Lutein und Zeaxanthin außerdem altersbedingte Augenkrankheiten herauszögern.

Empfehlungen: Milchprodukte, Eier, Blattgemüse: Spinat und Rucola, Kohlgemüse: Brokkoli und Grünkohl, Möhren

Dienstag, 08. September – Muskeln

Muskeln gehören zum aktiven Part des Bewegungsapparates. Mit diesem beschäftigt sich der *StadtSportbund Bochum* in Form des Projekts „*Gesund durch Bewegung*“ in Wattenscheid. Im Krafttraining wird oft eine proteinreiche Ernährung empfohlen, im Ausdauersport eine kohlenhydratreiche. Ein wichtiges Mineral für die Energieproduktion in den Muskeln ist auch Kalium. Normalerweise nehmen wir ausreichend Kalium über die Nahrung auf – gerade nach einer Krankheit kann es jedoch sinnvoll sein, auf eine kaliumreiche Ernährung zu achten, um geschwächte Muskeln wieder zu stärken. Kalium findet sich in großen Mengen in Trockenobst, aber auch in Erbsen, Linsen und Bohnen.

Empfehlungen: getrocknete Früchte (zum Beispiel Aprikosen, Pfirsich, Datteln), Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)

Info: Getrocknete Früchte sind oft nur im Winter auf dem Markt zu finden. Es gibt jedoch einige Arten, Obst selbst zu trocknen, bei dem aktuellen Wetter sogar im Freien – probieren Sie es aus: <https://www.wir-essen-gesund.de/obst-trocknen/>.

Freitag, 11. September – Füße

Gut durchs Leben gehen mit gesunden und gepflegten Füßen: *City Cosmetic* bietet neben Kosmetik auch podologische Dienstleistungen an. Zusätzlich das passende Schuhwerk, öfter mal barfuß laufen und mit durchblutungsfördernden Lebensmitteln kalten Füßen vorbeugen. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Speiseölen sowie Ingwer, Walnüsse, Pekannüsse oder Haselnüsse wirken entzündungshemmend und senken die Blutfettwerte.

Empfehlungen: Fisch, Speiseöle (zum Beispiel Rapsöl, Leinöl), Ingwer, Nüsse

Freitag, 18. September – Augen & Ohren

Der letzte Gesundheitsmarkt-Termin widmet sich mit *ROTTLER Brillen + Hörgeräte* nochmals den Themen „Augen“ und „Ohren“. Wichtige Vitamin-Spender für Seh- und Hörsinn sind besonders auch Zitrusfrüchte. Der regelmäßige Verzehr von Orangen hat, einer neueren Studie zufolge, sehr positiven Einfluss auf die Augengesundheit. Antioxidantien, wie das Vitamin C, können derweil Ohrenentzündungen vorbeugen. Gute Quellen für Vitamin C sind zum Beispiel Heidelbeeren, Himbeeren oder Cranberrys.

Empfehlungen: Zitrusfrüchte: Orangen, Beeren (zum Beispiel Heidelbeeren, Himbeeren, Cranberrys)