

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Tanzen Warum uns Bewegung zur Musik befreit

Energiequelle Chaga Der König der Vitalpilze

Hallux valgus Den Ballenzeh aktiv in Form bringen

OKTOBER 10/2017

Sanfte
Frauenheilkunde
Myome
natürlich
behandeln

DIE HEILKRAFT VON OBST, GEMÜSE UND GEWÜRZEN

*Ayurvedisch kochen – mit
heimischen Zutaten*



Olivenwasser hat's in sich

Früher hat man es schlicht weggeschüttet: Wasser, das beim Pressen von Oliven neben dem Öl und den Feststoffen übrigblieb, galt als wertlos, wenn nicht sogar als problematisch wegen seiner diversen Inhaltsstoffe. Eben diese hat man inzwischen genauer untersucht und festgestellt, dass das auffallend bittere Vegetationswasser einen hohen Anteil wertvoller Polyphenole enthält. Da dieser tatsächlich um das Zwanzigfache höher ist als beim Olivenöl, soll das Abfallprodukt nun zum wertvollen Heilmittel werden. Polyphenole helfen nicht nur der Pflanze dabei, Schädlinge fernzuhalten, sie wirken auch beim Menschen gefäßschützend, antibakteriell und antiviral

Oliven – auch
gepresst gesund



und beeinflussen obendrein noch den Fettstoffwechsel günstig. Erste Untersuchungen an Zellkulturen ergaben außerdem, dass sie die Bildung und das Wachstum von Tumoren hemmen können. In einer 2016 veröffentlichten Studie beschrieb die Mailänder Krebsforscherin *Adriana Albini*, dass Olivenwasser das Wachstum von Darmkrebszellen deutlich hemmt. Empfohlen wird, zwei bis drei Wochen lang morgens und abends ein Gläschen zu trinken und dies dreimal im Jahr zu wiederholen.

Autoritäre Eltern schaden ihren Kindern

Vielleicht wissen sie es nicht besser oder haben es selber so erlebt, doch Eltern, die ständig mit ihren Kindern schimpfen, ihnen sogar körperliche Gewalt androhen oder zufügen, erreichen mit diesem harten Erziehungsstil eher das Gegenteil von dem, was sie sich wünschen. So sagten Heranwachsende, die häufig von ihren Eltern verbal oder körperlich attackiert worden waren, dass sie sich wesentlich

stärker an ihren Freunden orientieren und eher Regeln brechen, anstatt etwa Hausaufgaben zu machen. Das berichteten US-Forscher im Fachmagazin *Child Development*. Die Wissenschaftler um *Rochelle Hentges* von der *Universität Pittsburgh* hatten 1.600 Jugendliche einerseits zum Erziehungsstil ihrer Eltern befragt und andererseits danach, wie die Heranwachsenden mit Gleichaltrigen umgehen, ob sie bereits sexuelle Erfahrung gemacht haben und schon mal mit dem Gesetz in Konflikt gekommen sind. Dabei stellte sich heraus, dass Schülerinnen und Schüler der siebten Klasse, die zu Hause einen aggressiven Erziehungsstil erlebten, zwei Jahre später ihren Freunden und Gleichaltrigen mehr Bedeutung einräumten als elterlichen Regeln. Zudem neigten Jungen eher zu kriminellen Handlungen und Mädchen wurden früher sexuell aktiv als jene Gleichaltrigen, die moderat erzogen worden waren. *Hentges* warnt daher, dass Eltern mit besonders autoritären Erziehungsmethoden die Zukunft und Bildung ihrer Kinder gefährden.



Kinder brauchen vor allem Geborgenheit