

## Diabetiker auf Reisen



■ Die Koffer packen und der Sonne entgegen fliegen, mit der richtigen Vorbereitung auch für Diabetiker kein Problem. Nützlich auf Flugreisen ist die „Mehrsprachige ärztliche Bescheinigung“. Sie enthält Übersetzungen für die wichtigsten Dinge, die Diabetiker mit sich führen müssen. „Nach den Anschlägen vom 11. September 2001 in New York sind auf allen Flughäfen die Personen- und Gepäckkontrollen verschärft worden. Besonders Diabetiker haben mit ihren Medikamenten, Stechhilfen und Pens Erklärungsprobleme, wenn sie die Notwendigkeit der Mitnahme dieser Gegenstände nicht mit einer ärztlichen Bescheinigung dokumentieren können“, sagt Sozialreferent Reiner Hub vom Deutschen Diabetiker Bund (DDB), Baden-Württemberg. Das Formular kann direkt bei ihm bestellt werden. Bitte einen adressierten und als Standardbrief frankierten Rückumschlag beilegen. Mitglieder des DDB erhalten den Vordruck kostenlos (Mitgliedsnummer und Landesverband angeben). Alle anderen fügen der Bestellung bitte den Unkostenbeitrag in Höhe von 1 € in Form von Briefmarken bei.

Ausschließliche Bezugsadresse: Reiner Hub, Offenbachstraße 12, 74629 Pfedelbach



## Sommerleichtes Lauchgemüse

### Zutaten:

600g Lauch  
1 Bund glatte Petersilie  
1/2 Liter Gemüsebrühe  
150 g rote Linsen  
100g saure Sahne  
5 Teelöffel mittelscharfer Senf  
2 Esslöffel Butter  
Salz und Pfeffer

Petersilie und etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter das Gemüse geben. Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Guten Appetit!



### Zubereitung:

Die Butter erhitzen. Den Lauch in Ringe schneiden und darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt zwei bis drei Minuten garen. Die Linsen dazugeben und das Lauchgemüse weiter vier bis fünf Minuten fertig kochen. Die saure Sahne mit Senf, gehackter

Dieses Rezept stammt von unserer Patientin Ingeborg Ordnung aus Kaufungen. Haben auch Sie ein selbst kreiertes Lieblingsrezept? Schicken Sie es uns (Redaktionsadresse)! Bei Abdruck erhalten Sie ein kleines Dankeschön. Foto: © BirgitH/PIXELIO

## Entspannt und schön durch den Sommer

Sommer, das bedeutet Sonne und Erholung, aber auch brütende Hitze und Reisetress. Was tun? Wir empfehlen eine Portion Wellness vom Profi:

### ■ Massage - Wohlfühfaktor inklusive

Vergessen Sie den Alltag und entspannen Sie unter geschulten Händen.

### ■ Fußpflege - Erholung für strapazierte Füße

Genießen Sie, wie Ihre Füße sommerfrisch und schön werden.

Das Team vom Therapiezentrum Nattler berät Sie gern!

## Impressum

### Theraluna Express, 1/2009 Herausgeber:

Therapiezentrum Nattler  
Ludger Nattler, Leipziger  
Straße 203-205, 34123 Kassel  
Tel./Fax: 0561-5 67 54  
www.praxis-nattler.de

### Text und Redaktion:

Journalistenbüro Baranowski  
V.i.S.d.P.: Genia Baranowski,  
M.A., Im Heimersbruch 9,  
34266 Niestetal, www.journalistenbuero-baranowski.de  
**Grafisches Grundkonzept:**  
GrafikHaus, Anja Neubauer,  
Kassel

**Druck:** Campus Druck- & Werbetechnik, Kassel



Liebe Patientin, lieber Patient, wir freuen uns, Ihnen heute die erste Ausgabe unseres Magazins „Theraluna Express“ zu präsentieren. Im Namen steckt nicht nur „Therapiezentrum Ludger Nattler“. Luna, das lateinische Wort für Mond, ist Symbol für Energie, Bewegung und Erneuerung. Dafür stehen auch wir. Theraluna bietet einen Mix: Information und Unterhaltung, lokal und überregional. Die Journalistin Genia Baranowski hat für Sie spannende Themen gefunden und interessante Interviews geführt. In dieser Ausgabe haben wir für Diabetiker nützliche Tipps. Weiterer Schwerpunkt: „Lachen“, ein Aspekt, der jeden betrifft. Falls Sie lieber hören als lesen: Auf unserer Homepage gibt es demnächst Audiobeiträge zu Themen des Magazins. Hören Sie mal rein! Einen erholsamen Sommer, Ihr Ludger Nattler

Lachen, bis die Hormone „tanzen“, dies könnte das neue Motto für Menschen mit Diabetes Typ 2 werden. Eine halbe Stunde Heiterkeit zusätzlich am Tag verändert den Hormonhaushalt messbar, wie jetzt kalifornische Forscher laut der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) herausgefunden haben. Dies wiederum wirke dem Diabetes entgegen. Grundlage der Studie der Universität Loma Linda: Zehn von zwanzig Zuckerkranken erhielten über die üblichen Medikamente hinaus täglich eine Dosis Lachen - in Form eines lustigen Films. **Humor hat viele Gesichter** Dass Lachen gesund ist, ist nicht neu. Schon für Kinder ist es elementar wichtig, betont die renommierte Münchner Medienwissenschaftlerin Dr. Maya Götz im Interview. „Es hilft, die Welt positiver zu sehen, eigene Probleme und Fehler, die zum Größerwerden dazugehören, zu bewältigen“, so die Leiterin des Internationalen Zentralinstitutes für das Jugend- und Bildungsfernsehen und Prix Jeunesse International. Wie also könnte sie aussehen, die Lachtherapie der Zukunft? Allein vor dem Fernseher oder mit Gleichgesinnten? Letzteres wäre zwar sozialer, könnte aber schwer werden. Nicht einmal Kinder und Erwachsene lachen stets

## Zucker mit Humor begegnen Heiterkeit soll Diabetikern helfen, aber worüber lachen wir?

über das Gleiche. Kinder hätten einen konkreteren Humor, so Götz. „Sie besitzen eine hohe Sensibilität und lachen schon, wenn etwas lustig aussieht oder sich lustig anhört.“ **Kulturelle Ungleichheiten** Auch unter den Kleinen selbst gibt es Unterschiede. In einer Studie haben Götz und weitere Forscher ergründet, dass Kinder aus verschiedenen Ländern insgesamt über relativ ähnliche Dinge im Fernsehen lachen. „Im Detail gibt es aber doch kulturelle Unterschiede. Für arme Kinder in Südafrika ist es zum Beispiel nicht lustig, wenn mit Essen geschmissen oder etwas Wertvolles zerstört wird. Deutsche haben damit kein Problem“, sagt Götz. Dass Männer und Frauen nicht den gleichen Humor haben, ist für viele ja sowieso kein Geheimnis. Der britische Psychologe Richard Wiseman hat gar erforscht, dass Männer Sex- und aggressive Witze mögen, Frauen hingegen Wortwitz und tief-sinnige Pointen. Also doch allein amüsieren? Es geht auch anders: Wie man gemeinsam lacht - auch ohne gleichen Humor - lesen Sie auf Seite 3.

Lachen, bis die Hormone „tanzen“, dies könnte das neue Motto für Menschen mit Diabetes Typ 2 werden. Eine halbe Stunde Heiterkeit zusätzlich am Tag verändert den Hormonhaushalt messbar, wie jetzt kalifornische Forscher laut der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) herausgefunden haben. Dies wiederum wirke dem Diabetes entgegen. Grundlage der Studie der Universität Loma Linda: Zehn von zwanzig Zuckerkranken erhielten über die üblichen Medikamente hinaus täglich eine Dosis Lachen - in Form eines lustigen Films. **Humor hat viele Gesichter** Dass Lachen gesund ist, ist nicht neu. Schon für Kinder ist es elementar wichtig, betont die renommierte Münchner Medienwissenschaftlerin Dr. Maya Götz im Interview. „Es hilft, die Welt positiver zu sehen, eigene Probleme und Fehler, die zum Größerwerden dazugehören, zu bewältigen“, so die Leiterin des Internationalen Zentralinstitutes für das Jugend- und Bildungsfernsehen und Prix Jeunesse International. Wie also könnte sie aussehen, die Lachtherapie der Zukunft? Allein vor dem Fernseher oder mit Gleichgesinnten? Letzteres wäre zwar sozialer, könnte aber schwer werden. Nicht einmal Kinder und Erwachsene lachen stets



Dr. Maya Götz

## Inhalt

- „Die Schlüssel zum Erfolg“ - Osteopathieausbildung im Umbruch
- Interview: Sommerfrische Füße
- Lachen ohne Grund - Nahrung für die Seele
- Diabetiker auf Reisen
- Sommerleichtes Lauchgemüse



© Sabine Meyer/PIXELIO

Wortwitz und tief-sinnige Pointen. Also doch allein amüsieren? Es geht auch anders: Wie man gemeinsam lacht - auch ohne gleichen Humor - lesen Sie auf Seite 3.

