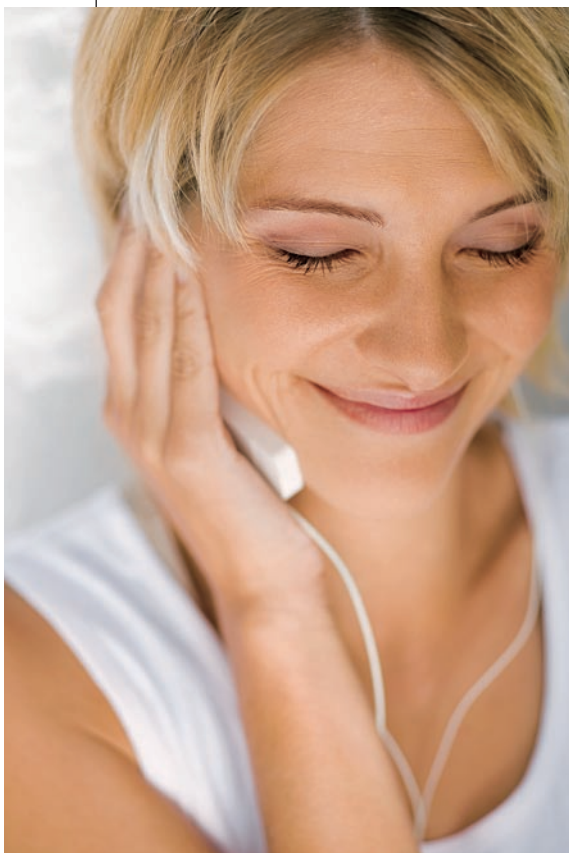


# balance

GUTES FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

„Liebe ist, dem geliebten Wesen recht zu geben, wenn es Unrecht hat“

Charles Péguy (1873–1914),  
frz. Schriftsteller



## Musik berauscht das Hirn

„Sex, drugs and **Rock 'n' Roll**“ gehören tatsächlich in eine Reihe, wie Forscher der Universität Québec (Kanada) bestätigen. Sie verschafften sich per Kernspin-Tomografie **Einblick ins Gehirn** von Menschen, während diese **geliebte Musikstücke** hörten. Und stellten fest: Das Belohnungszentrum reagiert **wie beim Sex** oder unter Drogeneinfluss. Für einen schnellen Glücksrausch also einfach sofort dem aktuellen Lieblingssong lauschen.

## Honig – auf süße Art gesund

Ob Honig mit Nüssen, mit Zitrone, Espresso oder aber Chili – die ausgefallenen Sorten der Altländer Honig-Manufaktur sind eine Offenbarung für den Gaumen. Auch deshalb, weil der Blütennektar dort ohne künstliche Zusätze auskommt. Dafür stecken rund 180 gesunde, natürliche Biosubstanzen darin, die z. B. das Immunsystem stärken. Kein Wunder, dass der süße Stoff auch unserer Seele schmeckt! ([www.altlaender-honig.de](http://www.altlaender-honig.de), 125 g ca. 4 €)



Durchschnittlich **50 Millionen Schritte** macht jeder Deutsche in seinem ganzen Leben. Das entspricht etwa **40 000 Kilometern!**



### RICHTIG ODER FALSCH?

## Stretching schützt vor Muskelkater

Falsch! Die Idee stammt aus den 60er-Jahren, als Forscher noch eine verkrampte Muskulatur als Ursache der Schmerzen vermuteten. Heute weiß man: Mikroskopisch kleine Verletzungen der Muskelzellen sind der Grund. Wenn's zieht, also besser nicht stretchen. Auch Dehnübungen vor dem Training können einen späteren Muskelkater nicht verhindern, wie Forscher der Universität Sydney herausfanden. Dehnen vor dem Sport macht trotzdem Sinn: Es aktiviert die Muskeln, beugt so grundsätzlich Verletzungen vor.



## Arzneipflanze des Jahres 2012

Die Koloquinte, eine nordafrikanische Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse, ist die Arzneipflanze des Jahres 2012. Denn obwohl die Koloquinte mit ihren orangengroßen Früchten und den gelben Blüten giftig ist, steckt geballte Heilkraft in ihr. Vor allem ihre Blätter liefern Arzneistoffe. So lindert die Koloquinte viele Beschwerden: Die aus ihr gewonnenen Substanzen fördern z. B. die Verdauung, stärken die Leber und helfen bei rheumatischen Beschwerden oder Koliken.