

ANZEIGE

GESUNDHEIT AKTUELL



von Apotheker **Helmut Striebel**

Bluthochdruck durch zu viel Kochsalz: Weißdorn wirkt entgegen!

Liebe Leserin, lieber Leser! Zuviel Kochsalz (= Natriumchlorid) kann den Blutdruck erhöhen. Aber wie? Forschern ist es gelungen, mechanische und funktionale Veränderungen der Blutgefäße in Abhängigkeit von der Salzkonzentration im Blutplasma darzustellen. Demnach lässt Natrium schon im normalen, physiologischen Konzentrationsbereich die Zellen der Blutgefäßwände anschwellen. Diese bilden dann weniger gefäßerweiterndes Stickstoffmonoxid. Die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt. Weißdornextrakt kann diesen Reaktionen entgegenwirken.

wand erhöht, was ihre Durchlässigkeit für Natrium senkt. Dadurch verzögert sich dessen Aufnahme aus dem Blut, gleichzeitig wird die Ausscheidung über die Nieren begünstigt, was der Schädigung der Blutgefäße entgegenwirkt.

Weißdorn bei fast allen Herzkrankheiten Studien an über 4000 Patienten belegen den klinischen Nutzen von Weißdorn bei den meisten Herzkranke. Es zeigt sich eine Stärkung der Pumpfunktion des Herzens und der körperlichen Belastbarkeit sowie eine Abnahme von Beschwerden wie Kurzatmigkeit oder Erschöpfbarkeit. Neu ist nun die Erkenntnis, dass Weissdorn auch zur Prophylaxe und Therapie von Zuständen wie Funktionsstörungen der Blutgefäße, Atherosklerose

Wirkungen von Kochsalz und Weißdorn

Die Blutgefäßwand reguliert über die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO) vor allem die Gefäßspannung. Nach neuen Erkenntnissen von Forschern der Universität Münster reagiert das Blutgefäß dabei auch sehr sensibel auf Konzentrationsänderungen von Salzen im Blut. Die Untersuchungen zeigen, dass bereits geringgradige Erhöhungen der Natriumkonzentration zur Versteifung der Blutgefäßzellen und zu einer Absenkung der NO-Produktion führen. Dadurch erhöht sich der Blutdruck. Spezielle Untersuchungen ergaben nun, dass Weißdornextrakt die Funktionsfähigkeit und Elastizität der Gefäß-

eingesetzt werden kann. Die Studien wurden überwiegend mit dem standardisierten Weißdornextrakt WS® 1442 (z.B. Crataegutt®) durchgeführt. Auch ich empfehle Ihnen dieses Präparat; nehmen Sie davon 1 bis 2 Tabletten täglich ein. Lassen Sie sich zum Thema Herzleistung von Ihrem Apotheker beraten!



LAND UND LEUTE



Erich Schmidt

blickte bei der Feierstunde anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Kunstvereins Mindelheim im Forum der Kreisstadt auf die Anfangsjahre zurück. Schmidt ist Mitbegründer des Vereins und war acht Jahre erster Vorsitzender. Er wusste sehr viel Interessantes und Amüsantes zu berichten.

Foto: hak



Frauenbund Tussenhausen

Auch im vergangenen Jahr war der Frauenbund Tussenhausen mit vielen verschiedenen Aktionen aktiv. Ein Teil der Erlöse in Höhe von 750 Euro überreichte Frauenbund-Vorsitzende **Gabriele Benz** (rechts) bei der Jahreshauptversammlung an das Familien-

pflegewerk Unterallgäu e.V. So können Familien in der Region in schwierigen familiären Situationen unterstützt werden. Einen Einblick in die Arbeit des Familienpflegewerks gaben an diesem Abend **Edeltraud Strübel** (Mitte) als Familienpflegerin und **Wolfgang Brückmann** vom Familienpflegewerk Unterallgäu.

Foto: oH



Jonas Streitel

der 14-jährige Mindelheimer nahm am JugendMusikFörderpreis der Rotary Clubs Bad Wörishofen und Memmingen-Allgäuer Tor teil. Mit dem dritten Satz aus der „Sonate B-Dur op. 83/7“ von Sergei Prokofiev spielte Jonas Streitel unter anderem ein anspruchsvolles Werk seines Lieblingskomponisten.

Foto: sid

Isolde Egger

die bekannte Bad Wörishofer Künstlerin ist Mitglied beim Kunstverein Mindelheim und zeigt bei der Ausstellung zum 25-jährigen Bestehen des Kunstvereins eines ihrer Werke. Bei der Festveranstaltung zur 25-Jahr-Feier im Forum Mindelheim gehörte sie zu den zahlreichen Gästen.

Foto: hak



Brigitte Antichi

zeigt bei der Jubiläumsausstellung des Kunstvereins Mindelheim im Forum der Kreisstadt ihr Bild „Der Junge aus Pompeji“. Brigitte Antichi ist eines von vielen Bad Wörishofer Mitgliedern des Kunstvereins Mindelheim. Die Jubiläumsausstellung des Kunstvereins

Mindelheim ist noch bis Sonntag, 11. März, zu sehen. Gezeigt werden Werke von über 60 Künstlern. Geöffnet ist die Ausstellung Montag bis Freitag von 15 bis 19 Uhr, Samstag und Sonntag von 11 bis 17 Uhr. Zur Finissage am Sonntag, 11. März, spielt ab 17 Uhr das Elias Prinz Swingtett. Der Eintritt ist frei.

Foto: hak

Sibylle Gerner

ist Lehrerin der Ganztagesklasse 7a an der Maria Ward Realschule in Mindelheim. Zum Tag der offenen Tür in der Schule hatten die Schülerinnen der 7a das Thema Literatur gewählt. Sie bastelten Lesesezeichen, es gab ein Bücherquiz und auch ein Bücherbasar wurde durchgeführt.

Foto: hak



Oliver Rehm

der Schriftsteller aus Türkheim stellte im Café Bel Cultur in Türkheim seinen 518 Seiten umfassenden Roman „Der Bornholm-Code“ vor. **Irmgard Albrecht** aus Bad Wörishofen und Buchhändler **Wolfgang Wilhelm** waren, wie die anderen Zuhörer, fasziniert vom

Eintauchen in die äußerst spannende Lektüre und gratulierten begeistert. In dem Thriller geht es um rätselhaften Fund eines in der Ostsee entdeckten Wracks. Der Wissenschaftler Dr. Frank Stebe wird um Hilfe gebeten. Bei seinem Tauchgang zum Wrack kommt er in brenzlige Situationen.

Foto: thess

René Baier

In den Bogensporthallen Allgäu in Helchenried fand wieder der beliebte Wettbewerb „Winter-Jackpot“ statt. Glücklicher Gewinner ist René Baier von der Königlich privilegierten Schützengesellschaft Weibenhorn, der mit einem Vorsprung von einem Punkt alle Startgelder erhielt.

Foto: Erich Hoffmann



Leni Rüb

von der 8c der Maria Ward Realschule in Mindelheim und **Rebecca Honcamp** vom Maria Ward Internat (von links) hatten beim Tag der offenen Tür in der Maria Ward Realschule aus Stoffresten lustige Tier-Figuren gebastelt. Gleich im Eingangsbereich zeigten

die Beiden die originellen kleinen Kunstwerke, die auf großes Interesse bei den Besuchern stießen. Alle Klassen der Maria Ward Realschule hatten sich zum Tag der offenen Tür wieder Aktionen ausgedacht oder etwas einstudiert. Bei Vorträgen erfuhr man viel über die Maria Ward Realschule.

Foto: hak

Robert Böck

ist Konrektor der Maria Ward Realschule in Mindelheim. Beim Tag der offenen Tür machten nicht nur alle Schülerinnen mit, sondern auch das Lehrerkollegium war im Einsatz. Im Vorfeld hatten die Lehrerinnen und Lehrer mit den Schülerinnen viele Programm und Angebote erarbeitet.

Foto: hak



Karl Wohlfahrt

(links) ist der frühere Schatzmeister des Kunstvereins Mindelheim. Mit seinem Nachfolger **Klaus Ruttman** (rechts) freute er sich über die gelungene Jubiläumsveranstaltung und die große Ausstellung zum 25-jährigen Bestehen des Mindelheimer Kunstvereins im Forum der Kreisstadt.

Foto: hak



AUFGESPIESST

Aktuelle Themen von Harald Klofat

Château Parapluie

Neulich waren meine Frau und ich bei unserem gemeinsamen Bekannten Alfred eingeladen. Was wir bisher nicht wussten, erfuhren wir an diesem Abend: „Ich bin ein sehr guter, ich möchte sogar sagen, ausgezeichnete Weinkenner“, eröffnete uns Alfred, „in meinem Keller lagern seltene Jahrgänge vieler erlesener Tropfen.“

Nach einiger Zeit des Plauderns über Wetter und Politik brachte Alfred die erste Flasche, einen Valle Cima del Bosco aus dem Piemont. „Köstlich, nicht wahr“, meinte er nach dem ersten Schluck, „dieser kräftige Abgang mit Umbra und Trüffel“. Wir stimmten zu und schon kam die zweite Flasche. „Ein 2011er Cat's Hill aus Kalifornien. Weiß, trocken und fruchtig“, stellte ihn Alfred vor, „ihr müsst probieren!“ Wir stimmten zu und ich äußerte mich kennerhaft: „Das ist sicher eine Pinot Grigio Traube“. „Aber, aber“, tadelte mich Alfred, „das ist doch kein Pinot Grigio. Jeder Amateur schmeckt den Riesling heraus.“

Er stand auf, tat ein bisschen geheimnisvoll und holte dann aus dem Keller eine weitere Flasche. „Dieser außergewöhnliche Wein ist sehr, sehr teuer und selten. Ich habe ihn gerade erst auf einer Auktion ersteigert. Aber weil ihr meine Freunde seid, will ich ihn mit euch genießen. Es ist ein 1999er Château Parapluie Sud aus dem Medoc. Von diesem Jahrgang gibt es nur noch ganz wenige Flaschen weltweit.“

Ich probierte, hielt mich aber mit einem Urteil nach den Erfahrungen mit dem Cat's Hill lieber zurück. „Da spürst du mit jedem Schluck, wie kostbar dieser Wein ist“, beeindruckte uns Alfred mit der Überzeugungskraft des absoluten Experten.

Einige Tage später sagte meine Frau beim Abendessen zu mir: „Entweder hat der Auktionator Alfred hinter Licht geführt oder Alfred hat uns irgendwas vorgemacht.“ Ich wusste nicht so recht, worauf meine Frau hinauswollte: „Was meinst du damit?“ Meine Frau zeigte auf die Weinflasche auf dem Tisch: „Das ist ein 1999er Parapluie Sud aus dem Medoc. Ich hab' ihn heute Mittag beim Discounter um die Ecke für 3,99 Euro gekauft.“

IMPRESSUM

UNTERALLGÄU
Rundschau



Herausgeber: Presse-Druck- und Verlags-GmbH, 86167 Augsburg Curt-Frenzel-Str. 2 und Hans Högel KG, Druckerei u. Verlag, Mindelheim

Verantwortlich für Anzeigen: Johannes Högel, Mindelheim. **Text:** Harald Klofat, Thuid Marie Leinich **Produktion:** Hans Högel, Mindelheim **Satz und Druck:** Hans Högel KG, Druckerei u. Verlag, Mindelheim, und Presse-Druck- und Verlags-GmbH, Augsburg **Anschrift:** Maximilianstraße 14, 87719 Mindelheim ☎ (08261) 991310 Fax (08261) 991328 **Geschäftsstelle:** Gärtnerweg 7 86825 Bad Wörishofen ☎ (08247) 350310 Fax (08247) 350325



eMail: rundschau@mindelheimer-zeitung.de

LADEN'S LISTE

ANZEIGE

vorgestellt von **Jürgen Oberholzner** Inhaber von Der Laden, Mindelheim



Jura Kaffeevollautomaten

1 D60 Cappuccino auf einen Dreh

- Selbsterklärend und rasch zum perfekten Kaffee – Ein intuitiv verständliches Klartextdisplay und das Easy-Cappuccino-System machen es möglich.
- Das AromaG2-Mahlwerk mahlt die Kaffeebohnen stets frisch und besonders schonend in der idealen Feinheit.
- CLARIS-Wasserfilter liefern perfekte Wasserqualität. Gleichzeitig schützen sie den Vollautomaten vor Kalk und z.B. Schwermetalle oder Chlor.
- Füllmenge Wassertank: 1,9 Liter / Kapazität Bohnenbehälter: 200 g.



2 X8 Der robuste, vielseitige Kaffeespezialitäten-Profi

- Erweiterbar mit zusätzlichen Peripheriegeräten wie Tassenwärmer, Cool Control, Frischwasser-Kit oder Abrechnungssystem.
- Integrierte Spül- und Reinigungsprogramme sorgen für TÜV-zertifizierte Hygiene und Sauberkeit.
- die volle Bandbreite von Schwarzkaffeespezialitäten (mit, oder ohne Milch), sowie den klassischen Kännchenkaffee.
- Füllmenge Wassertank: 5,0 Liter / Kapazität Bohnenbehälter: 500g (1000 g erweiterbar) / Tageshöchstleistung: 80 Tassen.



3 S8 Großes Kino im kompakten Design

- Das gesamte Spezialitätenspektrum vom Espresso bis zum Latte macchiato in exzellenter Qualität.
- Bedienung über das im Kaffeevollautomaten integrierte 4,3" große, hochauflösende Touchscreen-Farbdisplay.
- Veredelte Materialien und viel Liebe zum Detail bilden ein Rundumdesign, welches Harmonie und Ruhe ausstrahlt.
- Füllmenge Wassertank: 1,9 Liter / Kapazität Bohnenbehälter: 280 g.



4 J6 360° Hochgenuss für alle Sinne

- Der Puls-Extraktionsprozess (P.E.P.®) optimiert die Extraktionszeit bei Espresso und zündet ein geschmackliches Feuerwerk.
- Das TFT-Display und die Rotary Selection führen auf direktem Weg zum Ziel.
- Der Behälter für die Milchsystem-Reinigung sowie die integrierten Pflegeprogramme sorgen für TÜV-zertifizierte Hygiene auf Knopfdruck.
- Mit Milch und Milchschaum verfeinerte Trendspezialitäten gelingen dank Feinschaum-Technologie in Vollendung.

