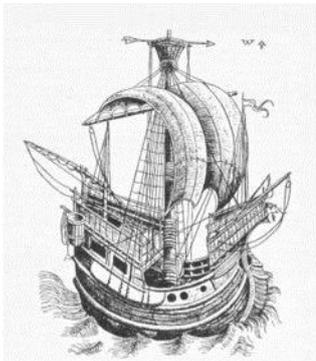


Vitamine - Vitalstoffe für die Gesundheit

Apotheker Dr. Thomas Haug informierte im Mäueracher Forum über die Bedeutung der Vitamine für unsere Gesundheit. Doch bevor es soweit war, gab es etliche Hindernisse an diesem Abend zu überwinden. Erleichterung machte sich in den Minuten des Vorstandes breit als der Referent endlich erschien. Doch nun begannen die technischen Schwierigkeiten. Dr. Haug wollte seinen Vortrag mit Folien bereichern. Aber durch ein Missverständnis hatte unser Technikteam moderne Medien aufgebaut. Der eilig herbeigeschaffte Overhead-Projektor litt allerdings an Altersschwäche. Mit gutem Willen und Nachsicht aller Beteiligten konnte dann der Vortrag beginnen.



Faulende Zähne, Schwäche und letztlich der Tod bedrohte das Leben der Seeleute auf den mehrmonatigen Entdeckungsreisen zu Beginn der Neuzeit. Die Unterversorgung mit Vitamin C verursachte die gefürchtete Krankheit Skorbut. Obwohl schon seit der Antike bekannt, erkannte man erst im 18. Jahrhundert die lebensnotwendige Gabe von Zitrusfrüchten. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die Amine, später Vitamine genannt, entdeckt und erforscht.



Vitamine sind Stoffe, die dem Körper mit Hilfe der Nahrung zugeführt werden müssen. Nur das Vitamin D kann der Körper selbst herstellen. Den täglichen Grundbedarf legt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fest. Die Werte hängen von einer Vielzahl von Faktoren ab, wie z. B. Alter, Geschlecht, körperliche und psychische Belastungen, Krankheiten, Rauchen, Alkoholkonsum, Schwangerschaft und Stillzeit. Die Wissenschaft kennt gegenwärtig 20 Vitamine, von denen 13 für den Menschen lebensnotwendig sind.

Vitamin C ist wasserlöslich und wärmeempfindlich und kann im Körper nicht gespeichert werden.

Tagesbedarf 75mg.



Frisches Obst und Gemüse sollten deshalb im Kühlschrank gelagert werden. Die bei Erkältungskrankheiten beliebte heiße (!) Zitrone ist nur bedingt zu empfehlen. Vitamin C schützt vor Infektionen, wirkt als Radikalfänger. Guter Tipp: Zu

Grillgut (Nitrosamine!) frischen Salat und Gemüse reichen.

Vitamin E wurde in den vergangenen Jahren stark hervorgehoben als das Therapeutikum bei Gelenkrheuma und, Angina Pectoris. Es dient der Zellerneuerung, hemmen entzündliche Prozesse und wirkt als Radikalfänger. Tagesbedarf 12mg. Wir nehmen es mit Pflanzenölen, Vollkornprodukten und Nüssen auf.

Karotten, bekannt auch als „Sonnenschutz zum Schlucken“ enthalten das fettlösliche Provitamin Betakarotin, eine Vorstufe des Vitamins A. Wir sollten pro Tag 1mg Vitamin A zu uns nehmen.

Mangelscheinungen sind trockene Haut, Schuppen, trockene Schleimhaut und Falten. Fischöl (Lebertran!), Leber, Butter, Milch, grüne und gelbe Gemüseteile versorgen uns mit Vitamin A.



Zurzeit wird die wichtige Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit hervorgehoben. Tagesbedarf 20 µg. Es fördert die Calcium Aufnahme in den Knochen und Zähnen. Mangelscheinungen sind Rachitis und Krampfneigungen. Das Vitamin wird vom Körper unter Sonnenlichteinwirkung produziert. Täglich 10 Minuten Ganzkörper-Sonnenlichtbestrahlung decken den Bedarf! Das vermindert bei alten Menschen zusammen mit regelmäßiger Gymnastik die Neigung zu Stürzen.

Dr. Haug empfiehlt dringend, den persönlichen Vitamin D Status überprüfen zu lassen

Das wasserlösliche Vitamin B ist in 12 Untergruppen unterteilt. Wichtig sind sie vor allem als „Nervennahrung“. B₁ ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion, B₂ vermindert Migräneanfälle und fördert die Merk- und Konzentrationsfähigkeit. B₃, B₇ und B₁₁ (Folsäure) sind gut für Haut und Nägel, B₅ fördert die Wundheilung und verbessert die Abwehrreaktion, B₆ schützt vor Nervenschädigung, B₁₂ ist wichtig für die Nervenfunktionen, bildet und regeneriert die roten Blutkörperchen. Enthalten sind die Vitamine in Leber, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte.

Vitamin K ist besonders wichtig bei der Bildung der Gerinnungsfaktoren. Es wird in der Leber gespeichert. Gut zu wissen für Patienten, die Gerinnungshemmer einnehmen müssen. Wir nehmen das Vitamin mit Leber, Eier und Grünkohl auf. Wenn auch der Beginn der Informationsveranstaltung etwas holprig war, so sensibilisierten uns die fundierten Ausführungen von Dr. Haug für die enorme Bedeutung dieser Vitalstoffe für unsere Gesundheit.

Wo drückt die Mäueracher der Schuh?

Herausforderer Peter Boch zu Gast beim BVM

Der Kampf um den Chefsessel im Pforzheimer Rathaus ist voll entbrannt. Mit viel Elan und Fleiß arbeitet Herausforderer Peter Boch an seinem Ziel, das künftige Geschick unserer Stadt verantwortlich zu gestalten. Um die Sorgen und Ängste der Bevölkerung zu erkunden, dafür nimmt sich Peter Boch viel Zeit. So besuchte er auch den Vorsitzenden des Bürgervereins Bernd Zilly, um unser Wohngebiet mit seinen Besonderheiten kennenzulernen. Er selbst sieht sich als wichtiger Impulsgeber, der auch mit Hilfe der Verwaltung unsere Stadt voran bringen will. Dabei ist es ihm wichtig Werte zu erhalten und zu schaffen.



Bernd Zilly und Peter Boch vor dem Gemeindezentrum

Angesprochen auf die zahlreichen Hauseinbrüche im Mäuerach, sieht er es als seine Aufgabe an, das Polizeipräsidium nach Pforzheim zurück zu holen, was eine verstärkte Präsenz bewirke. Reizwort „Oststadtentwicklung“: Peter Boch will zuerst die Pflichtaufgaben der Stadt, wie ausreichende Betreuungsangebote, erfüllen. Danach könne die Umstrukturierung des Gebiets erfolgen.

Da der Bürgerverein keine Wahlempfehlung aussprechen will, kann jeder Interessierte am 19. April in Eutingen (näheres wird noch in der Presse bekannt gegeben) sich sein eigenes Urteil über die Kandidaten bilden.

Zukunft des Evang. Gemeindezentrums

Der CVJM Eutingen lud Anfang März zu einer Sondersitzung ein. Erste Vorsitzende Nicola Beck wollte den Pachtvertrag mit der Evang. Kirche in Pforzheim vorstellen. Leider musste sie den Anwesenden mitteilen, dass der Pachtvertrag noch nicht ausgearbeitet und fertig gestellt ist. Ursprünglich war der 1. April als Pachtbeginn vorgesehen. Wie aus der Presse zu erfahren war, hat der Vorsitzende der Synode Dr. Mährlein sein Amt Anfang des Jahres niedergelegt. Ein Nachfolger konnte noch nicht gefunden werden. Durch die derzeitige Arbeitsüberlastung der Kirchenverwaltung wird sich die Ausfertigung des Vertrags weiterhin verzögern. In der Sitzung wurden die zu verhandelnden Eckpunkte präzisiert und festgelegt. Das Verhandlungsteam mit Udo Beck Paul-Ludwig Böcking und Andrea Schmidt ist jedoch guten Muts, dass das Projekt bald in trockenen Tüchern ist.

Mäueracher Forum und Mitgliederversammlung

Dienstag, 25. April 2017, 20 Uhr
Evang. Gemeindezentrum Mäuerach



Die Aufgaben des Dezernat IV
Erster Bürgermeister Dirk Büscher
informiert über seine Aufgaben

Nach dem Vortrag ab 21.00 Uhr Geschäftsordnungsteil:

- Bericht des Vorsitzenden
- Bericht des Schatzmeisters
- Bericht der Rechnungsprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Wahl von Kassenprüfern
- Erhöhung des Mitgliederbeitrags
- Satzungsänderung §7
- Aussprache
- Anträge von Mitgliedern
- Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung können bis zum 18. April 2017 beim 1. Vorsitzenden eingereicht werden.

Gemütlicher Ausklang mit kleinem Imbiss

Flurputzete

Wie in jedem Jahr veranstaltet die Ortsverwaltung Eutingen auch in diesem Jahr eine Flurputzete.

**Samstag, 8. April 2017 ab 9.30 Uhr
Treffpunkt ist der Bauhof, Inselstraße.**

Entsprechendes Werkzeug (Zangen, Handschuhe usw.) und Müllsäcke werden gestellt. Eine Einteilung der Helfer für bestimmte Abschnitte wird dort vorgenommen. Wie immer wird auch der Mäuerach Ziel einer Arbeitsgruppe sein. **Es wäre erfreulich, wenn mehrere Mitglieder des Bürgervereins an der Putzete teilnehmen könnten.** Etwa um 11.30 Uhr treffen sich die Helfer zum gemeinsamen Mittagessen.

1. Maiwanderung schon vormerken!



Am 1. Mai wird wieder die traditionelle Wanderung des Bürgervereins stattfinden. Wir wandern entlang der Enz bis zum Messplatz. Unser Mittagessen nehmen wir in der Gaststätte „Benckiser Hof“ ein. Dort ist für uns reserviert. Eine besondere

Speisekarte ist vorbereitet, die wir in der nächsten Ausgabe der Info vorstellen.



Mäueracher Information

April 2017

Bürgerverein
Mäuerach e.V.
