

Sich gemeinsam fit halten ist gesund und gesellig – Angebot des SoVD

Auf zur Warmwassergymnastik!

Der SoVD-Landesverband Bremen hat für seine Mitglieder wieder einige freie Plätze bei der Warmwassergymnastik am Montag, Donnerstag und Freitag. Sie findet bei etwa 32 Grad Celsius Wassertemperatur im Berufsbildungswerk (BBW) Bremen statt.

Im warmen Wasser unter fachkundiger Anleitung Gymnastik zu treiben, fördert die Beweglichkeit und regt den Kreislauf an. Gemeinsam in

einer festen Gruppe macht es noch mehr Spaß. Mitglieder des Landesverbandes haben seit Langem die exklusive Möglichkeit, im Warmwas-

serbecken des BBW Bremen, Universitätsallee 20, an Kursen teilzunehmen. Qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter betreuen sie dabei. Ob therapeutisch oder zur Vorbeugung: Das tut einfach gut!

Die SoVD-Warmwassergymnastik ist ein Angebot auch im Rahmen der Altenfürsorge. Und neu ist die Reha-Wassergymnastik bei chronischer Erkrankung – kostenlos auf ärztliches Rezept.

Wer etwas Gutes für sich und seine Gesundheit tun will, meldet sich in der SoVD-Landesgeschäftsstelle, Breitenweg 10–12, 28195 Bremen, oder unter Tel.: 0421/1638490. Dort gibt es weitere Informationen, die genauen Zeiten und alle Details zur Anmeldung.



Foto: Robert Kneschke/fotolia

Auch und gerade im höheren Alter ist Wassergymnastik gesund.

SoVD-Ehrenamt vor Ort

Zur Unterstützung unserer Ortsverbände, die nicht nur die kulturellen Angebote für ihre Mitglieder organisieren, suchen wir Interessierte, die neue Kontakte knüpfen und etwas aus ihrer freien Zeit machen möchten.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, eine neue Aufgabe suchen und Näheres erfahren wollen, wenden Sie sich bitte an die zuständige Kreisgeschäftsstelle. Wir freuen uns über Ihren Anruf:

- Kreisverband Bremen, Tel.: 0421/1638490,
- Kreisverband Bremen-Nord, Tel.: 0421/664140,
- Kreisverband Bremerhaven, Tel.: 0471/28006.

Fotos für die Zeitung

Gerne zeigt „SoVD – Soziales im Blick“ das Verbandsleben. Plastischer wird's mit Foto! Zum Abdrucken muss es aber groß genug sein. Die Redaktion bittet daher alle Kreis- und Ortsverbände, die über die Bremer Landesgeschäftsstelle Berichte mit Bild einsenden, die Digitalkamera oder das Smartphone auf hohe Auflösung einzustellen.



Grafik: greenpiestudio/fotolia

Nahrungsergänzungsmittel können problematisch sein – Information zu den Stoffen ist wichtig

„Wunderpflanzen“ statt gesund oft riskant

Bevor man Präparate mit angeblich „Wunder wirkenden“ pflanzlichen Stoffen einnimmt, die nicht ärztlich verordnet oder empfohlen sind, sollte man sich über den Inhalt gut informieren. Häufig stehen den großen Werbeversprechen der Hersteller und Anbieter unzureichende Sicherheitsnachweise und riskante Zutaten gegenüber, so die Einschätzung von Fachleuten.

Das Hauptproblem ist: Anders als Arzneimittel brauchen sogenannte Nahrungsergänzungsmittel keine Zulassung, ehe sie auf den Markt kommen. „Klare gesetzliche Regelungen sind hier längst überfällig“, sagt Dr. Annabel Oelmann, Vorständin der Verbraucherzentrale Bremen. Vor allem fehlten Positivlisten, die auf Sicherheitsbewertungen von Pflanzenstoffen basieren. Nötig sei eine gezielte Überwachung der Produkte.

Lieber erst informieren, ehe man etwas einnimmt

Darum sollte man sich vor dem Kauf oder der Anwendung informieren. Helfen kann die Plattform www.klartext-nahrungsergaenzung.de. Über zwei Millionen Ratsuchende nutzten das Internetangebot der Verbraucherzentralen seit dem Start im Januar 2017. „Die Auswertung von rund 1000 Anfragen und Beschwerden zeigt: Verbraucherinnen und Verbraucher brauchen dringend

Informationen zu den teilweise willkürlich zusammengemixten Cocktails aus Pflanzenextrakten, Vitaminen, Mineralstoffen und diversen sonstigen Stoffen“, so Oelmann.

„Rein pflanzlich“ heißt nicht immer „harmlos“

Auch wenn viele der Produkte betont „natürlich“ da-



Foto: Natasha Breen/fotolia

Die frische Form von Vitaminen gilt jedenfalls als gesund.

herkommen: Pflanzen und zum Teil hochkonzentrierte Pflanzenauszüge können gesundheitsschädlich wirken. Zu vielen – oft exotischen – Pflanzen wie Kudzuwurzel, Schlafbeere oder Maca liegen nur „unzureichende Sicherheitsnachweise“ vor, betont die Expertin. Die Inhaltsstoffe können sich zum Beispiel negativ auf den Hormonstoffwechsel oder Blutdruck auswirken.

Unklar bleibt zudem, wie der Mix aus verschiedenen Pflanzenausügen, Algen, Pilzen und sonstigen Zusätzen miteinander reagiert. Auch sind Wechselwirkungen von Pflanzenstoffen mit Medikamenten möglich. Gingko-Präparate können beispielsweise die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten beeinflussen. Häufig verwechselten Käuferinnen und Käufer auch Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Arzneimitteln und erwarten eine geprüfte Wirkung, erklärt die Vertreterin der Verbraucherzentrale.



Foto: Lothar Drechsel/fotolia

Stark, fit und schlank: Nahrungsergänzungsmittel mit exotischen Pflanzenstoffen versprechen viel, aber sind nicht geprüft.

Ärger mit Direktvertrieb und Internethandel

Gesundheitsversprechen und riskante Zutaten häufen sich besonders bei Produkten, die Online-Shops und Direktvertrieber anbieten. Auch das zeigten die Käuferbeschwerden sowie die vielen Warnungen und Untersuchungen der Verbraucherzentralen und Behörden zu Nahrungsergänzungsmitteln mit gefährlichen, zum Teil illegalen Zutaten wie Sibutramin in Schlankheitskapseln.

Die Verbraucherzentralen

mahlen bei Gesetzgebung und Überwachungsbehörden dringenden Handlungsbedarf für die Sicherheit, Kennzeichnung und den Vertrieb von Nahrungsergänzungsmitteln an.

Quelle: VZ Bremen



Das Internetportal www.klartext-nahrungsergaenzung.de sammelt Infos, Fragen und Antworten zu den Produkten.