

Das Sportfest in Lohmar –

Die engagierte Beteiligung vieler Senioren und ein fader Nachgeschmack

Am 9. Juni war es so weit, das groß angekündigte Sportfest fand statt. Auch die SeniorenInnen waren mit einem eigenen Informationsstand und vielfältigen Angeboten, die bei den Zuschauern großen Anklang fanden, beteiligt. Das Tanzen 50+ fand enormen Zuspruch, wurde von den aktiven und begeisterten Tänzern monatelang vorbereitet, und es kostete wirklich Überwindung, sich einem größeren Publikum zu präsentieren. Trotzdem waren alle, die konnten, beteiligt und brachten auch ihre Kinder, Enkel, Freunde und Nachbarn mit. Auch das Sjoelen und das Schachspielen wurden von den Besuchern des Sportfestes bis zum Schluss von Jung und Alt begeistert in Anspruch genommen. Aktive ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren begleiteten diese Aktionen stundenlang. Die Villa Friedlinde und damit auch die Stadt Lohmar gewannen bei diesem Fest eine ganze Menge neuer Freunde. Ein tolles Ergebnis, alle waren hoch motiviert. Auch die Seniorenvertretung war vollzählig beim Fest anwesend und konnte noch einmal für ihre vielen Aktionen werben.

Trotzdem bleibt ein fader Nachgeschmack. Warum?

Weil die Senioren schon im Vorfeld zu wenig öffentliche Aufmerksamkeit fanden. Auch im Nachhinein wurden SeniorenInnen in der Presse kaum erwähnt! Das stimmt nicht nur traurig und nachdenklich – es ist auch enttäuschend! Überall wird soviel vom demografischen Wandel veröffentlicht, über die Aktivierung und Einbeziehung des Engagements von Senioren und auch über deren ehrenamtliche Mitarbeit, aber es spiegelt sich kaum etwas wider – und das wirkt demotivierend.

Ich weiß, wie sehr sich die SeniorenInnen anstrengen und wie begeisterungsfähig sie sind. Ich werde wütend, wenn ich feststelle, dass



**Gemeinsam
statt einsam**



der Jugendwahn immer wieder den Vorzug hat! Es wird Zeit, sich wirklich zum Leitbild »Lohmar – Stadt der Generationen« zu bekennen und in der Öffentlichkeit eine breitere Plattform für die Altersgruppe »über Fünzig« zu schaffen.

Wir melden uns auch weiterhin zu Wort! Aufzugeben wäre nämlich genau verkehrt!

Liebe Seniorinnen und Senioren, ich bedanke mich von ganzem Herzen für Ihren Einsatz und für Ihre Teilnahme beim Sportfest. Ich bin stolz auf Sie!
Ihre Johanna Manz



Die Seniorenvertretung der Stadt Lohmar informiert

Nach der geänderten Geschäftsordnung steht für die Seniorenvertretung nach Ablauf von zwei Amtsjahren eine Neuwahl des Vorstandes an. Vorgesehen dafür ist die nächste öffentliche Sitzung am Donnerstag, 5. Juli 2007, 15.00 Uhr. Die Villa Friedlinde steht auch während ihrer Ferienzeit an diesem Tag als Ort der Veranstaltung zu Verfügung. Wir laden dazu herzlich ein.

Ihre Seniorenvertretung

Annemarie Nolting
Vorsitzende



Eine kleine Sommergeschichte, die Mut macht

Swimmy

von Leo Lionni

Irgendwo in einer Ecke des Meeres lebte einmal ein Schwarm kleiner, aber glücklicher Fische. Sie waren alle rot. Nur einer von ihnen war schwarz. Schwarz wie die Schale der Miesmuschel. Aber nicht nur in der Farbe unterschied er sich von seinen Schwestern und Brüdern: Er schwamm auch schneller. Sein Name war Swimmy.

Eines schlimmen Tages kam ein Tunfisch in diese Ecke des Meeres gebräut, ein schneller, grimmiger, überaus hungriger Bursche. Der verschlang alle kleinen roten Fische mit einem einzigen Maulaufreißen. Nur ein Fisch entkam ihm. Das war Swimmy.

Erschrocken, traurig und einsam wedelte der kleine Swimmy hinaus ins große, große Meer.

Nun ist das Meer aber voller wunderbarer Geschöpfe, die Swimmy in seiner heimatlichen Meeresecke nie gesehen hatte. Als der große Ozean ihm Wunder

um Wunder vorführte, wurde er bald wieder so munter wie ein Fisch im Wasser. (Und ein Fisch im Wasser war er ja, wenn auch nur ein kleiner.)

Zuerst sah Swimmy die Meduse, die Qualle. Er fand sie wunderbar. Sie sah aus, als wäre sie aus Glas, und sie schillerte in allen Farben des Regenbogens. Dann sah Swimmy eine Art lebenden Schaufelbagger. Das war der Hummer. Gleich darauf schwammen sehr seltsame Fische an ihm vorbei, leise und gleichmäßig, als ob sie von unsichtbaren Fäden gezogen würden. Dem kleinen, munteren Swimmy waren sie ein bißchen unheimlich. Bald aber war Swimmy wieder heiter. Er durchschwamm einen prächtigen Märchenwald. Einen Wald aus Meeresalgen, die auf bonbonbunten Felsen wuchsen. Swimmy kam aus dem Staunen nicht heraus. Jetzt nämlich begegnete er einem Aal, der ihm unendlich lang erschien. Als Swimmy endlich wieder wild wedelnd am Kopf des Aales angekommen war, konnte er sich schon nicht mehr an die Schwanzspitzen erinnern.

Ein Wunder schloss sich ans andere an. Das nächste waren die See-Anemonen. Sie schwangen in der Strömung sanft hin und her wie rosa Palmen, vom Wind bewegt. Dann jedoch glaubte Swimmy seinen Augen nicht zu trauen: Er sah einen Schwarm kleiner roter Fische. Hätte er nicht gewusst, dass sein eigener Schwarm verschlungen und verschwunden war: Er hätte die Fische für seine Schwestern und Brüder gehalten.

„Kommt mit ins große Meer!“ rief er ihnen munter zu. „Ich will euch meine Wunder zeigen!“ – „Geht nicht“, antworteten die kleinen roten Fische ängstlich. „Dort würden uns die großen Fische fressen! Wir müssen uns im sicheren Felsschatten halten.“ Die Antwort der kleinen, roten Fische machte Swimmy nachdenklich. Er fand es traurig, dass der Schwarm sich nie hinaus ins offene Meer trauen durfte. „Da muss man sich etwas ausdenken“, dachte er. Und er dachte nach. Er überlegte und überlegte und überlegte. Und endlich hatte er einen Einfall. „Ich hab’s!“ rief er fröhlich. „Lasst uns etwas ausprobieren!“

Da Swimmy den kleinen roten Fischen gefiel, befolgten sie seine Anweisungen: Sie bildeten einen Schwarm in einer ganz bestimmten Form. Jedes Fischchen bekam darin seinen Platz zugewiesen. Als der Schwarm diese bestimmte Form angenommen hatte, da war aus vielen kleinen, roten Fischchen ein großer Fisch geworden, ein Fisch aus Fischen, ein Riesenfisch. Es fehlte dem Fisch nur das Auge. Also sagte Swimmy: „Ich spiele das Auge!“ Dann schwamm er als kleines, schwarzes Auge im Schwarm mit.

Jetzt traute der Schwarm sich endlich hinaus ins offene Meer, in die große Welt der Wunder. Niemand wagte mehr, sie zu belästigen. Im Gegenteil: Selbst die größten Fische nahmen vor dem Schwarm Reißaus. Und so schwammen viele kleine rote Fische, getarnt als Riesenfisch, immer noch glücklich durch das Meer, und Swimmy fühlte sich in seiner Rolle als wachsames Auge sehr, sehr wohl.

Termine Juli 2007 in der Villa Friedlinde

Senioren-Begegnungszentrum in der Bachstraße 12

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr
Willkommen sind alle, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind
oder das Rentenalter erreicht haben.

Ansprechpartnerin ist Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten
Tel. 0 22 46 / 30 16 30

Donnerstag, 5. Juli

15.00 Öffentliche Sitzung der Seniorenvertretung mit Vorstandswahl

Freitag, 6. Juli

14.00 Computerstammtisch mit Franz König

Montag, 9. Juli

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere mit Johanna Manz

Dienstag, 10. Juli

10.15 Handarbeitsgruppe (Gisela Houck)

10.30–12.00 VHS: Gehirnjogging für Ältere mit Johanna Manz

14.30 Treffen der Gymnastikgruppe

15.00 VHS: Gymnastik für Ältere (Margita Stolz)

19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Wir freuen
uns noch über einige flotte und aktive neue TeilnehmerInnen!
Weitere Infos unter 0 22 46 / 30 16 30 oder 0 22 46 / 10 05 90

Mittwoch, 11. Juli

10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie
unter 0 22 46 / 30 16 30 oder 0 22 46 / 10 05 90.

14.30 Großer Spielnachmittag! Außer vielen Gesellschaftsspielen,
Rommé, Skat, Doppelkopf, Kanaster und Sjoelen spielen wir auch
Schach! Warum allein zu Hause sitzen, wenn es bei uns gemütlich
ist. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sie werden
begleitet von Ilse Mattheß, Helga Trube, Dieter Trube und Rolf
Schrupp.

14.30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas

Donnerstag, 12. Juli

14.00 Gemütlicher Nachmittag mit der AWO

Freitag, 13. Juli

10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppen mit Wolfgang Arndt

14.00 Digitale Fotografie mit Wolfgang Arndt

14.30 Erzählcafé mit Ilse Mattheß

Montag, 16. Juli

- 9.00 Redaktions-sitzung SINFO
- 14.30 Senioren sind aktiv mit Frau Lutschak und Maria Cockx

Dienstag, 17. Juli

- 10.15 Handarbeitsgruppe
- 14.30 Treffen der Gymnastikgruppe
- 15.00 VHS: Gymnastik für Ältere
- 19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos unter Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

Mittwoch, 18. Juli

- 10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 und 0 22 46 - 30 16 30.
- 14.30 Großer Spielnachmittag! (s. 11. Juli)
- 14.30 Jeu de Boules

Donnerstag, 19. Juli

- 15.00 Nachmittagsgruppe mit dem Team von Ilse Schneider. Das Thema des Nachmittags lautet: »Oh du schöne Urlaubszeit«.

Freitag, 20. Juli

- 10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppen mit Wolfgang Arndt
- 14.00 Computerstammtisch mit Franz König
- 14.30 Erzählcafé
- 14.30 Schreibclub Villa Friedlinde

Montag, 23. Juli

Kein Programm

Dienstag, 24. Juli

- 10.15 Handarbeitsgruppe
- 14.30 Treffen der Gymnastikgruppe
- 15.00 VHS: Gymnastik für Ältere
- 19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos unter Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

Mittwoch, 25. Juli

- 10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 und 0 22 46 - 30 16 30.
- 14.30 Großer Spielnachmittag! (s. 11. Juli)
- 14.30 Jeu de Boules

Donnerstag, 26. Juli

- 14.30 Gemütlicher Nachmittag: »Singen und Bingo«

Freitag, 27. Juli

- 10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppen mit Wolfgang Arndt
- 10.00 Lange Wanderung. Die Wanderung dauert ungefähr zwei Stunden. Treffpunkt Villa Friedlinde. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldung ist erforderlich: Tel. 0 22 46 - 1 55 10
- 14.00 Digitale Fotografie
- 14.30 Erzählcafé

Montag, 30. Juli

- 14.30 Senioren sind aktiv mit Frau Lutschak und Maria Cockx

Dienstag, 31. Juli

- 10.15 Handarbeitsgruppe
- 14.30 Treffen der Gymnastikgruppe
- 15.00 VHS: Gymnastik für Ältere
- 19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos unter Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

☆

EDV für Seniorinnen und Senioren in der Villa Friedlinde

In der Villa Friedlinde können Sie an verschiedenen Computerkursen teilnehmen. Kosten: 2 Euro je Stunde

- montags: 10.00–12.00 und 14.00–16.00 Uhr PC-Grund- bzw. Internet-Kurs
- dienstags: 10.00–12.00 und 14.00–16.00 Uhr freie PC-Nutzung/Schnupperstunde mit Wilfried Richter. 1 Euro je Stunde
- mittwochs: 10.00–12.00 Uhr digitale Fotografie oder Internet mit Bernd-Volker Müller
- 14.00–16.00 Uhr Word-Kurs mit Günther Tornow
- donnerstags: 10.00–12.00 Uhr Internet-Café mit Horst Piehl. 1 Euro je Stunde
- freitags: 10.00–12.00 Uhr Word-Kurs mit Günther Tornow
- 14.00–16.00 Uhr Internet ohne Probleme mit R. Dickersbach oder
- 13.30–15.30 Uhr Verkaufen und Kaufen bei eBay mit H. Imbusch
- 15.45–18.00 Uhr Excel mit Rudolf Dickersbach

Zusätzlich findet an jedem 1. und 3. Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr ein EDV-Stammtisch für Interessierte statt. Am 2. und 4. Freitag trifft sich die Gruppe »Digitale Fotografie« mit Wolfgang Arndt.

Informationen zu allen Kursen erhalten Sie freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Villa Friedlinde. Ansprechpartner ist Wolfgang Arndt.

31. Deutscher Evangelischer Kirchentag ist beendet

Waren Sie da? Haben Sie teilgenommen am Kirchentag in Köln? Haben Sie vielleicht sogar Gäste gehabt? Vermutlich können viele LeserInnen jetzt „Ja“ sagen.

Wie ist es Ihnen ergangen, was hat Ihnen besonders gefallen?

Der Kirchentag war keinesfalls nur ein Fest für junge Leute, wie man vielleicht meinen könnte, wenn man Zeitung liest oder Berichte im Fernsehen sieht. Sicher haben wir SeniorenInnen nicht mehr in der Mehrzahl beim Konzert von den »Black Fööss« oder den anderen Musikruppen auf den Poller Wiesen im Gras gesessen, aber dafür gab es in den Messehallen und drum herum fast 3000 Veranstaltungen, die auch für SeniorenInnen geeignet waren und wo man diese auch zahlreich antraf! Es wurde dem Bedürfnis der Menschen nach Sinnorientierung reichlich Nahrung gegeben. Der Dialog auf Augenhöhe zwischen Kulturen und Religionen wird auch nach Köln weitergehen!

Schon ein Rundgang durch die Stadt Köln war ein Erlebnis: Rund um den Roncalliplatz war kaum ein Durchkommen. Stimmungsvoll ging es auf allen Plätzen und an allen Ecken zu. Sänger, Musikanten und ganz allgemein Musik war das verbindende Element dieses Kirchentages. Ob in den Messehallen oder in der Innenstadt – überall sang und klang es! Und verlaufen konnte sich auf dem Weg zum Ziel Poller Rheinwiesen keiner; denn die wandelnden Wegweiser trugen orange – das leuchtet. Eine Teilnehmerin meinte: „Das kickt mich total an, die vielen Leute und ich ein Teil davon.“

Auch im Alter tun solche Gemeinschaftserfahrungen gut.

Gelegenheit dazu wäre beim nächsten Katholikentag 2008 in Osnabrück oder auch beim nächsten Ev. Kirchentag 2009 in Bremen.

G. Schäning

Immer höflich

Ein Mensch grüßt, als ein Mann von Welt,
Wenn man ihm einmal vorgestellt,
Er trifft denselben äußerst spärlich,
Wenns hochkommt, drei- bis viermal jährlich,
Und man begrinst sich, hohl und heiter,
Und geht dann seines Weges weiter,
Doch einmal kommt ein schlechter Tag,
Wo just der Mensch nicht grinsen mag,
Und er geht stumm und starr vorbei,
Als ob er ganz wer anderer sei,
Doch solche Unart rächt sich kläglich,
Von Stund an trifft er jenen täglich.

Eugen Roth

Hinweise auf Veranstaltungen in anderen Einrichtungen im Stadtgebiet Lohmar

Hier werden Termine für Veranstaltungen veröffentlicht, an denen alle Senioren der Stadt Lohmar teilnehmen können. Info Irma Becker, 0 22 46 / 74 87

Stadthaus (Altes Rathaus), Hauptstraße 25

Raum 012, Tel. 0 22 46 / 1 54 00

donnerst., 10.00–12.00 Uhr: Sprechstunde der Seniorenvertretung

5. Juli: mit Annemarie Nolting

12. Juli: mit Anita Imbusch

19. Juli: mit Irma Becker

26. Juli: mit Brita Köster

Birk, Ev. Friedenskirche

Mo., 2. Juli, 15.00 Uhr: Seniorenkreis

Mi., 4. Juli, 15.00 Uhr: Frauenkreis

Mi., 18. Juli, 15.00 Uhr: Frauenhilfe

Birk, St. Mariä Geburt / Kath. Pfarrheim

Mo., 9. Juli, 9.00 Uhr: Frauenmesse mit anschl. Frühstück

Donrath, Kolping-Jugendheim

Do., 12./26. Juli, 15.00 Uhr: Kolping-Seniorenkreis, Info 0 22 46 - 47 20

Honrath, Ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus

jeden Mi., 17.00 Uhr: Skatrunde

Do., 5. Juli, 20.00 Uhr: Kochen für und mit Senioren

Mi., 4./18. Juli, 9.30 Uhr: Frauenforum

Mi., 11./25. Juli, 14.30 Uhr: Frauentreff

Fr., 13. Juli, 16.00 Uhr: Männertreff: »Nicht nur ein Urlaub in Mexiko«
Lichtbildervortrag von Hermann Leendertse

Fr., 27. Juli, 16.00 Uhr: Männertreff

Di., 10./24. Juli, 16.30 Uhr: Tanzgruppe der Lohmarer Landfrauen

Honrath, alte Schule »Zum Kammerberg«

Di., 10./24. Juli, 14.30 Uhr: AWO-Seniorengruppe Honrath

Lohmar, Ev. Christuskirche

- Mi., 4. Juli, 15.00 Uhr: Frauenhilfe: »Hans Christian Andersen – sein Leben und seine Märchen und ...«
- jeden Mittwoch, 9.30 Uhr: Frauentreff – Themen für das 2. Halbjahr liegen noch nicht vor.
- Mi., 18. Juli, 15.00 Uhr: Männertreff: »Spätaussiedler aus der ehemaligen UdSSR – Fremde in der Heimat?« Referent Herr Trenkenschuh, St. Augustin

Lohmar, Kath. Kirche St. Johannes Enthauptung / Pfarrheim

- Di., 17. Juli, 19.30 Uhr: Meditatives Tanzen für Senioren

Neuhonrath, Kath. Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt

- Mi., 4. Juli, 15.00 Uhr: Seniorenmesse, anschl. Seniorentreffen.
Info 0 22 06 - 66 00

Wahlscheid, Ev. Bartholomäuskirche (Matthias-Claudius-Haus)

- Mi., 18. Juli, 15.00 Uhr: Frauenhilfe

Wahlscheid, Forum, Nebeneingang

- jeden Montag, 14.30 Uhr: AWO-Kaffee- und Spielenachmittag

Hier sind Sie gefragt!

Lesen Sie gern vor?

Lieben Sie Kindergeschichten oder Märchen?

Würden Sie hin und wieder gern Kindern vorlesen?

Oder würden Sie gelegentlich andere Aktivitäten mit Kindern im Jabach-Kindergarten teilen?

Erfragen Sie bitte Genaueres unter Lohmar 0 22 46 - 56 58.



Das **Städt. Gymnasium der Stadt Lohmar** sucht Damen, die bereit sind, einmal in der Woche 1½ Stunden **Aufsicht im Selbstlernzentrum der Schule** zu führen oder bei der Hausaufgabenbetreuung der 5. und 6. Klasse zu helfen.

Wer sich näher informieren möchte, erhält Auskunft unter: 0 22 46 - 1 80 28 oder 1 66 80 bei Frau Günther oder Frau Ludwig.

Lykopin und Lutein

Aus Novamex – Lexikon der Nährstoffe

Lykopin und Lutein sind starke Antioxidantien aus der Carotinoid-Familie, die Zellen und die Augen schützen. Antioxidantien tragen wesentlich dazu bei, unsere Körperzellen vor Belastungen durch freie Radikale zu schützen, und sie stärken das Immunsystem. Die Carotinoide Lykopin und Lutein zeichnen sich dabei durch besonders interessante Wirkungen aus.

Lykopin schenkt vor allem den Tomaten die rote Farbe. Lutein ist hauptsächlich in Kohlsorten und im Spinat zu finden. Lykopin ist ein starker Fänger von freien Radikalen. Es kann diese weitaus besser entgiften als andere Carotinoide. Diese Wirkung trägt zur Vorbeugung vor einigen Krankheiten bei.

Neue epidemiologische und experimentelle Studien zeigen, dass Lykopin bei der Vorbeugung vor verschiedenen Krebserkrankungen und kardiovaskulären Krankheiten eine Rolle spielt. Bei der Vorbeugung vor Krebs betrifft das speziell die Tumore des gesamten Verdauungstraktes (Mund, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm), aber auch die Tumore der Brust, Gebärmutter, Lunge, Prostata, Blase und Haut. Seit langem ist bekannt, dass Herz-Kreislauf-erkrankungen im Mittelmeerraum seltener als im Norden Europas auftreten. Neben den Rotwein-Polyphenolen trägt dazu möglicherweise der hohe Konsum von Tomaten bei. Lykopin kann aufgrund seiner antioxidativen Wirkungen auch den Cholesterin-Stoffwechsel beeinflussen. Die Cholesterinwerte können moderat verringert werden. Erhöht vorhandenes Lykopin senkt die LDL-Oxidation und so das Risiko, dass arteriosklerotische Plaques (Ablagerungen) entstehen. Zu beachten ist im übrigen, dass die regelmäßige Einnahme von Lipidsenkern (Medikament zur Senkung des Cholesterinspiegels) die Serumspiegel von Vitamin E, Beta-Carotin und Lykopin vermindern kann und sich dann der antioxidative Schutz vermindert.

Lykopin kann das Immunsystem älterer Menschen stärken und die Aktivität der natürlichen Killerzellen anregen. Es gibt Hinweise, dass Lykopin auch die männliche Unfruchtbarkeit beeinflussen kann. Nach Lykopingaben steigerten sich die Spermienzahlen und deren Aktivität. Auch eine gute Wirkung bei rheumatischen Beschwerden wird diskutiert. Außerdem wird der UV-Schutz der Haut durch Einlagerung von Lykopin in die Hautschichten verbessert. Lykopin ist daher auch ein natürlicher Sonnenschutz.

Lykopin wird neben Beta-Carotin aus der Nahrung am häufigsten aufgenommen. Das meiste Lykopin nehmen wir mit Tomaten und mit vielen Tomatenprodukten in unserer Ernährung auf. Der Lykopingehalt hängt jeweils von der Tomatensorte,

dem Reifegrad und der Zubereitung ab. In den roten Bereichen sind etwa 50 mg Lykopen pro kg Tomaten enthalten, in noch gelben Bereichen nur etwa 5 mg pro kg. Lykopen bleibt bei der Nahrungszubereitung und beim Kochen relativ stabil. Das Erhitzen kann sogar die Freisetzung von Lykopen und seine Aufnahme in den Körper verbessern. Der Zusatz von Fetten verbessert die Resorption. Der Gehalt von Lykopen in Tomatenpasten ist höher als der frischer Tomaten. Lykopen ist außerdem in Aprikosen, Papayas, rosa Grapefruits und Wassermelonen enthalten.

Zur Stärkung antioxidativer Prozesse und für vorbeugende Wirkungen werden mindestens 6 mg Lykopen täglich empfohlen. Lykopen hat eine relativ kurze Halbwertszeit im Plasma von etwa zwei bis drei Tagen. Daher ist die regelmäßige Zufuhr nötig, um einen anhaltenden Schutz zu gewährleisten. Nebenwirkungen durch die Einnahme von Lykopen sind bisher nicht bekannt.

Lutein schützt die Augen vor degenerativen Prozessen.

Lutein ist ein antioxidatives, fettlösliches Pigment in Pflanzen und gehört zur Xanthophyll-Familie der Carotinoide. Es kommt vor allem in gelben und grünen Gemüsen und Blumen vor. Besonders reichlich ist es in Spinat, Kohlsorten, in Römischer Salat, Porree, Erbsen und im Eidotter enthalten. Lutein beeinflusst vor allem den Wasserhaushalt und die Funktionen der Zellmembranen (Zellwände). Hohe Mengen von Lutein (und Zeaxanthin) sind in der Makula (gelber Fleck) der Retina (Netzhaut) enthalten. Dies ist der Ort des schärfsten Sehens, mit zunehmendem Alter können sich hier degenerative Prozesse entwickeln. In der Folge kann dies schließlich zum Sehverlust führen. Die altersbedingte Makula-Degeneration ist eine der wichtigsten Ursachen für den Sehverlust im Alter. Sie wird auf die jahrzehntelange Einwirkung von Licht und Sauerstoff zurückgeführt, was das Vorkommen freier Radikale erhöhen kann. Lutein (und Zeaxanthin) wirkt ähnlich wie ein Filter, es schützt die Makula vor schädlichen Lichteinwirkungen (UV-Licht). Es trägt außerdem dazu bei, freie Radikale im Augenbereich abzubauen. Lutein kann auf diese Weise der altersbedingten Degeneration der Makula vorbeugen und auch ihren Verlauf verlangsamen. Lutein kann weiter einem Katarakt (grauer Star) vorbeugen. Ein Mangel an Lutein ist zwar bisher nicht eindeutig nachgewiesen, jedoch haben Menschen, die mehr Lutein aufnehmen, ein geringeres Risiko für die Makula-Degeneration.

Zur Vorbeugung werden täglich 6 mg Lutein empfohlen. Lutein-Ergänzungen werden am besten zu den Mahlzeiten und zusammen mit fetthaltigen Lebensmitteln eingenommen, da Fett die Aufnahme verbessern kann. Nebenwirkungen durch die Einnahme von Lutein sind bisher nicht bekannt. *Anita Imbusch*

Wortverwandlungskünstler

ans Werk! Das ist gar nicht so schwer. Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Sie dürfen aber in jeder Zeile nur einen Buchstaben verändern, und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein sinnvolles Wort entsteht.

H	A	H	N
B	O	N	N

1. Wie kommt der **HAHN** nach → **BONN**?



2. Wie kommt der **HASE** in die → **ROBE**?

H	A	S	E
R	O	B	E

S	O	N	N	E
M	I	N	Z	E



3. Wie wird aus **SONNE** → **MINZE**?

Lösung in der August-SINFO

Juni-Lösung:

1. DACH 2. MUSKEL 3. TELLER 4. BERG 5. MOND
6. WAGEN 7. KAFFEE 8. BLATT 9. SCHUH 10. SCHLOSS

Impressum:

SINFO, Senioreninformation, Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar
Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Irma Becker, Telefon: 0 22 46 / 74 87
Redaktionsschluss für die August-Ausgabe: 9. Juli 2007
Satz und Layout: Heinrich Imbusch – Eigendruck
In Zusammenarbeit mit der Stadt Lohmar, der Bürgermeister
Ansprechpartnerin: Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten