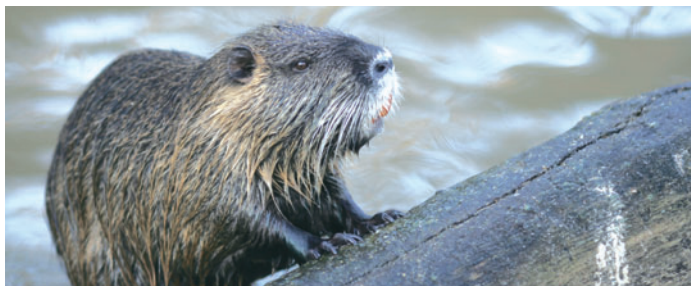


17.03
ARD

Leben im Fluss

300 002 001

Wissensmagazin „W wie Wissen“ - Die Sendung erforscht das tierische Leben in deutschen Flüssen



Unsere einheimischen Biber: einst fast ausgerottet erfreuen sie sich heute an immer saubereren Flüssen und neuem Lebensraum

Die deutschen Flüsse sind Lebensraum für die vielfältigsten Tierarten: den Rhein-Lachs, den Elbe-Biber oder die Flussperlmuschel. Allerdings drohen ihnen viele Gefahren: Der Lachs schafft es nicht durch die Wasserkraftwerke im Rhein, der Biber wurde gejagt und fast ausgerottet und die Flussperlmuschel kann nur im saubersten Wasser überleben. Der Mensch sorgt mittlerweile dafür, dass das Leben im Fluss bleibt, er hat es geschafft, Flüsse wieder sauberer zu machen und Renaturierungen

durchzuführen. Noch 1990 war die Elbe zum Beispiel der dreckigste Fluss Deutschlands. Stellenweise um 90 Prozent ist ihr Schadstoffgehalt inzwischen gesunken, dank Umweltmaßnahmen und weniger Industrieanlagen. Ein positives Beispiel ist auch die Isar, ihr Verlauf wurde in der Großstadt München renaturiert. Das bedeutet, dass ein wild fließender Fluss, der begradigt und mit Dämmen gezähmt wurde, wieder in ein wildes, natürlich fließendes Gewässer verwandelt wurde.

19.00
RTL II
969 020

Nulldiät

Wissensmagazin „Welt der Wunder“ - Um die Traumfigur zu bekommen, unterziehen sich vor allem Frauen sehr abstrusen Essregeln

Ernährungswissenschaftler weisen immer wieder auf die Sinnlosigkeit von Diätversprechen hin. Eine Nulldiät bringt nichts. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer langfristigen, ausgewogenen Ernährungsumstellung. Viele fallen aber auf vermeintlich gesunde Lebensmittel herein. So bedeutet „zuckerfrei“ auf Lebensmitteln nicht gleich „ohne Zucker“. Es heißt lediglich, dass kein Haushaltszucker enthalten ist. Trauben-, Vanille- oder Fruchtzucker kann aber ein Bestandteil der Zutaten sein, diese Sorten gelten aber nicht als Haushaltszucker. Deshalb ist die Aufschrift „zuckerfrei“ juristisch korrekt, führt den Verbraucher aber in die Irre. „Welt der Wunder“ rät: Endet ein Inhaltsstoff auf „-ose“, ist in dem Lebensmittel Zucker enthalten. Ähnlich verhält es sich mit Fett, es wird als Dickmacher Nummer Eins verteufelt. Aber Fette sind für den menschlichen Körper lebenswichtig. Damit unser Organismus funktioniert, müssen wir



Hunger-Diäten haben eine negative Wirkung auf das Immunsystem

sogar täglich Fett zu uns nehmen, allerdings in Maßen. Und es kommt auf die Kombination mit anderen Lebensmitteln an: Wer Fett und Kohlenhydrate gleichzeitig isst, zum Beispiel in Sahnetorte, nimmt mehr Energie auf, als er verbrennen kann und das setzt an. Deshalb heißt der „Welt der Wunder“-Tipp an dieser Stelle: Fett bewusst verzehren und immer auf gute Fette achten. Die sind beispielsweise in bestimmten Fischarten wie Hering oder Makrele oder auch in Nüssen enthalten.

SERVICE

Hundetrainer



Hundetrainer Detlev Schönfelder

Sport mit dem Hund

Beim Laufen mit Ihrem Hund sollten Sie ständig seinen Laufstil beobachten. Hinkt er, kann zum Beispiel eine Verletzung der Pfote vorliegen oder er hat sich Steinchen oder Scherben in die Pfote getreten, die ihm wehtun. Sie sollten dann für diesen Tag mit dem Sport aufhören und die Ursache beheben.

Fordern aber nicht überfordern

Was für den laufenden Sportler gilt, gilt auch für den mitlaufenden Hund, denn anfangs wird ihm sicherlich die nötige Kondition für einen kilometerlangen Lauf fehlen. Das Training also bitte nur langsam steigern. Fordern, aber nicht überfordern und vor allem regelmäßig mit dem Hund joggen gehen, lautet die Devise. Ansonsten geht ihm schnell die Puste aus und Ihr Training ist ebenfalls gelaufen. Lässt sich der Hund zurücksinken oder hinterherziehen, ist es ihm eventuell einfach zu warm. In jedem Fall sollten ausreichend Möglichkeiten zum Trinken angeboten werden (Wasser mitführen, wenn es keinen Bach oder ähnliches gibt).

Eine Wohltat für Zwei- und Vierbeiner

Walking kann man fast überall praktizieren und gleich an der eigenen Haustür beginnen. Ohne Studio, ohne Geräte, ohne Anfahrt, ohne

Partner oder Trainer. Sie brauchen nur gute Laufschuhe und einen Pulsmesser. Bewegung entspannt Körper und Geist, macht den Kopf frei. Das zügige Gehen an der frischen Luft stärkt die Muskulatur, erhält die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Abwehrkräfte und zwar ohne die Gelenke dabei übermäßig zu belasten. Deshalb schätzen wohl auch ältere Vierbeiner die gebremste Dynamik eines flotten Spaziergangs mehr als stressiges Herumtoben. Das schnelle Gehen an der frischen Luft bringt Herz und Kreislauf in Schwung, trainiert die Muskeln und hebt die Laune von Zwei- und Vierbeinern. Und das ganz ohne Stress und Hektik. Mensch und Tier kommen beim Walken richtig in Schwung. Bei diesem schnellen Gehen richtet sich der Körper auf, die zurückgenommenen Schultern sorgen für eine ganz besondere Körperspannung, die auch der Hund wahrnimmt. Mit verstärkter Aufmerksamkeit widmet er sich seinem Menschen und geht brav an der Leine bei Fuß.

Für Rekonvaleszenten ist der sanfte Sport besonders gut geeignet

Gerade nach einer Erkrankung sollen Hunde sich schonen und dürfen nicht unkontrolliert herumhüpfen. Vor allem, wenn sie Probleme mit den Gelenken haben. Etwa das Achtfache des Körpergewichts lastet bei einem Sprung auf den Vorderbeinen des Hundes. Deshalb sollten Sie besonders bei Gelenkproblemen Ihres Hundes streng auf das Tempo achten. Solche Hunde sollten lediglich im Schritt gehen. Passen Sie Ihr Tempo deshalb entsprechend an. Sie können unterwegs für Ihren vierbeinigen Freund kleine Gehorsamsübungen einbauen. Das bringt ihm Spaß und ist eine willkommene Abwechslung. Eine gute Idee ist auch die Suche nach Handschuhen oder anderen Gegenständen. Man kann sie verstecken und ihn suchen lassen – am besten, wenn er gerade mal nicht an der Leine läuft. Den Sport wird Ihnen ein sehr müder Hund danken – und im Schlaf mit zuckenden Pfoten im Traum genüsslich weiterlaufen.

Foto: www.tophundeschule.de