

### Es fiel uns auf ...

...dass es einen Zusammenhang zwischen Zahnpflege und Herzproblemen gibt. Wer seine Zähne vernachlässigt, riskiert nicht nur schlechten Atem. Auch das Herzinfarktrisiko, Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Diabetes nehmen zu. Eine Studie in Schottland hat bewiesen, dass die entstehenden Bakterien die Blutgefäße angreifen.

...dass Schokolade gut fürs Herz ist. Zwar weiß man, dass durch Essen von zu viel Schokolade Übergewicht verstärkt wird; andererseits senken Kakaoprodukte die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt und Schlaganfall. Das ergab eine britische Studie mit 114.000 Teilnehmern. Zu verdanken ist dies den enthaltenen Flavonoiden, die in dunkler Schokolade mehr enthalten sind als in heller.

...dass Lachen die Blutgefäße fit hält. Der Volksmund hat Recht: Lachen ist die beste Medizin. In einer Studie wurden Teilnehmern entweder ein lustiger oder ein dramatischer Film gezeigt. Es zeigten sich Unterschiede im Gefäßdurchmesser zwischen jenen, die herzlich gelacht hatten, und jenen, die ein spannender Film in Stress versetzt hatte. Lachen erweitert die Blutgefäße und verbessert den Blutfluss, Stress hat den gegenteiligen Effekt. *homa*

#### **Gedächtnistraining: Lösungen von Seite: Seite 78/79**

**Sprichwörter:** 1. So schallt es wieder zurück, 2. Gold im Mund, 3. fällt selbst hinein, 4. ist ein sanftes Ruhekissen, 5. kein Preis, 6. das verschiebe nicht auf morgen, 7. zähl' die heiteren Stunden nur. **Logische Aufgabe:** Peter – 30 € - Samstag; Henner – 40 € - Donnerstag; Frieder – 80 € - Freitag; Martin – 60 € - Sonntag. Wortspiele: WINTERFROST

### Zu guter Letzt:

#### Frohes Neues Jahr!

von Helga Düringer

*Nun ist es da, das neue Jahr  
und alles ist wie `s vorher war  
es bringt uns Glück,  
es bringt uns Leid,  
wie eh und je, in jeder Zeit!*

*Man wünsche sich Gerechtigkeit,  
geteiltes Glück - geteiltes Leid,  
zu tragen ist man dann bereit,  
was kommt, mit viel mehr Leichtigkeit,  
wie eh und je, zu jeder Zeit!*

### durchblick

Gemeinnützige Autorenzeitschrift  
für das Siegerland und Wittgenstein

Herausgeber: durchblick-siegen Information und Medien e.V.

#### Anschrift der Redaktion:

„Haus Herbstzeitlos“, Marienborner Str. 151, 57074 Siegen  
Telefon 0271 61647, Mobil: 0171-6206413  
E-Mail: redaktion@durchblick-siegen.de  
Internet: www.durchblick-siegen.de

#### Öffnungszeiten:

dienstags bis donnerstags von 10.00 bis 12.30 Uhr  
dienstags auch von von 15.00 bis 17.00 Uhr

#### Redaktion:

Maria Anspach; Helga Düringer; Friedhelm Eickhoff (v.i.S.d.P.);  
Fritz Fischer; Eberhard Freundt; Gerda Greis; Eva-Maria Herrmann;  
Dorothea Istock; Erich Kerkhoff; Erika Krumm; Brigitte Lanko;  
Horst Mahle; Helga Siebel-Achenbach; Ulli Weber

#### Bildredaktion:

Thomas Benauer; Friedhelm Eickhoff; Gottfried Klör (verantwortlich);  
Tessie Reeh; Agnes Spar; Peter Spar

#### Hörbuch-Redaktion:

Thomas Benauer; Helmut Drabe (verantwortlich); Hubertus Freundt  
(Sprecher auf CD-Beilage)

Veranstaltungskalender: Ingrid Drabe

Internet: Thomas Benauer

#### An dieser Ausgabe haben ferner mitgewirkt:

Anja Freundt; Dr. Horst Bach; Wilma Frohne; Edith Maria Bürger;  
Ulrich Hahnenstein; Werner Müller-Späth; Dr. Wolfgang Bauch; Lise-  
lotte Wesely; Miriam Kiep; Anke Berg; Elisabeth Hengstenberg;  
Anne Alhäuser; Johannes Buhl; Ulla D'Amico;

#### Gestaltung, Satz und Layout:

db-Lektorat

#### Herstellung und Druck:

Vorländer, Obergraben 39, 57072 Siegen

Erscheinungsweise: März, Juni, September, Dezember

#### Verteilung:

Helga Siebel-Achenbach (Ltg.); Hannelore Münch; Paul Jochum;  
Dr. Horst Bach; Helga Sperling; Helmut Drabe; Renate Tietze; Rotraud  
Ewert; Ursula Gloger; Waltraud Gottschalk; Monika Müller; Christel  
Mahle; Dieter Haas; Werner Müller-Späth; Maximilian Lutz; Herbert  
Jäppche und alle Redakteure;

**Auflage:** 17 000 Der durchblick liegt kostenlos aus: In Sparkassen, Apotheken, Arztpraxen und Zeitungsverlagen, in der City-Galerie, in den Geschäften des Siegerlandzentrums und bei unseren Inserationskunden, in öffentlichen Gebäuden und vielen sozialen Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände und Kirchen, in allen Rathäusern und Senioren-Sercicestellen des Kreises Siegen-Wittgenstein. Für die Postzustellung berechnen wir für vier Ausgaben jährlich 8 Euro.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge und Leserbriefe zu kürzen. Unverlangte Beiträge werden nicht zurückgeschickt.

Der Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Es gilt die Anzeigenpreisliste 11/2009.



Gefördert durch  
die Stadt Siegen  
und den Kreis  
Siegen-Wittgenstein

