



your source of

well-being at work

Ihr Wellness-Newsletter mit Tipps und Ratschlägen, wie Sie während der Arbeitszeit etwas für Ihre Gesundheit tun können

Ausgabe 9

Eden unterstützt Weltwassertag

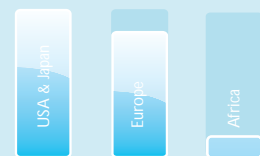
Die Vereinten Nationen haben den 20. März zum Weltwassertag erklärt, um den Blick auf die vielfältigen Probleme zu lenken, denen die Welt im Umgang mit ihren Wasserressourcen gegenübersteht. Die UNO hofft, der Anlass möge daran erinnern, dass Wasser und Gesundheit eng miteinander verbunden sind und dass es wichtig ist, sich dem Problem des wachsenden Bedarfs an geeignetem und unbedenklichem Wasser zuzuwenden, um Menschen und Erde zu schützen.

Für die meisten Menschen hier in Europa ist Wasser eine Selbstverständlichkeit; es ist immer

da, wenn wir es brauchen, ob nun aus dem Hahn, der Flasche oder dem Wasserspender. Doch nicht allen geht es so gut. Die UNO schätzt, dass 1,2 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt keinen ausreichenden Zugang zu ungefährlichem Trinkwasser haben, mit katastrophalen Auswirkungen auf die Gesundheit. Eden begrüßt die Bemühungen der UNO, die Aufmerksamkeit auf dieses wichtige Problem zu lenken und freut sich, ein Wasserprojekt unterstützen zu können. Wir können konkret etwas für das Leben in einer Gemeinde in Somalia tun, einem Land, das in den vergangenen zehn Jahren besonders

... der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch an Wasser

- in Nordamerika und Japan 300 Liter,
- in Europa 200 Liter,
- in Afrika 10-20 Liter beträgt?



Quelle: Weltwasserrat

unter Wasserknappheit zu leiden hatte. Das Eden-Projekt befindet sich in der somalischen Stadt Gardo, die etwa 30'000 Einwohner hat. Die Einwohnerzahl schwankt im Verlauf der Jahreszeiten und Jahre, da viele Familien aus dürrgeplagten Gemeinden in ländlichen Gebieten zuwandern. Es wird geschätzt, dass 1000 mittellose Familien am Rande der Stadt in Slumsiedlungen leben. Der tägliche Wasserbedarf dieser Familien mit einem

[weiter auf der nächsten Seite](#)



Die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünem Tee



VOM EXPERTEN

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Spezialistin in Micro-Nutrition
Genolier, Schweiz

Tee ist nach Wasser weltweit das beliebteste Getränk; jede Sekunde werden rund um den Erdball mehr als 15'000 Tassen Tee getrunken. Jedoch entstehen nicht alle Tees auf gleiche

Weise. Vermutlich haben Sie schon gehört, dass insbesondere Grüner Tee „gut tut“, aber was genau bedeutet das?

Ogleich Schwarzer Tee, Grüner Tee und Oolong-Tee alle von der Pflanze *Camellia sinensis* stammen, ist die chemische Zusammensetzung dieser Tees völlig unterschiedlich. Beim Grünen Tee wurden nun

[weiter auf der nächsten Seite](#)



Eden unterstützt Weltwassertag

Fortsetzung

Volumen von 10'000 Litern kann nur mit Unterstützung der internationalen und lokalen Hilfsorganisationen gedeckt werden.

In Zusammenarbeit mit der lokalen Behörde für Wasser und natürliche Ressourcen helfen

“Vielleicht nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, aber dennoch ein Schritt in die richtige Richtung!”

wir der Stadt Gardo bei der Verbesserung seiner Wasser-Infrastruktur, um den Bedarf der Stadt und der umliegenden Gemeinden

zu decken. Ziel ist die nachhaltige Versorgung aller Einwohner mit sauberem, trinkbarem Wasser.

Die Schlüsselemente dieses Projekts sind die Errichtung eines Wasserleitungsnetzes von mehr als 15 Kilometern Länge, der Kauf von Generatoren für neue und bereits vorhandene Bohrlöcher, der Bau erhöhter Wasserspeicher in der Nähe der Bohrlöcher und die Errichtung von Wasser kiosken mit öffentlichem Zugang. Außerdem

werden im Rahmen des Projekts einheimische technische und Verwaltungsmitarbeiter geschult, um sie langfristig zu einem besseren Management

ihrer Wasserressourcen zu befähigen. Eden hat sich verpflichtet, im Laufe der nächsten 2 Jahre 100'000 € für die Finanzierung des Projekts bereitzustellen. Vielleicht nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, aber dennoch ein Schritt in die richtige Richtung!

Die EU wird den Beitrag von Eden verdreifachen und so dazu beitragen, dass wir noch stärker wirken können, wo dies so dringend nötig ist.



Die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünem Tee

Fortsetzung

mehr als 100 verschiedene Moleküle nachgewiesen, die ihm deutliche positive Gesundheitswirkungen verleihen.

Die Chinesen wissen bereits seit dem Altertum um die medizinischen Wirkungen des Grünen Tees und nutzen ihn, um von Kopfschmerzen bis zu Depressionen alles Mögliche zu behandeln. Heute liefert die wissenschaftliche Forschung klare Beweise für die gesundheitsfördernde Wirkung, die ihm seit langem zugesprochen wird, einschließlich der Wirkung gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Geheimnis des Grünen Tees liegt in seinem reichen Gehalt an Catechinen (Polyphenolen), besonders dem so genannten EGCG, das zu den wirkungsvollen Antioxidantien gehört. Warum haben andere Tees nicht dieselben

“Lieber drei Tage ohne Nahrung als einen Tag ohne Tee”

Altes chinesisches Sprichwort



gesundheitsfördernden Eigenschaften wie der Grüne Tee? Was den Grünen Tee unterscheidet, ist die Art und Weise seiner Verarbeitung. Die Blätter des Grünen Tees werden gedämpft, wodurch die EGCG-Verbindung nicht oxidiert. Im Unterschied dazu werden Schwarze und Oolong-Tees aus fermentierten Blättern hergestellt, was dazu führt, dass EGCG in andere Zusammensetzungen überführt wird, die weitaus weniger wirkungsvoll bei der Vermeidung oder Bekämpfung verschiedener Krankheiten sind.

Das Beste aus Grünem Tee herauszuholen ist jedoch nicht so einfach, wie es vielleicht aussieht. Derzeit wird darüber diskutiert, wie lange man

den Tee ziehen lassen sollte, um die maximale Gesundheitswirkung zu erzielen. Studien zeigen, dass nur 20% der Catechine extrahiert werden, wenn der Tee weniger als 5 Minuten zieht. Lässt man ihn jedoch zu lange ziehen, können genau die Elemente, die für die Gesundheitswirkungen sorgen, den Geschmack verderben, so dass der Tee „nach Gras“ schmeckt. Experten empfehlen 8-10 Minuten, um ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Wirkung und Geschmack zu erzielen.

Bleibt die Frage, wie viel Grünen Tee man trinken sollte. Die Forschung muss erst noch herausfinden, ob mehr Tee auch zu einer stärkeren Gesundheitswirkung führt. Man darf nicht vergessen, dass Grüner Tee auch Coffein enthält (wenn auch weniger als Kaffee) und zu viel davon zu Schlaflosigkeit führen kann. Es muss außerdem erst noch durch Forschungen bewiesen werden, dass Grüner Tee gegen Arthritis helfen oder einen hohen Cholesterinspiegel verbessern kann.

“Epigallocatechin gallate”



Well-being at Work

Herausgeber: Mark Reimer.
Redakteurin: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Design & Herstellung: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (DEUTSCHLAND) GmbH - Kränkelsweg 14-16,
D-4178 Viersen, Tel.: +49 (0) 21 62 93 44 0, www.edensprings.de

Die Informationen in dieser Veröffentlichung sind nicht als ärztliche Beratung für individuelle Probleme gedacht. Für konkrete Ratschläge und Informationen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!



Eden water - your source of well-being at work

