

## Senioreninfo



# Senioren-Kino



in Losheim am See  
mit Kaffee- und Kuchenplausch vor der Vorstellung  
für die Seniorinnen und Senioren aus allen Ortsteilen

Montag,  
03. Februar 2025

um 15 Uhr  
im Kino Losheim

Eintritt: 5,00 €  
(inkl. Kaffee & Kuchen)

Es laden ein:



**Oh La La**  
**wer ahnt denn sowas?**  
(Frankreich 2024)

Die Familie Bouvier-Sauvage, ein altes französisches Aristokraten-Geschlecht, gerät ungeplant an die in viel bescheideneren Verhältnissen lebenden Martins. Der Grund: Alice Bouveier-Sauvage (Chloé Coulloud) und François Martin (Julien Pestel) haben sich verliebt und wollen heiraten. Zu diesem – jedenfalls für die beiden Turteltauben – freudigen Anlass, wollen Alice und François ihren Eltern einen DNA-Test schenken, der noch einmal die jeweiligen Familiengeschichten durchleuchten soll. Die völlig unerwarteten Ergebnisse schlagen ein wie eine Bombe und mischen die familiären Karten plötzlich neu...

Verein "Förderung der Seniorenarbeit in  
der Gemeinde Losheim am See e.V."

1. Vorsitzender  
Lothar Christ

## Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.



### Zuckerkonsum

Zucker ist ein fester Bestandteil unserer modernen Ernährung, oft versteckt in Produkten, die wir gar nicht mit Süße in Verbindung bringen. Zu viel Zucker kann jedoch ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben – darunter Übergewicht, Karies, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es lohnt sich daher, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Hier erfahren Sie, warum und wie Sie Zuckerfallen entkommen können.

#### Warum weniger Zucker?

Der übermäßige Konsum von Zucker belastet den Körper auf verschiedene Weise:

- **Gewichtszunahme:** Zucker liefert leere Kalorien, die schnell in Fettreserven umgewandelt werden. Dies fördert die Entstehung von Übergewicht.
- **Energietiefs:** Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Nach einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels folgt oft ein ebenso schneller Abfall, was zu Müdigkeit und Heißhunger führt.

- **Langfristige Gesundheitsrisiken:** Hoher Zuckerkonsum wird mit ernstesten Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- **Zahngesundheit:** Zucker fördert das Wachstum von Bakterien, die Karies verursachen und den Zahnschmelz angreifen. Zusätzlich kann Zucker auch das Risiko für chronische Entzündungen im Körper erhöhen, die wiederum die Grundlage für viele Erkrankungen bilden können.

#### Mythen und Fakten

Rund um Zucker ranken sich viele Mythen. Hier einige Klarstellungen:

- **Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker:** Falsch! Der minimal höhere Mineralstoffgehalt im braunen Zucker hat keinen relevanten gesundheitlichen Nutzen.
- **Honig ist eine kalorienfreie Alternative:** Falsch! Honig enthält zwar Antioxidantien, besteht jedoch zu etwa 80 % aus Zucker und sollte ebenfalls in Maßen genossen werden.

- **Zucker aus Obst ist anders zu bewerten:** Richtig! Fruchtzucker aus Obst ist in Kombination mit Ballaststoffen, Vitaminen und Wasser gesünder als raffinierter Zucker.

#### Wie Zuckerfallen vermeiden?

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten versteckten Zucker – oft dort, wo Sie ihn nicht erwarten. Hier einige Tipps, um diesen Fallen zu entkommen:

1. **Etiketten lesen:** Zucker versteckt sich oft hinter Begriffen wie Glukose, Saccharose, Maltose, Sirup oder Dextrose. Achten Sie besonders auf die Zutatenliste und die Angabe der „Zuckerarten“ in den Nährwerten.
2. **Selber kochen:** Fertigprodukte und Fast Food sind häufig Zuckerbomben. Wenn Sie frisch kochen, behalten Sie die Kontrolle über den Zuckergehalt.
3. **Getränke im Fokus:** Softdrinks, Fruchtsäfte und Eistees enthalten oft große Mengen Zucker. Greifen Sie stattdessen zu Wasser, ungesüßtem Tee oder mit Früchten aromatisiertem Wasser.
4. **„Gesunde“ Snacks prüfen:** Müsliriegel, Joghurt und Cerealien klingen gesund, sind aber oft stark gesüßt. Probieren Sie ungesüßte Alternativen oder stellen Sie Snacks wie Nüsse und Obst selbst zusammen.
5. **Maßvoll genießen:** Es geht nicht darum, Zucker komplett zu vermeiden, sondern ihn bewusst zu konsumieren. Gönnen Sie sich Süßes in kleinen Mengen und bevorzugen Sie natürliche Süßungsmittel wie Obst.
6. **Langfristige Gewohnheiten ändern:** Wenn Sie regelmäßig Zucker reduzieren, gewöhnt sich Ihr Geschmackssinn daran, und Sie empfinden weniger süße Speisen als angenehmer.

#### Vorteile einer zuckerarmen Ernährung

Eine zuckerarme Ernährung hat viele Vorteile:

- **Stabilerer Blutzuckerspiegel:** Dadurch werden Energieschwankungen und Heißhungerattacken reduziert.
- **Bessere Gewichtskontrolle:** Weniger Zucker bedeutet oft auch weniger Kalorien.
- **Verbesserte Konzentration und Stimmung:** Ein konstanter Blutzuckerspiegel kann die geistige Leistungsfähigkeit und die Laune verbessern.
- **Schönere Haut:** Zucker kann Entzündungen fördern, die sich in Form von Hautunreinheiten zeigen. Eine Reduktion des Zuckerkonsums kann die Haut klarer und gesünder wirken lassen.

Zuckerzusätze wie Xylit oder Süßstoffe können als kalorienärmere Alternativen genutzt werden, da sie den Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflussen, stehen jedoch in der Kritik, da übermäßiger Konsum Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden, eine mögliche Beeinträchtigung der Darmflora oder eine Veränderung der natürlichen Süßeempfindung hervorrufen kann.

#### Fazit

Zucker ist nicht per se schlecht, solange er in Maßen genossen wird. Der bewusste Umgang mit Zucker und die Auswahl gesunder Alternativen helfen, die Gesundheit langfristig zu fördern. Schon kleine Schritte im Alltag – wie weniger Zucker im Kaffee oder der Verzicht auf Softdrinks – können einen großen Unterschied machen. Bleiben Sie achtsam, lesen Sie Etiketten und genießen Sie bewusst. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

#### Weiterführende Literatur:

AOK. (o. D.). Zucker. Zugriff am 12.12.2024 unter <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/zucker>  
 Kraft, R. (2024). Zu viel Zucker schadet dem Gehirn. Zugriff am 12.12.2024 unter <https://www.tagesschau.de/wissen/gesund-heit/zucker-gehirn-100.html>  
 Public Health England (2015). Sugar reduction: The evidence for action. Zugriff am 16.12.2024 unter <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-the-evidence-for-action>  
 Rehberg, C. (2024). Zucker – Auswirkungen auf den Körper. Zugriff am 16.12.2024 unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/zucker-uebersicht/zucker>  
 Verbraucherzentrale (2024). Süßungsmittel: Was sind Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe?. Zugriff am 24.01.2025 unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/suessungsmittel-was-sind-suessstoffe-und-zuckeraustauschstoffe-81624>  
 World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.

**Text: DSLG, Fotos: pixabay.com**



Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).

**„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:** Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101

## Amtliche Bekanntmachungen

### Öffentliche Ausschreibung

Der Eigenbetrieb Touristik, Freizeit und Kultur der Gemeinde Losheim am See sucht einen **Pächter für den Kioskbetrieb im Strandbad am Losheimer Stausee.**

Ziel ist es, in enger Zusammenarbeit zwischen dem Pächter und der Gemeinde Losheim am See attraktive Angebote zu bieten.

Mit dem Bieter wird ein Pachtvertrag abgeschlossen, der zunächst für eine Saison für 2025 gültig ist. Angestrebt wird nach dieser Saison als Probezeit ein langfristiges Pachtverhältnis.

#### Weitere Informationen und Anforderung der Angebotsunterlagen:

Eigenbetrieb Touristik, Freizeit und Kultur der Gemeinde Losheim am See  
 Daniel Schackmann

Merziger Straße 3, 66679 Losheim am See, Mail: [DSchackmann@losheim.de](mailto:DSchackmann@losheim.de)

Die Frist zur Abgabe der Angebotsunterlagen endet am 10.03.2025, 11:00 Uhr.

Helmut Harth, Bürgermeister