

IN

Punkt Gesundheit



Das Magazin der BKK Public



Aktuelles 2019
S. 4



Smart am Smartphone
S. 5



Fit werden im Job S. 8



Kleine Kräuterkunde

Kapuzinerkresse

Alle Teile der Pflanze sind essbar: Blüten, Blätter und sogar die Knospen. Klein gehackte Blätter in Salaten, Kräuterquark, Eierspeisen, auf Kartoffeln oder Butterbrot liefern eine frische Würze. Als Tee getrunken wirken in der Kapuzinerkresse schleimlösend, harntreibend und antibiotisch. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraumbereich: frische Blätter gut kauen und einspeicheln, dann schlucken.

Schnittlauch

100 g Schnittlauch enthalten so viel Vitamin C wie ein halbes Kilo Äpfel! Als Heilpflanze kennen ihn die Wenigsten. Die ätherischen Öle des Schnittlauchs können – wie auch alle anderen Laucharten – leicht schleimlösend, antibakteriell und harntreibend wirken und die Verdauung fördern.

Johanniskraut

Johanniskrauttee kann nicht nur bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Angstzuständen helfen, sondern lindert auch Kopfschmerzen und Migräne. Er wirkt stärkend und lindernd auf den Verdauungstrakt und ist ein wertvoller Helfer in der Frauenheilkunde. Das Johanniskraut-Öl lindert Muskelschmerzen, Zer-

rungen, Stichverletzungen, Quetschungen, leichte Verbrennungen und Geschwüre.

Thymian

Als Heilpflanze ist der Thymian sehr vielseitig. Besonders wertvoll ist seine Wirkung auf die Atmungsorgane. Erkältungskrankheiten kuriert er dank seiner antibiotischen, entzündungshemmenden, krampf- und schleimlösenden Eigenschaften. Auch die Frauenheilkunde schwört auf das Kraut. Thymian beruhigt das Nervensystem und den Verdauungstrakt. Bei Halsschmerzen ist Thymiantinktur oder -aufguss zum Gurgeln wirksam. Thymianöl hat sich zum Einreiben oder als Badewasserzusatz bewährt.

Frauenmantel

Das blühende Kraut ist in der traditionellen Kräutermedizin als Frauenheilmittel äußerst beliebt. Als Tee getrunken oder als Sitzbad wirkt der Frauenmantel ausgleichend bei prämenstruellen Störungen und Wechseljahrsbeschwerden. Er hilft entkrampfend bei starken Regelschmerzen.



Johanniskraut



Frauenmantel

BEKANNTMACHUNG

Selbsthilfe

Die BKK Public stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2019 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 1.560 € zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Public erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:
BKK Public
Thiestr. 15
38226 Salzgitter

Redaktion und Lektorat:
KKF-Verlag

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de
Bildnachweis:
fotolia, iStock, shutterstock.com

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

Projektidee:
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
info@sdo.de

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt		Seite	
Aktuelles 2019		4	Aktuelles
BKK Public im Betrieb: Smart am Smartphone		5	Intern
Plastik, Pappe und Papier: Deutschland im Verpackungswahn		6	Nachgedacht
Gesunde Kalorienbomben		7	Ernährung
Fit werden im Job: Gymnastikübungen fürs Büro		8	Job
Getrübte Vorfreude: Diagnose Schwangerschaftsdiabetes		10	Familie
Was Oma schon wusste – Bewährte Hausmittel		12	Service
Milch: Wie gesund ist sie wirklich?		14	Ernährung
Weg mit dem Winterspeck! Übungen für einen flachen Bauch		15	Sport
Morgenrituale: Der perfekte Start in den Tag		16	Gesundheit
Wie trockene Winterhaut wieder schön wird		18	Wellness
Frühlingsmenü		19	Rezept
Rätsel		21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart		22	Service
Büchertipps		23	Service





Mehr Geld für bessere Pflege – Beitragssätze: Wieviel sparen Versicherte? – Bemessungsgrenzen steigen

Aktuelles 2019

Mehr Geld für bessere Pflege

Ist die „Pflege“ selbst krank? Zahlreiche Proteste der Aktionsbündnisse erwecken diesen Eindruck. Jedenfalls hat die Politik dieses Unbehagen deutlich gespürt und die Zeichen der Zeit erkannt: Bessere Personalausstattung und Arbeitsbedingungen sollen für optimale Betreuung und Pflege sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen sorgen. Das „Pflegepersonal-Stärkungsgesetz“ ermöglicht dieses Sofortprogramm mit Langzeitwirkung. Außerdem können jetzt pflegende Angehörige eine medizinische Rehabilitation leichter nutzen und Pflegebedürftige ambulante Fahrten ohne vorherige Genehmigung in Anspruch nehmen. Finanziert wird dies alles aus Beiträgen der Versicherten und Arbeitgeber.

Mehr Pflegekräfte in Krankenhäusern ...

Ein besonderes Pflegebudget berücksichtigt den krankenhausindividuellen Pflegebedarf für die unmittelbare Patientenversorgung. Finanziert werden auch pflegeentlastende Maßnahmen, wenn zum Beispiel Essensausgabe und Wäschedienst auf andere Personalgruppen übertragen werden. Außerdem sollen mehr Ausbildungsplätze geschaffen werden; für pflegebedürftige Patienten gibt es eine gesonderte Vergütung für den erhöhten Pflegeaufwand.

... und in Pflegeheimen

So erhalten zum Beispiel Einrichtungen mit über 80 Bewohnern anderthalb und ab 120 Bewohner zwei Stellen zusätzlich finanziert. Um die Pflegekräfte zu entlasten, wird die technische Ausrüstung – auch für ambulante Einrichtungen – mit 40 Prozent und bis zu 12.000 Euro gefördert. Beispiele sind die Pflegedokumentation, Abrechnung, Dienstplanung und die Zusammenarbeit mit Ärzten. Der verstärkte Abschluss von Kooperationsverträgen mit den Ärzten soll sowohl den Bewohnern als auch den Pflegekräften zugute kommen.

Beruf und Familie?

Professionelle Pflege kennt sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen keine Pause: Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche, sind Pflegekräfte tätig. Das stellt besonders hohe Anforderungen an die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in einem Bereich, in dem überwiegend Frauen arbeiten. Um die Attraktivität des Pflegeberufs zu steigern, werden für sechs Jahre besondere Betreuungsangebote (etwa jenseits der Öffnungszeiten von Kitas oder andere familienfreundliche Maßnahmen) gefördert.

Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

Im Bereich der Pflege ist die psychische und körperliche Belastung der Beschäftigten enorm. Deshalb stellen die Krankenkassen für die betriebliche Gesundheitsförderung zusätzlich jährlich über 70 Millionen Euro bereit. Gesunde und motivierte Beschäftigte kommen den Patienten und pflegebedürftigen Menschen zugute. Die Pflegeversicherung

stellt künftig anstelle von bisher 8 Millionen Euro insgesamt 12 Millionen Euro für die Förderung der Selbsthilfe bereit.

Oft stark belastet: Pflegepersonen

Sie können künftig selbst dann eine stationäre Rehabilitation nutzen, wenn medizinisch eine ambulante Versorgung ausreichend wäre. Wenn die pflegebedürftige Person nicht gleichzeitig mit aufgenommen werden kann, müssen Kranken- und Pflegekasse eine anderweitige Betreuung organisieren. Auch das ist neu: Ab Pflegegrad 3 und für Menschen mit Behinderungen gelten Fahrten zur ambulanten Behandlung mit der ärztlichen Verordnung als genehmigt.

Beitragssätze:

In der Krankenversicherung werden die Mitglieder seit Jahresanfang 2019 durch die paritätische Finanzierung entlastet. Arbeitnehmer und Arbeitgeber teilen sich den Zusatzbeitrag zu gleichen Teilen. Rentner und Rentenversicherungsträger tragen den Beitrag aus der Rente jeweils zur Hälfte.

Der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung wurde auf 2,5 Prozent abgesenkt. Gleichzeitig wurde der Beitragssatz zur Pflegeversicherung um 0,5 Prozentpunkte auf 3,05 Prozent erhöht.

Alle Jahre wieder: Bemessungsgrenzen steigen

Verschiedene Werte der Sozialversicherung werden jährlich der Lohn-/Gehaltsentwicklung angepasst: So steigt zum Beispiel die Beitragsbemessungsgrenze zur Kranken-/Pflegeversicherung auf 4.537,50 Euro (2018: 4.425 Euro) monatlich, in der Rentenversicherung beträgt sie 6.700 Euro (6.500 Euro) West bzw. 6.150 Euro (5.800 Euro) Ost. Dies gilt nicht nur für die Beiträge, sondern auch für die Leistungen. So beträgt zum Beispiel das Höchstkrankengeld kalendertäglich 105,88 Euro (2018: 103,25 Euro), die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung monatlich 445 Euro (435 Euro). Auch die Freibeträge für Zuzahlungen (z. B. zu Arzneien) sind bei einer Familie mit zwei Kindern auf jährlich 20.847 Euro (2018: 20.337 Euro) angehoben worden.

Bei hauptberuflich Selbstständigen wurde die Mindestbemessungsgrundlage von bisher 2.283,75 Euro deutlich auf 1038,33 Euro abgesenkt.

BKK Public im Betrieb

Smart am Smartphone – Workshop für Auszubildende der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover



Ein neues, wichtiges Gesundheitsthema ist der kompetente Umgang mit dem Smartphone. Denn die ständige Erreichbarkeit erschwert es dem Menschen, wirklich zur Ruhe zu kommen. Nicht selten lassen wir uns selbst in schönsten Augenblicken von unserem Smartphone ablenken.

17- bis 25-Jährige sind am Tag durchschnittlich 3 Stunden online, und das bei mehr als 100 Unterbrechungen von anderen Tätigkeiten. Jederzeit und überall zu kommunizieren hat seinen Preis:

Wir haben uns damit eine fragmentale Aufmerksamkeit antrainiert und ertragen kaum noch Langeweile und Leerlauf. Pausen und Phasen von Langeweile sind aber wichtige Voraussetzung für Kreativität und Leistungsfähigkeit. Auch Versuche, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, klappen nicht, denn Multitasking ist neurobiologisch nicht möglich. Und umgekehrt gilt, wer intensiv nur bei einer Sache bleibt („im Flow ist“), egal bei welcher Tätigkeit, fühlt sich glücklicher!

Außerdem treten bei intensiver Smartphone-Nutzung körperliche Beschwerden auf: Wer längere Zeit in stark gebeugter Haltung und ohne Pausen das Smartphone nutzt, strapaziert die Halswirbelsäule extrem, was zu Schmerzen und verspannten Nackenmuskulatur führt. Nicht selten kommt es im Bereich der Daumen zu Sehnenscheidenentzündungen bis hin zu einer Arthrose.

Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Phänomen ist, dass der Griff zum Smartphone sogar abhängig machen kann. Allein die Erwartung etwas Interessantes Online zu finden,

verschafft ein Glücksgefühl (Dopamin-Kick), vergleichbar mit dem Vorgang im Spielkasino. Außerdem erhalten wir eine unmittelbare Belohnung, wenn z. B. aus sozialen Netzwerken „geliked“ wird. Hier wird der angeborene Trieb „Alles sofort haben zu wollen“ perfekt bedient und gefördert.

Wie schaffen wir es, wieder länger aufmerksam, konzentrierter und produktiver zu werden sowie die Abhängigkeit zu durchbrechen? Eine einfache Antwort ist: Abschalten – Pausen machen, entspannen oder mal Nichts tun und sich von der permanenten Erreichbarkeit lösen! Probieren Sie doch einmal im Selbsttest aus, ohne das Smartphone auszukommen. Zum Beispiel im Schlafzimmer, denn für erholsamen Schlaf ist ein Wecker die bessere Alternative. Und für die ganz Mutigen, das Haus ohne Smartphone verlassen und die freie Zeit ganz neu genießen.

Die Auszubildenden der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover arbeiteten interessiert bei den Workshops „Smart am Smartphone“ mit, die Trainern der ifis Gesundheitsmanagement GmbH im Dezember 2018 in Hannover Laatzen durchführten. Der Einstieg erfolgte über einen kurzen Filmclip, anschließend diskutierten die Teilnehmer, wie stark sich die Kommunikation durch Smartphones verändert hat und welche Handy-Benimmregeln ihnen wichtig sind. Wie behält man Kontrolle über sein Smartphone! Außerdem probierten die Auszubildenden verschiedene Ausgleichsübungen aus.

Das Fazit der Auszubildenden: Der Erste Schritt zum vernünftigen Umgang mit dem Smartphone beginnt mit der Reflexion des eigenen Verhaltens. Hier gab das Seminar und der Austausch mit den anderen Teilnehmern wertvolle Tipps!



Plastik, Pappe und Papier: Deutschland im Verpackungswahn



EINGESCHWEISSTE SALATGURKEN, BANANEN IN PLASTIKFOLIE, ÜBERDIMENSIONIERTE KARTONS VOM LIEFERDIENST UND PAPPBECHER, STROHHALM UND PLASTIKDECKEL FÜR DEN SCHNELLEN „COFFEE TO GO“. IN UNSEREM ALLTAG GIBT ES HEUTE KAUM NOCH ETWAS, DAS NICHT IN IRGEND EINER WEISE VERPACKT IST. DAS MAG FÜR MANCH EINEN ZWAR BEQUEM SEIN, GUT FÜR DIE UMWELT IST DIESER LEBENSSTIL NICHT.

Die Deutschen produzieren mehr Abfall als die Bürger der meisten anderen EU-Staaten. Im Jahr 2017 fielen in Deutschland rund 350.000 Tonnen Müll allein durch Einweggeschirr und To-Go-Verpackungen an. Davon waren gut 220.000 Tonnen Papier, Pappe und Karton und rund 105.000 Tonnen Kunststoff. Zu diesen Ergebnissen kommt eine neue Studie der Gesellschaft für Verpackungsmarktforschung (GVM) im Auftrag des Naturschutzbundes Deutschland e.V. (NABU). Für die Studie wurden erstmals seit 1994 umfassende Daten erhoben, die zeigen, wie viel Abfall für Einweggeschirr und To-Go-Verpackungen in Deutschland anfällt und wer die Einwegprodukte in Umlauf bringt.

Heißgetränke werden zum Müllproblem

Die Ergebnisse machen deutlich, wie stark der Verbrauch von Einwegprodukten in Deutschland in den vergangenen 25 Jahren gestiegen ist. So haben sich die Abfälle für Einwegverpackungen von Heißgetränken versechsfacht, die Abfälle für Einwegbesteck haben sich mehr als verdoppelt. Jeweils etwa ein Drittel des Mülls wird von Imbissen und der Systemgastronomie verursacht. Deshalb fordert der NABU dringend ein Umdenken der Gastronomen auf Mehrweg-Produkte.

Gefahr durch Mikroplastik

Auch Mikroplastik belastet unsere Umwelt massiv. Wie Studien zeigen, gelangen in Deutschland jedes Jahr 977 Tonnen Mikroplastik und etwa 47.000 Tonnen gelöste Polymere ins Abwasser – und zwar allein aus Kosmetikprodukten, Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln. Die Plastikpartikel sind teilweise so klein, dass Kläranlagen sie nicht vollständig abfangen können. Entsprechend wird Mikroplastik trotz Abwasserreinigung in Seen, Flüsse und Ozeane geleitet. Und über den Klärschlamm landen zurückgehaltene synthetische Polymere auf Feldern, Äckern und Wiesen. So gelangt das Mikroplastik am Ende auch in den menschlichen Organismus. Derzeit, so kritisiert der NABU, sei es für Verbraucherinnen und Verbraucher kaum möglich, Mikroplastik und ähnlich schwer abbaubare Inhaltsstoffe in Produkten zu erkennen. Deshalb fordert der NABU ein EU-weites Verbot von Mikroplastik in Kosmetik und Reinigungsmitteln sowie besser abbaubare Ersatzprodukte.

Verbraucher müssen Druck ausüben

Die EU plant, Einwegprodukte wie Strohhalme, dünne Plastiktüten, Plastikgeschirr und -besteck sowie Wattestäbchen von 2021 an ganz zu verbieten. Das ist zwar ein Schritt in die richtige Richtung, doch das reicht noch lange nicht aus, um unsere Müllberge wirklich zu reduzieren. Damit auch die Hersteller von Einwegverpackungen umdenken, sind gesetzliche Vorschriften nötig – und der Druck durch die Verbraucher. Also: Wo es möglich ist, verzichten Sie auf die Verpackung, benutzen Sie lieber Jutebeutel statt Plastiktüten oder verwenden Sie Nachfüllpackungen, die weniger zusätzliche Umverpackung als das Original haben. Und natürlich sollten Sie Ihren Müll trennen und ihn dort entsorgen, wo er hingehört – für eine gesündere Umwelt und ein besseres Leben für alle.

Gesunde Kalorienbomben

OBST UND GEMÜSE SIND ALS SCHLANKMACHER BEKANNT. DOCH AUCH UNTER DEN VIELEN OBST- UND GEMÜSESORTEN VERSTECKEN SICH EINIGE KALORIENBOMBEN. UNGESUND SIND SIE DESHALB ABER NOCH LANGE NICHT.



Bananen

Dass Bananen nicht gerade sehr kalorienarm sind, dürfte kaum verwundern. Schließlich sind sie reich an Kohlenhydraten und je länger eine Banane reift, desto mehr Zucker – und somit Kalorien – enthält sie. So entsprechen 100 Gramm Bananen durchschnittlich 95 Kalorien. Gesund ist die Frucht trotzdem. Denn sie enthält viel Kalium und Magnesium. Kalium regelt unter anderem den Flüssigkeitshaushalt im Körper, Magnesium sorgt für eine normale Funktion unseres Nerven- und Muskelsystems.



Knoblauch

Hätten Sie das gewusst? Mit 142 Kalorien pro 100 Gramm zählt Knoblauch zu den kalorienreichsten Gemüsesorten. Da Knoblauch aber normalerweise nur in sehr geringen Mengen verzehrt wird, dürfen Sie trotzdem ohne schlechtes Gewissen zugreifen. Zumal Knoblauch sehr gesund ist. Denn seine wertvollen Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Blut, Herz und Gefäße aus. Den etwas unangenehmen Geruch einer Knoblauchfahne müssen Sie dafür allerdings in Kauf nehmen.



Avocados

Eine weitere kleine Kalorienbombe unter den Obst- und Gemüsesorten ist die Avocado. 100 Gramm der Frucht enthalten nämlich etwa 160 Kalorien. Eine halbe Avocado schlägt also mit 200 bis 250 Kalorien zu Buche, das entspricht ungefähr einer halben Tafel Schokolade. Was die Avocado so kalorienreich macht, ist ihr hoher Fettgehalt. In 100 Gramm sind etwa 15 Gramm Fett enthalten. Dabei handelt es sich aber fast ausschließlich um ungesättigte und damit gesunde Fettsäuren. Außerdem liefern Avocados dem Körper viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Calcium oder Eisen.



Oliven

Auch Oliven sind ziemlich kalorienreich. 100 Gramm grüne Oliven enthalten rund 145 Kalorien, schwarze sogar 350! Das erklärt sich dadurch, dass Oliven in Öl eingelegt werden, um die Bitterstoffe zu neutralisieren. Sonst wären die Steinfrüchte kaum genießbar. Trotz des recht hohen Kaloriengehalts sind Oliven sehr gesund. Denn sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, schützen das Herz und beugen Arterienverkalkungen vor. Und wer sich lieber ein paar Kalorien spart, kann auch auf die kalorienärmere Variante zurückgreifen und Oliven kaufen, die in Salzlake eingelegt sind.



Datteln

Datteln stammen aus dem arabischen Raum und werden auch als „Brot der Wüste“ bezeichnet. Dieser Beiname kommt nicht von ungefähr, denn die süßen Früchte sind dank vieler Vitamine und Nährstoffe tolle Energiespender. Außerdem stabilisieren sie den Blutzuckerspiegel und kurbeln die Verdauung an. Allerdings bringen es 100 Gramm Datteln auch auf etwa 285 Kalorien.

Fit werden im Job: Gymnastikübungen fürs Büro

DIE SCHULTERN SIND VERSPANNT, DER NACKEN UND DER RÜCKEN SCHMERZEN. WER JEDEN TAG IM BÜRO AM SCHREIBTISCH SITZT, HAT HÄUFIG MIT SOLCHEN UND ÄHNLICHEN BESCHWERDEN ZU KÄMPFEN. ABER SCHON MIT EIN PAAR MINUTEN BÜROGYMNASTIK AM TAG KANN MAN VERSPANNUNGEN VORBEUGEN. UND GANZ NEBENBEI FÖRDERN DIE FOLGENDEN ÜBUNGEN AUCH NOCH DIE KONZENTRATION UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT.

Für den Rücken

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und lehnen Sie sich an der Rückenlehne an. Legen Sie Ihre Hände ineinander, so als ob Sie sich selbst die Hand reichen würden und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Dann atmen Sie tief ein und heben die Arme senkrecht nach oben. Strecken Sie sich weit nach hinten und halten diese Position ein paar Atemzüge lang. Anschließend lassen Sie die Arme beim Ausatmen langsam wieder nach unten sinken, machen einen Moment Pause und wiederholen die Übung zweimal. Das dehnt den Schulterbereich und streckt die Wirbelsäule.

Für Hals und Nacken

Um Ihre Hals- und Nackenmuskulatur zu trainieren, setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel. Dann atmen Sie ein, drehen den Kopf langsam nach rechts und heben das Kinn an. Beim Ausatmen beugen Sie den Kopf geradeaus nach vorn und bewegen das Kinn Richtung Brust. Anschließend atmen Sie wieder ein, drehen den Kopf nach links und heben das Kinn wieder an. Dann bewegen Sie beim Ausatmen das Kinn wieder Richtung Brust. Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal.

Für die Schultern

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen die Hände auf Ihre Oberschenkel. Dann nehmen Sie die Schultern nach vorn, heben sie an und bewegen Sie dann beim Einatmen nach hinten. Dann atmen Sie aus und lassen die Schultern wieder absinken. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal, das lockert den Schulterbereich.

Für die Lendenwirbel

Eine gute Büroübung für den Lendenwirbelbereich ist der sogenannte Muskeldrucker. Dabei setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und legen Ihre Hände hinter dem Rücken übereinander. Dann spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an, so dass die Hände durch die Anspannung gegen die Stuhllehne gedrückt werden und atmen ein. Anschließend entspannen Sie die Muskeln, lösen den Druck und atmen aus. Schon nach etwa fünf Wiederholungen fällt das Sitzen wieder leichter.

Für den Oberkörper

Um die Oberkörpermuskulatur zu lockern, beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorne, am besten so weit, dass Ihr Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt. Dabei formen Sie mit dem Rücken einen „Katzenbuckel“ und lassen den Kopf locker hängen. Umfassen Sie nun Ihre Fußknöchel und ziehen Sie sich leicht nach vorn, so dass die Dehnung des Oberkörpers verstärkt wird. Verharren Sie für etwa 20 Sekunden in dieser Position und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Dann lassen Sie Ihre Knöchel los und richten den Oberkörper ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Dabei stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.

Für den Bizeps

Auch der Bizeps lässt sich im Büro trainieren, und zwar auch noch ziemlich unauffällig. Beugen Sie einfach Ihren rechten Arm vor dem Körper, so dass Ober- und Unterarm etwa einen 90-Grad-Winkel bilden, die Handfläche zeigt nach oben. Dann legen Sie die linke Hand von oben in die rechte und drücken beide mindestens 15 Sekunden lang kräftig gegeneinander. Das Ganze wiederholen Sie mit der anderen Seite. Führen Sie die Übung zwei bis drei Mal pro Seite aus.

Für den Po

Sogar wenn Sie in der Kantine in der Schlange stehen oder auf dem Korridor dem neuesten Flurfunk lauschen, können Sie etwas für Ihren Körper – genauer gesagt, für Ihren Hintern – tun. Stellen Sie sich einfach vor, Sie müssten mit beiden Gesäßhälften eine Münze festhalten und kneifen Sie die Pobacken 15 bis 20 Sekunden lang fest zusammen. Dann entspannen Sie kurz und wiederholen das Ganze zweimal. Das trainiert den Allerwertesten und sorgt für einen schönen Po.

Für den Trizeps

Für ein kurzes Trizeps-Training im Büro legen Sie Ihre Unterarme parallel auf einen Tisch. Die Hände liegen flach auf der Tischplatte, die Finger sind geschlossen und zeigen nach vorn. Jetzt pressen Sie die Unterarme kräftig gegen den Tisch, halten die Spannung mindestens 15 Sekunden lang und machen dann 15 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal. Und wenn keiner mitbekommen soll, dass Sie gerade Bürogymnastik machen, können Sie die Unterarme auch auf Ihre Oberschenkel statt auf den Tisch legen. Das ist unauffälliger.

Für die Durchblutung

Die sogenannte Muskelpumpe fördert die Durchblutung und den Rückfluss des Blutes in den Venen. Für diese Übung setzen Sie sich aufrecht hin, kippen das Becken nach vorne und stellen beide Füße fest auf den Boden. Nun heben und senken Sie abwechselnd die Fersen, die jeweilige Fußspitze bleibt dabei auf dem Boden. Nach einigen Wiederholungen heben Sie abwechselnd beide Füße und setzen sie wieder auf der ganzen Fußsohle ab. Das tun Sie in immer schnellerem Tempo, so als wollten Sie im Sitzen auf der Stelle gehen. Zum Schluss strecken Sie abwechselnd die Beine aus und ziehen Sie die Fußspitze Richtung Körper, dabei neigen Sie den Oberkörper nach vorne. Das dehnt zusätzlich die Wade und die Rückseite des Oberschenkels.

Getrübte Vorfreude: Diagnose Schwangerschaftsdiabetes

IMMER MEHR SCHWANGERE FRAUEN IN DEUTSCHLAND BEKOMMEN EINE NIEDERSCHMETTERNDE DIAGNOSE: SCHWANGERSCHAFTSDIABETES. ABER WARUM IST DAS SO? UND WAS SIND DIE FOLGEN?

Kinderzimmer einrichten, Babykleider kaufen und den passenden Kinderwagen aussuchen. Für die meisten werdenden Mütter ist die Schwangerschaft eine Zeit der Vorfreude. Doch diese kann schnell getrübt werden. Denn immer öfter diagnostizieren Ärzte einen Schwangerschaftsdiabetes, im Fachjargon Gestationsdiabetes genannt. Mehr als fünf Prozent der Schwangeren sind davon betroffen. Von 20 werdenden Müttern hat statistisch gesehen also mehr als eine Schwangerschaftsdiabetes.

Was ist Schwangerschaftsdiabetes?

Dabei handelt es sich, wie beim „herkömmlichen“ Diabetes, um eine Störung des Zuckerstoffwechsels. „Ein Schwangerschaftsdiabetes tritt aber erstmalig in der Schwangerschaft auf, nicht schon vorher“, erklärt die Professorin Monika Kellerer, Ärztliche Direktorin der Klinik für Innere Medizin am Marienhospital Stuttgart und Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie und Endokrinologie. Schwangerschaftsdiabetes tritt in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche auf. Denn in der zweiten Schwangerschaftshälfte werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die die Wirkung von körpereigenem Insulin hemmen. Die Schwangere benötigt also mehr Insulin als sonst. Um diesen Bedarf zu decken, erhöht die Bauchspeicheldrüse in einer normal verlaufenden Schwangerschaft die Insulinproduktion um das Vierfache. Ist der Körper aber nicht in der Lage, ausreichend Insulin zu produzieren, steigt der Blutzuckerspiegel an und es entwickelt sich eine Schwangerschaftsdiabetes.

Gefahr für Mutter und Kind

Schwangerschaftsdiabetes kann gefährlich für Mutter und Kind werden. Mögliche Folgen sind zum Beispiel ein zu großes Baby. „Dann wird die Geburt schwieriger, oft wird auch ein Kaiserschnitt gemacht“, erklärt Fachärztin Monika Kellerer. „Außerdem kommt es bei Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes häufiger zu Frühgeburten.“ Dies sei vor allem deshalb problematisch, weil die Lungen der Babys oft noch nicht ausgereift seien. Zudem könne Schwangerschaftsdiabetes zu Fehlbildungen beim Kind führen, beispielsweise am Herzen. „Und langfristig entwickeln 35 bis 60 Prozent der Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes in den folgenden zehn Jahren einen Diabetes Typ 2“, so Kellerer.



Ein Screening-Test gibt Aufschluss

Um die Risiken für Mutter und Kind so gering wie möglich zu halten, wird schwangeren Frauen seit 2012 ein Screening-Test empfohlen, der zeigen soll, ob ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt oder nicht. Meist wird zunächst ein Vortest durchgeführt. Ist dieser auffällig, folgt ein zweiter, intensiverer Test, der sogenannte orale Glukosetoleranztest (oGTT). Wird bei diesem Blutzuckertest auch nur einer von drei Grenzwerten überschritten, müssen betroffene Frauen für den Rest der Schwangerschaft einen strengen Ernährungsplan einhalten und mehrfach am Tag ihren Blutzucker messen. Reicht eine Ernährungsumstellung nicht aus, um den Blutzuckerspiegel ins Lot zu bringen, müssen die Frauen außerdem Insulin spritzen.

Insulin – ja oder nein?

Doch das Screening hat auch Kritiker. Denn immer wieder kommt es vor, dass Schwangere Insulin verschrieben bekommen, obwohl beim Test lediglich einer ihrer Blutzuckerwerte minimal erhöht war. Und zu viel Insulin kann dazu führen, dass der Glukosespiegel zu weit absinkt. Das



wiedermum kann das Wachstum des ungeborenen Kindes verzögern. Frauen, die Zweifel an ihrem Blutzuckertestergebnis haben, können aber einen zweiten, zuverlässigeren Test nachschalten. Dabei werden der sogenannte „Langzeitzucker“ (HBA1c) und der Nüchtern-Glukosewert bestimmt. Auch dieser Test gibt Aufschluss darüber, ob ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt oder nicht.

Immer mehr Fälle von Schwangerschaftsdiabetes

In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Schwangerschaftsdiabetikerinnen kontinuierlich erhöht. Das bestätigt auch Fachärztin Monika Kellerer. „Früher waren etwa vier Prozent der Schwangeren betroffen, heute sind es etwa 5,4 Prozent“, sagt sie. „Das ist schon ein deutlicher Anstieg.“ Die Hauptgründe dafür seien häufig Übergewicht und das immer höhere Alter der Mütter. Zwar normalisiere sich der Blutzuckerspiegel der meisten Frauen nach der Geburt des Kindes wieder. Trotzdem rät die Ärztin: „Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes sollten etwa drei Monate nach der Entbindung noch mal zur Kontrolle gehen.“

Schwangerschaftsdiabetes und Depression

Ebenso wie der Schwangerschaftsdiabetes zählen auch Depressionen zu den häufigen Beschwerden während einer Schwangerschaft. Und beide Erkrankungen scheinen sich gegenseitig zu beeinflussen. Wissenschaftler der National Institutes of Health (NIH) in den USA haben herausgefunden, dass Frauen in der Schwangerschaft oft besonders anfällig für ein gleichzeitiges beziehungsweise kurz aufeinanderfolgendes Auftreten von Diabetes und depressiven Symptomen sind. So hätten Frauen, die früh in ihrer Schwangerschaft depressive Verstimmungen zeigen, ein erhöhtes Risiko für einen Gestationsdiabetes. Und umgekehrt, so die Forscher, könne ein Schwangerschaftsdiabetes zu einer postnatalen Depression führen. Deshalb sollten sich Frauen, die ein Kind erwarten und Anzeichen einer Depression zeigen, mindestens einmal im Verlauf ihrer Schwangerschaft testen lassen. Am besten lassen sie diese Untersuchung schon im ersten Trimester durchführen, raten die US-Forscher.

Was Oma schon wusste – Bewährte Hausmittel



Ob Husten, Zahnschmerzen oder Sodbrennen – für viele kleinere und größere Beschwerden greifen wir gerne auf bewährte Hausmittel zurück. Schließlich hatten schon unsere Großmütter einige Tricks auf Lager, um Erkältungen und andere Krankheiten zu lindern. Ein paar davon haben wir für Sie zusammengefasst:

Inhalieren bei Husten

Gegen Husten gibt es ganz unterschiedliche Hausmittel. Eines, das ganz besonders wirksam sein soll, ist das Inhalieren mit einem Salbei-Aufguss. Dazu geben Sie eine Handvoll frische oder getrocknete Salbeiblätter in einen Inhalator und übergießen sie mit heißem Wasser. Wer keinen Inhalator hat, kann auch eine Schüssel verwenden und sich ein Handtuch über den Kopf legen, damit keine wertvollen Dämpfe verloren gehen. Hier ist aufgrund der Verbrühungsgefahr allerdings Vorsicht geboten! Das Inhalieren mit ätherischen Ölen wie Menthol empfehlen Mediziner eher bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen. Aber Achtung: Kleine Kinder dürfen keine mentholhaltigen oder ähnliche Substanzen inhalieren, da diese bei Kindern einen Atemstillstand auslösen können.

Zwiebelsaft gegen Ohrenschmerzen

Zwiebeln enthalten ätherische Öle, denen eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird. Diese Öle lassen sich vielseitig einsetzen. Bei Ohrenschmerzen können Sie einfach eine Zwiebel kleinhacken und erhitzen. Dann wickeln Sie die Zwiebelstücke in ein Baumwolltuch und legen es auf das schmerzende Ohr. Lassen Sie die Öle etwa 30 Minuten lang ihre Wirkung entfalten. Das Zwiebelsäckchen können Sie auch mit einem Verband oder einer Mütze am Ohr fixieren.

Natron gegen Sodbrennen

Als bewährtes Hausmittel gegen Sodbrennen gilt Speisnatron. Denn der Wirkstoff Natriumhydrogencarbonat bindet die Magensäure und hilft so dabei, Sodbrennen zu lindern. Geben Sie einen Teelöffel Speisnatron in ein Glas Wasser und rühren das Gemisch gut um. Dann trinken Sie das Natronwasser langsam in kleinen Schlücken. Natron sollte aber keine Dauerlösung sein. Wenn Sie häufiger unter Sodbrennen leiden, sollten Sie zum Arzt gehen, um die Ursache herauszufinden.

Knoblauch bei Zahnschmerzen

Zugegeben, bei diesem Hausmittel ist eine Knoblauchfahne praktisch unausweichlich. Dafür aber sollen Zahnschmerzen wirksam gelindert werden. Wie auch Zwiebeln enthält Knoblauch nämlich ätherische Substanzen, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Wer Zahnschmerzen hat, halbiert einfach eine Knoblauchzehe und drückt sie für ein paar Minuten auf den betroffenen Zahn oder die schmerzende Stelle am Zahnfleisch.

Quarkauflagen bei Bindehautentzündung

Ein beliebtes Hausmittel bei Bindehautentzündungen sind Quarkauflagen. Denn sie kühlen und helfen gegen Schwellungen. Nehmen Sie einfach ein sauberes Baumwolltuch, spülen es mit sauberem, kühlem Wasser und wringen es anschließend gut aus. In die Mitte des Tuches legen Sie etwa 100 Gramm gekühlten Quark und legen das Tuch so zusammen, dass um den Quark herum eine Art Beutel entsteht. Diesen Wickel legen Sie sich etwa 30 Minuten lang aufs geschlossene Auge. Wichtig: Tragen Sie den Quark nie direkt auf die Haut oder das Auge auf. Von der Haut lässt sich der getrocknete Quark nämlich nur schwer entfernen. Und wenn die Masse ins Auge gelangt, kann sich die Bindehautentzündung weiter verschlimmern.

Geriebener Apfel bei Durchfall

Wer unter Durchfall leidet, kann sich mithilfe eines Apfels erste Linderung verschaffen. Denn die Apfelschale enthält Pektin, das überschüssiges Wasser im Darm bindet und so dem Durchfall entgegenwirkt. Am besten reiben Sie den Apfel mitsamt der Schale auf einer Gemüsereibe fein und lassen ihn vor dem Verzehr etwa 15 Minuten ruhen. Dann essen Sie die Apfelmasse mit einem Löffel – und wiederholen das Ganze am besten mit drei Äpfeln pro Tag. Generell gilt bei Durchfallerkrankungen: viel trinken! Denn sonst verliert der Körper zu viel Flüssigkeit und Elektrolyte. Am besten trinkt man Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Tee wie Pfefferminz-, Fenchel- oder Kamillentee. Das beruhigt den gereizten Darm.

Weidenrinde bei Kopfschmerzen

Weidenrinde ist als natürliches Schmerzmittel bekannt. Sie enthält Salicin, einen Vorläufer des bekannten Schmerzmittels Acetylsalicylsäure, kurz ASS. Dieser Wirkstoff hilft bei Kopfschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Fieber. Weidenrindenextrakt wird in Apotheken als Präparat angeboten. Alternativ kann man sich auch einen Tee aus Weidenrinde zubereiten, der ist allerdings ziemlich bitter. Für Kinder eignet sich Weidenrinde nicht. Auch wer zu Magen-Darm-Geschwüren neigt, eine geschädigte Niere hat, unter Asthma bronchiale oder spastischer Bronchitis leidet, sollte keine Weidenrindenextrakte zu sich nehmen.

Apfelessig und Cranberrys gegen Blasenentzündung

Apfelessig wirkt durch seine Säure antibakteriell und ist ein beliebtes Hausmittel gegen Blasenentzündung. Bei akuten Beschwerden trinkt man dreimal täglich einen Esslöffel Apfelessig in lauwarmem Wasser. Dadurch werden Bakterien nach und nach abgetötet und die Beschwerden lassen nach. Auch in Cranberrys sind neben Eisen und Vitamin C wertvolle Stoffe enthalten, die Krankheitserreger in der Blase bekämpfen. Am besten mischt man sich eine Schorle aus Cranberrysaft und Mineralwasser und gönnt sich das Getränk zweimal am Tag.

Milch: Wie gesund ist sie wirklich?

OB IM MÜSLI ODER IM KAFFEE – MILCH GEHÖRT FÜR VIELE SCHON BEIM FRÜHSTÜCK DAZU. DOCH KUHMILCH HAT IN DEN VERGANGENEN JAHREN IMMER WIEDER SCHLAGZEILEN GEMACHT. MAL GUTE, MAL SCHLECHTE. WIE GESUND ODER UNGESUND IST DAS LEBENSMITTEL WIRKLICH?



Milch galt lange als Inbegriff eines gesunden Lebensmittels. Schließlich liefert sie viel Calcium für starke Knochen, Eiweiß und Vitamine. Trotzdem diskutieren Ärzte und Ernährungswissenschaftler seit Jahren darüber, ob Milch wirklich so gesund ist. Kritiker meinen, Milch führe zu Übergewicht und erhöhe das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. Als Argument wird häufig der relativ hohe Fettanteil der Milch angeführt: In 100 Milliliter Vollmilch sind etwa 3,5 Gramm Fett enthalten, etwa zwei Gramm davon sind gesättigte Fettsäuren.

Studien offenbaren positive Effekte

Mediziner gehen davon aus, dass durch den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren der LDL-Cholesterinspiegel steigt. LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da es das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Doch laut aktuellen Forschungen deutet nichts darauf hin, dass Kuhmilch solche negativen Effekte hat – im Gegenteil. Langzeitstudien zeigen vielmehr, dass durch den Verzehr von Milch, Joghurt oder Käse nicht nur der Blutdruck, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle sowie für Diabetes und Darmkrebs sinkt. Lediglich Männer, die täglich mehr als 1,25 Liter Milch trinken, scheinen eher anfällig für Prostatakrebs zu sein.

Einzigartige chemische Zusammensetzung

Weshalb Milch trotz ihrer vielen gesättigten Fettsäuren offenbar so gesund ist, gibt den Wissenschaftlern noch Rätsel auf. Bekannt ist bisher nur, dass Kuhmilch von ihrer chemischen Zusammensetzung her ziemlich einzigartig ist. Sie enthält rund 400 unterschiedliche Fettsäuren mit besonderen und teils seltenen chemischen Strukturen. Dadurch ist Kuhmilch kaum vergleichbar mit irgendeinem anderen Lebensmittel. Möglicherweise verbirgt sich hier also das Geheimnis ihrer gesundheitsfördernden Wirkung.

H-Milch, Frischmilch und Bio-Milch

In H-Milch stecken etwas weniger Vitamine als in Frischmilch, allerdings beträgt der Unterschied nur ein paar Prozent. Denn wie H-Milch wird auch Frischmilch nach dem Melken pasteurisiert, also wärmebehandelt. In beiden Fällen bleiben die Vitamine fast vollständig erhalten. Nur der Vitamin C-Gehalt ist bei Frischmilch um bis zu 20 Prozent höher als bei H-Milch. Das führen Forscher auf die lange Lagerzeit von H-Milch zurück. Biomilch ist durch ihren höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren noch gesünder als herkömmliche Milch. Beispielsweise ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Biomilch fast doppelt so hoch! Diese Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus besonders wichtig, weil er sie nicht selbst produzieren kann. Wer Milch also mag und gut verträgt, der braucht nicht auf sie verzichten. Wer sich aber lieber vegan ernährt, kann die in der Milch enthaltenen Nährstoffe auch über andere Lebensmittel zu sich nehmen.



Weg mit dem Winterspeck!

Übungen für einen flachen Bauch

ÜBER DEN WINTER LEGEN VIELE VON UNS DAS EINE ODER ANDERE KILO ZU. UND GERADE DER BAUCH IST HÄUFIG EINE BESONDERS HARTNÄCKIGE PROBLEMZONE. MIT EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG UND DEN FOLGENDEN REGELMÄSSIGEN ÜBUNGEN IST DER WINTERSPECK ABER BALD PASSÉ.



1. Bauch einziehen

Klingt ganz einfach und ist es auch: Für diese Übung müssen Sie sich nur in den Vierfüßlerstand begeben, langsam durch die Nase einatmen und dabei den Bauch so weit wie möglich einziehen. Halten Sie den Bauch zunächst fünf Mal für jeweils fünf Sekunden eingezogen, dann gönnen Sie den Bauchmuskeln 90 Sekunden Ruhepause. Das Ganze wiederholen Sie dreimal. Mit der Zeit können Sie den Bauch länger eingezogen halten und die Zahl der Wiederholungen steigern.

2. Bauchpressen (Crunches)

Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden. Legen Sie die Hände an den unteren Bereich des Hinterkopfes, die Ellenbogen zeigen nach außen. Dann spannen Sie den Bauch an und rollen langsam den Oberkörper nach oben, so dass die Schultern keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Am höchsten Punkt halten Sie die Position und heben beide Füße flach über dem Boden an. Ziehen Sie jetzt ein Bein mit angezogener Fußspitze Richtung Brust, bis Oberschenkel und Rumpf etwa einen rechten Winkel bilden. Dabei atmen Sie ein. Beim Ausatmen senken Sie das Bein langsam wieder ab, bis beide Füße wieder über dem Boden schweben. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein und wechseln anschließend wieder zur anderen Seite. Insgesamt sollte die Übung drei Sätze mit jeweils zehn bis 15 Wiederholungen pro Seite umfassen.

3. Seitliche Sit-ups

Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken. Stellen Sie Ihr linkes Bein auf, das rechte Bein legen Sie mit dem Fußgelenk auf dem linken Knie ab. Die Hände positionieren Sie rechts und links an den Schläfen. Dann spannen Sie den Bauch fest an und atmen ein. Beim Ausatmen lösen Sie den Oberkörper vom Boden und führen den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Diese Sit-ups können Sie zunächst dreimal mit je zehn Wiederholungen links und rechts durchführen. Gönnen Sie Ihren Bauchmuskeln nach jedem Satz eine kurze Ruhepause. Mit der Zeit können Sie Ihr Trainingspensum auf vier oder fünf Sätze mit je 15 bis 20 Wiederholungen steigern. Diese Übung trainiert vor allem die seitlichen und quer verlaufenden Bauchmuskeln und formt die Taille. Außerdem werden Rücken-, Schulter und Beinmuskulatur gestärkt.

Morgenrituale: Der perfekte Start in den Tag

WIE SIE IHREN MORGEN GESTALTEN, BESTIMMT HÄUFIG, WIE SIE SICH DEN TAG ÜBER FÜHLEN WERDEN. DENN WENN MORGENS SCHON STRESS UND HEKTIK HERRSCHEN, HÄLT SICH DIE GUTE LAUNE BEI VIELEN MENSCHEN IN GRENZEN. MORGENRITUALE KÖNNEN DABEI HELFEN, ENERGIE ZU TANKEN UND MOTIVIERT IN DEN TAG ZU STARTEN.

Wenn Sie sich einen entspannteren Alltag wünschen und Stress am Morgen vermeiden wollen, sollten Sie sich zunächst bewusst machen, wie ein typischer Morgen bei Ihnen aussieht. Wann stehen Sie auf? Was tun Sie in der Zeit, bevor Sie zur Arbeit gehen? Wie fühlen Sie sich in der Früh? Wenn Ihr Morgen sehr hektisch ist und Sie das gerne ändern möchten, gilt es herauszufinden, was genau den Stress verursacht und wofür die meiste Zeit draufgeht. Planen Sie für längere Tätigkeiten genügend Zeit ein und, falls möglich, minimieren Sie die morgendlichen Stressfaktoren. Dabei helfen auch die folgenden Morgenrituale. Denn sie unterstützen Sie dabei, den Tag mit mehr Energie und guter Laune zu beginnen.

1. Meditation

Meditation sorgt für innere Ruhe und Entspannung – auch am Morgen. Und gerade, wenn die Zeit morgens knapp ist, genügt auch schon eine ganz simple Methode: Setzen Sie sich bequem auf den Boden oder das Sofa und tun und sagen Sie eine Zeitlang nichts. Fixieren Sie nur einen Punkt an der Wand oder schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie dabei, möglichst an nichts zu denken. Das macht den Kopf frei, Sie fühlen sich leichter und starten motivierter in den Tag.

2. Bewegung

Auch Sport am Morgen kurbelt den Kreislauf an, macht wach und sorgt für einen freien Kopf. Nun ist die morgendliche Joggingrunde durch den Park nicht unbedingt jedermanns Sache. Doch ein kleiner Spaziergang erfüllt denselben Zweck. Und wer in der Früh nicht gleich aus dem Haus will, kann auch in den eigenen vier Wänden ein kleines, allmorgendliches Sportprogramm absolvieren – zum Beispiel auf dem Trampolin, beim Joggen auf der Stelle oder beim Tanzen zur Lieblingsmusik. Bewegung setzt Glückshormone frei und reduziert Stress. Und wer schon morgens Sport macht, hat diesen Punkt für den Tag schon abgehakt.

3. Wechselduschen

An das morgendliche Workout lässt sich wunderbar ein weiteres Morgenritual anschließen: das Wechselduschen. Das erfordert zwar erstmal Überwindung. Aber die Wirkung ist enorm! Dabei duschen Sie – im Anschluss an Ihre übliche Duschroutine – 30 Sekunden kalt, dann 30 Sekunden warm und zum Schluss noch einmal 30 Sekunden kalt. Brausen Sie zunächst Füße und Beine ab, dann gehen Sie zu den Armen über und schließlich zum Rücken und zum Bauch. Erst ganz am Ende duschen Sie auch Kopf und Brust ab. Wechselduschen macht körperlich wie geistig wach. Der Kreislauf wird angekurbelt, der Stoffwechsel angeregt. Außerdem weiten sich durch die kalt-warmen Reize des Wassers die Blutgefäße. Und das wirkt sich positiv auf das Immunsystem, das Herz und die Laune aus.

4. Ausgiebiges Strecken

Dieses Ritual ist auch etwas für Sportmuffel und alle, die sich zum Wechselduschen nicht überwinden können. Denn bei dieser Übung muss man sich nur strecken. Die amerikanische Psychologin Amy Cuddy von der Universität Harvard fand heraus, dass ausgiebiges Strecken am Morgen dabei hilft munter zu werden und besser gelaunt zu sein. Schlechte Laune am Morgen, meint die Psychologin, sei häufig durch eine zusammengeklammerte Schlafhaltung bedingt. Das Aufwachen in einer solchen Position ziehe das Selbstbewusstsein runter, verringere die Motivation und raube uns Energie, noch bevor wir einen Fuß auf den Boden gesetzt haben. Durch das Strecken, so Cuddy, fühle sich der Mensch wieder größer und selbstbewusster. Wer sich morgens eine Minute lang ausgiebig strecke, sei daher motivierter und leistungsfähiger.



5. Frühstück

Auch das richtige Frühstück kann den Tag positiv beeinflussen. Denn das hilft nicht nur gegen den Hunger am Morgen, es gibt auch neue Energie. Nur einen schnellen Kaffee zu trinken, ist nicht gerade förderlich fürs Wohlbefinden. Zumal Kaffee auch nur kurzfristig eine aufputschende Wirkung hat. Ganz wichtig, sagen Ernährungsexperten, sei, sich fürs Frühstück genügend Zeit zu nehmen. Dann sollten vor allem gesunde Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte auf den Tisch, denn die darin enthaltene Glukose versorgt die Gehirnzellen mit der nötigen Energie. Das ist insbesondere auch für Kinder wichtig, die ihre Konzentration für die Schule brauchen. Und wer morgens partout nichts herunterbekommt, kann sich auch ein gesundes Vesper zubereiten, das er dann zwei Stunden später zu sich nimmt.

6. Warmes Zitronenwasser

Auch mit warmem Zitronenwasser lässt es sich gut in den Tag starten. Mischen Sie dazu einfach 150 bis 200 ml warmes Wasser mit dem frisch gepressten Saft einer halben Zitrone. Das ist ein wenig sauer, aber sehr gesund! Denn warmes Zitronenwasser enthält unter anderem Vitamin C, Fruchtsäuren und Pektin. Sie alle kurbeln die Verdauung an, bringen den Stoffwechsel in Schwung und unterstützen die körpereigene Entgiftung. Freie Radikale werden gleich am Morgen aus dem Organismus verbannt und die über Nacht angesammelten Gifte und Schlacken werden ausgeleitet. So wird der Körper von innen „gereinigt“ und das führt auch zu mehr Wohlbefinden. Eins sollten Sie beim Trinken von warmem Zitronenwasser aber beachten: Putzen Sie Ihre Zähne frühestens 30 Minuten nach dem Trinken. Denn die Zitronensäure greift den Zahnschmelz an und dieser Effekt wird durch das Zähneputzen noch verstärkt. Deshalb: mit dem Zähneputzen lieber etwas warten.

7. Rituale als Teil des Alltags

Morgenrituale sind nur dann echte „Rituale“, wenn sie täglich durchgeführt werden. Sie werden zu einem ganz normalen Teil des Alltags – genau wie das morgendliche Zähneputzen, Duschen oder Anziehen. Zwar erfordern die meisten Rituale eine gewisse Zeit und das bedeutet, dass Sie morgens vielleicht ein wenig früher aufstehen müssen. Doch angesichts der positiven Effekte verzichtet der eine oder andere vielleicht gerne auf ein paar Minuten Schlaf und geht dafür am Abend einfach ein bisschen früher zu Bett.

Wie trockene Winterhaut wieder schön wird

WINTERLICHE TEMPERATUREN UND TROCKENE HEIZUNGSLUFT STRAPAZIEREN DIE HAUT. BEI VIELEN SPANNT SIE NACH DEM DUSCHEN, SIE JUCKT ODER SCHUPPT. DOCH MIT DER RICHTIGEN PFLEGE WIRD TROCKENE WINTERHAUT SCHNELL WIEDER SCHÖN UND ZART.

Durch die kalten Temperaturen wird unsere Haut weniger gut durchblutet, der Talgfluss vermindert sich und der natürliche Feuchtigkeitshaushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Die trockene Luft in beheizten Räumen entzieht der Haut zusätzlich Wasser. Kein Wunder also, dass viele im Winter mit Spannungsgefühlen, Juckreiz und spröden Lippen zu kämpfen haben. Wenn auch Sie zu diesen Menschen gehören, sollten Sie nicht nur mit regelmäßigem Lüften und Luftbefeuchtern für ein gutes Raumklima sor-

gen. Sie können Ihrer Haut im Winter auch eine besondere Pflege gönnen – und das geht ganz einfach:

Nicht zu heiß duschen und baden

Auch wenn ein heißes Bad im Winter verlockend klingt – die Haut wird durch zu hohe Wassertemperaturen ausgelaut und trocken. Deshalb sollten Sie nur warm baden und das nicht länger als 15 bis 20 Minuten. Dabei verwenden Sie am besten ein mildes und rückfettendes Dusch- oder Badeprodukt, das den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht angreift.

Regelmäßig eincremen

Nach jedem Duschen und Baden im Winter gilt: Eincremen nicht vergessen! Denn das Wasser entzieht der Haut beim Waschen Feuchtigkeit. Eine reichhaltige Bodylotion oder ein Körperöl aus Mandeln, Jojoba oder Avocado stellt die Feuchtigkeitsbalance wieder her und stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut. Wenn es an Stellen wie Ellenbogen oder Knien juckt und sich die Haut schuppt, helfen auch ein sanftes Peeling und anschließendes Eincremen.

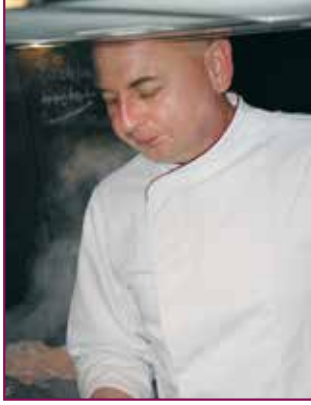
Reichhaltige Gesichtscremes

Auch die Gesichtshaut kann im Winter eine Extra-Portion Fett vertragen. Deshalb darf die Gesichtspflege in der kalten Jahreszeit ruhig etwas reichhaltiger sein. Für normale Haut eignen sich beispielsweise Öl-in-Wasser-Cremes, für trockene Haut sind Cremes mit Soja oder Urea zu empfehlen. Und wer möchte, kann im Winter auch einfach seine Nachtpflege tagsüber verwenden. Denn die ist meist etwas reichhaltiger als die Tagescreme.

Die richtige Ernährung

Trockene Haut ist nicht nur unangenehm, sie neigt auch schnell zur Faltenbildung. Um unschöne Fältchen zu vermeiden, sollten Sie möglichst viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken, und zwar mindestens zwei Liter pro Tag. Auch eine vitaminreiche Ernährung spielt eine wichtige Rolle für schöne Haut: Vitamin C, das in besonders hoher Konzentration in Zitrusfrüchten vorkommt, fördert die Kollagenproduktion. Nährstoffe wie Biotin, Zink, Jod und Vitamin A helfen dabei, die natürliche Hautfunktion zu erhalten und trockene Winterhaut wieder in schöne, gepflegte Haut zu verwandeln.





Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Frühlingsmenü

Erdbeer-Carpaccio

Kohlrabischnitzel mit
Pörlauchpüree

Limetten-Ingwer-
Cocktail



Erdbeer-Carpaccio

500 g	Erdbeeren
1 Bund	Rucola
4 EL	Balsamico
2 EL	Johannisbeersirup
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	Parmesan, gehobelter



Zubereitung:

Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Anschließend den Rucola auf den Erdbeeren verteilen. Balsamico und Johannisbeersirup mit Olivenöl verrühren, darüber träufeln und pfeffern.

Frisch gehobelte Parmesanspäne unmittelbar vor dem Servieren über die Erdbeeren streuen.



Kohlrabischnitzel mit Bärlauchpüree

2	Kohlrabi
4	Eier
	Salz
150 g	italienischer Hartkäse, (Padano)
4 El	Mehl
4 El	Olivenöl
1 kg	Kartoffel
1	Zwiebel
100 ml	Milch
1 Handvoll	Bärlauch
	Butter
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend in kochendem Salzwasser in 8-10 Minuten bissfest garen, abschrecken und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Geriebenen Käse und Eier verrühren, Kohlrabischeiben im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen und im heißen Öl an beiden Seiten anbraten.

Zubereitung Bärlauchpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter schmoren bis sie die gewünschte Bräune haben, dann den klein geschnittenen Bärlauch zu den Zwiebeln mischen.

Die fertig gekochten Kartoffeln mit der warmen Milch zu Püree stampfen, dann die Zwiebel-Bärlauch-Mischung unter das Püree mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Limetten-Ingwer-Cocktail

1 Stück	Ingwer
2	kleine Bio-Limetten
4 Stiele	Minze
60 ml	Ginger Ale
150 ml	Mineralwasser
Eiswürfel	

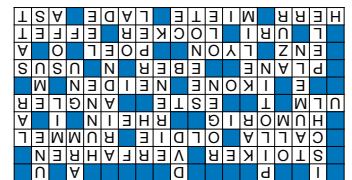
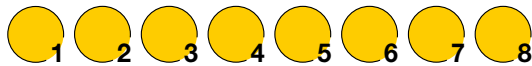


Zubereitung:

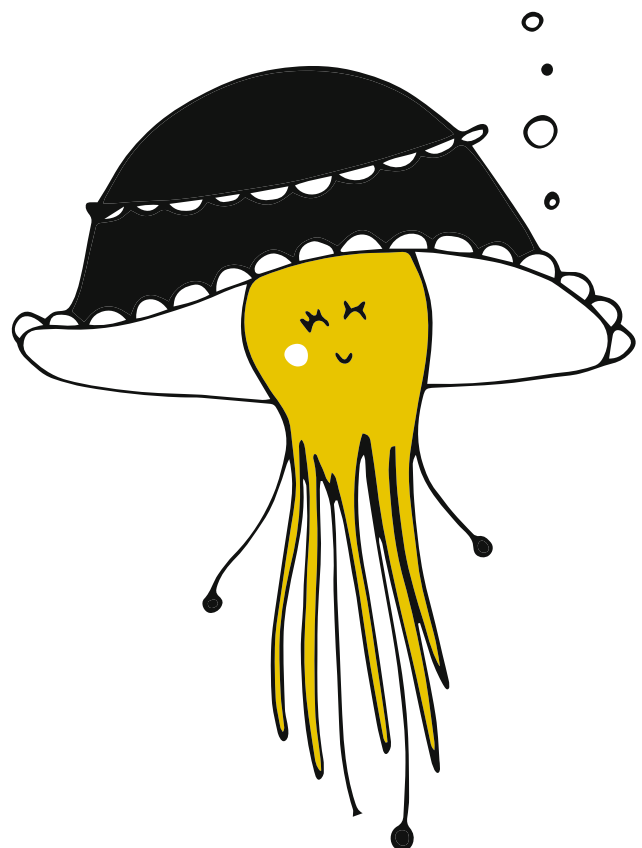
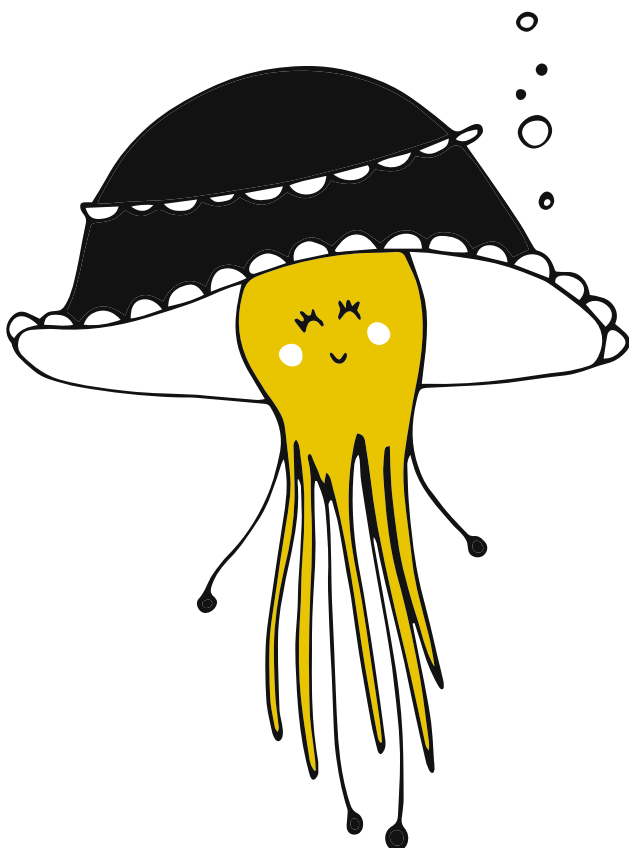
Ingwer schälen, in Stücke schneiden und pressen. Limetten waschen, 1 Limette pressen und 1 in Scheiben schneiden. Ingwer und Zitronensaft mit Eiswürfeln in den Shaker geben und alles kräftig schütteln, anschließend in ein Glas geben, Minze und Zitronenscheiben zufügen, mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

österr. Bad im Salzkammergut	↓	wie im Rausch gehen	Schwanzlurch	↓	Flugzeugführerin	Gebirgsmulde	Fischeier	digitales Speichermedium (Abk.)	↓	griechische Friedensgöttin	kleines hirschartiges Waldtier	Tochter des Königs Minos	Angehöriger eines Reitervolkes	mittellos; bedauernswert	↓	Romanfigur bei Erich Kästner	↓	franz. unbestimmter Artikel
gleichmütiger Mensch	→			7	↓			Art und Weise der Ausführung	→				↓					Affe, Weißhandgibbon
Zierpflanze, Zantedeschia	→					alter Schlager (engl.)	→					lärmender Betrieb, Trubel	→				6	
launig, spaßig	→			2				Gefahrensituation für ein Schiff	↓	europäischer Strom	5				Kuhantilope		australischer Laufvogel	
→			Kultbild der Ostkirche	↓	orientalischer Wandteppich	ein Balte	→				Enterich	Sportfischer	→					
Stadt an der Donau	→	brasilianische Fußballlegende		himmelblaue Farbe	↓				missgönnen	→						Polster-, Ruhemöbel		nicht hungrig
Wagenbespannung	→					spanisch: Hurra! Los! Auf!	männliches Borstentier	→				Wind am Gardasee		Brauch, Sitte (lateinisch)	→			
linker Nebenfluss des Neckars	→			französische Großstadt	→				Kfz-Zeichen Celler	deutsche Ostseeinsel	→			↓	Windschatten-seite e. Schiffs		persönliches Fürwort	
männliche Anrede		Kanton der Schweiz	→	4		lose, wacklig	→			3		Drall eines Balls	→		1			
↓				Wohnzins	→			8		Schubfach	→				Baumteil	→		



SUCHBILD, 5 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



Kleine Helfer – App-solut smart

Stocard: Mehr Ordnung im Portemonnaie



Mit jeder neuen Kundenkarte wird das Portemonnaie ein wenig dicker und schwerer. Wer seine Geldbörse gerne ausmisten, aber nicht auf die Kundenkarten seiner Lieblingsgeschäfte verzichten möchte, kann diese mit der App Stocard nun ganz einfach auf dem Smartphone speichern. Dazu wird der Strichcode der Karte mit der Handykamera gescannt und im Geschäft zeigt man anschließend einfach die virtuelle, in der App gespeicherte Version der jeweiligen Kundenkarte. Stocard gibt es für Android- und iOS-Geräte.

Overdrop: Stylisher Wetterdienst



Wer es stylish mag, wird Overdrop lieben. In minimalistischem Design und mit hübschen Animationen wird in der App das aktuelle Wetter illustriert. Neben einer Wettervorhersage und Diagrammen zu Wind, Temperaturverlauf und Regen liefert die Android-App auch die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Orten zu wechseln. Schicke Widgets für Uhrzeit, Akkuanzeige und Datum sind ebenfalls in Overdrop enthalten. In den Einstellungen kann man unter anderem das Design anpassen oder die Hintergrund-Animation deaktivieren.

QualityTime: Digitale Diät



Wie wär's mal mit der einen oder anderen digitalen Auszeit? Mit der Android App QualityTime können Sie Ihre Smartphone-Nutzung überwachen. Die App erstellt Statistiken, die genau zeigen, wie häufig Sie Ihr Smartphone am Tag nutzen. Dabei bietet QualityTime drei verschiedene Ansichten: Eine minutengenaue Tagesübersicht, eine tägliche und eine wöchentliche Statistik. Die minutengenaue Tagesübersicht zeigt anhand eines Zeitstrahls, welche App Sie wann und wie lange genutzt haben. In der Tages- und Wochenstatistik werden die Apps nach Nutzungszeit oder nach der Zahl der Aufrufe gelistet. Auch die Nutzung einzelner Apps wird detailliert angezeigt. QualityTime bietet außerdem die Möglichkeit, einen Alarm einzurichten für den Fall, dass eine gewisse Nutzungszeit überschritten wird.

Google Kamera (APK): Mehr vom Bild



Mit der Android-App Google Kamera bekommen Sie die Qualitätskamera der Google Pixel Smartphones auf Ihr Handy. Die Kamera-App sorgt nicht nur für exzellente Bilder, sie bietet unter anderem auch eine Video-Stabilisierung und eine Unterstützung für HDR+. Außerdem kann sie Slow-Motion-Aufnahmen mit bis zu 240 Bildern pro Sekunde erfassen. Der Fokuseffekt, der an den vom iPhone bekannten Porträt-Modus erinnert, zeichnet den Hintergrund unscharf, während das Objekt im Fokus scharf gestellt bleibt. Und der „Night-Sight“-Modus sorgt für bessere Bilder bei Dunkelheit und schlechten Lichtverhältnissen. Die Google Kamera-App erfordert mindestens Android OS 7.1.1.

Buchtipps für (ent)spannende Leseabende



Simon Beckett

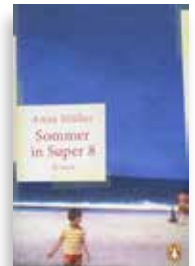
Die ewigen Toten Thriller, Wunderlich

„Die ewigen Toten“ sind bereits der sechste Teil der Bestsellerreihe um den forensischen Anthropologen David Hunter. Diesmal ermittelt Hunter in einem verlassenen Krankenhaus, das in Kürze abgerissen werden soll. Doch dann wird auf dem staubigen Dachboden eine Leiche gefunden, eingewickelt in eine Plastikhülle. Die Tote, das sieht David Hunter sofort, liegt schon seit langer Zeit hier. Als beim Versuch, die Leiche zu bergen, der Boden des baufälligen Gebäudes einbricht, entdeckt Hunter ein fensterloses Krankenzimmer, das nicht auf den Plänen des Krankenhauses verzeichnet ist. Warum wurde der Eingang des Raumes zugemauert, obwohl dort nach wie vor Krankenbetten stehen? Betten, in denen noch jemand liegt...?

Anne Müller

Sommer in Super 8 Roman, Penguin

In Claras Leben passiert alles Wichtige an einem Mittwoch. An einem Mittwoch im Jahr 1963 wird sie in eine Landarztfamilie hineingeboren. Ihre Mutter ist schön, elegant und klug, der Vater weltmännisch, witzig und von seinen Patienten geschätzt. Die Partys, zu denen die Königs einladen, sind legendär. Clara bewundert ihren Vater, doch der spricht zunehmend dem Alkohol zu und erschüttert mit seinen Eskapaden das Leben der Familie. Lange versucht Clara das zu überspielen, bis sich an einem Mittwoch alles zuspitzt... „Sommer in Super 8“ erzählt vom Aufwachsen in einer scheinbar perfekten Familie und lässt die 70er-Jahre mit Tritop, Apfelshampoo und Super-8-Filmen wieder auferstehen.



Manfred Hammes

Durch den Süden Frankreichs: Literatur, Kunst, Kulinarik Sachbuch, Nimbus

Ob Literatur, Kunst oder Kulinarik – der Süden Frankreichs bietet von allem etwas. In seinem Sachbuch „Durch den Süden Frankreichs“ reist Manfred Hammes das Rhônetal abwärts, durchstreift die „mittäglichen Provinzen“ Frankreichs zwischen spanischer und italienischer Grenze und genießt das alltägliche „Savoir-vivre“. Er erzählt von Autoren und Künstlern, die geliebt, gefeiert oder verfolgt wurden, berichtet von geheimnisvollen Orten, die man gesehen haben sollte, und gibt nebenbei kulinarische Tipps für eine unvergessliche Südfrankreich-Reise.

Otfried Preußler

Der Räuber Hotzenplotz und die Mondrakete Kinderbuch, Thienemann

Wachtmeister Dimpfelmoser steht der Schweiß auf der Stirn. Denn der berühmte Räuber Hotzenplotz ist mal wieder ausgebrochen. Seppel und Kasperl sind fest entschlossen, den Räuber wieder einzufangen – und wollen ihn ein für allemal auf den Mond schießen! Dieses neue Abenteuer von Räuber Hotzenplotz wurde ursprünglich von Otfried Preußler als Puppenspiel geschrieben, später wiederentdeckt und von Susanne Preußler-Bitsch zur farbig illustrierten Vorlesegeschichte ergänzt. Das Buch ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet.



Gut, wenn alles gut geht.

Wenn im Urlaub was passiert:
Wir sind für Sie da!

Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung

Kostenerstattung im Ausland bei Akutbehandlungen für:

- Arzt-, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche
- Mehrkosten für einen Rettungsflug
- Mehrkosten für einen Rücktransport in die Heimat

Für ein Jahr ab 5,16 €!*

Einfach online abschließen:

www.extra-plus.de/reise

Oder anrufen: 0202 438-3560

*So günstig können Sie sich absichern:

Eintrittsalter:	0–17	18–59	60–69	Ab 70
Jahresbeitrag:	4,32 €	5,16 €	16,08 €	25,20 €

**100 % Reiseschutz –
Weltweit**



ExtraPlus

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.