



betriebskrankenkasse

exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



- Blutspenden sind so wichtig
- Atmen Sie sich gesund
- Öfter mal einen Tee



www.bkk-evm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

wann haben Sie das letzte Mal richtig durchgeatmet? Im stressigen Alltag kommt man selten dazu, mal tief und bewusst Luft zu holen. Dabei ist es kein Zufall, dass in allen bedeutenden Entspannungsmethoden die Atmung eine zentrale Rolle spielt. Ob Kopfschmerz, Bluthochdruck oder zur Stärkung des Immunsystems: Regelmäßig tief und ruhig zu atmen, kann erstaunlich viel Nutzen für die Gesundheit bringen. Wie es genau funktioniert, lesen Sie auf den Seiten 8-9.

Eine große Portion Sauerstoff an der frischen Luft aufzunehmen, ist auch optimal für die Befeuchtung der Atemwege. Jetzt, wenn die Erkältungszeit ansteht, helfen oft schon solche einfachen Maßnahmen gegen Erkältungsviren, weil die Schleimhäute ausreichend befeuchtet werden. Ebenfalls gut geeignet sind wärmende Suppen in der kälter werdenden Jahreszeit. Wir stellen sie mal anders vor: als modernes japanisches Gericht. Ramen heißt es und bedeutet Nudeln in asiatischer Suppe. Sind Sie neugierig geworden? Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 12-13.

Die Ramen-Nudeln sind übrigens auch eine geeignete Mahlzeit nach dem Sport. Was es alles zu beachten gibt, damit sich Ihre Fitness-Anstrengungen auch wirklich auszahlen und der Gesundheit und Figur zugutekommen, erklären wir auf den Seiten 10-11.

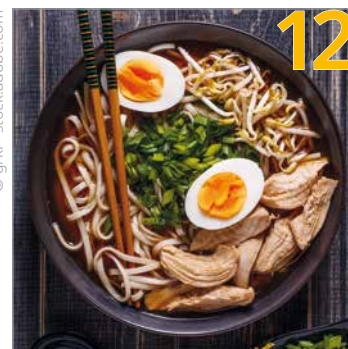
Wir wünschen Ihnen eine angenehme Herbstzeit.

Ihr Team der BKK evm

	Ihre BKK evm	
	Meldungen	4
	Impressum	4
	Bleib gesund	
	Blutspenden sind so wichtig	3
	Risiko Thrombose: Bewegen statt Aus sitzen	6
	Nach dem Sport ist vor dem Sport	10
	Besser leben	
	Atmen Sie sich gesund	8
	Lebensfreude	
	Raffiniertes mit „Ramen“	12
	Öfter mal einen Tee	14
	Gehirnjogging	15



Nach dem Sport ist vor dem Sport



Raffiniertes mit „Ramen“

Kassensitz

BKK evm
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon:
0261 402-71313

Telefax:
0261 402-71822

E-Mail:
info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Menschen helfen, Leben retten

Blutspenden sind so wichtig

In Deutschland fehlt Spenderblut: Der kostbare Lebenssaft war zwar schon immer Mangelware, nun ist er aber durch die Corona-Pandemie und ihre Folgen noch rarer geworden. In den vergangenen Monaten konnte laut dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) gerade noch so die Notversorgung in Deutschland gewährleistet werden.

Ob durch Unfall, chronische Erkrankung oder bei einer Operation: Es kann jedem von uns schnell einmal passieren, dass er auf Spenderblut oder daraus hergestellte Präparate angewiesen ist. Trotz des medizinischen Fortschritts kann Blut nicht künstlich hergestellt werden. Eine Bluttransfusion ist für viele die einzige Überlebenschance. Daher ist es so wichtig, dass eine große Anzahl von Menschen zur Blutspende geht.

Ein Anruf genügt

Alle Gesunden zwischen 18 und 75 Jahren dürfen Blut spenden. Das Deutsche Rote Kreuz informiert Sie über Ort und Termine zu den nächsten Blutspenden.

- Rufen Sie an unter der kostenfreien Spenderhotline: **0800 11 949 11**.
- Oder informieren Sie sich online über Ablauf und Spenderfähigkeit unter **www.blutspende.de**
- Gespendet werden kann in festen Blutspendediensten oder im Rahmen von Aktionen in öffentlichen Einrichtungen (zum Beispiel in Schulen).

Kleine Gesundheitsprüfung im Vorfeld

Über einen Fragebogen und im Arztgespräch wird im Vorfeld geprüft, ob Sie gesund sind und welche Krankheiten und Risiken in der Vergangenheit vorlagen. Vor der Spende sollten Sie 12 Stunden keinen Alkohol zu sich nehmen, kurz vorher



Neben der weit bekannten Vollblutspende kann man auch einzelne Bestandteile des Blutes spenden, so zum Beispiel bei der Blutplasma- oder Thrombozytenspende. Diese Spenden können in speziellen Spendezentren geleistet werden.



und nachher jedoch etwas essen und viel trinken (1,5 l in den Stunden davor), um das entnommene Blut auszugleichen. Mehr Infos unter **www.drk-blutspende.de**

Schon gewusst?



Blutspenden ist gesund für den Körper

In den Stunden nach der Spende ersetzt der Körper das entnommene Blut durch körpereigene Flüssigkeit und bildet es innerhalb von zwei Wochen komplett neu. Des Weiteren verdünnt die Blutentnahme vorübergehend das Blut, was Thrombose und Arteriosklerose und damit Herz- Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirkt. Sie senkt erhöhten Blutdruck und entlastet daher Herz und Blutgefäße.

Resistente Stärke senkt Krebsrisiko

Sie steckt in noch leicht grünen Bananen, aber auch in abgekochten und wieder abgekühlten Beilagen mit viel Stärke wie Reis, Nudeln und Kartoffeln: die resistente Stärke. Dieser Ballaststoff hat nicht nur den Vorteil, dass er den Blutzucker wenig stark ansteigen lässt. Nun haben Forscher der Newcastle University herausgefunden, dass resistente Stärke auch das Krebsrisiko im oberen Magen-Darm-Trakt wie Magen, Speiseröhre, Galle, Bauchspeicheldrüse und Zwölffingerdarm senken kann. Bereits eine kleine Banane oder eine Portion Beilage am Tag reicht aus, so die Forscher, um positive Langzeiteffekte zu erzielen.



Gesunder Schlaf gegen Herzinfarkt und Schlaganfall



Quelle: www.herzstiftung.de

In Deutschland werden pro Jahr rund 212.000 Herzinfarkte vollstationär behandelt, über 44.000 Menschen versterben daran. Einen Schlaganfall erleiden pro Jahr ca. 270.000 Menschen. Übergewicht, Suchtmittel, Stress und körperliche Überlastung zählen zu den Ursachen, aber offenbar auch gestörter oder mangelnder Schlaf.

„Es gibt Anhaltspunkte, dass bestimmte Schlafcharakteristiken das Risiko, einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden, beeinflussen“, erklärt Studienleiter Prof. Dr. med. Andreas Stang, MPH, Leiter des Instituts für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IMIBE) am Universitätsklinikum Essen. Daher befragt sein Team knapp 700 Patienten aus Kliniken in Essen zu ihren Schlaf- und Lebensgewohnheiten. Bereits bekannte Risikofaktoren für einen Herz- und Hirninfarkt sind morgendlicher Blutdruckanstieg und Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer).

Tipps für erholsamen Schlaf:

- kein Rauchen, Kaffee, Alkohol, Schlaftabletten, Sport oder schweres Essen vor dem Schlafengehen
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
- entspannende Abendrituale statt TV, Handy, Arbeit oder Auseinandersetzungen zu später Stunde
- Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf.
- Halten Sie den Schlafplatz kühl, luftig und ruhig und vermeiden Sie Störungen z. B. durch Lärm, aktive oder schnarchende Schlafpartner.
- Trennen Sie sich in Ihrem Bett vom Alltag. Essen, TV, Handy oder Arbeit sind hier fehl am Platz.

Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Dieter Beroleit

Anschrift: BKK evm,
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313

Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter.

Art-Direction: Henrike Jordan

Druck: DG Druck Weingarten



Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

Titel: © Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

Rückseite: © BalanceFormCreative - stock.adobe.com

ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

Fast Food wird gesund



Fast Food und Junkfood werden zunehmend durch schnelle, aber gesunde To-go-Gerichte ersetzt, die es mit fast jeder gesunden Küche aufnehmen können. Man spricht auch von Convenience Food. „Immer mehr Menschen können nicht kochen oder haben keine Zeit dafür, wollen aber gleichzeitig gesund essen. Sie sind daher auf Convenience Food angewiesen“, sagt Jutta Dierkes, Professorin für Clinical Nutrition an der Universität Bergen. „Da Verbrau-

cherinnen und Verbraucher kritische Inhaltsstoffe beachten, ist schon jetzt eine Optimierung dieser Produkte zu beobachten“, weiß Food-Journalistin Dagmar von Cramm. Vor allem in Großstädten zeigen innovative Angebote, dass Essen auf die schnelle Tour gesund sein kann. In Zukunft dürfte auch die Lieferbranche diesen Trend noch stärker aufgreifen.

Melanie Kirk-Mechtel, www.bzfe.de

Lesefähigkeit von Viertklässlern deutlich gesunken



Schulschließungen, Kontaktbeschränkungen, Quarantäne und Einschränkungen des Präsenzunterrichts haben die schulische Bildung weltweit beeinträchtigt. Ein Forscherteam am Institut für Schulentwicklungsforschung der TU Dortmund stellte nun anhand von repräsentativen Daten fest, dass sich die Lesekompetenz von Viertklässlern in Deutschland im Rahmen der Pandemie-Maßnahmen deutlich verschlechtert hat. Das ernüchternde Ergebnis: Den Schülern fehlt rund ein halbes Lernjahr im Vergleich zu 2016.

So lag die mittlere Lesekompetenz am Ende der vierten Klassenstufe im Jahr 2021 mit 980 Punkten deutlich unter 2016 mit 1.000 Punkten. Der Anteil an Grundschulern, die gut bis sehr gut lesen können, ist im Vergleich zum Jahr 2016 um rund 7 % auf 37 % gesunken. Der Anteil derjenigen, die Probleme mit dem Lesen und dem Textverständnis haben, nahm dagegen um 6 % auf insgesamt 28 % zu. Mädchen und Schüler ohne Migrationshintergrund sind dabei weiterhin im Mittel stärker im Lesen.

Quelle: <https://ifs.ep.tu-dortmund.de/forschung/ifs-schulpanelstudie/>



Gibt es Alternativen zur Darmspiegelung?



Ab 50 (Männer) bzw. 55 Jahren (Frauen) haben Versicherte Anspruch auf eine Darmspiegelung mit einer Wiederholung nach zehn Jahren. Damit können rund 95 % der Polypen und Tumoren entdeckt und entfernt werden. Viele Menschen fragen jedoch nach Alternativen. Daher bieten die Krankenkassen alternativ während dieses Zeitraums alle zwei Jahre eine immunologische Stuhluntersuchung an. Diese ist weniger verlässlich, senkt aber das Darmkrebsrisiko ebenfalls deutlich.

Außerhalb des gesetzlichen Vorsorgeprogramms bieten Ärzte auch eine virtuelle Darmspiegelung per CT oder MRT an sowie eine Kapselendoskopie (Betroffene schlucken eine Kapsel mit Kameras). Lediglich die CT-Koloskopie hat sich bislang jedoch

als zuverlässig erwiesen, wird aber nur bei Menschen bezahlt und empfohlen, bei denen eine normale Darmspiegelung nicht möglich ist. Auch molekularbiologische Stuhl- oder Bluttests sind in der Entwicklung, die nach tumortypischen Biomarkern suchen, jedoch ebenfalls noch nicht empfehlungsreif sind. Somit gilt die risikoarme Darmspiegelung weiterhin als Methode der Wahl.

Quelle: www.krebsinformationsdienst.de



Risiko Thrombose: Bewegen statt Aussitzen

Aus den entferntesten Körperregionen transportieren Venen das Blut zum Herz zurück. Ist dieser Prozess gestört, treten Schmerzen und Krampfadern auf, im ungünstigen Fall auch die berüchtigte Thrombose.

Hohe Temperaturen und moderne Lebensweise stellen unsere Venen vor Herausforderungen. So leidet jede/r Achte unter Venenstörungen (Hinweis: schwere Beinen oder Krampfadern), die ihrerseits dort die gefährliche Blutgerinnselbildung begünstigen: die Thrombose.

Fünf Risikofaktoren begünstigen die Krankheitsentwicklung

Fünf Risiken sind hierbei besonders beteiligt:

Bewegungsmangel lässt das Venenblut stocken: Beinvenen erweitern sich unter dem Druck und bilden verstärkt Thromben (Blutgerinnsel). **Flüssigkeitsmangel** verdickt das Blut und begünstigt ebenfalls die Thrombenbildung. Auch **Übergewicht** lastet auf den Venen, erhöht chemisch die Gerinnungsneigung und stört das Zusammenwirken von Gefäßen und Muskeln.

Nikotin steigert die Blutgerinnung und Entzündungsneigung der Gefäße. Die „Pille“ verstärkt die Krampfader- und Thrombosegefahr, denn insbesondere Östrogene schwächen durch ihren erweiternden Effekt die Venenfunktion.



Wichtige Risikofaktoren für Venenthrombose

- Rauchen
- Übergewicht
- Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Diabetes mellitus
- Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen), Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen), auch familiär
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Rechtsherzinsuffizienz
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. bei Verletzung oder Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahren
- Infektionen, Entzündungen, Verletzungen
- Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

Thrombose: Leise Krankheit mit hohem Risiko

Trifft das Blut in einem Blutgefäß auf eine Engstelle oder Unregelmäßigkeit oder reißt die Strömung ab, bildet sich dort bevorzugt ein Thrombus, meist im Bereich der Beine. Bei tiefen Venenthrombosen (TVT, häufig unbemerkt, in Deutschland 83.000–168.000 Fälle pro Jahr) spricht man auch von einer Phlebothrombose (Risiko für Lungenembolie!), bei Befall oberflächlicher Venen von einer (harmloseren) Thrombophlebitis, die sich als Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang zeigen kann.

Welche Symptome sprechen für eine Thrombose?

Tiefe Thrombosen treten besonders häufig nach Zeiten der Immobilisation auf, z. B. nach langen Flugreisen, Operationen, Bettlägerigkeit, Ruhigstellung von Gliedmaßen oder auch nach schweren, ungewohnten Belastungen. Folgende Zeichen deuten darauf hin:

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche und einseitige Schwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Beschwerden nach vielstündigem Verharren in einer Position, z. B. Auto- oder Flugreise, Operation.

Komplikation Lungenembolie

Bei Ablösung von Thromben aus tiefen Beinvenen besteht das Risiko einer Lungenembolie. Alle nachfolgenden Lungenbereiche sind dann von der Blutversorgung abgeschnitten. Etwa 40.000 Todesfälle jährlich gehen in Deutschland darauf zurück. Die Symptome reichen von Hustenreiz und leichtem Stechen im Brustkorb bis hin zu maximalem Schmerz mit Lungen- und Herzversagen.

Tipp:

Unterbrechen Sie lange Steh- oder Sitzeinheiten immer durch kurze Bewegungseinlagen und tragen Sie bequeme Schuhe.



Therapie: Gerinnungshemmer, Hochlagern, Kompression

Zur Thrombosevorbeugung und -behandlung eignen sich blutverdünnende Heparinspritzen. Diese empfehlen sich z. B. auch nach Operationen oder für Risikopersonen vor langen Reisen. Nach tiefen Thrombosen werden für mehrere Monate blutverdünnende Medikamente verordnet – heute meist sogenannte NOAKs (neue orale Antikoagulantien). Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass (Ersatzgefäß) umgangen werden.

Vorbeugung: Langes Sitzen oder Stehen nur mit Venenunterstützung

Muskeltätigkeit und Atmung dienen als wichtigste Venenpumpen. Daher kommt es ganz besonders auf regelmäßige Mobilisation an. Nach maximal zwei Stunden Sitzen oder Stehen sollte darum immer ein kurzes Bewegungsprogramm folgen: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen, locker hüpfen, Ausfallschritte, Fußkreisen und -wippen (im Stehen und in Rücklage). Die Fußgelenke sollten regelmäßig durch Kreisen, Beugen und Strecken in Bewegung bleiben.

Bei Reisen, schweren Beinen und ansonsten nach Bedarf eignen sich Kompressionsstrümpfe. Ziehen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe aus – vor allem, wenn diese die Füße oder Knöchel einengen – und legen Sie beim Sitzen wenn möglich die Beine hoch (evtl. auch nachts per Venenkissen).

Den Problemen davonlaufen

Gehen Sie mehrmals am Tag ins Freie. Legen Sie kürzere Strecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und tragen Sie möglichst immer flache, bequeme Schuhe. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, verfügt bereits über gute Voraussetzungen. Beim Schwimmen oder Aquajogging befördern dabei nicht nur die Muskeln, sondern auch der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück.

Ausreichendes Trinken – etwa 1,5 l Wasser täglich – liefert dem Blut die notwendige Flüssigkeit. Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsaft und Limonade werden hierbei nicht eingerechnet. Salz sollte als Blutdrucktreiber nur sparsam Verwendung finden. Ebenso verbessern Rauchverzicht, Gewichtsnormalisierung

und eine vorwiegend vegetarische Ernährung die Venengesundheit.

Zur Verbesserung der Venenfunktion eignen sich auch Kneipp-Güsse: mehrmals täglich (z. B. mit einer Duschbrause) für 30–60 Sekunden behutsam kaltes Wasser über die Beine laufen lassen (am Fuß beginnen). Für Gesunde ohne Krampfadern wirken auch Wärmeanwendungen wie ansteigende Fußbäder (Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunabesuche heilsam.

Übung: Wadenpumpe



Eine einfache Übung zur Förderung der Durchblutung ist die „Wadenpumpe“. Stellen Sie dazu die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehenspitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen die Zehenspitzen anziehen, danach Fußspitzen aufsetzen. Ebenso können Sie in jeder Position unbemerkt die Ober- und Unterschenkelmuskeln abwechselnd an- und entspannen.



Zur Stärkung des Wohlbefindens und der Abwehrkräfte Atmen Sie sich gesund

Jeder Mensch atmet 12- bis 18-mal pro Minute, und das ganz automatisch. Wenn Sie jedoch ganz bewusst auf die Atmung achten, können Sie sich und Ihrem Körper viel Gutes tun. Wir stellen Ihnen ein paar einfache Übungen vor.

Seine Atmung einmal ganz bewusst in den Fokus zu stellen und vielleicht sogar regelmäßig eine tiefere Atmung zu trainieren, bringt erstaunlich viele Vorteile für die Gesundheit mit sich.

So kann ein gesunder Erwachsener durch tiefes Atemtraining bis zur achtfachen Menge an Sauerstoff aufnehmen! Das bleibt im Körper nicht unbemerkt: Tiefes Atmen regt nicht nur die Lunge an. Der sogenannte Atemaustauschprozess, der durch intensives Atmen gefördert wird, verbessert die Sauerstoffzufuhr im Körper und damit die inneren Organe.

Zudem wird das Immunsystem gestärkt, die Durchblutung im ganzen Körper verbessert und so auch der Zellstoffwechsel angeregt. Puls und Blutdruck sinken – meist nicht nur mess-, sondern auch spürbar. Mediziner raten für das gezielte Training des tiefen Atmens zur 4-7-11-Regel:

1. 4 Sekunden einatmen
2. 7 Sekunden ausatmen
3. 11 Minuten lang diese Atmung durchhalten.

Bei speziellen Beschwerden und Erkrankungen gibt es darüber hinaus weitere effektive Atemtechniken.



Kutschersitz bei Atemnot

Wenn Sie durch eine anstrengende Tätigkeit, Asthma-probleme oder allgemein hektisches Atmen in Atemnot gekommen sind, hilft der sogenannte Kutschersitz – eine atemerleichternde Stellung. Dafür setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Stuhls und beugen den Oberkörper nach vorne, Unterarme und Ellenbogen dürfen locker auf den Oberschenkeln ruhen. Der Rücken ist leicht gerundet – genauso wie ein müder Kutscher auf seiner Kutsche. Der Brustkorb wird vom Gewicht der Schultern entlastet. Jetzt langsam und tief in den Bauch ein- und ausatmen, bis das Engegefühl verschwindet.

Lippenbremse bei Atemwegserkrankungen

Diese Atemtechnik hilft, verengte Bronchien wieder zu weiten: Amten Sie durch die Nase ein und durch die gespitzten Lippen langsam wieder aus – wenn es Ihnen leichter fällt, auch auf „fff“ oder „sch“. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. So schaffen Sie einen „Ausatemwiderstand“, und es entsteht ein leichter Überdruck in den Atemwegen, der die Bronchien weitet. So kann verbrauchte Luft leichter ausgeleitet werden.

Nasenatmung für die Stärkung der Abwehrkräfte

Je öfter wir am Tag – aus medizinischer Sicht – ausschließlich durch die Nase und nicht durch den Mund atmen, desto besser. Dies gilt vor allem für Menschen mit Erkrankungen wie Asthma und chronischer Bronchitis.

Aber auch Gesunde profitieren von der bewussten Nasenatmung. Für eine gezielte Übung stellen Sie sich an ein Fenster oder gehen Sie für die Übung ins Freie und atmen Sie mehrere Minuten ausschließlich durch die Nase. So werden die Schleimhäute gut befeuchtet und damit auch einströmende Luft auf dem Weg zur Lunge feuchter. Das ist besonders in der kalten Jahreszeit bei trockener Heizungsluft wichtig. Ganz nebenbei wird das Immunsystem durch diese konzentrierte Sauerstoffaufnahme aktiviert.

Ruheatmung bei Stressgefühlen und Kopfschmerz

In stressigen Momenten hilft schon eine bewusste Atmung, leichter zur Ruhe zu kommen, Kopfschmerzen zu lindern und die Körperfunktionen wieder herunterzufahren. Das ruhige Atmen stimuliert das parasympathische Nervensystem, das dafür verantwortlich ist, den Körper in Entspannung zu versetzen. Die einfachste Übung dafür ist die 4-7-8-Atemtechnik:

1. Durch die Nase rund 4 Sekunden tief einatmen.
2. Für 7 Sekunden eine Atempause durchführen.
3. Durch den Mund rund 8 Sekunden ausatmen.

Die Übung mehrfach wiederholen, bis Sie spüren, dass Sie innerlich ruhiger werden. Wer möchte, schließt dabei die Augen.

Tiefe Bauchatmung bei Einschlafproblemen

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, eine oder beide Hände werden auf dem Bauch platziert. Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, nun tief in den Bauch ein- und auszuatmen, sodass sich Ihre Bauchdecke leicht nach oben wölbt und wieder senkt. Konzentrieren Sie sich auf diese Bewegung. Nach einigen Zügen ergänzen Sie die Atmung zwischen dem Ein- und Ausatmen durch eine Atempause von einer Sekunde und wiederholen Sie dies beliebig oft. Versuchen Sie, Ihre Gedanken und die ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten und dabei allmählich entspannter zu werden.

Tipp:

Für eine optimale Sauerstoffversorgung der Organe und Gefäße gilt: Zweimal so lange ausatmen wie einatmen.

Holen Sie das Beste aus dem Training heraus Nach dem Sport ist vor dem Sport

Dehnungsübungen, ein warmes Bad oder einfach ein Belohnungsbier?
Was wir nach dem Sport tun oder auch lassen, hat mehr Einfluss auf den
Erfolg des Trainings, als viele glauben.



Ob Sie vom Lauftraining, von der Cardio-Einheit oder vom Kraft-Work-out nach Hause kommen: Wie effektiv und nachhaltig das Training auf Ihren Körper wirkt, hängt nicht nur von der Sporteinheit selbst ab, sondern auch davon, wie Sie sich danach verhalten. Wir haben die wichtigsten Do's und Don'ts aus allen relevanten Bereichen für Sie zusammengestellt.

Nicht auf das Cool-down verzichten

Das langsame Abkühlen des Körpers nach der Belastung ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. So können sich der Atem und das Herz-Kreislauf-System normalisieren, und der Körper kann herunterfahren. Dehnungsübungen beugen Verletzungen vor, lockern Muskeln und mindern damit auch das Risiko für Muskelkater.

Optimale Auswirkungen auf den Trainingseffekt lassen sich ebenfalls durch ein paar ruhigere Übungen zum Schluss erzielen. Der Grund: Stoffwechselprodukte wie etwa Laktat, die durch das Training entstanden sind, werden durch ein zehnmütiges Cool-down besser abtransportiert. So verkürzt sich die Regenerationszeit des Körpers, und Sie sind schneller wieder fit für die nächste Sporteinheit.

Auf die richtige Ernährung achten

Wer ordentlich Sport treibt, hat hinterher meist großen Appetit. Die gute Nachricht dazu lautet: Sie dürfen beim Essen zugreifen – am besten eine Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen, also zum Beispiel Hühnchen mit Gemüse und Nudeln. Wichtig zu wissen:

- Der Körper braucht die Nährstoffe, um zu regenerieren, Muskeln aufzubauen und auch um Zellschäden zu beseitigen, die durch die Anstrengung im Körper entstanden sind.
- Was gar nicht geht: süße Snacks, Chips und Fertiggerichte. Alles, was zwar viele Kalorien liefert, aber keine nachhaltig gesunden Nährstoffe, hilft dem Körper nicht beim Regenerieren und beeinträchtigt den Trainingseffekt.



- Unbedingt nach dem Sport etwas essen – das gilt auch für Menschen, die trainieren, um abzunehmen. Sonst holt sich der Körper die verlorene Energie aus der Muskelmasse. Wer Pfunde verlieren möchte, wählt lang sättigende Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und Gemüse.
- Kraftsportler, die Muskelmasse aufbauen wollen, setzen verstärkt auf eiweißreiche Nahrung wie Milchprodukte (zum Beispiel Käse oder Quark), Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel.

Zu den richtigen Getränken greifen

Durch den Sport verliert der Körper viel Flüssigkeit, je nach Intensität 500–700 ml pro Stunde. Ausreichendes Trinken ist daher während und nach dem Training angesagt. Ideal dafür sind magnesium- und natriumhaltiges Mineralwasser, dünne Saftschorlen oder isotonische Getränke.

Lieber nicht: Freizeitsportler gönnen sich nach dem Sport gerne ein Belohnungsbier. Doch das ist ein Genussmittel und kein Durstlöscher. 0,5 Liter Bier enthalten rund 250 Kalorien. Das ist so viel, wie man zuvor in 25 Minuten Jogging oder 30 Minuten Radfahren verbraucht hat.

Ruhepausen einlegen

Regenerationsphasen sind nach dem Sport ganz wichtig. 7–8 Stunden Schlaf in der Nacht nach dem Training helfen den Muskeln, sich zu erholen. Ein Teil des Muskelaufbaus erfolgt direkt während des Schlafs.

Eine warme Dusche entspannt die Muskeln, aber auch Wechselduschen wirken optimal auf die Muskulatur. Sie pushen die Durchblutung und wirken Muskelkater entgegen.

Für Kraftsportler gilt außerdem: Auch die Muskeln wollen einmal Pause. Daher die gleichen Muskelgruppen niemals täglich trainieren, sondern ihnen immer wieder mindestens einen Tag Ruhe gönnen.

Der beste Zeitpunkt

Essen Sie nicht sofort, sondern rund 45 Minuten nach dem Training. Dann ist der Körper ausreichend heruntergefahren und bereit für die Nährstoffzufuhr.

Japanische Nudeln vielfältig kombiniert Raffiniertes mit „Ramen“

Fließtext

Ramen mit Hähnchenbrust und Sprossen

Zutaten für 2 Portionen

600 ml Hühnerfond
300 g Hähnchenbrust
2 EL Rapsöl zum Braten
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
2 gekochte Eier
20 g eingelegter Ingwer
400 g vorgegarte Ramen-Nudeln (Asialaden)
50 g Sojasprossen
2 EL helle Misopaste
einige Tropfen Chiliöl.

Zubereitung

1. Suppen-Fond aufkochen lassen (Rezept im Text rechts) und 10 Minuten bei starker Hitze auf ca. 400 ml reduzieren lassen.
2. Inzwischen Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, in 1 EL erhitztem Öl von beiden Seiten braten.
3. Knoblauch schälen, hacken. Zum Ende der Garzeit zusammen mit 1 EL Öl zur Hähnchenbrust geben und bei mäßiger Hitze mitbraten. Salzen, pfeffern. Dann das Hähnchen schräg in dünne Scheiben schneiden.
4. Sojasprossen abbrausen, Eier pellen, hälfen. Schnittlauch abbrausen und in feine Ringe und Ingwer in Stifte schneiden.
5. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Die Misopaste auf zwei Schälchen verteilen, mit der Brühe aufgießen. Nudeln, Hähnchenbrust, Sojasprossen, Ingwer, Schnittlauch und Eier darin anrichten. Mit Chiliöl beträufeln.

Tipp:

Statt Schnittlauch können Japan-Fans auch 50 g Wakame-Algen-Salat aus dem Asialaden ausprobieren.

Bundesweit gibt es immer mehr japanische Ramen-Bars. Sie servieren Ramen – dünne Nudeln in Suppe, die auf den ersten Blick wie Fast Food wirken. Doch die Gerichte sind variantenreich, schmackhaft und auch zu Hause mit viel Gemüse eine gesunde Abwechslung auf dem Teller.

Vielleicht kennen Sie die viereckigen asiatischen Instant-Nudelpäckchen? Ramen (vergleichbar mit den Mie-Nudeln aus China) sind seit einiger Zeit ein beliebter Snack, entweder mit heißem Wasser übergossen als Schnell-Mahlzeit oder sogar trocken zum Knuspern. Doch beides hat gar nichts mit der Tradition zu tun, wie Japaner ihre aufwendigen Ramen-Gerichte zelebrieren.

Ramen sind kein Fast Food

Die Nudeln bestehen aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Sie werden in japanischen Haushalten handgemacht und in schmackhaften Brühen mit Gemüse, Fisch, Fleisch oder Ei kombiniert. Ursprünglich stammt die Nudelsuppe aus China, doch im 19. Jahrhundert haben sie die Japaner übernommen und zu einem ganz eigenen Gericht weiterentwickelt. Wer gute Ramen frisch zubereiten will, braucht Zeit. Aber mit schon vorgekochtem Suppenfond geht's schnell und unkompliziert.

Die Vorbereitung

Basis jeder Ramen-Variante ist eine gute, intensiv schmeckende Suppe:

- Ganz klassisch bietet sich eine Hühnersuppe an. Sie wird mit Suppenhuhn, Lauch, Sellerie, Karotten und Chilischote 30–45 Minuten geköchelt. Der Fond als Basis für die Ramen lässt sich dann in Einmachgläsern einfrieren und ist 6 Monate haltbar. Diese Basis kann nach Belieben noch unterschiedlich gewürzt oder ergänzt werden – z. B. mit Sojasoße oder Bonito-Flocken (getrockneter Bonito-Thunfisch).
- Als vegetarische Variante nimmt man statt Huhn getrocknete Shiitake-Pilze, getrocknete Tomaten und ein wenig getrocknete Kombu-Alge.

- Typisch japanisch sind auch Ramen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Dafür bietet sich eine Suppe aus Fischfond und Misopaste an. Weiterer Zusatz für das Meeresaroma der Suppe: Wakame-Salat (japanischer Algensalat) von der Fischtheke oder aus dem Asialaden.

Die Beilagen zu den Nudeln Japanische Varianten:

Frühlingszwiebeln, gekochtes Ei (aufgeschnitten), Bambus-, Soja- oder Mungbohnen sprossen, Kombu-Algen, japanischer, geschmorter, marinierter Schweinebauch in Scheiben (alternativ gegarter Schweinebraten vom Metzger), gegrillte Garnelen.

Europäische Ideen:

- Avocadoscheiben, Blattspinat oder Grünkohlblätter
- getrocknete Tomaten, geriebener Parmesan, Rucola, Kapern, Pancetta
- Hackbällchen, stückige Tomaten, Brokkoli
- Schweine- oder Rindersteakstreifen, gegrillte Cocktailtomaten.

So werden Ramen angerichtet

Erst wird eine Würzpaste (z. B. Miso) in das Schälchen gegeben. Im Anschluss gießt man die Suppe darüber und rührt gründlich um. Die Nudeln werden separat gegart, dann in die Schalen mit Suppe gegeben und mit einer Gabel spiralförmig aufgedreht. Als Letztes werden die Beilagen um die Nudeln herum einzeln angerichtet. Wer möchte, kann noch ein Topping in Form von Chiliflocken, geröstetem Sesam, Limettenzesten oder Noriflocken (zerkleinerte, getrocknete Nori-Algenblätter) obenauf geben.

Tipp



In Asialäden gibt es die Ramen-Nudeln getrocknet oder sogar frisch. Sie haben eine bessere Qualität als Instantprodukte.



© CHZU - stock.adobe.com

Wichtig:



Gleich servieren, damit die Nudeln nicht durchweichen.

Öfter mal einen Tee

Tee tut gut, schmeckt gut, ist gesund und praktisch kalorienfrei.

Gönnen Sie sich öfter einmal eine Tasse.

Mit „Tee“ meinen viele Menschen Schwarztee. Doch die Natur hält Hunderte weiterer Pflanzen für wohltuenden Aufguss bereit, mit reichlich gesunden Mineralien, ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen.

Wachmacher Schwarz- oder Grüntee

Schwarzer oder grüner Tee sollte aufgrund des Gehalts an Koffein (früher auch Teein genannt) in Maßen und eher in der ersten Tageshälfte getrunken werden. Wichtig: In den ersten zwei Minuten nach dem Aufguss geben die Teeblätter fast das ganze Koffein ab, während die beruhigenden Gerbstoffe vorwiegend erst in den nächsten drei Minuten freigesetzt werden. Das bedeutet: Je kürzer der Tee zieht, desto anregender, und je länger er zieht, desto beruhigender und herber.

Das Koffein wird anders als beim Kaffee erst nach und nach im Körper freigesetzt und wirkt somit sanfter und über einen längeren Zeitraum anregend. Wird die Teepflanze nicht fermentiert, sondern nur getrocknet, handelt es sich um Grünen Tee. Er enthält neben Mineralstoffen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Catechine und Polyphenole, die u. a. bei Übergewicht und Diabetes helfen sowie Herz, Blutgefäße und Gehirn stärken sollen.



Info

Zieht Tee länger als zwei Minuten, wird er zunehmend bitter. Bei Tees zur Aktivierung der Verdauung und des Appetits ist dies erwünscht.



Früchtetee: Eigentlich ein Blütenauszug

Überraschend: Früchtetee wird hauptsächlich nicht mit Früchten, sondern mit Hibiskusblüten zubereitet. Hinzu kommen häufig noch Hagebutten, Orangenschalen oder Apfelstücke. Das Getränk ist heiß oder kalt erfrischend und bekömmlich.

Tipp: Auf Aromazusätze verzichten



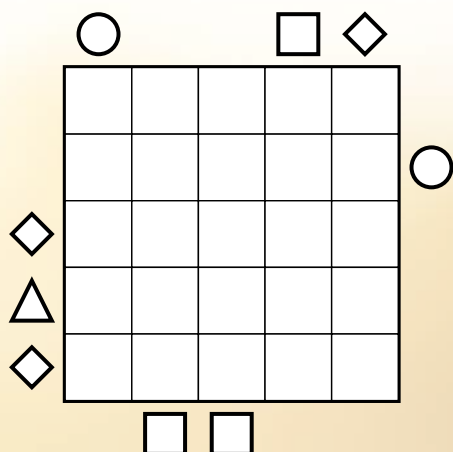
Ob künstlich oder natürlich: Zugesezte Aromen sind für Tees nicht erforderlich. Teekultur bedeutet: Die eigentliche, pure Pflanze mit Wasser übergießen, nach 2–5 Minuten per Sieb abfiltern und genießen. Auch intensiv-aromatische Zutaten wie Salbei, Zimt, Thymian oder Pfefferminze reizen mit ihren ätherischen Ölen den Körper auf Dauer eher, als ihn zu beruhigen. Dies gilt auch für die Teemenge: I. d. R. reicht ein Teelöffel pro Tasse aus.

Kräutertee: Welt der Heilpflanzen

Nahezu alle in Kräutertees verwendeten Zutaten zählen zu den Heilpflanzen. So bringt die Kamille Magenentzündungen zum Abklingen, Kümmel hilft gegen Blähungen (direkt vor den Mahlzeiten), Rotbusch (Rooibos) weckt auf, Huflattich, Königskerze und Spitzwegerich lindern Husten, und Baldrian und Melisse beruhigen das gereizte Nervensystem. Manche Pflanzenteile wirken gleich auf mehrere Bereiche heilsam. So lindern Süßholzwurzel und Fenchel ebenso Erkältungen und Husten wie Magenbeschwerden. Johanniskraut hellt die Stimmung auf, Weißdorn stärkt das Herz, während Enzian oder Tausendgüldenkraut als Bitterpflanzen Verdauung und Appetit ankurbeln. Frauenmantel, Engelwurz oder Schafgarbe werden als entkrampfende und lindernde Pflanzen bei Frauenbeschwerden verwendet, die herbe Blutwurz bei Durchfällen und Aphthen (Mundspülung), Ingwer und Pfefferminze bei Übelkeit.

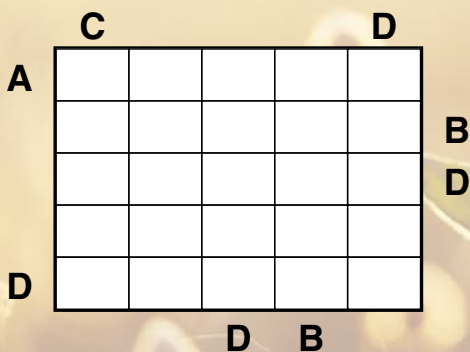
Zutaten wie Himbeer- oder Brombeerblätter, Melisse, Erdbeerblätter oder Gänseblümchen eignen sich als milde und verträgliche Zutaten für einen Alltagstee. Weitere Kräuter kommen phasenweise dazu – oder wenn ihre Wirkung erwünscht ist. Man sollte sie dann allerdings nicht länger als sechs Wochen am Stück verwenden, damit keine Gewöhnung oder Reizung eintritt. Dann steht dem Tee Genuss nichts im Weg.

Gehirnjogging: Viel Spaß mit unseren Rätseln



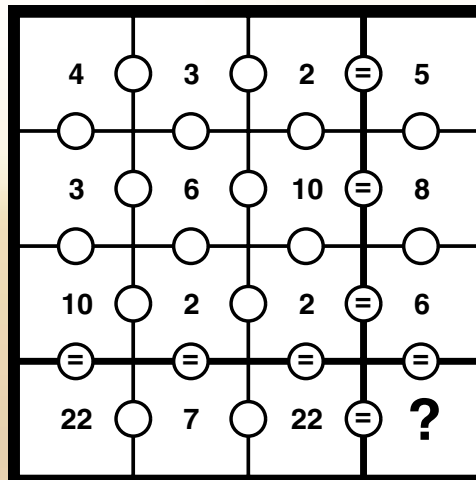
Figuren- und Buchstabensalat

In jeder Zeile und jeder Spalte kommen die geometrischen Figuren Kreis, Dreieck und Quadrat (oben) oder die Buchstaben A-D (unten) sowie ein Leerfeld je einmal vor. Die Figuren bzw. Buchstaben am Rand zeigen an, dass diese Form oder dieser Buchstabe als erster im nächsten oder übernächsten Feld vorkommt.



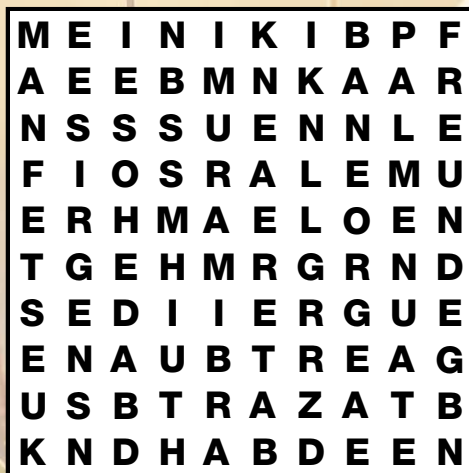
Zahlenknobeln

Die fehlenden Rechenvorschriften müssen in die 8 Gleichungen eingesetzt werden, sodass am Ende alle Gleichungen stimmen.

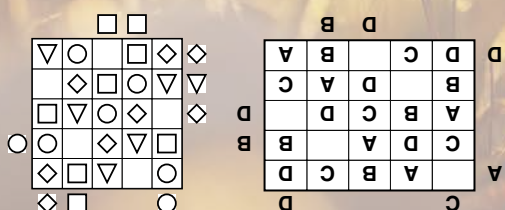


Wortsuche

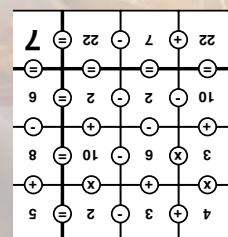
Hier verstecken sich - senkrecht, waagrecht und diagonal - 12 Begriffe rund um das Thema Sommer.



Lösungen:



Bademode,
Baggersee
Bikini, Freibad,
Freunde, Hitze,
Küste, Melone
Palmen, Sommer
Terrasse, Urlaub



www.bkk-evm.de



betriebskrankenkasse