

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Mittags raus aus der Sonne
- Rauf aufs Wasser: Stand Up Paddling
- Jetzt wieder schützen: Zecken!





Liebe Leserinnen und Leser,

von 2011 bis 2017 ging die Zahl der Organspenden in Deutschland von 1.200 auf 797 zurück. Doch rund 10.000 Menschen warten bundesweit auf ein Spenderorgan. Wir haben uns daher gemeinsam mit anderen Institutionen für das Thema stark gemacht. Erstmals ist daraufhin 2018 die Zahl der Spenden wieder auf 955 gestiegen. Wir möchten auch Sie motivieren, sich mit dem beiliegenden Organspendeausweis dazu zu erklären. Wie Sie sich entscheiden, liegt allein bei Ihnen. Wer den Ausweis bei sich trägt, schafft jedoch Klarheit für sich, Ärzte und Angehörige (S. 3).

Die Sonne hat ihren höchsten Stand im Jahr erreicht. Doch von April bis August kann ihre UV-Strahlung innerhalb kurzer Zeit Hautschäden verursachen. Schützen Sie daher Ihre Haut und genießen Sie die Mittagsstunden lieber im Schatten (S. 6).

Dauerhafter Alltagsstress stört den natürlichen Atem: Er wird schnell und flach, was den Stress weiter verstärkt. Mit einigen Übungen können Sie das natürliche Atmen wieder erlernen und damit eine tiefe Balance und Entspannung erreichen (S. 8).

Regelmäßiges Laufen hält Körper und Seele gesund. Doch einige typische Fehler können dieses Vorhaben vereiteln, von Überlastung bis hin zu falschem Essen und Trinken (S. 11). Beim Stand Up Paddling können Sie hingegen wenig falsch machen – solange Sie auf dem Brett bleiben. Dann verschafft es jede Menge Spaß und gesunder Bewegung (S. 14).

Zecken sind nicht nur lästig, sondern übertragen auch Erreger, die das Nervensystem angreifen können. Erfahren Sie die wichtigsten Schutzmaßnahmen für einen unbeschwerten Aufenthalt im Grünen (S. 12).

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen guten und gesunden Start in den Sommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Organspende: Sie auch? **3**
- Rheuma macht Stress und Stress verstärkt Rheuma **3**
- Meldungen **4**



Bleib gesund

- Mittags raus aus der Sonne **6**
- Entspannung von innen: Die besten Atemübungen **8**
- Jetzt wieder schützen: Zecken! **12**
- Erste Hilfe bei Schnittverletzungen **13**



Lebensfreude

- Die 10 größten Fehler beim Laufsport **11**
- Stand Up Paddling **14**
- Gewinnrätsel **15**



6

Mittags raus aus der Sonne



12

Jetzt wieder schützen: Zecken!

So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:
Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline: (0800) 255 84 40

Fax: (0 92 81) 495 16

Organspende: Sie auch?

**ORGAN
SPENDE**

Von 2011 bis 2017 ging die Zahl der Organspender in Deutschland von 1.200 auf 797 zurück – den niedrigsten Stand seit 20 Jahren. Doch rund 10.000 Menschen warten bundesweit auf ein Spenderorgan. Daher motiviert die BKK Textilgruppe Hof ihre Versicherten, sich dazu zu erklären – unabhängig davon, wie sie sich entscheiden. Wer einen Organspendeausweis bei sich trägt, schafft Klarheit für sich, Ärzte und Angehörige.

Die gute Nachricht: 84 % der Deutschen wären laut Umfragen zur Organspende bereit. 36 % besitzen bereits einen Organspendeausweis, so viele wie noch nie. Doch sind auch die Kliniken gefragt, schneller zu ermitteln,

ob ein Patient ein möglicher Organspender und mit der Spende einverstanden ist, und mit allen Beteiligten reibungslos zu kommunizieren. Dies soll in Zukunft laut Bundesgesundheitsministerium besser finanziert werden. „Organspender sind Lebensretter“, so Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. „Ein Ausweis stellt sicher, dass die eigenen Wünsche umgesetzt werden.“

Potenzielle Spender können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen.



© olly - stock.adobe.com

Rheuma macht Stress und Stress verstärkt Rheuma

GESUCHT!

Wir alle kennen die Aussprüche, wie etwas „schlägt auf den Magen“, „bricht mir das Herz“ oder „verursacht einen dicken Hals.“ Hinter den offensichtlichen Magen-, Herz- oder Halsbeschwerden stecken oft tiefgreifende Ursachen. Denn negative, also belastende Stressoren, schlagen nicht nur auf unsere Psyche, sondern über kurz oder lang auch auf unseren Körper. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen wird der Zusammenhang von Stress und Krankheit deutlich, den der junge Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie (PNI) aufzeigt. Die Betriebskrankenkassen suchen in Bayern von Rheuma Betroffene, die sich an einem Modellprojekt beteiligen möchten.

Wir wissen heute, dass psychischer Stress zu immunologischen Veränderungen führt und diese umgekehrt, beispielsweise bei chronischen Entzündungen, auf die Psyche einwirken. Mit diesem Wissen kann der einzelne Mensch ursächlich viel mehr für seine Gesundheit tun, als ihm selbst und auch vielen Ärzten derzeit bekannt ist.

Die Erkenntnisse der PNI müssen aber auch in den Arztpraxen ankommen. Die Betriebskrankenkassen unterstützen in Bayern deshalb aktuell ein Modellvorhaben, das eine Brücke von den psychoneuroimmunologischen Erkenntnissen in den Versorgungsalltag schlagen soll. Die Studienteilnehmer sollen lernen, ihre emotionalen und sozialen Problemlöse- und Selbstkompetenzen zu stärken. Denn

negative Gefühle, wie Angst und Ärger, Zweifel oder Überdruß in der täglichen Lebens- und Arbeitswelt, machen krank. Die Teilnehmer des Modellvorhabens erfahren, wie sie selbstbestimmt und gesundheitsfördernd ihre Gefühlswelt neu ausrichten können. Schließlich sollen chronischer Stress und daraus resultierende Entzündungsprozesse im Körper sowie Krankheitssymptome verringert und günstigere Krankheitsverläufe gefördert werden. Das Modellvorhaben wird wissenschaftlich von Rheumatologen, Psychotherapeuten und anderen Experten begleitet und aus Mitteln des bundesweiten Innovationsfonds getragen.



**Leiden Sie unter
Rheumatoider Arthritis und haben
Sie Interesse an dem Modellvorhaben?**

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.bkk-bayern.de oder per E-Mail über petra@bkk-lv-bayern.de.

© beermedia - stock.adobe.com

Volkskrankheit Parodontitis: Jeder Zweite betroffen



Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, ist eine Entzündung des Zahnhalteapparats. In Deutschland sind laut aktueller Deutscher Mundgesundheitsstudie jeder zweite Erwachsene und fast zwei Drittel der jüngeren Senioren betroffen. Zu den Hauptursachen zählen Fehler bei der Zahnhygiene und Rauchen.

„Eine Parodontitis beginnt meist bereits in jungen Jahren. Sie entwickelt sich immer aus einer Zahnfleischent-

zündung, also einer Gingivitis, und schreitet in der Regel nur langsam fort“, verdeutlicht Dr. Sonja Sälzer vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. „Da sie anfangs selten mit Schmerzen verbunden ist, bleibt sie von den Betroffenen häufig unbemerkt.“ Typische Symptome können zunächst leicht gerötetes, entzündetes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Mundgeruch sowie Zahnfleischrückgang sein. Wenn die Bakterien in den Körper gelangen, entwickeln sich häufig unklare, fiebrige Infektionen. Unbehandelt kann es vor allem in der zweiten Lebenshälfte zu freiliegenden Zahnhälften und somit immer stärkerer Kälteempfindlichkeit kommen. Dazu kommen Eiter und Zahnlockerung bis hin zum Zahnverlust: Ab dem 50. Lebensjahr gehen im Durchschnitt mehr Zähne durch Parodontitis verloren als durch Karies.

Ist die Erkrankung erkannt, steht eine gute Mundhygiene im Fokus, darunter gründliches, regelmäßiges Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide. Außerdem reinigt der Zahnarzt die Zähne mit speziellen Instrumenten. Seltener wird chirurgisch oder mit Antibiotika behandelt.

Quelle: www.prodente.de

Kinder wachsen immer schneller



Kinder wachsen deutlich schneller und beenden ihr Wachstum früher als vor rund 100 Jahren. Zu diesem Ergebnis kommt eine amerikanische Studie der University of Missouri School of Medicine. So erreichen Kinder, die Anfang des 21. Jahrhunderts geboren wurden, ihre Knochenreife und damit den Abschluss des Knochenwachstums mehr als ein dreiviertel Jahr früher als zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass es eine ‚neue Normalität‘ in Bezug auf den Zeitpunkt der Knochenreife gibt“, erklärt Studienleiterin Dr. Dana Duren. Ihr Forscherteam untersuchte die Röntgenbilder von mehr als 1.000 zwischen 1915 und 2006 geborenen Kindern und bestimmte den Zeitpunkt der Verknöcherung der Epiphysenfuge – der weichen Wachstumszone des Knochens. Dieser kennzeichnet das Ende des Wachstums.

Somit muss auch die Behandlung orthopädischer Erkrankungen wie Beinlängendifferenz oder Skoliose (radiale und seitliche Abweichung der Wirbelsäule) neu an das Alter angepasst werden. „Der Zeitpunkt, wann diese Erkrankungen behandelt werden, ist eine entscheidende Komponente für ein gutes Ergebnis“, verdeutlicht Mitautor Dr. Mel Boeyer. „Was diese Forschung zeigt, ist, dass Ärzte den Epiphysenschluss früher annehmen müssen, als sie gedacht hatten.“

Experten gehen davon aus, dass der Einfluss von Umwelthormonen und hormonähnlichen Substanzen in der Umwelt z. B. aus Kunststoffen mit Lebensmittelkontakt zum beschleunigten und verstärkten Wachstum beiträgt. Heute sind Menschen im Schnitt 14 cm größer als vor 120 Jahren.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Mehr Herzerkrankungen, weniger Sterbefälle



In Deutschland sterben immer weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So ging die Sterberate 2016 gegenüber 2014 um 2,1 % zurück. Dennoch bleiben Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 37,2 % der Todesfälle noch vor bösartigen Neubildungen (25,3 %) in Deutschland die Todesursache Nummer eins und nehmen weiter zu. Daher müssen jedes Jahr mehr Menschen wegen Erkrankungen des Herzens in Krankenhäusern behandelt werden: 2017 gab es deshalb mehr als 1,7 Millionen Krankenhauseinweisungen, rund 40.000 mehr als noch 2015. Rauchen, Übergewicht und Diabetes sind die häufigsten Ursachen.

Eine starke Zunahme ist vor allem bei den Herzklappenerkrankungen

(+ 5,8 %), den Herzrhythmusstörungen (+ 3,0 %) und der Herzinsuffizienz (+ 3,7 %) erkennbar. „Dies sind auch die Erkrankungen, die mit zunehmendem Alter häufiger werden“, kommentiert Prof. Dr. Hugo A. Katus, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK).

Zugleich gelang es, die Sterberate von Herzinsuffizienz-Patienten um nahezu 11 % zu senken. „Zum einen haben wir deutliche Fortschritte bei den Behandlungsmöglichkeiten sowohl im medikamentösen als auch im interventionellen und technologischen Bereich erreicht. Zum anderen konnten wir in der Ärzteschaft das Bewusstsein dafür verbessern, dass für die Herzinsuffizienz und die damit

einhergehenden Rhythmusstörungen bessere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen“, erklärt Katus.

Quellen: www.dgk.org, www.herzstiftung.de



© Wavebreakmedia/Micro - Fotolia

Übrig gebliebene Antibiotika in den Müll



Gegen bakterielle Infektionen verschreibt der Arzt häufig Antibiotika. Damit können gefährliche Komplikationen bis hin zu Blutvergiftung, Lungen- und Hirnhautentzündung verhindert werden. Viele Patienten verbrauchen die Mittel aber nicht (ganz), lagern sie für spätere Bedarf-fälle zu Hause oder geben sie weiter. Durch diesen unsachgemäßen Medikamentengebrauch steigen jedoch Resistenzen weiter an. So führt die Einnahme von Antibiotika, wenn diese unnötig ist, in der falschen Dosis oder im falschen Zeitrahmen erfolgt, zu immer mehr Infektionen, die dann kaum noch mit Antibiotika bekämpft werden können. Daher ist die Weitergabe der Präparate „nicht nur für diejenigen gefährlich, denen die Antibiotika nicht verschrieben wurden, sondern für ganze Bevölkerungsgruppen, bei denen einige Antibiotika nicht mehr helfen“, warnt Dr. Ruth Lynn Milaniak vom Cohen Children's Medical Center in New York.

Daher sollten Antibiotika nur in der Weise und von der Person eingenom-

men werden, wie es ärztlich verordnet wurde. Die Einnahme abbrechen, weil sich der Zustand bessert, begünstigt die Entwicklung resistenter Bakterien, die schwere Erkrankungen bei Betroffenen und anderen verursachen können. Bleiben dennoch Tabletten oder Packungen übrig, dürfen diese nicht aufbewahrt, sondern müssen entsorgt werden. Dies kann einfach über den Hausmüll geschehen, der dann verbrannt wird, alternativ auch

über örtliche Schadstoffsammelstellen. Auch manche Apotheken nehmen übrig gebliebene Arzneimittel wieder zurück. Keinesfalls darf man Medikamente jedoch über Ausguss oder Toilette entsorgen, da sie dann in die Umwelt gelangen – und im Fall von Antibiotika weitere Resistenzen verursachen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



© ahirao - stock.adobe.com



Mittags raus aus der Sonne

Sonnenlicht nährt Haut, Immunsystem und Seele und sorgt für die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D. Doch von April bis August kann die natürliche UV-Strahlung bereits innerhalb von fünf Minuten Haut-, Augen- und Gefäßschäden verursachen. Etwa die Hälfte durchdringt sogar Wolken, Kleidung und Sonnenschirme.

In den vergangenen 20 Jahren traten drei neue Volkskrankheiten auf den Plan: Über 21.000 Menschen erkranken allein in Deutschland jährlich an dem gefährlichen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom), bis zu 170.000 am weißen Hautkrebs (Basalzellkarzinom und Plattenepithelkarzinom). Etwa zwei Millionen Menschen leiden derzeit in Deutschland an Makuladegeneration, einer zentralen Netzhautzerstörung und Haupterblindungsursache über 50 Jahren. Allen drei Erkrankungen ist eines gemeinsam: Sie entstehen in vielen Fällen aufgrund zu intensiver Sonneneinstrahlung im Lauf des Lebens. Daher bedeutet sorgfältiger Sonnenschutz viel mehr als eine Vorsorge gegen vorzeitige Hautalterung.

Tipps zum richtigen Sonnenschutz

- ☀ Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- ☀ Achten Sie besonders auf Sonnenschutz:
 - unter Wolken, dünner Kleidung, Sonnenschirm (50 % UV-Strahlung)
 - bei kühlem Wetter oder Fahrtwind (z. B. Gebirge oder Schiff)
 - bei Schnee, großen Höhen und Wasserflächen (verstärkte Strahlung)
- ☀ Schatten, undurchsichtige Kleidung und ein breitkrempiger Hut sind der beste Sonnenschutz.
- ☀ Bräunungscremes und Solarienbesuche bewirken keinen Sonnenschutz, sondern nur kurzfristig braune Haut.
- ☀ Tragen Sie bei sonnigem Wetter, besonders beim Auto- oder Fahrradfahren, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (CE- oder besser UV-400-Zeichen am Bügel). Dies beugt Netzhautschäden und grauem Star vor.
- ☀ Braun gebrannte Haut ist ein Risiko. Kommen Sie lieber etwas heller aus dem Urlaub zurück.
- ☀ Lassen Sie Ihre Haut im Rahmen des kostenlosen Hautscreenings ab 35 Jahren alle drei Jahre untersuchen.
- ☀ Sonne fördert Leberflecken (Pigmentmale). Wenn diese sich sichtbar verändern oder die Anzahl von 50 übersteigen, sollten sie ärztlich untersucht werden.
- ☀ Gönnen Sie sich im Winter täglich 20 Minuten Tageslicht im Freien. Glasscheiben filtern größtenteils das UV-Licht.

Jeder Sonnenbrand bleibt der Haut im Gedächtnis

Weil die Haut ein lebenslanges „Gedächtnis“ besitzt, ist jeder Sonnenbrand einer zu viel. Grundsätzlich sollte man sie daher zwischen April und August von 11 bis 15 Uhr nicht der direkten Sonne aussetzen, besonders nicht unvorbereitet nach wochenlanger Sonnenabstinenz. Der einfachste Schutz: Tragen Sie im Freien möglichst lange, undurchsichtige Kleidung und eine Kopfbedeckung – auch bei Bewölkung. Nur für den Notfall: Wenn Sie Ihre Haut einmal länger als zehn Minuten direkter Sonne aussetzen, sollten Sie zuvor eine Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher auftragen.

Übrigens: Die Inhaltsstoffe von Tomaten(-Mark), Karotten, Paprika und Heidelbeeren machen die Haut geringfügig unempfindlicher gegen die Sonne. Andere Mittel machen sie vorübergehend sensibler, darunter Antibiotika, Schmerz-, Akne- und Entwässerungsmedikamente, Psychopharmaka, Entzündungshemmer, Johanniskraut und manches Parfüm und Insektenspray (nicht gleichzeitig mit Sonnenschutzmittel verwenden).

Den wichtigsten Sonnenschutz leistet die Haut selbst: Bei Sonnenbestrahlung verdickt sich innerhalb von zwei bis drei Wochen die oberste Hautschicht (Hornhaut). Zudem vermehren sich die Pigmentzellen und wandern nach oben – die Haut bräunt.

Hilfe für den Bedarfsfall: Sonnenschutzmittel

Sonnencremes sollten licht-, wasser-, schweiß- und hitzebeständig sein und sowohl vor UVB-Strahlung, die Sonnenbrand verursacht, als auch vor UVA-Strahlung schützen. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger Sie sich unbeschadet in der Sonne aufhalten können. Wenn Sie also ohne Folgen 20 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben können, verlängert sich diese Zeit mit Lichtschutzfaktor 20 auf 400 Minuten – theoretisch: Tatsächlich sollten Sie von einem Fünftel dieses Werts ausgehen.

Die meisten herkömmlichen Sonnencremes enthalten chemische Filter – Substanzen, die in die Haut eindringen und UV-Licht in harmloses Infrarotlicht umwandeln. Da die

Stoffe sich rasch zersetzen, sollte möglichst stündlich nachgcremt werden. Aufgrund möglicher Allergien, Akne und hormonartiger Wirkungen eignen sie sich jedoch nicht für den täglichen Gebrauch.

Mineralische Filter, häufig in Naturkosmetika, schützen die Haut mit feinstem Zink- oder Titanoxidpuder und schimmern deshalb weißlich. Hier muss allerdings auf die Zuverlässigkeit, Wasserbeständigkeit, das richtige Auftragen und eine ebenfalls zeitlich begrenzte Anwendung geachtet werden.

So oder so: Sonnenschutzmittel stellen immer einen Notbehelf gegen unvermeidbare UV-Belastung (z. B. beim Baden) dar, keine Möglichkeit, die Haut gezielt der Sonne auszusetzen! Gönnen Sie Ihrer Haut immer wieder Pausen von Sonne und Sonnencreme. Wer mit unverträglichen Mitteln fleißig cremt, kann sich eine „Mallorca-Akne“ einhandeln: Die akneartigen Knötchen werden vor allem durch Emulgatoren, chemische Lichtfilter, Duft- und Konservierungsstoffe ausgelöst. Letztere gehören, ebenso wie Vitamine, nicht in die Kosmetika.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand entsteht als Heilreaktion, wenn durch die UV-Strahlung der Sonne Hautzellen geschädigt wurden. Was zu retten ist, wird repariert, Zerstörtes wird abgestoßen. Wenn es zum Sonnenbrand kommt, kühlen Sie die Haut mit Quarkumschlägen: kühlen Quark dick auf ein dünnes Tuch (z. B. Stoffwindel) streichen und die Stoffseite ca. 30 Minuten auf die Haut legen. Trinken Sie zudem reichlich. Auch kühle Auflagen mit Ringelblumen- oder Kamillentee oder entzündungshemmende Kühlgele beschleunigen die Heilung. Bei Babys und Kleinkindern oder wenn Blasen, starke Schmerzen, Nackensteifigkeit oder Übelkeit auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Sonnenschutz nach Hauttypen

Hauttyp	Eigenschaften	Sonnenschutzipp
Typ 1	Rötliche Haare, grüne bis blaue Augen, helle, empfindliche Haut, häufig Sommersprossen, immer Sonnenbrand, keine Bräunung.	Keine direkte Sonne von April bis August, schützende Kleidung (Kopfbedeckung, lange Hosen, langärmeliges Oberteil).
Typ 2	Blonde Haare, blaue bis graue Augen, helle Haut, Sonnenbrand nach einer Stunde, leichte Bräunung nach einer Woche.	Max. 30 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 10 Minuten), Lichtschutzfaktor 20.
Typ 3	Braunhaarig, graue bis braune Augen, selten Sonnenbrand, deutliche Bräunung nach einer Woche.	Max. 60 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 15 Minuten.), Lichtschutzfaktor 20.
Typ 4	Schwarze Haare, braune Augen, nie Sonnenbrand, rasche starke Bräunung.	Max. 60 Minuten direkte Sonne, max. Lichtschutzfaktor 20.



Entspannung von innen

Die besten Atemübungen

Tipp: Legen Sie auch ab u
Sitzten die Hände auf den
und achten Sie auf den A
können Sie auch zwischen
immer wieder entspanner
genügend Sauerstoff sorg

Von Geburt an ist der natürliche Atem dem Menschen eigen. Er wird vom Atemzentrum im verlängerten Rückenmark normalerweise unwillkürlich gesteuert, fließt sanft und gleichmäßig wie ein ruhiger Fluss. Dauerhafter Alltagsstress stört jedoch diesen Ablauf: Der Atem wird schnell und flach, was den Stress weiter verstärkt. Wer jedoch das natürliche Atmen wieder erlernt, erreicht damit tiefe Balance und Entspannung.

Autorin:
Heike Höfler

Daueranspannung bewirkt ein dauerndes überaktiviertes Körpersystem. Kurzzeitig ist dies von der Natur so gewünscht, denn der frühe Mensch musste bei Gefahr blitzartig und kraftvoll reagieren können. Man spricht auch von Kampf-oder-Flucht-Reflex. Puls, Blutdruck und Muskelspannung steigen. Vor allem die Schulter-Nacken-Muskeln reagieren mit starker Anspannung, um das empfindliche Genick zu schützen. Die Verdauung wird heruntergefahren, Glukose und auch Fettsäuren werden freigesetzt, damit Muskeln und Gehirn mehr Energie umsetzen können. Der Atem geht reflexartig schneller. Nervensignale laufen auf Alarmniveau. Kurzzeitig verkraftet der Mensch diesen Zustand gut. Problematisch wird es aber, wenn wir in dieser Stressreaktion stecken bleiben. Dies ist in der heutigen Zeit häufig der Fall. Denn Leistungs-, Zeit-, Konsum- und Erwartungsdruck, Individualisierung, allgegenwärtige digitale Medien und Kommunikation sowie eine hohe allgemeine Aufregung versetzen viele Menschen in einen permanenten Alarmzustand. Psychische Probleme, Muskelverspannungen, Fehlernährung, Medikamenten- und Suchtmittelgebrauch sowie Schlafstörungen stellen sich ein, später auch u. a. chronische Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier hilft nur eines: die Entspannungsreaktion auslösen – genau das, was viele Menschen verlernt haben. Nachdem häufig jahrzehntelang der Stressnerv (Sympathikus) die „Oberhand“ hatte und andauernd gereizt wurde, muss nun wieder der Ruhenerv (Parasympathikus) aktiviert werden. Er bewirkt eine Verlangsamung des aufgeputschten Systems. Herz, Kreislauf und Nerven kommen wieder zur Ruhe. Der Sauerstoffaustausch in der Lunge und damit im Körper wird belebt. Schlaf und Tagesrhythmus normalisieren sich.

Tiefer Atem und Achtsamkeit als Schlüssel zur Entspannung

Wer tief und regelmäßig atmet, findet spontan mehr innere Ruhe und Gelassenheit und kann sogar chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD lindern. Wenn wir Angst, Wut oder Ärger empfinden, atmen wir nur noch im oberen Brustkorb- und Schlüsselbeinbereich. Deshalb lautet die erste Regel: Den Atem bewusst wahrnehmen.

Allein dadurch wird dieser automatisch langsamer, tiefer und sanfter. Beobachten Sie gelassen, ohne Eile Ihren Atem. Geht er langsam oder schnell? Ist die Einatmung oder Ausatmung mehr betont? Wo in Ihrem Körper können Sie Atembewegungen spüren?

Zeit und Raum für die Ausatmung

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und für die tiefe Atmung von unschlagbarer Bedeutung. Wenn der Mensch andauernd nur im oberen Brustkorbbereich atmet, ist es jedoch fast ausgeschaltet und zugleich unter Daueranspannung. Voraussetzung für eine gute Zwerchfellatmung ist hingegen, dass das Zwerchfell immer wieder in seine entspannte Ausgangsposition zurückgleiten kann. Das kann es nur, wenn Sie sich für die Ausatmung genügend Zeit nehmen. Nur beim Ausatmen können sich die Atemmuskeln entspannen, regenerieren, und in der Lunge wird Platz für frische Luft geschaffen.

Vorübung

Achten Sie auf Ihren Atem. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten einen lang ersehnten Preis gewonnen. Nehmen Sie sich dafür ruhig einige Minuten Zeit. Stellen Sie sich danach vor, Sie stünden im Stau und versäumen höchstwahrscheinlich einen sehr wichtigen Termin. Sie werden dabei spüren, wie sich Ihr Atem jeweils den äußeren Umständen anpasst und auf jeden Gedanken und jedes Gefühl reagiert.

Vorübung vor den Atemübungen:

Es gibt drei Atemphasen: Einatmen, Ausatmen und Atempause. Die Ausatemphase ist die „Loslassphase“. In dieser können mit der verbrauchten Luft und abgeatmeten Gasen auch Anspannung, Druck, Schmerzen und belastende Gefühle bewusst losgelassen werden. Zur Atempause hin können Sie den Atem wie eine Welle auslaufen lassen. Die Einatmung geschieht dann ganz von allein, ohne Druck oder Forcieren.

Bei den nächsten Übungen lassen Sie den Atem durch die Nase einströmen und dann sanft und mühelos durch die Nase oder die weich geöffneten Lippen wieder ausströmen. Wichtig: Denken Sie beim Ausatmen die Worte: loslassen, frei fließen lassen oder: Ruhe.

und zu im
Unterbauch
tem. So
ndurch
n und für
en.



1. Achtsamkeit auf den natürlichen Atem

Legen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. auf eine Matte oder einfach auf den Boden. Legen Sie die Hände nun auf den Unterbauch. Lassen Sie den Atem gelöst fließen, ohne ihn zu beeinflussen. Beobachten Sie ihn nun 3–5 Minuten. Nehmen Sie wahr, wie er durch die Nase ein- und wieder ausströmt. Wie fühlt er sich während der Einatmung, wie während der Ausatmung an? Achten Sie nun auf die Atembewegung im Bauchbereich unter Ihren Händen (wenn das Zwerchfell nach unten gleitet, drückt

es gegen die Bauchorgane, deshalb hebt sich die Bauchdecke etwas). Dieses bewusste Wahrnehmen lässt den Atem automatisch langsamer, ruhiger und tiefer werden. Im Liegen fällt es vielen Menschen am Anfang leichter als im Sitzen, die Atembewegung im Bauchbereich zu erspüren. Diese Übung können Sie daher auch sehr gut im Bett vor dem Einschlafen praktizieren. Je häufiger, umso wirksamer erlernen Sie wieder den tiefen Atem und können Entspannung zulassen.



2. Atembewegung wahrnehmen

Stellen Sie sich aufrecht auf den Boden und nehmen Sie ein paar Atemzüge lang nur Ihren Atem wahr. Stellen Sie sich dann das Zwerchfell vor, das unterhalb der Rippen liegt, Ihren ganzen Körper durchzieht und Bauch- und Brustraum voneinander trennt. Stellen Sie sich dann die Atembewegung vor. Das Zwerchfell senkt sich beim Einatmen und steigt wieder etwas höher beim Ausatmen. Imitieren Sie nun diese Atembewegung mit Ihren Händen: Heben Sie die leicht gebeugten Arme so an, dass die Hände sich vor dem Bauch befinden. Die Handflächen zeigen nach unten, und die Fingerspitzen berühren sich. Beim Einatmen senken Sie die Hände ein wenig, als ob Sie Luft wegdrücken wollten. Beim Ausatmen drehen Sie die Handflächen sanft nach oben und lassen sie wie das Zwerchfell ein wenig nach oben steigen. Stellen Sie sich die Bewegung des Zwerchfells dabei bewusst vor. Ein- und Ausatmung und die Bewegungen geschehen fließend.

3. Augen entspannen durch Palmieren

Möglicherweise haben Sie stundenlang auf einen Bildschirm, ein Display oder bestimmte Details geblickt. Am Abend tun die Augen weh. Hier hilft palmieren. Sie können die Übung im Sitzen oder Liegen ausführen. Lassen Sie zunächst den Atem gelöst und leicht kommen und gehen, ohne ihn unter Druck zu setzen oder anzuhalten. Denken Sie bei jeder Ausatmung: „Ich lasse los.“ Dies gilt Ihrem ganzen Körper, allen Muskeln und auch störenden Gedanken. Dann konzentrieren Sie sich auf die Augen. Lassen Sie den Atem bewusst zu den Augen hinfließen, indem Sie sich die Augen vorstellen. Dann reiben Sie Ihre Hände gegeneinander bis sie warm sind. Anschließend legen Sie sie muschelartig geformt auf das Gesicht. Konzentrieren Sie sich auf die Dunkelheit und lassen Sie den Atem ganz natürlich fließen. Augen und Gesicht entspannen sich, der Atem kommt zu Ruhe, ebenso die Gedanken.



4



4. Flankenatemübung, Halbmondlage

Bei dieser Atemübung können Sie Atemräume dehnen, weiten und wahrnehmen. Legen Sie sich dazu auf den Boden und ziehen Sie dann beide Arme und beide Beine zur rechten Seite, bis Ihr Körper die Form einer Mondsichel bildet.erspüren Sie die Dehnung in der linken Rumpfseite und dehnen Sie nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt. Das Becken soll dabei nicht wegrehen, sondern auf der Unterlage aufliegen. Bleiben Sie in dieser Dehnposition mindestens 20–30 Sekunden. Liegen Sie entspannt und beobachten Sie Ihren Atem. Wo können Sie ihn am meisten spüren? Dann kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück (Beine aufstellen, Arme neben den Körper legen) und spüren nach. Danach die Übung zur anderen Seite ausführen. Vergleichen Sie beide Körperseiten. Auf welcher können Sie mehr Atembewegung spüren?

Variation: Rollen Sie ein Handtuch zusammen und nehmen Sie es zwischen die Hände. Begeben Sie sich wieder in die Dehnposition und halten Sie das Handtuch dabei gespannt.

5. Wellenbewegung der Atmung

Setzen Sie sich entweder auf einem Stuhl ganz nach hinten und lehnen Sie sich an, oder setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie die Handrücken bequem auf den Oberschenkeln ab. Oder legen Sie sich auf eine Unterlage und stellen Sie die Beine auf. Wenn Sie lieber die Beine strecken wollen, legen Sie eine zusammengerollte Decke unter die Knie. Diese Übung kann auch gut vor dem Einschlafen im Bett durchgeführt werden und sorgt für Entspannung und ruhige Gedanken.

Entspannen Sie sich zunächst und spüren Sie, wo und wie Ihr Körper aufliegt (20–40 Sekunden). Lassen Sie alle Anspannung los und achten Sie nun nur auf Ihren Atem. Lassen Sie ihn gelöst fließen. Stellen Sie sich den Atem wie eine Sauerstoffwolke oder wie einen friedlich dahinplätschernden Gebirgsbach vor, der jedes Grasstück bzw. jeden Winkel Ihres Körpers erreicht. Jede Ihrer Zellen atmet. Lassen Sie dabei mit jeder Ausatmung alle Anspannung in Ihrem Körper und Ihrem Geist mit wegfließen. Lassen Sie sich für die Übung mindestens 1–3 Minuten, idealerweise 10 Minuten Zeit. Je regelmäßiger Sie üben, umso mehr gewöhnt sich Ihr Gehirn an diese Entspannung und auch das tiefe, langsame Atmen. Blockaden können sich lösen, Nerven zur Ruhe kommen.



5

Buchtip

Heike Höfler
Atem-Entspannung:
 Soforthilfe bei inneren und
 äußeren Spannungen;
 über 70 einfache Übungen
Taschenbuch
 14,99 Euro
 Trias Verlag



Die 10 größten Fehler beim Laufsport

Regelmäßiges Laufen bedeutet nicht nur Erholung, sondern hält Körper und Seele auch gesund und wappnet gegen viele Krankheiten. Doch einige Fehler können dieses Vorhaben gründlich vereiteln – hier die Top 10 der No-Gos beim Laufsport.

1. Zu viel Leistung

Steigen Sie als Neuling nicht zu heftig ein, sondern wählen Sie moderate Distanzen (z. B. 3 km) und Geschwindigkeiten (z. B. 9 km/h), die Sie langsam steigern. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) der maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen. Distanzen über 15 km sind nur noch selten gesund. Laufen Sie daher den Marathon als 4er-Staffel statt allein.

2. Schnelle Gewichtsabnahme erwarten

Den weitaus größten Teil seiner Energie verbrennt der Körper in Ruhe, nur einen Bruchteil beim Sport. Erwarten Sie daher keine schnelle Gewichtsabnahme, diese macht sich erst bei dauerhaftem regelmäßigem Training (optimal: 3 x die Woche 1 Stunde) bemerkbar.

3. Kaltstart

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Laufen lockern und aufwärmen, z. B. mit wärmerer Kleidung locker hüpfen und dehnen. Steigern Sie zu Trainingsbeginn langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Nach dem Sport locker auslaufen.

4. Falscher Laufschuh

Laufschuhe sollten über stabile Führung und gute Dämpfung verfügen und nach 1.500 km oder 2 Jahren ausgetauscht werden. Ihr Gewicht ist Nebensache. Viele Menschen benötigen einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich von Experten beraten. Laufschuhe sollten auf Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und perfekt sitzen.

5. Mit vollem oder leerem Magen laufen

Ein voller Magen meldet sich spätestens bei Spitzenlast mit Unwohlsein, evtl. auch Übelkeit, Aufstoßen und Schmerzen. Doch auch ein ganz leerer Magen stört den Sport: Wenn die letzte Mahlzeit schon viele Stunden zurückliegt, sinkt der Blutzucker zu weit ab, Sie fühlen sich müde und kraftlos.

Daher sollten Sie in den drei Stunden vor dem Laufen mindestens eine Kleinigkeit, z. B. Banane oder Riegel, gegessen haben. Nehmen Sie bei längeren Strecken über einer Stunde Kohlenhydratriegel mit.

6. Zu wenig trinken

Eine der größten Gefahren beim Ausdauersport ist die Dehydrierung (Entwässerung). Trinken Sie daher pro Stunde mindestens 1/2 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt), bei Hitze mehr.

7. Zu lange oder zu kurze Sportpausen

Die Muskeln bauen in der Ruhephase auf. Gönnen Sie sich daher mindestens zwei wöchentliche Entlastungstage ohne Sport. Pausieren Sie aber nicht zu lang: Nach einigen Tagen beginnt der Körper, wieder abzubauen.

8. Kilometer kloppen

„Viel hilft viel“ gilt nicht beim Laufen: Wer nur Kilometer abläuft, stößt bald an eine Leistungsgrenze, nicht so beim abwechselnden Ausdauer- und Intervalltraining. Wechseln Sie daher öfter einmal zwischen schnellen und langsamen Laufabschnitten. Verschaffen Sie sich außerdem mit Oberkörpertraining, Radfahren und Schwimmen regelmäßig Abwechslung und trainieren Sie mindestens 2 x wöchentlich Bauch- und Rückenmuskeln.

9. Hitze und Kälte unterschätzen

Temperaturen über 30 oder unter -5 °C belasten den Körper. Meiden Sie im Sommerhalbjahr die direkte Mittagssonne und im Winter tiefe Minusgrade – und laufen Sie nicht ohne Kopfbedeckung und (umgebundene) Laufjacke.

10. Zu wenig auf den Körper hören

Übergehen Sie nie Stoppsignale des Körpers wie Schmerzen, Atemlosigkeit, Übelkeit oder Erschöpfung. Wenn Sie sich beim Sport und danach hingegen rundum wohlfühlen, machen Sie alles richtig.

Jetzt wieder schützen: Zecken!

Zecken sind nicht nur lästig, sondern übertragen auch Infektionskrankheiten, die das Nervensystem angreifen können. Grund genug, sich zu schützen.

Während die Borreliose in ganz Europa auftritt (je nach Gebiet sind 6–35 % der Zecken infiziert), beschränkt sich FSME vorwiegend auf Süddeutschland und Osteuropa (0,1–5 % der Zecken infiziert). Mittlerweile werden jedoch aus fast allen deutschen Bundesländern einzelne FSME-Infektionen gemeldet.

Borreliose: Wanderröte als Warnzeichen

Jährlich erkranken rund 50–100.000 Menschen in Deutschland an der Lyme-Borreliose, die Nervensystem, Gelenke und Gewebe schädigen kann. Sie zeigt sich häufig durch eine dunkelrote Hautfärbung (Wanderröte) rund um die Einstichstelle innerhalb weniger Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich, oft begleitet von grippalen Symptomen. Nach einigen Monaten können (meist vorübergehende) Nervenschwächen wie Kribbeln oder Lähmungen folgen.

FSME: Impfen schützt

Nach einer FSME-Infektion treten bei rund 30 % der Betroffenen grippeähnliche Symptome mit mäßigem Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen und Schwindelgefühl auf. Nach einem fieberfreien Intervall von etwa 7–20 Tagen entsteht in ca. 10 % der Fälle eine Meningoenzephalitis (Hirnhaut- und Gehirnentzündung). Bei 1–2 % davon führt die Erkrankung zum Tod.

Während Borreliose durch Antibiotika behandelt werden kann (eine Impfung gibt es bislang nicht), hilft gegen FSME nur die Impfung. Für einen kompletten FSME-Impfschutz sind drei Impfungen innerhalb eines Jahres erforderlich. Eine erste Auffrischungsimpfung erfolgt nach drei Jahren, weitere alle fünf Jahre. Die Impfung zählt in den Risikogebieten – dazu zählen Bayern und Baden-Württemberg nahezu komplett – zu den gesetzlichen Leistungen.

Zeckenstiche – am besten vermeiden

Experten empfehlen folgende Maßnahmen:

- keine bodennahen Gräser und Blätter streifen, da sich die Zecken von deren Blattenden abstreifen lassen (sie fallen nicht, wie früher behauptet, vom Baum)
- nach Aufenthalt in Wald, Wiese, Feld oder Garten oder Kontakt mit „Draußen-Haustieren“ Kleidung und Körper auf Zecken absuchen und sie mit Flamme oder heißem Wasser abtöten
- geschlossene, lange Kleidung und festes Schuhwerk bei Aufenthalt im Grünen
- bei einem hartnäckigen roten Hautfleck, der sich in Größe und Form verändert, einen Arzt aufsuchen.

Doch gestochen? Richtig entfernen!

Entfernen Sie festsitzende Zecken innerhalb von zwölf Stunden nach dem Stich (geringes Infektionsrisiko), dazu das Tier vorsichtig herausziehen und mit Hitze töten, da es sonst Monate überleben und erneut stechen kann. Für das Entfernen eignet sich eine Pinzette (z. B. Zeckenpinzette aus der Apotheke), mit der man das Tier einfach herausziehen oder -drehen kann (die Drehrichtung ist dabei unerheblich). Eine Alternative bieten Zeckenkarten: Die Zecke dazu mit der V-förmigen Auslassung fixieren und nach oben herausziehen – die Karte dabei als Hebel verwenden. Tropfen Sie kein Öl oder andere Flüssigkeiten auf eine festsitzende Zecke und drücken Sie das Tier vor dem Entfernen nicht zusammen, da hierdurch evtl. Körperinhalt und damit auch der Erreger übertragen wird. Das Verbleiben von Zeckenteilen in der Haut birgt hingegen keine größere Gefahr – sie werden, evtl. im Rahmen einer harmlosen Entzündungsreaktion, abgestoßen.

Verzichten Sie aus Sorge vor Zeckenstichen nicht auf Unternehmungen im Freien: Haben Sie alle Vorsichtsmaßnahmen im Blick, steht einem Ausflug ins Grüne nichts im Weg.

Erste Hilfe bei Schnittverletzungen

Noch ganz schnell das Gemüse raspeln, die Konservendose öffnen oder das Baguette schneiden – schon ist es passiert: Schnittwunden zählen zu den häufigsten Haushaltsunfällen, lassen sich aber zumeist einfach und schnell versorgen.

Wer Verbandskasten, Pflaster, Desinfektionsmittel und eine Schere griffbereit aufbewahrt, hat bereits gut vorgesorgt: Meist handelt es sich bei Schnittverletzungen um oberflächliche Schnitte, die man mit Desinfektionsmittel reinigen und einem Pflaster versorgen kann. Indem man die Wunde wenige Minuten ausbluten lässt, reinigt sie sich (durch Hochhalten der Verletzung versiegt die Blutung schneller). Damit das Pflaster nicht anklebt und die Wunde belüftet wird, kann seine Gewebefläche leicht nach oben gewölbt werden. Die Verletzung sollte für einige Tage vor Verschmutzung und Nässe geschützt und das Pflaster dreimal täglich und nach jeder Befeuchtung oder Verunreinigung ausgetauscht werden. Tipp: Beim Duschen einen Haushaltshandschuh über die betroffene Hand ziehen, mit Gummiband leicht abdichten – beim Händewaschen analog einen Handschuhfinger. Blutungen beim Rasieren sind oft anhaltend, aber in der Regel harmlos und können bei Bedarf mit einem Alaunstift (Kaliumaluminiumsulfat) gestoppt werden.

Klaffen die Wundränder deutlich auseinander und geben einen tiefen Schnitt frei, sollte die Wunde innerhalb von höchstens sechs Stunden ärztlich durch Klammern, Nähen oder Kleben verschlossen werden, damit sie sich nicht infiziert und keine erhabene Narbe bildet.

Notfall: Druckverband bei starker Blutung

Leichtes minutenlanges Nachbluten – sodass sich das Pflaster rot färbt, ist normal, nicht jedoch starke oder lang andauernde Blutungen, die z. B. pulsieren und ein

Taschentuch ganz durchnässen. In diesem Fall rufen Sie den Rettungsdienst. Ist kein (weiterer) Helfer dafür vor Ort, sollten Sie jedoch zunächst die stärkste Blutung durch einen Druckverband stoppen: die Wunde mit einem möglichst sterilen, nicht fasernden Tuch abdecken, dann einen festen Gegenstand (z. B. Verbandpäckchen, aufgerollte Mullbinde oder nächster greifbarer Gegenstand) darauf legen und eine Mullbinde oder ein Tuch (Dreieckstuch, Schal etc., nicht jedoch Gürtel oder Schnur) fest darumwickeln und verknoten. Blutet der Verband dennoch durch, wird darüber ein weiterer angebracht. Wichtig: Kann – z. B. am Hals – kein Druckverband angebracht werden, oder spritzt Blut aus der Wunde, wird die Blutung mit den Fingern sofort fest abgedrückt. Bei der ersten Gelegenheit rufen Sie den Rettungsdienst (112) und beantworten deutlich alle Fragen. Im Schnitt ist er in acht Minuten vor Ort.

Tetanus – noch geschützt?

Der „Wundstarrkrampf“ Tetanus war früher eine verbreitete und in 10–20 % der Fälle tödliche Krankheit mit fortschreitenden Krämpfen. Tetanusbakterien befinden sich überall in unserer Umwelt, insbesondere in „Schmutz“ und gelangen bei Schnitten leicht in die Blutbahn. Daher sollte bei jeder blutenden Verletzung der Tetanusschutz (Impfpass) überprüft und – wenn die letzte Impfung länger als sechs Jahre zurückliegt oder keine Grundimmunisierung durchgeführt wurde – eine Passivimpfung mit Antikörpern durchgeführt werden.

Hier ist der Arzt gefragt

- starke oder lang anhaltende Blutung (ggf. Rettungsdienst!)
- Schnitt tiefer als wenige Millimeter
- klaffende Wunde
- eitrige Entzündung
- Heilungsverzögerung
- Fieber, Schwellung, rote Ausläufer
- Taubheit, Bewegungs-/Gefühlsstörung in Wundnähe.



Rauf aufs Wasser: Stand Up Paddling

Kraft, Ausdauer, Koordination, Spaß und Ganzkörperbewegung im Freien. Wenige Bewegungsformen vereinen diese Vorteile so wirksam wie das Stand Up Paddling. Die Saison hat begonnen, und viele Freigewässer laden zu dem gesunden Sporterlebnis ein.

Noch vor wenigen Jahren staunten Badegäste nicht schlecht, wenn Paddler aufrecht stehend durchs Wasser glitten. Einst eine Fortbewegungsform polynesischer Kanufischer und später ein Workout hawaiianischer Surfer, ist heute das Stand Up Paddling (SUP) aus dem gesunden Wassersport nicht mehr wegzudenken. Man braucht weder Wind, Wellen noch einen Einführungskurs und muss auch keine Anschaffungen tätigen: SUP-Boards stehen an allen größeren Badegewässern zum Verleih bereit. Liegt das Brett im Wasser und das Paddel in der Hand, kann es direkt losgehen. Nahezu alle Gewässer eignen sich dafür.

Training für Haltung und Koordination

Das ganzheitliche und gelenkschonende Ausdauertraining ist ideal für den ganzen Körper, denn es kräftigt die Oberkörpermuskulatur sowie Bauch und Rücken. Um sich gerade zu halten, baut der Körper ständig eine gesunde Spannung auf und baut die Haltermuskulatur auf. Das Stehen und ständige Ausbalancieren auf dem Brett trainiert Gleichgewicht und Beine. Somit verbessern sich Körperhaltung und Koordination fast automatisch.

Von der Chillout-Runde bis zum Wettkampf

Die Sportler selbst bestimmen dabei das Level: Entweder sie paddeln kraftvoll und schnell oder eher gemütlich – ob auf Seen, Bächen, Flüssen oder in Meeresbuchten. Die Einheiten reichen von leichten Kurztrips über Wettbewerbe mit langen Distanzen, Spaß mit Freunden und Familie, bis hin zum Wellenreiten. Für den Wettkampfsport haben sich v. a. Stand Up Paddle Surfing (Wellenreiten) und Distance Stand Up Paddling bewährt.

Technik: Groß einsteigen und Kurs halten

Die Brettgröße bewegt sich zwischen 1,80 m und 4 m. Für Einsteiger eignen sich größere

Varianten. Um zu starten, steht man aus der knienden Position auf oder springt aus kurzer Distanz gleichzeitig mit beiden Füßen auf das Brett. Wenn man sich schulterbreit aufgestellt hat, hält man das Paddel mit beiden Händen fest, um den Körper in der Balance zu halten, und beginnt – kräftig und großzügig am Körper vorbei – zu paddeln. Ein regelmäßiger Seitenwechsel des Paddels ermöglicht einen geraden Kurs. Das Board sollte dabei möglichst senkrecht zu den Wellen stehen, um nicht zu stark zu schaukeln. Wenn der Gegenwind die Fahrt behindert, paddelt man kniend oder liegend (mit den Armen). Mit drei bis vier Rückwärts-paddelschlägen lassen sich schnelle Wenden durchführen. Zurück am Ufer, springt man mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich vom Brett.

Aus der Wackelpartie wird müheloser Freizeitspaß

Am Anfang kann es schwer fallen, das Gleichgewicht zu halten, wodurch es dann zu einer unfreiwilligen Wasserlandung kommt. Nach den ersten „Reinfällen“ gelingt das Paddeln jedoch immer müheloser, sodass die Wassersportler bald gemeinsam auf dem Brett stehen, kleine Kunststücke vollführen oder auf Wellen surfen können.



Gewinnen Sie eines von drei Speedminton® Sets S70

Speedminton® ist die sportlichere Variante des Federballs. Damit können Sie deutlich schneller und über wesentlich größere Distanzen spielen, ob in der Halle, in Parks oder am Strand – ohne Netz. Die Speeder fliegen zielgenau, auch bei Wind bis zu 3–4 Windstärken. Dazu den Windring über die Kappe rollen. Bei Dunkelheit können Sie einfach das mitgelieferte Knicklicht in die fluoreszierende Schlagkappe laden.



dt. Antiterror-einheit (... 9)	Heizkörper mit Reflektor	Kabine am Luftschiff	zuvor, im Vorgriff	Strom in Ost-sibirien	Prüfung der neuen Kleidung	Kauf-summe	Fana-tiker	Schleu-tern des Speers	3. Fall von „wir“	Teledia-log (Abk.)	europ. Mittel-meer-staat	Lauferei
			Jubel-welle im Stadion (la ...)			bußfertig	3					
Wande-rungen					10	oval					schwed. Filmstar (Greta ..., † 1990)	
Zchn. f. Radon			Signal zum Spiel-beginn					Binde-wort: weil, zumal		fertig gekocht		
nddt.: Storch		1				back-bord		Olym-pischer Rekord		ägypt. Gott d. Frucht-barkeit	engl. Biersorte	
Toten-göttin in der Edda				Mit-arbeiter, Adlatus	Vieh-rückfüh-rung von der Alm		Italiene-rin in der Antike			8		
			Gabriele (Kose-form)				Ernestine (Kosef.)				hebr.: Sohn	9
Welt-raum, der Kosmos		subtrop. Heil-pflanze (... vera)	planiert, flach			Nut, Nute	Kittchen				engl.: eins	
		6			scheue Wald-tiere		Edelgas					
Kanal-straße in Holland	seltene Erd-metall		Wahn-witz									
schott. Schäfer-hund	4					Tochter v. Laban						
			Niete (Lotterie)									5
Mär-chen-gestalt		Ranke des Wein-stocks				deut-sche Vorsilbe	hof37					7

Senden Sie bis zum 01.08.2019 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: bkkthg@fkm-verlag.com
 Lösung aus Heft 1/2019: FRUEHLING
 Das 6-Gang Probike-Faltrad hat gewonnen: Felix Beck aus Helmbrechts.



Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.
 BKK Textilgruppe Hof-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 Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz
Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
V.i.S.d.P.: Gregor Wick
Redaktion: Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, www.german-sup-challenge.com
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Druck: DG Druck Weingarten **Druckprodukt**
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.
 Titel: © Ermolaev Alexandr - stock.adobe.com, Rückseite: © DDRockstar - Fotolia, ICONS: Fotolia © perfect Vectors.
Preisrätzel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!



Unsere Exklusiv-Leistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter ab 1.7.19
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder

Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder info@bkk-textilgruppe-hof.de



© Fotolia: eyenave, ansdigitra.



Leiste oben © Fotolia: rnyll, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign.

