

Aktivgesund

Das Magazin für unsere Kunden · Frühjahr 2017

Acht Tipps zum
Jungbleiben



Kopfschmerzen:
Vorbeugung und
schnelle Hilfe



Zeitmanagement:
Aufgeräumt statt
kopflös

TEXTAGENTUR **GESUNDHEIT**
EXPERTEN IN TEXT UND REDAKTION ●



Liebe Kundinnen und Kunden,

mit unserem Gesundheits-Magazin möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit geben, Sie informieren und inspirieren.

Die Textagentur Gesundheit plant, erstellt und veröffentlicht Textpublikationen für ein mittleres bis großes Publikum. Ob Ratgeber- oder Fachtext, Homepage, Newsletter, Zeitschrift, Broschüre oder Ihr kompletter Auftritt: Wir bieten Ihnen als kreatives Profi-Team mit gebündelten Kompetenzen jeden Schritt zur Realisierung an, von der Planung, Redaktion und Texterstellung über Grafik und Layout bis hin zu Satz, Druck und Vertrieb. Sie teilen uns lediglich Ihre Wünsche und Vorgaben mit, alles andere erledigen wir für Sie.

Wir verbinden dabei unsere Prozesskompetenz als erfahrene Journalisten, Grafiker und Redakteure mit inhaltlichem Wissen als Gesundheitsexperten. Ergebnis sind reibungslose Abläufe, hochwertige Inhalte und ein brillantes Erscheinungsbild. Obwohl wir damit deutlich über den Rahmen einer Textagentur hinausgewachsen sind, bleiben wir unserem Namen treu, unter dem Sie uns als Kunden kennen.

Wir arbeiten unabhängig sowie nach den Grundsätzen journalistischer Ethik und Qualität. Damit möchten wir Sie und Ihre Leser erreichen und überzeugen.

In diesem Sinne wünschen wir, das Team der Textagentur Gesundheit, Ihnen eine interessante und anregende Lektüre und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Christian Zehenter
Inhaber der Textagentur Gesundheit

www.text-gesundheit.de

TEXTAGENTUR GESUNDHEIT
EXPERTEN IN TEXT UND REDAKTION

Inhalt

PRÄVENTION

Gesund leben macht sexy 3

GESUNDHEIT

Kopfschmerzen:
Vorbeugung und schnelle Hilfe 4

BERUF

Aufgeräumt statt kopflos:
Zeitmanagement 6

FITNESS

Mit Nordic Walking
genussvoll aufbauen 8



ERNÄHRUNG

Baustoff des Lebens: Kalzium 9

KIND & FAMILIE

U-Untersuchungen:
Check für Ihr Kind 10



IMPRESSUM

Herausgegeben von der Textagentur Gesundheit
Anschrift: Textagentur Gesundheit,
Hollmuthstr. 67, D-69151 Neckargemünd
Tel.: 06223/729 87 34
Fax: 06223/729 87 35
E-Mail: info@text-gesundheit.de,
Internet: www.text-gesundheit.de
Texte, Verlag und Vertrieb:
Textagentur Gesundheit
Inhaber und Redaktion: Christian Zehenter
Art-Direction: Birgit Steuer
Druck: Saxoprint, Dresden
Bildnachweis: fotolia (Seite 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,
11 und 12), frubiase® SPORT (Seite 2 und 8)
© 2017 Textagentur Gesundheit

ACHT TIPPS ZUM JUNGBLEIBEN

Gesund leben macht sexy

Rechnerisch ist kein Mensch älter als ein Jahr, denn fast alle Zellen im Organismus werden in kurzen Abständen ausgetauscht. So erneuern sich innerhalb eines Jahres 98 Prozent unseres Körpers. Doch fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel und Genussmittel überfordern die Regeneration, während sie durch einen gesunden Lebensstil angekurbelt wird.

Warum werden wir eigentlich alt? Die Antwort liefert die Genetik: Weil bei jeder Zellteilung ein kleines Stück der Chromosomenenden verlorengeht, nimmt im Lauf des Lebens die Teilungsfähigkeit der Zellen immer stärker ab. Nach etwa 50–100 Teilungen werden sie schließlich inaktiv. Gewebe stellen ihre Funktion ein, der Körper altert. Doch hat das Altern beim Menschen auch viel mit der Lebensweise zu tun: Laut einer Studie der amerikanischen Arizona State University verlängert eine gesunde Lebensweise das Leben im Schnitt um 14 Jahre – und die beschwerdefreie Lebenszeit noch weit darüber hinaus!

Experten nennen in diesem Zusammenhang acht Voraussetzungen, um bis ins Alter jung zu bleiben:

1. Nichtrauchen: Das Nikotin des Tabaks ist der größte Feind von Herz und Blutgefäßen und sein Rauch die größte Bedrohung für Lunge, Magen und Speiseröhre. So ist im Schnitt nach 30 Jahren rauchen jeder zweite Raucher tot. Nichtrauchen ist die wirksamste Maßnahme gegen vorzeitiges Altern.

2. Bewegen Sie sich täglich, aber stressfrei: Am Tag mehrere Fußstrecken und 3–4 x pro Woche 2–3 Stunden wandern, Rad fahren oder Nordic Walking sind deutlich gesünder als wenige kurze und anstrengende Trainingseinheiten.

3. Essen Sie vollwertig – abwechslungsreich, frisch, überwiegend vegetarisch und gemüsereich.

4. Maßvoller Alkoholkonsum: Alkohol greift die Zellen an und lässt den Körper schneller altern. Daher sollte die durchschnittliche Trinkmenge ein alkoholisches Getränk pro Tag (z. B. 0,4 l Bier oder ein Viertel Wein) nicht übersteigen.

5. Kaltwasserfisch sollte einmal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen, z. B. Hering oder Lachs. Dieser enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen entgegenwirken.

6. Pflanzliche, einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in kaltgepresstem Olivenöl reichlich vorkommen, wirken in Maßen förderlich auf den Körper.

7. Tierische und gesättigte Fette reduzieren: Verwenden Sie gesättigte Fettsäuren z. B. in Fleisch, Milchprodukten sowie gehärtete Fette (Margarine, Süßigkeiten, Fertiggerichte) sparsam, da sie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

8. Entschleunigung: Dauerstress verzerrt den Körper in eine ständige Abbau- und Entzündungsreaktion, die einer chronischen Krankheit gleichkommt. Durch den permanenten Alarmzustand altern Organe und Blutgefäße vorzeitig. Achten Sie daher

auf ausreichenden Schlaf, ausgeglichenen Tagesrhythmus, aktive Entspannung (z. B. Yoga, Meditation) und vor allem Stress- und Zeitmanagement. Stehen hinsichtlich Arbeitsstelle, Beziehungen und Lebensführung Ihre Belastungen einerseits und Regeneration und Grundbedürfnisse andererseits im Gleichgewicht? Freuen Sie sich auf den nächsten Tag oder fühlen sich schon beim Gedanken daran überfordert? Dies alles lässt sich durch aktive Lebensgestaltung und Entschleunigung beantworten. Fangen Sie gleich damit an.



Kopfschmerzen: Vorbeugung und schnelle Hilfe

Sie sind meist Ausdruck von körperlichem oder seelischem Stress und als häufigste aller Gesundheitsstörungen jedem bekannt: Kopfschmerzen. Werden die einen jedoch nur bei Fieber oder höchster Anspannung davon heimgesucht, so ist etwa jeder Sechste wöchentlich bis täglich davon betroffen.

Besonders bei Stress, Krankheit oder Wetterumschwung brummt der Kopf – von leichtem Spannungsgefühl bis hin zu heftig pochendem Schmerz, der keinen geregelten Alltag mehr erlaubt. Doch werden die einen nur bei Grippe von Kopfschmerzen heimgesucht, so leiden andere in kurzen Abständen darunter.

Häufigste Ursache: Stress

Nur in 10 % der Fälle ist eine organische Ursache feststellbar, z. B. Entzündungen im Kopfbereich oder Verspannungen von Kau- oder Nackenmuskeln. Doch weiß man, dass innere Anspannung, Konflikte, Ängste, Flüssigkeitsmangel, schlechte Luft und ein Auftreten bei Familienmitgliedern die Kopfschmerzen begünstigen. Auch ein unregelmäßiger Tagesrhythmus, Hormonschwankungen, Hitze, Koffein, Alkohol, Reizüberflutung (Licht, Lärm, Bildschirm) und Wetteränderungen zählen zu den häufigen Auslösern.

Spannungskopfschmerz: zum Zerreißen gespannt

Spannungskopfschmerz stellt sich als häufigste Kopfschmerzform und typisches Stresssymptom bei den meisten Menschen von Zeit zu Zeit ein, besonders wenn Hektik, Sorgen oder Leistungsdruck zuneh-

men. Die drückend-ziehenden, leichten bis mittelschwere Schmerzen erfassen den ganzen Kopf, können zwischen einer halben Stunde und mehreren Tagen andauern und kehren meist wieder.

Migräne: Wirbelsturm in einer Kopfhälfte

6 % der Männer und 18 % der Frauen, meist zwischen 25 und 45, leiden regelmäßig unter Migräne, mit steigender Tendenz. Ein typischer Anfall dauert mehrere Stunden (selten Tage) und äußert sich mit heftig pochend-pulsierenden, halbseitigen Kopfschmerzen, häufig verbunden mit Übelkeit oder Erbrechen, Licht-, Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit. Manche Betroffene entwickeln zuvor neurologische Ausfallerscheinungen (Aura), z. B. Seh-, Sprach- oder Empfindungsstörungen. Migräneattacken können im Abstand von einigen Wochen bis Monaten oder sogar täglich auftreten.

Im Akutfall: Ruhe und Schmerzen lindern

Leichte Kopfschmerzen bessern sich meist sofort mit Bewegung oder Entspannung. Spaziergänge, Radfahrten oder Laufstrecken bringen Sie wieder auf Kurs. Oder legen Sie sich einfach in einen Liegestuhl



an einen ruhigen Ort, ohne Telefon, PC, TV und Internet, schließen die Augen und tun nichts.

Bei stärkeren Schmerzen können neben Ruhe außerdem leichte Schmerzmittel wie ASS („Aspirin®“), Ibuprofen oder Paracetamol kurzfristig helfen. Alternativ oder ergänzend eignen sich bewährte Hausmittel: Legen Sie kühle Kompressen (nasses Tuch oder Gelbeutel aus dem Kühlschranks) auf Nacken und/oder Stirn und verreiben Sie einen Tropfen Minzöl auf jeder Schläfe (von Augen fernhalten). Schmerzlindernd wirkt auch Weidenrindentee: 1–2 TL getrocknete Weidenrinde (Apotheke) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten absieben.

Gegen Migräne sind zudem Kombinationspräparate aus ASS, Paracetamol und Koffein gebräuchlich – wenn diese nicht ausreichen, auch verschreibungspflichtige Triptane oder Mutterkornalkaloide.

Schmerzmittel eignen sich nicht für eine gewohnheitsmäßige oder gar dauerhafte Anwendung. Dies würde die Symptome verschlimmern.

Vorbeugung: Handeln statt behandeln

Kopfschmerzen lassen sich in den meisten Fällen durch einfache Maßnahmen





vermeiden. So zeigen Stressmanagement und Entspannung sofortige Wirkung. Reduzieren Sie Aufgabenvolumen und Geschwindigkeit auf Normalniveau und gestalten Sie Ihre Beziehungen, Arbeits- und Alltagsbedingungen nachhaltig und ausgeglichen. Pflegen Sie Energiequellen (z. B. Hobbys, Freunde, Bewegung) und Erholung (z. B. Naturerleben, Autogenes Training, Musik, Meditation, Yoga). Ganzkörpersport wie Nordic Walking, Langlauf, Schwimmen, Crosstrainer sowie Massagen

und Sauna reduzieren Verspannungen im Bereich von Kopf und Wirbelsäule. Legen Sie mindestens dreimal wöchentlich eine Stunde Sport oder drei Stunden intensive Bewegung ein.

Tritt eine Kopfschmerzform erstmalig oder verändert auf, sollte sie zunächst ärztlich abgeklärt werden.

Ängste, Wetter- und Hormonschwankungen ermitteln und vermeiden. Frische Luft und Kältereize (z. B. Schwimmen, kalte Güsse) wirken zusätzlich dynamisierend. Essen Sie leicht und gemüserich und trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser. Dann haben Kopfschmerzen bei Ihnen nur geringe Chancen.



Auch Reizverminderung entlastet den Kopf, indem Sie z. B. Bildschirm- und Fernsehzeiten, Hitze (Schatten, Kopfbedeckung) sowie Geräuschquellen (Radio, Drucker, Straßenlärm) reduzieren und einen festen Tagesrhythmus pflegen. Über ein Kopfschmerztagebuch (z. B. unter www.dmkkg.de) lassen sich Auslöser wie bestimmte Nahrungsmittel, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Schmerzmittel, Konflikte,



Aufgeräumt statt kopflos: Zeitmanagement

„Nur noch einmal die Zähne zusammenbeißen, danach werde ich Versäumtes nachholen und wieder mehr Ordnung und Ruhe in mein Leben bringen.“ Geben auch Sie sich dieser Illusion hin? Dann sollten Sie sich mit Zeitmanagement beschäftigen. Denn nicht die Zukunft, sondern die Organisation unserer täglichen Aufgaben entscheidet darüber, ob wir am Ende eines Tages entnervt oder „aufgeräumt“ sind.

Es ist keine Einbildung: Unser Aufgabenvolumen steigt ständig. Im Beruf werden Bearbeitungszeiten zu kurz angesetzt und Zusatzaufgaben wie Gespräche, Verwaltung und Unvorhergesehenes dabei gar nicht erst berücksichtigt. Arbeitszeiten von über 50 Wochenstunden, Hektik, Verspätungen, Aufgabenstaus, Ablagen und lange Bildschirmzeiten bringen das innere Gleichgewicht in Schlagseite und drücken auf Konzentration und Effizienz. Dabei scheinen wir nie genug zu leisten und niemals alle Aufgaben erledigt zu haben.

Doch müssen wir tatsächlich heißlaufen, Arbeitszeiten überziehen, ständig ja sagen oder immer erreichbar sein? Was, wenn Sie sich nicht mehr an der großen Hektik beteiligen würden? Neben diesem lohnenden Unterfangen trägt Zeitmanagement entscheidend dazu bei, Ihre Aufgaben entspannter und sogar schneller zu verwirklichen.

40 % der Arbeitszeit für Unvorhergesehenes reservieren

Verplanen Sie nur 60 % Ihrer Arbeitszeit mit festen Terminen und lassen Sie 40 % für Unvorhergesehenes frei. Mehrstündige Arbeitseinheiten ermüden und überfordern. Unterteilen Sie daher Ihre Arbeit in 90-Minuten-Einheiten, denen eine 15-minütige Pause u. a. mit Bewegung folgt. Nehmen Sie sich für jede Einheit nur das vor, was Sie sicher erledigen können und lassen Sie sich dabei möglichst nicht unterbrechen. Arbeiten Sie konzentriert, aber nicht hastig. Sitzen Sie dabei nicht länger als fünf Stunden täglich am Bildschirm, um Stressreaktionen, Haltungs- und Augenschäden zu vermeiden. Pflichtaufgaben einschließlich Fahrten, Pflege, Betreuung und Lebensmitteleinkäufe sollten 60 Wochenstunden nicht überschreiten.

Am effizientesten lässt sich der Arbeitstag mithilfe eines Kalenders organisieren, in den Sie alle Aufgaben mit realistischen Zeitbudgets einschließlich Wegstrecken, Vor- und Nachbereitung eintragen. Tages- und Wochenpläne, die Sie regelmäßig kontrollieren, ermöglichen Ihnen dazu einen guten Überblick. Ist ein Zeitraum belegt, scheidet er für weitere Aufgaben aus. Hier heißt es: delegieren, ablehnen oder einen neuen Termin festlegen. Vereinbaren Sie zudem für Gespräche, Dienstleistungen etc. einen zeitlichen Rahmen und halten Sie diesen immer ein. Benötigen Sie mehr Zeit, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.

Leistungskurve: Anspruchsvolles morgens oder abends erledigen

Berücksichtigen Sie auch Ihre tägliche Leistungskurve: Die meisten Menschen erreichen ihre Höchstform um 10 Uhr und einen zweiten Leistungsgipfel um 20 Uhr, während sie um 15:30 Uhr ihr Tagestief durchlaufen. Legen Sie daher wichtige und anspruchsvolle Aufgaben auf Ihre Hochphasen, Unwichtiges auf den Nachmittag. Auch Sport, Geselligkeit und private Erledigungen bieten sich für diese Zeit an. Nehmen Sie Mittagspause, Feierabend, Wochenenden und Urlaub wahr und machen Sie optimalerweise einen Mittagsschlaf von 15–30 Minuten, der Sie erholt in die zweite Tageshälfte starten lässt. Seien Sie nur in Ihrer Arbeitszeit für Ihren Beruf aktiv und erreichbar.

Definieren Sie für Besprechungen Inhalte und Ziele, und begrenzen Sie die Dauer auf 15–30 Minuten: Nach 45 Minuten bauen die Teilnehmer rapide an Konzentration ab und neigen in Gedanken und Worten zum Abschweifen.

Wenn Sie häufig unterwegs sind, beschränken Sie Ihr Wegstrecken auf das Nötigste und nutzen Sie nach Möglichkeit den öffentlichen Nah- und Fernverkehr, statt Ihre Konzentration hinter einem Pkw-Steuer zu investieren. Viele Informationen lassen sich per Anruf, E-Mail, Telefon- oder Videokonferenz austauschen.

Schlankes System statt monströse Technik

Elektronische Systeme werden häufig zu Zeitdieben, weil sie veraltet, überdimensioniert, fehlerhaft, übermäßig gesichert oder für den Zweck unpassend sind. Daher sollten sie engmaschig gewartet sowie schlank und modern gehalten werden, sich aber auf das Nötigste beschränken. Tägliche Sicherungskopien Ihrer gesamten, auch privaten Daten ersparen Ihnen bei einem Datenabsturz Wochen an Arbeit.

Gerümpel in Wohnung, Büro und PC als Stolperfälle

Entrümpeln Sie Ihren Wohn- und Arbeitsbereich sowie Ihre Daten. Trennen Sie sich dazu von allem, was Sie zwei Jahre nicht benötigt haben und nicht aus rechtlichen Gründen archivieren müssen, ob Bücher, Geschirr, Geräte, Daten, Zeitschriften oder Unterlagen.

Schaffen Sie auch Ablagen und volle Postfächer ersatzlos ab: Wenn Sie Aufgaben und Antworten aufschieben, halten Sie diese zu einem späteren Zeitpunkt mit erhöhtem Aufwand vom Tagesgeschäft ab. Daher gilt: Aufgaben entweder gleich oder zu einem festgelegten Termin erledigen, andernfalls delegieren oder streichen.



Spreu und Weizen: Aufgaben nach Effizienz organisieren

Nach dem sogenannten Paretoprinzip erreichen wir 80 % unserer Ziele bereits in 20 % der Arbeitszeit, benötigen jedoch für die verbliebenen 20 % der Ziele 80 % unserer Zeit. Investieren Sie Ihre Energie daher verstärkt in das effektivste Fünftel Ihrer Arbeit und lichten Sie den Rest aus: Verzichten Sie auf Zeiträuber und Nebensächliches. Dazu können Sie Ihre Aufgaben nach Priorität und Dringlichkeit einteilen:

- **A-Aufgaben** sind zum Erreichen Ihrer Ziele wichtig und dringend, z. B. eine Rechnung schreiben oder ein Terminprojekt fertigstellen. Erledigen Sie diese sofort und mit höchster Priorität.
- **B-Aufgaben** sind wichtig, aber nicht dringend, z. B. Buchhaltung, Personalgespräche oder PR. Legen Sie hierzu Termine fest, die Sie und andere verbindlich einhalten.

- **C-Aufgaben** sind dringend, aber nicht wichtig, z. B. unergiebiges Telefongespräche, Anträge oder Verwaltungstätigkeiten. Diese Aufgaben sollten Sie delegieren.
- **D-Aufgaben** sind weder wichtig noch dringend und damit typische Zeitdiebe. Die endlose Teambesprechung kann ebenso dazugehören wie umständliche bürokratische Vorgänge, das Bearbeiten oder Archivieren unwichtiger Daten, ergebnisloses Marketing oder folgenlose Gespräche. Diese Aufgaben sollten Sie getrost streichen. Hierzu zählen auch alle Mails und Unterlagen, die sich seit Wochen oder gar Monaten in Ihrer Ablage oder Mailbox tummeln.

DURCH TÄGLICHE IRRTÜMER GERATEN WIR LEICHT IN GEDANKLICHE ZEITFALLEN, DAZU GEHÖREN:

- Ich kann die Umstände ohnehin nicht ändern.
- Wenn ich ablehne, wird etwas Schlimmes passieren.
- Das Ergebnis muss perfekt sein.
- Ich kann die Aufgabe als einzige/r erledigen.
- Nur noch ein Mal.
- Bald werde ich Zeit haben.
- Wenn ich mich beeile, schaffe ich das in 90 Minuten.
- Diese Chance muss ich nutzen.





ERLEBNIS GANZKÖRPERSPORT

Mit Nordic Walking genussvoll aufbauen

Ende der 90er-Jahre begründet, hat Nordic Walking mittlerweile alle Bevölkerungsgruppen erreicht und überzeugt. Denn die Ganzkörpersportart stärkt Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße, ohne sie zu belasten – Naturerleben eingeschlossen.



Sie wollen sich endlich mehr bewegen, dabei aber entspannt trainieren und die Gelenke schonen? Dann liegen Sie mit Nordic Walking genau richtig. Denn die Ganzkörpersportart eignet sich für alle Altersgruppen und bietet gleichzeitig Gelegenheit zum Auspowern. So bleiben Sie fit, beweglich und regulieren ihr Körpergewicht und Immunsystem. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit möglich, und dies bei einem Energieverbrauch von rund 500 Kilokalorien pro Stunde. Dies entspricht 56 Gramm Körperfett!

Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Der fließende Nordic-Walking-Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz verteilt Stöße optimal und schonet die Gelenke. Zugleich werden 90 % aller Körpermuskeln trainiert, insbesondere Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Knochen werden gekräftigt. Nordic Walking wirkt damit nicht nur Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rückenschmerzen, Übergewicht und Diabetes entgegen, sondern auch Osteoporose.

Technik: Loslegen und wohlfühlen

Wenn Sie ohne nachzudenken zügig gehen, führen Sie die Grundtechnik automatisch aus: Wenn sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite mit. Die linke Ferse setzt dann gleichzeitig mit

dem rechten Stock auf usw. Die Stöcke schwingen Sie dabei einfach mit der Armbewegung mit. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, dann die Hand öffnen – der Stock wird dann hauptsächlich durch die Schlaufe gehalten. Wie beim Walking erfolgt der Fußbeinsatz hüftbreit. Durch große, federnde und rhythmische Schritte entsteht eine zyklische, dynamische Bewegung.



Richtige Ausrüstung für jedes Wetter

In Sachen Ausrüstung sollten Sie sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglas-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Spezialschlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem benötigen Sie hochwertige Lauf- oder (Nordic-)Walking-Schuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse).

Funktionelle Laufkleidung schützt Sie vor Überhitzung und Auskühlung. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufho-

se, Funktions-T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Nehmen Sie immer ausreichend Wasser oder verdünnte Saftschorle mit, z. B. in einem Flaschengürtel. Für längere Strecken (> 1 Stunde) sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben.

Eine Pulsuhr liefert wertvolle Informationen über Ihre Trainingsbelastung: Der optimale Trainingspuls beträgt bei Jüngeren 150, im mittleren Alter 140 und bei Älteren 130 Herzschläge pro Minute.

Trainieren, aber richtig!

Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer Ihrer Leistungsfähigkeit an. Sie sollten sich dabei wohlfühlen, also bei Atem- und schmerzfrei sein. Herzklopfen, Atemlosigkeit, Schwindel, Schmerzen, starke Schweißausbrüche oder Unwohlsein gehören nicht zum gesunden Sport!

Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen. Drei Trainingseinheiten pro Woche über mindestens 45 Minuten mit Steigungen sollten dann problemlos möglich sein. Nach oben sind dabei keine Grenzen gesetzt, sofern Sie im Wohlfühlbereich bleiben. Falls wir Sie motivieren konnten, starten Sie am besten gleich.

MINERALSTOFFE

Baustoff des Lebens: Kalzium



Zwei Funktionen machen Kalzium für den Körper unverzichtbar: Die Bildung harter, gerüstbildender Substanzen im Körper, insbesondere in Knochen, Zähnen und Gelenken, sowie die Weiterleitung von Nervensignalen an Muskeln und Organe. Mehr als ein Kilogramm Kalzium enthält unser Organismus. Damit handelt es sich um den wichtigsten Mineralstoff des Körpers.

450 Milligramm (mg) Kalzium empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO täglich, für Jugendliche und Ältere 650 mg. In Deutschland geht man von einem Tagesbedarf von 1.000 bzw. 1.200 mg aus. Was bei Kalziummangel geschieht, wird in Notzeiten deutlich: Akut kommt es zu Krämpfen (da Kalzium als Mittler der Muskelarbeit fungiert), langfristig zu Knochenfehlbildungen, z. B. an Beinen, Armen und Brustkorb. Auch an der Osteoporose (Knochenabbau), an der über die Hälfte der 70-Jährigen leidet, ist die Kalziumaufnahme beteiligt. Daher sollten Sie frühzeitig auf eine abwechslungs- und mineralstoffreiche Ernährung achten.

Kalziumregulierung durch den Körper

Neben der Kalziumzufuhr aus der Nahrung entscheiden v. a. folgende Faktoren über den Kalziumstoffwechsel:

- **Vitamin D**, eine Hormonvorstufe, wird von Körper selbst in Sonnenlicht bestrahlter Haut gebildet oder über die Nahrung – insbesondere Fisch, Pilze und Milchprodukte – aufgenommen. Vom Körper zum Hormon Calcitriol aktiviert, erhöht es v. a. den Kalziumspiegel im Blut, u. a. durch Freisetzung aus den Knochen und erhöhte Aufnahme aus dem Darm.
- **Parathormon** wird in den Nebenschilddrüsen gebildet und erhöht ebenfalls Kalziumspiegel und -aufnahme sowie die Kalziumfreisetzung aus dem Knochen.
- **Calcitonin**, ein Schilddrüsenhormon, erhöht als Gegenspieler des Parathormons die Ausscheidung von Kalzium und den Einbau in den Knochen – der Kalziumgehalt im Blut sinkt.
- **Darmresorption:** Der Darm führt je nach Funktion und hormoneller Steuerung zwischen 15 und 75 % des aufgenommenen Kalziums dem Körper zu.

Während die Kalzium regulierenden Hormone durch den Körper autonom gesteuert werden, können Sie beim Vitamin D wesentlich Einfluss nehmen: Da es sich unter dem Einfluss von UV-Strahlung in der Haut bildet, sollten Sie Ihrem Körper besonders im Winter möglichst viel Tageslicht gönnen – dabei mit direktem Sonnenlicht von April bis September allerdings sparsam sein, um Hautschäden vorzubeugen. Ein bis zwei wöchentliche Fischmahlzeiten tragen zusätzlich zur ausreichenden Vitamin-D-Zufuhr bei.

Nicht jeder hat den gleichen Bedarf

Ist bei einem Erwachsenen mittleren Alters bei durchschnittlicher Ernährung kein Mangel zu erwarten, so entwickeln Jugendliche, Schwangere, Stillende, junge Frauen und Senioren einen erhöhten Bedarf. Auch bei Osteoporoserisiko (Wechseljahre, familiäre Häufung, über 50 Jahre) sollte besonders auf ausreichende Zufuhr geachtet und ggf. kurweise Kalziumpräparate (1.000 mg/Tag) eingenommen werden. Achtung: Tierisches Eiweiß, Speisesalz, Kaffee oder Alkohol erhöhen die Kalziumausscheidung. Gesunde Knochen erfordern neben der Zufuhr v. a. viel Bewegung, z. B. laufen oder wandern – denn jede Erschütterung sowie jeder Zug am Knochen stimuliert dessen Verdichtung.

Beste Medizin: Die Gemüsetheke

Kalzium liefern u. a. Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse. Daher bietet sich ein Glas Milch oder eine Portion fettarmer Joghurt täglich an. Aufgrund der enthaltenen tierischen

Eiweiße kann diese Menge aber nicht beliebig gesteigert werden, zumal unter den Gemüsen ebenfalls hervorragende Kalziumlieferanten zur Verfügung stehen: Brokkoli, Spinat und Fenchel enthalten pro 100 g bereits ein Viertel des Tagesbedarfs, Grünkohl und Amarantsamen sogar die Hälfte! Auch kalziumreiche Mineralwässer (ab 150 mg Kalzium pro Liter) eignen sich als natürliche Kalziumlieferanten. Wenn Sie die wichtigsten Tipps beachten, sind Sie immer auf der sicheren Seite.

DIE KALZIUMREICHSTEN LEBENSMITTEL (PRO 100 G)

Hartkäse	1.000 mg
Weichkäse	400 mg
Brennnesseln	360 mg
Feigen, getrocknet	250 mg
Grünkohl	225 mg
Haselnüsse, Mandeln, Amarantsamen	225 mg
Sojabohnen	200 mg
Löwenzahn, Rucola	175 mg
Spinat, Chinakohl, Fenchel, Brokkoli	125 mg
Milch, Joghurt	120 mg
Vollkornbrot	50 mg
Seefisch	60 mg



Gesundheits-Check für Ihr Kind: U-Untersuchungen

Die Kinder-Vorsorgeuntersuchungen, auch als „U-Untersuchungen“ bezeichnet, sind für gesetzlich versicherte Kinder nicht nur kostenlos, sondern auch Wegbereiter einer gesunden Entwicklung. Denn in den ersten sechs Lebensjahren lassen sich körperliche und seelische Auffälligkeiten meist erfolgreich behandeln, wenn sie frühzeitig entdeckt werden. Daher sollten Eltern mit ihren Kindern die Untersuchungen wahrnehmen – eine unersetzliche, einfache und kostenlose Möglichkeit, in Sachen Gesundheit und Entwicklung des Kindes sicherzugehen.



Im Rahmen der U-Untersuchungen prüft der Kinderarzt, ob sich das Kind in seinen Körperfunktionen und Fähigkeiten gesund und altersentsprechend entwickelt. Denn Schwerhörigkeit lässt sich z. B. bei früher Diagnose meist gut beheben, während sie unerkannt zu langwierigen Sprachstörungen führen kann. Ähnliches gilt für alle anderen Aspekte der Entwicklung.

Wie reagiert das Kind auf seine Umgebung, wie äußert und bewegt es sich? Zudem werden neben besonderen Untersuchungen (siehe Tabelle) Größe, Gewicht, Motorik, Körperbau und -haltung, Hören, Sehen, allgemeine Auffälligkeiten, Zähne/Kiefer, Sprachentwicklung und Sozialverhalten geprüft. Untersuchungen im Schulalter beinhalten auch Lesen und Schreiben.

Für eine Untersuchung vereinbaren Sie einfach einen Termin bei Ihrem Kinderarzt. So können Sie sicher sein, dass alles im grünen Bereich liegt – und Abweichungen können früh erkannt und bei Bedarf optimal behandelt werden.

Meilensteine der Entwicklung: Was sollte mein Kind „können“?

Zu den Eigenschaften bzw. Fähigkeiten, über die ein Kind mindestens verfügen sollte, zählen z. B.:

- **3 Monate:** in Bauchlage sicheres Kopfhoben und auf die Unterarme stützen, Gegenstand mit den Augen verfolgen und danach greifen, Blickkontakt, lächeln, quietschen, glucksen
- **6 Monate:** hochziehen zum Sitzen, Gegenstände gezielt greifen und in den Mund stecken, lallen, beobachten
- **12 Monate:** zähnen, stehen mit festhalten, mit Daumen und Zeigefinger greifen, werfen, auf den Namen reagieren, soziale Kontakte
- **2 Jahre:** rennen, rückwärts laufen, Hände waschen und trocknen, Mitgefühl, Trotz, Fantasie, Ich-Bewusstsein, Zweiwortsätze, z. B. „Mama haben“, allein spielen
- **4 Jahre:** auf einem Bein stehen, sichere Toilettenbenutzung, Dreirad fahren, Fangen spielen, an- und ausziehen, zeichnen („Kopffüßler“), leicht von der Mutter trennen, W-Fragen (warum ...), zuhören, korrekte Sätze, verständlich sprechen, Zahlen und Farben nennen
- **6 Jahre:** genaues Beschreiben, grammatikalische Grundregeln, Gruppenbewusstsein, Geschichten erzählen, einige Buchstaben aufmalen, mit Messer und Gabel essen, Brot streichen, ohne Hilfen Fahrrad fahren, geschlechtsorientiertes Verhalten.

Von Bewegung bis vorlesen: Kinder fördern

Abweichungen der Entwicklung bedeuten in den meisten Fällen keine Krankheit!

Häufig hat das Kind die entsprechende Fähigkeit noch nicht erlernt. Kinder, die z. B. ausgiebig malen, klettern, rennen, in der Gruppe frei spielen oder täglich Musik und Vorlesegeschichten hören, werden sich in diesen Bereichen schneller entwickeln als andere. Fördern Sie daher gezielt:

- **Sprache:** vorlesen, singen, Reime, Gespräche, erklären (keine „Kindersprache“), Fernsehen reduzieren, bei nicht deutschsprachigen Kindern: gezielte, frühestmögliche Sprachförderung (deutsch und muttersprachlich)
- **Sozialverhalten:** Geborgenheit, Zuwendung mindestens einer festen Bezugsperson, Zeit, Verzicht auf Schreien und Gewalt (einschließlich „Klaps“), Gruppenangebote, Konsequenz, feste Regeln (z. B. essen, schlafen, anziehen, aufräumen), Zeiten ohne Eltern
- **Bewegung:** Bewegungsspiel, möglichst im Freien, „toben“, Spielplatz, Wald, klettern, balancieren, Kinderturnen, Kampfsport, schwimmen, (frei) tanzen
- **Handmotorik:** malen, zeichnen, werken, basteln
- **Erleben:** Das Leben sollte bunt gestaltet werden und immer wieder Neues bereithalten. Bereits eine Woche Ferienfreizeit oder Aufenthalt auf dem Bauernhof können ein Kind um Monate reifen lassen.

Gerade im freien Spielen außerhalb fester Angebote (besonders im Freien) lernen Kinder schnell. Hingegen verzögern Medien wie TV, PC, Spielkonsole und Displays die Entwicklung, denn sie binden Aufmerksamkeit, Intelligenz und Emotionalität, die für reale Lebensbereiche benötigt würden. Wenn sich Auffälligkeiten nicht innerhalb

weniger Wochen deutlich bessern, sollten Sie – auch außerhalb der U-Untersuchungen – einen Kinderarzt aufsuchen, der das Kind bei Bedarf an weitere Angebote wie Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie überweist.

Auch Einstein war ein „Spätentwickler“

Mittelwerte haben auch ihre Grenzen: Bei den meisten Kindern erfolgt die körperliche und seelische Entwicklung ähnlich den Eltern (z. B. Größe) sowie schubweise. Sprache, Körpergröße, Geschicklichkeit oder Reife machen nach Durststrecken meist Sprünge oder „mäßigen“ sich nach einer rasanten Entwicklung wieder. So fiel Albert Einstein in der Schule durch Aufmerksamkeits- und Leistungsdefizite auf und begann erst mit 3 Jahren zögerlich zu sprechen. In manchen Fällen werden, verstärkt bei Jungen, gerade intelligente, vitale oder kreative Kinder problematisiert, weil ihnen Anpassung, reizarme Tätigkeiten und stundenlanges (Still-)Sitzen angesichts ihrer Neugier und Lebendigkeit schwer fallen. Daher sollte man Abweichungen in der Entwicklung nie vorschnell problematisieren oder idealisieren, sondern gemeinsam mit dem Kinderarzt sorgsam und ohne übereilte Diagnosen abklären.

Viel Bewegung, frische Nahrungsmittel

Etwa jedes sechste Kind ist deutlich zu dick, jede dritte bewegt sich zu wenig, und die meisten ernähren sich mit zu energiereicher und zu wenig frischer Kost. So entpuppen sich Müdigkeit, Weinerlichkeit und Lustlosigkeit häufig als Ernährungs- und Bewegungsproblem („Ich mag kein Gemüse./Ich mag nicht ins Turnen.“). Zwar haben Kinder in Wachstumsphasen einen erhöhten Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettbedarf, doch sollte die Nahrung überwiegend frisch sowie gemüsebetont ausfallen und eine unkontrollierte Fettzufuhr (z. B. durch Snacks oder Pommes frites) ausschließen. Als gesunde Energielieferanten eignen sich Fisch, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), Naturjoghurt oder Vollkornprodukte. Wenn gesunde Mahlzeiten gemeinsam, mit der nötigen Zeit und in guter Stimmung – Streit oder Schreien sind am Tisch tabu – eingenommen werden, sind alle Weichen für eine gesunde Ernährung gestellt.



U-UNTERSUCHUNG	ALTER	ZUSÄTZLICHE TESTS
U1	1.–4. Stunde	Erstuntersuchung nach der Geburt, Herz, Atmung, Hautfarbe,
U2	3.–10. Tag	Blutuntersuchung, Organe, Haut
U3	4.–6. Woche	Hüfte, Impfungen
U4	3.–4. Monat	
U5	6.–7. Monat	
U6	10.–12. Monat	
U7	Ende 2. LJ	
U7a	Ende 3. LJ	Allergien, Sprache, Zähne, Sozialverhalten, Gewicht
U8	Ende 4. LJ	
U9	Anfang 6. LJ	Schulreife
U10*	7.–8. LJ	
U11*	10.–11. LJ	Schule, Medien-, Sucht- und Gesundheitsverhalten
J1	13.–14. LJ	Pubertätsentwicklung, Impfstatus, Blutdruck, Schule, Gesundheitsverhalten, Kropfbildung
J2*	17.–18. LJ	Körperliche Reife, Sexualität, Kropfbildung, Diabetesvorsorge

*freiwillige Leistung, (noch) nicht bundesweit im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen



ARTIKEL, ZEITSCHRIFTEN, WEBSITES

Alles aus einer Hand

Sie wollen Ihre Kunden und Leser noch besser erreichen – mit informativen Ratgeber- und Expertentexten, brillantem Layout, routinierter Redaktion und hervorragendem Druckergebnis? Dann freuen wir uns als Ihr zuverlässiger und günstiger Profipartner auf die Zusammenarbeit.



Ob Ratgeber- oder Fachartikel, Website, Newsletter, Zeitschrift, Broschüre, Gewinnspiel oder interaktiver Check: **Wir bieten Ihnen jeden Schritt bis zur Realisierung an, nach Wunsch einzeln oder komplett aus einer Hand.** Vom Publikumsbeitrag bis zu Reportagen, Lehrmaterial oder Fachtexten haben wir uns auf alle Themen rund um die Gesundheit spezialisiert, darunter Prävention, Sport, Erkrankungen, Ernährung, Psychologie, Kranken- und Pflegeversicherung. Doch unser journalistisches Repertoire reicht deutlich darüber hinaus. Auf dieser Basis hat die Textagentur Gesundheit für Sie eine Reihe günstiger Angebote auf Profiniveau entwickelt: von der Idee bis zur Publikation, vom Lektorat bis zur gesamten Produktion, vom Einseiter bis zu Ihrem kompletten Auftritt.

WIR BRINGEN IHRE BOTSCHAFT AUF DEN PUNKT.

www.text-gesundheit.de

TEXTAGENTUR GESUNDHEIT
EXPERTEN IN TEXT UND REDAKTION ●