

Gesundheit

Das Magazin Ihrer Betriebskrankenkasse

Nummer 4 · Dezember 2017



Wandern im Schnee

Für mehr Kraft und Ausdauer

Neu ab 2018: Beitragsberechnung
für Selbstständige

Slow Slim: Das wird mein Jahr!

Blut: roter Lebenssaft mit
komplexen Aufgaben



Kultur und Co.

BUCHTIPP

SCHÖN MIT DARM
STRAHLENDES AUSSEHEN DURCH EINEN GESUNDEN DARM



Foto: Südwest Verlag

Wahre Schönheit kommt von innen – genauer gesagt, aus unserem Verdauungstrakt. Denn der Darm steht über Botenstoffe und Hormone – produziert von eigenen Bakterien und Keimen – in engem Kontakt mit unserem Körpergewebe. Wie effektiv die unzähligen Helfer im Darm für unsere Haut arbeiten können, hängt allerdings von deren Vielfalt und Qualität ab. Zum Glück können wir die beeinflussen. Die Autorin stellt Ihnen die faszinierende Welt der Mikroorganismen vor, gibt zahlreiche praktische Tipps für eine gesunde, widerstandsfähige Haut und erklärt, wie sich ihr Alterungsprozess erfolgreich verlangsamen lässt.

Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann: *Schön mit Darm. Strahlendes Aussehen durch einen gesunden Darm*, 192 Seiten. Südwest Verlag, 16,99 Euro. ISBN 978-3517096148.

BUCHTIPP

THERA-BAND. KOMPAKT-RATGEBER. WIE SIE IHREN KÖRPER KRÄFTIGEN UND BEWEGLICH HALTEN.



Foto: Mankau Verlag

Nackenprobleme? Schulterschmerzen? Auf einfache Weise können Sie selbst etwas dagegen tun: mit einem Thera-Band und dem Ratgeber der Sportjournalistin und Fitness-Expertin Nora Reim. In Wort und Bild sind darin einfache, aber effektive Übungen zu finden zur Dehnung, Kräftigung und zur Verbesserung der Koordination. Senioren können mit entsprechenden Übungen Stürzen vorbeugen und sich zu Hause fit halten. Menschen mit Rückenschmerzen finden ebenso hilfreiche Anregungen wie Sportler, die gezielt Muskelgruppen trainieren wollen. Für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene.

Nora Reim: *Thera-Band. Kompakt-Ratgeber. Wie Sie Ihren Körper kräftigen und beweglich halten*, 95 Seiten. Mankau Verlag, 1. Aufl. September 2017, 7,99 Euro. ISBN 978-3-86374-426-7.

BUCHTIPP

DER STILLE FEIND IN MEINEM KÖRPER.
WIE CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN UNS KRANK MACHEN
UND WAS WIR DAGEGEN TUN KÖNNEN

Fehlernährung, Feinstaub, psychische Belastung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel können zu chronischen Entzündungen führen. Dr. Karsten Krüger, Professor für Sport und Gesundheit an der Leibniz Universität Hannover, zeigt, dass sogenannte stille Entzündungen auch Diabetes, Herzprobleme und andere schwere Erkrankungen bedingen können. Und:

Sie beeinflussen auch das Gehirn und das Verhalten. Wir werden antriebslos und ziehen uns zurück. Doch mit einfachen Alltagsaktivitäten, gesunder Ernährung, gezieltem Sport und wirkungsvollem Stressmanagement können wir entzündungsresistenter werden und unsere physische und psychische Gesundheit effektiv stärken.

Karsten Krüger: *Der stille Feind in meinem Körper. Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können*, 144 Seiten. Scorpio Verlag, 17,99 Euro. ISBN 978-3-95803-113-5.



Foto: Scorpio Verlag

DVD- UND BUCHTIPP

FITNESS FÜR VIELSITZER



Foto: GU Verlag

Ungefähr zwei Drittel unserer Zeit verbringen wir im Sitzen. Die Folgen dieser Dauersitzkultur sind Verspannungen, Schmerzen, Haltungsschäden und nicht zuletzt der daraus resultierende Bewegungsmangel, der wiederum als Auslöser für andere Krankheiten gilt. Mit einer aktiv-dynamischen, individuellen Sitzweise lässt sich dem entgegenwirken. Im Buch und auf der DVD finden Sie einfache Übungen, die den Rücken entlasten und helfen, auch häufiges und langes Sitzen besser zu überstehen. Viele der Übungen eignen sich auch für Büro, Zug & Co.

Prof. Ekard Lind: *Fitness für Vielsitzer. Buch und DVD. Mit speziellen Übungen für Schreibtisch, Reise und Zu Hause. DVD 65 Min., Buch 80 Seiten. GU Verlag, 19,99 Euro. ISBN: 9783833861666.*