MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG 2|2021 www.bkk-provita.de

GUTE HALTUNG
Tipps für den Arbeitsplatz

RUNDE SACHE
Rezepte für leckere Bällchen

Wege zur Mitte und in die Welt:

Jetzt laufen!

BKK ProVita
Die Kasse fürs Leben.

Anzeige

BKK ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Bis zu 100 % Erstattung

„ZahnGesund“: Erstklassige Versorgung für Ihre Zähne

So zeigt sich Ihr Lächeln von seiner schönsten Seite

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
SEHR GUT (0,5)
Finanztest
ZahnGesund 100
Im Test: 244 Zahnzusatzversicherungen
Ausgabe 04/2021
www.test.de
21PK22

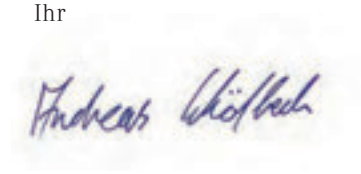
Weitere Informationen finden Sie online unter
partner.muenchener-verein.de/bkk-provita
oder lassen Sie sich beraten unter 089/51 52 23 35

münchener verein
Gesundheit. In besten Händen.

Andreas Schöfbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Bewegen Sie sich genug? Die empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag sind hoch angesetzt, die meisten Menschen schaffen kaum die Hälfte oder weniger. Doch jeder Schritt zählt – je mehr, desto besser!
In diesem MAGAZIN fürs LEBEN geht es ums „Laufen“ – auch im Sinne von Gehen, Wandern oder Spazierengehen. Diese Arten, sich zu bewegen, sind besonders gesund – für die Menschen, weil sie sich positiv auf Körper und Psyche auswirken, und für die Natur, weil sie umweltschonend im Freien stattfinden können. Laufen und Gehen kann man jederzeit und überall.
Den positiven Effekt, dass diese Arten der Bewegung Glücksgefühle erzeugen, können wir alle gut gebrauchen. Ich persönlich wandere am liebsten in den Bergen. Dort kann ich am besten abschalten, trainieren und mich erholen. Haben Sie auch Lust auf gesunde Bewegung? Dann erfahren Sie in unserem Beitrag „Laufen! Wege zur Mitte und in die Welt“ mehr über die positiven Effekte und erhalten wertvolle Tipps zum Einstieg.
Kostbare und einfache Tipps für Ihre Augen und Ihren Rücken am Arbeitsplatz finden Sie im Beitrag „Weitblick und gute Haltung“. Gesunde Ernährung in Form von Bällchen und ein Beitrag über den neuen Frisbee-Trendsport runden unser Angebot für Ihren Sommer ab. Ich wünsche Ihnen eine gute und schöne Zeit.
Herzliche Grüße,
Ihr



Inhalt

natürlich **LEBEN**

4 Sommerliche Glücksmomente! Mit frischen Anregungen und News
6 Reportage: Laufen! Joggen, Fernwandern, Gehen – Wege zur Mitte und in die Welt + Tipps zum Laufstart
16 „Die Natur ist stark in uns verankert“ Im Interview: Prof. Dr. Claus Leitzmann
18 Runde Sache! Tolle Rezepte für süße und pikante Bällchen

achtsam **SEIN**

14 Endlich ganz tief durchatmen! So funktioniert die volle Bauchatmung
15 Kolumne von Lisa Albrecht: „Atmen nicht vergessen!“

medizinisch **BEWUSST**

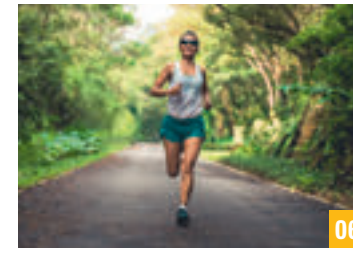
10 Gesund beginnt im Mund. Über Zahngesundheit, eine gesunde Mundhöhle + Gesundheitstipps für die Zähne
12 Rote Augen, Mausarm, „Rücken“? Weitblick, eine gute Haltung und ein perfekter Arbeitsplatz können helfen

sportlich **AKTIV**

20 Trend mit ultimativem Spaßfaktor: Ultimate Frisbee

neues **VON UNS**

22 Leckere Rezepte von Profisportler:innen, Mitgliedermagazin online, Satzung, Impressum



Titelbild: Westend61/Josep Suria

Sommerliche Glücksmomente

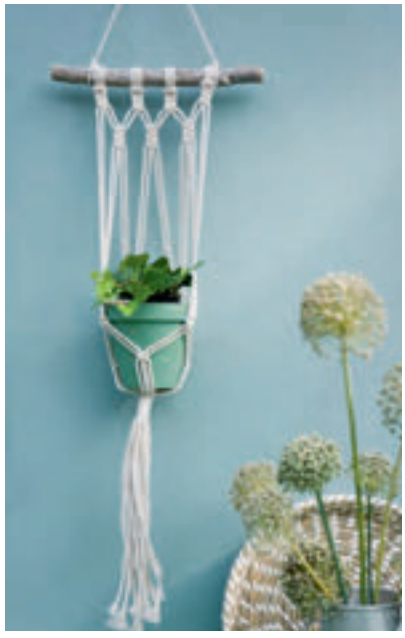
Das Leben kann so wunderbar leicht sein – zumal wir selbst so viel dafür tun können, dass es uns gut geht. Hier ein paar frische Anregungen.

Der neue Spin: Hula Hoop

Ein Reifen, etwas Platz und los geht's: Hula Hoop ist DER neue Fitnesstrend. Die meisten kennen das Hüftkreisen mit den bunten Ringen noch aus ihrer Kindheit und kommen schnell wieder in den richtigen Bewegungsflow. Und dann macht Hoopen richtig gute Laune! Das Beste: Es ist für Wohnzimmer und Park geeignet und trainiert Koordination, Gleichgewicht, Stabilität, strafft Taillen- und Hüftmuskulatur und regt die Fettverbrennung an. Aufpassen sollten Menschen mit starken Rücken-, vor allem Bandscheibenproblemen – besser erst den Arzt fragen! Tipp für Anfänger: mit einem größeren Reifen starten, der aufgestellt etwa bis zum Bauchnabel reicht. Wer den Dreh raus hat, kann auf kleinere Reifen mit integrierten Gewichten umsteigen.

Mehr als nur Ersatz

In Kriegszeiten war falscher Kaffee – französisch „mocca faux", woraus bei uns „Muckefuck" wurde – eine Notlösung. Jetzt ist er zusammen mit anderen Kaffeealternativen wieder schwer im Kommen: ob Blümchenkaffee aus den Wurzeln von Zichorie oder Löwenzahn, Malzkaffee aus gekeimter Gerste, Lupinenkaffee aus Samen, Getreidekaffee aus Dinkel oder Hagebuttenkaffee aus den hübschen Rosenfrüchten. Die koffeinfreien Röstalternativen entstammen allesamt heimischen Pflanzen, haben somit eine bessere CO_2-Bilanz und können genauso aufgebrüht und verwendet werden wie herkömmlicher Kaffee. Wie wäre es mal mit einem erfrischenden Eis-Muckefuck?



Gutes Netzwerk!

Ein hängendes Makramee-Windlicht für den Balkon oder eine Blumenampel als Geschenk – selbst geknüpft ist das angesagte Dekoteil doppelt schön. Und so geht's: Jute- oder Sisalschnur, 4 x 2,5 m, und einen Holzring als Aufhängung. Die Schnüre jeweils mittig mit einer Schlaufe (Ankerstich) am Ring anbringen und paarweise nebeneinander gerade auslegen. Im Abstand von ca. 25 und 35 cm zum Ring je einen Knoten in die Schnurpaare knüpfen. Dann die Schnurpaare trennen und nach ca. 15 cm jeweils mit der Nachbarschnur verknoten. Erneut trennen und nach ca. 6 cm mit der Nachbarschnur verknoten. Und nochmal wiederholen nach ca. 10 cm. Zum Abschluss alle Schnüre mit einem dicken Knoten zusammenknüpfen. Nun z. B. ein Weckglas mit Teelicht in die Ampel stellen und aufhängen.

Trendiger Trink-Quickie

Kleines Fläschchen – große Wirkung: Vitamin-Shots bieten geballte Power und sind total angesagt. Sie bringen uns morgens in Schwung und holen uns tagsüber aus dem Motivationstief. Der Klassiker: Ingwer-Kurkuma-Shot – dazu die beiden Energiewurzeln klein schneiden und nach Geschmack mit frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft und etwas Agavendicksaft mixen. Durch ein feines Sieb in eine saubere Flasche abgefüllt, ist er im Kühlschrank 4 bis 6 Tage haltbar.

ALLTAGSCHECK

Keinen Kopf machen – lieber ein Fußbad!

Die kleine Auszeit in drei Schritten: Fußbad, Peeling, Massage. Gegen müde, angeschwollene Sommerfüße hilft ein kühles Fußbad mit Apfelessig (150 ml auf 5 l Wasser). Nach etwa 20 Entspannungsminuten ist es Zeit fürs Peeling – das bringt den Kreislauf wieder in Schwung und sorgt für geschmeidige Füße. Dazu einfach Kristallzucker mit Olivenöl mischen. Wer mag, gibt noch ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu: beruhigenden Lavendel oder belebende Zitrone. Einige Minuten einreiben und abwaschen. Danach mit etwas Öl die noch feuchten Füße massieren: von der Sohlenmitte mit sanftem Druck zum Ballen und den einzelnen Zehen, wieder zurück bis zu Ferse und Knöchel. Zum Abschluss noch sanft über den Rist streichen. Das kleine Anti-Stress-Programm löst Anspannungen und regt das Glückshormon Oxytocin an.

Ein Licht geht auf

… wem bewusst wird, dass 10 Prozent des Haushaltsstroms für Beleuchtung draufgeht. Deshalb: effiziente LEDs einsetzen, die gegenüber Glühlampen 90 Prozent Energie sparen, und das Ausknipsen nicht vergessen. Hat das „Glühwürmchen" mal ausgeleuchtet, bitte nicht im Hausmüll entsorgen, sondern immer zur Sammelstelle bringen – so können 90 Prozent der Materialien recycelt werden.

NEWS

5,04 Millionen Fahrräder und E-Bikes wurden 2020 verkauft, das sind 16,9 Prozent mehr als im Vorjahr – und der Trend hält an! **+++** Eine neu gegründete **Stiftung für Alleinerziehende** widmet sich Unterstützungsprojekten für die etwa 2,6 Millionen Alleinerziehenden in Deutschland. 90 Prozent davon sind Frauen, was ihr größtes Armutsrisiko darstellt. Mehr unter **www.alltagsheldinnen.org +++ Bewegung kann Darmkrebsrisiko mindern,** und zwar um bis zu 30 Prozent. Zweieinhalb Stunden moderate körperliche Aktivität pro Woche sollten es mindestens sein. **+++ Gieß deinen Stadtbaum** einmal wöchentlich mit acht Eimern Wasser während langer Hitzeperioden – auch er hat Durst. **+++ 1,1 Liter Erdöl** werden für die Herstellung einer durchschnittlichen Polyethylen-Shampooflasche verbraucht. Besser mal unverpackte Shampoo-Bars oder Haarseifen testen. **+++ Beerenstarke Zeiten** haben jetzt Saison: Him-, Heidel-, Brom- und Johannisbeeren punkten mit frischer Vitaminpower und kurzen Transportwegen. So geht Superfood!

FOTOS: Imago (2), Westend61/Gianna Schade, iStock (3)

Wer lange läuft, kann den Moment erleben, in dem die Füße kaum noch zu spüren sind und die Gedanken frei fliegen.

Laufen! – Wege zur Mitte und in die Welt

Gehen, joggen, wandern, spazierend eintauchen in die Natur? – Hauptsache raus, zu Fuß in Bewegung! Denn dann klärt sich der Kopf, wir kommen unserem tieferen Ich ein Stück näher und tanken eine besondere Kraft. Tempo und Rhythmus wählt jede:r selbst.

TEXT Karen Cop

Laufen beginnt immer mit einem Schritt, dann öffnet sich die Welt. Jeder weiß, wie ein kleiner Mensch strahlt, wenn die ersten Schritte gelingen. Laufen bedeutet so viel mehr, als unsere ursprünglichste Bewegungsform und ist nicht nur da, um vorwärts zu kommen. Während wir laufen, spüren wir unsere Kraft und Selbstwirksamkeit, wie sich in der Natur mit den Lungen die Seele weitet, sich fern von Stress Gedankenknoten lösen, wir wieder mit uns ins Reine kommen können.

„Sobald das Tempo gefunden ist, ergibt sich der Rest automatisch."

Wenn es nach dem japanischen Schriftsteller und Läufer Haruki Murakami geht, müssen wir nur entscheiden, ob wir schnell oder langsam laufen, denn „sobald man sein Tempo gefunden hat, ergibt sich der Rest ganz automatisch". Auch der ureigene Rhythmus: „Wenn zwei erfahrene Läufer sich begegnen, erkennen sie einander an der Atmung, und einer spürt den Rhythmus des anderen, ähnlich wie ein Schriftsteller die Sprache und den Stil des anderen erkennt."

Joggen bis zum Marathon

Und der Start ist so einfach: Passende Schuhe anziehen und loslaufen kann fast jeder, der keine massiven gesundheitlichen Probleme des Bewegungsapparats hat. Kathrin Deggendorfer, Referentin Controlling der BKK ProVita, fing schon „während des Studiums im Klausurenstress an zu joggen". Seit Corona andere Sportarten wie z. B. ihr Zumba-Training erschwert und sie viel Arbeitszeit im Homeoffice verbringt, läuft sie inzwischen noch mehr, „aktuell vier bis fünf mal die Woche". Denn „beim Laufen kommen auch meine Gedanken in Fluss, manchmal kann ich es sogar zur Problemlösung nutzen". Kathrin Deggendorfer rät Laufanfängern: „Nicht zu schnell laufen, sonst verliert man schnell die Lust. Mein persönliches Tempo macht mir am meisten Spaß, anschließend bin ich nicht völlig platt." Damit könne jeder zum Anfang auch die sechs Kilometer langen, „chilligen" Firmenläufe schaffen. Sie selbst trainiert inzwischen für den Berlin-Marathon, nachdem sie bei ihrem ersten auf Mallorca „die Glücksgefühle erlebt habe, ins »

Kathrin Deggendorfer läuft am liebsten abends und kann beim Laufen sogar berufliche Probleme lösen. Hier lief sie mit ihrer kleinen Nichte durch das Ziel ihres ersten Marathons. Sie träumt jetzt vom Berlin-Marathon.

Michael Blasius genießt die Freiheit, die Natur und seine eigene Kraft, wenn er tage- und wochenlang nur mit einem minimalistisch gepackten Rucksack unterwegs sein kann.

Ziel zu laufen. Bei Kilometer 30 wurde es hart, ab da brauchte ich Durchhaltevermögen. Aber jetzt lechze ich wieder nach mehr, denn das wird auch besonders belohnt".
Der eingangs zitierte Murakami berichtet sogar von einem Ultramarathon, 100 Kilometer: „Während ich weiterlief, erlebte ich in der Gegend von Kilometer 75 einen Durchbruch. So fühlte es sich an. Es war, als wäre ich durch eine Mauer gegangen."

Von München nach Venedig

Michael Blasius, Hauptabteilungsleiter Marketing & Gesundheitsförderung sowie Pressesprecher der BKK ProVita, und seine Frau liefen Tausende Kilometer, natürlich langsamer.
Ihre erste Fernwanderung war die Hochzeitsreise: zu Fuß von München nach Venedig. „Dieser Traumpfad von Ludwig Graßler! Wir gehen gerne in die Berge zum Klettern, wozu ja auch der Zustieg gehört. Dabei merkten wir, wie viel es uns gibt, so reduziert und langsam unterwegs zu sein: der sich verändernde Untergrund, die Höhen und Tiefen, alles in Bewegung. Die ersten beiden Tage vom Münchner Marienplatz nach Bad Tölz waren sehr anstrengend, doch am dritten erreichten wir schon übers Brauneck die erste echte Berghütte, die Tutzinger Hütte – ab da war die Reise ein Erfolg. Zunächst die Naturerfahrung, über die Alpen, dann durch die Prosecco-Ebene – auf einmal ist es heiß! Wir haben die dicken Bergsachen nach Hause geschickt und sind auf das Meer zugelaufen, alles aus eigener Kraft. Das war ein unglaubliches Gefühl!"
Die beiden haben dieses Unterwegssein nur mit Rucksack nie als Mangel empfunden, sondern als Fülle. Aber man müsse reinkommen ins Laufen. „Die ersten Tage haben wir viel auf die Füße geschaut, aber nach ein paar Tagen hebt sich der Blick, der Kopf und mit ihm die Seele. Ein sehr eindrückliches Erleben beginnt."

„Nach ein paar Tagen hebt sich der Kopf und mit ihm die Seele."

Michael Blasius und seine Frau sind seitdem öfter tagelang unterwegs, waren sogar einmal in Nepal, „wo wir in einem abgelegenen Kloster einer buddhistischen Nonne begegneten – unvergesslich! Die Ruhe …". Nicht umsonst gehen Pilger seit jeher lange Wege zu heiligen Stätten, Wandern ist auch mobile Meditation.

Laufen statt Stillstand

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."
Das Zitat von Mahatma Gandhi steht auf einer Broschüre des Deutschen Alpenvereins, der 1.351.247 Mitglieder zählt. Es werden mehr, denn immer mehr Menschen entdecken aktuell das Laufen, Wandern, Gehen – Hauptsache, los! Und sei es nur, um einen momentanen Stillstand zu beenden. Wie Isabel Bogdan zum Beispiel, die nach dem Tod ihres Partners am Ende ihrer Kräfte war: „Ich laufe mir die Grübelei weg, andere Leute laufen angeblich, weil sie dabei gut nachdenken können, ich kann an gar nichts anderes denken als an meinen Körper, ob er funktioniert, wie er funktioniert, wie das Laufen sich anfühlt, ob ich noch kann und wenn ja, wie weit." Es ist ihr gelungen, in ihr Leben zurückzulaufen, nachzulesen in ihrem Buch „Laufen".

Die bewegende Welt vor der Tür

Zu den In-Bewegung-Denkern gehörte Jean-Jacques Rousseau. „Ich kann nur beim Gehen nachdenken", schrieb er, „bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken." Sein Tempo war wohl langsam, der Philosoph rannte nicht, spazierte mehr. Es gibt sogar Spaziergangswissenschaftler, „Promenadologen", und Menschen wie Silke Scheidel in Kaiserslautern, die faire Spaziergänge organisiert, vor Ort. Schließlich zeigt sich die Welt schon beim ersten Schritt vor die Haustür. «

Tipps zum Laufstart

DER PLAN

„Wer täglich rund zehn Minuten zügig geht, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle, Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie am Klinikum rechts der Isar der TU München. Er und sein Team haben mit dem Bayerischen Leichtathletikverband im Rahmen des Projekts „LAUF10! – In 10 Wochen vom Couch Potatoe zum 10-Kilometer-Läufer bzw. Walker“ Trainingspläne entwickelt. Einen kostenfreien Download gibt’s hier: **www.sport.mri.tum.de/de/projekte.html**

JETZT LOSJOGGEN? GANZ LANGSAM!

1. Mit einem Wechsel von Gehen und Laufen beginnen
2. Nicht zu warm anziehen
3. Immer wieder neue Wege laufen. Waldpfade sind zum Joggen ideal, weil sie durch ihre Unebenheit viele Muskeln ansprechen
4. Lieber öfter an mehreren Tagen pro Woche kurz trainieren als einmal lang und erschöpfend
5. Pausen machen
6. Manchmal einen kurzen Spurt einlegen
7. Wenn etwas wehtut, aufhören
8. Vor und nach dem Joggen dehnen und strecken
9. Laufpartner:innen motivieren auch an grauen Tagen

SOS-KIT

Ein mit Verbänden, Dreiecktuch und Rettungsdecke ausgestattetes Erste-Hilfe-Set sollte in den Wanderrucksack passen sowie ein Handy für den Notruf 112. Und auch an eine Zeckenzange oder Pinzette denken!

SCHÖNE ROUTEN

Der Heidschnuckenweg in der Lüneburgerheide wäre für Anfänger perfekt: 220 Kilometer, kaum Höhenmeter. Etwas anspruchsvoller ist die Empfehlung von Michael Blasius: eine Vier-bis-fünf-Tagetour vom Königssee zum Watzmann und ins Steinerne Meer. Die Europäischen Fernwanderwege sind von der Europäischen Wandervereinigung initiiert worden. Die Gesamtlänge beträgt ungefähr 60.000 Kilometer. Beim Deutschen Wanderverband **(www.wanderverband.de)** und dem Deutschen Alpenverein **(www.alpenverein.de)** finden sich fast alle Fernwanderwege.

GEGEN BLASEN

Erfahrene Weitwanderfans schwören auf zwei Lagen dünne, gut sitzende Socken mit Fersen. Bei ersten Druckstellen gleich Blasenpflaster anwenden, nicht erst warten, bis schon Blasen entstanden sind.

FOTOS: iStock (2), privat

Gesund beginnt im Mund

In unserer Mundhöhle existiert eine Welt für sich! Es lohnt sich, sie zu pflegen, damit Zähne und auch der Körper gesund bleiben – über das Zähneputzen hinaus mit zahngesunder Ernährung und der richtigen Vorsorge.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Blassrosa Zahnfleisch, das wie eine Girlande an den glatten Zähnen anliegt. Schleimhäute ohne weiße Auflagerungen, eine zartrote Zunge: So sieht eine gesunde Mundhöhle aus – obwohl sich Abermillionen Mikroorganismen in ihr tummeln. Deren Zahl und Zusammensetzung sind durch Essen, Zähneputzen oder Küssen permanent im Fluss, aber eine ausgewogene Mundflora pendelt sich auf natürliche Weise immer wieder von selbst ein, unter einer Voraussetzung: „Wichtig ist, dass schädliche Bakterien nicht die Oberhand über die nützlichen bekommen“, warnt Dr. Evelyn Schemmerer, Zahnärztin in Fürstenfeldbruck.

Zahngesundheit hängt auch, aber nicht nur davon ab, wie gut wir unsere Zähne putzen.

Von Rot nach Weiß

Zum Glück wissen heute die meisten Kinder schon von klein auf, wie wichtig Zähneputzen ist. Die Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) des Instituts der deutschen Zahnärzte ergab, dass „81 % der Kinder unter zwölf Jahren kariesfrei“ sind und offensichtlich wissen, wie sie ihre Zähne richtig putzen. Nur zur Erinnerung: mit einer fluoridhaltigen Zahncreme und mäßigem Druck in Richtung „von Rot nach Weiß“ und in der Abfolge „KAI“ – Kauflächen, Außenseiten, Innenseiten. Nur wenn das nicht gründlich genug geschieht, kann sich erst Plaque, dann fester Zahnstein bilden, den es zu verhindern gilt: „An ihm bleiben wegen der rauen Oberfläche Bakterien wie auf Honig haften“, erklärt Dr. Evelyn Schemmerer.
Um sie abzuwehren, startet das Immunsystem dann Entzündungsprozesse im Zahnfleisch, das im schlimmsten Fall zu bluten beginnt und sich zurückzieht. Im Lauf der Zeit könnten Zahnfleischtaschen entstehen, in denen sich Bakterien ausbreiten, die den Zahnhalteapparat sowie die Knochen angreifen. Im Extremfall lockern sich Zähne und fallen aus. Bakterien können über das Blutgefäßsystem in den Körper gelangen und auch im Körper Krankheiten verursachen, bei Schwangeren steigt sogar das Risiko einer Fehlgeburt. „Parodontitis“ ist durch die Betroffenen selbst leider nicht einfach zu erkennen, denn sie ist schmerzlos, sollte aber unbedingt früh entdeckt werden, denn im fortgeschrittenen Stadium ist sie unumkehrbar. „Warnzeichen sind anhaltendes Zahnfleischbluten und Mundgeruch“, sagt Dr. Evelyn Schemmerer. Stellt sie solche Symptome fest, misst sie die Tiefe der Zahnfleischtaschen mit speziellen Sonden aus und startet je nach Parodontitis-Grad eine umfangreiche Behandlung.

Gut essen für gesunde Zähne

Zahngesundheit hängt aber nicht nur davon ab, wie gut wir unsere Zähne putzen. Auch die Ernährung spielt eine ent-

Blitzblank und rosa: So sehen gesunde Zähne und Zunge aus.

scheidende Rolle: Kariesbakterien bilden in Verbindung mit Zucker und Kohlenhydraten Säure, die den Zahnschmelz aufweicht. Ähnlich aggressiv wirken (frucht-)säurehaltige Lebensmittel und Getränke, die den pH-Wert im Mund absenken. „Süßes sollte weder an den Zähnen kleben bleiben, noch sie ständig in Form von Saft, Schorle oder Softdrinks umspülen“, rät Dr. Evelyn Schemmerer. Umgekehrt gibt es aber auch eine zahnfreundliche Ernährung: Nüsse und grüne Gemüsesorten können den Zahnschmelz remineralisieren. Faserreiche Rohkost wie Karotten oder grob geschrotete Körner wirken wie natürliche Schleifmittel.

Vorsorgen und gut füllen

Wird bei der halbjährlichen Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt trotzdem ein Loch entdeckt, sollte es schnell ausgebohrt und gefüllt werden. Bei einer unbehandelten Karies oder Wurzelentzündung können Giftstoffe in den Körper gelangen, seine Abwehrkräfte schwächen und massive gesundheitliche Probleme verursachen.
Für Füllungen im Frontbereich wird zahnfarbener Komposit-Kunststoff verwendet. Langlebige, stabile Alternativen zu Amalgam sind Keramik- oder Goldinlays, die allerdings teuer werden können. Deshalb lohnt sich „eine Zahnzusatzversicherung auf jeden Fall“, empfiehlt Dr. Evelyn Schemmerer. „Das gilt ab den bleibenden Zähnen auch schon für Kinder.“ «

GESUNDHEITSTIPP

Erste Hilfe beim Zahnunfall
Kindern passiert es beim Spielen, Erwachsenen bei einem Sturz oder beim Sport: Ein Zahn bricht ab. Erste Hilfe bietet eine Zahnrettungsbox. Sie enthält eine spezielle Zellnährlösung, die den Zahn auf dem Weg zur Zahnarztpraxis vor dem Austrocknen bewahrt. Mit etwas Glück wachsen ganze Zähne wieder an. Zahnbruchstücke können mit einem Spezialkunststoff wieder angeklebt werden.

Ölziehen für gesunde Zähne
Morgens ein bis zwei Esslöffel Pflanzenöl in den Mund nehmen, es dort mindestens zehn Minuten hin und her bewegen und dann ausspucken: Das klingt gewöhnungsbedürftig. Doch Fans schwören auf das Naturheilverfahren des Ölziehens oder -kauens, das entgiftend, entzündungshemmend sowie gegen Mundgeruch wirken und das Immunsystem stärken soll. Wichtig: nicht anstatt, sondern zusätzlich zur normalen Mundhygiene anwenden.

Zahnzwischenräume
Putzen entfernt Beläge auf den Kau-, Innen- und Außenflächen. In die Zwischenräume schaffen es Zahnbürsten nicht. Beim Entfernen von Plaque und Speiseresten hilft Zahnseide. Zwischen zwei Fingern gespannt, wird diese am Kontaktpunkt vorbei in den Spalt geschoben und am Zahn entlang bewegt. Für Brücken oder Zahnstabilisatoren gibt es vorgeschnittene Super-Floss-Zahnseide mit flauschigem Mittelteil, die sich durch die Zähne fädeln lässt. Interdentalbürsten, deren Größe zum Zahnzwischenraum passen muss, sind mit Vorsicht zu genießen. Ihr spitzer Drahtkern kann bei falscher Handhabung das Zahnfleisch verletzen.

FOTOS: iStock, Westend61/Kiko Jimenez

Weitblick und gute Haltung!

Rote Augen, Mausarm, „Rücken"? Zeit für etwas mehr Augenzwinkern, eine gesunde Körperhaltung – und Tipps für einen besseren Arbeitsplatz.

TEXT Karen Cop

Etwa 10.000-mal am Tag blinzeln erwachsene Menschen: In einem Bruchteil von einer Sekunde senkt sich unser Augenlid und benetzt den Augapfel mit Tränenflüssigkeit. Die Tränen wischen Staub, Pollen und andere reizende Partikel weg und sorgen dafür, dass die Hornhaut nicht austrocknet. Das geschieht auf natürliche Weise 10- bis 18-mal pro Minute – es sei denn, wir schauen konzentriert und starr auf einen Bildschirm. Laut einem Bericht der Universitätsaugenklinik Tübingen blinzeln wir dann nur noch vier- bis fünfmal pro Minute und es entwickelt sich das „Office-Eye-Syndrom": brennende, gerötete, trockene Augen.

Öfter mal zwinkern und blinzeln!

Dazu kommt vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen immer häufiger Kurzsichtigkeit. Dabei ist der Augapfel zu lang und die ins Auge fallenden Lichtstrahlen bilden ihren Brennpunkt nicht auf der Netzhaut, sondern davor. Zur Info: Der Augapfel wächst bis zum 30. Lebensjahr. Laut Studien von Professor Dr. rer. nat. Frank Schaeffel vom Forschungsinstitut für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Tübingen verlängert er sich verstärkt bei Naharbeit und zu wenig Tageslicht.
Was tun? Eigentlich ist die Lösung einfach, wir müssen nur öfter daran denken: blinzeln, zwinkern, blinzeln. Am besten einen Zettel am Bildschirm posten, um es nicht zu vergessen! Dazu immer wieder in die Ferne schauen, idealerweise an der frischen Luft.
Auch alle drei, vier Stunden ein paar Minuten Augengymnastik tun gut:

- So schnell wie möglich blinzeln.
- Etwas Entferntes wie einen Baum oder den Himmel und einen nahen Punkt wie einen Stift aussuchen und zwischen beiden hin und her schauen.
- Ganz bewusst die Augen rollen, mit möglichst großen Kreisen erst 10- bis 15-mal in die eine Richtung, dann in die andere. Anschließend einige Male eine Acht in die Luft gucken.

FOTOS: AdobeStock

Der gesunde Arbeitsplatz

Ein nach ergonomischen Gesichtspunkten eingerichteter Arbeitsplatz hilft, Augenprobleme wie auch Rückenprobleme und typische Bürokrankheiten wie einen schmerzenden oder kribbelnden „Mausarm“ zu verhindern. Heißt: Der Bildschirm sollte möglichst 24 Zoll groß sein und so eingestellt, dass die Augen ohne Kopfheben über den Rand schauen können. Auf diese Weise lässt sich ein steifer Nacken verhindern.

Schultern leicht nach hinten rollen, nicht nach vorne …

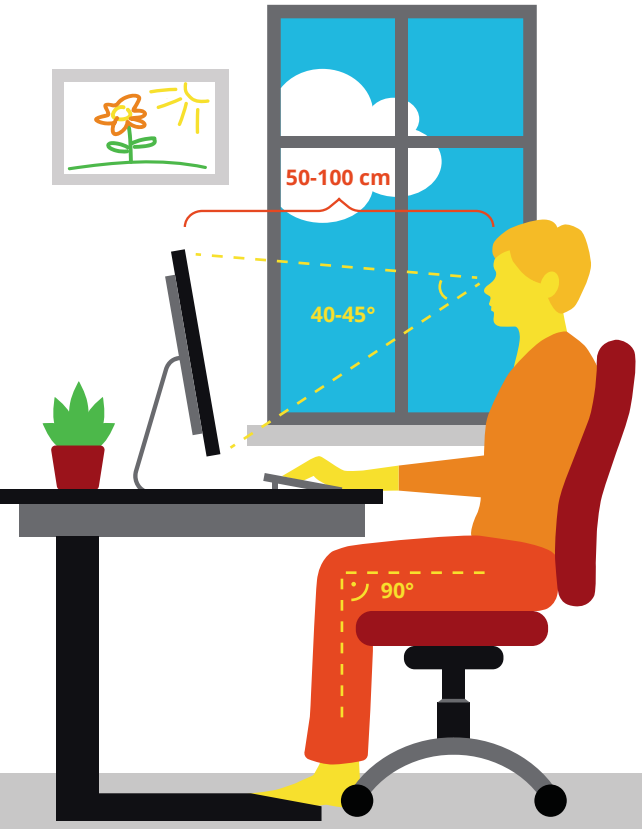
Der optimale Abstand zum 20 Grad geneigten Monitor liegt bei mindestens 50 cm bis 100 cm, je nach Größe des Bildschirms. Der sollte möglichst seitlich zum Fenster stehen, damit Lichtreflexe die Augen nicht anstrengen.
Ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann so angepasst werden, dass die Ellbogenhöhe der Tischhöhe entspricht. Er sollte mindestens 80 cm tief sein und 160 cm breit. Die Tastatur und die Maus liegen möglichst in einer Linie mit den Ellbogen darauf. Handauflagen verhindern ein Abknicken der Hände. Auch die Arme und Hände öfter mal locker machen: kreisen lassen und ausschütteln!

Die beste Körperhaltung

Fehlt nur noch der geeignete Bürostuhl für die optimale Haltung. Er ist höhenverstellbar, kann sich drehen und ermöglicht, dass die Beine in einem rechten Winkel stehen, sowie wechselnde Arbeitspositionen. Jetzt aber setzen, bitte: Füße fest auf den Boden stellen, damit das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt wird, die Oberschenkel liegen waagerecht bis leicht abfallend auf dem Sitz. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, damit der untere Rücken in seiner natürlichen Haltung bleibt und die Bandscheiben nicht unnötig belastet werden. Ein dynamischer Sitzhocker trainiert sogar die tief sitzende Rückenmuskulatur. Die Schultern leicht nach hinten rollen, nicht nach vorne, denn dann krümmt sich der gesamte Rücken.

Mein Tag im Homeoffice

Auch der perfekteste Büroplatz kann die Bewegung an der frischen Luft nicht ersetzen. Deshalb so oft wie möglich lüften, aufstehen und zum Ausgleich viel bewegen, vor allem, wenn an Homeoffice-Tagen auch der Weg zur Arbeit wegfällt. Wenig Zeit? Weil viele kleine Aktivitäten schon für ein großes Plus für das gesunde Wohlbefinden bringen, hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung ein Bingo entworfen: „Mein Tag im Homeoffice“. Hier geht’s zum Download: https://www.lzg-rlp.de/de/nachrichten-detail/bewegung-im-homeoffice.html «



Ergonomisch arbeiten im Homeoffice

BKK ProVita

GUT SEHEN:

- 10-mal pro Minute blinzeln
- Augengymnastik machen
- Der optimale Abstand zum Bildschirm ist 50 bis 100 cm
- Bildschirm steht seitlich zum Fenster, so werden Lichtreflexe vermieden
- Bei geradem Kopf geht der Blick leicht über den Bildschirm

GUT SITZEN:

- Tastatur, Maus und Ellbogen bilden eine Linie
- Ellbogenhöhe entspricht der Tischhöhe
- Füße fest auf dem Boden
- Oberschenkel liegen waagerecht bis leicht abfallend auf dem Sitz
- Becken ist leicht nach vorne gekippt

GUT PLANEN:

- Schreibtisch ist idealerweise 80 cm tief und 160 cm breit

Tipp: *Ein dynamischer Sitzhocker trainiert die tiefsitzende Rückenmuskulatur.*

Grafik: 20blue

Endlich mal wieder ganz tiiiiiief durchatmen

Im Alltag vergessen viele, natürlich zu atmen, nämlich mit der vollen Kraft des Zwerchfells. Dabei verschenken wir bei der flachen Atmung viel Energie. Lieber mal wieder die Bauchatmung üben!

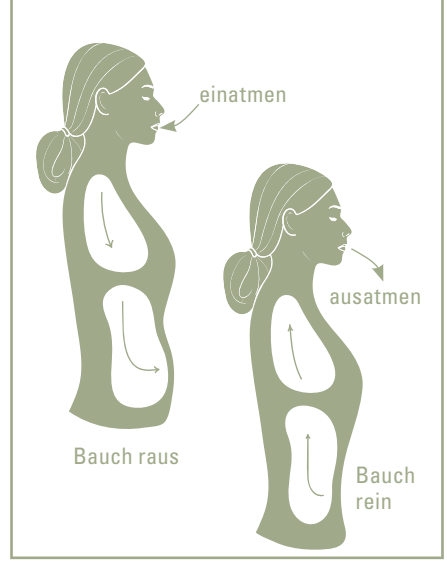
TEXT Cora Keller

So atmet ein zufriedenes Baby: Langsam füllt sich der kleine Körper mit Atem, hebt und senkt sich der Bauch. Leider vergessen wir dieses natürliche Luftholen im Laufe der Jahre oft und kehren nur im Schlaf zu den tiefen, vollkommenen Atemzügen zurück. Besonders bei Stress zeigt sich das deutlich: Die Atemfrequenz wird schneller, die Atemzüge werden flacher, füllen kaum den Brustkorb. Wir fühlen uns schneller müde als früher und denken gar nicht darüber nach, ob wir unser Lungenvolumen ausschöpfen. Gähnen und Seufzen sind dann gesunde Versuche des Körpers, mittels Poweratmung mehr Sauerstoff zu bekommen. Denn flaches Atmen schadet langfristig der Gesundheit, warnt das Deutsche Grüne Kreuz e. V. (DGK): „Bei einer tiefen Vollatmung kann ein Erwachsener zwischen 50 und 75 Liter Luft pro Minute einatmen. Bei einer flachen Atmung sind es hingegen nur sieben bis zehn Liter. Damit verschenken wir Lebenskraft. Die Minimalversorgung drosselt alle Stoffwechselvorgänge auf Sparflamme."

Das Zwerchfell schwingen lassen

Beim Brustatmen arbeitet die Zwischenrippenmuskulatur, doch unser kraftvollster Atemmuskel ist das Zwerchfell. Wenn wir tief in den Bauch hineinatmen, schwingt es im Atemkreislauf zwischen Brust- und Bauchraum hin und her, schiebt beim Einatmen nach unten und massiert die

Organe, während sich die Bauchdecke hebt. Mit flachen Händen können wir dem Atemfluss gut nachspüren: eine Hand auf eine Flanke legen, die andere über das Brustbein, am besten entspannt sitzend oder liegend. Bei der Vollatmung hebt sich das Brustbein kaum, der Bauch jedoch deutlich. Sie kann Stressbremse sein und viel Kraft geben, wenn wir gerade in ein Müdigkeitsloch sinken. Aus der Sicht von Yogis nehmen wir beim Atmen nicht nur lebenswichtigen Sauerstoff auf, sondern auch Energie. Im Yoga finden sich deshalb viele Atemübungen, so auch eine, die die volle Bauchatmung vertieft.



Zum Mitmachen: die volle Bauchatmung

Die Vollatmung im Yoga bezieht drei Körperregionen, nämlich Schlüsselbeine, Brustkorb und Bauch, mit ein. Die „Pranayama"-Übung zur Bauchatmung geht so:

- Zuerst in „Savasana" hinlegen, heißt: ganz entspannt auf den Rücken, die Füße fallen nach außen.
- Eine flache Hand auf die Nabelgegend legen, also in den unteren Teil des Bauches.
- Kräftig in Bauch und Brustkorb einatmen! Dabei sollte sich der obere Teil der Lungen durch das Anheben der Schlüsselbeine mit Luft füllen. Die Schultern bleiben entspannt, nicht anheben! Der Bauch bleibt gewölbt.
- Beim Ausatmen zuerst die Schlüsselbeine senken, dann den Brustkorb, die Zwischenrippenmuskeln entspannen. Zum Schluss den Bauch leeren, sodass die Bauchdecke nach innen fällt. «

AKTIVTIPP

Durchatmen mit der BKK ProVita
In der Kursdatenbank der BKK ProVita werden viele Gesundheitskurse in der Nähe angeboten, darunter auch Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei allen Asanas, den Stellungen im Yoga, und Übungsfolgen wie dem Sonnengruß spielt die Begleitung durch den Atem eine wichtige Rolle. Und auch in einem Qigong-Kurs wird die Vollatmung geübt. Die BKK ProVita bezuschusst zwei förderfähige Präventionskurse pro Kalenderjahr mit 80 Prozent bis zu einem Betrag von 220 €.

Atmen nicht vergessen!

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Es gibt Momente im Leben, da bleibt einem die Luft einfach weg. Meine praktische Führerscheinprüfung war so einer. Niemand ahnt, dass ich 36 Jahre lang ohne Führerschein durchs Leben gegangen bin. In der Stadt ging es viele Jahre ohne, aber seit wir auf dem Land leben, brauche ich einen Plan B für mehr Mobilität. Ein dringender Arztbesuch lässt sich hier mit dem Bus kaum realisieren. Trotz Zweifeln habe ich mich dafür entschieden. Mir ist nach wie vor wichtig: Ein Führerschein ist kein Freifahrtschein. Ich fahre nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Also wurde ich zur Fahrschülerin und irgendwann war es so weit: Die Prüfung stand an. Eine ordentliche Anzahl an Fahrstunden gab mir eine gewisse Sicherheit. Gegen meine Nervosität und das düstere Kopfkino mit dem Titel „Was wäre, wenn" half mir Musik und eine positive Visualisierung der Prüfungssituation, die ich mir immer wieder vor meinem geistigen Auge vorspielte. Eine Sache war jedoch besonders wichtig: die Atmung. Während der Prüfungsfahrt litt ich eindeutig unter Sauerstoffmangel. Bei jeder schwierigen Situation hielt ich regelrecht die Luft an und musste aufpassen, dass ich das Atmen nicht vergaß. Ich nutzte ganz bewusst tiefe Atemzüge, um ruhiger zu werden und mich erneut zu konzentrieren. Als die Prüfung zu Ende und der Motor aus war, schien die Zeit einfach zu stehen. Was sagt der Prüfer? Um diesen Moment voller Spannung zu überstehen, nahm ich einen tiefen Atemzug und dachte an das Wort „gut". Beim Ausatmen dachte ich an „Ruhe". Und tatsächlich. Ich wurde optimistischer und ruhiger. Kurz danach hörte ich den Prüfer sagen: „Herzlichen Glückwunsch, Sie haben bestanden!" «

Lisa Albrecht ist Bloggerin, Journalistin und Buchautorin. Seit vielen Jahren inspiriert sie Menschen zu einem bewussten, gesunden und glücklichen Alltag. Auf ihrem Blog ichlebegrün.de findet man zahlreiche Themen rund um einen nachhaltigen Lifestyle.

FOTOS: mauritius images/EyeEm/Stevica Mrdja, Shutterstock

„Die Natur ist stark in uns verankert“

Einfach gesund oder sogar heilsam essen – wie können wir das konkret? Und wie wirkt Nahrung eigentlich auf unseren Körper? Fragen an und Antworten von Biochemiker und Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann.

Interview Karen Cop

Sie leben seit 1977 vegetarisch – was hat Sie dazu bewogen?
Anfang der 1970er-Jahre lebte ich mit meiner Familie in Thailand, sodass wir mit der vegetarischen Ernährung vertraut waren und mein wissenschaftliches Interesse an pflanzlicher Ernährung geweckt wurde. Es war unsere jüngste Tochter, die 1977 beschlossen hat, vegetarisch zu leben. Ihre drei Geschwister, meine Frau und ich waren damals solidarisch mit Heidi und sind es bis heute geblieben.

Ballaststoffe sind für unseren Organismus sehr wichtig – warum?
Ballaststoffe finden sich nur in pflanzlichen Lebensmitteln, die von unseren Verdauungsenzymen wenig abgebaut werden: Substanzen wie Pektine, Zellulose und Lignine. Sie tragen zur Sättigung bei, binden Wasser und schädliche Substanzen, ernähren unsere Darmbakterien, schützen die Darmwände und normalisieren den Stuhlgang. Die wichtigsten Ballaststofflieferanten sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse. Es sollten täglich mindestens 30 g aufgenommen werden, die doppelte Menge ist besser.

Menschen essen schon lange Fleisch – warum sprechen Sie sich dennoch entschieden für eine pflanzenbasierte Ernährung aus?
Unsere Organe und unser Stoffwechsel haben sich über 50 Millionen Jahre anhand pflanzlicher Nahrung entwickelt, deutlich zu erkennen an der Beschaffenheit unserer Zähne, Magen und Darm sowie Speichel, Magensäure und Verdauungssäften. Von Natur aus sind wir keine Fleischesser, Fleisch wurde auch erst spät in die Ernährung unserer Vorfahren eingeführt. Inzwischen ist bekannt, dass Fleisch in der verzehrten Menge den Körper belastet, da es mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung steht.

„Der Stoffwechsel hat sich mit pflanzlicher Nahrung entwickelt.“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen z. B.?
Das Fett in rotem Fleisch (Rind, Schwein, Schaf, Ziege) besteht etwa zur Hälfte aus gesättigten Fettsäuren, von denen einige problematisch sind. Zudem wird der hohe Eisenanteil in rotem Fleisch neben Krebs auch mit einem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Denn Eisen aus Fleisch wird vom Körper schneller und in höheren Anteilen aufgenommen als aus Pflanzen, auch wenn kein Eisenbedarf besteht. Dieser Überschuss bleibt als freies Eisen im Körper, das oxidationsanfällig ist. So entstehen reaktionsfreudige Verbindungen, sogenannte freie Radikale, die die Gefäßwände schädigen können.

Warum ist tierisches Eiweiß auch die weniger geeignete Proteinquelle als eine pflanzliche?
Eine erhöhte Eiweißzufuhr aus tierischen Produkten führt zu einer höheren Aufnahme von Phosphat und Sulfat, die zu Phosphorsäure und Schwefelsäure abgebaut werden und zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Außerdem ist eine hohe Eiweißzufuhr bei Erwachsenen, die nicht mehr wachsen und keine Muskeln aufbauen, eine Belastung für den Körper. Des Weiteren ist der Verzehr von tierischem Protein mit

Professor Dr. rer. nat. Claus Leitzmann war bis 1998 Professor für „Ernährung in Entwicklungsländern“ an der Uni Gießen. Er ist Mitglied der Vereinigung Deutscher Wissenschaftler, leitet den wissenschaftlichen Beirat des UGB-Forums und ist Mentor des von Professor Markus Keller (Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der BKK ProVita) gegründeten Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung. Zudem schrieb er einige erfolgreiche Fach- und Sachbücher sowie mehrere Kochbücher.

der Aufnahme gesättigter Fettsäuren, Cholesterin, Purinen sowie meist viel Salz verbunden. Pflanzliches Eiweiß senkt mit Ballaststoffen und Antioxidantien das Risiko für Krebserkrankungen, in Form von Hülsenfrüchten senkt es das Risiko für Herzerkrankungen und führt zu einer Verbesserung der Blutfettwerte. Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse bringt langfristig auch weitere gesundheitliche Vorteile mit sich wie eine Normalisierung des Körpergewichts und des Blutdrucks sowie die Verminderung der Insulinresistenz.

Ist es auch möglich, den Verlauf schwerer Krankheiten mittels Ernährung positiv zu beeinflussen?
Sowohl Schlaganfall als auch Krebs kann in vielen Fällen durch eine vollwertige pflanzliche Ernährung vermieden werden. Wenn diese Krankheiten bereits eingetreten sind, dann ist sie bei der Behandlung hilfreich, kann den Verlauf der Krankheit lindern, aber nicht immer zur Heilung führen. Daher ist die Vorbeugung der Königsweg zu einem möglichst krankheitsfreien Leben. Nach einem Schlaganfall ist es wichtig, die Fettaufnahme zu reduzieren. Auch die verschiedensten Krebserkrankungen können mit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung gelindert, im Idealfall zusammen mit anderen Maßnahmen zum Stillstand gebracht werden.

„Kartoffeln machen nicht dick, sondern energiereiche Soßen.“

Informationen zu Diäten sind oft widersprüchlich – die einen verbannen Kohlenhydrate, die nächste Fett. Stimmt es z. B., dass Brot und Nudeln dick machen?
Derzeit ist eine kohlenhydratarme Ernährung populär. Dabei sind eigentlich Zucker, Weißmehlprodukte und gesüßte Getränke problematisch, wenn sie in größeren Mengen aufgenommen werden. Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten und anderen vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln sind gesundheitsförderlich. Die Kartoffeln machen nicht dick, sondern es sind die gleichzeitig verzehrten energiereichen Soßen und Beilagen. Kartoffeln enthalten fast 80 % Wasser und sind arm an Nahrungsenergie, auch Pellkartoffeln, in Pommes frites dagegen ist der Wassergehalt deutlich geringer. Auch Nudeln aus vollem Korn sind unproblematisch, Zugaben wie Pesto sind für den hohen Energiegehalt verantwortlich.

Viele Menschen haben das natürliche Bauchgefühl verloren, das zeigt, was guttut, was nicht …
Das angeborene Bauchgefühl geht durch eine unnatürliche Ernährung im Laufe der Jahre verloren. Wer ständig Fertigprodukte, Süßigkeiten und gesüßte Getränke konsumiert, lässt seine natürlichen Instinkte verkümmern. Danach ist es schwer, wieder in die richtige Spur zu kommen, aber es ist möglich, denn die Natur ist stark in uns verankert und findet den Weg zurück.

Was gilt es zu vermeiden, damit Kinder es erst gar nicht verlieren?
Kleine Kinder sind wie Löschblätter, sie machen das, was ihnen vorgelebt wird. Wenn sie älter werden, nimmt der Einfluss durch andere Kinder und verführerische Angebote zu. Jetzt sollten die Eltern nicht verzweifeln, sondern ihre Vorbildfunktion wahrnehmen. Es ist eine erfreuliche Erkenntnis, dass Kinder, die selber Kinder bekommen, oft das machen was sie zu Hause erlebt und gelernt haben. «

FOTOS: Carstens Stiftung

Runde Sache: süße und pikante Bällchen

Und „Tooooor!“. Diese Bälle lassen sich vom Teller weg, aber auch aus der Brotzeitbox locker in den Mund rollen und schmecken einfach umwerfend. Hier sind vier tolle Rezepte, aber ehrlich: Eigentlich eignen sich fast alle Nüsse, Samen, Getreidekörner oder Hülsenfrüchte für Bällchen. Einfach mal einzelne Zutaten tauschen und die Fantasie spielen lassen!

TEXT Cora Keller

Schmeckt auch mit roten Linsen statt Kichererbsen!

Falafel-Döner

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 35 Minuten • Zutaten: 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 Stängel Petersilie • 1 Stängel Minze • 1 Peperoni • 400 g abgetropfte Kichererbsen • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 1/4 TL gemahlener Kardamom • Salz • Pfeffer • 60 g Kichererbsenmehl • 60 g geschälte Hanfsamen und zum Bestreuen • 150 g bunte Kirschtomaten • Pflanzenöl zum Ausbacken • 4 Vollkorn-Weizentortillas • 4 EL Ajvar Für den Dip: 1 Knoblauchzehe • 100 g Sojajoghurt • 1 EL Olivenöl und zum Beträufeln • Salz

Zwiebel abziehen, zur Hälfte in feine Würfel und Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, grob hacken. Einige gehackte Petersilienblätter zur Seite geben. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen, grob klein schneiden. Kichererbsen (bis auf 50 g), Zwiebelwürfel, Knoblauch, gehackte Kräuter und Peperoni in den Blitzhacker geben. Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer und Kichererbsenmehl hinzufügen, alles zu einer groben, etwas klebrigen Masse zerkleinern. Kugeln (ca. 3 cm klein) formen, in den Hanfsamen wälzen. Kirschtomaten waschen, halbieren. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Falafel rundum ca. 4 Min. goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Dip Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit Joghurt und Öl verrühren, salzen. Tortillas erwärmen, mit Joghurt und Ajvar bestreichen. Falafel, Kirschtomaten, Zwiebelringe und gehackte Petersilie darüber verteilen. Mit extra Hanfsamen und restlichen Kichererbsen bestreuen.

FOTOS: Stockfood (4)

Tofubällchen mit Sweet Chili

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 35 Minuten • Zutaten: 1 Knoblauchzehe • 2 cm Ingwerwurzel • 500 g Tofu • ca. 3 EL Kichererbsenmehl • 1 TL Backpulver • 2 EL Speisestärke • 2 EL Tahin • 1 TL gemahlene Kurkuma • 1–2 EL Sojasoße • Salz • Pfeffer • 80 g Sesamsamen • Pflanzenöl zum Frittieren • 4 Stängel Oregano • 1 Möhre • 1/2 Zucchini • 2 EL Olivenöl • 1 EL Zitronensaft • 4 EL Sweet Chilisauce

Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, mit dem Tofu in eine Schüssel geben, diesen mit einer Gabel fein zerdrücken. Kichererbsenmehl, Backpulver, Stärke, Tahin und Kurkuma hinzufügen, mit Sojasoße verkneten. Bei Bedarf mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Mit Salz abschmecken. Ca. 16 Bällchen formen, in Sesam wälzen, im heißen Öl 6–8 Min. goldbraun frittieren. Ein paar Oreganoblättchen abzupfen, fein hacken. Möhre schälen, Zucchini waschen, kleine Perlen ausstechen, in heißem Olivenöl 2–3 Min. anschwitzen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Bällchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Gemüseperlen anrichten, mit Chilisauce beträufeln, mit Oregano und etwas Sesam garnieren.

Brennnessel-Bällchen

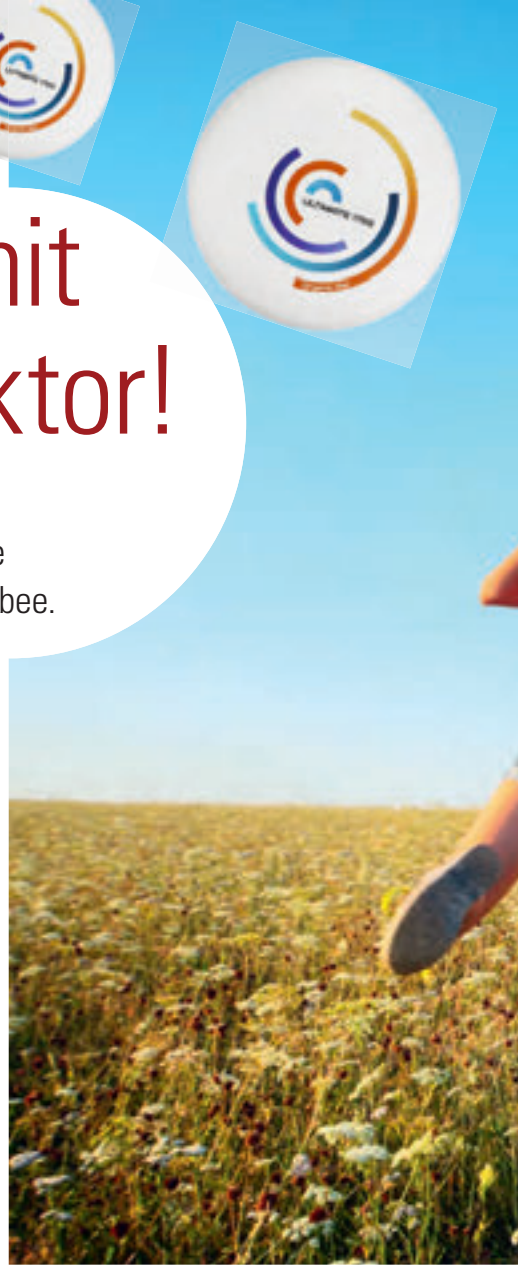
Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 25 Minuten; Einweichen: 1 Nacht; Garzeit: 1 Std. • Zutaten: Für den Dip: 100 g getrocknete Sojabohnen • 1 TL Moringapulver • 2 EL Olivenöl • 2 EL Mandelmus • 2 EL Zitronensaft • Salz • gemahlener Kreuzkümmel. Für die Bällchen: 250 g junge Brennnesseln • 250 g Babyspinat • 2 EL geröstete Sesamsamen

Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen, ca. 1 Stunde gar kochen, abgießen, auskühlen lassen. Mit Moringapulver, Olivenöl, Mandelmus und Zitronensaft cremig pürieren. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Für die Bällchen Brennnesseln und Spinat abbrausen und verlesen. Beides kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, gut ausdrücken und zu 16–20 kleinen Bällchen formen. Zum Schluss mit Sesam bestreuen.

Mini-Marillen-Knödel

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 25 Minuten; Einweichen: 1 Nacht • Zutaten: 40 g Buchweizen • 200 g Cashewkerne • 2 EL Kokosöl • 100 g Agavendicksaft • ca. 75 g Kokosmehl • Kokosmehl, zum Arbeiten • 8 kleine Aprikosen • 60 g gemahlene Haselnüsse • 60 g gemahlene Mandeln • Puderzucker

Buchweizen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen, abbrausen, gut abtropfen, antrocknen lassen, fein zerkleinern. Cashewkerne fein mahlen, mit Buchweizen mischen. Kokosöl schmelzen lassen, mit Agavendicksaft und Kokosmehl verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Strang formen, in 8 Stücke teilen. Aprikosen waschen, entkernen. Teig flach drücken, mit je einer Frucht belegen, rundherum mit Teig umschließen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, im Dörrgerät oder Backofen bei leicht geöffneter Tür bei 50 °C ca. 2,5 Std. trocknen lassen. Danach Haselnüsse mit Mandeln vermischen, Knödel mit Wasser befeuchten, in den Nussbröseln wälzen, mit Puderzucker bestäuben.



Der Trend: Frisbee mit ultimativem Spaßfaktor!

Sich im Park ein Frisbee zuwerfen, hat eigentlich immer Spaß gemacht, war aber auch ein wenig ziellos. Jetzt ist eine Variante angesagt, die zusätzlich Spannung ins Spiel bringt: Ultimate Frisbee.

TEXT Oliver Armknecht

Not macht erfinderisch. Auf der Suche nach einem Outdoor-Sport, der mit anderen betrieben werden kann, ohne sich zu nahe zu kommen, entdeckten in der Pandemie-Zeit viele Ultimate Frisbee, weil es kontaktarm gespielt werden kann. Klar, die Scheiben selbst sind natürlich bekannt, dürften alle schon an dem einen oder anderen Punkt mal in der Hand gehalten haben. Doch vielen ist nicht bewusst, dass das oft als Spielzeug verkannte Wurfobjekt auch im Mittelpunkt einer Reihe von Sportarten steht, jede mit eigenen Regeln. Mal geht es darum, etwas zu treffen, sei es eine Tonne oder ein Feld, was ein besonders präzises Werfen erfordert. In anderen Fällen soll die gegnerische Mannschaft das Frisbee nicht fangen können.

Fangen in der „Endzone“

Beim 1968 von Studierenden in den USA entwickelten Ultimate Frisbee wiederum ist eben das Fangen das Ziel. Dabei kommt es jedoch auf das „Wo“ an, denn nur an der richtigen Stelle gibt es dafür Punkte. Genauer gleicht der Sport den diversen Ballsportarten, bei denen sich zwei Teams gegenüberstehen und versuchen müssen, mit dem Objekt einen bestimmten Ort auf der gegnerischen Seite zu erreichen. Das Spielfeld gleicht einem lang gezogenen Rechteck, an dessen jeweiligen Enden die sogenannte Endzone ist. Was beim Fußball das Tor ist oder beim Basketball der Korb, das ist hier also ein bestimmter, klar gekennzeichneter Abschnitt dieses Rechtecks. Wem es gelingt, innerhalb der Endzone der Gegenseite das Frisbee zu fangen, der erhält dafür einen Punkt. Hat eine der Mannschaften 15 Punkte gesammelt, ist das Spiel vorbei.

Im „Sternschritt“ zum Ziel

Während es beim „Wohin“ große Ähnlichkeiten zwischen Ultimate Frisbee und den Ballvarianten gibt, unterscheiden sich die Sportarten aber dabei, „wie“ das Objekt an den Zielort befördert werden darf. Das Frisbee nahe am Körper zu behalten, sei es durch Dribbeln, ist hier nämlich nicht möglich. Tatsächlich besagen die Regeln, dass der- oder diejenige im Besitz des Frisbees sich nur im Sternschritt bewegen darf. Das bedeutet, dass die Person mit einem Bein fest stehen muss und nur das andere bewegen darf, um sich um die eigene Achse zu drehen und eine bessere Position zu erreichen. Zur Endzone kommt auf diese Weise natürlich niemand. Stattdessen müssen die Mitspieler:innen sich so im Raum verteilen, dass ihnen das Frisbee zugeworfen werden kann.
Wenn kontinuierlich über größere Distanzen hinweggeworfen wird, bringt das automatisch die Gefahr mit, dass ein solcher Pass nicht den Weg zur Zielperson findet. Mal landet der Wurf auf dem Boden, wenn er nicht präzise

Spaß und Spannung auf Abstand: Ultimate Frisbee können so viele zusammen spielen wie wollen, und das kontaktlos.

genug war. Vielleicht wurde das Frisbee nicht richtig gefangen. Oder, falls es ganz unglücklich läuft: Jemand vom gegnerischen Team war schneller und hat das Frisbee abgefangen. Die Herausforderung beim Ultimate Frisbee liegt deshalb darin, sich gemeinsam als Team durch den Raum zum Ziel zu bewegen, ohne dabei von der gegnerischen Seite geschnappt zu werden. Rempler oder ähnliches sind tabu. Tatsächlich ist jede Form von Körperkontakt untersagt und gilt – zumindest theoretisch – als Foul.

Fair Play gewinnt

Allzu viele Sorgen sollte sich deswegen keine:r machen. Denn auch wenn es beim Ultimate Frisbee Regeln gibt, steht im Vordergrund immer der Spaß. Aus dem Grund wird hier auch auf den Einsatz von Schiedsrichter:innen verzichtet. Über die Einhaltung der Regeln (zu finden z. B. hier: www.frisbeesportverband.de/verband/ultimate/regeln) einigen sich alle gemeinsam auf dem Feld nach den Prinzipien des Fair Plays. So ist die Zahl der Mitspielenden und die Länge des Feldes offiziell zwar festgelegt. Dieser Sport kann sogar etwas professioneller betrieben werden, etwa beim Deutschen Frisbeesport-Verband e.V. (DFV), dem Dachverband zahlreicher Vereine quer über alle Frisbee-Varianten hinweg. Für den Privatbereich lässt sich das Spiel aber gut flexibel handhaben. Zum Einstieg und vor allem für den Ultimative-Spaß reichen deswegen Eltern, Kinder, Freund:innen, eine große Wiese und die Lust auf einen unkomplizierten Sport, den jede:r sofort lernen kann. «

FOTOS: Shutterstock, Eurodisc

Dr. Markus Keller ist Ernährungswissenschaftler und leitet das gemeinnützige Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Seit rund 25 Jahren forscht er auf diesem Gebiet. Seine Überzeugung: Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur klimaschonend und tierfreundlich, sondern auch mit klaren Vorteilen für unsere Gesundheit verbunden – wenn man's richtig macht! Als Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der BKK ProVita unterstützte er die fachliche Konzeption der Broschüre.

Leckere Rezepte von Profisportler:innen

Pflanzlich kochen lohnt sich!

Das erkennen auch immer mehr (Profi-)Sportler:innen und ernähren sich pflanzenbasiert oder auch rein vegan. Neun von ihnen – aus unterschiedlichen Disziplinen – finden Sie in unserer neuen Broschüre. Sie alle verraten uns ihr Lieblingsrezept und zeigen so, dass sich pflanzliche Küche mit sportlichem Erfolg und nachhaltiger Lebensweise kombinieren lässt. Wir erfahren auch, was sie dazu inspiriert hat, ihre Ernährung umzustellen, und warum sie nicht mehr darauf verzichten möchten.

Was macht eine pflanzenbasierte Ernährung so gesund?

Die in vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Mikronährstoffe, Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien steigern die Leistungsfähigkeit und können die Regeneration fördern. Mit einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung senken wir unser künftiges Erkrankungsrisiko und schützen zugleich die Gesundheit des Planeten: Unser persönlicher Speiseplan ist ein starkes Instrument, mit dem jede:r Einzelne einen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann. Der Körper sagt Danke und die Erde auch.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind einfach nachzukochen und eignen sich auch für die Familienküche. Also: her mit dem Einkaufszettel und ran an den Herd! Wer sich gesund ernähren will, hat viel zu entdecken: neue Rezepte, unbekannte Zutaten, neue Geschmackserlebnisse! Fordern Sie die Broschüre kostenfrei unter folgendem Link an: **www.bkk-provita.de/sportlerrezepte** oder telefonisch unter **Tel. 08131/6133-0.**

Die BKK ProVita wünscht viel Spaß beim Nachkochen.

Mitgliedermagazin online – jetzt anmelden!

Sie möchten Porto und Ressourcen sparen und unser Mitgliedermagazin lieber online lesen? Wir informieren Sie, sobald eine neue Ausgabe veröffentlicht wurde, und senden sie Ihnen als PDF per Newsletter zu. Melden Sie sich jetzt an! **www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin**

Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 04.03.2021 können Sie wie gewohnt unter **www.bkk-provita.de/verwaltungsrat** nachlesen. Dort finden Sie auch Informationen zu Wahl, Aufgaben und Zusammensetzung des Verwaltungsrates.

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de
Objektleitung: Anke Sander, Michael Blasius
Verlag: Journal International
The Home of Content GmbH,
Ganghoferstraße 66f, 80339 München,
www.journal-international.de
Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler
Redaktionsleitung: Karen Cop
Grafik: Bernhard Biehler
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autor:innen: Oliver Armknecht, Karen Cop, Cora Keller, Barbara Lang, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser
Schlusskorrektur: Maike Zürcher
Produktion: Tina Probst, Axel Ringel
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München
Druck: Mayr Miesbach

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 21102893
bvdm.

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C019154

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

FOTOS: FunkeFotoServices

Anzeige

pukka

Lass die Sonne mit zitroniger Frische aufgehen

Pukka Feel Fresh Bio-Kräutertee, eine wahre Komposition mit sonnengeküssten Zitronen, Süßfenchelsamen und Zitronengras für deinen frischen Start in den Tag.

Entdecke mehr auf pukkaherbs.de
@pukkaherbs.dach
#spüredeinenatur #ErlebePukka

FAIR WILD · 1% FOR THE PLANET · Certified B Corporation · fair for life fair trade · SOIL ASSOCIATION ORGANIC

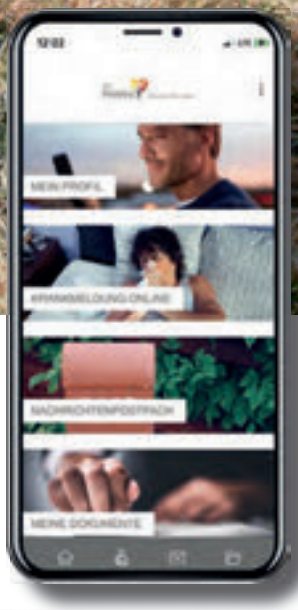
Anzeige

BKK ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Wir sind für Sie da! Auch digital.

Mit unserer Online-Geschäftsstelle (inkl. App) können Sie verschiedene Kundenservices komfortabel direkt und zeitsparend von zu Hause oder unterwegs in Anspruch nehmen. Sie haben die Möglichkeit, Formulare oder Bescheinigungen anzufordern oder Anträge online bei uns einzureichen (z. B. Aktualisierung der Kontaktdaten, Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung etc.).



www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle