Gesund, fit & schön

Winterurlaub sorglos genießen

Ein verknackstes Fußgelenk, überdehnte Bänder oder sogar schmerzhafte Knochenbrüche sind beim Wintersport keine Seltenheit. Unter Umständen können Unfälle sogar dazu führen, dass man im Beruf ein paar Wochen ausfällt.



Die Deutschen sind verrückt nach Wintersport, Skiurlaub und Après-Ski. Werkfoto: DVAG

Hier hilft die private Unfallversicherung. Ein weiteres wichtiges Thema: mögliche Bergungskosten. Jeder, der sich auf die Piste wagt, sollte vorher überprüfen, ob die Versicherung diese Kosten übernimmt. Denn gerade bei Unfällen in den Bergen muss häufig der Rettungshelikopter zum Einsatz kommen - und das wird dann schnell teuer. Sollte der bisherige Beruf im schlimmsten Fall dauerhaft nicht mehr ausgeübt werden können, kann eine Berufsunfähigkeitsversicherung die finanzielle Existenz absichern: Sie kompensiert das wegfallende Einkommen und deckt die laufenden Lebenshaltungskosten ab.

Auch die Auslandskrankenversicherung ist wichtiger als viele vielleicht denken. Warum? Viele Kosten werden sonst nicht ersetzt - auch innerhalb der EU bietet die gesetzliche Krankenkasse nur einen Basis-Schutz. Die Auslandskrankenversicherung schließt diese Lücke und bietet einen ganzjährigen Versicherungsschutz für Privat- und Geschäftsreisen. Wichtig zu wissen: Im Leistungsfall zahlt man die Rechnung zunächst selbst und bekommt die Kosten im Nachhinein erstattet.

Einmal nicht aufgepasst und zack - haben die Skier ein fremdes Auto auf dem Parkplatz zerkratzt. Die private Haftpflichtversicherung hilft genau in solchen Fällen. Darüber hinaus zahlt sie Schmerzensgeld und Schadensersatz und übernimmt Kosten für ärztliche Behandlung geschädigter Personen, Zahlungen bei Verdienstausfall geschädigter Personen sowie Zahlungen bei bleibenden Schäden. Die private Haftpflicht greift unter Umständen auch dann, wenn man geliehene Skier beschädigen. Doch auch hier gilt: Unbedingt das Kleingedruckte checken, was wirklich abgedeckt ist. Die private Haftpflicht greift auch dann, wenn eines der Kinder etwas kaputt gemacht hat. Wichtig hierbei ist allerdings, dass Familien den eigenen Nachwuchs über den Familientarif mitversichert haben.

Trainingsbänke

Trainingsbänke bilden die Basis für viele Kraftübungen und müssen daher stabil sein. „Ein zentrales Kriterium ist das höchstzulässige Körpergewicht und die höchstzulässige Trainingslast. Diese Angaben müssen klar ausgewiesen sein und dürfen nicht überschritten werden“, erklärt Florian Staudigl vom TÜV Süd. Wichtig: Das maximale Benutzergewicht und die Trainingslast sind gemeinsam zu betrachten, da sie gleichzeitig auf die Konstruktion wirken. Ebenfalls wichtig ist die Standfestigkeit: Breite Füße, rutschhemmende Gummierungen und eine stabile Konstruktion sorgen dafür, dass die Bank auch bei hohen Lasten sicher steht. Rückenlehnen und Sitzflächen sollten sich leichtgängig verstellen lassen und über stabile Rastmechanismen verfügen, die nicht unbeabsichtigt nachgeben. Sicherungsbolzen oder Arretierungen sollten deutlich hör- oder fühlbar einrasten. Eine Polsterung sorgt für mehr Trainingskomfort, darf aber nicht zu weich sein, damit der Körper stabil liegt. Sauber verarbeitete Nähte und strapazierfähige Bezüge erhöhen außerdem die Lebensdauer. Auch hochwertige Trainingsgeräte können Risiken bergen, wenn sie nicht richtig aufgestellt sind. Sie müssen auf einem flachen, stabilen und horizontalen Untergrund aufgestellt werden, auf dem sie nicht rutschen. Es muss außerdem ausreichend Platz für die vorgesehenen Bewegungen sowie einen Freibereich und zudem einen Bereich für den Notfall-Abstieg geben.

Mit guter Planung auf der sicheren Seite



Besser immer dabei: Nicht alle Arzneimittel sind im Ausland erhältlich. Werkfoto: ADAC

Wie so häufig gilt auch bei der Reiseapotheke: Gute Vorbereitung ist das A und O. Nicht alle Arzneimittel sind im Ausland erhältlich oder unterscheiden sich in der Zusammensetzung und Dosierung.

Besonders chronisch kranke Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten frühzeitig mit der Medikamentenplanung und -beschaffung beginnen, um Lieferengpässe zu umgehen. Der ADAC Ambulanz-Service empfiehlt, mindestens 50 Prozent mehr mitzuführen, als normalerweise benötigt wird. Darüber hinaus kann die Mitnahme eines internationalen Rezepts oder EU-Rezepts sinnvoll sein. Obwohl das E-Rezept mittlerweile in einigen Ländern akzeptiert wird, gehört immer auch eine Druckversion mit ins Gepäck.

Eine gut organisierte Reiseapotheke enthält Mittel gegen verschiedene Arten von Beschwerden und Krankheiten, Verletzungen, Schmerzen und Infektionen. Da Medikamente im Ausland häufig unter anderen Namen geführt werden, empfiehlt sich die Mitnahme der Beipackzettel - so können Wirkstoffe zugeordnet werden.

Weißer Tee



Weißer Tee wird aus den jungen Knospen und Blättern der Teepflanze (Camellia sinensis) hergestellt und zeichnet sich durch minimale Verarbeitung aus. Die Produktion umfasst lediglich das Welken in schattiger, belüfteter Umgebung (24 bis 72 Stunden) und anschließendes Trocknen in der Sonne oder bei niedriger Temperatur. Das bewahrt den silbrigen Flaum der Knospen, sorgt für ein mildes, süßliches bis blumiges Aroma. Aufgrund der sanften Verarbeitung punktet Weißer Tee mit hohen Gehalten an Antioxidantien wie Catechinen und Polyphenolen.

Werkfoto: Dt. Tee & Kräutertee Verband

Psychische Erkrankungen häufigste Ursache

Existenzielle Risiken haben oft eines gemeinsam: Sie werden sehr gerne ausgeblendet. Das trifft auch auf das Risiko Berufsunfähigkeit zu.

Während Unfälle als Ursache einer Berufsunfähigkeit nur eine untergeordnete Rolle spielen, führen psychische Erkrankungen die Liste an. Mehr als 30 Prozent müssen aufgrund von Burnout, Depressionen oder Angststörungen den Hut nehmen. An zweiter Stelle stehen Rückenleiden, Arthrose und Gelenkprobleme. Den dritten Platz im Ursachenranking nehmen Krebserkrankungen ein. Berufsunfähigkeit kann jeden treffen, und zwar unabhängig vom Job.

Wer aber seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, gerät schnell in finanzielle Schwierigkeiten. Das Arbeitseinkommen stellt für die Meisten die Grundlage dar, um das tägliche Leben bestreiten zu können. Die private Absicherung des Berufsunfähigkeitsrisikos ist damit essentielle Daseinsfürsorge. Dabei sollte sich die Höhe der abgesicherten Rente am Nettoeinkommen orientiere: Bei voller Erwerbsminderungsrente beträgt die abzusichernde Versorgungslücke rund 50 Prozent des Nettogehalts.



Psychische Erkrankungen - nach wie vor die häufigste Ursache von Berufsunfähigkeit. Werkfoto: Signal Iduna

Herstellernachweise: **Winterurlaub:** Deutsche Vermögensberatung AG (DVAG), Wilhelm-Leuschner-Str. 24, 60329 Frankfurt am Main, Tel.: 069/2384-0; **Mit:** ADAC e.V., Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0; **Psychische:** SIGNAL IDUNA Gruppe, Joseph-Scherer-Str. 3, 44139 Dortmund, Tel.: 0231/135-0; **Trainingsbänke:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Weißer:** Deutscher Tee & Kräutertee Verband e.V., Sonninstr. 28, 20097 Hamburg, Tel.: 040236016-12; Redaktionelle Bearbeitung: AST