Gesund, fit & schön

Dauerbelastung macht krank

Im Wellness-Hotel, am Strand oder in den Bergen, mit Freundinnen und Freunden Neues entdecken oder endlich den geliebten Sport ausüben - wie ein gelungener Urlaub aussieht, darüber gibt es viele Meinungen. „Jeder Mensch hat seine eigene Art, sich zu erholen. Das hat schon der Pionier der positiven Psychologie, Martin Seligmann, betont. Wichtig ist daher, dass wir herausfinden, was uns guttut und zur Erholung beiträgt“, erklärt Dr. Katharina Hullmann-Eilert, die als Psychologin beim TÜV Rheinland Unternehmen und Organisationen bei psychologischen Fragestellungen betreut.

Urlaub ist eine Zeit der Entschleunigung, in der Alltagsstress und Belastungen abgebaut werden sollen. „Sich im Urlaub die neue Küche liefern zu lassen, die Arzttermine abzuarbeiten und andere Pflichten zu erfüllen, mindert den Erholungseffekt. Es geht im Urlaub darum, Dinge zu tun, die im Alltag nicht vorkommen, nicht unter Druck zu stehen oder belastenden Stress zu spüren“, betont die Psychologin. Neben den alltagsfernen Beschäftigungen ist auch ein gelassener Start ein Schlüssel zur Entspannung: Am besten schon einige Tage vor dem Urlaub packen und ausreichend Zeit für die Reise einplanen, zum Beispiel am Flughafen oder bei Umsteigeverbindungen der Bahn.



Urlaub bringt Abstand vom Alltag - Urlaubsverzicht gefährdet die Gesundheit.
Werkfoto: TÜV Rheinland

Dauerbelastungen im Beruf und im Alltag können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder sogar zu einem Burnout führen. „Ein Urlaub, der wirklich Entspannung bringt, ist nicht nur ein wichtiger Ausgleich zu den Belastungen im Alltag. Er bringt auch Abstand, beispielsweise zu schwierigen Situationen im Beruf, und ermöglicht uns, diese Dinge aus einer anderen, neuen Perspektive zu sehen. Dadurch können wir besser mit Belastungen umgehen oder neue Möglichkeiten erkennen“, so Hullmann-Eilert. TÜV Rheinland bietet Unternehmen umfangreiche Beratung, wie sie ihre Mitarbeitenden aus arbeitspsychologischer Perspektive mit zusätzlichen Angeboten zur Erholung unterstützen können.

Achtsam sein

Damit die Entspannung aus dem Urlaub auch nach der Heimkehr anhält, helfen Achtsamkeit für das eigene Befinden und Pausen. Wie diese kleinen Auszeiten aussehen, ist ebenso individuell wie der Urlaub: ein Spaziergang in der Mittagspause, eine kurze Meditation am Arbeitsplatz, ein Blick aus dem Fenster, um die Gedanken für einige Minuten schweifen zu lassen oder eine Atemübung. „Wichtig ist es, achtsam zu sein und sich zu fragen: ‚Was brauche ich?‘ Oft hilft dann schon eine kurze Auszeit, beispielsweise die Atemübung 4711: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten und dann elf Sekunden ausatmen. Dazu einfach bis vier, sieben und elf zählen und entsprechend atmen“, rät die Expertin aus Köln. Auch Kurzurlaube und Ausflüge helfen, entspannter durch den Alltag zu kommen und im Beruf leistungsfähig zu bleiben. Daher muss es nicht einmal im Jahr die große Auszeit sein. Experten sind sich einig, dass es besser ist, den Urlaub über das Jahr zu verteilen.

Werte im Blick



Diese 17-in-1-Körperanalysewaage mit Glasoberfläche und Bluetooth-Anbindung misst neben dem Körpergewicht 16 weitere Werte, wie beispielsweise BMI, Körperfett, Muskelmasse und Wasseranteil, und überträgt die Daten an eine kostenlose App für iOS und Android. Die Waage ist mit Fitbit, Google Fit und Apple Health kompatibel und ermöglicht die gleichzeitige Verbindung mehrerer Smartphones für bis zu 15 Nutzerkonten. Mit einer Tragfähigkeit von 180 Kilogramm und Maßen von 28,5 x 28,5 Zentimetern eignet sich das Gerät für die ganze Familie. Die grafische Aufbereitung der Messdaten in der App ermöglicht die Verfolgung gesundheitlicher Entwicklungen über längere Zeiträume. Werkfoto: pearl.de

Pollenflug

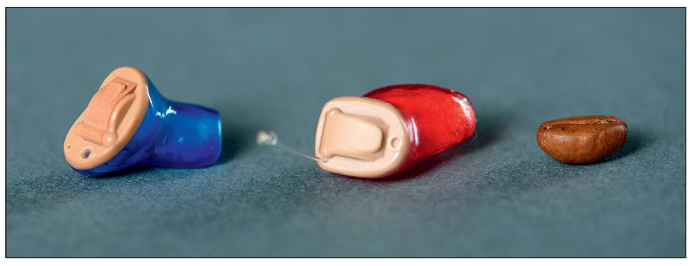
Rote und tränende Augen, eine verstopfte Nase, Niesanfälle und sogar Atemnot: Für Pollenallergiker beginnt mit den ersten Blüten oft eine herausfordernde Zeit. Zwar ist meist vom Pollenflug im Frühling die Rede, tatsächlich gibt es jedoch kaum noch pollenfreie Zeiten. Denn zumindest in milderen Wintern fliegen die ersten Frühblüher, darunter Erlen- und Haselpollen, bereits im Januar und Februar durch die Luft, gefolgt von Birke und Buche im März und April sowie Gräsern im Sommer. Mehr als zwölf Millionen Menschen in Deutschland bezeichnen sich selbst als Allergiker. Sie leiden allerdings nicht nur gegen Pollen, sondern sind auch gegen bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe allergisch. Über 30 Prozent aller Deutschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Allergie. Der Heuschnupfen ist dabei die häufigste Form: Rund 15 Prozent der Erwachsenen leiden darunter, ebenso etwa elf Prozent der Kinder. Tendenz steigend. Einer der Gründe ist unter anderem, dass der Klimawandel längere Pollensaisons und kürzere Pollenpausen begünstigt. Ob jemand zu Allergien neigt, hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: der genetischen Veranlagung und dem Ausmaß der Umweltbelastung. Beides lässt sich nur begrenzt beeinflussen; zusätzliche Risikofaktoren - wie Rauchen - sollten vermieden werden.

Klein, smart und effizient

Sie sind klein, smart, effizient und nahezu unsichtbar. Die aktuelle Generation der Im-Ohr-Hörsysteme macht das Hören leichter. Im-Ohr-Hörsysteme werden verstärkt nachgefragt.

Es gibt sie als Standard-, Komfort- und Premium-Variante. Im Normalfall eignet sich eine Versorgung mit Im-Ohr-Hörsystemen für Menschen mit leichtem und mittelgradigem Hörverlust. Neben der Verbesserung des Sprachverstehens, der Kommunikationsfähigkeit und der Reduzierung von störenden Umgebungsgeräuschen bieten aktuelle Hörsysteme auf Wunsch auch weitere nützliche Zusatzfunktionen. Dazu gehören unter anderem Bluetooth-Anbindungen an den Fernseher, Musikgenuss direkt über die Im-Ohr-Hörsysteme und eine Programm- und Lautstärkensteuerung per Smartphone über Apps. Alle aktuellen Hörsysteme verfügen über Digitaltechnik, omni- und direktionale Mikrofontechnik, mindestens sechs Kanäle, Rückkoppelungs- und Störschallunterdrückung sowie mindestens drei Hörprogramme. Die neueste Generation von Im-Ohr-Geräten gibt es auch als wiederaufladbare Akku-Variante.

Der Vorteil dieser hocheffizienten Technik ist: Es kommt zu weniger Verlusten, und Im-Ohr-Hörsysteme sind insbesondere bei Brillenträgern beliebt. Sie werden genau auf den jeweiligen Gehörgang angepasst und sind deshalb unauffällig.



Kaum größer als eine Kaffeebohne: Die aktuelle Generation der Im-Ohr-Hörsysteme. Werkfoto: EUHA



Nach dem Training etwas warten und dann ganz entspannt in die Sauna gehen. Werkfoto: R+V

Erst Pause, dann Sauna

Grundsätzlich ist es gesund, nach dem Sport in die Sauna zu gehen. Denn die Wärme in der Sauna regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, der Körper kann sich schneller erholen und verspannte Muskeln lockern sich.

Dieser positive Effekt tritt allerdings nur ein, wenn die Saunafans zuvor eine kleine Pause einlegen. Nach etwa 20 bis 30 Minuten hat sich das Herz-Kreislauf-System beruhigt, und die Körpertemperatur ist gesunken. Wenn man früher in die Sauna geht, kann das sogar negative Auswirkungen haben.

Eine mögliche Folge sind Kreislaufprobleme: Nach intensivem Training arbeitet der Körper auf Hochtouren, um Muskeln und Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Kommt die Hitze zu früh obendrauf, belastet das den Kreislauf noch mehr. Dies kann zu starkem Schwindel bis hin zur Ohnmacht führen. Hinzu kommt: Beim Sport schwitzt man ohnehin schon und verliert Wasser und Mineralstoffe. Der Saunabesuch verstärkt diesen Effekt - Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe sind möglich.

Herstellernachweise: **Dauerbelastung:** TÜV Rheinland AG, Am Grauen Stein, 51105 Köln, Tel.: 0221/806-0; **Klein:** Europäische Union der Hörakustiker e.V. (EUHA), Aegidiistr. 42, 48143 Münster, Tel.: 0151/58413129; **Erst:** R+V Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/533-0; **Werte:** Pearl GmbH, Pearl-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Tel.: 07631/360-0; **Pollenflug:** ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/98700700;
Redaktionelle Bearbeitung: AST