Wellness

Radeln im Heilklima stärkt Körper und Seele

Keine Frage: Bewegung ist gesund! Und wenn sie auch noch Spaß macht, tut sie nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.



Allergiker und alle anderen können sich im Heilklima gut gelaunt aufs Fahrrad schwingen und auf bestens ausgebauten Radwegen die herrliche, erholsame Landschaft erkunden. Werkfoto: Heilklimatische Kurorte/Pixabay

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Radtour im Heilklima? Von den Alpen über die Mittelgebirge bis zur Nordseeküste - die 47 Heilklimatischen Kurorte Deutschlands zeichnen sich durch besonders reine und pollenarme Luft aus, die die Vitalfunktionen anregt und das Immunsystem stärkt. Allergiker und alle anderen können sich im Heilklima gut gelaunt - und ohne Angst vor dem nächsten Niesanfall - aufs Fahrrad schwingen und auf bestens ausgebauten Radwegen die herrliche, erholsame Landschaft erkunden.

Stress abbauen

Lust auf eine geführte Radtour? Kein Problem! Auch das ist vielerorts möglich, ebenso wie die Ausleihe von Fahrrädern und E-Bikes. Tipp: Um das Wohlbefinden nachhaltig zu fördern, sollte auch beim Radfahren immer die individuelle Konstitution berücksichtigt werden. Denn eine Überforderung kann schnell das Gegenteil bewirken. Richtig dosiert führt die gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft jedoch zu einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Muskulatur wird gekräftigt und auch die Ausdauer verbessert sich spürbar. Dass mit jedem kräftigen Tritt in die Pedale auch Anspannung und Stress abgebaut werden, versteht sich von selbst. Ärger und Sorgen bleiben so - im wahrsten Sinne des Wortes - nach und nach auf der Strecke.

Pflanzendrinks auf Basis von Hafer oder Soja



Der pro-Kopf-Absatz von Milchersatzprodukten hat sich zwischen 2018 und 2022 mehr als verdoppelt. Werkfoto: VZNRW

In den Verkaufsregalen stehen mittlerweile zahlreiche Drinks auf Basis von Hafer, Soja, verschiedenen Nüssen, Reis, Dinkel, Hirse, Erbsen, Buchweizen und Kokos.

Verbraucher greifen immer häufiger zu pflanzlichen Alternativen: Der pro-Kopf-Absatz von Milchersatzprodukten hat sich zwischen 2018 und 2022 mehr als verdoppelt, während die Nachfrage nach Kuhmilch seit Jahren zurückgeht. Bei der Kaufentscheidung spielt neben Klima- und Tierschutz auch die eigene Gesundheit eine Rolle.

Pflanzendrinks punkten im Vergleich zur Milch in erster Linie mit Klimaschutzaspekten. Ihr Nährstoffprofil unterscheidet sich deutlich. Wer nur geringe Mengen oder gar keine Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, dem fehlen unter Umständen wichtige Quellen für Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2, da diese Nährstoffe in Pflanzendrinks kaum enthalten sind. Wer auf Milchersatzprodukte setzt, sollte daher möglichst zu angereicherten Produkten greifen, denen die genannten Nährstoffe zugesetzt werden, oder auf eine ausreichende Zufuhr aus anderen Quellen achten.

Werbeversprechen für Präparate hinterfragen

Verbraucher sollten Werbeversprechen für Arzneimittel oder andere Präparate kritisch hinterfragen - vor allem, wenn Nahrungsergänzungsmittel als Alternativen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten angepriesen werden.

„Was zu gut klingt, um wahr zu sein, ist oft eben nicht wahr. Es gibt immer wieder Schwindelpräparate. Hinterfragen Sie Werbeversprechen kritisch und nutzen Sie die Beratungs- und Fachkompetenz Ihrer Apotheke vor Ort“, rät Dr. Armin Hoffmann, Präsident der Bundesapothekerkammer.

Ein aktuelles Beispiel: Der Wirkstoff Semaglutid ist in verschiedenen Medikamenten zur Gewichtsreduktion enthalten. Diese verschreibungspflichtigen Arzneimittel müssen gespritzt werden und werden landläufig ‚Abnehmspritzen‘ genannt. Hoffmann: „Die Wirksamkeit der Arzneimittel ist wissenschaftlich bewiesen. Seit kurzem werden als ‚natürliche Alternative‘ zu diesem Wirkstoff Pflaster beworben mit Naturstoffen, die über die Haut aufgenommen werden sollen. Hier werden Patientinnen und Patienten an der Nase herumgeführt.“

Es gibt verschiedene Warnsignale für Schwindelpräparate. Kritisch sollte man sein, wenn ein ‚Ersatz‘ für rezeptpflichtige Arzneimittel ohne Rezept erhältlich ist. Frei nach dem Motto ‚Was teuer ist, muss gut sein‘, sind Schwindelpräparate oft kostspielig, die Krankenkasse erstattet die Präparate aber nicht. Vorsicht ist auch angebracht, wenn etwas laut Werbeaussagen besser als die ‚Schulmedizin‘ sein soll. Das könnte Patienten fälschlicherweise dazu verleiten, ihre Therapie ohne Rücksprache mit Arzt und Apotheker abzuändern oder -setzen.



Kritisch hinterfragen: Apotheker helfen dabei, Schwindelpräparate zu erkennen. Werkfoto: ABDA

Brustgurt

Dieser neue, komfortable Brustgurt misst präzise sowohl Herzfrequenz- als auch Daten zur Herzfrequenzvariabilität und sendet diese in Echtzeit an kompatible Smartwatches, Radcomputer, Fitnessgeräte und Apps des Herstellers. Ein kleines, blinkendes LED-Licht zeigt an, ob der Gurt einsatzbereit ist und weist darauf hin, wenn die Batterie fast leer ist. Mit einer Batterielaufzeit von bis zu einem Jahr ist das Gerät äußerst langlebig. Um einen optimalen Sitz zu bieten und ein Verrutschen zu vermeiden, kommt der Brustgurt in zwei Größen (XS-S und M-XL) auf den Markt und lässt sich sehr leicht verstellen. Das Modul des waschmaschinfesten Brustgurts kann ganz einfach abgenommen werden.



Der Brustgurt ist in zwei Größen erhältlich. Werkfoto: Garmin

Luftbefeuchter



Bei Luftbefeuchtern macht das Thema Hygiene den Unterschied. Um diese bei der aktiven Befeuchtung der Raumluft zu gewährleisten, verfügen die Geräte eines Herstellers über eine Nano-Cloud-Technologie. Sie basiert auf einem natürlichen Verdunstungsprozess, bei dem das Wasser in mikroskopisch kleine Partikel zerlegt wird. Diese geringe Tropfengröße erschwert Bakterien die Anhaftung und minimiert so deren Verbreitung in der Luft. Das Ergebnis: 99 Prozent weniger Bakterien als bei herkömmlichen Ultraschall Luftbefeuchtern - ideal für Kleinkinder. Anders als herkömmliche Ultraschall-Geräte verhindern Nano-Cloud-Partikel mineralische Rückstände wie Kalk. So entstehen keine Ablagerungen und Flecken sowie weißer Staub auf Möbeln und anderen Oberflächen. Werkfoto: Philips

Herstellernachweise: **Radeln:** Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V., Lindenstr. 1a, 33175 Bad Lippspringe, Tel.: 06181/50702-59; **Pflanzendrinks:** Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, Tel.: 0211/91380-1101; **Werbeversprechen:** ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Heidestr. 7, 10557 Berlin, Tel: 030/40004-0; **Brustgurt:** Garmin Deutschland GmbH, Parkring 35, 85748 Garching, Tel.: 089/8583640; **Luftbefeuchter:** Philips GmbH Market Dach, Röntgenstr. 22, 22335 Hamburg, Tel.: 040/28990;
Redaktionelle Bearbeitung: AST