Wellness

Lecker und vielseitig einsetzbar



Möhren sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Werkfoto: Meine-Möhren.de

Die Möhre ist nicht nur lecker und vielseitig einsetzbar, sondern auch ein Superfood. Insbesondere für Vegetarier und Veganer ist sie von großer Bedeutung.

Karotten sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Genauer gesagt sind sie das Gemüse mit dem höchsten Gehalt, also ein richtiger Carotin-Superheld. Der Anteil kann dabei zwischen fünf und 30 Milligramm pro 100 Gramm liegen. Vitamin A ist essenziell für die Augen, ein starkes Immunsystem und eine gesunde Haut. Gerade für Menschen, die komplett auf tierische Produkte verzichten, sind Möhren eine hervorragende Quelle. Denn meist nehmen wir Carotine vor allem über tierische Lebensmittel auf.

Carotine sind fettlösliche Nährstoffe, die der Körper optimal aufnehmen kann, wenn sie zusammen mit etwas Fett verzehrt werden. Daher ist es empfehlenswert, Möhren stets mit etwas Fett zu kombinieren, sei es das Öl im Salatdressing oder beim Anbraten der Möhren. Zudem wird die Aufnahme von Carotinen durch Erhitzen, Pürieren, Entsaften oder gründliches Kauen weiter verbessert.

Wenig Dünger

Neben ihren gesundheitlichen Vorteilen sind Karotten auch aus ökologischer Sicht eine ausgezeichnete Wahl. Sie benötigen für das Wachstum vergleichsweise wenig Düngemittel und können gleichzeitig durch ihr großes Blattwerk CO_2 binden, was ihren ökologischen Fußabdruck gering hält. Durch den Verzehr von Möhren tragen wir also nicht nur zur eigenen Gesundheit bei, sondern auch zum Schutz der Umwelt.

Eintauchen ins Bayerische Thermenland

Das Bayerische Thermenland bietet hunderte Möglichkeiten, mit finanzieller Unterstützung der Krankenkasse viel für die eigene Gesundheit zu tun.

In entspannter Urlaubsatmosphäre Stress abbauen, neue Wege der Entspannung entdecken oder mehr Beweglichkeit erlangen: Im Bayerischen Thermenland ist dies sogar mit attraktiven Zuschüssen der Krankenkassen möglich. Viele gesetzliche Kassen bieten ihren Versicherten zahlreiche Möglichkeiten zu einer „Reise in ein gesünderes Leben“ in den fünf Kurbädern des Bayerischen Thermenlands. Urlauber können aus hunderten unterschiedlichen Kursen und Workshops wählen.

Das Bayerische Thermenland ist das große Gesundheits- und Wellnesszentrum im Herzen des Kontinents. Die beliebte Thermenlandschaft, medizinisch hochwirksame Heilquellen und das gesamte Spektrum wohltuender Wellnessattraktionen machen die „Gesundbrunnen“ Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach, Bad Gögging und Bad Abbach zu einer Gesundheitsinsel ohne Beispiel.

Mehr als 100 Ärzte, 200 Physiotherapeuten und zusätzliche Spezialisten in den Kliniken kümmern sich in den fünf Heilbädern um das Wohlergehen der Gäste. Auf mehr als 20.000 Quadratmetern Wasserfläche - verteilt auf sieben Thermen und mehrere Kliniken - können Gäste in rund 200 Heilwasserbecken entspannen und heilende Kräfte aus dem wirkstoffreichen Thermalmineralwasser schöpfen. Für die Teilnahme an zertifizierten Präventionsangeboten können Versicherte pro Jahr bis zu 300 Euro an Zuschüssen erhalten. Die Höhe und auch die individuellen Voraussetzungen - wie beispielsweise die Nutzung von zwei Angeboten aus verschiedenen Themenfeldern - sind bei den einzelnen Krankenkassen jedoch sehr unterschiedlich.



Erholsame Urlaubsatmosphäre kann im Bayerischen Thermenland mit medizinischen und therapeutischen Anwendungen gepaart werden. Werkfoto: Gert Krautbauer/TI Bad Goegging

Sanfte Schaumwolken für Körper und Seele



Die neu entwickelte Essenz soll eine exzellente Schaumqualität gewährleisten. Werkfoto: Klafs

Wenn weiche Schaumwolken die Haut berühren und die Sinne durch zartes Knistern und einen anregenden Duft geweckt werden, dann beginnt ein Dusch- und Badeerlebnis, das nahezu magisch und zudem einzigartig ist.

Ein süddeutscher Spezialist präsentiert eine Weltneuheit, die mit einer wasserfallartigen Schaumdusche oder einem ausgiebigen Schaumbad eine faszinierende Verbindung aus Entspannung, Badespaß und Hautpflege schaffen soll. Binnen Sekunden flutet das neue System Dusche oder Badewanne mit sanftem Schaum - bis zu 400 Liter pro Minute. Die luftig-weichen Schaumwolken, die sich wie ein sanfter Kokon um den Körper legen, verschmelzen mit stimmungsvoller LED-Beleuchtung und zartem Duft zu einem multisensorischen Erlebnis.

Mal sanft wärmend, mal erfrischend belebend, mal geheimnisvoll knisternd - der Schaum schenkt ein Gefühl von Geborgenheit, tiefer Entspannung und spielerischer Freude. Er erinnert an unbeschwerte Kindheitstage und öffnet gleichzeitig den Raum für meditative Momente voller Ruhe und Achtsamkeit.

Luftreiniger



Ein tiefer Atemzug … saubere Luft ist entscheidend für unsere Gesundheit. Vor einiger Zeit brachte ein namhafter Hersteller eine modernisierte Luftreiniger-Serie auf den Markt. Das kompakte Design wird durch einen neuen Doppelfilter möglich: Anstatt eines großen 3-Schicht-HEPA-Filters (Vorfilter, HEPA-NanoProtect und Aktivkohle) besitzt die Serie zwei kleine. Dadurch kann der Motor platzsparend zwischen den Filtern positioniert werden. Die neuen Modelle sollen nicht nur durch ihre kompaktere Bauweise bestechen, sondern auch durch ein modernes, minimalistisches Design, das sich dezent in das Wohnambiente einfügt. Das luftstromoptimierte Flügeldesign, inspiriert vom lautlosen Flug der Eule, sorgt für eine geräuscharme Reinigung mit nur 15 dB - 50 Prozent leiser als beim Vorgängermodell. Selbst auf maximaler Stufe arbeiten die Geräte leiser als eine normale Unterhaltung und verbrauchen lediglich 36 Watt. Zusätzlich verfügen sie über ein Nacht- und Stimmungslicht. Werkfoto: Philips

Mineralstoffe

Angst vor Osteoporose muss heute nicht mehr sein. Denn seine Knochen kann man ganz einfach und natürlich stärken - am besten ein Leben lang. Viele Menschen in Deutschland erreichen die empfohlene tägliche Calciummenge nicht. Ausgerechnet jüngere und ältere Menschen nehmen besonders wenig Calcium auf, obwohl es gerade für sie wichtig wäre, die Knochen zu stärken. Für alle, denen es schwer fällt, mit der Ernährung genug Calcium und Magnesium aufzunehmen und eine gute Säure-Basen-Balance zu halten, bieten Heilwässer eine natürliche Quelle für wertvolle Knochen-Mineralstoffe. Manche Heilwässer liefern mit einem Liter schon die Hälfte der täglichen nötigen Menge von 1.000 mg Calcium. Und das einfach nebenbei beim Trinken und völlig ohne Kalorien, vegan und laktosefrei. Zudem liegen die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst vor und sind dadurch vom Körper gut zu verwerten.

Herstellernachweise: **Lecker:** Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI), Dreizehnmorgenweg 10, 53175 Bonn, Tel.: 0228/33805-0; **Eintauchen:** Tourismusverband Ostbayern e.V., Im Gewerbepark D 02, 93059 Regensburg, Tel.: 09621/39594; **Sanfte:** KLAFS GmbH & Co. KG, Erich-Klafs-Str. 1-3, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 0791/5010; **Luftreiniger:** Philips GmbH Market Dach, Röntgenstr. 22, 22335 Hamburg, Tel.: 040/28990; **Mineralstoffe:** Informationsbüro Heilwasser, Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225/8886791;
Redaktionelle Bearbeitung: AST