



Gesund durch den Winter

- NA DANN: GESUNDHEIT!
- WAS WIRKLICH VOR EINER ERKÄLTUNG SCHÜTZT 2
- DIE KRAFT DER KRÄUTER
- EINE TASSE TEE UND DIE SEELE HAT SOMMER 5
- DOSIERUNG, LAGERUNG, ZUBEREITUNG
- KLEINE TEESTUNDE 8
- AMS-FOTO
- ... WÄRMT KÖRPER UND SEELE 9
- TROCKENE AUGEN
- BLINZELN HÄLT DIE AUGEN FEUCHT 10
- GUTES ESSEN AN DEN FEIERTAGEN
- KÖSTLICHKEITEN BEWUSST GENIESSEN 12
- AKTIV TROTZ KÄLTE UND SCHMUDELWETTER
- AUCH IM WINTER TUT BEWEGUNG GUT 14

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 22. November 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Trockene Augen: Wenn die Tränen nicht reichen“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice

Na dann: Gesundheit!

Was wirklich vor einer Erkältung schützt

21.11.17 (ams) Der Kollege am Schreibtisch gegenüber niest und befördert damit Millionen von Keimen mit hoher Geschwindigkeit meterweit durch die Luft. Anschließend kleben sie stundenlang auf Tastaturen und Türgriffen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen sie durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute und auf die anderer Leute. Schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt. Erwachsene bekommen im Durchschnitt zwei bis vier Erkältungen pro Jahr, meist in der kalten Jahreszeit. Kinder erwischt es sogar sechs bis zehnmal im Jahr. Sie bringen die Viren aus der Schule oder Kita mit nach Hause.

„Um gegen Erkältungsviren möglichst gut gewappnet zu sein, sollte man die eigene Abwehr stärken, sich regelmäßig die Hände waschen, Abstand zu Erkrankten halten und Menschenmengen am besten meiden“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Falls man dennoch Bus oder Bahn fahren muss, bindet man sich am besten einen Schal vor den Mund. Erkältungsviren verbreiten sich auch über alles, was mit dem Mund oder der Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt. Dazu gehören neben Tassen und Gläsern, aus denen eine erkrankte Person getrunken hat, erst recht gebrauchte Taschentücher. Daher ist es wichtig, benutzte Taschentücher nicht herumliegen zu lassen, sondern sie nach Gebrauch zu entsorgen.

Räume regelmäßig lüften

Fürs Büro, genauso wie für die eigene Wohnung, gilt außerdem: regelmäßig durchlüften, um Viren heraus- und frische Luft wieder hineinzulassen. Das erhöht zudem die Luftfeuchtigkeit im Raum und hält die Schleimhäute feucht. Trockene Luft reizt die Schleimhäute, und sie nehmen Erreger schneller auf. Je fitter das Immunsystem ist, desto mehr hat der Körper den Erregern entgegenzusetzen. Gerade im Winter ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, genug frische Luft im Freien zu tanken. „In der Mittagspause regelmäßig Spaziergänge unternehmen, so entkommt man den Büro-Erregern und stärkt sich gleichzeitig“, sagt Debrodt. Dazu braucht der Körper neben der Bewegung



Bei einer Erkältung: Abstand zu Erkrankten halten.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffen sowie genug Flüssigkeit. Auch regelmäßige Saunagänge und Wechselduschen stärken das Immunsystem. Menschen mit Vorerkrankungen sollten vorab jedoch ihren Arzt fragen, ob diese Maßnahmen für sie geeignet sind.

Um Erkältungen vorzubeugen oder zu behandeln, werden oft auch Vitamin C oder Echinacea (Präparate mit Extrakten aus Sonnenhut) sowie Zink empfohlen. Manche Menschen beginnen bereits ein paar Wochen vor der Erkältungssaison damit, diese Mittel einzunehmen. Ihre schützende Wirkung ist aber sehr begrenzt. Eine zuverlässige Beurteilung der Vor- und Nachteile dieser Mittel ist derzeit nicht möglich, da dafür nur wenige Studiendaten vorliegen oder zu widersprüchlichen Ergebnissen führen. Auch eine AOK-Faktenbox kommt zu dem Schluss, dass die tägliche vorbeugende Einnahme von Vitamin C für die meisten Menschen keinen Schutz vor Erkältungen bietet, sondern lediglich die Dauer der Beschwerden geringfügig verkürzen beziehungsweise den Schweregrad der Erkältung minimal mindern kann. Wenn man erst bei den ersten Symptomen anfängt, Vitamin C einzunehmen, hat das keine Auswirkungen auf die Erkältung. Ein Zuviel an Vitamin C scheidet der Körper über die Nieren wieder aus.

Wenn die Erkältung trotzdem erwischt, braucht man Ruhe und etwas Geduld. „Sport und andere körperliche Anstrengungen sollten Erkrankte unterlassen. Gegen einen Spaziergang ist dagegen nichts einzuwenden“, so Debrodt. Was hilft oder wenigstens lindert, sind auch Hausmittel wie Kräutertees, Quarkwickel gegen Halsschmerzen, Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen oder warme Fußbäder. Auch viel trinken ist wichtig. Um Schleim in Bronchien und Nase zu verflüssigen, sollten es 1,5 Liter täglich sein – und zwar ungesüßte Tees oder Wasser. Zu viel Flüssigkeit kann manchen Menschen, etwa Patienten mit Herzschwäche, schaden. Daher sollten sie den Arzt danach fragen. Eine Erkältung ist normalerweise harmlos und geht meist ohne Folgen vorüber. Oft ist das Schlimmste innerhalb von einer Woche überstanden. Bis die Erkältung



Erkältung oder Grippe?

Erkältung und Grippe werden durch Viren ausgelöst, die echte Grippe aber durch die Influenza-Viren. Im Gegensatz zur Erkältung handelt es sich bei der Grippe um eine schwere Erkrankung. Neben der Virusinfektion kommen oft zusätzlich noch Bakterien hinzu. Besonders das macht die Grippe oft langwierig und vor allem für ältere und anfällige Menschen gefährlich. Die Erkältung kommt langsam, meist ohne Fieber, dafür mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Typisch für die echte Grippe ist dagegen, dass sie einen überfällt, meist sogar mit Fieber bis 40 Grad. Man fühlt sich plötzlich sehr krank und schlapp, leidet oft unter Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie Schüttelfrost und trockenem Husten. Anders als gegen Erkältungsviren gibt es gegen die Grippe eine Impfung. Da sich die Influenza-Viren immer wieder verändern, muss sie jedes Jahr erneuert werden. Mehr zum Thema „Gripeschutz-Impfung für Senioren“ gibt es auch in der AOK-Faktenbox: „Influenza: Impfung gegen Grippe für Menschen ab 60 Jahren“.

ganz verschwunden ist, kann es auch schon mal etwas länger dauern. Bessern sich die Symptome aber nach einer Woche nicht, kommen Fieber über 39 Grad, Hals- und Ohrenschmerzen oder Schmerzen im Stirnbereich und unter den Augen hinzu, dann sollten Erkrankte zum Arzt gehen. Debrodt: „Nur so kann ausgeschlossen werden, dass sich weitere Erkrankungen entwickeln, zum Beispiel eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, der Stirn- oder Kieferhöhlen, des Mittelohrs oder der Lunge.“

Weitere Informationen:

www.aok.de/faktenboxen > Impfungen

www.aok.de/faktenboxen > Nahrungsergänzungsmittel

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Erkältung

Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema
„Erkältungen vorbeugen“
mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice
> ams-Thema > ams-Thema 03/17: Gesund durch den Winter



Die Kraft der Kräuter

Eine Tasse Tee und die Seele hat Sommer

21.11.17 (ams). Egal ob bei Erkältung, Magen-Darm-Problemen, Stress oder Blasenentzündung: Kräutertees können leichte Beschwerden beheben – und das mit keinen oder kaum Nebenwirkungen. Qualität und Zubereitung müssen allerdings stimmen.

„Nach dem Tee ist für die Seele Sommer“, so lautet ein russisches Sprichwort. Denn eine heiße Tasse Tee vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und wärmt Körper wie Seele – gerade wenn es draußen nasskalt ist, wenn es stürmt oder schneit. Zusätzlich kann die Kraft so mancher Kräuter auch leichte gesundheitliche Beschwerden lindern und eine ärztliche Therapie unterstützen. „Die besondere Wirkung von Heilpflanzen ist nicht auf einen einzelnen Inhaltsstoff zurückzuführen, sondern auf ein Wirkstoffgemisch“, erklärt Dorothea Jansen, Ernährungsberaterin bei der AOK. Ätherische Öle, Flavonoide, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe zum Beispiel ergänzen sich auf natürliche Weise in dem für die jeweilige Pflanze spezifischen Ensemble an Stoffen. So ist auch zu erklären, warum eine Heilpflanze nicht nur zur Behandlung eines Symptoms geeignet ist, sondern der Cocktail an Inhaltsstoffen oft auch bei ganz anders gelagerten Beschwerden hilft.



Teetrinken und zur Ruhe kommen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Alleskönner Kamille und Pfefferminze

Kamille zum Beispiel ist eine sehr vielseitige Heilpflanze. Sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, desinfizierend und immunstimulierend. Die getrockneten gelb-weißen Blütenköpfchen helfen deshalb bei Erkältungskrankheiten, vor allem bei einer Reizung der Mund- und Rachenschleimhaut, aber auch bei Verdauungsproblemen, Übelkeit und Magenschleimhautentzündung. Und: Die Kamillezubereitung ist auch äußerlich anzuwenden – bei Erkältungskrankheiten ist vor allem Inhalieren oder Gurgeln angesagt. Umschläge und feuchte Verbände mit Kamillentee können bakterielle Hauterkrankungen bekämpfen.

Auch die Pfefferminze ist vielseitig einsetzbar. Der beliebte Kräutertee wirkt krampflösend und regt den Gallenfluss an. Pfefferminztee ist deshalb beson-

ders bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden hilfreich. Den mentholhaltigen Blättern werden aber auch keimtötende Eigenschaften zugeschrieben, so dass ein Pfefferminztee auch bei Entzündungen der Schleimhäute im Bereich der Atemwege eingesetzt werden kann.

Arzneitees sind geprüft

Egal, ob Kamillen-, Pfefferminz-, Fenchel- oder Melissentee: Sie sind zwar in jedem Lebensmittelladen zu kaufen – doch nur als Arzneitee ist der Gehalt an Inhaltsstoffen geprüft und entspricht den Richtlinien des Deutschen Arzneibuchs. So muss ein Kamillentee für seine Heilwirkung mindestens vier Milliliter ätherisches Öl je Kilo Blüten enthalten, bei einem herkömmlichen Kamillentee reicht ein Zwanzigstel. Pfefferminze als Arzneitee enthält zwölf Milliliter ätherische Öle pro Kilo Blätter, ein „normaler“ Pfefferminztee nur 0,6 Milliliter. Wenn ein Tee nicht nur den Abend gemütlicher, sondern gesundheitlich wirken soll, ist es also ratsam, ihn in der Apotheke oder im Drogeriemarkt zu kaufen. Erkennbar sind Arzneitees am Vermerk „verwendbar bis“, bei herkömmlichen Tees ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) angegeben.

Tees bei Erkältung

Der Hals kratzt, die Nase läuft – gegen Erkältungssymptome ist neben der Kamille noch so manches andere Kraut gewachsen. Ein Tee aus Lindenblüten zum Beispiel kann die Abwehrkräfte aktivieren und möglicherweise einen grippalen Infekt noch abwenden, wenn gleich bei den ersten Symptomen zwei bis drei Tassen getrunken werden. Ist die Erkältung schon ausgebrochen und geht mit Fieber einher, eignet sich Lindenblütentee für eine Schwitzkur im Bett. Ein ausgesprochenes Hustenmittel ist Thymian. Ein Tee mit dem herb-würzigen Kraut enthält ätherische Öle, die zähen Schleim verflüssigen, das Abhusten erleichtern und zusätzlich Hustenkrämpfe stillen. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Thymiantee generell bei Entzündungen der Atemwege geeignet. Bei Halsschmerzen kann ein Trunk aus Salbei Keime abtöten und die Entzündung an den Mund- und Rachenschleimhäuten eindämmen. „Wenn allerdings das Fieber über längere Zeit anhält oder über 39 Grad steigt, sich Atemnot einstellt, die Stirn- oder Kiefernhöhlen schmerzen, ist ein Arztbesuch angesagt“, betont AOK-Expertin Jansen.

Magen-Darm-Tees

Die „Wunderwurzel“ Ingwer kann als heißer Trunk sowohl Entzündungen und Hustenreiz lindern als auch Verdauungsstörungen bekämpfen. Dabei hat sich die scharfe Knolle vor allem bei Reiseübelkeit bewährt. Die Stärke von Anis,

Fenchel und Kümmel: Als Tee tun diese Mittel bei Blähungen wohl, weil sie die Krämpfe lösen. Bei Verstopfung kommen Sennesblätter infrage. Sie reizen die Darmwand und regen den Darm dazu an, sich häufiger zusammenzuziehen. Doch Achtung: Ein solcher Abführtee sollte nicht länger als paar Tage getrunken werden, weil sich der Darm sonst daran gewöhnt.

Blasen-Nieren-Tees

Ein unaufschiebbarer Harndrang, verbunden mit Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen – diese Symptome lassen an eine Blasenentzündung denken. Ein Tee aus Bärentraubenblättern gilt als klassisches Mittel gegen leichte Blasenentzündungen, denn die Blätter der Bärentraube können Blase, Niere und ableitende Harnwege desinfizieren. Weil jedoch nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden kann, dass Bärentraubenblätter bei längerer Anwendung krebserregende und erbgutverändernde Eigenschaften haben, sollte ein solcher Tee nur in der akuten Phase getrunken werden. Zusätzlich zur Desinfektion ist eine Entwässerung sinnvoll, die ableitenden Harnwege sollten ordentlich durchgespült werden. Als Durchspülungstees eignen sich Brennnessel, Birke, Goldrute, Heuhechel, Orthosiphon oder Schachtelhalm. Viele Blasen-Nieren-Tees enthalten deshalb eine Kombination einiger dieser Mittel, mit oder ohne Bärentraubenblätter.

Tees zur Beruhigung

Wirksam sind pflanzliche Mittel auch bei innerer Unruhe, Stress und nervös bedingten Einschlafstörungen. Insbesondere Baldrian ist dafür bekannt zu beruhigen, ohne die Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Deshalb ist ein Tee aus der Baldrianwurzel nicht nur als Einschlaftee geeignet – eine Stunde vor dem Schlafengehen getrunken –, sondern kann auch gut tagsüber eingesetzt werden, zum Beispiel gegen Prüfungs- und Auftrittsängste. Hopfenzapfen sind nicht nur für Bierbrauer interessant, sondern auch für Menschen mit Schlafstörungen und Nervosität. In Kombination mit Melisse und Lavendel wird die ausgleichende Wirkung von Baldrian und Hopfen noch verstärkt. Besonders beruhigend ist es, wenn wir den heißen Trunk bewusst genießen, Schluck für Schluck. Allein dieses Ritual bringt Ruhe in den Alltag.

Weitere Informationen:

gesundheitsmanager.aok.de
> **Gesundheit und Wohlfühlen**
> **Gesund bleiben > Heilpflanzen > „Trinken Sie sich gesund“**

www.aok.de > **Leistungen & Services > Leistungen von A-Z**
> **Alternative Heilmethoden**



Dosierung, Lagerung, Zubereitung

Kleine Teestunde

- **Loser Tee oder Beutel?** In der Apotheke ist beides erhältlich. Offene Ware ist Teebeuteln allerdings vorzuziehen. In Teebeuteln sind die Pflanzen oft stark zerkleinert bis pulverisiert und dadurch womöglich wirkstoffärmer.
- **Dosierung:** Ein bis zwei Teelöffel oder ein Teebeutel pro Tasse (150 bis 200 ml). Zwei bis drei Tassen pro Tag trinken, bei einer richtigen Heilkräuterkur drei bis vier Wochen lang.
- **Zubereitung:** Die Pflanzenblätter oder -blüten mit kochendem Wasser überbrühen. Enthält der Tee wirksame ätherische Öle, dann nur heißes Wasser nehmen (aufgekocht, aber nicht mehr sprudelnd), damit die Öle nicht „verduften“. Zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Nur schleimhaltige Pflanzen (beispielsweise Malve, Eibisch, Spitzwegerich) werden in kaltes Wasser gelegt, Wurzeln oder Rinden lange geköchelt.
- **Lagerung:** Trocken, dunkel und dicht verschlossen lagern, denn die Wirkstoffe sind empfindlich.

Weitere Informationen:

gesundheitsmanager.aok.de
> Gesundheit und Wohlfühlen
> Gesund bleiben > Heilpflanzen > „Trinken Sie sich gesund“



... wärmt Körper und Seele



Eine heiße Tasse Tee vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und wärmt Körper wie Seele – gerade wenn es draußen nasskalt ist, wenn es stürmt oder schneit. Zusätzlich kann die Kraft so mancher Kräuter auch leichte gesundheitliche Beschwerden lindern und eine ärztliche Therapie unterstützen. Die besondere Wirkung von Heilpflanzen ist nicht auf einen einzelnen Inhaltsstoff zurückzuführen, sondern auf ein Wirkstoffgemisch.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps**

Trockene Augen

Heizungsluft, Rauch oder PC-Arbeit: Blinzeln hält die Augen feucht

21.11.17 (ams). Trockene Augen sind nicht nur lästig, sie können auch schmerzen. Besonders in der kalten Jahreszeit plagen sich viele Menschen damit herum. Manchmal stört nur ein leichtes Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl in den Augen. Morgens sind die Augen mit weißlichem Sekret verklebt. Eine der Ursachen ist die trockene Luft in geheizten Räumen. „Heizungsluft, aber auch Klimaanlage lassen den Tränenfilm auf dem Auge schneller verdunsten“, sagt Anja Debrott, Ärztin im AOK-Bundesverband. In vielen Fällen helfen einfache Mittel, damit die Beschwerden wieder verschwinden.

Schätzungsweise rund 20 Prozent der Patienten, die in Deutschland zum Augenarzt gehen, leiden unter trockenen Augen. Die Auslöser des Sicca-Syndroms, wie trockene Augen medizinisch genannt werden, sind vielfältig. So können bestimmte Autoimmunerkrankungen wie Diabetes oder Morbus Crohn trockene Augen verursachen. Auch Medikamente wie zum Beispiel Betablocker oder Antidepressiva können Auslöser sein. Das Alter spielt ebenfalls eine Rolle, denn bei älteren Menschen lässt die Produktion der Tränenflüssigkeit allmählich nach. „Treten die Beschwerden jedoch vorwiegend im Winter auf und hören nach der Heizperiode wieder auf, kann man davon ausgehen, dass die Heizungsluft die Ursache ist“, so Debrott weiter.

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten. In der obersten Schicht befinden sich vor allem Fette. Ihre Aufgabe ist es, das schnelle Verdunsten der wässrigen mittleren Schicht zu verhindern. Die innere schleimhaltige Schicht grenzt an die Hornhaut. Sie ist unter anderem dafür verantwortlich, dass die Bestandteile des Tränenfilms besser am Auge haften können. Beim Blinzeln – etwa zehn- bis 15-Mal in der Minute – wird der hauchdünne Tränenfilm gleichmäßig auf der Hornhaut verteilt und befeuchtet die Augen. So schützt er zum einen das Auge vor Fremdkörpern. Zum anderen enthält er verschiedene Stoffe wie Antikörper und Enzyme, die das Auge mit Nährstoffen versorgen und Krankheitserreger abwehren. Das Sicca-Syndrom entsteht, weil entweder zu wenig Tränenflüssigkeit vorhanden ist oder der Tränenfilm nicht mehr optimal zusammengesetzt ist. Die Folge: Der schützende Tränenfilm auf der Hornhaut wird zu dünn und reißt. Wenn die Augen trocken werden, fangen



Tropfen: Schnelles Gegenmittel bei trockenen Augen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Arzneimittel“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

sie an zu jucken. Als schnelles Gegenmittel bei trockenen Augen helfen sogenannte Tränenersatzmittel oder Augentropfen. Sie erzeugen einen künstlichen Film auf den Augen und schützen sie vor dem Austrocknen. Wer nur hin und wieder Beschwerden hat, sollte dünnflüssige Tränenersatzmittel verwenden. Bei starken Beschwerden sind dagegen dickflüssige Präparate besser. Oft dauert es eine Weile, das richtige Präparat zu finden, um den gestörten Tränenfilm wieder ins Lot zu bringen. Betroffene sollten den Augenarzt fragen.

Luftbefeuchter und Grünpflanzen

Um Beschwerden vorzubeugen beziehungsweise um sie zu lindern, helfen Luftbefeuchter und Grünpflanzen in den Räumen. Diese erhöhen die Luftfeuchtigkeit. Mehrmaliges Lüften erfüllt den gleichen Zweck. Außerdem sollten Betroffene genug trinken – etwa eineinhalb Liter täglich. Patienten mit Herzkrankungen sollten jedoch nachfragen, ob das auch für sie gilt. Wichtig ist zudem ausreichender Schlaf, damit sich die Augen erholen können. Zigarettenrauch hingegen reizt die Augen. Vorsicht ist auch bei der Wahl von Kosmetika geboten. Diese sollten zum Schutz der Augen möglichst reizarm sein. Wer Kontaktlinsen trägt, muss besonders aufpassen, denn die Linsen sollten eigentlich im Tränenfilm schwimmen. Doch bereits bei einem gesunden Tränenfilm verursachen Kontaktlinsen eine stärkere Verdunstung, als es ohne sie der Fall wäre. Wer Kontaktlinsen trägt, ist also gut beraten, sich besonders intensiv um eine höhere Luftfeuchtigkeit zu kümmern und vielleicht hin und wieder eine Brille aufsetzen, wenn die empfohlenen Mittel nicht helfen. Auch konzentriertes Arbeiten am Computer trocknen Augen ebenfalls aus. Wer nur ein- oder zweimal in der Minute blinzelt, während er auf den Bildschirm starrt, verteilt viel zu wenig Tränenflüssigkeit auf seine Augen. Hier kann man ganz bewusst häufiger blinzeln, sich kleine Pausen gönnen oder einfach mal einige Minuten lang in die Ferne schauen. Grundsätzlich gilt: Wenn die Beschwerden trotz aller eigenen Bemühungen nicht aufhören, und auch wenn zusätzlich die Bindehaut gerötet ist, kann sich dahinter eine behandlungsbedürftige Infektion verbergen. Dann sollten Betroffene auf jeden Fall zum Augenarzt gehen, um ernste Erkrankungen abzuklären.

Weitere Informationen zum Thema:

Universitäts-Augenklinik Bonn:
www.augenklinik.uni-bonn.de > Patienten > Trockenes Auge

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands:
cms.augeninfo.de > Augenheilkunde > Augenerkrankungen > Trockene Augen

Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema „Trockene Augen“ mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Thema > ams-Thema 03/17: Gesund durch den Winter



Gutes Essen an den Feiertagen

Köstlichkeiten bewusst genießen und einfach mal abschalten

21.11.17 (ams). Plätzchen, Stollen, Gänsebraten: Gutes Essen gehört in der Weihnachtszeit einfach dazu. „Ein paar einfache Tricks helfen, die weihnachtlichen Leckereien bewusst zu genießen“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK.

Das Festessen an den Feiertagen kann man ruhig zelebrieren, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Doch wie lassen sich „Fettfallen“ vermeiden und damit überflüssige Pfunde, die man so schnell nicht wieder loswird? AOK-Ernährungswissenschaftlerin Zilliken gibt Tipps:

- Kaufen Sie mageres Fleisch ein, etwa Rinderbraten oder Pute. Eine weitere Alternative ist Fisch, beispielsweise der traditionelle Karpfen.
- Bei der Gans kann man während des Bratens immer mal wieder hineinstecken, dann läuft das Fett heraus und lässt sich abschöpfen, bevor die Soße zubereitet wird.
- Klare Suppen als Vorspeise sind fettärmer als solche, die mit Sahne oder Mehlschwitze gebunden sind.
- Ein Salat oder gedünstetes Gemüse zum Essen machen satt und dämpfen den Heißhunger.
- Reichen Sie als weitere Beilagen Salzkartoffeln oder Klöße, Nudeln oder Reis anstelle von Pommes oder Kroketten.
- Leckere Nachtische sind Obstsalat mit einer Kugel Vanilleeis, Sorbet aus Fruchtpüree oder Pudding.
- Wer sich beim Essen Zeit lässt und auch mal eine Pause zwischen den einzelnen Gängen einlegt, merkt eher, wenn er satt ist.
- Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßte Tees. Alkohol können Sie in Maßen genießen.
- Damit man zwischen den Mahlzeiten nicht ständig nascht, sollten bunte Teller nicht allzu einladend in Reichweite stehen. Bieten Sie zu süßen Plätzchen und Schokolade auch russisches Brot und Lebkuchen an, die etwas fettärmer sind. Mandarinen, Äpfel, Nüsse und Mandeln oder getrocknete Aprikosen oder Feigen passen ebenfalls gut auf den bunten Teller.



Beim Plätzchen backen helfen auch Kinder gern.

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Oft ist man nach dem reichlichen Weihnachtsessen so satt, dass es an den darauffolgenden Tagen gar nicht mehr so viel und so schweres Essen sein muss. „Nach einem üppigen Festmahl kann man auch mal eine Mahlzeit ausfallen lassen und mit Brühe, Rohkost oder Obst den kleinen Hunger zwischendurch überbrücken“, regt Ernährungsexpertin Zilliken an. Oder man gestaltet einen Feiertag kulinarisch etwas leichter, mit einem Gemüsegericht zum Mittagessen oder einem Frühstück auf Müslibasis.

Einfach einmal das tun, wozu man Lust hat

Wer sich während der Weihnachtsfeiertage regelmäßig bewegt, verbessert ebenfalls sein Wohlbefinden. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder Schlittschuhlaufen machen Spaß und vertreiben das Völlegefühl. Wenn Schnee liegt, kann man rodeln, Langlaufski fahren oder sich bei einer Schneeballschlacht vergnügen. „Tun Sie nach all dem Stress in der Adventszeit am besten das, wozu Sie Lust haben, und schalten Sie einfach mal ab“, empfiehlt Zilliken.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Gesund im Alltag**



Aktiv trotz Kälte und Schmuddelwetter

Auch im Winter tut Bewegung gut

21.11.17 (ams). Sobald die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, machen es sich viele Menschen am liebsten drinnen gemütlich. „Kälte und frühe Dunkelheit sind aber kein Grund, zum Bewegungsmuffel zu werden“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Bewegungswissenschaftlerin bei der AOK. „Viele Sportarten, die man im Sommer treiben kann, eignen sich auch für den Winter.“ Zusätzlich locken in der kalten Jahreszeit noch besondere sportliche Vergnügen.

Der Lichtmangel im Winter schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Umso besser, wenn man auch in der kalten Jahreszeit sportlich aktiv ist. „Sportlich aktive Menschen sind weniger anfällig für Infekte, weil das Immunsystem angeregt wird“, sagt Nikolai-Reetz. „Und Bewegung hilft, Stress abzubauen, und hellt die Stimmung auf.“

Geübte Läufer können auch im Winter weiterhin joggen oder walken. Wer ganz neu einsteigt oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchte, sollte sich zunächst kurz vom Arzt durchchecken lassen. Das gilt vor allem für Menschen ab 40 sowie für alle, die an Vorerkrankungen leiden, etwa des Herz-Kreislauf-Systems.

Vor dem Training sollten Jogger und Walker auch im Winter mit einem Dehn- und Aufwärmprogramm starten, um den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen, da flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig sind. „Atmen Sie bei Frost durch die Nase, um Infekten und Reizhusten vorzubeugen“, empfiehlt Nikolai-Reetz. Um das Wohlfühlgefühl auch nach dem Training beizubehalten und Muskelverkürzungen zu vermeiden, sollte man – ganz unabhängig von der Jahreszeit – auch nach der Belastung noch einmal dehnen.

Nach dem Zwiebelprinzip anziehen

Wichtig beim Sport im Winter ist die passende Kleidung. Dazu gehören eine Kopfbedeckung, Schuhe mit gutem Profil, Handschuhe sowie atmungsaktive Kleidung. „Ziehen Sie sich nach dem Zwiebelprinzip an, mit mehreren Lagen



Geübte Läufer joggen auch bei Schnee.

Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

übereinander“, rät Nikolai-Reetz. Im Dunkeln sind Jogger und Walker mit Reflektorstreifen an der Kleidung und einer Kopflampe sicherer unterwegs. Bei Glatteis nützt das beste Schuhprofil nichts und auch die Fahrradreifen haben keinen Halt. „Um Stürze zu vermeiden, ist es dann am besten, aufs Joggen und Walken zu verzichten und das Rad stehen zu lassen“, sagt Nikolai-Reetz. Das gilt auch bei extremer Kälte, etwa, wenn die Temperatur unter 20 Grad Celsius fällt. Wann seine persönliche Belastungsgrenze erreicht ist, entscheidet aber jeder selbst.

Rodeln, Schlittschuhlaufen, Schneeschuhwandern

Es gibt eine Reihe von Sportarten, die man nur oder besonders gut im Winter betreiben kann: angefangen beim Rodeln bis hin zum Schlittschuhlaufen oder Schneeschuhwandern. Schneeschuhe sind mit neoprenähnlichem Stoff bespannte Alu- oder Kunststoffrahmen, die unter den Wanderschuhen befestigt werden und dafür sorgen, dass man nicht einsackt.

Wer seine Kondition verbessern möchte, für den bietet sich auch Skilanglauf an. Dabei kommt man auch bei Minustemperaturen richtig ins Schwitzen. „Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Anfänger sich die Technik zunächst in einem Kurs zeigen lassen“, rät AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Gesund im Alltag** > **Aktiv und fit**

Mit der AOK-Sportpartnerbörse einen geeigneten Trainingspartner finden:

www.aok.de/sportpartner

Die AOK bietet Gesundheitskurse vor Ort an:

www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Mehr Gesundheit im Alltag: Gesundheitskurse**

Mehr zum Check-up 35:

www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Vorsorge** > **Leistungen: Check-up 35**



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

