

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Darum ist Muskelmasse
die neue Lebensversicherung

Licht statt Latte Macchiato
Was wirklich gegen das Herbstloch hilft

03
2026



Die Gesundheitsvorsorge, die Sie immer bei sich tragen.

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

stellen Sie sich vor, es gäbe eine Tablette, die das Risiko für Stürze senkt, den Blutzucker verbessert, Herz und Kreislauf schützt, den Stoffwechsel ankurbelt und dafür sorgt, dass Sie auch im Alter möglichst lange selbstständig bleiben. Vermutlich wäre sie innerhalb kürzester Zeit ausverkauft.

Die gute Nachricht: Dieses „Wundermittel“ gibt es bereits – es heißt **Muskelmasse**.

Muskeln sind weit mehr als ein Zeichen für Sportlichkeit. Sie stabilisieren unseren Bewegungsapparat, schützen Gelenke und Knochen, unterstützen den Stoffwechsel und helfen, vielen Erkrankungen vorzubeugen. Trotzdem wird ihr Wert häufig unterschätzt. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab – wenn wir nichts dagegen tun. Die Folgen zeigen sich oft erst Jahre später: nachlassende Kraft, eingeschränkte Beweglichkeit und ein erhöhtes Sturzrisiko.

Dabei gehört der Erhalt und Aufbau von Muskulatur zu den wirksamsten Investitionen in die eigene Gesundheit und der Weg ist einfacher, als man denkt.

Schon regelmäßige Bewegung und einfache Kraftübungen können viel bewirken. Deshalb widmen wir diesem Thema die Titelgeschichte dieser Ausgabe. Vielleicht entdecken Sie dabei, dass bereits kleine Veränderungen im Alltag einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit machen können.

Gut zu wissen: Bewegung lohnt sich doppelt. Über unser **Bonusheft** erhalten Sie für sportliche Aktivitäten **bis zu 100,00 €**. So wird Ihr persönlicher Einsatz für die Gesundheit zusätzlich belohnt.

Als Ihre Koenig & Bauer BKK möchten wir Sie nicht nur im Krankheitsfall begleiten, sondern Sie dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Denn Prävention beginnt nicht erst in der Arztpraxis – sondern mit den Entscheidungen, die wir jeden Tag für unsere Gesundheit treffen.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

Inhalt



Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 8.055, **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das Klimaschutzprojekt „Solar, Indien“ zertifiziert nach GoldStandard geleistet.



- 02 Vorwort**
Die Gesundheitsvorsorge, die Sie immer bei sich tragen.
- 04 Licht statt Latte Macchiato**
Was wirklich gegen das Herbstloch hilft
- 06 Darum ist Muskelmasse die neue Lebensversicherung**
Muskeln – mehr als nur ein Schönheitsideal
- 08 Darum ist Langeweile wichtig für Kinder**
„Mir ist sooo langweilig!“
Für viele Eltern ist das einer der Sätze, die sofort Handlungsbedarf auslösen
- 10 App**
Wir gehen gemeinsam in die digitale Zukunft
- 12 Schlaganfall – ein Notfall!**
Warum ist ein Schlaganfall ein Notfall?
- 14 Kurz&Knapp**
- Revenge Bedtime Procrastination
 - Cranberries gegen Blasenentzündungen?
 - Cortisol Face
- 16 Rezeptidee**
Brot backen – ohne Kneten

Licht statt Latte Macchiato

Was wirklich gegen das Herbstloch hilft

Der Wecker klingelt, draußen ist es noch dunkel und der Tag kommt nur langsam in Schwung. Viele Menschen greifen dann erst einmal zum Kaffee. Trotzdem bleibt man müde, kommt schwer in die Gänge und fühlt sich irgendwie noch auf Stand-by. Was hilft wirklich gegen das Herbstloch?

Warum wir im Herbst müder sind

Herbstmüdigkeit hat nichts mit Faulheit zu tun. Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, reagiert unser Körper auf:

- **Weniger Tageslicht:** Der Körper produziert mehr Melatonin, ein Hormon, das müde macht.
- **Weniger Bewegung:** Bei schlechtem Wetter verbringen viele Menschen mehr Zeit zuhause und bewegen sich weniger. Dadurch wird weniger Serotonin gebildet, was unsere Stimmung und unser Energielevel beeinflusst.
- **Mehr Zeit in geschlossenen Räumen:** Trockene Heizungsluft und wenig frische Luft können das Wohlbefinden beeinträchtigen und Erkältungen begünstigen.
- **Infekte als Energieräuber:** Wer eine Erkältung oder Grippe nicht vollständig auskuriert, fühlt sich oft noch länger müde und erschöpft.

»Der beste Wachmacher im Herbst ist kein Kaffee, sondern das Trio aus Tageslicht, Bewegung und einem stabilen Tagesrhythmus.«

Warum Licht so wichtig ist

Licht am Morgen wirkt auf unseren Körper wie ein natürlicher Wecker. Es hilft bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus und bereitet uns auf Aktivität vor. Fehlt dieses Signal, bleiben wir länger im Ruhemodus. Kaffee kann zwar kurzfristig Energie liefern, ersetzt aber kein Tageslicht. Zu viel Koffein kann zudem den Schlaf stören.



Der 3-Licht-Plan



1 Morgens raus

Gehen Sie innerhalb der ersten 90 Minuten nach dem Aufstehen 10 bis 20 Minuten nach draußen. Auch graues Tageslicht ist heller als die meisten Innenräume.

2 Mittagspause nutzen

Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für einen kleinen Energiekick zwischendurch.

3 Abends dimmen

Reduzieren Sie Licht und Bildschirmhelligkeit am Abend und verwenden Sie keine elektronischen Geräte vor dem Schlafengehen. So fällt es dem Körper leichter, wieder in den Ruhemodus zu wechseln.

Kleine Gewohnheiten für mehr Energie

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Vollkornprodukte und eiweißreiche Lebensmittel wie Quark, Joghurt oder Hülsenfrüchte sättigen lange und helfen, das Energielevel stabil zu halten. Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine und Nährstoffe. Auch Vitamin-D-haltige Lebensmittel wie Eier, Fisch oder Pilze sind wichtig, wenn der Körper durch das geringe Sonnenlicht weniger Vitamin D bildet.
- Trinken Sie ausreichend. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann müde machen.
- Bauen Sie täglich etwas Bewegung ein. Schon zehn Minuten Spazierengehen, Radfahren oder Treppensteigen können den Kreislauf ankurbeln.
- Halten Sie feste Schlafenszeiten ein und stehen Sie möglichst jeden Tag zur ähnlichen Zeit auf. Achten Sie dabei auf ausreichend Schlaf, denn Schlafmangel ist einer der größten Energieräuber im Herbst.
- Planen Sie Verabredungen mit Freunden oder gemeinsame Aktivitäten. Soziale Kontakte bringen oft mehr Energie als ein weiterer Kaffee.
- Behalten Sie Ihre gewohnten Aktivitäten bei. Feste Tagesabläufe und kleine Wohlfühlrituale helfen Ihrem Körper, im Rhythmus zu bleiben. Düfte wie Melisse, Lavendel oder Sandelholz helfen, die Produktion von Glückshormonen anzukurbeln.

Lichttherapie

Tageslichtlampen können bei saisonalen Stimmungstiefs helfen, Symptome zu lindern. Wichtig sind Qualität, Anwendung und Vorsicht bei Augenkrankheiten oder bestimmten Medikamenten. Wer unsicher ist, lässt sich ärztlich beraten. Für viele reicht bereits mehr Tageslicht im Alltag.



Der 10-Minuten-Start für morgen

Legen Sie heute Abend Schuhe und Jacke bereit. Morgen gehen Sie nach dem Aufstehen nur einmal um den Block. Wer danach immer noch müde ist, darf trotzdem Kaffee trinken. Nur eben nicht als einzigen Plan.

Herbstmüdigkeit braucht selten große Heldentaten. Oft helfen kleine Dinge, konsequent wiederholt: morgens Licht tanken, regelmäßig in Bewegung kommen und auf einen stabilen Tagesrhythmus achten. So verbringen Sie die kalte Jahreszeit nicht im Energiesparmodus.

Herbstmüdigkeit oder Warnzeichen?

Normale Herbstmüdigkeit fühlt sich oft so an:

- Sie kommen schwerer hoch, werden aber im Laufe des Tages wacher.
- Bewegung und Tageslicht tun spürbar gut.
- Sie können sich über Dinge freuen, auch wenn der Start zäh ist.

Schauen Sie genauer hin, wenn:

- Niedergeschlagenheit länger als 2 Wochen anhält.
- Sie kaum noch Freude empfinden.
- Schlaf, Appetit oder Konzentration stark verändert sind.
- Alltag, Arbeit, Schule oder Familie deutlich leiden.

Dann bitte nicht abwarten. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, einer psychotherapeutischen Praxis oder einer Beratungsstelle.

Fit durch den Herbst

Wir unterstützen Sie mit zertifizierten Präventionskursen rund um Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Mehr erfahren Sie auf unserer Website.



Darum ist Muskelmasse die neue Lebensversicherung

Muskeln – mehr als nur ein Schönheitsideal

Wer möchte nicht möglichst lange gesund bleiben? Doch was entscheidet eigentlich darüber, wie fit wir mit 70, 80 oder 90 Jahren noch sind? Viele denken an Blutwerte, Herzgesundheit oder Ernährung. Ein entscheidender Faktor wird dabei jedoch oft übersehen: unsere Muskeln.

» Muskelmasse gilt als einer der wichtigsten Faktoren für ein langes und gesundes Leben. «

Der stille Muskelverlust

Ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper pro Jahrzehnt etwa 3 bis 5 % seiner Muskelmasse ab. Zunehmendes Alter sowie Bewegungs- und Schlafmangel, chronischer Stress, hormonelle Veränderungen, Eiweißmangel und Gewichtsabnahmen beschleunigen diesen Prozess.

Warum Muskeln mehr können als stark aussehen

Viele verbinden Muskelaufbau mit einem attraktiven Erscheinungsbild. Tatsächlich gilt Muskelmasse jedoch als einer der wichtigsten Faktoren für gesundes Altern. Denn sie unterstützt den Stoffwechsel, schützt Knochen und Gelenke und trägt dazu bei:

- Bewegungen sicher auszuführen
- Gelenke zu entlasten
- Stürze besser abzufangen
- länger selbstständig zu bleiben

Regelmäßiges Krafttraining kann die Durchblutung fördern und sich positiv auf Konzentration und Gedächtnis auswirken. Muskelmasse ist daher nicht nur ein „nice to have“, sondern eine wichtige Investition in die Gesundheit.

Muskeln lassen sich trainieren

Muskeln können in nahezu jedem Lebensalter aufgebaut werden. Wer sich regelmäßig bewegt, signalisiert dem Körper, dass die Muskulatur gebraucht wird. Darauf reagiert er, indem er sie erhält oder stärkt.

Möglichkeiten, um die Muskulatur zu stärken:



- Training mit dem eigenen Körpergewicht



- Gymnastik



- Übungen mit Widerstandsbändern



- Functional Training



- Krafttraining im Fitnessstudio



- Yoga oder Pilates

Diese Übungen gelingen fast überall

Für Gesundheit und Fitness empfiehlt sich eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Wer einfach starten möchte, kann bereits mit einfachen Eigengewichtübungen beginnen.

Kniebeugen

Für Beine und Gesäß

Stellen Sie sich hüftbreit hin, beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Anschließend richten Sie sich wieder auf. Beginnen Sie mit 2 bis 3 Sätzen à 10 bis 15 Wiederholungen.



Wandsitz

Für Oberschenkel und Rumpf

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und rutschen Sie nach unten, als würden Sie auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Halten Sie diese Position für 20 bis 60 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal.



Liegestütze an der Wand

Für Brust-, Schulter- und Armmuskulatur

Stellen Sie sich eine Armlänge vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen dagegen. Beugen Sie die Arme, bis sich Ihr Oberkörper der Wand nähert, und drücken Sie sich anschließend wieder zurück. Beginnen Sie mit 2 bis 3 Sätzen à 10 bis 15 Wiederholungen.



Unterarmstütz (Plank)

Für Bauch, Rücken und Rumpf

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme und Zehenspitzen. Heben Sie den Körper an und halten Sie ihn möglichst gerade. Halten Sie die Position für 20 bis 60 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal.



Die 5 goldenen Regeln für starke Muskeln

1 Regelmäßigkeit

Der wichtigste Hebel, um Muskelmasse zu erhalten, ist regelmäßiges Training. Bereits 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche können enorme gesundheitliche Vorteile bringen.

2 Große Muskelgruppen

Übungen für große Muskelgruppen wie Beine, Rücken und Rumpf sind besonders effektiv und bilden die Grundlage für viele Alltagsbewegungen.

3 Belastung steigern

Ob mit Hanteln, Maschinen oder Eigengewichtübungen - Muskeln passen sich an neue Reize an. Deshalb sollte die Belastung nach und nach erhöht werden.

4 Eiweißreiche Ernährung

Muskeln benötigen Eiweiß als Baustoff. Erwachsene sollten täglich 0,8 bis 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch, Eier oder Nüsse.

5 Erholung einplanen

Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in den Erholungsphasen danach. In dieser Zeit repariert und stärkt der Körper die beanspruchte Muskulatur.

Wann Vorsicht sinnvoll ist

Wer unter Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke oder des Bewegungsapparats leidet, sollte vor dem Trainingsstart ärztlichen Rat einholen. Besonders für Einsteiger kann eine sportmedizinische Untersuchung oder ein professioneller Fitness-Check sinnvoll sein. So lässt sich die Belastung individuell anpassen und das Verletzungsrisiko reduzieren.

Treten während des Trainings Schmerzen auf, sollte die Belastung reduziert und die Ausführung überprüft werden. Halten die Beschwerden an, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Stark bleiben – heute und morgen

Muskelmasse begleitet uns nicht nur im Fitnessstudio, sondern durch das ganze Leben. Sie hilft dabei, aktiv, beweglich und selbstständig zu bleiben. Wer heute in seine Muskeln investiert, zahlt auf eine der wertvollsten Lebensversicherungen ein: die eigene Gesundheit.

Gesund altern

Wir bezuschussen ausgewählte Präventions- und Bewegungskurse sowie sportmedizinische Untersuchungen, die einen sicheren Einstieg in ein aktives und gesundes Leben fördern können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.



Darum ist Langeweile wichtig für Kinder

„Mir ist sooo langweilig!“ Für viele Eltern ist das einer der Sätze, die sofort Handlungsbedarf auslösen. Schnell muss eine Idee her, ein Spiel, ein Ausflug oder zumindest irgendeine Beschäftigung. Hauptsache, die Langeweile verschwindet und die Stimmung ist gut. Doch was, wenn Langeweile gar kein Problem ist, das gelöst werden muss?

Warum Langeweile fast verschwunden ist

Die Möglichkeiten, Kinder zu beschäftigen, waren noch nie so vielfältig wie heute. Gleichzeitig möchten viele Eltern ihre Kinder bestmöglich fördern und sie möglichst sinnvoll beschäftigen. Denn auch sie selbst leben in einem Alltag, der von Terminen, Produktivität und Leistung geprägt ist. Kinder übernehmen dieses Verhalten oft unbewusst, sodass Langeweile wie etwas wirkt, das vermieden werden muss.

Was passiert, wenn Kindern langweilig wird?

Langeweile kann sich unangenehm anfühlen. Deshalb haben Eltern den Eindruck, jede Minute sinnvoll nutzen zu müssen. Gleichzeitig ist Langeweile ein zentraler Motivator, der Entwicklung anstößt. In Momenten der Langeweile beginnt das Gehirn, eigene Ideen zu entwickeln und nach Beschäftigungsmöglichkeiten zu suchen:

Plötzlich wird aus einer Decke eine Höhle oder aus einem Karton ein Piratenschiff. Kinder lernen, sich selbst zu beschäftigen, Ideen zu entwickeln und ihrer Fantasie zu vertrauen.

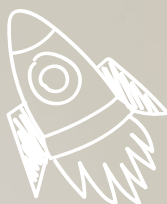
Langeweile sieht in jedem Alter anders aus

Wie Kinder mit Langeweile umgehen, hängt auch vom Alter ab. Während Babys noch auf Anregungen und Begleitung durch ihre Bezugspersonen angewiesen sind, können Kleinkinder und Kindergartenkinder bereits zunehmend eigene Spielideen entwickeln. Besonders im Kindergarten- und Grundschulalter kann Langeweile Kreativität, Selbstständigkeit und Problemlösefähigkeiten fördern.

» Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken, damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können.«



7 Fähigkeiten, die durch Langeweile wachsen



1 Kreativität

Wenn Kinder nicht sofort beschäftigt werden, beginnen sie oft, eigene Spiele, Geschichten oder Bauprojekte zu erfinden. Das regt Fantasie und kreatives Denken an.

2 Selbstständigkeit

Kinder lernen, sich selbst zu beschäftigen und Lösungen für ihre Langeweile zu finden. Dadurch entwickeln sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

3 Frustrationstoleranz

Langeweile auszuhalten ist nicht immer angenehm. Wer jedoch lernt, dieses Gefühl auszuhalten, entwickelt Geduld und kann besser mit Herausforderungen umgehen.

4 Problemlösungsfähigkeit

Aus der Frage „Was soll ich jetzt machen?“ entsteht oft die Suche nach eigenen Antworten. Genau dabei werden wichtige Denk- und Lösungsstrategien trainiert.

5 Entscheidungsfähigkeit

Kinder müssen selbst überlegen, womit sie sich beschäftigen möchten. Dadurch üben sie, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

6 Wahrnehmung von innerer Ruhe

Kinder lernen, auch stille Momente zu genießen. Gleichzeitig nutzt das Gehirn ruhige Momente, um Erlebtes zu verarbeiten, was die geistige und emotionale Entwicklung unterstützen kann.

7 Reduzierte Abhängigkeit von Bildschirmen und Entdecken neuer Hobbys

Wer lernt, sich selbst zu beschäftigen, greift weniger zu digitalen Medien. In freien Momenten entdecken Kinder, was ihnen wirklich Spaß macht. So können neue Hobbys und Leidenschaften entstehen.



Wenn Beschäftigung zum Dauerprogramm wird

Gemeinsame Aktivitäten und Förderung sind wichtig. Problematisch wird es jedoch, wenn jeder freie Moment verplant ist oder ständig neue Unterhaltung bereitsteht. Kinder gewöhnen sich daran, dass Beschäftigung von außen kommt. Dadurch fällt es ihnen schwerer, eigene Ideen zu entwickeln und sich selbst zu beschäftigen.

Diese Beobachtungen können ein Hinweis darauf sein, dass Ihrem Kind etwas mehr Freiraum guttun würde:

- Das Kind erwartet dauerhaft Unterhaltung von außen.
- Freie Zeit führt schnell zu Unruhe.
- Eigene Spielideen entstehen kaum noch.
- Digitale Medien werden zur Lösung gegen Langeweile.

Wie Eltern mit Langeweile umgehen können

Geben Sie Ihrem Kind keine Beschäftigung vor. Lassen Sie stattdessen bewusst Zeiten entstehen, in denen Ihr Kind selbst eine Lösung finden muss. Oft dauert es eine Weile, doch genau dieser Prozess ist wertvoll und lässt die kreativsten Ideen entstehen.

Weniger Programm, mehr Entwicklung

Langeweile bietet einen wichtigen Raum für Entwicklung. Sie schafft Platz für Kreativität, Fantasie und selbstständiges Handeln. Denn genau dort, wo nichts vorgegeben wird, entstehen häufig die spannendsten Ideen.

Stark durch den Familienalltag



Wir unterstützen Familien mit Angeboten rund um Prävention und Familiengesundheit. Mehr erfahren Sie auf unserer Website.



KOENIG & BAUER



Ihre Gesundheit. Ihre App. Unser Service.

Die Koenig & Bauer BKK App –
einfach, schnell und immer für Sie da.



Weniger Freikuverts – mehr Nachhaltigkeit. Mehr Effizienz.

Um Verwaltungskosten zu senken und Ressourcen zu schonen, werden wir zukünftig weniger Freikuverts verschicken. Gemeinsam gestalten wir so einen nachhaltigeren und effizienteren Service.



Ihre Rückmeldungen – digital und einfach.

Ihre Rückmeldungen zu unseren Briefen oder Anliegen können Sie bequem digital übermitteln:



Über unsere App
Schnell und sicher
direkt in der App.



Per E-Mail
info@koenig-bauer-bkk.de



Über unser Online-Portal
koenig-bauer-bkk.de



Gemeinsam für eine bessere Zukunft.
Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gehen!





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahl

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***

Schlaganfall – ein Notfall!

Warum ist ein Schlaganfall ein Notfall?

Ein Schlaganfall entsteht, wenn ein Blutgefäß im Gehirn oder ein hirnversorgendes Gefäß im Halsbereich „verstopft“ ist oder „platzt“. Damit ist der Blutstrom in diesem Bereich unterbrochen. Die Gehirnzellen werden nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und können absterben. Diese Zellen gilt es durch schnelles Handeln zu retten. Verschiedene therapeutische Verfahren müssen schnellstmöglich nach dem Schlaganfall eingeleitet werden. So kann z. B. die so genannte Thrombolyse – ein medikamentöses Verfahren zur Auflösung eines Blutgerinnsels bei einem Hirninfarkt – nur bis zu drei Stunden nach Auftreten der ersten Symptome durchgeführt werden. Aber: Vorher muss festgestellt werden, was der Grund des Schlaganfalls ist, denn bei einer Hirnblutung kommen andere Verfahren zum Zug als bei einem Hirninfarkt. Nicht alle Krankenhäuser haben die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Die Betroffenen müssen daher zur Behandlung in ein spezialisiertes Zentrum gebracht bzw. verlegt werden.

Daher gilt: Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!

Wie kann man einen Schlaganfall erkennen und was ist beim Auftreten von Symptomen zu tun?



Ein Schlaganfall kann sich durch viele Symptome äußern, jedoch gibt es einige charakteristische. Auftretende Symptome müssen sofort im Krankenhaus abgeklärt werden. Zu den Symptomen gehören u. a.:

- Sehstörungen, hängender Mundwinkel, hängendes Augenlid
- Sprach-, Sprachverständnisstörung
- Lähmung, Taubheitsgefühl, Schwäche auf einer Körperseite
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz oder komplett ohne Schmerzen





Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollte man versuchen, den Betroffenen zu beruhigen und ggf. beengende Kleidung zu lockern. Man sollte ihm keine Getränke oder Medikamente geben: Eine durch den Schlaganfall ausgelöste Schluckstörung kann zu schwerem Verschlucken führen.

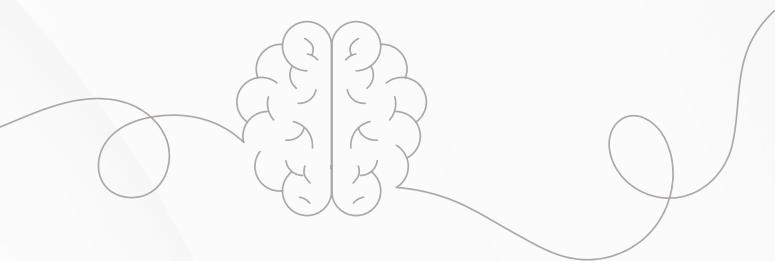
Sollte der Betroffene bewusstlos sein, muss er in die stabile Seitenlage gebracht werden. Wenn Atmung und / oder Herzschlag aussetzen, muss sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden.

Die Symptome eines Schlaganfalls können auch Hinweis für eine vorübergehende Durchblutungsstörung sein, müssen aber immer ernst genommen werden, da jede Minute entscheidend sein kann. Auf keinen Fall einfach abwarten.

Weitere Versorgung im Krankenhaus:

Im Krankenhaus wird der Betroffene zunächst körperlich untersucht. Um schnellstmöglich mit einer Therapie beginnen zu können, wird mittels einer Computertomographie (CT) nach dem Hauptgrund für den Schlaganfall gesucht. In dieser Röntgenschichtaufnahme kann schon zu Beginn zwischen einer Hirnblutung oder einem Hirninfarkt unterschieden werden. Abhängig vom ermittelten Hauptgrund wird dann die weitere Therapie eingeleitet. Die ersten Stunden und Tage nach einem Schlaganfall verbringt der Betroffene idealerweise auf einer speziellen Überwachungs- und Therapiestation, einer so genannten Stroke Unit („Schlaganfall-Einheit“).

Die Schlaganfall-Symptome sind sowohl in der Bevölkerung als auch bei den an der Rettungskette Beteiligten nicht ausreichend bekannt. Eine Befragung hat sogar ergeben, dass die Hälfte der Bevölkerung beim Auftreten von Symptomen nicht den Notruf tätigen würde. Dazu kommt das weit verbreitete Denken, dass der Schlaganfall eine nicht therapierbare Krankheit ist. Lediglich jeder vierte Betroffene erreicht innerhalb der ersten drei Stunden nach Einsetzen der Symptome das Krankenhaus. Insgesamt läuft die Therapie zu langsam an, da auch im Krankenhaus – in nicht spezialisierten Abteilungen – noch oft zu viel Zeit verloren wird.





Revenge Bedtime Procrastination

Warum wir unseren Schlaf auf später verschieben

KURZ &

Eigentlich ist man müde und Schlaf wäre jetzt genau das Richtige. Trotzdem läuft noch eine Folge auf Netflix, das Handy bleibt in der Hand oder man erledigt plötzlich Dinge, für die tagsüber keine Zeit war. Dieses bewusste Aufschieben der Schlafenszeit wird auch „Revenge Bedtime Procrastination“ genannt, also Schlafenszeit-Aufschieben aus Rache.

Warum bleiben wir zu lange wach?

Der Grund liegt oft nicht in fehlender Disziplin, sondern im Wunsch nach Kontrolle. Tagsüber bestimmen Arbeit, Familie, Termine und Verpflichtungen den Rhythmus. Am Abend entsteht endlich ein freier Raum. Viele holen sich dann Zeit zurück, die tagsüber gefehlt hat, für Serien, Social Media oder einfach Ruhe.

Kurzfristig fühlt sich das gut an. Langfristig kann es jedoch den Schlaf verkürzen und den nächsten Tag erschweren.

Was macht das mit uns?

Das Problem: Je später der Abend endet, desto weniger Zeit bleibt für echte Regeneration. Schlafmangel zeigt sich oft schleichernd. Man ist gereizter, unkonzentrierter, innerlich unruhiger oder schneller erschöpft. Gleichzeitig wächst tagsüber wieder das Bedürfnis nach eigener Zeit – und der Kreislauf beginnt von vorn.

3 Tipps

wenn Sie sich wiedererkennen

★ Fragen Sie sich: Was will ich mir gerade zurückholen?

Geht es wirklich um die Serie oder eher um Ruhe, Freiheit, Abschalten oder das Gefühl, endlich selbst zu entscheiden? Wer das erkennt, findet oft eine bessere Lösung als noch eine Stunde wach zu bleiben.

★ Gönnen Sie sich bewusst einen kleinen Feierabendmoment

Nicht erst um Mitternacht, sondern früher: 20 Minuten ohne Pflicht, ohne Multitasking. Zum Beispiel Musik hören, lesen, kurz rausgehen oder einfach nichts tun.

★ Machen Sie Schlaf nicht zum Verzicht

Wer ins Bett geht, „verpasst“ nichts. Schlaf ist der Teil des Tages, der den nächsten leichter macht. Dieser Perspektivwechsel hilft, früheres Schlafengehen nicht als Verlust zu sehen.



Cranberries

gegen Blasenentzündungen?

Cranberry-Saft gilt seit Jahren als Hausmittel zur Vorbeugung von Blasenentzündungen. Doch was steckt wirklich dahinter?

Wie Cranberries wirken können

Tatsächlich enthalten Cranberries sogenannte Proanthocyanidine. Diese Pflanzenstoffe können verhindern, dass sich bestimmte Bakterien an der Blasenwand festsetzen und dort eine Harnwegsinfektion auslösen. Somit können Cranberry-Produkte das Risiko für wiederkehrende Blasenentzündungen verringern. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Cranberry-Saft Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen oder häufigen Harndrang lindern kann.

Kein Wundermittel

Ein Wundermittel sind die roten Beeren jedoch nicht. Denn der mögliche Schutzeffekt ist begrenzt und ersetzt keine medizinische Behandlung. Bei einer akuten Blasenentzündung gelten Cranberries nicht als Alternative zu Antibiotika. Für Frauen mit unkomplizierten Harnwegsinfekten können Cranberry-Präparate jedoch eine unterstützende pflanzliche Option sein.



& KNAPP

Cortisol Face

Kann Stress das Gesicht verändern?

Nach einer stressigen Woche wirkt die Haut oft fahler, die Augenpartie müde und plötzlich zeigen sich Unreinheiten oder kleine Schwellungen. Viele Menschen sprechen dabei von einem sogenannten „Cortisol Face“. Doch kann Stress unser Aussehen wirklich beeinflussen?

Wenn Stress sichtbar wird

Die Haut ist unser größtes Organ und oft ein Spiegel unserer inneren Balance. Tatsächlich kann sich anhaltender Stress auf das Hautbild auswirken. Dabei spielt das Stresshormon Cortisol eine wichtige Rolle. Es hilft uns morgens wach zu werden und dem Körper Energie bereitzustellen. Ist der Stress vorüber, sinkt der Cortisolspiegel wieder ab. Problematisch wird es jedoch, wenn der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht bleibt.

Was Stress mit der Haut macht

Wenn der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht bleibt, können Entzündungsprozesse begünstigt werden und die Haut empfindlicher reagieren. Die typischen Folgen von Stress wie Schlafmangel, wenig Bewegung oder eine unausgewogene Ernährung können zusätzlich dazu beitragen, dass die Haut schneller altert und weniger frisch wirkt.

Was der Haut guttut

Die beste Anti-Aging-Strategie bleibt ein gutes Stressmanagement. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, Entspannung und eine bunte, ausgewogene Ernährung unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Hautgesundheit. Wer seiner Haut zusätzlich etwas Gutes tun möchte, kann auf feuchtigkeitsspendende Pflege mit Hyaluronsäure oder Ceramiden setzen.





Brot backen – ohne Kneten

Zubereitung

Zuerst das lauwarme Wasser zusammen mit der Hefe in eine Schüssel geben und beides miteinander verrühren. Anschließend kommen Mehl und Salz dazu. Alles zu einem eher weichen, flüssigen Teig vermengen. Keine Sorge: Die Konsistenz verändert sich später noch.

Tipp: Nicht kneten, einfach das Mehl und die Flüssigkeit mit einem Löffel vermengen.

Anschließend die Schüssel mit einem Geschirrhandtuch abdecken und einen Teller daraufsetzen. So kommt der Teig für 12–24 Stunden in den Kühlschrank.

Nach der Teigruhe gibt man den Teig auf eine kräftig bemehlte Arbeitsfläche. Nun wird der Teig nur vorsichtig auseinandergezogen und von außen zur Mitte hin gefaltet. Anschließend formt man daraus einen runden Brotlaib und legt diesen auf ein Backpapier. Damit das Brot schön rund aufgeht, legt man es mitsamt Backpapier in eine Schüssel oder ein Gärkörbchen und deckt es wieder mit einem Geschirrhandtuch ab.

Nun den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) aufheizen und einen gusseisernen Topf mit Deckel (oder einen anderen Topf ohne Plastikgriffe) in den Ofen stellen. Topf und Deckel werden für 30 Minuten aufgeheizt. In dieser Zeit kann das Brot gehen.

Zutaten

- 450 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
- 360 g lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 10 g frische Hefe
alternativ 1 TL Trockenhefe



Sobald Ofen und Topf heiß sind, nimmt man den heißen Topf vorsichtig mit Topflappen aus dem Ofen, lässt das Brot mit dem Backpapier in den Topf gleiten und setzt den Deckel wieder auf. Der Topf kommt nun für 30 Minuten zurück in den Ofen. Danach backt man das Brot für weitere 15 Minuten ohne Deckel fertig.

Anschließend den Topf aus dem Ofen nehmen, das Brot vorsichtig herausnehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, ...

... anschneiden und genießen!