

Herzlich willkommen

zur Präventionstour „Vorfahrt für Vorsorge“ 2009!

Mit diesem Heft erhalten Sie Informationen, welche speziell für Sie zum Thema Gesundheitsvorsorge zusammengestellt worden sind.

Es enthält viele wertvolle Hinweise zu Ihrer Gesundheit und deren Vorsorge. Alle Informationen in diesem Heft sind sorgfältig zusammengetragen.

Änderungen oder Irrtümer sind vorbehalten. Daher kann auch keine Gewähr für die Wirksamkeit oder Verträglichkeit der gegebenen Tipps übernommen werden. Bitte wenden Sie sich bei Unsicherheiten bzw. im Zweifelsfall an Ihren Arzt.

Die entsprechenden Ansprechpartner und Unterstützer der Tour finden Sie am Ende des Heftes.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Broschüre!

Inhaltsverzeichnis

Meine Daten	2
Meine Gesundheit	2
Mein Körper und ich	3
Immunsystem	6
Erste Hilfe	8
Krank - was nun?	9
Prävention von Krankheiten	11
Vorsorgeuntersuchungen	11
Impfungen im Erwachsenenalter	15
Gesundheit erhalten - durch Messer und Gabel	16
Geistige Aktivität	19
Such-Rätsel	21
Das Plus an Bewegung für jeden Tag	22
Atemübungen	24
Serviceseite	26
Partner	27
Impressum	29

Fühlen sich Ihre Beine oft schwer und geschwollen an? Haben Sie Besenreißer? Leiden in Ihrer Familie Personen an Krampfadern? Stehen oder sitzen Sie viel? Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie Ihre Venen regelmäßig untersuchen lassen. Das ermöglicht eine Früherkennung von Schäden und eine rechtzeitige angemessene Behandlung.

Mit den eben genannten Problemen sind Sie nicht allein! Etwa 22 Millionen (!) Personen sind in Deutschland von der Volkskrankheit Venenleiden betroffen. Oftmals werden die Beschwerden jedoch nicht als Erkrankung erkannt bzw. als Bagatelle abgetan und somit nicht behandelt. Eine Verschlechterung des Zustandes ist damit nicht ausgeschlossen und mit ihr wächst das Risiko für Thrombose und/oder „offene Beine“.

Das können Sie tun

- Sprechen Sie bei Beschwerden mit Ihrem Arzt darüber, er kann eine detaillierte Diagnose stellen. Im Vorfeld darauf geben schnelle und schmerzlose, oft kostenlose Tests aus dem Sanitätshaus die ersten Hinweise auf eine Venenerkrankung.
- Beugen Sie Venenerkrankungen vor.
 - Betreiben von „venenfreundlichen“ Sportarten (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren)
 - Venengymnastik: im Sitzen Fußkreisen und abwechselnd Ferse bzw. Zehenspitzen anheben und senken
 - Vermeidung von Übergewicht
 - Ausreichende Flüssigkeitsversorgung des Körpers
 - Regelmäßige Bewegung, die die Venenfunktion unterstützen (bspw. Treppensteigen)

- Nach dem Saunabesuch bzw. heißen Vollbädern: die Beine kalt abduschen, das „trainiert“ die feinen Muskeln in den Venen
- Bei langem Sitzen auf Fahrten oder Flügen Aktiv- bzw. Kompressionsstrümpfe tragen

Die Füße

Kennen Sie Diabetes mellitus? Sind Sie bereits erkrankt? Wenn nein, sind Sie sich sicher, dass Sie kein Diabetes haben?!

Das wissen Sie nicht genau?

Bei Diabetikern besteht die Gefahr der Erkrankung am „diabetischen Fuß“. Denn die Füße haben es besonders schwer. Es kann zu Schäden der Blutgefäße, Nerven, Knochen und des Bindegewebes kommen, und dies kann schwere Ausmaße annehmen - bis hin zur Amputation!

Wir wollen Ihnen keine Angst machen! Im Gegenteil! Kümmern Sie sich um Ihren Körper, denn Diabetes ist kein zuckersüßes Vergnügen! Aber auch wenn Sie kein Diabetes haben, sind nachfolgende, einfache Maßnahmen wichtig zur Kontrolle und Gesunderhaltung:

- Kontrollieren und dokumentieren Sie bei bestehendem Risiko regelmäßig Ihre **Blutzucker-Werte!**
- Achten Sie auf eine **richtige Ernährung!**
- Wenn die Diagnose Diabetes mellitus steht, gehen Sie regelmäßig zum Kontrolltermin und nehmen Sie alle verordneten **Medikamente** ein!
- Ein regelmäßiger Besuch bei der **(medizinischen) Fußpflege** sorgt einerseits für schöne Füße und hilft andererseits der Erkennung von Fußschäden! Machen Sie regelmäßig zum Beispiel alle



3 Monate einen Termin. Investieren Sie die wenigen Euro, Ihren Füßen zuliebe!

Fußfehlstellungen haben viele Menschen, die meisten wissen es nicht. Oft sind falsches Schuhwerk und/oder schwache Fußmuskeln die Ursache. Bis auf die Knie- und Hüftgelenke können die Auswirkungen gehen mit der Folge von Verspannungen, Schmerzen oder vorzeitiger Abnutzung der Gelenke. Lassen Sie Ihre Füße vom Fachmann anschauen!

Haut

Die Haut ist das größte Organ und grenzt unseren Organismus von der Umwelt ab. Dieser ist die Haut 24 h am Tag ausgesetzt. Schäden werden der ungeschützten Haut u. a. durch Sonne, Wind und Kälte zugefügt.

Da die Folgen auch durch andere Einflüsse nicht immer sofort spürbar sind bzw. „von selbst“ wieder verheilen (wie nach einem Sonnenbrand), wird mit der Haut oft nachlässig umgegangen.

Das richtige Schützen, Reinigen und Pflegen ist zum Erhalt der Funktionstüchtigkeit und dem Vorbeugen von Hauterkrankungen sehr wichtig.

Hier einige Tipps, für welche der Schutzmantel unseres Körpers dankbar ist:

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob sich Veränderungen der Haut gebildet haben.
- Hautfreundliche Produkte zur Reinigung, Wäsche, Pflege, Bekleidung etc. wählen.
- Das Tragen von Schutzkleidung (wie Handschuhe) ist sowohl auf



Arbeit, wie auch in Haushalt bzw. Freizeit wichtig.

- Ein übertriebenes Reinigen der Haut kann mehr schaden als nützen. Verwenden Sie statt feuchten Hautreinigungstüchern mit all ihren Zusatzstoffen mal wieder einen Waschlappen!
- Bei chronischen Erkrankungen müssen u. U. spezielle Diäten, Bekleidungen, Körperpflegeprodukte und anderes eingehalten werden.

Immunsystem

Das Immunsystem schützt uns immer, z. B. vor grippalen Infekten. Es gibt sowohl einen genetisch veranlagten, als auch einen erworbenen Teil des ausgeklügelten Abwehrsystems. Bestimmte Medikamente vermindern dessen Wirksamkeit, so dass man schneller, länger bzw. stärker als gewöhnlich erkranken kann.

Sie können und sollten Ihr eigenes Immunsystem stärken, auch wenn Sie keine Medikamente nehmen! Dazu gibt es unterschiedliche Methoden, die eigene „Gesundheitspolizei“ zu unterstützen und noch stärker zu machen. Folgend sind einige wenige der vielen Möglichkeiten für Sie aufgeführt.

Bewegen

- Bewegung regt u. a. das Kreislauf- und Stoffwechselsystem an.
- Auch kleine Spaziergänge von 10 min helfen bereits. Vielleicht wird sogar ein Abendritual mit der Familie daraus. Nicht schnelle und viele, sondern die langen und eher mäßigen Aktivitäten sind effektiv und nachhaltig.

Denkste!

- Positiv denken! Das sagt sich leicht? Es geht auch leicht. Beobachten Sie etwas Schönes – eine herrliche Blüte oder umher fliegende,

zwitschernde Vögel. Erfreuen Sie sich an diesen „kleinen“ Sachen. Auch Regen kann schön sein.

- Vertrauen Sie Ihre Sorgen jemanden an. Auch wenn die Person/das Haustier Ihnen nicht helfen kann, auch sich etwas von der Seele reden ist bereits eine Hilfe!
- Der Alltagstrott lässt keinen Platz für sonnige Gedanken? Dann schaffen Sie sich welche, indem bspw. der Esstisch mit Blumen dekoriert oder ein Kuchen für alle gebacken wird. Bereits mit kleinen Dingen können Sie sich und anderen eine Freude machen. Diese müssen nicht aufwendig oder teuer sein!

Entspannen

- Das geht besonders gut, wenn der Körper ermüdet ist. Machen Sie es sich nach einem Spaziergang mit einer Kanne Tee, gerne auch einem Buch auf dem Sofa so richtig gemütlich. Genießen Sie die Ruhe.
- Auch Entspannungstechniken helfen, abzuschalten.
- Die „richtige“ Atmung ist selbst im Alltag schnell und einfach anwendbar. Tipps dazu finden Sie in diesem Heft.

Familie

- Freunde kann man sich aussuchen, die Familie nicht. Sind die Feste der Geburtstage wirklich so schlimm? Seien Sie froh, mit Ihren Angehörigen feiern zu können. Genießen Sie die Zeit mit Ihnen! Als interessante Abwechslung zum „Nur-Essen“ kann auch ein Ausflug mit allen gemacht werden. Das bleibt in Erinnerung und bereitet Wiedersehensfreude auf das nächste Treffen.

Freunde

- Ein Nachmittag oder Abend mit Freunden verbringen, ist etwas richtig Schönes. Und die so genannten „sozialen Kontakte“ bringen (wieder) Freude ins Leben. Organisieren Sie doch mal wieder

einen Koch- oder Kinoabend. Ein kleiner Kaffeeklatsch macht auch Spaß.

- Wenn Sie alleine sind, dann gibt es bestimmt einen Freizeitverein oder interessante Veranstaltungen in Ihrer Nähe, wo Sie neue Kontakte schließen können – auch in Ihrem Alter!

Heiß-Kaltes Vergnügen

- Vertragen Sie Sauna oder Wechselduschen? Gut, denn das Spiel der Temperaturen stärkt das Immunsystem!
- Oder kalt ab duschen? Vielleicht auch nur die Beine. Aller Anfang ist dabei schwer, beginnen Sie beim rechten Fuß und „wandern“ Sie Stück für Stück den Körper nach oben. Dabei immer Richtung Herz gehen und nur solange, wie es „angenehm“ ist.
- Aber nur, wenn Sie gesund sind, nicht frieren bzw. Ihr Arzt keine Einwände hat (bspw. bei Herzproblemen)!

Kleidung

- Sie muss dem Wetter angepasst sein. Dabei zählt nicht primär die Mode, sondern die Funktion des Wärmens.
- Bei sportlichen Aktivitäten können Sie spezielle, schnell trocknende „Funktionskleidung“ verwenden. Die ist angenehm zu tragen und leitet Feuchtigkeit rasch vom Körper weg. Dadurch kühlt dieser nicht so schnell aus und die körperliche Aktivität macht noch mehr Spaß!

Klima- und Umwelt

- Saubere Luft tut gut. Machen Sie einen Ausflug in den (Thüringer) Wald. Warm angezogen macht eine kleine Wanderung auch im Winter Spaß!
- Reizklima und Schonklima. Das erste reizt mit unterschiedlicher Temperatur und Luftfeuchte den Organismus. Schonklima beruhigt den Körper hingegen. Was tut Ihnen gut?

Lachen

- Nein, nicht lächerlich, sondern nachgewiesen: Lachen hält gesund.
- Eine Sketch-Sendung, ein Spielabend daheim oder eine Witz-Runde mit Freunden bringen auch Ihre Lachmuskeln wieder in Schwung!

Nach den Farben essen

- Obst ist gesund. Gemüse auch. Aber Fett nicht. Zu viel oder zu fettiges Fleisch auch nicht. Das hören wir jeden Tag.
- Machen Sie es wie die Ampel – ansprechend, mündgerechte Stücke und abwechslungsreich: Eine Dose mit frischen Zutaten für die Arbeit, den Fernsehabend oder die Reise. Mal nur rot (Paprika, Tomate, Erdbeeren), gelb (Zitrusfrüchte, Melone, Ananas) oder grün (Apfel, Gurke, selbstgezogene Keimspussen). Und wenn es ein „Chaos“ geben soll, dann eben alles durcheinander...
- Neben dem schönen Herrichten der Tagesrationen können Sie auch den Tisch verzaubern – Kerzen, Blumen, Dekoration der Jahreszeit entsprechend oder eine Schale mit gewaschenem Obst. Das hebt die Stimmung, regt Gespräche an und das langsame, gründliche Essen bzw. Kauen geht viel leichter. Aber der Fernseher bleibt dabei mal aus!

Nahrung selbst zubereiten

- Kochen Sie selber? Mit Produkten aus dem eigenen Garten? Das ist gut!
- Aber auch ohne einen eigenen Garten sind frisches Obst und Gemüse der Saison aus der Region und fernen Ländern auf dem Wochenmarkt erhältlich.
- Oder wie wäre es (mal wieder) mit dem Einkochen von Marmelade, Saft oder dem Bereiten von selbst gesammelten Teekräutern? Es macht Spaß und schmeckt viel besser, als industriell gefertigte Produkte.

- Beliebte Beispiele sind Hagebutte, Holunder, Spitzwegerich, Lindenblüten, Brennnessel, Pfefferminze, Salbei, Johanniskraut und Zitronenmelisse.

Schlaf

- Schlaf in ausreichender Menge ist wichtig, dabei auf ruhige Umgebung und gute Belüftung achten.
- Hierbei nicht zu warm und auf einer für Sie optimalen Unterlage und Kopfkissen liegen.

Erste Hilfe



Wie lange ist Ihr letzter Erste Hilfe Kurs her? Oder waren es „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“? Haben Sie überhaupt schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht?

Erste Hilfe beinhaltet nicht nur das richtige Verhalten bei Verkehrsunfällen. Auch im Haushalt, Beruf, im Garten und in der Freizeit passiert es, dass jemand schnell Hilfe im Notfall braucht. Vielleicht brauchten Sie selbst einmal Hilfe und waren froh, dass Ihnen jemand schnell und sicher helfen konnte.

Geben Sie anderen Menschen auch die Möglichkeit Hilfe zu erhalten. Unterstützen Sie diese im Notfall und besuchen Sie (wieder) einen Kurs zur Ersten Hilfe oder Lebensrettenden Sofortmaßnahmen!

Erfahren Sie alles Wichtige zu verschiedenen Themen wie Kreislauf, (Be-) Atmung, Puls, Bewusstsein, Blutung, Lagerung, Rettungskette, Sichern von Unfallstellen, Schock oder das Legen von Verbänden.

Informationen über Orte und Zeiten der Kurse können Sie unter anderem beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) und dem Arbeiter-Samariter Bund (ASB) erhalten.

Krank – was nun?

Sollte es doch passieren und man wird krank, ist Hilfe gefragt. Nicht immer wird man von selbst wieder schnell und unkompliziert gesund.

Der erste Ansprechpartner ist jedem Falle der Hausarzt. Er ist für die Grundversorgung der Patienten zuständig. Zu weiteren Aufgaben gehören die Notfall-, Akut- und Langzeitversorgung, sowie Bereiche der Prävention und Rehabilitation. Ist eine Spezialbehandlung notwendig, so erhält der Patient von seinem Hausarzt eine Überweisung zum entsprechenden Facharzt. Dort können weitere Untersuchungen bzw. Behandlungen durchgeführt werden.

Der Arzttermin

Ist es notwendig, einen Arzt zu konsultieren, so ist eine Vorbereitung darauf oft hilfreich. Das ermöglicht eine optimale Zusammenarbeit zwischen Ihrem Arzt und Ihnen als Patient.

Nachfolgend sind die verschiedenen Phasen und dazu wichtige Elemente aufgeführt. Je nach Ihren persönlichen Erfahrungen können Sie auch weitere Ergänzungen vornehmen.

Vor dem Gespräch

- Nehmen Sie alle wichtigen Dokumente mit (Versichertenkarte, die Praxisgebühr/Überweisung, Impfpass, Röntgenbilder etc.).
- Kommen Sie rechtzeitig in die Praxis. Etwas zum Trinken/Lesen erleichtert das Warten.
- Formulieren Sie Wichtiges ggf. schriftlich. Ein Stichwortzettel ist keine Schande! Zum Beispiel:
 - Beschwerden





- mögliche Ursachen
- ähnliche Erkrankungen in der Familie/Vergangenheit
- Medikamente, die Sie einnehmen

• Sonstiges:

Während des Gesprächs

- Berichten Sie Ihr Anliegen.
- Hören Sie aufmerksam zu und machen Sie sich evtl. Notizen.
- Fragen Sie bei unbekanntem Fachwörter nach.
- Wägen Sie die Folgen/Nebenwirkungen u. ä. der vorgeschlagenen Behandlung ab.
- Ggf. kann es hilfreich sein, sich Bedenkzeit zu erbitten.
- Klären Sie alle offenen Fragen und Bedenken.
- Sonstiges:

Nach dem Gespräch Terminvereinbarung:

- Vereinbaren Sie, falls notwendig, gleich einen Folgetermin.
- Notieren Sie ihn sich sichtbar, so dass ein Vergessen nicht möglich ist.

Rezepte und Überweisungen

- Lassen Sie sich alle Rezepte, Überweisungen geben.
- Lösen Sie alle Rezepte umgehend ein (Apotheke, Therapie etc.)

Weiteres

- Denken Sie über das Gespräch nach (Diagnose, Behandlungswege etc.) und überlegen Sie mögliche notwendige Folgeschritte.
- Fragen Sie evtl. jemand anderen beim Treffen von Entscheidungen.
- Sonstiges:

Alternativen

Nicht jede Erkrankung kann und sollte sofort mit Medikamenten

behandelt werden. Zwar soll die Medizin an dieser Stelle keineswegs angezweifelt werden, aber schauen Sie ruhig in Ihre (alten) Hausbücher, dort finden sich bestimmt viele gute Tipps bei Erkältung, Fieber und Co. So ist ein Wadenwickel schonender für den Körper, als starke Medikamente zum Fiebersenken. Bei Husten sind Fenchelhonig und Tees ebenfalls gute Hilfen.

Bestimmt kann Ihnen Ihr Arzt auch über natürliche Heilmethoden Auskünfte geben.

Prävention von Krankheiten

Vorsorgeuntersuchungen

Um Risiken einer Erkrankung zu minimieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachfolgend werden ausgewählte Vorsorgeuntersuchungen aufgeführt.

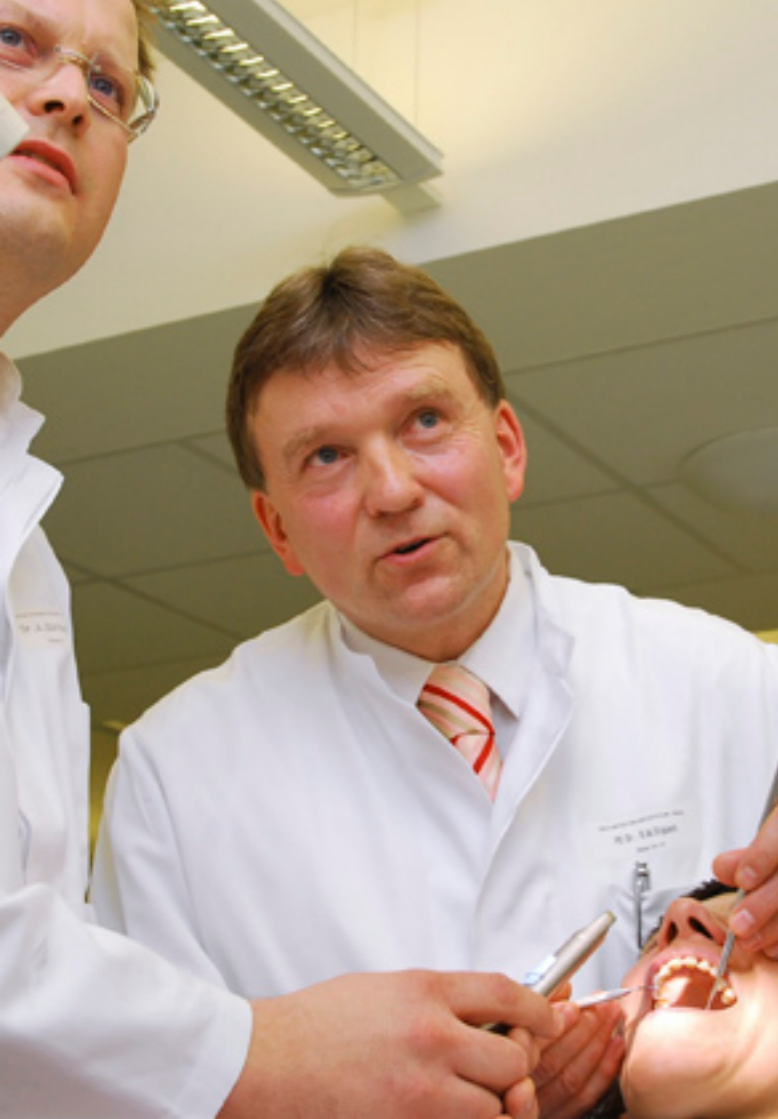
Denken Sie bitte daran, dass die Möglichkeiten der Früherkennung von Krankheiten sehr umfangreich und sicher geworden sind. Langes Leiden und schwere Komplikationen können erspart werden, wenn man bestimmte Krankheiten früher erkennt.

Bitte fragen Sie in jedem Fall vor der Terminvereinbarung Ihre Krankenkasse, ob und in welchem Rahmen die Vorsorgeuntersuchungen finanziert werden.

Bei Untersuchungen des Mutterschutzes gelten weitere Bedingungen. Bitte sprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

1. Gesundheits-Check-up

Um Krankheiten frühzeitig zu erkennen, die nicht durch andere Vorsorgemaßnahmen untersucht werden, kann jeder Erwachsene ab 35 Jahren alle zwei Jahre das Modul „Gesundheits-Check-up“ in



Anspruch nehmen. Werden Risiken oder Beschwerden festgestellt, können rechtzeitig entsprechende Schritte eingeleitet werden.

2. Zahnvorsorge

Bei Personen ab dem 18. Lebensjahr kann die Zahnvorsorge einmal pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Neben der allgemeinen Untersuchung werden Leistungen im Rahmen des Bonusheftes durchgeführt.

3. Krebsvorsorge

Krebs, das bedeutet einfach gesagt die Entartung und Wucherung bestimmter Körperzellen. Er ist leider eine der häufigsten Todesursachen. Es gibt sehr viele Arten und Typen dieser Erkrankung. Durch ein rechtzeitiges Erkennen können in vielen Fällen erfolgreiche Therapien eingeleitet werden.

Wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen haben, zögern Sie nicht und suchen Sie rechtzeitig professionelle Ansprechpartner auf!

Schämen Sie sich nicht, sondern gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge! Denn was sind schon 10 Minuten unangenehme Fragen und Untersuchungen gegen ein restliches, vielleicht qualvolles Leben mit Krebs und dessen Folgen?!

4. Venenfunktionsstest

Folgende Anzeichen sprechen dafür, dass Sie Ihre Venen regelmäßig (ca. alle 6 Monate) auf ihre Funktionsfähigkeit überprüfen lassen sollten: Besenreiser, Krampfadern bei Personen aus Ihrem Familienkreis, „Schwere“ und/oder Schwellungen der Beine. Der Test ist schnell und schmerzfrei. Oft wird er von Sanitätshäusern (kostenlos) angeboten.

Folgende Vorsorgeuntersuchungen werden von allen Gesetzlichen Krankenkassen finanziert:

Frauen

Ab wann?	Name der Vorsorge	Turnus	Jahr letzter Test	Jahr nächster Test	Falls fällig, erledigt?
ab 18	Zähne	jährlich			
ab 35	Gesundheits-Check-up	jährlich			
Krebs					
ab 20	Genitalien	jährlich			
ab 30	Brust (Tasten)	jährlich			
ab 35	Haut	alle 2 Jahre			
50 - 70	Brust (Mammographie)	alle 2 Jahre			
ab 50	Rectum	jährlich			
50 - 55	Dickdarm	jährlich			
ab 55	Dickdarm Papierstreifentest oder Darmspiegelung	alle 2 Jahre alle 10 Jahre			

Tabelle 1: Meine Vorsorgeuntersuchungen für Frauen ab 18 Jahren.

Männer

Ab wann?	Name der Vorsorge	Turnus	Jahr letzter Test	Jahr nächster Test	Falls fällig, erledigt?
ab 18	Zähne	jährlich			
ab 35	Gesundheits-Check-up	jährlich			
Krebs					
ab 35	Haut	alle 2 Jahre			
ab 45	Äußere Geschlechtsorgane und Prostata	jährlich			
ab 50	Rectum	jährlich			
50 - 55	Dickdarm	jährlich			
ab 55	Dickdarm Papierstreifentest oder Darmspiegelung	alle 2 Jahre alle 10 Jahre			

Tabelle 2: Meine Vorsorgeuntersuchungen für Männer ab 18 Jahren.

5. Andere Untersuchungen

Es können auch weitere Tests durchgeführt werden. Diese sind nicht immer Bestandteil der Leistungsspektren aller Krankenkassen und Ärzte. Bitte klären Sie dies unbedingt vor der Untersuchung.

Impfungen im Erwachsenenalter

Ein vollständiger Impfschutz ist für die Vorsorge von Erkrankungen von enormer Bedeutung. Er schützt vor einer Infektion bzw. kann sie in ihrer Intensität so abmildern, sodass dauerhafte Schädigungen oder der Tod vermieden werden können. Zudem hilft ein optimaler Impfschutz jedes Einzelnen, die Verbreitung bestimmter Krankheiten einzudämmen oder gar auszurotten.

Ein optimaler Impfschutz wird in mehreren Stufen aufgebaut und beginnt bereits kurz nach der Geburt. Lassen Sie sich zur Dokumentation einen Impfausweis geben! Für Erwachsene gilt es, den bestehenden Impfschutz weiter auszubauen und zu erhalten.

Nachstehende Tabelle gibt an, welche Impfungen zum Auffrischen empfohlen werden. Da sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, sollten Sie bei Fragen Ihren Arzt oder das Gesundheitsamt fragen. Er kann Ihnen auch persönlich Auskunft über Ihren Impfzustand und -bedarf geben, auch bei Auslandsreisen.

Für Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten) und Polio (Kinderlähmung) gibt eine Gesamtimpfung, bei der alle vier Impfungen in einer einzigen kombiniert sind.



Name der Impfung	Jahr letzte Impfung	Intervall der Impfungen	Jahr nächste Impfung	Falls fällig, erledigt?
Influenza (Grippe)		1 Jahr		
FSME (Zecken)		5 Jahre		
Pneumokokken		6 Jahre		
Diphtherie		10 Jahre		
Tetanus (Wundstarrkrampf)		10 Jahre		

Tabelle 3: Meine Auffrischimpfungen ab dem 18. Lebensjahr.

Gesundheit erhalten - durch Messer und Gabel

Nahrung, Essen, Kalorien, Fette, Pflanzenwirkstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Zucker, Obst, Gemüse, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fleisch, Fisch, Heißhunger, satt sein, gesund und ungesund - all diese Begriffe kennen wir. Die Aufklärung durch die Medien in Bezug auf Essen ist hoch. Zumindest denken wir das. Das Ziel der Medien ist es, durch Werbung, Artikel und „neueste Erkenntnisse“ die Menschen auf die eigenen Produkte aufmerksam zu machen. Dabei ist nicht alles so „gesund“, wie es drauf steht.

Manche Kulturen bauen ihre Nahrung noch komplett selbst an und wissen, was wo drin steckt. Wir gehen in den Supermarkt und vertrauen auf das Fachwissen der Lebensmittelbranche. Essen dient der Versorgung des Körpers mit Energie und wichtigen Substanzen, um dessen Funktionieren zu ermöglichen.

Doch die zunehmenden Fälle von Über- oder Fehlernährung zeigen, dass wir ein „Problem“ mit dem Essen haben. Es ist zu wichtig geworden und sprichwörtlich in aller Munde. Wann haben Sie bei-

spielsweise das letzte Mal auf dem Markt frisch eingekauft und ein komplettes Gericht selbst gezaubert - ohne Fertigsoßen oder Obst aus der Konserve? Ist es schon sehr lange her?

Dass eine solch schnelle Ernährung Zeit und Geld spart steht außer Frage. Doch ein selbst zubereitetes Essen schätzt man ganz anders. Der Tisch wird schön gedeckt - man genießt es bei der Mahlzeit zusammen zu sitzen, zu essen und anschließend einen kleinen Spaziergang zu machen.

Und genau hier möchten wir ansetzen. Wir möchten Ihnen, wie bei „das Plus an Bewegung für jeden Tag“, kleine Tipps für Ihre Ernährung geben. Ohne Hunger, Verzicht oder Frust. Denn Essen ist Genuss und Lebensqualität, soll aber nicht zur Qual werden.

Was ist im Essen?

Nahrung soll die Energie, die wir verbrauchen wieder ersetzen und die Speicher wieder auffüllen. Auffüllen, nicht überfüllen! Das passiert aber dann, wenn wir zuviel Energie zu uns nehmen, die wir nicht verbrauchen (können) - wenn also zuviel gegessen und zu wenig „verbrannt“ bzw. verbraucht wird. Die Folge ist das Einlagern



der überflüssigen Energie und damit eine unter Umständen gesundheitsbedenkliche Gewichtszunahme.

Neben Energie sind noch weitere Elemente in der Nahrung enthalten. Dazu gehören Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind am Ablauf der Körperfunktionen und dem Aufbau neuer Zellen beteiligt. Wir benötigen weiter Fänger freier Radikale (Antioxidantien). Diese sind an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt. So können Sie sich mit einer ausgewogenen Ernährung und den Antioxidantien Vitamin A, C und E und weiteren Radikalfängern schützen.

Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann bei gesunden Menschen über die normale Ernährung ausreichend gedeckt werden. Eine zusätzliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen in Form von Tabletten ist nicht immer sinnvoll und kann sogar schaden.

Tipps für jeden Tag

Die Tipps stellen Anregungen für Sie dar. Beginnen Sie langsam und setzen Sie sie allmählich um. Wunder helfen nicht, sondern Geduld und Konsequenz. Sollten Sie eine Erkrankung haben, bei der eine spezielle Kost eingehalten werden muss, so sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber.

Daheim und beim Essen

- Essen ist keine Nebenbeschäftigung! Entweder wird gegessen oder nicht. Nehmen Sie sich Zeit.
- Trinken Sie ausreichend! Dabei muss es nicht immer unbedingt ein Bier oder Wein zum Essen sein. Suchen Sie stattdessen Alternativen - Tee, Säfte oder Mineralwasser.
- Ziehen Sie sich auf der Fensterbank einen kleinen Kräutergarten mit Petersilie, Dill, Kresse, Rosmarin oder Basilikum zum geschmackvollen Selberwürzen. Haben Sie schon mal eigene Keimsporen probiert?

Beim Einkauf

- Beim Fleischer gibt es keine Ausreden mehr wie „Darf es vielleicht ein bisschen mehr sein?“ oder „Kann ich es so lassen?“. Die gewünschte Menge wird genommen.
- Keine Lebensmittel sind gut, keine sind schlecht. Überprüft werden muss lediglich das Verhältnis der Aufnahmemenge.
- Gehen Sie mal wieder auf den Markt. Suchen Sie gezielt nach regionalen Angeboten.
- Bei exotischem Obst lohnt es sich durchaus, für höhere Qualität ein paar Cent mehr auszugeben. Der bessere Geschmack macht es wieder wett.

Beobachten von Kindern beim Essen

- Beobachten Sie Ihre kleinen (Enkel-)Kinder beim Essen. Von ihnen können Sie (wieder) einiges lernen. Je größer diese werden, umso mehr werden sie von der eigenen Familie/Kindergarten oder Schule bezüglich des Essverhaltens geprägt.
- Versuchen Sie, wieder langsam zu essen!
- Sind Sie satt, dann hören Sie einfach auf. Da das Sättigungsgefühl allerdings recht spät eintritt, ist ein langsames Essen wichtig. Damit nicht viel übrig bleibt, nehmen Sie weniger auf den Teller und holen lieber Nachschlag.

Getränke mal anders

Mixen Sie sich selbst gesunde und gut schmeckende Getränke. Zutaten sind Fruchtsäfte jeder Art, welche möglichst keinen Zucker/Wasser enthalten. Neben der Abwechslung kommen auch Farbe und Vitamine mit ins Leben bzw. ins Glas!

Folgend einige Rezeptbeispiele:

- **Traubenpower:** 400 ml Traubensaft (weiß), 400 ml Traubensaft (rot), 200 ml Grapefruitsaft miteinander mischen



- **Sanddorn-Drink** (1 Glas): 25 ml Sanddornsaft, 125 ml Orangensaft und Mineralwasser mischen, Melisse als Dekoration ans Glas hängen
- **Sommerlicher Mango-Orangen-Mix:** 400 ml Orangen- und 600 ml Mangosaft verrühren und kurz im Kühlschrank kühlen (schmeckt vor allem Kindern)
- **Apfel-Minz-Tee:** 0,75 l Pfefferminztee kochen und mit 250 ml Apfelsaft oder Johannisbeersaft mischen (eisgekühlt eine ideale fruchtige Erfrischung im Sommer)

Und sonst?

- Sie haben eine Einladung zum Geburtstag? Dann gehen Sie hin und essen Sie ohne schlechtes Gewissen. Essen Sie dafür am gleichen/nächsten Tag weniger Energiereiches und nehmen Sie stattdessen einen Salat. Das bringt einen Ausgleich und Sie müssen die Einladung wegen der Verlockung des Kuchens oder Buffets nicht ausschlagen.
- Bereiten Sie sich an festen Wochentagen für die Arbeit eine kleine Dose mit frischem Gemüse und eine mit Obst mundgerecht zu. In eine Dose Paprika, Kohlrabi, Tomate mit Zwiebeln und Gurke. In die andere bspw. Weintrauben, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Bananen, Kirschen. Der Saison entsprechend oder nach Farben sortiert, macht es noch mehr Spaß, die Büchsen zu öffnen.
- Probieren Sie das eine oder andere Obst/Gemüse, was Sie (noch) nicht kennen. Das gute alte Kochbuch kann bestimmt auch gute Anregungen geben. Es müssen keine komplizierten Gerichte sein, auch einfache schmecken gut!

Sie sehen, es ist nicht so schwer. Hören Sie lieber auf Ihren eigenen Körper, als auf die Medienwelt. Geben Sie für gute Nahrungsmittel etwas mehr Geld aus - Ihr Auto und Ihr Haustier bekommen auch nur das Beste!

Geistige Aktivität

Wir laufen und walken durch Wälder, Parks und in Fitnessstudios, um unseren Körper auf ein höheres Leistungsniveau zu bringen. Wir trainieren unsere Muskeln durch Schwimmen oder treten in die Pedale, um unsere Fitness zu erhalten.

Einig sind sich unsere Wissenschaftler, dass das Gehirn sich wie ein Muskel verhält. Es verkümmert, wenn man es nicht benutzt. Und es arbeitet besser, wenn man es fordert. Seit den 1980er Jahren nennt sich diese Fitness für den Kopf „Gehirnjogging“. Durch eine ganz gezielte Beanspruchung des Gehirns sollen Leistungsfähigkeit und Lernvorgänge geschult und gefördert werden.

Nur leider sehen wir die physische Veränderung nicht. Was wir aber bemerken können, ist eine erhaltene bzw. verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit, eine Aktivierung unserer Kreativität - unsere Gedächtnisleistung vergrößert sich.

Verschiedenste Untersuchungen haben gezeigt, dass durch regelmäßiges Gehirnjogging die Geschwindigkeit des Denkens verdoppelt werden kann. Es macht also nicht nur Spaß, die abwechslungsreichen und interessanten Übungen zu machen, sondern wir tun gleichzeitig etwas für einen ganz wichtigen und besonderen ‚Muskel‘. Oder brauchen Sie den etwa nicht?

Alles Üben reicht jedoch nicht aus, um das Gedächtnis dauerhaft zu stützen oder gar zu verbessern. Auch hier ist die Kombination mit Bewegung wichtig! Denn es gibt einen Zusammenhang zwischen geistiger Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität. Wer regelmäßig seinen Körper bewegt, tut auch etwas für sein Gehirn. Bereits im alten Griechenland gingen Philosophen zum Nachdenken spazieren. Ausreichende Bewegung fördert die Durchblutung und die



Stoffwechselaktivität des Gehirns. Die Koordination beider Hirnhälften wird durch Bewegung angeregt und auch wieder abgebaut - durch Stresshormone. Somit wirken sich zu viel negativer Stress, Reizüberflutung und Hektik negativ auf die Gedächtnisleistung aus.

So wie bei jeder Art des Trainings gilt auch für das Gehirnjoggen: Es darf nicht zu leicht sein, aber auch nicht überfordern.

Es gibt einfache Tricks, gespeicherte Informationen jederzeit wieder abrufen zu können. Ein paar dieser Hilfen sind folgende:

- Basteln Sie sich kleine Geschichten, wenn Sie neue Leute kennen lernen.
- „Egon Meier (60 Jahre) aus Schweinfurt“. Als Beispiel - der Chef der Olsenbande (**Egon**) kauft seine Eier bei Bauer **Meier** und tauscht sie gegen **60 Schweine** in **Erfurt**.
- Zahlen mit Inhalten verbinden.
- Die lange Zahl „31 12 08 15“ kann man sich folgendermaßen leichter merken: Am 31.12. ist Silvester und 0815 steht für etwas Gewöhnliches. Also: „Jedes **Silvester** passiert etwas **Gewöhnliches**.“
- Auch eigene Reime helfen bei „schwierigen“ Dingen.
- 2002 - mit der Mark ist's nun vorbei.
- Schreiben Sie sich wichtige Dinge auf. Viele Menschen können sich Gesehenes besser merken, als nur Gehörtes.

Außerdem wichtig: Gesund leben. Denn das Gehirn muss ausreichend versorgt werden, um gut zu funktionieren. Das bedeutet neben der regelmäßigen Bewegung an der frischen Luft eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsversorgung.

Aber auch Rätsel, Kreuzworträtsel, Sudoku, Ratespiele, Musikinstrumente spielen, Denksportaufgaben...

Such-Rätsel

Anbei ein kleines Rätsel mit 26 Begriffen aus der Gesundheit. Erklärungen zu jedem Begriff erleichtern die Suche. Die zu findenden Worte sind in allen Richtungen im Wirrwarr der Gesundheit versteckt: sowohl horizontal, diagonal und vertikal zu finden, rückwärts oder vorwärts.

Aufgussgetränk

- Anderes Wort für Gleichgewicht
- Blutgefäß vom Herzen weg führend
- Blutgefäß zum Herzen führend
- Darin macht Bewegung am meisten Spaß
- Das Gegenteil von Anspannung
- Das soll Bewegung machen
- Der Verdauung aller erster Anfang
- Ein Risikofaktor
- Ein weiterer Risikofaktor
- Krankheitsvorbeugung
- Es gibt guten und schlechten davon
- Fachbegriff für Hautarzt
- Gewichtiger Risikofaktor
- Häufigkeit der Herzschläge
- Heißkaltes Vergnügen für das Immunsystem
- Kleine Hautöffnung
- Lebens- und Wärmespender
- Leistungszustand des Körpers
- Nur der eigene ... zählt!
- Schaltzentrale des Körpers
- So oft soll man sich bewegen
- Stark verzweigtes Atemorgan
- Stärke der Herzaktivität
- Vorsorgemaßnahme
- Wenn es einen doch mal erwischt, braucht man ...

A	X	L	G	G	N	U	N	N	A	P	S	T	N	E	J	P
H	B	R	E	H	A	B	I	L	I	T	A	T	I	O	N	L
C	O	V	G	E	H	I	R	N	G	A	G	I	D	P	M	O
I	S	Q	H	C	I	M	H	A	V	E	I	R	H	S	J	H
L	O	U	E	E	L	P	O	R	E	G	E	H	N	P	D	O
G	N	A	R	W	R	F	E	G	N	U	L	C	W	A	U	K
E	N	J	Z	H	P	U	S	U	E	W	I	S	G	S	D	L
A	E	X	F	I	T	N	E	S	S	D	U	T	H	S	R	A
T	E	D	R	W	R	G	J	V	N	I	S	R	E	S	T	B
L	P	B	E	P	T	D	E	R	M	A	T	O	L	O	G	E
L	P	A	Q	D	U	H	K	L	C	U	V	F	H	D	Z	K
A	U	L	U	G	H	K	C	U	R	D	T	U	L	B	H	S
P	R	A	E	V	E	N	T	I	O	N	R	H	M	F	L	A
U	G	N	N	F	N	J	H	S	W	H	V	A	F	M	R	U
H	W	C	Z	H	U	D	T	H	E	E	M	S	K	T	H	N
P	I	E	M	A	J	R	U	P	H	C	G	J	E	L	C	A
R	T	E	E	N	E	N	E	H	C	U	A	R	H	L	E	K
U	A	G	H	S	G	H	U	T	G	A	I	X	E	H	O	T
J	E	V	S	C	H	Z	N	G	U	E	Q	S	D	B	P	Y
G	M	W	N	I	Z	I	D	E	M	K	D	A	B	G	E	E
F	F	A	J	G	Q	U	I	A	W	G	E	S	G	E	R	U

Das Plus an Bewegung für jeden Tag

Mit zu wenig Bewegung verbringen die meisten Menschen den Großteil ihres Tages. Durch monotone Bewegungen oder Haltungen schwächen Muskeln ab, das Herzkreislaufsystem „gewöhnt“ sich an die Unterbelastung und wird ebenfalls schwächer. Das beste Medikament dagegen ist BEWEGUNG!

Bewegung ist gut. Das weiß jeder. Aber wie bewege ich mich so, dass es weder monoton ist, mir dafür Spaß und Freude macht und ich meine Erfolge sehen kann?

Wir haben für Sie Übungen für typische Alltagssituationen zusammengestellt. Fangen Sie mit einzelnen Tipps an und steigern Sie den Umfang und die Häufigkeit der Umsetzung. Wenn Sie weitere Ideen haben, dann verwenden Sie auch diese. Vielleicht wird aus der einen oder anderen anfänglich befremdlichen „Übung“ irgendwann regelmäßige Routine? Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn manches sich nicht so schnell einstellen will. Ihr eigener Fortschritt zählt dabei!

Bewegen Sie sich jeden Tag. Jeden Tag ein bisschen! Lieber oft und wenig, als selten und zu viel auf einmal!

*Der Gesundheit ist es lieber,
wenn der Körper tanzt,
als wenn er schreibt.
G. C. Lichtenberg*



Büro-Arbeitsplatz einstellen

- Stuhl so einstellen, dass die Oberschenkel nach vorne leicht abfallen und das Ellbogengelenk mehr als 90 ° hat, wenn die Unterarme auf dem Tisch liegen.
- Bildschirm: Blick geht leicht schräg nach unten auf den Bildschirm, diesen dafür unten leicht nach vorne kippen.
- Die Füßchen der Tastatur nicht ausklappen, da sonst Handgelenke zu sehr belastet werden (ist anfangs ungewohnt!).
- Maus auf Höhe der Tastatur legen.

Entspannung

- Wenn möglich, stellen Sie Grünpflanzen auf, die sorgen für bessere Raumluft und eine schöne Atmosphäre.
- Zurücklehnen und bewusst atmen, Augen schließen und an etwas richtig Schönes denken!
- Ein Getränk bereiten und bewusst genießen. Es muss nicht immer Kaffee sein, auch eine heiße Schokolade oder ein besonderer Tee sind möglich.
- Wer immer das Gleiche macht, ermüdet, kann nicht entspannen. Gehen Sie eine Runde durch die Arbeitsstätte oder um das Wohnhaus und denken Sie an etwas Schönes. Vielleicht zaubert es sogar ein Lächeln in Ihr Gesicht.
- Blicken Sie auf einen entfernten Punkt, eine Wolke, einen Vogel oder ein entferntes Gebäude.

Gymnastik allgemein

- Strecken. Einfach nur strecken. In alle Richtungen, mit allen Gliedmaßen und vollem Genuss. Wann haben Sie das das letzte Mal getan?
- Aufstehen vom Stuhl/Bett/WC nur mit Beinkraft! Ohne Unterstützung der Arme. Am Anfang ist es schwer, dann wird es merklich leichter.

- Nicht in den Stuhl/Sofa u. ä. fallen lassen, sondern langsam hinsetzen. Fällt auch anfangs schwer. Also durchhalten!
- (Kleine) volle Wasserflaschen in die Hände nehmen und mit den Armen verschiedene Bewegungen ausführen: nach vorn, zur Seite, nach hinten, hoch, runter.
- Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und rechts. Vielleicht kommen Sie nach einigen Malen weiter?
- Beugen Sie sich beim Sitzen nach vorn und versuchen Sie, Ihren Kopf entspannt hängen zu lassen.

Sitzende Tätigkeiten

- Dynamisches Sitzen: Sitzpositionen zwischendurch wechseln, auch mal andersrum auf Stuhl setzen mit der Lehne nach vorne.
- Ab und an einen Gymnastikball statt des Schreibtischstuhls nehmen (richtige Größe und Füllmenge beachten).
- Im Stehen telefonieren, wenn keine Schreibarbeit nebenbei.
- Wenn möglich, Beine auf Papierkorb o. ä. legen.
- Im Sitzen abwechselnd Fersen und Zehenspitzen anheben.
- Schultern kreisen, auch rückwärts und entgegengesetzt versuchen.
- Schultern anheben, halten und fallen lassen, nach unten ziehen.
- Im Sitzen Schultern ab und an nach hinten unten ziehen.
- Bei einem Stuhl mit Rollen: Setzen Sie sich aufrecht darauf und rollen Sie vorsichtig nach hinten, nach vorn und seitlich. Versuchen Sie, Ihren Oberkörper dabei nicht zu bewegen, sondern nur das Becken.

Treppen

- Die Treppe. Ein gemiedenes Objekt, wenn es Fahrstühle oder Rolltreppen gibt. Warum? Wenn Sie es können, dann beginnen Sie wieder Treppen zu steigen. Viele Menschen bezahlen Geld dafür,

unter Anleitung mit Musik auf und ab zu steigen.

- Nehmen Sie die Treppe, statt den Lift. Beginnen Sie dabei mit wenigen Stufen. Langsam, ohne außer Puste zu kommen und Sie werden die eigenen Fortschritte bald merken!
- Aufrechter Gang ohne Festhalten am Geländer.
- Bewusst bis zu den Zehenspitzen abrollen und mit hochgezogener Ferse die nächste Stufe betreten.

Zu Hause

- Früh im Bett: im Liegen Radfahren in der Luft.
- Zähne putzen: auf einem Bein stehend und/oder mit geschlossenen Augen. Eine wunderbare Übung für das Gleichgewichtsorgan.
- Schuhe im Stehen anziehen, anfangs mit Anlehnen, später ohne versuchen.
- Gehen Sie zu Fuß oder fahren wieder mit dem Rad zum nächsten oder übernächsten Supermarkt, um Kleinigkeiten zu holen wie Eier oder Brot.
- Ein kleiner Abendspaziergang von 10 min, vielleicht auch nur alle 2-3 Tage als Tagesabschluss mit der Familie bzw. auch allein ist entspannend und fördert die Durchblutung. Das hilft übrigens bei „Frierkatzen“ gegen kalte Füße.

Atemübungen

Atmen kann jeder. Denken Sie? Das stimmt auch. Aber Atmung kann mehr, als nur Luft in die Lunge zu bringen und den Organismus so mit Sauerstoff zu versorgen. Bei Angst geht die Atmung schneller und flacher. Sofort werden die Gedanken auf die Atmung gelenkt. Fühlt man sich wohl, geht es einem auch gut, die Atmung ist ruhig und gelassen.

Die meisten Dinge lassen sich trainieren. So auch die Atemmuskulatur. Das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen lassen sich, genau wie jeder andere Muskel, durch gezielte Übungen trainieren. Dadurch kann das Volumen des Brustkorbes und damit das Volumen der Lunge vergrößert werden, es kann tiefer und stärker eingatmet werden. Damit gelangt mehr Luft in die Lungenbläschen und mehr Sauerstoff kann aufgenommen werden.

Wenn man aufgeregt ist, verhilft eine bewusste und ruhige Atmung zu mehr Konzentration und dem Verhindern eines Hyperventilierens. Zudem unterstützt die Bauch- bzw. Zwerchfellatmung die Verdauung, da innere Organe „massiert“ werden. Mit einer bewussten Bauchatmung können Sie auch wesentlich leichter abhusten.

Des Weiteren verbessert sie die Herzaktion und die Zirkulation von Blut und Lymphe in den jeweiligen Bauchgefäßen.

Für eine ruhige und ökonomische Atmung ist eine bewusste Bauch- bzw. Zwerchfellatmung angebracht, wo sich der Brustkorb nur minimal und die Schultern gar nicht bewegen. Die ganze Aktivität findet in der Bauchgegend statt, wo auch das Zwerchfell sitzt. Es besteht aus Muskeln und Sehnen und trennt die Bauch- von der Brusthöhle.

Versuchen Sie es doch einmal - Schritt für Schritt

Wenn es Ihnen während der Übung irgendwo kribbelt oder schwindelig wird, dann hören Sie sofort auf tief zu atmen. Atmen Sie normal weiter und setzen Sie sich langsam auf.

Im Liegen

- Durchlüften Sie das Zimmer gut, aber nicht zu kalt.
- Auf den Rücken legen und mit geschlossenen Augen ruhig durch die Nase atmen.
- Nach einer Weile die Hände auf den Bauch legen und spüren, wo die Luft hin fließt.



- Ist sie im Bauch zu spüren, indem er sich hebt mit der Einatmung und senkt mit dem Ausatmen?
- Klappt es nicht, dann nicht verzweifeln, versuchen Sie es abends oder früh im Bett noch einmal.

Im Stehen

- Wenn es nach einiger Zeit des Übens im Liegen sicher klappt, stellen Sie sich hin und legen Sie die Hände in die Taille.
- Langsam und ruhig atmen mit der Vorstellung, die Luft geht zuerst „in die Füße“. Die Hände gehen beim Einatmen auseinander. Der Schritt vom Liegen zum Stehen ist schwer. Üben Sie etwas, dann stellen sich bald Erfolge ein.
- Stellen Sie sich ans offene Fenster und nehmen Sie ein paar „tiefe“ Atemzüge. Sie werden merken, dass es Ihnen gut tut.
- Variationen sind: Sekunden beim Ein- bzw. Ausatmen zählen und versuchen Sie, immer mehr zu schaffen. Auch im Sitzen atmen, das ist nicht einfach.
- Beherrschen Sie das gut, dann wenden Sie das neue Atemgefühl in der nächsten Stresssituation oder der nächsten Meinungsverschiedenheit an.

Kontakt zum Universitätsklinikum Jena

Universitätsklinikum Jena
Bachstraße 18
07743 Jena
Telefon: 03641 - 9300
www.uniklinikum-jena.de
info@med.uni-jena.de

Vorfahrt für Vorsorge

Universitätsklinikum Jena
Bachstraße 18
07743 Jena
vorfahrt-fuer-vorsorge@med.uni-jena.de
www.vorfahrt-fuer-vorsorge.de

Kooperierende Selbsthilfeorganisationen

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Thüringen e.V.
Weißen 1
07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Telefon: 036742 - 6 73 61
info@rheumaliga-thueringen.de
www.rheumaliga-thueringen.de

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Felix-Auerbach-Str. 14
07747 Jena
Telefon: 03641 - 33 69 86
info@thueringische-krebsgesellschaft.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Deutscher Diabetiker Bund, Thüringen
Waldenstraße 13a
99084 Erfurt
Telefon: 0361 - 7 31 48 19
ddb-thueringen@gmx.de
www.ddb-thueringen.de

