Genuss mit Köpfchen

Lange Tage, laue Nächte – Freiheitsgefühl! Zum Sommerfeeling gibt's bei uns noch gratis Sommerwissen und wichtige Gesundheitsnews dazu. Genießen Sie das Leben!

Dauernd auf 180?

Wer die Veranlagung zu hohem Blutdruck hat, sollte diese Zahl nicht wörtlich nehmen. Denn schon ab Werten von 140/90 mmHg ist die kritische Grenze überschritten. Spätestens dann sollten Sie einen Arzt hinzuziehen und Ihre Lebensweise überdenken: Denn neben erblichen Faktoren treiben auch eine falsche Ernährung, Alkohol und Zigaretten, Bewegungsmangel und Stress die „Pumpe" nach oben. Von Bluthochdruck ist jeder vierte Deutsche, ab 60 Jahren sogar jeder zweite betroffen. Auch wenn die Beschwerden nicht immer spürbar sind, können sie ernste, teilweise lebensbedrohliche Gesundheitsschäden nach sich ziehen. „Wenn das Herz höher schlägt": Umfangreiche Infos und Tipps finden Sie ab 1.8.2013 unter www.bkk-atu.de/topthema

Gesund abstrampeln

Der Eindruck trügt nicht: In Deutschland wird immer mehr geradelt! Der Deutsche Mobilitätspanel belegt, dass 2011 knapp 40 Prozent der Bürger mindestens einmal in der Woche ihr Fahrrad benutzten. Fast ein Drittel aller Radfahrer sogar mindestens an fünf Tagen in der Woche. Wer das Radfahren täglich nur für mehr als zehn Minuten in seinen Tagesablauf einbindet, tut nicht nur der Umwelt Gutes – er stärkt Muskulatur, Ausdauer und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an. Also: Rauf auf den Sattel!

1.094 Tiere

... verzehrt ein Deutscher durchschnittlich in seinem Leben. Und obwohl längst bekannt ist, dass Fleisch nur in Maßen gesund ist, essen in Deutschland 85 Prozent der Bevölkerung täglich oder nahezu täglich Fleisch und Wurst – mit fatalen Folgen für Tierhaltung und Umwelt. Alternativen für den Sommergrill gibt's in Kochbüchern wie „Vegetarisch grillen" (Umschau Verlag) oder unter www.vegetarisch-grillen.de. Viele weitere interessante Hintergrundinformationen und Gedanken zum Thema Fleischkonsum finden Sie im „Fleischatlas 2013" von der Heinrich-Böll-Stiftung. Download unter www.boell.de/publikationen.

Natürlich durch die Wechseljahre

Das Klimakterium bezeichnet die Zeit der hormonellen Umstellung vor und nach der letzten Menstruation. Im Durchschnitt setzt die Menopause mit 52 Jahren ein, doch bereits fünf bis sieben Jahre vorher beginnt der allmähliche Wechsel. Damit die Jahre der hormonellen Umstellung Ihren Schrecken verlieren, können Frauen sich mit leichter Ernährung, sanften Sporteinheiten, Sauna- und Kneippanwendungen und anderen natürlichen Mitteln vor Hitzewallungen & Co. schützen. Umfangreiche Infos und einen Check-up bietet unser Themenpaket „Natürliche Hilfsmittel in den Wechseljahren" ab 01.07.2013 unter www.bkk-atu.de/topthema

@ THEMENCHAT!

Wechseljahre: Hormone oder Homöopathie?
Seit Frauen wissen, dass eine Hormonbehandlung in den Wechseljahren das Risiko für Brustkrebs und Herzinfarkt erhöhen kann, sind sie verunsichert: Brauche ich überhaupt Hormone? Was muss ich dazu wissen? Gibt es auch alternative, homöopathische Mittel? Unsere Experten beantworten all Ihre Fragen bei unserem Themenchat am 15.7.2013 von 20.00 bis 21.30 Uhr unter www.bkk-atu.de/themenchat

Gemeiner Holzbock

Der kleine Krabbler ist nicht nur gemein, er ist auch gefährlich. Beißt er sich in unsere Haut, kann er bedrohliche Krankheiten wie FSME und Borreliose übertragen. Beim Internationalen Zecken-Symposium berichteten Wissenschaftler von einem positiven Rekordjahr 2012 in Deutschland: Durch weniger Zeckenaktivität gingen die FSME-Infektionen fast um die Hälfte zurück. Experten führen dies auf eine Kälteperiode im Februar 2012 zurück, warnen aber gleichzeitig davor, auch in diesem Jahr auf harmlose Infektionsraten zu hoffen, weil es einen langen Winter gab! Wer sich viel im Grünen aufhält, sollte grundsätzlich den Körper nach Zecken untersuchen. Bei einem festgebissenen Tier heißt es: Schnell raus damit! Weitere Infos, Tipps, Risikogebiete und eine Zeckenwetter-App finden Sie auf www.zecken.de und auf Seite 12.

FOTOS: Fotolia, Shutterstock

Blitztreffer wahrscheinlicher als Jackpot

Wir wollen Ihnen nicht das Glück vermiesen – aber es ist statistisch wahrscheinlicher, sechs Mal vom Blitz getroffen zu werden, als einmal den Lotto-Jackpot zu knacken. Im vergangenen Sommer haben uns einige Schlagzeilen auf erschreckende Weise daran erinnert. Denken Sie bei einem Gewitter also immer an die wichtigsten Verhaltensregeln – vor allem im Freien: Nicht unter Bäumen Schutz suchen. Selbst nicht den höchsten Punkt in der Landschaft bilden. Klein zusammenkauern ist besser als wegrennen! Wenn Sie zwischen Blitz und Donner weniger als zehn Sekunden zählen, ist das Gewitter nah genug für einen Einschlag in Ihrer Nähe!