

MINI-AUFWAND – GROSSE WIRKUNG: *Ruckzuck-Tipps für Ihre Gesundheit*



Haben Sie heute schon etwas für Ihre Gesundheit getan? Mit unseren Ruckzuck-Tipps macht Vorsorge richtig Spaß!

SEITENWECHSEL – FÜRS GEHIRN

Nehmen Sie beim Haarebürsten am Morgen einfach mal die andere Hand als gewohnt. Damit bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab und verbessern die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften. Dass sich dies positiv auf unser Gehirn auswirkt, haben Neurolog*innen in Studien nachweisen können. Denn durch einen Handwechsel bei Routinetätigkeiten bilden sich neue neuronale Verschaltungen. Unser Denken wird schneller und kreativer, Kurz- und Langzeitgedächtnis werden gestärkt.

HÜPFEN STÄRKT DIE KNOCHEN

Ob Seilspringen, Wippen auf dem Mini-Trampolin oder einfach ein paar fröhliche Luftsprünge machen – wer das in seinem Alltag zur Routine werden lässt, betreibt aktive Osteoporose-Prophylaxe – so eine britische Studie. Bei der Untersuchung mussten 60 Frauen 16 Wochen lang jeden Tag 20-mal in die Luft springen. Ergebnis: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die kein Hüpf-Training absolvierte, erhöhte sich die Knochendichte der springenden Frauen deutlich. Aber Achtung: Wer bereits eine deutliche Osteoporose hat, sollte auf Luftsprünge verzichten und lieber sanft auf dem Mini-Trampolin wippen.

SCHAUKELN – FÜR DIE VENEN

Ob beim Zähneputzen oder Kaffeekochen – stellen Sie sich locker barfuß hin und schaukeln Sie langsam von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Dann die Beine kurz aus-

schütteln und das Ganze wiederholen, am besten 5-mal. Laut der Deutschen Venenliga trainieren Sie so effektiv Ihre Beinvenen und beugen damit der Entstehung von Krampfadern vor.

LANGSAMER ESSEN – FÜR DIE FIGUR

Wer seine Mahlzeiten langsam isst und jeden Bissen gut kaut, nimmt automatisch etwas ab – das haben internationale Studien bestätigen können. Turbo-Esser, die ihren Teller ratzfatz verputzen, essen mehr als ihre Mitmenschen, die langsam genießen. Das hat mehrere Gründe: Schnellesser*innen geben ihrem natürlichen Sättigungsgefühl keine Zeit, sich zu melden und „Stopp, ich bin satt!“ zu signalisieren. Die Folge: Sie

essen viel mehr, als ihnen guttut. Im Vergleich dazu nehmen bedächtige Esser*innen bis zu zehn Prozent weniger Kalorien zu sich. Noch ein positiver Nebeneffekt: Gründliches Kauen erleichtert dem Magen-Darm-Trakt die Arbeit.

BECKENBODENTRAINING – GANZ NEBENBEI

Ob beim Warten auf den Bus, Schlangestehen an der Supermarktkasse oder beim Kochen – Sie können fast überall unauffällig ein Beckenbodentraining machen und damit auch Ihre Blasenfunktion stärken. Einfach ein Bein ganz leicht anheben, dabei Po, Bauch und Beckenboden anspannen, die Spannung drei bis fünf Sekunden halten, lockern, wiederholen.

POWER-NAPPING – FÜR EIN PLUS AN KONZENTRATION UND EIN FITTES IMMUNSYSTEM

Manager*innen schwören darauf und in Asien ist es schon längst normal: ein Mini-Schläfchen von 20 Minuten. Die amerikanische Luft- und Raumfahrtbehörde NASA hat in einer Untersuchung belegt, dass die Aufmerksamkeit nach einem 20-Minuten-Nickerchen um 100 % steigt. Zudem belegen Untersuchungen, dass das Kurznickerchen den Stresspegel senkt und das Immunsystem unterstützt. Negativ wirkt sich hingegen ein langer Mittagsschlaf von mehr als einer Stunde aus. Für das sogenannte Power-Napping also nicht ins Bett legen, sondern auf einem Sessel oder Sofa bequem machen. Dazu vorab das Handy so programmieren, dass es Sie nach 20 Minuten wieder weckt – idealerweise mit einer fröhlichen, aktivierenden Musik.