

Sportgetränke teils am Bedarf vorbei

Ein Drittel liefert laut Studie zu wenig Energie

Sportler verlassen sich lieber nicht auf die leistungssteigernde Wirkung sogenannter Sportgetränke. Eine Untersuchung von 45 Produkten durch die Verbraucherzentrale Sachsen ergab, dass ein Drittel der energiereichen isotonischen Getränke nicht genug Energie liefert.



Verpflegungsstation beim Ironman-Triathlon.

Bewegung gegen Vorhofflimmern

Regelmäßige Bewegung kann ältere Menschen vor Vorhofflimmern schützen. Bei dieser Herzrhythmusstörung zieht sich der Herzmuskel ungeordnet und schnell zusammen - die Folge ist im schlimmsten Fall ein Schlaganfall.

Eier tiefgefrieren hilft nicht

Rohe Eier werden am besten immer gekühlt aufbewahrt. So vermeiden Verbraucher eine Infektion mit Salmonellen, die in jedem Ei enthalten sein können.

Milch lindert scharfes Essen

Das Brennen im Mund nach scharfem Essen lässt sich mit Milchprodukten lindern. Dies hängt damit zusammen, dass die zum Beispiel in Chilis enthaltenen „Scharfstoffe“ wie Capsaicin fettlöslich sind.

Von Malte Möller

Der Gang in den Frühling

Walking schon die Gelenke. Ein neues Fitnessgerät soll fast alle Muskeln trainieren

Kaum streifen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen die Wipfel der Bäume, sind sie wieder überall zu sehen: Menschen, die mit ausholenden Armbewegungen durch die Parks der Umgebung schreiten.

Im Gegensatz zum klassischen Joggen verliert der „Geher“ beim Walken nie sichtbar den Bodenkontakt. Das ausschreitende Bein ist beim Aufsetzen gestreckt, und die Ferse sollte immer zuerst aufsetzen.

GA-SERIE

Fit in den Frühling



Mit freundlicher Unterstützung BARMER GEK die gesund Experten

Damit Einsteiger sich bei Ausdauerarten wie dem Walken nicht überbieten, sollten sie darauf achten, dass ihr Puls nicht zu hoch steigt. „Das ideale Verhältnis zwischen Kraftaufwand und Fettverbrennung erreicht man, wenn man mit rund 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainiert“.

Beim Walken lasse sich die Intensität des Trainings mit der richtigen Technik ganz einfach regulieren.



Aufrechter Gang: Winifred König führt den Cross-Shaper vor.

FOTO: BARBARA FROMMANN

lieren. Katrin Conrads-Brandt bemerkt das schnell: „Wenn die Arme richtig zum Einsatz kommen, dann steigt Puls deutlich höher.“

Der Vorteil beim Walken gegenüber dem klassischen Laufen sei vor allem die Schonung der Gelenke, erklärt König. „Wenn man beim Joggen auf den Boden aufkommt, wirkt auf die Gelenke ein Mehrfaches des eigenen Gewichts“.

Um eine Art Weiterentwicklung des Walkens handelt es sich beim Laufen mit dem Cross-Shaper. Der Cross-Shaper ist ein Fitnessgerät, das sowohl in der Prävention, als auch in der Rehabilitation eingesetzt werden kann.

thopädie, Georg Kaup. Der Cross-Shaper besteht im Wesentlichen aus zwei gebogenen Rohren. Am unteren Ende der Rohre befindet sich jeweils ein Rad mit Rücklaufbremse.

Sehtest für Grundschüler

„Siehst du nicht, was da steht?“ Wenn eine Lehrerin einer Grundschule diese Frage an einen Schüler stellt, will sie möglicherweise nicht nur dessen Lesefähigkeit testen.

Oberkörper stabilisiert und fast 660 Muskeln trainiert werden. Testerin Rita Eschweiler bemerkt: „Man spürt deutlich in dem Armen, dass sie mittrainiert werden und geht aufrechter.“

ten beim Lesen. Mit einem Sehtest kann Klarheit geschaffen werden. Der General-Anzeiger, die Barmer GEK Bonn und Optik Düren verlosen kostenlose Sehtests für die Schüler einer Grundschule.

Finanztest: Reiseschutz immer besser

Versicherungsunternehmen haben laut Prüfer die Qualität ihrer Angebote gesteigert

Schon lange fordert die Stiftung Warentest in ihrer Zeitschrift Finanztest besseren Krankenversicherungsschutz für Urlauber. Jetzt haben die Unternehmen aufgeholt, wie der aktuelle Test der Zeitschrift zeigt.

Auch DFV (Deutsche Familienversicherung), Huk-Coburg und UKV bieten sehr gute Tarife. Die HanseMerkur hat schon im vergangenen

Jahr sehr guten Schutz angeboten und ihre Stellung gehalten.

Der Versicherer ADAC, für unzureichende Bedingungen oft kritisiert, hat alle Reisetarife komplett überarbeitet und bietet jetzt guten Schutz an. Fast alle haben jetzt auch Tarife ohne Selbstbehalt im Angebot.

Informationen: www.test.de

Table with columns: Anbieter, Tarif, Finanztest Qualitätsurteil, Allgemeine Bedingungen, Besondere Bedingungen, Ausschlüsse bei... Grundbeitrag für Jahresverträge bei Neubeschluss (Euro).

Bewertungen: +++ = Sehr gut (0,5-1,5), ++ = Gut (1,6-2,5), + = Befriedigend (2,6-3,5), = Ausreichend (3,6-4,5), - = Mangelhaft (4,6-5,5).

Make-up mit Babyöl entfernen

Richtiges Abschminken beugt Hautalterung vor

Faltenfrei und mit frisch wirkender Haut würden wohl gern alle Frauen alt. Auch wenn das nicht möglich ist, hilft die richtige Pflege für ein längeres frisches Aussehen.

Zu Recht ist die Sorge groß, zu schnell alt auszusehen, weil man für die Make-up-Entfernung am Abend zu faul war. So können zum Beispiel getuschelte Wimpern im Schlaf durch den Druck auf Kissen und Reibung abbrechen.

Teure Spezialprodukte sind allerdings nicht nötig, um sich vom Make-up zu befreien. Einige von ihnen enthalten recht schlecht verträgliche Stoffe für die Haut wie etwa PEG/PEG-Derivate.

Gesünder und teilweise auch kostengünstiger lässt sich das Augen-Make-up mit Baby- oder Körperöl entfernen. Gerade Babyöle sind meist frei von Parfüm und Konservierungsstoffen.

Schlafmangel und Krebsrisiko

Chronischer Schlafmangel kann das Darmkrebsrisiko erhöhen. Dies erklärt der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) unter Verweis auf eine aktuelle Studie: Sie habe ergeben, dass Menschen, die nachts im Durchschnitt weniger als sechs Stunden schliefen, ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko für die Bildung von Dickdarmpolypen hätten.

Gallensteine auch bei Kindern

Heftige Schmerzen auf der rechten Seite des Bauches können bei Kindern Warnzeichen für Gallensteine sein. „Meist treten die Beschwerden nach einem fettreichen Essen auf. Zusätzlich kann das Kind unter Erbrechen, Fieber oder Gelbfärbung der Haut leiden“.