

## Ihre aktuelle Serviceseite

### Gesundheit Wie Sie fit bleiben

### Geld Rund um Ihr Vermögen

### Film Neues aus Kino und Netz

### Multimedia Leben im Datenstrom

### Garten Pflanzen und mehr

## Entlastung bei Jobs im Stehen

**Tipps** Was Berufstätigen helfen kann, die unter müden Beinen, Verspannungen und Rückenschmerzen leiden.

**Bei der Arbeit** immerzu sitzen. Das ist nicht gut. Und im Job ständig stehen? Ebenfalls nicht gut. Für Menschen mit Schreibtischjobs gibt es regelmäßig Ratgeber, wie sie mehr Bewegung in ihren Jobtag integrieren können. Was ist aber mit jenen, die den ganzen Tag auf den Beinen sind, wie etwa Beschäftigte im Einzelhandel, Gastronomie oder Arbeiter am Fließband? Drei Tipps für Entlastung.

**Auf optimale Arbeitsumgebung achten** Lange auf einem harten Boden stehen – irgendwann ermüdet die Muskulatur. Der Körper versucht dann, die Last zu verlagern. Das kann zu Verspannungen führen. Auch besteht die Gefahr, dass die Blutzirkulation in den Beinen beeinträchtigt wird und sich Krampfadern bilden. „Eine Entlastung für das Muskel-Skelett-System können beispielsweise spezielle Bodenbeläge schaffen“, sagt Christina Helfer von der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik in Mannheim.

**Bewegen am Arbeitsplatz und aktive Pausen einlegen** Oft reichen schon kleine Dinge wie Haltungswechsel. „Einfach mal das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern oder mit den Füßen hin- und herwippen“, sagt Helfer. Oder zwischendurch mal die Beine ausschütteln und mit den Schultern kreisen. Sie empfiehlt bewegte Pausen, in denen man etwa mehrfach in die Hocke geht oder im Stehen Kopf und Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten beugt, um sich dann Wirbel für Wirbel aufzurichten.

**Bequeme Schuhe und Kompressionsstrümpfe** Wer lange stehen muss, sollte auf bequeme Schuhe achten. Sie sollten flache Absätze und eine gute Passform haben sowie gut belüftet sein. Kompressionsstrümpfe pressen die Venen zusammen, wodurch Krampfadern vorgebeugt wird und das Blut effektiver in Richtung Herz fließen kann. *Sabine Meuter*



Auszeit vom Bildschirm: Bewegung ist stets gesund, im Grünen ist sie noch gesünder, auch für Denken und Kreativität.

## Erholungszeit fürs Gehirn

**Psychologie** Mehr Grün macht Kinder und auch Erwachsene gesünder, glücklicher und klüger, besagt eine Studie. Was heißt das für Homeschooling und -office? *Von Diana Wieser*

Nach dem Joggen ist der Kopf wieder frei, nach der Radtour der Stress wie weggeblasen. Bewegung an der Frischluft bringt nicht nur Schwung in den Körper, sondern auch in die Gehirnzellen. Ein Faktor wird dabei jedoch häufig unterschätzt – und zwar die richtige Umgebung. Es genügt nicht, einfach nur um den Wohnblock zu joggen. Forschung zeigt: Die Sportler sollten möglichst raus ins Grüne.

Forscher an der kalifornischen Stanford University hatten 60 Probanden entweder 50 Minuten lang durch die Stadt oder durch die Natur laufen lassen. Das Ergebnis: Nur bei den Naturgängern hatten sich in anschließenden Tests sowohl die mathematischen Fähigkeiten, als auch die Gedächtnisleistungen verbessert.

Eine andere Studie, „Creativity in the wild“ von Ruth Ann und Paul Atchley vom Psychologischen Institut der Universität Kansas, legt nahe, dass es sich lohnen kann, der modernen Hightech-Umgebung einmal gänzlich den Rücken zu kehren. Die Teilnehmer hatten vier Tage nonstop in der Wildnis verbracht, ohne Zugang zu elektronischen Medien. In anschließenden Wortfindungs-, Assoziations- und Problemlösungstests hatte sich ihre Kreativleistung gegenüber der Vergleichsgruppe um 50 Prozent gesteigert.

Die Mischung macht's. Naturerlebnis plus Bewegung erweist sich als Erfolgsformel für einen

gesunden Geist. Jogger, die im Wald liefen, schnitten in Wissens-tests besser ab als die auf dem Laufband. Zudem zeigten Untersuchungen mit der funktionellen Magnetresonanztomographie, dass die für Grübeln und Depressionen zuständigen Gehirnareale nach einem Aufenthalt im Grünen weniger aktiv sind.

**Konzentrierter nach Spaziergang** Diese Erkenntnisse sind gerade in der Corona-Zeit von Bedeutung. Nicht nur fürs Homeoffice, sondern vor allem für Kinder und Jugendliche. Sie verbringen einerseits weniger Zeit im Freien, gleichzeitig nimmt der Konsum von Bildschirmmedien rasant zu.

Welche Auswirkungen das haben kann, hat eine Metastudie der Doktorandin Tassia Oswald und ihrer Kollegen von der University of Adelaide (Australien) gezeigt, die 186 Studien ausgewertet haben. Sie stellen erstmals einen konkreten Bezug zwischen

„Screen Time“ und „Green Time“ her, deren Balance unter der Pandemie merklich aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Die gute Nachricht: Mehr Aufenthalt im Grünen können die negativen Effekte der Mediennutzung, wie Konzentrationsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten, mildern.

Oswald gibt zu, dass es gerade während Corona für Eltern sehr schwierig sein kann, die Bildschirmzeit zu reglementieren. Ihr Tipp: „Versuchen Sie ein Gleichgewicht zu fördern. Wenn ein Kind eine Stunde mit einem Videospiel verbringt, ermutigen Sie es, für eine Stunde nach draußen zu gehen!“

Was das Kind draußen unternimmt, ist zweitrangig. Hauptsache, es bleibt in Bewegung. Schon ein einfacher Spaziergang kann Erstaunliches bewirken. Bei fünfjährigen Kindern wurden danach Verbesserungen in punkto Aufmerksamkeit, Kreativität und

räumlichem Arbeitsgedächtnis festgehalten.

Mädchen profitieren von Naturerlebnissen stärker als Jungen, zeigen die Studien. Je jünger die Kinder waren, desto signifikanter fielen die positiven Ergebnisse aus. Eine Erklärung der Forscher: Kinder haben in der freien Natur mehr Möglichkeiten, komplexere Lernerfahrungen zu machen, insbesondere auch mit anderen. Hier lernen sie, Sachverhalte mit allen Sinnen zu begreifen.

### Grüne Bedingungen schaffen

Doch wie soll stundenlanges, digitales Homeschooling abgefertigt werden? Was tun ohne eigenen Garten oder Grünflächen in der näheren Umgebung?

Dafür gibt es zwei Ansätze. Erstens: Es hilft, das Arbeitszimmer des Kindes grüner zu gestalten. Der Schreibtisch sollte so ausgerichtet sein, dass der Blick aus dem Fenster fällt und nicht auf Wände oder Regale. Gibt die Umgebung kaum Natur her, können Zimmerpflanzen und Bilder mit Naturmotiven helfen.

Zweitens: Eltern sollten darauf achten, dass Kinder mehr Grünpausen einlegen, und zwar analog dem Stundenplan. Jüngere Kinder sollten alle 45 Minuten, ältere alle 90 Minuten eine Pause einlegen. Hilfreich: eine Tischtennisplatte im Garten oder ein Basketballkorb vor der Garage. Frühstück und Mittagessen können auf dem Balkon eingenommen werden. Und Kopfhörer, Musikplayer und Handy bleiben aus!

### Seltener krank in grüner Umgebung

„Die Natur ist eine derzeit nicht ausreichend genutzte Ressource im öffentlichen Gesundheitswesen“, lautet das Resümee der Studien-Autorin Tessia Oswald. Die 186 ausgewerteten Studien setzten unter anderem psychische und geistig-kogni-

tive Ergebnisse mit einer späteren akademischen Laufbahn in Verbindung.

Die Korrelationen waren auffällig. Beispiele: Menschen, die in einer grünen Umgebung aufwuchsen, erkrankten später seltener an Depressionen. Besuchten

Kleinkinder eine naturnahe Tagesstätte, litten sie weniger an Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsproblemen. Kinder, die in „grünen Klassenzimmern“ Unterricht erhielten, waren stressresistenter und konzentrierter, die Cortisolwerte waren niedrig. *dw*

### ZAHL DER WOCHE

# 75

**Minuten** am Tag waren Kinder und Jugendliche während des zweiten Lockdowns durchschnittlich zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs, joggten oder nahmen Internet-Fitnessangebote wahr, teilt das Karlsruher Institut für Technologie mit. Während des ersten Lockdown im Frühjahr 2020 war die Bewegungsdauer mit täglich 166 Minuten mehr als doppelt so lang.

## Entspannung für den gereizten Darm

**Blähungen, Bauchschmerzen** und Durchfall – typische Symptome, die auf einen Reizdarm hinweisen. Das Syndrom ist an sich harmlos, aber lästig. Außer auf Bewegung und Entspannungsübungen gegen Stress sollten Betroffene vor allem auf ihre Ernährung achten. Flohsamenschalen helfen bei Verstopfung und Durchfall. Die Ballaststoffe blähen nicht, führen aber zu einer Stuhlregulierung. Zudem sind sie präbiotisch wirksam, beeinflussen also die Darmflora positiv – ebenso wie auch milchsäureproduktive Produkte wie Joghurt, Kefir und Buttermilch.



Flohsamen helfen der Verdauung. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa

## Initiative Ausstieg mit „Rauchfrei leben“

**In Deutschland** sterben derzeit jährlich rund 127 000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind 6000 mehr als noch 2015 – und 13,3 Prozent aller Todesfälle überhaupt. Deshalb stehen die starken und langjährigen Raucher im Fokus der neuen Bundesinitiative „Rauchfrei leben“. Unter anderem werden auf einer neuen Webseite Rauchstopp-Angebote gebündelt und nutzergerecht gefiltert. Ein Ersparnisrechner soll die Motivation zum Rauchausstieg zusätzlich unterfüttern.

## Urlaub mit ungeimpften Kindern

**Corona** Familien, die in den Ferien verreisen wollen, müssen Rücksicht auf die nehmen, die noch keinen Impfschutz haben.

**Die geimpften** Eltern und Großeltern sind auf der sicheren Seite, die ungeimpften Kinder einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt. Mit diesem Szenario müssen viele Familien bei ihrer Urlaubsplanung rechnen. Was gilt es zu beachten? Eine Checkliste:

**Infektionsrisiko am Urlaubsziel abwägen** Für Kinder gibt es bislang keine zugelassene Impfung. Im Sommer könnte der Impfstoff von Biontech/Pfizer für Über-Zwölfjährige zugelassen werden, aber damit lässt sich derzeit nicht festplanen. Bislang gibt es für das Vakzin in der EU eine Zulassung ab 16 Jahren.

Aber: „Stand jetzt gibt es eine Menge Länder, in denen das Ansteckungsrisiko deutlich geringer ist als in Deutschland“, sagt der Reisemediziner Prof. Tomas Jelinek. Kritischer sollten Eltern auf Länder schauen, in denen die medizinische Infrastruktur bei einem Anstieg der Fallzahlen schnell ans Limit kommen dürfte. „In Europa sehe ich dieses Risiko nicht“, sagt Jelinek, der auch Wissenschaftlicher Leiter des Centrums für Reisemedizin ist.

Eltern sollten ihr eigenes Infektionsrisiko beachten. „Oft wird die Zweitimpfung mit Astrazeneca wegen eines Urlaubs vorgezogen“, sagt Jelinek. Davon rät er ab: „Wir wissen, dass ein längerer Abstand zwischen Erst- und Zweitimpfung besseren Schutz bietet.“ Die Einschätzungen des Robert Koch-Instituts bleiben bei der Abwägung des Infektionsrisikos hilfreich.

**Einreisebestimmungen prüfen** Ein Urlaub ist nur sinnvoll, wenn niemand am Urlaubsort direkt in Quarantäne muss. Zudem ist zu beachten, wer einen negativen Corona-Test vorlegen muss. Geimpfte und Genesene sind von dieser Pflicht in manchen Ländern ausgenommen.

Bei ungeimpften Kindern kommt es auf das Alter an. In Spanien etwa sind Kinder unter sechs Jahren von der Testpflicht bei der Einreise befreit. Eine Quarantäne ist nicht vorgesehen. Italien und Österreich haben die Quarantänepflicht für Einreisende unter anderem aus Deutschland jüngst aufgehoben, die Testpflicht bleibt. Ausgenommen sind in Italien nur Kinder unter zwei Jahren, in Österreich unter zehn Jahren. Griechenland entbindet Kinder unter fünf Jahren von der Testpflicht.

Informationen zu den aktuell geltenden Einreiseregeln bieten etwa das Auswärtige Amt, Reisebüros oder der Reiseveranstalter.

**Über Testmöglichkeiten am Urlaubsort informieren** Wichtig ist, dass ein Test am Urlaubsort im Ausland vor dem Abflug verlässlich verfügbar ist. Reiseveranstalter können bei der Suche nach Testeinrichtungen vor Ort helfen. *dpa*

## Arzneimittel Medikamente richtig lagern

**Als Aufbewahrungsort** für Arzneimittel schlägt der Kleiderschrank im Schlafzimmer den Badschrank. Denn in feucht-warmen Räumen wie dem Badezimmer oder in der Küche nehmen Medikamente leicht Schaden, teilt die Landesapothekerkammer Hessen mit. Besser geeignet sind Räume mit konstanter Temperatur. Arzneimittel sollten generell an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein. *dpa*