



**JACOB DRACHENBERG:**  
Gesundes  
Stressmanagement  
**SEITE 2**



**JOHANN LAFER:**  
Essen ist immer  
ein Erlebnis.  
**SEITE 4**

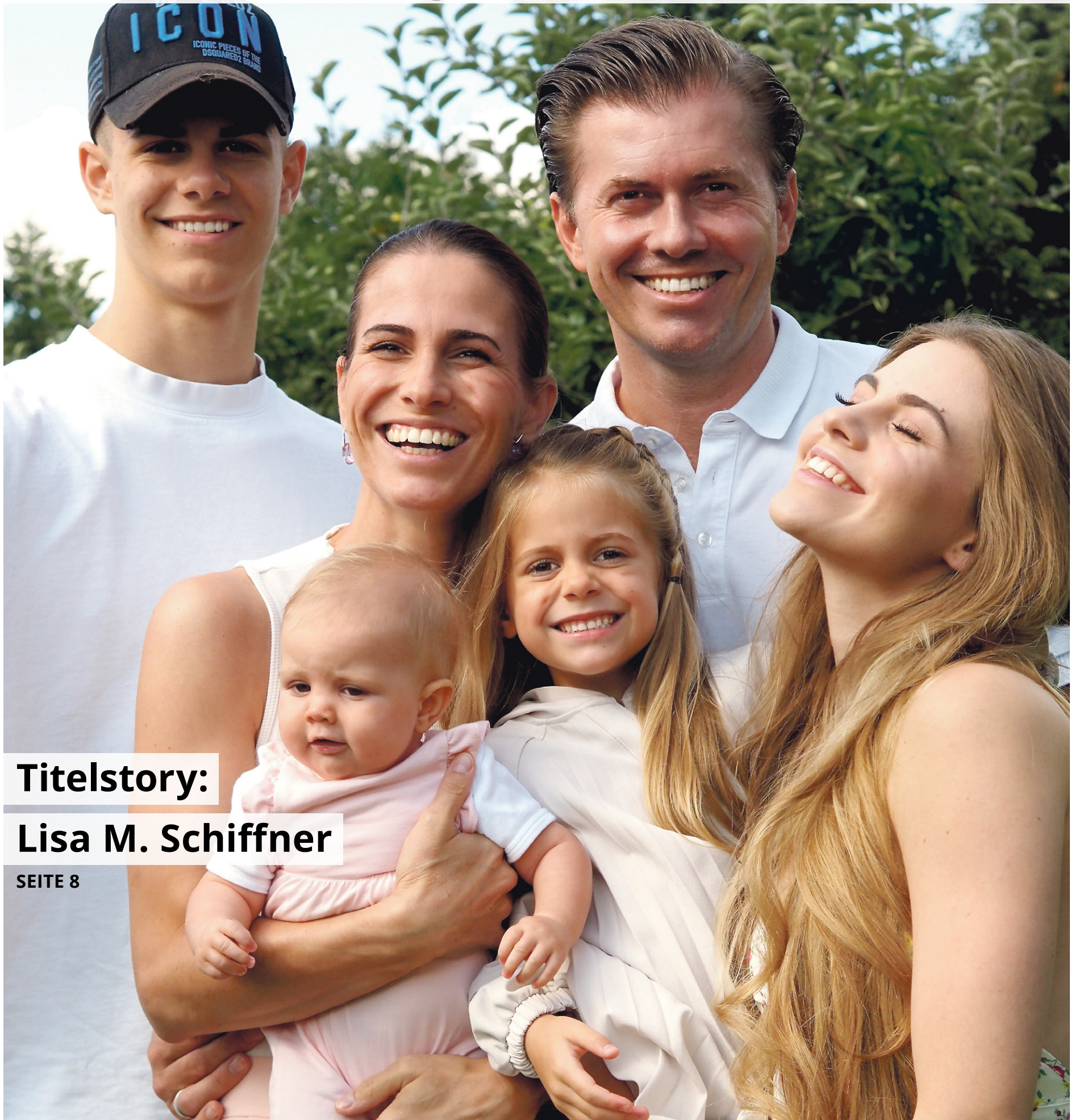


**JAN HERZOG:**  
Für guten Schlaf  
kann man eine  
Menge tun.  
**SEITE 10**

**inside**  
society

Nr. **11**  
12 | 21

# Familiengesundheit



**Titelstory:**

**Lisa M. Schiffner**

SEITE 8

INHALTSVERZEICHNIS

- 02 Vorwort
- 04 Interview mit Johann Lafer
- 05 Gesund durch den Alltag
- 06 Warmhalten im Winter und Frühling
- 08 Titelstory Familienzusammenhalt
- 10 Tipps für einen Schönheitsschlaf
- 11 Trink dich glücklich
- 12 Finanzielle Gesundheit
- 13 Auszeit nehmen
- 14 Alles für den Verstand
- 15 Lesespaß für jedermann

## Gesundes Stressmanagement = ausgeglichenes Familienleben?



Foto: orientieren.de | Jacob Nawka

**L**aut Forsa-Umfrage wollen 64 % der Deutschen ihren Umgang mit Stress verbessern. Kein Wunder, denn Stress hat einen großen Einfluss auf jeden einzelnen Lebensbereich. Sei es die Gesundheit, das Berufsleben oder zwischenmenschliche Beziehungen – wer gut mit Stress umgehen kann, hat ganz klar eine höhere Lebensqualität.

Eine gesunde Stressbewältigung ist nicht nur für den Einzelnen von Vorteil – das soziale Umfeld profitiert ebenso davon. Wer sich ausgeglichen fühlt, kann seinen Mitmenschen mit mehr Gelassenheit und Offenheit begegnen – die Basis für erfüllte Beziehungen.

Gerade im hektischen Familienalltag kann schnell mal mehr Stress aufkommen, als gut für uns ist (mehr dazu weiter unten).

Sie haben richtig gelesen: Stress hat auch seine positiven Seiten. Dieser Punkt ist sehr bedeutend – denn meist wird Stress nur im negativen Kontext gesehen. In Wahrheit ist Stress weder gut noch schlecht. Es kommt auf die Quantität an Stress sowie auf die Dauer an. Am relevantesten jedoch ist der individuelle Umgang mit Stress (Stresskompetenz).

Stress fungiert als Antreiber und bringt uns ins Handeln. Ohne Stress würden wir auf dem Sofa versacken. Wie können wir nun aber gesundes Stressmanagement aktiv für uns selbst

sowie als Familie umsetzen? Stress hat sehr viel mit unserer „inneren Welt“ zu tun – mit unseren Bedürfnissen, Werten und Glaubenssätzen. Der erste Schritt zu mehr Ausgeglichenheit ist eine klare Bestandsaufnahme: Welche Situationen haben (innerhalb der Familie) häufig zu Stress geführt?

**Häufige Ursachen sind hierbei:**

- > individueller Stress, der an Familienmitglieder weitergegeben wird
- >> unklare Erwartungen
- >> verletzte Bedürfnisse
- >> unklare Kommunikation

Um diese Herausforderungen zu meistern, ist eine ehrliche, offene und respektvolle Art der Kommunikation innerhalb der Familie die Basis.

- > Was sind meine Erwartungen an mich (und an meine Familie)?
- > Welche Erwartungen haben meine Familienmitglieder an mich? (Unbedingt nachfragen.)
- > Was wünsche ich mir von und für uns?

**Darüber hinaus gibt es ein paar ganz praktische Tipps für den gesunden Umgang mit Stress im Familienalltag:**

- > Gemeinsame Entspannungstermine fest in den Kalender einplanen (z. B. ein kleiner Ausflug, Spaziergang, gemeinsam Essen und dabei Smartphones ausschalten).

> Beim Abendbrot die Wahrnehmung bewusst auf das Positive lenken. „Was war diese Woche dein Highlight? Worüber hast du dich gefreut?“

> Schöne Momente positiv verstärken. Z. B. „Es ist so schön, dass wir gerade Zeit zusammen verbringen.“

> Ein offenes Ohr füreinander haben.

> „Gute-Laune-Musik“ einschalten und gemeinsam tanzen.

> Dankbarkeit praktizieren: Jeder nennt eine Sache, für die er gerade dankbar ist.

> Raum für Menschlichkeit: sich und den anderen erlauben, Fehler zu machen.

> Kleine und große Erfolge gemeinsam feiern.

> Buchtipp: Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt – einen Dominostein, der ins Rollen kommt, um zu mehr Gelassenheit und innerer Balance zu gelangen. Probieren Sie es gerne aus. Und denken Sie daran: Gesunde Stressbewältigung ist eine Reise zu sich selbst – ein Prozess, der Spaß machen darf.

Alles Gute  
Jacob Drachenberg



Unterstützen Sie die Arbeit der Tafeln!

## Zusammen Lebensmittel retten und Menschen helfen!



Es gibt mehr als genug Lebensmittel, doch ein verschwenderischer Umgang sorgt dafür, dass nicht bei allen Menschen ausreichend viele davon ankommen. Deshalb verteilen die über 950 Tafeln in Deutschland einwandfreie Lebensmittel, die sonst unnötig im Müll landen würden, an 1,6 Millionen armutsbetroffene Menschen.

Gemeinsam erreichen wir mehr: Unterstützen Sie Tafeln und ihre Gäste, indem Sie Zeit, Geld oder Lebensmittel spenden!

[www.tafel.de](http://www.tafel.de)

IMPRESSUM



Ausgabe 11 | Dezember 2021  
Familiengesundheit



Herausgegeben von:  
**Bettzig Media GmbH**  
Schauenburgerstraße 49 | 20095 Hamburg  
Tel: (+49) 151 40 52 90 05  
E-Mail: [mb@bettzig-media.com](mailto:mb@bettzig-media.com)  
[www.bettzig-media.com](http://www.bettzig-media.com)

Die Bettzig Media GmbH erstellt professionelle Kampagnen zu Themen, die wir als wichtig erachten oder zu denen wir in Deutschland Aufklärungsarbeit betreiben wollen. Wir bieten hochrelevanten, unabhängigen Content, zu dem sich unsere Partner in Form von Content Marketing platzieren können. Die Bettzig Media GmbH zeichnet sich durch eine strikte Unabhängigkeitsregelung sowohl im Content als auch im Auftreten nach außen hin aus.

**Campaign Manager:**  
Melina Maack, Bettzig Media GmbH  
**Geschäftsführung:** Max Bettzig  
**Layout:** c-drei | Strategische Kommunikation  
Ulla Tscheikow  
**Chefredakteur:** Helmut Peters  
**Text:** Katja Deutsch, Armin Fuhrer, Chan Sidki-Lundius, Helmut Peters, Björn Stähler, Jörg Wernien  
**Lektorat:** Martin Knopp  
**Titelfoto:** Familie Schiffrer  
**Distribution & Druck:**  
DIE WELT, 2021, Axel Springer SE

HELMUT PETERS

Auch die Medical Cuisine, das Kochen in einer Schulmensa und kulinarische Flüge mit einem Helikopter gehören zu Johann Lafers Aktivitäten. In der Pandemiezeit entwickelte er digitale Formate wie Onlinekochkurse, die Starcook-App und seinen eigenen Genuss-Podcast Lafer & Friends, um die Menschen zu Hause am Herd zu erreichen.

Johann Lafer ist so recht das, was man einen „Hansdampf in allen Gassen“ der Kulinarik nennen könnte. Er ist Spitzenkoch, Buchautor, Fernsehstar, Moderator und Unternehmer. Stets neu- und wissbegierig und für jedes Experiment offen. Seine Kochschule Table d'Or, in der man Kochen mit modernster Technik und in geselliger Atmosphäre lernen kann, hat Kultstatus. Und die Belohnung nach vollbrachtem Selbstversuch nennt der immer gut aufgelegte Lafer nicht ohne Grund „Active Dinner“. Langweilig wird's nämlich nie in seiner

Guter Geschmack verspricht erlebte Freude.

Gegenwart. Im Rahmen von Themenabenden, fischen Grillevents, Gourmetdinners oder dem sogenannten „Foodtruck“ kann man Lafers Ideenreichtum begegnen.

Was der 1957 in Sankt Stefan im Rosental geborene Österreicher und Familienvater so alles auf die Beine gestellt hat, verschlägt einem den Atem. Gelernt hatte Lafer einst beim legendären Starkoch Eckart Witzigmann und erwarb sich seine Sporen in Hotels wie dem „Schweizer Hof“ in Berlin oder dem Hamburger Restaurant „Le Canard“, bis er 1980 zum „Besten Pâtissier Deutschlands“ gewählt wurde. 1983 startete er als Küchenchef im „Le Val d'Or“, das seiner späteren Ehefrau Silvia Buchholz-Lafer gehörte, später zog das Ehepaar mit dem Restaurant auf die Stromburg um. 1996 eröffnete er die Kochschule „Lafers Table d'Or, Forum für Kochkultur und Lebensart“ im rheinland-pfälzischen Guldenal sowie ein eigenes Foto- und Fernsehstudio. Und damit nicht genug, machte er auch gleich noch einen Hubschrauber-Flugschein. Mittlerweile regnet es Ehrennadeln, Awards und Auszeichnungen auf Johann Lafer nur so herab.

Bei alledem hat Johann Lafer seine Prinzipien und seine Philosophie nicht aus den Augen verloren. Dazu gehören gesunde Ernährung, die Vielseitigkeit einer entdeckungsfreudigen Küche und die Pflege einer auf Gemeinschaft, Austausch und guter Atmosphäre beruhenden Gastfreund-

Der 64-jährige Starkoch Johann Lafer verbindet das Kochen und Essen mit einer Lebensphilosophie, die ihn von einem außergewöhnlichen Projekt zum nächsten treibt.



Foto: Mike Meyer

## Essen ist immer ein Erlebnis

schaft. „Guter Geschmack verspricht erlebte Freude, wenn feines Essen und Trinken verbunden in herzlicher Gastfreundschaft Ästhetik und Genuss vereinen“, sagt der Meister. „Guten Geschmack zu haben, bedingt jedoch ein stetes Probieren, ein laufendes Fragen und die ständige Bereitschaft, sich neuen Geschmacks-erlebnissen zu stellen.“ Daraus leitet Lafer seine Leidenschaft für kulinarische Reisen rund um den Erdball ab. Und er ist überzeugt, dass guter

Geschmack nie endgültig sein kann. „Er ist vielmehr eine ständige Herausforderung, sich Neuem und Fremdem zu stellen.“

Auf seinem Weg ständigen Lernens und Entdeckens beschloss Johann Lafer schließlich, nie kurzlebigen Modetrends folgen zu wollen. Er vertiefte vielmehr seine Erfahrungen, erweiterte sein Wissen und begann Bücher zu schreiben. Der neueste „Lafer“, der in keinem Bücherregal fehlen sollte,

heißt „Medical Cuisine. Mit Genuss heilen und vorbeugen“. Verfasst hat Lafer das Buch gemeinsam mit Dr. Matthias Riedl, einem Ernährungsmediziner und Diabetologen sowie ärztlichem Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Und es ist schön – nicht nur für chronisch erkrankte DiabetikerInnen, die doch so auf Verzicht getrimmt wurden – dass man mit einer guten Küche alle Widerstände überwinden und alles in rechtem Maß genießen kann. „Das Buch erklärt genau, wie es gelingen kann, Genuss mit Heilung im Alltag aktiv zu verbinden“, erklären die beiden Autoren. „Dazu werden die Lieblingsrezepte der Deutschen in gesunde Klassiker verwandelt. Es wird genau erklärt, wie die Rezepte auf gesund getrimmt werden und welche Rolle dabei die heilenden Lebensmittel spielen. Nicht der Verzicht, sondern der Genuss steht im Vordergrund!“

Der zweite Klassiker aus Lafers Kochbuch-Apothekenschrank heißt „Essen gegen Arthrose – Das Kochbuch“. Lafer, der jahrelang selbst unter Knieschmerzen durch Arthrose litt,

Ein gutes Essen sollte man zelebrieren.

wandte sich dafür an den Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und dessen Frau, die Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Bracht. Hier erfuhr Lafer mehr von der Nahrung als Medizin und damit einhergehend von einer Umstellung auf überwiegend pflanzliche Ernährung gepaart mit Intervallfasten.

Johann Lafer ist ein Familienmensch, der vieles auch mit und für seine beiden Kinder Jennifer und Jonathan und seine Frau Silvia entwickelt und geschaffen hat. So schuf auch er, genau wie der große Antonio Vivaldi in der Musik, einen Zyklus „Vier Jahreszeiten“ für die Küche und eine zu den Jahreszeiten passende Ernährung. „Essen ist auch immer ein Erlebnis für die Sinne“, ist Johann Lafer überzeugt. Man sollte es zelebrieren und vor allem entspannt und gut gelaunt genießen. Dazu gehört nach seiner Philosophie auch, dass die Nahrungsmittel nachhaltig produziert werden. Und er wünscht sich, dass Menschen von klein auf an gutes Essen gewöhnt werden. Zu diesem Zweck und natürlich in Gedanken an seine eigenen Kinder, die auch einmal zur Schule gingen, gründete er in Bad Kreuznach die sogenannte „food@ucation“, und führte die Schulmensa als Modellprojekt für vier Jahre. „Wissen, was schmeckt!“ soll jungen Menschen eine gute „Geschmacksbildung“ vermitteln: von der bloßen Nahrungsaufnahme zu ganzheitlichem Genuss. So wie es Johann Lafer allen seinen Gästen auf der ganzen Welt tagein, tagaus vermittelt.



Foto: shutterstock | simona pilolla 2

## Vitaler durch den Alltag

Die Zeiten sind schnelllebig, ohne Frage. Immer mehr Informationen, immer mehr Hatz durchs Leben. Viele Gründe also, jetzt noch mal in diesem ganzen Rausch innezuhalten und an seine Gesundheit zu denken – und an die der Familie.

JÖRG WERNIEN

Oft kommt alles zusammen: Stress im Job, Homeoffice durch Corona, dazu die Kinderbetreuung – und dann noch der Haushalt. Eltern leiden unter Dauerstress. Das führt laut Umfragen bei vier Fünftel aller Betroffenen langfristig zu Erschöpfung. Und damit einhergehender Nervosität und Geiztheit, Kopfschmerzen, all das also, was schließlich in eine depressiven Verstimmung münden kann.

Wo also ansetzen? Ganz klar, im Kleinen: Studien belegen, dass allein

schon regelmäßiges, gemeinsames Essen den Zusammenhalt in der Familie stärkt und sich positiv auf das gesunde Wohlbefinden aller auswirkt. Das ist wichtig, denn der allgemeine Ernährungstrend geht in den letzten Jahren eher in Richtung „Snacking“, wie die AOK festgestellt hat. Feste Mahlzeiten rücken dabei in den Hintergrund und der Mensch isst vermehrt beiläufig und unter Zeitdruck. Egal, ob in der Bahn, auf dem Weg ins Büro oder abends vor dem Fernseher auf der Couch: Studien zeigen, dass beiläufiges Essen Übergewicht begünstigt. Denn wer unbewusst und abgelenkt isst, nimmt häufig zu viel zu sich. Daher ist es vor allem beson-

ders für die Ernährungsgesundheit der Kinder wichtig, dass ausgewogene Mahlzeiten ohne Ablenkung täglich gemeinsam eingenommen werden.

Aber die Ernährung an sich ist natürlich nicht alles: Mehrere Strategien können dabei helfen, entspannter an Konflikte heranzugehen oder in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Da ist etwa das Konzept der Achtsamkeit. Der Begriff geht auf den Stressforscher Jon Kabat-Zinn zurück und bezeichnet die Idee, sich ganz auf den Moment zu konzentrieren und eine Situation nicht direkt zu bewerten. Dieses Prinzip lässt sich gut in den Familienalltag mit Kindern einbauen. Dabei können Eltern helfen, indem sie sich Zeit nehmen, an den Spielen ihrer Kinder teilzunehmen, und im Alltag genügend Freiräume dafür schaffen. Spaziergänge durch die Natur sind eine besonders gute Methode, die Sinne anzuregen.

Und dann sind da natürlich noch die Vitamine, die zu einer proteren Gesundheit auf jeden Fall beitra-

gen. Dreizehn gibt es von ihnen. Der Körper kann Vitamine nicht selbst produzieren, wir nehmen sie durch unser Essen auf. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Vitamin D, das entsteht, wenn Sonne auf unsere Haut scheint. Dabei stecken Vitamine nicht nur in Äpfeln, Erdbeeren oder Spinat – sehr viele Nährstoffe nehmen wir auch über Fleisch, Fisch und Milchprodukte auf. Das heißt: Wer sich abwechslungsreich ernährt, bekommt alles, was er zum Leben braucht. Vegetarier und Veganer sollten allerdings ein Auge darauf haben, ob ihr Vitaminhaushalt ausreichend gedeckt ist.

Im 19. Jahrhundert litten viele Menschen in Asien an einer Krankheit namens Beriberi, bei der Betroffene unter Lähmungen oder einem unsicheren Gang litten, der Grund war unbekannt. In den 1880er-Jahren konnte der niederländische Arzt Christiaan Eijkman das Geheimnis schließlich lüften – und einen Vitamin-B1-Mangel als Ursache feststellen. Der Nobelpreis (1929) war ihm sicher.

ANZEIGE – GESPONSERTER INHALT

orthomol  
vital

Müde? Erschöpft?  
Für mehr Vitalität  
im Alltag.

Mehr als nur  
B-Vitamine!



Bereit.  
Fürs Leben.

Orthomol Vital ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Enthält Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Vital f enthalten). [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)

Es sind zwar alte Weisheiten, aber wir müssen uns immer wieder an sie erinnern. Wenn's kalt wird, bewegen und warm anziehen, vitaminreich essen und heiße Getränke genießen.

## FIT IM WINTER

# Tricks und Trainings gegen das Frieren

HELMUT PETERS

**W**er mag schon frösteln und zittern, schneien und husteln, wenn's draußen kalt und ungemütlich ist? Winterzeit sei Erkältungszeit, lesen wir in jeder Apotheken-Postille. Aber muss das sein? Mit ein paar Tricks und Trainings kann man sich durchaus dagegen wappnen. Zunächst sollte man immer aufpassen, den Körper nicht zu unterkühlen. Das weiß auch jede Sportlerin und jeder Sportler. Nichts spricht dagegen, auch im Winter mal in Shorts und T-Shirts zu laufen, wenn einem tüchtig warm dabei wird. Aber man sollte immer Ersatz für nassgeschwitzte Klamotten dabei haben, Multifunktions- oder Thermojacken, am besten die etwas teureren aus Gore-Tex. Und man darf auf keinen Fall den Kopf vergessen. Den verlieren wir nämlich nicht nur manchmal leicht, über den verlieren

wir auch besonders viel Körperwärme. Genauso empfindlich reagieren Hände und Finger und natürlich auch die Füße.

Wer einmal Thomas Manns berühmten Roman „Der Zauberberg“ gelesen hat, in dem es um ein Schweizer Sanatorium geht, wo Lungenkranke lange gepflegt werden, kann viel über das Warmhalten lernen. In diesem Buch ist von Balkonkuren bei zweistelligen Minustemperaturen die Rede, die man aber eingemummelt in einen dicken (Kunst-)Fellsack sicher übersteht und die frische Luft genießen kann. Grundsätzlich gilt, dass man immer eine Mütze auf dem Kopf hat und Woll-, Leder- oder Synthetikhandschuhe an den Händen. Diese sollten am besten auch waserdicht sein, denn jeder weiß ja, wie unangenehm nasse Handschuhe beim Rodeln sein können. Um den Hals gehört bei tiefen Temperaturen und steifen Brisen ein Schal, den man sich möglichst auch ums Gesicht wickeln kann. Atmet man durch den Schal die kalte Luft ein, dann erwärmt sie sich dabei erheblich.

Wenn man älter wird, verliert man etwa ab dem 55. Lebensjahr in der Regel ein Prozent seiner Muskeln. Und es sind vor allem die Muskeln, die uns besonders warm halten. Für diese Menschen gilt umso mehr, sich zu bewegen und Zugluft zu vermeiden. Wenn's draußen dunkel wird, am besten die Vorhänge zuziehen und Fensterläden oder Jalousien schließen. Auch wenn es ein bisschen bitterlich klingt, so ist eine Wärmflasche doch eine geniale Erfindung. Ein bisschen heißes Wasser, gut verschließen und damit unter eine Decke krabbeln. Manch einer will es ja bequemer haben und nutzt eine elektrische Heizdecke. Aber Achtung: Niemals eine Heizdecke und eine Wärmflasche zusammen im Bett benutzen. Das ist dann doch zu viel des Guten.

Helfen tut es aber auch, den Partner mal in den Arm zu nehmen oder

Zu Hause kann's ja auch mal kalt werden. Nicht nur, weil die Gas- und überhaupt die Energiepreise in die Höhe schnellen und manch einer den Temperaturregler der Kosten wegen mit Vorsicht bewegt. Ein paar Wollsocken oder die berühmten Hüttenschuhe aus Skandinavien mit Ledersohle und Wollüberzug sind da eine gute Idee. Genau wie draußen vor der Tür gilt auch für drinnen, dass Bewegung jeder Art warm halten kann. Da sitzt man ja durchaus mal gemütlich vorm Fernseher und beginnt an den Füßen zu frieren. Der Versuch, dann ein bisschen mit den Fingern und Zehen zu wackeln, um die Durchblutung zu fördern, tut wahre Wunder. Überhaupt sollte man besser nicht länger als eine Stunde irgendwo unbewegt herumsitzen. Und Omas alte Wolldecke darf sowieso in keinem Haushalt fehlen. Füße hochlegen, wie es bei Thomas Mann der kranke Kaufmannssohn Hans Castorp in der Zauberberg-Klinik macht, und einmummeln tun Wunder.

„Wer sich im Sommer über die Sonne freut, trägt sie im Winter im Herzen.“

Rainer Haak

gemeinsam mit den Kindern in einem großen Bett zu kuscheln und zusammen einzuschlafen. Die Körperwärme anderer Menschen überträgt sich unsichtbar, aber wirkungsvoll. Bevor man bei kratzendem Hals oder Atembeschwerden gleich zu Medikamenten greift, sind heiße Tees und leckere Suppen gute Alternativen. Die gute alte Hühnersuppe hat schon immer erhalten müssen, wenn es galt, sich wieder fit zu machen. Steckrüben- oder Karotteneintöpfe ebenso. Und schwupps sind wir schon beim Essen und Trinken. Es mag ja nicht jeder, aber Ingwer ist ein Geheimtipp gegen alle Winter-, Frier- und Fröstelbeschwerden. Am besten in Form eines dampfenden Ingwertees. Dabei kommt man schon ins Schwitzen. Genau wie bei einem scharfen Essen. Probieren Sie mal ein bisschen Chili im Reis oder im Gemüse und Ihnen wird warm, als hätten Sie die Heizung auf Stufe fünf gedreht.

Am Ende noch ein Wort zum „Winterblues“. Ein bisschen depressiv wird man ja schon, wenn graue Wolken Tag für Tag den Himmel zieren. Die Tageslichtlampen, die im noch viel dunkleren Skandinavien in diesen Monaten viele Menschen zu Hause beim Arbeiten haben, sind eine helle und „warme“ Empfehlung. Sie bauen auf und versetzen Geist und Körper in allerbeste Winterstimmung.



Foto: unsplash | rosi kerr



Foto: unsplash | jessica delp



Foto: Astrid Engmeier/Hugo Frosch GmbH (2)

# So hot!

**S**pätestens wenn die Blätter von den Bäumen fallen und die Abende und Nächte langsam kälter werden, wird es in der Dunkelheit ungemütlich kalt. Auf dem Sofa und im Bett beginnt jetzt die Zeit der Wärmflaschen. Wurden sie früher aufgrund ihres reinen Nutzcharakters schnell unter der Decke versteckt, sind sie dafür heute oftmals zu schade. Denn Designwärmflaschen der Hugo Frosch GmbH wärmen nicht nur Groß und Klein, sie sind dabei gleichzeitig schön anzusehen und vor allem anzufassen.

Die Wärmflaschenkollektion besteht aus weit mehr als 100 Modellen, darunter klassische Wärmflaschen in frischer Optik, wärmende Designkissen, handliche „Wärme-to-go“-Miniwärmflaschen für die Jackentasche, dem beliebten Wärmflaschenschaf sowie dem frechen Wärmefuchs. Ganz neu ist das Kissen Peru, bei dem ein niedliches Alpaka aus weißem Fake Fur auf einen buntgewebten Bezug peruanischer Machart aufgenäht ist.

### Wärmflaschen „Made in Germany“

Nicht selten entwickelt sich eine enge Bindung zu einer Wärmflasche und man nimmt sie die ganze kalte Jahreszeit über täglich „in den Arm“, steckt sie beim Arbeiten zwischen Bürostuhl und Rücken, oder Schoß, um von der Körpermitte eine Weile zusätzliche Wärme zu erhalten oder wärmt abends beim Film schauen die kalten Füße damit. Seit über zwei Jahrzehnten produziert Hugo Frosch seine Wärmflaschenkollektion in Bayern. Dieser schon vor der Pandemie wieder erstarkte „Made-in-Germany“-Gedanke wird hier von Anfang an konsequent umgesetzt und überzeugt Kunden im Inland wie auch im Ausland. Jede zweite Wärmflasche tritt nämlich eine Reise hinaus in die Welt an, weil überall die Kunden die hervorragende Qualität

aus Bayern zu schätzen wissen. Im Jahr 2011 brachte Hugo Frosch die erste Ökowärmflasche auf den Markt. Die „Öko“ wird ressourcenschonend aus über 90 % nachwachsenden Rohstoffen produziert und steckt z. B. in einem hochwertigen Bezug aus Biobaumwolle. Das Thema Nachhaltigkeit ist also bei den Familienunternehmen wohlbekannt und wird seit über zehn Jahren umgesetzt.

Gründer und CEO Hugo Frosch erklärt: „Wir haben konsequent darauf geachtet, wo sich bei unserer „Öko“ etwas verbessern lässt und wo wir – zu einem fairen Preis für den Verbraucher – mit unseren Maßnahmen vorangehen können. Dabei bleiben immer die Sicherheit und hohe Qualitätsstandards „Made in Germany“ oberste Priorität.“

Ein weiterer Meilenstein in puncto Nachhaltigkeit war im Jahre 2017 der Umzug in das neue Firmengebäude: Durch den Verzicht fossiler Brennstoffe und Deckung des Strombedarfs zu 40 Prozent aus der hauseigenen Photovoltaikanlage wurden firmeninterne Nachhaltigkeitsgrundsätze realisiert. Doch nicht nur bei der Immobilie, auch bei der Produktion der Wärmflaschen achtet das Unternehmen stark auf Energieeinsparungen.



Gründer und CEO Hugo Frosch

Foto: Hugo Frosch GmbH

Premium-Wärmflaschen von Hugo Frosch sorgen nicht nur für kuschelige Wärme, sie sehen dabei auch noch heiß aus. Ob mit Bezug aus samtweichem Fell, Neopren, Nicki oder Norwegerstrick – Wärmflaschen können leicht zu einer ganz persönlichen Lieblingssache werden.

### Wärmflaschendesign für jeden Geschmack und jede Couch

Sogar Sportler frieren ab und an, besonders, wenn sie während der Winterzeit draußen trainieren. Für sie und alle, die es lieber optisch sportlicher mögen, wurden die Neopren- und Softshelldesigns entwickelt. Im Surfer- oder Dschungel-Style kann man damit perfekt auf der Couch abtauchen und chillen. Wer mag, nimmt noch einen der neuen Elefanten oder Bären mit, die ebenso wie der Bestseller „Schaf“ nicht nur als wärmendes Kuscheltier, sondern auch als Wärmekissen verwendet werden können. Wunderschön entspannend sind die LEBENSART Designkissen mit integrierter Öko-Wärmflasche. Sie passen zu jedem Wohnambiente.

### Miniwärmflaschen passen sogar in die Jackentasche

Wärmflaschen können sich aber auch so klein machen, dass sie in die Mantel- und Jackentasche passen und damit Hände und Hüften wärmen. Die Miniflasche fasst gerade mal 0,2 Liter Wasser, passt damit auch gut in den Kinderwagen oder lässt sich auf den verspannten Nacken legen. Die „Wärme-to-go“-Ausführung ist dabei nicht nur im Familien- und Freundeskreis sehr beliebt, sondern auch bei Geschäftspartnern, um die Geschäftsbeziehung im wahrsten Sinne des Wortes warmzuhalten. Ein kleiner Wärmespender eignet sich als aufmerksamkeitsstarkes Werbemittel



Mehr als 100 Modelle: Designwärmflaschen „Made in Germany“

mit Baumwoll-, Strick- oder Veloursbezügen. Besonders beliebt sind sie in Form von „Ninja“, „Löwe“ und „Küken im Ei“. Neben diesen Besonderheiten umfasst die Produktpalette besonders sicherheitsorientierte Kinderwärmflaschen. Darüber hinaus gibt es wärmende Muffs, in denen eine große Öko-Wärmflasche versteckt ist.

Viele Wärmflaschenbezüge eignen sich für Thermotransferdruck oder andere Arten der Werbeanbringung. Sie wärmen – und sind echt hot!

» info

www.frosch-shop.de

**HUGO FROSCH**  
DESIGNPRODUKTE AUS KUNSTSTOFF



Lisa-Marie Schiffner ist mit ihren gerade mal 20 Jahren eine äußerst erfolgreiche Influencerin und Youtuberin. Die junge Instagram-Schönheit aus der Nähe von Graz hat jedoch andere Werte als nur ständig neue Kleidung: Am wichtigsten im Leben ist ihr ihre Familie.



Fotos: Familie Schiffner

## Familie ist für mich einfach alles!



Lisa-Marie Schiffner

KATJA DEUTSCH

Alles fing mit ein paar Fotos an. Als Lisa-Marie-Schiffner 14 wurde, lud sie erstmals ihre eigenen Fotos auf der da gerade mal seit fünf Jahren existierenden Plattform Instagram hoch. Die Social-Media-Plattform, dessen Name sich aus „Instant Camera“ und „Telegram“ zusammensetzt, war nach dem Verkauf an Mark Zuckerberg im Jahr 2012 kometenartig nach oben geschossen, denn immer mehr (junge, schöne) Menschen fanden einen riesigen Spaß daran, ihre Fotos hochzuladen und „Likes“ und „Herzchen“ als Bestätigung dafür zu erhalten.

Auch die hübsche, österreichische Schülerin war eine von ihnen und lud

ihre Fotos hoch, anfangs alle noch mit Zustimmung ihrer Eltern, die den begeisterten Aktivitäten ihrer Tochter eher vorsichtig gegenüberstanden. „Ich habe ein sehr gutes Auge für Bilder, als Kind immer sehr viel gemalt und mir irgendwann sehnlichst eine Kamera gewünscht“, sagt Lisa-Marie Schiffner. „Da war es naheliegend, meine Fotos, die im Familien- und Freundeskreis gut ankamen, auch mit anderen teilen zu wollen.“

Die Fotos wurden mehr, die „Likes“ wurden mehr, ein eigener Kanal auf Youtube folgte. Heute hat sie 1,35 Millionen Follower auf Instagram und 314.000 Abonnenten auf Youtube – eine solche Reichweite schaffen die wenigsten, die wie Lisa-Marie Schiffner regelmäßig Bilder und Videos über Make-up, Mode und Reisen produzieren. Die junge Steierin, die

damit zu den wichtigsten Influencern im deutschsprachigen Raum geworden ist, wirkt darin nicht nur ausgesprochen hübsch, sondern vor allem auch unglaublich warmherzig und fröhlich. In ihren Videos lacht sie viel, sie schneidet ihre Versprecher nicht heraus, spricht mit dem „Kameramann“, zeigt ihr Leben und viel von ihrer großen Familie.

Denn im Gegensatz zu der großen Mehrzahl ihrer um Likes buhlenden Konkurrentinnen sind der ersten Tochter von Andrea Schiffner und Christian Gruber-Schiffner nicht die äußerlichen Dinge am wichtigsten im Leben, sondern ihre Familie: Mama Andrea, Papa Christian und ihre drei kleineren Geschwister. Die jüngste Schwester kam erst Anfang des Jahres – junge Eltern sind halt doch ein echter Vorteil!

### Die Eltern leben jeden Tag vor, wie man liebevoll miteinander umgeht

Wird ihr der Trubel zu Hause manchmal zu viel? „Nein, ganz und gar nicht“, strahlt sie. „Wir sind ein unglaublich liebevoller Haufen und ergänzen uns alle sehr gut. Wenn ich Familienleben will, bin ich mitten drin und dabei und wenn ich Ruhe für mich brauche, ziehe ich mich in mein Office zurück und bin auch gerne für mich. Familie ist etwas so Besonderes und unsere Eltern leben uns dieses Familienleben zu einhundert Prozent liebevoll vor.“

Hätte die Influencerin manchmal auch gerne eine Schwester im gleichen Alter, zum Reden, Shoppen, Beraten, Feiern ...? Lisa-Marie schüttelt entschieden den Kopf. Sie sei, so wie es ist, sehr happy, habe zu ihrem Bruder eine gute Beziehung und mit ihm in der Kindheit immer unglaublich viel Spaß gehabt. Eine Schwester im gleichen Alter habe sie noch nie vermisst.

Dafür freut sich die strahlende Erstgeborene täglich über die beiden kleinen Nachzügler in der Familie. „Ich bin sozusagen einfach nur happy!“ Zu ihrer Schwester Emilia, die mittlerweile im Vorschulalter ist, hat sie eine ganz besonders enge Verbindung. Regelmäßig veröffentlicht sie Fotos und Videos von dem kleinen Blondschoß,

den sie über alles liebt, und ebnet ihm wahrscheinlich dadurch den Weg für seine eigene Influencer-Karriere in ein paar Jahren. Und wenn man dem Sprichwort nomen est omen Glauben schenken darf, müsste das jüngste Familienmitglied mit dem Namen Latizia-Grace in 20 Jahren erwartungsgemäß sogar noch erfolgreicher sein als Lisa-Marie.

Wie geht die Familie damit um, ihr Leben ständig öffentlich zu zeigen? Die Eltern der vier bildhübschen Kinder haben darüber letztes in einem Interview gesprochen und betont, wie wichtig es sei, so wahrgenommen zu werden, wie man eben sei. Es wird nichts vorgespielt und nichts versteckt, allerdings ziehen die Eltern Grenzen beim Posten von Bildern und Aufnahmen der kleinen Emilia. Es wird auch akzeptiert und respektiert, wenn jemand keine Lust hat, gefilmt oder fotografiert zu werden. Da Lisa-Marie mittlerweile eine regelrechte „Marke“ geworden ist, hat Vater Christian ihr Management übernommen. Werden Fotostrecken im eigenen Haus fotografiert, müssen sich die anderen danach richten und darauf Rücksicht nehmen. Denn Influencerin zu sein, bedeutet in Wirklichkeit harte Arbeit. Es bedarf einiger Vorbereitung, damit die Fotos aussehen, als wären sie mal eben so nebenbei entstanden.

„Wir dürfen jeder so sein, wie wir sind, niemand nimmt ein Blatt vor den Mund.“

Lisa-Marie Schiffner

„Ich möchte auch weiterhin viel Zeit im Kreis meiner Familie verbringen denn Familie ist einfach ALLES.“

Lisa-Marie Schiffner

### Sie zeigte auch Akne-Bilder, um anderen den Druck zur Perfektion zu nehmen

Dennoch verbiegt sich die langhaarige Social-Media-Berühmtheit nicht, sondern bleibt natürlich – auch, als sie plötzlich, nach Absetzen der Antibabypille Pickel bekommen hat, wie so viele Mädchen und Frauen. Ihre Eltern haben ihr zu dieser Zeit sehr dabei geholfen, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen und zu ihrem Äußeren zu stehen. Lisa-Marie war darüber sehr dankbar, löschte die Fotos nicht, sondern lud noch mehr davon hoch, um ihren Followern den Druck zu nehmen, immer und ständig perfekt sein zu wollen.

„Ich finde meine Familie wirklich toll“, schwärmt sie. „Wir dürfen jeder so sein, wie wir sind, niemand nimmt ein Blatt vor den Mund. Wir sind untereinander sehr direkt und nennen alles beim Namen. Wir haben extrem viel Freude miteinander. Mama und Papa war Humor und miteinander Spaß zu haben, immer sehr, sehr wichtig. Zusammen zu lachen ist so wichtig! Es verbindet und macht glücklich.“

Das war auch der Grund, weshalb Lisa-Marie nach einem kurzen Abstecher nach Berlin wieder zurückgekommen ist in die Nähe von Graz. Sie hatte dort allein in einer 120 Qua-

dratmeter großen Wohnung gelebt und sich ziemlich allein gefühlt. „Das war nicht so meins“, gibt sie zu. Jetzt lebt sie in einem schicken Tiny-Haus auf ihrem Grundstück unweit ihrer Eltern, blickt in den tiefgrünen Wald und ist nur einen Katzensprung von ihrer geliebten Großfamilie entfernt. „Ja, es stimmt, ich möchte auch weiterhin viel Zeit im Kreis meiner Familie verbringen, denn Familie ist einfach ALLES. Sie ist immer da und hält immer zu einem und ich fühle mich unglaublich aufgehoben und liebe unser Miteinander.“

Besonders genießt die große Tochter die gemeinsamen Mittagessen. Mutter Andrea kocht täglich frisch, und da gerade beide Elternteile von zu Hause aus arbeiten, ist die ganze Familie zu den Mahlzeiten zusammen. „Das stärkt das Familienleben sehr“, stellt sie klar. „Der Mittagstisch war Mama immer sehr wichtig und auch wir Kinder erkennen, dass wir beim gemeinsamen Essen einfach eine schöne Zeit haben.“

» info

<http://instagram.com/lisamarie>

ANZEIGE – SPONSORERTER INHALT

## Ganz persönlicher Rückblick mit den schönsten Bildern des Jahres

Jeden Monat neue Überraschungen und schöne Erinnerungen an unvergessliche Momente – mit einem Fotokalender von CEWE.

Weihnachtszeit bedeutet Besinnlichkeit, Ruhe und Zeit mit den Liebsten – ideal, um sich gedanklich auf den Neuanfang zum Jahreswechsel vorzubereiten, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich mit all den großartigen Fotos zu beschäftigen, die über die Monate entstanden sind. Erst ein Bild des gemeinsamen Urlaubs an der Nordsee, dann eines einer ausgelassenen Sommerfeier im Garten oder einer lustigen Situation mit dem Haustier: Mit einem Wandkalender von CEWE, der die schönsten dieser Bilder in

Szene setzt, erfreut jeder Monat aufs Neue. Mit zahlreichen Layouts, Cliparts und unterschiedlichen Kalendarien steht eine breite Palette an Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Vor allem Bilder von großen und wichtigen Momenten, zum Beispiel der Hochzeit oder der Taufe, aber auch fantastische Landschaftsaufnahmen oder Panoramabilder sind viel zu schade, um sie nur auf dem Computer zu speichern. Der Wandkalender von CEWE in der

A2-Gold-Edition setzt genau diese Aufnahmen großformatig in Szene. Ein Highlight bildet die goldene Veredelung. Der glänzende Lack verleiht einzelnen Elementen wie Buchstaben und Zahlen Tiefe und Struktur und sorgt für einen edlen Look. Das hochwertige, matte Papier verhindert Spiegelungen – so sind die Fotos aus jedem Winkel gut zu sehen. Für den anspruchsvollen Wandkalender hat CEWE in der Kategorie „Best Photo Service Worldwide“ zudem den TIPA World Award 2021 gewonnen.



Wandkalender von CEWE in der A2-Gold-Edition

» info

[www.cewe.de/fotokalender.html](http://www.cewe.de/fotokalender.html)

Chronische Schlafstörungen sind mittlerweile weitverbreitet. Schlafexperte Jan Herzog erläutert die möglichen Ursachen und zeigt Wege zu erholsamen Nächten.

## Für guten Schlaf kann man eine Menge tun

KATJA DEUTSCH

**Bettzig Media: Herr Herzog, Millionen Menschen schlafen schlecht und fühlen sich deshalb tagsüber erschöpft. Woran liegt das?**

Jan Herzog: Wir sehen in den letzten Jahren einen enormen Trend zur Schlafverschlechterung: ständige Erreichbarkeit, massiv gestiegene Arbeitsbelastung und die dramatische Verschlechterung unserer Wohnsituation aus schlafbiologischer Sicht. Fehlen bestimmte Grundanforderungen an Körper und Schlaf, schlafen wir schlecht.

**Was haben elektronische Medien mit Schlafschwierigkeiten zu tun?**

Die LED-Bildschirme von Handys etc. sind hochpotente Lichtquellen, die uns viele Stunden täglich aktive Tageszeit simulieren und dafür sorgen, dass das wichtige Schlafhormon Melatonin abends nur schwer gebildet werden kann.

**Ein Leben ohne Smartphone ist aber doch kaum noch vorstellbar. Termine, Bildung, soziale Kontakte, Shopping, alles machen wir mit dem Handy. Wie kann man die**

**schlafhemmenden Auswirkungen minimieren?**

Handys gehören weder ins Schlafzimmer noch ins Bett. Eine Blaulichtfilterbrille und eine Leuchte, die „Lagerfeuer-Bernsteinlicht“ produziert (Chrono-Sleep-Light®) fördern guten Schlaf.

**Welche Altersgruppe schläft am schlechtesten?**

Die Altersgruppe zwischen 50 und 65 Jahren schläft oft schlecht, was auch mit der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre zusammenhängt. Oft fehlen jetzt wichtige Mikronährstoffe, auch Organe wie Leber und Lunge und das Stresshormon Cortisol können uns wach halten.

**Welche Schlafstörung tritt am häufigsten auf?**

Es gibt mehr als 50 verschiedene Schlafstörungen. Der nicht mehr erholsame Schlaf bricht dabei gerade

Elektronische Geräte gehören nicht ins Schlafzimmer

pandemieartig durch die Decke. Dies hat immer enorme Folgen für den Körper, beispielsweise Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis. Wir schlafen heute bis zu einer Stunde täglich weniger als vor 80 Jahren, und diese „Schlafschuld“ kann nur bedingt wieder aufgeholt werden. Neben zu wenig Schlaf sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen enorm verbreitet.

**Wie kann man denn besser einschlafen?**

Wer kann nicht schlafen – Körper oder Geist? 80 Prozent der Schlafstörungen erwachsen aus seelisch-emotionalen oder stressbedingten Ursachen. Je eine halbe Stunde Sonnenlicht und Bewegung wirken Wunder. Gegen belastende Gedanken gibt es viele tolle Techniken wie Meditation.

**Was haben Gummisohlen mit schlechtem Schlaf zu tun?**

Der Kontakt zur Erdoberfläche ist wichtig, und Gummisohlen unterbrechen ihn. Bereits eine halbe Stunde Barfußlaufen pro Tag wirkt aufgrund der natürlichen Körpererdung sehr effektiv gegen Schlafstörungen. Ähnlich wirkt die erdende Schlafunterlage von Samina®, die über einen stromlosen



Schlafcoach Jan Herzog

Einschlafprobleme können auch rein körperliche Ursachen haben

Erdungsstecker mit dem Schutzleiter verbunden wird. Als zertifiziertes Medizinprodukt bewirkt diese Erdungsaufgabe über 38 positive Effekte.

**Was fördert guten Schlaf bei Kindern?**

Sichere Verfügbarkeit der Eltern, eine ruhige und dunkle Umgebung, kein Medienkonsum vor dem Schlafen, ein Einschlafritual und vor allem ein gutes Bettklima! Kinder mögen es warm und trocken. Schafschurwolle ist hierfür ideal.

» info

Weitere Informationen finden Sie im Schlaf-Gesund-Podcast von Jan Herzog unter [www.jan-herzog.com/podcast](http://www.jan-herzog.com/podcast) und auf Apple, Spotify, Google und Amazon Music.

ANZEIGE – GESPONSERTER INHALT

## Das Kissen für alle Bedürfnisse

Kopfkissen kennt der Mensch seit jeher. Und doch gibt es auch hier immer noch echte Neuheiten. Innovationen wie die Kissen von mySheepi.



Lars Reimann, Geschäftsführer mySheepi

Fotos: mySheepi GmbH

Das gleichnamige Berliner Unternehmen hat das Kopfkissen quasi neu erfunden. Was genau daran so einzigartig ist, erklärt mySheepi-Geschäftsführer Lars Reimann im Interview.

**Hatten Sie eine gute Nacht? Fit und ausgeschlafen dank Ihres eigenen mySheepi?**

Ja, sicher. Nur eine gute Lagerung in der Nacht sorgt für schnelles Einschlafen und besseres Durchschlafen. Und sie kann dabei helfen, Nacken- und Kopfschmerzen zu vermeiden. So wacht man regeneriert und erholt auf und startet fit in den Tag. Das hat unmittelbare Auswirkung auf das tägliche Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit.

**Wie lagert man seinen Körper nachts denn optimal?**

Die optimale Lagerung ist für jeden individuell. Im Kern geht es jedoch darum, dass Kopf und Wirbelsäule nachts in einer geraden Linie zuein-

ander liegen – und ein gutes Kissen sollte das bestmöglich unterstützen. Nur so kann der Körper entspannen und regenerieren, weil die Muskeln, insbesondere die im Nackenbereich, keine Fehlhaltungen stützen müssen und nicht verspannen.

**Was macht mySheepi so besonders?**

mySheepi lässt sich individuell an die eigenen Bedürfnisse und Schlafvorlieben anpassen. Außerdem verfügen alle unsere mySheepi Kissen über eine integrierte und bewegliche Nackenrolle, die den Nacken beim Schlafen zusätzlich stützt. Die Muskeln können loslassen und sich entspannen. Selbst wenn wir uns im Schlaf bewegen, bleibt die Halsmuskulatur gestützt, weil die Nackenrolle einfach mitwandert.

**Wer sind Ihre typischen Kunden?**

Ein Fokus liegt ganz klar auf Menschen, die unter Schlafproblemen leiden und morgens oft mit Schmerzen aufwachen. Aber

generell möchten wir mit unseren Kissen alle ansprechen, die ihren Schlaf verbessern und so aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Auch für Kinder ist mySheepi die optimale Lösung. Wenn Kinder wachsen, ändern sich auch die Anforderungen an ihr Kopfkissen – und mySheepi kann jederzeit den anatomischen Bedürfnissen des Kindes angepasst werden. So wächst das Kissen einfach mit.



» info

[www.mysheepi.com](http://www.mysheepi.com)

mySheepi®

Dein Kissen für gesunden Schlaf.

Das zischt! Flasche auf und dann einen auf die Gesundheit trinken. Denn Wasser pur oder mit ein paar Früchten angereichert schmeckt, erfrischt und funktioniert immer.



Foto: Fotolia / Giuseppe Porzani

## Erfrischung fürs Leben

BJÖN STÄHLER

**A**usreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn der Mensch besteht mehr als zur Hälfte aus Wasser. Und genau dieses Wasser ist es, das in unserem Körper so viele Aufgaben übernimmt. Wasser ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe. Die Niere scheidet Abbauprodukte mithilfe von Wasser, den Urin, aus. Dieser Wasserverlust und die Einbußen durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden.

Erwachsene, so der Rat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), sollten jeden Tag rund anderthalb Liter Wasser trinken. Weniger

als ein Liter pro Tag reicht nicht aus, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Säuglinge, Kleinkinder und Kinder benötigen im Verhältnis zu Erwachsenen deutlich mehr Flüssigkeit, weil sie einen höheren Wasseranteil haben. Vor allem Kinder vergessen das regelmäßige Trinken beim Spielen gerne und sollten deshalb daran erinnert werden. Auch Sportler müssen auf eine höhere Zufuhr an Flüssigkeit achten, damit sie fit und leistungsfähig bleiben.

In einigen Situationen benötigt der Körper besonders viel Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen und Durchfall. Auch bei körperlich anstrengender Arbeit ist mehr notwendig – da können schon mal zusätzliche 0,5 bis 1 Liter Wasser pro Stunde mehr fließen. Zu

„Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn der Mensch besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Und genau dieses Wasser ist es, das unseren Körper vital hält.“

Astrid Donalies, Oecotrophologin / Sprecherin bei der DGE

viel getrunzene Flüssigkeitsmengen schaden dem gesunden Organismus indes nicht, weil er überschüssiges Wasser über die Nieren einfach wieder ausscheidet.

Andersherum gilt: Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Denn bei Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen, das Blut dickt quasi ein. Ältere Menschen leiden besonders schnell an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken. Schon nach wenigen Tagen führt ein Flüssigkeitsmangel durch Kreislauf- und Nierenversagen zu einem lebensbedrohlichen Zustand. Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit aus.

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee ohne Zucker können wie Wasser der Flüssigkeitsbilanz zugezählt werden. In erster Linie sind sie jedoch Genussmittel und keine Durstlöscher. „Mit Zucker gesüßte Getränke sind hingegen nicht zu empfehlen: Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke oder auch Eistees sind als Durstlö-

scher nicht ideal, denn sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien“, sagt Astrid Donalies, Oecotrophologin von der DGE.

» tipp

GESUNDES AROMA-WASSER

Pures Wasser oder Tee lassen sich leicht aufpeppen, beispielsweise mit einem Spritzer Saft von Zitrone oder Limette. Schon mit geringem Aufwand steht ein gesunder Cocktail auf dem Tisch. Einfach eine Kanne Wasser mit aufgeschnittenen Früchten, Kräutern, einem Schluck Saft oder Kräuter-Tee füllen. Gut kombinieren lassen sich beispielsweise aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Limette, Orange oder Grapefruit. Und auch pures Wasser mit ein paar Scheiben Ingwer kann zum echten Geschmackstraum werden. Wer es noch herzhafter mag, greift zu Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum.

ANZEIGE – GESPONSERTER INHALT

## Perfekter Trink-Partner

Herbst und Winter. Auch das ist natürlich eine Zeit, in der wir draußen aktiv sind. Beim Sport, auf Spaziergängen, mit den Kindern. Aber selbst, wenn die Sonne nicht vom Himmel brennt, ist auch in der kalten Jahreszeit eines wichtig: ausreichend Wasser für den Körper.



Fotos: FLSK Products GmbH

Umso mehr ist ein perfekter Trink-Partner gefragt. Und zwar nicht in Form irgendeiner mitgeschleppten Plastikflasche, die womöglich noch jede Menge Schadstoffe ins Wasser abgibt. Und die man danach womöglich einfach wegschmeißt und damit den vielleicht nachhaltigen und nachhallenden Winterausflug einfach verpuffen lässt.

Gefragt ist etwas Solides, Wertvolles, ein treuer Begleiter, zuverlässig und unkaputtbar. Womöglich ein Begleiter wie die Trinkflaschen von FLSK.

Die sind aus Edelstahl und tatsächlich was fürs Leben. Einfach deshalb, weil sie ultraleicht, robust und perfekt isoliert sind. Und damit alle Ansprüche an geringes Gewicht, Haltbarkeit und Funktion erfüllen. Das allein ist schon überzeugend, doch Edelstahl kann noch mehr. Der Werkstoff ist umweltfreundlich – und er gibt keinerlei Schadstoffe ab. Und das ist womöglich das Entscheidende: Schließlich gibt es nur wenige Dinge im Alltag, die einem so nahekommen wie die eigenen Trink- und Essgefäße. In ihnen transportiert man alles, was später den Weg in den eigenen Körper findet. Egal, ob Wasser, Kaffee, Frühstück – die Innenwände haben oft längere Zeit direkten Kontakt zur Nahrung. Grund genug also, da mal genauer hinzuschauen. Und sich für eine sichere und nachhaltige Variante zu entscheiden.

» info

[www.flsk.de](http://www.flsk.de)

FLSK®

## » notiz

SURFEN IM  
WOHNZIMMER

Moritz Martin hat 19 Titel als deutscher Meister in der olympischen Windsurfklasse errungen und mit dem SENSOBOARD ein einzigartiges Produkt geschaffen.

**Zu jeder Zeit auch mal „trocken“ daheim mit Sensobords trainieren zu können, ist eine großartige Idee.**

Moritz Martin: Das Tolle beim Training auf dem SENSOBOARD ist, dass man nichts falsch machen kann. Ist das Set-up einmal angepasst, hat man ein sehr effektives Training völlig ohne Verletzungsrisiko und auf dem individuell richtigen Niveau. Bei uns zu Hause gibt es regelmäßig lustige Spielchen, bei denen wir unterschiedliche Kunststücke auf dem SENSOBOARD üben, uns Bälle zuwerfen etc.

**Was sind die wesentlichen Alleinstellungsmerkmale im Vergleich zu anderen Balancetrainern?**

Das patentierte System bringt aus dem Gleichgewicht, ist hochintensiv und als mechanisches Pendant zu technisch aufwendigen und teuren Vibrationstrainingsgeräten viel mehr als ein klassisches Balancetablet oder Rollbrett. Gezielt geht es an die Tiefenmuskulatur des Rumpfes, durch Reaktivreize werden Koordination, Balance und Kraft gefördert. Und bei jeder der unzähligen Übungsformen (von der Ski-Abfahrtschocke über Bauchübungen bis Liegestütz) arbeiten immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig.



Moritz Martin

# Nur versichern, was wirklich nützt

HELMUT PETERS

**Es gibt eine schier unübersichtliche Menge an Zusatzversicherungen im Gesundheitswesen. Was wäre Ihre Minimalforderung, auf welche sollte man am besten lieber nicht verzichten?**

Philip Wenzel (Chefredakteur von Worksurance und Experte für Einkommensschutz): Ganz allgemein gesagt, ergibt eine Versicherung nur dann einen Sinn, wenn sie ein Risiko absichert, das in der Lage wäre, meine Existenz zu bedrohen. In aller Regel geht es hier um einen finanziellen Ausgleich. Viel weniger wichtig ist es, wie häufig sich ein Risiko verwirklicht. Selbst wenn ein Schadensfall oft eintritt, aber ich das jedes Mal aus der eigenen Tasche zahlen kann, dann sollte ich es lieber aus der eigenen Tasche zahlen, statt es zu versichern.

Ein hervorragendes Beispiel hierfür ist die Zahnzusatzversicherung. Da wir Menschen ja grundsätzlich dazu neigen, Dringlichkeit mit Wichtigkeit zu verwechseln, wird diese Versicherung häufig abgeschlossen. Denn fast jeder hatte schon mal was mit den Zähnen. Die Kosten, die hier entstehen können, können auch mal bei mehr als 20.000 Euro liegen. Das hat nicht jeder auf der Seite.

Für mich ist es wichtig, nur das Notwendigste zu versichern. Und das ist alles, was ich nicht allein stemmen könnte. Das ist der Verlust der Arbeitskraft, Pflegebedürftigkeit und, wenn ich an meine Familie denke, auch die stationäre Zusatz- und die Unfallversicherung. Der Rest ist nice to have.

**Für den Schadensfall gibt es bei Versicherungen eine ganze Menge an Stolperfallen, die zum Teil zum Verlust der Versicherungsleistung führen können. Können Sie ein paar markante Beispiele aus dem Gesundheitswesen nennen?**

Die Stolperfallen lassen sich in der Regel alle schon vor der Beantragung des Versicherungsschutzes aus dem Weg räumen. Für alle Versicherungen mit Gesundheitsfragen gilt: Im Zweifel mit einem Experten sprechen, was anzugeben ist und was nicht. Es sollte hier unbedingt vermieden werden, dass der Versicherer im Leistungsfall behaupten kann, die Antragsfragen wurden arglistig falsch beantwortet. Deshalb empfiehlt sich auch immer mal ein Blick in die Krankenakte. Vielleicht habe ich mich ja mal krank schreiben lassen, weil ich einen Tag länger Urlaub machen wollte. Der Arzt musste an dieser Stelle irgendwas abrechnen. Wenn ich das dann nicht vor



Philip Wenzel, Chefredakteur von Worksurance

**In der gesetzlichen Krankenversicherung ist die Familienversicherung ein relativ guter Gesamtschutz. Über eine Berufsunfähigkeitsversicherung, eine stationäre Krankenzusatzversicherung und eine Unfallversicherung sollte man aber nachdenken.**

Vertragsschluss kläre, kann das schon Ärger geben. Auch sollte ich immer die Bedingungen lesen. Wieder ein Beispiel aus der Zahnzusatzversicherung: Hier gab es mal einen Tarif, der sehr günstig war und laut Werbung auch bei Implantaten zahlt. In den Bedingungen stand dann konkret, dass der Tarif bis zu „4 Implantate im ansonsten zahnlosen Kiefer“ leistet. Diesen Tarif gibt es zwar nicht mehr, aber wenn ich vorher nicht prüfe, was tatsächlich versichert ist, gibt es im Leistungsfall möglicherweise böse Überraschungen.

**Bei der Pflegeversicherung gibt es in der Bevölkerung große Ängste. Niemand will irgendwann den Kindern und Enkeln auf der Tasche liegen. Was sollte man aus heutiger Sicht am besten tun, um Belastungen zu vermeiden?**

Pflegebedürftigkeit ist in der Regel erst im höheren Alter ein Thema. Deshalb hat man auch Zeit, sich darauf vorzubereiten. Wenn ich irgendwie die Möglichkeit habe, hier finanziell

vorzusorgen, also Geld auf die Seite zu legen, dann ist das sicherlich besser, als eine Versicherung abzuschließen. Viele Menschen haben diese Chance aber nicht. Deswegen ist hier eine Pflegeversicherung hilfreich. Unabhängig davon sollte man ein evtl. vorhandenes Haus frühzeitig überschreiben, damit es im Pflegefall nicht so einfach verwertet werden kann. Denn selbst nach der Überschreibung hat der Staat 10 Jahre Zeit, um immer noch auf das Haus oder auch andere Schenkungen zuzugreifen.

**Warum sollte auch eine Hinterbliebenenversorgung ratsam sein?**

Zumindest bis die Kinder allein auf sich aufpassen können und jedes der beiden Elternteile wieder Vollzeit arbeiten könnte, ist eine Risikolebensversicherung sinnvoll. Und wenn es nur einen Hauptverdiener gibt und der Partner nicht so schnell genügend verdienen könnte, um für die Kinder zu sorgen, dann wäre es sogar so lange sinnvoll, wie die Kinder finanziell von den Eltern abhängig sind.

**Die Absicherung der Arbeitskraft ist immer eine heikle Angelegenheit, weil genau definiert werden muss, wann eine Versicherungsleistung auch wirklich greift. Was raten Sie hier?**

Die Berufsunfähigkeitsversicherung ist viel besser als ihr Ruf. Sie ist aber ein Formel-1-Wagen und der ist in manchen Händen einfach gefährlich. Grundsätzlich ist der Markt mittlerweile auf sehr hohem Niveau angelangt. Schlechtere Tarife heißen „Smart“ oder „Basis“. Die Toptarife der bekannten Versicherer nehmen sich nur noch in Details was.

Die Gefahr besteht darin, dass ich im Leistungsfall versuche, es selbst zu meistern. Hier geht es aber darum, eine gesundheitliche Einschränkung, die mir ein Arzt bestätigt, mit einer minutiösen Tätigkeitsbeschreibung zu verknüpfen, um zu beweisen, dass ich meinen Beruf nur noch zur Hälfte ausüben kann. Das ist ohne Hilfe in etwa so kompliziert, wie einen Formel-1-Wagen zu fahren.

Darüber hinaus gibt es noch andere Produkte, die zur Absicherung der Arbeitskraft dienen. Die sind nicht schlechter als die BU-Versicherung, sondern anders. So kann eine Erwerbsunfähigkeitsversicherung dann sinnvoll sein, wenn ich über ein paar Rücklagen verfüge und auch kein Problem damit hätte, umzuschulen. Denn sie leistet erst, wenn ich keine drei Stunden mehr am allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten kann.

# Mal eine Auszeit nehmen können

Traurig, depressiv, innere Unruhe – immer mehr Menschen leiden unter den Folgen der Pandemie. Und noch ist kein Ende absehbar.

JÖRG WERNIEN

Die Ärzte schlugen als Erste Alarm. Stress, Belastungen, Schlaflosigkeit. In einer Studie der pronova BKK aus dem Juni 2021 (150 befragte Psychiater und Psychotherapeuten) stellten 80 Prozent der Ärzte Depressionen und Angstzustände bei ihren Patienten fest. Bei den niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiatern sind es 46 Prozent, die mehr Menschen behandelt als zuvor. Ein Viertel verschreibt mehr Medikamente als vor der Krise. Die Ärzte stellen eine deutliche Zunahme psychischer Beschwerden seit Beginn der Coronakrise fest. Vor allem Angststörungen, Depressionen und Anpassungsstörungen häufen sich.

„Ich bin von dem Ansturm nicht überrascht. Während im Frühjahr viele aufgrund der ungeahnten Krisensituation erst mal im Überlebensmodus waren und im Sommer auf Entspannung gehofft hatten, zeigen sich nun mit der zweiten Welle

Folgeerkrankungen der Pandemie wie Ängste, Depressionen, Zwangsstörungen und Suchterkrankungen“, sagt Dr. med. Sabine Köhler, Fachärztin für Psychiatrie vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN).

Auswirkungen und Folgeschäden der Pandemie werden die Deutlichen auch über die nächsten Jahre beschäftigen. Das ist eine besorgniserregende Entwicklung, die auch Melcher Franck, der Geschäftsführer der Kur + Reha GmbH, so sieht: „Wir beobachten die aktuelle Entwicklung auch mit Sorge. In unsere Kliniken kommen häufig Kinder, aber auch Erwachsene, die sehr unter den Belastungen der Pandemie leiden. Folgen der Pandemie sind einerseits häufig Bewegungsmangel und Übergewicht, andererseits kommen immer mehr Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten als Folge der sozialen Isolation.“

Die Nachfrage nach Kuren ist drastisch gestiegen. Während der Hochphase der Pandemie waren die Kurbetriebe stark eingeschränkt, jetzt

besteht hier überall ein erheblicher Nachholbedarf. Besonders gefragt sind Mutter-Kind-Kuren.

„Wir sind aber optimistisch, dass die Kinder dieser Generation die Coronapandemie überwinden. Viele profitieren davon, in Mutter-/Vater-Kind-Kliniken wieder mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen. Wir unterstützen Familien dabei, zu einer entspannten Normalität miteinander zurückzufinden und natürlich helfen wir Müttern und Vätern, die massiven Belastungen von Homeoffice und Kinderbetreuung zu überwinden“, sagt Melcher Franck.



Melcher Franck, der Geschäftsführer der Kur + Reha GmbH

Grundsätzlich kann jeder einen Antrag auf eine Kur stellen. Der Antrag wird vom Hausarzt, dem Facharzt oder einem Psychotherapeuten bei der Krankenkasse gestellt. Wenn die Kasse der Kur zustimmt, können die Patienten schon einen Aufnahmetermine reservieren. „Zur Unterstützung kann man sich an eine Beratungsstelle des Müttergenesungswerkes wenden (www.muetergenesungswerk.de) oder an eine telefonische Beratung, zum Beispiel der gemeinnützigen Kur + Reha GmbH des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, kostenlos unter 0800 2 23 23 73 (www.kur.org). Nach dem Vorliegen einer Genehmigung liegt die Wartezeit im Moment in der

Regel bei mindestens drei Monaten. Der Eigenanteil für eine dreiwöchige Vorsorge- oder RehaMaßnahme liegt bei 220 €, wenn die betroffene Person nicht grundsätzlich von der Zuzahlung befreit ist“, schildert der Geschäftsführer der Kur + Reha GmbH das allgemeine Prozedere.

Die Kur-Kliniken werden vermutlich noch die nächsten Jahre mit guten Auslastungen rechnen können. Die Pandemie geht in die vierte Welle und keiner kann beurteilen, wie sich das noch auf den Gesundheitszustand der Bevölkerung auswirken wird.

„Menschen, die es schon vor der Krise nicht leicht hatten, werden nun von ihr besonders schwer getroffen. Stabilisierende Faktoren brechen weg: All das bedeutet Stress für die Patienten und lässt psychische Beschwerden stärker aufflammen.“

Dr. med. Sabine Köhler, Fachärztin für Psychiatrie vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN)

ANZEIGE – GESPONSERTER INHALT

## Gute Zeiten in Tannheim

Die Nachsorgeklinik Tannheim im Schwarzwald gibt Familien mit schwer chronisch kranken Kindern neue Kraft und Hoffnung.

Für Familie Dittmer aus Lüneburg ist es das erste Mal, dass sie so lange von zu Hause weg ist. Insgesamt vier Wochen verbringt sie in der Nachsorgeklinik Tannheim. „Wir fühlen uns hier rundum wohl, leider vergeht die Zeit viel zu schnell“, sagt Familienvater Gerrit. „Die Klinik liegt herrlich, unsere Zimmer sind schön eingerichtet, das Essen schmeckt und die Tage sind supergut durchstrukturiert. Da ist für uns als Eltern und für unsere drei Töchter immer etwas dabei.“ Auch die 20 Monate alte Ida, die mit einem Herzfehler zur Welt gekommen ist, und ihre Zwillingsschwester Lene fühlen sich superwohl und gehen gern in ihre „Storchengruppe“. Die große Schwester Lotte (5) indes liebt

ihre Reittherapiestunden und Mama Nina genießt die Massagen, während ihr Mann sich gerade mit Nordic Walking angefreundet hat.

Im Rahmen der familienorientierten Nachsorge nach der Krebs-, Herz- oder Mukoviszidose-Erkrankung eines Kindes erhalten Familien in der Nachsorgeklinik Tannheim eine hoch qualifizierte vierwöchige Behandlung. Jugendlichen Patienten steht die „Junge Reha“ zur Verfügung, Erwachsenen ermöglicht die Klinik die Nachsorge im Rahmen der REHA27PLUS. Außerdem werden verwaiste Familien – also Familien, die durch Krankheit ein Kind verloren haben, betreut. Die renommierte Nachsorgeklinik hat 152

Betten und liegt in einer der schönsten Urlaubsregionen Deutschlands, und zwar in Villingen-Schwenningen im Schwarzwald.

### Spendenaufwurf

Die Nachsorgeklinik Tannheim bittet bei ihrer diesjährigen Weihnachtsaktion um Spenden für das neue Kinderhaus (siehe QR-Code). Vielen Dank, dass Sie mithelfen, die Kinderherzen unserer Patienten zum Strahlen zu bringen.

Nachsorgeklinik Tannheim gGmbH  
IBAN: DE17 6945 0065 0010 5500 11  
BIC: SOLADES1VSS  
Verwendungszweck:  
Kinderherzen strahlen



Familie Dittmer

## » info

www.tannheim.de





Foto: 2021 TIBOR BOZI PHOTOGRAPHY

Markus Hofmann

Nie mehr den geplanten Einkauf vergessen, alle Telefonnummern im Kopf behalten? Für viele der Generation Handy ein Ding der Unmöglichkeit. Doch es geht ...

# Gehirn-Doping leicht gemacht

JÖRG WERNIEN

**M**arkus Hofmann ist ein „Brainer“. Er ist vielleicht Deutschlands bekanntester Gedächtnistrainer. Er hat zahlreiche Sachbücher verfasst, spricht auf Kongressen und verkauft Training-CDs. Wir haben mit ihm gesprochen.

**Hallo Herr Hofmann, haben Sie eine spezielle Begabung, um Gedächtnistrainer zu werden?**

(lacht) Eben nicht. Ich war eher ein unterdurchschnittlicher Abiturient mit einem Schnitt von 3,2. Ich habe das an meinem eigenen Fall alles entwickelt und dann auf die Beine gestellt. Ich habe dann BWL studiert, musste ständig jeden Abend und am Wochenende lernen. Ich hatte gar nicht so viel Zeit, um alles zu lernen. Dann habe ich nach Lerntechniken gesucht, habe das ausprobiert und angewandt und konnte meinen miesen Abischnitt im Studium auf 1,3 steigern. Das war so ein Aha-Erlebnis für mich, das hat mich so begeistert, dass ich das meinen Kommilitonen erzählt habe.

**Jetzt behaupten Sie ja, das könnte jeder, oder?**

Ich habe mich darauf spezialisiert, es anderen Menschen beizubringen, dass sie das ebenfalls können, sich alles merken können. Eine freie Rede, eine Präsentation, einen Spickzettel oder auch eine Menge von Telefonnummern. So bringt man wieder Farbe in seine grauen Zellen.

**Ihr Hilfsmittel ist ein mentaler Briefkasten, wie funktioniert das?**

Wo finden Sie Ihre Post zu Hause? Richtig, im Briefkasten. Sie müssen nur wissen, wo Sie zu suchen ha-

ben. Genau so funktioniert das mit Informationen, die man sich im Kopf merken möchte. Dafür brauchen Sie einen Ort, den mentalen Briefkasten, wo alle wichtigen Informationen, die später gebraucht werden, einfach abgelegt werden. Das müssen Sie einmal installiert haben, um die Informationen wiederzufinden.

**Kinder oder Erwachsene – wer kann sich das leichter einrichten?**

Das ist völlig egal, die Frage ist: Bin ich bereit dazu, lass ich es zu, wieder kindlich zu denken? Deswegen gewinnen Kinder auch meistens beim Memory gegen die Erwachsenen. Das müssen sie gar nicht lernen. Sie merken sich das Bild, nicht wie die Erwachsenen, die die Reihen quer und hoch abzählen, um sich die Position zu merken. Beide Bereiche im Gehirn müssen angesprochen werden, die emotionalen und die rationalen, damit das funktioniert. Wenn Sie sich als Erwachsener darauf einlassen können, funktioniert es bei beiden.

„Auf den Kopf gestellt: Lesen Sie mal ein Buch auf dem Kopf! Durch die Anstrengung, die umgedrehten Buchstaben zu erkennen, wird Ihr räumliches Vorstellungsvermögen aktiviert und trainiert.“

**Macht es die ständige Reizüberflutung bei uns schwer, sich etwas zu merken?**

Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele konnten Sie sich vor 20 Jahren merken? Das ist das Problem. Wir verlagern unser Gedächtnis nach außen, auf einen PC, einen Laptop oder auf das Smartphone. Wenn da kein Basisraster an Wissen im Kopf vorhanden ist, können Sie kein Transferwissen mehr herstellen. Wir brauchen ein breites Basiswissen im Kopf, damit wir ein Transferwissen herstellen und intelligent denken können. Bei unserer Reizüberflutung schaltet das Gehirn ab, weil die wenigsten es vernünftig selektieren können.

**Wie sinnvoll wäre es, Techniken, die Sie lehren, schon in der ersten Klasse zu unterrichten?**

Definitiv, ich mache ja das mit meinem Sohn seit der Kindergartenzeit. Er hat sich die Wochentage abgespeichert in der richtigen Reihenfolge, das ging in ein paar Stunden. Die Erzieherin war verblüfft, sie brauchen dafür ein bis zwei Wochen bei den Kindern. Jetzt, in der fünften Klasse, lernt mein Sohn Vokabeln und Formeln. Überall, wo er sich etwas merken muss, hilft ihm die Technik ganz enorm.

**Wie können denn Eltern, wenn sie selbst nicht so fit sind, ihren Kindern helfen?**

Dafür habe ich einen Kurs auf die Beine gestellt, das sind acht kostenfreie Videos. Und da erkläre ich die ersten Techniken und welche Rolle die Eltern als Lernbegleiter ihrer Kinder hier einnehmen sollten. Das kann sich jeder kostenfrei ansehen.

**Wenn es so einfach ist, warum machen es dann die wenigsten Eltern?**

Oft wissen die Eltern nicht, wie es geht, weil sie das auch nicht von ihren Eltern gelernt haben. Niemand wurde an die Hand genommen, es gibt keinen Elternführerschein. Und aus Unwissenheit sagen viele Eltern: Das wird sowieso nicht funktionieren. Sie nehmen immer noch die gleichen Lerntechniken, die sie von ihren Eltern oder der Schule vermittelt bekommen haben. Wir müssen hier nur den Blickwinkel der Eltern um 180 Grad drehen. Es ist möglich, dass dein Kind Spaß und Freude beim Lernen hat. Dein Kind kann gute Noten schreiben und ganz wichtig: Dein Kind ist super so, wie es ist. Das Kind ändert sich, weil sich die Eltern ändern. Das ist wie ein Goldschatz für das Leben und auf einmal wird Lernen zum Erlebnis.

**Wie viele Telefonnummern können Sie sich noch merken, Herr Hofmann?**

Im Augenblick sind es rund 150.

**Und wann haben Sie zuletzt etwas vergessen?**

Das war tatsächlich gestern. Ich habe den ganzen Tag mein Handy gesucht. Eigentlich gibt es dafür einen einfachen Trick, damit es weniger oft passiert. Ich habe es unachtsam einfach in einem Gespräch abgelegt. Ich habe mich in dem Augenblick nicht auf die Tätigkeit des Weglegens konzentriert. Der Trick: Man sagt zu seinem Handy: „Liebes Handy, ich lege dich jetzt hier auf den Tisch und hole dich in zwei Stunden wieder ab. Lauf nicht weg!“ Wenn Sie das bewusst gemacht haben und diesen inneren Dialog geführt haben, dann finden Sie auch sofort Ihr Telefon wieder.

**Herr Hofmann, vielen Dank für das Interview.**

# Lesespaß für Groß und Klein

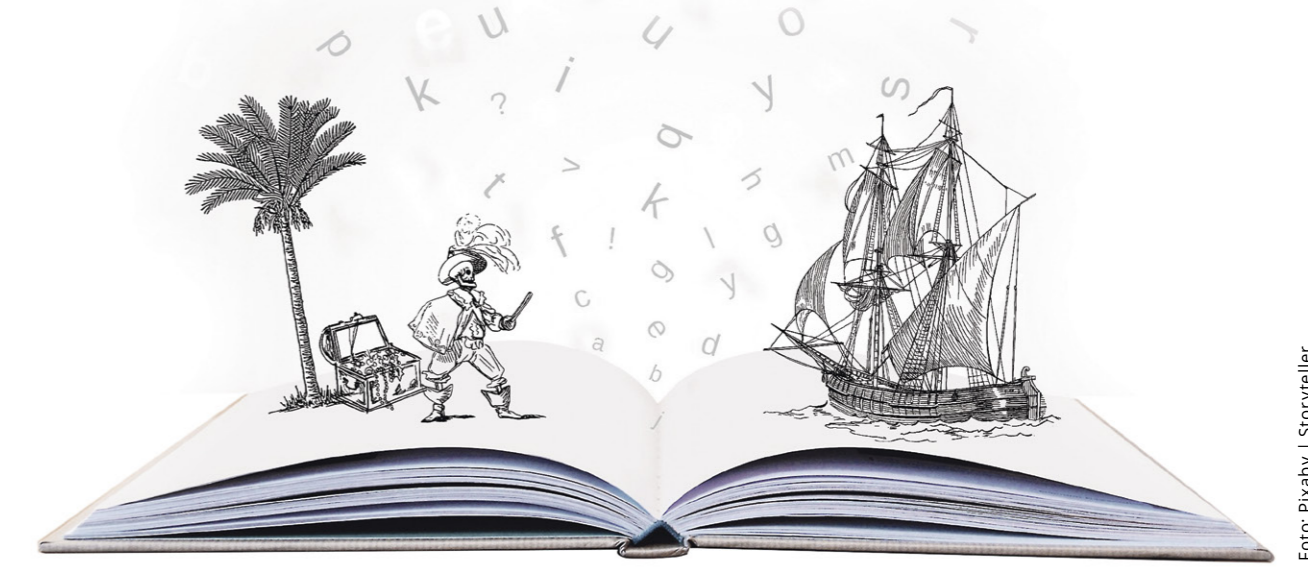


Foto: Pixaby | Storyteller

Winterzeit ist Bücherzeit. Nichts ist schöner, als es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen und zu lesen – oder vorzulesen. Wir haben da ein paar Ideen ...

KATJA DEUTSCH

**K**inder entdecken sehr früh ihre Liebe zu Büchern: Wenn sie nämlich etwas vorgelesen bekommen. Man kann etwa im zwölften Lebensmonat damit beginnen, Kleinkindern ein paar Minuten lang stabile Bücher zum Anfassen zu zeigen, in denen sie beispielsweise weiches Tierfell, geriffelte Gummiau-toreifen, Strickstoff, Seile, glitzernde Sterne oder klebrige Tierzungen anfassen können. Große, einfache Bilder und die Erzählungen der Eltern machen den Einstieg in die Welt der Bücher leicht und regen die Fantasie an. Im Kindergartenalter wird die

Konzentrationsspanne länger, zehn bis 30 Minuten sind gut zu schaffen. Am meisten Spaß macht es dabei natürlich, Bücher vorzulesen, die auch Erwachsenen Spaß machen, weil sie eine schöne Geschichte erzählen und einfach gut illustriert sind.

**Vorlesen öffnet den Weg ins Reich der Fantasie**

Für Drei- bis Vierjährige nimmt man immer wieder gerne Wimmelbücher und Klassiker wie „Die kleine Raupe Nimmersatt“ von Eric Carle oder der „Regenbogenfisch“ von Marcus Pfister in die Hand. Etwas später folgen dann für viele Kinder die Geschichten von Willi Wiberg (von Camilla Bergström)

und „Der Rabe Socke“ (Nele Moost) und Felix, dem reisenden Kuscheltierhasen, der Abenteuer auf der ganzen Welt (und dann sogar im Weltraum) erlebt. Das Vorlesen von Felix-Büchern dauert jedoch schon deutlich länger, weil der kleine, quietschfidele Hase von unterwegs immer Briefe schreibt. Und die muss man ja auch vorlesen! Die Geschichten von Tiger und Bär von Janosch sind so charmant, dass sie nie aus der Zeit fallen. „Jim ist mies drauf“ von Suzanne und Max Lang passt dagegen sehr gut in die aktuelle Zeit. Denn Jim hat schlechte Laune und findet das auch gut so. Was passiert, wenn die Eltern nicht so genau zuhören, wenn die Kinder ein Haustier möchten, kann man sehr unterhaltsam bei „Seepferdchen sind ausverkauft“ erfahren.

Im Grundschulalter bieten viele Verlage Erstlesebücher an, in denen einzelne Wörter durch Bilder ersetzt wurden. Die Bilder werden weniger, der Text mehr. Heiß begehrt ist natürlich Gregs Tagebuch (Jeff Kinney), wo Jeff in mittlerweile 13 Büchern für Chaos sorgt. Gregs Tagebuch ebnet sozusagen den Weg von der Grundschulzeit in die beginnende Jugend, wo sich die Lesevorlieben zwischen

Mädchen und Jungen dann deutlich trennen. Während viele Mädchen im Alter von 11, 12 Jahren am liebsten Pferdegeschichten lesen, verschwinden Jungs stundenlang mit den dicken Fantasieromanen über Percy Jackson (Rick Riordan) im Bett.

**Lesen macht immer wieder glücklich**

Eine Geschichte, die beide Geschlechter mögen könnten, wird in „Der 1000-jährige Junge“ (Ross Welford) erzählt. Der Wikinger Alfie hat vor 1000 Jahren ebenso wie seine Mutter eine Lebensperle zerbissen und geschluckt, ist seitdem unsterblich und bleibt nun immer elf Jahre alt. Alle paar Jahre werden seine Freunde größer und kommen in die Pubertät, er aber nicht. Wird er jemals älter werden können?

Sehr unterhaltsam, witzig und schön schräg ist „Die schreckliche Geschichte der abscheulichen Familie Willoughby (und wie am Ende alle glücklich wurden)“ von Lois Lowry. Dieses grandiose Büchlein, das in keinem Bücherregal fehlen sollte, wird auch von Erwachsenen geliebt.

ANZEIGE – GESPONSERTER INHALT

## Ein perfektes Lesevergnügen

Bücher bieten eine willkommene Auszeit vom Alltag – besonders in der Weihnachts- und Winterzeit. Der tolino vision 6 ist der passende Begleiter.



Ein unendliches Lesevergnügen bietet der tolino vision 6.

Foto: tolino

Wenn es im Herbst und Winter draußen ungemütlich und kalt ist, die Weihnachtstage und die Zeit zwischen den Jahren Zeit für Muße und Entspannung bieten und die dunklen Abende lang sind – dann ist das die beste Zeit, um mal wieder Ausflüge in andere Welten zu machen. Verreisen müssen Sie dafür aber nicht. Denn ob pure Krimispannung, Herzschmerz, eine Reise in die Geschichte der alten Römer oder ein Ausflug in die Zukunft: Bücher bieten unendlich viele Möglichkeiten, um dem Alltag zu entfliehen und alles um sich herum einfach mal zu vergessen. Ein heißer Tee oder ein Glas Wein, die Kuscheldecke auf dem Sofa oder dem Sessel – jetzt fehlt zum perfek-

ten Lesevergnügen nur noch eins: der tolino vision 6.

Die neue Version des beliebten E-Book-Readers bietet mit dem schnellen Quad-Core-Prozessor jetzt noch mehr ungetrübte Lesefreude. Per WLAN können Sie rund um die Uhr in den Online-Shops der tolino-Buchhändler stöbern – bei mehr als drei Millionen E-Books im Angebot dürfte wirklich für jeden eine ganze Menge Lesestoff dabei sein. Mit 16 GB Speicherplatz, davon zwölf für Bücher, bietet der tolino vision 6 Platz, um bis zu 12.000 E-Books herunterzuladen. Damit sind selbst echte Leseratten eine ganze Weile versorgt. Und sie haben ihre Lieb-

lingsbücher überall und zu jeder Zeit dabei, um sie augen-schonend lesen zu können. Der tolino vision 6 bietet zudem einen kostenlosen Zugriff auf die tolino cloud, in der neben den bei den tolino-Buchhändlern gekauften Büchern auch andere E-Books gespeichert werden können, die sie selbst in die tolino cloud hochladen.

» info

www.mytolino.de

tolino