

WIR. BEWEGEN. DEUTSCHLAND.



LIEBE REHA-Sportler,

das Jahr neigt sich mit großen Schritten dem Ende zu. Unsere kühle und dunkle Jahreszeit schlägt so einigen aufs Gemüt. Nun heißt es erst recht regelmäßig nach Draußen! Wer kennt es nicht? Insbesondere ab dem trüben Herbst, wenn es draußen ungemütlich, nass und kalt wird, verspürt man erst recht keine Lust vor die Tür zu gehen. Aber gerade in den Wintermonaten sorgt Bewegung und frische Luft für eine bessere Laune.

Wir produzieren im Körper das Hormon Melatonin. Hauptsächlich passiert das in einem Teil des Gehirns, der Zirbeldrüse. Die Hormonausschüttung von Melatonin steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Das sogenannte "Schlafhormon" sorgt für einen tiefen und erholsamen Schlaf. Bei Dunkelheit steigt die Melatonin Produktion und Ausschüttung und wir werden müde. Licht hemmt diese Produktion. Die höchste Konzentration findet man somit in der Nacht.

Das klingt gut, aber aufgrund der wenigen Tageslichtstunden im Winter, kann es zu dieser Jahreszeit auch tagsüber zu einem erhöhten Melatoninspiegel kommen. In Folge können Schlafstörungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit auftreten.

Auch bei bedecktem Himmel hilft das Tageslicht schon die Bildung des Botenstoffes Melatonin zu hemmen und hebt unsere Stimmung. Jeder kann Folgeerscheinungen vorbeugen und entgegenwirken, indem Sport und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, als ein fester Bestandteil im Leben integriert wird. Und mit guten Freunden und Bekannten, macht dies doch gleich doppelt Freude.

Also, ab an die frische Luft, und kommen Sie gut durch den Winter!

01 19

Editorial

Kommen Sie gut durch den Winter!

Medizin & Gesundheit

Vergiftungsgefahr

Kurz & knapp

IGel-Leistungen

Redewendungen

Nicht das Wasser reichen können

Quartals-Rezept

Schnelle Muffins

Ihre Fragen

Was ist Rehabilitationssport

Medizin & Gesundheit

Organspender werden?

Erna treibt Sport

Übung in Rückenlage

RehaSport Deutschland e.V. Eiswerderstr. 20 13585 Berlin

Telefon: +49 30 233 2099 66 Telefax: +49 30 233 2099 50

www.rehasport-deutschland.de Redaktion: Nadja Jüngling und der Vorstand des RSD

ACHTUNG VERGIFTUNGSGEFAHR

Obacht im Haushalt!

Die meisten tödlichen Unfälle geschehen im Haushalt. Ein nicht unerheblicher Teil davon ist auf Vergiftungsfälle zurückzuführen. Giftige Substanzen lauern im Haushalt an vielen Ecken.

Die Dosis macht das Gift



Notruf: 112

Während die häufigsten Vergiftungsfälle auf Arzneimittel zurückgehen, werden andere Giftquellen im Haushalt häufig unterschätzt: Reinigungstabs sowie giftige Zimmer- und Gartenpflanzen sind insbesondere für Kinder gefährlich. Aber auch von Kosmetikprodukten kann ein nicht unerhebliches Risikopotenzial ausgehen, wenn z. B. statt Mundwasser versehentlich Nagellackentferner zur Mundspülung verwendet wird. Darüber hinaus kann auch der Verzehr verdorbener Lebensmittel schwere Vergiftungserscheinungen nach sich ziehen. Die Schwere der Vergiftung hängt dabei vor allem von der Menge des aufgenommenen Giftstoffs ab. Was in geringer Dosis noch harmlos ist, kann bei höherer Dosierung schnell lebensbedrohlich werden.



Schnell reagieren

Die klassischen Symptome einer Vergiftung sind plötzlich auftretende Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen, Kreislauf- und Atemstörungen sowie Bewusstseinseintrübungen. In diesen Fällen gilt es schnell zu handeln. Ist die betroffene Person noch bei Bewusstsein, sollte schnellstmöglich eine Giftnotrufzentrale kontaktiert wer-

den (s. u.). Hier informieren ausgebildete Experten darüber, was zu tun ist. Keinesfalls sollte ein bewusstes Erbrechen herbeigeführt werden, da hiervon Erstickungsgefahr ausgeht. Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot ist unverzüglich der Notarzt zu rufen. Der Giftnotfall sollte am Telefon möglichst detailliert beschrieben werden.



Vorsicht ist besser als Nachsicht

Auch wenn die fatalen Folgen einer Vergiftung durch schnelles Handeln abgemildert werden können, sollte es erst gar nicht erst zu einer Vergiftung kommen: Chemikalien und Reinigungsmittel müssen separat und in der Originalverpackung schwer zugänglich aufbewahrt werden. Giftige Pflanzen sollten gar nicht erst angeschafft werden. Verderbliche Lebensmittel sind schnell zu verbrauchen und konsequent im Hausmüll zu entsorgen.

Sollte trotzdem der Ernstfall eintreten

Liste der Giftnotrufzentralen:

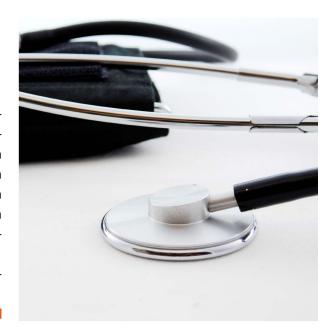
http://www.giz-nord.de/cms/index.php/giftnot-rufliste-lang.html

KURZ & KNAPP

IGeL-Leistungen

Was sind IGeL-Leistungen? "IGeL" steht für individuelle Gesundheitsleistungen, die Ihnen durch Ärzte angeboten werden können. Von gesetzlichen Krankenkassen müssen nicht alle medizinischen Behandlungen und Untersuchungen übernommen werden. Viele dieser angebotenen Leistungen gehören nicht zum jeweiligen "Standardkatalog", und deren Kosten werden daher dann nicht übernommenen, sondern werden vom Patienten selbst getragen. Oft handelt es sich dabei um bestimmte Früherkennungsuntersuchungen.

Über Angebote, mögliche Nutzen oder Schäden können Sie sich im Internet auch weiter detailliert informieren unter: www.igel-monitor.de oder www.verbraucherzentrale.nrw/igel-aerger



Woher stammt eigentlich:

"Jemandem nicht das Wasser reichen können."

Das Essbesteck setzte sich erst im 17. Jahrhundert durch. Im Mittelalter war es auch in besserer Gesellschaft gang und gäbe mit den Fingern zu essen. Vor und nach dem Essen wurden daher bei Tisch von Bediensteten Schüsseln mit Wasser zum Händewaschen gereicht. Diejenigen, denen es nicht einmal gestattet wurde das Wasser zu reichen, standen in der Rangordnung von Dienstboten an unterster Stufe.

Fragen an den RehaSport Deutschland e.V.

Sie fragen – Wir antworten

Was versteht man unter Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport existiert schon seit über 50 Jahren. Seit 2001 haben die Versicherten hierauf einen Rechtsanspruch. Vorrangiges Ziel von Rehabilitationssport ist, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben z. B. in einer Gruppe oder im Rahmen eines anderen Angebots auf eigene Kosten zu motivieren.



SCHNELLE MUFFINS »MOHN«

Das Rezept ergibt circa 12-14 Muffins. Alle Zutaten werden miteinander vermengt und in die (vorher eingefetteten) Muffin Formen gefüllt. Füllen Sie die Formen nicht vollständig, sondern lassen Sie genügend Platz, damit der Teig aufgehen kann. Falls Sie Silikon- oder Papierformen verwenden, können Sie auf das Einfetten der Formen natürlich verzichten. Die Muffins sollten nach ca. 25min bei 180 Grad (160 Umluft) fertig sein. Sie können die Muffins beliebig mit Puderzucker bestreuen oder mit einer beliebigen Glasur verwenden. Guten Appetit!

Zutaten:

1 Pck. Vanillezucker
1 Pk. Vanille Puddingpulver
1 Pk. Mohn (Mohn Back)
1/2 Pck. Backpulver
150 g Mehl
120 g Zucker
150 g zerlassene Butter
4 Eier
ggf. Fett für die Form

ORGANSPENDER WERDEN?

Wissenswertes zu Organ- und Gewebespende



www.bzga.de

Besitzen Sie bereits einen Organspendeausweis? Oder haben Sie sich bisher gar nicht näher damit befasst, weil Sie denken, dass Sie als Spender nicht infrage kommen? Ihre Entscheidung zu Lebzeiten hilft jedoch ggf. auch Ihren Angehörigen, die nach Ihrem Willen gefragt werden, wenn keine Entscheidung dazu vorliegt. Sie sollten wissen, dass Ihre persönliche Entscheidung darüber nicht auf Lebenszeit bindend ist. Ihre Wahl wird nirgendwo registriert. Ändern Sie Ihre Meinung, können Sie einfach Ihren Organspendeausweis vernichten.

Keine generelle Altersbegrenzung

Eine Frage, die immer wieder in den Fokus gerät, bezieht sich auf das Alter des potenziellen Spenders: Besteht eine Altersbegrenzung? Nein, eine generelle Altersbegrenzung existiert nicht. Wer für eine Organ- und Gewebespende infra-

ge kommt, richtet sich vielmehr nach dem allgemeinen Gesundheitszustand des Spenders in spe sowie nach dem Zustand der Organe. Entscheidend ist demnach das biologische Alter. Auch ein mit mehr als 70 Jahren verstorbener Mensch, der eine funktionstüchtige Niere besitzt, kann durchaus einem jüngeren Menschen ein nahezu normales Leben schenken.

Organspendeausweis

Wo Sie einen Organspendeausweis erhalten können? Allen voran bietet die "Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung" kostenlose Organspendeausweise sowohl in analoger als auch digitaler Form. Darüber hinaus sind die Dokumente auch in vielen Arztpraxen, Apotheken, bei Krankenkassen und Krankenversicherungsunternehmen wie auch Pass- und Meldeämtern erhältlich.



Heute macht Erna eine Übung in Rückenlage

Hinweise:

- Langsame, fließende Bewegung im Atemrhythmus auf- und abwärts
- Gesäß bleibt während der Übungsausführung immer unter Anspannung
- Übung beenden, wenn Po und Beinrückseite ermüden.

Treten Schmerzen auf, brechen Sie die Übung bitte ab. Ob Sie die Bewegung trotz Ihrer Beschwerden ausführen sollten, besprechen Sie bitte mit Ihrem Rehasport-Übungsleiter oder Ihrem Arzt.





Bewegung: Becken leicht vom Boden abheben und Wirbel für Wirbel nach oben rollen

Zeichnungen: RSD-Hoa Dinh Huong Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angestellt, Fersen so dicht wie möglich an die Fingerspitzen der ausgestreckten Arme.

