



App für Angehörige Die Pflege der Eltern oder des Partners ist eine große Herausforderung. In dieser Situation tut es gut, sich mit anderen zu vernetzen – zum Beispiel über die kostenlose App in.kontakt. Hier können sich pflegende Angehörige in privaten oder öffentlichen Chats austauschen.

Endlich rauchfrei

Kurze Spaziergänge an der frischen Luft helfen dabei, von Zigaretten loszukommen, so das Ergebnis einer Studie der Universität Innsbruck. Die Teilnehmer hatten nach zehnminütigem Gehen im Freien nur wenig Lust aufs Rauchen. Das Verlangen war stärker, wenn sie die Zeit mit Sitzen oder drinnen auf dem Laufband verbrachten. Was für langfristigen Erfolg wichtig ist:

Verhaltens-Therapie

Sie steht an erster Stelle, am besten in einer Gruppe. Tipp: Das kostenlose Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat verhaltenstherapeutische Inhalte und dauert 21 Tage. www.rauchfrei-info.de

Nikotin-Ersatz & Medikamente

Um die Therapie zu unterstützen, kombinieren starke Raucher z. B. Kaugummi (wirkt schnell) und Pflaster (wirkt mehrere Stunden). Helfen können auch verschreibungspflichtige Medikamente wie das Antidepressivum Bupropion. Unbedingt mit dem Arzt besprechen.

Besser keine E-Zigaretten

Sie können zwar beim Abgewöhnen der Zigarette helfen, ersetzen diese aber häufig nur. Es gibt noch keine Langzeitstudien dazu, ob E-Zigaretten wirklich weniger schädlich sind als herkömmliche.



Ab auf die Matte!

Im Winter halten wir uns auch drinnen fit. Mit dieser bunten Ausrüstung machen die Übungen zu Hause doppelt Spaß



1_Thera-Band von Artzt mit Tasche. Lässt sich dank Türanker gut einklemmen, 2,5 m, ca. 15 Euro **2_Spring-Seil** mit Zählwerk von Endurance. Für mehr Sicherheit kann man die Handgriffe auch ohne Seil verwenden oder mit den kurzen Seilen hüpfen. 2,9 m, ca. 35 Euro **3_Yoga-Matte** „Indian Sunset“ von Yosana aus Naturkautschuk. Bei 30 Grad waschbar, 1,83 x 0,68 m, ca. 60 Euro **4_Hantel-Set** von Domyos, über Decathlon. Ideal für Einsteiger. 2x 1 kg, ca. 10 Euro