

Neues aus dem KARL MAYER Gesundheitszentrum

September 2026



Gute Gründe, sich zu dehnen

Dehnen hat einen verletzungspräventiven Effekt. Eine durch das Dehnen verbesserte Flexibilität wirkt sich nicht nur positiv auf den Sport, sondern auch auf die Funktionalität im Alltag aus. Der Vorteil ist, dass man Dehnung fast überall durchführen kann und weder ein Fitnessstudio noch ein spezielles Gerät braucht. Wer gern eine Anleitung hätte, kann auf gut erklärte Videos bei Youtube und Social Media zurückgreifen. Verletzungen kann man eigentlich kaum erwirken, da der Schmerzmechanismus einen schützt. Wichtig ist, nicht die Luft anzuhalten, sondern ruhig und gleichmäßig weiterzuatmen. Ein Dehnreiz wirkt sich positiv auf die Ruhespannung eines Muskels aus und fördert in der anschließenden Entspannungsphase die Durchblutung.

(Quelle: Astrid Zech, Arbeitsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Universität Hamburg)

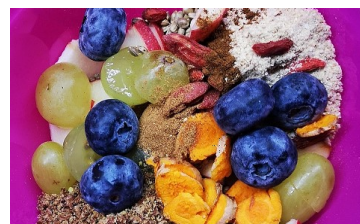
Gesunde Snack-Ideen für zwischendurch

Wer sich morgens bereits einen Snack vorbereitet/einpackt, hat auch bei spontanem Hunger eine gesunde Wahl griffbereit.

- Obst wie Äpfel, Bananen, Beeren, Trauben
- Gemüsesticks aus Karotten, Gurken oder Paprika
- Eine Handvoll ungesalzener Nüsse
- Naturjoghurt oder Skyr mit Obst
- Vollkorn- oder Knäckebrot mit Frischkäse
- Selbst zusammengestelltes Müsli

Kleine Vorbereitung - große Wirkung!

Praktisch hierfür sind kleine Dosen oder wiederverwendbare Snackbeutel.



Think positive - be positive

... denn Menschen mit optimistischer Lebenseinstellung fühlen sich wohler. Eine positive Grundeinstellung stärkt nämlich die seelische Gesundheit und die Immunabwehr, welche das Erkrankungsrisiko reduzieren kann.



Tipps hierzu:

- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Personen und konzentrieren sich auf sich selbst!
- Sagen Sie bewusst auch mal nein!
- Denken Sie lösungs- und nicht problemorientiert!
- Lassen Sie die Vergangenheit auch mal ruhen und fokussieren sich auf das Hier und Jetzt!

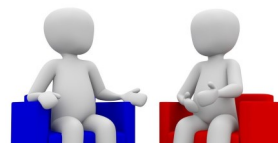
FIGA (Frühzeitige Intervention psych. Gesundheit)

Bei diesem Angebot, bei dem die KARL MAYER BKK mit der Caritas kooperiert, geht es darum, psychischen Erkrankungen frühzeitig vorzubeugen. Menschen in psychosozialen Problemlagen sollen eine schnelle, fachlich kompetente und am Bedarf des Einzelnen orientierte psychologische Beratung erhalten.

Egal, ob es sich um die Überwindung einer Krise auf Grund von privaten oder beruflichen Problemen handelt, Sie unter depressiven Symptomen leiden oder aktuelle Probleme im Alltag Sie einschränken - hier bietet FIGA frühzeitig und unbürokratisch Hilfe.

Weitere Infos bei:

Daniele Engel,
Daniele.engel@karlmayer-bkk.de
Tel: 06104/402-1434



Es sind noch Plätze frei - vereinbaren Sie gerne eine Schnupperstunde!

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Kursleiterin
Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Yoga	Sabina Rahmani
Mittwoch	17.15 - 18.00 Uhr	Funktionsgymnastik	Sophie Michels
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	FUNctional FITness	Daniela Breuer
Freitag	13.30 - 14.15 Uhr	Rückenfit	Daniela Breuer

Sie wollen weitere Informationen oder haben noch Fragen? Dann melden Sie sich hier:

Tel. 06104/402-2280, Mail: gesundheitszentrum@karlmayer-bkk.de; WhatsApp/SMS: 0160/2603629;
<https://www.karlmayer-bkk.de/> Rubrik Gesundheitszentrum.