



**AKTIV  
DURCH  
DEN  
SOMMER**



# Sommer – Zeit für mich und meine Familie!

## Inhalt

Stressfrei in den Urlaub?	4
Mit Kindern sicher und unbeschwert durch den Sommer	6
Ingwer – die tolle Knolle	12
Sport macht Laune! Warum eigentlich?	14
Vegetarisch grillen ist angesagt!	16
Über das eigene Leben nachdenken	22
Vom Trinken und Schwitzen im Sommer	26
Alles Gute von Ihrer BKK	30

Die Edition Jahreszeiten Ihrer BKK liefert Ihnen wertvolle Tipps für einen gesunden, unbeschwerten Sommer.

Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihren Nachwuchs vor saisonalen Gefahren schützen, mit welcher Lebenseinstellung Sie garantiert stressfrei in den Urlaub starten, empfehlen Ingwer als Mittel gegen Reisekrankheit und gehen dem Geheimnis nach, warum Sport so gute Laune macht. Außerdem möchten wir Sie, da ein hoher Fleischkonsum gesundheitlich nicht unbedingt ist, von den Vorzügen vegetarischer Grillkunst überzeugen.

Und wenn Sie – sei es in der heimischen Hängematte oder irgendwo in fernen Ländern – ein wenig Zeit und Muße haben, könnte es nichts schaden, ein wenig über sich selbst nachzudenken. Zum Beispiel über die Frage, wie Sie Ihr Leben eigeninitiativ gesünder gestalten können.

**Wir wünschen Ihnen eine spannende, gewinnbringende Lektüre und einen gesunden Sommer!**

Ihre BKK

# Stressfrei in den Urlaub?

Dann erwarten Sie  
einfach nicht so viel!

Wer kennt das nicht: Man nimmt sich vor, die kleine zwei- oder dreiwöchige Auszeit dieses Jahr garantiert stressfrei zu genießen, schafft vielleicht sogar beste Voraussetzungen durch kluge Reiseplanung und den Vorsatz, das Handy nur in dringenden Fällen zu nutzen – und erlebt doch wieder das Gleiche wie immer: Stress. Ursache ist oftmals ein zu hoher Erwartungsdruck. Denn wer das Perfekte erwartet, kann eigentlich nur enttäuscht werden.

## Perfektion kann man nicht planen

Wer Perfektion durch Planung erwartet, kennt das Leben nicht. Das Leben ist spontan, eigensinnig, chaotisch, wild und manchmal auch gefährlich – und es lässt sich nicht planen. Immer wieder geschieht Unerwartetes. Je mehr Erwartungen wir an eine bestimmte Situation wie etwa den Urlaub haben, desto sicherer ist die Enttäuschung. Natürlich gibt es die perfekten Momente im Leben, in denen wirklich alles stimmt – doch die sind selten und noch seltener geplant. Und so gut wie nie erstrecken sich diese perfekten Momente über längere Zeiträume wie einen ganzen Urlaub. Aber: Je weniger Sie planen und erwarten, desto eher glückt dem Leben vielleicht die eine oder andere schöne Überraschung. Bleiben Sie offen für das Unerwartete – und reduzieren Sie die Liste der Dinge, die Sie im Urlaub unbedingt abhaken wollen.

## Auch im Zwischenmenschlichen: Gelassenheit statt Erwartungsdruck

Wir alle streben nach Harmonie. Harmonie aber ist – wie der perfekte Moment – ein Ausnahmezustand, nicht die Regel. Wer das weiß und beherzigt, wird auch nicht zu viel erwarten. Das wiederum ist gut, denn Erwartungsdruck ist der Stressauslöser Nr. 1. Dabei gilt unser Erwartungsdruck in erster Linie nicht dem Wetter, der Hotelausstattung, den Freizeitaktivitäten und Sehenswürdigkeiten, sondern vor allem den Menschen, die uns nahe sind und die uns in den Urlaub begleiten. Wer zu zweit als Paar, mit Freunden oder mit der ganzen Familie verreist, hat sehr konkrete und je nach Perspektive sehr unterschiedliche Erwartungen: Kinder sollen nicht quengelig sein, nicht krank werden im Urlaub, alles toll finden, was die Eltern toll finden und möglichst friedlich sein, um die Eltern nicht zu stören. Die Kinder wiederum erwarten, dass sie machen dürfen, was sie wollen, dass es jeden Tag Pommes, Eis und Softdrinks gibt, dass jede Attraktion mitgenommen wird. Reisen auch noch Großeltern mit, potenziert sich der Erwartungsdruck. Freunde erwarten voneinander, dass alle immer für einander da sind und alles mitmachen. Der eigene Partner wiederum soll im Urlaub nicht nörgelig sein, sich nicht gehen lassen, soll alles mitmachen, was man selbst klasse findet und selbstverständlich ganz für einen da sein. So entsteht ein hochkomplexes Geflecht von Erwartungen und Gegenexpectationen, das durch die besondere Situation „Urlaub“ zusätzlich belastet wird. Immerhin ist der Urlaub als Freizeit am Stück kostbar, hat viel Geld gekostet und alle haben sich seit langem darauf gefreut. Also sollte er auch optimal verlaufen. Die Realität sieht freilich anders aus – und das erzeugt den gefürchteten Stress, der einem den Urlaub so richtig vermiesen kann. Wer diesen Mechanismus durchschaut, etwas weniger von den anderen erwartet und gelassen bleibt, wenn es nicht so läuft, wie gedacht, hat beste Voraussetzungen für einen wirklich stressfreien Urlaub.

## Zeit für sich selbst

Auch wer mit anderen in den Urlaub fährt, sollte jeden Tag ein wenig freie, unverplante Zeit für sich selbst abzwacken – eine Stunde oder zwei sind völlig in Ordnung. Nicht nur, weil man dann Dinge tun kann, die man vielleicht als einziger gern tun möchte, sondern weil man damit auch ganz konkret den Erwartungen der anderen aus dem Weg geht.



Mit Kindern sicher und

unbeschwert durch den

# Sommer

Kleine und große Kinder lieben den Sommer: auf Entdeckungsreise gehen, im Sand buddeln, im Wasser planschen, sich ins Spiel vertieft einfach in der Zeit verlieren. Und auch Eltern genießen im Sommer eine unbeschwerte Zeit, wenn sie kleinere Kinder bei ihren Aktivitäten immer im Blick haben und ältere Kinder über drohende Gefahren aufklären. Doch auch wenn diese vielerorts lauern, ist es nicht ratsam, Kindern regelrecht Angst zu machen und zu viele Verbote auszusprechen. Vielmehr hilft es, die möglichen Gefahren im Urlaub oder beim Schwimmen sachlich anzusprechen und Vorbeugemaßnahmen zu treffen. Die Freuden des Sommers werden sie sich trotzdem nicht nehmen lassen.

## Trinken

Besonders an heißen Sommertagen müssen Eltern darauf achten, dass ihre Kinder ausreichend trinken: Bis zum zehnten Lebensjahr sollte es etwa ein Liter täglich sein, mit zunehmendem Alter erhöht sich die Menge. Wenn Kinder beim Toben stark schwitzen, ist Trinken noch wichtiger, und zwar bevor der Durst sich meldet. Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und macht sich mit Mundtrockenheit, Unkonzentriertheit, Müdigkeit oder Kopfschmerzen bemerkbar. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Kreislaufkollaps. Zum Durstlöchen sind kalorienfreie Getränke am besten geeignet, also Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Saft sollte immer im Verhältnis eins zu drei mit Mineralwasser gemischt werden. Limonaden und Eistees enthalten sehr viel Zucker und können daher mitverantwortlich für Übergewicht sein. Auch sogenannte Lightgetränke sind wegen der enthaltenen Süßungsmittel keine geeigneten Durstlöcher, zum einen gewöhnt sich das Kind zu sehr an den extrem süßen Geschmack, zum anderen stehen Süßungsmittel im Verdacht, den Appetit anzuregen. Ebenso sind koffeinhaltige Getränke für Kinder tabu: Cola, Kaffee, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee können Unruhe, Herzrasen und Schlafstörungen verursachen. Falls Ihr Kind gelegentlich Eistee trinkt, achten Sie darauf, dass das Getränk auf Früchte- und nicht auf Schwarzteee basiert. Beim Urlaub in wärmeren Ländern denken Sie bitte daran, dass Leitungswasser nicht überall Trinkwasserqualität hat.

Viele Familien mit Kindern verbringen die schönste Zeit des Jahres am Meer. Hier können die Kleinen ungestört im Sand spielen und im Wasser planschen. Eltern sollten bei aller Entspannung wachsam bleiben: Sonnenschutz ist am Meer besonders wichtig, zumal intensive Sonne und Hitze wegen des meist kühlen Luftzugs kaum wahrgenommen werden. Barfußlaufen macht Spaß und ist gesund, doch gerade an steinigten Stränden bieten heiße Sanddünen einen guten Schutz vor Verletzungen an den Fußsohlen. Das Risiko für Schnittwunden durch scharfkantige Muschelstücke oder spitze Glasscherben ist so ebenfalls minimiert. Steilküsten sind zwar sehr eindrucksvoll, bergen jedoch durch Wasser und spülende Wellen erhebliche Gefahren. Auch bei noch so friedlichem Sommerwetter können große Bereiche unvermittelt abrutschen. Viele ältere Kinder reizen es, Höhlen oder Gänge in Steilküsten zu graben. Das müssen Eltern auf jeden Fall strikt verbieten, da sonst erhebliche Gefahren. Auch bei noch so friedlichem Sommerwetter können Steilküsten darf nicht leichtsinnig geklettert werden. Das Meer mag zwar harmlos aussehen, Unterwasserströmungen können aber überall lauern. Teenager lieben es, sich faul auf einer Luftmatratze treiben zu lassen, doch Vorsicht: Bei abändlichem Wind besteht die Gefahr, aufs offene Meer hinausgetrieben zu werden. In fast allen Meeren gibt es Feuerquallen, die durch ihr Nesseligfithautirritationen, Blasenbildungen und schwere Hautschäden verursachen können. Bei Kontakt mit den Tentakeln der Quallen sofort das Wasser verlassen, Tentakelreste nicht mit der Hand entfernen (erneute Verletzungsgefahr), sondern am besten mit Essigwasser spülen. Liegen viele angespülte Feuerquallen am Strand, besser nicht baden.

## Sonne

## Urlaub am Meer

Die Sonne ist zwar ein wahres Lebenselixier, doch ein Zuviel davon schadet besonders Kindern langfristig. Ausreichender Sonnenschutz ist außerordentlich wichtig, denn wer als Kind häufiger einen Sonnenbrand bekommt, hat sein Leben lang ein höheres Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Kleinere Kinder sollten sich ausschließlich im Schatten aufhalten. Größere Kinder cremen sich gern schon selbst mit einer Sonnenschutzlotion ein. Eltern müssen dabei auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor achten, außerdem sollte die Creme oder Lotion ruhig üppig und bei Bedarf wiederholt aufgetragen werden. Trotz Sonnenschutz darf Ihr Kind sich nicht zu lange in der Sonne aufhalten. Auch größere Kinder vergessen beim Spielen die Zeit, hier ist also die Kontrolle der Eltern gefragt. Am besten trägt Ihr Kind immer eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und schützt die empfindlichen Schultern mit einem Shirt. Bei direkter Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf oder Nacken kann es zu einem gefährlichen Sonnenstich kommen: Die Anzeichen hierfür sind Übelkeit, Erbrechen, ein überhitzter Kopf, Kopfschmerzen, Fieber, evtl. auch ein steifer Nacken und Bewusstlosigkeit. Das Kind muss sofort an einen kühlen Ort gebracht werden, es sollte flach und mit leicht erhöhtem Oberkörper gelagert werden; den Kopf am besten mit feuchten Tüchern kühlen. Im Zweifelsfall sollte eine Arztpraxis aufgesucht werden. Häufig wird auch die Gefahr der Überhitzung im Auto unterschätzt. Viele Eltern möchten ihr Kind während eines vermeintlich kurzen Einkaufs nicht wecken und lassen es im geschlossenen Auto zurück. Bei direkter Sonneneinstrahlung kann die Temperatur im Auto jedoch schon binnen 15 Minuten für Kinder lebensgefährlich werden, es besteht Erstickungsgefahr und der Hitzetod droht. In den USA sterben jährlich etwa 40 Kinder auf diese Weise.

