

# SO GEHT'S MIR GUT

News, Tipps und Trends  
für Ihr Wohlfühl



## Rauf aufs Rad, ab in die Natur

Radfahren wird von Jahr zu Jahr beliebter. Und darüber hinaus ist es auch noch sehr gesund. Laut zahlreichen Studien unterstützt regelmäßiges Strampeln das Immun- und das Herz-Kreislauf-System, fördert zudem die Ausdauer. Es hält die Gelenke beweglich, verbessert die Koordination und hilft sogar gegen Depressionen. Tipp: Machen Sie einen Ausflug ins Grüne mit gemütlichem Picknick. Gut vorbereiten und transportieren lassen sich z.B. Schichtsalat im Glas, Frikadellen und Muffins. Und das Wasser nicht vergessen! Gute Bikes und hilfreiche Tipps finden Sie unter [www.bikes.de](http://www.bikes.de)

### Top-Tipp



**1–2 Tassen Grüntee täglich** können das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall senken. Denn: Sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. Katechine, erweitern die Gefäße und fördern die Durchblutung. Quelle: Deutsche Herzstiftung

## Trendbeere Aronia

Die violetten Beeren sind tatsächlich ein Superfood. Die enthaltenen Substanzen, wie Vitamin C und Flavonoide, schützen Zellen vorm vorzeitigen Altern. Forscher des Instituts für Molekulare Virologie am Universitätsklinikum Ulm fanden nun außerdem heraus, dass der Saft der Beeren gegen Virusinfektionen hilft. Ihr Rat: Zweimal täglich 20 ml Aroniasaft etwa eine Minute im Mundraum belassen oder damit gurgeln, dann erst hinunterschlucken.



## HAUTANALYSE MIT HILFE VON APPS

Bei Neurodermitis oder Schuppenflechte ist es für Betroffene nicht immer einfach, die richtige Pflege zu finden. Die beiden gratis Apps Nia und Sorea helfen, mittels Fotos den Hautzustand zu kontrollieren und Auslöser für akute Schübe zu finden. Experten geben den Patienten dann anhand der App-Analyse Tipps, etwa welche Lebensmittel sich günstig bzw. ungünstig auf die Erkrankung auswirken.

