4 SOS-Situationen im Alltag

So kann jeder Leben retten

Im Notfall zählt jede Sekunde. Doch bei der Hälfte der Deutschen liegt der Erste-Hilfe-Kurs mehr als zehn Jahre zurück. Unsere Gesundheitskolumnistin Charlotte Karlinder, TV-Moderatorin und ausgebildete Rettungsassistentin, zeigt, worauf es ankommt

Atem prüfen Der Helfer beugt sich mit dem Ohr über Mund und Nase, horcht

Atemstillstand

Die Reanimation besteht aus Herzdruckmassage (30-mal kräftiges Drücken durch aufgelegte Hände im unteren Drittel der Brustkorbmitte) und Beatmung (Kopf überstrecken, Nase zuhalten und zweimal Luft in den Mund blasen). Beginnen Sie SOFORT damit. Bei Scheu vor der Beatmung können Sie Letztere auch vernachlässigen – nur die Herzdruckmassage ist unerlässlich. Tipp: In der Apotheke gibt's kleine Mundschutz-Beatmungsmasken mit integriertem Filter als Schlüsselanhänger. Sollte sich ein Defibrillator in der Nähe befinden: Der Rettungsdienst kann Sie telefonisch anleiten, wie Sie ihn anlegen, bis der Notarzt vor Ort ist und übernimmt.

Herzdruckmassage Am besten im Rhythmus des Liedes „Staying alive"

Mund-zu-Mund-Beatmung Nase zuhalten, zweimal pusten

Bewusstlosigkeit

An den Schultern anfassen, laut ansprechen. Bei Bewusstlosigkeit und fehlender Atmung: Mit Herzdruckmassage und Beatmung beginnen.

Stabile Seitenlage

Bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage, wenn sie bewusstlos ist, aber noch atmet. Das hält die Atemwege offen und verhindert, dass der Bewusstlose erstickt, da der Mund in dieser Position der tiefste Punkt ist.

Rechten Arm nach oben legen Danach den linken Arm auf den Bauch legen, linkes Knie anwinkeln

Auf die rechte Seite drehen Am linken Arm und Knie anfassen, auf die rechte Seite drehen

Kopf lagern Legen Sie die linke Hand des Verletzten unter die Wange, überstrecken Sie den Kopf leicht

Wenn Sie mehr wissen wollen: In ihrem neuen Gesundheits-Podcast „Die Karlinderwoche" (auf Spotify und Apple Podcast) spricht Charlotte Karlinder gerade auch über Erste Hilfe

Fotos: Stephan Wallocha (9), privat

Gestürzt

Rufen Sie den Rettungsdienst unter der Nummer 112. Gestürzte, die bei Bewusstsein sind: Bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen nur im Notfall bewegen, ansonsten in die stabile Seitenlage bringen (siehe Anleitung links). Beruhigen bzw. wach halten. Versorgen Sie starke Blutungen mit einem Druckverband.

Druckverband anlegen Eine Kompresse auf die Wunde drücken, mit Binde umwickeln

Heimlich-Handgriff Von hinten umfassen und fünfmal kräftig nach hinten ziehen

Verschluckt

Bitten Sie den Betroffenen, kräftig zu husten. Sollte das nicht helfen: Schlagen Sie mit der flachen Hand bis zu fünfmal kräftig auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Am besten beugt sich der Betroffene dabei leicht nach vorn.
Heimlich-Handgriff: Droht der Betroffene zu ersticken, den Spezialgriff anwenden. Hinter die vorgebeugte Person stellen, eine geballte Faust zwischen Bauchnabel und Brustbeinende platzieren. Mit der anderen Hand Faust umfassen und bis zu fünfmal kräftig nach hinten oben in Richtung der eigenen Brust ziehen.

„Bald wieder gut, mein Schatz!“

Mama, Rettungssanitäterin und TV-Gesundheitsexpertin **Charlotte Karlinder** ***über Kindergesundheit***

Hat mein Kind eine Lebensmittel-Unverträglichkeit? So finden Sie’s raus

Egal wo ich bin, mir erzählen Menschen von ihren Intoleranzen. Fructose, Gluten, Laktose – nichts wird mehr vertragen. Auf einem Kindergeburtstag, zu dem June kürzlich eingeladen war, durfte nicht mal ein Nusskuchen auf dem Tisch stehen, weil ein Kind so allergisch reagiert. Die häufigsten Auslöser sind Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Weizen oder Nüsse und alle Produkte, in denen diese Stoffe vorkommen.

Unterschiede erkennen

Viele denken, eine Allergie sei das Gleiche wie eine Unverträglichkeit. Doch bei einer Allergie handelt es sich um eine durch das Immunsystem hervorgerufene Überempfindlichkeitsreaktion mit Symptomen wie Ausschlägen, Schwellungen oder Rötungen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten hingegen werden nicht durch das Immunsystem hervorgerufen. Häufig klagen die Kinder über Bauchschmerzen oder Übelkeit, haben Durchfall, sind müde und leistungsschwächer als sonst, verlieren Gewicht oder bekommen Ausschläge an Haut- und Schleimhaut.

Essenstagebuch hilft

Ob Ihr Kind an einer Lebensmittelunverträglichkeit leidet, kann nur ein Arzt herausfinden. Mein Tipp: Wenn Sie die Vermutung haben, führen Sie 14 Tage ein Ernährungs-Tagebuch. So kann der Arzt leichter prüfen, welcher Inhaltsstoff der Buhmann ist. Er kann Sie auch beraten, wie Sie trotz Vermeidung eine ausgewogene Nährstoffversorgung Ihres Kindes sichern. Wichtig: Bei Atemnot oder heftigen Bauchschmerzen bitte sofort zum Kinderarzt oder den Notarzt rufen.

BUCH-TIPP

In ihrem neuen Buch **„Gesundheit. Ein Kinderspiel“** gibt Charlotte Karlinder (43) mit ihrer Tochter June (11) Tipps, wie Kinder zwischen 4 und 12 Jahren von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegen. (Knaur MensSana, 19,99 Euro).

Fotos: Seasons Agency, dpa, iStock, Droemer Knaur Verlag/Reinhard Hunger

„Bald wieder gut, mein Schatz!“

Mama, Rettungssanitäterin und TV-Gesundheitsexpertin
Charlotte Karlinder
über Kindergesundheit

Was tun … wenn mein Kind Fieber hat?

Vor einigen Jahren, als ich noch nicht rettungsdienstlich ausgebildet war, erlitt mein Sohn einen Fieberkrampf. Für alle, die das nicht kennen: So was bekommen manche Kinder, insbesondere Jungen, zwischen dem 2. und 5. Lebensjahr bei Infekten, die mit hohem Fieber einhergehen. Das kindliche Hirn kann den raschen Temperaturanstieg nicht kompensieren und löst eine Art „Gewitter“ im Kopf aus – ähnlich wie bei Epilepsie, nur dass das Ganze meist nach dem Kleinkindalter verschwindet. Eine beängstigende Situation: Das Kind verdreht die Augen, zuckt am ganzen Körper – und als Eltern stehen wir hilflos daneben. Zum Glück sind Fieberkrämpfe selten – Fieber jedoch nicht. Gerade in den Baby- und Kleinkindjahren nehmen die Kleinen jeden Infekt mit, den sie kriegen können. Und die höhere Temperatur ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers gegen Krankheitserreger, damit Abwehrkräfte mobilisiert werden. Daher sollten wir es nicht vorschnell senken. Aber: Hohes Fieber über 39 Grad kann wichtige Körperfunktionen beeinträchtigen und ist für den Organismus eine große Belastung – dann ist Senken angezeigt. Meine drei Top-Tipps: Für Großmutters alten Wadenwickel-Trick ein Geschirrhandtuch in handwarmes Wasser tauchen, auswringen, um den Unterschenkel legen, darüber ein trockenes Zwischentuch und als dritte Schicht ein Frotteehandtuch. Sollten die Wickel nicht ausreichen: einen geeigneten fiebersenkenden Saft aus der Apotheke geben. Und drittens: Immer wieder viel Flüssigkeit verabreichen – viele Kinder kommen nicht auf die Beine, weil sie schnell dehydrieren und immer schwächer werden. Übrigens: Die Temperatur gesunder Kinder beträgt 36,5 bis 37,5 Grad. Zwischen 37,6 und 38,5 Grad sprechen wir von erhöhter Temperatur, ab 38,5 Grad von Fieber und bei über 39 Grad von hohem Fieber.

BUCH-TIPP

In ihrem neuen Buch **„Gesundheit. Ein Kinderspiel“** gibt Charlotte Karlinder (43) mit ihrer Tochter June (11) Tipps, wie Kinder zwischen 4 und 12 Jahren von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegen. (Knaur MensSana, 19,99 Euro).

Die 5 besten Heilrezepte

Fruchtmus stoppt Herzstress

➜ **1 Kilo frische Weißdornbeeren** waschen, in **250 ml Wasser** etwa 20 Minuten weich kochen. Durch Sieb passieren, mit **Saft von 1 Zitrone, 3 EL Honig** mischen. In Schraubglas abfüllen. Bei Stress-Herzrasen 1 EL im Mund zergehen lassen.

Heiltee bessert Herzschwäche

➜ **1 EL getrocknete Blüten und Blätter** (Apotheke) mit **250 ml Wasser** aufbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Schluckweise 3- bis 4-mal täglich trinken.

Beerentee vertreibt Schlafprobleme

➜ **2 Handvoll getrocknete Beeren** (Apotheke) mit **warmem Wasser** übergießen, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen Einweichwasser mit Beeren aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. 2 Stunden vor dem Einschlafen 1 Glas kalten Tee trinken.

Die Beeren des Weißdorns schmecken mehlig

Herzwein reguliert Blutdruck

➜ **2 Handvoll Weißdornbeeren** (Apotheke) in eine Flasche füllen, mit **½ l Süßwein** (z.B. Malaga) übergießen. 4 Wochen ziehen lassen, regelmäßig schütteln, abseihen. 2 Likörgläschen täglich.

Tinktur für Herz-Kur

➜ Ideal für eine 4- bis 6-wöchige Kräftigung des Herzens: **2 Handvoll frische Weißdornblüten und -blätter** in ein Schraubglas füllen, zerdrücken und mischen. Mit **70 %igem Alkohol** (Apotheke) auffüllen, bis alles bedeckt ist. Bei Zimmertemperatur an einem hellem Ort 4 Wochen ziehen lassen. Abseihen, in dunkle Tropfflasche umfüllen. Täglich 1 TL.

„Wird gleich besser, Schatz"

Mama, Rettungssanitäterin und TV-Gesundheitsexpertin
Charlotte Karlinder
über Kindergesundheit

Was tun … bei Verbrennungen?

An einem sommerlichen Junimorgen beschloss mein Mann in guter Absicht, die damals fünfjährige (!) June mit einem frisch gebrühten Kaffee zu mir ins Bad zu schicken. Der Becher war randvoll, und – Sie ahnen es – als June mit der Tasse die Türklinke runterdrücken wollte, schwappte der 95 Grad heiße Kaffee über ihre komplette Hand. Ergebnis: Verbrennung 2. Grades, Riesengeschrei, eine aufgelöste Mutter, ein fluchender Vater – und statt Frühstück ein Vormittag in der Notaufnahme der Kinderklinik.

Verbrennung sind einer der häufigsten Unfälle bei Kindern, insbesondere im Alter zwischen 2 und 4 Jahren. Da gilt hier: Vorbeugen ist besser als versorgen! Stellen Sie keine heißen Getränke auf einen Tisch, an dem Kleinkinder sitzen und verhindern Sie, dass Ihr Kind an heiße Herdplatten gelangen kann. Falls es doch mal passiert: Die meisten Verbrennungen 1. Grades und einzelne Brandblasen können wir zu Hause versorgen. Kühlen Sie die verbrannte Stelle für 10–15 Minuten mit handwarmem Wasser. Bei zweitgradigen Verbrennungen zum Kinderarzt – insbesondere, wenn mehr als 2 bis 3 Prozent der Körperoberfläche verbrannt sind. Bei drittgradigen Verbrennungen muss ein Notarzt gerufen werden. Verbrennungen 1. Grades zeigen gerötete, heiße und brennende Haut, 2. Grades starke Schwellungen, Blasenbildung, zerstörte Hautoberfläche und starke Schmerzen, 3. Grades weiße Haut, teilweise verschorft bis hin zu verkohlt und kaum Schmerzempfindlichkeit!

BUCH-TIPP

„Gesundheit. Ein Kinderspiel" von Charlotte Karlinder (43) und ihrer Tochter June (11) Knaur MensSana, 19,99 Euro

Angehörige finden z. B. beim „Seelefon" Rat, wie sie mit Erkrankten am besten umgehen

Krisensituationen meistern

Erste Hilfe für die Seele

Bei Unfällen ruft man den Krankenwagen. Aber was tun, wenn jemand in große psychische Not gerät? Dafür soll es bald Kurse geben

Wir fühlen uns oft hilflos, wenn es einem Angehöriger, Freund oder Kollegen psychisch schlecht geht. Was nur tun bei einer Psychose oder einem Panikanfall? Viele fühlen sich überfordert und ziehen sich von den Erkrankten zurück. Um das zu ändern, werden schon in über 25 Ländern Schulungen angeboten – Erste-Hilfe-Kurse für die Seele. Der „Mental Health First Aid" informiert Laien, was sie im Akutfall tun können. Viele Prominente unterstützten das Projekt, etwa Michelle Obama.

Nur nicht wegschauen

Diese Kurse soll es auch bei uns geben. Wegbereiter ist das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Bis das Angebot flächendeckend verfügbar ist, wird es aber noch dauern. Im Moment wenden sich Betroffene und Angehörige deshalb am besten an das „Seelefon" vom Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker: www.bapk.de/angebote/seelefon.html. Rund um die Uhr berät die Telefonseelsorge Deutschland: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222. Wichtig ist: nicht wegsehen – sondern aktiv werden und helfen.

„Bald wieder gut, mein Schatz!"

Mama, Rettungssanitäterin und TV-Gesundheitsexpertin
Charlotte Karlinder
über Kindergesundheit

Was tun, wenn mein Kind nicht einschlafen kann?

Alle sind müde, nur die Kleinen nicht. Typisch? Ja, leichte Einschlafprobleme ab und sind völlig normal für Kinder bis 12 Jahren. Aber es ist trotzdem wichtig, schlaffördernde Bedingungen zu schaffen. Am besten klappt das mit festen Ritualen. Meine Top 3: abdunkeln! Dann werden die Kinder von ganz allein müde. kraulen, egal wo. Meine lieben es. Und der Klassiker: vorlesen. Nichts ist beruhigender als eine Gute-Nacht-Geschichte im Arm von Mama oder Papa. Viele Eltern fragen mich: Soll ich erlauben, dass mein Kind jede Nacht zu mir ins Bett kommt? Die Antwort lautet: ja! Wenn die Kleinen ein Bedürfnis nach Nähe haben, dann brauchen sie das einfach noch.

BUCH-TIPP

In ihrem neuen Buch **„Gesundheit. Ein Kinderspiel"** gibt Charlotte Karlinder (43) mit ihrer Tochter June (11) Tipps, wie Kinder zwischen 4 und 12 Jahren von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegen. (Knaur MensSana, 19,99 Euro).

Fotos: F1 Online, Droemer Knaur Verlag/Reinhard Hunger

Charlotte Karlinder: Warum meine Kinder Brokkoli lieben

Die bekannte TV-Moderatorin ist ausgebildete Rettungssanitäterin und schreibt Gesundheitsbücher. In BILD der FRAU verrät die zweifache Mama jetzt jede Woche ihre besten Tipps, wie Kinder gesund bleiben

Charlotte Karlinder (43) lebt mit Tochter June (11), ihrem Mann und Sohn in Hamburg. Im Sat1-Frühstücksfernsehen ist die Deutsch-Schwedin Gesundheitsexpertin

BILD der FRAU: ***Wie wurden Sie eigentlich zur Gesundheitsexpertin?***
Charlotte Karlinder: Ich wollte immer Medizin studieren, aber dafür reichte mein Abi nicht. Also entschied ich mich für Journalismus, half meinen Eltern in ihrer Zahnarzt-Praxis, machte das Examen in Notfallmedizin, fuhr Rettungswageneinsätze. Heute kann ich als Medizinjournalistin beides verbinden.
Was war der beste Rat, den Ihnen ein Kinderarzt gab?
Turne bis zur Urne – von Anfang bis Ende Sport machen, einen gesunden Lebensstil pflegen. Und bei Wehwehchen auf den Bauch hören. Eine Mutter weiß meis selbst, was sie selber tun kan und wann nur der Arzt hilft.

„Bald wieder gut, mein Schatz!"

Mama, Rettungssanitäterin und TV-Gesundheitsexpertin **Charlotte Karlinder** ***über Kindergesundheit***

Was tun … wenn mein Kind auf den Kopf gefallen ist?

Wie oft habe ich, als June noch klein war, die Wochenenden in der Notaufnahme der örtlichen Kinderklinik verbracht, anstatt gemütlich auf dem Sofa zu sitzen. Bei Babys und Kleinkindern kommt es ja schnell zum Beispiel zu einem „Wickelkommodensturz" – ganz egal wie sehr wir aufpassen. In meinem Bekanntenkreis gab es da einige Fälle. Machen Sie sich also keine Vorwürfe.
Während meiner Hospitanzen in einer großen Hamburger Kinderklinik habe ich gelernt: Selbst die schlimmsten Kopfstürze gehen nur in den allerseltensten Fällen böse aus. Doch der Schreck sitzt – insbesondere bei uns Eltern – tief. Wichtig: Versuchen Sie dennoch die Nerven zu behalten. Sprechen Sie direkt nach nach dem Sturz beruhigend mit Ihrem Kind. Die meisten kommen mit einer ordentlichen Beule davon.
Bei Platzwunden drücken Sie eine Kompresse oder ein sauberes Tuch auf die Wunde, bis es nicht mehr blutet und machen im Anschluss einen Druckverband, der lediglich seinen Zweck erfüllen muss. Ist die Wunde in der Nähe des Gesichts, bitte aus kosmetischen Gründen ärztlich versorgen lassen. Sind Kinder bewusstlos (dann sofortiger Notruf!) oder klagen über Kopfschmerzen und Übelkeit, kann eine Gehirnerschütterung unterschiedlichen Schweregrades vorliegen. Dann das Kind unbedingt ruhig halten und den Verdacht durch einen Arzt abklären lassen. Der äußerst seltene Fall einer Hirnblutung sorgt häufig erst verzögert für Symptome, sodass die Kinder meist für 48 Stunden im Krankenhaus überwacht werden. Am wichtigsten nach so einem Sturz ist wie immer: Trösten, trösten, trösten!

BUCH-TIPP

In ihrem neuen Buch **„Gesundheit. Ein Kinderspiel"** gibt Charlotte Karlinder (43) mit ihrer Tochter June (11) Tipps, wie Kinder zwischen vier und 12 Jahren von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegen. (Knaur MensSana, 19,99 Euro).

Ein unabhängiges Produkt von Mediaplanet

DEZEMBER 2018 **WWW.GESUNDER-KOERPER.INFO**

MEDIA PLANET

Von Natur aus gut

! HEILKRÄUTERLEXIKON
Nutzen Sie die Natur für Ihre Gesundheit

! NATÜRLICHE HAUTPFLEGE:
reichhaltige Gesichtsmaske selbst gemacht

Charlotte Karlinder
Gesundheitsexpertin, schreibt über ihre grüne, helfende Balkon-Apotheke.

Von Natur aus gesund

mit TV-Gesundheitsexpertin Charlotte Karlinder

FOTOS: REINHARD HUNGER, SHUTTERSTOCK

Vielleicht liegt es an meiner skandinavischen Herkunft – aber ich war schon immer ein großer Fan der Natur und ihrer Produkte. Egal ob es natürliches Make-up, naturbelassene Materialien in der Kleidung oder die Heilkraft der Natur bei verschiedensten Erkrankungen ist.

Von Charlotte Karlinder

Tatsächlich können wir uns von den Skandinavierinnen dahingehend sehr viel abschauen: Sie kleiden und schminken sich sehr natürlich bis gar nicht – und haben auch nicht ohne Grund häufig diesen ebenmäßigen Pfirsichteint, Sommersprossen, Apfelbäckchen, strahlend weiße Zähne und kräftige, glänzende Haare. Und das wiederum finden Männer ebenso unwiderstehlich wie die französischen Femme Fatales. Immer wieder, wenn ich durch meine Heimatstadt Stockholm schlendere, bin ich erstaunt, dass ein Volk so viele „Naturschönheiten" hervorbringen kann. Ob es die Verkäuferin im Geschäft ist, die Rezeptionistin im Hotel oder Krankenschwester: „Da muss man sich wirklich Mühe geben und hart arbeiten, um mithalten zu können", wie meine Schwester immer im Spaß sagt.

> Aber sie schauen in der Tat immer erst mal, was die Natur so an Heilkraft zu bieten hat.

Woran es liegt? Klar, ein Teil ist auch den Genen geschuldet – aber auch diese entwickeln sich auf lange Sicht mit und durch unsere Lebensweise. Und der skandinavische Lifestyle war schon immer ein sehr natürlicher: Meine Landsmänner, die Schweden, beispielsweise ernähren sich von naturbelassenen Lebensmitteln, gestalten ihren Alltag möglichst stressfrei, verbringen den Großteil ihrer Zeit im Freien und in der Familie und bewegen sich viel. Und: Sie laufen nicht bei jedem Wehwehchen sofort in die nächste Apotheke – sondern in den Wald. Im übertragenen Sinne. Aber sie schauen in der Tat immer erst mal, was die Natur so an Heilkraft zu bieten hat. Und das ist einiges. Ich habe Ihnen meine Lieblinge für die perfekte Medikamenten-Minibar zusammengestellt – für Ihren Balkon, Garten oder das heimische Wohnzimmer. ■

Charlotte Karlinders grüne Hölle

Die Top 5 der Balkon-Apotheke

Pfefferminze

Ich liebe Pfefferminze. Ich brühe die frische Pflanze jeden Morgen als Tee auf, als grüne Infusion – das Benzin für meinen Körper. Das schmeckt nicht nur gut und ist ein fantastischer Start in den Tag – Studien belegen: Pfefferminztee ist zudem dank seiner ätherischen Öle ein wirksames Mittel bei Verdauungsbeschwerden im Magen-Darm-Trakt.
Aber das Aroma kann noch viel mehr: Die frische Pflanze hilft erwiesenermaßen sehr gut gegen Kopfschmerzen – zum Beispiel in Form eines Minzöls, dass wir auf die Schläfen geben oder im Nacken verreiben können.

Rezept Pfefferminzöl:
Für die Herstellung eine Handvoll Blätter zerkleinern und im Anschluss in ein 0,5 Liter-Glas mit Schraubverschluss füllen. Bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen und 4-6 Wochen auf einer sonnigen Fensterbank stehen lassen. Täglich schütteln. Abseihen und in kleinen Flaschen aufbewahren.

Generell gilt:

1. Pflanze:
Bitte nur Biopflanzen verwenden

2. Erde:
Bei der Pflanzerde auf Qualität achten

3. Ernte:
Ernten Sie die Pflanzen in trockenem Zustand

4. Lagerung:
An einem trockenen, gut belüfteten und schattigen Ort lagern

5. Behandlung:
Kopfüber aufhängen, in Büscheln, die Sie mit einer Hand umfassen können, Blüten auf einem Brett auslegen

Lavendel

Beruhigendes für nervöse Zeiten
In Zeiten, in denen unser Nervenkostüm etwas angeschlagen ist oder belastende Situationen dominieren, wirken die Blüten der Lavendel besser als jedes Beruhigungsmittel.

Rezept Lavendeltee
1,5 Teelöffel der Blüten,
¼ Liter heißes Wasser,
damit die Blüten überbrühen,
5-7 Minuten ziehen lassen
und im Anschluss absieben.
Abends vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken.

Die letzten beiden Tipps lesen Sie online unter **gesunder-koerper.info**

Aloe Vera-Gel

Meine Hautcreme Nummer 1 in Gel-Form – und wir brauchen dafür lediglich eine Aloe Vera-Pflanze im Topf. Hintergrund: Durch die niedrige Temperatur sinkt die Schutzfunktion der Haut im Winter, trockene Stellen und Risse bilden sich. Aloe Vera gleicht die Störung durch ihren hohen Feuchtigkeitsgehalt wieder aus. Aber auch bei Sonnenbrand und Hautreizungen beruhigt und kühlt das Gel. Wollen wir, dass es ein paar Tage länger hält, können wir das Gel aus dem aufgeschnittenen Blatt mit anderen Zutaten mischen.

Zutaten Hautgel
Ein Blatt der Aloe-Pflanze aufschneiden das Gel heraustrennen
Optional zur Konservierung:
500 mg Vitamin-C-Pulver oder 400 IE Vitamin-E-Pulver (je ¼ Tasse oder 50 g Gel)

Charlotte, zieh eine Jacke an, der Sommer ist vorbei!“ Als junges Mädchen hat Charlotte Karlinder (43) solche Sätze ständig zu hören gekriegt. Und auch wenn sie die Ratschläge nicht immer befolgt hat – heute gibt die TV-Gesundheitsexpertin sie an ihre Kids weiter. Doch: „Es ist nicht die Kälte, die uns krank macht – es ist unser Immunsystem, das nicht mehr gut arbeiten kann, wenn die Körpertemperatur absinkt“, so Charlotte. Studien zeigen: Je kälter es ist, desto schlechter ist die Abwehr. Und dann haben die Erreger ein leichtes Spiel, um sich zu vermehren. Heißt: Ein paar Rhinoviren in der Nase bekommt der Körper generell weggeboxt – ist die Nase aber eiskalt, haben sie ein leichtes Spiel. „So geht es auch im Hals, in den Bronchien und der Blase zu. Werden wir kalt, feiern die Bakterien und Viren eine riesige Party, um uns auszuknocken und in die Horizontale zu bringen.“ Für ein gestärktes Immunsystem rät sie: „ausgewogene Ernährung, 150 Minuten Bewegung pro Woche, einmal am Tag entspannen, damit alle Zellen zur Ruhe kommen. Und last, but not least: nur mit Menschen umgeben, die uns guttun. Kurz: eat, move, relax, connect.“ Welche Tipps und Tricks die 43-Jährige sonst noch auf Lager hat, lesen Sie hier ...

OK! Vivienne Herbst

OK!-BUCHTIPP
„Gesund ist das neue Sexy“, 19,99 Euro

CHARLOTTE KARLINDER (43) ist TV-Gesundheitsexpertin, Medizinjournalistin und Buchautorin. In OK! verrät sie ihre besten Tipps

Erkältung? Nein dank

Leckerer Immunsystem-Booster

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Ingwer • Speck • Chorizo • Zwiebeln • Knoblauch • Möhren • süße Kartoffeln • Sellerie • halber Liter Roséwein • gequollene Linsen • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • Essig

ZUBEREITUNG

1. Zuerst Ingwer, Speck und Chorizo (spanische Wurst) in dünnen Scheiben anbraten. Im Anschluss Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, süße Kartoffeln und Sellerie zusammen in kleine Würfel schneiden und mit der Wurst und dem Speck weiter braten.
2. Mit einem halben Liter Rosé ablöschen, danach mit gequollenen Linsen und etwa einem Liter Wasser auffüllen und ungefähr eine Stunde kochen lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Essig abschmecken. Fertig!

NOCH MEHR REZEPTE GIBT ES AUF CHARLOTTE-KARLINDER.DE

Charlottes Anti-Erkältungs-Regeln

1. GRIPPE-IMPFUNG Spätestens jetzt erledigen! Wenn die Temperaturen erst mal so richtig im Keller sind, haben uns die Erreger durch das angeschlagene Immunsystem häufig schon voll im Griff. Insbesondere wichtig für Menschen über 65 Jahren, Patienten mit Vorerkrankungen oder Angestellte in Krankenhäusern oder Einrichtungen mit vielen Menschen (Kitas, Schulen).

2. KEIN HÄNDESCHÜTTELN Auch wenn es erst mal unhöflich rüberkommt: Händeschütteln sollten wir ab Ende Oktober unterlassen. Sollte es Ihnen unangenehm sein, entschuldigen Sie sich mit: „Ich bin gesundheitlich ein wenig angeschlagen und will Sie nicht anstecken." Das nennt man eine weiße Lüge und ist erlaubt – weil sie einen höheren Sinn und Zweck hat.

3. KLINGT KOMISCH, ist aber wichtig: Hände weg von Handys! Die meisten Erreger befinden sich auf unseren Smartphones. Klar, das schleppen wir ja auch überall mit hin – von der Toilette bis in die Bürokantine. Entweder einmal am Tag desinfizieren – oder zu Hause liegen lassen.

4. ÜBER DEN KOPF verlieren wir viel Wärme, deshalb: immer Mütze und Handschuhe anziehen. Und knöchellangen Daunenmantel und Winterstiefel besorgen!

5. FLUGREISEN nur mit Mundschutz antreten – auch wenn wir riskieren, angeguckt zu werden, als hätten wir Pest und Cholera. Denn Flugzeuge sind wahre Bazillenschleudern. Zusätzlicher Health-Benefit daran: So bleiben garantiert auch die Plätze neben uns frei … :-) So können wir während des Fluges ein gesundes Nickerchen machen. Mundschutz ist mittlerweile auch in lustigen Farben und Designs erhältlich – das entschärft die Panik der Mitreisenden.

e!

Haaaatschi! Charlotte Karlinder erklärt, wie wir in der Schnupfenzeit verschont bleiben

Top 3 der Hausmittel

KNOBLAUCH & ZWIEBELN
Abwechselnd große Knoblauch- und Zwiebelwürfel auf ein Band fädeln und umhängen – das wirkt schleimlösend, antiobiotisch und entzündungshemmend.

ZITRONEN
… halbieren und im Schlafzimmer verteilen – erleichtert das Atmen bei verstopfter Nase.

INGWER
… wirkt im Essen und im Tee antiseptisch.

FOTOS: BLINDE AGENTUR

Gut in Form Charlotte Karlinder ist Medizinjournalistin bei Sat.1

„GESUND UND SCHÖN SEIN – SO GEHT'S"

Gesundheitsexpertin **Charlotte Karlinder** hat viele herrlich einfache Rezepte für ein gutes Leben und eine fantastische Ausstrahlung

Dienstag ist Gesundheitstag im „Sat.1-Frühstücksfernsehen". Da gibt's tolle Tipps von Charlotte Karlinder. Die besten hat die Schwedin nun in einem Buch zusammengefasst. Denn viele Krankheiten beruhen auf einem ungesunden Lebensstil. Aber dagegen kann man etwas tun.

Frau Karlinder, was ist Ihr ultimativer Tipp gegen Erkältung?

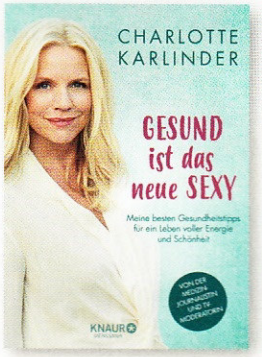
Mein Schnupfen-Knigge! Ein ärztlicher Kollege winkte mal ab, als ich ihm die Hand geben wollte – mit der Bemerkung: „Nein danke – man sollte in den Wintermonaten niemandem die Hand geben." Wirkte zwar ein bisschen unhöflich – aber im Grunde hatte er recht. Seitdem ich mich daran halte, bin ich kaum erkältet. Also, die zu beachtenden Knigge-Punkte sind: häufig die Hände waschen. So wenig Händeschütteln wie möglich. Täglich Zink nehmen. Ausreichend schlafen.

Sie joggen viermal die Woche. Wie geht das mit Job und zwei Kindern?

Ich muss mich nicht überwinden, weil ich mittlerweile die Vorstellung toll finde, Dinge zu tun, die meinen Körper gesund und sexy halten. Ich stelle mir immer vor, wie sich mein Körper darüber freut – und dass ich durch jeden Lauf länger lebe. Das motiviert wahnsinnig! Aber sollte jemand Motivationsprobleme haben und meine Argumente ziehen nicht: Mit Musik im Ohr läuft es wie am Schnürchen. Studien beweisen, dass wir viel länger durchhalten und mehr Spaß am Sport haben, wenn wir unsere Lieblingsmusik hören. Oder mit einer Freundin verabreden – und los geht's!

Testen Sie alle Tipps selbst?

Ja, ich probiere alles, bevor ich es empfehle. Ich lese viele Studien oder recherchiere online – dann kommt es auf den Prüfstand. Das Problem dabei ist natürlich, dass jeder Körper unterschiedlich auf Behandlungen oder Medikamente reagiert. Deshalb sollte jeder selbst den Tipp im Buch auswählen, der ihm liegt. Die Rettichkette gegen Fieber klingt für



Charlotte Karlinder: „Gesund ist das neue Sexy", Knaur MensSana, 208 S., 19,99 Euro

Bunte Special, 01. April 2018

7-MAL FIT UND SCHÖN

Gesund leben und dadurch jünger aussehen. Die TV-Moderatorin Charlotte Karlinder verrät ihre schnellen Alltagstricks. Nachmachen ist garantiert nicht anstrengend!

1. Schmilzt Fett weg: mit Spannung atmen

Der japanische Schauspieler Miki Ryosuke entdeckte, dass diese Übung gegen Rückenschmerzen einen zweiten Effekt hat: Er verlor damit zwölf Zentimeter Bauchumfang. So geht's: aufrecht stehen. Ein Bein vor sich, das andere Bein hinter sich platzieren. Po anspannen, Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern. In dieser Position langsam drei Sekunden lang einatmen, dabei die Arme über den Kopf heben. Dann sieben Sekunden lang stark ausatmen und dabei die gesamte Muskulatur anspannen. Wieder einatmen und so fort, täglich zwei Minuten lang.

2. Verhindert das Überessen: 25 Sekunden warten

Eine Studie des Rush University Medical Center zeigte: Exakt 25 Sekunden reichen aus, damit wir eine gesunde Entscheidung treffen. Deshalb: jedes Mal, wenn Sie etwas Ungesundes oder eine zweite Portion essen möchten, vorher bis 25 zählen.

3. Gibt neue Energie: auf die Thymusdrüse klopfen

Das Organ ist unser Kraftwerk. So können Sie es aktivieren: einfach morgens zehnmal mit der Faust auf die Brustmitte, etwa eine Handbreit unter der Halskuhle, klopfen. Wer dabei leicht summt, verstärkt die Wirkung. Mehrmals täglich etwa eine Minute lang wiederholen.

4. Macht wieder munter: in eine Zitrone beißen

Mit dem Saft der Zitrusfrucht geht es aus dem Leistungstief wieder bergauf. Denn so hoch konzentriert stimuliert er die Nerven in Mund, Rachen und Nase. Das regt wiederum die Gehirnaktivität an.

5. Spendet innere Ruhe: digital detoxen

Rund um die Uhr immer erreichbar zu sein, hält den Stresshormon-Pegel permanent hoch. Gönnen Sie sich wenigstens beim Essen eine Pause: Handy auf lautlos stellen und bitte auch nicht schnell mal nebenbei aufs Display linsen!

6. Fördert das Wohlbefinden: eine Pflanze aufstellen

Eine internationale Studie mit über 7000 Teilnehmern wies nach: Wer am Arbeitsplatz von Pflanzen umgeben ist, fühlt sich ausgeglichener und besser – gleichzeitig steigen Kreativität und Leistung. Wie wäre es mit einer Orchidee für den Schreibtisch? Die braucht nur einmal pro Woche etwas Wasser.

7. Baut die Abwehrkräfte auf: in die Kneipe gehen

Glaubt man einer Studie aus Großbritannien, sind jene Männer gesünder, die zweimal pro Woche mit Freunden in die Kneipe gehen! Sie erholen sich schneller von Krankheiten, haben ein besseres Immunsystem und leiden seltener an Depressionen. Erklärung: Die starke Bindung, die bei den Treffen aufgebaut wird, reduziert Stresshormone, während der Glückshormone-Pegel ansteigt. Das gilt auch für Frauen!

ZUM WEITERLESEN
Mehr Tipps von der Medizinjournalistin Charlotte Karlinder finden Sie in: „Gesund ist das neue Sexy“, Knaur MensSana, 19,99 Euro

Nicht vervielfältigen! Do not copy! Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG

Charmante Schwedin rüttelt an Aphrodites Geheimnis

Hätten Sie gedacht, dass man mit einem einfachen Leberwurstbrot der Müdigkeit locker mal eins auf die (B) 12 geben kann? Charlotte Karlinder zumindest behauptet dies und noch einiges mehr. Gerlinde Bauszus sprach mit der Gesundheitsexpertin unter anderem darüber, warum gesund das neue Sexy ist.

Warum wollten Sie unbedingt dieses Buch schreiben, wo es doch bereits Unzählige zu dem Thema gibt?
Weil es zwar jede Menge Gesundheitsratgeber gibt, aber ein Buch, das lehrt: „So macht Gesundheit Spaß“ gab es bislang noch nicht.

Was ist außer „Spaß an Gesundheit“ noch anders an Ihrem Buch?
Bei mir gibt es keine Verbote, sondern nur Gebote. Damit wir unser Leben nachhaltig und langfristig verändern, sollten wir etwas gern tun. Also müssen wir uns überlegen, welche Art der Bewegung Spaß macht: Beachvolleyball? Ein Tanzkurs? Rudern? Oder lieber gemütlich mit Freunden oder Musik auf den Ohren walken?

Wer sollte es unbedingt lesen?
All jene, die, wie ich, das Leben lieben und deshalb Lust haben, in Gesundheit steinalt zu werden – indem wir JETZT viele kleine und schöne Dinge für unsere Gesundheit tun – anstatt später viele lästige Dinge gegen die Krankheiten, die sonst unweigerlich kommen.

Wie sind bislang die Reaktionen auf Ihr Buch? Unter Ihren Fans sollen einige Promis sein.
Das Feedback, das ich bekomme, bestätigt, dass sich Menschen, die den Empfehlungen folgen, wirklich gesünder, fitter fühlen. Und ja, auch Promis sind darunter: Nova Meierhenrich, Paula Lambert, Aleksandra Bechtel und viele andere, aber auch Nichtprominente haben das Buch gelesen und lieben es genauso wie ich. Darüber freue ich mich, weil ich lange daran geschrieben und viel Herzblut hineingesteckt habe.

Haben Sie dabei aus Ihrem eigenen Erfahrungsfundus geschöpft?
Ich beschäftige mich den ganzen Tag mit Medizin und Gesundheit, recherchiere in Fachliteratur, lese Studien, suche im Internet. Und dann prüfe ich, ob die Tipps auch wirklich funktionieren, bevor ich sie an meine Leser weiterempfehle.

Inwieweit half Ihre Ausbildung und Arbeit als staatlich examinierte Rettungsassistentin dabei?
Um nachvollziehen zu können, ob ein Gesundheitstipp funktioniert, muss man die Physiologie des Menschen kennen und verstehen. Da die Ausbildung zur Rettungsassistentin sehr fundiert ist, ist sie die perfekte Basis für die Arbeit als Medizinjournalistin – ohne geht es nicht.

Wie viel Spaß hatte die Journalistin in Ihnen beim Schreiben?
Es ist die schönste berufliche Erfahrung, die ich bislang gemacht habe, aber es erfordert auch sehr viel Disziplin. Ein bisschen ist das Schreiben wie eine Schwangerschaft: Jeden Tag sieht man, was entsteht und am Ende hat man dann sein Baby in der Hand (lacht).

Halten Sie sich selbst an Ihre eigenen Ratschläge?
Nicht an alle, das kann niemand. Jeder sollte für sich überlegen, welche „Sünden“ für ihn unverzichtbar sind – und diese auch zwischendurch ausleben. Problematisch wird es nur, wenn kein Maß eingehalten wird: Zu wenig Bewegung, dafür zu viel Stress und Fast Food – das geht auf Dauer nicht gut.

Gesundheitsexpertin Charlotte Karlinder hat praktische Tipps und Tricks gesammelt, wie man seinen Körper ohne riesigen Aufwand fit halten kann. Das Beste daran, ihre Empfehlungen sind einfach umzusetzen. FOTO: DROEMER KNAUR/REINHARD HUNGER

Über sich selbst verraten Sie, dass Sie lange Zeit eine ziemliche Hypochonderin waren. Wie sind Sie davon losgekommen?
Indem ich das Leben lebe, das ich mir gewünscht habe und damit begann, die Dinge auf meiner persönlichen Bucket-List abzuhaken. Für diesen Mut wurde ich belohnt.

Sie behaupten, die einfachsten Gesundheitstipps sind die besten. Haben Sie dafür ein Beispiel parat?
Ayurvedisches Wasser. Einfach morgens und abends ein Glas lauwarmes Wasser trinken – der Effekt für unseren Stoffwechsel und ganzen Organismus ist der Wahnsinn.

Und warum sollte Wasser, selbst das Wasser aus der Flasche, vorher abgekocht werden?
Durch das Abkochen wird das Wasser laut ayurvedischer Lehre mit Energie angereichert. Diese verbesserte Wasserqualität nennt sich „sukshma“ und dient dazu, den Körper bis in die feinsten Verästelungen zu reinigen.

Landläufig wird gesagt: Kaffee und Schlaf passen nicht zusammen. Sie sagen „falsch“ und empfehlen Coffee Nap. Wie geht das?
Das ist sozusagen ein Espresso Nickerchen. Ein Kaffee unmittelbar vor einem zwanzigminütigen Mittagsschlaf macht Körper und Geist hellwach für den Rest des Tages. Die Kombination aus den Inhaltsstoffen und einem kurzen Nickerchen sorgt für nötigen Energy Boost.

Und wie war das nun mit dem gesunden Leberwurstbrot?
Ist unser Körper ausgelaugt, mangelt es ihm oft am Vitamin B 12. Dies kann dann mit Tabletten, Injektionen oder eben einem Leberwurstbrot zugeführt werden. Denn eine gute Leberwurst mit hohem Leberanteil enthält extrem viel Vitamin B 12 und ist damit ein echter Energiespender.

Sie sollen auch ergründet haben, wie man die Körperuhr zurückdreht.
Ja, das ist im Grunde recht simpel: Indem man jeden Tag etwas für die Gesundheit tut – und nur ab und an etwas Ungesundes. Die Dosis macht das Gift. Alle ungesunden Dinge, die wir hin und wieder – außer Rauchen, das ist immer schädlich – tun, sind nicht dramatisch, sondern gesund, weil wir uns nichts verbieten.

Leisten Sie sich auch ab und zu einen „Ausrutscher“?
Klar! Ich trinke ab und zu ein Glas Wein zu viel, esse Salami und Schinken, bevorzuge auch mal einen lustigen Gin Tonic-Abend, anstatt zeitig ins Bett zu gehen – und ich nehme zu viel Arbeit an.

Sommerzeit ist Zeckenzeit. Welchen Geheimtipp haben Sie , wenn so ein Biest zugestochen hat?
Ich persönlich gebe reine, flüssige Pfefferminze auf die Zecke. Das ätherische Öl wirkt wie ein kurzer Knock-out – nach kurzer Bewusstlosigkeit zieht sie sich raus, sucht das Weite.

Verraten Sie uns auch Ihre ultimativen Trümpfe zu Ihrem Slogan „Gesund leben macht sexy“?
Mindestens sechs Stunden Schlaf, ein gutes soziales Umfeld, jeden Tag mindestens 15 bis 30 Minuten Bewegung, wenig rotes Fleisch und wenig Zucker.

Ihr Lieblingstag ist HEUTE. Wie sieht dieser aus?
Ich kann mir morgens Zeit nehmen, einen Kaffee zu trinken und überlegen, was der Tag bringt. Ich gehe einer Arbeit nach, die ich liebe. Und ich kann noch ein wenig Quality Time mit meinen beiden rothaarigen Kindern verbringen, die ich über alles liebe. Und last, but not least: Ich schaffe es, die wichtigsten Dinge für ein gesundes Leben zu berücksichtigen.

Ihre beste Nachricht in puncto Gesundheit lautet: „Wir haben es zu 80 Prozent selbst in der Hand!“ Demnach macht alles andere – genetische Disposition, Umwelteinflüsse etc. – wirklich nur 20 Prozent aus?
Natürlich variiert das von Mensch zu Mensch, dabei handelt es sich aber um einen guten Richtwert. Erschreckend und fantastisch zugleich. Viele ignorieren diese Tatsache aber oft und sagen: „Da kann ich ja eh nichts gegen tun.“ Schade!

Eine Zuschauerin Ihres morgendlichen TV-Medizin-Talks wollte Sie sich mal für einen Tag ausleihen, um über Gesundheit zu plaudern. Mit diesem Wunsch ist die Dame sicher nicht allein. Welche Chancen gibt es, Sie live zu erleben?
Ich halte viele Vorträge und Lesungen – die Termine stehen auf meiner Homepage charlotte-karlinder.de. Dort finden Sie auch mein Gesundheitsmagazin mit täglich neuen Tipps. Interessierte können mir auch schreiben, ich lese jede Frage, jedes Feedback. Mein Wissen teile ich auf allen Kanälen, die mir zur Verfügung stehen, weil ich Menschen dazu inspirieren möchte, ihre Gesundheit zu einer Priorität zu machen.

Kontakt zur Autorin
g.bauszus@nordkurier.de

Gesünder mit Karlinder

Die meisten kennen die flotte Schwedin aus dem Frühstücksfernsehen: Charlotte Karlinder. Anschaulich und locker gibt die examinierte Rettungsassistentin und Moderatorin Tipps, wie man ohne viel Aufriss etwas für sich und seine Gesundheit tun kann. Jetzt hat sie alles aufgeschrieben. Mit einer gehörigen Portion Humor rüttelt die 43-Jährige in ihrem Buch „Gesund ist das neue Sexy“ an den letzten Geheimnissen von Aphrodite und Co. So verrät die Medizin-Journalistin ihrer Fangemeinde, wie Sie Zecken einen Knockout verpassen können, warum HEUTE ihr Lieblingstag ist, Kneipenbesuche gesund sind, popeln entspannt, ein tiefer Seufzer wach macht und sogar eine extra Portion Luft verschafft. Und warum wir bei Gemüse und Co jetzt umstellen sollten: Alles auf grün!

Charlotte Karlinder: Gesund ist das neue Sexy, Knaur MensSana HC, 2018, ISBN: 978-3-426-65824-6

FOTO: © FAHRWASSER - FOTOLIA.COM

Charlottes Rezepte-Kleeblatt für das Büro

Jennys Wassermelonen-Schafskäse-Minze-Basilikum-Salat: Melone & Schafskäse würfeln, Minze und Basilikum drauf. Fertig!
Biggis Apfel-Erdnuss-Schnitze: Apfel in Schnitze schneiden und auf jedes Stück einen Klecks Erdnussmus oder -butter geben. Eine ungewöhnliche und sättigende Kombination!
Reinhards Apfelkarottensalat: Zwei Karotten und einen Apfel reiben, zusammenmixen und einen großen Klecks Naturjoghurt, einen Schuss Zitronensaft plus ganz wenig Öl drauf! Lecker!
Charlottes Avocado-Brot: Avocado zerdrücken und salzen. Bei Bedarf eine Scheibe Käse, Paprika, Gurke obendrauf. Probieren Sie auch mal Früchte der Saison, wie etwa Erdbeeren. Lediglich 220 Kalorien, reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E.

© Reinhard Hunger/Droemer Knaur Verlag

GESUND IST DAS NEUE *sexy*

In Skandinavien leben die glücklichsten Menschen. Die sympathische Schwedin und TV-Gesundheitsexpertin **Charlotte Karlinder** verrät uns in ihrem neuen Buch ihre persönlichen Wohlfühlgeheimnisse.

MITMACHEN UND *gewinnen*
WIR VERLOSEN FÜNF BUCHEXEMPLARE AUF: rossmann.de/xyz

POWER-FRÜCHTCHEN gegen Hautalterung: Heidelbeeren haben gerade Saison und sind ein echter Gesundbrunnen aus Flavonoiden, Gerbstoffen und Vitaminen.

Der tägliche Verzehr von nur 60 Gramm Mandeln wirkt wie eine **VERJÜNGUNGSKUR** und kann das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Die Dosis macht das Gift! Wenn ich mich in der Woche überwiegend gut ernähre, kann ich mir am Wochenende auch mal etwas **GÖNNEN.**

3 Fragen an Charlotte

WORUM GEHT'S IN DEINEM BUCH GENAU?
Es geht darum, Gesundheit zu einem Lifestyle zu machen. Früher hat man sich erst mit Gesundheit beschäftigt, wenn die ersten Wehwehchen kamen – ab 40 frühestens. In meinem Buch gebe ich über 100 Tipps für mehr Energie, Entspannung und Gesundheit.

HAND AUFS HERZ: HAST DU DIE TIPPS ALLE SELBER AUSPROBIERT?
Selbstverständlich! Seit meinem Studium beschäftige ich mich mit Gesundheitsthemen, lese neue Studien und recherchiere aktuelle Trends – ich bin das Trüffelschwein der Gesundheit (lacht).

WAS LÄSST SICH BESONDERS LEICHT UND SCHNELL IM ALLTAG UMSETZEN?
Die Wäscheklammer-Akupunktur gegen Schmerzen ist eine meiner Lieblingstipps, aber auch das Schlankwasser, eine Mischung aus Ingwer, Zitrone und Minze, liebe ich.

ROSSMANN empfiehlt: Bio-Power für zwischendurch

Am Strand, beim Shopping-Marathon oder bei der Arbeit – wenn der Magen zwischendurch knurrt, dann sind sie immer zur Stelle: die leckeren **enerBiO Riegel,** ab sofort in über **20 Geschmacksrichtungen und im neuen Design.** Der perfekte Energiekick für den Sommer – natürlich in **Bio-Qualität.**

100 % Frucht, ohne Oblaten

„Fruchtriegel Erdbeere“
(40 g) von enerBiO, 0,99 € (100 g = 2,48 €)

fruchtiger Energizer

„Fruchtschnitte Mandel“
(40 g) von enerBiO, 0,89 € (100 g = 2,23 €)

pflanzliches Eiweiß

„Veganer Proteinriegel Kakao & Hanfsamen“
(40 g) von enerBiO, 0,99 € (100 g = 2,48 €)

★★★★☆ (85)

Über 100 Tipps: Gesund ist das neue sexy

Gesund bleiben ist anstrengend? Muss nicht sein. TV-Moderatorin und Buchautorin Charlotte Karlinder hat exakt 107 Tipps für dich, die schnell gehen und/oder Spaß machen. Hier kommt eine Kostprobe.

Aktualisiert: 26.03.2018

Getty Images

Wie kann eine Wäscheklammer bei Kopfschmerzen helfen und warum ist Nudelwasser besser als jede Haarkur? Diese und viele weitere ganz einfache und vor allem überraschende Tipps und Tricks für ein Leben voller Energie, Lebensfreude und Schönheit verrät Gesundheitsexpertin Charlotte Karlinder in ihrem neuen Ratgeber (siehe unten). **Hier kommt eine Kostprobe:**

Meistgelesen

Tape dich selbst: So geht's!

Körper entgiften, Energie gewinnen – so geht's!

Wie kann ich gesund entwässern?

Jetzt den fit for fun Newsletter bestellen

Meine E-Mail-Adresse

ANMELDEN

Passende Inhalte

Leichte Sportverletzungen selbst behandeln

Fieber: Ursachen, Behandlung & Wissenswertes

Die 25-Sekunden-Regel

Eine Studie des Rush University Medical Centers hat gezeigt, dass exakt 25 Sekunden ausreichen, damit wir eine gesunde Entscheidung treffen. Die Erkenntnis lieferte ein für Versuchszwecke manipulierter "Snackautomat", der mit gesunden und ungesunden Snacks befüllt war. Steuerte der Teilnehmer einen ungesunden Inhalt an, musste er bis zum Auswurf mindestens 25 Sekunden warten – per Countdown runtergezählt. Innerhalb dieser Zeit durfte sich der Proband noch umentscheiden – für die gesunde Alternative, die sofort ausgeworfen wurde. Ergebnis: 93 Prozent der Teilnehmer entscheiden sich um! Mit einer einfachen Begründung, die wir uns im Alltag zunutze machen können: **Die unmittelbare Befriedigung des jeweiligen Bedürfnisses ist immer erstrebenswerter. Auf etwas zu warten, macht die Sache deutlich unattraktiver.**

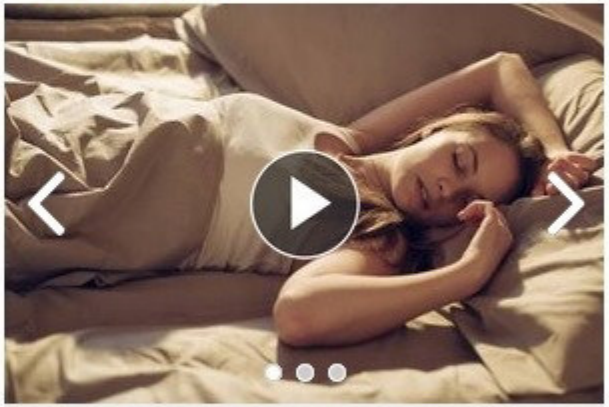
Die 25-Sekunden-Regel im Alltag

So setzt du die 25-Sekunden-Regel in der Praxis um: Zwinge dich einfach jedes Mal, wenn du zum Beispiel etwas Ungesundes oder eine zweite Portion essen möchtest, vorher bis 25 zu zählen. Die Wartezeit lässt uns reflektieren, was wir eigentlich essen möchten – und automatisch wählen wir die gesündere Alternative. Dieser Kopftrick lässt sich auf eine Vielzahl von Entscheidungen anwenden, ist aber sehr hilfreich bei Heißhunger-Attacken.

Kreuz

So lecker und gesund sind Pfifferlinge

Weitere Artikel


Wirkung & Risiken des Schlafhormons

Abo Prämien

Sat.1-Moderatorin Charlotte Karlinder und ihr Ibiza

Mit Liebe und Leidenschaft…

Würde es einen Wettbewerb „Wer hat Ibiza am liebsten" geben, Sat.1-Moderatorin Charlotte Karlinder wäre ganz weit vorne. Oder würden Sie als alleinerziehende Mutter das Opfer bringen, Sommer wie Winter einmal die Woche von Ibiza nach Deutschland zu fliegen, um um 05.30 Uhr morgens live vor der Kamera zu stehen…?

Manchmal muss man zu seinem Glück gezwungen werden … bei Charlotte Karlinder war es 2000 soweit: Die Sat.1-Moderatorin hatte Ibiza nie auf dem Radar, im Gegenteil: „Ich bin kein Party-Typ, gehe früh ins Bett und stehe noch früher auf", erzählt sie beim Treffen mit IbizaHEUTE. Kein Wunder, dass Ibiza einem da nicht sofort als Traumziel in den Sinn kommt. Charlotte moderiert jeden Dienstag live im Sat.1-Frühstücksfernsehen „Gesünder mit Karlinder". Sendestart ist 5.30 Uhr morgens – das heißt: spätestens um 4.30 Uhr raus aus den Federn!

Dass sie auf Ibiza landete, verdankt Charlotte ihrem damaligen Lebensgefährten. Der kommt aus der Musikbranche und hatte die Insel fest im Visier. Charlotte kam eher widerwillig mit und versüßte sich den Aufenthalt damit, dass sie an die zwei Wochen Ibiza zur Erholung gleich noch vier Tage Mallorca zubuchte.

„Genau zehn Tage fand ich Ibiza maximal ‚so lala'", erinnert sich die Mutter zweier Kinder. „Dann hat's klick gemacht – das war am Strand von las Salinas, im ‚Sa Trinxa'. Das Insel-Feeling musste sich erstmal seinen Weg bahnen. Und dort, am Strand, ist es dann angekommen. Das Sa Trinxa verkörpert für mich immer noch ein großes Stück des Ur-Ibizas: Lebensfreude, ein Schmelztiegel der Kulturen, chillige Musik, die Luft, der Strand, das Wasser!"

Ab diesem Tag war Charlotte Ibiza verfallen. So sehr, dass nicht nur alle Urlaube hierher führten, sogar die einen oder anderen „Krankheitstage" wurden zur schnelleren Genesung auf der Insel genutzt… Im Juli 2017 schloss sie die Tür des neuen Zuhauses ihrer kleinen Familie in der Talamanca-Bucht auf.

Für die Erfüllung des Ibiza-Traums ist Charlotte bereit, einen hohen Preis zu zahlen: Ihr Moderations-Job verlangt, dass sie

Linke Seite: Charlotte Karlinder mit Moderations-Kollegin Marlene Lufen im Sat.1 Frühstücksfernsehen – und im Räuberzivil beim Starkwind-Frühlings-Interview in Santa Eulària mit IbizaHEUTE-Geschäftsführer Thomas Abholte. Oben: Zum Joggen geht's in die Bucht der Talamanca. Kleine Fotos: Impressionen aus 18 Jahren Ibiza, inklusive Schinkenbar und Hippie-Style

dienstags früh vor der Kamera steht. 5.30 Uhr. In Berlin. Jede Woche. Das bedeutet schon beim Sommer-Angebot der Fluggesellschaften einen hohen finanziellen und logistischen Aufwand. Im Winter wird das zur echten Herausforderung. Charlotte: „Montag ist Reisetag. Nach einer kurzen Nacht stehe ich morgens vor der Kamera, dann kommen noch Konferenzen und Themenplanungen. Am späten Nachmittag sitze ich dann wieder im Flieger."

Für den Job beim Frühstücksfernsehen hat Charlotte ihren gesamten Lebensrhythmus umgestellt: „Ich stehe jeden Morgen um 4.30 Uhr auf. Man gewöhnt sich schnell daran. Würde ich das nur einmal die Woche so machen, wäre ich ständig k.o." Dafür geht's dann schon gegen halb neun abends ins Bett. Auf Ibiza?! „Ja, ich bin kein Nachtmensch. Wenn ich so früh aufstehe, habe ich im Prinzip mittags meinen Arbeitstag hinter mir und kann die Insel perfekt genießen." Und man ist morgens herrlich ungestört: Die Kinder teilen Mamas Rhythmus nicht und werden erst zum Schulbeginn aus den Federn gerüttelt. Ob dieser Lebensrhythmus auch im Ibiza-Sommer durchzuhalten ist, in dem der Großteil des Lebens – inklusive vieler Kinderaktivitäten – am Abend stattfindet, das wird die nächste Challenge.

Aber im Hier und Jetzt: was macht man zu nachtschlafender Zeit? Schreiben zum Beispiel. Charlotte hat gerade ihr erstes Buch auf den Markt gebracht: „Gesund ist das neue Sexy" gibt kurzweilig und fachkundig Tipps, wie man das eigene Leben gesünder gestalten kann. Von Ernährung über die richtige Einstellung und vermeintliche Sünden bis hin zu Alltagstricks wird auf 203 Seiten fast nichts ausgelassen. Neben der Endbearbeitung des Buches entstand auch der

Ernährung und Wohlbefinden sind zwei der großen Themen in Charlotte Karlinders Leben. Ihr Buch gibt in sehr lebendigem Stil Tipps für so gut wie alle Lebenslagen. Ibiza ist für sie ein Food-Paradies, sie liebt das Bummeln über die Märkte – oben links zum Beispiel mit ihrem Ex-Lebensgefährten Reinhard Hunger im Mercat Nou/Eivissa. Der Fotograf hat unter anderem die Bilder des Buches aufgenommen. Auch die Vielfalt der Restaurants verführt sie. Oben rechts gibt's einen Avocado- Cheesecake im Giri-Café

größte Teil der Fotos auf der Insel. Aktuell arbeitet Charlotte an ihrem zweiten Buch: „Gesundheit? Ein Kinderspiel", bei dem ihre zehnjährige Tochter schon als fachliche Co-Autorin mitmischt: „Es geht darum, wie man Kinder gesund und glücklich großzieht – aber auch darum, was die Kids wollen und brauchen … und wie sie mal ihren Willen durchbekommen. Das ist der Part meiner Tochter", erzählt die Mutter mit einem Augenzwinkern.

Dass die gebürtige Schwedin sich im Gesundheitswesen auskennt, ist kein Zufall: Beide Eltern sind Zahnärzte. Weil man in Schweden keine privaten Praxen eröffnen durfte, zog die Familie nach Hamburg. Charlotte wollte eigentlich immer in die Medizin: „Nur wusste ich nicht, ob Human- oder Tiermedizin. Ich machte schließlich ein viermonatiges Praktikum bei einem Tierarzt in Hamburg: Stephan Oetjen." Ja, genau der, der inzwischen seit Jahren auf Ibiza eine Tierarztpraxis hat. Die beiden verbindet nun auf Ibiza eine enge Freundschaft. „Es sollte aber dann doch Humanmedizin werden. Im Wartesemester kam dann der Journalismus dazwischen." Charlotte fuhr zweigleisig: Rettungsdienst-Ausbildung im Medizin-Vorfeld, Gesundheits-Themen, Schreiben für verschiedene Zeitungen und Magazine und letztendlich der TV-Job. Jetzt nutzt sie das Beste aus beiden Welten für ihre Bücher – und natürlich ihre Beiträge im Fernsehen und in Zeitschriftenkolumnen.

Inzwischen hat Familie Karlinder ein Haus in der Cala Llonga bezogen. Aber wo zieht es die Wahl-Ibizenkerin hin, wenn sie den Schreibtisch mal verlässt? Ihre Ibiza-Top-Spots:

- Sa Trinxa, Las Salinas, zum chilligen Nachmittags-Feiern.
- Zum Joggen die Talamanca-Bucht, gefolgt vom Kaffee und Bocadillo im Eck-Café des Hostal Talamanca.
- Die Bar Costa in Santa Gertrudis für entspanntes Beisammensein und Top-Schinken.
- Für Steaks vom Grill das Can Pilot in Sant Rafel.
- Ein Insider-Tipp: Die sonntäglichen Trabrennen im Hipódromo Sant Rafel mit anschließendem Besuch in der dortigen Bar. Dort entstand auch ein Bild im Buch. Ebenfalls ein echter Tipp von ihr: die Bar Onda am Hipódromo-Kreisel, mit guter, inseltypischer Küche zu sehr guten Preisen.
- Last not least: Der Flohmarkt im Hipódromo von Sant Jordi.

Sicher treffen können Sie Charlotte beim „Wings for Life World Run", am 6. Mai im Hafen Eivissas. Mehr dazu lesen Sie im eigenen Sport-Bericht in dieser IbizaHEUTE. Charlotte hat sich bereits zum Lauf angemeldet.

Und wer täglich pfiffige Wohlfühl- und Gesundheitstipps finden möchte, der ist im Blog auf Charlottes Website charlotte-karlinder.de gut aufgehoben. Dort findet sich in Form von täglichen Tipps quasi die Online-Fortsetzung ihres Buches. ☐