GESUNDHEITSMAGAZIN

für die Grafschaft Bentheim

19.02.2016

Eventvortrag mit Andreas Scholz

„Ich bin dann mal muskulös!“

BÄRTE

Sind Bärte unhygienisch?

NUTELLA

selbstgemacht & gesund

REOPENING

Aus Injoy wird TATKRAFT

TATKRAFT

GESUNDHEIT & ÄSTHETIK

1

EDITORIAL

Freiraum genießen

Der erste Schritt ist gemacht.

Jetzt ist es soweit: Wir heißen TATKRAFT. Mit einem Namen alleine ist es aber noch nicht getan. Es geht uns um mehr. Wir wollen, aufbauend auf den Erfahrungen, die wir in bestehenden Konzepten gesammelt haben, unseren Fokus noch mehr auf Deine Gesundheit und Ästhetik legen.
Grenzerfahrungen sind für mich wichtig, um Menschen und Auswirkungen des Sports zu verstehen.

Deswegen sind zum Beispiel die Teilnahmen an diversen Wettkämpfen, bei denen ich mich sogar für die deutsche Meisterschaft qualifizieren durfte, verschiedene Seminare und Fortbildungen und das Studium unzähliger Ernährungskonzepte wichtig für mich und damit auch für das Studio.

Das Umbranding ist ein Zeichen meiner Leidenschaft für Gesundheit und Ästhetik. Auch wenn das Injoy zu den besten Fitnessketten gehört, die ich kenne, gibt es Grenzen. Mit unserem neuen Fitnesskonzept wollen wir diese Grenzen nach und nach überschreiten.

Euer

Christian

› IMPRESSIONEN
SEITE 4

ANGEBOT

Studiowechsel leicht gemacht

Die Gründe für einen Studiowechsel sind vielfältig:

- das Studio ist zu voll
- es gefällt Dir einfach nicht mehr
- Du musst ständig auf die Geräte warten
- die Trainerkompetenz hat nachgelassen
- Du brauchst einfach neue Impulse

Wir machen es Dir einfach. Mit einer Kündigungsbestätigung lassen wir Dich bei Abschluss eines neuen Vertrags bis zum Ablauf des alten Vertrags kostenlos bei uns trainieren.

Für ein Beratungsgespräch und die Klärung der Details steht Dir unser TATKRAFT Team gerne zur Seite.

GESUNDHEIT

Haltung bewahren

Oder besser doch nicht?

Rückenschmerzen sind leider mittlerweile zur Normalität in Deutschland geworden. Aber wie hat sich diese Volkskrankheit entwickelt? Schäden durch sitzende Tätigkeiten sind bekannt. Aber auch Jobs, in denen man viel stehen muss, tragen zu Rückenproblemen bei.

Wichtig ist es, immer wieder die Haltung zu verändern und wenn möglich, mal aufzustehen bzw. hinzusetzen. Dadurch wird einseitige Belastung gemindert und der Rücken kann sich für eine kurze Zeit entspannen.

Für Berufstätige, die im Job viel stehen, ist ein Wippen auf den Füßen sehr empfehlenswert. Für sitzende Tätigkeiten ist die berühmte Fussbank wirklich zu empfehlen. Das teilt die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege mit.

In der Pause hilft es, den kompletten Rücken an die Wand zu pressen, um aus dem Hohlkreuz zu kommen. Zusammenfassend ist Abwechslung neben Bewegung der Schlüssel für einen entspannten Rücken.

WISSENSCHAFT

Was ist das Mots-C?

Das neu entdeckte Hormon soll angeblich dünn machen

Das sogenannte Fitnesshormon unterscheidet sich besonders in einem Punkt von anderen Hormonen: Es arbeitet nicht im Zellkern, sondern außerhalb in den sogenannten Mitochondrien. Das ist der Platz, an dem Fett und Zucker in Energie umgewandelt werden. Also Hormone schlucken und zur nächsten Pommesbude? Es bleibt: Ungesunde Ernährung ist ungesund. Viel interessanter ist, dass es Erkrankungen wie Diabetes entgegenwirken soll. Erste Tests in den USA sagen das jedenfalls voraus. Bis zur Marktreife werden allerdings sicher noch einige Jahre in's Land ziehen.

SPORT

Erkältung und Fitnessstudio

Gratulation. Die Relevanz der Frage zeigt deutlich, dass der allseits bekannte, wenig geschätzte und harte Gegner namens „innerer Schweinehund" überwunden wurde und die guten Vorsätze für das neue Jahr 2016 nicht in Schall und Rauch verpufft sind. Der Weg in's Fitnessstudio gehört zum Alltag. Gut so!

Nur was ist, wenn gerade in dieser trüben grauen Jahreszeit mit häufigem Wetterwechsel die Widerstandskräfte schlappmachen und sich Husten und Schnupfen bemerkbar machen? In Deutschland wird man durchschnittlich 4 mal pro Jahr von einer Erkältung geplagt. Was bedeutet dies für unseren Trainingsplan? Schon eine gewöhnliche Erkältung ringt dem geschwächten Immunsystem ein hohes Pensum an Kraft ab. Auf sportliche Höchstleistungen im Studio sollte in dieser Phase verzichtet werden, um den Körper nicht noch zusätzlich zu schwächen. Auch ist das Risiko, andere anzustecken, sehr hoch.

AUF BEWEGUNG MUSS NICHT VERZICHTET WERDEN

Ein Spaziergang oder Walking an der frischen Luft tut Ihnen mit angepasster Kleidung gut und Sonnenstrahlen helfen dem Körper, Vitamine und Hormone zu produzieren. Kommt zu den genannten Erkältungssymptomen jedoch noch Fieber hinzu, dann erübrigt sich jede Frage. Der „grippale Infekt" hat zugeschlagen und statt Hantelbank ist das Bett angesagt. Sowohl bei einer bakteriellen als auch einer Virusinfektion werden die Erreger bei sportlicher Betätigung auf Wanderschaft geschickt und können Entzündungen in anderen Organen verursachen - schlimmstenfalls kann dies zu einer Herzmuskelentzündung führen.

Auch wenn man sich mit der Einnahme von Medikamenten besser fühlt, sollte bedacht werden, dass Schmerz- und Fiebermittel nur die Symptome lindern, die Körperabwehr aber noch auf Hochtouren arbeitet. Auch, wenn äußerlich kaum etwas zu erkennen ist – das Immunsystem befindet sich in einer Schlacht! Der Körper braucht jetzt neben ausreichendem Flüssigkeitsnachschub die nötige Kraft und Ruhe zur Selbstheilung. Diese Zeit sollte dem Körper gegönnt sein.

WANN STARTE ICH WIEDER MIT MEINEM TRAININGSPROGRAMM?

Bei einem leichten Schnupfen oder Husten reicht es, das Abklingen der Symptome abzuwarten, um das Programm wieder aufzunehmen. Hört man auf seinen Körper, kann man das Pensum und die Intensität anpassen. Nach Fiebererkrankungen gilt es, etwas vorsichtiger zu starten. Zwei fieberfreie Tage ohne Medikamente sind das Minimum, um mit einem leichten Training wieder einzusteigen. Das Training sollte im moderaten Pulsbereich beginnen. Bei vorzeitigen körperlichen Höchstleistungen droht ein direkter Rückfall.

ERNÄHRUNG

Gesunde Nutella

Inklusive Nascherlaubnis

ZUTATEN

- 400 Gramm Haselnüsse
- 2 Prisen Salz
- 5 Esslöffel Kokosöl
- 4 Esslöffel Kakao
- 0,5 Teelöffel Vanille-Bourbon-Aroma
- 6 Esslöffel Süßungsmittel (Agavensirup, Xylit)

ZUBEREITUNG

1. Backblech auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten und die Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Etwa 8 - 10 Minuten rösten und darauf achten, dass die Nüsse nicht schwarz werden.

2. Geröstete Nüsse in einen Küchenhäksler geben und ganz fein zu einer Paste zermahlen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und miteinander verrühren.

3. Den Geschmack nach eigenen Wünschen anpassen. Je nach Geschmack können Öl, Kakao und Süßungsmittel angepasst werden. Je nach Zugabe schmeckt es zum Beispiel mal nussiger und mal schokoladiger.

4. Naschen - ohne schlechtes Gewissen.

IMPRESSIONEN

TATKRAFT setzt auf Qualität

Eindrücke des Umbranding vom INJOY zu TATKRAFT

Das Injoy war ein fester Bestandteil in Neuenhaus. In 10 Jahren konnte sich der Inhaber Christian Uebler das Vertrauen vieler gesundheitsbewusster Grafschafter erarbeiten. Das Injoy gehört zu einem großen Franchisesystem, von dem sich Christian Uebler zum 01. November getrennt hat, weil er mehr Freiraum für eigene Ideen und Wünsche haben wollte. Schon bei den Vorbereitungen war die Vorfreude auf das neue Konzept spürbar. Kein Wunder also, dass neben der Vielzahl an Dienstleistern auch das ganze Team mit voller Energie angepackt hat. Eine Tatsache, die nicht als selbstverständlich hingenommen werden kann, sondern ein Team zeigt, dass hinter dem neuen Konzept steht - ein gutes Zeichen.

Im Vorfeld wurde es nochmal spannend gemacht. Weder der neue Name noch das dazugehörige Erscheinungsbild wurde nach außen kommuniziert. Lediglich das Ziel „Freiraum" und bevorstehende Veränderungen wurden bekanntbegeben. Auf Oktoberfesten und im Studio konnte man entsprechende Flyer und Informationen finden.

Am 1. November 2015 war es dann soweit. Mit der feierlichen Enthüllung des Namens und des Logos präsentierte Christian Uebler die neue Linie. Aber nicht nur das: Neue Umkleidekabinen sparen den Mitgliedern das lästige Mitgeschleppe von Schlüsseln, weil jetzt alles über die neue Chipkarte gelenkt wird.

Der Tag des Reopenings zog viele Gratulanten und Besucher in das Fitnessstudio in Neuenhaus. Die Besucher erwartete eine offene Atmosphäre, interessante Gespräche, witzige Fotoerinnerungen aus den ersten Tagen und viel Spaß. Für Erwachsene und Kinder waren neben Snacks beispielsweise auch eine Plattform zum Messen der eigenen Kräfte vorbereitet. Aber nicht medizinisch, sondern eher nach „American Gladiators" Manier. Eine wacklige und witzige Angelegenheit.

TATKRAFT BEDEUTET FREIRAUM

Für neue und alte Mitglieder war auch noch eine Überraschung vorbereitet, die sehr zur Freude aller in Taschen mit dem neuen Logo übergeben wurde.

Dem dankbaren Inhaber Cristian Uebler wurde mit Geschenken und zahlreichen Glückwünschen gezeigt, dass er auch in den 10 Jahren als Injoy gute Arbeit gemacht hat.

An den ersten Aktionen von TATKRAFT kann man bereits die neue Gangart des Studios erkennen.

Statt auf den Weihnachtsmärkten mit Weihnachtsmannkostümen Werbezettel zu verteilen, konnten sich Interessierte bei dem Speckweg-Engel einen Gutschein abholen. Die positive Resonanz hat gezeigt, dass Grafschafter immer für einen Spaß zu haben sind. Die Speckweg-Engel wurden vom eigenen Team besetzt, die ihre ungewohnte Aufgabe mit Humor nahmen - schließlich darf man nicht jeden Tag mit „Kulle aus dem Shirt hängend" zur Arbeit kommen.

Teste jetzt TATKRAFT
1 Monat ohne Vertragsbindung
für nur 19,99 €

Unser Ziel sind Trainingserfolge. Die wichtigste Voraussetzung dafür sind ausreichend und gute Trainer bzw. Trainerinnen und eine individuelle Beratung, die auf einem aussagekräftigen Eingangstest aufgebaut ist. Wir haben als einziges Studio in der Region eine weiterführende Analyse, die regelmäßig den Trainingserfolg dokumentiert.

Lerne uns und unseren Ehrgeiz für Deine Erfolge zum Preis des günstigsten Studios in der Region kennen.

EVENTVORTRAG AM 19.02.
VOM FIGURMACHER®
FÜR MÄNNER UND FRAUEN

EVENTS

Eventvortrag mit Andreas Scholz „Ich bin dann mal muskulös“

Die Motivationen zum Besuch eines Fitnessstudios sind ja recht unterschiedlich: während die eine Hälfte aller Trainingswilligen die eigene Gesundheit im Blick hat und mit entsprechend angepassten Übungen Rückenprobleme, Herz- und Kreislaufbeschwerden verringern bzw. vorbeugen möchte, geht es der anderen Hälfte in erster Linie um die muskelgestählte, schlanke Optik.

Wieso beide Tendenzen zusammenfliessen, um schliesslich im Thema „Muskelaufbau“ zu münden, das wird in „Ich bin dann mal muskulös!“ unterhaltsam geklärt. Der Dipl. Ökotrophologe
Andreas Scholz beantwortet souverän und locker Fragen, die uns doch alle beschäftigen:

* Wie werde ich mein Bauchfett los?
* Wie straffe ich meine Beine?
* Wie bekomme ich muskulöse Oberarme?
* Wie bekomme ich eine athletische Figur??
* Wie vermeide ich Rückenschmerzen?
* Wie erhalte ich gute Laune und Lebensfreude?

Eins vorweg: Auf alle Fragen gibt es eine konkrete Antwort und diese lautet Muskelaufbau. Ihre Muskeln sind der Motor des Lebens, sie formen den Körper schön straff und lassen diesen ästhetisch geformt aussehen.

Wer jetzt an schweißtreibendes Krafttraining und muskelbepackte Bodybuilder denkt, bekommt noch mehr Futter. Markus Schierloh - aktuell Mr. Universum 2015 - begleitet Andreas Scholz und bricht auf amüsante Art gemeinsam mit dem Fachmann Vorurteile über Muskelmänner und -frauen.

Es folgt eine Reise in die Welt der Wissenschaft, ohne in trockener Theorie und langweiliges Fachchinesisch abzudriften und gleichzeitig eine Aufklärung über die direkte Verbindung des eigenen Muskelanteils und Gesundheit.

Da hält doch der dickste innere Schweinehund niemanden mehr auf dem Sofa! Keine Sorge: Die Neugier kann in dem Eventvortag im Februar gestillt werden. Die Karten sind begrenzt und sollten deshalb frühzeitig bestellt werden.

TERMIN:	19.02.2016
LOCATION:	TATKRAFT NEUENHAUS
ANMELDUNG:	AN DER INFORMATION IM TATKTAFT NEUENHAUS
KOSTEN:	5,00 € / PRO PERSON
PLÄTZE:	150

INTERNET

Dr. Google

Das Internet kann fast alles - außer einen Arzt ersetzen. Trotzdem suchen laut einer Studie der „Ärzte Zeitung“ etwa 80 Prozent aller Internet-User in Deutschland im Internet nach Antworten, die besser von Ärzten gegeben werden sollten. Besonders Internetforen sind wegen verhehrender Ratschläge zu meiden.

TOP 10 Suchanfragen
(Monatliche Suchanfragen in Klammern)

1. Schilddrüsenvergrößerung (Struma) (294.690)
2. Diabetes (140.220)
3. Hämorrhoiden (127.400)
4. Magenschleimhautentzündung (118.740)
5. Magersucht (109.020)
6. Neurodermitis (107.240)
7. ADHS (103.720)
8. Depression (102.430)
9. Durchfall (99.270)
10. Bluthochdruck (96.470)

Quelle: Central Krankenversicherung

GESUNDHEIT

Ich bin Flexitarier

Und du?

Wem diese Frage spanisch vorkommt, kann sich besser schon daran gewöhnen. Denn es handelt sich hierbei weder um die Eingruppierung des Lieblingssauriers noch um die Ausübung extremer Dehnübungen. Nein, bei einem Flexitarier handelt es sich um einen Teilzeit-Vegetarier („flexible“ und „vegetarian“). Erfunden haben soll den Begriff die Gastronomin Helga Morath, und zwar bereits 1992 in den USA. Aber erst jetzt kann man von einem Trend sprechen, der ca. 42 Millionen Menschen in Deutschland bezeichnet, die ihren Fleischkonsum stark einschränken und reduzieren - Tendenz steigend.

Es bestehen keine festgelegten Kriterien, die einen Flexitarier eingrenzen. So liegt es im eigenen Ermessen, wie häufig dieser noch zum Fleisch auf seinen Teller greift. Einig sind sich die Flexitarier allerdings darin, dass sie statt zu Produkten aus der Massentierhaltung lieber zum Bio-Fleisch greifen. Bei den meisten Befragten steht als Motivation die eigene Gesundheit im Vordergrund. Und diese Argumentation ist nicht aus der Luft gegriffen! Denn ein zu hoher Fleischkonsum gilt mittlerweile als Risikofaktor für Krankheiten wie Diabetes 2, Herzkreislauferkrankungen und Übergewicht. Sinkender Fleischverzehr hätte auch weniger Massentierhaltung mit deren verbundenen Qualen und ein Sinken der Umweltbelastung zur Folge. Einer japanischen Studie zufolge verursacht die Aufbereitung eines Kilogramms Rindfleisch etwa 36 Kilogramm CO2. Jedes gesparte Kilo ist hier begrüßenswert! Es eine Hinwendung zu einer Ernährung, die von je her von Ernährungsexperten empfohlen wird: ab und zu etwas Bio-Fleisch und gesunde regionale Saisonprodukte - nachhaltig produziert.

WISSEN

Sport vs. Mediennutzung

Laut Statistiken vom Statistischen Bundesamt werden wir mit steigendem Alter auch fauler. Vor allem im Alter sind sportliche Betätigungen nicht mehr mit der Mediennutzung im Gleichgewicht.

2,08 Std. Sport / Tag	10-17 Jahre	2,34 Std. Mediennutzung / Tag
1,05 Std. Sport / Tag	18-29 Jahre	2,40 Std. Mediennutzung / Tag
0,41 Std. Sport / Tag	30-44 Jahre	2,33 Std. Mediennutzung / Tag
0,46 Std. Sport / Tag	45-64 Jahre	3,04 Std. Mediennutzung / Tag
1,05 Std. Sport / Tag	65+ Jahre	3,59 Std. Mediennutzung / Tag

Quelle: Statistisches Bundesamt

ALLTAG

Gute Vorsätze

Sollte man sich Ziele für das neue Jahr setzen?

Das Jahr beginnt und überall wird über Vorsätze geredet. Stolz verkündete Ziele und Vorsätze werden wie so oft auch in diesem Jahr von Freunden und Bekannten belächelt. Oft ist das schon zu Beginn des Jahres der tödliche Stoß für die Motivation.

Aber sollte man sich besser keine Ziele setzen? Nein. Fakt ist: Ohne Ziele kommen wir nirgendwo hin. Grundsätzlich sollten gesteckte Ziele herausfordernd, aber erreichbar sein. Die Art der Kommunikation ist dabei allerdings wichtig. Posaunt man seine Ziele laut heraus, gibt es auch ein lautes Echo. Der Umgang mit der Kommunikation ist also auch Typsache.

Oft ist es deshalb sinnvoller, nur mit eng vertrauten Personen oder seinem Trainer über die eigenen Ziele und Vorsätze zu reden. Das hilft auch sehr gut bei der Selbsteinschätzung. Sind die eigenen Ziele nämlich zu hoch oder zu niedrig gesteckt, entsteht schnell Frust.

GESUNDHEIT

Warum Zink?

Mängel erkennen und beheben

Zink ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig. Aber nicht nur dafür: Von der Wundheilung bis hin zum Haarwuchs ist Zink ein grundlegendes Spurenelement. Vor allem Sportler leiden oft an Zinkmangel, weil der Körper vermehrt Zink ausscheidet.

ZINKMANGEL ERKENNEN

Unser Körper kann Zink nicht produzieren. Deswegen muss Zink über die Nahrung aufgenommen werden. Trotz gesunder Ernährung kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Spürbar wird es bei einer Verlangsamung des Stoffwechsels und einer Schwächung des Immunsystems. Die Haut wirkt blasser und trockener und Fingernägel werden brüchiger. Aber auch mental macht sich Zinkmangel bemerkbar. Müdigkeit und Antriebslosigkeit bis hin zur Depression können Folgen sein.

VORBEUGEN UND BEHEBEN

Grundsätzlich enthalten tierische Lebensmittel mehr Zink als pflanzliche. Besonders Austern – gefolgt von rotem Fleisch, Leber, Fisch und Meerestieren sind gute Zinklieferanten. Aber auch Käse (Emmentaler, Camembert oder Gouda), Getreide (Haferflocken, Hirse, Weizenkleie), Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Nüsse (Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse) helfen, den täglichen Zinkbedarf abzudecken. Bei Getränken ist grüner Tee die beste Wahl.

GESUNDHEIT

5 Tipps für einen guten Schlaf

Schlafstörungen haben oft harmlose Gründe

Fast jeder hat irgendwann mal mit Schlaflosigkeit zu kämpfen. In Deutschland leiden aktuell mehr als 20 Millionen Menschen unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen.

Etwa 50 % der Betroffenen bedürfen einer Behandlung - Frauen übrigens doppelt so oft wie Männer. Mit unseren 10 Tipps können häufige und oft banale Ursachen behoben werden.

1. Umfeld
Lösungen sind häufig naheliegend. Überprüfen Sie äußere Einflüße: Wo steht der Fernseher? Ist es zu warm oder zu kalt (18 Grad gilt als optimale Temperatur)? Kann ich zur Ruhe kommen? Ein nicht genügend abgedunkeltes Zimmer oder zu viel Strassenlärm kann den Schlaf beeinträchtigen.

2. Schlafbedürfnis
Die durchschnittliche Schlafdauer bei Erwachsenen liegt bei 6-8 Stunden. Im steigenden Alter kann sich das Schlafbedürfnis aber verändern. Zuviel Schlaf ist unproduktiv, weil der Kreislauf nicht in Schwung kommt und Sie sich schlapp fühlen.

Tipp: Führen Sie ein Schlaftagebuch und protokollieren Sie Einschlaf- und Aufwachzeiten, Dauer des Wachliegens, Aufwachgründe, Schlafqualität. Alternativ erledigt das ein Fitnesstracker für Sie.

3. Bewusst Essen & Trinken
Alkohol macht zwar müde, stört aber gleichzeitig Ihren Schlaf. Schwere Abendmahlzeiten liegen schwer im Magen und stören durch eventuelle Verdauungsbeschwerden genauso den Schlaf wie anregende Produkte wie Kaffee und Nikotin.

4. Ausreichend Bewegung & Entspannung
Körperliche Aktivitäten machen müde. Sport ist eines der besten Mittel, um einen gesunden Schlaf genießen und Stress abbauen zu können. Wenn Gedanken Ihren Kopf quälen, schreiben Sie alles auf und legen Sie sich dann wieder hin.

5. Hausmittel
Ein bewährtes Hausmittel ist ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen. Wenn das nicht hilft, ist ein warmes Bad empfehlenswert. 35 bis 38 Grad warm, 10 bis 20 Minuten reichen aus. Am besten Melisse, Hopfen, Lavendel oder Heublumen zusetzen.

Tipp: Nachts auf keinen Fall auf die Uhr schauen. Der Druck wächst weiter und hält wach.

STUDIE

Bart ab bitte!

Sind Bärte wirklich unhygenisch?

Geht man durch die Straßen der Grafschaft, sieht man sie überall: Bärte. Über alle Jahrzehnte haben sich Bärte immer wieder durchgesetzt. Mal wild, mal ganz gesittet ist die Gesichtsbehaarung durch alle Gesellschaftsschichten zu finden. Auch wenn die Hipster schon lange nach dem nächsten Trend suchen: Der Bart ist und bleibt Trend. Doch ist die männliche Gesichtsbehaarung auch hygienisch?

Laut Stichproben eines amerikanischen Fernsehsenders wurden bei den Testpersonen in den Bärten Keime gefunden, die sonst eher im Darm ansässig sind. Das klingt nicht nur ekelig - das ist es auch. Ganz sicher ist diese Studie kein Anreiz für Frauen, weiterhin einen Bartträger zu küssen.

Bevor die holde Damenwelt jetzt Bartträger gänzlich aus dem Liebesleben ausschließt, sollten die Tests des Fernsehsenders hinterfragt werden. Die Ergebnisse der Mikrobiologen sind allerdings nicht in Frage zu stellen. Es ist tatsächlich so: bei den Testpersonen wurden diese Keime gefunden.

Allerdings sollte auch ein Vergleichstest mit Nicht-Bartträgern durchgeführt werden, um ein repräsentatives Ergebnis zu bekommen. Die Wahrheit ist, dass laut Medizinern, die sich mit dem Test auseinander gesetzt haben, bei glattrasierten Menschen etwa die gleiche Anzahl der Keime auf der Haut zu finden sein würden.

Studie belegt Darmkeime in einigen Bärten.

Aber woher kommen diese mysteriösen Keime wirklich? Der Grund ist einfach und verblüffend. Für die Darmkeime im Gesicht ist schlichtweg fehlende Hygiene nach dem Toilettengang verantwortlich. Sollte man davon ausgehen, dass heutzutage jeder darauf achtet, ist es leider so, dass viele Menschen nach dem Toilettengang gar nicht oder schlecht die Hände waschen. Einen einfacheren Weg in das Gesicht können Keime kaum finden.
Also - bitte die Hände gründlich waschen!

WISSEN

Wie wasche ich mir meine Hände richtig?

Ein Thema, über das nicht oft genug berichtet werden kann, ist das korrekte Händewaschen. Auch wenn man es nicht glauben mag: viele Infektionen könnten ganz einfach nur durch gründliches Händewaschen vermieden werden.

Schritt 1: Halten Sie Ihre Hände bei angenehmer Temperatur unter fließendes Wasser.

Schritt 2: Seifen Sie die Hände gründlich ein (Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen, Fingernägel)

Schritt 3: Spülen Sie Ihre Hände mit fließendem Wasser ab.

Schritt 4: Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab. Aber bitte mit einem frischen Handtuch.

Mythos oder Realität: Sind Bärte Bazillenschleudern oder einfach nur schick?

19.02.

TATKRAFT
Neuenhaus

EVENTVORTRAG VON ANDREAS SCHOLZ
„ICH BIN DANN MAL MUSKULÖS!“

04.-06.03.

ALTE WEBEREI
Nordhorn

GRAFSCHAFTER GESUNDHEITSMESSE
BALANCE 2016

15.03.

TATKRAFT
Neuenhaus

KURSBEGINN
MYLINE - ABNEHMEN, WIE DU ES WILLST

07.04.

TATKRAFT
Neuenhaus

EVENTVORTRAG VON BORIS SCHWARZ
BESTELLUNG WUNSCHFIGUR -
FETTVERBRENNEN LEICHT GEMACHT

TATKRAFT
GESUNDHEIT & ÄSTHETIK

Herausgeber:

TATKRAFT
Gesundheit & Ästhetik

Mählersgrund 10 | 49828 Neuenhaus
Tel. 05941 - 5808
Email info@tatkraft-fitness.de