



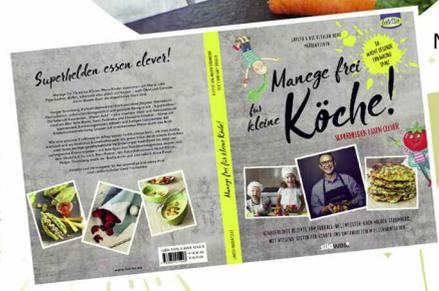
Foto: djd-mk/3M/Getty Images/Andrew Rich

Passionierte Freizeitsportler wollen auch in der kalten Jahreszeit nicht auf ihr regelmäßiges Lauftraining verzichten. Jogger sollten daher vorsorgen: Sport- und Lifestyle-Bekleidung, die mit Reflexmaterialien wie dem 3M-Scotchlite-Reflective-Material ausgestattet ist, sorgt für eine erheblich bessere Sichtbarkeit und somit für mehr Sicherheit.



Fotos: djd-mk/Lavita/Thilo Brunner

Gemeinsames Kochen und regelmäßige Familienmahlzeiten sind ein Schlüssel zu einer gesünderen Kinderernährung. Das will auch das Kinderkochbuch „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever!“ vermitteln. Es enthält einen Elternratgeber und zahlreiche Rezepte zum Nachkochen: [www.lavita.de](http://www.lavita.de).



Hintergrund/Grafik: Getty

Nach vorne schauen, aber auch aus Erfahrungen lernen: „Die Planung des neuen Jahres muss Hand in Hand gehen mit einem Jahresrückblick“, rät Nikolaus Obersteiner, Entwickler spezieller Zeitplansysteme. Im Onlineshop von [www.weekview.de](http://www.weekview.de) ist ein ganzes Sortiment an praktischen Planern erhältlich, in denen man einen Rückblick erfassen und Vorsätze für das neue Jahr aufschreiben kann.



Foto: djd-mk/Weekview/Unsplash/Brad Barmore

Foto: djd-mk/Samariter Fasten Zentrum/goodluz-shutterstock



Zur Ruhe kommen, die innere Balance wiederfinden – das ist mit Heilfasten möglich. Als Nebeneffekt purzeln die Pfunde. Wer in der Gruppe fastet, macht sich den Einstieg leichter und erfährt den Rückhalt von Gleichgesinnten. Einsteiger sollten auf ärztliche Beobachtung setzen, etwa in einem speziellen Zentrum. Informationen unter [www.fasten-zentrum.de](http://www.fasten-zentrum.de)

# Fit ins neue Jahr

Wenn der kleine Hunger kommt: Statt zu kalorienreichen Süßigkeiten sollte man lieber zu gesunden, ballaststoffreichen Snacks greifen. Eine nährstoffreiche Knabberei sind Squbes. Die angenehm süßen Würfel werden ohne raffinierten Zucker hergestellt. Sie stecken voller Körner, Samen und Nüsse und liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

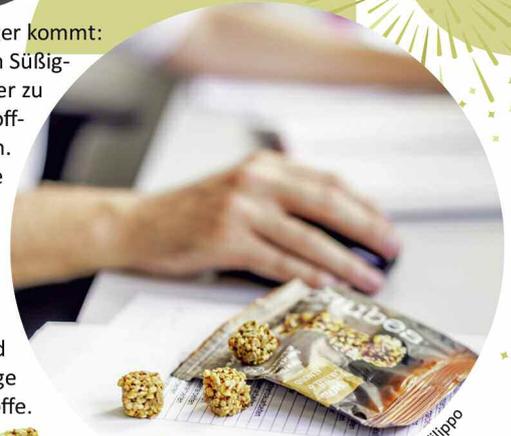


Foto: djd-mk/squbes.de/Luis Filippo

## Atemwege effektiv befreien und Gesundheit verbessern

Die Salzkonzentration der Luft in der Salzgrotte Karlsruhe ist jetzt viel höher als am Meer. Nach der Installation der Solevernebelungsanlage sind die Sitzungen in der Salzgrotte viel effektiver als zuvor geworden. Das tolle Gerät vernebelt eine natürliche konzentrierte Jod-Brom-Thermalsole und man kann den Salznebel nicht nur schmecken oder riechen sondern auch sehen

### Für wen eignet sich die Salzluft-Inhalation?

Grundsätzlich empfiehlt sich die salzige Luft für jeden, der seinen Gesundheitszustand erhalten oder verbessern möchte und das unabhängig vom Alter. Ob zur Vorsorge, Linderung von Erkrankungen oder Allergien, zur Stärkung des Immunsystems oder einfach nur zur perfekten Entspannung. Die Inhalation der salzigen Luft kann auch auf angenehmste Weise dazu beitragen, Alltagsstress zu beseitigen und zu einer besseren, inneren Ausgeglichenheit zu finden.



Warum waschen wir uns täglich und putzen auch regelmäßig unsere Zähne, aber denken nicht über eine Reinigung unserer Lungen und Atemwege nach? Die saubere, salzhaltige Luft bewirkt eine Reinigung der Luft- und Atemwege und kann eine Verbesserung bei sämtlichen chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten, aber auch bei Herz- und Kreislaufproblemen zur Folge haben.

Die Haut wird gereinigt und revitalisiert. Hautprobleme wie Akne und Psoriasis können somit gelindert werden.

Die intensive salzhaltige Luft kann außerdem helfen, das Immunsystem zu stärken und dadurch Erkältungs- und Grippe-Erkrankungen, aber auch allergische Reaktionen (Heuschnupfen) auf Pollen, Milben oder Hausstaub zu vermindern.

Und selbst wenn Sie sich topfit und gesund fühlen, profitieren Sie von regelmäßiger Inhalation der salzigen Luft durch die



Salzige Luft hilft, den Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern.

präventive, entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung des Salzaerosols sowie durch den hohen Zusatzfaktor „Entspannung“.

Die langjährigen und neuen Besucher der Salzgrotte bewerten die Solevernebelung als sehr gut. Dabei wird auch der positive Effekt bei trockenen und gereizten Augen dank Jodgehalt in der Sole oft beobachtet. Kommen Sie selbst vorbei und probieren Sie die Soleinhalation aus. Einen Termin können Sie telefonisch oder noch schneller online über unsere Webseite [salzgrotte-karlsruhe.info](http://salzgrotte-karlsruhe.info) buchen.

Gerne stellen wir auch Geschenkgutscheine sowie Arbeitgeber-Gutscheine (44 Euro) aus.

■ Salzgrotte Karlsruhe  
Durlacher Straße 33  
76229 Karlsruhe-Grötzingen  
Telefon (07 21) 499 73 688  
Weitere Informationen unter:  
[www.salzgrotte-karlsruhe.info](http://www.salzgrotte-karlsruhe.info)

## Rückengerecht gebettet von Anfang an

Schon während der Schwangerschaft ist das Wohlergehen des heranwachsenden Kindes die größte Sorge werdender Eltern. Auch nach der Geburt sind Mütter und Väter bei vielen Entscheidungen unsicher. Vor allem die Frage, wie das Kleinkind am besten zu betten ist, beschäftigt viele. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Hilfestellung und erklärt, worauf es ankommt.

### Rückengesund schlafen

Damit Kleinkinder von Anfang an rückenfreundlich liegen, sollten Eltern auf spezielle Matratzen für Kinder- und Kleinkinderbetten zurückgreifen. Denn sie sind auf die besonderen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Wichtig bei der Wahl der Matratze: Sie ist weder zu hart noch zu weich. Grundsätzlich sollte das Kind nicht mehr als etwa 2 Zentimeter in seine Matratze sinken können. Ebenso entscheidend ist, dass sich die Unterlage auch bei geringem Körpergewicht dem Kinderücken anpasst. Wichtig ist ebenfalls ein trittfester Matratzenrahmen. Das vermindert das Risiko von Verletzungen.

### Nicht zu kalt und nicht zu warm

Viele Eltern teilen das Bett mit ihrem Kind, doch vom sogenannten Bedsharing wird abgeraten. Ein besseres Schlafklima herrscht in einem separaten Kinderbett,



Die Frage, wie das Kleinkind am besten zu betten ist, beschäftigt viele Eltern.

das am besten an einem zugfreien Platz steht. Optimal ist eine Raumtemperatur von 16 bis 18° C und eine Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 %. Was viele nicht wissen: Das Baby muss nicht nur vor Kälte, sondern vor zu viel Wärme geschützt werden. Eine Überwärmung steht im Verdacht mitverantwortlich für den „plötzlichen Kindstod“ zu sein. Klimakanäle und eine luftdurchlässige Wabenstruktur sorgen dafür, dass im Kinderbett ein gesundes und trockenes Klima herrscht. Ebenso wichtig: Regelmäßiges, aber kurzes Lüften des Kinderzimmers.

### Sicherheit im Fokus

Bei Babybett und Co. ist vor allem die Sicherheit der Produkte ein entscheidendes

Auswahlkriterium. Statt auf einem klassischen Lattenrost sollte die Matratze daher auf einer Lochplatte liegen. Mit ihr droht auch beim Herumtoben nicht die Gefahr von Verletzungen. Außerdem sollten die Gitterstäbe des Bettes recht nah aneinander gereiht sein, damit das Kleinkind den Kopf nicht einklemmen kann. Abnehmbare Matratzenbezüge, die bei 60 Grad waschbar sind, erleichtern zudem die Pflege. Bei der Wahl der Bezüge ist auf unbedenkliche Materialien zu achten. Denn: Umweltgifte schädigen den Organismus des Kindes.

■ Weitere Informationen zu Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

# SALZGROTTE

Karlsruhe

Durchatmen, entspannen, wohlfühlen



Bronchien zu?  
Verstopfte Nase?  
Ab in die Solenebeloase!

Info und Reservierung  
0721-49 97 36 88  
[salzgrotte-karlsruhe.info](http://salzgrotte-karlsruhe.info)



Viele Menschen leiden jetzt im Winter unter einem psychischen Tief. Doch dagegen lässt sich etwas unternehmen.

### Was gegen den Winterblues hilft

Romantische Schneelandschaften sind in Deutschland eher selten. Stattdessen zeigt sich der Winter gern von seiner ungemütlichen Seite: kalt, nass und grau. Bei diesem Wetter fehlt es vielen Menschen an Energie und sie bekommen schlechte Laune. Schuld daran ist in der Regel nicht die Psyche, sondern das fehlende Tageslicht. Denn: Sonnenstrahlen erzeugen im Körper das sogenannte „Glückshormon“ Serotonin. In der dunklen

Jahreszeit wird hingegen vermehrt Melatonin, auch als „Schlafhormon“ bekannt, ausgeschüttet. Dadurch gerät die innere Uhr aus dem Takt und man fühlt sich kraftlos und müde. Höchste Zeit, etwas gegen den Winterblues zu unternehmen.

Auch im Winter gilt: Raus an die frische Luft! Jede Sonnenstunde zählt, um den Energiehaushalt aufzubessern. Egal, ob sportliche Aktivität oder nur ein lockerer Spaziergang: Jede Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und verbessert die Abwehrkräfte. „Um in einem gesunden Rhythmus zu bleiben,

hilft zudem ein strukturierter Tagesablauf“, weiß Matthias Wulff, Bezirksdirektor der Barmenia Versicherungen Karlsruhe. Wer seine Schlafenszeiten und die üblichen Rituale auch im Winter einhält, unterstützt seine innere Uhr und gerät nicht in Gefahr eines Mini-Jetlags.

Gerade jetzt in der dunklen Saison wirken Kuschelstunden mit der Familie oder dem Haustier Wunder. Liebevoller Umarmungen hellen die Stimmung auf und setzen Endorphine im Körper frei. Auch regelmäßige Unternehmungen mit Freunden und angenehme Gespräche trösten über tristes Wetter hinweg. Die ultimative Geheimwaffe für gute Laune ist herzhaftes Lachen. Dabei werden bis zu 80 Muskeln im Körper aktiviert und die Luft schießt mit bis zu 100 km/h durch die Lungen. So wird die Lungenfunktion gestärkt und das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Nach einem Lachenfall sind deutlich mehr Abwehrstoffe im Blut zu finden, die Schmerzempfindung wird verringert und wir bauen Stresshormone ab. Großen Einfluss auf das Wohlbefinden nimmt auch die Ernährung. Gerade zur

Weihnachtszeit greift man gern zu Süßigkeiten und fettigem Essen, um sich besser zu fühlen. Heißhungerattacken mit Schokolade sind aber nicht das richtige Mittel, um glücklich zu sein. „Wer seinen Körper dabei unterstützen möchte, Serotonin zu bilden, sollte sich besser ausgewogen und gesund ernähren“, weiß Wulff. Vitamin B6 und Omega-3-Fettsäuren heben beispielsweise den Serotoninspiegel an; sie stecken unter anderem in Avocados, Leinsamen, Geflügel und Fisch. Eine Extraportion des Glückshormons bescheeren außerdem Nüsse – und die verbergen sich glücklicherweise auch in einer Vielzahl der Weihnachtsplätzchen.

### Neu im Palais Thermal: Die Ice-Lounge für alle Sinne

Im neuen Aufguss-Saunabereich wurden im Palais Thermal in Bad Wildbad nicht nur eine neue große Finnische Sauna mit Duschbereich gebaut, sondern auch eine gänzlich neue Attraktion geschaffen: Eine Lounge, um Geist und Körper mit allen Sinnen runterzufahren. Ganz nach dem Motto „gestresst kommen, entspannt gehen“ nutzt man die neue Ice-Lounge, um nach dem Saunagang im kalt temperierten Raum bei etwa 12 Grad abzuschalten. Während man sich mit aus den in die Höhe wachsenden Eiszapfen aus dem Eisbrunnen den Körper einreibt, werden in einer Art Multivisionsshow wunderschöne arktische Landschaften präsentiert, unterlegt mit Meeresrauschen und Vogelstimmen. Während dabei schon Sehen, Hören und Fühlen den Körper in einen Ruhezustand versetzen, erfrischt der angenehme Duft von Minze zusätzlich die Sinne.

Ganz nebenbei wird so nach einem Saunagang der Blutkreislauf durch die sanfte Abkühlung wieder stabilisiert. Ein wirkliches Erlebnis für alle Sinne.

Infos über das Palais Thermal unter Telefon (0 70 81) 3030 und [www.palais-thermal.de](http://www.palais-thermal.de)

DEUTSCHLANDS SINNLICHSTER

## BADETEMPEL

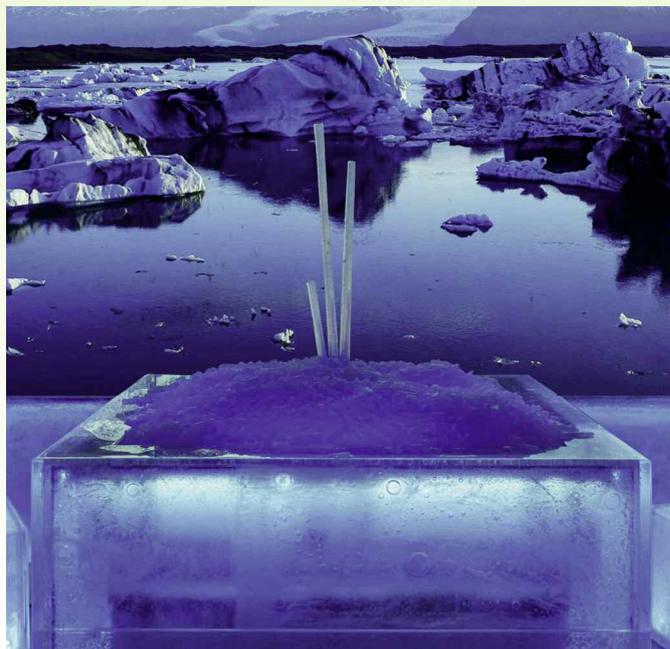
LIEGT ZWISCHEN STUTT GART UND KARLSRUHE



  
**Palais Thermal**

SINNLICH ORIENTALISCHE WELLNESS IN WILDBAD

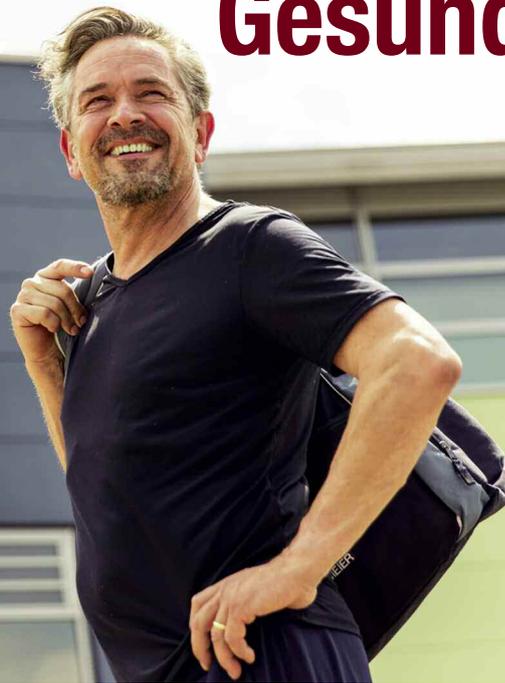
75323 BAD WILDBAD | TEL. 07081/303-0 | [WWW.PALAIS-THERMAL.DE](http://WWW.PALAIS-THERMAL.DE)



Multivisionsshow in der neuen Ice-Lounge im Palais Thermal in Bad Wildbad.

# Wellness. Fitness. Gesundheit.

## Bei Pfitzenmeier wird aus drei EINS



Die Drei hat nicht den besten Ruf. Ist Ihnen das schon mal aufgefallen? Man sagt doch oft: Drei ist einer zu viel. Dabei ist die Drei in unserem Leben doch sehr prominent. Es hat schon in der Schulzeit begonnen – mit dem GeoDREleck. In der Musik fanden nicht alle TicTacToe scheiße und Destiny's Child waren auch zu dritt. Die Drei Musketiere haben alle für einen gekämpft. Und auch beim Sport ist die dritte Halbzeit oft die schönste. Im Basketball ist der Dreier mit der wertvollste Wurf. Dreier spielen sich dann auch noch in manch einer Fantasie ab. Und wie oft haben wir schon „bis Drei“ gezählt? Die Drei ist omnipräsent – auch zum Jahresstart werden nicht nur die Drei heiligen Könige vorbeischaun, sondern im Sinne der Vorsätze auch die drei Streithähne: Fiffy, der Schweinehund, Mimi, der Muskelkater und der Bock! Meist sogar in dieser Reihenfolge, denn während Sie sich vielleicht vornehmen endlich ins Fitnessstu-

dio zu gehen, um Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen, grüßt Sie ziemlich sicher von der heimischen Couch Fiffy. „Na komm, setz dich zu mir“, so Fiffy, der Ihnen natürlich nichts Böses will. Wenn Sie es schaffen, sich dem flauschigen Fell und der feuchten Schnauze dieses liebevollen und verführerischen Schweinehundes zu entziehen, haben Sie schon mehr geschafft als zwei Drittel (da ist die Drei wieder) der Deutschen. Also: Tasche gepackt, ab zu Pfitzenmeier um die Ecke und loslegen! Dort gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: große Trainingsflächen mit allerlei Kraft- und Ausdauergeräten, über 1.000 Kurse pro Woche und viele Express-Workouts, in denen man in der Gruppe trainieren kann.

### **Die gute Betreuung vor Ort hilft immens, punktgenau zu trainieren.**

Und dann kommt plötzlich Mimi zum Vorschein, denn nach den ersten Trainingseinheiten gesellt sich der Muskelkater zu Ihnen und jammert Sie leidvoll mit dem Wort an: „Aua“. Nach den drei Buchstaben horcht Fiffy plötzlich wieder auf. Klar, denn wer will schon mit Mimi trainieren gehen? Und just in diesem Moment schaltet sich dann der Dritte im Bunde ein: Der Bock! Er stellt sich geschickt auf Ihre Seite. Und bringt gleich drei Argumente mit. Bei Pfitzenmeier geht es nicht nur um

körperlichen Ausgleich, sondern auch um den geistigen. Im Wellnessbereich fühlt sich auch Mimi wohl: verschiedene Saunaaufgüsse, Dampfbäder, AquaDomes und Wellnessbecken – Pfitzenmeier bietet Ihnen alles. Und wer körperlich fit ist und die Seele ausreichend baumeln lässt, der hat einiges für die Gesundheit getan.



Bei Pfitzenmeier, der Nummer eins der Region, sind Wellness, Fitness und Gesundheit EINS. Also los, machen Sie aus drei schnell eins. Wenn Sie Bock auf Pfitzenmeier haben, dann springen Sie jetzt in Ihr Fitnessjahr und sparen Sie über 200 Euro. Mehr Infos unter [www.pfitzenmeier.de](http://www.pfitzenmeier.de)

 **PFITZENMEIER**  
Fitness since 1978

**Pfitzenmeier Premium Resort Karlsruhe**  
Rudolf-Freytag-Straße 6  
76189 Karlsruhe, Tel. 07 21/98 19 29 80





Fotos: did-mk/Webasto/Derek Henthorn

Standheizungen von Webasto garantieren einen erheblichen Komfort- und Zeitgewinn im Alltag. Sie sorgen an kühlen Wintertagen für Wohlfühltemperaturen und freie Scheiben. Unter [www.standheizung.de](http://www.standheizung.de) findet man Infos und verteilte Werkstätten vor Ort.

Foto: djd-mk/tescoma



Wärmendes Heißgetränk: Genießer bereiten Tee aus losen Blättern oder Fruchtstücken in einer Kanne zu. Im Internet gibt es gut verständliche Anleitungen zum Teekochen der besonderen Art. Einfach auf YouTube nach dem Stichwort „Tea maker Tescoma Monte Carlo“ suchen - dann erscheint ein Erklärfilm, der deutlich macht, wie die einzelnen Zubereitungsarten am besten gelingen.



Foto: djd-mk/AUSTROFLAMM GmbH

Vor dem Kauf eines Kaminofens sollte man sich unter anderem über die Art der Befuerung Gedanken machen. Der Nutzer kann wählen, ob er seinen Kaminofen mit Holzsplittern oder Pellets befeuern möchte. Mit Modellen wie „Mo Duo“ ist es auch möglich, beide Befeuungsarten zu kombinieren. Auf [www.austroflamm.com](http://www.austroflamm.com) gibt es dazu weitere Infos und auch visuelle Eindrücke der Kombiöfen.

# Komfortable HEIßMACHER

Hintergrund/Grafik: Getty

Behagliche Wärme ohne hohe Heizkosten: Die Fassadendämmung sowie der Austausch alter Fenster sind ein wichtiger Schritt zum Energiesparen. Spätestens nach 20 bis 25 Jahren, so raten Experten, sollten sie erneuert werden. Moderne Wärmeschutzverglasungen etwa von Virus erreichen Werte auf Passivhausniveau. Das reduziert die Heizkosten, steigert die Wohnqualität und sorgt zusätzlich noch für eine Wertsteigerung der Immobilie.



Foto: did-mk/Wirus Fenster



Foto: did-mk/KLAFS

Ungenutzte Keller- oder Dachräume braucht man heutzutage nicht mehr, um einen privaten Wellnessbereich einzurichten. Die platzsparende Sauna S1 von Klafs macht das Vergnügen mitten in der Wohnung möglich. Eingefahren ist die Sauna gerade einmal 60 Zentimeter tief, per Knopfdruck lässt sie sich in nur 20 Sekunden auf 160 Zentimeter ausweiten.