



Fit genug?

Ich werde meiner Gesundheit etwas Gutes tun und ab sofort jeden Morgen eine Runde um den Block laufen. Da man klein anfangen soll, wähle ich zunächst DIN A5.

SAMMY (15), SARAH (17)

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

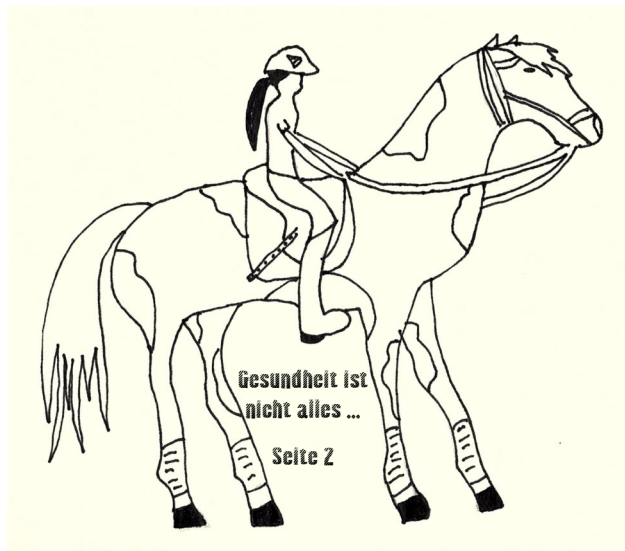
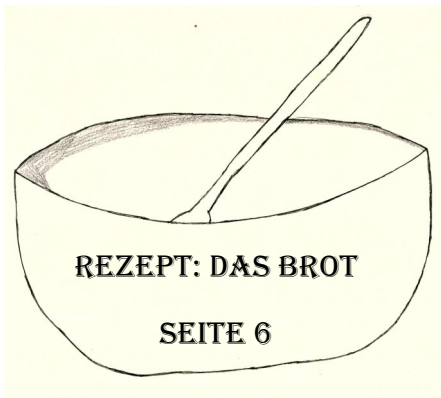
Wann sind wir eigentlich gesund? Sind wir gesund, wenn die schlimmste Krankheit, die wir bis jetzt hatten, Schnupfen und Husten waren? Wenn man 2 Stunden joggen kann, ohne das einem etwas wehtut oder man außer Puste ist? Isst man gesund, wenn es nur Obst und Gemüse auf dem Teller gibt? Oder ist man auch gesund, wenn man all dies nicht tut und trotzdem wunschlos glücklich ist?

Erstmal sollte man klären, was „Gesundheit“ überhaupt meint. Eine Definition des Begriffes "Gesundheit" lieferte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 1948 in ihrer Verfassung: "Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung ." (http://www.portalgesund.de/was_ist_gesundheit.php)

Aber sind wir mal ehrlich, kein Mensch auf dieser Welt ist kerngesund! Die einen sind vielleicht gesünder als die anderen, aber jeder hat seine Probleme und Schwierigkeiten. Ob mit der Seele oder dem Körper. Den Wert der Gesundheit schätzen viele oft erst dann, wenn beeinträchtigende Beschwerden auftreten. Menschen brauchen Anforderungen, die sie erfüllen können. Wir von den *Sonnenseiten* haben besprochen, was man zu einem gesunden Lebensstil beitragen kann. Zu diesen Herausforderungen gehören regelmäßiger Sport beziehungsweise ausreichend Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung und ein soziales Umfeld, in dem man sich wohlfühlt. Natürlich gehören nicht nur diese Faktoren zu einer gesunden und glücklichen Lebensart. Eine angemessene Portion Selbstbewusstsein, Vertrauen, Humor und Authentizität steigern die Lebensfreude und fördern die Gesundheit.

**NUN BIST DU AN DER REIHE.
FÜHLST DU DICH FIT GENUG?**





MARIE (13), SOPHIE (14), SAMMY (15)



Reporterin sein ist ganz schön aufregend!! Das habe ich am eigenen Leib erfahren, denn ich durfte ein Interview mit dem **Oberarzt Dr. Grube** zum Thema Gesundheit durchführen.

*

Wie halten Sie sich gesund und fit?

Ich versuche, ausreichend zu schlafen, Vitamine zu essen und mich warm anzuziehen. Ich habe gemerkt, dass mich regelmäßiges Laufen fit und gesund hält.

*

Welche Hobbies haben Sie?

Laufen, Tischtennis, Skifahren, Eishockey, Fußball, Sudoku und feiern

*

Was gehört für Sie unbedingt zu einer gesunden Lebensweise?

viel an der frischen Luft und in der Natur sein

*

Warum sind Sie Arzt geworden?

Schwierige Frage! Ich glaube, dass ich stolz auf mich sein kann, anderen Menschen zu helfen.

*

Was tun Sie, um anderen zu helfen gesund zu werden und zu bleiben?

Indem ich hier auf Arbeit Familien und Jugendlichen helfe, wieder mehr Spaß am (Familien-) Leben zu finden.

*

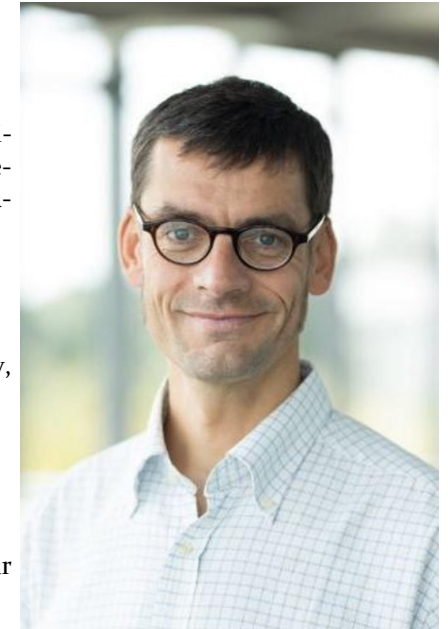
Welche besonderen Anforderungen verlangt ihr Beruf?

Geduld, Hartnäckigkeit, Kompromissbereitschaft

*

Welche Besonderheiten gibt es in Ihrem Beruf speziell im Helios Park-Klinikum?

Als Kinder- und Jugendpsychiater kann ich eine enge Beziehung zu den Patienten und Familien aufbauen und diese kennenlernen. Aus meiner Sicht mehr als andere Ärzte.



Sind Sie der Meinung, dass Online-Medizin etwas bringt? (Symptome „googeln“)

Das hat Vor- und Nachteile. Ein Vorteil ist es, dass medizinisches Wissen für Patienten kostenlos und ständig verfügbar ist. Viele Menschen beschäftigen sich aber zu sehr mit ihren möglichen Krankheiten.

*

Was halten Sie von der Medizin der Zukunft? (Untersuchungen via Skype,...)

In der Psychiatrie halte ich da sehr wenig von. Mir sind 5 Minuten Patientenkontakt manchmal wichtiger als eine halbe Stunde Übergabe. Eine „Skype-Kommunikation“ finde ich sehr unverbindlich. Solche Kommunikationsformen nutze ich, möchte meine Arbeit aber nicht auf sie reduzieren.

*

Folgen Sie einer besonderen Ernährung? Wenn ja, welche?

Nein.

*

Haben Sie einen speziellen Tipp gegen kalte Füße?

Ja. Ein warmes Kirschkernkissen.

*

Was tun Sie und die Klinik für den Umweltschutz?

Ich versuche, möglichst wenig zu drucken, und Wasser und Strom zu sparen.

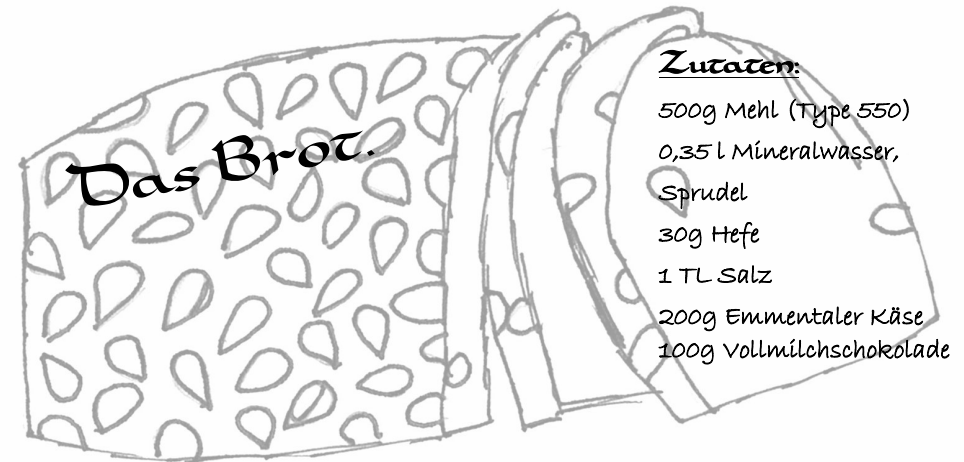
*

Welche Änderungen sollten die Politik ihrer Meinung nach treffen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern?

Ein einheitliches Versicherungssystem schaffen, und die Ärzte nicht für Krankheit sondern für Gesundheit zu bezahlen.

Die *Sonnenseiten* danken Herrn Dr. Grube (Oberarzt der Jugendstation), dass er sich Zeit für das Interview genommen hat und für seine Bereitschaft, uns Rede und Antwort zu stehen.

LAURA (15), KATJA (16), MARIE (13)



Jo, liebe Leser, beginnt zuerst mit dem Wichtigsten: der Musikwahl. Denn ohne Musik macht das alles gar keinen Spaß. Wenn ihr sie gefunden habt, wiegt ihr die Zutaten ab. Ein paar Gramm mehr oder weniger, da drauf kommt es nicht an. Den Käse könnt ihr reiben. Wenn ihr dies nun getan habt, nehmt ihr euch eine kleine Schüssel und legt die Hefe hinein, danach schüttet das Salz auf die Hefe und jetzt kommt eine richtig coole Reaktion, rührt langsam und beobachtet. Die Hefe wird flüssig, unfassbar aber wahr, das ist echt krass. Nun gebt ihr die flüssige Hefe in das Mehl. Kippt das Wasser darauf. Nun krempelt die Ärmel hoch und fangt an zu kneten, bis der Teig sich vom Rand ablöst, kann ein Stück dauern, aber ist machbar. Während des Knetens Käse und Früchte hinzugeben. Schokolade hinein bröckeln. Jetzt könnt ihr den Teig bei niedriger Temperatur (50 - 80°C) in den Ofen stellen. Kurze Trinkpause. Wenn ersichtlich ist, dass der Teig aufgegangen ist, formt ihr ihn und anschließend schiebt ihr den Brotteig in den vorgeheizten Ofen (ca. bei 200°C für ca. 20 - 30 min). Schaut aber zwischendurch immer mal nach. Wenn das Brot eine schöne Bräune hat und sich eine Kruste gebildet hat, könnt ihr es rausnehmen. Fertig. Abkühlen lassen.

Lasst es euch schmecken.

Tipp: Mit einem guten selbst gemachten Knoblauch- oder Meerrettichdip oder Frischkäse mit Marmelade schmeckt das Brot „echt Bombe“.

Lerntipp der Woche:

Warum Mineralwasser? Die Kohlensäure in dem Mineralwasser sorgt dafür, dass das Brot locker und fluffig wird.

Mehltyp? Was ist das eigentlich? Der Mehltyp gibt an, wie viel Mineralstoffe in 100 kg wasserfreien Mehl enthalten sind. Das heißt Vollkornmehl bzw. Vollkornprodukte sind gut für die Gesundheit.

5 Dinge

Gesunde **Haut** basiert auf einer ausgewogenen Ernährung. Esst viel Obst und Gemüse! Darin sind wichtige Vitamine, Spurenmineralien und Antioxidantien, die unser Hautbild verfeinern. Trinkt etwa 2 Liter Mineralwasser oder Tee am Tag! Wasser trägt dazu bei, dass die Haut schädliche Stoffe ausscheidet. Wer Probleme mit unreiner Haut hat, sollte Lebensmittel mit viel Zink essen, zum Beispiel Vollkornprodukte, Rindfleisch, Emmentalerkäse und Sonnenblumenkerne.

Besonders abends sollte man Obst und Süßigkeiten weglassen, damit auch der Insulinspiegel nicht steigt und der Körper so kein Fett mehr verbrennt. Zudem sollte man kalt duschen gehen. So bilden sich weniger weiße Fettzellen, die Fett speichern. Und noch etwas für die Sportmuffel unter uns: Acht Stunden Schlaf pro Nacht treiben unseren **Stoffwechsel** super an! Denn im Schlaf baut der Körper Fett ab.

Wichtig ist es auch an sich selbst zu denken und auch mal „**STOP**“ zuzusagen. Aber natürlich sollte man es nicht übertreiben, ansonsten könnte es schnell „nach hinten losgehen“. Außerdem sollte man sich überlegen, wann und in welcher Form man sich **Erholungspausen** gönnt. Ist es für den einen der typische Kurzurlaub, ist es für den anderen der Sonntag mit der Familie. Hauptsache jeder hat mal Momente um sich auszugleichen.

Zu dünne **Haare**? Olivenöl ist ein guter Berater! Du benötigst etwa eine halbe Tasse Olivenöl. Mach es warm und massiere es anschließend in die Kopfhaut ein. Lass es 30 bis 45 Minuten einwirken und spüle es dann gründlich mit Shampoo aus. Wenn die Haare zu trocken sind, hilft Avocado! Zerdrücke eine weiche, reife Avocado und vertelle sie im feuchten Haar. Lass es 20 Minuten einwirken und wasche es mit einem milden Shampoo aus.

LILLY (16), AURELIA (13), VIKTORIA (11)

Arbeiten im Haushalt oder im Garten haben oft Dreckränder unter den **Nägeln** zur Folge. Dagegen hilft es, wenn man vor der Arbeit über ein Stück Seife kratzt oder in eine Cremedose greift. Durch den Rest der sich unter den Fingernägeln befindet, kann sich dort kein Dreck mehr ansammeln. Wenn man einen Teelöffel Rhizinusöl mit einem Spritzer Zitronensaft mischt, hat man ein gutes Mittel gegen brüchige Nägel. Einfach in Nägel und Nagelbett einmassieren.



Die letzte Seite

Süßschmeckendes, kristallines Lebensmittel

Hauptquellen:
Zuckerrohr
Zuckerrübe

Am Tag gesund:
für Frauen ca. 50g
für Männer ca. 65g

Gesundheitliche Auswirkung:
Zahnkaries
Diabetes mellitus

Hauptanbauländer für Zuckerrüben:
Frankreich, Russland, Deutschland

Hauptanbauländer für Zuckerrohr:
Brasilien, Indien, China

2014 waren es weltweit:
ca. 269,7 mio. Tonnen Zuckerrüben
u. 1,884 mrd. Tonnen Zuckerrohr



SOPHIE (14)

Impressum

Herausgeber: Klinik- und Krankenhausschule „Dr. Georg Sacke“
Postanschrift: Morawitzstr. 2, 04289 Leipzig
Entwurf Schriftzug: Florentina (15 Jahre)
Entwurf Logo: Florentina (15 Jahre)
Betreuende Lehrerinnen: Carmen Uhle, Anja Wolf

Die Sonnenseiten wollten es wissen ...

... und haben bei den Mitarbeitern und Lehrern der Klinik nachgefragt, wer Sport treibt und wer nicht.

Es haben 57 Personen geantwortet, wobei sich herausstellte, dass 47 Personen Sport treiben. Die beliebtesten Sportarten sind Fitness (11), Wandern (9), Laufen gehen (10) und Rad fahren (9).

Die Teilnehmer an unserer Umfrage sind in **24** Sportarten aktiv. Finde sie im Rätsel!

BOGENSCHIESSEN NORDICWALKING INLINESKATING VERTIKALTUCH YOGA
TISCHTENNIS KRAFTSPORT VOLLEYBALL RADFAHREN WASSERGYMNASTIK
SNOWBOARD SCHWIMMEN BADMINTON SKIFAHREN FUSSBALL JOGGEN
PILATES WANDERN FITNESS TANZEN SQUASH ZUMBA SALSA WINTERSPORT

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Q	V	S	Z	X	S	P	W	Ä	I	X	J	B	R	F
2	Y	O	K	K	S	V	W	A	P	N	V	O	O	A	U
3	T	L	I	R	N	N	L	N	I	L	E	G	G	D	S
4	R	L	F	A	O	O	J	D	L	I	R	G	E	F	S
5	O	E	A	F	W	T	N	E	A	N	T	E	N	A	B
6	P	Y	H	T	B	N	E	R	T	E	I	N	S	H	A
7	S	B	R	S	O	I	M	N	E	S	K	H	C	R	L
8	R	A	E	P	A	M	M	V	S	K	A	L	H	E	L
9	E	L	N	O	R	D	I	C	W	A	L	K	I	N	G
10	T	L	E	R	D	A	W	I	W	T	T	X	E	S	Z
11	N	W	Ö	T	O	B	H	J	H	I	U	Y	S	A	U
12	I	Y	O	G	A	V	C	T	O	N	C	A	S	L	M
13	W	F	I	T	N	E	S	S	D	G	H	D	E	S	B
14	P	T	I	S	C	H	T	E	N	N	I	S	N	A	A
15	W	A	S	S	E	R	G	Y	M	N	A	S	T	I	K

JONAS (11), VIKTORIA (11), AURELIA (13), ISKAN (13), DOMINIK (14), JESSICA (13)

FRÖHLICH
INTERESSIERT
SPORT
GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG
ENTSPANNUNG
BEWEGUNG
GUT DRAUF ?

Die Sonnenseiten wollten es wissen ...

... und haben bei den Mitarbeitern und Lehrern der Klinik nachgefragt, wer Sport treibt und wer nicht.

Es haben 57 Personen geantwortet, wobei sich herausstellte, dass 47 Personen Sport treiben. Die beliebtesten Sportarten sind Fitness (11), Wandern (9), Laufen gehen (10) und Rad fahren (9).

Die Teilnehmer an unserer Umfrage sind in **24** Sportarten aktiv. Finde sie im Rätsel!

BOGENSCHIESSEN NORDICWALKING INLINESKATING VERTIKALTUCH YOGA
TISCHTENNIS KRAFTSPORT VOLLEYBALL RADFAHREN WASSERGYMNASTIK
SNOWBOARD SCHWIMMEN BADMINTON SKIFAHREN FUSSBALL JOGGEN
PILATES WANDERN FITNESS TANZEN SQUASH ZUMBA SALSA WINTERSPORT

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Q	V	S	Z	X	S	P	W	Ä	I	X	J	B	R	F
2	Y	O	K	K	S	V	W	A	P	N	V	O	O	A	U
3	T	L	I	R	N	N	L	N	I	L	E	G	G	D	S
4	R	L	F	A	O	O	J	D	L	I	R	G	E	F	S
5	O	E	A	F	W	T	N	E	A	N	T	E	N	A	B
6	P	Y	H	T	B	N	E	R	T	E	I	N	S	H	A
7	S	B	R	S	O	I	M	N	E	S	K	H	C	R	L
8	R	A	E	P	A	M	M	V	S	K	A	L	H	E	L
9	E	L	N	O	R	D	I	C	W	A	L	K	I	N	G
10	T	L	E	R	D	A	W	I	W	T	T	X	E	S	Z
11	N	W	Ö	T	O	B	H	J	H	I	U	Y	S	A	U
12	I	Y	O	G	A	V	C	T	O	N	C	A	S	L	M
13	W	F	I	T	N	E	S	S	D	G	H	D	E	S	B
14	P	T	I	S	C	H	T	E	N	N	I	S	N	A	A
15	W	A	S	S	E	R	G	Y	M	N	A	S	T	I	K

JONAS (11), VIKTORIA (11), AURELIA (13), ISKAN (13), DOMINIK (14), JESSICA (13)

FRÖHLICH
INTERESSIERT
SPORT
GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG
ENTSPANNUNG
BEWEGUNG
GUT DRAUF ?