

Sie wollen mehr wissen?

Ein Weihnachtsgeschenk ist es eigentlich nicht. Aber wir möchten Ihnen dennoch etwas Neues und Besonderes bieten. Noch im Dezember finden Sie unter www.dkv-impulse.de unser neues Online-Magazin. In den „DKV Impulse“ können Sie sich auf spannende und unterhaltsame Weise über Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness informieren. Neben interessanten Textbeiträgen warten Filme, Animationen, Spiele und Links auf Sie.

Riskieren Sie doch mal einen Blick.

Übrigens: Im Februar startet der neue DKV-Newsletter. Im Online-Magazin können Sie sich schon heute dafür anmelden.

Viel Spaß beim Lesen, Sehen und Hören!

*Schöne Festtage
und ein
gesundes 2012*

*wünscht Ihnen
Ihre DKV*

Richtig saunieren

Rein die Hitze.



Wenn die Temperaturen fallen, steigt bei vielen die Lust auf das Schwitzen in der Sauna. 30 Millionen Deutsche beugen so Infekten und Erkältungen vor. Regelmäßige Saunabesuche haben einen positiven Einfluss aufs Immunsystem. Durch die Saunahitze steigt die Körpertemperatur, die Abwehrkräfte werden aktiviert. Die anschließende Abkühlung mit kalten Wassergüssen ist zudem ein wirkungsvolles Training für Herz und Blutgefäße. Langfristig lässt sich damit sogar der Blutdruck senken. Auch auf die Psyche hat die wohltuende Wärme der Sauna einen positiven Einfluss. Asthmakranke profitieren von der besseren Durchblutung der Schleimhäute und die Bronchien entspannen sich.

Allerdings sollten Saunagänger unbedingt die gängigen Regeln beachten und einige gesundheitliche Voraussetzungen mitbringen: Wer eine Erkältung ausbrütet, an akuten Entzündungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, sollte das Schwitzbad meiden! Auch Thrombosen und Krampfadern können sich durch regelmäßiges Saunieren verschlechtern.

Nehmen Sie sich genug Zeit. Und das nicht nur für die Sauna. Genauso wichtig sind die Ruhephasen zwischen den einzelnen Saunagängen. Mindestens 20 Minuten sollten Sie sich abkühlen und erholen. Und mehr als 3 Saunagänge ermüden und machen aus dem schönen Vergnügen Stress für den Körper.

Gewicht halten – trotz Weihnachten.

Nun ist er da, der Dezember. Schöne Feste warten auf uns. Und es beginnt eine der kalorienreichsten Zeiten des Jahres. Jetzt sind viele schon zufrieden, wenn es gelingt, das Gewicht zu halten.

Unsere Tipps: Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass ein hoher Obst- und Gemüsekonsum das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant verringern kann. Zitrusfrüchte helfen den Bedarf an Vitamin C zu decken: Eine Grapefruit liefert schon die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. empfohlene Tagesmenge von 100 mg. Neben Zitrusfrüchten wie Orangen, Mandarinen und Grapefruit gibt es den ganzen Winter über aber auch Birnen und Äpfel aus heimischer Erzeugung.

Gemüse gibt es nun auch in allen Farben: allen voran sämtliche Kohlarten von Wirsing über Grün-, Weiß- und Rotkohl sowie Rosenkohl bis hin zu Schwarzwur-

zeln, Rote Bete, Pastinaken usw. Kohl ist reich an Glucosinolaten sowie den Vitaminen B6, Folat und Ballaststoffen und kann einiges zu unserer Fitness und zur Stärkung unseres Immunsystems beitragen.

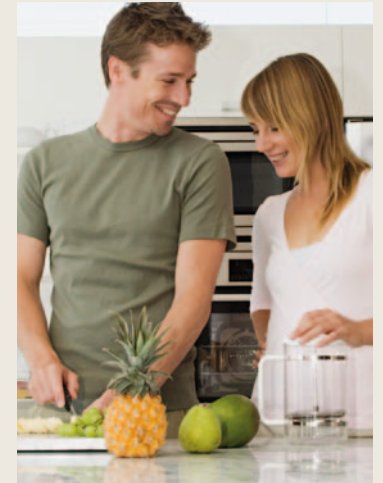
Wenn Sie sich daran halten, muss auf Weihnachtsplätzchen, Dominosteine und andere weihnachtliche Leckereien trotzdem nicht ganz verzichtet werden. Eine Kleinigkeit wie z. B. ein Stück Stollen oder eine Süßigkeit aus dem Adventskalender darf es täglich sein. Nur lassen Sie nicht einen Teller voller Süßigkeiten offen stehen. Dies reizt zu sehr. Und gerade die kleine Nascherei zwischendurch sorgt dafür, dass wir nach den Feiertagen dann doch das ein oder andere Pfund zugenommen haben.

Mehr zu den Themen Ernährung und Bewegung finden Sie unter

www.dkv-impulse.de

Sie wollen sich gesund ernähren?

- Das DKV-Ernährungsprogramm unterstützt Sie gerne dabei.
- Rufen Sie uns unter der unten aufgeführten Rufnummer einfach an!



Auf einen Klick
www.dkv.com/kunde

Weitere Tipps, mehr Gesundheitsinformationen und alles Wichtige rund um Ihre Versicherung finden Sie im Internet.

Hier können Sie auch jederzeit unser umfangreiches Service-Angebot nutzen, Bescheinigungen anfordern, Ihre persönlichen Daten ändern oder nach Ärzten suchen.

Klicken Sie doch mal rein:
www.dkv.com/kunde

**Mehr Infos?
So erreichen Sie uns:**



Telefon
0800 3746-444*

* Gebührenfrei.