



DIE BLÜTENFLÜSTERIN

Dr. Anja B. Quäschning, Diplom-Biologin und Inhaberin einer Blüten-sekt Manufaktur, lässt Frühlingsblüten von Hand ernten, sortieren und pflückfrisch verarbeiten. Die Blütenkönigin (Frankfurter Rundschau) bzw. Blütenflüsterin (Zeitschrift Feinschmecker) stellt Blütensekte, Blütensalze, Sirups und Extrakte aus den verschiedensten Blüten her. Über ihre Firmenphilosophie sagt Quäschning: „So wie Blüten unsere Sinne und unseren Geist erfreuen, müssen wir die traditionellen Natur- und Kulturräume, in denen sie wachsen, erhalten.“ Genau! www.bluetensekt.de

GESUNDHEITS BEWUSSTER?

62 % der Vielwanderer geben für gesunde Ernährung gerne mehr Geld aus. 56 % der Gelegenheitswanderer schließen sich der Meinung an. 47 % der Vielwanderer sind bereit mehr Geld für Gesundheit und Wellness auszugeben. Nur 39 % der Gelegenheitswanderer sehen es ähnlich.

Quelle: Rainer Brämer 2009

www.wanderforschung.de

FRÜHLINGSSONNE STÄRKER ALS MAN DENKT!

Das erste Sonnenbad in der milden Frühlingssonne. Der erste Biergartenbesuch im luftigen T-Shirt. Doch Vorsicht: die Haut reagiert sensibel! Der Haut fehlt nach dem Winter der Schutz vor der Sonne. Vier Tipps, wie Sie Frühlingssonnenbrand vermeiden:



- 10 bis max. 15 Minuten Sonnenbad
- Auch im April: Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. 15)
- Beim Wandern oder Radeln langärmelige Shirts tragen
- Cremes mit Zinkoxid oder Titandioxid reflektieren (physikalisch) Strahlen

Therapeutisches Wandern



Aktuell gewinnt Wandern dank des niedrig-schweligen Anforderungsprofils an Bedeutung bei gängigen Therapien für Übergewichtige, Menschen mit Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Zwar hat es der Freizeitsport von 30 Millionen Deutschen bis dato nicht geschafft im Sinne einer gesetzlich geregelten Prävention und Gesundheitsvorsorge fest im Fitnessverständnis verankert und gesellschaftlich anerkannt zu werden, doch erste landesweite Kampagnen (3.000 Schritte extra – Bundesministerium für Gesundheit; Wander-Fitness-Pass des Deutschen Wanderverbandes in Kassel) belegen, es tut sich etwas. Die im Verband der heilklimatischen Kurorte organisierten Kurorte in den Mittelgebirgen und Voralpen haben mit der Konzeption des Heilklimawanderns einen ersten Versuch für therapeutisches Wandern vorgestellt. Freilich vergeht dem erlebnishungrigen Wandersmann die Lust, wenn er in einen engen Regelungskanon gepresst wird. Eine verschreibungspflichtige Wanderkur indes gibt es seit Jahren in Deutschland nur in Berchtesgaden. Schade! An der Münchner Klinik rechts der Isar startete man mit 500 Depressions- und Schizophreniepatienten ein Programm „für seelische Gesundheit“. Neben Tanz- und Kunsttherapie und Nordic Walking wurde nun auch therapeutisches Klettern aufgenommen. Nach ersten Erkenntnissen des Leiters, Dr. Werner Kissling, konnte die Rückfallquote um 70 Prozent gesenkt und 70 Prozent der Krankenhaustage reduziert werden. Stimmt hoffnungsvoll.