

**Liebe Leserinnen und Leser,**

heute ist Weltgesundheitsstag und Jubiläum unserer Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“. Gemeinsam mit BILD am SONNTAG und dem ZDF hat die BARMER GEK diese vor genau zehn Jahren ins Leben gerufen. Mittlerweile wurden mehr als 30 000 Maßnahmen realisiert und rund 40 Millionen Menschen aktiv bewegt. Ein herzliches Dankeschön für Ihr Engagement und Ihre Beteiligung. Dankeschön auch an die vielen Partner, ohne die ein so vielfältiges Angebot nicht möglich wäre.



Jürgen Rothmaier

Das Beste an unserer Initiative ist aber nicht die erfolgreiche Vergangenheit, sondern die Tatsache, dass das Programm in Zukunft genauso attraktiv

bleibt. Freuen Sie sich auf die bewährten und neuen Aktivitäten, gerade jetzt zum Start in die Outdoor-Saison! Nach dem langen Winter wird es höchste Zeit.

Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote – egal ob die bundesweite Städtetour, den „Deutschland bewegt sich!“-Test, das Sportabzeichen, die Aktionswochen oder unsere Gesundheitskurse. Es lohnt sich für jeden, gesund zu bleiben oder zu werden.

Gerade hat den Bundestag der Gesetzentwurf zur Förderung von Prävention passiert. Im Mittelpunkt stehen Gesundheitsziele wie „gesund älter werden“, aber auch die Bekämpfung der Volkskrankheiten, insbesondere Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden oder Burn-out. Geplant sind Programme für Kinder und Jugendliche genauso wie betriebliche Gesundheitsförderung. In allen Bereichen bietet „Deutschland bewegt sich!“ schon adäquate Programme.

Nach 10 Jahren „Deutschland bewegt sich!“ verspreche ich Ihnen, dass wir auch in Zukunft alles tun werden, damit Sie sich fit halten können. Schönen Sonntag und einen guten Start in die Woche!

Ihr Jürgen Rothmaier,  
Vorstand BARMER GEK

EIN JOURNAL VON CAROLINE FRANKE, ANNA MEISSNER, KERSTIN QUASSOWSKY UND VOLKER WEINL

## Blutdruckmessgerät sollte in keinem Haushalt fehlen

Bluthochdruck ist der größte Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Deshalb macht die Weltgesundheitsorganisation Bluthochdruck zum Thema des heutigen Weltgesundheitsstages.

Weil jeder seine Blutdruckwerte kennen sollte, empfehlen Experten, ein Blutdruckmessgerät so selbstverständlich im Haushalt zu haben wie ein Fieberthermometer.

## Jogger erlaufen sich Extra-Lebensjahre

Läufer können dank ihres sportlichen Hobbys durchschnittlich bis zu sechs Jahre länger leben als Sportmuffel. Das ergab eine dänische Langzeitstudie. Der Effekt war am stärksten bei dreimaligem Joggen pro Woche in niedrigem bis mittlerem Tempo.

# Hier können Sie mal richtig abhängen

## AERIAL YOGA

Die Mischung aus Yoga und Akrobatik hilft beim Loslassen



Bei dieser Sportart kann es passieren, dass Ihnen vielleicht mal die Tränen kommen. Denn Aerial Yoga, also Luftyoga, formt nicht nur den Körper – es öffnet auch die Seele.

Im Gegensatz zum klassischen Yoga werden die Asanas, die Übungen, nicht am Boden ausgeführt, sondern in einem trapezförmigen Tuch, das an der Decke befestigt wird und bis zu 10 Tonnen Gewicht tragen kann. So hängt und schaukelt man die gesamte Kursdauer von 90 Minuten über dem Boden. Yogi Daniela Meggers, alias Dhanya, aus Hamburg: „Im Gegensatz zu Bodynoga folgt Aerial Yoga keiner Anleitung eines Gurus. Die Übungen sind völlig frei, können an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. In der Luft ausgeführt schonen sie die Gelenke und Wirbelsäule, sind deshalb auch für Alte und Übergewichtige ideal.“ Bei regelmäßigem Training entspannen sich Bandscheibenpro-

bleme, Beweglichkeit und Kraft werden trainiert, Blockaden und Muskeln gelockert. Besonders die Tiefenmuskulatur profitiert durch die permanente Gleichgewichtsstabilisierung.

In Amerika wird Luftyoga bereits von Psychotherapeuten genutzt. Vor allem Übungen in der Embryohaltung lösen in dem engen Tuch Geborgenheitsgefühle wie im Mutterleib aus – und lassen bei manchen Menschen Tränen fließen. Trainerin Dhanya: „Man kann in dem Tuch aber auch wie auf dem Spielplatz schaukeln und sich endlich mal hängen lassen. Das ruft unbeschreibliche Glücksgefühle hervor.“ 8 Termine kosten um die 140 Euro.

### DER LUFTSCHULTERSTAND

Aerial-Shavanasana, erfordert viel Körperspannung, um die Position zu halten. Hängt man allerdings erst mal drin wie eine schlafende Fledermaus, ist die Übung sehr wohltuend für den Nacken- und Schulterbereich



### DER LUFTSCHMETTERLING

Aerial-Bhadrasana öffnet die Hüfte, entspannt den Beckenboden und dehnt die Fußgelenke. Wer Knieprobleme hat, sollte verzichten, da die Belastung recht hoch ist