

DR. V. HIRSCHHAUSENS



# GESUND LEBEN

13 Seiten  
**Dossier**

**Füße**

Ein ent-  
spannteres  
Verhältnis  
zu unserem  
entfern-  
testen  
Körperteil

**Nachhaltig  
leben**

Warum es uns  
so schwer-  
fällt, das  
Richtige  
zu tun

**Beeren  
statt Pillen**

Entzündungen  
natürlich  
heilen

**Pflege**

Soll Mama  
ins Heim?  
Oder bleibt  
sie zu  
Hause?

**Reise-  
Apotheke**

Was muss  
mit?

# »Ferien, aber richtig!«

**So wird Urlaub wirklich erholsam –  
für Sie und alle drumherum**

AUSGABE 4 - 2019 DEUTSCHLAND: 650 €  
ÖSTERREICH: 6,20 € / SCHWEIZ: 8,80 SFR. / DÄNEMARK: 59,95 KR /  
FRANKREICH: 7,40 € / BENELUX: 8,70 € / ITALIEN: 7,40 € / SPANIEN: 7,40 € /  
PORTUGAL (KONT.): 7,40 € / GRIECHENLAND: 7,40 € / SLOWAKEI: 7,40 €



4 11961481105502



**Brigitte**  
**LANIUS®**

FAIR FEMININE FASHION

»Warum ist es leichter, Greta für doof zu erklären, als unser zerstörerisches Konsumverhalten zu ändern? Das erklärt Psychologin Cornelia Betsch«



## Liebe Leserin, lieber Leser,

**d** Der Mensch ist schon an sich komisch, aber richtig lachen tut er am liebsten mit anderen. Wir können uns halt nicht selbst kitzeln. Ein bisschen geht es an unseren Füßen, denn die sind so weit weg vom Kopf, dass viele Menschen ein etwas »distanziertes« Verhältnis zu ihnen haben. Dabei verdienen die viel Liebe, denn unser Stehvermögen hängt an einem guten Draht mit unserer körperlichen Verbindung zur Erde. Deshalb widmen wir den Füßen ein Dossier über 13 Seiten. Um unseren Draht zu Mutter Erde geht es in meinem Interview mit der Psychologin Cornelia Betsch, die unter anderem »Scientists for Future« unterstützt. Wir wollten das Interview entspannt beim Bahnfahren machen, hatten auch Plätze reserviert, aber dann kam es doch anders, also die Züge. Und wir endeten schließlich auf dem Boden. Und so konnte die Professorin aus dem Fenster der Einstiegstür einen Flipchart machen, und alle hörten ihrer improvisierten Vorlesung gespannt zu! Alles besser, als mit dem Auto im Stau zu stehen. Damit beginnt für viele ja der Urlaub. Und die angeblich so erholsame und schönste Zeit im Jahr startet stressig. Wie die Ferien wirklich erholsam werden, dazu empfehle ich, sich vor einem gemeinsamen Urlaub klarzumachen, was für ein Reisetyp Sie eigentlich sind. Der nicht ganz ernst gemeinte Test steht auf Seite 32.

Viel Spaß beim Eintauchen in diese Ausgabe und beim Abtauchen in den Sommer, Ihr

PS: Schreiben Sie mir unter: [hirschhausen@stern.de](mailto:hirschhausen@stern.de)

Kennen Sie das: Nach dem Urlaub hat man oft ein paar Kilo mehr drauf. Weil Frühstück und Abendbuffet im Preis mit drin waren. Und wer hat schon Lust, immer vernünftig zu sein. Aber es gibt ja die »Hirschhausen-Diät« als App, die hilft beim Intervallfasten. Damit wird man die Pfunde wieder los. Der Einstieg ist kostenfrei. Und mit dem Rabattcode GESUNDELEBEN20 können Sie 20 Prozent vom Kaufpreis sparen, einzulösen auf: [hirschhausen-diaet.de](http://hirschhausen-diaet.de)



Schön, dass Sie sich für unser Sommer-Urlaubs-Heft entschieden haben. Meine ganz persönlichen Kommentare zu Artikeln leuchten so wie dieser hier sonnengelb. Viel Spaß beim Lesen!

## 22

### Titel: Richtig Urlaub machen

Und, schon Koffer gepackt? Wo geht es denn hin, nah oder fern? Und wie läuft es mit der Beziehung auf Reisen? Was wir in der Sommerfrische suchen – und finden



Sorgen Sie gut für Ihre Füße

Das ist eine Illustration. Eignen sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Diagnose, Beratung, Behandlung oder Pflege. Kontaktieren Sie Ihren Arzt bei Beschwerden. © 2018 Getty Images

## 53

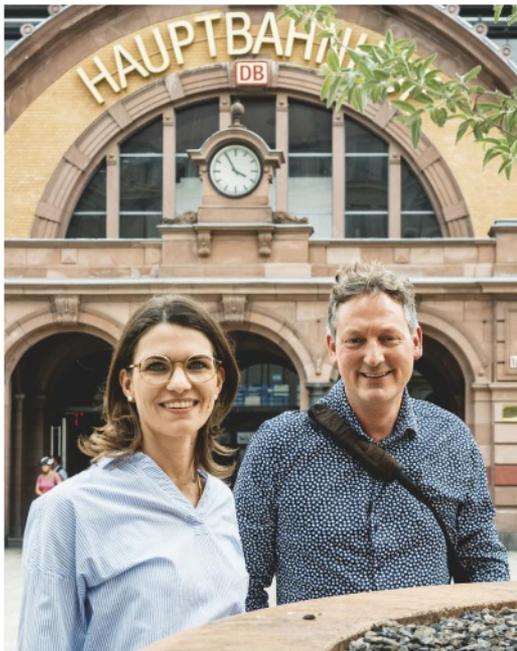
### Zeigt her eure Füße

Im Sommer werden sie wieder ausgepackt, und alle Sünden werden sichtbar. Dabei haben unsere Füße mehr Pflege verdient – sie tragen uns schließlich durchs Leben

## 66

### Gute Wege zum Klimaschutz

Eckart von Hirschhausen traf die Psychologin Cornelia Betsch. Ein Gespräch übers Bahnfahren, Fridays for Future und Konsumverzicht



## 76

### Pure Energie

Qigong ist Bestandteil der chinesischen Medizin. Westler und Chinesen pilgern zu Meister Zhong Xue Yong, um von ihm die Bewegungsformen zu lernen



## 44

### Mama braucht Pflege

Für Heike Wirth war immer klar: Ich pflege meine Mutter. Aber das überstieg ihre Kräfte. Angehörige erzählen, welche Lösung sie gefunden haben

## 92

### Auf Wanderschaft

Mammutmärsche: Sie treffen sich in Berlin, Frankfurt oder Sylt, um mit Fremden in 24 Stunden 100 Kilometer zu wandern. Ein Erfahrungsbericht



## 38

### Erste Hilfe

Wissen Sie noch, wie das geht: Mund-zu-Mund-Beatmung? Stabile Seitenlage? Druckverband anlegen?

ANZEIGE



## 19

### Hier schmeckt Gesundheit



## 102

### Johannisbeeren

Sie schmecken nach Sommer – und sind so voll mit Vitamin C, da muss man jetzt unbedingt zugreifen!

## INHALT

### Titel

- Richtig Urlaub machen** Zehn goldene Regeln für die gelungene Sommerfrische **22**
- Was für ein Stress!** Sonne, Strand und Action – Reisen fordern unser Immunsystem. Gut so! **28**
- Alles inklusive?** Eckart von Hirschhausen über die Liebe im Urlaub **30**
- Test** Wissen Sie, welcher Urlaubstyp Sie sind? Und Ihre Begleiter? Bitte vor Abreise ausfüllen! **32**
- Reiseapotheke** Was gehört in den Koffer? Und welche Hausmittel helfen vor Ort? **34**

### Augenblicke

- Momentaufnahmen** von Teddys im OP, geheimnisvollen Frauen und Meeresgetier bei der Toilette **8**

### Sprechstunde

- Spannendes** aus der Welt der Medizin, Forschung und Psychologie. Außerdem Apps für unterwegs **14**
- Beipackzettel** Hilft bei Übelkeit und Schwindel unterwegs ein Reisekaugummi? **18**

### Gespräch

- Rettet die Erde!** Eckart von Hirschhausen diskutiert mit der Psychologin Cornelia Betsch über die Folgen unseres Verhaltens für den Klimaschutz **66**

### Reportage

- Qigong** Mit der traditionellen Bewegungsform die Lebensenergie zum Fließen bringen. Eine Reise zu den Ursprüngen nach China **76**

### Medizin

- Erste Hilfe** Könnten Sie ein Leben retten? Auffrischkurs für den Ernstfall **38**
- Pflege** Was tun, wenn die Eltern allein nicht mehr klarkommen? Angehörige Hilfe brauchen? Betroffene berichten. Dazu Infos, Tipps und Adressen **44**
- Dossier Füße** Richtig pflegen, Deformationen vorbeugen, lästige Erkrankungen behandeln **53**
- Allergie** Hört die Pollensaison dieses Jahr gar nicht mehr auf? Und was hilft bei Heuschnupfen? **72**
- Hausmittel** Kühlt bei Sonnenbrand: Joghurt **100**

### Psychologie

- Essen und Kultur** Es geht längst um mehr als Nahrungsaufnahme. Essay über Tugend und Moral **84**

### Mensch

- Groß werden** Besuch bei einer dänischen Familie, die ihre Kinder in freier Natur aufwachsen lässt **88**

### Ernährung

- Fit mit...** Johannisbeeren sind voller antioxidativer Vitamine. Mit Rezepten **102**
- Essen mit Nebenwirkung** Bauchkrämpfe, Atemnot, Blutarmut – was hat der Mann gegessen? **106**
- Beeren statt Pillen** Mit der richtigen Ernährung können stumme Entzündungen abklingen **108**

### Reise und Fitness

- Langstrecke** 100 Kilometer in 24 Stunden: der neue Trend beim Wandern **92**
- Bogenschießen** Alles reine Kopfsache, oder? Ein Selbstversuch in den Tiroler Alpen **110**

### Das gute Leben

- Wissenswertes** zu Ernährung, Fitness, Umwelt **98**
- Tagträume** Auf dem Weg an die Ostsee **116**
- Was macht eigentlich Emmi?** Eckart von Hirschhausens Brief an die kleine Hamburgerin **122**

### Aus der Redaktion & Impressum

6

TITELFOTO: ANATOL KOTTE; STYLING: DIANA DANOUAH; HAARE/MAKE-UP: DANIELA PROST/LIGANORD; FOTOS: MARINA WEIGL; JANDSCH BOERCKEL; WALTER LÜGER/DDP IMAGES; THOMAS VICTOR; YUE WU; CHRISTIAN A. WERNER; ILLUSTRATIONEN: ANJE JÄGER/SOOTHING SHADE; ELA STRICKERT; TANJA SZEKESSY/KOMBINATROT WEISS

REDAKTION

## Team-Arbeit

*Dies ist unser Sommerheft für Sie.  
Bevor jetzt alle ausspannen,  
waren Kolleginnen und Kollegen im  
In- und Ausland im Einsatz*



### 100

Mit viel Liebe zum Detail arrangieren Stylistin Anka Rehbock und Fotograf Jonas von der Hude den Aufbau für das Bild zur Rubrik »Hausmittel«. Diesmal: die Wirkung von Joghurt bei Sonnenbrand.



Die Redaktion, bereit für Sommer, Sonne und Urlaub: Christoph Koch, Catrin Boldebuck, Eckart von Hirschhausen, Fotograf Anatol Kotte, Christine Simon und Susanne Gräfe (von links).  
Schöne Ferien!



### 66

Bahnfahren for Future: Im Zug diskutierten Eckart von Hirschhausen und Psychologin Cornelia Betsch über nachhaltiges Reisen, Konsumverzicht und die psychischen Folgen der Klimakrise. Auf dem Fenster sehen Sie das »Balance-Dreieck«: Es erklärt, warum ältere, weiße Männer Greta und die Umweltbewegung ablehnen – die Auflösung finden Sie auf Seite 70!



### 76

Bis die Bewegungen im Qigong leicht und anmutig aussehen, braucht es viel Übung. Autorin Birgit Schönberger trainierte an der Dao Wei Academy in China. Besonders beeindruckte sie, wie positiv die Übungen ihre Stimmung beeinflussten.



**stern-Stimme**  
Eckart von Hirschhausen ist Kolumnist bei stern.de  
[www.stern.de/hirschhausen](http://www.stern.de/hirschhausen)

## Die nächste Ausgabe erscheint am 11. September 2019

### Impressum

DR. v. HIRSCHHAUSENS  
STERN GESUND LEBEN  
Gruner + Jahr GmbH  
Verlag und Sitz der Redaktion:  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
Kontakt zur Redaktion:  
[gesundleben@stern.de](mailto:gesundleben@stern.de)

**Herausgeber:** Florian Gless,  
Anna-Beeke Gretemeier

**Chefreporter:**  
Dr. Eckart von Hirschhausen

**Redaktionsleitung:**  
Christoph Koch und  
Catrin Boldebuck  
**Artredaktion:** Susanne Gräfe  
**Gestaltung:** Kristin Pötschke  
**Bildredaktion:** Orsolya  
Groenewold, Christine Simon  
**Infografik:** Bettina Müller,  
Ela Strickert

### Chef vom Dienst: stern CvDs

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Nataly Bleuel, Alf Burchardt,  
Dr. Anika Geisler, Nicole Heiß-  
mann, Diana Helfrich, Annette  
Kerckhoff, Alexandra Kraft,  
Prof. Dr. Christoph Klotter,  
Nicola Kuhrt, Dirk Liedtke,  
Constanze Löffler, Tanja Metz-  
ner, Wilhelm Nirschl, Dr. Frank  
Ochmann, Anja Reumschüssel,  
Tobias Schmitz, Birgit Schön-  
berger, Doris Schneyink,  
Stéphanie Souron, Katrin  
Steffens, Beate Wagner  
**Assistenz:**  
Anandi Fiederling-Baisch  
**Verifikation und Lektorat:**  
Dörte Nohrden,  
Matthias Reisner  
**Quality Board:** stern  
**Geschäftsführende**

### Redakteurin: Nicola Wagner

**Publisher:** Frank Thomsen,  
Nica Volquartz (Publishing  
Manager)  
**Brand Solutions:**  
Anja Dreßler  
**Sales Director:**  
Madeleine Wolgast  
**Herstellung:** G+J-Herstellung,  
Heiko Belitz (Ltg.), Martin Laue  
**Kommunikation:** Sabine Grün-  
greiff, Sandra Meyer (Leitung)  
Tamara Kieserg  
**Syndication:** Picture Press  
E-Mail: [sales@picturepress.de](mailto:sales@picturepress.de)  
**Verantwortlich für den  
redaktionellen Inhalt:**  
Florian Gless  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
**Verantwortlich für die  
Anzeigen:** Anja Dreßler,  
G+J eIMS, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg  
**Reproduktion:** Peter Becker  
GmbH, Würzburg  
**Druck:** Mohn Media, Gütersloh  
**Es gilt die aktuelle  
Preisliste. Infos hierzu unter  
[www.gujmedia.de](http://www.gujmedia.de)**  
**Vertrieb:** DPV Deutscher  
Pressevertrieb  
Preis des Heftes: 5,50 Euro  
DR. v. HIRSCHHAUSENS  
STERN GESUND LEBEN darf  
nur mit Verlagsgenehmigung in  
Lesezirkeln geführt werden.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet und Vervielfältigung  
auf Datenträgern wie CD-ROM,  
DVD-ROM etc. nur nach  
vorheriger schriftlicher  
Zustimmung des Verlags

erfolgen. Der Verlag haftet nicht  
für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos.

**Abonnement:**  
DR. v. HIRSCHHAUSENS  
STERN GESUND LEBEN-  
Kundenservice,  
20080 Hamburg,  
Bestellservice  
Tel. 040/ 55 55 78 00,  
Kundenservice  
Tel. 040/55 55 78 09  
(Mo.–Fr. 7.30 bis 20 Uhr,  
Sa. 9 bis 14 Uhr),  
**24-Std.-Online-Kundenservice:**  
[www.MeinAbo.de/service](http://www.MeinAbo.de/service),  
E-Mail: [abo-service@guj.de](mailto:abo-service@guj.de)  
**Abonnement**  
zzt. 6 x jährlich 33,00 €  
inkl. Versandkosten  
(Deutschland)  
ISSN: 1860 - 1375



FOTOS: JONAS VON DER HUDE; ANATOL KOTTE; YUE WU

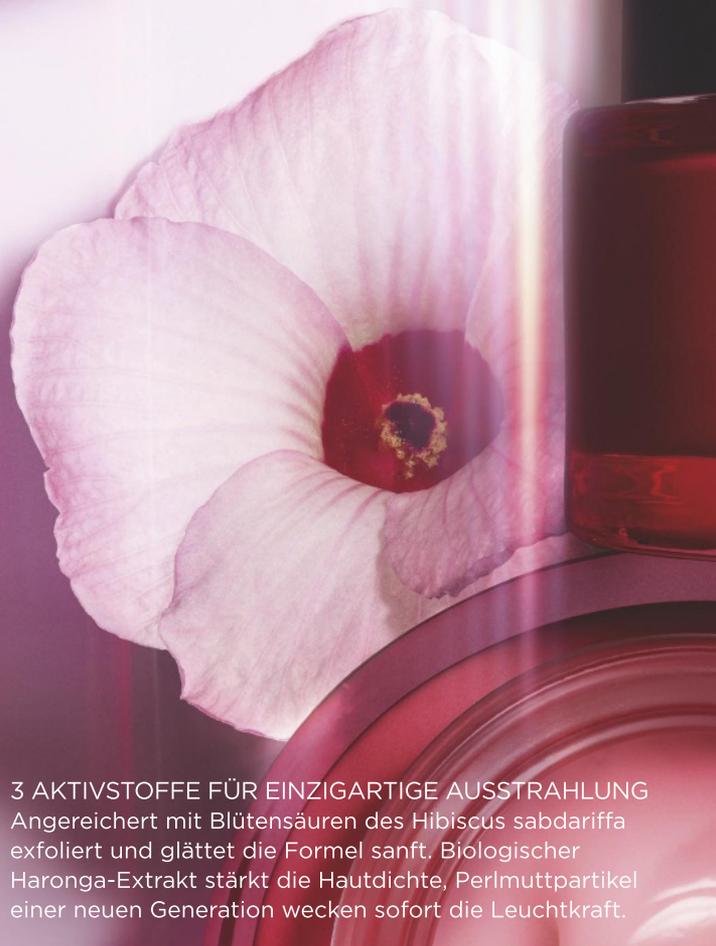


CLARINS  
PARIS

Crème Rose Lumière  
Multi-Intensive - Toutes peaux  
Rose Radiance Cream  
Super Restorative - All skin

**DAS CLARINS +**

Die Kunst der Rezepturen von Clarins beruht auf dem Können, aus jeder Pflanze ihre leistungsstärksten Aktivstoffe zu extrahieren, um Ihnen das Beste aus Forschung und Natur zu bieten. Die neue Tagescreme vereint 7 Pflanzenextrakte, um Jugendlichkeit und Ausstrahlung der Haut zu beleben.



**3 AKTIVSTOFFE FÜR EINZIGARTIGE AUSSTRAHLUNG**  
Angereichert mit Blütensäuren des Hibiscus sabdariffa exfoliert und glättet die Formel sanft. Biologischer Haronga-Extrakt stärkt die Hautdichte, Perlmutterpartikel einer neuen Generation wecken sofort die Leuchtkraft.

NEU

## Crème Rose Lumière Multi-Intensive

Glätten. Hautdichte stärken.  
Leuchtkraft wecken.

Clarins Innovation für mehr Hautdichte:  
die Aktivstoff-Kombination fördert die jugendliche  
Ausstrahlung Ihrer Haut.

Nach 1 Monat: 80% der Frauen nehmen  
glattere Haut wahr, 70% beobachten mehr  
Hautdichte, 87% mehr Leuchtkraft.\*



**TRAUMHAFTE TEXTUR**

Die erfrischend schmelzende Textur von  
Crème Rose Lumière mit zartem Rosenduft  
hüllt die Haut in Komfort.

CLARINS.COM

\*Zufriedenheitstest - 105 Frauen - 28 Tage - Zustimmung in %.

Alles nur für Sie.

# CLARINS

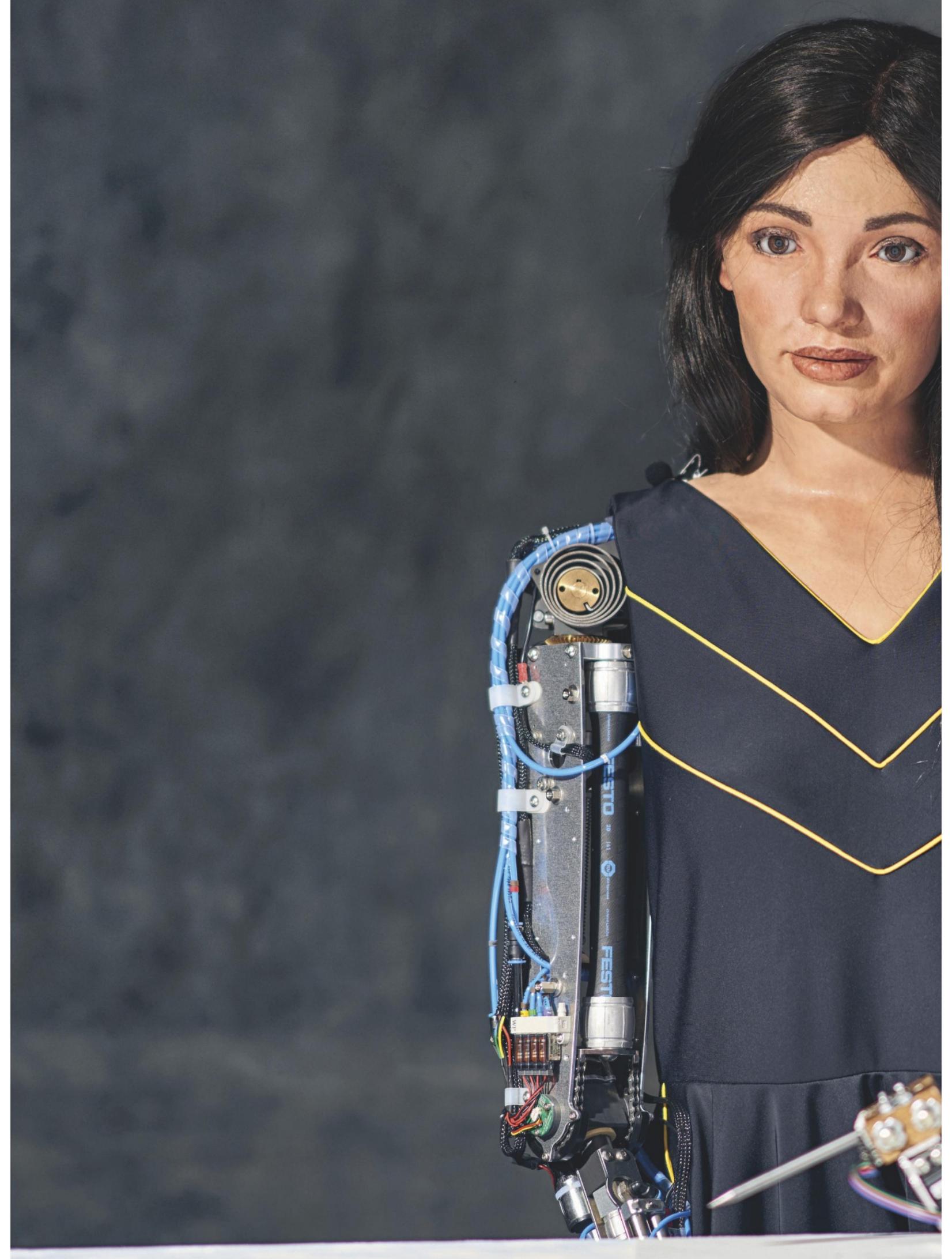


**Lauter schwere Felle**

Die Lage ist ernst: Der Bär hat Verletzungen an Bauch und Bein. Aber hier am Dresdener Uniklinikum sitzt jeder Handgriff. Mit einem Beatmungsbeutel versorgen Helfer den plüschigen Patienten mit Sauerstoff. Eine Szene aus dem »Teddykrankenhaus Dresden«. An drei Aktionstagen kümmern sich Medizinstudenten um die Rettung verletzter Kuscheltiere. Die Idee stammt aus Skandinavien. Spielerisch soll Kindern im Vorschulalter so die Angst vor dem Krankenhaus genommen werden.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/PICTURE ALLIANCE/DPA



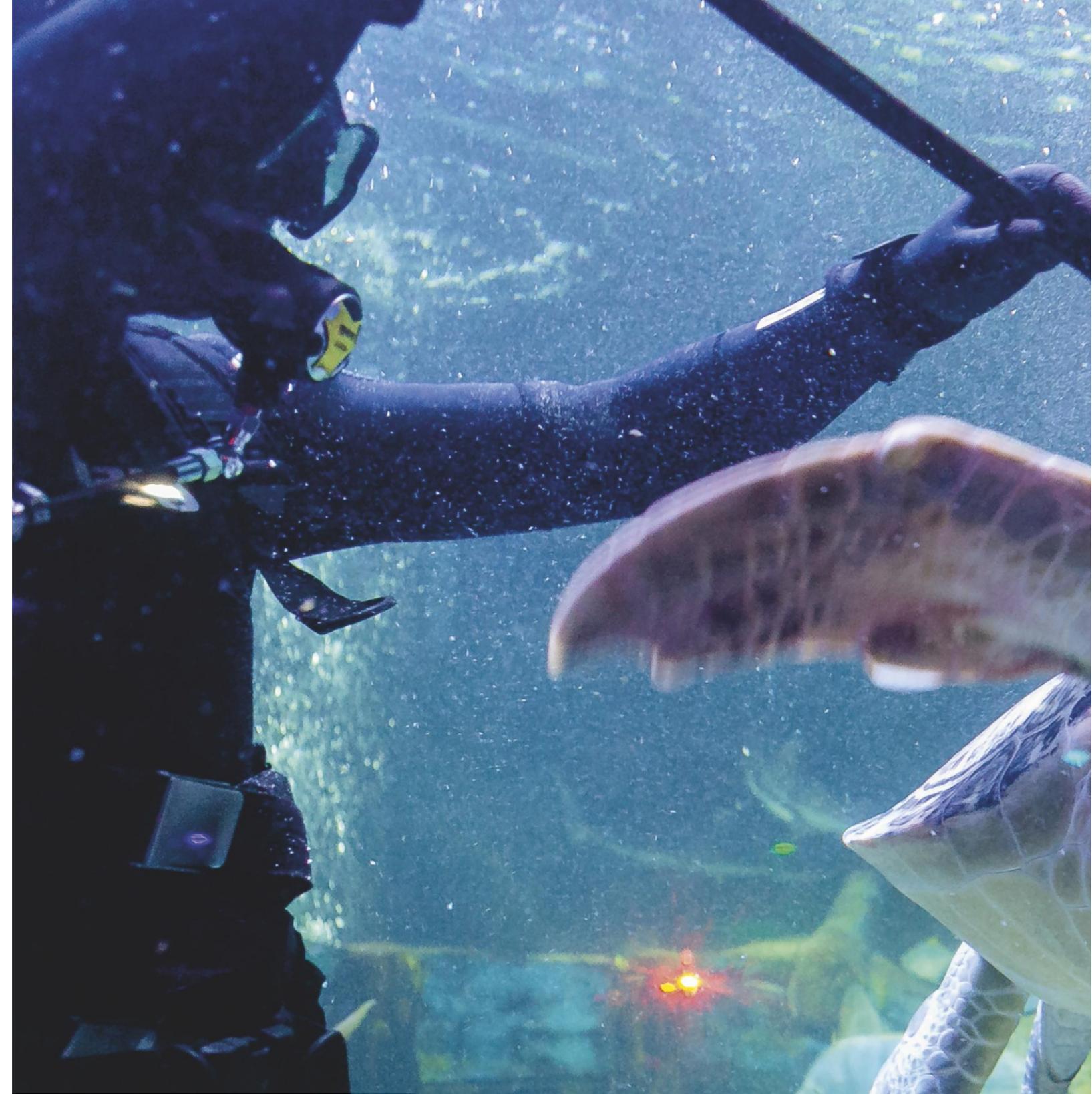




### *Kunst-Figur*

Sie sieht aus wie eine Mischung aus Jackie Kennedy, Iris Berben und dem Terminator: Ai-Da heißt die erste humanoide Künstlerin der Welt. Entwickelt von einem britischen Unternehmen und benannt nach der Mathematikerin Ada Lovelace, kann der Roboter nicht nur sprechen, sondern auch zeichnen und malen. Möglich machen es Algorithmen und ein riesiger Datensatz aus vielen Jahrhunderten Kunstgeschichte. Ob die Werke von Ai-Da wirklich Kunst sind, bleibt eine spannende Frage.

FOTO: KI PRIDE/CAMERA PRESS/DDP



### *Schwamm drüber*

Der Herr mit Maske heißt Oliver, die Meeresschildkröte Speedy. Zusammen bilden sie im Aquarium Sea Life Timmendorfer Strand eine putzige Gemeinschaft. Oliver befreit Speedys Rückenpanzer mit dem Wischmopp von den Spuren des Alltags. Was das 118 Kilogramm schwere Tier dabei empfindet, dürfte ein Geheimnis bleiben. Weltweit existieren noch sieben Arten von Meeresschildkröten. Alle sind vom Aussterben bedroht. Das Leben im Aquarium hat immerhin einen Vorteil: Es gibt keinen Plastikmüll.

FOTO: FRANK MÖLTER/DPA

