



Allein unterwegs: Was kann ich unternehmen?

Solo-Unternehmungen können unser Selbstbewusstsein stärken. Wer bislang wenig Erfahrung damit hat, tastet sich am besten langsam heran. Aber wie findet man heraus, welche Aktivitäten auch allein Spaß machen? Psychologin und Coachin Katharina Stenger rät, sich an der Frage „Was brauche ich gerade?“ zu orientieren. Dafür könne man vier Kategorien zur Hand nehmen: Spaß, Inspiration, Erholung und Antrieb. „Wer Freude braucht, kann sich beispielsweise in sein Lieblingscafé, zum Bummeln auf dem Flohmarkt oder zu einem Spaziergang mit Kamera einladen“, so Stenger. Wer neue Impulse sucht, könne ein Museum besuchen oder die Nachbarstadt erkunden. Für Erholung eignen sich der Psychologin zufolge zum Beispiel Waldbaden oder ein Wellness-Tag. „Und wer Antrieb durch neue Herausforderungen sucht, kann beispielsweise einen Sportkurs, Yoga oder einen Malkurs ausprobieren.“ Katharina Stenger betont, dass nicht die Unternehmung an sich entscheidend ist. Vielmehr gehe es darum, ob die jeweilige Aktivität zu unseren Bedürfnissen passt. „Am besten beginnt man dort, wo sich das Alleinsein noch relativ natürlich anfühlt, und erweitert den Radius langsam“, rät sie. Ein Spaziergang oder ein Nachmittag in der Bibliothek könne der erste Schritt sein. Dann vielleicht ein Museum, Kino, ein belebtes Café, dann ein Volkshochschulkurs, für den man sich interessiert. „Nach jedem Date lohnt sich eine kurze Reflexion: Hat es Spaß gemacht? Hat es mich entspannt oder eher angespannt? War ich neugierig, inspiriert oder gelangweilt?“, rät Psychologin Stenger. So entstehe mit der Zeit ein persönlicher Kompass. Wichtig: „Wir dürfen auch feststellen, dass manche Dinge allein einfach keinen Spaß machen. Auch das ist eine wertvolle Erkenntnis.“ Foto: Christin Klose/dpa

Vitamin D im Herbst: Wie kriegt man genug, was ist zu viel?

Die Tage werden kürzer, die Sonne steht tiefer: Ab Oktober reicht die Sonnenbestrahlung in Deutschland nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in der Regel nicht mehr aus, damit die Haut genügend Vitamin D bilden kann. Vitamin D ist wichtig für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel, die Knochen, die Muskelkraft und das Immunsystem. Die Besonderheit: Der Körper kann Vitamin-D tatsächlich allein herstellen, anders als viele andere Vitamine. Bei ausreichender Bestrahlung trägt die körpereigene Bildung nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu 80 bis 90 Prozent zur Versorgung bei, der Rest erfolgt über die Ernährung.

GENUG SONNE GETANKT?

In der Regel baut der Körper in den Sommermonaten Vitamin-D-Vorräte auf. Es wird im Fett- und Muskelgewebe gespeichert; diese Vorräte tragen laut BfR zur Versorgung im Winter bei. In der dunkleren Jahreszeit werden sie nach Angaben der DGE abgebaut, bevor sie im Frühjahr wieder aufgefüllt werden können. Zwei- bis dreimal die Woche sollte man je nach Jahreszeit und Hauttyp für etwa 5 bis 25 Minuten Sonne an Gesicht, Hände und Arme lassen, empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Wer sich daran hält, dürfte laut DGE genug Speicher haben und braucht keine Extra-Pillen oder andere Vitamin-D-Präparate.



Im Herbst und Winter können wir kaum bis gar kein Vitamin D über die Sonne in der Haut bilden. Aber muss man dann extra welches nehmen? Nicht unbedingt, so Experten. Foto: Friso Gentsch

WAS MAN NOCH TUN KANN

Die DGE empfiehlt, sowohl im Sommer als auch im Winter oft an die frische Luft zu gehen. Aktivität im Freien, körperliche Bewegung und Sport stärken Muskeln und Knochen. Außerdem kann man über die Ernährung Vitamin D aufnehmen. Es steckt in nennenswerten Mengen etwa in Eiern und manchen Speisepilzen und vor allem fettem Fisch. Die Ernährungsexperten raten daher, ein- bis zweimal pro Woche Fettfisch wie Hering, Makrele oder Lachs zu verzehren, der neben Vitamin D auch n-3 Fettsäuren und Jod enthält. So könne eine gute Vitamin-D-Versorgung ohne die Ein-

nahme von Vitamin-D-Präparaten erreicht werden. Übrigens: Der Besuch im Solarium ist keine geeignete Alternative, denn nach Einschätzung des BfS erhöht sich dadurch das Hautkrebsrisiko. WER ZUSÄTZLICH VITAMIN D BRAUCHT Anders sieht es bei bestimmten Risikogruppen aus. Ein erhöhtes Risiko für eine Vitamin-D-Unterversorgung haben laut DGE unter anderem ältere Menschen, Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten, Personen, die ihre Haut im Freien weitgehend bedecken, sowie Menschen mit dunkler Hautfar-

be. Außerdem mobilitätseingeschränkte, chronisch kranke und pflegebedürftige ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen. Für diese Gruppen wird die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats empfohlen. Auch Babys im ersten Lebensjahr bekommen in der Regel Vitamin-D-Tropfen oder -Tabletten zur Rachitisprophylaxe. Die Prophylaxe sollte im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten weiter durchgeführt werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Gut zu wissen: Die DGE bietet einen Referenzwertrechner an, um Bedarfe an verschiedenen Nährstoffen zu ermitteln: [https://www.dge.de/wissenschaft/re-](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/)

ferenzwerte-tool/ **WANN MUSS MAN ZUM ARZT?** Wer unsicher ist, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, sollte das ärztlich abklären lassen, bevor mit einer Selbsttherapie begonnen wird. Müdigkeit oder Schwäche können zwar zu einem Vitamin-D-Mangel passen, können aber auch andere Ursachen haben. Ein Bluttest kann Aufschluss geben. **KANN MAN AUCH ZU VIEL VITAMIN D HABEN?** Grundsätzlich ja - wenn zu viel genommen wurde: Vitamin-D-Überdosierungen und damit verbundene unerwünschte Wirkungen wie Nierenprobleme sind nur durch eine überhöhte orale Zufuhr möglich. Dafür müsste man dauerhaft mehr als 100 Mikrogramm pro Tag nehmen, so DGE und BfR.

WAS IST MIT DER PSYCHE? Vitamin D ist auch an der Herstellung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn beteiligt. Manche Psychiater setzen Vitamin D etwa bei depressiven Patienten ein - auch, weil diese aufgrund ihrer Symptome wie Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug und Bewegungsmangel besonders häufig von Risikofaktoren für Vitamin-D-Mangel betroffen sein können. Auch hier gilt: Vor der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, sollte ein möglicher Mangel unbedingt ärztlich gecheckt werden.

Powerbank im Flieger: Anzeichen und Regeln für kaputte Akkus

Was für ein Schreckensszenario mit Flammen, Rauch und Hitze: In einem Flugzeug gerät eine Powerbank in Brand. Zum Glück können die Flugbegleiter das Gerät in einem feuerfesten Behälter sichern, das Flugzeug mit 204 Menschen an Bord kann sicher landen. Solche Fälle von Feuer an Bord wegen brennender Powerbanks häufen sich. Erst kürzlich wurde ein Lufthansa-Flug von Frankfurt nach Lissabon wegen eines Powerbank-Brandes an Bord umgeleitet. Was Sie über die Energiespeicher im Gepäck wissen müssen: Also ab ins Handgepäck damit.

AB INS HANDGEPÄCK: POWERBANKS DÜRFEN NICHT IN DEN KOFFER

Powerbanks, aber auch andere Batterien mit Lithium-Ionen-Technologie, dürfen in der Regel nicht mehr ins Aufgabegepäck für den Laderaum des Flugzeugs. Denn: Wenn es ein Problem mit der Batterie gäbe, käme niemand an sie ran und ein Feuer könnte sich ausbreiten.

UND WELCHE GERÄTE BETRIFFT DAS?

Nicht nur die Powerbanks mit USB-Anschluss, auch andere Akkus, E-Zigaretten oder drahtlose Ohrstöpsel mit Ladekasten sind davon betroffen. Informieren Sie sich am besten vor Abflug bei ihrer Fluglinie über die geltenden Bestimmungen.

BATTERIE ZU GROß? DANN MUSS SIE AM BODEN BLEIBEN

Und es gibt Obergrenzen. Je nach Airline können sie sich unterscheiden. Ryanair erlaubt zum Beispiel nur zwei Powerbanks pro Person, Wizzair nur eine. Die Lufthansa-Gruppe etwa erlaubt zwei Geräte pro Person bis zu einer Kapazität von je 100 Wattstunden (Wh). Bis 160 Wattstunden sind nach Absprache möglich, alles darüber bleibt am Boden. Wie viel Strom Ihre Powerbank speichert, steht meist auf der Rückseite des Geräts. Manchmal



Damit's im Flieger nicht brenzlich wird: Powerbanks gehören ins Handgepäck. Foto: Till Simon Nagel

ist die Angabe auch in Milliamperestunden (mAh) aufgedruckt. Dann gilt nach einer vereinfachten Umrechnungsformel: (Wattstunden = Milliamperestunden x Spannung / 1000). Lithium-Akkus für Smartphones arbeiten in der Regel mit einer Spannung von 3,7 Volt. Am Beispiel einer Powerbank mit 10.000 mAh wären das dann 10.000 mAh x 3,7 Volt geteilt

durch 1000 also 37 Wattstunden. Diese Powerbank dürfte mit an Bord. **NUTZUNG AN BORD - AUCH HIER GIBT ES REGELN** Wichtig: Fragen Sie nach den spezifischen Regeln Ihrer Airline. Sonst sitzen Sie nachher doch mit leerem Smartphone-Akku auf dem Transatlantikflug, weil die

Powerbank nicht benutzt werden darf. Die International Air Transport Association (IATA) hat Richtlinien für den Transport von Akkus in Flugzeugen festgelegt. Die können sich aber im Detail von Fluglinie zu Fluglinie unterscheiden. Einige Airlines erlauben nur den Transport der Powerbank, allerdings nicht den Betrieb. Das Aufladen von Telefon, Tablet,

Kopfhörer und Co. ist dann also verboten. Auch das Aufladen der Powerbank am Ladestecker des Sitzes könnte verboten sein. Manche Airlines verlangen laut TÜV-Verband, dass die Powerbank den ganzen Flug über griffbereit liegt. Sie darf also etwa nicht oben im Gepäckfach verstaut sein. Der Betrieb notwendiger und genehmigter medizinischer Geräte ist erlaubt. Achtung: Nicht jeden Schaden kann man auch sehen, aber es gibt einige Anzeichen dafür, dass mit der Powerbank etwas nicht mehr stimmen könnte. Unter anderem können das sein: Die Powerbank ist schon häufiger heruntergefallen und hat sichtbare Schäden? Die Powerbank wird im Betrieb sehr heiß? Auch dann könnte es bereits Schäden im Inneren geben. Das Gerät hat sich verformt oder im Bereich der Anschlüsse verfärbt? Auch das könnte ein Hinweis auf Schäden sein.

Das Gerät war schon großer Hitze ausgesetzt? Dann lieber sachgerecht entsorgen. **POWERBANK KAUFEN: QUALITÄT SCHLÄGT GÜNSTIGEN PREIS** Wer sich eine neue Powerbank zulegen will, sollte laut TÜV Süd auf diese Dinge achten: CE-Kennzeichen auf dem Gerät sollte die Mindestanforderung sein. Das GS-Zeichen ist ein weiterer Hinweis auf eine unabhängige technische Prüfung. Unvollständige oder fehlende Herstellerangaben oder technische Daten sollten ein Warnsignal sein. Und Achtung: Bei Günstig-Shops im Netz kann man sich auf Siegel nicht immer verlassen. Optimal: Die Geräte verfügen über ausgewiesene Schutzfunktionen gegen Überladung, Tiefenentladung oder Überhitzung. Das ist bei vielen günstigen Geräten oder bei Geräten aus dem Onlinehandel auch mal nicht der Fall.

“Vielen dank für Ihr Vertrauen!”
Geschäftsführer
Uwe Kolbe

Das neue Bett
Gesünder schlafen · besser leben

Wir feiern **30 Jahre**

Jetzt Termin buchen

MIT 15% RABATT AUF ALLES*
05.10.-31.10.2026

*außer auf reduzierte Artikel, Sonderpreise, Salzgrottenkarten und bereits erteilte Aufträge!