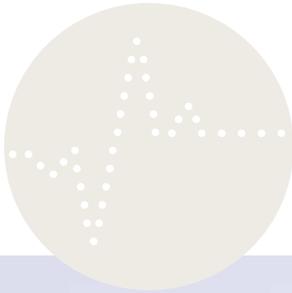


IN

Punkt **Gesundheit**



Das Magazin der TUI BKK



Strengere Regeln
zum Schutz Ihrer
Daten S. 4



Kundenbefragung 2020
S. 6



Geburtsvorbereitung
online von viMUM
S. 7



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



uns alle hat die Corona-Pandemie in den letzten Monaten blitzartig getroffen und das bisher nicht Vorstellbare zur Realität werden lassen. So mussten auch wir unseren Publikumsverkehr einmalig in der Geschichte unserer BKK für rund sieben Wochen zum Schutz unserer Kunden und Mitarbeiter einstellen. Für Ihr Verständnis mit den damit verbundenen Unannehmlichkeiten danke ich Ihnen sehr.

Mit Spannung haben wir im Frühjahr das Ergebnis unserer ersten Kundenbefragung erwartet, die wir Ihnen in der letzten „IN Punkt Gesundheit“ angekündigt haben. Wir können in dieser Ausgabe auf Seite 6 über eine hohe Beteiligung und einer guten Bewertung der Kundenzufriedenheit berichten.

Für Ihrer Teilnahme herzlich Dank! Über das gute Ergebnis freuen wir uns und empfinden es als Ansporn für die weitere Verbesserung unserer Dienstleistung. Gleichzeitig danken wir aber auch für kritische Anregungen zur Optimierung unseres Services; so werden wir beispielsweise zukünftig ein festes Beschwerdemanagement einführen.

Wir denken aber auch an unsere werdenden Eltern und haben unser Angebot zur Geburtsvorbereitung um ein Online-Modul erweitert. Wir stellen es Ihnen auf der Seite 7 vor.

Viel Spaß beim Lesen!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine schöne und gesunde Sommerzeit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der TUI BKK erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:
TUI BKK
Karl-Wiechert-Allee 23
30625 Hannover
Tel. 05341 405-800

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de
Bildnachweis:
shutterstock.com

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

Projektidee:
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
info@sdo.de

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

| Inhalt | Seite | |
|--|-------|------------|
| Strengere Regeln zum Schutz Ihrer Daten | 4 | Intern |
| Information über den Freibetrag auf Leistungen der betrieblichen Altersversorgung | 5 | Intern |
| Kundenbefragung 2020 | 6 | Intern |
| Neu bei der TUI BKK: Geburtsvorbereitung online von viMUM | 7 | Intern |
| Gesund abnehmen – die besten Tipps | 8 | Gesundheit |
| Rohkost, Vegan oder Paleo? So unterschiedlich kann Ernährung sein | 10 | Ernährung |
| Wie gesund ist Ihre Wohnung? | 12 | Service |
| Gesund im Job: Checkliste für eine gesunde Arbeitsumgebung | 14 | Job |
| Die besten Sportarten für den Sommer | 15 | Sport |
| Jobben neben der Schule? Was ist geeignet – und was ist erlaubt? | 16 | Familie |
| Schon gewusst? | 18 | Wissen |
| Grillvergnügen | 19 | Rezept |
| Rätsel | 21 | Rätsel |
| Kleine Helfer – App-solut smart | 22 | Service |
| Büchertipps | 23 | Service |



Strengere Regeln zum Schutz Ihrer Daten

Zum Jahresbeginn 2020 setzt unsere BKK eine neue Richtlinie des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung um. Sie sieht strenge Regeln vor, wie Krankenkassen im direkten Kontakt mit ihren Versicherten deren Daten schützen müssen.

Krankenkassen verwalten eine große Menge an Daten über ihre Versicherten. Solche personenbezogenen Informationen, auch Sozialdaten genannt, sind besonders schutzbedürftig, gerade wenn es sich um Gesundheitsdaten wie ärztliche Diagnosen und Verordnungen, Krankenhausabrechnungen oder AU-Bescheinigungen handelt.

Wie Krankenkassen die Daten ihrer Versicherten schützen müssen, wenn sie mit ihnen kommunizieren, hat der GKV-Spitzenverband in seiner Richtlinie „Kontakt mit Versicherten“ nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) V, § 217f Abs. 4b vorgegeben. Alle Krankenkassen müssen die Richtlinie bis spätestens zum 6. Februar 2020 umgesetzt haben.

Die Richtlinie sieht vor, dass Krankenkassen Sozialdaten nur dann Versicherten mitteilen dürfen, wenn sie sichergestellt haben, dass dieser auch wirklich die Person ist, für die er sich ausgibt. Dies gilt beim persönlichen, schriftlichen, telefonischen wie auch elektronischen Kontakt, zum Beispiel über die BKK App oder das Online-Kundencenter *meine TUI BKK*.

Versicherte, die uns in den Räumen unserer Geschäftsstellen aufsuchen, werden, soweit sie nicht bereits persönlich bekannt sind, gebeten, sich über ihre mit einem Lichtbild versehene eGK, oder ihren Personalausweis oder Führerschein auszuweisen. Alternativ können auch zwei Informationen abgefragt werden, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nur der betreffenden Person bekannt sind, wie zum Beispiel Nummer der eGK, das Geburtsdatum, der Name des Arbeitgebers. Dies gilt auch für telefonische Kontakte.

Versicherte, die uns einen Brief oder ein Fax schicken, können ihre Identität uns gegenüber sicherstellen, indem sie das Schreiben unterzeichnen und Name und Anschrift oder ihr Geburtsdatum, die Nummer ihrer eGK nennen. Bei schriftlichen Nachrichten, die per E-Mail übermittelt werden, ist eine eindeutige Authentifizierung am schwierigsten. **Für den elektronischen Kontakt und Informationsaustausch mit uns empfehlen wir daher unsere APP oder unser Online-Kundencenter www.tui-bkk.de/online-kundencenter zu nutzen, da hier bei der Anmeldung bereits alle für eine eindeutige Authentifizierung notwendigen Voraussetzungen erfüllt sind.**

Ist eine zweifelsfreie Authentifizierung bei persönlichem, telefonischem, schriftlichem (Brief oder Fax) oder elektronischem Kontakt nicht möglich, schicken wir der oder dem Versicherten die gewünschte Information per Post an eine eindeutig dem Versicherten zuzuordnende Adresse zu oder elektronisch über sein Postfach, wenn er dort angemeldet ist. Wie Sie sich anmelden können, erfahren Sie auf unserer Homepage www.tui-bkk.de/online-kundencenter oder Sie rufen uns an unter 05341 405-800.



Information über den Freibetrag auf Leistungen der betrieblichen Altersversorgung

Zum 01.01.2020 wurde ein Freibetrag in der gesetzlichen Krankenversicherung auf Leistungen der betrieblichen Altersversorgung eingeführt. Anbei erhalten Sie von uns Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Wen betrifft dieser Freibetrag?

Der Freibetrag wurde nur für versicherungspflichtige Mitglieder (z. B. Rentner, Rentenantragsteller, etc.) eingeführt. Bei freiwillig Versicherten ändert sich nichts.

Was bedeutet „Leistungen der betrieblichen Altersversorgung“?

Hiermit sind vor allem Betriebsrenten und betrieblich geförderte Leistungen gemeint.

Wie hoch ist der Freibetrag?

2020: 159,25 Euro. Diese Summe wird vor der Beitragsberechnung abgezogen. Dieses gilt jedoch nur für den Krankenversicherungsbeitrag. **Beim Pflegeversicherungsbeitrag ändert sich nichts.** Hier bleibt es bei der Freigrenze von ebenfalls 159,25 Euro.

Was muss ich tun, damit der Freibetrag berücksichtigt wird?

Hierfür müssen Sie grundsätzlich nichts tun. Die auszahlenden Zahlstellen und wir müssen diese gesetzliche Regelung automatisch anwenden. Ein Antrag muss von Ihnen nicht gestellt werden.

Da der Gesetzgeber dieses Gesetz sehr kurzfristig auf den Weg gebracht hat, liegen sowohl bei den auszahlenden Zahlstellen als auch bei uns noch nicht die notwendigen technischen Voraussetzungen für die Berücksichtigung dieses Freibetrages vor. Die Umsetzung wird deshalb einige Zeit dauern, dann aber rückwirkend zum 01.01.2020 erfolgen. Für Personen, die nur eine Betriebsrente von einer Zahlstelle erhalten, ist bereits mit einer Umsetzung des Verfahrens im Laufe des Jahres 2020 zu rechnen. Bei Personen mit mehreren Betriebsrenten oder auch einer betrieblich geförderten Leistung muss zunächst eine umfangreiche Anpassung des Meldeverfahrens durch alle Beteiligten erfolgen, weshalb eine Umsetzung voraussichtlich erst Ende des Jahres 2020 möglich sein wird. Selbstverständlich werden Ihnen dann ohne Aufforderung zuviel entrichtete Beiträge durch Ihre Zahlstelle, bzw. durch uns erstattet. Wir bitten Sie daher um Geduld.

Sofern sich für Sie noch weitere Fragen ergeben, können Sie sich wie gewohnt an uns als Ihren verlässlichen Partner wenden. Rufen Sie uns hierzu unter unserer Rufnummer 05341/405-800 an.





Kundenbefragung 2020

TUI BKK kommt gut bei Versicherten an

In Zusammenarbeit mit dem unabhängigen Marktforschungsinstitut M+M Management + Marketing Consulting GmbH haben wir im Frühjahr 2020 eine Kundenbefragung durchgeführt.

4000 BKK-Mitglieder wurden repräsentativ ausgewählt und schriftlich befragt. Von den Angeschriebenen haben 1267 Mitglieder – eine sehr gute Rücklaufquote von 31,7 Prozent – den Fragebogen ausgefüllt zurückgesandt und so das Leistungs-/ Serviceangebot der BKK anonym bewertet.



Note 1,75 in der Kundenzufriedenheit

92% der Befragten gaben an, mit der TUI BKK sehr zufrieden bzw. zufrieden zu sein. Damit liegen wir im M + M Versichertenbarometer 2020 an der Spitze der Krankenkassen in Deutschland.

Die höchsten Zufriedenheitswerte liegen bei

- der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Ansprechpartner
- der Schnelligkeit und Pünktlichkeit der Auszahlungen von Geldleistungen
- Zuverlässigkeit von Zusagen und Informationen
- der einfachen telefonischen Erreichbarkeit sowie
- der schnellen und unbürokratischen Bearbeitung von Anliegen / Leistungsanträge

Zufriedene Kunden empfehlen uns auch sehr gern weiter! Machen Sie mit: Wenn Sie Ihre Arbeitskollegen, Familie und Freunde für die BKK gewinnen, überweisen wir Ihnen für jedes geworbene Mitglied zusätzlich 25 Euro, sobald die Mitgliedschaft beginnt. Näheres www.tui-bkk.de/friends-family

Neu bei der TUI BKK: Geburtsvorbereitung online von



Ab sofort können werdende Eltern den Online-Geburtsvorbereitungskurs von viMUM nutzen. Und die gute Nachricht: die TUI BKK übernimmt die Kosten für den Online-Kurs. Dies eröffnet vielen werdenden Müttern und deren Partner*Innen die Möglichkeit sich perfekt und selbstbestimmt auf die Geburt vorzubereiten – wann und wo sie es möchten.

Das Digitalangebot kommt damit genau zum richtigen Zeitpunkt. Denn die steigende Geburtenrate und die hohe Nachfrage nach Hebammenleistungen kann in vielen Regionen nicht mit einem ausreichenden Kursangebot beantwortet werden. viMUM ist hierfür die perfekte Lösung und bietet werdenden Eltern eine neue, flexibel auf verschiedene Lebenssituationen anpassbare Option der Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.

Und das sind die Vorteile des neuen viMUM-Onlineangebots Ihrer Betriebskrankenkasse:

- Eine begleitende Beratung steht Ihnen während des gesamten Kurses zur Verfügung.
- Die Kursinhalte können gemeinsam mit dem Partner genutzt werden – wann, wo und wie oft Sie möchten.
- Der modulare Kursaufbau garantiert einen klar strukturierten und tiefen Einblick in alle wichtigen Themen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Bewegung und Entspannung.
- Die relevanten Informationen werden von Experten sicher vermittelt: Hebammen-, Gynäkologie- und Kinderarztwissen, Ernährungstipps, Coaching, Aromatherapie, Yoga und Pilates.

- Das große viMUM-Expertenteam bestehend aus Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzten, Psychologen und Ernährungsberatung garantiert die hohe Kursqualität.
- Mitmachübungen, Vor-Ort-Aufnahmen von Kreißsaal und Vorsorgeuntersuchungen bereiten optimal auf die Geburtssituation vor.
- Elemente wie Schlagwortsuche, Übersicht über den Lernfortschritt und Checklisten stellen sicher, dass alle wichtigen Kursinhalte gelernt werden.

Für werdende Eltern welche selbst entscheiden möchten – wann, wo, wie oft und wie lange sie sich auf das bevorstehende Ereignis vorbereiten möchten – ist die Geburtsvorbereitung Online von viMUM die passende neue Leistung Ihrer Betriebskrankenkasse.

Möchten Sie daran teilnehmen? Dann fordern Sie Ihren viCode bei Ihrem persönlichen Kundenbetreuer an oder nehmen Kontakt über die BKK App oder das Online-Kundencenter *meine TUI BKK* mit uns auf.

Den viCode geben Sie unter www.tui-bkk.de/leistungsvorteile/pluspunkte-gesunde-schwangerschaft ein und schon können Sie schnell, kostenlos und bequem den Kurs direkt starten.

Alternativ erstatten wir den Besuch des herkömmlichen Kurses für werdende Mütter. Für werdende Väter bezuschussen die Kosten je Schwangerschaft die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs im Rahmen von BKK GesundheitsPlus zu 75 v. H. (maximal 400 Euro), wenn beide Elternteile bei der Betriebskrankenkasse versichert sind.

Gesund abnehmen – die besten Tipps

PÜNKTLICH BEVOR DER SOMMER BEGINNT, WOLLEN VIELE IHREN KÖRPER IN FORM BRINGEN UND DER BIKINIFIGUR EIN WENIG AUF DIE SPRÜNGE HELFEN. WENN AUCH SIE AUF GESUNDE ART EIN PAAR KILO ABNEHMEN MÖCHTEN, DANN VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT DIESEN TIPPS.



Tipp 1: Nur bei Hunger essen

Wann wir essen, richtet sich häufig nicht nach unserem Hungergefühl, sondern eher nach der Uhrzeit: Um 7 Uhr gibt's Frühstück, um 12 Uhr Mittagessen und um 18 Uhr Abendessen. Wer schlank bleiben will, sollte aber lieber auf die Signale seines Körpers hören und nur essen, wenn er oder sie wirklich hungrig ist. Das sollte aber nicht nur einmal am Tag sein!

Tipp 2: Regelmäßig essen

Wer abnehmen will, sollte regelmäßig essen, also morgens, mittags und abends eine ausreichend große Mahlzeit zu sich nehmen. Denn unregelmäßige Mahlzeiten können schnell zu Heißhungerattacken führen. Wer morgens keinen Hunger hat, sollte zumindest einen Saft oder ein Glas Milch trinken und später richtig frühstücken. Ob Sie

vormittags oder nachmittags noch einen Snack zu sich nehmen, können Sie von Ihrem Hungergefühl abhängig machen. Snacks sind grundsätzlich erlaubt. Nur sollten es dann eben nicht unbedingt Schokolade, Chips oder ein fettiges Wurstbrötchen sein, sondern lieber ein Vollkornbrot mit fettarmem Aufstrich und Salatgarnitur oder ein Naturjoghurt mit frischen Früchten.

Tipp 3: Ernährung langsam umstellen

Von heute auf morgen auf alles Ungesunde zu verzichten und die Ernährung radikal umzustellen, ist meist keine gute Idee. Denn zu viel Druck und zu hoch gesetzte Ziele lassen viele beim Abnehmen scheitern. Experten raten, die Ernährungsgewohnheiten langsam und Schritt für Schritt zu ändern: Erst eine Mahlzeit durch eine gesunde ersetzen, dann die zweite und irgendwann schafft man es auch, zwischendurch zu gesunder Rohkost statt zum Schokoriegel zu greifen. Wichtig



ist bei einer Ernährungsumstellung aber auch, dass man sich gut damit fühlt. Wer auf Kohlenhydrate verzichtet, dadurch aber schlechte Laune bekommt, sollte lieber auf eine andere Abnehm-Strategie setzen. Ansonsten ist der Frust vorprogrammiert und das Risiko, in alte Muster zu verfallen, groß.

Tipp 4: Die richtigen Lebensmittel

Beim Abnehmen dürfen Obst und Gemüse auf dem Speiseplan nicht fehlen. Denn die vielen Sorten enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sind also sehr gesund. Außerdem bestehen die meisten Obst- und Gemüsesorten zum größten Teil aus Wasser und haben daher nur wenige Kalorien. So kann man sich beim Abnehmen mit Gemüse und Obst ruhig satt essen. Aber auch Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, Vollkornprodukte, magerer Fisch und mageres Fleisch unterstützen Sie beim Abnehmen.

Tipp 5: Ballaststoffe machen satt

Auch Ballaststoffe können beim Abnehmen helfen. Sie binden viel Wasser, quellen dadurch auf und sorgen so für ein schnelles und langanhaltendes Sättigungsgefühl. Für einen ballaststoffhaltigen Snack zwischendurch können Sie beispielsweise einfach einen Löffel Getreidekleie mit Joghurt vermischen. Aber Achtung: Eine große Menge an Ballaststoffen kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Deshalb sollten Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

Tipp 6: Keine zu strengen Regeln aufstellen

Wer abnehmen will, versucht häufig komplett auf Schokolade, Kuchen, Pizza und Co. zu verzichten. Grundsätzlich ist es auch nicht schlecht, Ungesundes vom Speiseplan zu streichen. Aber wenn Sie doch mal Lust auf einen Schokoriegel verspüren, seien Sie nicht zu streng mit sich. Denn wenn wir uns strikt alle Lebensmittel verbieten, die zu viel Fett, Zucker und unnötige Kalorien enthalten, kommen schnell Frust und Heißhunger auf. Und beides ist beim Abnehmen eher kontraproduktiv.

Tipp 7: Viel Bewegung

Wer sein Gewicht reduzieren und dauerhaft halten möchte, kommt um Bewegung nicht herum. Regelmäßiger Ausdauer- und Kraftsport lässt die Pfunde purzeln und trainiert die Muskeln. Wichtig ist, sich eine Sportart zu suchen, die man gerne ausübt. Sonst lässt die Motivation schnell wieder nach. Aber auch in den Alltag lässt sich Bewegung gut integrieren – indem man sich nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang gönnt, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigt oder die Treppe statt des Aufzugs benutzt. Auf diese Weise bewegen Sie sich gut und gerne eine halbe Stunde mehr am Tag.

Tipp 8: Weniger Alkohol trinken

Mit sieben Kilokalorien pro Gramm ist Alkohol ein ziemlich kalorienreiches Nahrungsmittel. Ein farbenfroher Cocktail kann schnell um die 800 oder mehr Kalorien enthalten, was einer vollen Mahlzeit entspricht. Außerdem hemmt Alkohol die Fettverbrennung und den Muskelaufbau im Körper. Hinzu kommt: Bier, Wein und Co. steigern den Appetit. Deshalb gilt Alkohol beim Abnehmen nicht gerade als Mittel der Wahl. Komplette darauf verzichten müssen Sie trotzdem nicht – sofern sich Ihr Alkoholkonsum in Maßen bewegt. Wenn Sie häufig etwas trinken, versuchen Sie, Ihren Konsum ein wenig zu reduzieren. Und trinken Sie zum Abnehmen statt Bier oder Wein lieber Weinschorle.



Rohkost, Vegan oder Paleo? So unterschiedlich kann Ernährung sein

DER EINE VERZICHTET AUF FLEISCH, DER NÄCHSTE ISST MÖGLICHSST KOHLENHYDRATARM UND DER ANDERE SETZT AUF EINE ERNÄHRUNG WIE IN DER STEINZEIT. MANCHE ERNÄHRUNGSFORMEN SIND ALLGEMEIN BEKANNT, BEISPIELWEISE DIE VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNG. ABER HABEN SIE AUCH SCHON MAL VON PALEO ODER CLEAN EATING GEHÖRT? HIER BEKOMMEN SIE EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE UNTERSCHIEDLICHEN FORMEN DER ERNÄHRUNG.



Vegetarische Ernährung

Vegetarier sind heute bei Weitem keine Seltenheit mehr. Laut dem Statistikportal Statista ernährten sich im Jahr 2019 rund sechs Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch, verzichteten also auf Fleisch und Wurstwaren. Die meisten Vegetarier entscheiden sich aus moralischen Gründen für das fleischfreie Leben – beispielsweise, um das Tierwohl oder das Klima besser zu schützen.

Vegane Ernährung

Veganer essen keine tierischen Produkte. Das heißt, es gibt weder Fleisch noch Eier, Milchprodukte oder Honig. Auch im Alltag und bei ihrer Kleidung verzichten die meisten Veganer auf tierische Stoffe wie etwa Leder, Seide oder Wolle. Dahinter stehen meist ethisch-moralische Motive.

Vollwertkost

Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto hochwertiger ist es – nach diesem Grundsatz leben Anhänger der Vollwert-Ernährung. Sie essen vorwiegend Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. In kleinen Mengen dürfen auch Fleisch, Fisch oder Eier verzehrt werden. Bei der Vollwert-Ernährung sollte etwa die Hälfte der Speisen aus unerhitzter Frischkost bestehen.

Paleo

Paleo wird auch als Steinzeiternährung bezeichnet. Hier sind nur Lebensmittel erlaubt, die unsere Vorfahren angeblich schon in der Steinzeit zu sich genommen haben. Dazu zählen vor allem Fleisch, Eier, Fisch, Gemüse, Obst sowie Nüsse und einige Fette. Nicht erlaubt sind unter anderem Zucker, Getreide und Milchprodukte. Grundlage dieser alternativen Ernährungsform ist die Theorie, dass der Mensch tief in seinem Inneren noch immer ein Steinzeitmensch ist und der Körper bestimmte Lebensmittel nicht verarbeiten kann.



Low Carb

Der englische Begriff „Low Carb“ bezeichnet die kohlenhydratarme Ernährung. Dabei verzichtet man weitgehend auf Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratanteil, also beispielsweise Süßigkeiten, Kartoffeln oder Nudeln. Auf dem Speiseplan stehen stattdessen hauptsächlich Gemüse, Milchprodukte, Fisch und Fleisch, so dass die Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen. Hinter dieser Ernährungsform steckt oftmals der Wunsch nach einem Gewichtsverlust. Low Carb kann aber auch Teil einer Therapie bei einer Stoffwechselerkrankung sein.

Clean Eating

Der englische Begriff „Clean Eating“ bedeutet so viel wie „sauberes Essen“. Bei dieser Ernährungsform vermeidet man verarbeitete Lebensmittel, Zusatz- und Konservierungsstoffe so gut es geht, und nimmt stattdessen nur natürliche Nahrungsmittel zu sich. Außerdem werden beim Clean Eating fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag verzehrt, man sollte viel Wasser trinken, viel frisches Obst und Gemüse essen und möglichst auf Zucker und Weißmehl verzichten. Tierische Produkte dürfen ebenfalls auf den Teller – wenn sie nicht verarbeitet sind. Meist entscheiden sich die Anhänger des Clean Eating aus gesundheitlichen Gründen für diese Ernährungsform.

Rohkost

Bei der Rohkost-Ernährung – im Englischen „Raw Food“ genannt – darf alles gegessen werden, es darf nur nicht über 42 °C erhitzt werden. Rohköstler sind nämlich der Überzeugung, dass Nahrungsmittel beim Erhitzen und Kochen wichtige Vitamine und Nährstoffe verlieren. Sie ernähren sich vor allem von frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, von Nüssen, Trockenfrüchten, Samen und Kräutern. Rohes Fleisch und roher Fisch sind zwar erlaubt, gelten aber eher als Ausnahme unter den Rohköstlern. Die meisten von ihnen essen vegetarisch.

Fazit

Ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, gesundheitliche oder ethisch-moralische Aspekte – die Gründe, weshalb Menschen eine bestimmte Ernährungsform wählen, sind vielfältig. Daher sollte jeder selbst entscheiden, welche Art der Ernährung für ihn die richtige ist. Wichtig ist aber in allen Fällen, auf Ausgewogenheit und eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu achten.



Wie gesund ist Ihre Wohnung?

OB SCHIMMEL IM BADEZIMMER, WEICHMACHER IM FUSSBODEN ODER CHEMIKALIEN IN MÖBELN UND TEPPICHEN: SCHADSTOFFE IN DER WOHNUNG SIND EINE GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT. DESHALB EMPFIEHLT ES SICH, SEIN ZUHAUSE SO GESUND WIE MÖGLICH ZU GESTALTEN.

Schadstoffe in der Wohnung können krank machen und unter anderem Kopfschmerzen, Schwindel, tränende Augen, gereizte Schleimhäute oder Atemprobleme verursachen. Diese Giftstoffe können sich überall verbergen: Aus Schränken oder Spanplatten kann Formaldehyd austreten, Lacke und Kleber enthalten häufig Lösungsmittel, Teppiche werden mit Weichmachern versetzt und Wandverkleidungen mit Holzschutzmittel behandelt. Auf manche dieser Stoffe reagiert der Körper sofort, beispielsweise mit allergischen Reaktionen. Andere Schadstoffe reichern sich zunächst im Organismus an und die Beschwerden setzen erst später ein. Daher sollte man schon beim Kauf von Wand-

farbe, Lacken, Baumaterialien und Möbeln auf Produkte achten, die wenig oder gar keine Schadstoffe enthalten. Orientieren kann man sich dabei an Gütesiegeln wie dem „Blauen Engel“.

Gefahr durch Asbest

Asbest ist zwar bereits seit den 1990er-Jahren in Deutschland verboten, früher wurde der Stoff aber massenhaft in Gebäuden verbaut: In Dämmplatten, Nachtspeicheröfen oder Fußböden. Das Gefährlichste daran sind die Asbest-

Fasern, die eingeatmet werden und krebserregend wirken können. Deshalb sollten Sie alte Dämmungen oder Böden, die möglicherweise mit Asbest belastet sind, nicht einfach herausreißen, sondern die Arbeiten von Spezialisten erledigen lassen. Denn unsachgemäßes Arbeiten kann gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Ungesunde Weichmacher und Kleber

Ungesunde Weichmacher verbergen sich oft in PVC-Bodenbelägen, Tapeten, Kunstlederbezügen und sogar Spielsachen. Das Problem: Die giftigen Stoffe gelangen in die Luft und in den menschlichen Körper. So genannte Phthalat-Weichmacher zählen zu den hormonell wirksamen Chemikalien und können Fortpflanzungsstörungen verursachen. Aus Bodenbelägen können Stoffe wie Formaldehyd oder Pentachlorphenol (PCP) ausgasen, das gilt vor allem für Billigimporte. Formaldehyd reizt die Schleimhäute und gilt als krebserregend. PCP kann beim Menschen Haut- und Lebererkrankungen auslösen und das Immunsystem stören. Festgeklebte Teppiche dampfen häufig ungesunde Lösungsmittel aus. Und Teppiche aus Naturmaterialien werden zum Schutz vor Motten oft mit Insektenschutzmitteln behandelt.

Tipp: Achten Sie schon beim Kauf von Teppichen und Bodenbelägen auf Schadstofffreiheit. Teppichböden sollten besser verspannt als verklebt werden. Außerdem empfehlen sich kurzflorige Teppiche, denn sie binden den Staub besser und sind verträglicher für Allergiker.

Blei in alten Rohren

Früher wurden in Häusern häufig Wasserleitungen aus Blei verlegt. Wenn Sie also in einem Gebäude leben, das vor 1973 gebaut wurde, und unsicher sind, ob dort Bleileitungen liegen, sollten Sie das Material der Rohre überprüfen. Denn diese können Blei ans Trinkwasser abgeben. Blei wirkt schon in geringen Mengen giftig. Vor allem bei Ungeborenen, Säuglingen und Kleinkindern kann es das Nervensystem, die Blutbildung und die Intelligenzentwicklung stören.

Tipp: Tauschen Sie Leitungen aus Blei schnellstmöglich aus. Ein Fachbetrieb für Sanitär- und Heizungstechnik kann die Leitungen problemlos ersetzen. Tipps und Informationen rund um bleihaltige Leitungen bekommen Sie auch bei

den örtlichen Verbraucherzentralen und Mietervereinen sowie beim Verband der Haus- und Grundbesitzer.

Richtig heizen und lüften

Gerade im Winter kann sich in Wohnungen rasch Schimmel bilden. Bei niedrigen Temperaturen kühlen die Außenwände stark ab, vor allem bei schlecht oder wenig gedämmten Häusern. Die Feuchtigkeit in der warmen Raumluft schlägt sich dann an der kalten Wand nieder und dies schafft ideale Bedingungen für Schimmelpilz. Deshalb ist richtiges Heizen und Lüften wichtig. Experten raten dazu, Räume vier Mal täglich bei weit geöffnetem Fenster zu lüften. Für einen perfekten Durchzug öffnen Sie gleichzeitig auch ein gegenüberliegendes Fenster.

Und beim Thema Heizen gilt: In der kalten Jahreszeit sollten Wohn- und Schlafzimmer tagsüber auf mindestens 16 Grad geheizt werden, auch wenn einzelne Räume nur selten genutzt werden. Denn Temperaturunterschiede von mehr als fünf Grad zwischen den Räumen schaffen gute Bedingungen für Schimmelsporen.

Tipps gegen Hausstaubmilben

Milben kommen generell in jedem Haushalt vor, ihre Anwesenheit hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Im Grunde sind die Tiere für den Menschen harmlos, sie übertragen keine Krankheiten und können weder stechen noch beißen. Allerdings reagieren manche Menschen allergisch auf den im Hausstaub enthaltenen Kot der Milben, der über die Luft eingeatmet wird. Da sich Hausstaubmilben im Bett besonders wohl fühlen, wird Allergikern milbendurchlässige Bettwäsche empfohlen. Außerdem sollten Allergiker ihre Bettwäsche regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen und bügeln. Damit sich die Milben nicht allzu wohl fühlen, sollte die Temperatur im Schlafzimmer bei etwa 18 bis 20 Grad Celsius liegen, die Luftfeuchtigkeit zwischen 45 und 55 Prozent.

Keine scharfen Reinigungsmittel

Verzichten Sie beim Wohnungsputz auf scharfe Reinigungsmittel mit unnötigen Chemikalien und greifen Sie stattdessen lieber zu Essigreiniger, Zitronensäure, Scheuerpulver oder neutralem Allzweckreiniger. Denn aggressive Reinigungsmittel können Umwelt und Gesundheit schaden.

Fazit

Treten in Haus oder Wohnung gesundheitliche Beschwerden wie tränende Augen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Reizhusten auf, gilt es herauszufinden, ob die Wohnumgebung tatsächlich der Auslöser ist. Deshalb suchen Sie am besten einen Arzt auf und lassen Sie im Zweifel einen Baubiologen Ihre Wohnräume auf Umweltgifte überprüfen.

Gesund im Job: Checkliste für eine gesunde Arbeitsumgebung

FÜR IHRE GESUNDHEIT KÖNNEN SIE NICHT NUR BEIM SPORT ODER BEIM ESSEN ETWAS TUN. AUCH DER ARBEITSPLATZ IM BÜRO SOLLTE EIN PAAR GESUNDHEITSFÖRDERNDE KRITERIEN ERFÜLLEN.



Stuhl: Der Bürostuhl sollte ergonomisch und höhenverstellbar sein. Die Rückenlehne sollte sich ebenfalls verstellen lassen, so dass Sie Ihre Sitzposition variieren können.

Schreibtisch: Der ideale Schreibtisch ist ebenfalls höhenverstellbar und bietet ausreichend Beinfreiheit unter der Tischplatte.

Stehpult: Experten empfehlen, etwa 30 Prozent der Arbeitszeit im Stehen zu verbringen. Das ist an einem Stehpult oder einem höhenvariablen Schreibtisch möglich.

Monitor: Wer am Bildschirm arbeitet, sollte den Monitor so ausrichten, dass er gerade über die obere Bildschirmkante hinwegsehen kann oder bis etwa 20 Grad nach unten schaut. Bei vielen steht der Bildschirm zu hoch. Das führt schnell zu Verspannungen an den Schultern oder im Nacken. Der Abstand zwischen Augen und Monitor beträgt idealerweise 50 bis 70 Zentimeter. Wichtig ist außerdem, dass man bei der Arbeit nicht durch Licht geblendet wird. Daher zeigen Bildschirm und Schulter am besten seitlich zum Fenster.

Sitzposition: Im Sitzen sollten die Ober- und Unterarme einen Winkel von mindestens 90 Grad zur Schreibtischfläche bilden, die Schultern bleiben entspannt. Die Füße berühren vollständig den Boden, Ober- und Unterschenkel bilden ebenfalls einen Winkel von mindestens 90 Grad. Aber: Strecken Sie ruhig auch mal die Beine aus und wechseln Sie regelmäßig die Sitzposition. Auch lümmeln im Stuhl ist ausdrücklich erlaubt.

Licht: Sorgen Sie im Büro für ausreichend Helligkeit und gute Lichtverhältnisse. Wenn es am Arbeitsplatz zu dunkel ist, ermüden die Augen schnell.

Tastatur und Maus: Die Tastatur platzieren Sie am besten etwa zehn Zentimeter von der Schreibtischkante entfernt, so dass Sie die Handballen bequem davor ablegen können. Empfehlenswert ist bei der Bildschirmarbeit auch eine ergonomische Computermaus.

Lärm: Ständige Beschallung kann zu Ermüdung, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen führen. Deshalb sollte in Büros besonders auf den Lärmschutz geachtet werden. Einen wichtigen Beitrag leisten beispielsweise leise Geräte, schallabsorbierende Wände oder Trennwände in Großraumbüros.

Lüften: Gerade bei der Arbeit braucht das Gehirn viel Sauerstoff. Deshalb ist auch im Büro regelmäßiges Lüften wichtig. Das regt den Kreislauf an und hilft gegen trockene Augen.

Treppen: Achten Sie auch im Job auf ausreichend Bewegung. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Und gehen Sie persönlich rüber ins Büro des Kollegen, statt ihm eine E-Mail zu schreiben.

Unternehmenssport: Wenn Ihr Arbeitgeber Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung anbietet, nutzen Sie sie! In immer mehr Firmen besuchen die Mitarbeiter in der Mittagspause einen Fitnesskurs oder starten mit Yoga in den Feierabend.

Die besten Sportarten für den Sommer

SPORTTREIBEN BEI HOCHSOMMERLICHEN TEMPERATUREN? IM SOMMER FÄLLT VIELEN DAS TRAINIEREN NICHT GERADE LEICHT. SCHON DIE KLEINSTE BEWEGUNG IST ANSTRENGEND UND SCHWEISSTREIBEND. ABER WER SICH DIE RICHTIGEN SPORTARTEN UND TRAININGSORTE SUCHT, KANN SICH AUCH ÜBER DEN SOMMER FIT HALTEN.



Fitness oder Pilates in der Wohnung

In der Wohnung ist es im Sommer oft deutlich kühler als draußen. Deshalb packen Sie ruhig zu Hause Ihre Yoga-Matte aus oder nehmen die Hanteln zur Hand. Pilates und einfache Fitnessübungen eignen sich gut für die heimischen vier Wände. Am besten trainieren Sie im Sommer gleich in den frühen Morgenstunden, wenn es noch nicht so heiß ist.

Joggen im Park oder Wald

Wer gerne joggen geht, sollte seinem Hobby im Sommer nicht in der prallen Sonne nachgehen. Besser ist ein sanftes Joggingprogramm im schattigen Wald oder Park. Generell sollten Sie bei hochsommerlichen Temperaturen nicht in den Mittagsstunden Laufen gehen, da die Sonneneinstrahlung dann besonders intensiv ist. Nutzen Sie lieber die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Yoga und Walken am Strand

Wenn Sie Ihren Urlaub am Meer verbringen oder sogar am Meer leben, verlegen Sie Ihre Yogaübungen doch einfach an den Strand. Vor allem in den frühen Morgenstunden oder am Abend können Sie dort meist ungestört an Ihrem Sonnengruß arbeiten – und dabei das Meeresrauschen genießen. Am Strand lässt es sich auch wunderbar walken oder Spazieren gehen. Ein flotter Spaziergang am Strand ist zwar deutlich anstrengender, aber auch gelenkschonender als auf hartem Asphalt. Und man verbrennt dabei bis zu 300 Kalorien pro Stunde.

Sport auf dem Wasser

In den Sommermonaten hat der Wassersport Hochkonjunktur. An Seen, Flüssen oder am Meer kann man Kanufahrten unternehmen, Stand Up Paddling ausprobieren oder surfen gehen. Beim Stand up Paddling trainiert man die Rumpfmuskulatur und baut Körperspannung auf. Auch beim Paddeln, Kiten oder Wellenreiten werden die Muskeln gefordert und man verbrennt unnötige Kalorien.

Fit dank Beachvolleyball

Auch mit Beachvolleyball kann man sich im Sommer fit halten. In einer Stunde verbrennt ein Beachvolleyballer zwischen 500 und 600 Kalorien. Dabei braucht man für den Sport längst keinen Strand mehr. Inzwischen gibt es in fast allen deutschen Großstädten Beachvolleyballfelder. Auch in vielen Freibädern oder Sportanlagen kann man Beachvolleyball spielen.

Schwimmen – nicht nur im Freibad

Ob im Schwimmbad, im See oder im Meer – Schwimmen hält den Körper fit und gesund. Kaum einer anderen Sportart werden so positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt wie dem Schwimmen. Der Wassersport ist auch für Menschen mit Übergewicht oder mit Bewegungsbeschwerden geeignet, weil Knochen und Gelenke in der Schwerelosigkeit des Wassers nicht so stark belastet werden.



Jobben neben der Schule?

Welcher Nebenverdienst ist geeignet – und was ist erlaubt?

EIN NEUES COMPUTERSPIEL, EIN EIGENES SMARTPHONE ODER DIE ANGESAGTEN SNEAKER – OFT REICHT KINDERN UND JUGENDLICHEN IHR TASCHEGELD NICHT AUS, UM SICH ALL IHRE WÜNSCHE ZU ERFÜLLEN. DESHALB SUCHEN SICH VIELE SCHÜLER EINEN FERIEN- ODER NEBENJOB. DOCH WER NOCH NICHT VOLLJÄHRIG IST UND EINEN NEBENVERDIENST SUCHT, MUSS DIE BESTIMMUNGEN DES JUGENDARBEITSSCHUTZGESETZES (JARBSCHG) BEACHTEN.

Keine Schülerjobs unter 13 Jahren

Demnach dürfen Kinder unter 13 Jahren überhaupt nicht arbeiten. Kinder zwischen 13 und 14 Jahren dürfen sich ein paar Euro dazu verdienen, jedoch nur mit Einwilligung der Eltern. Außerdem dürfen sie nur einer leichten Beschäftigung nachgehen, die weder ihre Gesundheit gefährdet noch den Schulbesuch negativ beeinflusst. Erlaubt sind beispielsweise das Austragen von Zeitungen oder Werbeprospekten, Babysitten, Nachhilfeunterricht, Gassi-Gehen mit Hunden oder einfache Tätigkeiten auf einem Bauernhof. Allzu viel Zeit dürfen diese Nebenjobs aber nicht in Anspruch nehmen. „13- und 14-Jährige dürfen maximal

zwei Stunden am Tag arbeiten, und das erst nach der Schule und nicht zwischen 18 und 8 Uhr morgens“, erklärt der Rechtsanwalt Hartwig Leibfritz. „Wer in diesem Alter schon arbeiten möchte, fragt am besten vor der Bewerbung um einen Nebenjob telefonisch oder per E-Mail beim Arbeitgeber nach, ob sich die Stelle auch für das jeweilige Alter eignet.“

Jobben unter 18 Jahren

Wenn das neunte Schuljahr abgeschlossen ist, dürfen Jugendliche mehr arbeiten. Denn in den meisten Bundeslän-

dern besteht nach der neunten Klasse keine Schulpflicht mehr. Im Alter von 15 Jahren gelten Teenager vor dem Gesetz als Jugendliche und dürfen sich geringfügig beschäftigen lassen. Das bedeutet, sie können jeden Job annehmen, der auf 450 Euro-Basis vergütet wird. Auch eine Berufsausbildung können 15-Jährige beginnen. Die Arbeitszeit darf ab dem 15. Geburtstag maximal acht Stunden täglich betragen. Jugendliche dürfen nur an fünf Tagen der Woche arbeiten, also höchstens 40 Stunden pro Woche. Die beiden freien Tage sollen möglichst aufeinander folgen.

Arbeitszeiten sind geregelt

„Grundsätzlich dürfen 15- bis 18-Jährige nur zwischen 6 und 20 Uhr arbeiten“, sagt Hartwig Leibfritz. „Von 20 bis 6 Uhr darf nur ausnahmsweise gearbeitet werden, zum Beispiel in Bäckereien, auf Bauernhöfen, bei Schaustellern oder in Gaststätten.“ Wer schon 16 ist, darf etwa als Servicekraft bis 22 Uhr in einem Café oder Restaurant arbeiten, in mehrschichtigen Betrieben bis 23 Uhr. Samstags und sonntags dürfen Minderjährige laut dem Jugendarbeitsschutzgesetz grundsätzlich nicht zur Arbeit eingesetzt werden. „Ausnahmen gelten aber auch hier“, so der Rechtsanwalt, „beispielsweise für Bäckereien, Krankenhäuser oder Pflegeheime.“ Müssen Jugendliche samstags arbeiten, sei es Aufgabe des Arbeitgebers, sicherzustellen, dass der Jugendliche an einem anderen Tag frei hat und die Fünf-Tage-Woche somit eingehalten wird.

Die Schule geht vor

Wer noch zur Schule geht, darf nur dann seinem Nebenjob nachgehen, wenn die schulischen Verpflichtungen nicht darunter leiden. Auch das ist im Jugendarbeitsschutzgesetz klar geregelt. Denn die Schule geht zu jeder Zeit vor. „Ferienjobs dürfen maximal vier Wochen dauern“, sagt Leibfritz. „Jährlich sind dabei höchstens 20 Arbeitstage zulässig.“ Auch Pausen sind gesetzlich vorgeschrieben: Spätestens nach viereinhalb Stunden müssen Minderjährige eine mindestens 30-minütige Pause einlegen. Ist der Jugendliche länger als sechs Stunden an seinem Arbeitsort, muss die Pause 60 Minuten dauern und mindestens eine Stunde vor Arbeitsende abgeschlossen sein.

Risikojobs sind tabu

Generell gilt: Jugendliche dürfen in ihrem Job nicht gefährdet werden – weder sittlich noch gesundheitlich durch Akkordarbeit oder gefährliche Tätigkeiten. Entsprechend dürfen Jugendliche keine Arbeiten erledigen, die mit starker Hitze, Kälte, Nässe oder Lärm einhergehen. Auch das Bedienen von Maschinen zum Sägen, Fräsen, Hobeln oder Pressen ist für Minderjährige tabu. „Das gilt auch für Arbeiten mit Feuer, giftigen oder ätzenden Stoffen oder Tätigkeiten mit erhöhter Infektionsgefahr“, erklärt der Jurist. „Jobs an Tankstellen sind Minderjährigen ebenfalls nicht erlaubt, weil der Sprit gesundheitsgefährdende Stoffe enthält. Außerdem dürfen Jugendliche unter 18 Jahren keine Kraftfahrzeuge wie Gabelstapler oder Traktoren fahren und sie dürfen keinen freien und unbeaufsichtigten Zugang zu Tabak oder Alkohol haben.“

Vor- und Nachteile von Schülerjobs

Wer sich sein Taschengeld aufbessert, kann sich auch den einen oder anderen Wunsch erfüllen. Doch ein Nebenjob hat Vor- und Nachteile:

Vorteile:

- Teenager sammeln erste Erfahrungen im Arbeitsalltag.
- Sie lernen durch selbst verdientes Geld einen bewussteren Umgang mit Finanzen.
- Jugendliche, die jobben, entwickeln häufig mehr Selbstbewusstsein, sie lernen Verantwortung zu übernehmen, pünktlich zu sein und Absprachen einzuhalten.

Nachteile:

- Durch das Jobben wird möglicherweise die Schule vernachlässigt.
- Das Kind ist der Arbeit körperlich oder psychisch eventuell nicht gewachsen.
- Manche Eltern fürchten, dass die ohnehin schon knappe Freizeit ihres Sprösslings noch mehr eingeschränkt werden könnte.

Aus diesen Gründen sollten Eltern mit ihrem Kind über einen möglichen Ferien- oder Nebenjob ausgiebig sprechen. Wenn Art und Umfang des Nebenberufs für Sohn oder Tochter geeignet sind, die schulischen Leistungen nicht beeinträchtigt werden und der Nachwuchs den Job wirklich ausüben möchte, sollten Eltern dem Thema offen gegenüberstehen. Schließlich kann der Nebenjob von heute auch bei der späteren Berufswahl helfen und ein Sprungbrett für die Karriere von morgen sein.



Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT BRINGT IMMER WIEDER INTERESSANTE UND ÜBERRASCHENDE ERKENNTNISSE HERVOR. ZUM BEISPIEL DIESE...



Kinderkriegen ist ansteckend

Kaum hat die eine Freundin ihre Schwangerschaft verkündet, ist auch schon die nächste in anderen Umständen. Manchmal könnte der Eindruck entstehen, dass Schwangerschaften „ansteckend“ sind. Forscher aus Deutschland und den Niederlanden haben jetzt herausgefunden, dass dieser Eindruck gar nicht so verkehrt ist. Eine neue Studie der Wissenschaftler zeigt, dass es tatsächlich wahrscheinlicher ist, ein Kind zu bekommen, wenn Bruder, Schwester, Kollege oder Kollegin ebenfalls eines bekommen. Auch ob Freunde und Bekannte Eltern werden, beeinflusst offenbar die eigene Familienplanung. Für ihre Studie haben die Forscher Daten von Millionen Einwohnern der Niederlande ausgewertet, darunter Angaben über Geschwister und Arbeitgeber. So konnten sie den äußeren Einfluss auf das Fortpflanzungsverhalten untersuchen.



Graue Haare durch Stress

Nicht nur das Alter lässt die Haare grau werden, sondern auch Stress. Bisher ging man davon aus, dass Stresshormone für diesen Effekt verantwortlich sind. Doch jetzt haben amerikanische Wissenschaftler in Versuchen gezeigt, dass die Ursache für das stressbedingte Ergrauen im vegetativen Nervensystem zu finden ist: Bei psychischem oder körperlichem Stress setzen Nervenzellen im so genannten sympathischen Nervensystem den Botenstoff Noradrenalin in der Haut frei. Dadurch gehen bestimmte Stammzellen im Bereich der Haarwurzel verloren und das wachsende Haar wird nicht mehr mit dem Farbstoff Melanin versorgt. Die Folge: Das Haar wird grau.



Gesunde Ernährung erhöht die Spermienzahl

Männer, die oft Fast Food, Pizza, Fleisch und Süßigkeiten essen, sind weniger fruchtbar als Männer, die sich gesund ernähren. In einer Studie aus Dänemark mit rund 3000 männlichen Teilnehmern hatten diejenigen, die vorwiegend Gemüse, Obst, Huhn und Fisch aßen, eine höhere Spermienzahl als diejenigen, die sich häufig von verarbeitetem und rotem Fleisch, Pommies, Pizza, zuckerhaltigen Getränken und Süßem ernährten. Auch einige Sexualhormone waren bei den Männern, die ungesünder essen, in geringerer Menge vorhanden. Die Studie zeigt also: „Echte“ Männer dürfen ruhig öfter zu Salat, Obst und Co. greifen.





Grillvergnügen

Salat mit roter Beete,
Radicchio und
Fetakäse

Gegrillter Seeeteufel
im Lauch-Parmesan-
Mantel

Gegrillte Aprikosen
und Nektarinen
mit Honig
und Joghurt



Salat mit roter Beete, Radicchio und Fetakäse

| | |
|--------|---|
| 500 g | ungekochte Rote Beete (geschält, in Würfel geschnitten) |
| 250 g | Radicchio |
| 1 EL | Rotweinessig |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Bund | Petersilie (fein gehackt) |
| | Meersalz und Pfeffer |
| 200 g | Fetakäse |



Zubereitung:

Rote Beete in die Grillschale geben und ca. 4-5 Minuten grillen.

Radicchio waschen, Wurzelansatz entfernen und achteln, anschließend grillen bis die Salatblätter weich sind.

Essig, Olivenöl und Petersilie vermischen und über die roten Beete und Radicchio geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Salatschüssel mit Fetakäse verteilen.



Gegrillter Seeteufel im Lauch-Parmesan-Mantel

| | |
|-------|---|
| 1 | Lauchstange |
| 130 g | Parmesan gerieben |
| 750 g | Seeteufelfilets (ca. 2 cm dicke Stücke) |
| 1 | Eiweiß |
| | Meersalz, Pfeffer |
| | Zitronenscheiben zum Garnieren |



Zubereitung:

Fein geschnittenen Lauch mit Parmesan vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstücke waschen, trockentupfen, in das Eiweiß tauchen und anschließend im Lauch und Parmesan wenden. Seeteufelstücke auf dem Rost auf beiden Seiten 3-4 Minuten braten.

Mit Zitronenscheiben garnieren.



Gegrillte Aprikosen und Nektarinen mit Honig und Joghurt

| | |
|-------|------------------------------------|
| 4 | Nektarinen (halbiert und entkernt) |
| 8 | Aprikosen (halbiert und entkernt) |
| 150 g | griechischer Joghurt |
| 4 TL | Honig |



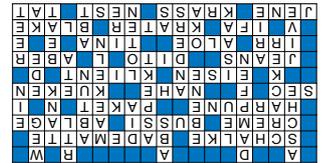
Zubereitung:

Nektarinen und Aprikosen in eine Grillschale geben und auf beiden Seiten 2-3 Minuten garen.

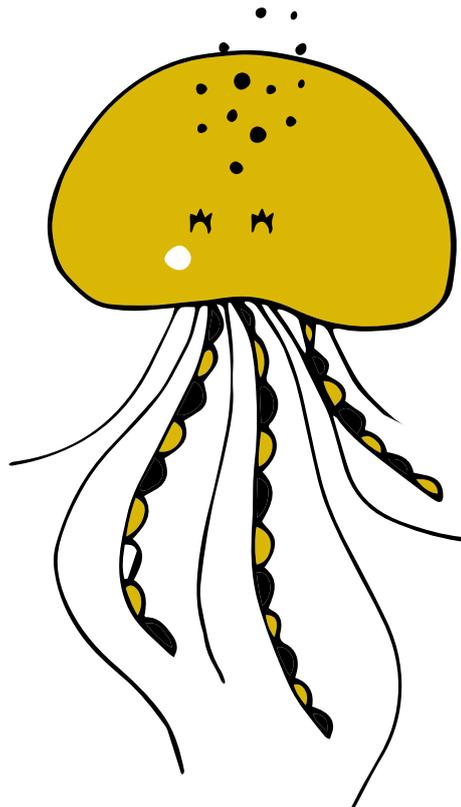
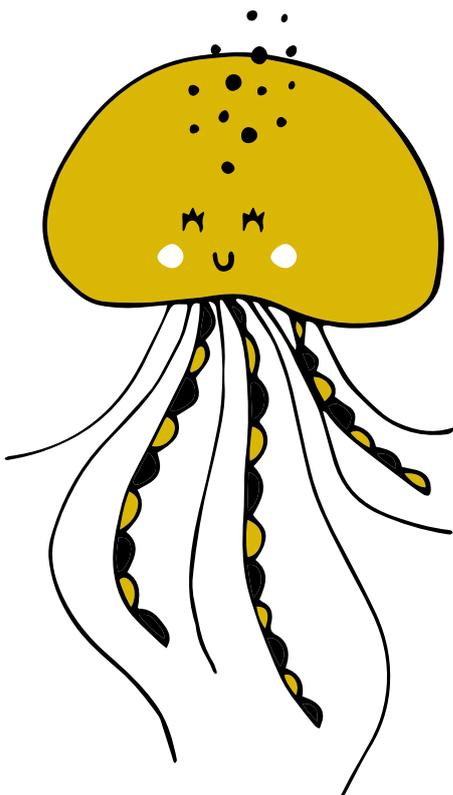
Die Teller mit Honig verzieren, die gegrillten Früchte und den Joghurt dazugeben anschließend lauwarm servieren.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

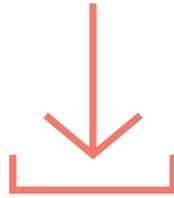
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------------------------------|-----------------|-----|------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Verbrennungsrückstand | ↘ | salziges Kleinbäck (engl.) | auf sich zu | ↘ | feuchten Dunst entwickeln | rumän. Währungseinheit | Flachland | Abk. für Anti-blockiersystem | ↘ | Gesichtspunkt | Durchsichtsbild (Kzw.) | nörgeln, kleinlich tadeln | keine Bedeutung beimessen | TV-, Radiosender (Abk.) | ↘ | großer Behälter für Flüssigkeiten | ↘ | fort; verschwunden |
| Stadtteil von Gelsenkirchen | → | | ↘ | ○ 6 | ↘ | | | Vorleger an der Wanne | → | | | | ○ 9 | ↘ | | | | unbestimmter Artikel |
| Hautsalbe | → | | | | | bayer.: Kuss (ugs.) | | | | | | Registrator | | | ○ 5 | | | |
| Walfanggerät | → | | | ○ 8 | | | | verschieden | Postsendung | | | | | | griechischer Buchstabe | | Stadt in den Niederlanden | |
| ↘ | | | Schwermetall | | Sohn Abrahams im A. T. | Fluss zum Rhein | | | | die Wassertiefe bestimmen | Junges der Henne | | ○ 2 | | | | | |
| Einheitenzeichen f. Sekunde | ↘ | Art der Swingmusik; ein Tanz | Opernsologesang | ↘ | | | | | Auftraggeber, Mandant | | | | | | | Begriff aus Jazz und Popmusik | | norddeutsch für Ried, Schilf |
| Baumwollhose | ○ 1 | | | | | Fluss zur Wolga | gleichfalls, ebenso (lat.) | | | | | ein Europäer | jedoch, hingegen | | ○ 3 | | | |
| wie von Sinnen; unsicher | → | | | | Affodillgewächs, Heilpflanze | | | | chemisches Zeichen für Arsen | Rocksängerin: ... Turner | | | | ↘ | Klostervorsteher | | Kfz-Zeichen Karlsruhe | |
| die dort | | Elektronikmesse in Berlin | ○ 4 | | | Vulkanöffnung | | | | | ○ 7 | | engl. Dichter u. Maler (William) | | | | | |
| ↘ | | | | | besonders extrem | | | | | Brutstätte | | | | | Aktion, Handlung | | | |



SUCHBILD, 5 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



Kleine Helfer – App-solut smart



Vivino: Service für Weinliebhaber



Sie trinken gerne Wein? Dann ist die App Vivino vielleicht genau das Richtige für Sie. Vivino beinhaltet eine umfangreiche Weindatenbank mit Infos über Millionen von Weinen. Mit dem Smartphone fotografieren Sie einfach ein Weinetikett oder eine Weinkarte im Restaurant. Alternativ können Sie in der Weinbibliothek auch nach Namen von Weinen suchen. Anschließend liefert die App Informationen zu Preis, Rebsorte, Herkunftsregion und Geschmacksprofil und der Nutzer bekommt zum Wein passende Serviervorschläge. Außerdem kann man Weine bestellen, bewerten, speichern und sich je nach persönlichem Weingeschmack individualisierte Empfehlungen geben lassen. Damit Sie nicht den Überblick über den eigenen Weinvorrat verlieren, gibt es auch eine spezielle Weinkeller-Funktion. Die App gibt es kostenlos für Android und iOS.

Post-it: Der Notizblock für unterwegs



Man findet sie am Computerbildschirm, am Kühlschrank oder am Spiegel: kleine gelbe Post-it-Zettel, die einen an Dinge erinnern sollen, die man nicht vergessen darf. Mit der gleichnamigen App lassen sich die geschriebenen Notizen jetzt auch aufs Smartphone übertragen und dort sammeln. Entweder man fotografiert sein analoges Post-it einfach mit der App ab oder legt seine Notizen direkt digital an. Das geht per Handschreibeingabe oder mit der Tastatur. Die digitalen Post-its bieten aber – wie die Papierzettel – nicht so viel Platz. Für längere Notizen ist die App also eher weniger geeignet. Post-it ist kostenlos für Android- und iOS-Geräte erhältlich.

SteakMate: Das perfekte Grillfleisch



Wer seinen Gästen bei der nächsten Grillparty das perfekte Stück Fleisch servieren will, kann sich mit der App „SteakMate“ Unterstützung holen. Egal, ob blutig, medium oder gut durch – die App erstellt je nach Steakart, Fleischdicke und gewünschter Garung einen Timer, der zeigt, wann das Fleisch gewendet oder vom Grill geholt werden muss. Dabei lassen sich mehrere Timer gleichzeitig einstellen, sodass die App alle Grillstücke im Blick behält. Die App gibt's kostenlos für Android und iOS.

RockmyRun: Der richtige Beat für den Sport



Mit Musik lässt sich der innere Schweinehund gleich viel leichter bekämpfen. Die App „RockMyRun“ liefert Ihnen die passende Musik für Ihr persönliches Sportprogramm. Dabei können Sie aus verschiedenen Musikgenres und unterschiedlichen Musikangeboten für bestimmte Workouts wie Joggen oder Fitness wählen. Wenn Sie ein Smartphone besitzen, das Ihre Pulsfrequenz messen kann, passt die App die Lieder an das aktuelle Fitnesslevel an. Das heißt: Je schneller Ihr Herzschlag, desto mehr schnellere Lieder werden gespielt. Bei einer niedrigeren Pulsfrequenz werden die Songs dann wieder langsamer. Die App ist für Android und iOS kostenlos verfügbar.



Buchtipps für (ent)spannende Stunden

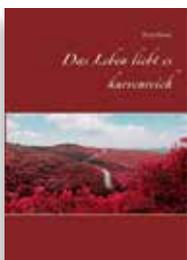


Jami Attenberg
Nicht mein Ding
Roman, Schöffling & Co.

Andrea ist 39, lebt in New York, ist Single und kinderlos. Familie, Ehe, Kinder – all das ist einfach nicht ihr Ding. Während ihre beste Freundin gerade Mutter geworden ist, zieht Andrea allein durch die Clubs, lässt sich auf schräge Dates ein und brüskiert mit ihrer unverblühten Art ein ums andere Mal ihr Umfeld. Gleichzeitig offenbart sich ihre andere Seite: ihr geplatzter Traum von einem Leben als Künstlerin, ihr Aufwachsen mit einer überforderten Mutter, ihre Unsicherheit im Job, ihre gescheiterten Beziehungsversuche. Vor allem scheut Andrea die Begegnung mit ihrem Bruder und dessen todkranker Tochter – bis sie sich eines Tages aus ihrer selbstgewählten Einsamkeit in die Wälder von New Hampshire aufmacht.

Petra-Alexandra Buhl
Heilung auf Widerruf
Sachbuch, Klett-Cotta

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland sind an Krebs erkrankt. Immer mehr von ihnen überstehen die Krankheit. Trotzdem ist das Leben nicht mehr wie früher. Das Buch „Heilung auf Widerruf“ stellt aus unterschiedlichen Perspektiven die Probleme von Überlebenden nach einer Krebsbehandlung in den Mittelpunkt und zeigt Lösungswege auf, die nicht nur Betroffenen, sondern auch ihren Angehörigen helfen können. Es geht um das Langzeit-Überleben mit Krebs, um psychische Gefährdungen, unerwartete Chancen eines völlig veränderten Lebens und um persönliche Reife. Die Autorin Petra-Alexandra Buhl überstand selbst vor dreißig Jahren eine schwere Krebserkrankung und engagiert sich seither für die psychosoziale Nachsorge von Krebspatienten.



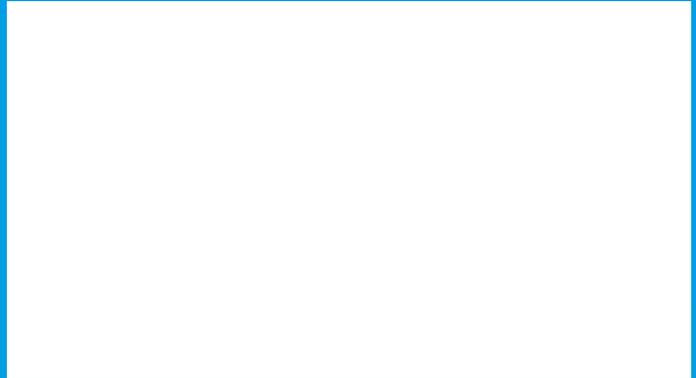
Petra Kesse
Das Leben liebt es kurvenreich
Roman, BoD

In ihren zwanzig Geschichten, die unterhalten und das Herz berühren, schreibt Petra Kesse über das Leben. Mal nachdenklich, mal amüsant – und stets inspirierend. In „Das Leben liebt es kurvenreich“ wird das Violett eines Sonnenuntergangs zum Wink des Schicksals. Eine alte Dame gibt sich dem Tanz ihres Lebens hin und ein ungewöhnliches Geschenk zum Hochzeitstag bringt einen Ehemann ins Schleudern. Das Buch verdeutlicht, wie wertvoll das Leben ist, aber auch, wie kostbar Menschlichkeit, Freundschaft und Zusammenhalt sind.

Marc-Uwe Kling
Das NEINHorn
Kinderbuch, Carlsen

Im Herzwald kommt ein kleines Einhorn zur Welt. Aber obwohl alle ganz lieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört. Es sagt einfach immer Nein, sodass seine Familie es bald nur noch NEINHorn nennt. Eines Tages bricht das NEINHorn aus seiner Zuckerwattewelt aus. Es trifft einen Waschbären, der nicht zuhören will, einen Hund, dem alles schnuppe ist, und eine Prinzessin, die immer Widerworte gibt. Und die vier sind ein ziemlich gutes Team.





Ab
8,00 €
im Monat

WEIL GESUNDHEIT DAS WERTVOLLSTE
FÜR SIE IST, TUN WIR MEHR DAFÜR.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für mehr Gesundheit

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrgesundheit

oder Telefon 0202 438-3560

