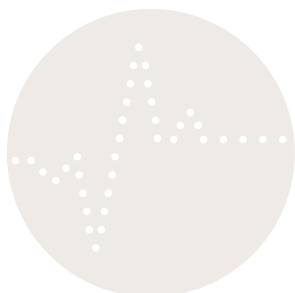


IN

Punkt Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

Gewinner
Azubiverlosung S. 4



„Die supergeheime
Bannzone“ S. 5



Mythen rund um Weihnachten
S. 18



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen Ausgabe „IN Punkt Gesundheit“.

Unser Slogan „Gesund + fit im Betrieb“ steht für unser vorbildliches Angebot im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Dass wir auch die Gesundheit unserer jüngsten Versicherten fördern möchten, zeigt unser Engagement für ein innovatives Projekt zur aktiven Mobilität von Grundschulern der 3. Klasse in Kooperation mit der Verkehrswachtstiftung Niedersachsen und dem Kultusministerium. Über die Auftaktveranstaltung an einer Grundschule in Hannover berichten wir auf Seite 5.

Auch junge Berufsstarter in den TUI-Unternehmen vertrauen uns ihren Krankenversicherungsschutz an. Wer der Gewinner der diesjährigen Azubiverlosung ist erfahren Sie auf Seite 4.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Wir befragen deshalb zu Beginn des nächsten Jahres 4.000 repräsentativ ausgewählte Versicherte zur Kundenzufriedenheit. Bitte machen Sie mit und geben uns gerne Anregungen und Hinweise zur Serviceverbesserung.

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Erfolg, Glück und vor allen Dingen Gesundheit.

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
Seite 4 © TUI BKK
Seite 5 © Landesverkehrswacht
Niedersachsen e.V.

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	
Gewinner Azubiverlosung	4	Intern
Kundenumfrage zu Beginn des nächsten Jahres: Ihre Meinung ist uns wichtig!		
„Die supergeheime Bannzone“	5	Intern
Weniger Arbeit, mehr Leben: Die Arbeitswelt im Wandel	6	Job
Wenn das Herz bricht – Broken-Heart-Syndrom	8	Gesundheit
„Mama, wie lange noch?“ Wie Kinder lernen, was Zeit bedeutet	10	Familie
Wellness-Trends: Von „Niksen“ bis zu Adaptogenen	12	Wellness
Joggen im Winter – darauf sollten Sie achten!	14	Sport
Rauchstopp: Aufhören lohnt sich immer!	15	Gesundheit
Superfood: Wie gesund sind Weizengras, Chia-Samen und Co. wirklich?	16	Ernährung
Mythen rund um Weihnachten	18	Service
Wintermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service

BEWEGUNG

IN



OUT

KALORIENBOMBEN

Gewinner Azubiverlosung



Unsere Betriebskrankenkasse hat eine Verlosung unter den zum Ausbildungsbeginn August/September 2019 eingegangenen Beitrittserklärungen durchgeführt. Dabei traf das Losglück auf Tolga Caglayan. Er hat sich mit Beginn seines dualen Studiums bei der TUI InfoTec GmbH für eine Mitgliedschaft in der TUI BKK entschieden.

Fabian Wolf, stellvertretender Vorstand der TUI BKK (rechts im Bild), beglückwünschte Tolga Caglayan zum Gewinn und überreichte einen wertvollen Sport-Scheck-Gutschein.



Kundenumfrage zu Beginn des nächsten Jahres: Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Versicherten stehen für uns an erster Stelle. Wir möchten, dass Sie sich in unserer TUI BKK bestens aufgehoben fühlen. Daher arbeiten wir stets daran, unsere Leistungs- und Serviceangebote auf die Bedürfnisse unserer Versicherten abzustimmen und weiter zu entwickeln.

Zu Beginn des nächsten Jahres führen wir eine Umfrage zur Beurteilung der Kundenzufriedenheit durch. Für diese Befragung werden wir insgesamt 4.000 Kundinnen und Kunden repräsentativ auswählen. Diese bitten wir in einem 4-seitigen Fragebogen um ihre Meinung.

Wir haben das unabhängige Marktforschungsinstitut M+M Management Consulting GmbH beauftragt, die Umfrage für uns durchzuführen. Die Auswertung der Daten erfolgt selbstverständlich anonym und unter Einhaltung der Datenschutzbestimmungen.

Bei allen Versicherten, die sich an der Befragung beteiligen, möchten wir uns bereits jetzt für die Unterstützung bedanken.

„Die supergeheime Bannzone“

Ein innovatives Projekt der Verkehrswachtstiftung Niedersachsen, des Niedersächsischen Kultusministerium und der TUI BKK für einen gesunden und sicheren Schulweg

Kultusminister Grant Hendrik Tonne hat am 22. August an der Grundschule „An der Feldbuschwende“ in Hannover den Startschuss für das Verkehrssicherheitsprojekt „Die supergeheime Bannzone“ gegeben. Der Schulweg für Kinder wird hierbei spielerisch zum Erlebnis, die Kinder werden motiviert, den Weg zur Schule eigenständig zurückzulegen bzw. schon etwas früher aus dem „Elterntaxi“ auszusteigen. Ab Schuljahr 2019/2020 wird „Die supergeheime Bannzone“ an bis zu 200 Klassen des 3. Jahrgangs an niedersächsischen Grundschulen erprobt werden.

Die Identitätsstiftung GmbH hat das Spiel mit sehr viel Engagement und in direkter Rücksprache mit Schülern und Lehrern entwickelt. „Die supergeheime Bannzone“ richtet sich an Kinder der dritten Klassen und fordert diese mit Spiel und Freude zur nachhaltigen und aktiven Mobilität auf. Zentrales Element des Spiels ist ein fiktiver Bannkreis, der ca. 250 Meter um die Schule gezogen wird. An den Eingängen ist jeweils das Bannzonen-Kreidezeichen auf dem

Boden angebracht. Innerhalb des Bannkreises bewegen sich die Kinder möglichst zu Fuß. Die Bannzone ist supergeheim, die Eingänge erkennen Eingeweihte an einem Zeichen. In der Bannzone dürfen keine Autos fahren. Weil das aber trotzdem dauernd passiert, ist das Energielevel in der Bannzone total nach unten gefallen. Die Wesen, die in der Bannzone leben, sind ganz durcheinander. Erdinchen, die Älteste und Weiseste von ihnen, wendet sich an die Kinder und bittet sie um ihre Unterstützung: Wenn die Kinder zu Fuß in die Bannzone kommen, kann das Energielevel wieder steigen.“ So fängt die Geschichte zur supergeheimen Bannzone an.

„Wir sind gespannt auf die Erprobungsphase und die anschließende Evaluation des Spiels“, freut sich der Vorstand der TUI BKK, Matthias Frenzel. „Die BKK möchte mit dem Spiel die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder fördern, denn Bewegung und Aktivität ist immens wichtig für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.“



Foto v. l. n. r.: Heiner Bartling, Präsident der Landesverkehrswacht Niedersachsen, Grant Hendrik Tonne, Kultusminister, Matthias Frenzel, Vorstand der TUI BKK, Dr. Volkhardt Klöppner, Vorstandsvorsitzender der ÜSTRA

Weniger Arbeit, mehr Leben: Die Arbeitswelt im Wandel

WORK-LIFE-BALANCE ODER WORKAHOLIC? JEDE GENERATION HAT IHRE EIGENE SICHTWEISE AUF DEN JOB. DENN DER JEWEILIGE ZEITGEIST PRÄGT NICHT NUR DIE LEBENSWEISE, SONDERN AUCH DIE PERSÖNLICHEN WERTE UND DIE EINSTELLUNG ZU BERUF UND PRIVATLEBEN.



Ob **Generation X**, **Generation Y** oder **Babyboomer** – in jeder Generation entwickeln sich Trends und Lebensweisen, die für die jeweilige Generation typisch sind. Natürlich geht jeder Mensch seinen individuellen Weg und verfolgt seine ganz persönlichen beruflichen Ziele. Dennoch lassen sich in jeder Generation bestimmte Strömungen und Merkmale erkennen, die auch in der Arbeitswelt ihre Spuren hinterlassen.

Andere Zeiten, andere Werte

Als **Babyboomer** bezeichnet man die Altersgruppe, die zwischen 1946 und 1964 geboren wurde, also die erste Generation nach dem zweiten Weltkrieg. Diese Generation war die geburtenstärkste nach dem Krieg – das brachte ihr den Namen Babyboomer ein. Diese Menschen haben den Wirtschaftsaufschwung in Deutschland miterlebt, sie sind häufig sehr erfolgsorientiert und stellen persönliche Bedürfnisse hinter beruflichen an. In dieser Generation wurde deshalb auch der Begriff „Workaholic“ geprägt.

Die **Generation X** ist zwischen 1965 und 1979 geboren und wird auch als Generation Golf bezeichnet. Sie ist stark durch die Wirtschaftskrise geprägt. Aufgrund der geburtenstarken Vorgängergeneration und der wenigen freien Stellen war es für die Generation X oft schwierig, einen guten Job zu finden. Entsprechend gelten diese Jahrgänge als besonders ambitioniert, individualistisch und ehrgeizig. Die Generation X ist in der Regel gut ausgebildet und arbeitet, um sich ein finanziell unabhängiges und abgesichertes Leben leisten zu können. Anders als die Babyboomer stellt die Generation X die Arbeit aber nicht vor andere Bedürfnisse, der Job ist für sie eher Mittel zum Zweck.

Die **Generation Y** umfasst die Jahrgänge zwischen 1980 und 1993, die auch Millennials genannt werden. Sie sind in Zeiten des Internetbooms und der Globalisierung aufgewachsen und sind für ihr hohes Bildungsniveau bekannt. In der virtuellen Welt bewegt sich diese Generation ebenso sicher wie in der realen, in beiden Welten ist sie gut vernetzt. Für diese Jahrgänge stehen Freude am Job und Sinnhaftigkeit der Arbeit im Mittelpunkt. Viele von ihnen arbeiten auch in ihrer Freizeit an eigenen Projekten, wodurch die Grenze zwischen Beruf und Privatleben immer mehr verschwimmt. Dennoch legt die Generation Y viel Wert auf Freiraum. Privates wollen die Millennials im Idealfall auch während der Arbeitszeit erledigen können. Im Gegenzug sind sie bereit, bei Bedarf in ihrer Freizeit zu arbeiten.

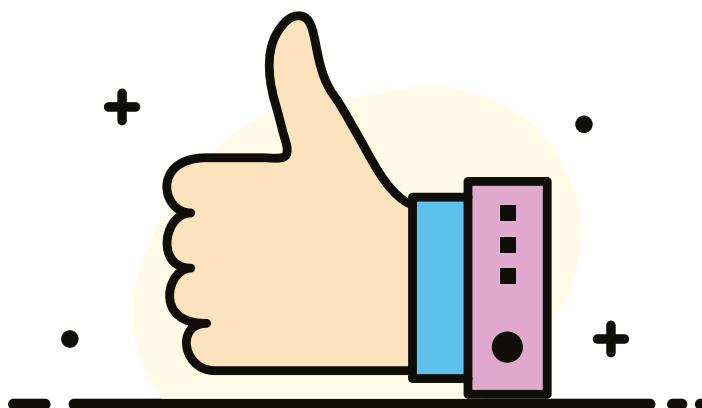
Wer zwischen 1994 und 2010 geboren wurde, zählt zur **Generation Z**, auch Generation YouTube genannt. Diese Jahrgänge wachsen ganz selbstverständlich mit Internet, Smartphone und digitalen Technologien auf. Da diese jungen Menschen in einem Zeitalter groß werden, in dem die beruflichen Möglichkeiten schier unendlich scheinen, sind viele bei der Jobwahl verunsichert und überfordert. Dadurch, dass diese Generation noch jung ist, lassen sich für den Arbeitsmarkt zwar noch keine eindeutigen Merkmale festlegen. Was sich aber bereits herauskristallisiert, ist, dass es – anders als in der Generation Y – bei diesen Jahrgängen wieder einen Trend zur strikten Trennung zwischen Beruf und Privatleben gibt. Familie und Work-Life-Balance spielen hier eine große Rolle, die wenigsten wollen den Laptop nach Feierabend mit nach Hause nehmen.

Wertewandel in der Berufswelt

Die unterschiedlichen Vorstellungen und Prioritäten der verschiedenen Generationen stellen auch die Unternehmen vor große Herausforderungen. Denn Menschen aus unterschiedlichen Generationen fordern jeweils andere Arbeitsbedingungen, die Arbeitswelt ist zwangsläufig im Wandel. Während für die Babyboomer und die Generation X materielle Sicherheit besonders wichtig ist, wollen die Folgegenerationen eher etwas erleben. Zwar wollen auch die jüngeren Jahrgänge erfolgreich sein, aber eben auf ihre Weise. So ist der Generation Y besonders wichtig, an etwas Sinnvollem zu arbeiten. Außerdem soll der Job möglichst viel Abwechslung bieten. Viele in diesen Jahrgängen sind selbstbewusst und wissen um ihren guten Bildungsstand.

Sie bevorzugen flache Hierarchien und nehmen gerne die eine oder andere berufliche Herausforderung an.

Die Generation Z tickt da ein wenig anders: Diese Jahrgänge übernehmen auch weniger spannende Tätigkeiten – sofern die Arbeit gut bezahlt ist und sich die jungen Leute gut abgesichert fühlen. Denn in Zeiten der stetigen Veränderung wünscht sich diese Generation klare Strukturen und ein zuverlässiges Gehalt. Zwar legen viele Wert auf eine freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit, jedoch sind sie sich auch ihrer unsicheren Zukunft bewusst.



Der Kampf um die Besten

Die Generation der Babyboomer ist entweder schon in Rente oder wird es bald sein. Und auch die älteren Jahrgänge der Generation X bewegen sich langsam, aber sicher aufs Rentenalter zu. Entsprechend werden die jüngeren Generationen immer wichtiger für den Arbeitsmarkt, sie sind die Leistungsträger von morgen. Unternehmen müssen sich also wohl oder übel auf neue Vorstellungen und Anforderungen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einstellen.

Für viele Firmen ist das eine große Herausforderung, aber ein solches Umdenken bietet auch Chancen. Denn wer versucht, die Wünsche der jungen Generationen zu verstehen und ihre Wertvorstellungen zu respektieren, kann im Grunde nur gewinnen. Schließlich wird es auch in Zukunft einen Kampf um die besten Talente und Fachkräfte geben. Und wem es gelingt, die Arbeit in seinem Unternehmen für alle so attraktiv wie möglich zu gestalten, wird in diesem Kampf gut dastehen – und kann motivierte und leistungsstarke Persönlichkeiten für die Zukunft gewinnen.

Wenn das Herz bricht – Broken-Heart-Syndrom

SCHICKSALSSCHLÄGE ODER LIEBESKUMMER FÜHLEN SICH AN, ALS OB EINEM JEMAND DAS HERZ HERAUS-REISSEN WÜRD. EIN „GEBROCHENES HERZ“ IST ABER NICHT NUR EIN EMOTIONALES PROBLEM. BEI EINEM „BROKEN-HEART-SYNDROM“ KANN DAS HERZ TATSÄCHLICH VOR KUMMER ERKRANKEN.

Der Tod eines geliebten Menschen oder eine unerfüllte Liebe sind für viele mit großem Leid verbunden. Doch nicht nur für die Psyche und die Gefühlswelt sind solche Situationen belastend. Ein „gebrochenes Herz“ kann auch zu ernsthaften Erkrankungen und im schlimmsten Fall zum Tod führen. Das Broken-Heart-Syndrom, das im Fachjargon Tako-Tsubo-Kardiomyopathie genannt wird, ist eine plötzlich auftretende Herzmuskelerkrankung, die durch schweren emotionalen Stress ausgelöst wird. Dieser Stress muss nicht zwingend negativ behaftet sein. In manchen Fällen zeigt sich das Broken-Heart-Syndrom auch in Folge positiver Erlebnisse, etwa nach einem überwältigenden Lotteriegewinn.

Wie äußert sich das Broken-Heart-Syndrom?

Betroffene haben ähnliche Symptome wie bei einem Herzinfarkt. Sie klagen über Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, Herzrasen und Atemnot. Bei vielen sinkt der Blutdruck, sie haben Schweißausbrüche und leiden unter Übelkeit und Erbrechen. Häufig treten auch Beschwerden einer Herzschwäche auf: Weil das Herz nicht mehr genügend Blut in den Kreislauf pumpen kann, staut sich das Blut beispielsweise in der Lunge oder in Gefäßen. Dadurch können sich gefährliche Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) in der Lunge und in den Beinen bilden.

Typisch für das Broken-Heart-Syndrom ist eine veränderte Form der linken Herzkammer. Sie ist bei Betroffenen bauchig oder auch ballonartig erweitert. Die Hauptschlagader ist dagegen stark verengt, so dass nicht mehr genügend Blut in den Körper gepumpt wird. Dieser veränderten Form der Herzkammer verdankt die Krankheit auch ihren Namen: Japanische Ärzte fühlten sich optisch an eine traditionelle Tintenfischfalle namens Tako-Tsubo erinnert und verliehen dem Broken-Heart-Syndrom in den 1990er-Jahren die fachliche Bezeichnung Tako-Tsubo-Kardiomyopathie.

Wie gefährlich ist die Erkrankung?

Anders als bei Herzinfarkt-Patienten findet bei Menschen mit dem Broken-Heart-Syndrom kein Verschluss eines Herzkranzgefäßes statt. Trotzdem können ernsthafte Komplikationen auftreten. Ein kleiner Teil der Patienten leidet

unter starken Herzrhythmusstörungen, die im schlimmsten Fall zu einem plötzlichen Herztod führen können. Pumpt das Herz nicht mehr ausreichend Blut durch den Körper, kann das einen kardiogenen Schock auslösen. Dann fällt der Blutdruck so massiv ab, dass der Organismus nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Wird der Patient nicht rechtzeitig behandelt, kann dieser Zustand tödlich sein. Das ist jedoch nur bei wenigen Patienten der Fall. Bei fast 95 Prozent der Betroffenen regeneriert sich das Herz nach einigen Wochen wieder vollständig.



Wodurch wird die Krankheit ausgelöst?

Was genau das Broken-Heart-Syndrom auslöst, ist nicht vollständig geklärt. Forscher haben herausgefunden, dass es eine genetische Veranlagung dafür gibt. Offenbar kommunizieren bestimmte Bereiche im Gehirn betroffener Patienten nicht richtig miteinander, die wichtig sind, um Gefühle zu verarbeiten. Außerdem weiß man inzwischen, dass die Herzmuskelzellen von Broken-Heart-Betroffenen bis zu sechsmal empfindlicher auf Stresshormone, sogenannte Katecholamine, reagieren. Diese Stresshormone werden nach psychischen oder physischen Stresssituationen wie Todesfällen, Überfällen oder Panikattacken ausgeschüttet und können zur Schädigung der Herzmuskelzellen beitragen. Besonders bei betroffenen Frauen wird oftmals ein erhöhter Stresshormonspiegel festgestellt.

Wer ist vom Broken-Heart-Syndrom betroffen?

Verglichen mit anderen Herzproblemen kommt das Broken-Heart-Syndrom selten vor. Schätzungen von Experten zufolge leiden etwa zwei Prozent aller Patienten, die mit Verdacht auf Herzinfarkt in eine Klinik eingeliefert werden, an einem Broken-Heart-Syndrom. Unter den Frauen ist der Anteil jedoch wesentlich höher: Hier entpuppt sich der vermeintliche Herzinfarkt bei jeder dreizehnten Patientin (7,5 Prozent) als Tako-Tsubo-Kardiomyopathie. Das Krankheitsbild tritt häufig nach der Menopause und in Verbindung mit heftigen emotionalen Stresssituationen auf. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass der Östrogenspiegel in den

Wechseljahren sinkt, wodurch das weibliche Herz möglicherweise anfälliger für Stresshormone wird. Männer haben wesentlich seltener mit dem „gebrochenen Herzen“ zu kämpfen. Nur jeder zehnte Patient ist männlich.

Wie kann man das Broken-Heart-Syndrom behandeln?

Ein bestimmtes Schema zur Behandlung des Broken-Heart-Syndroms gibt es derzeit noch nicht. Aber da es vor allem in den ersten Stunden des Krankheitsverlaufs zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommen kann, sollten Patienten zunächst auf einer Intensivstation medizinisch überwacht werden und im Krankenhaus bleiben, bis sich die Herzfunktion erholt hat. Der Stresshormonspiegel lässt sich mit bestimmten Medikamenten wie Alpha- oder Betablockern senken. Dadurch verringert sich die Belastung fürs Herz. Herzrhythmusstörungen oder Symptome einer Herzschwäche kann man mit entsprechenden Medikamenten ebenfalls behandeln.

Auch nach dem Klinikaufenthalt sollten betroffene Patienten gut überwacht werden. Denn ein Broken-Heart-Syndrom kann wiederholt auftreten. Deshalb ist es sinnvoll, die Patienten psychotherapeutisch zu begleiten, um mögliche Rückfälle zu vermeiden. Und generell gilt: Wenn Sie oder Menschen in Ihrer Umgebung Symptome wie Brustschmerzen und Atemnot haben, rufen Sie den Notarzt. Denn ein Herzproblem aus Kummer ist im Zweifel nicht weniger gefährlich als ein Herzinfarkt.

„Mama, wie lange noch?“ Wie Kinder lernen, was Zeit bedeutet

KINDER EMPFINDEN ZEIT VÖLLIG ANDERS ALS ERWACHSENE. DESHALB IST GEDULD FÜR DIE KLEINEN IN DEN ERSTEN LEBENSJAHREN EIN FREMDWORT. AUCH, WARUM ES MANCHMAL SCHNELL GEHEN MUSS, ERSCHLIESST SICH KINDERN ANFANGS NICHT. UND DAS HAT SEINE GRÜNDE.

„Wann sind wir endlich da?“ Diese Frage kommt wohl jedem Elternteil bekannt vor. Kaum hat man die Kinder ins Auto gepackt, um in den Urlaub zu fahren oder Oma zum sonntäglichen Mittagessen zu besuchen, werden die Kleinen auch schon ungeduldig. „Mama, wie lange dauert es denn noch?“ Doch nicht nur die kindliche Ungeduld kostet Eltern manchmal Nerven. Auch wenn es morgens schnell gehen muss, weil Mama und Papa zur Arbeit müssen, das Kind aber unbedingt noch sein Puzzle beenden will, kann die Stimmung zu Hause kippen. Manchmal scheint es, als ob Kinder und Erwachsene in unterschiedlichen zeitlichen Dimensionen leben. Und dieser Eindruck ist gar nicht so verkehrt.

Wie Kinder Zeit empfinden

„Ein Zeitgefühl haben Kinder von Geburt an, aber konkrete Zeitangaben wie ‚übermorgen‘, ‚nächste Woche‘ oder ‚in einer Stunde‘ können kleine Kinder noch nicht begreifen“, erklärt Prof. Dr. Ulrich Wehner, Leiter des Instituts für Frühpädagogik der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. „Kinder und Erwachsene bewegen sich zwar in derselben Zeit, haben aber ein ganz unterschiedliches Verständnis davon.“ Kinder leben sehr gegenwartsorientiert, sie leben im Hier und Jetzt. Das hat biologische Ursachen, denn in jungen Jahren ist das gesamte Gehirn mit Lernen beschäftigt. Kinder beobachten ihre Umgebung, entdecken Neues und saugen alles auf wie ein Schwamm. Das Leben spielt sich für sie im Augenblick ab. Daher ist Zeit für kleinere Kinder nicht mit der Uhrzeit, sondern mit Handlungen und Ereignissen verbunden.

„Wenn Kinder etwas mehrfach gemacht haben, kennen sie die Abläufe, das gilt auch schon für Säuglinge“, sagt Wehner. „Sie wissen zum Beispiel: Wenn ich eine bestimmte Bewegung mache, dann kann ich mich auf den Bauch drehen. Oder wenn Mama mit dem Brei kommt, gibt es was Leckeres zu essen. Das heißt, Kinder arbeiten mit den zeitlichen Schemata ‚vorher und nachher‘, ‚noch einmal‘ und ‚immer wieder‘, ohne es zu wissen.“ Erst etwa ab dem fünften Lebensjahr, so der Pädagoge, lernen Kinder, Zeitangaben wie „gestern“ oder „morgen“ zu verstehen. Anfangs bringen sie die Begriffe aber noch häufig durcheinander.

Zeit anschaulich erklären

Mit etwa sieben oder acht Jahren können die meisten Kinder auch die Uhrzeit lesen. Allerdings sind Zahlen für Kinder noch sehr abstrakt. Deshalb rät Ulrich Wehner dazu,

Kindern die Uhrzeit anhand von sinnlichen Wahrnehmungen näher zu bringen, zum Beispiel mit Hilfe einer Sanduhr. „Auch Zeiger auf der Uhr sind anschaulicher als reine Zahlen“, sagt Wehner. „Aber selbst wenn Kinder die Uhrzeit lesen können, heißt das nicht, dass sie die Zeit auch richtig einschätzen können.“ Kinder könnten zunächst nicht unterscheiden, ob seit einem bestimmten Ereignis fünf Minuten oder eine Stunde vergangen seien, meint der Pädagoge. Dieses Gefühl für die Zeitdauer entwickle sich erst mit wachsender Lebenserfahrung. Deshalb sei es sinnvoll, Zeitangaben mit konkreten Erfahrungen des Kindes zu verknüpfen. „Wenn das Kind zum Beispiel fragt, wie lange es noch bis zum Besuch der Oma dauert, sollten Eltern besser von ‚noch zweimal schlafen‘ sprechen als von ‚übermorgen‘. Damit kann das Kind viel mehr anfangen“, so Wehner. „Bei kürzeren Zeitspannen können sie ihrem Kind erklären, dass eine Sache etwa so viel Zeit in Anspruch nimmt, wie das Kind mit dem Laufrad zum Kindergarten braucht, oder so lange wie sein Lieblingshörbuch dauert.“

Geduld will gelernt sein

Auf etwas zu warten, fällt kleinen Kindern noch sehr schwer – egal, ob das Essen nicht schnell genug auf dem Tisch steht oder die Autofahrt zu lange dauert. Denn warum etwas so und so viel Zeit in Anspruch nimmt und man auf Dinge warten muss, erschließt sich den Kleinen nicht. Entsprechend schnell werden sie ungeduldig. Doch auch wenn Kinder noch kein konkretes Verständnis von zeitlichen Abläufen haben, können Eltern ihrem Kind das Warten näherbringen, sogar schon im Babyalter. Zum Beispiel, indem sie ihr Kind dabei zusehen lassen, wie sie seine Flasche oder seinen Brei zubereiten und ihm bei jeder Handlung erklären, was sie gerade tun. So lernt das Kind, dass immer erst gewisse Abläufe nötig sind, bis Brei oder Fläschchen fertig sind. Und damit lässt sich die Zeitspanne, bis es etwas zu trinken oder zu essen gibt, besser überbrücken.

Geduld entwickeln Kinder erst ab dem Kindergartenalter. Und auch dann fällt es ihnen noch schwer auf das Vorlesen der versprochenen Geschichte zu warten, weil erst noch die kleine Schwester gefüttert werden muss. Ab etwa vier Jahren verfügen sie dann über genügend Einfühlungsvermögen, um ihre eigenen Bedürfnisse ein Weilchen zurückzustellen. Geduld zu lernen, betont Ulrich Wehner, sei auch für das soziale Miteinander wichtig. „Beispielsweise müssen Kinder lernen, andere ausreden zu lassen und ihnen Redezeit einzuräumen. Auch das hat mit Geduld zu tun.“

tick tack

Wenn Kinder trödeln

Ebenso wenig, wie Kinder verstehen, warum sie auf etwas warten sollen, verstehen sie, warum plötzlich alles schnell gehen muss. Aber auch, wenn Mama und Papa es eilig haben, sollten sie den Nachwuchs beim Spielen nicht abrupt unterbrechen. „Durch Unterbrechungen verlernen Kinder, an einer Sache dran zu bleiben und sie zu Ende zu bringen“, so Wehner. Deshalb sollten Eltern schon rechtzeitig vor dem Losgehen schauen, was das Kind gerade macht und ihm erklären, was es noch tun kann, bis die Familie das Haus verlässt. Außerdem rät der Pädagoge, das Spielzeug des Kindes in den zeitlichen Ablauf mit einzubinden. „Eltern können ins Spiel der Kinder mit einsteigen und die Puppe zum Beispiel sagen lassen, dass sie jetzt in den Kindergarten oder schlafen geht“, erklärt Wehner. Hilfreich, so der Pädagoge, sei auch, das Verlassen des Hauses attraktiv für das Kind zu machen. Zum Beispiel, indem die Eltern ihm erklären, dass es jetzt in den Fahrradanhänger oder den Bus steigen darf.

Wenn es um das Thema Zeit geht, können aber nicht nur Kinder etwas von ihren Eltern lernen, sondern auch umgekehrt. „Kinder haben die wunderbare Fähigkeit, im Augenblick zu versinken“, so Wehner. „Davon kann man sich als Erwachsener ruhig ein wenig inspirieren lassen.“



Wellness-Trends: Von „Niksen“ bis zu Adaptogenen

ZU VIEL STRESS IST UNGESUND UND KANN AUF DAUER KRANK MACHEN. DESHALB SOLLTEN SIE SICH REGELMÄSSIG ETWAS ENTSPANNUNG GÖNNEN – BEISPIELSWEISE MIT EINEM DIESER WELLNESS-TRENDS:

Niksen: Die Kunst des Nichtstuns

Wie wäre es, einfach mal nichts zu tun? Sich aufs Sofa zu legen, aus dem Fenster zu schauen und seine Gedanken schweifen zu lassen. Klingt herrlich entspannend? Dann versuchen Sie's doch mal mit „Niksen“. Dieser neue Lifestyletrend stammt aus den Niederlanden und bedeutet so viel wie „nichts tun“. Ziel des Niksens ist, durch bewusste Pausen zu mentaler Ruhe und Entspannung zu gelangen und sich vom Alltagsstress zu erholen. Also einfach mal Musik anmachen und die Seele baumeln lassen.

Meditation mit Buntstiften

Malen ist nicht nur ein schöner Zeitvertreib für Kinder. Auch für Erwachsene ist das Malen eine gute Möglichkeit zu entspannen. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass kreative Tätigkeiten nachweislich Stress reduzieren. Ähnlich wie beim Yoga oder beim Meditieren erreicht man auch beim Malen einen Zustand innerer Ruhe. Allerdings sollte man sich dabei nicht von Lärm oder anderen Störgeräuschen ablenken lassen.

Atmen gegen Stress

Dass Atmen ein Wellness-Trend sein soll, erscheint vielleicht erst mal merkwürdig. Aber Fakt ist: Wer gestresst ist, hat automatisch eine flachere Atmung und einen schnelleren Puls. Deshalb spielt die Atmung auch bei Entspannungs- oder Meditationsübungen eine wichtige Rolle. Mittlerweile werden sogar spezielle Seminare rund um das Thema Atmung angeboten. Am besten zum Atmen ist natürlich frische, saubere Luft. Deshalb stellen Sie ruhig ein paar Pflanzen in Wohnung und Büro auf. Sie wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff um und absorbieren viele Giftstoffe.

Die Kraft der Kristalle

Auch wenn das für manch einen ziemlich esoterisch klingen mag – Heilsteine erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Kristalle haben sich mittlerweile zum Wellness-Trend entwickelt. Bei einer Kristall-Therapie werden auf verschiedene Körperstellen unterschiedliche Steine gelegt. Der Mondstein soll angeblich Gefühle intensivieren und die Intuition stärken können, der Amethyst soll beruhigend wirken. Das Tigerauge steht für mehr Selbstvertrauen, den Citrin bezeichnen Anhänger der Kristallheilung auch als „Stein des Erfolgs“. Und dem Rosenquarz wird nachgesagt, er verbreite positive Energie. Doch auch, wenn dieser Lifestyltrend inzwischen ziemlich weit verbreitet ist – die Wissenschaft ist alles andere als überzeugt davon und spricht den Steinen Energien und medizinische Wirkungen ab.

Kum Nye Yoga

Kum Nye Yoga ist eine Form des tibetischen Heilyoga. Dazu gehören Körper- und Atemübungen sowie Selbstmassage- und Meditationstechniken. Beim Kum Nye meditiert man im Sitzen und konzentriert sich auf den natürlich fließenden Atem. Langsame Bewegungen, die Massage spezieller Druckpunkte und das Rezitieren von Mantrien tragen zur Entspannung bei, gleichzeitig soll Kum Nye helfen, Energien von Körper und Geist anzuregen und sanft Blockaden zu lösen. Die Übungen sind recht einfach zu erlernen, man braucht keine speziellen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Kum Nye-Anleitungen gibt es online, als Video auf DVD oder in Buchform.

Adaptogene für mehr Ruhe

Haben Sie schon mal von Adaptogenen gehört? Dabei handelt es sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen sollen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen. Den Begriff hat der russische Pharmakologe Nicolai V. Lazarev erstmals 1947 geprägt. Er hatte bei seinen Forschungen herausgefunden, dass die Wirkstoffe mancher Pflanzen und Pilze den Organismus weniger stressanfällig machen. Aktuelle Studien zufolge können Adaptogene außerdem die Zellen schützen und die körperliche Regenerationsfähigkeit von Sportlern verbessern. Heute schwören immer mehr Menschen auf diese pflanzlichen Kräfte, die unter anderem in Ginseng, Shiitake- oder Maitake-Pilzen, Rosenwurz oder der chinesischen Beerentraube vorkommen.

CBD zur Entspannung

In den letzten Jahren hat sich auch das Cannabinoid CBD zu einem echten Wellness-Trend entwickelt. Heute sind Cremes, Tinkturen, Süßigkeiten und viele andere neue Produkte mit dem Cannabinoid auf dem Markt erhältlich. Denn der Stoff soll gegen Entzündungen, chronische Schmerzen, Stress und Depressionen helfen. Da CBD – ebenso wie Marihuana – aus der Cannabispflanze gewonnen wird, sind viele noch unsicher, wie der Inhaltsstoff wirkt und ob CBD-Produkte überhaupt legal sind. Hier können Sie aber ganz beruhigt sein: CBD gilt nicht als Rauschmittel und ist in Deutschland laut Arzneimittelgesetz als Nahrungsergänzungsmittel einzustufen. CBD ist also völlig legal, Langzeitstudien über die Wirkung gibt es aber bisher kaum.

Schlaf Detox

Auch durch guten, ausreichenden Schlaf kann man wunderbar Stress abbauen. Beim Schlaf Detox führt man individuelle Einschlafrituale ein. Beispielsweise verzichtet man abends auf Koffein oder Alkohol, geht eine Runde spazieren oder hört ein Hörbuch. Um eine gute Schlafatmosphäre zu schaffen, sollten Sie das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen, störende Licht- und Lärmquellen abschalten und für eine angenehme Schlafatmosphäre sorgen. Dann sind die Voraussetzungen ideal, um im Schlaf Stress abzubauen und erholt aufzuwachen.



Joggen im Winter – darauf sollten Sie achten!

AUCH WENN ES IM WINTER DRINNEN VIEL GEMÜTLICHER IST – BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT TUT GUT UND STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE. DESHALB GEHEN SIE RUHIG AUCH IM WINTER JOGGEN. EIN PAAR DINGE SOLLTEN SIE DABEI ABER BEACHTEN.



1. Die richtige Kleidung

Im Winter kann man sich leicht erkälten. Deshalb sollten Sie unbedingt auf die richtige Sportkleidung achten. Am besten trägt man zum winterlichen Joggen ein Funktionsunterhemd unter einem langärmeligen Shirt und eine lange, enganliegende Laufhose. Damit wird der Schweiß nach außen transportiert und die Haut bleibt trocken. Da der Mensch den Großteil der Körperwärme über Kopf und Hände verliert, sollten auch eine atmungsaktive Mütze und Handschuhe nicht fehlen. Bei den Laufschuhen sollten Sie auf ein gutes Profil achten, damit Sie auf Matsch oder Schnee nicht ausrutschen. Stirnlampen und Reflektoren an Kleidung oder Schuhen sorgen außerdem dafür, dass Sie beim Laufen im Dunkeln besser gesehen werden.

2. Aufwärmen nicht vergessen

Gerade bei Kälte gilt: Machen Sie sich ausgiebig warm! Denn die Muskeln brauchen in der kalten Jahreszeit länger, bis sie auf Lauftemperatur kommen. Deshalb sollte man am besten erst mal zehn Minuten zügig gehen und sein Tempo erst dann langsam steigern. Auch auf ein Stretching vor dem Sport sollte man im Winter verzichten und sich lieber erst nach dem Joggen im Warmen dehnen.

3. Die richtige Atmung

Im Winter ist auch die richtige Atmung besonders wichtig. Experten empfehlen, beim Joggen in der Kälte immer durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. So wird die Luft zunächst angewärmt, bevor sie in die Atemwege gelangt. Wenn es sehr kalt ist, hilft auch ein Multifunktionstuch, das man als Schal, aber auch als Schutz für Mund und Nase nutzen kann.

4. Training anpassen

Wenn die Wege spiegelglatt sind, sollten Sie aufs Joggen verzichten. Ansonsten genügt es in der Regel, die Schrittechnik an die Witterungsbedingungen anzupassen. Meist hat man im frischen Schnee mehr Grip als auf Wegen, auf denen der Schnee schon vereist ist. Wenn es rutschig ist, machen Sie am besten kürzere und flachere Schritte und achten Sie auf die Lautstärke beim Aufsetzen der Füße. Denn je leiser Ihre Schritte sind, desto geschmeidiger und auch sicherer ist Ihr Lauf.

5. Ausreichend trinken

Wenn es kalt ist, haben wir zwar meist weniger Durst als im Sommer. Trotzdem verliert der Körper Flüssigkeit – nicht zuletzt aufgrund der trockenen Luft im Winter. Deshalb: Vergessen Sie das Trinken nicht, sowohl vor als auch nach dem Sport.



Rauchstopp: Aufhören lohnt sich immer!

EGAL, OB SIE SCHON SEIT ZEHN, 20 ODER 40 JAHREN RAUCHEN – EIN RAUCHSTOPP LOHNT SICH IMMER. DENN SCHON WENIGE MINUTEN NACH DER LETZTEN ZIGARETTE SIND DIE POSITIVEN EFFEKTE DES NICHT-RAUCHENS AUF DEN KÖRPER MESSBAR.



Viele Raucher würden ihr Laster gerne an den Nagel hängen. Zwei von drei Rauchern haben schon mindestens einmal im Leben versucht aufzuhören. Aber der Ausstieg fällt vielen schwer und gelingt oft erst nach mehreren Versuchen – wenn überhaupt. Dabei lohnt es sich immer, auf Tabak und Nikotin zu verzichten, sogar dann, wenn man schon seit Jahrzehnten raucht. Denn der Körper kann sich mit der Zeit ziemlich gut vom Rauchen erholen:

- Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte.
- Nach zwölf Stunden reguliert sich der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut.
- Nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarktrisiko.
- Nach wenigen Tagen sind Geschmacks- und Geruchssinn wieder auf Normalniveau.
- Einige Wochen nach der letzten Zigarette stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion wird besser.
- Nach einem bis neun Monaten lassen Kurzatmigkeit, Hustenanfälle und Verstopfungen der Nasennebenhöhlen nach. Die Lunge erholt sich allmählich und das Immunsystem wird stärker.
- Ein Jahr nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko für koronare Herzerkrankungen wie Herzinfarkte um die Hälfte.
- Nach fünf Jahren ist auch das Risiko für Mundhöhlenkrebs, Rachen- oder Speiseröhrenkrebs nur noch halb so hoch wie vorher. Dasselbe gilt für die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden.
- Nach zehn Jahren verringert sich das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Kehlkopf- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs gehen zurück.
- Nach 15 Jahren ist die Gefahr für koronare Herzerkrankungen nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt über das Vorhaben und informieren Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich von Ex-Rauchern erzählen, wie diese den Ausstieg geschafft haben und suchen Sie nach Möglichkeit Kontakt zu anderen Aufhörwilligen. Gruppentherapien oder Selbsthilfegruppen können ebenfalls eine große Hilfe beim Aufhören sein. Weitere Informationen zum Thema Rauchstopp bekommen Sie beispielsweise bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter **www.rauch-frei.info**.

Superfood: Wie gesund sind Weizen-gras, Chia-Samen und Co. wirklich?

LEBENSMITTEL WIE GOJI-BEEREN, CHIA-SAMEN ODER WEIZENGRAS SIND AUFGRUND IHRER GESUNDEN INHALTSSTOFFE MITTLERWEILE ALS SUPERFOOD BEKANNT. OB IHRE WIRKUNG TATSÄCHLICH SO AUSSERGEWÖHNLICH IST, IST WISSENSCHAFTLICH ABER NICHT BEWIESEN.

Rechtlich geschützt ist der Begriff Superfood nicht. Jedoch werden darunter im Allgemeinen besonders nährstoffreiche Lebensmittel zusammengefasst, vor allem Obst- und Gemüsesorten. Angeblich soll Superfood fitter, gesünder und schlanker machen, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden steigern. Aber stimmt das überhaupt?



Chia-Samen

Tatsächlich enthalten Chia-Samen einige wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Sie sollen die Verdauung ankurbeln, den Blutzucker regulieren und Gelenkschmerzen sowie Sodbrennen lindern. Außerdem sind in Chia-Samen viele Antioxidantien enthalten, beispielsweise Phenolsäuren. Diesen Wirkstoffen wird nachgesagt, dass sie die Zellen im Körper vor schädlichen äußeren Einflüssen, so genannten „freien Radikalen“, schützen können.

Allerdings können die Samen auch Nebenwirkungen verursachen und blutverdünnend wirken. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt oder unter einer Blutgerinnungsstörung leidet, sollte deshalb vor dem Verzehr mit seinem Arzt sprechen. Möglicherweise senken Chia-Samen auch den Blutdruck. Deshalb sollten Menschen mit zu niedrigem Blutdruck ebenfalls vorsichtig sein. Außerdem gibt es erste Hinweise, dass manche Menschen allergisch auf Chia-Samen reagieren. Chia zählt wie Rosmarin, Minze, Salbei oder Thymian zu den Lippenblütler-Pflanzen. Wenn Sie allergisch auf eine dieser Pflanzen oder auch auf Senf reagieren, sollten Sie bei Chia-Samen vorsichtig sein. In letzter Zeit gab es laut dem Europäischem Schnellwarnsystem für Lebens- und Futtermittel RASFF außerdem mehrere Fälle, in denen Chia-Samen mit dem krebserregenden Schimmelpilzgift Aflatoxin belastet waren. Nicht zuletzt sind die Samen auch ziemlich kalorienreich, teuer und müssen erst aus dem Ausland importiert werden. Da sich ähnliche Inhaltsstoffe auch in heimischen Lebensmitteln finden, empfiehlt die Verbraucherzentrale, für einen ausgeglichenen Omega-3-Haushalt lieber ein- bis zweimal pro Woche fettreicheren Seefisch zu essen und entweder Raps-, Lein-, Walnuss- oder Sojaöl zu verwenden. Auch Walnüsse oder Mandeln sind eine gute Alternative.



Goji-Beeren

Die Goji-Beere stammt aus China und wird schon seit Jahrtausenden in der chinesischen Medizin verwendet. Sie gilt als Anti-Aging-Wunder, auch viele Prominente schwören auf ihre antioxidative Wirkung. Sie soll das Immunsystem stärken, gut für die Augen sein und gegen Bluthochdruck und Schlafprobleme helfen. Sogar Krebs soll die Goji-Beere angeblich vorbeugen können.

Aber auch wenn Händler auf ihren Webseiten auf vermeintlich wissenschaftliche Studien verweisen, sollte man keine Wunder von der Goji-Beere erwarten. Denn erforscht wurde die Wirkung der Beere bisher fast ausschließlich im Reagenzglas und an Tieren. Nur wenige Studien fanden mit Menschen statt. Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA hat die entsprechenden Studien überprüft und konnte keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Goji-Beeren und den beschriebenen gesundheitsfördernden Wirkungen feststellen. Bei verschiedenen Untersuchungen der Früchte ergab sich außerdem eine erhöhte Pestizidbelastung – so wie bei vielen aus fernen Ländern importierten Lebensmitteln.

Auch im Falle der Goji-Beere gibt es laut Ernährungsexperten gute heimische Alternativen: Gekochter Grünkohl enthält fast ebenso viel Kalzium wie die Beere. Und in einer roten Paprika steckt etwa dreimal so viel Vitamin C wie in der Superfrucht. Dafür hat Paprika deutlich weniger Kalorien. Denn Goji-Beeren sind sehr zuckerhaltig. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß bekommt der Körper auch durch Hülsenfrüchte oder Brennnesseln. Heimische Früchte wie Heidelbeeren und Äpfel liefern ebenfalls viele gesunde Inhaltsstoffe. Und sie haben den Vorteil, dass sie nicht erst um die halbe Welt transportiert werden müssen.



Weizengras

Auch Weizengras liegt schwer im Trend. Die grünen Halme sollen unter anderem das Immunsystem und die Sehkraft stärken. Denn der Pflanzenstoff Lutein, der eng mit dem Karottenfarbstoff Beta-Carotin verwandt ist, soll vor freien Radikalen schützen und ist möglicherweise gut für Augen und Sehkraft. Auch den Cholesterinspiegel soll Weizengras regulieren können. Dem enthaltenen Chlorophyll wird nachgesagt, es könne den Sauerstofftransport im Blut verbessern und so zur Bildung neuer Blutzellen beitragen. Ernährungsexperten meinen aber, dass der menschliche Körper den Großteil des Chlorophylls überhaupt nicht aufnehmen kann und ungenutzt wieder ausscheidet.

Ob die Halme tatsächlich das Immunsystem stärken oder den Cholesterinspiegel regulieren können, lässt sich derzeit nicht sagen. Dennoch kann Weizengras eine gute Ergänzung zum Speiseplan sein. Im Handel sind die Gräser vor allem in Form von Saft oder Pulver erhältlich. Da Weizengrasprodukte relativ teuer sind, empfehlen Experten, das Gras am besten selbst in einer speziellen Keimbox zu züchten. Dann kann man die Halme entweder zu Saft pressen oder sie zerkleinern und wie andere Kräuter über den Salat oder aufs Brot streuen. Einheimische Gemüsesorten tun es aber auch: Frische Möhren, Brokkoli und grünes Blattgemüse sind nämlich genauso gesund wie ein Drink aus Weizengras-Pulver.

Mikroalge Spirulina

Die Mikroalge Spirulina gilt aufgrund ihres hohen Vitamin- und Chlorophyllgehalts sowie ihrer guten Eiweiße als Superfood. Angeblich soll sie den Alterungsprozess verlangsamen, beim Abnehmen helfen, den Blutdruck senken und Krebserkrankungen vorbeugen. Außerdem ist sie für viele Veganer eine wichtige B12-Quelle. Allerdings kann der Körper das enthaltene Vitamin B12 aus Expertensicht kaum verwerten. Und für eine ausreichende Eiweißversorgung müssten enorme Mengen der Mikroalge verzehrt werden. Auch gibt es bisher kaum wissenschaftliche Studien, die gesundheitsfördernde Effekte beim Menschen belegen würden. Ebenso wenig ist bewiesen, dass der Verzehr von Spirulina zu einer Gewichtsreduktion führt. Außerdem werden auch in Spirulina immer wieder krebserregende Schadstoffe gefunden.

In Deutschland wird die Mikroalge vor allem in Form von Pulver oder Tabletten verkauft. Experten empfehlen aber auch hier heimische Alternativen: Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind ebenfalls sehr eiweißreich. Und als Eisenquelle dienen auch Fleisch, Leinsamen, Kürbiskerne oder Spinat. Wer gerne reichlich Chlorophyll essen möchte, kann sich an grünes Blattgemüse halten.

Mythen rund um Weihnachten

SIE GLAUBEN, SIE WÜSSTEN ALLES ÜBER WEIHNACHTEN? WENN SIE SICH DA MAL NICHT TÄUSCHEN. DENN EIN PAAR ANGEBLICHE WAHRHEITEN ÜBER DAS FEST DER LIEBE ENTPUPPEN SICH BEI NÄHEREM HINSEHEN ALS REINE WEIHNACHTS-MYTHEN – SO WIE DIESE HIER:



Mythos 1: Jesus ist an Weihnachten geboren

An Weihnachten feiern wir hierzulande bekanntermaßen die Geburt Jesu. Doch ob Jesus tatsächlich am 25. Dezember geboren ist, wie viele glauben, weiß niemand so genau. Ein konkretes Datum findet sich in der Bibel nämlich nirgends. Die älteste Überlieferung, die auf diesen Tag hinweist, ist eine Predigt des römischen Bischofs, die er am „Tag der Geburt des Erlösers“ im Jahr 353 oder 354 nach Christus hielt. Warum er gerade den 25. Dezember auserkor, ist unklar. Die bekannteste Theorie ist, dass der römische Bischof Hippolyt ursprünglich gegen den im dritten Jahrhundert weit verbreiteten Sonnenkult vorgehen wollte. Deshalb soll er den Geburtstag Jesu als Gegengewicht zum Geburtstag des unbesiegbaren Sonnengottes auf den 25. Dezember gelegt haben. Dennoch könnte Jesus nach heutigem Kenntnisstand auch an jedem anderen Tag im Jahr geboren sein.

Mythos 2: „O Tannenbaum“ ist ein Weihnachtslied

„O Tannenbaum“ zählt in Deutschland zu den bekanntesten Weihnachtsliedern. Aber wussten Sie, dass das Stück eigentlich gar kein Weihnachtslied ist? Geschrieben wurde es 1819 von Joachim August Zarnack als tragisches Liebeslied, in dem er über die Untreue seiner Geliebten klagte. 1824 dichtete der Leipziger Lehrer Ernst Anschütz es dann zum Weihnachtslied um. Die Melodie ist schon deutlich älter, sie stammt aus dem 16. Jahrhundert. Von „O Tannenbaum“ existieren auch viele Versionen in anderen Sprachen: Die Hymne der US-amerikanischen Bundesstaaten Maryland, Florida, Michigan und Iowa hat dieselbe Melo-

die. Auch der Fangesang „We'll keep the blue flag flying high“ des englischen Fußballvereins FC Chelsea wird zur Melodie von „O Tannenbaum“ gesungen.

Mythos 3: Coca-Cola hat den Weihnachtsmann erfunden

Mit seiner Weihnachtswerbung hat Coca-Cola die Vorstellung vom Weihnachtsmann im roten Umhang zwar sehr geprägt. Erfunden hat das Unternehmen ihn aber nicht. Tatsächlich erinnert der rot-weiße Mantel an die Kleidung des Bischofs Nikolaus von Myra aus dem vierten Jahrhundert, auf den die Geschichte des Nikolaus zurückgeht. 1846 zeichnete Thomas Nast den Weihnachtsmann im Wochenmagazin „Harper's Weekly“ ebenfalls als dicken, älteren Mann in rot-weißer Robe. Auch der „Sinterklaas“ der Niederländer kam schon vor Langem mit den Auswanderern in die USA und wurde hier zum „Santa Claus“. Coca-Cola ließ sich für seine Werbung von diesen Vorlagen inspirieren und verlieh dem Weihnachtsmann schließlich sein charakteristisches Äußeres.

Mythos 4: Weihnachten ist das Fest der Liebe

Zwar kommen zu Weihnachten bei den meisten Menschen Familie und Freunde zusammen. Aber die Feiertage gelten als Beziehungskiller. Kurz vor und nach Weihnachten haben Scheidungsanwälte Hochkonjunktur. Als Ursache vermuten Psychologen überhöhte Erwartungen und besonders viel Stress.



Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Wintermenü

Möhren-Ingwer-
Suppe

Lachs mit Orangensoße

Mandarinenquark-
kuchen



Möhren-Ingwer-Suppe

500 g	Möhren
30 g	Ingwer
60 g	Butter
1 EL	Zucker
700 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer und Möhren in Butter anschwitzen, anschließend Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* * * * *

Lachs mit Orangensoße

4	Lachsfilets
3	Orangen
1 EL	Butterschmalz
250 ml	Gemüsebrühe
150 g	Schmand
1/2 TL	Senf
1 Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Lachsfilets abwaschen, trockentupfen und mit dem Saft einer Orange 1 Stunde marinieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, etwas Zucker darin karamellisieren lassen, anschließend die Lachsfilets von beiden Seiten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe über die Lachsfilets geben und alles im vorgeheizten Backofen bei 100 °C ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lachs aus dem Fischfond nehmen und im Ofen zugedeckt warm halten.

Den restlichen Saft der Orangen mit dem Fischfond einkochen lassen, den Schmand unterrühren, so dass eine cremige Soße entsteht.

Als Beilage empfehlen sich Reis oder Kartoffeln.

* * * * *

Mandarinenguarkkuchen

Teig:	
180 g	Mehl
1	Ei
50 g	Butter
2 TL	Backpulver
80 g	Zucker

Für den Belag:	
500 g	Quark
1 Dose	Mandarinen
½ Tasse	Öl
½ Tasse	Milch
1 Packung	Vanillezucker
100 g	Zucker
2	Eier

Für die Glasur:	
2 Packungen	Tortenguss rot
	Saft der Mandarinen



Zubereitung:

Teig:

Aus allen Zutaten für den Teig einen Knetteig zubereiten und diesen in eine gut gefettete Springform geben.

Belag:

Die Eier trennen. Eigelb, Quark, Öl, Milch, Vanillezucker und Zucker gut verrühren, anschließend das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Die Belagmasse auf dem Teig geben und die Mandarinen darauf verteilen.

Den Kuchen bei 175 °C Umluft ca. 50 min backen.

Den Tortenguss nach Packungsangabe mit ½ l des Mandarinenstoffes zubereiten.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

anheben (süddt.)	großer Nachtvogel	Rednerpult, erhöhter Tritt	↙	menschenähnliches Säugetier	↘	Südfrucht	↙	spitzer Dorn an Laufschuhen	↘	Frisiergerät	↙	gesellschaftlicher Verkehr	↘	antikes arab. Königreich	↙	wüst, leer	Fremdwortteil: neu (griech.)	↘	kleine Metallschlinge
→	↘				↙	8	↘				↙	1	↘			↙		10	
landwirtschaftlicher Betrieb	→			Schulabschlussprüfung (Kzw.)	→			franz. Stadt an der Loire	↘	Güte, Nachsicht	→		↙	7			längere Erörterung		ital. Barockmaler (Guido)
→		9					↘	Satzzeichen	→				↘	mehrmals, wiederholt		↘	Bindewort	→	
eintönige Musik spielen (ugs.)	Unterkunft, Wohnung		Teil der mechanischen Uhr	Blutgefäß	→		↙	4		die Ackerkrume lockern	→		↘	bibl. Stammvater (Arche)			↘	Hindernis	Opfertisch
kostspielige Lebensführung	↘				↘		↘	Porzellanstadt in Oberfranken	↘		↘				↘		städtisch		
→				Riesenschlange	→		↘	Roman von Stephen King	→		↘			weibliches Märchenwesen	→		↘	US-Boxlegende (Muhammad)	5
italienische Hauptstadt		französischer Weichkäse	↘						↘	zu keiner Zeit	↘				↘		↘		Abk. für United Nations
→					↘		↘	Strich	→		↙	2	↘	Schwur	→		↘	dickes Seil	
scherzhaft für Spitzbube		Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)	→						↘	spanische Anrede: Herr	→		↙	11	↘	poetisch: aus Erz bestehend	→		6



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



Kleine Helfer – App-solut smart

Luftqualität: Bedenkenlos durchatmen



Mit der App „Luftqualität“ des Umweltbundesamtes können Sie jederzeit sehen, wie es um die Luftqualität an Ihrem Aufenthaltsort steht. Die App kann die aktuellen Messergebnisse von mehr als 300 Prüfstationen in ganz Deutschland abfragen. Ihre bevorzugten Orte können Nutzer in einer Favoritenliste abspeichern und so beim erneuten Start der App direkt auf die jeweiligen Orte zugreifen. Angezeigt werden die jeweils gemessenen Werte für Feinstaub (PM10), Ozon (O3) und Stickstoffdioxid (NO2). Aus diesen Ergebnissen errechnet die App den sogenannten Luftqualitätsindex (LQI), der die Kategorien sehr gut, gut, mäßig, schlecht und sehr schlecht umfasst. Je nach Luftqualitätsindex zeigt die App, ob die Luftverschmutzung gesundheitsbedenklich ist, ob Sie Ihre Wohnung gerade lüften sollten und ob Aktivitäten im Freien empfehlenswert sind. Wer möchte, kann auch ein automatisches Warnsystem aktivieren. Dieses schlägt Alarm, sobald die Luftqualität einen voreingestellten Wert unterschreitet. Die App gibt's kostenlos für Android und iOS.

321 fit: Training to go



Wer gerne zu Hause Sport macht, findet in der App „321 fit“ womöglich den passenden Trainingspartner. 321 fit beinhaltet Trainingspläne und Übungen in einem schicken Retro-Look. Die Aufmachung der App erinnert an Music-Player wie Spotify: Auch hier stellt man sich seine eigene Playlist zusammen – nur eben nicht mit Songs, sondern mit Trainingseinheiten, die nach und nach abgearbeitet werden. Das Smartphone kann man beim Sport aber getrost beiseitelegen. Denn sobald eine neue Übung an der Reihe ist, sagt die App per Audio-Durchsage Bescheid. 321 fit gibt es gratis für Android und iOS.

Linea Go: Zeichnen wie ein Profi



Mit „Linea Go“ können Zeichenbegeisterte ihrer Kreativität auch auf dem Smartphone freien Lauf lassen. Zunächst erschien die App für das iPad, inzwischen gibt es auch eine Version für das iPhone. Wie das Original bietet auch die Linea Go-App verschiedene Werkzeuge, mit denen man Skizzen und Zeichnungen anfertigen kann. Neben unterschiedlichen Farben stehen diverse Pinsel, Ebenen und Transformationsmöglichkeiten zur Verfügung. Die fertigen Zeichnungen lassen sich in unterschiedlichen Formaten exportieren. Außerdem gibt es einen iCloud-Sync, dank dem man an seiner Smartphone-Zeichnung später auch am iPad weiterarbeiten kann. Die App fürs iPhone kostet 3,49 Euro.

Sky Map: Blick in den Sternenhimmel



Mit „Sky Map“ haben Sie quasi Ihr eigenes, kleines Planetarium in der Tasche. Wenn Sie etwa wissen möchten, was Sie am Nachthimmel leuchten sehen, richten Sie einfach Ihr Smartphone darauf und schon zeigt die Sternkarte, welche Planeten, Sterne oder Sternbilder Sie gerade vor sich haben. Wer einen bestimmten Himmelskörper sucht, tippt einfach dessen Namen in ein Suchfeld der App ein. Auf der Sternkarte wird dann die Position des gesuchten Sterns angezeigt. Mit Sky Map können Sie aber nicht nur den Nachthimmel mit seinen Planeten und Sternbildern erkunden. Die App liefert auch viele spannende Hintergrundinformationen über das Weltall. Sky Map gibt es kostenlos für Android.

Buchtipps für (ent)spannende Stunden



Claire Lombardo

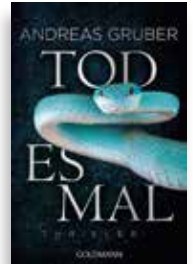
Der größte Spaß, den wir je hatten Roman, dtv

Das Ehepaar Sorenson kann auf 40 glückliche Ehejahre zurückblicken. Das macht die beiden für ihre vier erwachsenen Töchter zu einem nahezu unerreichbaren Vorbild – und zu einer ständigen Provokation. Wendy ist früh Witwe geworden, tröstet sich mit Alkohol und jungen Männern. Violet mutiert von der Prozessanwältin zur Vollzeitmutter. Die junge Professorin Liza erwartet ein Kind, von dem sie nicht weiß, ob sie es will. Und Grace, das Nesthäkchen, bei dem alle Rat suchen, lebt eine Lüge, von der niemand etwas ahnt. Dann taucht Jonah auf, der vor 15 Jahren von Violet zur Adoption freigegeben wurde. Und das Leben der Sorensens wird gehörig auf den Kopf gestellt.

Andreas Gruber

Todesmal Thriller, Goldmann

Eine geheimnisvolle Nonne betritt das BKA-Gebäude in Wiesbaden und kündigt an, in den nächsten sieben Tagen sieben Morde zu begehen. Genauer will sie nur mit dem Profiler Maarten S. Sneijder besprechen. Doch der hat gerade gekündigt, und so befragt Sneijders Kollegin Sabine Nemez die Nonne. Aber die schweigt beharrlich – und der erste Mord passiert. Nun ist auch Sneijders Aufmerksamkeit geweckt. Und während die Nonne in U-Haft sitzt, werden Sneijder und Nemez Opfer eines raffinierten Plans, der ein Menschleben nach dem anderen fordert und dessen Ursprung in einer dunklen Vergangenheit liegt.



Margaret Atwood

Die Zeuginnen Roman, Berlin Verlag

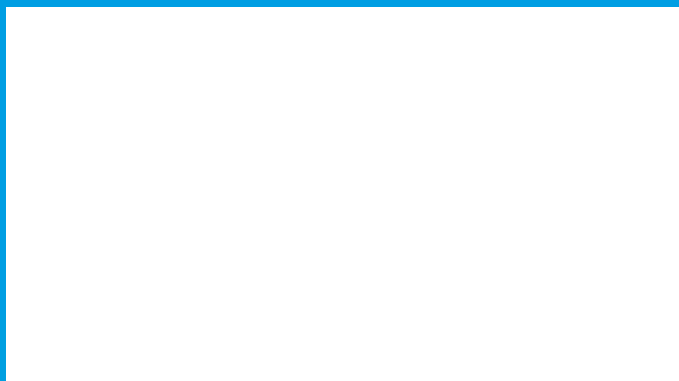
Als am Ende des Romans „Report der Magd“ die Tür des Lieferwagens zuschlägt, bleibt Desfreds Schicksal für die Leser ungewiss. Jetzt hat das Warten ein Ende. Mit „Die Zeuginnen“ nimmt Margaret Atwood den Faden der Erzählung fünfzehn Jahre später wieder auf, in Form dreier explosiver Zeugenaussagen von drei Erzählerinnen aus dem totalitären Schreckensstaat Gilead. Über ihr neues Buch sagt die Autorin selbst: „Liebe Leserinnen und Leser, die Inspiration zu diesem Buch war all das, was Sie mich zum Staat Gilead und seine Beschaffenheit gefragt haben. Naja, fast jedenfalls. Die andere Inspirationsquelle ist die Welt, in der wir leben.“

Charlotte Guillain und Yuval Zommer

Unter meinen Füßen: Die Reise zum Mittelpunkt der Erde Kinderbuch, Prestel

Dieses fast endlose Leporello-Bilderbuch lenkt den Blick auf das, worüber wir meist achtlos laufen: den Boden unter unseren Füßen. Was ist eigentlich unter der Oberfläche unserer Straßen, Wiesen und Felder verborgen? Vorbei an Wasserrohren, Kabelschächten, Flussläufen und Humusschichten mit vielen Insekten geht es für die jungen Leser immer tiefer in die Unterwelt hinein. Durch Gesteine, Mineralien und Magma bis zum glutheißen Erdkern – und wieder zurück. Das Buch wird vom Leipziger Lesekompass 2019 für sechs- bis zehnjährige Kinder empfohlen.





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

