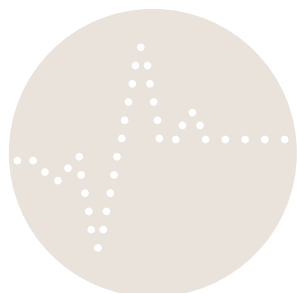


IN Punkt Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

LECKERE
EINFACHE
REZEPTE
S. 19



Konzernbetriebs-
rätetagung S. 4



Alles für den perfekten
Start ins Berufsleben S. 10



Virtuelle Sportwelten
S. 18



Liebe/r Versicherte/r,



die betriebliche Krankenversicherung feiert in diesen Tagen ihr 300-jähriges Jubiläum.

Am 17.04.1717 errichtete ein weitblickender Unternehmer für und mit Meistern und Arbeitern des Blaufarbenwerkes Pfannenstiel im sächsischen Aue die erste Betriebskrankenkasse in Deutschland. Sie waren damit die Wegbereiter der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland sowie ihrer paritätischen Finanzierung. Nach ihrem Vorbild schuf Otto von Bismarck 1883, über 150 Jahre nach Gründung der ersten Betriebskrankenkasse, die gesetzliche Krankenversicherung.

In der Folge errichteten Unternehmen für sich und ihre Belegschaft Betriebskrankenkassen als einen Eckpfeiler unseres Krankenversicherungssystems – so auch unsere BKK, die am 01.04.2001 gegründet wurde. Wir sind damit eine der jüngeren Betriebskrankenkassen von 88 in Deutschland.

Damals wie heute gilt, dass die betriebliche Krankenversicherung ihren Schwerpunkt auf die enge Verzahnung von betrieblichen Gesundheitsmanagement und betrieblicher Gesundheitsförderung legt. Über ein Beispiel für die TUI Group konnten sich die Teilnehmer/innen der Konzern-Betriebsrätetagung in Berlin informieren, auf der die TUI BKK mit Informationen zur Kampagne „Zeit für mich“ vertreten war (siehe Seite 4).

Beginnen Ihre Kinder eine Ausbildung oder nehmen Ihre Angehörige eine Beschäftigung auf? Auch sie können selbst Mitglied bei uns werden. Näheres erfahren Sie auf Seite 10 zum „perfekten Start ins Berufsleben“.

Unserer Tradition verpflichtet – aber modern: Wir haben unseren Internetauftritt neu gestaltet. Schauen Sie doch mal rein unter: www.tui-bkk.de

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Ferienzeit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Wir haben unseren Internetauftritt relaunched – Klicken Sie doch mal rein www.tui-bkk.de

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

Redaktion und Lektorat:
KKF-Verlag

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de
Bildnachweis: gmg,
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	
„Zeit für mich macht stark für den Alltag“	4	Intern
Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung	8	Intern
Entgeltfortzahlung oder Krankengeld Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!	9	Intern
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	10	Intern
Der Motor des Lebens: Das Herz	11	Serie
Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten	12	Ernährung
Warum kommen die meisten Babys mit blauen Augen zur Welt?	14	Wissen
Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher	16	Job
Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten	18	Sport
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service



QUARTAL 2
SOMMER
SCHATTENBRÄUNE

SONNENBÄDER

Konzernbetriebsrätetagung

Im März fand die Konzern-Betriebsräteversammlung der TUI Group in Berlin statt. Auch Ihre TUI BKK war mit an Bord. Thomas Krell, Geschäftsstellenleiter der TUI BKK in Hannover, und Anna-Sophie Bartnik, Mitarbeiterin im Bereich Gesundheitsförderung, hatten eine interessante Kampagne im Gepäck.



„Zeit für mich“ macht stark für den Alltag

Beruf, Familie, Freunde und Hobbys bereichern unser Leben. Die unterschiedlichen Anforderungen und Wünsche gilt es aber auch in eine gesunde Balance zu bringen. Ein guter Umgang mit Herausforderungen und das richtige Maß an Ruhe und Zeit für sich machen Sie stark für den Alltag.

Mit der Kampagne „Zeit für mich“ wollen wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie inmitten der alltäglichen Turbulenzen Inseln der Ruhe für sich schaffen können, um die schönen Seiten des Lebens wahrzunehmen und neu Kraft zu tanken.

Angebote für eine gesunde Work-Life Balance

Auf unserer Kampagnenseite finden Sie Hintergrundinformationen sowie viele alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Work-Life-Balance. Unser Online-Test (www.tui-bkk.de) hilft Ihnen herauszufinden, was Ihnen Kraft raubt und was Sie stark macht. Wir stellen Ihnen darüber hinaus verschiedene Entspannungstechniken vor.

Im Rahmen der Kampagne wollen wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie Zeit für sich organisieren können und dabei erholend abschalten. Konkrete Tipps sollen Ihnen helfen, berufliche Herausforderungen erfolgreich und zufrieden zu meistern und Ihren persönlichen Weg zu mehr Entspannung zu finden.

In qualitätsgeprüften Präventionskursen können Sie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training erlernen oder sich mit den Grundlagen des Yoga, Tai Chi oder Qi Gong vertraut machen. Die

Techniken können ohne spezielle Voraussetzungen erlernt und später von Ihnen auch zu Hause angewendet werden. Wenn Sie den Kurs regelmäßig besucht haben, beteiligen wir uns an den Kosten. Informieren Sie sich über Kurse in Ihrer Nähe.

Alles unter Kontrolle.

Effektiver und zufriedener arbeiten

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Neue Herausforderungen, das Zusammensein mit Kollegen und die finanzielle Unabhängigkeit stärken das Selbstwertgefühl und wirken positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Über- und auch Unterforderung machen hingegen unzufrieden. Eine vorausschauende Arbeitsorganisation und kurze Entspannungspausen helfen Ihnen dabei, den Arbeitsalltag voller Energie zu meistern.

Den Überblick behalten

Das Wichtigste ist: Behalten Sie den Überblick! Sie werden merken, wenn Sie die Dinge unter Kontrolle haben, gibt Ihnen das ein gutes Gefühl. Schreiben Sie anstehende Aufgaben auf und erstellen Sie Wochen- und Tagespläne. Zerlegen Sie größere Aufgaben in kleine Schritte. Was muss ich heute oder in dieser Woche erledigen, was folgt in den nächsten Wochen und Monaten? Was genau wird von mir erwartet? Welche Aufgaben kann ich auch an andere delegieren?

Einen Schritt nach dem anderen tun

Um möglichst konzentriert an wichtigen Aufgaben arbeiten zu können, sollten Sie sich Zeiten organisieren, in denen Sie keine E-Mails beantworten oder telefonieren müssen. Teilen Sie solche „stillen Arbeitszeiten“ auch Ihren Kollegen mit, damit Sie wirklich ungestört arbeiten können. Auch wenn Multitasking in aller Munde ist, effektiver ist es, sich jeder Aufgabe ganz bewusst zu widmen und verschiedene Arbeiten nacheinander zu erledigen.

Prioritäten setzen

Zu einer guten Arbeitsorganisation gehört es, Prioritäten zu setzen. Welche Aufgabe muss sofort erledigt werden, welche Arbeiten lassen sich auf die kommenden Tage und Wochen verteilen? Legen Sie auch Ihre Unterlagen dem-

entsprechend zurecht: Was sofort gebraucht wird, gehört direkt auf den Schreibtisch. Unterlagen für künftige Aufgaben können Sie wohl sortiert zur Seite legen.

Kurze Entspannungspausen einlegen

Wenn viel zu tun ist, bleiben Pausen oft auf der Strecke. Dabei sind sie für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit besonders wichtig. Bringen Sie zwischendurch Bewegung in Ihren Körper, dehnen und strecken Sie sich. Sind die Augen müde und beansprucht, blicken Sie einen Moment aus dem Fenster, auf einen Punkt in der Ferne. Gehen Sie in der Pause an die frische Luft. Atmen Sie tief ein und aus. Das gibt Ihnen neue Kraft. Und wenn Sie eine Aufgabe erledigt haben, lächeln Sie sich zu und sagen Sie sich: „Das habe ich gut gemacht.“

Arbeit, Familie, Entspannung?

Tipps für mehr Freizeit

Das bisschen Haushalt ... Wer nach der Arbeit heimkommt, hat oft noch einen Zweitjob vor sich: Einkaufen, Kochen, Aufräumen, die Kinder wollen spielen und brauchen Unterstützung bei den Schularbeiten, die Eltern benötigen Hilfe. Dazu kommen Hobbys und Vereinsaktivitäten. Gar nicht so einfach, dabei auch noch Zeit für sich einzuplanen, die ganz der Erholung dient. Auszeiten und schöne, aufbauende Erlebnisse sind aber gerade dann besonders wichtig, wenn der Alltag hohe Anforderungen stellt.

Zeitplanung im Unternehmen Familie

Zur Entspannung hilft auch im „kleinen Familienunternehmen“ ein guter Zeitplan. Machen Sie sich bewusst, wie viel Zeit Sie für die verschiedenen Tätigkeiten aufbringen, am besten mithilfe einer Zeituhr, ein großes Zifferblatt, in das Sie alle Pflichten eintragen. Wie ist das Verhältnis zwischen Pflichten und Erholung? Lassen sich die Arbeiten anders verteilen? Kann Ihr Partner Aufgaben übernehmen? Selbst kleinere Kinder können schon im Haushalt mithelfen und haben oft Spaß daran.

Hilfe kann auch von außen kommen: Vielleicht tun Sie sich mit anderen Eltern in der Nachbarschaft zusammen, um die Kinderbetreuung reihum zu übernehmen. Die kostenlose Pflegeberatung Ihrer Krankenkasse unterstützt Sie dabei, Entlastung bei der Pflege von Angehörigen zu schaffen.

Zeit für mich

Planen Sie mit Hilfe der Zeituhr auch freie Zeit nur für sich ein! Wer im Alltag viel leistet, muss Kraftreserven auch wieder aufladen. Gehen Sie spazieren oder zum Yoga. Machen Sie es sich allein oder zu zweit zu Hause gemütlich, mit Kerzen, einem Buch oder schöner Musik. Oder treffen Sie gute Freunde in Ihrem Lieblingscafé.

Bei der Hausarbeit lassen sich kleine Entspannungspausen einbauen: Strecken und dehnen Sie sich zwischendurch. Achten Sie einige Minuten bewusst auf Ihren Atem. Oder schütteln Sie einmal den ganzen Körper durch, um Anspannung abzuschütteln. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens. Positives Denken kann unser Empfinden tatsächlich positiv beeinflussen. Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit und denken Sie an die besonderen Momente des Tages zurück. Und vergessen Sie auch das Loben nicht. Sie können stolz darauf sein, was Sie tagtäglich leisten.

Volle Power, volle Entspannung.

Aktiv aufladen

Kommt Ihnen das bekannt vor? Nach einem langen Arbeitstag wollen Sie am liebsten nur aufs Sofa sinken und den Fernseher anschalten. Ist der Abend zu Ende hat sich Erschöpfung breit gemacht. Aber wo bleibt die Entspannung? Tatsächlich sorgt nicht das Sofa dafür, dass wir uns nach Anspannung wieder angenehm entspannen. Im Gegenteil: Am besten hilft Bewegung.

Kein Wunder, denn der Mensch ist von Alters her so gebaut, dass er für seine Anspannung ein Ventil finden muss. Unter Stress schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Sie helfen, unsere Sinne zu schärfen und die Muskulatur zu aktivieren. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz gehen hoch, damit wir schnell reagieren können. Früher war der Mensch so in der Lage, vor wilden Tieren oder Feinden zu fliehen und sich in Sicherheit zu bringen. Durch Bewegung baute er die Anspannung ab.

Lassen Sie Glücksgefühlen freien Lauf

Finden Sie heraus, was Ihnen am meisten liegt. Schon ein Spaziergang an der frischen Luft hilft Ihnen abzuschalten. Oder mögen Sie es sportlicher? Ausdauersportarten wie Walken, Joggen oder Schwimmen sind besonders gut geeignet, um negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Man ist ganz auf Bewegung und Atmung konzentriert, Stresshormone werden abgebaut und der Körper schüttet Glückshormone aus. Sie werden spürbar zufriedener und entspannter. Wie wäre es am Wochenende mal wieder mit

einem Ausflug ins Grüne? Wandern oder Radfahren in der Natur fördern klares Denken. Die Ruhe der Natur strahlt gewissermaßen auf uns ab.

Wenn Ihr innerer Schweinehund trotz allem lieber aufs Sofa will, rufen Sie sich ins Gedächtnis, wie gut Sie sich beim letzten Mal nach dem Spaziergang oder der Laufrunde gefühlt haben. Geben Sie sich einen Ruck! Auch positive Angewohnheiten können sich einschleifen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Sie diesen Ausgleich nicht mehr missen wollen. Sportlich aktive Menschen erleben ihre eigenen Ressourcen stärker und gewinnen insgesamt ein gutes Selbstwertgefühl.

Auch Ihre TUI BKK fördert Kurse zur Bewegung und Entspannung. Suchen Sie nach dem passenden Angebot für sich in unserer Kursdatenbank (www.tui-bkk.de).



Tief durchatmen, richtig abschalten.

Entspannungstechniken erlernen

Aktivität und Erholung sind zwei Seiten einer Medaille. Wer Action und Herausforderungen liebt, braucht Pausen, um aufzutanken. Ein harmonischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entspricht unserem Biorhythmus und ist eine wichtige Quelle unserer körperlichen und seelischen Gesundheit.

Was tut Ihnen gut?

Planen Sie Zeit für sich ein und belohnen Sie sich für das, was Sie tagtäglich leisten. Haben Sie Ihr persönliches Entspannungsrezept bereits entdeckt – die Lieblingsmusik,

ein gutes Buch, Spaziergänge oder ein warmes Bad? Wege, um zur Ruhe zu kommen, gibt es viele. Doch wer über längere Zeit stark unter Strom steht, findet vielleicht den Schalter nicht mehr. Glücklicherweise kann man Entspannung erlernen. Erprobte Entspannungstechniken werden in Präventionskursen vermittelt und können später von Ihnen im Alltag angewendet werden. Sie brauchen dafür keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Und das Beste: Als Ihre Betriebskrankenkasse übernehmen wir die Kosten. Informieren Sie sich!

Yoga

Immer mehr Menschen in Deutschland suchen Entspannung im Yoga. Yoga ist eine Sammlung alter indischer Lehren, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachten. Die Übungen fördern die körperliche Beweglichkeit, lösen Verspannungen und bringen zugleich die Gedanken zur Ruhe. Dabei ist vor allem der tiefe Atem wichtig, der beruhigt und dem Körper neue Energie zuführt.

Progressive Muskelentspannung

Vor 100 Jahren entwickelte der amerikanische Arzt Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung. Von Kopf bis Fuß geht man dazu die verschiedenen Muskelpartien durch, spannt sie an und lockert sie wieder. Indem man diesen Wechsel immer wieder bewusst erlebt, kann man nach einiger Übung die ersehnte Entspannung selbst erzeugen.

Autogenes Training

Statt mit dem Körper kann man auch mit den eigenen Gedanken Entspannung herbeiführen. Beim Autogenen Training wandert man in lockerer Haltung gedanklich von einem Körperteil zum nächsten. Mit Hilfe fester Redewendungen wird die Aufmerksamkeit auf den gewünschten Entspannungszustand gelenkt, z. B.: „Meine Beine sind ganz schwer, ruhig und entspannt.“ Mit einiger Übung stellt sich dieser Zustand tatsächlich ein und kann auch im Alltag nahezu überall in kurzen Pausen hergestellt werden.

Ganz bei der Sache sein.

Achtsamkeit im Alltag

Glück und Zufriedenheit, das wünschen wir häufig – anderen und auch uns selbst. Doch wie werden wir glücklich und zufrieden? Die dem Buddhismus entlehnte Theorie der Achtsamkeit misst dem Augenblick große Bedeutung bei.

Mit voller Aufmerksamkeit gilt es, die Umgebung, den eigenen Körper und momentane Gefühle wahrzunehmen. Achtsamkeit schult so den Blick für die eigenen Stärken und persönliche Grenzen, sie fördert Gelassenheit und hilft, Herausforderungen anzunehmen. Wir werden zufriedener.

Ruhe und Distanz

Der amerikanische Biologe Jon Kabat-Zinn studierte bei buddhistischen Mönchen und entwickelte daraus eine Methode, die er seit Jahrzehnten auf der ganzen Welt vermittelt: Achtsamkeit im Alltag. Eigentlich ganz einfach: Man hält inne und nimmt den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahr, ohne jede Wertung oder Absicht. „Hier bin ich. So, wie ich bin, bin ich. Ich bin okay.“ Versuchen Sie, für einen Moment wie ein außenstehender, neutraler Beobachter auf sich oder eine bestimmte Situation zu blicken. Sie müssen sich dabei weder ein Urteil bilden, noch ein Ziel verfolgen. Diese Offenheit verschafft Ihnen einen Moment der Ruhe. Und mit der gewonnenen Distanz lässt sich oftmals besser erkennen, wie die Dinge sind und welche Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben.

Für einen Moment innehalten? Klingt zunächst einfach. Doch weil wir es gewohnt sind, viele Dinge gleichzeitig zu tun und gedanklich stets mehrere Schritte voraus zu sein, ist es gar nicht so leicht loszulassen. Im Rahmen des Achtsamkeitstrainings werden Übungen vermittelt, die dabei helfen, sich ganz auf seinen Körper und den Atem zu konzentrieren. Durch regelmäßiges Üben lässt sich die Fähigkeit zu entspannen erlernen und später in Alltagssituationen anwenden. Die Teilnahme an zertifizierten Kursen wird von Ihrer Betriebskrankenkasse finanziell unterstützt.

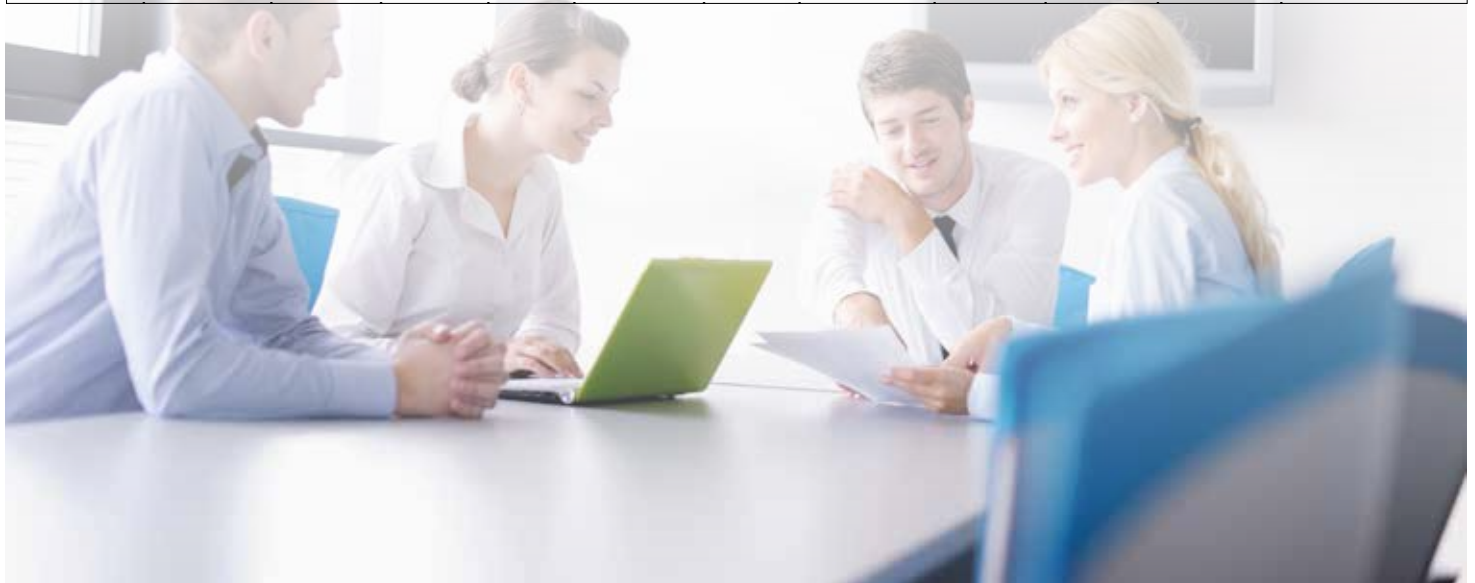
Intensiv leben

Mit Achtsamkeit können wir zwar negative Erlebnisse nicht verhindern, aber wir können sie als Teil des Lebens akzeptieren und uns umso mehr an den schönen Dingen des Alltags erfreuen. Achtsamkeit bedeutet auch Abschied vom Multitasking: Ich tue das, was ich gerade tue, mit aller Aufmerksamkeit – es ist jetzt für mich das Wichtigste auf der Welt. Ganz gleich, ob ich einen Bericht schreibe, die Spülmaschine ausräume oder mit meinem Kind spiele: Ich bleibe bei der Sache. Probieren Sie es einmal beim Essen: Konzentrieren Sie sich auf den einzelnen Bissen und spüren Sie, wie das Gericht riecht und schmeckt. Oder gehen Sie einmal ganz bewusst Schritt für Schritt, und nehmen Sie genau wahr, wie Sie sich in Ihrer Umwelt bewegen. So merken Sie genau, was Sie tun, und Sie können in der Tätigkeit zur Ruhe kommen.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNG			WESENTLICHE VERSORGUNGSREGELUNGEN						VORZEITIGE BEENDIGUNG
		Grund- vergütung	variable Bestand- teile	Dienst- wagen auch zur privaten Nutzung	Übergangs- regelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Renten- vers. versichert	vergleichbar mit beamten- rechtlichen Regelungen	Zusatzver- sorgung/ Betriebs- rente	Zuschuss zur Privaten Versorgung	Vertragliche Sonderre- gelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	vergleichbare Besoldungs- gruppe und jährlich auf- zuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	Inhalt der Regelung und jährlich auf- zuwendender Betrag in €	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangs- geldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiter- beschäftigung
TUI BKK	Vorstand	30.550,00	-	nein	-	-	-	-	-	-	keine
BKK LV Mitte	Vorstand	130.000,00	-	nein	Anspruch auf Weiter- beschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	ja	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000,00	-	-	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiter- beschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK
GKV- Spitzenverband Berlin	Vorstands- vorsitzende	247.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV- Spitzenverband Berlin	Stv. Vorstands- vorsitzender	242.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV- Spitzenverband Berlin	Vorstands- mitglied	239.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen



Kinderbetreuungszeit für die Krankenversicherung als Rentner

Personen mit Anspruch auf eine gesetzliche Rente sind dann versichert, wenn sie seit der erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zum Rentenantrag gesetzlich versichert waren und zwar zu 90 Prozent in der zweiten Hälfte dieses Zeitraums. Dazu zählt auch eine beitragsfreie Familienversicherung.

Wer (zeitweise) nicht gesetzlich (familien-)versichert war, erhält auf Antrag für jedes Kind (auch Adoptiv-, Stief- oder Pflegekind) pauschal drei Jahre auf diese Versicherungszeit angerechnet.

Diese Regelung gilt zwar ab 1. August 2017, dabei werden aber auch in der Vergangenheit liegende Zeiten berücksichtigt.

Entgeltfortzahlung oder Krankengeld

Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!

Ob Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber, Leistungsfortzahlung von der Agentur für Arbeit oder Krankengeld von Ihrer TUI BKK, nur eine rechtzeitige Meldung der Arbeitsunfähigkeit sichert diese Ansprüche!

Arbeitsunfähigkeit mitteilen

Ihr Arbeitgeber zahlt zunächst das Brutto-Arbeitsentgelt weiter – grundsätzlich bis zu sechs Wochen. Als Arbeitnehmer müssen Sie daher Ihrem Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitteilen und die ärztliche Bescheinigung vorlegen (siehe „Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“). In der Regel ist dies spätestens nach drei Kalendertagen erforderlich, je nach Arbeitsvertrag kann die Vorlage auch schon früher notwendig sein. Dieses Verfahren gilt entsprechend bei einem Auslandsaufenthalt.



Für Arbeitslose gilt: Die Arbeitsunfähigkeit ist unverzüglich der zuständigen Stelle anzuzeigen und spätestens vor Ablauf des dritten Kalendertages nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen. Während der ersten sechs Wochen wird Arbeitslosengeld fortgezahlt (ohne Wartezeit), ab der siebten Woche zahlen wir Krankengeld in Höhe des zuletzt bezogenen Betrages. Bezieher von Arbeitslosengeld II haben keinen Anspruch auf Krankengeld.

„Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“ – Ansprüche sichern

Wichtig ist es, die Arbeitsunfähigkeit umgehend ärztlich feststellen zu lassen, weil z. B. die Krankengeldzahlung frühestens ab diesem Tag beginnt. Für den Nachweis der Arbeitsunfähigkeit gibt es eine für den Versicherten kostenfreie ärztliche Bescheinigung als vierteiligen Vordrucksatz:

- Krankenkasse
- Arbeitgeber bzw. Agentur für Arbeit
- Versicherter
- Arztpraxis

Dieser Vordruck liegt in den Arztpraxen aus. Er gilt sowohl für die Erst- wie für die Folgebescheinigungen und damit auch für die Krankengeldzahlung. Das Ende wird ebenfalls vermerkt.

Wichtig: Bitte legen Sie uns die Ausfertigung für die Krankenkasse **innerhalb einer Woche** vor. Bei verspäteter Meldung ruht der Anspruch auf Krankengeld.

Lassen Sie das Fortbestehen spätestens am nächsten Werktag nach der bisher festgestellten Arbeitsunfähigkeit ärztlich bescheinigen (der Samstag gilt nicht als Werktag).

Beispiel: Ist die Arbeitsunfähigkeit bis Freitag bestätigt, muss die Folgedauer spätestens am Montag festgestellt werden.

Der Durchschlag für den Versicherten

Aus Datenschutzgründen ist für den Arbeitgeber nur der obere Teil – ohne Diagnose – vorgesehen. Anhand des für Sie bestimmten Durchschlages der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung können Sie alle Angaben prüfen und feststellen, wann Sie spätestens den Arzt aufsuchen müssen, damit die Arbeitsunfähigkeit nahtlos festgestellt wird.

Krankenhausbehandlung oder Rehabilitation?

Krankenhäuser können bei Aufnahme eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Im Rahmen des Entlassmanagements können sie und stationäre Rehabilitationseinrichtungen die Arbeitsunfähigkeit für bis zu sieben Tage nach der Entlassung bescheinigen. Während der Dauer der stationären Behandlung erhält der Patient auf Wunsch eine Aufenthaltsbescheinigung, die die Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung durch die niedergelassenen Vertragsärzte ersetzt.

Stufenweise Wiedereingliederung

Während einer Maßnahme zur stufenweisen Wiedereingliederung in das Erwerbsleben besteht Arbeitsunfähigkeit fort. Der behandelnde Arzt erstellt einen Wiedereingliederungsplan, Ihr Arbeitgeber muss sein Einverständnis erklären. Auch während einer stufenweisen Wiedereingliederung ist die weitere Arbeitsunfähigkeit nahtlos mit Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen nachzuweisen.

Bei Fragen zum Krankengeldanspruch wenden Sie sich an Ihre TUI BKK



Werden Sie selbst Mitglied der TUI BKK. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter www.tui-bkk.de.

Alles für den perfekten Start ins Berufsleben

Sie haben Ihren Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder sich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher sind Sie über Ihre Familie bei uns kostenlos versichert – für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Sie im Sommer mit einer Ausbildung beginnen oder eine Arbeit aufnehmen, brauchen Sie eine eigene Krankenversicherung. Klar, dass Sie bei uns versichert bleiben! Dann erhalten Sie sich alle Vorteile: Beispielsweise den Anspruch auf unsere vielfältigen und nur bei uns erhältlichen Zusatzleistungen.

Werden Sie daher selbst Mitglied der TUI BKK. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter www.tui-bkk.de.

Bei unserer jährlichen Aktion „Perfekter Berufsstart“ mit der wir potentielle Schulabgänger ansprechen, traf das Los diesmal auf Thomas Rempel aus Seelze. Er gewann den Hauptpreis, ein Sportgerät nach Wahl, im Wert von 250 Euro. Allen Teilnehmern vielen Dank.

„Die wichtigsten inneren Organe des Menschen“, Teil 1:

Der Motor des Lebens: Das Herz

Das menschliche Herz ist nichts Geringeres als der „Motor“ des Lebens. Denn das Herz ist zu unglaublichen Leistungen fähig: Rund drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines Menschenlebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Damit ist das Herz ein „Pumpwerk“ mit einer unvergleichlichen Ausdauer und Präzision.

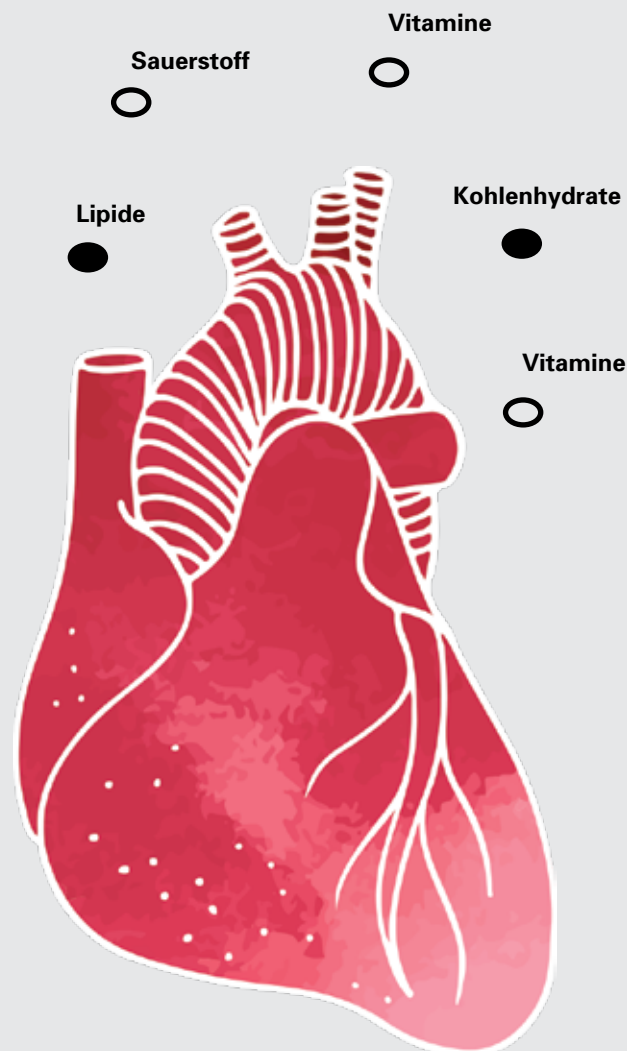
Das Herz ist unser wichtigster Muskel. Denn schließlich pumpt es ein Leben lang Blut durch den Körper und sorgt auf diese Weise dafür, dass alle Organe, Gewebe und Zellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Normalerweise schlägt das Herz etwa 60 bis 90 Mal pro Minute und befördert dabei fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper. Auf ein Jahr gerechnet sind das mehr als 2,6 Millionen Liter Blut – und das ist ungefähr so viel wie die Wassermenge in einem 50-Meter-Schwimmbaden. Bei körperlicher Anstrengung kann das Herz sogar bis zu 20 Liter Blut pro Minute durch den Körper pumpen. Bei Menschen, die extremer körperlicher Anstrengung ausgesetzt sind, können es sogar 35 Liter sein.

Ein ausgeklügeltes System der Natur

Das menschliche Herz ist etwa so groß wie eine Faust und wiegt im Durchschnitt rund 300 Gramm. Es liegt zwischen den beiden Lungenflügeln etwas nach links versetzt, schräg hinter dem Brustbein, und besteht aus zwei Hälften, die man als rechte und linke Herzhälfte bezeichnet. Diese beiden Hälften, die jeweils ein eigenes Pumpsystem darstellen, werden durch die Herzscheidewand getrennt. Jede Hälfte besteht aus einem Vorhof und einer Herzkammer. Die rechte Hälfte versorgt den Lungenkreislauf. Die linke Herzhälfte pumpt über die Hauptschlagader (Aorta) Blut in den Körperkreislauf und versorgt so sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Was leisten Herzklappen und Herzbeutel?

Damit das Blut nur in eine Richtung fließen kann, befinden sich zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern sowie zwischen den Herzkammern und den großen Blutgefäßen die sogenannten Herzklappen. Sie funktionieren wie eine Art Ventile, die einen Rückfluss des Blutstroms verhindern. An seinem Platz gehalten wird das Herz durch einen „Beutel“ aus Bindegewebe, den so genannten Herzbeutel. Der Herzbeutel hat zudem die Funktion einer Schutzhülle, die das Übergreifen von Krankheiten aus der Umgebung des Herzens, aber auch eine mögliche Überdehnung des Herzmuskels verhindern soll.



Was hält das Herz am Schlagen?

Damit das Herz seine lebenswichtigen Aufgaben erfüllen kann, muss es auch selbst mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Dies geschieht mit Hilfe der Herzkranzgefäße oder Koronararterien. Es gibt zwei Koronararterien, eine rechte und eine linke, die von der Hauptschlagader (Aorta) abzweigen. Gemeinsam bilden sie ein Netz aus feinen Blutgefäßen, das den Herzmuskel umschließt. Dadurch wird das Herz mit Blut versorgt. Damit das Herz aber auch regelmäßig schlägt, sind elektrische Impulse notwendig, die das rhythmische Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzmuskels erst ermöglichen. Diese elektrischen Impulse werden im sogenannten Sinusknoten im rechten Herzvorhof gebildet. Sie sind präzise aufeinander abgestimmt und sorgen für eine gleichmäßige, rhythmische Pumpfunktion des Herzens – und das ein ganzes Leben lang.

Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten

Für die meisten Deutschen gehört das Grillen zum Sommer einfach dazu. Doch das leckere Steak vom Holzkohlegrill ist nicht unbedingt gut für die Gesundheit. Wer aber ein paar Regeln beachtet, kann die Grillparty ganz ohne Reue genießen.



Fleisch in Maßen

Fleisch liefert dem Körper Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente und lebenswichtige B-Vitamine. Trotzdem sollte es in Maßen verzehrt und gesund zubereitet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm fettarme Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Mit drei bis vier Bratwürsten bei der Grillparty wäre diese Menge schon erreicht.

Hühnerbrust statt Nackensteak

Wer gerne ein saftiges Stück Fleisch vom Grill genießt und dabei auf seine Gesundheit achten will, kann statt dem fettreichen Nackensteak vom Schwein einfach eine mager Variante wählen: Eine Hühnerbrust oder ein Rinderfilet haben weniger Fett, schmecken aber genauso lecker. Damit das Fleisch schön saftig bleibt, sollte es nur kurz bei hoher Hitze angegrillt werden. Auch Fisch ist eine gesunde Alternative zu Steak oder Grillwurst und dazu noch ein tolles, leichtes Sommergericht.

Nichts Gepökeltes auf den Grill

Gepökeltes Fleisch wie Speck, Kasseler oder Wiener Würstchen sollte nicht gegrillt werden. Denn Pökelsalz enthält Nitrit und bildet bei Hitze Nitrosamine – und die sind krebserregend! Auch wenn Fett in die Glut oder auf die Heizspirale des Elektrogrills tropft, entstehen krebserregende Stoffe. Deshalb sollte das Fleisch in eine Grillschale gelegt und darin gegrillt werden. So mancher Hobby-Griller träufelt Bier über sein Fleisch oder die Wurst. Das soll für mehr Aroma und eine knusprige Kruste sorgen. Aber Vorsicht: Auch hier bilden sich krebserregende Substanzen – vor allem in der Kruste. Bei der Zubereitung von Marinaden mit Öl sollte man auf Olivenöl oder Rapsöl zurückgreifen. Denn diese Öle enthalten vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und vertragen daher hohe Grilltemperaturen.

Gemüse und Obst vom Grill

Auch Gemüse – und sogar Obst – lässt sich wunderbar grillen. Und beides hat im Gegensatz zu Fleisch kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine. Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Champignons, Paprika oder Tomaten kann mit Olivenöl und Kräutern mariniert und in einer Aluminumschale zubereitet werden. Auch Maiskolben oder Kartoffeln machen sich gut auf dem Grillrost. Ein mediterranes Aroma bekommt das Gemüse durch frischen Thymian oder Rosmarin. Obst eignet sich ebenfalls zum Grillen. Von der Grill-Ananas über Obstspieße bis hin zum Grill-Pfirsich mit Crème fraîche – der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Und mit den heißen, süßen Früchten hat man im Handumdrehen einen leckeren Nachtisch.



Warum kommen die meisten Babys mit blauen Augen zur Welt?

Wenn ein Baby zum ersten Mal die Augen öffnet und seine Eltern ansieht, ist das für Mama und Papa meist ein unvergesslicher Moment. Und beim ersten Blickkontakt mit dem Säugling entdecken fast alle Eltern dieselbe Augenfarbe: ein zauberhaftes Himmelblau. Aber woran liegt es, dass die meisten Babys hierzulande mit blauen Augen zur Welt kommen?

Die Erklärung für dieses Phänomen ist eigentlich ganz einfach: Wie unsere Haut- oder Haarfarbe wird auch die Farbe unserer Augen von dem Pigment Melanin bestimmt. Je mehr Melanin der Körper produziert, desto dunkler werden die Augen. Ist die Melaninkonzentration hingegen eher gering, so erscheinen die Augen heller. Dunkelhäutige Babys besitzen von Natur aus mehr Melanin als hellhäutige Kinder. Deshalb haben sie oft schon von Geburt an dunkle Augen. Bei hellhäutigen Babys sieht die Sache aber anders aus: Bei ihnen ist die Melaninkonzentration zum Zeitpunkt der Geburt noch relativ niedrig. Deshalb ist Blau hierzulande häufig die erste Augenfarbe eines Babys. Erst ab einem Alter von sechs bis zwölf Monaten entwickelt sich langsam die eigentliche Tönung der Augen. Dann entdecken viele Eltern zunehmend braune Sprenkel in der Regenbogenhaut ihres Sprösslings. Ist das der Fall, kann man davon ausgehen, dass seine Augen nicht blau bleiben, sondern dunkler werden.

Zum Sehen sind die Farbpigmente übrigens nicht unbedingt notwendig. Der Farbstoff in der Regenbogenhaut ist lediglich dazu da, Licht zu absorbieren und so das Auge vor zu viel Sonneneinstrahlung zu schützen. Deshalb haben Menschen, die in südlichen Ländern leben, auch meist dunklere Augen als Menschen aus nördlicheren Gebieten.

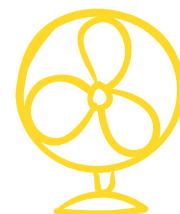


Was die wenigsten wissen: Alle Menschen mit blauen Augen haben offenbar einen gemeinsamen Vorfahren. Dänische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der erste blauäugige Mensch vor rund 7.000 Jahren in Spanien geboren wurde. Der Grund für die blaue Farbe seiner Augen war den Forschern zufolge die spontane Mutation eines Gens, das für die Produktion von Melanin im Auge mitverantwortlich ist. Die Mutation breitete sich vermutlich mit der Entwicklung der Landwirtschaft vor allem nach Nordeuropa aus. So wurde der Gen-Defekt immer weiter vererbt – bis heute.

„Ursprünglich hatten wir alle braune Augen“, sagt Professor Hans Eiberg von der Universität Kopenhagen, der die genetischen Wurzeln blauer Augen erforscht hat. Eiberg und sein Team hatten das Erbgut von Menschen aus Dänemark, der Türkei und Jordanien untersucht. Dabei stellten sie fest, dass bei allen blauäugigen Probanden exakt die gleiche Region im Erbgut von der Gen-Mutation betroffen war. Daraus folgerten die Wissenschaftler, dass alle Menschen mit blauen Augen einen gemeinsamen Vorfahren haben. Folglich sind alle blauäugigen Menschen auf der Welt irgendwie miteinander verwandt – wenn auch nur sehr entfernt.



Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher



So schön der Sommer auch sein mag, am Arbeitsplatz können Temperaturen von 30 Grad und mehr schnell zur Qual werden. Mit diesen Tipps können Arbeitgeber und Arbeitnehmer für wohltuende Abkühlung sorgen.

Viel trinken

Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb sollte man bei hohen Temperaturen etwa drei Liter Flüssigkeit oder mehr zu sich nehmen. Am besten trinkt man Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen, die nicht zu kalt sind. Denn sehr kalte Getränke führen dazu, dass der Körper noch mehr Wärme produziert.

Lockere Kleidung tragen

Leichte und bequeme Kleidung – am besten aus Naturfasern – sowie luftdurchlässige Schuhe helfen dem Körper, die Hitze besser zu ertragen. Wenn der Chef einverstanden ist und es der Job zulässt, sollte man bei hohen Temperaturen auch auf Jackett und Krawatte verzichten.

Jalousien und Rollos schließen

Jalousien und Rollos sollten bei großer Hitze geschlossen werden – und zwar so, dass möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung ins Büro gelangt. Dadurch wird das Büro zwar dunkler, aber auch kühler.

Ventilatoren und mobile Klimageräte nutzen

Ein Ventilator neben oder auf dem Schreibtisch verschafft wohltuende Abkühlung. Und auch mobile Klimageräte helfen dabei, die Innentemperatur im Büroraum zu senken.

1.

2.

3.

4.

5.

Überflüssige Wärmequellen abschalten

Oft sind in Büros viele elektrische Geräte eingeschaltet, obwohl sie gar nicht gebraucht werden. Doch auch diese Geräte geben Wärme ab. Deshalb sollten nicht benötigte Wärmequellen wie Computer, Drucker und auch das Licht nach Möglichkeit ausgeschaltet werden.

6.

Früh morgens lüften und Sonneneinstrahlung reduzieren

An heißen Sommertagen ist es mit der kühlen, erfrischenden Morgenluft spätestens ab 10 Uhr vorbei. Daher sollte vorher gelüftet werden. Auch Jalousien sollte man am Morgen frühzeitig herunterlassen, um die Sonneneinstrahlung und damit auch die Hitze im Büro zu reduzieren.

7.

Leichte Kost zu sich nehmen

Deftige Speisen sind zwar lecker, aber bei hohen Temperaturen kann schweres Essen zu Magenproblemen und anderen Beschwerden führen. Deshalb sollte man im Sommer lieber häufiger am Tag kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen.

8.

Körperpartien kühlen

Für kurzfristige Abkühlung sorgt kaltes Wasser, mit dem man die Handgelenke, die Schläfen und den Nacken benetzen kann. Angenehme Erfrischung verspricht auch ein kaltes Fußbad.

9.

Arbeitszeit flexibel gestalten

In Firmen, die flexible Arbeitszeiten oder Gleitzeit ermöglichen, kann man seine Arbeit erledigen, solange die Temperaturen noch oder wieder erträglich sind.

10.

Signale des Körpers beachten

Nicht jeder verträgt Hitze gleich gut. Deshalb sollte man auf die Signale des eigenen Körpers achten und kühlere Orte aufsuchen, wenn man sich beispielsweise unwohl fühlt.



Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten

An einem traumhaften Karibik-Strand joggen gehen, gemeinsam mit einem Topmodel oder einem Boxweltmeister trainieren oder die Hauptrolle in einem Science-Fiction-Abenteuer spielen – das können Sportwillige nun alles tun. Und zwar ganz ohne verreisen zu müssen oder sich einem Casting-Agenten zu stellen. Denn Cyber Fitness macht's möglich!

In vielen deutschen Städten bieten Fitnessstudios inzwischen Trainings vor großen Flatscreens oder überdimensionalen, gebogenen Leinwänden an, die für einen 360-Grad-Effekt sorgen und die Studioumgebung in eine virtuelle Welt verwandeln. So können Fitnessfans bei verschiedenen Cyber-Kursen in die unterschiedlichsten Szenarien und Locations eintauchen. Und sogar der reale Trainer lässt sich so durch einen virtuellen ersetzen.

Cybercycling: mit dem Fahrrad die Welt erkunden

In den Bergen, am Meer oder mitten in der Großstadt – Fahrrad fahren kann man überall. Zumindest beim Cybercycling. Das Training auf stationären Fahrrädern, auch Indoorcycling oder Spinning genannt, erfreut sich schon seit Längerem großer Beliebtheit. Schließlich ist das schweißtreibende Training ein echter Fettverbrenner und Kalorienkiller. Bisher wurde man beim Spinning im Studio nur von Musik und von den Mitstreitern angeheizt. Beim Cybercycling kommt noch eine weitere Erlebnisebene hinzu: Hier fährt man durch faszinierende Landschaften oder futuristische Welten, bezwingt eiserne Gletscher oder reist mit dem Fahrrad zum Mond.

Cyberrowing: Rudern durch die wildesten Flüsse

Rudern trainiert den Oberkörper, die Beine und fördert die Kondition. Deshalb gibt es auch in so ziemlich allen Fitnessstudios Rudergeräte. Für noch mehr Motivation beim Training sollen jetzt an die Wand projizierte Landschaften sorgen. So kann man beim Rudern die Aussicht aufs Meer genießen oder den Wildwasserkanal hinunter rauschen, obwohl man in Wirklichkeit auf dem Trockenen sitzt. Und das macht sicherlich mehr Freude als beim Training auf graue Betonwände des Fitnessstudios zu starren.

Cybercrossing: Ausdauersport mit Fernblick

Aus dem Fitnessstudio sind sie schon lange nicht mehr wegzudenken: Crosstrainer. Crosstrainer, auch Ellipsentrainer genannt, sind Sportgeräte, bei denen sich die Arme und Beine des Sportlers gegengleich, also „über Kreuz“ bewegen. Daher stammt auch der Name. Crosstrainer eignen sich gut fürs Ausdauertraining – entweder im Studio oder auch zu Hause. Einige Fitnessstudios bieten mittlerweile auch Cybercrossing an, also ein Crosstraining in virtuellen Szenarien und traumhaften Landschaften. So wird aus dem manchmal eher eintönigen Training eine abwechslungsreiche Tour durch reale und fantastische Welten.

Cybermoves: Virtuelles Training ohne Geräte

Ganz ohne Geräte kommen die sogenannten Cybermove-Kurse aus. Das können Kurse mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung sein – von Zumba über Wirbelsäulengymnastik und Bauch-Beine-Po-Kurse bis hin zum Kampfsport. Dabei werden die unterschiedlichsten Kurse einfach in die virtuelle Realität versetzt. So können Tanzbegeisterte ein Workout mit ihrem Traumtrainer erleben. Science-Fiction-Fans können sich im Kampfsporttraining gegen Aliens verteidigen. Und wer eine Schwäche fürs Boxen hat, kann sich von den Klitschko-Brüdern persönlich zeigen lassen, wie man den Gegner auf die Bretter zwingt.



Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Sommermenü

Zitronen-Joghurt-
Kaltschale

Hähnchen-Ananas-
Curry
überbacken

Pananen-Minz-
Shake



Zitronen-Joghurt-Kaltschale

150 g	Naturjoghurt
1	Biozitrone
1 Bund	Dill
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Biozitrone waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen, den Dill ebenfalls waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Dazu schmeckt sehr gut Knoblauchbrot.

* * * * *

Hähnchen-Ananas-Curry überbacken

500 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zwiebel
150 ml	Hühnerbrühe
250 ml	Sahne
2	Ananas
1 rote	Paprikaschote
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Butter
300 g	Edamer (gerieben)
	Salz, Pfeffer, indischer Curry



Zubereitung:

Ananas längs halbieren, das Fruchtfleisch herausschneiden und in Stücke schneiden. Hähnchenbrust und Paprikaschote in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, anschließend Hähnchenbruststreifen anbraten. Die Paprikastreifen und Ananasstücke dazugeben und kurz andünsten, mit Hühnerbrühe und Sahne aufgießen und würzen. Das fertig gekochte Geschnetzelte in die ausgehöhlte Ananas geben, geriebener Edamer darüber verteilen und bei 200 °C und Oberhitze überbacken.

Dazu passt Basmatireis.

* * * * *

Bananen-Minz-Shake

200 ml	Buttermilch
1 reife	Banane
1 kl. Bund	Minzblätter
250 ml	Sahne
	Schokoraspeln



Zubereitung:

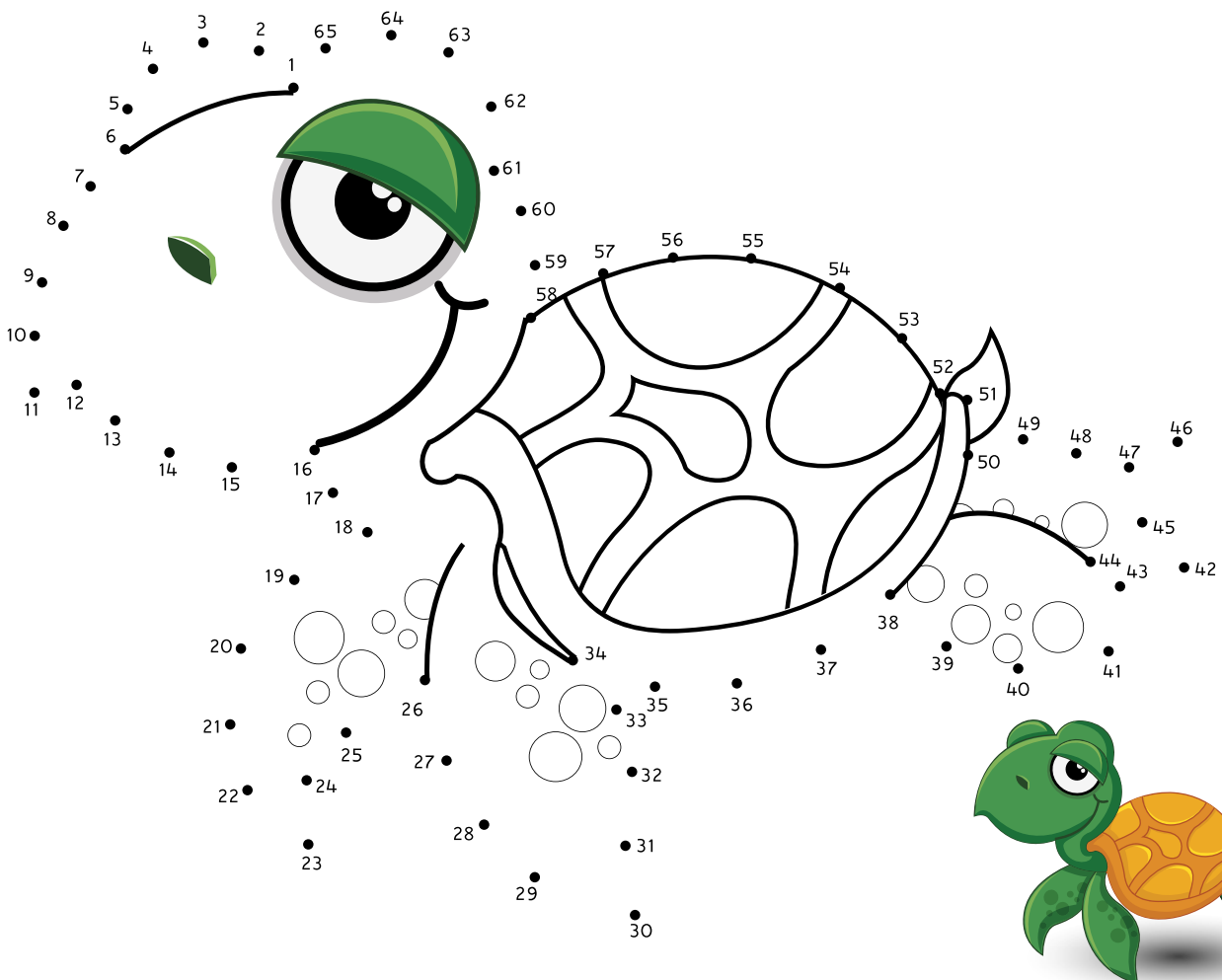
Banane und gewaschene Minzblätter schneiden, mit der Buttermilch in den Mixer geben und schaumig pürieren, anschließend in Gläser füllen, steifgeschlagene Sahne darüber geben und mit Schokoraspeln verzieren.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

runde Schneehütte	geflochtene Besatzschnur	niederländ. Namens- teil	Fehllos bei der Lotterie	Fußglied	Äbtissin	Handels- brauch	ausge- dehnt	von Was- ser um- gebenes Land	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	auf der Rück- seite von etwas	Wüsten- insel	Vorrich- tung zum Heizen, Kochen
matt, stumpf				Krümmung, Kurve		Luftbewe- gung	1			Öl-, Faser- pflanze		4
Strich							2		Schreit- vogel, Sichler			Kzw.: un- bekann- tes Flug- objekt
	7	Würde, Ansehen				franz. unbestimmter Artikel	ägypti- sche Göttin	5		eine Zahl		
Tapfer- keit	Frau, die ein frem- des Kind stilt	Angehö- riger ei- nes Rei- tervolkes	ugs.: wackelnd gehen	Rhombus				ital. Geigen- bauer- familie	russ. Schrift- steller (Nikolai)		Präsident der USA (Barack)	Leber- abson- derung
						Bezeich- nung	eine der Ostrie- sischen Inseln			9		
Textil- arbeit	schmal; begrenzt	poetisch: Adler	nicht außen					Hart- schalen- frucht	Bad im Spessart		6	Leucht- diode (Abk.)
Gewürz- ständer					Hühner- produkt	baschi- rische Haupt- stadt			Ansage auf Kontra (Skat)	Uni- versum		
			Bruder des Romulus	8				Schlag- instru- ment				3
orienta- lisches Färbemittel	Zier- pflanze, Pelar- gonie					Griff; Stängel				Ab- schieds- gruß		



VIEL SPAß BEIM MALEN!



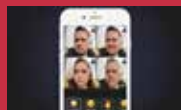
Kleine Helfer – App-solut smart

Skype Lite: Messaging bei schlechter Netzabdeckung



Die abgespeckte Version der Skype App ist Skype Lite. Ursprünglich wurde die Messaging-App für den indischen Markt entwickelt, wo es kein flächendeckendes mobiles Internet gibt. Aber auch hierzulande kann die Lite-Variante von Skype interessant sein – vor allem in ländlichen Gebieten mit schlechter Netzabdeckung. Denn auch in schlechten 2G-Netzen und bei instabilen Verbindungen soll die App laut Hersteller optimal funktionieren. Und im Gegensatz zur „normalen“ Skype App spart man mit der Lite-Version beim Chatten und Videotelefonieren wertvolles Datenvolumen. Dafür gibt es in der App einen speziellen Modus, mit dem der Datenverbrauch durch Kompression verringert wird.

FaceApp: Macht Gesichter jünger und schöner



Wer möchte auf Fotos nicht manchmal attraktiver oder jünger wirken. Mit der FaceApp für iPhones und iPads ist das nun möglich. Die App zaubert aus einem mürrischen Gesichtsausdruck im Handumdrehen ein Lächeln. Dazu macht man entweder ein neues Foto oder wählt ein auf dem Smartphone gespeichertes Bild aus, das auf den Server von FaceApp hochgeladen wird. Dort stehen dann sechs Filter zur Verfügung, die Gesichter schöner, jünger, älter oder freundlicher aussehen lassen. Außerdem kann die App Männer optisch in Frauen verwandeln und umgekehrt. Aber Vorsicht: Bei FaceApp werden die Fotos auf Servern des Herstellers bearbeitet. Was anschließend mit den Bildern passiert, weiß man nicht. Deshalb sollte man sich gut überlegen, welche Bilder man hochlädt.

Amp Me: Gemeinsam Musik hören



Mit Amp Me steht der Outdoor-Party nichts mehr im Wege. Mit dieser App lässt sich Musik synchron über mehrere Smartphones, Tablets oder Bluetooth-Lautsprecher abspielen. So ist auch im Freien eine Rundum-Beschallung möglich. Zunächst muss man einen Musiktitel auswählen und ihn über die App starten. Sobald das erste Lied läuft, können über Bluetooth noch weitere Geräte dazu geschaltet werden. Die Musik wird dann per WLAN oder auch über das Mobilfunknetz auf alle verbundenen Geräte übertragen. So spielen alle Geräte denselben Song synchron ab und die Musik tönt aus allen Lautsprechern. Bisher können nur Musiktitel aus dem Gerätespeicher, aus YouTube oder Soundcloud abgespielt werden. Bald soll Amp Me aber auch mit anderen Musikanbietern wie Spotify funktionieren.

Toontastic: Kreativ-App für Kinder



Mit Toontastic kann man seine eigenen kurzen Trickfilme erstellen. Die App ist für Kinder gedacht und deshalb besonders einfach zu bedienen: Zunächst wählt man aus dem Angebot der App eine Umgebung aus, in der der Film spielen soll, und legt die Charaktere fest. Wenn beides ausgesucht ist, kann man die Figuren auf dem Bildschirm platzieren und die Aufnahme starten. Anschließend kann man die Charaktere über den Bildschirm bewegen, mit einem Fingertipp auf den Kopf ihren Mund bewegen und – bei eingeschaltetem Mikrofon – auch Ton aufnehmen. Abgerundet wird der Kurzfilm mit der passenden Hintergrundmusik. Sobald man mit dem Ergebnis zufrieden ist, kann man sein Werk dann als Film im Smartphone oder Tablet abspeichern.

Heiße Buchtipps für den Sommer



Carlos Ruiz Zafón
Das Labyrinth der Lichter
 Roman, S. Fischer

Schon mit seinem ersten Buch „Der Schatten des Windes“ sorgte Carlos Ruiz Zafón für Furore. Im März 2017 ist sein vierter Roman erschienen: „Das Labyrinth der Lichter“. Darin führt Ruiz Zafón seine Leser zurück in die dunkle Zeit des Diktatoren-Regimes unter General Francisco Franco. Ein Auftrag der politischen Polizei führt Alicia Gris von Madrid nach Barcelona. Dort verschlägt es sie direkt in die Buchhandlung „Sempere & Söhne“. Dieser Ort zieht Alicia förmlich in seinen Bann und lässt Erinnerungen aus ihrer Kindheit wach werden. Erinnerungen, die sie in Gefahr bringen. In „Das Labyrinth der Lichter“ verknüpft Ruiz Zafón die Geschichten aus den vorherigen Romanen miteinander und führt die Saga zu einem spannenden Finale.

Valentina Cebeni
Die Zitronenschwestern
 Roman, Penguin Verlag

Elettras Mutter war einst eine begnadete Bäckerin und führte erfolgreich eine Bäckerei. Doch seit sie an einer schweren Krankheit leidet, steuert das Familienunternehmen auf den Bankrott zu. Um die Pleite zu verhindern, begibt sich Elettra auf die Suche nach ihrem Vater, den sie nie kennengelernt hat. Als sie von einer kleinen Mittelmeerinsel hört, auf der ihre Mutter die glücklichste Zeit ihres Lebens verbracht haben soll, reist sie kurz entschlossen dorthin und versucht ihren Vater zu finden. Bei ihrer Suche stößt sie auf ein verlassenes Kloster, hinter dessen Mauern sich eine alte Liebe verbirgt – und vielleicht auch das große Glück. Die Autorin der „Zitronenschwestern“ Valentina Cebeni wurde 1985 in Rom geboren. Das Buch ist ihr Debütroman in deutscher Sprache.



J.R.R. Tolkien
Beren and Lúthien
 Roman, Klett-Cotta

Auf dieses Buch haben Tolkien-Fans gewartet: Christopher Tolkien, der Sohn des berühmten verstorbenen Autors J.R.R. Tolkien, hat die verschiedenen Fassungen der Geschichte von „Beren und Lúthien“ zu einem großen Ganzen zusammengefasst. Im Juni 2017 soll das Buch in deutscher Fassung erscheinen. Darin geht es um die Liebe eines Sterblichen und einer unsterblichen Elbin. In seiner tiefen Abneigung gegen alle Menschen fordert Lúthiens Vater von Beren eine schier unlösbare Aufgabe: Bevor dieser Lúthien heiraten darf, muss er von Melkors Krone einen Silmaril rauben. Dabei muss sich Beren gegen die fürchterlichsten Kreaturen verteidigen. Doch die Liebe zwischen Lúthien und Beren reicht buchstäblich über den Tod hinaus. „Beren und Lúthien“ gilt als die schönste Geschichte Tolkiens überhaupt.

Arne Dahl
Sieben minus eins
 Krimi, Piper

Eines ist bei Arne Dahl garantiert: An Spannung fehlt es seinen Büchern nie. In „Sieben minus eins“ macht sich das Ermittlerduo Sam Berger und Molly Blom auf die Suche nach einer vermissten jungen Frau. Dabei stellt sich heraus, dass das unerklärliche Verschwinden der jungen Frau mit früheren Fällen in Verbindung stehen und es weitere Opfer desselben Täters geben muss. Nur fehlt von denen jede Spur. Mit seiner waghalsigen Theorie von einem Serientäter steht Sam Berger zunächst alleine da. Bald gerät er von mehreren Seiten unter Beschuss. Doch dann entdeckt Berger Spuren, die nur er verstehen kann. Spuren, die offensichtlich von einem Menschen gelegt wurden, der Berger gut zu kennen scheint. Seine Ermittlungen führen ihn zu einem verlassenen alten Bootshaus – und dabei werden längst verloren geglaubte Erinnerungen wach.



IN

Das Magazin trifft auf den



TUI BKK · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover · Tel.: 05341/405-800 · Fax: 0511/567-1240
E-Mail: service@tui-bkk.de · Internet: www.tui-bkk.de

