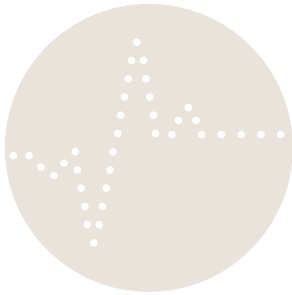


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK



Neu! Online-Kundencenter S. 4



Azubiverlosung S. 5



Das bringen Sonne, Licht und Vitamin D S. 16



# Liebe/r Versicherte/r,



die neue Ausgabe von „IN Punkt Gesundheit“ hält wieder einige interessante Artikel für Sie bereit. Viel Vergnügen beim Lesen.

Das Bundeskabinett hat, ungeachtet der öffentlich ausgetragenen Konflikte in der Regierungskoalition, drei wichtige Gesetze beschlossen, die zu Verbesserungen in der Kranken- und Pflegeversicherung führen sollen.

An erster Stelle ist die Wiedereinführung der paritätischen Finanzierung in der Krankenversicherung zu nennen. Damit wird ab 01.01.2019 auch der kassenindividuelle Zusatzbeitrag zur Hälfte zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber bzw. Rentner und Rentenversicherung aufgebracht.

Gleichzeitig soll unter dem Motto „Krankenkassen sind keine Sparkassen“ das Vermögen der Krankenkassen ab 2020 innerhalb von drei Jahren auf das einfache einer Monatsausgabe abgeschmolzen werden. Dieses Vorhaben grenzt die Finanzhoheit einer Krankenkasse erheblich ein und zwingt sie zur Abkehr von einer vorausschauenden und soliden Finanzpolitik. Offensichtlich hat der Gesetzgeber in diesem Punkt das Vertrauen in die bewährte gemeinsame Selbstverwaltung der Kassen durch Arbeitgeber und Versicherten verloren.

Dagegen vertrauen viele Berufsstarter/innen uns und haben sich zu Beginn ihrer Ausbildung für die TUI BKK entschieden. Das Losglück für unsere Berufsstarter-Aktion fiel dabei auf eine Auszubildende des TUI Reisebüro Lister Meile in Hannover (Seite 5).

Als neuen Service bieten wir Ihnen unser Online-Kundencenter *meine tui bkk* an. Nutzen Sie die Möglichkeit, mit uns über PC oder App Kontakt aufzunehmen. Ausführliche Informationen erhalten Sie auf Seite 4.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie 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

Redaktion und Lektorat:  
KKF-Verlag

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
www.gmg.de  
Bildnachweis:  
fotolia, iStock, 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	
<b>Neu: Online Kundencenter</b>	4	Intern
<b>Gewinnerin Azubiverlosung</b>	5	Intern
<b>Bett oder Büro? Wann Sie bei einer Erkältung besser zu Hause bleiben sollten</b>	6	Job
<b>Raus aus der Bude! Aktivurlaub im Winter</b>	8	Sport
<b>Yoga für die Augen</b>	9	Gesundheit
<b>Das Gehirn als Großbaustelle: Wie Kinder und ihre Eltern am besten durch die Pubertät kommen</b>	10	Familie
<b>Totgeglaubte leben länger: Die Krätze ist wieder auf dem Vormarsch</b>	12	Gesundheit
<b>Winterblues ade: Wellness für kalte Tage</b>	13	Wellness
<b>Tipps für einen guten Schlaf</b>	14	Service
<b>Die dunkle Jahreszeit: Das bringen Sonne, Licht und Vitamin D</b>	16	Service
<b>Schnarchen? Nein, danke!</b>	18	Service
<b>Wintermenü</b>	19	Rezept
<b>Rätsel</b>	21	Rätsel
<b>Kleine Helfer – App-solut smart</b>	22	Service
<b>Büchertipps</b>	23	Service

IN



OUT

# Nutzen Sie Ihr persönliches Online-Kundencenter *meine tui bkk*



**Immer für Sie erreichbar. Egal, wo Sie sich gerade befinden - nehmen Sie einfach, sicher und bequem Kontakt mit uns auf.**

Ab sofort stehen Ihnen kostenlos viele neue Services zur Verfügung. So können Sie zum Beispiel Bonusbelege hochladen oder Rechnungen für besondere Leistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie über das sichere Online-Kundencenter papierlos an uns senden. Das Zuschicken per Post entfällt dann für Sie.

## Ihre Vorteile

- Sie können Ihr Online-Kundencenter bequem von zu Hause aus nutzen.
- Das Angebot gibt es auch als App und steht kostenlos unseren Versicherten zur Verfügung.
- Melden Sie sich an unseren Bonusprogrammen an, laden Ihre Bonusbelege hoch und erhalten Ihren Bonus.
- Fotografieren Sie Ihre Belege für besondere Leistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie einfach mit Ihrem Smartphone ab und übermitteln Sie diese an uns.
- Sie können ein persönliches (sicheres) Nachrichtenpostfach nutzen und mit uns Kontakt aufnehmen.

- Fotoupload für die Gesundheitskarte oder die Bestellung einer neuen Karte sind unkompliziert möglich.
- Sie können einfach und schnell Ihre Adresse oder Ihre Bankverbindung ändern.
- Erstellen und drucken Sie sich Ihre Mitgliedsbescheinigungen für den neuen Arbeitgeber, für die Hochschule und das Jobcenter einfach selbst aus.

## So einfach geht das

Am besten gleich registrieren! Weitere Infos unter [www.tuibkk.de/online-kundencenter](http://www.tuibkk.de/online-kundencenter).

Ihr Passwort und weitere Hinweise zur Registrierung erhalten Sie von uns per Briefpost. Damit stellen wir sicher, dass nur Sie persönlich Zugang zu Ihren Daten haben.

## PC oder App?

Nutzen Sie Ihr Online-Kundencenter über Ihren Desktop zu Hause oder unterwegs über Ihr Smartphone per App: Erhältlich für Android und iOS. Kostenlos auf Google Play oder im AppStore downloaden.





## Gewinnerin Azubiverlosung

Unsere Betriebskrankenkasse hat eine Verlosung unter den zum Ausbildungsbeginn August / September 2018 eingegangenen Beitrittserklärungen durchgeführt. Dabei traf das Losglück auf Lea-Sophie Sicking. Sie hat sich mit Beginn ihrer Ausbildung beim TUI Reisebüro Lister Meile in Hannover für eine Mitgliedschaft in der TUI BKK entschieden.



*Fabian Wolf, stellvertretender Vorstand der TUI BKK, beglückwünschte Lea-Sophie Sicking zum Gewinn und überreichte den SportScheck-Gutschein im Wert von 250 Euro.*

# Bett oder Büro? Wann Sie bei einer Erkältung besser zu Hause bleiben sollten

VON HUSTENDEN UND SCHNIEFENDEN KOLLEGEN HALTEN DIE MEISTEN LIEBER ABSTAND. DENNOCH GEHEN LAUT EINER UMFRAGE DES STATISTIKPORTALS STATISTA RUND 73 PROZENT DER DEUTSCHEN ERKÄLTET ZUR ARBEIT, 35 PROZENT SOGAR MIT EINER GRIPPE. ABER SOLLTE MAN DA NICHT BESSER ZU HAUSE BLEIBEN?



Gerade in der kalten Jahreszeit schlagen sich viele Menschen mit Erkältungen und grippalen Infekten herum. Doch obwohl sie sich krank fühlen, bleiben viele Berufstätige nicht zu Hause, sondern gehen trotzdem zur Arbeit. Grundsätzlich ist das aber keine besonders gute Idee. Vor allem, wer körperlich arbeitet oder mit vielen Menschen zusammenkommt, sollte sich gut überlegen, ob er seine Bazillen großzügig an die anderen verteilen will.

## Hohes Ansteckungsrisiko während einer Erkältungswelle

In Zeiten von Erkältungswellen ist das Risiko einer Ansteckung besonders hoch. Die Erkältungsviren verbreiten sich vor allem durch eine Tröpfcheninfektion, also beim Niesen und Husten. Dabei können die Viren bis zu einem Meter weit fliegen. Entsprechend stecken sich Menschen, die räumlich eng beisammen sind oder etwa im Kundenkontakt viele wechselnde Gesprächspartner haben, eher an als solche, die in großen Hallen arbeiten und weniger mit anderen in Berührung kommen. Wer mit Kindern arbeitet, ist besonders gefährdet, denn Kinder sind wesentlich häufiger erkältet als Erwachsene, da ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist.

## Ein nicht auskuriertes Infekt kann schwere Folgen haben

Doch nicht nur die Ansteckungsgefahr spricht dafür, bei einem Infekt mal ein paar Tage zu Hause zu bleiben. Wird eine Erkrankung nicht richtig auskuriert, kann sie auch verschleppt werden. Dann drohen Folgekrankheiten wie eine Nasennebenhöhlen- oder eine Lungenentzündung. Außerdem können sich nicht ausgeheilte Infekte auf das Herz niederschlagen und zu einer Herzmuskelentzündung führen. Wird diese Entzündung nicht erkannt und gezielt behandelt, droht auf Dauer eine Herzinsuffizienz.

## Was sollte man bei den ersten Symptomen tun?

Bei den ersten Symptomen wie Halsschmerzen oder Schnupfen versuchen viele, der beginnenden Erkältung mit Vitaminen oder Zink zu Leibe zu rücken, um weiterhin arbeitsfähig zu bleiben. Doch damit lässt sich eine Erkältung leider nicht mehr verhindern. Zwar muss man bei den ersten Symptomen nicht zwingend gleich zu Hause bleiben, körperliche Anstrengung sollte man aber in jedem Fall vermeiden. Wenn ein Infekt mit Schluckbeschwerden und Halsschmer-



zen beginnt, hilft es, die Schleimhäute in Rachen, Mund und Nase feucht zu halten. Das geht am besten, indem man viel trinkt und die Nase mit Salzwasser spült. Das löst den Schleim und hilft dabei, Keime auszuscheiden. Auch frische Luft ist wichtig für die Schleimhäute. In geschlossenen und geheizten Räumen sollte man eine kleine Schüssel Wasser auf den Heizkörper stellen oder ein feuchtes Handtuch darüber legen. Das verbessert die Luftqualität und beugt trockenen Schleimhäuten vor. Und damit andere Personen nicht angesteckt werden, ist Abstand halten angesagt, und zwar so weit wie möglich.

### Kann sich eine Erkältung verschlimmern, wenn man trotzdem arbeitet?

Je nach dem, welchen Job man hat, kann sich eine Erkältung auch verschlimmern, wenn man trotz Krankheits-symptomen zur Arbeit geht. Das gilt zum Beispiel, wenn man sich im Beruf körperlich anstrengen muss. Aber auch Menschen, die primär mit ihrer Stimme arbeiten, also etwa Sänger, Schauspieler oder Mitarbeiter eines Call Centers, sollten bei Halsschmerzen besser zu Hause bleiben. Sonst könnten die Stimmbänder nachhaltig geschädigt werden. Wer hingegen im Job keiner körperlichen Belastung ausgesetzt ist und die Erkältungssymptome in den Griff bekommt, kann in der Regel auch ins Büro – es sei denn, er oder sie hat Fieber! Wer dann trotzdem arbeitet, riskiert schlimme Folgeerkrankungen. Deshalb sollte bei Fieber unbedingt der Arzt aufgesucht werden.

### Darf ein krankgeschriebener Arbeitnehmer überhaupt arbeiten?

Viele Erkältungsgeplagte werden von ihrem Arzt für eine Woche oder auch länger krankgeschrieben. Doch so mancher Patient fühlt sich schon nach ein paar Tagen wieder fit. In diesem Fall kann er, wenn er möchte, auch vor Ablauf der Krankschreibung wieder zur Arbeit gehen. Denn die Krankmeldung des Arztes ist kein Arbeitsverbot, sondern belegt lediglich, dass eine medizinisch begründete Arbeitsunfähigkeit vorliegt.

### Was muss der Arbeitgeber wissen?

Grundsätzlich müssen Arbeitnehmer ihrem Arbeitgeber nicht mitteilen, um welche Krankheit es sich handelt oder welche Ursache die Erkrankung hat. Das ist Privatsache. Ein paar Pflichten hat man als Mitarbeiter aber dennoch:

#### • ANZEIGEPFLICHT

Wer krank ist, muss seinen Arbeitgeber umgehend informieren, am besten persönlich oder telefonisch. Wenn möglich sollte man auch angeben, wie lange man voraussichtlich krankheitsbedingt ausfällt. Hat der Arzt eine Prognose gestellt, wie lange die Arbeitsunfähigkeit andauern wird, muss man auch das dem Arbeitgeber mitteilen.

#### • NACHWEISPFLICHT

Spätestens am vierten Tag der Krankmeldung muss dem Arbeitgeber eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung des Arztes vorliegen. Die Bescheinigung besteht meist aus drei Blättern: Eine Ausfertigung, in der auch die Diagnose steht, ist für die Krankenkasse gedacht, eine ist für den Arbeitgeber, hierin ist keine Diagnose vermerkt. Das dritte Blatt erhält der Patient.

#### • INFORMATIONSPFLICHT BEI GEFAHREN

Wer an einer sehr ansteckenden Krankheit mit schwerem Krankheitsverlauf leidet, ist verpflichtet, den Arbeitgeber über die Erkrankung zu informieren – zumindest dann, wenn eine Gesundheitsgefahr für andere besteht. Zu solchen schweren Erkrankungen zählen zum Beispiel eine Infektion mit Rotaviren oder die Schweinegrippe. Auch wer mit Lebensmitteln arbeitet, hat eine besondere Informationspflicht. So dürfen Personen, die beispielsweise an Salmonellen, einer Virushepatitis oder einer ansteckenden Hautkrankheit leiden, ihrer Tätigkeit im Lebensmittelbereich nicht mehr nachgehen.



# Raus aus der Bude! Aktivurlaub im Winter



SPORT GEHÖRT FÜR VIELE EINFACH ZUM LEBEN DAZU, AUCH IM WINTER. DOCH AUCH WENN ES DRAUSSEN KALT UND GRAU IST, MUSS MAN SICH NICHT MIT DEM FITNESSSTUDIO BEGNÜGEN. BEI AKTIVREISEN KÖNNEN SICH JUNG UND ALT FIT HALTEN UND DIE NATUR IM WINTER ERLEBEN – HOCH IM NORDEN EUROPAS ODER IN SÜDLICHEN GEFILDEN.

## Hoch zu Ross durch die Winterlandschaft

Viele Reitbegeisterte träumen von einem Ritt durch den Schnee. Denn die Landschaft hoch zu Ross zu erleben, hat im Winter einen ganz besonderen Reiz. In Ländern wie Schweden, Finnland oder Island werden winterliche Reittouren und -urlaube angeboten, bei denen man die Natur vom Pferderücken aus genießen kann. Doch Schnee und Eis bergen auch Gefahren. Deshalb sollten sich nur Reiter mit einer gewissen Erfahrung an einen Ritt durch die Winterlandschaft wagen.

## Auf zwei Beinen durch den Schnee

Wer im Skiurlaub nicht unbedingt steile Hänge und Buckelpisten braucht, kann es auch etwas ruhiger angehen lassen. Bei Skilanglauf- oder Schneeschuhreisen, die in vielen Skigebieten angeboten werden, erleben Winterurlauber nicht nur Natur pur, sondern werden auch richtig fit. Deshalb ist das Gleiten auf Skiern oder Schneeschuhen im Winter für viele eine Alternative zu Sommersportarten wie Jogging, Nordic Walking oder Mountainbiking.

## Klettern und Wandern im milderen Süden

Während es in Mitteleuropa im Winter oft kalt und grau ist, herrschen im Süden Europas milde Temperaturen. Grund genug, seinen Wander- oder Kletterurlaub dorthin zu verlegen, wo ganzjährig beste Bedingungen herrschen. Gut ausgebaute Wanderwege gibt es zum Beispiel auf den Ka-

naren, in Portugal oder in der Türkei. Wer mehr Abenteuer sucht, kann beim Kletterurlaub Sport mit einzigartigen Naturerlebnissen verbinden. In ganz Europa gibt es sehr gut erschlossene und abgesicherte Gebiete, beispielsweise im französischen Fontainebleau, im griechischen Leonidio oder im spanischen Siurana.

## Unterwegs im Paddelparadies

Paddeln im Kajak ist für viele ein echtes Urlaubsvergnügen. Bei Seekajak-Reisen können Urlauber auf dem Wasser reizvolle Natur- und Küstenlandschaften genießen – und zwar fernab von Stress, Hektik und Alltag. Im Süden Europas kann man dank milder Temperaturen auch gut im Winter paddeln. Und wem das noch zu kalt ist, der kann beispielsweise auch auf den Seychellen eine Seekajak-Tour unternehmen. Durch tiefblaues, badewarmes Wasser und entlang an weißen Sandstränden.

## Mit dem Wohnmobil zum Wintersport

Wintercamping ist zwar keine Sportart, aber ein Trend, der sich immer mehr durchsetzt. Und man kann mit dem Wohnmobil seine ganz individuelle Aktivreise planen. Ob in die Alpen zum Skiurlaub, zum Surfen nach Spanien oder zum Hundeschlittenfahren nach Schweden: Winterreiseziele gibt es für Campingfans jede Menge. Und wer mit dem Wohnmobil anreist, spart sich die Kosten fürs Hotel. Nur sollte man sich vor Reiseantritt informieren, welche Campingplätze im Winter geöffnet sind.







## Yoga für die Augen

OB WIR NACHRICHTEN AUF DEM SMARTPHONE SCHREIBEN, VIEL AM BILDSCHIRM ARBEITEN ODER AUTO FAHREN – UNSERE AUGEN WERDEN BEI ALL DEM STARK BEANSPRUCHT. EIN SPEZIELLES TRAINING SOLL DABEI HELFEN, DIE AUGEN ZU ENTLASTEN. UND SO MANCHER BRILLENTRÄGER SOLL DANK AUGENYOGA SOGAR AUF SEINE SEHHILFE VERZICHTEN KÖNNEN.

Viele Aktivitäten, die unseren Alltag bestimmen, sind alles andere als gut für unsere Augen. Dazu zählen aber nicht nur die intensive Beschäftigung mit dem Smartphone oder das häufige Arbeiten am Computer. Auch ungünstige Lichtverhältnisse, Stress und eine schlechte Ernährung tragen zur Entstehung von Augenleiden bei. Der japanische Augenarzt Dr. Kazuhiro Nakagawa hat in seinem Buch „Augen-Yoga: Die Nakagawa-Methode für ein Leben ohne Brille“ ein Trainingsprogramm zusammengestellt, das helfen soll, die Sehkraft zu erhalten oder sogar zu verbessern. Beispiele dafür sind die folgenden Übungen:

### 1. Für beweglichere Augen

Halten Sie Ihren Daumen in Augenhöhe vor Ihr Gesicht und fixieren den Nagel. Dann ziehen Sie den Daumen weg, blicken aber weiterhin an die Stelle, an der er eben noch war. Fixieren Sie diese Stelle für zehn Sekunden. Dann suchen Sie sich eine andere Position in Ihrem Gesichtsfeld aus und wiederholen die Übung. Wenn es Ihnen gelingt, verschiedene Positionen zu fixieren und klar im Blick zu behalten, fördert das die Beweglichkeit der Augen und trainiert die Augenmuskeln.

### 2. Für eine bessere Nah- und Fernsicht

Stellen Sie sich wenige Meter entfernt vor ein Bild an der Wand. Halten Sie eine Hand im Abstand von etwa 30 bis 40 Zentimetern vor Ihr Gesicht. Fixieren Sie jetzt

mit den Augen abwechselnd das Bild und die Hand für jeweils drei Sekunden. Bewegen Sie dann den Blick immer schneller hin und her, bis Sie zwanzigmal das Bild und zwanzigmal Ihre Hand fixiert haben. Die Übung trainiert die Augen und verbessert den Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht.

### 3. Für entspanntere Bildschirmarbeit

Schließen Sie Ihre Augen für zehn Sekunden. Dann öffnen Sie sie und blicken für zehn Sekunden nach oben, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Schließen Sie die Augen erneut für zehn Sekunden und blicken dann für zehn Sekunden nach unten. Dasselbe Spiel wiederholen Sie mit Blicken nach links und nach rechts. Die komplette Übung führen Sie zweimal durch. Dadurch werden Augen- und Gesichtsmuskulatur trainiert, die Blutgefäße gekräftigt und die Durchblutung gefördert.

### 4. Für trockene Augen

Diese Übung ist denkbar einfach, denn Sie müssen nur gähnen. Ausgiebiges Gähnen übt einen leichten Druck auf die Tränendrüsen und die Gesichtsmuskulatur aus. Dadurch werden trockene Augen besser mit Tränenflüssigkeit versorgt.



# Das Gehirn als Großbaustelle: Wie Kinder und ihre Eltern am besten durch die Pubertät kommen

DER KÖRPER VERÄNDERT SICH, IM KOPF GEHT ES DRUNTER UND DRÜBER UND DIE HORMONE SPIELEN VERRÜCKT. DIE ZEIT DER PUBERTÄT IST FÜR NIEMANDEN EINFACH – NICHT FÜR JUNGEN, NICHT FÜR MÄDCHEN UND AUCH NICHT FÜR DEREN ELTERN. IN DER PHASE DES ERWACHSENWERDENS SIND TEENAGER OFT SCHLECHT GELAUNT, REAGIEREN TROTZIG AUF AUFFORDERUNGEN UND VERBRINGEN IHRE ZEIT VIEL LIEBER MIT FREUNDEN ALS MIT DEN ELTERN. AUCH DIE SCHULE NERVT UND ALLES IN ALLEM IST DAS LEBEN IN DIESER ZEIT EINFACH ANSTRENGEND. GERADE UM IHRE HERANWACHSENDEN KINDER MACHEN SICH VIELE ELTERN BESONDERS GROSSE SORGEN. DENN OFT MACHEN JUGENDLICHE IN DER PUBERTÄT ERSTE ERFAHRUNGEN MIT ALKOHOL ODER DROGEN. AUSSERDEM FÜHRT DAS HORMONCHAOS, DURCH DAS SICH TEENAGER MANÖVRIEREN MÜSSEN, IN DER FAMILIE HÄUFIG ZU SCHLECHTER LAUNE UND STREITEREIEIN. DOCH WOHER KOMMT DAS EIGENTLICH?



## „Umbau“ von Körper und Geist

Dass sich der Körper durch die Pubertät verändert, ist allgemein bekannt. Bei Jungen beginnen im Alter von elf oder zwölf Jahren die Hoden und bei Mädchen die Eierstöcke Geschlechtshormone zu produzieren. Dadurch verwandelt sich der Körper allmählich. „Bei Mädchen entwickeln sich die Brüste, der Zyklus beginnt und die Eizellen reifen regelmäßig heran“, erklärt Oranna Keller-Manschreck, Ärztin, Familientherapeutin und Leiterin der pro familia-Beratungsstelle in Waiblingen. „Bei Jungen wachsen Penis und Hoden und der Bartwuchs setzt ein.“ Nach etwa drei bis vier Jahren ist der körperliche „Umbau“ abgeschlossen, Mädchen werden immer mehr zur Frau, Jungen immer mehr zum Mann. Doch auch im Gehirn von Teenagern passiert einiges. Man kann sich das Gehirn in der Pubertät als eine Art „Großbaustelle“ vorstellen. Die einzelnen Teile müssen sich erst entwickeln und formen, bevor sich ein fertiges Bauwerk ergibt. Und das geschieht in ganz individuellem Tempo.

## Jugendliche müssen sich abgrenzen können

Jedes Kind verhält sich in der Pubertät anders. „Manche ziehen sich mehr zurück oder werden schwieriger im Kontakt mit anderen“, so Keller-Manschreck. „Andere sind ganz extrovertiert und freundlich.“ Eines haben aber alle Heranwachsenden gemeinsam: Sie befinden sich in einer Phase der Loslösung. Das heißt auch, dass sie sich mehr und mehr von den Eltern abgrenzen müssen, um ihre eigene Persönlichkeit zu finden. „Abgrenzung gehört dazu“, betont der Sozialpädagoge Marc Rother, der als systemischer Therapeut bei pro familia in Waiblingen arbeitet. Diese Loslösung von den Eltern, so Rother, bedeute aber nicht, dass die Eltern unwichtig würden. „Auch in dieser Phase muss jemand stabil im Hintergrund sein, der da ist und zuhört“, meint der Sozialpädagoge. Dennoch sollten Eltern nicht auf die Idee kommen, ihr Kind beispielsweise in die Disco zu begleiten. Denn das verhindere die Abgrenzung. „Eltern sollten die Erwachsenen sein und das auch bleiben.“

## Jugendliche brauchen Lob

Gerade in der Phase des Erwachsenwerdens gibt es zwischen Eltern und Teenagern oft Streit. Doch auf das Verhalten des Kindes mit Strafen zu reagieren, sei falsch, meint Oranna Keller-Manschreck. „Aus Sicht der Hirnforschung bringen Strafen nichts“, sagt sie. „Vielmehr ist Wertschätzung wichtig, dass also die Eltern auch erwähnen, was gut läuft.“ Denn in der Pubertät fühlen sich viele Jugendliche unsicher, fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl oder sind unglücklich verliebt. Umso mehr brauchen sie Anerkennung – gerade auch von den Eltern. Deshalb sollten Eltern ihr Kind ruhig öfter mal loben und ihm zeigen, dass sie seine Fähigkeiten und positiven Wesenszüge schätzen. Das hilft dem Kind dabei, Hürden zu überwinden, stärkt sein Selbstvertrauen und motiviert.

## Freunde werden wichtiger

Im Zuge der Abgrenzung von den Eltern gewinnen die Freunde von Jugendlichen immer mehr an Bedeutung. Und das ist auch gut so. Denn Freunde sind ein wichtiger sozialer Pfeiler, auch schon für Kinder. Und gerade Jugendliche beschäftigen sich mit vielen Themen, über die sie zwangloser mit ihren Freunden sprechen können als mit den Eltern. Für das soziale Leben sind Zweier-Freundschaften ebenso von Bedeutung wie die Mitgliedschaft in einer Gruppe. Denn im Zweier-Gespinn lernen Kinder sich auf eine andere Person einzulassen, ihr zuzuhören und sich mitzuteilen. In der Gruppe werden Vertrauen, Teamgeist und Zugehörigkeitsgefühl gestärkt. Und langfristig gedacht: Manche Freundschaften haben im Lauf der Jahre eine ähnlich starke soziale Bedeutung wie die Familie. Deshalb sollten Eltern lieber versuchen die Freunde ihres Kindes kennen zu lernen und zu akzeptieren statt sie abzulehnen. Denn das könnte dem Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind schaden.







## Ein Kind muss auch Fehler machen

Wer sein Kind zu einem selbstständigen und selbstbewussten Menschen erziehen will, muss ihm auch erlauben Fehler zu machen. Falsche Entscheidungen gehören nun mal zum Teenagerleben dazu. „In der Pubertät experimentieren Jugendliche viel, sie denken im Hier und Jetzt“, erklärt Oranna Keller-Manschreck. „Trotzdem sind Eltern für die Jugendlichen ein Netz, wenn mal etwas schiefgelaufen ist.“ Doch auch, wenn Teenager in der Pubertät ablehnend auf Vorschläge oder Anregungen der Eltern reagieren – sie lernen noch immer von Papa und Mama. Denn als Vorbilder leben die Eltern den Kindern ihre Werte vor. Deshalb sollten sie zeigen, was ihnen wichtig ist. Sie sollten ihr Kind nicht kontrollieren, sondern Interesse an dem zeigen, was es tut. Das gibt ihm den nötigen Freiraum und Rückhalt beim Erwachsenwerden.

## Gespräche über Sex, Alkohol und Drogen

Auch wenn viele Jugendliche auf dieses Gespräch alles andere als scharf sein dürften – Eltern sollten mit ihrem Kind über Liebe, Sex, Alkohol und Drogen sprechen. Und damit sollten sie nicht bis zur Pubertät warten. Wichtig sei, so Oranna Keller-Manschreck, Kinder altersgerecht über Liebe und Sexualität zu informieren und ihnen Gesprächsbereitschaft zu signalisieren. „Eltern müssen bereit sein, auf Fragen ihres Kindes zu antworten. Und sie sollten ihrem Kind klarmachen, dass es keine ‚dummen‘ Fragen gibt.“ Wichtig sei auch, wie die Eltern miteinander umgehen, so die Familientherapeutin. Denn das diene den Kindern als Vorbild.

Auf jeden Fall sollten Eltern ihrem Kind erklären, was ihnen selbst in Sachen Liebe und Sexualität wichtig ist. Sie sollten über Emotionen sprechen und darüber, dass einem früher oder später auch mal das Herz gebrochen werden kann. Sie sollten klar machen, was sie von Alkohol und Drogen halten und eigene Erfahrungen mit ihrem Kind teilen. Vielleicht will ein Teenager all das gar nicht hören, aber ein paar Weisheiten dringen sicher zu ihm durch. Und auch wenn es häufig Streit gibt oder das Kind den Eltern den letzten Nerv raubt – Erwachsene sollten versuchen gelassen zu bleiben und ihrem Kind Liebe schenken. Denn diese bedingungslose Elternliebe ist es, die ein Kind am Ende wirklich stark fürs Leben macht.



Love





# Totgeglaubte leben länger: Die Krätze ist wieder auf dem Vormarsch

BIS VOR KURZEM GALT DIE KRÄTZE HIERZULANDE ALS SO GUT WIE AUSGEROTTET, DOCH DIE ANZAHL DER BETROFFENEN NIMMT SEIT EINIGEN JAHREN WIEDER DRASTISCH ZU. DESHALB IST ES WICHTIG, DIE SYMPTOME DER UNANGENEHMEN HAUTERKRANKUNG FRÜHZEITIG ZU ERKENNEN UND ZU BEHANDELN.

Wie viele Menschen in Deutschland an der Krätze, auch Skabies genannt, aktuell erkrankt sind, lässt sich schwer sagen. Denn die Krankheit ist nur dann meldepflichtig, wenn sie in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen auftritt. Außerdem kann die Krätze auch einem Hautekzem ähneln und wird deshalb teilweise nicht sofort erkannt. Die Zahl der verschriebenen Krätze-Medikamente zeigt aber, dass die Fälle zwischen 2016 und 2017 deutlich angestiegen sind: Mancherorts wurden 2017 rund 60 Prozent mehr Rezepte ausgestellt als im Vorjahr.

## Was ist Krätze?

Die Krätze ist eine ansteckende Hautkrankheit, die durch die Skabiesmilbe ausgelöst wird. Die winzigen Tiere graben Tunnel unter der Haut und lassen sich daher nicht einfach abwaschen. Sie setzen sich vor allem in den Zwischenräumen von Fingern und Zehen, an den Genitalien, Handgelenken, Achseln, Knöcheln oder Ellenbogen fest. Bei Säuglingen und Kleinkindern können auch Kopf und Gesicht befallen sein. Da es eine Weile dauert, bis das Immunsystem auf die Eier und Ausscheidungen der Milben reagiert, vergehen etwa vier bis sechs Wochen, bis die ersten Symptome auftreten. Typischerweise äußert sich die Skabies durch starken Juckreiz, rote, schuppige und entzündete Hautpartien und stecknadelkopfgroße Bläschen oder Knötchen auf der Haut. Nachts ist der Juckreiz besonders ausgeprägt.

## Wie groß ist die Ansteckungsgefahr?

Die Krankheit kann jeden treffen und hat nicht zwingend etwas mit Hygiene zu tun. Für eine Übertragung der Krätze von Mensch zu Mensch braucht es einen längeren Körperkontakt, denn die Milben sind ziemlich langsam. Auch das gemeinsame Tragen von Kleidung kann zu einer Übertragung führen. Ein Händeschütteln oder eine Umarmung reichen aber nicht aus, um sich anzustecken. Besonders groß ist die Ansteckungsgefahr überall dort, wo Menschen auf engem Raum zusammenleben, also etwa in Pflegeeinrichtungen, Schulen oder Kindergärten. Leider ist aufgrund der langen Inkubationszeit kaum nachzuvollziehen, wo und wann man sich angesteckt hat.

## Was sollte man im Falle einer Erkrankung tun?

Bereits bei den ersten Symptomen wie nächtlichem Juckreiz, geröteten Papeln im Intimbereich, zwischen den Fingern oder unter den Achseln sollte man zum Arzt gehen und sich behandeln lassen. Da Skabiesmilben auch außerhalb des menschlichen Körpers einige Tage überleben können, sollten Betroffene und alle Personen, die eng mit einem Erkrankten in Kontakt stehen, Kleidung und Bettwäsche täglich wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen. Handtücher sollte man nach jedem Gebrauch erneuern. Was nicht waschbar ist, sollte zwei Wochen lang in Plastikbeuteln luftdicht verpackt werden. Das überleben die Milben in der Regel nicht.

# Winterblues ade: Wellness für kalte Tage

BEI EISIGEN TEMPERATUREN, SCHNEEREGEN UND GRAUEM HIMMEL VERKRIECHEN SICH VIELE AM LIEBSTEN ZU HAUSE. DOCH EINE PORTION WELLNESS HILFT GEGEN DEN WINTERBLUES – UND TUT GLEICHZEITIG DER GESUNDHEIT GUT.

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nach Wärme und einem wohltuenden Ausgleich zum grauen Winteralltag. Ein heißes Bad am Abend entspannt ungemein – und tut Körper und Seele gut. Stress und Alltagsfrust sind im Nu vergessen, die Muskulatur lockert sich und der Körper kommt zur Ruhe. Außerdem steigert die Wärme die Durchblutung. Der beim Baden aufsteigende Wasserdampf befeuchtet die Nasen- und Mundschleimhäute. Und weil das die natürlichen Schutzfunktionen der Schleimhäute stärkt, kann Infekten besser vorgebeugt werden. Auch der Haut tut ein Bad gut. Öl-, Milch- oder Cremebäder versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Das entspannt trockene Winterhaut und verbessert das Hautbild. Badezusätze mit ätherischen Ölen oder Düften stimulieren zusätzlich die Sinne. Allerdings sollten Sie nicht länger als 20 Minuten in der Wanne relaxen. Und das Wasser sollte höchstens 38 Grad warm sein.



## Schwitzen für mehr Wohlbefinden

Auch wer regelmäßig in die Sauna geht, stärkt seinen Organismus und tut etwas fürs Wohlbefinden. Denn der Wechsel zwischen heiß und kalt bringt das Immunsystem auf Trab. Beim Saunieren erhöht sich die Körpertemperatur um ein bis zwei Grad, ähnlich wie bei Fieber. Darauf reagiert der Körper mit der Aktivierung der Abwehrezellen. Die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Da das Herz beim Saunieren volle Arbeit leisten muss, schlägt es schneller. Auch die Atemfrequenz steigt. So wirkt die Hitze beim Saunieren auf den Körper wie ein moderates Sportprogramm. Und im Winter ist die Sauna auch noch ein wirkungsvolles Mittel gegen die Kälte.

## Durchkneten für weniger Stress

Für eine Weile komplett abschalten und genießen: Massagen lockern nicht nur die Muskulatur, sie sorgen auch für wohlige Entspannung. Gerade im Winter bieten sich Massagen mit erwärmten Ölen an, wie sie aus der indischen Heilkunde Ayurveda bekannt sind. Das warme Massageöl dringt durch die Haut tief in das Bindegewebe ein, entfaltet dort seine Wirkung und wärmt von innen heraus. Das entspannt und vitalisiert den Körper gleichermaßen. Außerdem sorgen Massagen für eine bessere Durchblutung und helfen so dabei, Erkältungen und anderen Infekten vorzubeugen. Gerade im Winter sind Ölmassagen eine echte Wohltat – und ein Luxus, den man sich ruhig einmal gönnen darf.

## Entspannen in der Therme

Auch ein Besuch im Thermalbad ist im Winter ein wohltuendes Erlebnis. Das warme Wasser und die darin enthaltenen Mineralien wirken anregend und ausgleichend auf den Körper. Verspannungen lösen sich im warmen Thermalwasser besonders gut. Bei Gelenksbeschwerden oder Rheuma kann das Bad in der Therme ebenfalls helfen. Außerdem wird Thermalwasser gezielt zur Behandlung unterschiedlicher Atemwegserkrankungen eingesetzt. Wasser aus salzhaltigen Quellen wirkt sich hier besonders positiv aus. Und auch für Menschen, die einfach mal entspannen wollen, bietet das Thermalbad einen hohen Wellnessfaktor – gerade an kalten Wintertagen.

# Tipps für einen guten Schlaf

SO RICHTIG ERHOLEN KANN SICH DER MENSCH NUR, WENN ER TIEF UND AUSREICHEND SCHLÄFT. DOCH DAS EIN- UND DURCHSCHLAFEN BEREITET VIELEN PROBLEME. DIESE TIPPS KÖNNEN HELFEN, LEICHTER IN DEN SCHLAF ZU FINDEN UND MORGENS ERHOLTER AUFZUSTEHEN.

## 1. Am Tag auspowern

Wer müde ist, schläft besser ein. Und wer sich tagsüber bewegt und den Kopf anstrengt, wird abends auch schneller müde. Deshalb sollte man sich tagsüber auspowern, um die nötige Bettschwere für die Nacht zu erreichen. Aber Vorsicht: Bewegung und geistige Arbeit direkt vor dem Zubettgehen sind nicht gerade förderlich für den Schlaf. Dasselbe gilt für gruselige oder besonders spannende Filme und Bücher.

## 2. Das richtige Abendessen

Mit leerem oder zu vollem Magen schläft es sich schlecht. Deshalb sollte man die letzte Mahlzeit des Tages etwa drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. Am besten isst man etwas leicht Verdauliches, zum Beispiel gegartes Gemüse, Reis oder mageres Fleisch. Wer Schlafprobleme hat, sollte außerdem nach 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee oder Cola trinken. Auch auf ein Glas Wein sollte man spät abends verzichten. Zwar kann Alkohol das Einschlafen erleichtern, aber sobald die Alkohol-Konzentration im Blut nachlässt, wird der Tiefschlaf auch wieder leichter unterbrochen. Dadurch wird die Nachtruhe weniger erholsam.

## 3. Das richtige Raumklima

Die einen mögen es mollig warm, die anderen lieber kühl. Als ideal gilt im Schlafzimmer eine Temperatur von 16 bis 18 Grad. Entscheidend ist aber, dass einem im Bett weder zu warm noch zu kalt ist. Auch ausreichend Sauerstoff ist wichtig. Deshalb empfiehlt es sich, abends vor dem Schlafengehen etwa 15 Minuten zu lüften. Außerdem sollte es im Schlafzimmer leise und dunkel sein. Wer Lärmquellen nicht ganz abschalten kann, dem ist möglicherweise mit Ohrstöpseln geholfen.

## 4. Füße warmhalten

Wer im Bett schnell kalte Füße bekommt, sollte nachts Socken tragen. Denn mit warmen Füßen schläft es sich einfach besser. Auch ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche können gegen kalte Füße helfen.

## 5. Rituale entwickeln

Wer abends nicht abschalten kann, schläft auch häufig schlecht. Hier können Rituale vor dem Zubettgehen helfen. Ein kurzer Spaziergang, Yoga, ein entspannendes Buch oder Handarbeit erleichtern das Abschalten. Auch eine feste abendliche Routine, die etwa aus duschen, Zähne putzen und Hörbuch hören besteht, hilft dabei, besser in den Schlaf zu finden. Wer kann, sollte außerdem versuchen, immer etwa zur selben Zeit aufzustehen und schlafen zu gehen.

## 6. Das passende Bettzeug

In einem unbequemen Bett schläft es sich nicht besonders. Deshalb sollte man eine für sich passende Matratze und geeignetes Bettzeug verwenden. Beim Matratzenkauf sollte man unbedingt Probeliegen und die Matratze alle fünf bis zehn Jahre gegen eine neue tauschen. Für Hausstaub-Allergiker sind waschbare Matratzenüberzüge sowie waschbare Bettdecken und Kopfkissen zu empfehlen. Und damit man weder schwitzt noch friert, sollte man eine dünne Sommer- und eine dicke Winterdecke parat haben. Der Stoff des Bettzeugs sollte angenehm auf der Haut sein, nicht kratzen oder dazu führen, dass man schwitzt. Auch die Form und Füllung des Kopfkissens kann den Schlaf beeinflussen. Wer gerne auf dem Rücken schläft, kann ein herkömmliches, dickeres Kopfkissen verwenden. Für Bauchschläfer ist ein flacheres Kissen zu empfehlen, das weniger Füllung hat. Wer lieber auf der Seite schläft, der sollte sich für ein etwas härteres Kissen entscheiden, das die Schlafposition stabil hält. Der Lattenrost sollte sich der Wirbelsäule anpassen, deshalb bietet sich auch hier ein Probeliegen an. Im Fachhandel können verschiedene Modelle getestet werden.

## 7. Getrennt schlafen als Option

Wenn im Schlafzimmer einer schnarcht, kann der andere oft nicht schlafen. Dasselbe gilt, wenn nur einer der Schläfer die Raumtemperatur als angenehm empfindet, der andere aber schwitzt oder friert. In diesen Fällen sollte man über getrennte Schlafzimmer nachdenken. Im gemeinsamen Bett sollten Paare zwei separate Matratzen verwenden, denn je nach Körpergröße und Gewicht sind die individuellen Ansprüche an die Matratze unterschiedlich. Zwei getrennte Lattenroste verhindern zudem, dass man jede Bewegung des Partners spürt und sich gegenseitig aufweckt. Und wer zwei separate Bettdecken benutzt, muss auch nicht damit rechnen, dass ihm die Decke nachts geklaut wird.





## 8. Kein Smartphone am Bett

Elektronische Geräte sollte man aus dem Schafzimmer verbannen. Und am besten geht man mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen offline. Studien haben nämlich gezeigt, dass das blaue Licht von elektronischen Geräten wie Handy, Laptop oder E-Book-Reader die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert. Und das wiederum stört den Tag-Nacht-Rhythmus. Das Licht einer Nachttischlampe gilt als weniger schlafstörend.

## 9. Bei Schlaflosigkeit ruhig bleiben

Wer nachts oft aufwacht oder partout nicht einschlafen kann, wälzt sich im Bett häufig unruhig hin und her. Denn leider lässt sich Schlaf nicht erzwingen. Klappt das Einschlafen nach einer guten Viertelstunde noch immer nicht, sollte man das Licht anmachen und zu einem Buch greifen oder Musik hören, bis die Augen schwer werden. Auch bügeln macht schläfrig. Sollten die Schlafstörungen allerdings über einen langen Zeitraum anhalten, sollte man einen Arzt konsultieren.

## 10. Besser schlafen mit Schlaftabletten?

Viele Menschen mit Schlafstörungen greifen zu Tabletten, um endlich die ersehnte Ruhe zu finden. Doch Schlaftabletten sollten Sie nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen. Im Übrigen gibt es gegen Schlafprobleme auch schonendere Mittel wie etwa Baldrian-Präparate.

# Die dunkle Jahreszeit: Das bringen Sonne, Licht und Vitamin D

DER HIMMEL IST GRAU, ES IST KALT, NASS UND MATSCHIG UND UNSERE LAUNE IST NICHT GERADE DIE BESTE. IM WINTER HABEN VIELE MIT STIMMUNGSTIEFS ZU KÄMPFEN – UND DAS HAT EINEN EINFACHEN GRUND: UNS FEHLEN SONNE UND TAGESLICHT. UND AUCH FÜR DIE VITAMIN D-PRODUKTION BRAUCHT UNSER KÖRPER SONNENLICHT.

Licht hilft unserem Körper dabei, das Glückshormon Serotonin zu bilden. Und weil wir in den Wintermonaten oft zu wenig Sonnenlicht abbekommen, bremst unser Körper die Serotoninproduktion und schüttet dafür eine höhere Dosis des Schlafhormons Melatonin aus. Die Folge: Wir sind müde und antriebschwach, unsere innere Uhr gerät aus dem Takt, es fehlt uns an Energie und viele können sich einfach nicht so recht dazu aufraffen, etwas zu unternehmen. Dadurch werden in den Wintermonaten oft auch die Sozialkontakte weniger. Bei manch einem führt der Lichtmangel auch zu depressiven Verstimmungen. Diese typischen Herbst- und Winterdepressionen nennt man in Medizinerkreisen „seasonal affective disorder“ (SAD).

## Was tun gegen Lichtmangel?

Gegen einen Vitamin D-Mangel können entsprechende Nährstoffpräparate helfen. Doch bevor Sie solche Mittel einnehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Auch das im Winter fehlende Tageslicht lässt sich zumindest ein bisschen kompensieren – mit viel frischer Luft oder auch mit speziellen Lichttherapielampen. Wer nicht abwarten möchte, bis endlich der Frühling wiederkommt und Müdigkeit und Winterstimmung von allein verschwinden, kann auf jeden Fall folgendes tun:

Sich so viel wie möglich draußen bewegen, mindestens aber 15 bis 30 Minuten am Tag.



## Vitamin D dank Sonnenlicht

Auch Vitamin D fehlt uns häufig im Winter. Denn 80 bis 90 Prozent des Vitamin D-Bedarfs produziert der Körper selbst, und zwar mit Hilfe von Sonnenlicht. In Lebensmitteln kommt Vitamin D nur sehr begrenzt vor. Hat sich der Körper im Sommer nicht genügend Vitamin D-Reserven zugelegt, kann es im Winter zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Vitamin D ist deshalb wichtig, weil es in unserem Organismus viele Aufgaben übernimmt. Mehr als hundert Gene in über 30 Organen und Geweben des Körpers werden durch Vitamin D aktiviert. Unter anderem sorgt es für gesunde Knochen und stärkt die Muskulatur. Auch im Zusammenhang mit Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose soll Vitamin D eine Rolle spielen. Es gibt sogar wissenschaftliche Hinweise darauf, dass das Vitamin möglicherweise das Risiko für Diabetes und einige Krebsarten senken kann. Diese Effekte konnten in anderen Studien allerdings nicht belegt werden.

Morgens immer ungefähr zur gleichen Zeit aufstehen und abends zur selben Zeit ins Bett gehen. Das hilft der inneren Uhr den richtigen Takt zu finden.

Sich jeden Tag für etwa 15 Minuten vor die Lichttherapieleuchte setzen.

Die Wohnung farbig dekorieren oder sich in ein knalliges Outfit wagen. Das vertreibt schlechte Laune.

Jeden Tag eine kleine Sache erledigen, die man schon lange erledigen haben wollte. Das gibt ein Gefühl von Zufriedenheit.



# Schnarchen? Nein, danke!

BEI MANCH EINEM HÖRT ES SICH AN, ALS SCHLIEFE MAN NEBEN EINEM SÄGEWERK. SCHNARCHEN KANN ÄUSSERST LAUT SEIN – VOR ALLEM FÜR DEN, DER NEBEN DEM SCHNARCHER LIEGT. DOCH MIT EIN PAAR EINFACHEN ÜBUNGEN LÄSST SICH DAS SCHNARCHEN ZUMINDEST REDUZIEREN.



Schnarchen ist vor allem eins: lästig. Meist entsteht das nächtliche Sägen im Zuge einer Verengung der oberen Atemwege. Die Ursache für solche Atemwegsverengungen ist in der Regel harmlos. Gefährlich ist Schnarchen nur, wenn es im Schlaf zu Atemaussetzern kommt. In diesem Fall spricht man von einer Schlafapnoe, die unbedingt ärztlich untersucht werden sollte. Gegen harmloses Schnarchen können Nasenpflaster, die richtige Schlafposition und ein paar praktische Übungen helfen:

1. Pressen Sie Ihre Zungenspitze gegen den Gaumen und lassen Sie die Zunge dann rückwärts herunterrutschen. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.
2. Pressen Sie Ihre Zunge fest an die Gaumendecke, sodass sie sich dort ansaugt. Wiederholen Sie das Ganze 20 Mal.
3. Drücken Sie den hinteren Teil Ihrer Zunge nach unten und lassen Sie Ihre Zungenspitze die Innenseite der unteren Schneidezähne berühren. Auch das wiederholen Sie 20 Mal.
4. Heben Sie das Gaumenzäpfchen und den hinteren, weichen Teil der Gaumendecke an und sagen Sie dabei den Vokal „A“. Diese Übung wird wieder 20 Mal wiederholt.
5. Drücken Sie Ihre Wangenmuskulatur von innen mit dem Zeigefinger nach außen und wiederholen Sie diese Übung zehnmal pro Seite. Damit aktivieren Sie den Backen- oder Trompetermuskel (Musculus buccinator).
6. Auch Singen kann gegen Schnarchen helfen. Denn das gezielte Trainieren der Stimme stärkt die Rachenmuskulatur und wirkt sich positiv auf die Gaumenmuskulatur aus. So kann tägliches Singen Frequenz und Lautstärke des Schnarchens reduzieren.
7. Yoga kombiniert Entspannung mit gezielter Atmung. Solche Atemübungen können ebenfalls helfen, das Schnarchen für den Partner erträglicher zu machen.



Zoltán Koplányi  
Meisterkoch

flying cooking  
enterprise

# Wintermenü

Gurkenlachsspieße

\*\*\*\*\*



Gefüllte Gans mit  
Dörrozetschen und  
Nüssen

\*\*\*\*\*



Grüne Erfrischung



## Gurkenlachsspieße

60 g	Doppelrahm-Frischkäse
	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL	kleine Kapern
1 TL	Meerrettich aus dem Glas
3	Scheiben geräucherter Lachs
1/2	Salatgurke

### Zubereitung:

Frischkäse, Salz, Pfeffer, Kapern und Meerrettich verrühren. Jeden Lachsstreifen auf je eine Frischhaltefolie legen und mit der Frischkäsemasse gleichmäßig bestreichen und aufrollen. Zugedeckt ca. 1 Stunde in ein Gefrierfach legen, anschließend die Rollen in Scheiben schneiden und mit den in Dreiecke geschnittenen Salatgurken auf Spießen servieren.



\* \* \* \* \*

## Gefüllte Gans mit Dörrozweitschgen und Nüssen

1	Gans
800 g	gem. Hackfleisch
100 g	Sultaninen oder Rosinen
150 g	geschälte Nüsse
250 g	Dörrozweitschgen
10 cl	Weinbrand
40 g	Butter
1/4 l	Wein
1/4 l	Weichsel, Sauerkirschen

### Zubereitung:

Die Gans ausnehmen, Federkiele entfernen, innen und außen salzen und pfeffern. Rosinen in Weinbrand marinieren, gemeinsam mit den Nüssen und Zwetschgen zum Hackfleisch geben. Die Gans mit der Masse füllen und die Öffnung zunähen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backrohr 25 Minuten pro Kilogramm Gesamtgewicht braten. Dann die Gans ruhen lassen und den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Sauerkirschen und etwas Saft dazugeben und die Soße 5 Minuten lang reduzieren lassen. Die Gans mit der Sauce nappieren und sofort servieren.



\* \* \* \* \*

## Grüne Erfrischung

2 Zweige	Minze
1/2	Gurke
5 cl	Limettensaft
8 cl	Zuckersirup
70 cl	stilles Mineralwasser
	Crushed-Eis

### Zubereitung:

Gurke, Minzzweig, Limettensaft und Wasser in einem Mixer fein pürieren, anschließend das Püree in die Gläser geben und mit jeweils 2 cl Zuckersirup verrühren. Das Crushed-Eis dazugeben und ordentlich durchrühren.





# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Stil, Eleganz (französisch)	↘	Tiefen-, Höhenmessgerät	bayerisch: Almhirt	↘	Fahrbahn neben Straßen	kleines Krebstier	↘	Situation	↘	Stadt in den Niederlanden	↘	Edelgas	↘	lieber, wahrscheinlicher	↘	Verein, Zweckverband	↘	Wagenkolonne; Flüchtlingszug
Wildhüter	→			○ 8		schmiedbare Eisenlegierung	→				○ 11	ausgeruht, entspannt	→					
Minderwertiges			sehr feucht	→			○ 6	Wunde, Verwundung	↘	Anzahl, Masse	→				○ 13	Kurzhalsgiraffe		
↘		○ 3				Flachland	→					Titulierung	↘	Abendkleid	→		○ 14	
Lobrede	Muse der Liebesdichtung		griechischer Buchstabe	↘	Erdaufschüttung				Violine	Begrenzung einer Fläche	↘		○ 10		Vorraum, Flur		Verbrennungsrückstand	
chemisches Element	↘					deutscher Fußballtrainer (Joachim)	jemandem selbst gehörend	→					Sohn Abrahams im A. T.	→				
↘	○ 9			Trinkgefäß	→			○ 1	Hochschule (Kzw.)		Segelbefehl				Klostervorsteher			Hornschuh des Pferdes
Lebenslauch		○ 15		↘	irgendjemand		Zimmerflucht im Hotel	→		○ 12		Eier von Wassertieren	→			○ 2		
russ. Herrscherhaus		Abzweigung (Weg, Fluss)	→								Mensch, der etwas stiehlt	→				Abk. für Hauptuntersuchung		
↘						○ 4	Schließvorrichtung, Sperre	→				○ 5		Schlechtwetterzone	○ 7			

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

T	I	E	L	E	R	I	G	E	R	M	O	N	A	M	O	R			
H	B	D	I	N	N	U	L	T	E	B	A	R	G	A	V	I			
I	C	H	L	A	I	S	U	I	T	E	O	A	T	E	M				
P	S	R	E	S	T	A	V	E	S	L	T	O	G	A	W				
C	A	K	S	I	E	N	I	E	N	G	L	O	G	E					
K	O	R	E	N	D	E	R	A	N	D	W	A	L	L	O				
B	E	O	R	E	N	E	N	E	N	G	E	S	C	H	N				
L	T	I	N	G	E	S	T	A	V	E	R	H	O	L	T				
U	R	H	O	L	T	S	T	A	V	E	R	H	O	L	T				
K	E	X	A	L	A	S	A	L	S	A	L	S	O						

## SUCHBILD, 7 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



## Kleine Helfer – App-solut smart

### NASA Selfies: Kurztrip ins Weltall



Mit der Gratis-App „NASA Selfies“ für iOS und Android feiert die Weltraumbehörde NASA die erfolgreiche Mission des Spitzer-Weltraumteleskops, das vor 15 Jahren ins All geschossen wurde. Seither liefert Spitzer sensationelle Bilder aus dem Weltraum. Diese Fotos bietet die NASA nun als Selfie-Hintergrund an. So kann sich jeder im Raumanzug vor Sternen und Planeten fotografieren. Dazu muss man der App zunächst die Erlaubnis erteilen, auf die Kamera zuzugreifen. Dann wird ein Selfie geschossen und das Foto wird mithilfe eines auf dem Bildschirm eingeblendeten Quadrats in die richtige Position gebracht. Fertig ist der Schnappschuss aus dem All.

### ADAC Spritpreise: Günstiger tanken



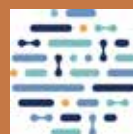
Die App „ADAC Spritpreise“ liefert Ihnen deutschlandweit die aktuellen Preise für die Kraftstoffsorten Super E10, Super, Diesel und Erdgas. Die Spritpreise werden in Echtzeit von den Tankstellen an die Markttransparenzstelle für Kraftstoffe gemeldet und an die Nutzer der App weitergegeben. Auf einer Karte werden Tankstellen in der Umgebung samt ihren Spritpreisen angezeigt. So kann man immer die günstigste Tankstelle auswählen. Für Super Plus werden in der App bisher keine Angaben gemacht. Denn die Tankstellenbetreiber und Mineralölunternehmen sind lediglich dazu verpflichtet, Preise für die gängigsten Kraftstoffsorten, also Super E10, Super und Diesel, an die Markttransparenzstelle zu melden. Die App gibt's kostenlos für iOS und Android.

### Measure: Vermessen leicht gemacht



Wer umzieht und die Einrichtung plant oder gerne Heimwerkerarbeiten erledigt, kennt das Problem: Wenn Maßstab oder Zollstock gebraucht werden, ist gerade nichts davon zur Hand. Für solche Fälle hat Google die App „Measure“ entwickelt. Mithilfe der Smartphone-Kamera kann die App Objekte erfassen und vermessen. Die Daten können direkt gespeichert werden, sodass man weder Stift noch Notizzettel braucht. Allerdings funktioniert Measure je nach Smartphone unterschiedlich gut. Wer also ein neues Bad plant, sollte besser zu präziseren Geräten greifen. Measure gibt es kostenlos für Android-Geräte. Für iOS-Nutzer gibt es Alternativen wie zum Beispiel die App EasyMeasure.

### Ada: Gesundheitscheck für zwischendurch



Wer sich krank fühlt, fragt heute oft erst mal „Doktor Google“ um Rat. Doch das Googeln von Krankheiten hat in Medizinerkreisen keinen besonders guten Ruf. Deshalb hat das Berliner Start-up-Unternehmen Ada Health die Diagnose-App „Ada“ entwickelt. Die App soll dabei helfen, kleine und größere Wehwehchen, aber auch seltene Erkrankungen zu diagnostizieren und einzuordnen, bevor der Patient zum Arzt geht. Anhand eines Fragenkatalogs werden – ähnlich wie bei einem Chat – verschiedene Symptome abgefragt. Am Ende des Dialogs bekommt der Nutzer eine Auswahl möglicher Diagnosen und Handlungsempfehlungen. Entwickler Ada Health verspricht, dass die persönlichen Angaben komplett vertraulich behandelt werden. Die App wurde von Ärzten und Wissenschaftlern entwickelt. Dennoch sollte man bei ernsthaften oder anhaltenden Beschwerden immer einen „echten“ Arzt konsultieren. Die App Ada gibt's kostenlos für Android und iOS.

# Buchtipps für kalte Nächte



*Catherine Shepherd*  
**Der Flüstermann**  
 Thriller, Kafel Verlag

Im Internet taucht ein grauenvolles Video auf, in dem eine junge Frau vor den Augen aller Welt ermordet wird. Spezialermittlerin Laura Kern begibt sich sofort auf die Suche nach dem Täter, doch bereits nach kurzer Zeit wird ein neues Video veröffentlicht. Der Killer scheint seine Opfer wahllos von der Straße zu holen. Laura jagt ein Monster, das ihr immer einen Schritt voraus ist. Erst viel zu spät entdeckt sie ein dunkles Geheimnis, das sie auf die Spur des Serienmörders bringt. Aber ob Laura ihn rechtzeitig stoppen kann, bevor er sein nächstes Opfer tötet?

*Jane Gardam*  
**Weit weg von Verona**  
 Roman, Hanser

Die 13-jährige Jessica sagt bedingungslos, was sie denkt. Und das tut sie in den unmöglichsten Momenten. Anpassung ist nicht gerade ihr Ding und das bringt sie in den verquere Situationen. Nur eine Freundin ist ihr treu, alle anderen begegnen ihr mit einer Mischung aus Faszination und Abscheu. Aber das ist Jessica egal, denn sie will alles daran setzen, Schriftstellerin zu werden. „Weit weg von Verona“ stammt aus der Feder der englischen Bestsellerautorin Jane Gardam. Mit Jessica Vye ist es ihr gelungen, eine bezaubernde und mitreißende Hauptfigur zu erschaffen.



*Olivier Guez*  
**Das Verschwinden des Josef Mengele**  
 Roman, Aufbau Verlag

1949 gelingt Josef Mengele, dem bestialisches Lagerarzt von Auschwitz, die Flucht nach Argentinien. In Buenos Aires baut er sich ein neues Leben auf und trifft auf ein dichtes Netzwerk aus Unterstützern. Der Mossad, Nazi-Jäger Simon Wiesenthal und Generalstaatsanwalt Fritz Bauer nehmen seine Verfolgung auf. Doch Mengele rettet sich von einem Versteck ins nächste. Erst 1979, nach dreißig Jahren Flucht, findet man seine Leiche an einem brasilianischen Strand. Dieser preisgekrönte Tatsachenroman von Olivier Guez liest sich wie ein spannender Politthriller und wahrt zugleich die notwendige Distanz. In Frankreich wurde das Buch sofort zum Bestseller.

*Amélie Nothomb*  
**Happy End**  
 Roman, Diogenes

Déodat ist ein Sonderling. Er ist sehr klug und liebt das einsame Studium der Vögel. Leidenschaftlich beobachtet er ihren Flug am Himmel über Paris. Auch Trémière wächst isoliert auf, im verwunschenen Haus ihrer exzentrischen Großmutter. Und wie Déodat lernt sie früh, die Dinge genau zu betrachten und in ihrem Wesen zu erfassen. Eines Tages treffen der altkluge Junge und das bildhübsche Mädchen aufeinander und eine wunderbare Geschichte nimmt ihren Lauf.





# IN

## Das Magazin trifft auf den



**TUI BKK** · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover · Tel.: 05341/405-800 · Fax: 05341/405-310  
E-Mail: [service@tui-bkk.de](mailto:service@tui-bkk.de) · Internet: [www.tui-bkk.de](http://www.tui-bkk.de)

