

IN

Punkt

Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK



Perfekter
Berufsstart S. 4



Bettgeflüster
S. 5



Skimboarding, Subwing
und Co. S. 12



Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – Sorgenfrei in Urlaub fahren



Fremde Länder erkunden, die Sonne genießen und unbeschwert im Meer baden. Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung unseres Kooperationspartners Barmenia sind Sie und Ihre Familie zu 100 % abgesichert.

Im Ausland anfallende Arztrechnungen dürfen nur zum Teil – aus fast allen Ländern außerhalb Europas gar nicht – von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Die Kosten für einen Krankenrücktransport oder Rettungsflug können unabhängig vom Reiseland grundsätzlich nicht erstattet werden.

Unsere Empfehlung für alle, die einen Auslandsaufenthalt planen:

Gehen Sie auf Nummer sicher: Bei Reisen – auch innerhalb Europas – sollte eine private Auslandsreise-Krankenversicherung nicht fehlen. Schließen Sie ganz bequem online über unseren Kooperationspartner Barmenia Krankenversicherung auf www.extra-plus.de/reise

eine Reisekrankenversicherung zum sehr günstigen Jahresbeitrag ab.

Eintrittsalter	0 – 17 Jahre	18 – 59 Jahre	60 – 69 Jahre	ab 70 Jahre
Jahresbeitrag	4,32 Euro	5,16 Euro	16,08 Euro	25,20 Euro

Das Beste daran: Sie sind zu 100 % abgesichert.

Wenn im Urlaub was passiert, ist die Barmenia für Sie da. Rechnungen können Sie ganz einfach an die Barmenia zur Erstattung einreichen. Noch einfacher geht es mit rechnungsapp.extra-plus.de

Bei Fragen dazu hilft Ihnen das ExtraPlus-Team der Barmenia gerne weiter. Telefon: 0202 438-3560

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	
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung	4	Intern
Schlaf weckt Potenziale „Bettgeflüster“, die neue Gesundheitskampagne der TUI BKK	5	Intern
Warnsignale des Körpers	6	Gesundheit
Voll Bock auf Schule!	8	Familie
Warum in die Ferne schweifen? Deutschland als Sommerreiseziel	10	Service
Wassersport für Experimentierfreudige: Skimboarding, Subwing und Co.	12	Sport
Rettet die Bienen! Ursachen und Folgen des Bienensterbens	14	Interview
Sonnenbaden, aber richtig!	16	Gesundheit
Du bist, was du isst! Schlemmen als Jungbrunnen	17	Ernährung
Müde, schlapp und ausgebrannt: Burn-out	18	Job
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service





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.

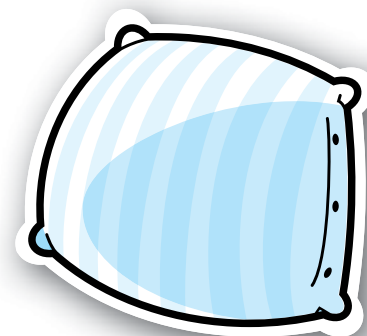
Werden Sie daher selbst Mitglied der TUI BKK. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter www.tui-bkk.de.

Bei unserer jährlichen Aktion „Perfekter Berufsstart“ mit der wir potentielle Schulabgänger ansprechen, traf das Los diesmal auf Christina Schebler aus 97834 Birkenfeld. Sie gewann den Hauptpreis, ein Sportgerät nach Wahl, im Wert von 250 Euro. Allen Teilnehmern vielen Dank.

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 Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1 % Regelung	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
TUI BKK	Vorstand	36.107,76 €	-	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	36.107,76 €
BKK LV Mitte	Vorstand	147.907,50 €	-	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 €	Nein	Nein	Nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthörung, bei Amtsenthörung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	147.907,50 €
GKV-Spitzenverband Berlin	Stellv. Vorstandsvorsitzende	258.000 €	-	49.515 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515 €
GKV-Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000 €	-	40.287 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287 €
GKV-Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	-	72.685 €	-	-	-	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685 €



© stacey_newman



Bettgeflüster

Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf

Schlaf weckt Potenziale

„Bettgeflüster“, die neue Gesundheitskampagne der TUI BKK

Schlaf ist ein Wunderwerk der Natur, das die Wissenschaft bis heute noch nicht ganz erklären kann. Während wir ruhen, laufen in Körper und Gehirn lebensnotwendige Vorgänge ab, die uns auf den nächsten Tag vorbereiten. Das Gehirn sortiert die Tageseindrücke und organisiert sich neu. Unser Gedächtnis und unsere Lernfähigkeit hängen wesentlich davon ab, wie gut wir geschlafen haben. Der Körper schüttet verschiedene Hormone aus, die Appetit und Gewichtskontrolle regulieren oder die Abwehr von Infektionen steigern. Wachstumshormone sorgen für die Erneuerung von Muskeln und Gewebe. In der Ruhephase erholt sich das Herz, so dass ausreichender Schlaf das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt senkt.

Im Schlaf stecken also viele Potenziale, die wir für ein erfülltes Leben nutzen können, denn Schlaf macht schlau, gesund und fit. Erholender Schlaf ist die Quelle für Kraft, Entspannung und Wohlbefinden im Alltag. Wer gut schläft, ist tagsüber wach und ausgeschlafen und kann Herausforderungen erfolgreich begegnen.



© dusanpetkovic



© Tema_kud

Tipps für einen gesunden Schlaf:

- Sorgen Sie für eine dunkle, ruhige und kühle Schlafumgebung, in der Sie sich wirklich wohlfühlen. Ein gesunder Erwachsener braucht durchschnittlich 6 bis 7 Stunden Schlaf pro Nacht.
- Bildschirme aller Art lassen uns mit ihrem blauen Licht nicht nur später einschlafen sondern sie stören auch den Tiefschlaf. Lassen Sie also Handy und Computer abends aus!
- Sorgen Sie für einen festen Schlafrhythmus.
- Am Abend wechselt auch unser Verdauungssystem in den Ruhestand, wir sollten deshalb 2 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen zu Abend essen.
- Entspannen Sie bewusst, planen Sie am Abend etwas Zeit für sich ein.
- Planen sie den nächsten Tag nicht erst im Bett.
- Ein warmes Getränk am Abend hilft uns innezuhalten, den Tag Revue passieren zu lassen und schläfrig zu werden.

Wenn Sie mehr zu unserer Kampagne „Bettgeflüster“ erfahren möchten, informieren Sie sich auf unserer **Internetseite** www.tui-bkk.de oder direkt auf <https://tui.bkk-kampagne-2019.de>



Warnsignale des Körpers

OB MAGENSCHMERZEN, KOPFWEH, DAUERHAFTES MÜDIGKEIT ODER MUNDGERUCH – WENN MIT UNSEREM KÖRPER ETWAS NICHT STIMMT, SENDET UNS DER ORGANISMUS HÄUFIG WARNSIGNALE. DOCH DIE NEHMEN WIR NICHT IMMER ERNST. DABEI IST ES WICHTIG, AUF DIE INNERE STIMME DES KÖRPERS ZU HÖREN UND WARNZEICHEN RICHTIG ZU DEUTEN.

Die einen bekommen in Stresssituationen Magenschmerzen, andere haben häufig Kopfschmerzen und wieder andere werden von Schwindelattacken oder Tinnitus geplagt. Wenn es uns – körperlich oder psychisch – nicht gut geht, meldet sich unser Körper gerne mal zu Wort. Zwar steckt nicht hinter jedem Warnzeichen gleich eine schwere Erkrankung, doch die Signale des Körpers verdienen es, ernst genommen zu werden.

Probleme beim Atmen

Bei Atemnot signalisiert uns der Körper: Ich bekomme zu wenig Sauerstoff! Und in diesem Fall ist höchste Alarmbereitschaft geboten. Egal, wie gering Ihre Atembeschwerden auch sein mögen – gehen Sie zum Arzt! Denn die Symptome könnten ein Hinweis auf eine ernsthafte Lungenerkrankung, Allergien wie Asthma, Herzkrankheiten oder psychische Probleme sein.

Taubheit in Armen oder Beinen

Sollten Sie ein Kribbeln, Taubheit oder halbseitige Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen bemerken, könnte das ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Typische Symptome sind außerdem Sprach- und Sehstörungen sowie Schwindelgefühle mit Unsicherheiten beim Gehen und starke Kopfschmerzen. Treten solche Symptome auf, sollte schnellstmöglich der Notarzt gerufen und die Ursache abgeklärt werden.

Schmerzen im Brustbereich

Auch wer starke, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustbereich hat, die möglicherweise auch in den linken Arm, in Hals, Kiefer, Nacken, Schulterblätter oder Oberbauch ausstrahlen, sollte dringend zum Arzt gehen. Denn diese Symp-

tome können ein Hinweis auf einen Herzinfarkt sein. Der „stille Herzinfarkt“ äußert sich durch kalten Schweiß, Kurzatmigkeit und Übelkeit und bleibt aufgrund der nicht eindeutigen Symptome oft unbemerkt. Doch auch der stille Infarkt ist eine ernsthafte Erkrankung.

Stress schlägt auf den Magen

Dass zu viel Stress nicht gerade förderlich für die Gesundheit ist, ist mittlerweile bekannt. Aber nicht nur der Stress im Job kann krank machen. Auch der Dauerstreit mit den Nachbarn, die Trennung vom Partner oder der Leistungsdruck in der Schule können sich auf die Gesundheit niederschlagen. Stress wirkt sich häufig auf die Magengegend aus, entsprechend können Bauchschmerzen, Verstopfungen und Durchfall Anzeichen für zu viel Stress, Sorgen oder Ängste sein. Gegen den Stress helfen können Entspannungsübungen, autogenes Training, genügend Ruhe und viel Bewegung an der frischen Luft.

Unentwegte Müdigkeit

Auch wenn Sie tagsüber ständig müde sind, sollten Sie der Ursache auf den Grund gehen. Vielleicht bekommen Sie einfach zu wenig Schlaf oder Ihnen fehlen Mineralstoffe wie Eisen oder Magnesium. Dauerhafte Tagesmüdigkeit kann aber auch ein Zeichen für eine ernstere Erkrankung sein, beispielsweise für Narkolepsie oder das Restless Legs Syndrom. Hält die Müdigkeit also über einen längeren Zeitraum hinweg an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Tiefe Augenringe

Tiefe Augenringe sind oft ein sichtbares Zeichen dafür, dass der Körper Erholung braucht. Doch nicht immer haben Augenringe etwas mit zu wenig Schlaf zu tun. Häufig steckt auch ein Flüssigkeitsmangel dahinter. Wer unter Augenringen leidet, sollte also erst mal mehr trinken. Wenn das nicht hilft, kann ein Bluttest Aufschluss darüber geben, ob die Augenringe möglicherweise organische Ursachen haben und Erkrankungen von Herz, Leber oder Nieren zugrunde liegen. Augenringe haben aber auch etwas mit dem Alter und dem Lebensstil zu tun: Da die Haut mit steigendem Alter dünner wird, scheinen besonders unterhalb der Augen die dunklen Blutgefäße stärker durch. Rauchen und zu viel Alkohol beschleunigen die Hautalterung. Auch ein Gewichtsverlust kann Augenringe verstärken.

Lästiges Pfeifen im Ohr

Ohrgeräusche, Ohrensausen, ein Pfeifen oder Klingeln in den Ohren – laut dem Verein Deutsche Tinnitus-Liga leiden in Deutschland etwa drei Millionen Menschen zeitweise oder ständig unter Tinnitus. Treten die Ohrgeräusche einmalig auf, kann das ein Warnzeichen dafür sein, dass der Körper zur Ruhe kommen sollte. Denn oft können Stress, Bluthochdruck oder Verspannungen Auslöser des Ohrensausens sein. Sind die Ohrgeräusche auch am nächsten Tag noch da, kann es sich um einen akuten Tinnitus handeln. In diesem Fall sollten Sie einen HNO-Arzt aufsuchen.

Alles dreht sich

Auch wenn Sie häufig unter Schwindelattacken leiden, sollten Sie sich ärztlich untersuchen lassen. Denn Schwindel ist ein Warnzeichen des Gehirns, das uns zeigt, dass etwas in unserem Gleichgewichtssystem nicht in Ordnung ist. Häufig sind Erkrankungen im Innenohr oder Störungen im Gleichgewichtszentrum des Gehirns die Ursache. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Migräne, Gefäßprobleme, Stoffwechselstörungen oder psychische Leiden können Schwindelattacken auslösen.



Unangenehmer Mundgeruch

Mundgeruch ist nicht nur unangenehm für den, der ihn hat, sondern auch für dessen Umwelt. Häufig entsteht der lästige Geruch durch Karies oder durch Speisereste, Bakterien oder Pilze in Mund und Rachen. Auch Lebensmittel wie Knoblauch hinterlassen eine Fahne. Wenn all das nicht der Grund ist und auch die Mundhygiene stimmt, dann kann Mundgeruch aber auch ein Hinweis auf eine entzündliche Erkrankung von Speiseröhre, Magen oder Darm oder auf eine Unverträglichkeit sein. Beispielsweise kann sich hinter Mundgeruch eine unerkannte Magenschleimhautentzündung, eine Gastritis, verbergen. Typisch ist Mundgeruch auch bei Sodbrennen, Reizmagern und anderen Verdauungsbeschwerden. Schlechter Atem aus Mund und Nase weist auf ein Magengeschwür hin. Bei anhaltenden Beschwerden sollten sich Betroffene also besser ärztlich untersuchen lassen.



Voll Bock auf Schule!

Was Eltern tun können, um ihr Kind fürs Lernen zu motivieren

Wenn das eigene Kind in die Schule kommt, beginnt nicht nur für den ABC-Schützen eine neue, wichtige Lebensphase. Auch für die Eltern bedeutet der Schulanfang eine Herausforderung. Schließlich wünschen sich die meisten Mütter und Väter für ihr Kind einen „ordentlichen“ Schulabschluss und ein späteres erfolgreiches Berufsleben. Doch die schulischen Leistungen hängen in hohem Maße davon ab, wie viel Spaß und Motivation ein Kind fürs Lernen mitbringt. Und auch die Eltern können etwas dafür tun, dass ihr Sprössling die Freude am Lernen entdeckt und beibehält.

Persönliche Vorlieben erkennen

Kinder sind von Natur aus neugierig und wissbegierig, sodass sie sich grundsätzlich von sich aus fürs Lernen begeistern können. Aber natürlich sind die Interessen eines jeden Kindes unterschiedlich gelagert. Während sich manche Schüler eher für naturwissenschaftliche Themen begeistern können, haben die anderen mehr Spaß am Lesen oder am Sport. Diese persönlichen Vorlieben sollten Eltern und Lehrer erkennen und weiter fördern. Gleichzeitig gilt es, die Begeisterung des Kindes auch auf andere Schulfächer und Lernbereiche zu übertragen – und zwar ohne unnötigen Druck auf das Kind auszuüben!

Entspannt bleiben

„Auch wenn das nicht immer einfach ist: Eltern sollten zunächst einmal entspannt bleiben“, rät Ulric Ritzer-Sachs von der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Denn meistens ist gar kein Druck nötig, um das Kind zum Lernen zu motivieren.“ Vielmehr müssten sich die Eltern über ihre Vorbildrolle klar werden, meint Ritzer-Sachs. „Wenn Eltern auch mal zu einem Buch greifen oder Zeitung lesen statt nur vor dem Bildschirm zu sitzen, wenn sie Interesse an vielen Dingen zeigen und auch selbst mal etwas Neues lernen, gibt das dem Kind Orientierung“, sagt der Erziehungsexperte. Das wirke sich auf die Interessen und das Lernverhalten des Kindes aus – und zwar nachhaltig.

Das Kind lernen lassen

In der Schule eignen sich Kinder Fähigkeiten fürs Leben an. Doch um Neues zu lernen, brauchen sie auch den nötigen Freiraum. Freiraum, der es ihnen ermöglicht, auch Fehler zu machen und sich auszuprobieren. „Zum Beispiel sollten Kinder ihre Hausaufgaben immer selbst machen“, betont Ulric Ritzer-Sachs. „Die Hausaufgaben sind Sache des Kindes, da sollten die Eltern nur helfen, wenn Hilfe nötig ist, aber sie sollten niemals selbst etwas ins Heft schreiben oder etwas ausmalen, nur weil es dann schneller geht.“ Auch wenn es manchmal

mühselig sei, müsse ein Kind seine Aufgaben selbst erledigen, meint der Erziehungsexperte. Schließlich gebe es dem Kind neue Motivation, wenn es etwas allein geschafft habe. „Und Spaß am Lernen setzt auch voraus, dass ich mein Kind lernen lasse.“

Selbstvertrauen schaffen

Auch den Weg zur Schule, sagt Ritzer-Sachs, sollten Kinder in der Regel ohne die Eltern zurücklegen. Das gelte auch schon für Grundschüler. „Die Grundschulen liegen in Deutschland in der Regel sehr nah am Wohnort. Diese Strecke kann auch schon ein Grundschüler zurücklegen, am besten in einer Gruppe mit anderen Kindern“, so der bke-Berater. Eltern sollten Vertrauen in ihr Kind haben, meint Ritzer-Sachs. Das gebe auch den Kindern Selbstvertrauen. Selbstvertrauen in eigene Kompetenzen und Selbstvertrauen für eigenständiges Lernen. „Helikopter-Eltern“, die ihr Kind nicht einmal allein zu den Nachbarn gehen ließen, seien hier kontraproduktiv. Wenn das Kind jedoch Angst vor dem Schulweg habe, weil die Strecke vielleicht an manchen Stellen unübersichtlich ist, sollten Eltern diese Ängste unbedingt ernst nehmen. In diesem Fall hilft es, den Schulweg einmal mit dem Kind gemeinsam zu gehen und sich anzusehen, welche Orte das Kind ängstigen und warum. „Darüber sollten Eltern mit ihrem Kind sprechen und auch von eigenen Erfahrungen erzählen“, meint Ritzer-Sachs.

Probleme ernst nehmen

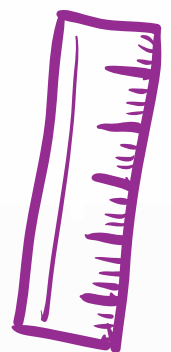
Auch über die Schule, die Mitschüler, Lehrer und eventuelle Probleme sollte zu Hause gesprochen werden. Denn wenn ein Kind die Lust am Lernen verliert, kann das unterschiedliche Ursachen haben. Möglicherweise ist das Kind im Unterricht unter- oder überfordert oder es findet einfach nicht den richtigen Zugang zum Unterrichtsstoff. In diesem Fall können Eltern gemeinsam mit ihrem Kind überlegen, ob eine andere Schule oder Schulform vielleicht passender wäre. Bemerken Lehrer und Eltern beim Kind jedoch eine Lernschwäche, zeigt das Kind also Defizite in den Bereichen Lesen, Schreiben oder Rechnen, sollte ein entsprechender Arzt, Psychologe oder Therapeut aufgesucht werden. Viele Lernstörungen lassen sich gut behandeln und müssen kein dauerhaftes Problem darstellen. Auch wenn es Schwierigkeiten mit den Mitschülern oder einem Lehrer gibt, kann das dazu führen, dass ein Kind vorübergehend oder dauerhaft die Lust am Lernen verliert. Wird das Problem aber frühzeitig erkannt und behoben, kehrt der Spaß am Lernen normalerweise auch schnell wieder zurück.





Die richtige Lernumgebung

Wer Neues lernt, muss sich konzentrieren können. Und das geht am besten in der passenden Lernumgebung. Die sieht jedoch für jeden ein wenig anders aus. Die einen brauchen Musik um sich zu konzentrieren, die anderen absolute Ruhe. Die einen sitzen zum Pauken am liebsten am Schreibtisch, andere auf der grünen Wiese. Generell aber sollten Kinder beim Lernen nichts in ihrer Nähe haben, was sie ablenkt. „Das Smartphone sollte zum Beispiel aus dem Zimmer verbannt werden, denn wenn man Nachrichten empfängt, lenkt das ab“, so Ritzer-Sachs. „Wer übers Handy Musik beim Lernen hören will, kann sich auch eine Bluetooth-Box ins Zimmer stellen und das Smartphone draußen lassen.“



Mit schlechten Noten umgehen lernen

Gerade in der Pubertät haben viele Jugendliche schlicht anderes im Kopf als die Schule und das Lernen. Entsprechend lassen bei einigen die schulischen Leistungen nach. In diesem Fall rät Ulric Ritzer-Sachs Eltern dazu, mit ihrem Kind über die Situation zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu suchen. „Wer es sich leisten kann, kann es zum Beispiel mal mit Nachhilfe versuchen“, so Ritzer-Sachs. Doch das klappt nicht immer. „Zur Not muss ich als Eltern auch mal eine fünf hinnehmen, dann wiederholt mein Kind eben mal eine Klasse“, so der Erziehungsberater. Wichtig sei, dass das Kind sich in der Schule, der Umgebung und der Klassengemeinschaft wohl fühle. Durchstarten könne es auch später noch. „Wir haben in Deutschland ja auch gute Möglichkeiten der späteren Aus- und Weiterbildung“, so Ritzer-Sachs. „Wenn ein Jugendlicher also partout keine Lust mehr auf Schule hat, kann er den Schulabschluss auch später nachholen.“



Warum in die Ferne schweifen? Deutschland als Sommerreiseziel

DEUTSCHLAND WIRD ALS REISEZIEL IMMER BELIEBTER – SOWOHL FÜR TOURISTEN AUS DEM AUSLAND ALS AUCH FÜR DIE DEUTSCHEN SELBST. UND DAS IST AUCH KEIN WUNDER. SCHLIESSLICH HAT DEUTSCHLAND MIT SEINER VIELFÄLTIGEN LANDSCHAFT VIEL ZU BIETEN. ENTSPRECHEND KANN MAN AUCH HIERZULADE EINEN UNVERGESSLICHEN SOMMERURLAUB VERBRINGEN, BEISPIELSWEISE IN EINER DER FOLGENDEN REGIONEN.

Ostsee: Traumhafte Strände und spannende Städte

Lange Sandstrände, eindrucksvolle Steilküsten, versteckte Buchten und Städte voller Geschichte. Die Ostseeküste hat viel zu bieten und lockt dementsprechend jedes Jahr zahlreiche Touristen an. Auf dem Festland ist der Timmendorfer Strand ein beliebter Hotspot, aber auch Boltenhagen, Flensburg, Travemünde und natürlich die Hansestädte Kiel, Lübeck oder Wismar sind einen Besuch wert. Die Insel Usedom hat zauberhafte Strände und wunderschöne Orte wie Heringsdorf oder Ahlbeck zu bieten. Auf Rügen können große Nationalparks erkundet werden, wie der Nationalpark Jasmund mit seinen berühmten Kreidefelsen. Außerdem ist Rügen für seine malerischen Fischerdörfer, die vielen Gärten und beeindruckenden Schlösser bekannt. Die Insel Fehmarn ist ebenfalls ein beliebtes Reiseziel an der Ostsee. Sie gilt als eine der sonnenreichsten Regionen Deutschlands und lädt mit ihren zauberhaften Stränden nicht nur zum erholsamen Strandurlaub, sondern auch zu Ausflügen zu Fuß oder mit dem Fahrrad ein.

Nordsee: Sonnenbaden und Wattwanderungen

Auch an der Nordsee kommen Urlaubsgefühle auf. Mit ihren endlosen Sandstränden, den Dünen und der Weite des Wattenmeers zieht die Nordsee ihre Besucher schnell in den Bann. Die Insel Sylt hat nicht nur bezaubernde lange Sandstrände zu bieten, sondern auch zahlreiche Sehenswürdigkeiten und vielfältige Ausgelmöglichkeiten. Ebenfalls beliebt ist die Insel Helgoland. Vor allem die Landschaft und das Klima locken viele Touristen auf die verhältnismäßig kleine, aber wunderschöne Insel. Hier ist für Natur- und Kulturliebhaber, aber auch für kulinarische Genießer etwas geboten. Wer einen der größten und wohl auch schönsten Strände Europas sehen möchte, der sollte die Insel Amrum besuchen. Und wer lieber auf dem Festland bleibt, der kann beispielsweise im schönen Nordfriesland angeln gehen, bei Cuxhaven ausgedehnte Wattwanderungen unternehmen oder Wellness und Entspannung in Sankt Peter-Ording genießen.



Mecklenburgische Seenplatte: Bootsausflüge und Fahrradtouren

Die Mecklenburgische Seenplatte ist das ideale Ziel für Familien und Erholungssuchende. Ob Ausflugsfahrten mit dem Boot, Rad- oder Wandertouren durch die traumhafte Landschaft oder ein Besuch in einem der Schlösser oder Burgen – die Mecklenburgische Seenplatte bietet viele Möglichkeiten. Sie besteht aus 1117 natürlichen Seen und gilt als Europas größtes geschlossenes Seengebiet. Hier lässt es sich wunderbar paddeln, angeln, baden, radeln oder reiten. Im Müritz-Nationalpark mit UNESCO Weltnaturerbe und den vier weiteren Naturparks kann man die Natur in vollen Zügen genießen. Und wer will, kann seine Urlaubstage und -nächte auch im Hausboot auf dem Wasser verbringen.

Allgäu: Naturerlebnisse und Märchenschlösser

Das Allgäu ist im Sommer ebenfalls einen Besuch wert. Denn die malerische Landschaft mit Bergen, Wäldern, Tälern und vielen Seen lockt nicht nur Wintersportler in der kalten Jahreszeit an. Auch im Sommer kann man das Allgäu beim Wellnessurlaub, beim Wandern durch die unterschiedlichen Landschaftstypen oder bei einer Radtour entlang von duftenden Kräuterwiesen und kristallklaren Seen entdecken. Mitten im

Allgäu, unweit der Gemeinde Schwangau, stehen die beiden Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau. Bekannt ist vor allem das weltberühmte „Märchenschloss“ Neuschwanstein, eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten im Allgäu. Auch die geschichtsträchtigen Städte der Region sind einen Besuch wert. In Kaufbeuren, einer ehemaligen Freien Reichsstadt, gibt es jede Menge Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Auch der Ort Kempten bietet als einstige Römerstadt neben einer 2000 Jahre alten Geschichte und italienischem Flair viele historische Highlights. Und der Urlaubs- und Kurort Füssen verzaubert die Besucher mit seinen Hügeln, seiner wildromantischen Bergwelt und seiner idyllischen Seenlandschaft direkt am Alpenrand.

Schwarzwald: Schluchten, Höhlen und Naturparks

Riesige Waldflächen, reißende Wasserfälle, tiefe Schluchten, grüne Wiesen und glasklare Seen – der Schwarzwald bietet eine einzigartige Fülle von Naturlandschaften. Und das macht ihn zu einem beliebten Reise- und Ausflugsziel für Naturliebhaber und Familien. Hier können Höhlen, Quellen, Aussichtstürme und Naturparks erkundet werden. Ein spannendes Erlebnis für die ganze Familie ist der Baumwipfelpfad bei Bad Wildbad, der sich durch die beeindruckende Waldlandschaft schlängelt. Wer auf Action steht, sollte sich eine Fahrt mit der Hirschgrund Zipline-Bahn bei Wolfach nicht entgehen lassen. Dabei geht es auf sieben Zipline-Bahnen in luftiger Höhe durch dichte Wälder und malerische Schwarzwaldtäler. Und für Wanderer ist die Wutachschlucht ein beliebtes Ziel. Der teilweise etwas abenteuerliche Weg führt entlang eines Flusses, der mal wilder, mal ruhiger vor sich hinplätschert. An der einen oder anderen Stelle kann man baden oder sich zumindest im flachen Wasser die Füße kühlen. Denn das Wasser ist ziemlich kalt! Und wer neben der traumhaften Natur noch Nervenkitzel und Unterhaltung erleben möchte, kann auch im Europapark Rust einen unvergesslichen Urlaubstag erleben.

Spreewald: Endlose Wälder und zauberhafte Wasserstraßen

Grüne Wälder, kilometerlange Wasserstraßen und kulinarische Köstlichkeiten. Der Spreewald im Südosten Brandenburgs ist eine grüne Oase mit einer außergewöhnlichen Landschaft. Mit seinen 970 Kilometern Fließgewässer gehört der Spreewald nicht umsonst zum UNESCO Weltnaturerbe. Hier lässt es sich wunderbar Kanu fahren, radeln, paddeln oder wandern. Bei einer Kahnfahrt durch die unzähligen Kanäle kann man das „grüne Venedig“ näher erkunden. Und wer lieber entspannen will, kann bei Massagen mit Spreewaldkräutern, im Saunadort Lübbenau oder im Solebad der Therme in Burg relaxen. Auf Tuchfühlung mit Wildtieren geht es schließlich im Tierpark Cottbus. Der Spreewald ist aber auch für seine reiche Kultur bekannt: Alte sorbische Siedlungen, eindrucksvolle Schlösser und Kirchen mit bedeutsamer Architektur sind Zeugen vergangener Tage und einer vielfältigen Geschichte. Wer im Urlaub also Naturerlebnis und Kultur verbinden will, ist im Spreewald sicher richtig.

Wassersport für Experimentierfreudige: Skimboarding, Subwing und Co.

Skimboarding

Surf-Begeisterte, die gerne mal was Neues ausprobieren möchten und keine Angst vor blauen Flecken haben, sollten das Skimboarding ausprobieren. Bei dieser Sportart gleitet man im flachen Wasser auf dünnen, ovalen Holzbrettern über die Wasseroberfläche und vollführt dabei Tricks und Sprünge. Beim Skimboarden unterscheidet man das „Waveskimboarding“, das ans Surfen erinnert, und das „Flatlandskimboarding“, das dem Skateboardfahren ähnelt. Die Sportart gibt es zwar schon länger, aber erst in den letzten Jahren hat sie sich zu einem echten Hype entwickelt. Inzwischen werden sogar Weltmeisterschaften im Skimboarding ausgetragen. In Deutschland kann man den Trendsport beispielsweise in Scharbeutz, Sankt Peter-Ording und Warnemünde ausprobieren.

Floatfit

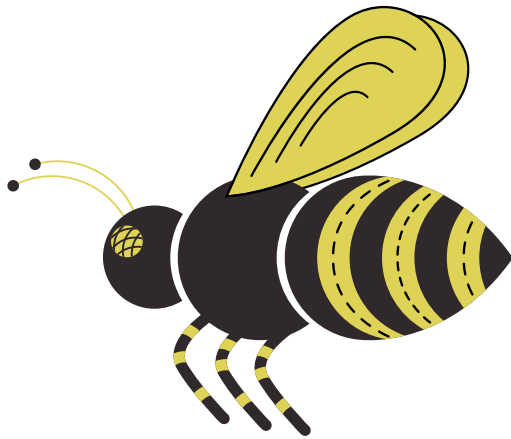
Floatfit ist ein vielseitiges Ganzkörper-Workout mit hohem Fun-Faktor. Dabei trainiert man im Pool auf einer Art harten Luftmatratze, der sogenannten Aquabase, die auf der Wasseroberfläche schwimmt. Welche Fitnessrichtung man beim Floatfit einschlägt, ist jedem selbst überlassen. Besonders beliebt ist HIIT, ein Intervalltraining, bei dem zwischen intensiven Trainingsphasen und Ruhephasen abgewechselt wird. Durch die Gleichgewichtsarbeit, die man auf dem Brett leisten muss, wird wirklich jeder Teil des Körpers trainiert. So steigert Floatfit die Beweglichkeit, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Und wenn man beim Training mal ins Wasser fällt, ist das auch kein Beinbruch. Zumindest bekommt der Körper so auch gleich eine kleine Erfrischung.

Subwing

Mit dem Subwing lässt sich das Tauchen noch mal völlig neu entdecken: Ähnlich wie beim Wasserskifahren, wird man auch beim Subwing an einer Schleppleine hinter einem Boot hergezogen. Das neue Unterwasser-Sportgerät besteht aus zwei „Flügeln“, an denen man sich festhalten und mit denen man lenken kann. Mit den Händen kann man den Winkel der Flügel zum Wasser verändern und so knapp unter der Wasseroberfläche tauchen oder auch tief an Riffen entlang schwimmen. Kunststücke sind ebenfalls möglich. Denn die Flügel wirken wie die Seitenflossen eines Delfins und ermöglichen ähnliche Manöver, wie man sie sonst von den Tümmern kennt. Und: Beim Subwing kann man enorme Geschwindigkeiten erreichen, die das Gefühl vermitteln, unter Wasser zu fliegen. Erfunden wurde das Subwing Board von Simon Sivertsen aus Norwegen, der für sein simples und innovatives Sportgerät bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet wurde.

WASSERSKI, SURFEN, SCHNORCHELN UND JET-SKI SIND IHNEN ZU LANGWEILIG? DANN SIND DIESE WASSERSPORTARTEN VIELLEICHT GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE. DENN SKIMBOARDING UND SUBWING VERSPRECHEN JEDE MENGE SPASS UND ACTION. UND BEI DER TRENDSPORTART FLOATFIT TRAINIEREN SIE IHREN STRAND-BODY BESONDERS INTENSIV.





Dr. Klaus Wallner
(Quelle: privat)

Ursachen und Folgen des Bienensterbens

Das Bienensterben ist derzeit in aller Munde. Um die Bienen besser zu schützen, haben sich die Menschen in Bayern beim Volksbegehren „Rettet die Bienen“ kürzlich für weniger Pestizide und mehr Pflanzenvielfalt ausgesprochen. Wir haben mit Dr. Klaus Wallner von der Landesanstalt für Bienenkunde an der Universität Hohenheim darüber gesprochen, wie es wirklich um die Bienen steht und was jeder zum Schutz der Tiere beitragen kann.

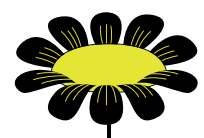
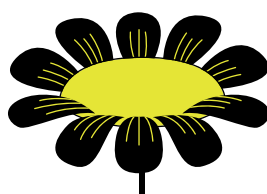
Herr Dr. Wallner, das Bienensterben ist in letzter Zeit ein großes Thema. Was steckt da konkret dahinter und von welcher Größenordnung reden wir hier?

Wallner Das große Problem ist, dass man den Begriff Bienensterben einfach in den Raum geworfen hat, ohne dass erklärt wurde, was man eigentlich darunter versteht. Denn es gibt verschiedene Situationen, in denen Bienen sterben. Zum Beispiel ist den wenigsten Menschen bewusst, dass durch den Generationenwechsel bei Bienenvölkern jeden Tag zwischen 800 und 2000 Bienen auf natürlichem Wege sterben und durch Jungbienen ersetzt werden. Pro Tag haben wir in Deutschland hochgerechnet etwa 150 Tonnen Fleisch von natürlich verstorbenen Bienen. Und das ist wichtig für die Nahrungskette, weil sich zum Beispiel Vögel von den Bienen ernähren. Das größte Bienensterben, das wir haben, ist also das, das die Natur plant. Meistens denken die Menschen auch nur an die Honigbiene, wenn vom Bienensterben die Rede ist, dabei ist die Honigbiene eine von 560 Arten, die wir in Deutschland und Westeuropa haben. In einer wirklich kritischen Situation leben Wildbienen, die sich sehr spezialisiert haben, die bestimmte Pflanzen brauchen und bestimmte Nistplatzansprüche haben. Und beides muss in erreichbarer Nähe sein, denn Wildbie-

nen fliegen vielleicht mal 100 Meter weit, mehr aber nicht. All diese Bienenarten haben früher mal prima nebeneinander funktioniert, aber der Mensch hat die Pflanzenvielfalt und damit auch die Bienen aus ihren Lebensräumen verdrängt, zum Beispiel aus den Agrarlandschaften. Denn wenn es dort keine Blüten mehr gibt, haben wir auch keine Bienen mehr. Wir haben also einen sehr problematischen Verlust in der Masse der spezialisierten Bienen. Und es ist schwierig, diese Bienen gezielt zu unterstützen.

Aber gibt es nicht noch andere Faktoren wie beispielsweise Pflanzenschutzmittel oder die berühmte Varroamilbe, die die Bienenvölker schädigen?

Wallner Tatsächlich passiert es etwa alle zehn Jahre, dass etwas mit Pflanzenschutzmitteln schief läuft, da war der letzte große Fall 2008 im Rheintal. Hin und wieder gibt es also mal Fälle von Vergiftungserscheinungen, durch die Bienenvölker geschädigt werden. In Deutschland waren davon in letzter Zeit um die 500 Bienenvölker betroffen. In den USA gab es vor einigen Jahren Fälle von „Colony Collapse Disorder“, kurz CCD, wobei einigen Berufsimkern im Sommer Bienen einfach eingegangen sind. Davon waren aber nicht viele betroffen. Und dann gibt es natürlich die großen Bienenvölkerverluste im Herbst und im Winter. Da versucht man im Rahmen des deutschen Bienen-Monitorings die Ursachen zu klären. Wobei hier die Varroamilbe, die die Bienenvölker befällt, eine massive Rolle spielt.



Rettet die Bienen!

Ist das Sterben der Bienen auch ein Problem für Mensch und Natur?

Wallner Ja, ich denke schon. Denn wenn wir weniger Insekten- und Bienenmasse haben, gibt es natürlich auch weniger zu fressen für andere Tiere. Das heißt, wir bekommen ein Problem in der Nahrungskette. Zum anderen haben wir das Thema der Bestäubung: Die Bienen teilen sich beim Bestäuben letztendlich die Pflanzenwelt auf. Die einen befliegen große Blüten wie zum Beispiel Raps, andere bestäuben andere Blüten wie die von Sträuchern. Das heißt, nicht jeder Bestäuber passt zu jeder Blüte. Deshalb brauchen wir die Spezialisten unter den Bienen. Und wenn es keine Honigbienen mehr gäbe, dann gäbe es im frühen Frühjahr auch keine Blühpflanzen wie Krokusse oder Schneeglöckchen, denn Honigbienen übernehmen die Bestäubung der Frühblüher. Auch auf die Obstblüte würde sich das auswirken, vor allem auf die großen Kulturen. Und ich sage es mal so, wie es angeblich Einstein mal ausgedrückt hat: Wenn die Bienenarten keine Überlebenschancen mehr haben in einem Land, dann sind wahrscheinlich auch die Lebensbedingungen für uns Menschen schwierig geworden.

Und was bräuchten die Bienen, um sich wieder mehr zu verbreiten?

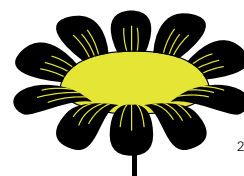
Wallner Was uns heute zum Beispiel fehlt, sind die blühenden Wiesen. Als ich ein Kind war, konnte ich meiner Mutter zum Muttertag auf der Wiese nebenan einen bunten Blumenstrauß pflücken, das können meine Kinder heute nicht mehr. Was die Bienen brauchen, ist blühende Artenvielfalt im Gelände, auf der Fläche, im Grünland und auch in den Gärten. Diese Vielfalt haben wir verloren, auch in den Milchvieh- und den Grünlandregionen. Das heißt, es fehlen blühende Pflanzenarten und damit greifen wir massiv in die Nahrungsgrundlage der spezialisierten Bienen ein.

Könnten da nicht auch die Landwirte in die Pflicht genommen werden?

Wallner Wenn die Landwirte wieder mehr Heu machen würden, wäre das sicher gut für die Bienen. Aber wenn ich einem Milchbauern für die Milch nichts mehr bezahle, dann hört der eine auf und der andere pachtet Flächen dazu und vergrößert seinen Tierbestand. Dann füttert er seine Kühe aber nicht mit Heu, sondern mit Silage, weil die Kuh dann wesentlich mehr Milch gibt. Und wer kein Heu braucht, hat auch nicht so viele Blühpflanzen auf seinem Feld – auch, wenn sich die Landwirte das vielleicht anders wünschen würden. Das heißt, das Ganze hängt stark mit dem Kaufverhalten der Verbraucher zusammen. Wenn es bei den Landwirten wieder mehr Heu gäbe, müsste man akzeptieren, dass die Milchproduktion zurückgeht und die Milchpreise steigen. Kurzum: Was der Käufer bereit ist zu bezahlen, steuert letztendlich auch die Gestaltung der Landschaft und der Landwirtschaft.

Also liegt vieles in der Hand der Verbraucher. Und was kann jeder Einzelne sonst noch für den Bienenschutz tun?

Wallner Die Gärten bieten da sicher viel Potenzial, denn bei der Gartengestaltung haben wir noch eine große Diversität an Pflanzen und viele Möglichkeiten. Der eine legt sich vielleicht einen Steingarten an, der Nachbar will lieber viele bunte Blüten. So bekommen wir eine Diversität, wie es sie früher in der Landschaft auch noch gab. Und wer zum Beispiel eine Streuobstwiese hat, aber nichts damit anfangen kann, sollte nicht alles niedermähen. Auch im öffentlichen Raum kann man Blühpflanzen ansiedeln. Wenn wir den Bienen also helfen wollen, sollten wir auf allen Ebenen schauen, dass wir dort, wo sie früher einmal war, wieder eine blühende Pflanzenvielfalt bekommen.



Sonnenbaden, aber richtig!

EIN SONNENGEBRÄUNTER TEINT GEHÖRT FÜR VIELE EINFACH ZUM SOMMER DAZU. DAMIT DIE BRÄUNE MÖGLICHST LANGE HÄLT UND DER HAUT SONNENBRAND UND ANDERE SCHÄDEN ERSPART BLEIBEN, GIBT ES ABER EIN PAAR DINGE ZU BEACHTEN.



1. Vorbräunen

Wer sich einen schönen gebräunten Teint wünscht, sollte seine Haut erst mal an die UV-Strahlen gewöhnen und seine Aufenthalte in der Sonne langsam steigern. So bekommt die Haut Zeit, um ausreichend Farbstoffe (Melanine) zu produzieren und ihren hauteigenen Sonnenschutz aufzubauen. Durch die UV-B-Strahlen der Sonne bildet die Haut nämlich mehr Zellen, die an die Hautoberfläche wandern und so für eine verdickte Hornhaut – die so genannte Lichtschwiele – sorgen. Dieser hauteigene Sonnenschutz entspricht etwa dem Lichtschutzfaktor 5, ist aber erst nach etwa drei Wochen Sonneneinstrahlung ausgereift.

2. Der richtige Lichtschutzfaktor

Egal, ob Sie sich im Schatten oder in der Sonne aufhalten – ein Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor ist Pflicht! Denn schon beim ersten ungeschützten Sonnenbad im Frühling droht Sonnenbrand, der die Haut nachhaltig schädigt. Im schlimmsten Fall kann sich dadurch ein Hautkrebs entwickeln. Außerdem beschleunigt zu langes und ausgiebiges Sonnenbaden ohne geeigneten Schutz die vorzeitige Hautalterung. Menschen mit sehr heller Haut, Sommersprossen und rötlichen oder rotblonden Haaren sollten sich im Sommer ohne Lichtschutzfaktor 50 oder mehr nicht in die Sonne trauen. Das gilt auch für Babys und Kleinkinder. Wer helle Haut und blonde bis hellbraune Haare hat, schützt sich am besten mit einem Lichtschutzfaktor von 30 bis 50. Sonnenanbeter mit hellbraunem Teint, dunkelblonden oder braunen Haaren und

braunen Augen können einen Lichtschutzfaktor von 15 bis 25 verwenden. Und wer einen olivfarbenen Teint, dunkelbraune Haare und braune Augen hat, dem reicht in der Regel ein Lichtschutzfaktor von 6 bis 10. Doch für alle Hauttypen gilt: Die Sonnencreme sollte mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen und regelmäßig erneuert werden. Und: Entgegen der Meinung vieler verhindert ein hoher Lichtschutzfaktor nicht das Braunwerden.

3. Die Haut von innen schützen

Auch Antioxidantien helfen, den natürlichen Schutzmantel der Haut zu stärken – und zwar von innen. Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die im menschlichen Organismus gegen sogenannte freie Radikale wirken, die die Zellen schädigen können. Besonders viele Antioxidantien enthalten Obst und Gemüse wie Karotten, Tomaten, Paprika, Spinat, Melonen, Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Kiwis.

4. Hautpflege nach dem Sonnenbad

Nach einem ausgiebigen Sonnenbad braucht die Haut vor allem eins: Feuchtigkeit! Und die bekommt sie durch After-Sun-Produkte wie Cremes oder Lotionen. Allerdings sollte man nach dem Sonnenbaden nicht zu lang und nicht zu heiß duschen, denn sonst lässt die Bräune schnell wieder nach. Also besser nur kurz unter die Dusche springen und möglichst PH-neutrale und ölhaltige Produkte zur Hautpflege verwenden. Dann bleibt auch der Sommerteint lange erhalten.

Du bist, was Du isst! Schlemmen als Jungbrunnen

DIE ERNÄHRUNG HAT EINEN GROSSEN EINFLUSS AUF UNSERE LEBENSERWARTUNG UND UNSER WOHLBEFINDEN. DENN WER DAS RICHTIGE ISST UND TRINKT, KANN SEINE BIOLOGISCHE UHR LANGSAMER TICKEN LASSEN UND SICH LÄNGER FIT UND GESUND HALTEN.



Keine Nation hat derzeit eine höhere Lebenserwartung als die Japaner. Das zeigen aktuelle Statistiken. Ernährungsexperten glauben, dass dafür auch die Landesküche verantwortlich ist. Denn die Japaner ernähren sich relativ gesund: Viel Reis, Gemüse, Kartoffeln und Brot, nicht zu viel Fleisch, reichlich Obst und Milchprodukte. Wer kein so großer Fan der japanischen Küche ist, kann aber auch beim Italiener oder Griechen etwas für seine Lebenserwartung tun. Denn auch die mediterranen Ernährungsgewohnheiten sollen wie eine Art Jungbrunnen wirken. Aber Achtung: Für ein langes, gesundes Leben sorgen keine üppigen Nudel- oder Fleischgerichte, literweise Wein und Desserts. Empfehlenswert sind vielmehr Fisch, hochwertiges Pflanzenöl, Obst, Käse, Getreide und Hülsenfrüchte.

Anti-Aging mit Obst und Gemüse

In Kartoffeln und Getreideprodukten wie Nudeln, Reis oder Brot sind wichtige Kohlenhydrate enthalten, die den Körper mit der nötigen Energie versorgen. Kartoffeln und Vollkornprodukte liefern außerdem viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch Obst und Gemüse sind kalorienarme Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und sogar Krebs vorbeugen können. Vitamin C, Vitamin E und Betacarotin, wie sie in Obst und Gemüse vorkommen, wirken gegen freie Radikale, die die Zellen schädigen und den Alterungsprozess vorantreiben. Ernährungsexperten empfehlen daher fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Fett, Fisch und Fleisch

Auch Fett gehört zu einer gesunden Ernährung dazu, allerdings nur in Maßen. Und das richtige Fett sollte es sein. In den Mittelmeerländern ist Olivenöl sehr beliebt. Ebenso gut kann man aber auch andere hochwertige Öle verwenden, zum Beispiel Raps-, Distel- oder Sonnenblumenöl. Diese Pflanzenöle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Lot halten und Herz und Blutgefäße schützen. Weitgehend verzichten sollten Sie auf tierische Fette, wie sie in Butter oder fettigem Fleisch vorkommen. Außerdem empfiehlt es sich, weniger Fleisch und dafür mehr Seefisch zu essen. Denn Fisch versorgt den Körper mit Jod für die Schilddrüse und mit Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Milch und Rotwein

Milch und Milchprodukte enthalten viel Calcium und das sorgt für stabile Knochen und Zähne. Wer schon in jungen Jahren auf eine gute Calcium-Versorgung achtet, profitiert davon auch noch im Alter. Auch Rotwein wirkt sich bei gesunden Erwachsenen – in Maßen genossen – positiv auf den Organismus aus. Denn Rotwein enthält Phenolsäuren, die die Körperzellen vor freien Radikalen schützen. Phenolsäuren sind aber auch in Grünkohl, Radieschen, Vollkornprodukten oder Tee enthalten. Eine gesunde Ernährung kommt also auch ohne Alkohol aus. Wer's aber typisch mediterran mag, darf sich zum Abendessen ruhig auch mal ein Gläschen Rotwein gönnen.

Müde, schlapp und ausgebrannt: Burn-out

STÄNDIGE MÜDIGKEIT, ERSCHÖPFUNGSERSCHENUNGEN UND NACHLASSENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM JOB KÖNNEN SYMPTOME EINES BURNOUTS SEIN. ABER WIE ERKENNT MAN EIGENTLICH EIN BURN-OUT? UND WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?



Unter „Burn-out“ versteht man einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „ausbrennen“. Erstmals wurde das Phänomen 1974 von dem amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger beschrieben. Umfragen zufolge fühlt sich heute jeder zweite Bundesbürger von Burn-out bedroht.

Woran erkennt man ein Burn-out?

Ein Burn-out kann sich unterschiedlich äußern, da die Symptome und Auswirkungen individuell sehr verschieden sind. Es gibt aber einige typische Anzeichen, die für ein Burn-out sprechen. Meist erklären Betroffene, dass sie sich ausgebrannt, überfordert, völlig erschöpft und nicht mehr belastbar fühlen. Häufig leiden sie auch unter Müdigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, empfinden eine innere Leere oder ziehen sich zurück. Da es keine eindeutigen Krankheitszeichen gibt, ist Burn-out jedoch keine medizinische Diagnose. Manche Burn-out-Symptome treten auch bei Depressionen auf. Daher vermuten einige Experten, dass es möglicherweise keine scharfe Abgrenzung zwischen den beiden Leiden gibt. Klar ist aber: Bei einem Burn-out handelt es sich um ernst zu nehmende stressbedingte Beschwerden, die in allen Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen vorkommen. Wer unter einem Burn-out leidet, sollte sich deshalb in psychotherapeutische Behandlung begeben.

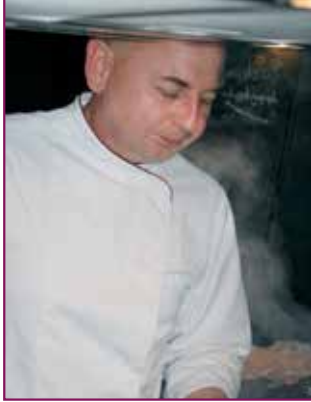
Was verursacht ein Burn-out?

Die Ursachen eines Burn-outs sind vielfältig. An seiner Entstehung sind aber stets innere, persönlichkeitsbedingte Faktoren und äußere Einflüsse beteiligt. Zu den inneren Faktoren zählen beispielsweise großer Ehrgeiz, Perfektionismus, zu hohe Erwartungen an sich selbst oder der Wunsch, es anderen

immer recht machen zu wollen. Äußere Risikofaktoren sind etwa Leistungsdruck, Mobbing, Zeitdruck, ein schlechtes Arbeitsklima oder Schwierigkeiten mit dem Chef oder mit Kollegen. Häufig sind Menschen von Burn-out betroffen, die sich sehr für eine Sache einsetzen und ein hohes Maß an Engagement und Idealismus mitbringen. Aber auch, wer sich von Anfang an einer Aufgabe oder einem Beruf nicht gewachsen fühlt oder sich immer zur Arbeit quälen muss, ist Burn-outgefährdet.

Welche Therapien gibt es?

Eine Standard-Therapie für Burn-out-Betroffene gibt es leider nicht. Denn so individuell die Ursachen und Symptome sind, so individuell sollte auch die Behandlung erfolgen. Deshalb sollten sich Betroffene von einem Psychotherapeuten beraten lassen. Oft kann es schon helfen, die eigene Erwartungshaltung zu korrigieren oder etwas am Zeitmanagement zu feilen. Manch einem helfen Entspannungsübungen oder Techniken zur Stressbewältigung. Generell gilt aber: Menschen, die sich ausgebrannt fühlen, sollten sich regelmäßige Erholungspausen gönnen. Außerdem sollten sie ihr soziales Netz stärken. Denn der Partner, Freunde oder Familie können wichtigen Rückhalt geben. Und wer sich ausgewogen ernährt und regelmäßig Sport treibt, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern reduziert auch den Stress – und fördert damit nachhaltig das eigene Wohlbefinden.



Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

VEGETARISCH

Sommermenü

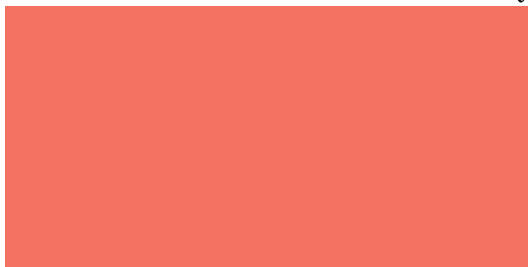
Kalte Avocado-
Gurken-Suppe

Spaghetti mit
Mangold

Erdbeer-Espresso-
mit Orangenquark



Kalte Avocado-Gurken-Suppe



Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado, entkernte Gurke und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Limette auspressen, den Joghurt, Gemüsebrühe und 2 EL des Limettensaftes ebenfalls in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gesamte Masse pürieren, anschließend für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Gewaschenen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und vor dem Servieren in die Teller streuen.



* * * * *

Spaghetti mit Mangold

300 g	Spaghetti
250 g	Shiitakepilze
500 g	Mangold
1	Schalotte
1 EL	Olivöl
2 TL	mildes Currypulver
50 ml	Gemüsebrühe
150 g	Crème fraîche
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Schalotte in feine Würfel schneiden, den Mangold waschen, die Strünke entfernen und anschließend die Blätter klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel andünsten, die Pilze zugeben, anbraten und mit Curry würzen. Mangoldblätter unterrühren, Brühe und Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Nudeln in Salzwasser kochen, anschließend unter die Mangold-Pilz-Sauce rühren.



* * * * *

Erdbeer-Espresso-mit Orangenquark

250 g	Erdbeeren
2 EL	Apfelficksaft
1 kleine	Bio-Orange
1 kleine	Zitrone
300 g	Magerquark
200 g	Cantuccini
6 EL	Espresso (kalt)
1 Päckchen	Vanillezucker

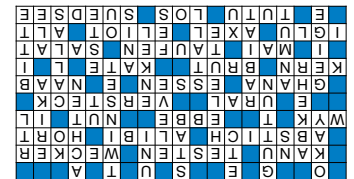
Zubereitung:

Gewaschene Erdbeeren vierteln. Zitrone halbieren und auspressen. Beeren in eine Schüssel geben, den Apfelficksaft und 1 TL Zitronensaft untermischen, anschließend 20 Minuten ziehen lassen. Gewaschene Orange trockenreiben und die Schale fein abreiben, danach die Orange halbieren und den Saft auspressen. Quark in eine zweite Schüssel geben. Geriebene Orangenschale, Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft zufügen. Mit einem Schneebesen so viel Orangensaft unterrühren, dass der Quark cremig wird. Cantuccini in Stücke brechen, auf 4 Gläser verteilen und gleichmäßig mit dem Espresso beträufeln. Abwechselnd Orangenquark und Erdbeeren einschichten und servieren.

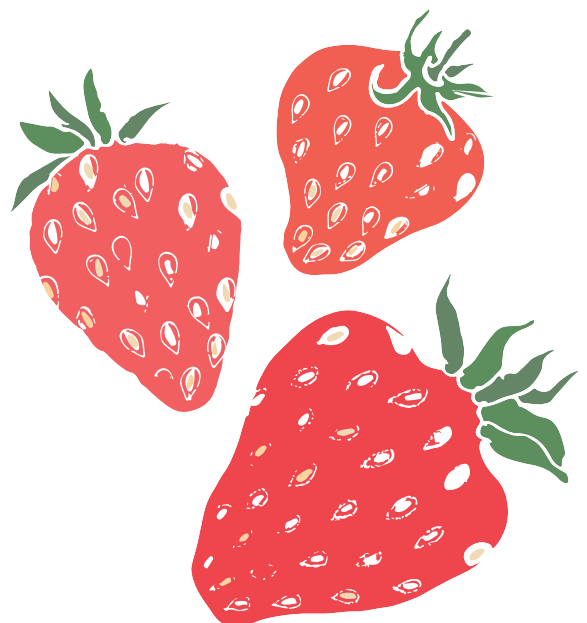
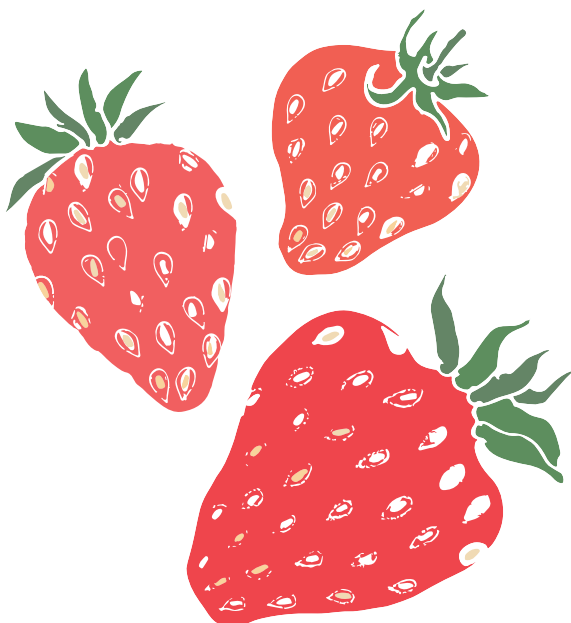


BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

ugs.: in Ordnung (amerikanisch)	Abwendung, Los-sagung	angenehm sein	14	Abk. für et cetera	verheiratetes Paar	unterstützende Expertenrunde	Schauspiel-, Ballettschüler	einfarbig (französisch)	Kombination aus Pullover u. Jacke	respektieren	Heidekraut; Frauenname	TV-, Radiosender (Abk.)
mit Paddeln gefahrenes Sportboot				prüfen, erproben				Uhr mit Alarmlfunktion		5		
Trennung des Fassweins vom Bodensatz					Abwesenheitsnachweis				Kinder-tages-stätte			
		Gebirge zwischen Europa u. Asien		roh, rücksichtslos	eine der Gezeiten		3	männlicher Nachkomme	Fuge, längliche Vertiefung		griechische Sängerin (Maria)	10
Ort auf Föhr	Violine	Grazie			11	Tierunterkunft	Schlupfwinkel			8		geäufertes Wunsch
Staat in Westafrika		6			Stadt im Ruhrgebiet			Gewürz-, Heilpflanze	linker Nebenfluss der Donau			
			Nachkommen-schaft aus Eiern			orientalische Kopfbedeckung	kleines, ärmliches Haus			ein Balte	englisches Bier	
Hauptsache; Mittelpunkt		Monatsname		4	einen Namen geben			9	Blattgemüse		2	
	1		Roll- und Eiskunstlauffigur			amerik.-engl. Dichter (T. S.)				betagt, nicht jung		
runde Schneehütte		kurzes Ballettröckchen			12	Schnell!; Ab!		7	Teil des Pazifiks			



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



Kleine Helfer – App-solut smart

Street Art Cities: Sightseeing mal anders



Wer bei Städtereisen mehr sehen möchte als die klassischen Sehenswürdigkeiten, der sollte die App „Street Art Cities“ ausprobieren.

Dabei handelt es sich um ein weltumfassendes, Community-basiertes Online-Archiv für Urban und Street Art. Die App zeigt anhand einer Karte, wo sich in der jeweiligen Stadt Street-Art-Kunstwerke befinden und gibt Informationen über Werk und Künstler. In der App sind bereits mehr als 250 Städte in 65 Ländern erfasst – Tendenz steigend. Künstler können bei Street Art Cities eigene Kunstwerke melden. Und jeder, der Lust hat, kann sich selbst als „Hunter“ registrieren und über Kunstwerke in seiner Stadt informieren. Die App gibt's für Android- und iOS-Geräte.

Goodreads: App für Lesebegeisterte



„Goodreads“ ist eine Art „virtuelles Bücherregal“ und bietet die Möglichkeit, all seine Bücher zu sammeln und einwandfrei organisiert zu halten. Außerdem kann man sich über das soziale Netzwerk mit anderen austauschen, Buchempfehlungen

anschauen, gelesene Bücher bewerten und Rezensionen schreiben. Mit der Smartphone-Kamera können Nutzer der App den Barcode eines Buches einlesen, sodass sie direkt alle Informationen dazu erhalten. So kann man sich jedes Buch in sein virtuelles Bücherregal stellen, es bewerten oder es zur Liste der Bücher hinzufügen, die man in Zukunft lesen will. Die App ist für Android- und iOS-Geräte verfügbar.

Energieverbrauchs-Analysator: App zum Strom sparen



Hohe Strom- oder Gasrechnung? Der Energieverbrauchs-Analysator ist vor allem für Eigenheim-Besitzer eine sinnvolle App. Sie speichert und dokumentiert den Strom-, Wasser- oder Gas-Verbrauch und stellt sämtliche Daten grafisch dar. Dabei können eine beliebige Anzahl von Verbrauchszählern verwaltet und jederzeit aktuelle Zählerstände eingegeben werden. Je mehr Daten die App zur Verfügung hat, desto genauer wird der Energieverbrauch über die Zeit aufgeschlüsselt. Die App ist für Android-Geräte erhältlich.

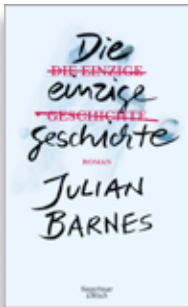
GeoFlug Deutschland: Geo-App für Kinder



Erdkunde ist langweilig? Nicht mit der richtigen App! Mit „GeoFlug Deutschland“ entdecken Kinder spielerisch, wo sich auf der Landkarte die 16 Bundesländer befinden, wie die dazugehörigen Hauptstädte heißen und wo die größten Städte zu finden sind. Dabei fliegen die Kinder mit einem kleinen

Flugzeug über die Landkarte von Deutschland und steuern das jeweils angegebene Ziel an. Die Bedienung ist kindgerecht und einfach. Außerdem werden unter einem Fragezeichensymbol alle Spielvarianten und Funktionen ausführlich erklärt. Die App gibt's für Android- und iOS-Geräte; empfohlen ist sie für Kinder ab acht Jahren.

Buchtipps für (ent)spannende Stunden



Julian Barnes

Die einzige Geschichte Roman, Kiepenheuer & Witsch

Die erste Liebe kann zur lebenslangen Herausforderung werden. Doch darüber macht sich der 19-jährige Paul noch keine Gedanken. Er ist stolz auf seine unkonventionelle Liebe zu einer verheirateten, fast 30 Jahre älteren Frau. Und er ist sich sicher, in Susan die Frau fürs Leben gefunden zu haben. Erst mit zunehmendem Alter wird ihm klar, dass die Anforderungen, die diese Partnerschaft an ihn stellt, größer sind, als er es jemals für möglich gehalten hätte. „Die einzige Geschichte“ ist ein tief bewegender Roman über die Liebe, erzählt von Bestseller-Autor Julian Barnes, der seine Leser bereits mit Büchern wie „Der Lärm der Zeit“ und „Vom Ende einer Geschichte“ zu fesseln wusste.

Kati Naumann

Was uns erinnern lässt Roman, HarperCollins

Im Jahr 1977 lebt die 14-jährige Christine im ehemals mondänen Hotel Waldeshöh am Rennsteig im Thüringer Wald. Doch seit der Teilung Deutschlands liegt es hinter Stacheldraht in der Sperrzone direkt an der Grenze. 40 Jahre später, im Jahr 2017, findet die junge Milla abseits der Wanderwege im Thüringer Wald einen überwucherten Keller und stößt auf die Geschichte des Hotels Waldeshöh. Dieser besondere Ort lässt sie nicht mehr los, sie spürt Christine auf, um mehr zu erfahren. Die Begegnung verändert beide Frauen: Die eine lernt, Erinnerungen anzunehmen, die andere findet Trost im Loslassen.



Ferdinand von Schirach

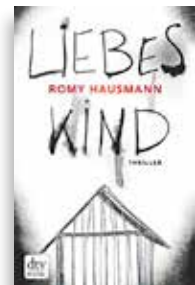
Kaffee und Zigaretten Roman, Luchterhand

In seinem neuen Buch „Kaffee und Zigaretten“ verwebt Ferdinand von Schirach autobiographische Erzählungen, Gedanken, Notizen und Beobachtungen zu einem erzählerischen Ganzen. Es geht um prägende Erlebnisse und Begegnungen des Autors, um flüchtige Momente des Glücks, um Einsamkeit und Melancholie, um Entwurzelung und die Sehnsucht nach Heimat. Gleichzeitig greift von Schirach seine großen Lebensthemen auf und berichtet über merkwürdige Rechtsfälle und Begebenheiten, über die Idee des Rechts und die Würde des Menschen. „Kaffee und Zigaretten“ ist das bisher persönlichste Buch Ferdinand von Schirachs.

Romy Hausmann

Liebes Kind Thriller, dtv

Lena und ihre zwei Kinder leben in einer fensterlosen Hütte im Wald. Mahlzeiten, Toilettengänge und Lernzeiten folgen den strengen Regeln des Vaters. Sauerstoff bekommen die drei nur über einen „Zirkulationsapparat“. Der Vater versorgt die Familie mit Lebensmitteln und „beschützt“ sie vor den Gefahren der Welt da draußen. Doch eines Tages gelingt Lena und den Kindern die Flucht – und nun geht der Albtraum erst richtig los. Denn vieles deutet darauf hin, dass der Entführer sich zurückholen will, was vermeintlich ihm gehört.



Keine Angst vor Fern-Weh!

Exklusiv für
BKK-Mitglieder

Wenn im Urlaub
was passiert:
Wir sind für Sie da!

Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung

Kostenerstattung im Ausland bei Akutbehandlungen für:

- Arzt-, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche
- Mehrkosten für einen Rettungsflug
- Mehrkosten für einen Rücktransport in die Heimat

Für ein Jahr ab 5,16 €!*

Einfach online abschließen:

www.extra-plus.de/reise

Oder anrufen: 0202 438-3560



Unser neuer Service für Sie –

Rechnungen einfach abfotografieren und zur Erstattung einreichen. Direkt mit Tablet oder Smartphone die RechnungsApp einrichten und ausprobieren.



rechnungsapp.extra-plus.de



**100 % Reiseschutz –
Weltweit**



*So günstig können Sie sich absichern:

Eintrittsalter:	0–17	18–59	60–69	Ab 70
Jahresbeitrag:	4,32 €	5,16 €	16,08 €	25,20 €

ExtraPlus

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.