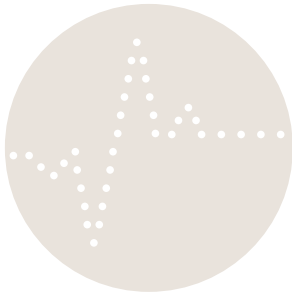


IN Punkt Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

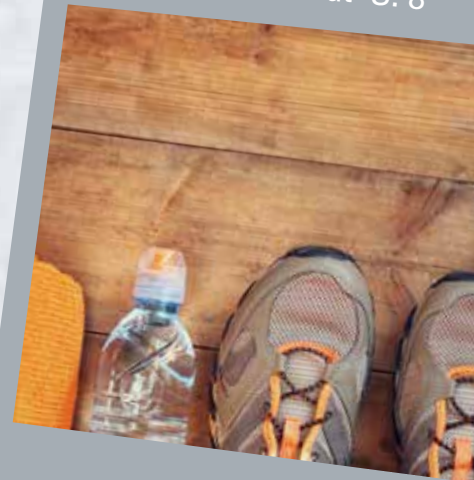
Organspendeausweise für Sie und Ihre Angehörigen zum Heraustrennen auf der Umschlagseite



Wie gesund ist Ihr Frühstück? S. 6



Fitness
7-Minuten-Workout S. 8



Mobbing am Arbeitsplatz S. 10



Einfache Wildbienen Nisthilfe



Die Biene ist ein wichtiger Bestandteil unseres Ökosystems. Sie produziert nicht nur den Honig für unser Brot. Als Blütenbestäuber sorgt sie für die Vielfalt von Pflanzen und Tieren.

Um zu helfen und weiteres Bienensterben zu verhindern, können wir den Tieren Nisthilfen oder Bienenhäuser bauen.

Bauanleitung:

Was wird benötigt:

- Konservendose (Durchmesser ca. 10 cm)
- Schilfmatte (Kleinstes Modell reicht)
- Gartenschere
- Paketschnur

Öffnen Sie die Dose mit einem Dosenöffner und waschen Sie sie gut aus.

Die aufgerollte Schilfmatte in der Länge kürzen, damit die Matte in diesem Zustand gerade so in die Dose passt.

Mit einer Gartenschere die überstehenden Schilfrohre abzwicken.

Für die Aufhängung bilden Sie eine Schlaufe und verknoten diese. Schneiden Sie ca. 50 cm Schnur ab. Wiederholen Sie das Ganze um eine zweite 50 cm lange Schnur mit Schlaufe zu erhalten.

Schnüre mit Hilfe der Schlaufe um die Dose wickeln. Einmal um den vorderen und einmal um den hinteren Bereich.

Die fertige Nisthilfe an einem Baum aufhängen.



Zeichnungen: Elisa Schmidmeier



Impressum

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

Herausgeber:
TUI BKK
Karl-Wiechert-Allee 23
30625 Hannover

Redaktion und Lektorat:
KKF-Verlag

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

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhalt	Seite	
Aktuelles aus der Krankenversicherung Bekanntmachungen	4	Aktuell
Der Frühling lockt: Tipps für den Urlaub mit Kindern	5	Tipp
Fit in den Tag: Wie gesund ist Ihr Frühstück?	6	Ernährung
Fitness für Menschen mit wenig Zeit: Das 7-Minuten-Workout	8	Sport
Wenn der Job zum Alptraum wird – Mobbing am Arbeitsplatz	10	Job
Stress und Verspannung? Nein danke. So geht progressive Muskelentspannung	12	Gesundheit
Schlaganfall: Schnell erkennen und richtig handeln	13	Gesundheit
Das Klärwerk des menschlichen Körpers: Die Nieren	14	Serie
Lebenselixier aus der Natur: So entsteht Mineralwasser	16	Wissen
Frühlingsmenü	17	Rezept
Rätsel	19	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	20	Service
Büchertipps	21	Service
Organspende – ja oder nein?	22	Aktuell



Aktuelles aus der Krankenversicherung

Einkommensgrenzen 2018

Im Jahr 2018 gelten neue Einkommensgrenzen. Für die beitragsfreie Familienversicherung von Ehegatten und Kindern steigt sie von monatlich 425 auf 435 Euro (450 Euro bei geringfügiger Beschäftigung).

Für den Ausgleich von Zuzahlungen, zum Beispiel zu Arzneien, Heil- und Hilfsmitteln oder Krankenhausbehandlung, werden die jährlichen Bruttoeinnahmen um einen Freibetrag von 5.481 Euro (2017: 5.355 Euro) für den Ehegatten und um je 7.428 Euro (2017: 7.356 Euro) für Kinder vermindert.

Dazu ein Beispiel:

Einnahmen zum Lebensunterhalt	33.000,00 €
Freibetrag für Ehegatten	-5.481,00 €
Freibetrag für 2 Kinder	-14.856,00 €
Gesamteinnahmen	12.663,00 €
Belastungsgrenze 2 %	253,26 €
Bei schwerwiegend chronisch Kranken beträgt diese Grenze 1 %.	126,63 €

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragssätze ab 1.1.2018

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (Beitragssatz 14,6 % zuzüglich kassenindividueller Zusatzbeitrag)	53.100,00 €	4.425,00 €	53.100,00 €	4.425,00 €
Pflegeversicherung (Beitragssatz 2,55 %*)	53.100,00 €	4.425,00 €	53.100,00 €	4.425,00 €
Rentenversicherung (Beitragssatz 18,6 %)	78.000,00 €	6.500,00 €	69.600,00 €	5.800,00 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz 3,0 %)	78.000,00 €	6.500,00 €	69.600,00 €	5.800,00 €

*Für kinderlose Mitglieder ab 23 Jahren gilt ein um 0,25 % erhöhter Beitragssatz, d. h. 2,8 %.

BEKANNTMACHUNGEN

Satzungsnachtrag Pflegekasse

Der Verwaltungsrat hat einen Nachtrag zur Satzung der Pflegekasse beschlossen, der nach Genehmigung durch das Bundesversicherungsamt zum 01.01.2018 in Kraft getreten ist.

Der Nachtrag vervollständigt die besonderen Personenkreise, die weder in der gesetzlichen Krankenversicherung noch bei einem privaten Krankenversicherungsunternehmen versichert sind. Bekanntmachungen der Pflegekasse erfolgen künftig ausschließlich im Internet unter der Homepage der BKK.

Nachträge oder die komplette Satzung können auf der Internetseite www.tui-bkk.de eingesehen werden.

Selbsthilfe

Die TUI BKK stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2018 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 5.868 Euro zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

Der Frühling lockt: Tipps für den Urlaub mit Kindern

EIN URLAUB MIT KINDERN HAT HÄUFIG ZWEI SEITEN: EINERSEITS KANN MAN DIE FREIE, GEMEINSAME ZEIT GENIEßEN. ANDERERSEITS KANN DER URLAUB MIT KIDS ABER AUCH SCHNELL ZUR STRESSFALLE WERDEN – ZUM BEISPIEL DANN, WENN ER NICHT VERNÜNFTIG GEPLANT WURDE. FAMILIEN, DIE SICH DIE FOLGENDEN TIPPS ZU HERZEN NEHMEN, KÖNNEN SICH ABER GUTEN GEWISSENS IN DEN URLAUB VERABSCHIEDEN.



1. Wählen Sie das richtige Hotel! Spezielle Familienhotels stellen sich auf die Ansprüche von Eltern und Kindern ein, so dass der Urlaub alles bietet: gemeinsame Erlebnisse, Unterhaltung und Erholung.
2. Suchen Sie ein Reiseziel aus, das allen gefällt! Denn an einen Ort zu fahren, den die Kinder total langweilig finden, ist keine besonders prickelnde Idee. Deshalb sollten Sie die Kinder von Anfang an in die Urlaubsplanung mit einbeziehen.
3. Lassen Sie Ihre Kinder selbst Dinge einpacken, die sie in den Urlaub mitnehmen möchten! So ist das Lieblings-Buch oder das Lieblings-Spielzeug auf jeden Fall mit an Bord. Und der heiß geliebte Teddy hilft im Notfall auch gegen Heimweh.
4. Packen Sie Reise-Utensilien ein, mit denen sich die Kinder selbst beschäftigen können! Eine Kinderkamera, mit der die Kleinen unterwegs Bilder schießen dürfen, ein Heft über Pflanzen und Tiere in der Urlaubsregion oder ein Reisetagebuch, in dem Kinder ihre Erlebnisse festhalten können, sind beispielsweise tolle Urlaubsbegleiter.
5. Bereiten Sie die Kinder auf die Reise vor! Wenn Sie etwa mit dem Flugzeug verreisen, sollten Sie Ihren Kindern erklären, was sie beim Fliegen erwartet und wie sie durch Schlucken den Druck beim Start und der Landung ausgleichen können. Bei kleineren Kindern hilft ein Getränk oder eine Kleinigkeit zu essen beim Druckausgleich.
6. Achten Sie auf kindgerechte Aktivitäten! Ein bisschen Kultur schadet natürlich auch den Kindern nicht, aber sie sollte auf spannende Weise vermittelt werden – zum Beispiel in Museen, in denen Kinder Dinge anfassen und mitmachen können.
7. Fahren Sie nicht dann in den Urlaub, wenn es alle anderen auch tun! Das gilt vor allem für Reisen mit dem Auto. Denn in Stoßzeiten ist das Risiko eines Staus recht hoch. Und das kann gleich zu Beginn des Urlaubs zu schlechter Laune bei der ganzen Familie führen.
8. Vergessen Sie die Reiseapotheke nicht! Denn für Fälle wie Kopfschmerzen, Durchfall, Sonnenbrand oder juckende Mückenstiche sollten Sie auf jeden Fall gewappnet sein.

Fit in den Tag: Wie gesund ist Ihr Frühstück?

BEI DEN EINEN KOMMT MORGENS EINE BUTTERBREZEL AUF DEN TISCH, BEI ANDEREN EIN MÜSLI. UND WIEDER ANDERE WOLLEN AM MORGEN NICHTS AUSSER KAFFEE. ABER WELCHES FRÜHSTÜCK IST EIGENTLICH WIRKLICH GESUND?





Ein gesundes Frühstück hilft nicht nur gegen den Hunger am Morgen, es gibt auch Energie für den Tag. Doch die Vorlieben in Sachen Frühstück gehen weit auseinander. Während sich manch einer morgens am meisten über ein Wurstbrötchen mit Spiegelei freut, ist dem anderen eher nach einem süßen Marmeladenbrot. Wer aber wirklich gesund in den Tag starten will, sollte ein paar Dinge beachten: Am besten kombiniert man eiweißreiche Lebensmittel wie Eier oder Käse mit gesunden, langkettigen Kohlenhydraten, also etwa mit Haferflocken oder Vollkornprodukten. Auch Fett darf auf den Frühstückstisch, aber statt der fettigen Wurst sollten es lieber Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren sein. Dazu zählen beispielsweise Fisch, Avocado oder Nüsse. Gute Protein-Quellen sind Hüttenkäse, Magerquark und Joghurt.

Müsli und Vollkornprodukte geben Schwung

Müsli wirkt wie eine morgendliche Energiespritze. Allerdings sollte man auf zuckerhaltige Produkte wie Cornflakes verzichten und lieber zuckerarmes Müsli aus Getreide mit Saaten wie Sonnenblumenkernen oder Leinsamen zu sich nehmen. Dazu isst man am besten Naturjoghurt oder Milch und frisches Obst. Haferflocken und andere Getreidesorten, die im Müsli vorkommen, liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe.

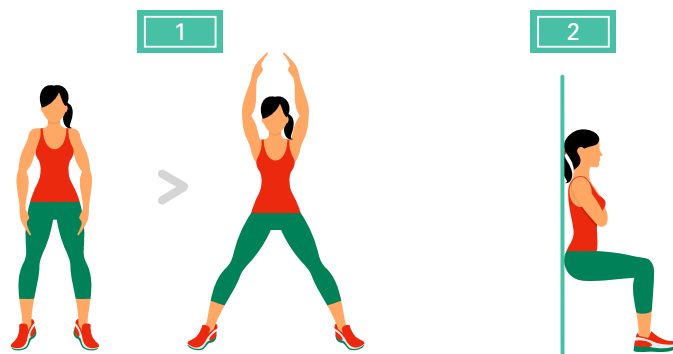
Wer nicht so sehr auf Müsli steht, kann sich aber auch ein leckeres Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot gönnen: Das Brot einfach dünn mit Butter oder Margarine bestreichen, einen mageren Käse oder eine magere Wurst obendrauf – fertig. Und wer es lieber süß mag, kann sein Brot natürlich auch mit Marmelade, Honig oder Obstscheiben genießen. Gesunde Durstlöscher sind Wasser sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch ein bis zwei Tassen Kaffee sind als Wachmacher erlaubt. Ein Glas Orangensaft oder Buttermilch bringen den Körper zusätzlich in Schwung.

Wichtig sind Kohlenhydrate – und genügend Zeit

Ganz wichtig, sagen Ernährungsexperten, sei, sich fürs Frühstück genügend Zeit zu nehmen. Dann sollten vor allem gesunde Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte auf den Tisch, denn die darin enthaltene Glukose versorgt die Gehirnzellen mit der nötigen Energie. Die morgendlichen Kohlenhydrate sind insbesondere für Kinder wichtig. Denn bei ihnen kann ein fehlendes Frühstück schnell zu Konzentrationsstörungen führen. Und wer morgens einfach keinen Hunger hat oder nichts herunterbekommt, kann sich zum Beispiel ein gesundes Vesper zubereiten, dass er dann zwei Stunden später zu sich nimmt. Und vielleicht sind ja – trotz fehlendem Appetit – am Morgen zumindest ein paar frische Früchte drin. Die schmecken pur oder mit Joghurt. Und das ist schon mal der erste Schritt zu einem gesunden, ausgewogenen Frühstück.



Alle Übungen zum Nachmachen werden in einem Video unter folgendem Link gezeigt:
<http://7-min.com>



Fitness für Menschen mit wenig Zeit: Das 7-Minuten-Workout

Wer wünscht sich das nicht: Fit, schlank, trainiert und gesund sein, ohne sich stundenlang im Sportstudio quälen zu müssen. Sie meinen, das geht nicht? Und ob das geht! Und zwar mit dem 7-Minuten-Workout.

Beim 7-Minuten-Workout ist zwar täglich Sport angesagt, aber die Anstrengung ist nach sieben Minuten schon wieder vorbei. Der Fitnesstrend wurde von den US-amerikanischen Sportwissenschaftlern Brett Klika und Chris Jordan entwickelt und kann für beeindruckende Effekte sorgen: Mit nur zwölf Übungen, die man täglich und innerhalb von sieben Minuten durchführen soll, wird der Körper rundherum trainiert und fit gemacht.

So geht das 7-Minuten-Workout

Dem 7-Minuten-Workout kann man sich problemlos in den eigenen vier Wänden widmen. Denn man benötigt dafür lediglich einen Stuhl, eine Wand und den eigenen Körper. Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Darauf folgt ein sieben Minuten langes intensives Intervalltraining – und zwar mit diesen zwölf Übungen, mit denen Kraft und Kondition gesteigert werden:

1. Hampelmann

2. Wandsitz

3. Liegestütze

4. Crunches, auch „Bauchpresse“ genannt

5. Step-up, also „Treppensteigen“ auf dem Stuhl

6. Kniebeugen

7. Trizeps-Kräftigung auf dem Stuhl

8. Unterarmstütz

9. Auf der Stelle laufen und Knie anziehen

10. Ausfallschritte

11. Liegestütze mit Rotation

12. Seitlicher Unterarmstütz

So sollten die Übungen durchgeführt werden

Jede Übung dauert jeweils 30 Sekunden, dann folgt eine etwa zehn Sekunden lange Erholungspause. Der Übungsdurchlauf dauert also insgesamt circa sieben Minuten. Die Reihenfolge der Übungen sollte unbedingt eingehalten werden, damit sich die Muskeln nach der Belastung erholen können.

Was bringt das 7-Minuten-Workout?

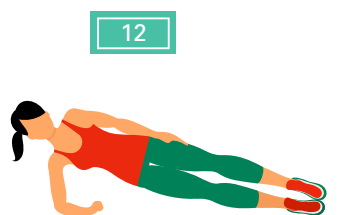
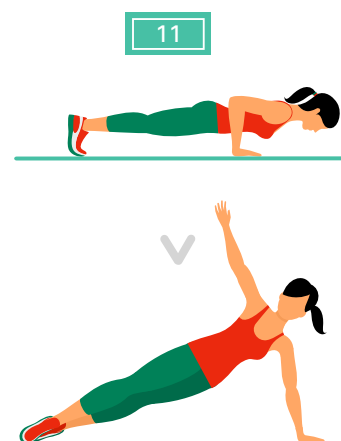
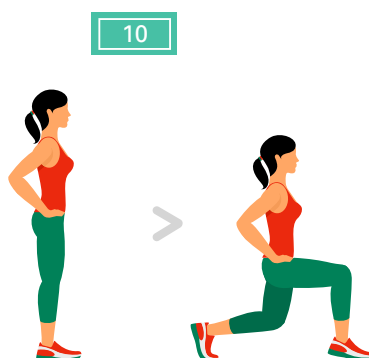
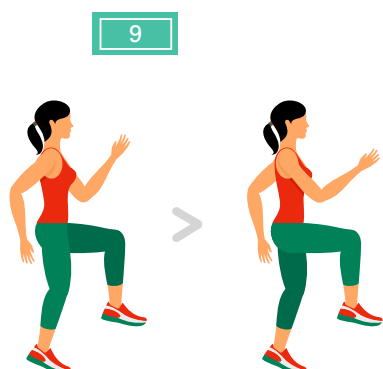
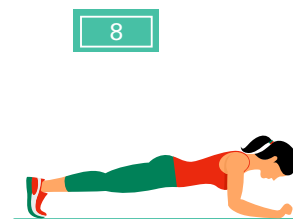
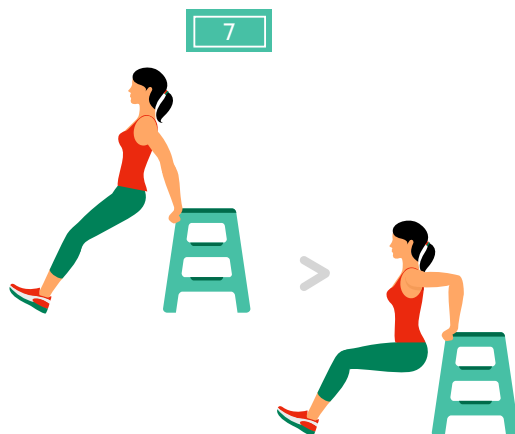
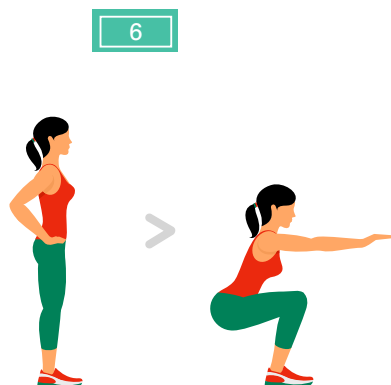
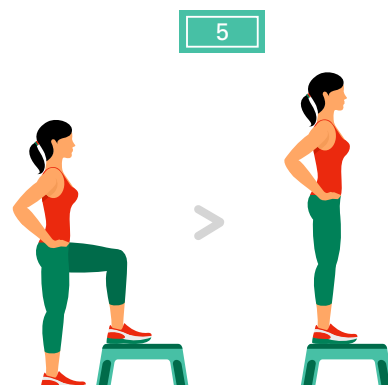
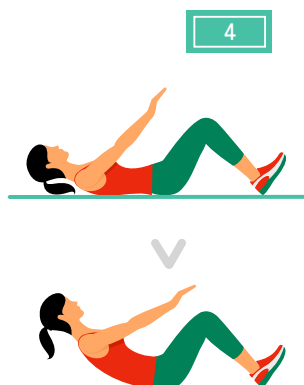
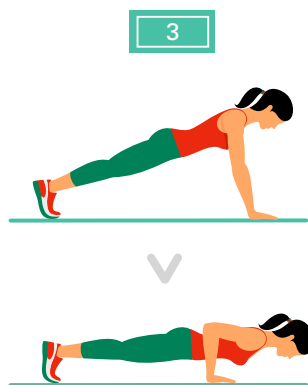
Das 7-Minuten-Workout ist sehr effizient, aber auch sehr schweißtreibend. Die Muskeln fangen schon nach kurzer Zeit an zu brennen. Doch die Anstrengung wird belohnt. Denn mit diesem Training kann man phantastisch Fett verbrennen und abnehmen. Außerdem werden die Muskeln trainiert und aufgebaut.

Für wen ist das 7-Minuten-Workout geeignet?

Wer das Sportprogramm testen möchte, sollte bereits gut trainiert sein und eine gewisse Erfahrung mit den auszuführenden Übungen haben. Ältere Menschen und alle, die gesundheitliche Probleme wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sollten vor Trainingsbeginn unbedingt einen Arzt konsultieren und sich erkundigen, ob sie diesem Training gewachsen sind. Denn übernehmen sollte man sich keinesfalls!

Wer sollte auf das Workout verzichten?

Das Workout ist sehr anstrengend und daher für Sportanfänger eher ungeeignet. Außerdem besteht für Ungeübte eine höhere Verletzungsgefahr. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einige Zeit in Ausdauer- und Kraftsport investieren und lernen, wie Sie die geforderten Übungen sauber ausführen. Erst wenn Sie eine gute Kondition haben und Ihr Körper trainiert ist, sollten Sie sich an das Powerprogramm wagen. Wer Knie- oder Rückenprobleme hat oder sonst körperlich eingeschränkt ist, sollte lieber die Finger vom 7-Minuten-Workout lassen.



So halten Sie durch

Je nach Ihrer körperlichen Verfassung sollten Sie das Training langsam angehen. Wenn Sie noch nicht so fit sind, können Sie das 7-Minuten-Workout anfangs zum Beispiel nur jeden dritten Tag durchführen. Später können Sie die Frequenz steigern und jeden zweiten Tag trainieren. Erst, wenn Sie sich fit genug fühlen, gehen Sie zum täglichen Workout über. Steigern können Sie den Trainingseffekt noch, wenn Sie an einem Tag zwei Durchläufe schaffen, die Anzahl der Wiederholungen erhöhen oder die Übungen um jeweils zehn Sekunden verlängern.

Um besser durchzuhalten, können Sie sich einen Trainingspartner suchen, der das Programm mit Ihnen gemeinsam durchzieht. Denn zusammen macht es einfach mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. So lässt sich der innere Schweinehund besser überwinden. Auch die passende Musik erleichtert das Training. So wird das Workout für alle, die sich fit genug fühlen, zu einer effektiven Trainingsmethode, die schnell sicht- und spürbare Erfolge bringt.

Wenn der Job zum Alptraum wird – Mobbing am Arbeitsplatz

WENN DIE KOLLEGEN ÜBER SIE TUSCHELN, SIE IN DER KANTINE IMMER ALLEINE ESSEN ODER NICHT MEHR GEGRÜSST WERDEN, IST DAS FÜR VIELE ARBEITNEHMER EIN FURCHTBARES GEFÜHL. MOBBING IST IN DER ARBEITSWELT AN DER TAGESORDNUNG UND KANN BIS ZU RUFMORD UND SEXUELLER GEWALT REICHEN. DOCH BETROFFENE KÖNNEN SICH DAGEGEN WEHREN.



Einer Umfrage des Statistik-Portals Statista aus dem Jahr 2017 zufolge ist etwa jeder siebte Berufstätige in Deutschland schon einmal am Arbeitsplatz Opfer von Mobbing geworden. Dabei werden häufig falsche Tatsachen über das Mobbingopfer verbreitet oder ihm werden Informationen vorenthalten. Typisch sind auch soziale Isolation oder sogar die Androhung von Gewalt. Doch wer von Mobbing am Arbeitsplatz betroffen ist, muss sich das nicht gefallen lassen. Vielmehr sollten Betroffene unbedingt aktiv werden, um sich gegen die Mobber zur Wehr zu setzen.



Mobbing erkennen

Zunächst sollten Betroffene erkennen, ob es sich tatsächlich um Mobbing handelt. Denn das lässt sich nicht immer einfach beantworten. Zu den klassischen Mobbingkategorien zählen etwa Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen, Angriffe auf die Arbeitsleistung, destruktive Kritik sowie Angriffe gegen die soziale Integration am Arbeitsplatz oder das soziale Ansehen im Beruf.

Verbündete suchen

Wenn Sie von Mobbing betroffen sind, sollten Sie klären, ob Vorgesetzte beteiligt sind oder ob Sie in der Chefetage mit Hilfe rechnen können. Sprechen Sie auch mit dem Betriebsrat, der Personalleitung oder der Geschäftsführung über die Vorfälle und machen Sie das Mobbing auf diese Weise publik. Außerdem sollten Sie sich Verbündete in den eigenen Reihen suchen. Denn Sie finden sicher auch Kollegen, die auf Ihrer Seite sind. Auch die Unterstützung des Partners oder der Familie kann helfen – auch wenn diese nicht unmittelbar am Geschehen beteiligt sind. Der Hausarzt, ein Psychologe, ein Rechtsanwalt oder eine Mobbingberatungsstelle können ebenfalls hilfreiche Anlaufstellen sein.

Sich gegen Mobbing wehren

Um dem Mobbing Einhalt zu gebieten, sollten Sie auf jeden Fall versuchen, eine Aussprache mit dem Mobber zu führen – am besten im Beisein einer weiteren Person. Machen Sie deutlich, dass Sie die Gemeinheiten nicht länger dulden und fordern Sie den Mobber zu einem respektvollen Umgang mit Ihnen auf. Holen Sie sich Verbündete an Ihre Seite und schüchtern Sie den Mobber ein, indem Sie ihm mit rechtlichen Konsequenzen drohen. Und ganz wichtig: Stärken Sie sich selbst! Vielleicht helfen Ihnen Sport, Entspannungsübungen oder ein Hobby dabei, Ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Oder besuchen Sie einen Rhetorikkurs oder ein Seminar über Körpersprache, um selbstsicherer auftreten zu können. Und wenn das alles nicht hilft, können Sie sich immer noch einen guten Anwalt suchen und tatsächlich rechtliche Schritte gegen den Mobber einleiten.

Stress und Verspannung?

Nein danke. So geht progressive Muskelentspannung

ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN. UND DAS IST GAR NICHT SO SCHWER. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN WIE DIE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME) BRINGEN RUHE UND GELASSENHEIT UND HELFEN GEGEN KOPFSCHMERZEN UND SCHLAFSTÖRUNGEN. DENN WENN DER KÖRPER LOCKERLÄSST, TUT DAS AUCH DER PSYCHE GUT.

Vor mehr als 80 Jahren entdeckte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson (1885 – 1976), dass viele Krankheiten stressbedingt sind und dass sich die Muskeln bei Gefühlen der Unruhe oder Erregung deutlich anspannen. Umgekehrt, so fand er heraus, werden Ängste reduziert, wenn die Muskelspannung nachlässt. Also entwickelte er eine Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau: die Progressive Muskelentspannung (PME) oder Progressive Muskelrelaxation (PMR).



Bewusste An- und Entspannung

Bei dieser Technik werden nacheinander alle Muskelgruppen des Körpers bewusst angespannt und anschließend wieder entspannt. Man beginnt mit der rechten Hand, arbeitet sich über die Arme bis zu Gesicht und Nacken, den Rücken und den Bauch vor und endet schließlich bei Beinen und Füßen. Durch die Übungen sollen Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen. Progressive Muskelentspannung kann im Liegen oder in einem bequemen Sessel durchgeführt werden. Ein Durchlauf dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

Hilfe bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen

Progressive Muskelentspannung hilft bei einer Vielzahl von psychischen und körperlichen Beschwerden und wird häufig als unterstützende Behandlungsmethode eingesetzt. Sie führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, kann Schlafstörungen entgegenwirken und sie verbessert die Stressverträglichkeit. Daher ist die Entspannungstechnik für nervöse und innerlich unruhige Menschen besonders gut geeignet. Außerdem hilft Progressive Muskelentspannung bei Bluthochdruck und Kopfschmerzen. Denn die tiefe Entspannung der gesamten Muskulatur wirkt sich beruhigend auf das vegetative Nervensystem aus. Und dieses kontrolliert

unter anderem die Atmung, den Herzschlag, den Blutdruck und den Stoffwechsel. Studien haben gezeigt, dass die Methode die Gesundheit insgesamt stärken kann – sofern sie regelmäßig praktiziert wird.

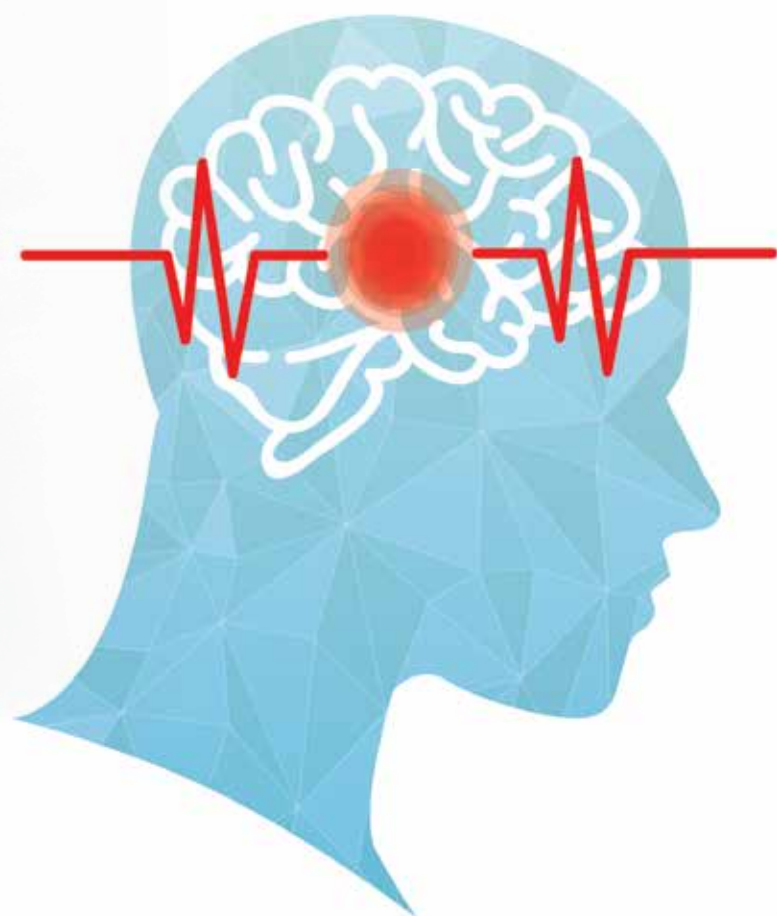
Progressives Muskeltraining hilft auch Kindern

Progressive Muskelentspannung ist aber nicht nur etwas für Erwachsene. Speziell für Kinder gibt es sogenannte Entspannungsgeschichten, bei denen die Muskelübungen in eine kindgerechte Rahmenhandlung eingebettet werden. So kann die Technik schon den Kleinsten helfen – beispielsweise, wenn Kinder motorisch unruhig oder überaktiv sind. Oder, wenn sie unter Angststörungen, Kreislaufbeschwerden oder Schulstress leiden. Videos mit Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung für Kinder und Erwachsene sind im Internet zu finden.

Für Android-Geräte und iOS-Nutzer stehen auch Apps zum Download zur Verfügung.

Schlaganfall: Schnell erkennen und richtig handeln

IN DEUTSCHLAND ERLEIDEN JEDES JAHR RUND 270.000 MENSCHEN EINEN SCHLAGANFALL. 37 PROZENT DER BETROFFENEN STERBEN INNERHALB DES ERSTEN JAHRES NACH DEM HIRNSCHLAG. DAMIT IST DER SCHLAGANFALL DIE DRITTHÄUFIGSTE TODESURSACHE IN DEUTSCHLAND. ÜBERLEBENDE HABEN OFT MIT SCHWEREN BEHINDERUNGEN WIE LÄHMUNGEN, SPRACH- ODER SEHSTÖRUNGEN ZU KÄMPFEN. DESHALB IST ES WICHTIG, EINEN SCHLAGANFALL SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZU ERKENNEN UND ENTSPRECHEND ZU HANDELN.



Ein Schlaganfall kann unterschiedliche Ursachen haben. Meistens wird der Hirnschlag durch eine mangelnde Durchblutung verursacht – häufig bedingt durch ein Gerinnsel, das ein Hirngefäß verstopft. Manchmal steckt aber auch eine Hirnblutung oder in seltenen Fällen eine Entzündung von Hirngefäßen dahinter. In der Regel tritt ein Schlaganfall plötzlich auf. Bei den Betroffenen zeigen sich dann typische Symptome wie halbseitige Lähmungserscheinungen, 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.

Wie erkennt man einen Schlaganfall?

Mit dem so genannten FAST-Test können auch Laien ohne jegliche medizinische Fachkenntnis die typischen Schlaganfall-Symptome erkennen. **Die Buchstaben FAST stehen für die englischen Begriffe „Face – Arms – Speech – Time“, also „Gesicht – Arme – Sprache – Zeit“.** Wenn Sie den Verdacht haben, dass eine Person einen Schlaganfall erlitten hat, können Sie anhand von drei einfachen Übungen eine schnelle und sichere Schlaganfall-Diagnose erstellen: **Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln, beide Arme gleichzeitig zu heben und einen einfachen Satz nachzusprechen.**

Wenn der Betroffene mit einer dieser Aufgaben Probleme hat, läuft die Zeit und es zählt jede Minute. Wählen Sie in diesem Fall sofort den Notruf unter 112 – auch wenn Sie sich mit der Diagnose unsicher sind. Während Sie auf den Notarzt warten, dürfen Sie dem möglichen Schlaganfall-Patienten auf keinen Fall etwas zu essen oder zu trinken geben. Denn oft bringt der Hirnschlag Schluckprobleme mit sich. So kann sich der Patient unbemerkt verschlucken, Nahrung kann ungehindert in die Atemwege fließen und eine Lungenentzündung auslösen, die wiederum schwere Komplikationen zur Folge haben kann.

Auch jüngere Menschen sind betroffen

Von einem Schlaganfall können Menschen jeden Alters betroffen sein. Mehr als jeder zehnte Patient ist noch keine 50 Jahre alt. Grundsätzlich gilt jedoch: Je jünger der Betroffene, desto besser ist die Prognose für die Zeit nach dem Hirnschlag. Mit der richtigen Therapie kann das Gehirn lernen, sich Dinge und Prozesse, die durch den Schlaganfall verloren gegangen sind, neu anzueignen. Dennoch gilt: Vorbeugen ist besser als therapieren! Stress, Rauchen, falsches Essen und Bewegungsmangel sind bekannte Risikofaktoren, die einen Schlaganfall begünstigen können. Ein gesunder Lebenswandel hilft also schon, das Risiko nachhaltig zu reduzieren.

Die wichtigsten inneren Organe des Menschen, Teil 4:

Das Klärwerk des menschlichen Körpers: Die Nieren

Die Niere (lat. Ren) ist ein inneres Organ, das im menschlichen Körper als Paar angelegt ist. Die Nieren haben die Form einer Bohne und befinden sich rechts und links der Wirbelsäule etwa auf der Höhe der unteren Rippen. Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen. Denn sie filtern das Blut und reinigen den Körper von schädlichen Substanzen, indem sie Giftstoffe mit dem Urin aus dem Körper transportieren. Außerdem sind die Nieren für die Regulierung des Blutdrucks, des Flüssigkeits- und Salzhaushaltes und des Säure-Basen-Haushaltes zuständig. Sie sind für die Bildung der roten Blutkörperchen und für die Produktion von Hormonen und Enzymen mitverantwortlich.

Wie ist die Niere beschaffen?

Je nach Körpergröße des Menschen ist eine gesunde Niere ungefähr neun bis zwölf Zentimeter lang, etwa vier bis sechs Zentimeter breit und drei bis knapp fünf Zentimeter dick. Ihre Oberfläche ist meist glatt. Die Nieren sind verhältnismäßig leicht, zusammen wiegen sie gerade einmal etwa 300 Gramm. Da sie im menschlichen Körper einige Aufgaben übernehmen, sind sie sehr gut durchblutet. Täglich fließen etwa 1.800 Liter Blut durch sie hindurch.

Jede Niere ist von einer transparenten Hülle aus Bindegewebe umschlossen. Um diese Hülle herum befindet sich eine dicke Schicht Fettgewebe, die wiederum von einer weiteren, dünnen Bindegewebshülle umgeben ist. Diese Fett- und Bindegewebskapsel dient als Schutz für die Niere vor Stößen und sorgt für eine stabile Lage des Organs an der hinteren Bauchwand.

Drei Zonen der Niere

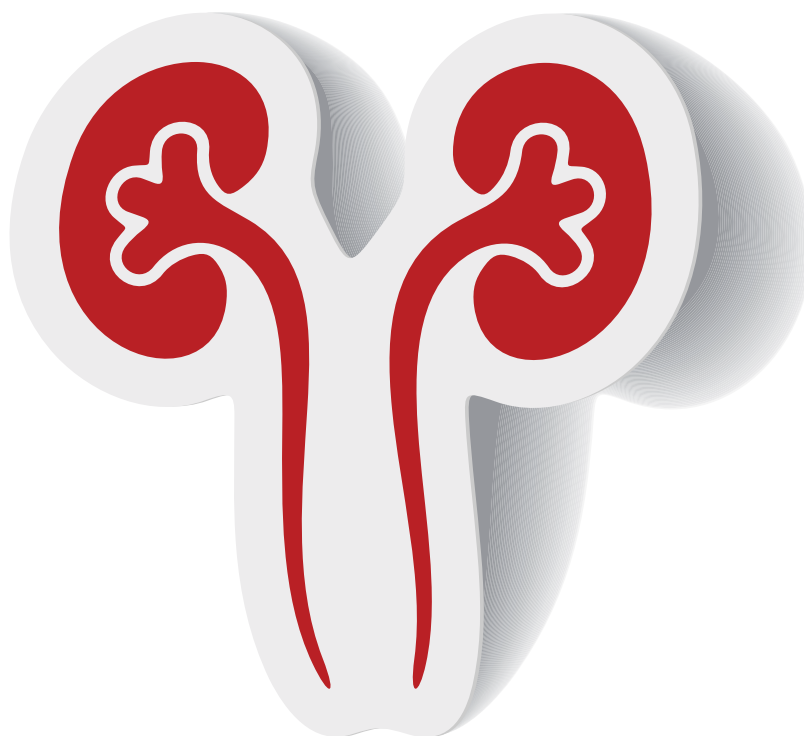
Stellt man sich einen vertikalen Schnitt durch die Niere vor, so zeigt sich eine klare Aufteilung in drei verschiedene Zonen: Das Organ besteht aus der Nierenrinde, dem Nierenmark und dem Nierenbecken. Die Nierenrinde (Cortex renalis) bildet den äußeren Teil der Niere, das Nierenmark (Medulla renalis) befindet sich im inneren Bereich. Das Nierenbecken (Pelvis renalis) sieht aus wie eine flache, trichterförmige Röhre im Inneren des Organs. Der Urin fließt aus dem Nierenmark ins Nierenbecken und wird von dort über den Harnleiter und die Blase aus dem Körper geleitet.

Nephron – Hauptbausteine der Niere

Zwischen der Nierenrinde und dem Nierenmark befinden sich etwa 1,2 Millionen winzige, röhrenförmige Strukturen, die Nephron, die eigentlichen „Filter“ der Niere. Jedes einzelne Nephron besteht aus einem Nierenkörperchen (Corpusculum renale) und einem Nierenkanälchen (Tubulus renalis). Jedes Nierenkörperchen setzt sich aus einem Knäuel von Blutgefäßen (Glomerulus) mit sehr feinen Poren zusammen. Somit sind die Wände dieser Gefäßknäuel – ähnlich wie ein Sieb – nur für einige kleine Blutbestandteile wie Harnstoff, Zuckermoleküle, Wasser und Salze durchlässig. Größere Stoffe wie etwa weiße oder rote Blutkörperchen kommen hier nicht durch.

Fließt nun Blut durch die Nierenkörperchen, werden die kleineren Substanzen zusammen mit etwas Wasser aus dem Blutgefäß herausgepresst und gelangen in die angeschlossenen Nierenkanälchen. So fließt die gereinigte Flüssigkeit, der so genannte Primärharn, über das Nierenkanälchen aus dem Nierenkörperchen ab. Auf diese Weise werden aus 1,2 bis 1,3 Litern Blut etwa 125 Milliliter Primärharn herausgefiltert – und zwar jede Minute. Das entspricht einer Menge von fast 180 Litern pro Tag.

Der Primärharn beinhaltet aber nicht nur unerwünschte Stoffe, sondern auch viele Bestandteile, die für den Körper wertvoll sind. Daher werden in einem zweiten Filtrationsprozess, der in den Nierenkanälchen abläuft, wertvolle Stoffe wie Zucker, Aminosäuren, Elektrolyte und Wasser wieder kontrolliert in den Blutkreislauf zurückgeholt. Auf diese Weise wird der Primärharn in den Nierenkanälchen zum Endharn umgewandelt. Und dieser sammelt sich im Nierenbecken, dem Beginn der Harnwege. Von dort aus wird der Urin schließlich kontinuierlich über den Harnleiter zur Blase geleitet und ausgeschieden.



Welche Probleme kann die Niere verursachen?

Erkrankungen der Niere sind sehr vielseitig. Am häufigsten kommen Nierensteine (Nephrolithiasis), Nierenbeckenentzündungen (Glomerulonephritis, Pyelonephritis), Nierenarterienverkalkung, Organschäden durch Medikamente oder Organfehlbildungen, akutes oder chronisches Nierenversagen (renale Insuffizienz) sowie gut- und bösartige Tumoren vor.

Erkrankungen der Nieren äußern sich mit ganz unterschiedlichen Symptomen. Mögliche Beschwerden sind etwa dumpfe Rückenschmerzen oder kolikartige Kreuzschmerzen, die in Richtung Blase ausstrahlen. Indizien für Nierenerkrankungen sind auch eine rote Verfärbung oder Trübung des Urins. Der Harn kann unangenehm riechen oder es kann sich Schaum darin bilden. In einigen Fällen können die Patienten nur noch sehr wenig oder gar keinen Urin mehr ausscheiden. Auch Schwellungen der Augenlider oder der Knöchel (Ödeme) können auf eine Nierener-

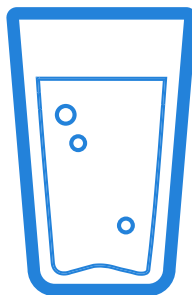
krankung hindeuten. Im weiteren Verlauf der Krankheit können sich bei den Betroffenen zusätzliche Symptome bemerkbar machen. Dazu zählen unter anderem Übelkeit, Erbrechen, allgemeines Schwächegefühl, Atemnot, Wasseransammlungen, Juckreiz oder Mundgeruch.

Wenn beide Nieren aufgrund einer Erkrankung ihre Funktion nicht mehr erfüllen können, spricht man von einer Niereninsuffizienz. In diesem Fall können Giftstoffe nicht mehr oder nicht mehr ausreichend aus dem Körper herausgefiltert werden und sammeln sich im Organismus an. Dadurch droht eine lebensgefährliche Vergiftung. In solchen Fällen muss das Blut auf andere Art und Weise gereinigt werden, beispielsweise durch eine Blutwäsche oder durch die Transplantation einer gesunden Niere von einem Organspender. Doch häufig müssen Patienten lange auf eine geeignete Spenderniere warten. Die kann aber lebensnotwendig sein. Denn nur eine gesunde Niere, die all ihre wichtigen Funktionen im Körper erfüllen kann, kann den Menschen ein Leben lang begleiten und ihn vor gefährlichen Giftstoffen schützen.



Lebenselixier aus der Natur: So entsteht Mineralwasser

MINERALWASSER IST EINES DER BELIEBTESTEN ERFRISCHUNGSGETRÄNKE. ALLEIN IN DEUTSCHLAND KONSUMIERT JEDER BÜRGER IM SCHNITT 148 LITER PRO JAHR. ABER WOHER GENAU KOMMT EIGENTLICH MINERALWASSER?



Mineralwasser ist ein wahres Lebenselixier aus der Natur: Es löscht den Durst und liefert unserem Körper einen Teil wichtiger Mineralstoffe. Die Entstehung von Mineralwasser erfolgt in einem langen, natürlichen Prozess. Wenn es schneit oder regnet, versickert ein Teil des Niederschlags im Erdreich. Über viele Jahre oder Jahrzehnte hinweg wandert das Wasser durch unterschiedliche Erd-, Sand- und Gesteinsschichten,

die das Wasser auf natürliche Weise filtern und reinigen. Dabei löst das Wasser auch wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlensäure aus dem Boden – je nach Beschaffenheit der Gesteinsschichten in unterschiedlichen Mengen und Zusammensetzungen. So ist das Wasser von Region zu Region und von Quelle zu Quelle ganz individuell mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Kohlensäure angereichert.

Aufwändige Erschließung

Mineralwasserverkommen liegen meist tief unter der Erde verborgen und müssen aufwändig erschlossen werden. Dann leitet ein Rohrsystem das Mineralwasser an die Erdoberfläche. Manchmal sorgt der Überdruck des Tiefenwassers dafür, dass das Mineralwasser von ganz alleine nach oben an die Erdoberfläche steigt. In diesem Fall spricht man von einer artesischen Quelle. In der Regel wird es aber mit leistungsstarken Pumpen nach oben gepumpt.

Abfüllung an der Quelle

Mineralwasser muss direkt am Quellort in die Flaschen abgefüllt werden, in denen es zum Verbraucher gelangt. So ist es in der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTV) festgelegt. Das Etikett auf der Mineralwasserflasche muss alle gesetzlich vorgeschriebenen Angaben enthalten, dazu zählen etwa die charakteristischen Inhaltsstoffe, der Analysenauszug oder Angaben zur Herkunft des Wassers. So genanntes Tafelwasser wird jedoch, anders als unterirdisch gereiftes natürliches Mineralwasser, künstlich hergestellt. Es ist aus Trinkwasser zusammengesetzt und kann Zusätze wie Mineralstoffe und Kohlensäure enthalten. Daher kann es überall produziert und abgefüllt werden.

Qualität amtlich besiegelt

Mineralwasser wird in Deutschland ständig kontrolliert und muss amtlich anerkannt werden. So ist es in der Mineral- und Tafelwasserverordnung vorgeschrieben. Um dieses amtliche Siegel zu bekommen, muss das Wasser mehr als 200 Einzeluntersuchungen durchlaufen. Und es muss bestimmte Kriterien erfüllen. So muss es etwa einem unterirdischen Wasservorkommen entspringen, das vor Verunreinigungen geschützt ist. Einem Mineralwasser darf nichts hinzugefügt werden, außer Kohlensäure. Es ist lediglich erlaubt, ihm Eisen und Schwefelverbindungen zu entziehen. So kann der Verbraucher sicher sein, dass in seinem Glas nichts ist als ein reines Naturprodukt. Weitere Informationen: www.mineralwasser.com



Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Frühlingsmenü

Salat mit
Frischkäsebällchen und
Erdbeeren

Spargel mit Lachs
und Koriander-
Curry-Mangosoße

scharfer
Ingwer Smoothie



Salat mit Frischkäsebällchen und Erdbeeren

250 g	Frischkäse
2 TL	Honig, (flüssig)
150 g	Vollkornbrot
400 g	Blattsalat gemischt
200 g	Erdbeeren
1 TL	Senf, (scharf)
5 EL	Himbeeressig
3 EL	Holunderblütensirup
	Salz
	Pfeffer
6 EL	Oliveöl



Zubereitung:

Frischkäse und Honig miteinander verrühren und kalt stellen. Vollkornbrot im Mixer grob zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten knusprig rösten. Brösel auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Salat waschen und trocken schleudern. Salatblätter zerpfeifen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Senf, Essig und Holunderblütensirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl dazugeben.

Frischkäse mit den Händen zu Kugeln formen und in den Brotbröseln wenden. Salat mit der Holunderblüten-Vinaigrette mischen. Mit Erdbeeren und Frischkäsebällchen anrichten.



Spargel mit Lachs und Koriander-Curry-Mangosoße

1 kg	weißer Spargel
1 Prise	Zucker
125 g	Butter
4 Stück	Lachsfilet ohne Haut
1 EL	Zitrone
1 Bund	Koriander
1 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Currypulver
200 g	Vollmilch-Joghurt
200 g	Schmand
5 EL	Milch
2 EL	Mango-Chutney
	Salz
	Pfeffer
	Zucker



Zubereitung:

Spargel waschen und schälen, Enden abschneiden. Die Stangen in gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker und 1 TL Butter ca. 8 Minuten kochen.

Gewaschenen Koriander pürieren, Joghurt, Schmand, Milch, Mango-Chutney, Salz, Pfeffer, Currypulver und Zucker dazugeben und gut umrühren.

Lachsfilets mit Zitrone betreufeln, Öl in einem kleinen Topf schmelzen und die Lachsfilets bei mittlerer Hitze ca. 3-5 Minuten auf beiden Seiten braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.



scharfer Ingwer Smoothie

1 Liter	Maracujasaft
2	Zitronen
2 TL	Honig
2 EL	frischer Ingwer, gerieben
1	Apfel
2	Bananen



Zubereitung:

Die Zitronen auspressen.

Den Apfel und die Bananen klein schneiden, anschließend mit Maracujasaft, Zitronensaft, Honig und Ingwer vermischen und mit dem Mixstab pürieren.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Larve diverser Käferarten	Chirurg	↖	stehlen (ugs.)	↘	Asiat, Kaukasier	↖	ungekocht	↘	abwerfend: Feigling	↖	Wintersportgerät	↘	Nuss- oder Mandelkonfekt	↖	Brauch, Sitte (lat.)	↘	Papstkrone	↖	Rüge, Verweis	↘	französisch: danke
↗	↘	3							chemisch erzeugtes Garn	↗					9						
getrocknetes Gras			Sahne		fettig, schmierig	↗				4			Kehrgerät				spitzer Pflanzenteil	↗			
↗			Binnenstaat in Ostafrika	↗	7				Kap der Insel Rügen	↗	Weigerung; Verzicht	↗							früheres Land des Dt. Reiches		plastisches Brustbild
tiefes Bedauern	↗				sehr leichte Holzart	↗	Unterlage; Bodenbelag	↗			12		traurig, freudlos				Brot-, Käseform	↗	10		
↗			alkoholisches Getränk	↗					hohes Bauwerk	↗	Stock; Hochsprunggerät	↗					↘	alltätlich, gewöhnlich		ägyptische Hafenstadt	
furchtsam, besorgt		Ausruf des Verstehens	↗				unbestimmter Artikel	↗	männliches Haustier	↗							Teil des Wagens	↗			11
↗					Geliebte des Zeus	↗				2	Bund, Zusammenschluss	↗				8		abgeschaltet, nicht an	↗		
nemand; nichts		Formgestalter, Schöpfer (engl.)	↗	5									NachwuchsfilmschauspielerIn	↗							
Präsident der USA (Ronald)	↗				6				Grazie	↗							Fahrwasserkundiger	↗			1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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

FINDE DEN RICHTIGEN WEG!



Kleine Helfer – App-solut smart

Formulas: Retro-Look für Fotos



Mit der App „Formulas“ können Sie Ihren Fotos mit 40 Filtern und zahlreichen Effekten einen hochwertigen Vintage-Look verpassen – und das schnell und einfach. Außerdem können passende Rahmen zu den Fotos hinzugefügt werden und die Bilder können anschließend in den bekannten sozialen Netzwerken geteilt werden. Dabei unterstützt Formulas hohe Auflösungen bis zu 16 Megapixeln auf neueren Geräten und eine verlustfreie PNG- und TIFF-Bearbeitung. Die iOS-App ist für 1,99 Euro im App-Store erhältlich.

Kaia: Training gegen Rückenschmerzen



Die App „Kaia“ versteht sich als ein ganzheitliches, individuelles Trainingsprogramm bei Rückenschmerzen. Mit mehr als 150 Übungen, die gemeinsam mit Experten entwickelt wurden, soll bei regelmäßigem Training die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Dabei passt sich die App an die individuellen körperlichen Fähigkeiten und den Alltag des Nutzers an. Das Programm führt jeden Tag eine Rückenschmerzanalyse durch und erstellt anhand dieser Anamnese einen individuellen Übungsplan. Kurze Videos helfen dem Nutzer dabei, die Übungen korrekt auszuführen. In den ersten sieben Tagen kann das Programm kostenlos ausprobiert werden. Danach kann man für rund 13 Euro pro Monat ein Probe-Abo abschließen. Die App ist für iOS- und Android-Geräte erhältlich.

Supiki: Konversation auf Englisch



Wer seine Englisch-Grundkenntnisse verbessern und Gespräche auf Englisch führen will, kann das jetzt mit einer App üben: Die Sprach-App „Supiki – English Conversation Speaking Practice“ startet einen Gesprächsverlauf, der sich bei bestimmten Codewörtern verändert.

Zum Beispiel schaut sich der Nutzer einen Cartoon an, in dem ein Mann mit einer Serviererin im Café spricht. Der Herr fragt, ob noch ein Platz am Tisch frei ist. Daraufhin gibt der Nutzer seine Antwort ein und die App bewertet diese Aussage nach Aussprache und Richtigkeit. Dafür vergibt die App Punkte. Bei 1.000 erreichten Punkten wird die nächste Lektion freigeschaltet. Außerdem wird in der App ein Vokabeltrainer angeboten. Supiki gibt es gratis für iOS-Nutzer.

MySchleppApp: Schnell einen Pannenservice finden



Wenn das Auto liegen bleibt, kann oft nur noch der Pannendienst helfen. Aber wo befindet sich der nächste? Die „MySchlepp-App“ ermittelt per GPS den Standort des Nutzers und teilt ihn dem Pannendienst mit, sodass dieser das liegengebliebene Fahrzeug leicht findet. Außerdem gibt man in die App die Automarke und den -typen ein und schildert das Problem. Sobald man den Auftrag bestätigt, meldet sich der Pannendienst und kommt an den jeweiligen Standort. Die Preise für den Pannenservice sind übrigens deutschlandweit gleich, sodass es hier zu keinen Überraschungen kommt. Die App gibt's gratis für Android-Geräte.

Frische Buchtipps für den Frühling



Dan Brown
Origin
Thriller, Bastei Lübbe

Mit „Origin“ veröffentlicht Bestsellerautor Dan Brown bereits das fünfte Buch mit Symbolforscher Robert Langdon in der Hauptrolle: Der Milliardär und Zukunftsforscher Edmond Kirsch bittet drei der wichtigsten Religionsvertreter der Welt um ein Treffen, um ihnen eine bahnbrechende Entdeckung zu präsentieren. Diese könnte für Millionen von Gläubigen bedeutsam sein. Nachdem die Geistlichen Kirchs Präsentation gesehen haben, herrscht unter ihnen blankes Entsetzen. Die Entdeckung ruft Gegner auf den Plan, denen jedes Mittel recht ist, ihre Bekanntmachung zu verhindern. Doch Robert Langdon will das Geheimnis lüften und der Welt die Augen öffnen – unter Einsatz seines Lebens.

Monika Held
Sommerkind
Roman, Eichborn

Ein einsamer Junge sitzt auf einer Bank, seine Hand ruht auf einem Kleiderbündel. Auf dem Grund eines Schwimmbeckens liegt ein Mädchen mit geöffneten Augen. Woher kommen plötzlich diese Bilder in Ragnas Kopf? Die Wissenschaftlerin fürchtet, verrückt zu werden. Denn sie kann die Szenen, die plötzlich in ihrem Kopf auftauchen, keiner Erinnerung zuordnen. Doch nach und nach setzt sie Puzzleteil für Puzzleteil zusammen und macht sich auf die Suche nach dem Jungen auf der Bank und seiner Schwester, die nach einem Schwimmunfall zum „Sommerkind“ wurde.



Sibel Hodge
Hinterlist
Thriller, Edition M

Max und Alissa führen ein Bilderbuchleben. Sie sind frisch verheiratet, schwer verliebt und reich. Doch dann wird Max in ihrem Haus brutal ermordet, Alissa entkommt dem Mörder wie durch ein Wunder. Die Jagd nach dem Killer beginnt und es gibt viele Spuren: War Max' Reichtum das Motiv? Hatten seine zweifelhaften Geschäftspraktiken Feinde auf den Plan gerufen? Oder war es ein obsessiver Stalker, der das Paar jahrelang verfolgte? Viele Freunde versammeln sich um die schöne Alissa, während sie um ihren Mann trauert. Aber nicht jeder ist wirklich der, der er zu sein scheint.

Katharina von der Gathen
Das Liebesleben der Tiere
Kinderbuch, Klett

„Wie machen das eigentlich die Tiere?“ Das wollen Kinder immer ganz genau wissen, wenn Autorin Katharina von der Gathen mit ihnen über ihr Buch „Klär mich auf!“ spricht. Also begann sie zu forschen und stieß auf einen riesigen Schatz an tierischen Verführungskünsten, Liebesspielarten und Familienformen. In „Das Liebesleben der Tiere“ wird kindgerecht erklärt, wie Zärtlichkeiten zwischen Skorpionen ablaufen, wie schaurige Rivalitäten im Bauch der Hai-Mutter aussehen können und wie liebevoll manche Tierpapas für ihren Nachwuchs sorgen. Von der Vielfalt dieser Beziehungsformen kann der Mensch sich noch einiges abschauen. Doch manchmal sollte er das vielleicht besser nicht.



WIR INFORMIEREN – SIE ENTSCHIEDEN

Organspender – ja oder nein?

KAUM WURDEN DIE REGELN FÜR DIE ORGANSPENDE IN DEUTSCHLAND REFORMIERT, WURDE DIESE SINNVOLLE GESETZÄNDERUNG LEIDER SCHON VON TRANSPLANTATIONS-SKANDALEN ÜBERSCHATTET. DENNOCH IST ES UNS WICHTIG, UNSERE VERSICHERTEN AUSFÜHRLICH ZU DIESEM THEMA ZU INFORMIEREN. WIR WOLLEN NIEMANDEN ÜBERZEUGEN ODER BEEINFLUSSEN, SONDERN IHNEN ANHAND VON INFORMATIONEN DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, SELBST MIT GUTEM GEWISSEN ZU ENTSCHIEDEN.

Organe und Gewebe können neben Lebendspenderinnen und -spendern Menschen spenden, deren Gehirnfunktionen bereits erloschen sind (Todesfeststellung), deren Herz-Kreislauf-System jedoch im Rahmen einer Intensivtherapie noch künstlich aufrechterhalten werden kann. Da in den meisten Sterbefällen der Herzstillstand vor dem sogenannten Hirntod eintritt, kommen nur wenige Verstorbene als mögliche Organspenderinnen und -spender in Betracht. In deutschen Krankenhäusern sterben jährlich rund 400.000 Menschen. Lediglich bei circa einem Prozent der Verstorbenen tritt der Hirntod vor dem Herzstillstand ein. Eine weitere Voraussetzung ist das Vorliegen einer Zustimmung der oder des Verstorbenen in eine Organ- und Gewebespende. Liegt diese Zustimmung nicht vor, müssen die Angehörigen nach dem mutmaßlichen Willen der verstorbenen Person entscheiden. Diese Entscheidung kann oftmals sehr belastend sein. Für die Organspende ist eine ärztliche Untersuchung zu Lebzeiten nicht erforderlich. Entscheidend für eine erfolgreiche Organ- oder Gewebespende ist, ob die Organe gesund und funktionsfähig sind. Deshalb werden bei hirntoten Menschen im Falle eines Einverständnisses zur Organspende unmittelbar vor der Entnahme verschiedene Untersuchungen durchgeführt, um die Funktionsfähigkeit der Organe zu überprüfen. Eine ärztliche Untersuchung zu Lebzeiten ist nicht erforderlich. Allerdings sollten bekannte Vorerkrankungen wie beispielsweise eine abgeheilte Tuberkulose oder eine Krebserkrankung in den Organspendeausweisen unter „Anmerkungen/Besondere Hinweise“ eingetragen werden. Auch wenn Sie nur bestimmte Organe spenden möchten, können Sie das in den Ausweis eintragen.

Jugendliche können ab 16 Jahren zustimmen

Auch nach unten gibt es keine Altersgrenze für eine Organ- und Gewebespende, bei Kindern bis zum 16. bzw. 14. Lebensjahr entscheiden allerdings die Eltern. Bereits ab dem 16. Geburtstag können Jugendliche selbstständig ihre Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende dokumentieren und ab dem 14. Geburtstag einer Organentnahme widersprechen.

Auf der Intensivstation

Die Behandlung von Patientinnen und Patienten mit schweren Hirnschädigungen – zum Beispiel nach einem Unfall – gehört zum Alltag auf den Intensivstationen. In vielen Fällen können die Intensivmedizin und eine Rehabilitation den Unfallopfern



helfen. Bei einigen der Patienten bzw. Patientinnen sind die Schädigungen jedoch so massiv, dass die Gehirnfunktion unwiederbringlich und vollständig zerstört wird. Ein wichtiger Hinweis hierauf ist es, wenn die Pupillen weit werden und nicht mehr auf Licht reagieren. Weitere Untersuchungen bestätigen dann den Hirntod. Dieser bezeichnet den unwiederbringlichen Verlust jeder Wahrnehmung, des Denkens, der Steuerung der Atmung und der zentralen Steuerungsfähigkeit für die gesamten Körperfunktionen.

Gespräch mit den Angehörigen

Wurde von den Ärztinnen und Ärzten der Hirntod eines Menschen festgestellt, ist eine Fortsetzung der therapeutischen Bemühungen sinnlos. Kommt aus medizinischer Sicht eine Organ- und Gewebespende in Betracht, führt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt oder ein Transplantationskoordinator bzw. eine Transplantationskoordinatorin das Gespräch mit den Angehörigen. Dabei wird die künstliche Beatmung weiter aufrechterhalten. Liegt keine Erklärung des verstorbenen Menschen zur Organspende vor, so entscheiden die Angehörigen nach seinem mutmaßlichen Willen. So ist alleine aus diesem Grund das Mitführen eines Organspendeausweises sinnvoll – ob für oder gegen eine Spende!



Die Deutsche Stiftung Organtransplantation wird informiert

Zwischenzeitlich wird die nächstgelegene Organisationszentrale der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) informiert. Die DSO ist die Koordinierungsstelle für Organspende in Deutschland. Sie sorgt dafür, dass Organspenden flächendeckend und zu jeder Zeit möglich sind. Dabei arbeitet sie eng mit 1.400 Krankenhäusern zusammen sowie mit den circa 50 deutschen Transplantationszentren und der Vermittlungsstelle Eurotransplant.

Vermittlung durch die Stiftung Eurotransplant

Auch die Stiftung Eurotransplant ist eine gemeinnützige Organisation. Sie vermittelt und koordiniert den internationalen Austausch von gespendeten Organen in einem Einzugsgebiet von 124 Millionen Menschen. Transplantationszentren und Gewebetypisierungslabors sowie Krankenhäuser mit Intensivstationen in Belgien, Deutschland, Kroatien, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich und Slowenien nehmen an dieser internationalen Zusammenarbeit teil.

Laboruntersuchungen bei der Spenderin oder dem Spender

Im Fall einer Zustimmung zur Organ- und Gewebespende erfolgen die erforderlichen Laboruntersuchungen des Spenderblutes: Die Blutgruppe und die Gewebemerkmale werden bestimmt, Begleiterkrankungen oder Infektionen, die den empfangenden Menschen gefährden könnten, werden ausgeschlossen.

Organentnahme

Die Organentnahme wird im Operationssaal mit der gleichen chirurgischen Sorgfalt vorgenommen wie jede andere Operation. Die zur Spende freigegebenen Organe werden von verschiedenen Ärzteteams entnommen. Hierbei werden keine schmerzstillenden Medikamente verabreicht, weil eine Schmerzwahrnehmung beim endgültigen Ausfall der Gesamthirnfunktionen nicht mehr möglich ist. Es werden aber teil-

weise Medikamente zur Entspannung der Muskulatur verabreicht. Denn nach dem Eintreten des Hirntodes können spontan oder als Reaktion auf äußere Reize durch die Tätigkeit des Rückenmarks Bewegungen der Arme und Beine auftreten. Diese Bewegungen, die sogenannten Lazarus-Zeichen, sprechen nicht gegen den Hirntod. Sie entstehen außerhalb des Gehirns auf der Ebene von Rückenmark, Nerven und Muskulatur und sind für den Hirntod geradezu typisch. Sie haben mit dem personalen Leben des Menschen nichts zu tun und weisen auch nicht auf Schmerzempfindungen hin.

Während der Entnahmeoperation wird entschieden, ob ein Organ wirklich zur Transplantation geeignet ist. Nach der Entnahme werden die Organe auf schnellstem Wege zu dem jeweiligen Transplantationszentrum gebracht. Dort ist die Organempfängerin oder der Organempfänger bereits auf die bevorstehende Transplantation vorbereitet worden, die unmittelbar nach dem Eintreffen des Organs durchgeführt wird. Nach der Organentnahme wird der Leichnam in würdigem Zustand zur Bestattung übergeben. Die Angehörigen können in jeder gewünschten Weise Abschied vom verstorbenen Menschen nehmen.

Die Feststellung des Hirntodes

Der Hirntod lässt sich durch die Krankengeschichte und verschiedene Untersuchungen zweifelsfrei feststellen. Das Vorgehen der Diagnosestellung ist durch die Richtlinien der Bundesärztekammer streng vorgegeben.

Zunächst müssen die Voraussetzungen und Ursachen einer schweren Hirnschädigung überprüft werden, bevor verschiedene körperliche Untersuchungen durchgeführt werden können. Diese Untersuchungen haben den Zweck, unterschiedliche Funktionen der verschiedenen Hirnareale zu prüfen und den Nachweis einer unumkehrbaren Schädigung zu führen. Ergänzend dazu oder an die Stelle der Verlaufsbeobachtung können apparative Untersuchungen eingesetzt werden, etwa das EEG (Elektro-Enzephalogramm), mit dem sich die elektrische Eigenaktivität der Gehirnzellen registrieren und aufzeichnen lässt. Wenn das Gehirn tot ist, zeichnet das Gerät keinerlei elektrische Hirnaktivität auf – es kommt zum sogenannten Nulllinienverlauf. Gelegentlich kann auch die Überprüfung der Gehirndurchblutung erforderlich sein. Das Transplantationsgesetz fordert, dass die Untersuchungen zur Hirntodfeststellung von zwei Ärztinnen bzw. Ärzten unabhängig durchgeführt und in dem sogenannten Hirntodprotokoll festgehalten werden müssen. Damit ein Interessenskonflikt ausgeschlossen ist, dürfen diese Ärzte nicht selbst an der Organ- und Gewebeentnahme oder der Transplantation beteiligt sein.

Um das Leben kämpfen bis zum Schluss

Das Gerücht, dass bei Organspendern schneller aufgegeben wird, wird durch den Text oben deutlich widerlegt. Im Gegenteil, denn es kann nur zur Organspende führen, wenn die Herz-Kreislauf-Funktionen bis zum Schluss aufrechterhalten werden!

„Noch Fragen? Wir beraten Sie gern. Außerdem können Sie über die gebührenfreie Hotline der Deutschen Stiftung Organspende 0800 9040 400 (Montag – Freitag, 9.00 – 18.00 Uhr) mit Experten sprechen“.

IN

Das Magazin trifft auf den



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

