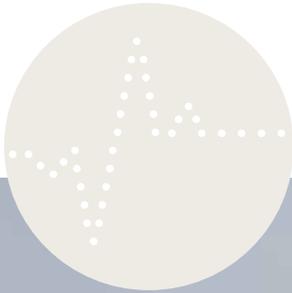


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

Neue  
Briefpostanschrift  
S. 4



Bewegung, Ernährung,  
Entspannung  
S. 5



Hohe Blutdruckwerte –  
das steckt dahinter  
S. 8



# Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



die aktuelle Ausgabe informiert Sie zum Jahresausklang mit interessanten Artikeln.

Gesundheit ist unser höchstes Gut, das hat uns nicht zuletzt die Corona-Pandemie vor Augen geführt. Den meisten Menschen in Deutschland ist gesund zu sein wichtiger als alles andere. Allerdings sind nur wenige mit der eigenen Gesundheit wirklich zufrieden. Dabei können wir selbst viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun. Tatsächlich aktiv zu werden, ist die erste Hürde, am Ball zu bleiben, die zweite.

In unseren Artikeln Bewegung, Ernährung und Entspannung möchten wir Sie unterstützen, die eigene Gesundheit zu stärken. Impulse, wie Sie selbst aktiv werden können, finden Sie ab Seite 5.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen „IN Punkt Gesundheit“

Zum Ausklang des Jahres wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr vor allen Dingen Gesundheit.

Matthias Frenzel  
Vorstand

## Gesetzliche Änderung der Minijob-Grenze und Geringfügigkeits-Richtlinien

Zum 01.10.2022 wurde die Minijob-Grenze vom Gesetzgeber von 450,00 € auf 520,00 € angehoben. Geringfügig Beschäftigte können somit bis zu 520,00 € im Monat verdienen, ohne kranken- und pflegeversicherungspflichtig zu werden. Stattdessen besteht für sie unter Umständen die Möglichkeit einer kostenfreien Familienversicherung über einen selbstversicherten Ehepartner oder bei Kindern über ein Elternteil. Personen, die keinen Anspruch auf Familienversicherung haben und deren Arbeitsentgelt zwischen 450,01 € und 520,00 € liegt, bleiben in der Übergangszeit bis zum 31.12.2023 selbst versichert. Wer dieses nicht wünscht, kann sich bis zum 02.01.2023 von der Versicherungspflicht bei seiner Krankenkasse befreien lassen. Des Weiteren wurde in den Geringfügigkeits-Richtlinien geregelt, dass künftig ein unvorhersehbares Überschreiten bis zum Doppelten der Minijob-Grenze für maximal zwei Monate innerhalb eines Zeitjahres möglich ist. Bei Fragen helfen wir gerne weiter.

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

Herausgeber:  
TUI BKK  
Karl-Wiechert-Allee 23  
30625 Hannover  
Tel. 05341 405-800

Redaktion und Lektorat:  
Caroline Friedmann  
Petra Simon

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
www.gmg.de

Bildnachweis:  
shutterstock.com

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

**Kennen Sie schon unsere neue Briefpostanschrift?**

4

Intern

**Bewegung, Ernährung, Entspannung**

5

Intern

**Hohe Blutdruckwerte – das steckt dahinter**

8

Gesundheit

**Ernährung in der Schwangerschaft**

10

Ernährung

**Weihnachtsbräuche rund um die Welt**

12

Service

**Weihnachten – Feiern statt Streiten**

14

Service

**Spring dich fit!**

15

Sport

**In welchem Alter sind wir am glücklichsten?**

16

Service

**Schon gewusst?**

18

Wissen

**Wintermenü**

19

Rezept

**Rätsel**

21

Rätsel

**Jobs der Zukunft**

22

Job

**Zusammenziehen – was Paare beachten sollten**

23

Partnerschaft

NATUR

IN



OUT

BEWEGUNGSMUFFEL



# Kennen Sie schon unsere neue Briefpostanschrift?

Damit Ihre Anliegen schnellstmöglich bearbeitet werden, senden Sie bitte Ihre Briefe an unsere Briefpostanschrift



**TUI BKK**  
**30645 Hannover**

Noch schneller und bequemer über unser Online-Kundencenter meine *TUI BKK*

- ✓ sparen Sie Porto, indem Sie Ihre Bonusbelege oder uns Rechnungen für besondere Leistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie papierlos zusenden
- ✓ versenden wir Briefe und unser Kundenmagazin digital und umweltschonend an Sie
- ✓ sind wir immer erreichbar
- ✓ können Sie sicher Kontakt mit uns aufnehmen

Infos, weitere Vorteile und Registrierung unter [www.tui-bkk.de/online-kundencenter](http://www.tui-bkk.de/online-kundencenter).

Nutzen Sie unser Online-Kundencenter als App auf Ihrem Smartphone. Einfach die TUI BKK APP per QR Code suchen und auf dem Smartphone installieren.





# Bewegung

## Zum Glück Bewegung

Für jede Bewegung beansprucht ein gesunder Mensch mindestens einen von 656 Muskeln im Körper. Manche von ihnen arbeiten, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – etwa Herz oder Blutgefäße. Die meisten Muskeln können wir aber aktiv steuern. Allen Muskeln ist gemeinsam: Sie brauchen Training. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich nicht nur über einen „sportlicheren“ Körperbau sowie über gesteigerte Kraft und Ausdauer freuen. Sport macht auch glücklich.

## Gut für Körper und Geist

Die Vorteile von Bewegung liegen auf der Hand: Ein aktiver Lebensstil stärkt die Immunabwehr sowie Herz und Kreislauf, und er verbessert den Stoffwechsel. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur gesünder, Sie sind auch weniger anfällig für zum Beispiel Erkältungen oder Grippe. Gleichzeitig sinkt das Risiko für die sogenannten Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Herzinfarkt. Auch manchen Krebsarten können Sie durch einen aktiven Lebensstil vorbeugen.

Doch nicht nur dem Körper tut die Bewegung gut, sondern auch dem Geist. Durch sportliche Aktivität werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Das steigert die Zufriedenheit und baut Stress ab. Vor allem nach harten Arbeitstagen kann es also helfen, wenn Sie sich zumindest für ein paar Minuten körperlich betätigen, statt sofort erschöpft auf die Couch zu sinken. Wer regelmäßig für diesen kleinen Glücks-Kick sorgt, leidet zudem seltener unter depressiven Verstimmungen.

Umgekehrt kann bei Bewegungsmangel ein Teufelskreis einsetzen: Sie fühlen sich häufiger gestresst, müde und krank, können sich schwerer zu Aktivitäten motivieren und bewegen sich dadurch noch weniger. Körperlich aktive Menschen haben dagegen weniger Probleme mit Rücken-, Glieder- und Kopfschmerzen. Sie fühlen sich generell erholter und gesünder. Das motiviert zu mehr Aktionismus. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich auch langfristig für einen gesunden Lebensstil begeistern. Davon profitiert man bis ins hohe Alter.

## Mit Schwung durch den Alltag

Sorgen Sie für mehr Bewegung im Alltag! Machen Sie mehr Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad, nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang. Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Im Durchschnitt entspricht das etwa einem zügigen halbstündigen Spaziergang oder einer Viertelstunde Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche, zum Beispiel Radfahren oder Joggen.

Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur braucht aber auch gezielte Kräftigung. Schließlich hält sie uns den ganzen Tag über aufrecht. Nehmen Sie sich zweimal pro Woche ein paar Minuten für muskelkräftigende Übungen wie Sit-ups, Liegestütz oder Planks. Dafür benötigen Sie nicht mehr als etwas Platz auf dem Boden. Wer mehr will, kann auch Übungen mit dem Thera-Band oder kleinen Hanteln zu Hause durchführen. Unabhängig davon, ob Sie das empfohlene wöchentliche Pensum schaffen, sollten Sie aber eines im Hinterkopf behalten: Jede Bewegung ist besser als gar keine.

# Ernährung

## Gesund essen – ohne Verzicht!

Tipps und Trends für eine gesunde Ernährung gibt es wie Halme auf dem Kornfeld. Low Carb, Mischkost, Paläo oder vegan? Aber worauf kommt es wirklich an? Eine gesunde Ernährung deckt unseren Bedarf an wichtigen Nährstoffen und liefert genügend Energie für den Tag. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitamine, aber auch Mineralstoffe sind unverzichtbar für den Körper. Da in einem einzelnen Lebensmittel nicht alle Nährstoffe auf einmal zu finden sind, sollten Sie abwechslungsreich essen und die Breite des Lebensmittelangebots nutzen.

## Die Basis ist pflanzlich

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln machen rund zwei Drittel einer gesunden Ernährung aus. Sie enthalten reichlich Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, Mineralien wie Eisen, Zink und Magnesium, Ballaststoffe und B-Vitamine. Durch sie wird unser Körper mit Energie und einer guten Nährstoffbasis versorgt. Greifen Sie am besten zu Vollkorn!

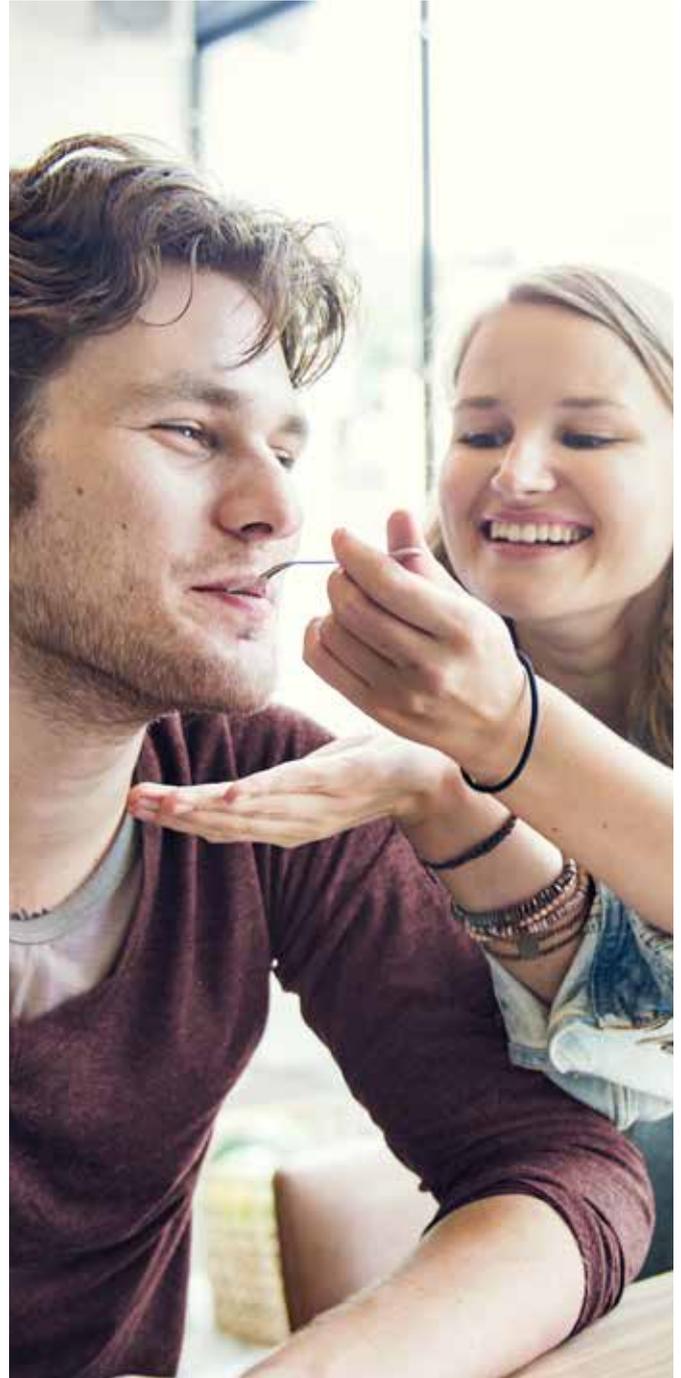
Auch frisches Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden. Dabei gilt die Regel: drei Hände voll Gemüse, aber nur zwei Hände voll Obst. Beides enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Gemüse sättigt anhaltend und lässt den Blutzucker nicht steigen. Früchte haben hingegen einen hohen Fruchtzuckeranteil. Deshalb sollten Sie täglich nicht mehr als rund 250 Gramm Obst verzehren.

Als Energielieferant, aber auch als Bindemittel für Vitamine, sind Fette unverzichtbar. Sie enthalten zudem lebenswichtige Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Besonders wertvoll sind ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Oliven- oder Leinöl stecken oder auch in Hering. Der hohe Kaloriengehalt ist ein Grund, warum Fette und Öle nur einen geringen Teil unserer Nahrung ausmachen sollten.

## Tierisch gut, aber in Maßen

Tierische Produkte enthalten viel Eiweiß. 250 Milliliter Milch oder Joghurt und eine Scheibe Käse dürfen täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern dem Körper zusätzlich Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, das für den Aufbau von Knochen und Muskeln benötigt wird.

Auch Fleisch und Wurst dürfen hin und wieder auf den Teller, aber nicht täglich. Empfohlen werden zwischen 300 und 600 Gramm pro Woche – möglichst fettarm. Denn neben wertvollem Eiweiß und wichtigen B-Vitaminen enthalten Fleisch und Wurst viele gesättigte Fettsäuren wie Cholesterin. Ein hoher Fleischkonsum wird unter anderem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.



## Essen mit Genuss

Die empfohlenen Mengen müssen Sie nicht auf die Goldwaage legen, wenn Ihr wöchentlicher Speiseplan in etwa den Empfehlungen entspricht. Den Flüssigkeitsbedarf von 1,5 Litern sollten Sie aber unbedingt täglich decken, am besten mit Wasser, Saftschorlen oder ungesüßten Tees. Das sind die besten Durstlöcher.

Seine Ernährung umzustellen, braucht etwas Zeit und Raum, um sich auszuprobieren. Schließlich soll der Genuss nicht auf der Strecke bleiben. Entdecken Sie neue Rezepte und Lebensmittel, die bisher nicht in Ihrem Einkaufskorb gelandet sind. Oder laden Sie doch Freunde zum gemeinsamen Kochen ein.

# Entspannung

## Stress – ein Urinstinkt, mit dem wir entspannt leben können

Nicht nur im Beruf stellen wir uns tagtäglich Herausforderungen. Auch in der Familie, der Partnerschaft oder bei der Freizeitgestaltung jonglieren wir oft mehrere Ansprüche und Aufgaben. Anspannung gehört zum Alltag. Wird der Druck jedoch zu groß, reagiert der Körper mit Stress.

Unseren Vorfahren hat Stress geholfen, sich gegen Feinde zu wehren oder erfolgreich aus bedrohlichen Situationen zu fliehen. Denn angesichts von Gefahr mobilisiert der Körper mehr Ressourcen als gewöhnlich und ist zu Höchstleistungen fähig. Dieser Urinstinkt funktioniert auch heute noch und hilft uns, besondere Herausforderungen zu meistern. Wichtig ist aber, dass Stress nicht zum Dauerzustand wird.

## Ausgleich ist der Schlüssel

Wer dem eigenen Körper zwischen Phasen der Anspannung Ruhepausen und Entspannung gönnt, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und sorgt für seine körperliche und seelische Gesundheit. Bleibt der Adrenalin Spiegel dauerhaft hoch, werden wir nervös und gereizt, schlafen schlecht und bauen Verspannungen auf. Zudem leiden Herz und Blutgefäße. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafstörungen können die Folgen sein. Der innerliche Alarmzustand führt auf Dauer zu Erschöpfung bis hin zu Burn-out, die Belastung kann Depressionen hervorrufen.

Um dem vorzubeugen, sollten Sie regelmäßig für Ihren persönlichen Ausgleich sorgen: Bewegung hilft dabei, körperliche Anspannung wieder abzubauen. Sie ist ein guter Ausgleich gerade für diejenigen, die viel am Schreibtisch sitzen. Wer sich rund um die Uhr mit anderen Menschen austauscht, kann sich vielleicht am besten allein in der Natur entspannen. Die Abwechslung zu lauten Geräuschen kann absolute Stille sein, ein warmes Bad vom vollen Terminkalender ablenken. Auch Musik, ein gutes Buch oder eine Tasse Tee helfen Ihnen möglicherweise abzuschalten. Sorgen Sie für einen Gegenpol zu den Dingen, die bei Ihnen Stress verursachen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

## Kurz mal entspannen

Entspannungsübungen für zwischendurch können kurzfristig kleine Inseln der Ruhe schaffen. Man kann sie nahezu überall durchführen, wo man ungestört sein kann. Setzen oder stellen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. Atmen Sie bewusst und tief in den Bauch ein und langsam durch die Nase aus. Lassen Sie den Atem ruhig fließen. Bringen Sie nach einer oder zwei Minuten allmählich wieder Bewegung in den Körper, strecken und räkeln Sie sich. Sie werden merken, dass Sie danach ruhiger und konzentrierter sind. Mit etwas Übung können Sie so ein wenig Abstand vom stressigen Alltag gewinnen, bevor Sie gestärkt dahin zurückkehren.



# Hohe Blutdruckwerte – das steckt dahinter

EIN NORMALER BLUTDRUCK IST WICHTIG FÜR EIN GESUNDES LEBEN. DENN ZU HOHE BLUTDRUCKWERTE KÖNNEN GEFÄHRLICHE ERKRANKUNGEN NACH SICH ZIEHEN – VON NIERENSCHÄDEN BIS ZUM HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL.



Jedes Mal, wenn unser Herz schlägt, zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt Blut in die großen Blutgefäße unseres Körpers. Dabei wird Druck auf die Gefäßwände ausgeübt – deshalb spricht man hierbei vom Blutdruck.

### Was sagen die Blutdruckwerte aus?

Bei der Blutdruck-Messung misst man zwei Werte, die immer paarweise angegeben werden: den systolischen und den diastolischen Blutdruck.

- Der **systolische Blutdruck** zeigt den Druck während des Herzschlags, also wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht.
- Der **diastolische Blutdruck** zeigt den Druck auf die Gefäße, wenn der Herzmuskel erschlafft.

Der systolische Blutdruckwert ist höher als der diastolische. Gemessen wird der Blutdruck in der Einheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg). Der höhere systolische Wert wird immer als erstes genannt und der niedrigere diastolische als zweites. Hat jemand also zum Beispiel einen systolischen Blutdruck von 129 und einen diastolischen von 82, so wird der Wert mit 129/82 mmHg angegeben.

### Normale, zu niedrige oder zu hohe Werte?

Ein Blutdruck zwischen 120/80 und 130/85 mmHg gilt als normal. Von einem sogenannten hochnormalen Blutdruck spricht man, wenn die Werte zwischen 130/85 und 140/90 mmHg liegen. Ein niedriger Blutdruck (*Hypotonie*) liegt vor, wenn die Werte unter 100/60 mmHg liegen. Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg gelten als zu hoch.

Die Messung des Blutdrucks sollte stets an mehreren Tagen und in Ruhe erfolgen. Sind die Werte mehrere Male zu hoch, spricht man von einem erhöhten Blutdruck. Das gilt auch dann, wenn nur einer der beiden Werte – der systolische oder der diastolische – erhöht ist. Werden wiederholt Werte von 140/90 mmHg und mehr gemessen, gilt das als Bluthochdruck (*Hypertonie*).

### Was geschieht bei Bluthochdruck?

Bei einer Hypertonie ist der Druck in den Blutgefäßen erhöht. Hält dieser Zustand langfristig an, so werden das Herz und andere Organe zu sehr belastet. Dadurch erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herz- oder Nierenschwäche.

Doch die meisten Betroffenen spüren von ihrem Bluthochdruck zunächst nichts. Deshalb wird er oft erst spät erkannt. Erst, wenn der Blutdruck extrem hoch ist, treten hin und wieder Symptome wie Kopfschmerzen oder Schwindel auf. Im Falle eines erhöhten Blutdrucks empfiehlt es sich daher dringend, den Blutdruck im Auge zu behalten und regelmäßig zu messen.

### Was kann man gegen einen zu hohen Blutdruck tun?

Die beste Medizin gegen einen zu hohen Blutdruck ist ein gesundes Leben. Denn eine unausgewogene Ernährung, Übergewicht, Rauchen, zu viel Alkohol, dauerhafter Stress und zu wenig körperliche Aktivität können Bluthochdruck begünstigen. Reicht ein gesunder Lebensstil nicht aus, um die Werte zu senken, kann der Arzt oder die Ärztin auch blutdrucksenkende Medikamente verschreiben. Wichtig ist bei hohem Blutdruck in jedem Fall eine regelmäßige ärztliche Kontrolle.

Weitere Informationen zu Bluthochdruck sind auf der Website der Hochdruckliga zu finden: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Übrigens:

Von Bluthochdruck sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Auch bei jungen Leuten kommt eine Hypertonie immer häufiger vor. Schätzungen zufolge haben etwa fünf Prozent der Kinder in Deutschland einen zu hohen Blutdruck.

Allerdings gelten Blutdruckwerte von 120/80 mmHg nur bei Erwachsenen als normal. Wie Studien zeigen, ist der Blutdruck bei Kindern vom Geschlecht, der Körpergröße und dem Alter abhängig. Wenn ein Kind größer und älter wird, steigt auch der Blutdruck. Und ab dem 14. Lebensjahr haben Jungen höhere Blutdruckwerte als Mädchen.



## Ernährung in der Schwangerschaft

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT IST WICHTIG FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG DES BABYS. ABER WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN MUTTER UND KIND IN DER SCHWANGERSCHAFT? UND AUF WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEN WERDENDE MÜTTER LIEBER VERZICHTEN?

### Do's:

- Nehmen Sie während der Schwangerschaft besser fünf kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich anstatt drei große. So sinkt der Blutzucker zwischen den Mahlzeiten nicht so stark ab. Außerdem kann der Magen kleinere Mahlzeiten leichter verdauen – vor allem gegen Ende der Schwangerschaft, wenn das Baby immer mehr Platz in Anspruch nimmt. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte am Abend nicht zu spät und nur eine kleine Portion essen.
- Einige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind in der Schwangerschaft besonders wichtig. Das gilt vor allem für Magnesium, Eisen, Folsäure und Jod. Bei Bedarf kann die Frauenärztin oder der Frauenarzt entsprechende Mittel verschreiben.
- Der Körper einer werdenden Mutter braucht Energie, deshalb sollte man auf genügend Kohlenhydrate achten. Kuchen, Schokolade und Co. sollten aber die Ausnahme sein. Greifen Sie lieber zu Vollkornprodukten, Obst, Gemüse oder Kartoffeln. All diese Produkte haben wesentlich weniger Kalorien als Süßigkeiten, sind gesünder und sie halten deutlich länger satt.
- Waschen Sie alles Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser, bevor Sie zubeißen. So entfernen Sie



einen Großteil von Keimen, die auch an Obst und Gemüse haften können. Und: Verzehren Sie Früchte und Co. direkt nach dem Waschen. Denn auch im Kühlschrank können sich Keime vermehren.

- Genügend Eiweiß ist wichtig, damit sich Muskeln und Organe des Babys gesund entwickeln können. Deshalb sollten werdende Mütter ausreichend Proteine zu sich nehmen, die etwa in Milchprodukten, Fisch oder Hülsenfrüchten vorkommen. Mindestens die Hälfte des Eiweißes sollte pflanzlichen Ursprungs sein. Auch bei Fetten sollten Sie auf einen hohen Anteil an pflanzlichen Produkten achten.
- Auch für Schwangere gilt: Ausreichend trinken! Und zwar mindestens zwei Liter am Tag. Am besten greifen Sie zu kalorienarmen Getränken wie Mineralwasser, Kräutertee oder einer Saftschorle. Mit dem Kaffeetrinken sollten Sie es nicht übertreiben und nicht mehr als drei Tassen pro Tag zu sich nehmen. Zu viel Kaffee kann sich zum Beispiel negativ auf das Geburtsgewicht des Kindes auswirken.

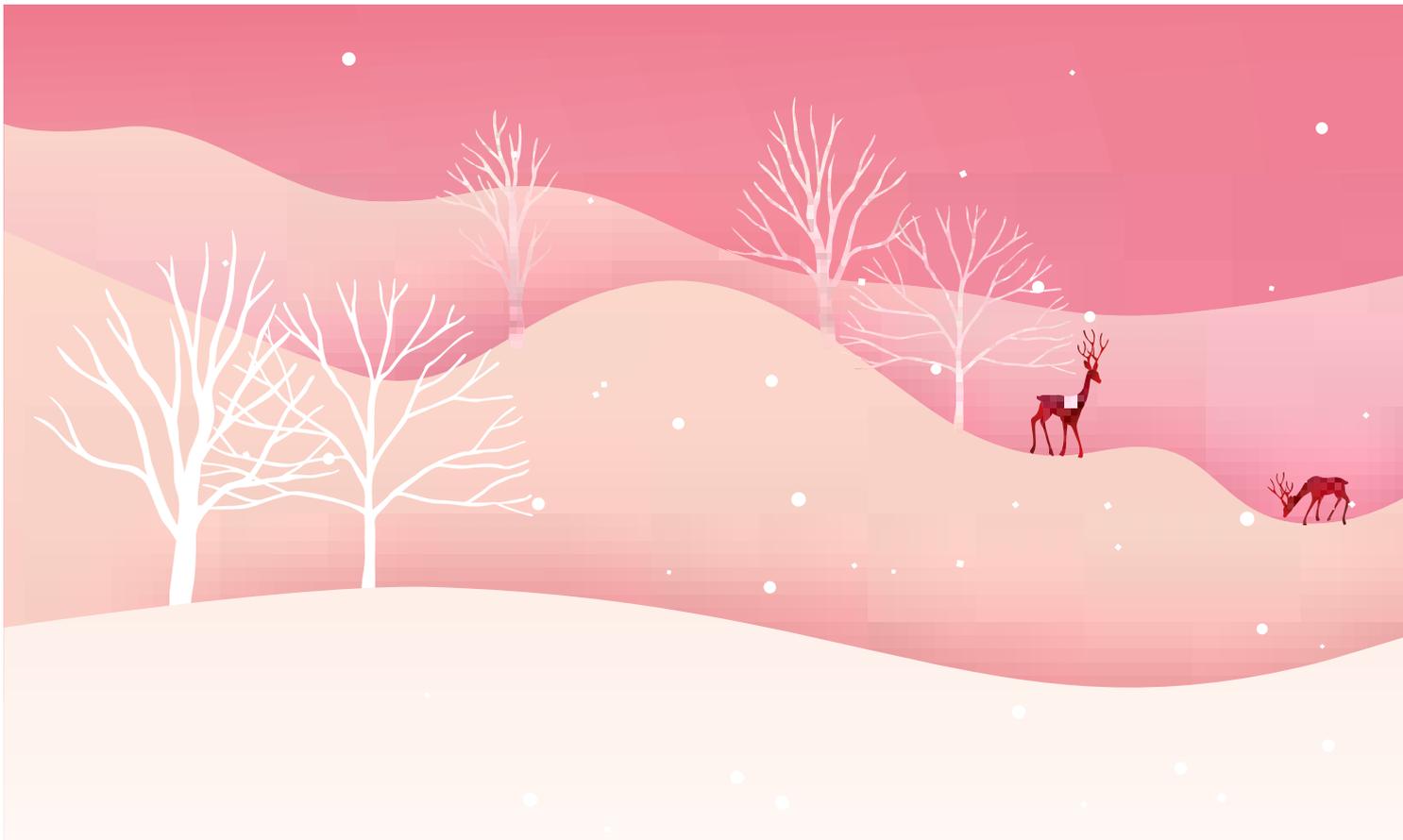
### Dont's:

- Werdende Mütter haben zwar einen höheren Nährstoffbedarf, weil sie das Ungeborene miternähren müssen. Das bedeutet aber nicht, dass sie von der Menge her „für zwei“ essen sollten. In den ersten Monaten der Schwangerschaft braucht der Körper kaum mehr Energie als vorher. Und in der zweiten Schwangerschaftshälfte sollten höchstens 200 bis 300 Kilokalorien mehr am Tag auf dem Teller landen.
- Auf Alkohol sollten Sie in der Schwangerschaft unbedingt verzichten. Denn Alkohol ist ein Zellgift und stört die Zellteilung. Das kann zu schweren Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen des Babys führen.
- Das Rauchen sollte in der Schwangerschaft ebenfalls tabu sein. Studien zeigen, dass das Risiko einer Frühgeburt bei Raucherinnen um 39 Prozent erhöht ist.
- Auch die folgenden Lebensmittel sollten Sie in der Schwangerschaft meiden:
  - rohe und nicht durchgegartes Fleisch- und Wurstwaren sowie Innereien
  - roher oder geräucherter Fisch bzw. Meeresfrüchte
  - rohe oder weichgekochte Eier sowie Speisen mit rohem Ei
  - Rohmilchkäse, Weichkäse oder Edelschimmelkäse
  - Salat von Salatbars oder Buffets

### Vegetarische und vegane Ernährung:

Eine fleischlose Ernährung in der Schwangerschaft ist grundsätzlich kein Problem. Wichtig ist nur, dass schwangere Vegetarierinnen auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten. Auch der Bedarf an manchen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin B12 und Eisen ist in der Schwangerschaft höher. Daher empfiehlt es sich, die Ernährungsgewohnheiten und den möglichen Nährstoffbedarf mit Arzt oder Ärztin zu besprechen.

Auch Schwangere, die vegan leben, sollten sich unbedingt ärztlich beraten lassen. Denn nach Ansicht von Experten ist eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft ohne die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit der Gefahr eines Nährstoffmangels verbunden. Deshalb sollten schwangere Veganerinnen ihre Blutwerte regelmäßig überprüfen lassen und zusätzlich Nährstoffe einnehmen.



## Weihnachtsbräuche rund um die Welt

JEDES JAHR WIRD IN MEHR ALS 60 LÄNDERN WELTWEIT WEIHNACHTEN GEFEIERT. DIE TRADITIONEN RUND UM DAS FEST SIND DABEI ÜBERALL UNTERSCHIEDLICH. UND MANCHE BRÄUCHE SIND ZIEMLICH UNGEWÖHNLICH...

### Hexen ohne Besen

In **Norwegen** ist der Aberglaube verbreitet, dass am Weihnachtsabend Hexen und böse Geister erscheinen und nachts durch die Straßen ziehen, um ihr Unwesen zu treiben. Deshalb werden dort an Weihnachten vorsichtshalber alle Besen und Wischmopps versteckt. Denn wie jedes Kind weiß, reiten Hexen auf Besen. Und damit diese an ihrem weihnachtlichen Streifzug gehindert werden, räumen die Norweger lieber alle „Vehikel“ weg, die die Hexen heimlich stehlen könnten.

### Pudding an der Zimmerdecke

Pudding ist nicht nur ein beliebtes Dessert. In der **Slowakei** hat der sogenannte „Loksa“-Pudding an Weihnachten eine ganz besondere Bedeutung. Er landet aber nicht, wie man glauben könnte, im Mund der Weihnachtsgäste. Der Tradition nach wirft ihn das älteste männliche Familienmitglied mit einem Löffel an die Zimmerdecke. Je mehr Pudding an der Decke kleben bleibt, desto mehr Glück soll die Familie im nächsten Jahr haben.

### Auf Rollen durch Caracas

In **Venezuelas** Hauptstadt Caracas ist es üblich, auf Rollschuhen zur Weihnachtsmesse in die Kirche zu fahren. In den 1950er-Jahren begannen die Menschen dort, Weihnachten unter freiem Himmel mit Familie, Nachbarn und anderen zu feiern. Dazu wurden die Straßen rundherum abgesperrt. Für die Kinder und Jugendlichen eine einmalige Gelegenheit: Sie schnallten ihre Rollschuhe an und flitzten durch die abgesperrten Straßen. Diese Tradition setzte sich durch – und heute sind an Weihnachten Tausende Menschen auf Rollen durch die Stadt unterwegs. Natürlich werden die Straßen dafür auch heute noch abgesperrt.

### Der Erfinder des Weihnachtsmanns

Ohne den Weihnachtsmann wäre Weihnachten nur halb so schön. Dabei sieht der Weihnachtsmann, wie wir ihn heute kennen, immer recht ähnlich aus: Er hat einen Rauschbart, Pausbacken, einen dicken Bauch und trägt einen Mantel. Diese Merkmale verdankt er dem Karikaturisten Thomas Nast, der 1846 von Deutschland in die **USA** auswanderte und 1863 in der amerikanischen Zeitschrift „Harper’s Weekly“ eine Zeichnung des Weihnachtsmanns veröffentlichte. Nast ist auch als Erfinder der politischen Karikatur bekannt. Seine beliebteste Figur aber ist nach wie vor „Santa Claus“.



## Überraschung für Schwangere

In **Tschechien** ist Weihnachten besonders für Schwangere ein spannender Termin. Der Tradition nach erfahren werdende Mütter in Tschechien an Heiligabend das Geschlecht ihres Babys: Ist der erste Gast, der an diesem Abend die Wohnung betritt, männlich, so wird das Kind angeblich ein Junge. Ist er weiblich, wird es ein Mädchen.

## Kohle für unartige Kinder

In **Italien** bekommen Kinder nicht nur an Weihnachten Geschenke, sondern auch am 6. Januar. An diesem Tag besucht traditionell die gutmütige Weihnachtshexe Befana die Kinder zu Hause und bringt ihnen Geschenke und Süßigkeiten. Allerdings nur den braven unter ihnen. Die unartigen Kinder bekommen ein Stück Kohle. Süße Kohle, um genau zu sein. Denn natürlich müssen sich die Kinder nicht mit echter Kohle zufriedengeben, sondern bekommen eine schwarz gefärbte Zuckermasse, die wie ein Kohlestück aussieht. Und die soll die Kinder daran erinnern, im nächsten Jahr besser auf ihre Eltern zu hören.

## Sprechende Tiere

Der Legende nach geschieht in **Polen** jedes Jahr an Weihnachten Wundersames. Denn in der Weihnachtsnacht, so glauben viele, ist es dort möglich, dass Tiere sprechen können. Deshalb hören vor allem die Kinder an Weihnachten besonders genau hin, wenn Hund oder Katze in der Nähe sind. In vielen Familien werden sogar die typischen Weihnachtsoblaten mit dem Haustier geteilt.

## Übelriechendes Festmahl

In manchen Häusern in **Island** riecht es an Weihnachten ziemlich streng. Denn dort serviert man zum Fest gerne ein traditionelles Weihnachtsgericht namens „kæst skata“: fermentierten Rochen, auch „Gammelrochen“ genannt. Frisch wäre der Fisch gar nicht essbar, denn er ist eigentlich hochgiftig. Der Rochen scheidet seine Harnsäure nämlich nicht über die Nieren aus, sondern speichert die Giftstoffe im eigenen Fleisch ab. Deshalb muss der Fisch mindestens vier Wochen gelagert und fermentiert werden, damit die Giftstoffe entweichen können. Erst dann ist der Rochen zum Verzehr bereit. Na dann: Guten Appetit!

# Weihnachten – Feiern statt Streiten

AN WEIHNACHTEN VERBRINGEN DIE MEISTEN MENSCHEN IHRE ZEIT AM LIEBSTEN MIT DER FAMILIE. DOCH NICHT IMMER VERLÄUFT DAS FEST BESINNLICH. IN VIELEN FAMILIEN GIBT ES AN WEIHNACHTEN STREIT. HIER SIND SECHS TIPPS FÜR FRIEDLICHE FEIERTAGE.

1. Besprechen Sie vor dem Fest am besten mit allen Beteiligten, wie das Weihnachtsfest ablaufen soll. Was soll es zum Essen geben? Wollen Sie zusammen Weihnachtslieder singen oder einen Gottesdienst besuchen? Geben Sie den anderen die Chance bei der Festgestaltung mitzureden. Dann kommt es an Heiligabend nicht zu unschönen Diskussionen.

2. Damit der Vorbereitungsstress nicht an einer Person hängenbleibt, sollten Sie die Aufgaben von vornherein aufteilen. Jeder kann zum Fest etwas beitragen und etwa einkaufen, Geschenke einpacken oder den Baum dekorieren. Und auch die Zubereitung des Essens kann gut auf mehrere Personen verteilt werden. Wenn einer für die Vorspeise sorgt, der nächste für das Hauptgericht und jemand fürs Dessert, hält sich auch der Stress für den Einzelnen in Grenzen.

3. Vermeiden Sie Themen am Weihnachtstisch, von denen Sie wissen, dass Sie für Streit oder hitzige Diskussionen sorgen können. Sprechen Sie lieber Dinge an, die unverfänglich sind und vertagen Sie Problemgespräche auf einen anderen Termin.

4. Geschenke sollten von Herzen kommen. Aber nicht immer treffen Weihnachtspräsente der Verwandtschaft auch unseren Geschmack. Wenn Ihnen ein Geschenk nicht gefällt, dürfen Sie das ruhig sagen, aber bleiben Sie dabei bitte sachlich und höflich – auch dann, wenn Tante Gerda Ihnen dieses Jahr schon wieder selbstgestrickte Socken schenkt.

5. Gibt es in Ihrer Familie einen Weihnachtsmuffel, der an den Feiertagen immer schlechte Laune hat? Zum Feiern sollte niemand gezwungen werden. Wer also partout keine Lust auf Zeit mit der Verwandtschaft hat, sollte auch die Möglichkeit haben, sich aus dem Weihnachtstrubel herauszunehmen.

6. Je nachdem, wie weit die Familie entfernt wohnt, verbringen manche nur einen Nachmittag bei der Verwandtschaft, andere bleiben gleich eine ganze Woche auf Weihnachtsbesuch. Wenn Sie Streit befürchten, halten Sie die gemeinsame Zeit lieber etwas kürzer oder nehmen Sie sich bei einem Spaziergang zwischendurch eine kleine Auszeit. Das schont die Nerven und die frische Luft macht auch gleich wieder bessere Laune. Und eines ist sicher: Auch die unangenehmsten Weihnachtstage haben irgendwann ein Ende.



# Spring dich fit!

IN VIELEN FITNESS- UND SPORTCLUBS STEHT JUMPING FITNESS SCHON LANGE AUF DEM KURSPLAN. DENN DAS WORKOUT AUF DEM MINI-TRAMPOLIN MACHT NICHT NUR SPASS, SONDERN TRAINIERT AUCH DEN GANZEN KÖRPER.

Man fühlt sich federleicht, springt zu mitreißender Musik in die Höhe – und tut gleichzeitig etwas für Muskeln, Koordination und Wohlbefinden. Jumping Fitness wird für immer mehr Menschen zum Lieblingssport. Dabei trainiert man auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin, an dem für die bessere Balance eine Haltestange befestigt ist. Die Choreografie beim Jumping Fitness orientiert sich am klassischen Aerobic und beinhaltet – je nach begleitender Musik – schnellere und langsamere Sprünge. Die Schritte und Übungen sind leicht zu erlernen, daher ist der Trendsport auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

## Wofür ist Jumping-Fitness gut?

Das Spring-Training mit Trampolin ist ein echtes Ganzkörper-Workout: Sage und schreibe rund 400 Muskeln werden dabei beansprucht. Das gilt besonders für die Muskeln an Bauch, Po, Beinen, Armen und Rumpf. Auch die Kniemuskulatur wird gestärkt. Körperfett und Blutfette verringern sich. Die Gelenke werden durch das Trampolin geschont und gewinnen an Dehnbarkeit und Flexibilität. Außerdem sorgt ein regelmäßiges Workout für mehr Ausdauer und stärkt die Balance, Koordination und Beweglichkeit.

Wer abnehmen möchte, hat mit Jumping Fitness ebenfalls gute Karten: Pro Stunde kann man zwischen 250 und 800 Kalorien verbrennen – je nach Intensität des Trainings und Fitnessgrad des Trainierenden. Denn je trainierter jemand

ist, desto mehr Kalorien verbraucht er. Wer gerne ein paar Kilos verlieren möchte, sollte aber nicht nur Sport treiben, sondern gegebenenfalls auch seine Ernährungsgewohnheiten umstellen.

## Wie oft sollte man trainieren?

Damit der Sport Wirkung zeigt, empfehlen Expertinnen und Experten zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. So macht das Workout nicht nur Spaß, sondern verbessert auch die Leistungsfähigkeit und die körperliche Fitness.

## Für wen ist Jumping Fitness geeignet?

Das Springen auf dem Trampolin ist grundsätzlich für alle geeignet – ob Jung oder Alt. Wer übergewichtig ist, kann mit Jumping Fitness Gewicht verlieren, ohne seine Gelenke zu stark zu belasten. Allerdings wird der Beckenboden beim Springen stark beansprucht. Frauen, die einen durch Schwangerschaft und Geburt geschwächten Beckenboden haben, können daher beim Training ungewollt Urin verlieren. Sie sollten im Zweifel also lieber etwas zurückhalten und springen und ihren Beckenboden mit speziellen Übungen stärken. Für Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen empfiehlt es sich, zunächst mit der Ärztin oder dem Arzt zu klären, ob das Trampolinspringen für sie eine geeignete Sportart ist.





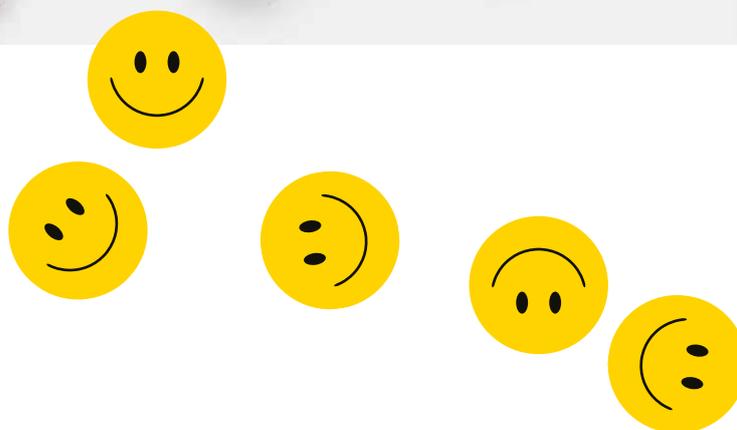
## In welchem Alter sind wir am glücklichsten?

OB MIT 20, 50 ODER 70 JAHREN – GLÜCKLICHE MOMENTE KÖNNEN WIR IN JEDEM ALTER ERLEBEN. ABER WELCHE LEBENSPHASE IST DIE GLÜCKLICHSTE? MIT DIESER FRAGE HABEN SICH SCHON EINIGE STUDIEN BESCHÄFTIGT. UND DABEI KAMEN INTERESSANTE DETAILS ZUM VORSCHNEIN.

Sind wir in unserer Kindheit besonders glücklich? Wenn wir uns zum ersten Mal verlieben? Oder, wenn wir eine Familie gründen? Oder gewinnen wir erst im Alter an Zufriedenheit? Mit diesen Fragen haben sich in den vergangenen Jahren viele Forschende beschäftigt. Für eine Studie, die 2021 veröffentlicht wurde, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der spanischen Universität Vigo die Daten von knapp 27.000 Menschen im Alter zwischen 50 und 80 Jahren aus 13 europäischen Ländern analysiert. Die Teilnehmenden sollten angeben, welche Lebensphase für sie bisher die glücklichste war.

Dabei wurde die Kindheit in den wenigsten Fällen genannt. Die Ergebnisse über alle Länder, Altersgruppen und Geschlechter hinweg kann man sich als eine umgekehrte U-Kurve vorstellen: Im Alter von 20 Jahren stieg das Maß an Zufriedenheit der Befragten kontinuierlich an. Als glücklichste Phase stuften die meisten Teilnehmenden die Zeit zwischen 30 und 34 ein. Ab einem Alter von 35 Jahren nahm die Zufriedenheit dann wieder ab.

Erklären lässt sich das wachsende Glücksgefühl in den 20ern den Forschenden zufolge mit den größeren Freiheiten, die junge Menschen ab der Volljährigkeit genießen können. Dadurch steige das Wohlbefinden bis zu einem Höhepunkt in den 30ern. Anschließend lasse die Zufriedenheit langsam wieder nach. Vor allem in Ländern mit einem schwächeren Sozialsystem nahm das Glück jenseits der 35 ab. Aber auch, wenn die späteren Lebensabschnitte nur selten als die glücklichsten genannt wurden – für viele der Teilnehmenden hielt ihre glücklichste Lebensphase viele Jahre oder sogar Jahrzehnte lang an.



## Andere Studien – andere Ergebnisse

Wer seine 30er schon hinter sich hat, muss sich also keine Sorgen machen. Auch, weil andere Studien mit anderen Vorgehensweisen zu völlig anderen Ergebnissen kommen. So wurden für eine Studie von 2013 im Auftrag des englischen Centre for Economic Performance beispielsweise rund 23.000 Menschen zwischen 17 und 85 Jahren gefragt, wie zufrieden sie aktuell sind. Außerdem sollten sie einschätzen, wie glücklich sie fünf Jahre später sein werden. Nach fünf Jahren wurden dieselben Teilnehmenden noch einmal befragt.

Dabei wurde deutlich, dass die Jüngeren ihr Glück in der Zukunft überschätzt hatten und eher unzufriedener wurden. Die älteren Befragten schätzten ihre zukünftige Zufriedenheit hingegen schlechter ein und wurden eher positiv überrascht. Sie wurden mit steigendem Alter also glücklicher. So ergab die Analyse der Daten, dass die Menschen im Alter von 23 und 69 Jahren am zufriedensten sind.

## Glück gibt's auch im Alter

Dass wir uns auch noch jenseits der 70 gut fühlen können, legt eine weitere Studie aus dem Jahr 2016 nahe, die vom Office for National Statistics, also der britischen Statistikbehörde veröffentlicht wurde. Dazu wurden in Großbritannien mehr als 300.000 Erwachsene befragt. Hier kamen die Forschenden zu dem Ergebnis, dass die Menschen ihre glücklichste Zeit erst im Alter zwischen 65 und 79 Jahren erleben. Und sogar diejenigen, die bereits über 90 Jahre alt waren, gaben an, zufriedener zu sein als im mittleren Alter. So ganz geklärt scheint die Frage nach der glücklichsten Lebenszeit also noch nicht zu sein. Aber das hat auch sein Gutes. Denn schließlich zeigen die unterschiedlichen Ergebnisse, dass man offenbar in fast jeder Lebensphase glücklich sein kann. Freuen wir uns also ruhig auf die Jahre, die noch vor uns liegen.

# Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT BRINGT IMMER WIEDER INTERESSANTE UND ÜBERRASCHENDE ERKENNTNISSE HERVOR. ZUM BEISPIEL DIESE...

## Amputation in der Steinzeit

Australische Archäologinnen und Archäologen haben auf der südostasiatischen Insel Borneo den bislang ältesten Beweis für eine Gliedmaßen-Amputation bei einem Menschen gefunden: ein 31.000 Jahre altes Skelett mit sauber abgetrenntem Fuß. Wie die Forschenden der Griffith University im australischen Queensland im Fachmagazin „Nature“ berichten, war der Steinzeitmensch im Alter von etwa 20 Jahren gestorben – allerdings nicht an den Folgen der Amputation. Offenbar lebte er nach der Operation noch sechs bis neun Jahre weiter. Vermutlich, meint das Archäologen-Team, wurde der Fuß mit einer aus Stein geschliffenen Klinge entfernt, für die Behandlung der Wunde und des Stumpfes nutzten die Steinzeitmenschen wahrscheinlich Heilpflanzen. Bis zu dem Fund war der älteste Nachweis für eine Amputation ein 7.000 Jahren altes Skelett, das in Frankreich gefunden wurde.

## Größter Saurier Europas

Auch in Portugal sorgte ein Skelett-Fund für Aufsehen: Nachdem ein Mann bei Bauarbeiten im Hinterhof seines Hauses auf Saurierknochen gestoßen war, gruben Paläontologinnen und Paläontologen im August 2022 an derselben Stelle weitere Überreste des Sauriers aus, darunter auch eine etwa drei Meter lange Rippe. Das Skelett stammt dem internationalen Forschungsteam zufolge von einem Brachiosaurus, der zur Gattung der Sauropoden zählt. Der Dinosaurier lebte vor etwa 150 Millionen Jahren, wurde bis zu zwölf Meter hoch und bis zu 25 Meter lang. Damit zählt er zu den größten Tieren, die jemals auf der Erde gelebt haben.

## Schlafmangel macht unsozial

Ausreichend Schlaf ist für unseren Körper und unser Gehirn wichtig, damit sie sich regenerieren können. Und auch unsere Psyche braucht genügend Ruhephasen. Schlafen wir zu wenig, sind wir oft gereizt und unkonzentriert – und offenbar auch weniger sozial. Das zeigt eine Studie der University of California in Berkeley. Dabei hatten Forschende untersucht, ob positive soziale Verhaltensweisen wie Mitgefühl, Hilfsbereitschaft oder die Bereitwilligkeit zu Spenden durch zu wenig Schlaf beeinflusst werden. Tatsächlich zeigten fast alle Probandinnen und Probanden der Studie nach einer schlaflosen Nacht ein wesentlich unsozialeres Verhalten. Ihre Hilfsbereitschaft und Empathie nahmen deutlich ab – egal, ob es sich bei der Person, die Hilfe brauchte, um einen Fremden oder ein Familienmitglied handelte. Auch Hirnscans der Testpersonen zeigten nach einer Nacht ohne Schlaf eine deutlich schwächere Aktivität in denjenigen Bereichen des Gehirns, die für prosoziale Verhaltensweisen zuständig sind. Aus Sicht der Forschenden sollte dem Schlaf und der Nachtruhe daher eine größere Beachtung geschenkt werden – gerade in Industrienationen, in denen Schlaf häufig zu kurz kommt.





# Wintermenü

Rote Pete-Suppe  
mit Birne, Kokos  
und Zimt



\*\*\*\*\*

Gefüllte Dorade



\*\*\*\*\*

Orangen-Creme  
mit  
Pistazien



## Rote Bete-Suppe mit Kokos, Birne und Zimt

1	rote Zwiebel
700 g	Rote Bete
100 g	Knollensellerie
30 g	Ingwer
2	Birnen
2 EL	Olivenöl
450 ml	Gemüsebrühe
40 g	grobe Kokosraspel
500 ml	Kokosmilch
	Salz
	Pfeffer
2 TL	Zimt



### Zubereitung:

Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Bete, Sellerie und Birnen waschen und in kleine Würfel schneiden. Hälfte der Birnen sehr klein würfeln und zur Seite stellen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Rote Bete, Sellerie und Birne zur Zwiebel-Ingwer-Mischung geben. Kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten bis sie duften und goldbraun sind. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Nach Ablauf der Garzeit die Suppe fein pürieren und Kokosmilch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Suppe auf Schälchen oder Teller verteilen und mit Birnenwürfel, Kokosraspeln und Zimt bestreut servieren.



## Gefüllte Dorade

4	Doraden
4 TL	Olivenöl
4	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	Bio-Zitronen
60 g	getrocknete Aprikosen
14	Walnüsse
2 TL	Senf (körnig)
1 TL	Senfkörner
	Paprika edelsüß
	Kreuzkümmel (gemahlen)
	Cayennepfeffer



### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. 1 Zitrone schälen, achtenl und fein würfeln, anschließend mit Aprikosen, Walnüssen, Senf, Gewürzen und 1-2 TL Zitronensaft verrühren.

Fische waschen, innen salzen. Jeden Fisch auf ein großes Blatt Kochpergament geben und mit der Masse füllen. Die Fische mit je 1 TL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten backen.



## Orangen-Creme mit Pistazien

300 ml	Mandelmilch
300 ml	Kokosmilch
1	Bio-Orange
2 EL	Honig
6 EL	Chiasamen
100 g	Joghurt
2 EL	Pistazienkerne



### Zubereitung:

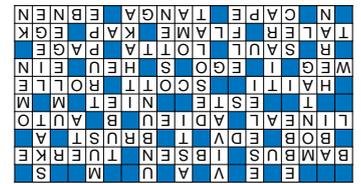
Mandelmilch und Kokosmilch 1 Minute aufkochen. Orange waschen und Schale abreiben. Saft auspressen und kühl stellen. Orangenschale, Honig und 5 EL Chiasamen in den Mandel-Kokos-Mix einrühren und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann Joghurt untermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag Orangensaft unterrühren und Creme in Schüsseln füllen. Pistazien grob hacken und die Creme damit und mit restlichen Chiasamen bestreuen.

# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

tropisches Riesen-gras	Schulabschlussprüfung (Kzw.)	Teil der Woche	↙	eine der Gezeiten	↘	dumme, törichte Handlung (ugs.)	↙	Hochruf	↘	italienische Wein-stadt	↙	nicht farbig	Pasten-behälter	↘	Brei aus Früch-ten, Kar-toffeln	↙	griechi-scher Buch-stabe	↘	Karten-spiel
↘	↘	↘				norwegischer Dichter (Henrik)	↘	8				Eurasier, Osmane	↘		↘				
Renn-schlitten				Abk.: elek-tronische Datenver-arbeitung				trostlos; mise-rabel		obere, vordere Seite des Rumpfes				1		Kosten anteil-mäßig verteilen		Vorbedeutung	
↘			4			Ab-schieds-gruß (franz.)						3	Heimat des Odysseus	↘	Kraft-fahrzeug, Wagen				
Zeichen-gerät	von dort nach hier		Papst-krone	ein Balte				Himmels-richtung		Metall-bolzen				↘	militä-rischer Verband		Ruhe-möbel-stück		
Staat der West-indischen Inseln				6		zarte, anmutige Märchen-gestalt	britischer Südpolar-forscher (Robert F.)						Turn-übung	5					
↘			Ein-heiten-zeichen f. Sekunde		das Ich (latei-nisch)			Groß-mutter		getrock-netes Gras					unbe-stimmter Artikel				
fort; ver-schwunden		bibli-scher König					weibliche Figur bei Astrid Lindgren						Hotelboy		9		Abkür-zung für Knoten		
↘	2				ein Be-wohner Belgiens					7	Land-spitze, -zunge				dt. Kompo-nist (Werner)				
frühere Münze		ärmel-loser Umhang					Mini-bikini; Minislip						glätten, planie-ren						

Lösungswort



# SUCHBILD, FINDE 6 UNTERSCHIEDE BEI DEN BILDERN



# Jobs der Zukunft

MANCHE BERUFE KOMMEN NIE AUS DER MODE, ANDERE ENTSTEHEN GANZ NEU, BEISPIELSWEISE IM BEREICH DER NACHHALTIGKEIT. ABER WELCHE FACHKRÄFTE SIND BESONDERS GEFRAGT?

Der Fachkräftemangel ist schon heute in vielen Branchen allgegenwärtig. Einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) in Köln zufolge fehlten zwischen Juli 2021 und Juli 2022 über alle Berufe hinweg mehr als eine halbe Million Fachkräfte in Deutschland. Demnach ist der Mangel an Personal vor allem im sozialen Bereich ein Problem – ob in der Kinderbetreuung, in der Schule, in der Jugendarbeit, in Seniorenheimen oder in der Suchtberatung. Dasselbe gilt für den Gesundheitsbereich, in dem sowohl Ärztinnen und Ärzte als auch Pflegekräfte händeringend gesucht werden.

Auch Unternehmen der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik tun sich laut der Studie schwer bei der Personalsuche. Und auch bei Physiotherapeutinnen und -therapeuten, in der Kraftfahrzeugtechnik und unter Berufskraftfahrerinnen und -fahrern herrscht offenbar Personal-mangel.

Aber auch in anderen, teils jüngeren und zukunfts-trächtigen Berufsfeldern werden Fachkräfte dringend benötigt, zum Beispiel in diesen:

- Biotechnologie
- Cloud Engineering
- Data Engineering
- Datenanalyse
- Elektrotechnik
- Energie- und Gebäudetechnik
- Erneuerbare Energien
- Geschäftsentwicklung
- IT-Security und Cybersicherheit
- Künstliche Intelligenz
- Lebensmittelproduktion und -entwicklung
- Nachhaltigkeitsmanagement
- Online Marketing-Management
- Produktanalyse
- Robotik
- Social Media Management
- Webdesign
- User Experience



# Zusammenziehen – was Paare beachten sollten

DIE ERSTE GEMEINSAME WOHNUNG IST FÜR PAARE EIN BEDEUTENDER MEILENSTEIN IN IHRER BEZIEHUNG. DAMIT BEIDE ZUFRIEDEN SIND UND ES MIT DEM ZUSAMMENLEBEN KLAPPT, SOLLTEN SIE VOR DEM ZUSAMMENZIEHEN EIN PAAR DINGE KLÄREN.

## 1. Die passende Wohnung

Stecken Sie vor dem Zusammenziehen das gemeinsame Budget für die Wohnung ab und überlegen Sie, in welcher Gegend Sie sich beide wohlfühlen. Besprechen Sie auch, ob etwa die Entfernung zum Arbeitsplatz für beide in Ordnung ist. Denn wenn einer ständig pendeln muss, kostet das nicht nur viel Zeit, sondern womöglich auch Nerven. Sprechen Sie auch über die gewünschte Zimmerzahl, die die gemeinsame Wohnung haben soll. Brauchen Sie einen Rückzugsort für sich, ein Arbeitszimmer oder einen Raum, um Sport zu machen oder kreativ zu werden? Oder planen Sie in nächster Zeit Nachwuchs? Dann bietet es sich an, diese Wünsche in die Wohnungssuche mit einfließen zu lassen, damit sich hinterher auch jeder wohlfühlt und man nicht gleich wieder umziehen muss.

## 2. Die Finanzen

Besprechen Sie, wie Sie die gemeinsame Wohnung finanzieren: Teilen Sie sich Miete und Nebenkosten jeweils zur Hälfte? Oder verdient einer mehr als der andere und übernimmt daher einen größeren Teil der Kosten? Viele Paare eröffnen beim Zusammenziehen ein gemeinsames Haushaltskonto, auf das beide monatlich einen gewissen Betrag einzahlen, um davon etwa die Miete, Strom oder Lebensmittel zu finanzieren.

## 3. Der Mietvertrag

Im Mietvertrag sollten immer die Namen von beiden Personen stehen. Dann können beide nur gemeinsam kündigen und keiner kann den anderen einfach „auf die Straße“ setzen, wenn das Zusammenleben doch nicht funktioniert. Auch haften so beide für eventuelle Schäden in der Wohnung. Ein gemeinsamer Mietvertrag ist auch möglich, wenn er oder sie in die Wohnung des Partners oder der Partnerin zieht. Den bestehenden Mietvertrag kann man in der Regel problemlos um eine zweite Person ergänzen. Dazu genügt es, ein formloses Schreiben aufzusetzen, das von Vermieterin oder Vermieter und den mietenden Personen unterschrieben wird.

## 4. Der Haushalt

Damit der Haussegen nicht schon nach kurzer Zeit schief hängt, klären Sie vor dem Zusammenziehen, wie wichtig Ihnen Dinge wie Sauberkeit sind und wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt. Ein Putzplan, wie man ihn aus WGs kennt, kann helfen, die Aufgaben fair zu verteilen und Streitigkeiten zu vermeiden.

**Tipp:** Unternehmen Sie als Paar auch nach dem Zusammenziehen weiterhin gemeinsame Dinge und „versumpfen“ Sie nicht zu Hause auf dem Sofa. Aktivitäten zu zweit halten die Beziehung länger frisch und geben ihr neuen Input.



## Wichtiges Angebot Ihrer TUI BKK:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen.

### **Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:**

## Sie erhalten mit unserem Tarif **Mehr Sehen** 100 % Kostenerstattung für:

- › Brillen und Kontaktlinsen, bis zu 300 EUR innerhalb von zwei Kalenderjahren (inklusive z. B. Brillenreparaturen und Sehstärkenbestimmung)
- › Operationen zur Behebung von Fehlsichtigkeit (z. B. LASIK), einmalig insgesamt 1.000 EUR für beide Augen\*
- › Soforthilfe bei Erblindung durch einen Unfall, einmalig 10.000 EUR
- › Vorsorgeuntersuchungen durch Augenärzte

\* frühestens nach Ablauf von zwei Jahren



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/mehrsehen](http://www.extra-plus.de/mehrsehen)**  
oder Telefon 0202 438-3560

Nur  
**11,50 €**  
im Monat