Ausgabe 2018-3

# Punkt Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK

Neu: discovering hands® S. 4

Monate der Zahngesundheit S. 5

Was Sport im Freien alles bringt S. 14

**Kinder und Jugendliche machen es den Erwachsenen nicht immer leicht. Facebookabkürzungen erscheinen immer öfter per whats app und co. Wir zeigen Ihnen einige der am häufigsten verwendeten Abkürzungen aus dem Netzjargon.**

| Abkürzung | Bedeutung | Erklärung |
|---|---|---|
| 143 | I love you | Ich liebe dich |
| 2L8 | Too Late | Zu spät |
| 4U | For you | Für dich |
| BB | Bye, Bye | Bis bald, Auf Wiedersehen |
| BBIAB | Be Back In A Bit | Bin gleich wieder da |
| BBL | Be Back Later | Bin später wieder da |
| BBS | Be Back Soon | Bin bald zurück |
| BRB | Be Right Back | Bin gleich wieder da |
| CU | See You | Man sieht sich! |
| CUL8R | See You later | Bis später |
| DL oder D/L | Download | Download |
| DND | Do Not Disturb | Nicht stören |
| FAQ | Frequently Asked Questions | Häufig gestellte Fragen |
| GL | Good Luck | Viel Glück |
| GN(8) | Good Night | Gute Nacht |
| Grats/Gratz/GZ | Congratulations | Gratulation |
| HAND | Have a nice day | Schönen Tag noch |
| HDGDL | | Hab dich ganz doll lieb |
| HDL | | Hab dich lieb |
| HF | Have fun | Viel Spaß! |
| HGW | | Herzlichen Glückwunsch |
| ILD | | Ich liebe dich |
| IMHOk/kk/kay | | OK/(Alles) klar |
| mk/mkay | | hm okay |
| mom | Moment | Einen Augenblick bitte |
| n1 | Nice one | Schön |
| n8 | Night | Nacht |
| np | No Problem | Kein Problem |
| RE | Return(ed) | Bin zurück |
| Sry | Sorry | Entschuldigung |
| THX/TNX/TX/TY | Thanks/Thank You | Danke |
| U | You… | Du… |
| V(L)G | | viele (liebe) Grüße |
| vlt/vllt | | Vielleicht |
| w00t | | Erstauntes, Wie bitte |
| w8 | wait | Warte |
| WB | Welcome back | Willkommen zurück |
| WD | | Wieder da |
| WE | Weekend | Wochenende |
| whsl | | Wahrscheinlich |
| Y? | Why? | Warum |
| YAW/YW | You are Welcome. | Bitte schön |

**Impressum**

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

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

Redaktion und Lektorat:
KKF-Verlag

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

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhalt


| | Seite | |
|---|---|---|
| **NEU: Mehrleistung Brustkrebsuntersuchung discovering hands®** | 4 | Intern |
| **Monate der Zahngesundheit 2018**<br>**Professionelle Zahnreinigung für 35 Euro** | 5 | Intern |
| **TUI BKK Jahresergebnis 2017** | 6 | Intern |
| **Training für den Kopf: Gehirnjogging** | 7 | Service |
| **Schlaf doch, bitte!**<br>**Wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen** | 8 | Familie |
| **Wahr oder falsch?**<br>Mythen rund um die Gesundheit. | 10 | Nachgefragt |
| **Die wichtigsten inneren Organe des Menschen und was sie leisten, Teil 6: Der Verdauungstrakt** | 12 | Serie |
| **Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz – darauf sollten Sie achten!** | 13 | Job |
| **Gut drauf und gesund:**<br>Was Sport im Freien alles bringt | 14 | Sport |
| **Detox-Kur: Entgiftung für den Körper** | 16 | Gesundheit |
| **Warum küssen wir uns eigentlich?** | 18 | Wissen |
| **Herbstmenü** | 19 | Rezept |
| **Rätsel** | 21 | Rätsel |
| **Kleine Helfer – App-solut smart** | 22 | Service |
| **Büchertipps** | 23 | Service |


QUARTAL 3
HERBST: FRISCHE LUFT

IN

OUT

COUCH-POTATO

# NEU:
# Mehrleistung Brustkrebsuntersuchung discovering hands®

Liegt bei Ihnen eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs vor? Dann können wir Ihnen die Kosten der speziellen Tastuntersuchung als Brustkrebsvorsorge erstatten.

Wir erstatten ab 01.07.2018 im Einzelfall die Kosten in Höhe von max. 50 Euro pro Kalenderjahr für eine Brustkrebsuntersuchung durch blinde und sehbehinderte Menschen mit der Qualifizierung als Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) im Rahmen von discovering hands® unter folgenden Voraussetzungen:

- Sie weisen anhand der ärztlichen Bestätigung eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs nach

und

- die Untersuchung wird von einem an der vertragsärztlichen Versorgung teilnehmenden Frauenarzt veranlasst.

Zur Kostenerstattung reichen Sie neben der personifizierten Originalrechnung die ärztliche Bestätigung der o.g. Vorbelastung bei uns ein.

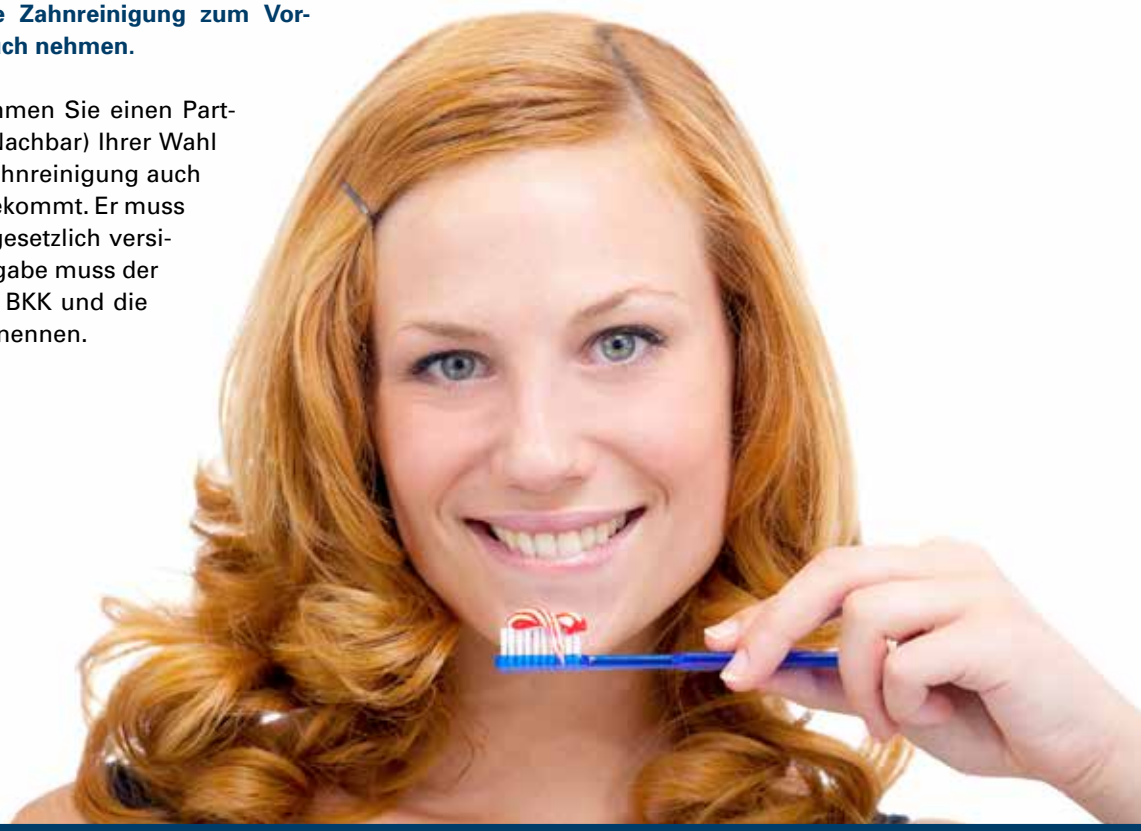
Wo die Untersuchung in Ihrer Region erbracht wird erfahren Sie unter www.discovering-hands.de. Bei Fragen wenden Sie sich gern an Ihren persönlichen BKK-Kundenbetreuer.

# Monate der Zahngesundheit 2018
# Professionelle Zahnreinigung für 35 Euro

**Zahnvorsorge zum Vorzugspreis.** Zahnersatz – nein danke. Durch kontinuierliche und gründliche Zahnpflege lässt sich Zahnersatz häufig vermeiden. Besonders sauber werden die Zähne durch eine Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Mit unserem besonderen Angebot wollen wir Sie bei Ihrer persönlichen Zahnvorsorge unterstützen.

**Unser Angebot: Sie können in den Monaten September und Oktober 2018 bei den Zahnärzten der 2ten-Zahnarzt-Meinung eine Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 35 € in Anspruch nehmen.**

**Zu zweit ist es schöner:** Nehmen Sie einen Partner (Ehegatte/in, Freund/in, Nachbar) Ihrer Wahl mit, der die Professionelle Zahnreinigung auch zum Vorzugspreis von 35 € bekommt. Er muss nicht bei der TUI BKK, aber gesetzlich versichert sein. Bei der Terminvergabe muss der Partner Ihren Namen, die TUI BKK und die Monate der Zahngesundheit nennen.



**So funktioniert es:**
1. Gehen Sie im Internet auf die Seite www.2te-ZahnarztMeinung.de
2. Registrieren Sie sich dort.
3. Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein.
4. Suchen Sie sich einen der sofort angezeigten Zahnärzte aus.
5. Kontaktieren Sie den Zahnarzt zur Terminvereinbarung, um die Professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

**Übrigens: Die 2te-ZahnarztMeinung ist ein Auktionsportal für Zahnersatz, wodurch Sie bei Kronen, Brücken, Implantaten usw. im Schnitt 56 % Ihres Eigenanteils sparen können. Probieren Sie es aus. Sie sparen am Preis und nicht an der Qualität.**

Falls Sie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie bitte:
Tel.: 0211 / 23 92 98 – 0; Fax: -20, Kaistraße 16, 40221 Düsseldorf
Mo. – Do. von 8.00 – 17.00 Uhr, Fr. von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

2te-ZahnarztMeinung
Das Auktionsportal für Zahnersatz

# TUI BKK Jahresergebnis 2017

| Mitglieder- und Versichertenentwicklung | | 2016 | 2017 |
|---|---|---|---|
| | Mitglieder | 12.589 | 12.914 |
| | Versicherte | 17.369 | 17.838 |

| Einnahmen | KJ1 2017 | 2017 je Vers. in € | Veränder. % je Vers. |
|---|---|---|---|
| Beiträge | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Gesundheitsfonds | 40.962.347 | 2.296,35 | 5,05 |
| Erstattungen, Zinsen, sonstige Einnahmen, RSA, Risikopool | 263.145 | 14,75 | -15,61 |
| **Einnahmen insgesamt** | **41.225.492** | **2.311,11** | **4,89** |

| Ausgaben | KJ1 2017 | 2017 je Vers. in € | Veränder. % je Vers. |
|---|---|---|---|
| Leistungen | | | |
| Ärzte | 8.058.121 | 451,74 | 3,36 |
| Zahnärzte | 3.008.939 | 168,68 | 3,17 |
| Zahnersatz | 541.493 | 30,36 | 13,46 |
| Arzneien | 6.081.790 | 340,95 | 1,92 |
| Heil- und Hilfsmittel | 2.336.049 | 130,96 | 21,89 |
| Krankenhäuser | 8.818.585 | 494,37 | 5,21 |
| Krankengeld | 2.914.297 | 163,38 | -9,33 |
| Leistungen im Ausland | 63.859 | 3,58 | -68,01 |
| Fahrkosten | 507.448 | 28,45 | 23,28 |
| Kuren | 412.800 | 23,14 | 20,74 |
| Soziale Dienste/Impfungen | 640.841 | 35,93 | -2,05 |
| Früherkennung | 570.407 | 31,98 | -0,13 |
| Sonstige Hilfen | 148.893 | 8,35 | 1,68 |
| Ergänzende Leistungen zur Rehabilitation/AG-Bonus | 496.802 | 27,85 | 12,00 |
| Mutterschaft | 2.003.148 | 112,30 | -5,29 |
| Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege | 586.590 | 32,88 | 4,08 |
| Integrierte Versorgung | 352.222 | 19,75 | 0,30 |
| DMP Leistungen | 23.662 | 1,33 | 478,97 |
| Sonstige Leistungen/AN-Bonus | 421.199 | 23,61 | -44,62 |
| **Summe** | **37.987.146** | **2.129,56** | **2,03** |
| davon Prävention | 2.342.256 | 131,31 | -9,95 |
| Sonstige Aufwendungen | 926.660 | 51,95 | 14,56 |
| Verwaltungskosten | 2.133.044 | 119,58 | 1,77 |
| **Ausgaben insgesamt** | **41.046.850** | **2.301,09** | **2,26** |

| Vermögensübersicht | KJ1 2017 | 2017 je Vers. in € | |
|---|---|---|---|
| Betriebsmittel | 845.170 | 47,38 | |
| Rücklage | 3.353.000 | 187,97 | |
| Verwaltungsvermögen | 9.000 | 0,50 | |
| **Gesamt** | **4.207.170** | **235,85** | |

# Training für den Kopf: Gehirnjogging

GENAU WIE DIE MUSKELN LÄSST SICH AUCH UNSER GEHIRN TRAINIEREN. GEHIRNJOGGING SOLL DAS GEDÄCHTNIS SCHULEN UND DEN GEIST FIT HALTEN. UND DABEI MACHT ES AUCH NOCH SPASS.

Je älter wir werden, desto mehr lässt die Gedächtnisleistung nach. Wir werden vergesslicher und unsere grauen Zellen sind nicht mehr so leistungsstark wie früher. Mit Gehirnjogging lassen sich Konzentration und Kurzzeitgedächtnis gezielt trainieren. Auch Denkspiele stimulieren bestimmte Gehirnregionen, deren Aktivität mit der Zeit bei jedem etwas nachlässt.

## „Mentales Aktivierungstraining"

Unter Gehirnjogging versteht man spezielle geistige Übungen, die das Gehirn auf Trab bringen sollen. Der Begriff wurde vor allem durch den Psychologen Siegfried Lehrl von der Universität Erlangen geprägt, der diese Übungen 1992 unter dem Namen „Mentales Aktivierungstraining" (MAT) konkretisierte. Wie beim Muskelaufbau soll auch beim Gehirnjogging die Leistung sukzessive gesteigert werden.

## Von Sudoku bis zum Sprachenlernen

Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. empfiehlt, sich mindestens zweimal am Tag zehn Minuten Zeit für die grauen Zellen zu nehmen. Das kann beim Sudoku oder bei Bilderrätseln sein. Man kann Bücher auf dem Kopf lesen, Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen oder bei mathematischen Aufgaben fehlende Rechenzeichen ergänzen. Auch eine neue Sprache zu erlernen, ist eine tolle Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren. Am besten ist es, wenn man diese Fremdsprache auch aktiv anwendet.

## Abwechslung ist wichtig

Wichtig ist aber, bei den Übungen nicht immer das Gleiche zu tun, sondern dem Gehirn Abwechslung zu gönnen. Denn an einseitige Aufgaben kann sich das Gehirn „gewöhnen" und andere, nicht genutzte Hirnfunktionen können quasi verkümmern. Im Laufe des natürlichen Alterungsprozesses nimmt die Zahl der Gehirnzellen ohnehin schon allmählich ab. Um die eigene Gedächtnisleistung so gut wie möglich zu erhalten, sollte man sich also immer wieder neue Anregungen und Aufgaben suchen und das Gehirn fordern.

## Nicht nur zu Hause sitzen

Um sein Gehirn zu trainieren, muss man nicht alleine im stillen Kämmerlein sitzen – ganz im Gegenteil! Bei Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten gibt es abwechslungsreiche Kurse, bei denen man Neues entdecken und den Geist auf Touren bringen kann. Außerdem sollte man sich nicht nur auf das mentale Training verlassen. Auch regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden – und für einen fitten, klaren Kopf.

# Schlaf doch, bitte! Wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen

SCHLAFPROBLEME SIND BEI KINDERN NICHT GERADE SELTEN. VOR ALLEM BABYS UND KLEINKINDER FINDEN HÄUFIG NICHT SO RECHT IN DEN SCHLAF. DOCH OFT KÖNNEN ELTERN ETWAS DAFÜR TUN, UM MEHR RUHE FÜR SICH UND IHR KIND ZU FINDEN.

Gerade wenn es an der Zeit ist „gute Nacht“ zu sagen, drehen viele Kinder erst richtig auf. Manche wollen einfach nicht einschlafen und wieder andere verlangen nachts immer wieder nach Mama oder Papa. Das ist im Grunde auch kein Wunder. Denn schließlich bedeutet schlafen nichts anderes als eine vorübergehende Trennung von den Eltern. Und die fällt vielen Kindern nicht gerade leicht. Doch Schlafprobleme bei Kindern können auch für die Eltern zu einer Belastungsprobe werden. Und dauerhafter Schlafmangel kann Eltern und Kinder an ihre körperlichen und psychischen Grenzen bringen. Das Problem liegt aber nicht unbedingt beim Kind – oder zumindest nicht bei ihm allein. Auch Eltern können einiges dafür tun, um wieder einigermaßen ruhig schlafen zu können.

## Tägliche Routine ist wichtig

Zwar benötigt ein Säugling noch regelmäßig Nahrung und wacht daher ganz selbstverständlich nachts auf, mit etwa sechs Monaten ist der Biorhythmus aber ausgereift. Dann kann ein Baby nachts ohne Nahrung auskommen, manche Kinder sogar schon früher. Entsprechend ist ein Kind im Grunde auch schon frühzeitig fähig, durchzuschlafen. Dafür ist aber eines ganz besonders wichtig: eine tägliche Routine. Kinder sollten immer zu einer ähnlichen Zeit aufstehen, sie sollten wissen, wann es Frühstück, Mittag- und Abendessen gibt, wie die Nachmittagsgestaltung aussieht, wann gespielt wird und wann Schlafenszeit ist. Denn für Kinder ist eine Regelmäßigkeit wichtig, damit sie ihren Biorhythmus finden.

## Zu viel Aufregung stört den Schlaf

Wichtig für eine erholsame Nachtruhe ist auch die „Schlafbiologie“ der Kinder. Manche Kinder schlafen schlicht zu viel oder zu wenig oder sind vor dem abendlichen Zubettgehen nicht lange genug wach. Doch auch die Entwicklung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um den nächtlichen Schlaf geht. Denn bis etwa 24 Uhr haben Kinder einen tiefen Schlaf, in der zweiten Hälfte der Nacht einen sehr oberflächlichen, weil in dieser Zeit die geistige und körperliche Entwicklung stattfindet. Je älter ein Kind wird, desto mehr versteht es plötzlich Dinge, die es vorher nicht verstanden hat. Daher braucht es, wenn es nachts aufwacht, oft die Nähe der Eltern.

## Ruhiges Spielen am Abend

Wenn Kinder abends Schwierigkeiten haben, in den Schlaf zu finden, kann das auch daran liegen, dass der Tag sehr aufregend war und die vielen Eindrücke erst verarbeitet werden müssen. Vor allem kurz vor dem Zubettgehen kann zu viel Aufregung zu schlaflosen Nächten führen. Das gilt auch für zu spätes und actionreiches Spielen. Abends sollte besser nur ruhig gespielt werden. Ein Kuscheltier, eine Gutenachtgeschichte oder ein kurzes Lied können dann beim Einschlafen helfen.

## Schlaflosigkeit durch Streits und Lärm

Auch Gewohnheiten und Handlungen der Eltern können den Schlaf eines Kindes negativ beeinflussen. Streits oder Diskussionen beunruhigen ein Kind und stören seinen Schlaf. Auch äußere Einflüsse wie Lärm, Licht oder eine zu hohe Zimmertemperatur können dem Kind den Schlaf rauben. Außerdem spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn manches Essen liegt schwer im Magen und verhindert das Einschlafen; zu viel Zucker kratzt die Kinder auf. Natürlich können auch körperliche Beschwerden oder Erkrankungen unangenehme Schlafstörer sein. In diesem Fall sollten Eltern aber einen Arzt aufsuchen.

## Der „Nachtschreck“

Häufig sind bei Kindern auch Aufwachstörungen wie Schlafwandeln oder ein „Nachtschreck“. Der Nachtschreck, der Pavor nocturnus, gilt als eine der häufigsten Aufwachstörungen bei Kindern und tritt meist im Alter von zwei bis sechs Jahren auf. Typisch für dieses Phänomen: Mitten in der Nacht fängt das Kind plötzlich panisch an zu schreien und laut zu weinen. Oft sitzt es schweißgebadet und mit schnellem Puls in seinem Bettchen. Jeder Versuch der Eltern, es zu beruhigen, indem sie das Kind auf den Arm nehmen, es streicheln oder auf es einreden, scheitert. Viele Kinder stoßen ihre Eltern sogar weg oder schlagen wild um sich. Betroffenen Eltern kann der Pavor nocturnus einen ordentlichen Schrecken einjagen. Doch nach ein paar Minuten ist der Spuk plötzlich vorbei. Das Kind beruhigt sich und schläft schnell wieder ein. Und am nächsten Morgen kann es sich an nichts mehr erinnern. So gruselig das auch klingen mag – der Nachtschreck ist völlig harmlos. Das Kind trägt weder einen körperlichen noch einen seelischen Schaden davon. Eltern, die sich Sorgen um ihr Kind machen oder unter den Schlafproblemen ihres Kindes leiden, können sich auch professionelle Hilfe holen. Beispielsweise von einem Schlafberater in ihrer Nähe.

**Tipps für besseren Schlaf bei Kindern:**

1. Regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten sind wichtig. Dabei sollten Eltern darauf achten, dass die Zeit, die das Kind tagsüber schläft, von der Schlafdauer in der Nacht abgezogen wird. Der Mittagsschlaf sollte nicht zu spät stattfinden, damit das Kind am Abend auch müde ist.
2. Ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Essens- und Spielzeiten wirkt sich positiv auf den kindlichen Schlaf aus.
3. Vor dem Schlafengehen sollte das Kind den Tag ausklingen lassen und „herunterkommen“. Es sollte sich nicht mehr mit körperlich oder geistig anstrengenden Dingen beschäftigen.
4. Wichtig ist auch eine ruhige Phase vor dem Schlafengehen, in der ein etwa 30-minütiges Schlafritual – wie etwa das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte – abgehalten wird.
5. Das Abendessen sollte nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen stattfinden. Sonst liegt das Essen zu schwer im Magen.
6. Die Wohnung – und vor allem das Kinderzimmer – sollten rauchfrei sein.
7. Tagsüber sollten sich Kinder viel bewegen, möglichst an der frischen Luft.
8. Und vor allem für ältere Kinder und Jugendliche gilt: das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Fernsehen, Telefonieren oder Spielen mit dem Smartphone. Licht aus!

# Wahr oder falsch? Mythen rund um die Gesundheit.

KAFFEE ENTWÄSSERT, COLA HILFT GEGEN DURCHFALL UND WER IM WINTER MIT NASSEN HAAREN NACH DRAUSSEN GEHT, ERKÄLTET SICH. DIESE UND ANDERE ANGEBLICHE WAHRHEITEN HALTEN SICH IN DER BEVÖLKERUNG HARTNÄCKIG. DOCH TATSÄCHLICH SIND VIELE GESUNDHEITSWEISHEITEN NICHTS ANDERES ALS MYTHEN. DIE FOLGENDEN ZWÖLF GEHÖREN ZU DEN VERBREITETSTEN IRRTÜMERN.

## Bei Nasenbluten soll man den Kopf nach hinten legen

Das stimmt nicht. Und ist sogar gefährlich! Der Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte warnt davor, den Kopf bei Nasenbluten in den Nacken zu legen, aus zwei Gründen: Zum einen kann das Blut so in die Atemwege gelangen. Und zum anderen fließt das Blut beim Zurücklegen des Kopfes in den Magen und kann so zu Übelkeit und Erbrechen führen. Deshalb sollte man sich aufrecht hinsetzen und den Kopf nach vorne hängen lassen.

## Rotwein hilft beim Einschlafen

Das stimmt nur teilweise. Zwar schläft man nach dem Rotwein-Genuss tatsächlich in der Regel schneller ein. Sobald die Alkohol-Konzentration im Blut nachlässt, wird der Tiefschlaf aber auch wieder leichter unterbrochen. Erholsamer ist der Schlaf nach dem Rotwein also nicht unbedingt.

## Kaffee entwässert

Der Mythos, dass Kaffee den Körper entwässert, hat sich lange gehalten, selbst die Wissenschaft unterstützte diese Annahme über einen langen Zeitraum. Neuere Studien zeigen aber, dass Kaffee den Körper nicht dehydriert – zumindest, wenn man sich an einen normalen Kaffeekonsum von maximal vier Tassen pro Tag hält.

## Krummes Sitzen fördert Rückenschmerzen

Zwar ist es korrekt, dass man seinem Rücken schadet, wenn man permanent krumm auf dem Stuhl sitzt. Den ganzen Tag mit geradem und durchgestrecktem Rücken dazusitzen, ist aber ebenso schlecht. Am besten ist abwechslungsreiches, „dynamisches" Sitzen und ausreichend Bewegung zwischendurch.

## Cola hilft bei Durchfall

Auch das ist ein Mythos. Zwar stimmt es, dass man bei Durchfall viel Flüssigkeit zu sich nehmen soll, damit der Körper nicht dehydriert. Cola ist hier aber nicht die richtige Wahl. Denn die in der Cola enthaltene Kohlensäure greift den bereits gereizten Magen-Darm-Trakt zusätzlich an. Auch der viele Zucker ist bei Durchfall nicht gerade empfehlenswert. Der Körper braucht bei Durchfall keinen Zucker, sondern Salze. Deshalb sind eine Gemüse- oder Hühnerbrühe oder auch spezielle Elektrolytlösungen eine deutlich bessere Alternative.

## Karotten sind gut für die Augen

Das ist schlichtweg falsch. Zwar versorgen Karotten den Körper mit Beta Carotin und liefern damit eine Vorform des für die Augen wichtigen Vitamins A. Um den Tagesbedarf an Beta Carotin durch Karotten zu decken, müsste man aber mehrere Kilo Möhren essen – und zwar am Tag!

## Wer mit nassen Haaren ins Kühle geht, erkältet sich

Viele werden die Warnung ihrer Mutter noch in den Ohren haben: „Geh nicht mit nassen Haaren raus, sonst erkältest du dich." Doch das stimmt so nicht ganz. Denn die nassen Haare und die kalten Temperaturen im Winter geben nicht den Ausschlag dafür, ob man sich erkältet oder nicht. Krank werden wir vielmehr durch Viren und Bakterien. Wenn man aber wegen seinen nassen Haaren friert, ist es für den Körper schwerer, sich gegen Krankheitserreger zu schützen.

## Rollmops hilft gegen Kater

Gegen einen Kater nach einer durchzechten Nacht gibt es leider keine Wundermedizin. Auch Rollmöpse helfen nicht – ganz im Gegenteil. Denn Rollmops ist schwer verdaulich. Und die viele Säure reizt die Magenschleimhaut. Wer einen dicken Kopf hat, muss wohl oder übel durchhalten. Und zwar so lange, bis der Körper den Alkohol abgebaut und die Giftstoffe ausgeschieden hat. Eines kann man dennoch tun: Eine Hühner- oder Gemüsebrühe liefert dem Organismus Salze, Flüssigkeit und Nährstoffe. Das hilft die Zeit zu überbrücken, bis der Kater verflogen ist.

## Weiße Flecken auf den Fingernägeln kommen vom Kalziummangel

Wer kennt sie nicht, diese seltsamen weißen Flecken auf den Fingernägeln. Früher dachte man, die Flecken seien ein Zeichen für Kalziummangel. Aber das ist ein Irrtum. Der tatsächliche Grund sind kleine Verletzungen, wie sie beim Einklemmen oder durch Stöße auf den Nagel entstehen können. Sogar bei einer professionellen Maniküre kann es zu diesen Mini-Verletzungen kommen. Heilen diese Blessuren nicht komplett ab, bilden sich Lufteinschlüsse im Nagel, die wie weiße Flecken aussehen.

## Wer viel Zucker isst, bekommt Diabetes

Auch wenn es naheliegend erscheint – mit dem Verzehr von Zucker hat Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, erst mal nichts zu tun. Man kann in seinem Leben jede Menge Zucker essen, ohne krank zu werden. Zwar kann ein übermäßiger Zuckerkonsum zu Übergewicht führen, was wiederum einen Diabetes begünstigen kann. Einen direkten Zusammenhang von Diabetes und Zuckerkonsum gibt es aber nicht. Das größte Risiko, an Diabetes zu erkranken, haben Übergewichtige und Menschen, die sich nicht ausreichend bewegen.

## Kaugummi verklebt den Magen

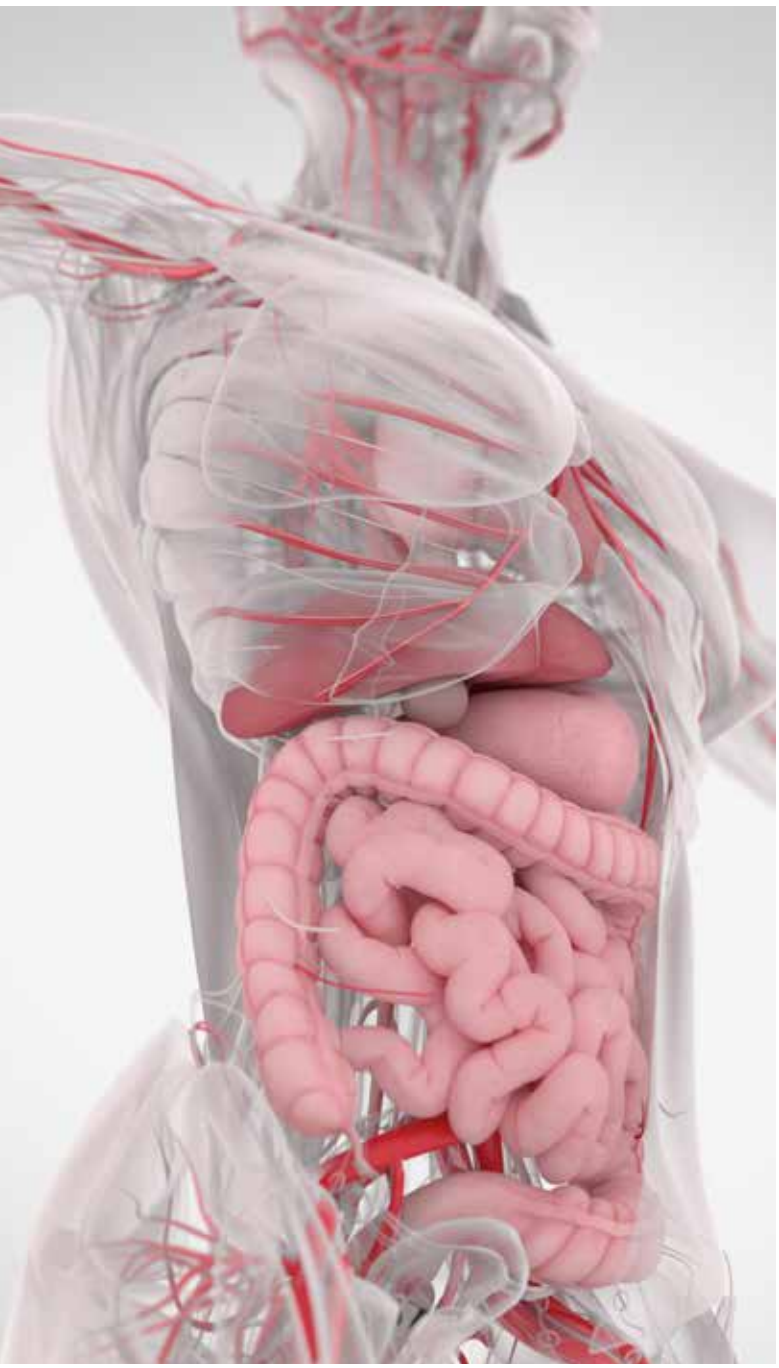
Auch das ist glücklicherweise nur ein Mythos. Einen Kaugummi zu verschlucken, ist gesundheitlich völlig unbedenklich. Zwar kann der Körper Kaugummis nicht verdauen, aber solange Nichtverdauliches nur in kleinen Mengen im Magen landet, scheidet es der Körper einfach über den Darm wieder aus.

## Wer Kirschen isst und Wasser trinkt, bekommt Bauchschmerzen

Das mag zwar mal gestimmt haben, ist heute aber überholt. Denn früher hatte das Trinkwasser keine so gute Qualität und enthielt viele Keime. Diese Keime brachten die Kirschen im Magen zum Gären. Und das wiederum löste Bauchschmerzen aus.

Die wichtigsten inneren Organe des Menschen und was sie leisten, Teil 6:

# Der Verdauungstrakt



Als Verdauungstrakt werden all diejenigen Organe bezeichnet, die etwas mit der Aufnahme, Zerkleinerung oder Verwertung von Nahrung zu tun haben. Entsprechend gehören die Mundhöhle, der Rachen, die Speiseröhre, der Magen sowie der Dünn-, Dick- und Enddarm zum Verdauungstrakt. Der Magen-Darm-Trakt ist der größte Teil des Verdauungstraktes. Auch die Leber und die Bauchspeicheldrüse zählen zu den Verdauungsorganen. Alle Organe zusammen genommen ergeben das Verdauungssystem.

## Vom Mund in den Magen

Das Verdauungssystem ermöglicht es, dass der Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird beim Kauen zerkleinert und mischt sich mit Speichel. Schon hier sorgen Enzyme im Speichel dafür, dass die im Essen enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt wird. Dann gelangt der Nahrungsbrei über die Speiseröhre in den Magen. Im Magen vermischt sich die Nahrung mit dem Magensaft, der ebenfalls Enzyme enthält. Diese sind für die Eiweiß- und Fettaufspaltung zuständig. Der Magensaft beinhaltet auch Salzsäure, die unter anderem hilft, potenziell krank machende Bakterien abzutöten. Die Eiweißketten aus der Nahrung werden in immer kleinere Einheiten zerlegt; das ist notwendig, damit der Körper das Eiweiß überhaupt nutzen kann. Für die Produktion des Magensaftes ist das Hormon Gastrin zuständig.

## Der Weg zum Darm

Die Nahrung verbleibt etwa eine bis sechs Stunden im Magen – die Dauer richtet sich danach, welches Lebensmittel verzehrt wurde und ob der Magen vor der Mahlzeit voll war oder nicht. Sobald die Nahrung ausreichend zersetzt ist, zieht sich der Ringmuskel am Ende des Magens zusammen und schiebt die Nahrung nach und nach in den Dünndarm. Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm, aus dem Leerdarm und dem Krummdarm. Der Dünndarm kann eine Länge von bis zu fünf Metern aufweisen.

## Lange Reise durch den Körper

Ist die Nahrung im Dünndarm angekommen, werden auch die Bauchspeicheldrüse und die Leber aktiv. Die Bauchspeicheldrüse produziert Verdauungsenzyme, die Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate in der Nahrung spalten. Die Leber regt die Kontraktion der Gallenblase und die Produktion der sogenannten gelben Galle an. Im Dünndarm werden der Nahrung Nährstoffe entzogen und über das Blut zu den Körperzellen transportiert.

An den Dünndarm schließt sich der Dickdarm an. Hier werden schwer verdauliche Pflanzenstoffe zersetzt. Außerdem wird im Dickdarm das Wasser aus der Nahrung entzogen; das sorgt für die Eindickung des Stuhls. Vom Dickdarm aus gelangt der Stuhl in den Enddarm, das letzte, etwa 20 Zentimeter lange Stück des Dickdarms. Unverwertbare Nahrungsreste werden schließlich über den Anus ausgeschieden. Der gesamte Verdauungsprozess kann allerdings dauern. Denn für ihre Reise durch den Körper benötigt die Nahrung zwischen 60 und 120 Stunden.

# Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz – darauf sollten Sie achten!

OFT BESTIMMEN STRESS UND ZEITDRUCK DEN JOBALLTAG. FÜR GESUNDES ESSEN BLEIBT DA OFT WENIG RAUM. DABEI IST ES GAR NICHT SO SCHWER, SICH AUCH IM BÜRO AUSGEWOGEN ZU ERNÄHREN. MIT PROF. DR. JAN FRANK, VORSITZENDER DER SOCIETY OF NUTRITION AND FOOD SCIENCE E.V. (SNFS) UND PROFESSOR FÜR BIOFUNKTIONALITÄT DER LEBENSMITTEL AN DER UNIVERSITÄT HOHENHEIM, HABEN WIR DARÜBER GESPROCHEN, WIE MAN SICH AUCH IM JOB GESUND UND LECKER ERNÄHREN KANN.

*Prof. Dr. Jan Frank*

*Herr Professor Frank, worauf sollten Menschen, die viel im Sitzen arbeiten, bei ihrer Ernährung achten?*

Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass man nicht „nebenher" isst, sondern dass man sich bewusst ernährt und seine Ernährung auch plant. Ansonsten läuft man Gefahr, dass man sich sehr einseitig ernährt. Die meisten sind ja im Büro durchaus gestresst und haben viel zu tun. Daher macht es Sinn, sich vorher zu überlegen, was man isst und nicht loszurennen, wenn man Hunger hat und sich dann schnell irgendwas zu essen zu holen. Vernünftig geplante Mahlzeiten sind da sicher die bessere Alternative. Generell sollten die Lebensmittel, die man zu sich nimmt, eine gewisse Nährstoffdichte haben, also einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und auch Ballaststoffen, dafür aber keinen so hohen Energiegehalt, also nicht so viele Kalorien. Aus Sicht der Ernährungswissenschaften wird eine primär pflanzlich basierte Kost empfohlen. Fleisch oder Wurst sollte man nur ein- bis zweimal pro Woche verzehren. Auch Seefisch sollte man einmal pro Woche essen, nicht zuletzt wegen der wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

*Also sollte man sich – wenn man keinen Zugang zu einer Kantine hat – am besten von zu Hause etwas zum Essen mitnehmen?*

Genau, wenn ich eine Mensa oder Kantine habe, kann ich natürlich dort essen. Aber die Portionen sind dort meist Einheitsportionen, das ist für manch einen vielleicht zu groß. Daher sollte man den Teller nicht unbedingt leer essen, sondern aufhören, wenn man satt ist. Und man sollte sich nicht nur auf das Schnitzel mit Pommes stürzen, sondern auch einen Salat dazu essen und das Angebot an Obst und Gemüse nutzen. Wichtig ist eine vielseitige Ernährung. Und bei vorwiegend sitzenden Tätigkeiten im Büro sollte man vor allem energiearme und nährstoffdichte Lebensmittel zu sich nehmen, das heißt also zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Wenn man ein Brot mit zur Arbeit nimmt – am besten ein Vollkornbrot – sollte man es eher mit etwas Käse oder Aufstrich, Salat und ein wenig Gurke belegen und nicht so dick mit Butter bestreichen. Und was jeder tun kann: beim Kochen zu Hause einfach eine Portion mehr kochen. Die kann man dann mit zur Arbeit nehmen und hat so eine vernünftige Mahlzeit, die einem auch schmeckt.

*Und wie oft sollte man essen? Besser dreimal am Tag oder sind mehrere, kleinere Mahlzeiten empfehlenswerter?*

Letztlich kommt es über den Tag verteilt primär darauf an, wie viele Kalorien ich zu mir genommen habe und nur sekundär darauf, wie ich diese Kalorien verteilt habe. Auf jeden Fall sollte man die drei Hauptmahlzeiten einnehmen, aber davon fällt ja meist nur eine – nämlich das Mittagessen – in die Arbeitszeit. Wer am Vor- oder Nachmittag wieder Hunger bekommt, sollte sich eine Zwischenmahlzeit einplanen, damit er nicht mit Heißhunger in die Mittagspause oder den Feierabend geht. Das kann Obst sein, ein Naturjoghurt mit frischen Erdbeeren oder ein ordentlich belegtes Brot mit Salat und Gemüsebeilage. Das ist nicht nur gesünder, sondern auch attraktiver, wenn ich nicht nur ein trocken belegtes Brot dabeihabe. Und viel Aufwand ist das nicht. Man muss es nur einplanen.

# Gut drauf und gesund: Was Sport im Freien alles bringt

BEWEGUNG TUT KÖRPER UND SEELE GUT, VOR ALLEM, WENN MAN DABEI AN DER FRISCHEN LUFT IST. STUDIEN BELEGEN, DASS SPORT IM FREIEN BESONDERS POSITIVE EFFEKTE HAT – FÜR KÖRPER, GEIST UND PSYCHE.

Wer sich selbst wirklich etwas Gutes tun will, sollte nicht nur im Fitnessstudio schwitzen, sondern sich auch viel im Freien bewegen. Denn Sport bei Sonnenlicht und frischer Luft tut uns nicht nur spürbar gut. Seine positiven Effekte sind auch in wissenschaftlichen Studien belegt worden. Demnach stärkt Bewegung in der Natur Körper und Psyche, hilft gegen Stress, Ärger und Depressionen und gibt neue Energie. Außerdem führt das Training im Grünen zu einer positiveren Lebenseinstellung als Sport in Innenräumen. Die Sportler, die an den Studien teilnahmen, gaben auch an, mehr Freude und Zufriedenheit nach dem Training im Grünen zu verspüren. Und sie waren motivierter, ihre Aktivitäten zu wiederholen.

# Be fit

## Weniger Stress, mehr Wohlbefinden

Grund für diese Effekte ist die stressreduzierende Wirkung der Natur. Bei regelmäßiger Bewegung im Grünen sinkt der Blutdruck nachhaltiger ab als etwa beim Spazierengehen in der Stadt. Außerdem haben Naturgeräusche und Tageslicht einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere seelische Balance. Aber Bewegung an der frischen Luft bringt noch mehr. Sie hilft nämlich auch im Job: Studien zeigen, dass wir im Freien kreativer sind und innovativere Einfälle haben. Demnach bekommen wir die häufigsten und besten Ideen in der freien Natur. Hier sind wir konzentrierter und aufmerksamer.

## Leben im Grünen

Dass es sich auch lohnt, in der Nähe von Grünflächen zu wohnen, haben Forscher der britischen University of Exeter gezeigt. Sie haben untersucht, wie sich das Leben unweit von Parks oder Wäldern auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt. Sie erhoben über einen Zeitraum von 18 Jahren Daten von rund 10.000 Briten. Die Studienteilnehmer gaben über die gesamte Studiendauer hinweg regelmäßig ihren aktuellen Wohnort an und erklärten, wie gestresst oder glücklich sie sich in den vergangenen Wochen gefühlt hatten. Dabei stellten die Forscher fest, dass Menschen, die näher an Grünflächen leben, zufriedener mit ihrem Leben sind und seltener psychische Probleme haben.

## Sport und Natur

Dass allein ein Umzug in Wald- oder Parknähe Menschen glücklich macht, beweist die Studie zwar nicht. Aber die positiven Effekte der Natur auf Körper und Psyche wurden in vielen Untersuchungen belegt. Und wer sich draußen bewegt, kann auch die Schönheit von Wald, Wiesen und Küsten genießen. Das alles gibt es völlig gratis. Und Sport in der Natur hat keine negativen Nebenwirkungen. Also: raus aus dem Fitnessstudio und ab ins Grüne!

# Detox-Kur: Entgiftung für den Körper

DETOX-KUREN SIND NICHT NUR EIN ANGESAGTER GESUNDHEITSTREND, SIE GELTEN AUCH ALS WAHRES WUNDERMITTEL ZUR ENTGIFTUNG DES KÖRPERS. WER SICH MÜDE, ERSCHÖPFT UND ANTRIEBSLOS FÜHLT, DEM KANN EINE DETOX-KUR WIEDER AUF DIE BEINE HELFEN.

Der Begriff „Detox“ ist die Abkürzung des englischen Wortes „detoxification“, was im Deutschen „Entgiftung“ bedeutet. Bei einer Detox-Kur soll der Körper mittels einer speziellen Diät von Umweltgiften und Schadstoffen gereinigt werden. Eine Detox-Kur ist nichts anderes als eine Entgiftungs- oder Entschlackungskur. Doch auch, wenn das „Detoxen“ derzeit sehr angesagt ist – neu ist es nicht. Ähnliche Diätformen gibt es bereits seit dem Altertum. Beim Ayurveda beispielsweise kommt der Entgiftung von innen eine wichtige Rolle zu. Und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin haben entgiftende Maßnahmen ihren festen Platz. Der Pfarrer Sebastian Kneipp, bekannt für die nach ihm benannte Gesundheitslehre, schwor ebenfalls auf die Wirkung des sogenannten „Heilfastens“.

## Was bewirkt eine Detox-Kur?

Stoffe wie Koffein, Nikotin oder Alkohol, aber auch Stress, eine ungesunde Ernährung, zu wenig Schlaf und mangelnde Bewegung tun dem Körper auf Dauer nicht gut. Zwar kann sich der Organismus im Grunde allein gegen Schadstoffe wehren und sich von ihnen befreien. Wenn aber mehrere ungesunde Faktoren über einen längeren Zeitraum zusammenkommen, kann der Körper mit der Entgiftung überfordert sein. Dann wird die Gesichtsfarbe fahl und der Körper anfälliger für Krankheiten. Man fühlt sich müde, schlapp und ausgelaugt. Hier kann eine Detox-Kur Abhilfe schaffen. Denn sie kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und klärt das Hautbild. Außerdem werden Blutdruck, Cholesterin und Blutzuckerspiegel gesenkt. Hierzulande sind vor allem zwei Arten von Detox-Kuren bekannt:

## Detox-Kur mit basischen Lebensmitteln

Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl oder Süßigkeiten, aber auch Alkohol, Nikotin und Kaffee wirken im Körper säurebildend. Bei einer Detox-Kur mit basischen Lebensmitteln wird der Organismus entsäuert und von Giftstoffen befreit. Bei dieser Kur ernährt man sich ausschließlich von basischen Lebensmitteln wie reifen Früchten, Trockenobst, Kartoffeln, Oliven, Spinat, Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Rucola, Sojabohnen oder Mandeln. Am besten verwendet man für eine solche Kur möglichst unverarbeitete oder Bio-Lebensmittel, da diese frei von Giftstoffen sind. Auf Käse, Fleisch, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin oder Kaffee sollte jedoch verzichtet werden. Denn nur so kann sich der Säure-Basen-Haushalt stabilisieren und der Körper kann entgiften. Diese säurebildenden Lebensmittel und Schadstoffe sollte man aber bereits vor Beginn der Kur nach und nach weglassen. Wie lange das Basenfasten dauert, muss jeder nach seinem Wohlbefinden für sich entscheiden. Beim ersten Mal wird meist eine Dauer von drei bis fünf Tagen empfohlen. Wer schon Erfahrung mit dem „Detoxen“ hat, kann die Kur aber auch länger machen. Verschiedene basische Rezepte gibt es im Internet.

## Detox-Kur mit frischen Säften

Bei dieser Variante der Detox-Kur verzichtet man vollständig auf feste Nahrung und nimmt lediglich Wasser, frische Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe zu sich. Dank ihrer dickflüssigen Konsistenz sind Säfte und Smoothies sehr sättigend. Außerdem sind sie echte Vitaminbomben, liefern wichtige Nährstoffe und helfen, den Magen-Darm-Trakt zu entlasten. Sie regen den Stoffwechsel an und dadurch verliert man sogar das eine oder andere unerwünschte Kilo auf den Hüften. Pro Tag trinkt man bei dieser

Detox-Kur fünf Smoothies aus Obst und Gemüse. Je mehr Gemüse der Smoothie enthält, desto kalorienärmer ist er. Leckere Smoothie-Rezepte für die Detox-Kur findet man im Internet. Aber Vorsicht: Die Smoothie-Kur sollte nicht länger als drei Tage dauern. Detox-Smoothies sind zwar sehr gesund, aber um eine vollwertige Ernährung zu gewährleisten, sollten sie nicht über eine längere Zeit alleine auf dem Speiseplan stehen.

## Kombiwirkung von Detox-Kuren

Wer eine Detox-Kur machen will, muss sich nicht unbedingt fürs Basenfasten oder die Kur mit frischen Säften entscheiden. Man kann auch beide Kuren kombinieren. Zum Beispiel, indem man morgens und abends Saft trinkt und sich zum Mittagessen ein basisches Gericht gönnt. Viele Detox-Fans schwören auf diese Kombivariante. Oft hilft es auch, wenn man die Detox-Kur nicht alleine, sondern zum Beispiel mit einer Freundin oder einem Freund zusammen macht. So kann man sich miteinander austauschen und gegenseitig motivieren.

## Was sollte man bei einer Detox-Kur beachten?

Eine Detox-Kur sollte man nur beginnen, wenn man gesund ist. Wer unter einer Erkrankung, beispielsweise der Nieren, leidet, sollte unbedingt zuerst mit seinem Arzt sprechen. Auch Menschen, die unter einer Essstörung leiden oder früher gelitten haben, sollten sich vor einer Detox-Kur an ihren Arzt wenden. Für Schwangere, Stillende und Kinder ist eine solche Kur nicht zu empfehlen.

Wer es aber mit einer Detox-Kur versuchen will, für den gilt: Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit! Deshalb sollte man zwei bis drei Liter pro Tag trinken – am besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee. Das gilt auch bei einer Detox-Kur mit Obst- und Gemüsesäften. Auf alltägliche Laster wie Rauchen, Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten sollte während einer Detox-Kur unbedingt verzichtet werden. Genügend Schlaf und ein wenig Sport unterstützen den Effekt der Kur.

## Was sagt die Wissenschaft zu Detox-Kuren?

Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Wirkung von Detox-Kuren bisher nicht belegt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es bislang keine Nachweise dafür, dass eine Detox-Kur die Ausscheidung von Giften aus dem Körper fördert. Zwar sind viele Detox-Fans davon überzeugt, durch die Kur mehr Energie und einen klareren Kopf zu haben. Doch das ist kein Beweis für eine entgiftende Wirkung. Vielmehr führen Wissenschaftler diese Eindrücke auf die Freisetzung von Endorphinen, also Glückshormonen, zurück. Diese Endorphine helfen dem Menschen in körperlichen Notsituationen, um beispielsweise den Hunger beim Fasten besser auszuhalten. Dennoch sind Detox-Kuren eine gute Gelegenheit, um sich mit dem eigenen Ernährungsverhalten auseinander zu setzen. Und wer seine Ernährung langfristig umstellen will, kann mit einer Detox-Kur den Grundstein für einen gesunden Neustart legen.

# Warum küssen wir uns eigentlich?

KÜSSEN GEHÖRT FÜR VIELE MENSCHEN ZU DEN SCHÖNSTEN DINGEN ÜBERHAUPT. VOR ALLEM DER ERSTE KUSS BLEIBT DEN MEISTEN LANGE IN ERINNERUNG – AUCH, WENN ES VIELLEICHT NICHT DER BESTE WAR. ABER WARUM KÜSSEN WIR MENSCHEN UNS ÜBERHAUPT?

Küssen gehört in unseren Kulturkreisen mehr oder weniger zum Alltag. Wir küssen unseren Partner, unsere Kinder, begrüßen Freunde mit Wangenküssen und bei manchen bekommt sogar das Haustier hin und wieder ein Küsschen ab. In erster Linie geht es beim Küssen darum, Zuneigung und Liebe auszudrücken. Manche Menschen küssen aber auch Reliquien oder religiöse Symbole als Zeichen der Ehrerbietung und des Respekts. Und natürlich gibt es auch Küsse im Zusammenhang mit sexueller Aktivität. Doch was ist der Ursprung des Küssens?

## Fütterungsritual oder Nackenbiss?

Weshalb sich Menschen küssen, ist unter Wissenschaftlern umstritten. Eine Theorie besagt, das Küssen sei aus dem einstigen Fütterungsritual der Menschen entstanden, bei dem vorgekaute Nahrung von der Mutter zum Kleinkind weitergegeben wurde. Andere Experten meinen, der Ursprung des Kusses sei eher sexueller Natur: Bei Tieren lassen sich bis heute Nackenbisse beim Liebesspiel beobachten. Dieses Beißen könnte sich im Laufe der Zeit zum Kuss gewandelt haben. Eine weitere These ist, dass sich unsere Vorfahren gegenseitig am Hinterteil beschnüffelten – so wie man es heute beispielsweise noch von Hunden kennt. Aus diesem Schnüffeln und Ablecken könnte sich der Kuss entwickelt haben. Denn möglicherweise „wanderte“ der Kuss mit nach oben, als aus den Vierbeinern aufrecht gehende Zweibeiner wurden.

## Küssen zur Partnersuche

Neueren Untersuchungen von Neurologen und Sexualforschern zufolge erkennen wir durch das Küssen den biologisch idealen Partner. Beim Küssen werden Geruchs- und Botenstoffe ausgetauscht, die im Speichel, der Zunge und der Mundschleimhaut enthalten sind. Diese Stoffe nehmen wir beim Riechen und Schmecken wahr und sie verraten uns, ob unser Gegenüber der geeignete Partner für uns sein könnte. Denn nur wer angenehm riecht und schmeckt, kommt in unsere engere Auswahl.

## Küssen stärkt die Bindung

Beim Küssen spielt das Kuschelhormon Oxytocin eine wichtige Rolle. Oxytocin wird im Gehirn produziert und hat auf den Menschen eine beruhigende und befriedigende Wirkung. Dieses positive Gefühl fördert sowohl die Bindung zwischen Mutter und Kind als auch zwischen Geschlechtspartnern. Und auch ganz allgemein beeinflusst Oxytocin unser Verhalten bei sozialen Interaktionen. Beim Küssen wird Oxytocin verstärkt ausgeschüttet. Paare, die sich täglich und vor allem innig küssen, können damit also auch ihre Bindung stärken.

Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking enterprise

# Herbstmenü

Pilzcremesuppe

*****

Hackbällchen mit Mozzarella

*****

Waldkuchen

# Pilzcremesuppe

| | |
|---|---|
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 450 ml | Schlagsahne |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuss |
| 200 g | gemischte Pilze |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Butter |
| 4 EL | Petersilie geschnitten |
| | Mehl zum Bestäuben |

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Die Pilze putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Salzen, pfeffern, mit Muskatnuss würzen, mit Mehl bestäuben, mit der Gemüsebrühe und der Hälfte der Sahne aufgießen und in ca. 15 Minuten weich kochen.

Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe geben. Die Suppe fein pürieren, noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne halbfest schlagen, zum Servieren auf die Suppe geben.

*****

# Hackbällchen mit Mozzarella

| | |
|---|---|
| 500 g | Hackfleisch, gemischt |
| 2 Kugeln | Mozzarella |
| 4 | Karotten |
| 1 | Lauchzwiebel |
| | Himbeeressig |
| | Olivenöl |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 16 Bällchen formen und in eine Auflaufform legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Die Auflaufform bei 200 °C ca. 15 Minuten, bis der Mozzarella geschmolzen ist, in den Backofen geben.

Karotten grob raspeln, die Lauchzwiebel in Röllchen schneiden und mit Himbeeressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, anschließend portionsweise auf die Teller geben und mit Hackbällchen anrichten.

*****

# Waldkuchen

| | |
|---|---|
| 4 | Eier |
| 250 g | Margarine |
| 250 g | Puderzucker |
| 1 Pck. | Backpulver |
| 250 g | Mehl |
| 500 g | gehackte Walnüsse |
| 1 Tafel | geraspelte Bitterschokolade |
| | Semmelbröseln |
| | Zuckerguss (Candy-Melts), grün |
| | grob gehackte Pistazien |

Zubereitung:

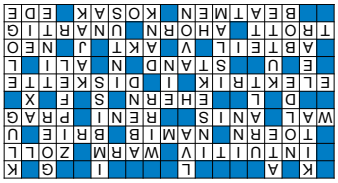
Eier, Margarine, Puderzucker, Backpulver, Mehl, gehackte Walnüsse, geraspelte Bitterschokolade nach und nach verrühren. Eine runde Kuchenform ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig einfüllen und glatt streichen.
Bei 175 Grad 70 Minuten backen.

Nach Belieben mit einem Zuckerguss (Candy-Melts), grün überziehen und mit gehackten Pistazien verzieren.

# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kinder-tages-stätte (Kzw.) | | dt. Maler, Grafiker (Emil) | | griechische Göttin | hochbetagt | Fluss zur Donau | Kerbtier | | Abk.: Landesversicherungsanstalt | ungeordnet; fahrig | Tagesabschnitt | kleine Mahlzeit | 2 | Endstück | norddt.: ungezogenes Kind | | weise, gescheit | |
| auf Eingebung beruhend | | | | 12 | | | | | nicht kalt | | | | | Warenverkehrssteuer | | | | |
| Fahrt mit einem Segelboot | | | | | | Wüste in Südwestafrika | | | | | 7 | französischer Weichkäse | | | | 8 | Spaltwerkzeug für Holz | |
| | | | Gewürz-, Heilpflanze | | 3 | | | unbestimmter Artikel | ital. Barockmaler (Guido) | | | | | tschechische Hauptstadt | | | | 15 |
| Meeressäugetier | britischer Sagenkönig | | Mönchsgewand | | Weltreligion | poetisch: aus Erz bestehend | | | | 6 | | lat.: innen, inwendig | | Sportpaddelboot | | Schreibflüssigkeit | | Lobrede |
| | | 11 | | | | | | Name mehrerer engl. Flüsse | | magnet. Datenträger (EDV) | | | | | 5 | | | |
| ugs. für Elektrotechnik | | Rennschlitten | | griechischer Buchstabe | Marktbude | | 9 | | | | Vergeltung für eine Wohltat | | arabischer Männername | | | | Schwur | |
| Raum im Eisenbahnwagen | | | | | | | Kfz-Zeichen Helmstedt | | Teil des Bühnenstücks | | | | chem. Zeichen für Natrium | | Fremdwortteil: neu (griech.) | | | |
| | 10 | | | | Laubbaum | | | | | | nicht folgsam | 13 | | | | | | |
| langsame Gangart | Luft in die Lungen blasen | | | | | | | 14 | leichter russischer Reiter | | | | | 1 | Stadt in den Niederlanden | | 4 | |

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



# WO IST WAS? VIEL SPAß

# Kleine Helfer – App-solut smart

## Codecheck: Wissen, was drin ist

Was genau in Lebensmitteln enthalten ist und wie umweltfreundlich Kosmetikartikel sind, erschließt sich dem Kunden im Laden meist nicht auf den ersten Blick. Die App Codecheck macht das Smartphone zum Strichcode-Scanner und verrät, welche Inhaltsstoffe in den verschiedensten Produkten enthalten sind. So erkennen beispielsweise Menschen mit Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ob ein Produkt für sie geeignet ist oder nicht. Außerdem zeigt die App, ob ein Kosmetikartikel zum Beispiel Mikroplastik enthält. Die App gibt es für Android und iOS, in der Grundversion ist sie kostenlos. Allerdings bekommen die Nutzer der Gratisversion auch Werbeeinblendungen auf den Bildschirm.

## 500px: Plattform für Fotografen

Die Online-Foto-Community 500px gibt es schon seit 2009, sie hat mittlerweile aber auch rund neun Millionen registrierte Nutzer. 500px ist eine Plattform für Profi- und Amateurfotografen, die ihre Bilder gerne einer breiten Öffentlichkeit präsentieren möchten. Man kann seine eigenen Bilder hochladen, die Fotos anderer als Inspirationsquelle nutzen und Kontakte knüpfen. Bei 500px werden alle Fotos unbeschnitten und in voller Auflösung angezeigt. Wer wissen möchte, wie häufig seine Bilder angesehen werden und die App primär fürs Business nutzen will, muss allerdings eine kostenpflichtige Mitgliedschaft abschließen. Die App ist für Android- und iOS-Geräte verfügbar.

## Eye on Water: Gewässerschutz per Smartphone

Mit der App Eye on Water kann jeder ein wenig zum Schutz unserer Gewässer beitragen. Über die App schießt man einfach ein Foto von einem See, Fluss oder Meer und liefert Forschern so wertvolle Informationen zum Zustand des jeweiligen Gewässers. Die App-Kamera funktioniert zwar ein wenig anders als die normale Smartphone-Kamera, die App gibt aber leicht verständliche Hinweise und Tipps. Wer die Eye on Water-App nutzt, muss aber auch seinen Standort übermitteln, damit die Forscher wissen, welches Gewässer gerade von den freiwilligen Meeresbiologen per Smartphone analysiert wird. Die App gibt es für Android- und iOS-Geräte.

## Swapper: Matching-Tauschbörse

Warum alles neu kaufen, wenn man Dinge auch tauschen kann? Über die Online-Matching-Tauschbörse Swapper kann der Nutzer alles, was er nicht mehr braucht, zum Tausch anbieten. Dazu wird das jeweilige Produkt fotografiert und das Foto hochgeladen. Gleichzeitig gibt der Nutzer in die App ein, wogegen er sein Produkt gerne eintauschen würde. Anschließend erhält er Tauschvorschläge, die er – ähnlich wie bei der Dating-App Tinder – durch Wischen nach rechts oder links bewerten kann. Haben sich zwei Tauschpartner gefunden, öffnet sich ein Chat und die beiden können sich über die Einzelheiten des Tauschs unterhalten. Swapper gibt es für Android- und iOS-Geräte.

# Frische Buchtipps für gemütliche Stunden

*J.D. Barker*

## The Fourth Monkey – Geboren, um zu töten“

**Thriller, Blanvalet**

Wer spannende Bücher mag und gute Nerven hat, wird „The Fourth Monkey – Geboren, um zu töten“ lieben: Stellen Sie sich vor, es klingelt an der Tür und der Paketbote überreicht Ihnen einen weißen Geschenkkarton. Sie öffnen ihn und finden darin ein menschliches Ohr. Wenig später bekommen Sie wieder ein Paket – mit einem Auge. Und dann eins mit einer Zunge. Jemand aus der Familie ist verschwunden und es scheint, als würde das Opfer nicht mehr leben. Ganze fünf Jahre lang hält der Serienkiller Chicago in Atem. Und der Horror hört auch nach seinem Tod nicht auf.

*Juli Zeh*

## Leere Herzen

**Roman, Luchterhand**

Britta Söldner und ihr Geschäftspartner Babak Hamwi wollen nicht länger verantwortlich sein für das, was in der Gesellschaft schiefläuft. Stattdessen haben sie gemeinsam eine kleine Firma gegründet, „Die Brücke“, die ihnen beiden Reichtum beschert hat. Was genau hinter der „Brücke“ steckt, weiß zu ihrem Glück niemand so genau. Denn hinter der Fassade ihrer unscheinbaren Büroräume betreiben Britta und Babak ein lukratives Geschäft mit dem Tod. Als die beiden unliebsame Konkurrenz bekommen, setzt Britta alles daran, ihre Gegner auszuschalten. Doch bald sind nicht nur Brittas und Babaks Firma, sondern auch beider Leben in Gefahr.

*Claire Douglas*

## Missing – Niemand sagt die ganze Wahrheit

**Thriller, Penguin**

Francesca und Sophie wachsen in einer verschlafenen Kleinstadt am Meer auf. Die beiden sind unzertrennlich, sie erzählen einander alles. Doch eines Nachts verschwindet Sophie spurlos. Zurück bleiben nur ihr Turnschuh am Pier und die Frage nach dem Warum. Achtzehn Jahre später wird in dem Örtchen eine Leiche angespült, und Francesca weiß, dass sie in ihre Heimat zurückkehren und endlich Antworten finden muss. Darauf, was in jener Nacht wirklich geschah.

*Iben Akerlie*

## Lars, mein Freund

**Jugendbuch, Hanser**

Amanda und ihre Mitschüler bekommen neue Schüler als „Patenkinder“ zugeteilt. Amanda soll sich um einen Jungen mit Down-Syndrom kümmern. Warum ausgerechnet sie? Doch nach und nach merkt sie, dass man mit Lars eine Menge Spaß haben kann. Die anderen aber machen sich über sie und Lars lustig. Das Buch für Kinder ab zehn Jahren ist ein klares Statement gegen Feigheit und Oberflächlichkeit. Und die Freundschafts-Geschichte zeigt, wie schwer es ist, Vorurteile abzubauen und sich den Mobbingaktionen anderer zu entziehen, zu deren Clique man gehören möchte.

IN

# Das Magazin trifft auf den

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

TUI BKK
gesund + fit im Betrieb