Ausgabe 2020-4

Punkt Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK

„Apps auf Rezept“ S. 4

Umzug der BKK Geschäftsstelle in Salzgitter Bad S. 5

Stark in turbulenten Zeiten S. 6

Organspendeausweise für Sie und Ihre Angehörigen zum Heraustrennen auf der Umschlagseite

Liebe Versicherte,
Lieber Versicherter,

das sich zum Ende neigende Jahr hat uns alle mit der Corona-Pandemie in Atem gehalten. Erfreulich und ein Grund zuversichtlich in das Jahr 2021 zu blicken, ist die Aussicht auf einen wirkungsvollen Impfstoff, der seinen Beitrag zur Überwindung der Pandemie leisten wird.

Auch in Zeiten der gesundheitlichen Herausforderung hat sich die Leistungsfähigkeit der Gesetzlichen Krankenversicherung bewährt und ihren Beitrag zur Finanzierung der Pandemie-Ausgaben geleistet.

Ein Gesundheitsminister, der in der Vergangenheit die Krankenkassen als Sparkassen für Ihre vorsorgende Beitrags- und Finanzplanung kritisiert hat, kann sich aktuell über die Reserven freuen und plant die Rücklagen der Kassen in Höhe von 8 Milliarden Euro für die versprochene Sozialgarantie im Wahljahr 2021 einzusetzen. Damit wird erneut nicht nur die Finanzhoheit und Selbstverwaltung der einzelnen Solidargemeinschaft angegriffen, sondern es sollen auch die Kassen wettbewerbswidrig enteignet werden, die solide gewirtschaftet haben.

Unser persönlicher Service vor Ort ist uns gerade in diesen Zeiten und auch zukünftig weiterhin wichtig. Wir haben uns deshalb mit unserer Geschäftsstelle in Salzgitter-Bad räumlich verbessert. Darüber berichten wir auf Seite 5.

Die neuen digitalen Gesundheitsanwendungen „Apps auf Rezept“ stellen wir Ihnen auf Seite 4 vor. Außerdem starten wir mit dieser Ausgabe auf Seite 6 unsere neue Gesundheitsreihe „Stark in turbulenten Zeiten“.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Erfolg, Glück und vor allen Dingen Gesundheit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Impressum

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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
Seite 5, Rudolf Karliczek
Seite 7, TUI BKK

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

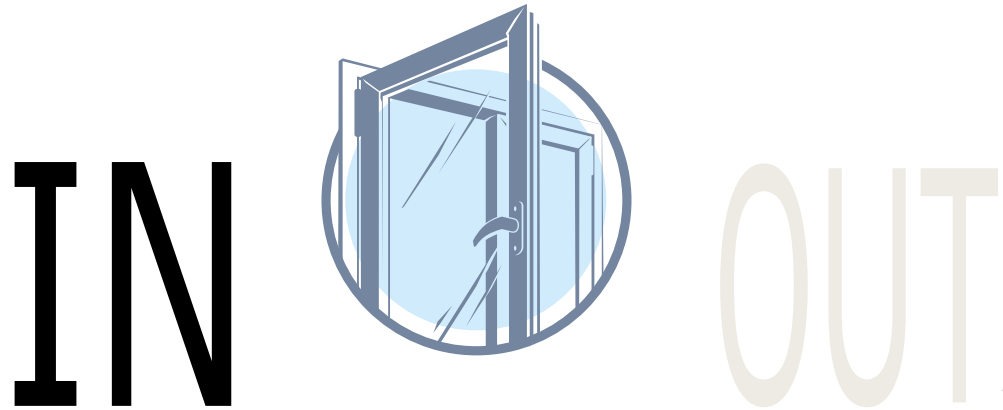
Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting

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	
Digitale Gesundheitsanwendungen: „Apps auf Rezept"	4	Intern
Umzug der BKK Geschäftsstelle in Salzgitter Bad	5	Intern
Neue Gesundheitsreihe **Stark in turbulenten Zeiten** **Mindset – Die Macht der Gedanken**	6	Intern
Betriebsrentenfreibetragsgesetz	7	Intern
Nachhaltig gekleidet: **Wie Sie beim Kleiderkauf Mensch und Umwelt schützen können**	8	Umwelt
Sport mit Erkältung? Darauf sollten Sie achten	10	Sport
Gute Vorsätze: 8 Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung	11	Service
Demenz – so können Sie vorbeugen	12	Gesundheit
Gesetzesänderungen 2021	13	Aktuell
Diabetes: Warum die „Zuckerkrankheit" so gefährlich ist	14	Gesundheit
Schon gewusst?	16	Wissen
Richtig heizen – und Energie sparen	17	Service
Gesund essen – auch an Weihnachten	18	Ernährung
Wintermenü	19	Rezept
Rätselspass	21	Service
Organspende – ja oder nein?	22	Intern



Digitale Gesundheitsanwendungen: „Apps auf Rezept“

Mit dem Inkrafttreten des Digitale-Versorgung-Gesetzes am 19. Dezember 2019 wurde die „App auf Rezept“ für Patientinnen und Patienten in die Gesundheitsversorgung eingeführt. Ziel dieses Gesetzes ist es, die Digitalisierung und Innovation im deutschen Gesundheitssystem voranzubringen.

Bei den sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) handelt es sich um App- oder Webanwendungen, die als eigenständiges Medizinprodukt die Patientinnen und Patienten bei der Krankheitsbehandlung unterstützen sollen.

Wann ist eine DiGA durch die BKK erstattungsfähig?

Damit Ihre BKK die Kosten für eine App als digitale Gesundheitsanwendung übernehmen kann, müssen im Wesentlichen zwei gesetzliche Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen muss die digitale Gesundheitsanwendung im sogenannten DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet sein. Das BfArM prüft also zentral, ob die jeweilige Anwendung die definierten Anforderungen erfüllt, um in das Verzeichnis aufgenommen werden zu können. Die zweite Voraussetzung ist das Vorliegen einer Verordnung des behandelnden Arztes. Alternativ kann auch vorab eine Genehmigung durch die BKK erfolgen. In diesem Fall müssen jedoch bestimmte medizinische Indikationen vorliegen, welche nachzuweisen sind.

Am 6. Oktober 2020 hat das BfArM erstmals zwei Apps im DiGA-Verzeichnis veröffentlicht. Das Verzeichnis ist auf der Internetseite des BfArM unter https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis einsehbar und wird fortlaufend ergänzt. Das BfArM geht davon aus, dass kurzfristig weitere Anwendungen ins Verzeichnis aufgenommen werden. Derzeit befinden sich ca. 20 weitere Apps im Prüfverfahren des Instituts.

Was muss ich als Versicherte*r der BKK nun tun?

Reichen Sie uns einfach die ärztliche Verordnung über die im DiGA-Verzeichnis gelistete App ein. Wir kümmern uns um alles Weitere und übernehmen die erstattungsfähigen Kosten.

Bei weiteren Fragen zu diesem Thema können Sie sich gerne vertrauensvoll an uns wenden.

Umzug der BKK Geschäftsstelle in Salzgitter Bad

„Hell, freundlich und modern - damit sich unsere Versicherten noch wohler bei uns fühlen“ nennt Harald Nischan, stellvertretender Vorstand der BKK, als Grund für den Umzug der Geschäftsstelle Salzgitter-Bad an den Bohlweg 20. Wichtig war dabei, an der bewährten Innenstadtlage nur 200 Meter vom bisherigen Standort festzuhalten, um gut für Kunden erreichbar zu bleiben. Die alten Räume Marktplatz 12 wurden bereits umzugsbedingt zum 04.11.2020 geschlossen.

Die neuen Räumlichkeiten bieten viel Platz für persönliche Beratung in Einzelbüros. Der Geschäftsstellenleiter Andreas Zeidler und sein Team freuen sich während der Servicezeiten (Montag bis Donnerstag von 8.00 – 16.00 Uhr, Freitag von 8.00 – 13.00 Uhr) in allen Fragen der Kranken- und Pflegeversicherung für die Versicherten da zu sein. Die Telefon- und Faxnummern sowie E-Mail-Adressen bleiben erhalten:

TUI BKK
Bohlweg 20, 38259 Salzgitter, Tel. 05341 405-800, Fax 05341 405 67800, E-Mail sz-bad@tui-bkk.de

Von links: Harald Nischan, Andreas Zeidler sowie die Kundenbetreuerinnen Erika Kling, Jennifer Nürenberg, Jennifer Telemann und Brigitte Wucherpfennig

Stark in turbulenten Zeiten

Die Welt ist durch ein kleines Virus auf den Kopf gestellt, bis vor Kurzem nicht vorstellbar! Unser gewohnter Alltag und viele Selbstverständlichkeiten sind nicht mehr möglich! Wir müssen uns auf Veränderungen einlassen und auch lernen, mit Unsicherheiten umzugehen. Umso wichtiger ist es, dass wir gut für uns und unsere Gesundheit sorgen.

Ihre Betriebskrankenkasse bietet Ihnen deshalb auf diesem Wege in lockerer Folge immer wieder Impulse und Anregungen zum Nachdenken und zum Umsetzen zu unterschiedlichsten Themen. Machen Sie sich für Ihre Gesundheit stark, besinnen Sie sich auf Ihre Ressourcen, erschließen Sie neue Kraftquellen. Es lohnt sich, denn gesund und fit führen Sie ein zufriedeneres Leben.

Sicher, überall hört und liest man Tipps für ein langes, gesundes Leben. Sie wissen bereits, wie wichtig Ernährung, regelmäßige Bewegung, guter Schlaf, vernünftiger Umgang mit Nikotin und Alkohol, Reduzierung von Stress, Erholungsphasen, gute Freunde oder positives Denken, lachen und Humor, ein starkes Immunsystem sind. Aber wie schaffen Sie es – wenigstens ab und zu – Ihr Wissen und die guten Vorsätze auch wirklich umzusetzen oder im Idealfall zur Routine werden zu lassen und dabei auch noch Spaß zu haben.

Ihre BKK möchte Sie ermuntern, sich für diese Themen Zeit zu nehmen. Seien Sie es sich wert! Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten und verankern Sie diese im Alltag. Sie erhalten in nächster Zeit durch unsere kleinen Artikel immer wieder gesunde Anstubser, um über sich und ihre Gesundheit nachzudenken und diese in die Tat umzusetzen. Denn auch in Punkto Gesundheit gilt: Es gibt nichts Gutes außer man tut es. Und übrigens, die philosophische Aussage von Arthur Schopenhauer hat immer noch ihre Gültigkeit: Gesundheit ist nicht alles aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

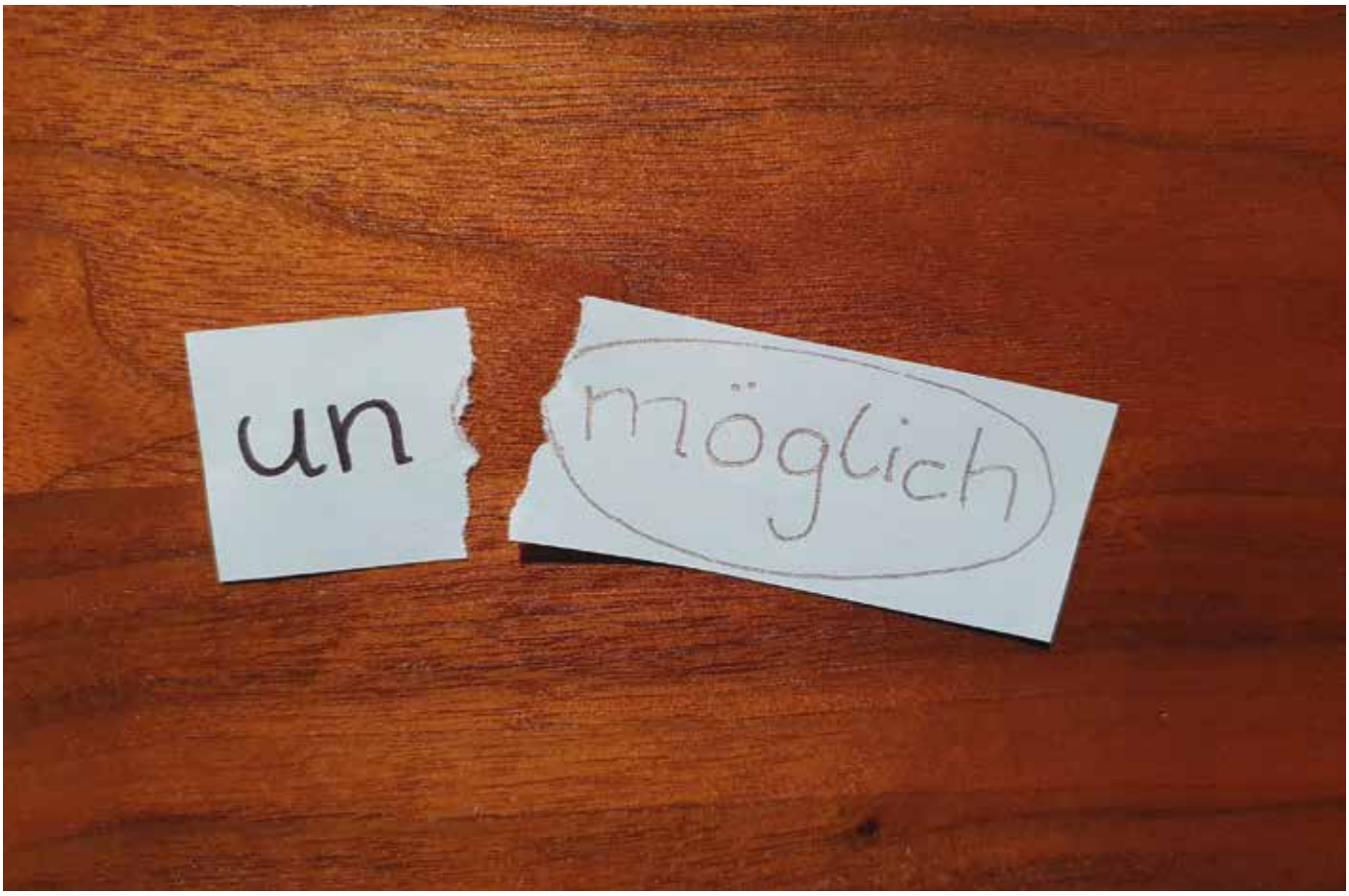
Ihre TUI BKK

Folge 1

Mindset – Die Macht der Gedanken

Unsere Einstellung und innere Haltung, unsere Art zu Denken beeinflusst unser Leben. Zuversicht und die Kraft des Optimismus wirken sich positiv auf uns aus, auch auf unsere Gesundheit. Sicher, läuft alles rund, fällt es nicht sonderlich schwer, positiv zu denken. Die Herausforderung besteht natürlich darin, optimistisch zu sein und die guten Dinge zu sehen, wenn es gerade einmal schwierig wird. Und positiv zu denken fällt auch nicht allen Menschen gleich leicht, aber es lohnt sich in jedem Fall. Und die gute Nachricht: Positiv denken lässt sich lernen und trainieren und als Gewohnheit etablieren. Das funktioniert zwar nicht auf Knopfdruck, doch je häufiger Sie daran arbeiten, desto positiver werden Ihre Gedanken.

Der erste Schritt hierzu: sich aktiv dafür zu entscheiden, das Gute zu sehen und sehen zu wollen. Der Fokus liegt auf dem positiven Denken und wird von all der Negativität weggelenkt, ohne zu vergessen, dass diese Seite existiert. Betrachten Sie jede Situation von verschiedenen Perspektiven. Sehen Sie die Realität und machen Sie optimistisch das Beste da-



raus. Es geht beim positiven Denken nicht darum, einfach die Augen zu verschließen, sobald es unangenehm wird. Positiv denken ist wie Doping für das Gehirn, Ihre Leistungen und Erfolge. Sie werden schneller, besser, motivierter. Zudem braucht es den Optimismus, um Ziele zu erreichen. Wer von Anfang an denkt, dass etwas nicht klappen wird, scheitert zwangsläufig – spätestens an sich selbst.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Zuversichtliche und Optimist sich selbst und anderen den größeren Gefallen tut. Auch die Glücksforschung besagt, dass nur ein geringer Teil unseres Glücksempfindens von äußeren Umständen abhängen. Ein wesentlicher Anteil wird unserer Einstellung zugesprochen.

Sie kennen das Beispiel: für einen Optimisten ist das Wasserglas halbvoll, für den Pessimisten halbleer – eine Frage der Wahrnehmung. Versuchen Sie, mehr das Schöne, Gute zu sehen, suchen Sie nach Lösungen als das immer nur das weniger Schöne, die Nachteile und Probleme ihre Gedanken bestimmen.

Betriebsrentenfreibetragsgesetz

Zum 01.01.2020 wurde für Betriebsrenten und betriebliche Kapitalleistungen ein Freibetrag nur für den Krankenversicherungsbeitrag eingeführt. Mit Beginn des Quartals IV/2020 lagen bei den Zahlstellen (Stelle, die Ihnen monatlich Ihre Betriebsrente überweist) und uns die technische Möglichkeit vor, den Freibetrag bei allen betroffenen Versorgungsbeziehern rückwirkend zu berücksichtigen. Sofern die Versorgungsbezieher Ihre Beiträge direkt an uns zahlen und der Freibetrag angewendet werden konnte, erfolgte eine Erstattung und Mitteilung durch unsere BKK. Sofern der Freibetrag bei Versorgungsbezügen berücksichtigt werden konnte, in denen die Zahlstelle die Krankenversicherungsbeiträge direkt einbehält, erfolgte eine Erstattung und ggf. Mitteilung durch die Zahlstelle. Bei Fragen zu diesem Thema rufen Sie uns unter 05341 405-800 an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Nachhaltig gekleidet:

Wie Sie beim Kleiderkauf Mensch und Umwelt schützen können

KLEIDUNG WIRD HÄUFIG IN BILLIGLOHNLÄNDERN PRODUZIERT – UNTER TEILS MENSCHENUNWÜRDIGEN BEDINGUNGEN. AUSSERDEM ENTHALTEN TEXTILIEN OFT VIELE SCHADSTOFFE, DIE MENSCH UND UMWELT GEFÄHRDEN. WIR HABEN MIT INDRA ENTERLEIN, DER LEITERIN DES BEREICHS RESSOURCENPOLITIK IN DER BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DES NATURSCHUTZBUNDS NABU IN BERLIN DARÜBER GESPROCHEN, WIE MAN NATUR UND GESUNDHEIT BEIM KLEIDERKAUF SCHONEN KANN.

Frau Enterlein, welche Giftstoffe können denn in Kleidung enthalten sein?

Es kann tatsächlich alles drin sein und das ist auch Teil des Problems. Häufig sind etwa Färbestoffe oder Pestizide enthalten. Oft wird Kleidung für den Transport mit Schädlingsmitteln behandelt, damit keine Motten oder Insekten in die Kleidung gelangen.

Welche Gefahren gehen von diesen Schadstoffen aus?

Das hängt zunächst mal von der jeweiligen Textilfaser ab. Bei Baumwolle handelt es sich zum Beispiel um Monokulturen, die meist in sehr trockenen Gebieten angebaut werden. Das bedeutet, dass die Bewässerung die Grundwasserversorgung der lokalen Bevölkerung beschneidet. Außerdem kommen gerade beim Baumwollanbau viele Pestizide zum Einsatz. Das schädigt zum einen die Gesundheit der Arbeiter vor Ort, zum anderen werden aber auch die Felder in der Landwirtschaft mit diesen Pestiziden verunreinigt.

Die Schadstoffe können also auch in die Gewässer gelangen…

Genau. Auch wenn die Produkte beispielsweise gefärbt werden, kann es sein, dass das Abwasser gar nicht gereinigt wird, so dass die Stoffe eins zu eins in die Gewässer geleitet werden – je nach dem, in welchem Land das passiert und welche Vorgaben dort gelten. Ein weiteres Beispiel sind Lederprodukte. Hier werden durch die Beizprozesse Chemikalien ins Gewebe eingetragen, beispielsweise Chrom. Dazu kommen noch Chemikalien zur Haltbarmachung oder zum Schutz vor Insekten. Welche Effekte diese Stoffe auf die Gesundheit haben können, hängt ganz davon ab, was eingesetzt wurde.

Gibt es gar keine allgemeingültigen Umweltstandards im Bereich der Textilproduktion?

Es gibt immer mal wieder dezidierte Verbote von einzelnen, sehr giftigen Chemikalien. Aber das umfasst nicht die große Palette an Stoffen, die vom Anbau über die Weiterverarbeitung bis zum fertigen Produkt zum Einsatz kommen. Bei

Indra Enterlein

Foto: Eric Neuling

vielen Chemikalien wird auch erst mit zunehmendem Wissen erkannt, wie schädlich sie sind, wie beispielsweise bei Weichmachern. Und dann wird der Einsatz solcher Stoffe eben erst nachträglich gesetzlich geregelt.

Man weiß also meistens gar nicht so genau, was in der Kleidung alles an Chemikalien drinsteckt. Worauf sollte man nach dem Kauf achten?

Man sollte Kleidung immer vor dem ersten Tragen waschen. Beim Waschen sieht man ja auch, dass gefärbte Textilien noch „ausbluten“, dass also noch Farbe drin ist. Bei Menschen mit empfindlicher Haut oder Allergien kann durch Farb- und andere Stoffe die Haut gereizt werden. Das gilt auch für die Haut von Babys oder Kleinkindern, die noch sehr empfindlich ist. Daher gilt die Empfehlung, dass Babykleider möglichst nicht gefärbt sind oder man gebrauchte Kleidung benutzt, die schon oft gewaschen wurde und daher nicht mehr so viele Schadstoffe enthält.

Es gibt aber auch bestimmte Label, die für Textilien ohne Schadstoffe stehen, richtig?

Ja, recht verbreitet ist zum Beispiel das Label „Oeko-Tex 100“. Das ist ein Label, das eine Schadstofffreiheit am Ende des Produktionsprozesses garantiert. Das heißt aber nicht, dass der Herstellungsprozess umweltfreundlich ist, sondern nur, dass im fertigen Produkt keine dieser Chemikalien mehr enthalten sind.

Welche Umwelt- und Nachhaltigkeits-Label gibt es denn noch?

Es gibt sehr viele Label und nicht alle sind empfehlenswert. Eine Auswahl an Label, die wir empfehlen, haben unterschiedliche Herangehensweisen. Beispielsweise gibt es Soziallabel, etwa von der „Fair Wear Foundation“, die sich für eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern einsetzen. Dann gibt es Label speziell für Baumwollprodukte oder Naturfasern, wie zum Beispiel „IVN Best“ oder „GOTS“, die eine gute Anbauweise ohne naturschädigende Chemikalien garantieren. Das bluesign-Label ist gezielt für Outdoor- und Synthetik-Kleidung entwickelt worden und hat recht strenge Grenzwerte für den Einsatz von Chemikalien. Manche Kleidungsstücke sind auch durch zwei Label zertifiziert, um Umwelt- und Sozialstandards zusammenzubringen. Beispielsweise durch eine „Fair Wear“-Zertifizierung und eine Umweltzertifizierung wie GOTS. Außerdem gibt es seit dem letzten Jahr den „Grünen Knopf“ des Bundesentwicklungsministeriums. Das ist ein Meta-Label, bei dem nicht nur das Produkt gewisse Kriterien erfüllen muss, sondern auch die Verarbeitungsstufen im Unternehmen eine Rolle spielen.

Bekomme ich Kleidung mit solchen Labels auch im Geschäft oder muss ich online shoppen gehen?

Am Grünen Knopf beteiligen sich auch einige größere Händler. Es gibt aber auch viele kleinere Unternehmen, die sich Umwelt- und Sozialkriterien verpflichtet haben und Öko- oder soziale Mode verkaufen. Das ist aber doch ein Nischenmarkt, so dass man diese Sachen vielleicht wirklich am besten im Internet finden kann.

Worauf sollte man generell in puncto Kleidung achten, um die Umwelt zu schonen?

Superwichtig ist einfach, bewusst und weniger einzukaufen. Ein übervoller Kleiderschrank, der nicht genutzt wird, ist überhaupt nicht umweltfreundlich. Qualitativ hochwertige Kleidung kaufen, die lange hält und gefällt, ist die Basis. Wer umweltfreundlich kaufen möchte, kann sich an den Labeln orientieren, über die wir eben gesprochen haben. Nicht mehr benötigte Kleider, vor allem Kinderkleider, kann man gut weitergeben. Zum Beispiel bei Kleiderflohmärkten, über Online-Tauschbörsen oder bei Sozialkaufhäusern und Second-Hand-Läden. Wenn dies nicht möglich ist, gehören Textilien in den Altkleidercontainer, denn nur dann gibt es überhaupt die Chance einer Weiterverwendung, eines Recyclings. Wenn Sie Ihre Klamotten in den Restmüll werfen, werden sie verbrannt und der Rohstoff ist definitiv verloren. Im Altkleidercontainer können sie zumindest noch zu Putzlappen oder Dämmmaterial weiterverarbeitet werden.

Sie wollen nachhaltiger shoppen? Einen Überblick über die unterschiedlichen Labels und ihre Kriterien finden Sie unter **www.siegelklarheit.de** und unter **www.nabu.de/kleidung**.

Sport mit Erkältung? Darauf sollten Sie achten

DIE NASE LÄUFT UND DER HALS KRATZT, SIE HABEN ABER DENNOCH LUST SICH ZU BEWEGEN? SPORT BEI EINER ERKÄLTUNG IST MEIST KEINE GUTE IDEE. WIR VERRATEN IHNEN, WANN SIE BESSER AUFS TRAINING VERZICHTEN SOLLTEN.

Bei einer Erkältung fühlen wir uns oft müde und schlapp. Schließlich ist unser Immunsystem damit beschäftigt, sich gegen die Krankheitserreger zur Wehr zu setzen. Und das schwächt den Körper. Auch beim Sport wird der Organismus gefordert: Herz und Muskeln müssen vermehrt arbeiten, Puls und Kreislauf werden angekurbelt. Grundsätzlich ist das nichts Schlechtes. Doch bei einer Infektion kann sportliche Aktivität dazu beitragen, dass sich Krankheitserreger schneller als sonst im gesamten Körper verteilen und auf Organe wie Nieren, Leber oder das Herz übergreifen. Im schlimmsten Fall kann das zu einer lebensbedrohlichen Herzmuskelentzündung (Myokarditis) führen.

Leichtes Training bei Schnupfen

Die Kombination aus Erkältung und Sport bedeutet für den Körper also eine doppelte Belastung und ist daher in aller Regel nicht zu empfehlen. Eine Ausnahme gilt, wenn Sie lediglich eine laufende Nase und keine weiteren Beschwerden haben – und sich fit fühlen. In diesem Fall können Sie trotz Erkältung ein leichtes Sportprogramm absolvieren. Auf Intervalltraining, Training im anaeroben, also hohen Pulsbereich und intensive Belastungen sollten Sie während der Erkältungsphase aber verzichten. Leistungssportler, die sich mitten im Training befinden, besprechen am besten mit ihrem Arzt, in welchem Umfang sie bei einer Erkältung Sport treiben können und welches Trainingsprogramm für sie geeignet ist.

Bei Fieber ist Sport tabu

Wer Fieber oder Halsschmerzen hat, sollte die Turnschuhe unbedingt im Schrank lassen. Zwar können Halsschmerzen ein typisches Symptom einer einfachen Erkältung sein. Sie können aber auch auf eine Mandelentzündung hindeuten, die meist durch Bakterien ausgelöst wird. Diese Bakterien können sich schnell im Körper ausbreiten und die inneren Organe in Mitleidenschaft ziehen. Auch Fieber und erhöhte Temperatur sind deutliche Anzeichen dafür, dass der Körper Ruhe braucht. Denn bei Fieber arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren, um die Krankheitserreger aktiv zu bekämpfen. In diesem Zustand bedeutet Sport eine zusätzliche Belastung und schadet dem Körper mehr, als er ihm nützt. Steigt die Körpertemperatur auf mehr als 37,4 Grad Celsius, ist also Schonung angesagt.

Schmerzen und Müdigkeit

Auch Kopf- und Gliederschmerzen sind typische Erkältungssymptome. Die Kombination aus beidem ist ein Zeichen dafür, dass der Körper gerade sehr gefordert ist. Zusätzliche Anstrengungen sollten Sie in diesem Fall vermeiden. Auch wenn Sie sich bei einer Erkältung müde und schlapp fühlen, sollten Sie sich lieber ausruhen und den Sport auf die Zeit nach der Erkältung verschieben.

Tipp: Unternehmen Sie bei einer Erkältung lieber einen Spaziergang an der frischen Luft. Dabei strengen Sie sich weniger an als beim Sport und schonen so Ihr Immunsystem.

Gute Vorsätze: 8 Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung

DER EINE MÖCHTE GERNE ABNEHMEN, DIE ANDERE MEHR SPORT TREIBEN UND DER NÄCHSTE WILL MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN. DOCH VIELE SCHEITERN AN IHREN GUTEN VORSÄTZEN. MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG UND DER RICHTIGEN VORGEHENSWEISE IST ES ABER GAR NICHT SO SCHWER, SEINE PLÄNE UMZUSETZEN. PROBIEREN SIE'S DOCH MAL MIT DIESEN TIPPS:

1. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, was Sie an der jetzigen Situation stört und was Sie wirklich verändern möchten. Denn nur, wenn der Wille da ist, kann auch die Umsetzung gelingen.

2. Führen Sie sich vor Augen, warum Sie ein bestimmtes Ziel überhaupt erreichen möchten und schreiben Sie auf, welche Vorteile eine Veränderung Ihrer Gewohnheiten mit sich bringen würde.

3. Verfolgen Sie nicht gleich mehrere gute Vorsätze gleichzeitig. Setzen Sie ein Vorhaben nach dem anderen um und nähern Sie sich Ihrem Ziel lieber Schritt für Schritt. Jedes erreichte Teilziel gibt Ihnen Motivation, weiterzumachen.

4. Setzen Sie sich konkrete Ziele und formulieren Sie diese ganz klar. Überlegen Sie sich einen individuellen Weg zur Umsetzung Ihres Vorhabens und setzen Sie sich realistische Zeitvorgaben.

5. Machen Sie sich bewusst, dass eine Veränderung Ihrer Gewohnheiten meist nur mit Disziplin und Durchhaltevermögen gelingt. Kalkulieren Sie mögliche Hindernisse mit ein und überlegen Sie sich, wie Sie bei Versuchungen oder in Krisenmomenten reagieren können, um nicht wieder in alte Muster zu verfallen. Wer in schwierigen Situationen eine Lösung parat hat, kommt besser mit dem inneren Schweinehund zurecht und kann sein Vorhaben leichter umsetzen.

6. Suchen Sie sich Verbündete, die möglicherweise dasselbe Ziel haben wie Sie, und gehen Sie Ihr Vorhaben gemeinsam an. Zu zweit oder in der Gruppe ist die Motivation zum Weitermachen meist größer. Erzählen Sie außerdem Ihrer Familie, Freunden oder auch Ihren Kollegen von Ihren Zielen. Sie können Sie unterstützen und Ihnen in schwierigen Situationen Rückhalt geben.

7. Gönnen Sie sich immer wieder eine kleine Belohnung, wenn Sie ein Teilziel erreicht haben – zum Beispiel ein warmes Entspannungsbad, ein neues Buch oder einen Besuch im Restaurant. Das motiviert Sie dazu, an Ihren guten Vorsätzen festzuhalten. Und mit jedem kleinen Erfolg werden Sie selbstbewusster.

8. Lassen Sie sich von Misserfolgen nicht gleich entmutigen, Ausrutscher können jedem passieren. Überlegen Sie sich besser, warum Sie gescheitert sind und suchen Sie nach einer für Sie passenden Lösung. Auf jeden Fall dranbleiben und nicht aufgeben!

Demenz – so können Sie vorbeugen

ALLEIN IN DEUTSCHLAND ERKRANKEN JEDES JAHR MEHR ALS 300.000 MENSCHEN AN DEMENZ. FÜR DIE BETROFFENEN UND DEREN FAMILIEN IST DIE ERKRANKUNG OFT EINE GROSSE BELASTUNG. MIT EINER GESUNDEN LEBENSWEISE LÄSST SICH DAS RISIKO EINER DEMENZ ABER ZUMINDEST REDUZIEREN

Der Begriff Demenz leitet sich vom lateinischen „demens“ ab, was so viel wie „ohne Verstand“ bedeutet. Bei einer Demenz nimmt die Gehirnleistung krankheitsbedingt zunehmend ab. Die kognitiven Fähigkeiten, zu denen etwa das Sprechen, das Gedächtnis oder das Erkennen von Dingen gehören, können im Verlauf einer Demenz immer mehr beeinträchtigt sein. Das gilt auch für emotionale und soziale Fähigkeiten. So verändert eine Demenzerkrankung die Wahrnehmung, das Denken und Verhalten eines Menschen und damit sein gesamtes Wesen.

Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Heilen lässt sich die Erkrankung aktuell nicht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im vergangenen Jahr aber eine Leitlinie veröffentlicht, die helfen soll, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Wer präventiv etwas für sein Gehirn tun will, sollte demnach ein paar Dinge beachten:

Seien Sie körperlich aktiv, und zwar mindestens 150 Minuten pro Woche oder treiben Sie alternativ 75 Minuten intensiv Sport. Das hält Körper, Geist und Psyche gesund.

Verzichten Sie aufs Rauchen, denn das verengt die Gefäße, fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gilt als Risikofaktor für eine Demenz.

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen und gehen Sie sparsam mit Salz, Zucker und ungesättigten Fettsäuren um.

Trinken Sie Alkohol nur in Maßen, denn übermäßiger Alkoholkonsum schadet dem Gehirn und das kann eine Demenz begünstigen.

Achten Sie auf Ihr Gewicht und Ihren Blutzucker. Übergewicht und Diabetes erhöhen ebenfalls das Demenzrisiko. Achten sie deshalb darauf, dass Ihr Gewicht und Ihre Blutzuckerwerte im Normalbereich bleiben.

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck. Ein zu hoher Blutdruck kann zu Durchblutungsstörungen des Gehirns führen und das erhöht wiederum das Risiko einer Demenz.

Pflegen Sie soziale Kontakte. Kommunikation, Unternehmungen und eine aktive Teilhabe am Leben halten das Gehirn auf Trab und sind gut für das psychische und emotionale Gleichgewicht.

Bleiben Sie geistig aktiv, zum Beispiel indem Sie lesen, schreiben, Karten spielen, musizieren, Kreuzworträtsel lösen oder eine Fremdsprache erlernen. Denn regelmäßiges Training ist nicht nur für einen gesunden Körper wichtig, es hält auch die grauen Zellen länger fit.

Alle Jahre wieder ...

steigen sowohl die Bemessungsgrenzen für die Beiträge als auch die Werte für bestimmte Leistungen. Im Kalenderjahr 2021 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken-/Pflegeversicherung 4.837,50 Euro, in der Rentenversicherung 7.100 Euro. Das bedeutet: Von übersteigenden Beträgen werden keine Beiträge erhoben.

Die Freigrenze für Versorgungsbezüge beträgt künftig 164,50 Euro, für Betriebsrenten gilt dieser Satz gleichzeitig als Freibetrag – allerdings nicht für die Beiträge zur Pflegeversicherung. Die beitragsfreie Familienversicherung ist 2021 bis zu monatlichen Einnahmen von 470 Euro möglich, die Härtefalleinkommensgrenze für den Eigenanteil bei Zahnersatz beträgt dann 1.316 Euro, bei Versicherten mit einem Angehörigen sogar 1.809,50 Euro. Von den Jahresbruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt werden zur Ermittlung der Belastungsgrenze für Zuzahlungen für den ersten Angehörigen 5.922 Euro und für jedes Kind 8.388 Euro abgezogen. Schließlich steigt der Höchstbetrag für das Krankengeld von 109,38 Euro auf 112,88 Euro.

Höhere Zuschüsse für Zahnersatz

Die gesetzlichen Krankenkassen leisten zum Zahnersatz Festzuschüsse nach einem Katalog, der rund 50 Einzelbefunde abbildet. Das bedeutet: Alle Versicherten bekommen bei gleichem Befund den selben Festzuschuss, auch wenn sie unterschiedliche – zahnmedizinisch anerkannte – Versorgungsformen wählen. Beispiel: Ein implantatgestützter Zahnersatz anstelle einer Prothese mit Haltevorrichtung.

Die sogenannte Regelversorgung (Standardtherapie) umfasst zum Beispiel neben Kronen, Brücken und Prothesen auch kombiniert festsitzend-herausnehmbaren Zahnersatz sowie Verblendungen im sichtbaren Bereich. In den bundesweiten Durchschnittskosten nicht berücksichtigt sind u. a. Edelmetalllegierungen und Aufwendungen, die bei einer ästhetisch anspruchsvolleren Versorgung entstehen. Beispiel: Eine Brücke wird rundum verblendet oder besteht ganz aus Keramik.

Das leistet Ihre Betriebskrankenkasse

Zu den Kosten der Regelversorgung – zum Beispiel für eine Brücke – in Höhe von 953,66 Euro beträgt der Zuschuss:

Bonus erfüllt	bisher	seit Oktober 2020	Plus
nein	50 % = 476,83 Euro	60 % = 572,20 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 5 Jahre	60 % = 572,20 Euro	70 % = 667,56 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 10 Jahre	65 % = 619,88 Euro	75 % = 715,25 Euro	+ 95,37 Euro

Der Bonus beträgt also bei diesem Beispiel 143,05 Euro. Vorsorge lohnt sich! Ist Ihr Bonusheft aktuell?

2 + 1 – Impfungen für Säuglinge und Kleinkinder

Sie gehören zu einem guten Start in ein gesundes Leben: Schutzimpfungen. Moderne (Kombinations-)Impfstoffe sind gut verträglich. Nach der Impfung gegen Rotaviren im Alter von sechs Wochen beginnt die Grundimmunisierung gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b und Leberentzündung B im Alter von zwei Monaten, sie wurde bisher jeweils im Alter von drei und vier Monaten wiederholt und mit elf Monaten abgeschlossen (3+1-Schema). Eine der gefährlichsten Infektionskrankheiten in dieser Zeit ist Keuchhusten. Studien zeigten jedoch, dass die aktuellen Impfstoffe ausreichend schützen, wenn auf die Impfung im Alter von drei Monaten verzichtet wird (2+1-Schema). Für Frühgeborene vor vollendeter 37. Schwangerschaftswoche gilt weiterhin das 3+1-Schema.

Heute schon an morgen denken: Neben der Grundimmunisierung für Säuglinge und Kleinkinder (zusätzlich noch gegen Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken) sichern weitere Standardimpfungen für Jugendliche (Humane Papillomviren) und Erwachsene (Herpes zoster und Grippe) sowie regelmäßige Auffrischimpfungen einen lebenslangen Schutz.

Näheres zu den Impfungen beschließt die Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut (www.rki.de – Infektionsschutz – Impfen). Die Kosten für diese Impfungen übernimmt Ihre Betriebskrankenkasse.

Diabetes: Warum die „Zuckerkrankheit“ so gefährlich ist

BEI MENSCHEN MIT DIABETES SIND DIE BLUTZUCKERWERTE ERHÖHT. WIRD DIE KRANKHEIT NICHT RECHTZEITIG BEHANDELT, DROHEN SCHWERE FOLGEERKRANKUNGEN UND ORGANSCHÄDEN – ZUM BEISPIEL AN AUGEN, NIEREN ODER DEM HERZEN.

In Deutschland leben derzeit mehr als sieben Millionen Menschen mit Diabetes. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels: Der Blutzuckerspiegel der Betroffenen ist krankhaft erhöht. Deshalb wird Diabetes im Volksmund auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Die häufigsten Formen dieser Erkrankung sind Diabetes mellitus Typ 1 und Diabetes mellitus Typ 2.

Diabetes mellitus Typ 1:

Der Typ-1-Diabetes entwickelt sich meist schon im Kindes- oder Jugendalter. Bei Menschen mit dieser Erkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr und dadurch steigt der Blutzuckerspiegel. Grund dafür ist meist eine Fehlreaktion des Immunsystems.

Diabetes mellitus Typ 2:

Der Großteil der Diabetespatienten hat einen Diabetes mellitus Typ 2. Diese Erkrankungsform entwickelt sich schleichend. Der Körper produziert zwar Insulin, aber nicht genug davon, oder das Insulin kann seine Wirkung nicht richtig entfalten. So steigt auch beim Typ-2-Diabetes der Blutzuckerspiegel krankhaft an. Die Ursache dafür kann erblich bedingt sein. Aber auch Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel erhöhen die Gefahr einer Erkrankung. So sind etwa 80 bis 90 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes in Deutschland übergewichtig.

Wie erkennt man einen Diabetes?

Diabetes ist keine schmerzhafte Erkrankung und wird daher häufig erst spät bemerkt. Vor allem der Typ-2-Diabetes verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Doch es gibt Warnzeichen, die auf eine Diabeteserkrankung hindeuten können.

Zu den Symptomen eines Typ-1-Diabetes gehören:

- Müdigkeit
- Häufiger Harndrang
- Starker Durst
- Gewichtsverlust
- Bauchschmerzen und Erbrechen
- Trockene Haut
- Auffälliger Geruch des Atems, der an faulige Äpfel oder Nagellackentferner erinnert

Typische Symptome eines Typ-2-Diabetes sind:

- Starker Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Schlecht heilende Wunden
- Trockene, juckende Haut
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Harnwegsinfekte

Ob ein Diabetes vorliegt, kann der Arzt mithilfe eines Bluttests feststellen. Wichtig für die Diagnose sind Blutuntersuchungen, wie zum Beispiel die Messung des Nüchternblutzuckers, des Langzeitblutzuckers (HbA1c-Wert) sowie der orale Glukosetoleranztest (OGTT), auch „Zuckerbelastungstest“ genannt.

Warum ist Diabetes gefährlich?

Sind die Blutzuckerwerte bei einem Diabetes schlecht eingestellt, drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen. Denn dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte schädigen langfristig die Blutgefäße, die Nerven und verschiedene Organe. Menschen mit Diabetes erleiden beispielsweise vier- bis sechsmal häufiger einen Schlaganfall oder Herzinfarkt als gesunde Menschen. Oft treten bei Diabetespatienten auch Erkrankungen der Niere, Nervenstörungen oder Schäden an der Netzhaut auf, die bis zur Erblindung führen können. Eine typische Folgeerkrankung des Diabetes ist auch das „diabetische Fußsyndrom“, bei dem Nerven und Durchblutung an Beinen und Füßen nicht mehr richtig funktionieren. Im schlimmsten Fall kann diese Erkrankung eine Amputation notwendig machen. Außerdem kann der Stoffwechsel bei einem Diabetes auf verschiedene Arten aus der Bahn geraten: Es droht eine Überzuckerung, Unterzuckerung oder gar ein lebensbedrohliches diabetisches Koma.

Gerade für Diabetespatienten sind daher regelmäßige Untersuchungen beim Arzt wichtig, um mögliche Stoffwechselentgleisungen und Folgeerkrankungen früh zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern. Auch das Messen und Überprüfen des Blutzuckers gehört für Menschen mit Diabetes zum Alltag.

Wie lässt sich ein Diabetes behandeln?

Da Menschen mit einem Typ-1-Diabetes kein körpereigenes Insulin produzieren können, brauchen sie ihr Leben lang eine medikamentöse Insulin-Therapie. Für Patienten mit einem Typ-2-Diabetes gibt es spezielle Medikamente, die helfen, den Blutzuckerspiegel ins Lot zu bringen, beispielsweise Metformin. Manchmal muss aber auch hier Insulin gespritzt werden. Menschen mit einem Typ-2-Diabetes können aber auch selbst viel dazu beitragen, um ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen – indem sie sich regelmäßig bewegen, sich gesund und ausgewogen ernähren, auf Alkohol und Nikotin verzichten und überflüssige Pfunde reduzieren. Diese Maßnahmen helfen übrigens auch bei der Prävention. Denn eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung trägt wesentlich dazu bei, dass ein Typ-2-Diabetes gar nicht erst entsteht.

Schon gewusst?

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

Barrierefreiheit in der Antike

Schon die alten Griechen achteten beim Bau ihrer Tempel auf einen barrierefreien Zugang für ältere und gehbehinderte Menschen. Das zeigen Untersuchungen der Archäologin Debby Sneed von der California State University im US-amerikanischen Long Beach. Wie die Forscherin erklärt, wurden in der Antike an vielen Tempeln steinerne Rampen gebaut. Dass über diese Rampen Opfertiere in die Tempel gebracht wurden, sei unwahrscheinlich, da diese normalerweise auf einem Altar vor dem Tempel geopfert wurden. Auch beim Bau der Gebäude hätten die Rampen wohl keine Rolle gespielt, meint die Wissenschaftlerin, da es solche Rampen sonst auch an anderen großen Gebäuden geben müsste. Auffällig sei auch, dass die behindertengerechten Zugänge vor allem an den Heiligtümern gebaut wurden, die eine Heilung von Lahmheit und anderen Gehbeschwerden versprachen.

Von Spermien und Korkenziehern

Lange Zeit dachte man, dass sich menschliche Spermien ähnlich fortbewegen wie ein Aal: indem sie ihren Schwanz, die so genannte Geißel, gleichmäßig hin- und herbewegen und sich vorwärts schlängeln. Eine britische Forschergruppe der University of Bristol hat nun aber mit Hilfe moderner 3-D-Mikroskopie herausgefunden, dass Spermien rotieren, um voran zu kommen. Sie schrauben sich demnach vorwärts, bewegen sich also ähnlich wie ein Korkenzieher. Die neuen Erkenntnisse sind den Forschern zufolge unter anderem für medizinische Diagnosen wichtig, beispielsweise, wenn es um die Behandlung einer eingeschränkten Zeugungsfähigkeit bei Männern gehe.

Glasform bestimmt Trinkverhalten

Wie schnell und wie viel wir trinken, hängt nicht nur davon ab, wie durstig wir sind. Auch die Form des Glases scheint unser Trinkverhalten zu beeinflussen. Zu diesem Schluss kommen Forscher der britischen University of Cambridge. In unterschiedlichen Experimenten untersuchten die Wissenschaftler das Trinkverhalten ihrer Probanden. So verglichen sie beispielsweise, wie schnell und wie viel die Probanden tranken, wenn ihnen ein schmales Sektglas, ein bauchiges Glas und ein nach unten hin schmal zulaufendes Martiniglas serviert wurde. Besonders trinkfreudig waren die Probanden bei Gläsern mit einer großen Öffnung, bei schmaleren Sektgläsern tranken sie langsamer und nahmen kleinere Schlucke zu sich. Gemeinsam mit anderen Maßnahmen könnten diese Erkenntnisse den Forschern zufolge dazu beitragen, den Konsum von gesundheitsschädlichen Getränken zu reduzieren.

Richtig heizen – und Energie sparen

WENN ES IM WINTER KALT UND UNGEMÜTLICH WIRD, DREHEN HIERZULANDE DIE MEISTEN ZU HAUSE DIE HEIZUNG AUF. DOCH HEIZEN KOSTET GELD – UND ES VERURSACHT KLIMASCHÄDLICHES CO^2. MIT DEN FOLGENDEN TIPPS SCHONEN SIE GLEICHZEITIG IHREN GELDBEUTEL UND DIE UMWELT.

Die richtige Temperatur finden

Wer die Temperatur in seiner Wohnung nur um ein Grad senkt, spart bis zu sechs Prozent seiner Heizkosten ein. Kleine Temperaturunterschiede haben also bereits eine große Wirkung. Deshalb sollten Sie auf die richtige Raumtemperatur achten. Im Wohnbereich werden 20 bis 22 Grad empfohlen, im Bad 22 Grad, in der Küche und im Schlafzimmer sind etwa 18 Grad ausreichend. Kälter sollten die Räume aber nicht sein, denn sonst kann sich leicht Schimmel bilden. Nachts sollte die Heizung generell heruntergedreht werden.

Tipp: Thermostatventile sorgen dafür, dass die Temperatur in der Wohnung konstant bleibt, und drosseln den Energieverbrauch. Mit modernen Thermostatventilen lassen sich bis zu acht Prozent Heizenergie einsparen, mit programmierbaren Modellen sogar rund zehn Prozent.

Richtig lüften

Auch wenn es draußen kalt ist, sollten Sie Ihre Wohnräume regelmäßig lüften. Das sorgt nicht nur für eine bessere Luftqualität, sondern lässt auch die Feuchtigkeit besser aus den Räumen entweichen. Wenn die Heizung läuft, sollten die Fenster aber nicht dauerhaft gekippt sein. Denn dadurch geht unnötig Wärme verloren und durch ausgekühlte Wände steigt das Schimmelrisiko. Machen Sie die Fenster lieber einmal richtig weit auf und lüften ein paar Minuten lang kräftig durch.

Rollläden nachts schließen

Wenn Sie nachts alle Rollläden schließen, kann durch die Fenster nicht so viel Wärme entweichen. Geschlossene Gardinen verstärken diesen Effekt. Allerdings sollten Heizkörper nicht durch Vorhänge verdeckt werden, sonst kann sich die warme Luft nicht richtig im Zimmer verteilen.

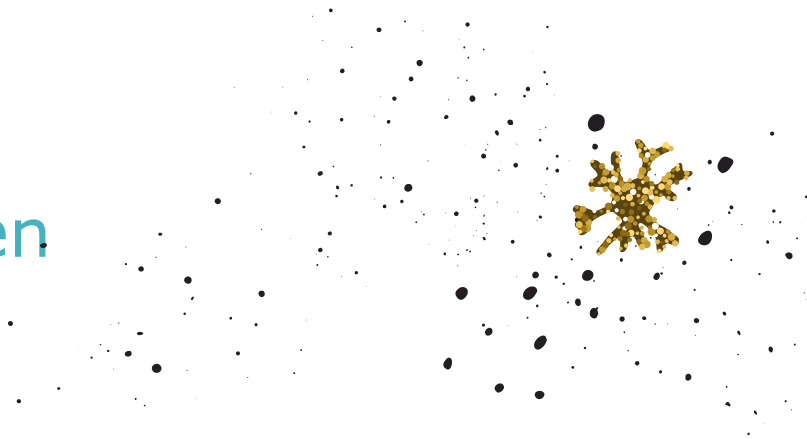
Heizkörpern Raum lassen

Auch Möbelstücke wie Schränke oder Sofas sollten nicht direkt vor einem Heizkörper stehen. Denn auch das verhindert eine gleichmäßige Wärmeverteilung.

Heizung regelmäßig warten

Wichtig ist auch eine regelmäßige Wartung der Heizungsanlage, empfohlen wird eine jährliche Kontrolle. Ein alter, verschmutzter Heizkessel bringt nämlich eine deutlich schlechtere Wärmeleistung als eine Anlage, die gut in Schuss ist. Außerdem sollten Sie die Heizkörper regelmäßig entlüften, um ihre volle Leistung zu erhalten.

Gesund essen – auch an Weihnachten



Weihnachten und gutes Essen gehören für viele Menschen einfach zusammen. Doch mit Weihnachtsgans, Lebkuchen, Glühwein und Co. nehmen wir ihn der Adventszeit oft mehr Zucker und Fett zu uns, als uns guttut. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich auch an Weihnachten gesund ernähren können – ohne auf alle Leckereien verzichten zu müssen.

Ob Plätzchen, gebrannte Mandeln, Würstchen oder Raclette – in der Weihnachtszeit lauern die kulinarischen Versuchungen an jeder Ecke. Und an den Feiertagen steht dann auch noch ein üppiges Festtagsessen auf dem Speiseplan. Zu viele der süßen und fettigen Schlemmereien sorgen aber nicht nur für mehr Pfunde auf den Hüften. Sie können unserem Verdauungssystem auch ganz schön zu schaffen machen. Denn nicht selten folgen auf Gänsebraten, Bratkartoffeln und Mousse au Chocolat Übelkeit, Sodbrennen und Magenschmerzen. Deshalb haben wir für Sie sechs Tipps für ein gesünderes Weihnachtsfest zusammengestellt:

1. Plätzchenbacken neu definiert

Plätzchen enthalten meist viel Butter und Zucker und sind dementsprechend kalorienreich. Es geht aber auch anders. Nehmen Sie zum Plätzchenbacken einfach etwas weniger Zucker als im Rezept angegeben. Süß genug sind die Plätzchen dann trotzdem noch. Auf Schokolade oder Zuckerguss sollten Sie besser verzichten. Verwenden Sie zum Backen Vollkorn- statt Weizenmehl oder mischen Sie beide Mehlsorten miteinander. Denn Vollkornmehl enthält zahlreiche Vitamine. Auch Ballaststoffe, die das Verdauungssystem in Schwung bringen, sind in großer Zahl in Vollkornprodukten enthalten. Alternativ können Sie auch aus Haferflocken, Nüssen oder Trockenobst leckere und gesunde Plätzchen backen. Übrigens: Plätzchen aus Anis, Basler Leckerli oder Pfeffernüsse haben deutlich weniger Kalorien als Spritzgebäck und Co.

2. Glühwein in Maßen genießen

Auf dem Weihnachtsmarkt mit Freunden oder der Familie einen Glühwein zu genießen, gehört für viele zur Vorweihnachtszeit dazu. Aber so lecker das heiße Getränk auch sein mag – eine Tasse Glühwein enthält rund 28 Gramm Zucker und mehr als 200 Kalorien. Deshalb trinken Sie Glühwein am besten nur in Maßen und ersetzen die eine oder andere Tasse durch einen ungesüßten Früchtetee oder Kaffee. Wer nicht auf Alkohol verzichten möchte, kann sich auch für eine Weinschorle entscheiden, die nicht so viele Kalorien hat.

3. Fisch statt fettem Fleisch

Ob Gänsebraten, Würstchen oder Käsefondue – viele weihnachtliche Gerichte, die auf unserem Teller landen, sind wahre Fett- und Kalorienbomben. Eine gesunde Alternative ist beispielsweise ein im Ofen gegarter Fisch mit frischen Kräutern, etwa Lachs oder Forelle. Wer lieber Fleisch isst, kann statt zur fetten Gans beispielsweise zu Putenfilet greifen. Wählen Sie als Beilagen statt fettiger Pommes lieber Gemüse, Kartoffeln oder Reis. Denn diese Lebensmittel machen nicht nur satt, sie liefern dem Körper auch viele lebenswichtige Vitamine und Nährstoffe.

4. Keine Sahnesaucen

Vor allem Saucen auf Sahnebasis sind reich an Fett und Kalorien. Gesünder, aber genauso lecker sind Saucen aus gedünstetem und püriertem Gemüse. Sie lassen sich gut mit verschiedenen Gewürzen abschmecken und passen zu Fleisch ebenso gut wie zu Fisch- oder vegetarischen Gerichten.

5. Leichte Vorspeisen

Planen Sie in Ihrem Weihnachtsmenü vor dem Hauptgang eine leichte Vorspeise ein, zum Beispiel einen frischen Salat oder eine Gemüsesuppe. Das stillt den ersten Hunger und man nimmt beim Hauptgang nicht mehr ganz so viele Kalorien zu sich. Auch ein Glas Wasser kann helfen, den Magen schon vor dem Essen ein wenig zu füllen.

6. Obstsalat statt Tiramisu

Auch beim Weihnachtsdessert gibt es viele gesunde Alternativen zu Tiramisu, Mousse au Chocolat und Co. Ein Obstsalat aus frischen Früchten, ein fettarmer Früchtequark oder ein Bratapfel mit Rosinen, Zimt und Nelken sind ein Genuss für den Gaumen und belasten den Körper nicht mit unnötigen Kalorien.

Tipp: Auch Bewegung ist wichtig, damit der Körper gesund bleibt und über die Feiertage keine unerwünschten Pfunde ansetzt. Deshalb bleiben Sie auch in der Weihnachtszeit aktiv! Sport, Spaziergänge oder Unternehmungen mit der Familie halten fit und sind gut für Herz, Kreislauf, Muskeln und Psyche.

Wintermenü

Gemüsesuppe

*****

Forelle

*****

Bratapfel

Gemüsesuppe

200 g	Möhren
200 g	Kartoffeln (festkochende)
200 g	Brokkoli
200 g	Kohlrabi
200 g	Staudensellerie
200 g	grüne Erbsen
1 l	Gemüsebrühe
	Petersilie
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi schälen und waschen. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden, Möhren grob raspeln und Kohlrabi in Stifte schneiden. Erbsen und den Brokkoli waschen und Brokkoli klein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in schmale Scheiben schneiden.

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Gemüse zugeben und 10–15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Petersilie waschen, hacken und untermischen. Auf Suppenteller verteilen und servieren.

* * * * *

Forelle

2	Bio-Zitronen
2	Bio-Orangen
2	Zwiebeln
4	Forellen
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Orangen waschen, schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Forellen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Zwiebel- und Orangenscheiben mit in den Fischbauch geben.

Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bepinseln. Forellen darauflegen, mit Öl bestreichen und mit Zitronenscheiben belegen. Forellen im Ofen bei 200 °C 25–30 Minuten garen.

* * * * *

Bratapfel

4	Äpfel (Boskop)
10 TL	Haselnüsse gehackt
10 TL	Mandeln
4 TL	Rosinen
3 TL	Butter
	Honig
	Karamellsirup

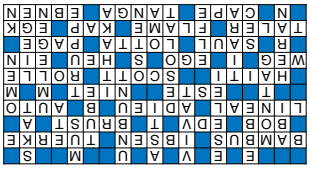
Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Mandeln mit den Haselnüssen, Rosinen, etwas Honig und Karamellsirup mischen. Das Ganze in die Äpfel füllen und zum Schluss die Butterflocke oben aufsetzen. Die Äpfel in Alufolie einschlagen und in eine Auflaufform stellen. Bei ca. 200 °C 20 Minuten backen.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

tropisches Riesengras	Schulabschlussprüfung (Kzw.)	Teil der Woche		eine der Gezeiten		dumme, törichte Handlung (ugs.)		Hochruf		italienische Weinstadt		nicht farbig	Pastenbehälter		Brei aus Früchten, Kartoffeln	griechischer Buchstabe		Kartenspiel
						norwegischer Dichter (Henrik)	8					Eurasier, Osmane						
Rennschlitten				Abk.: elektronische Datenverarbeitung				trostlos; miserabel		obere, vordere Seite des Rumpfes				1		Kostenanteilmäßig verteilen		Vorbedeutung
			4			Abschiedsgruß (franz.)					3	Heimat des Odysseus		Kraftfahrzeug, Wagen				
Zeichengerät	von dort nach hier		Papstkrone	ein Balte					Himmelsrichtung	Metallbolzen					militärischer Verband		Ruhemöbelstück	
Staat der Westindischen Inseln				6		zarte, anmutige Märchengestalt	britischer Südpolarforscher (Robert F.)						Turnübung	5				
			Einheitenzeichen f. Sekunde		das Ich (lateinisch)				Großmutter		getrocknetes Gras				unbestimmter Artikel			
fort; verschwunden		biblischer König					weibliche Figur bei Astrid Lindgren						Hotelboy			9		Abkürzung für Knoten
	2				ein Bewohner Belgiens					7	Landspitze, -zunge				dt. Komponist (Werner)			
frühere Münze		ärmelloser Umhang					Minibikini; Minislip						glätten, planieren					

1 2 3 4 5 6 7 8 9



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

Organspende – ja oder nein?

Wenn lebenswichtige Organe wie Herz, Niere, Lunge oder Leber nicht mehr richtig funktionieren, sind viele Menschen auf eine Organspende angewiesen. Dennoch ist die Frage, ob man die eigenen Organe nach dem Tod spenden will oder nicht, eine sehr persönliche. Wir möchten unsere Versicherten ausführlich und neutral über Voraussetzungen und Abläufe der Organspende aufklären – damit sie ihre Entscheidung informiert und mit gutem Gewissen treffen können.

Etwa 9.000 Patientinnen und Patienten warten in Deutschland derzeit auf ein Spenderorgan, die meisten von ihnen auf eine Niere. Laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) gab es im Jahr 2019 bundesweit 932 Menschen, die nach ihrem Tod ihre Organe gespendet haben. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass nur wenige Verstorbene überhaupt als Organspender in Betracht kommen. Denn eine Transplantation von Organen und Geweben ist an verschiedene Voraussetzungen geknüpft.

Voraussetzungen für die Organspende

So können Verstorbene nur dann Organe spenden, wenn der Tod bei ihnen unter bestimmten Bedingungen eingetreten ist: Sämtliche Hirnfunktionen müssen unwiederbringlich ausgefallen sein. Diesen Zustand bezeichnet man als Hirntod. Er tritt infolge einer schweren Hirnschädigung ein, die beispielsweise durch eine Hirnblutung oder einen Hirntumor ausgelöst werden kann. Innerhalb eines kleinen Zeitfensters lässt sich das Herz-Kreislauf-System eines Hirntoten mit intensivmedizinischen Maßnahmen künstlich aufrechterhalten, so dass die Organe weiter durchblutet und transplantiert werden können. Allerdings tritt der Hirntod bei den meisten Verstorbenen erst nach dem Herzstillstand ein, sodass nur wenige überhaupt für eine Organspende infrage kommen.

Eine weitere Voraussetzung ist das Vorliegen einer Zustimmung der oder des Verstorbenen in eine Organ- oder Gewebespende. Diese Zustimmung kann etwa in einem Organspendeausweis oder in einer Patientenverfügung festgehalten werden. Liegt keine Zustimmung vor, müssen die Angehörigen nach dem mutmaßlichen Willen der verstorbenen Person entscheiden. Diese Entscheidung kann sehr belastend für die Angehörigen sein. Auch deshalb empfiehlt es sich, sich bereits zu Lebzeiten Gedanken über eine mögliche Organspende zu machen und die eigene Entscheidung schriftlich festzuhalten.

Wichtig für eine erfolgreiche Organ- oder Gewebespende ist auch, dass Organe gesund und funktionsfähig sind. Deshalb werden bei hirntoten Menschen im Falle eines Einverständnisses zur Organspende unmittelbar vor der Entnahme verschiedene Untersuchungen durchgeführt. Eine ärztliche Untersuchung zu Lebzeiten ist nicht erforderlich. Allerdings sollten bekannte Vorerkrankungen wie beispielsweise eine abgeheilte Tuberkulose oder eine Krebserkrankung in den Organspendeausweis eingetragen werden. Auch wenn Sie nur bestimmte Organe spenden möchten, können Sie das im Organspendeausweis notieren.

Kein Mindest- oder Höchstalter

Ein Höchstalter, bis zu dem eine Organspende möglich ist, gibt es nicht. Auch nach unten gibt es keine Altersgrenze, bei Kindern bis zum 14. bzw. 16. Lebensjahr entscheiden allerdings die Eltern. Bereits ab dem 14. Geburtstag können Kinder einer Organentnahme widersprechen. Ab dem 16. Geburtstag können Jugendliche selbstständig ihre Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende dokumentieren. Eine Einwilligung der Eltern ist nicht notwendig.

Der Ablauf einer Organspende

Wie eine Organtransplantation ablaufen muss, ist streng geregelt. Bevor ein Organ gespendet werden kann, müssen verschiedene Vorgaben erfüllt sein:

Die Feststellung des Hirntodes
Der Hirntod lässt sich durch die Krankengeschichte und verschiedene Untersuchungen zweifelsfrei feststellen. Das Vorgehen bei der Diagnosestellung ist durch die Richtlinien der Bundesärztekammer streng vorgegeben. Zunächst müssen die Voraussetzungen und Ursachen einer schweren Hirnschädigung überprüft werden, bevor verschiedene körperliche Untersuchungen durchgeführt werden können. Diese Untersuchungen haben den Zweck, unterschiedliche Funktionen der verschiedenen Hirnareale zu prüfen und den Nachweis einer unumkehrbaren Schädigung zu erbringen. Neben der Verlaufsbeobachtung können auch andere Untersuchungen zum Einsatz kommen, etwa das EEG (Elektro-Enzephalogramm), mit dem sich die elektrische Eigenaktivität der Gehirnzellen registrieren und sichtbar machen lässt. Im Falle eines Hirntods zeichnet das Gerät keinerlei elektrische Hirnaktivität mehr auf – es kommt zum sogenannten Nulllinienverlauf. Gelegentlich kann auch die Überprüfung der Gehirndurchblutung erforderlich sein. Das Transplantationsgesetz fordert, dass die Untersuchungen zur Hirntodfeststellung von zwei Ärztinnen oder Ärzten unabhängig durchgeführt und in einem Protokoll festgehalten werden müssen. Damit ein Interessenskonflikt ausgeschlossen ist, dürfen diese Ärzte nicht selbst an der Organ- und Gewebeentnahme oder der Transplantation beteiligt sein.

Gespräch mit den Angehörigen
Wurde der Hirntod eines Menschen ärztlich festgestellt und kommt aus medizinischer Sicht eine Organ- und Gewebespende in Betracht, führt der behandelnde Arzt oder

ein Transplantationskoordinator das Gespräch mit den Angehörigen. Dabei wird die künstliche Beatmung weiter aufrechterhalten. Liegt keine Erklärung des verstorbenen Menschen zur Organspende vor, so entscheiden die Angehörigen nach seinem mutmaßlichen Willen.

Die Deutsche Stiftung Organtransplantation wird informiert

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

Vermittlung durch die Stiftung Eurotransplant

Auch die Stiftung Eurotransplant ist eine gemeinnützige Organisation. Sie vermittelt und koordiniert den internationalen Austausch von gespendeten Organen in acht europäischen Ländern und arbeitet eng mit Organspende-Organisationen, Transplantationszentren, Labors und Krankenhäusern zusammen. Zu den Mitgliedern von Eurotransplant gehören Deutschland, Belgien, Kroatien, Luxemburg, Niederlande, Österreich, Ungarn und Slowenien.

Laboruntersuchungen bei der Spenderin oder dem Spender

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

Organentnahme

Die Organentnahme wird im Operationssaal mit der gleichen chirurgischen Sorgfalt vorgenommen wie jede andere Operation. Die zur Spende freigegebenen Organe werden von verschiedenen Ärzteteams entnommen. Hierbei werden keine schmerzstillenden Medikamente verabreicht, weil eine Schmerzwahrnehmung beim endgültigen Ausfall der Gesamthirnfunktionen nicht mehr möglich ist. Es werden aber teilweise Medikamente zur Entspannung der Muskulatur verabreicht. Denn nach dem Eintreten des Hirntodes können spontan oder als Reaktion auf äußere Reize durch die Tätigkeit des Rückenmarks Bewegungen der Arme und Beine auftreten. Diese Bewegungen, die sogenannten Lazarus-Zeichen, sprechen nicht gegen den Hirntod. Sie entstehen außerhalb des Gehirns auf der Ebene von Rückenmark, Nerven und Muskulatur und sind für den Hirntod geradezu typisch. Sie haben mit dem Leben des Menschen nichts zu tun und weisen auch nicht auf Schmerzempfindungen hin. Während der Entnahmeoperation wird entschieden, ob ein Organ wirklich zur Transplantation geeignet ist. Nach der Entnahme werden die Organe auf schnellstem Wege zu dem jeweiligen Transplantationszentrum gebracht. Dort ist die Organempfängerin oder der Organempfänger bereits auf die bevorstehende Transplantation vorbereitet worden, die unmittelbar nach dem Eintreffen des Organs durchgeführt wird. Nach der Organentnahme wird der Leichnam in würdigem Zustand zur Bestattung übergeben. Die Angehörigen können in jeder gewünschten Weise Abschied vom verstorbenen Menschen nehmen.

Neues Gesetz zur Organspende

Laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat mehr als die Hälfte der in Deutschland lebenden Menschen bereits eine persönliche Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende getroffen. Schriftlich dokumentiert wurde diese Entscheidung aber nur von knapp 40 Prozent der Befragten. Deshalb hat der Deutsche Bundestag im März 2020 das „Gesetz zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organspende“ verabschiedet, das im ersten Quartal 2022 in Kraft treten soll. Das Gesetz sieht vor, dass die Bereitschaft der Menschen, Organe nach dem eigenen Tod zu spenden, künftig in regelmäßigeren Abständen abgefragt werden soll. Hausärzte sollen ihre Patienten ermuntern, ihre individuelle Entscheidung zu dokumentieren. Geplant ist außerdem die Einrichtung eines bundesweiten Online-Registers zur Organspende beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Organspendeausweise und Informationen zum Thema sollen in Zukunft auch in den örtlichen Ausweisstellen erhältlich sein. Und ein Grundwissen in puncto Organspende sollen künftig auch Erste-Hilfe-Kurse im Vorfeld der Führerscheinprüfung vermitteln. Ziel des Gesetzes – so heißt es auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums – sei, „die persönliche Entscheidung zu registrieren, verbindliche Information und bessere Aufklärung zu gewährleisten und die regelmäßige Auseinandersetzung mit der Thematik zu fördern“.

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG