

IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK



Pluspunkte für eine gesunde Schwangerschaft und ein gesundes Baby S. 4



Bewegung unter freiem Himmel mit Unterstützung der TUI BKK S. 7



E-Health:
Gesundheit der Zukunft
S. 10



Flüssige Vitaminbomben

Für 4 Personen:

Green Dream

10 Saftorangen
2 reife Kiwi
2 reife Bananen
2 cl Limettensaft
300 g Joghurt (0,3 % Fett)
Orangen auspressen und mit geschälten Bananen, Kiwis und Joghurt mixen.



Red Kiss

2 Grapefruit
150 g entkernte Kirschen
150 g Himbeeren
2 Nektarinen
4 EL Joghurt
etwas flüssiger Honig
4 Eiswürfel
Geschälte Grapefruit, Kirschen, Nektarinen mit den Himbeeren, Joghurt, Honig und Eiswürfeln mixen.



Orange Love

5 Orangen
1 Ananas
4 cl Zitronensaft
200 ml Kokosmilch
4 Eiswürfel
Geschälte und geschnittene Ananas mit ausgepressten Orangen, Zitronensaft, Eiswürfeln und Kokosmilch mixen.



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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
shutterstock.com
S. 7 André Kugellis

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	
Pluspunkte für eine gesunde Schwangerschaft und ein gesundes Baby	4	Intern
Familienversicherung Patientenrechte Bekanntmachungen	6	Intern
Bewegung unter freiem Himmel mit Unterstützung der TUI BKK	7	Intern
Vorlesen macht schlau!	8	Familie
Die beste Zeit für den Zahnarzttermin	9	Gesundheit
E-Health: Gesundheit der Zukunft	10	Gesundheit
Giftstoffe: Diese Lebensmittel sind besonders belastet	12	Gesundheit
Klimawandel – und was nun?	13	Umwelt
Vorteile des Älterwerdens	15	Service
Schon gewusst?	16	Wissen
Positiv oder negativ? Was Stress im Körper bewirkt	17	Psychologie
Die besten Schlankmacher aus der Natur	18	Service
Tipps für die nächste Gehaltsverhandlung	20	Job
Frühlingsmenü	21	Rezept
Rätsel	23	Rätsel



Pluspunkte für eine gesunde Schwangerschaft und ein gesundes Baby



Sorgen Sie vor – für sich und Ihr Baby

Sie sind schwanger, vielleicht sogar zum ersten Mal? Und Sie möchten von Anfang an dafür Sorge tragen, dass Ihre Schwangerschaft gut verläuft, dass Sie und Ihr Baby fit und gesund bleiben? Wir haben ein attraktives Vorsorge- und Leistungspaket für Sie und Ihr Baby.

NEU: BKK GesundesBaby

Für folgende zusätzliche Schwangerschafts- und Mutterchaftsleistungen übernehmen wir einen Zuschuss von 200 Euro je Schwangerschaft:

- Toxoplasmose-Test für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr mit dem Erreger ausgesetzt sind, z. B. wegen Kontakt mit Tieren.
- B-Streptokokken-Test für Schwangere in der 35. – 37. Schwangerschafts-woche, um eine bakterielle Besiedlung zu erkennen und durch prophylaktische Gabe eines Antibiotikums mit Beginn der Geburt eine Infektion des Neugeborenen zu verhindern.
- Feststellung der Antikörper auf Windpocken für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr mit dem Erreger ausgesetzt sind, z. B. Tagesmütter, Erzieherinnen, Lehrerinnen.
- Feststellung der Antikörper auf Ringelröteln für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr mit dem Erreger ausgesetzt sind, z. B. Tagesmütter, Erzieherinnen, Lehrerinnen.
- Zytomegalie-Test (CMV-Antikörpertest) für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr mit dem Erreger ausgesetzt sind, z. B. wegen Kontakt mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr.
- verschreibungspflichtige apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Folsäure.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen und Ihrem Baby:

BabyCare

Das erfolgreiche Vorsorge- und Begleitprogramm für Schwangere wurde von führenden Gynäkologen in Deutschland entwickelt und wird vom Berufsverband der Frauenärzte in Deutschland empfohlen. Ziel von BabyCare ist es, Ihnen durch die fundierte Analyse Ihrer persönlichen Lebensgewohnheiten mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzuzeigen, damit Sie sie selbst verringern und bestenfalls ganz vermeiden können. BabyCareTeilnehmerinnen haben eine bis zu dreißig Prozent geringere Frühgeburtenrate als Nichtteilnehmerinnen. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter www.baby-care.de

viMUM Online-Geburtsvorbereitung und Beratung

Werdende Eltern können den Online-Geburtsvorbereitungskurs von viMUM nutzen. Wir übernehmen die Kosten. So können Sie sich perfekt und selbstbestimmt auf die Geburt vorbereiten – wann und wo Sie es möchten. Infos unter www.vimum.com.

Alternativ erstatten wir den Besuch des herkömmlichen Kurses für werdende Mütter. Für werdende Väter ist ein Zuschuss im Rahmen von BKK GesundheitsPlus möglich.

Außerdem: Beratung durch Hebammen und Gynäkologen sowie Online-Stillkurs.

BKK GesundheitsPlus – besondere Leistungen für Ihre Leistungen für Ihre Gesundheit

Wir erstatten 75 % der entstandenen Kosten bis zu einer maximalen Höhe von insgesamt 400 Euro je Kalenderjahr. Speziell für Schwangere und werdende Väter bieten wir:

- **Leistungen von Hebammen – Hebammenrufpauschale**
Wir übernehmen für versicherte Frauen die Kosten für eine Hebammenrufpauschale in der 38. bis 42. Schwangerschaftswoche.
- **Geburtsvorbereitungskurs für Väter**
Wir bezuschussen je Schwangerschaft die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs für werdende Väter.

BKK BABYPLUS – 200 Euro Bonus für Schwangere und ihr Baby

Damit die Geburt eines Kindes noch mehr Freude bereitet, belohnen wir Eltern mit einem Babybonus von 200 Euro.

Die Mutter erhält **100 Euro**, wenn sie an allen Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen nach den Mutterschaftsrichtlinien teilgenommen hat.

Für das bei der BKK versicherte Baby gibt es ebenfalls **100 Euro**, wenn die Gesundheitsuntersuchungen U1 und U 2 einschließlich aller speziellen Früherkennungsuntersuchungen während der ersten 10 Lebenstage nachgewiesen wurden.

Unser TIPP: Für Privatleistungen oder wenn Leistungsansprüche bereits ausgeschöpft sind, verwenden Sie doch einfach den 200 Euro Babybonus!

Weitere Informationen und Teilnahmeunterlagen erhalten Sie bei Ihrem*er Kundenbetreuer*in.



Familienversicherung

Ab März 2022 erfolgt wie in jedem Jahr die regelmäßige Bestandspflege für die Familienversicherung des Vorjahres. Dieses Verfahren ist uns vom Gesetzgeber vorgeschrieben um die Rechtmäßigkeit der jeweiligen Familienversicherungsverhältnisse nachzuweisen. Alle betroffenen Versicherten werden hierzu von uns schriftlich kontaktiert. Bitte helfen Sie dabei mit diese Überprüfung unkompliziert und schnell abzuschließen. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Unterstützung.

Service und Patientenrechte

Zu unserem Service gehört es, die Wünsche unserer Kunden möglichst schnell zu bearbeiten. Bei kleineren Anliegen gelingt uns das in der Regel auch binnen weniger Tage.

Nach dem Patientenrechtegesetz beträgt die Frist, in der Krankenkassen über einen Antrag entscheiden müssen, grundsätzlich 3 Wochen nach Antragseingang.

Teilweise ist für die Beurteilung eines Leistungsantrages jedoch eine medizinische Beratung durch den Medizinischen Dienst (MD) erforderlich. Durch Vorlage der eingereichten Unterlagen beim MD verlängert sich die gesetzliche Bearbeitungsfrist um 2 Wochen auf insgesamt 5 Wochen. In dem Fall erhalten Sie eine Zwischennachricht unter Nennung des Zeitpunkts, bis zu der Sie mit einer Entscheidung rechnen können.

Bei Fragen oder Wünschen steht Ihnen Ihr*e Kundenbetreuer*in gern zur Verfügung.

Bekanntmachungen

Selbsthilfe

Die TUI BKK stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2022 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 3.809,33 € zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

Vorstandsvergütung

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Funktion	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amts-enthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand		/	/	/	/	/	/	/	39.337,00 Euro

Bewegung unter freiem Himmel mit Unterstützung der TUI BKK

Salzgitter-Bad hat ein neues sportliches Highlight! Am Thermoalbad entstand auf Initiative der Physiotherapeutin Edda Alex und mit Unterstützung des „Lions-Club Salzgitter-Schloss Salder“ sowie der Stadt Salzgitter, der TUI BKK und weiteren Förderer*innen ein Fitnesspark unter freiem Himmel, der für alle Bürger*innen kostenfrei und öffentlich zugänglich ist. Der Fitnesspark liegt auf der Grünfläche am Thermoalbad in Salzgitter-Bad, in der Nähe des Kneipp-tretbeckens und ist idealer Treffpunkt für Sportbegeisterte oder alle, die es noch werden möchten.

Sich an frischer Luft bewegen – das bringt nicht nur jede Menge gute Laune, sondern hilft auch gegen Stress, stärkt das Immunsystem und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit. Insgesamt stehen dafür neun Geräte zur Verfügung: Balancierstrecke, Springfeld, Trampolin, Slackline, Calisthenics, Armzug, Liegestützen, Kniebeuge mit Wackelplatte und Rückenstrecker. Für jedes Gerät gibt es drei Übungsvariationen von leicht bis schwer. Die TUI BKK fördert das Springfeld.

Bei der Eröffnungsveranstaltung im Herbst letzten Jahres spielte das Wetter mit und lockte zahlreiche Gäste zur Ein-



weihungsfeier mit einem bunten Rahmenprogramm. Nach Grußworten des Oberbürgermeisters Frank Klingebiel und verschiedener Förderer*innen, u. a. auch Matthias Frenzel, Vorstand der TUI BKK, probierten die Besucher zahlreiche Übungen aus und wurden dabei vom Therapeuten- und Trainerteam des Thermoalbad sowie Initiatorin Edda Alex tatkräftig unterstützt.



V. l. n. r.: Anette Schudrowitz Geschäftsführerin Bäder, Sport und Freizeit Salzgitter GmbH, Edda Alex, Oberbürgermeister Frank Klingebiel; hinten rechts BKK Vorstand Matthias Frenzel



Vorlesen macht schlau!

KINDER, DIE REGELMÄSSIG GESCHICHTEN VORGELESEN BEKOMMEN, HABEN NICHT NUR SPRACHLICHE VORTEILE, SIE KÖNNEN SICH AUCH BESSER KONZENTRIEREN UND TUN SICH LEICHTER BEIM LERNEN.

Rund ein Drittel der Eltern in Deutschland lesen ihren Kindern selten oder nie vor. Das zeigt die Vorlesestudie 2020, die von der Stiftung Lesen gemeinsam mit der Wochenzeitung Die Zeit und der Deutschen Bahn Stiftung durchgeführt wurde. Dabei können Eltern mit dem Vorlesen gar nicht früh genug anfangen, wie Forschungsergebnisse zeigen. Denn Kinder können vom Vorlesen nur profitieren – aus den folgenden Gründen:

1. Der Wortschatz wird größer: Schon Kleinkindern merkt man an, ob ihnen häufig vorgelesen wird oder nicht. Denn sie entwickeln schon früh einen deutlich größeren Wortschatz und können kompliziertere Sätze bilden als Kinder, denen nicht vorgelesen wird.

2. Das Lesenlernen fällt leichter: Kindern mit Vorleseerfahrung fällt nachweislich auch das Lesenlernen leichter. Und sie verbinden Positives mit Büchern und dem Lesen, das fördert die Lesekompetenz.

3. Die Konzentration wird besser: Wer häufig Geschichten lauscht, lernt dabei gleichzeitig, für eine längere Zeit aufmerksam zu sein. Und das fördert die Konzentrationsfähigkeit.

4. Wissen und Horizont erweitern sich: Egal ob Märchen, Jahreszeiten-Buch oder Tier-Geschichte – in Kinderbüchern stecken meist jede Menge Informationen, die sich ein Kind beim Hören aneignet. So lernt es viel dazu und erweitert sein Wissen ganz automatisch.

5. Logik und Gedächtnis werden trainiert: Beim Vorlesen lernen Kinder, Zusammenhänge zu erkennen, Texte und Bilder miteinander in Beziehung zu setzen und sich auch Details zu merken. Dadurch fällt ihnen logisches Denken leichter und sie trainieren ihr Gedächtnis.

6. Die Fantasie wird angeregt: Im Gegensatz zu Kinderfilmen oder -serien, die der Vorstellungskraft des Kindes nur wenig Raum lassen, regt Vorlesen die kindliche Fantasie an. Und das sorgt für mehr Kreativität.

7. Man wird empathischer: In Kinderbüchern sind die Helden mal klein und ängstlich, mal stark und mutig, mal verwegen und frech. Die Geschichten über diese unterschiedlichen Charaktere helfen Kindern, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Dadurch werden sie empathischer, sozialer und kommen besser mit alltäglichen Konflikten zurecht.

8. Die Schule fällt leichter: Kinder, denen häufig vorgelesen wird, tun sich nicht nur mit dem Lesenlernen leichter, sondern auch mit dem Schreiben, Rechnen und anderen Disziplinen. Und auch ihre Noten sind häufig besser als die von Kindern ohne Vorleseerfahrung.

Sie wissen nicht, was Sie vorlesen sollen? Hier finden Sie Lesetipps für Kinder jeden Alters: <https://www.stiftunglesen.de/loslesen/lesetipps-und-aktionsideen>

Die beste Zeit für den Zahnarzttermin

EIN TERMIN BEIM ZAHNARZT IST FÜR VIELE ALLES ANDERE ALS ANGENEHM. VOR ALLEM DANN, WENN DIE BEHANDLUNG MIT SCHMERZEN VERBUNDEN IST. WER DEN TERMIN ABER AUF DIE RICHTIGE UHRZEIT LEGT, HAT MIT WESENTLICH GERINGEREN BESCHWERDEN ZU RECHNEN.

Jeder Mensch hat seine innere Uhr. Sie bestimmt etwa, wann wir müde werden oder wann wir besonders leistungsfähig sind. Gesteuert werden diese Vorgänge durch den sogenannten zirkadianen Rhythmus, der es möglich macht, dass der Organismus physiologische Abläufe auf einen Takt von etwa 24 Stunden synchronisieren kann. Der wichtigste zirkadiane Rhythmus ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Aber auch biologische Prozesse wie Körpertemperatur oder Blutdruck sowie das Schmerzempfinden hängen von unserer inneren Uhr ab. Deshalb ist es gerade bei möglicherweise schmerzhaften Behandlungen wie beim Zahnarzt zu empfehlen, auf die jeweilige Uhrzeit zu achten.

Morgens sind Schmerzen besonders stark

Die meisten Menschen sind morgens sowie abends oder nachts besonders schmerzempfindlich. Denn in diesen Tagesphasen schüttet das Gehirn besonders wenige schmerzhemmende Endorphine, also Glückshormone, und körpereigene Opioide aus. Auch Zahnschmerzen treten häufig nachts auf und sind in den frühen Morgenstunden zwischen vier und acht Uhr besonders unangenehm. In dieser Zeit sind die Schmerzen um bis zu 40 Prozent stärker als am Mittag.

Der beste Zeitpunkt für einen Zahnarzttermin ist daher der frühe Nachmittag. Denn in diesem Tagesabschnitt hat man nicht nur weniger Schmerzen – am wenigsten übrigens gegen 15 Uhr –, auch die Betäubungsmittel wirken nachmittags etwa dreimal länger als früh am Morgen.



Medikamente zum richtigen Zeitpunkt einnehmen

Übrigens: Der zirkadiane Rhythmus, unsere innere Uhr, ist auch dafür verantwortlich, dass der Körper Medikamente nicht zu jeder Tageszeit gleich gut aufnimmt, die Wirkung kann also variieren. Deshalb ist bei manchen Arzneimitteln der richtige Einnahmezeitpunkt wichtig. Mit diesem Thema beschäftigt sich ein eigener Forschungszweig, die Chronopharmakologie.





E-Health: Gesundheit der Zukunft

OB VIDEOSPRECHSTUNDE, ELEKTRONISCHES REZEPT ODER GESUNDHEITS-APP – DIE DIGITALISIERUNG SCHREITET AUCH IM GESUNDHEITSWESEN IMMER WEITER VORAN. UND DIE „DIGITALE GESUNDHEIT“, AUCH E-HEALTH GENANNT, BIRGT GROSSE CHANCEN FÜR DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT JEDES UND JEDER EINZELNEN.

Elektronische Medien sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Und auch im Gesundheitswesen setzt man immer mehr auf Digitalisierung. Der englische Begriff Electronic Health oder kurz E-Health umfasst alle digitalen Informations- und Kommunikationstechnologien, die im Gesundheitsbereich zur Vorbeugung, Diagnose, Behandlung oder Überwachung einer Erkrankung oder in der Verwaltung eingesetzt werden. Dazu gehören die ärztliche Videosprechstunde, die elektronische Patientenakte (ePA), das elektronische Rezept (E-Rezept), die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), der digitale Impfpass, aber auch elektronische Medikationspläne oder das Notfalldatenmanagement. Außerdem ist es dank der neuen Technologien möglich, beispielsweise Blutdruck- oder Herzfrequenzwerte eines Patienten oder einer Patientin digital an den behandelnden Arzt oder die Ärztin zu übermitteln oder etwa Röntgenbilder elektronisch zu versenden.

Vorteile von E-Health-Angeboten

Ziel der Digitalisierung im Gesundheitswesen ist eine bessere Vernetzung aller Akteure. Denn je besser Ärztinnen, Ärzte und andere Gesundheitsprofis miteinander vernetzt sind, desto eher finden sich auch Lösungen für gesundheitliche Beschwerden und desto leichter lassen sich gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt passgenaue, personalisierte Therapien entwickeln. Wenn alle Beteiligten zu jeder Zeit auf relevante Daten zugreifen können, können sie auch die bestmögliche medizinische Behandlung gewährleisten.

Auch als Patientin oder Patient bekommen Sie mithilfe digitaler Daten einen besseren Einblick in Diagnose und Behandlungsmaßnahmen. Außerdem können sich Familienmitglieder über digitale Daten gegenseitig über ihren Gesundheitszustand auf dem Laufenden halten. Vor allem in Notfällen ist es wichtig, dass Ärzte und Krankenhauspersonal die individuellen Patientendaten schnell zur Verfügung haben. Dazu zählen etwa Hinweise zu Blutgruppe, Arzneimittelunverträglichkeiten oder Allergien. Digital verfügbare Gesundheitsdaten ermöglichen also eine schnelle und gut informierte Hilfe. Und gerade für die ländlichen Regionen bedeutet die Möglichkeit, sich etwa auch per Videosprechstunde untersuchen zu lassen, eine optimale Versorgung ohne lange Fahrten und Wege.

Hinzu kommt: E-Health spart Zeit und Ressourcen. Denn die Digitalisierung reduziert den Verwaltungsaufwand im Gesundheitswesen und erleichtert die Arbeitsabläufe in Praxen und anderen medizinischen Einrichtungen. Und durch Verfügbarkeit der Gesundheitsdaten erledigen sich so manche Doppeluntersuchung und so mancher Arztbesuch. Das spart Kosten, was sich wiederum auf die Krankenkassenbeiträge auswirken kann. Dabei entscheiden Patientinnen und Patienten selbst, wer die Gesundheitsdaten sieht und können der Ärztin oder dem Arzt, dem Pflegepersonal und der Krankenkasse Einsicht gewähren.

Gesünder dank Smartphone-Apps

Auch Gesundheits-Apps werden immer beliebter. Ob Fitnesstracker, Ernährungs- oder Schmerztagebuch – Smartphone-Apps oder Smartwatches können helfen, Erkrankungen vorzubeugen und sie besser unter Kontrolle zu halten. Manche dieser Apps müssen keine speziellen Zulassungskriterien erfüllen, beispielsweise klassische Fitnesstracker. Andere digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) fallen aber unter das Medizinproduktegesetz und tragen eine offizielle CE-Kennzeichnung. Solche Apps kann die behandelnde Ärztin oder der Arzt auch auf Rezept verschreiben, beispielsweise bei Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Depressionen oder Migräne.

Sicherheit für Patientendaten

Datenschutz spielt im Gesundheitsbereich eine besonders wichtige Rolle. Bei E-Health-Angeboten behalten Patientinnen und Patienten deshalb zu jedem Zeitpunkt die Hoheit über ihre gespeicherten und übermittelten Daten. Die sogenannte Telematikinfrastruktur ist ein geschlossenes, gesichertes Netz, zu dem nur registrierte und qualifizierte Personen oder Institutionen Zugang haben. Diese Infrastruktur sorgt dafür, dass Informationen auf sicherem Wege digital zwischen Arztpraxen, Krankenhäusern, Apotheken und anderen Gesundheitseinrichtungen ausgetauscht werden können. Die Übertragung der Gesundheitsdaten erfolgt dabei verschlüsselt, so dass nur der rechtmäßige Empfänger sie wieder entschlüsseln kann. Das schützt die sensiblen Daten vor unberechtigtem Zugriff. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) überprüft die Telematikinfrastruktur regelmäßig, um einen bestmöglichen Datenschutz zu gewährleisten.



Gesundheitsdaten können Leben retten

Mit großen Datenmengen lässt sich viel bewirken. Gerade die Medizin kann von Patientendaten profitieren, denn sie bilden die Basis für neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Behandlungsmethoden. Durch den Einsatz von Big-Data-Analysen oder Künstlicher Intelligenz lassen sich Diagnostik und Therapien in vielen Bereichen verbessern. Und mithilfe von Gesundheitsdaten können neue Methoden zur Behandlung von seltenen Erkrankungen oder chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herzinsuffizienz oder Krebs patientenorientierter entwickelt werden – und das sorgt für eine bessere medizinische Versorgung für uns alle.



Giftstoffe: Diese Lebensmittel sind besonders belastet

ANTIBIOTIKA IM FLEISCH, PESTIZIDE IM GEMÜSE ODER SCHWERMETALLE IM FISCH – MANCHE LEBENSMITTEL SIND ZWAR GESUND, ABER AUCH HÄUFIG MIT SCHADSTOFFEN BELASTET. MIT EINEM GEZIELTEN EINKAUF LASSEN SICH VIELE DIESER GIFTSTOFFE VERMEIDEN.

Dioxin in tierischen Lebensmitteln

Dioxine sind giftig und teils krebserregend und gelangen unter anderem durch die Industrie, zum Beispiel im Zuge der Müllverbrennung in die Luft und den Boden. So wird der Schadstoff von Nutztieren aufgenommen. Auch Tierfutter kann Dioxin enthalten. Weil sich das Gift vor allem im Fettgewebe ablagert, haben besonders fetthaltige tierische Produkte einen hohen Dioxin-Gehalt. Rund 80 Prozent der Gesamtmenge an Dioxin nehmen wir über Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte auf. Deshalb gelten in der EU strikte Grenzwerte für den Giftstoff. Außerdem wird in Deutschland streng überwacht, ob Dioxine in Lebensmitteln vorhanden sind und in welcher Konzentration. Laut dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ist die Dioxinbelastung der Bevölkerung in den letzten Jahren um etwa 60 Prozent gesunken.

Antibiotika im Fleisch

Um das Ausbreiten von Krankheiten zu verhindern oder um Tiere zu beruhigen, werden in der Massentierhaltung häufig Medikamente wie Antibiotika, Beta-Blocker oder Beruhigungsmittel verabreicht. Diese Arzneimittel können sich auch im Fleisch von Schweinen, Rindern und Hühnern ablagern. Wer viel Fleisch isst, das Antibiotikarückstände enthält, kann mit der Zeit eine Resistenz gegen Antibiotika entwickeln, so dass diese im Krankheitsfall nicht mehr richtig wirken. Verbraucherschützer empfehlen deshalb, auf die Qualität des Fleisches zu achten. Wer ganz sicher gehen will, sollte Fleisch aus biologischer Landwirtschaft kaufen. Hier kann man davon ausgehen, dass das Fleisch wenig bis gar keine Antibiotika enthält.

Pflanzenschutzmittel in Obst und Gemüse

In Obst und Gemüse finden sich oft Rückstände von Antipilzmitteln (Fungiziden), das gilt zum Beispiel für Weintrauben. Unkrautvernichter (Herbizide) hingegen hinterlassen nur wenige Rückstände. Pflanzenschutzmittel können sich auf das Hormonsystem im menschlichen Körper auswirken und unter anderem Fruchtbarkeitsprobleme bei Männern auslösen oder das Brustkrebsrisiko erhöhen. Deshalb empfehlen Experten, Obst und Gemüse der Saison zu essen und in Deutschland angebaute Waren oder Bioprodukte zu kaufen.

Schwermetalle im Fisch

Durch Abgase aus Industrie und Verkehr gelangen Schwermetalle wie Blei, Cadmium oder Quecksilber in die Umwelt und in Gewässer. Entsprechend sind nicht nur Waldpilze, Salat, Kohl und andere Gemüse- oder Obstsorten, sondern auch Fischarten wie etwa Thunfisch, Heilbutt oder Hecht häufig mit Schwermetallen belastet. Je nach Konzentration können die Giftstoffe Kopfschmerzen auslösen oder sogar zu Nerven- oder Organschäden führen. Deshalb empfehlen sich Fische, die eine niedrigere Stellung in der Nahrungskette einnehmen, vergleichsweise schnell wachsen und daher deutlich geringer belastet sind. Dazu gehören zum Beispiel Kabeljau, Seelachs oder Hering. Auch Fische aus Aquakulturen beinhalten in der Regel nur geringe Mengen Schwermetall. Bei Obst und Gemüse gilt: gründlich waschen oder schälen. Und bei Salat und Kohl entfernt man am besten die äußeren Blätter.

Weitere Infos rund um das Thema Lebensmittelsicherheit und Schadstoffe: www.foodwatch.de

Klimawandel – und was nun?

OB STARKREGEN, ÜBERSCHWEMMUNGEN, HITZEWELLEN ODER DÜRREN – DIE AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS SIND MITTLERWEILE AUCH IN DEUTSCHLAND UNÜBERSEHBAR. DOCH WIE GEHEN WIR MIT DEN FOLGEN DES KLIMAWANDELS UM?

Spätestens seit der Fridays-for-future Bewegung ist klar: Klimaschutz ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Doch selbst wenn es gelingt, das Bundes-Klimaschutzgesetz zu erfüllen und bis zum Jahr 2030 einen Rückgang der Emissionen von mindestens 65 Prozent im Vergleich zum Jahr 1990 zu erreichen, sind die Auswirkungen des Klimawandels längst spürbar. Überschwemmungen wie im Ahr-tal im Sommer 2021 führen deutlich vor Augen, dass die Klimakrise auch vor unserer Haustür nicht Halt macht.

Die Wissenschaft ist sich einig: Selbst wenn von nun an gar keine Emissionen mehr in die Atmosphäre gelangen, würden die bereits freigesetzten Treibhausgase noch jahrzehntelang nachwirken. Die Folgen des Klimawandels wären also auch dann noch Realität. Extreme Wetterlagen und steigende Temperaturen sind daher ein Thema, mit dem wir lernen müssen umzugehen. Und gleichzeitig braucht es Maßnahmen, mit denen wir extremen Klimafolgen vorbeugen und uns an das veränderte Klima anpassen können.

sige Materialien zu nutzen. Hinzu komme die Stärkung des öffentlichen Nahverkehrs und die Schaffung von Fuß- und Radwegen. Außerdem fordert der NABU mehr gemischt-genutzte Viertel mit viel Grün sowie eine nachhaltige, klimaangepasste Gebäudegestaltung – mit energetischen Materialien, Photovoltaikanlagen und begrünten Dächern oder Fassaden.

Ob und wie diese und ähnliche Maßnahmen umgesetzt werden, hängt von den jeweiligen Entscheidungen der Bundesregierung ab. Klimaschützerinnen und -schützer fürchten, dass die Maßnahmen nicht ausreichen, um die Ziele des Pariser Abkommens zu erreichen. Und laut Berechnungen der Denkfabrik Agora Energiewende ist die Menge an freigesetzten Treibhausgasen in Deutschland im Jahr 2021 trotz der Coronapandemie gestiegen. Ob die Klimaschutzziele der Regierung in den nächsten Jahren erreicht werden, wird sich also erst noch zeigen.

Maßnahmen für ein besseres Klima

Umweltschutzverbände wie der Naturschutzbund NABU fordern daher konkrete Lösungen von der Politik, bei denen sowohl soziale als auch ökologische Aspekte mitgedacht werden. Dazu zählen etwa die Schaffung von platzsparendem Wohnraum, eine dem Klimawandel angepasste Landschaftsplanung oder der Erhalt und die Entwicklung innerstädtischer Grünanlagen und Naturräume. Auch Flächen, meint der NABU, müssten künftig effizienter genutzt werden. Um Überschwemmungen durch Starkregen zu verhindern, sei es wichtig, große Flächen zu entsiegeln und zu begrünen oder für solche Flächen wasserdurchläss-

Experten im Auftrag des Klimas

Inwieweit die Programme und Maßnahmen der Ministerien dazu beitragen, die Klimaziele der Bundesrepublik zu erreichen, bewertet der Expertenrat für Klimafragen, ein unabhängiges Gremium aus fünf Sachverständigen, die sich in ihrer täglichen Arbeit allesamt mit Themen wie Klimaschutz, erneuerbaren Energien oder Innovationsmanagement befassen.

Weitere Infos: <https://expertenrat-klima.de>





Vorteile des Älterwerdens

JUNG SEIN HAT ZWEIFELLOS VIELE VORZÜGE: MAN IST FIT, VOLLER ENERGIE UND ERLEBT VIELE DINGE ZUM ERSTEN MAL. GANZ SO AUFREGEND MAG DAS LEBEN IN HÖHEREM ALTER VIELLEICHT NICHT MEHR SEIN, ABER AUCH DAS ÄLTERWERDEN HAT GEWISSE VORTEILE.

Vielen jungen Menschen graut es vor dem Älterwerden. Sie fürchten Falten, graue Haare, Krankheiten und verschiedene Zipperlein. Dabei gibt es durchaus Dinge, auf die man sich in den reiferen Jahren freuen kann.

1. Ältere Menschen sind glücklicher

Das Lebensglück der meisten Menschen verläuft in Form einer U-Kurve. Als Kinder und in der Jugend genießen wir das Leben meist noch unbeschwert. Mit dem Berufsleben kommen der Stress, Sorgen in der Familie oder Probleme in der Partnerschaft oder der Kindererziehung. Natürlich gibt es auch in dieser Lebensphase viele glückliche Momente, aber so richtig zufrieden werden wir erst wieder in unseren 50ern. Das zeigen verschiedene Studien. Denn dann stehen die Kinder meist auf eigenen Beinen, wir haben ausreichend Lebenserfahrung gesammelt, um auch mit Krisen besser zurechtzukommen und können uns auch über die kleinen Dinge des Lebens freuen.

2. Der Sex wird besser

Manche Dinge werden mit dem Alter einfach besser: beispielsweise Rotwein – oder Sex. Studien zeigen, dass viele Männer und Frauen in ihren 40ern den besten Sex haben. Denn in diesem Alter haben die meisten nicht nur viel sexuelle Erfahrung gesammelt, sondern können den Sex auch mehr genießen und gehen entspannter damit um als Jüngere. Auch in der 50ern haben viele Paare guten Sex – auch wenn bei manchen Stellungen vielleicht der Rücken oder das Knie schmerzt. Denn reifere Paare gehen meist sehr vertraut miteinander um, nehmen sich Zeit beim Sex und probieren gerne auch mal Neues aus.

3. Beziehungen werden tiefer

Im Alter haben wir vielleicht nicht mehr den riesigen Freundeskreis, den wir in unserer Jugend hatten. Dafür aber werden Beziehungen zu Freunden tiefer, ehrlicher und herzlicher. Die vielen gemeinsamen Erinnerungen und Erlebnisse sorgen für innige Freundschaften und wir wissen genau, was wir am anderen haben. Außerdem sind wir im Alter eher bereit, Kompromisse zu schließen und Schwächen unseres Gegenübers zu akzeptieren. Das gilt übrigens nicht nur für Freundschaften, sondern auch in der Partnerschaft.

4. Im Alter entwickeln sich neue geistige Fähigkeiten

Klar: Jüngere Menschen lernen schneller, sind kreativ und haben eine bessere Vorstellungskraft als Ältere. Das bedeutet aber nicht, dass die intellektuelle Leistungsfähigkeit mit den Jahren unbedingt nachlässt. Reifere Menschen verfügen nämlich über eine Fähigkeit, die jüngeren verwehrt bleibt: die sogenannte kristalline Intelligenz. Dieser Begriff bezeichnet die Gesamtheit des Schul-, Ausbildungs-, Allgemein- und Fachwissens und der Erfahrungen, Fähigkeiten und Erkenntnisse, die sich im Leben eines Menschen angesammelt haben. Diese kristalline Intelligenz sorgt dafür, dass ältere Menschen sich besser konzentrieren können und in komplexen Situationen leichter den Überblick behalten. Und wer über eine ausgeprägte kristalline Intelligenz verfügt, kann auch gut Neues lernen und die jeweiligen Informationen in seinen Erfahrungsschatz einordnen.

5. Man gewinnt an Selbstvertrauen und Gelassenheit

Im Alter wissen wir meist sehr genau, was wir können, was wir wollen und was nicht. Und so wächst mit jedem Jahr an Lebenserfahrung auch das Selbstvertrauen. Ältere können sich selbst und andere meist besser akzeptieren und besinnen sich aufs Wesentliche, statt sich Oberflächlichkeiten zu widmen. Sie wissen das, was sie haben, mehr zu schätzen. Und das macht nicht nur gelassener, sondern auch zufriedener.

6. Ältere haben mehr Zeit

Die Kinder sind aus dem Haus, man steuert langsam auf die Rente zu oder ist bereits im Ruhestand. Das bedeutet weniger Aufgaben – und damit mehr Zeit für sich selbst. Wer in dieser Lebensphase noch fit genug ist, kann sich endlich all den Dingen widmen, für die im Alltag zwischen Job und Kindern nie Zeit war. Ob Reisen, Wandertouren oder ein neues Hobby – auch im Alter lässt sich noch viel Neues ausprobieren. Und das haben sich die Älteren auch redlich verdient.





Schon gewusst?

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

Nächtliches Essen steigert das Diabetesrisiko

Wer regelmäßig nachts isst, hat ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken. Das zeigen die Ergebnisse einer Studie der Harvard Medical School im US-amerikanischen Boston. Die Probanden der Studie wurden zwei Wochen lang in einer streng kontrollierten Laborumgebung untergebracht, in der die Hell-Dunkel-Phasen allmählich um zwölf Stunden verschoben wurden. Damit wurden die Auswirkungen von nächtlicher Schichtarbeit simuliert. Eine Gruppe der Studienteilnehmer nahm die Mahlzeiten auch nachts zu sich, die andere nur am Tag. Die erste Gruppe, die nachts aß, bekam zunehmend Probleme, ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Nach dem Essen stieg der Blutzucker bei ihnen schneller und massiver an und blieb über einen längeren Zeitraum erhöht. Zudem wurde bei ihnen erst verzögert das blutzuckersenkende Hormon Insulin ausgeschüttet. Bei den Probanden, die nur tagsüber aßen, war dies nicht der Fall. Daher gehen die Forschenden davon aus, dass Menschen, die auf nächtliches Essen verzichten, einer Störung des Zuckerstoffwechsels und damit auch einem Diabetes möglicherweise vorbeugen können.

Artenbestimmung leicht gemacht

Die Artenvielfalt auf der Erde ist riesig. So riesig, dass es Expertenschätzungen zufolge noch bis zu 20 Millionen unentdeckte Spezies geben könnte. Denn oft sind nur wenige Fachleute in der Lage, die kleinen Unterschiede zwischen den verschiedenen Arten zu erkennen. Deshalb nutzen Forschende immer häufiger die Methode des genetischen Barcodings. Dabei werden Ausschnitte der DNA eines Tieres oder einer Pflanze ausgelesen und mit Gencodes verglichen, die in zentralen Datenbanken gespeichert sind. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Nationalen Universität Singapur ist es nun gelungen, das Barcoding drastisch zu vereinfachen – mit einer neuen Sequenziermaschine, die in jede Hosentasche passt und innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert. Mit dem vereinfachten Barcoding könnten auch Laien schnell lernen, Tier- oder Pflanzenarten zu bestimmen und zu dokumentieren.



Elefanten ohne Stoßzähne

In Mosambik werden immer häufiger Elefanten ohne Stoßzähne geboren. Forschende der Princeton University im US-Bundesstaat New Jersey vermuten den Grund für diese evolutionäre Veränderung in der intensiven Wilderei während des Bürgerkriegs in dem afrikanischen Land. Denn damals, zwischen 1977 und 1992, wurden in Mosambik massenhaft Elefanten getötet, um mit ihrem Elfenbein Waffen, Munition und Soldaten zu finanzieren. Auf diese Massenwilderei hat die Natur offenbar reagiert – mit einer rasanten Evolution hin zu stoßzahnlosen Elefanten. Denn ohne ihr Elfenbein sind die Elefanten für Wilderer uninteressant.



Positiv oder negativ? Was Stress im Körper bewirkt

STRESS KANN UNS LEISTUNGSFÄHIGER MACHEN – ODER UNS UNANGENEHM UNTER DRUCK SETZEN. DENN JE NACH ART LÖST STRESS UNTERSCHIEDLICHE REAKTIONEN IM KÖRPER AUS.

Wer kennt das nicht: Eine Aufgabe muss noch schnell erledigt werden, wir geraten in Zeitdruck oder haben so viel auf der To-do-Liste stehen, dass wir uns von all den Aufgaben schlicht überfordert fühlen. In solchen Situationen empfinden wir oft negativen Stress, den Psychologen als Distress bezeichnen. Es gibt aber auch positiven Stress, den sogenannten Eustress. Eustress entsteht durch Situationen, die uns fordern, uns aber gleichzeitig Freude oder Spaß bereiten. Das gilt zum Beispiel vor Wettkämpfen oder bei großen Lebensereignissen wie der eigenen Hochzeit oder der Geburt eines Kindes.

Höchstleistungen und Glücksmomente

Positiver und negativer Stress wirken sich ganz unterschiedlich auf unseren Organismus aus. Eustress wirkt motivierend und hilft uns, Aufgaben zu meistern und Höchstleistungen zu erbringen. Denn positive Stresssituationen führen dazu, dass das Gehirn Endorphine, also Glückshormone ausschüttet. Dadurch empfinden wir Freude oder werden sogar richtig euphorisch. Und das hilft uns, in manchen Situationen sogar über uns hinauszuwachsen – beispielsweise beim Sport oder wenn wir uns einer Aufgabe widmen, die uns so richtig fesselt und herausfordert.

Aber Vorsicht: Auch positiver Stress ist Stress für den Körper. Und die erhöhte Leistungsfähigkeit, die wir durch Eustress erreichen, hält nur über einen gewissen Zeitraum an. Dann braucht der Körper wieder Ruhe, um sich von den Höchstleistungen zu erholen. Sonst besteht die Gefahr,

dass der positive Stress in negativen umschlägt. Deshalb sollten auch Eustress-Phasen nicht zu lange andauern.

Negativer Stress kann krank machen

Wenn wir uns einer Aufgabe oder Situation nicht gewachsen fühlen, blockiert, ängstlich oder überfordert sind, empfinden wir die negative Form des Stresses, den Distress. Dieser entsteht zum Beispiel durch Sorgen, Zukunftsängste, die Fülle an Aufgaben in Beruf und Familie, aber auch durch die ständige Erreichbarkeit im Zuge der Digitalisierung.

Distress wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus. Wer über einen längeren Zeitraum hinweg mit negativem Stress zu kämpfen hat, leidet häufig unter Symptomen wie Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Gereiztheit sowie Unzufriedenheit bis hin zur Depression oder zum Burnout. Außerdem kann Dauerstress Allergien auslösen und das Immunsystem schwächen.

Umgang mit negativem Stress

Wie wir mit Stress umgehen, ist individuell unterschiedlich. Manche Menschen fühlen sich schneller überfordert, andere sind belastbarer und kommen besser mit Stress zurecht. Stress abzubauen, kann man aber lernen. Zum Beispiel mit Autogenem Training oder gezielten Entspannungstechniken.



Die besten Schlankmacher aus der Natur

WER ÜBER DEN WINTER ETWAS HÜFTGOLD ANGESETZT HAT UND ES WIEDER LOSWERDEN WILL, BEKOMMT DIE UNERWÜNSCHTEN KILOS AUCH OHNE HUNGERN ODER DIÄTPILLEN WIEDER LOS. MIT VIEL BEWEGUNG, EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG UND DIESEN ELF LEBENSMITTELEN, DIE ALS WAHRE „FATBURNER“ GELTEN.

1. Äpfel

Äpfel sind nicht nur gesund, sie helfen auch beim Abnehmen. Denn in Äpfeln steckt viel Vitamin C, Magnesium, Kalium und Pektin. Und all das wirkt sich positiv auf das Immunsystem und die Fettverbrennung aus. Außerdem halten Äpfel den Blutzucker im Gleichgewicht und sorgen dafür, dass der Körper nicht zu viel des sogenannten „Dickmacherhormons“ Insulin ausschüttet.

2. Algen

Algen enthalten nicht nur pflanzliches Eiweiß, viele Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern auch jede Menge Vitamine. Außerdem hemmt das enthaltene Alginat die Aufnahme von Fett, indem es dafür sorgt, dass das Fett direkt wieder ausgeschieden wird. Deshalb sind Algen auch als Schlankmacher bekannt.

3. Artischocken

Auch Artischocken unterstützen den Körper dabei, unerwünschte Pfunde loszuwerden. Denn das in Artischocken enthaltene Cynarin hilft beim Entschlacken, fördert die Verdauung und regt damit den Stoffwechsel an.

4. Avocados

Ja, Sie haben richtig gelesen. Sogar Avocados sind gute Abnehmhelfer. Zwar enthalten Avocados relativ viel Fett und damit auch Kalorien, sie beinhalten aber auch ein besonderes Kohlenhydrat namens Mannoheptulose, das den Blutzuckerspiegel senkt und dickmachendes Insulin im Zaum hält.

5. Beeren

Beeren sind dank ihres hohen Vitamin C-Gehalts nicht nur gut fürs Immunsystem. Sie kurbeln auch die Fettverbrennung an. Außerdem enthalten Beeren viele wertvolle Ballaststoffe, die lange satt halten und den Blutzucker nur leicht und langsam ansteigen lassen. So werden Blutzuckerspitzen und der damit verbundene Heißhunger vermieden.



6. Chicorée

Chicorée ist ebenfalls bestens zum Abnehmen geeignet. Das Gemüse schmeckt zwar etwas bitter, doch gerade der enthaltene Bitterstoff Intybin bringt Verdauung und Stoffwechsel auf Trab. Und die enthaltenen Nährstoffe Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium und Kalium kurbeln die Fettverbrennung an.

7. Kiwi

In Kiwis steckt viel Vitamin C und Magnesium. Die Frucht ist damit nicht nur gesund, sondern bringt auch den Stoffwechsel auf Touren. Und das hilft dabei, unerwünschtem Hüftgold den Garaus zu machen.

8. Kräuter

Auch Kräuter sind tolle Schlankmacher. Dank der enthaltenen Inhaltsstoffe kurbelt beispielsweise Salbei die Fettverbrennung an, Petersilie fördert den Stoffwechsel und Schnittlauch wirkt entwässernd. Damit die ätherischen Öle und das Vitamin C der Kräuter beim Kochen erhalten bleiben, sollten frische Kräuter erst am Ende des Kochvorgangs in den Topf gegeben und nicht zu stark erhitzt werden.





9. Mandeln

Mandeln haben zwar einen hohen Fettanteil, Abnehmwilligen sind sie trotzdem zu empfehlen. Denn Mandeln halten dank der vielen enthaltenen Ballaststoffe lange satt und dadurch greift man zwischendurch seltener zu anderen Snacks. Außerdem versorgen sie den Körper mit Eiweiß und vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Übertreiben sollte man es aber auch mit dem Mandeln essen nicht: Mehr als eine Handvoll am Tag sollten Sie auch davon nicht snacken.

10. Spargel

Ein prima Fatburner ist auch Spargel. Denn das gesunde Gemüse enthält nicht nur viel Vitamin C, Calcium, Eisen und Jod. Spargel hat auch kaum Kalorien: In 100 Gramm stecken gerade mal 15 Kilokalorien. Davon dürfen Sie sich also ruhig satt essen. Nur mit der Sauce Hollandaise als Beilage sollten Sie sparsam umgehen, denn die treibt die Kalorienskala gleich wieder nach oben.

11. Wasser

Trinken spielt beim Abnehmen ebenfalls eine wichtige Rolle. Fachleute empfehlen mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu sich zu nehmen. Denn Wasser gilt nicht nur als Lebenselixier, es regt auch den Stoffwechsel an – und hat dabei keine Kalorien. Außerdem gibt Wasser dem Körper ein schnelleres Sättigungsgefühl und hält ganz nebenbei auch noch die Haut straff.





Tipps für die nächste Gehaltsverhandlung

SIE FINDEN, SIE MACHEN EINEN GUTEN JOB UND HÄT- TEN EIN HÖHERES GEHALT VERDIENT? DANN IST BEI DER NÄCHSTEN GEHALTSVERHANDLUNG GESCHICK GE- FRAGT. PROBIEREN SIE'S DOCH MAL MIT DIESEN TIPPS.

1. Sorgen Sie für Zustimmung

Damit Ihr Gehaltswunsch nicht gleich abgeschmettert wird, bringen Sie Chef oder Chefin zunächst in „Zustimmungs- laune“. Das funktioniert am einfachsten, wenn Sie Ihrem Gegenüber ein paar Mal die Antwort „Ja“ entlocken. Zum Beispiel, indem Sie zu Beginn des Gesprächs einige unver- fängliche Fragen stellen, bei denen Sie damit rechnen, dass der oder die Vorgesetzte Ja sagt. Das gilt etwa für die Frage, ob der Urlaub schön war. Auf diese Weise konditionieren Sie Ihr Gegenüber psychologisch darauf „Ja“ zu sagen – und erhöhen die Chancen, dass auch Ihr Gehaltswunsch akzeptiert wird.

2. Begründen Sie Ihren Gehaltswunsch

Machen Sie sich vor der Gehaltsverhandlung schlau, wie- viel Menschen in vergleichbaren Positionen in Ihrer Bran- che verdienen und orientieren Sie sich an diesem Betrag. Liegt der Verdienst durchschnittlich zum Beispiel bei 64.000 Euro pro Jahr, können Sie dies als Argument für Ihren Ge- haltswunsch anführen. Wenn Sie in der Vergangenheit be- sondere Leistungen erbracht und etwa für mehr Umsatz gesorgt haben, sind auch dies gute Gründe für ein höheres Gehalt. Und wenn Sie wissen, dass im Unternehmen nur wenig zusätzliches Budget zur Verfügung steht, machen Sie klar, wie Sie dazu beitragen können, den Umsatz zu stei- gern.

3. Geben Sie als erstes eine Gehaltsvorstellung ab

Nennen Sie am besten als erstes Ihren Gehaltswunsch – bevor Ihre Vorgesetzten Ihnen ein Angebot machen. Denn das zeigt nicht nur, dass Sie sich mit dem Thema ausein- andergesetzt haben und wissen, was Ihre Arbeit wert ist. Das erste Gebot hat auch einen wichtigen psychologischen Effekt: Um einen Wert leichter einschätzen zu können, sucht unser Gehirn automatisch nach Vergleichswerten. Wird ein konkreter Wert genannt, dient dieser als Basis der wei- teren Verhandlung. Deshalb erreicht die Person, die den ers- ten Aufschlag in puncto Gehalt macht, wesentlich häufiger das gewünschte Ergebnis. Also treten Sie beim Gehalts- gespräch ruhig selbstbewusst auf und nennen Sie einen Preis, der Ihrer Leistung gerecht wird.



4. Nutzen Sie die Spiegeltechnik

Finden sich zwei Menschen sympathisch, gleichen sie ihre Körpersprache ganz unbewusst aneinander an. Diesen Ef- fekt kann man auch gezielt einsetzen: Bei der sogenannten Spiegeltechnik passt man sich in einem Gespräch an die Art des Sprechens, die Wortwahl, das Sprechtempo und die Körpersprache des Gegenübers an – aber ohne ihn oder sie nachzuäffen. Richtig eingesetzt sorgt diese Technik häufig dafür, dass ein Gespräch harmonisch verläuft. Allerdings braucht es dafür eine gewisse Übung, damit dem Gegen- über nicht auffällt, dass Sie ihn oder sie bewusst spiegeln.

5. Hören Sie zu und fragen Sie nach

Wer genau zuhört, was das Gegenüber zu sagen hat, findet auch ziemlich schnell heraus, was der oder die andere wirk- lich will. Und wer dann auch noch an den richtigen Stellen nachfragt, bestimmt letztlich auch, in welche Richtung sich das Gespräch entwickelt. Und das kann in Gehaltsverhand- lungen ein großer Vorteil sein. Denn mit gezielten Nachfra- gen bringen Sie Ihren Chef oder Ihre Chefin schnell mal in Erklärungsnot, so dass es schwieriger wird, Ihren Gehalts- wunsch abzulehnen.



Frühlingsmenü

Thunfischsalat
mit
Mango

Spargel
mit
Brunnenkresse

Erdbeerquark



Thunfischsalat mit Mango

300 g	Thunfisch
3	Frühlingszwiebeln
1	Mango
100 g	Zitronengras
3 EL	Sojasauce
	Pfeffer, Salz
1	Zitrone zum Garnieren



Zubereitung:

Frische Thunfischfilets ganz klein würfeln, die Frühlingszwiebeln klein hacken, Zitronengras fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermischen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Die Mango in kleine Würfel schneiden und als erste Schicht in den Ringausstecher geben, anschließend mit der Thunfischmasse bis zum Rand füllen.



Spargel mit Brunnenkresse

1 kg	weißer Spargel
4	Scheiben Brot
6 TL	Olivenöl
2	Schalotten
4 EL	Essig
1 TL	Honig
2	Tomaten
	Pfeffer
	Salz
150 g	Brunnenkresse



Zubereitung:

Spargel schälen, in schräge Scheiben schneiden und anschließend in Salzwasser bissfest kochen.

Brotscheiben im heißen Öl anbraten und herausnehmen. Schalotten hacken, im Bratfett andünsten, mit Essig und Honig ablöschen. Tomaten würfeln und zugeben.

Gewaschene Brunnenkresse mit dem Spargel anrichten. Tomatenvinaigrette und Spargelsud darüber geben und mit Brotscheiben servieren.



Erdbeerquark

400 g	Erdbeeren
300 g	Quark (Magerquark)
4 EL	Apfelsaft, ohne Zuckerzusatz
1 Msp.	Ingwerpulver
4 EL	Honig
1 Prise	Zimt
	Minzblätter zum Garnieren

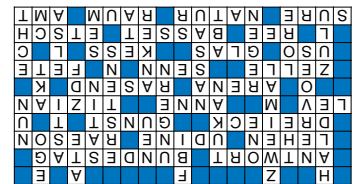


Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte klein würfeln und pürieren. Quark, Honig, Orangensaft, Ingwer- und Zimtpulver mischen. Die Quarkmasse in Gläser füllen und mit den restlichen Erdbeerstückchen und Minzblättern garnieren.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Schla- ckenberg	↙	auf- geregt, reizbar	eng- lischer Artikel	↙	doppelt	eng- lisch: eins	Specht- vogel, Pfeffer- fresser	US- Bundes- polizei (Abk.)	↙	wider- willig	unge- braucht	zum einen, zunächst einmal	Stoff mit glänzen- der Ober- fläche	griechi- sche Göttin	↙	italie- nische Wein- stadt	↙	das Ich (latei- nisch)
Erwide- rung	→				↙ 8			deut- sches Parla- ment	→				↙	↙				jetzt
Nut- zungs- recht im MA.	→		↙ 6			Stadt u. Provinz in Nord- italien	→					Vernunft, Einsicht	→				↙ 1	↙
geome- trische Figur	→							Haupt- stadt der Ba- hamas	↙	Wohl- wollen	→		↙ 9		deut- scher TV- Sender (Abk.)		Teil des Bühnen- stücks	
↙			Wett- kampf- stätte; Manege	↙	linker Neben- fluss der Donau	eng- lische Prin- zessin	→				Schiffs- zubehör	italie- nischer Maler	→					
Kfz- Zeichen Lever- kusen	↙	Angehö- riger eines Bantu- stammes	↙	↙				von Sinnen, außer sich	→						↙ 3	Gemahlin Lohen- grins	↙	unver- fälscht
Gefäng- nisraum	→		↙ 7			Kloster- vorsteher	bayerisch: Almhirt	→				griechi- scher Buch- stabe		Feier, Party (ugs.)	→			↙
Handels- brauch	→			Trink- gefäß	→			chem. Zeichen für Stron- tium	↙	keck, vorlaut	→			↙	ältester Sohn Noahs		Zeichen für Zenti- meter	
Koran- kapitel		Segel- befehl	→			Lauf- hund	↙ 2						nord- italie- nischer Fluss	→			↙ 5	
↙				unbe- rührte Land- schaft	→					Gebäu- deteil, Zimmer	→	↙ 4			Dienst- stelle; Behörde	→		



SUCHBILD, FINDE DIE 10 UNTERSCHIEDE BEI DEN BILDERN!



Wichtiges Angebot Ihrer TUI BKK:

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

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Sie erhalten mit unserem
Tarif **Mehr Zahn 80** immer
80 % Kostenerstattung
inklusive Vorleistung Ihrer BKK:

- › Zahnersatz, z. B. Implantate, Kronen, Brücken und Prothesen
- › Zahnersatz GKV-Regelversorgung (100 % inkl. Vorleistung der GKV)
- › Inlays
- › Knochenaufbau
- › Funktionsanalyse und -diagnostik
- › Keramikverblendungen (für alle Zähne, auch im nicht sichtbaren Bereich)



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn
oder Telefon 0202 438-3560

Ab
4,60 €
im Monat