

IN

Punkt **Gesundheit**



Das Magazin der TUI BKK



Alles für den
perfekten Start ins
Berufsleben S. 4



Tag der Gesunden Aus-
bildung am TUI Campus
Hannover S. 5



Veränderung bei der
Bestandspflege zur
Familienversicherung S. 6



Klarstellung zu Mitgliedermagazin 04/2024: Artikel Osteoporose

In der Ausgabe unseres Mitgliedermagazins 4/2024 wurde auf S. 10 im Artikel zum Thema „Osteoporose“ eine Information missverständlich formuliert: Die Kosten einer Knochendichtemessung werden nicht immer und nicht für alle Patientinnen und Patienten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die Messung wird nur bei einer bestehenden Osteoporose alle 5 Jahre über die Krankenkasse abgerechnet. Zudem übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Knochendichtemessung, wenn...

- eine Person einen Knochenbruch erlitten hat und ein Verdacht auf Osteoporose besteht.
- die Ärztin oder der Arzt aufgrund konkreter Hinweise auf eine Osteoporose eine medikamentöse Therapie einleiten möchte.
- im Laufe einer bereits begonnenen Osteoporose-Behandlung eine Verlaufskontrolle notwendig ist.

Wer eine Knochendichtemessung zur Früherkennung durchführen lassen will, aber keine konkreten Symptome hat, die auf eine Osteoporose hindeuten, muss die Kosten dafür als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) selbst bezahlen. Wir bitten, die im letzten Magazin verkürzte und daher missverständliche Formulierung zu entschuldigen.

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
gesunde Ausbildung ©TUI
shutterstock.com

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Gebr. Geiselberger GmbH, Druck
und Verlag, 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	
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	4	Intern
25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder	4	Intern
Tag der Gesunden Ausbildung am TUI Campus Hannover	5	Intern
Veränderung bei der Bestandspflege zur Familienversicherung	6	Intern
Bekanntmachungen	6	Intern
Schwanger im Job: Was Arbeitnehmerinnen wissen sollten	7	Job
Wissen, was drin ist: Allergenkennzeichnung in Speisekarten	8	Ernährung
Kurzsichtigkeit – was steckt dahinter?	10	Gesundheit
Anzeichen von Brustkrebs	12	Gesundheit
Der Wald als Allgemeingut?	13	Umwelt
Hyalomma-Zecke: Wie gefährlich ist die Riesenzecke?	14	Service
Natur statt Fitnessstudio	17	Sport
Gehen oder bleiben?	18	Partnerschaft
Schon gewusst?	20	Wissen
Frühlingsmenü	21	Service
Rätsel	23	Rätsel



Alles für den perfekten Start ins Berufsleben



Hallo Berufsstarterin,
Hallo Berufsstarter,

Du hast Deinen Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder Dich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher bist Du über Deine Familie bei uns kostenlos versichert – für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Du im Sommer mit einer Ausbildung beginnst oder eine Arbeit aufnimmst, brauchst Du eine **eigene Krankenversicherung**. **Klar, dass Du bei uns versichert bleibst!** Dann erhältst Du Dir alle Vorteile.

Werde selbst Mitglied der TUI BKK. Einfach online beitreten www.tui-bkk.de/mitgliedwerden oder nutze den QR-Code. Um den Rest kümmern wir uns.

TOP Leistungen und günstiger Beitrag bei uns!

Beispielsweise kostenlose Auslandsschutzimpfungen, Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung zweimal jährlich (je 48,75 Euro, macht 97,50 Euro pro Jahr), Osteopathie 135 Euro/Jahr und vieles mehr. Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit unserem BKK AktivPlus Bonus. **Das alles zu einem günstigen Beitragssatz von 2,5 %.**

Online-Geschäftsstelle und App

Unsere Online-Geschäftsstelle und die *meine TUI BKK* App bieten Dir viele Möglichkeiten, mit uns digital zu kommunizieren. Dazu gehören beispielsweise das Senden datengeschützter Nachrichten, Änderung Deiner Bankverbindung oder Adresse, die Übermittlung von Rechnungen z.B. für Deine Zahnreinigung oder Bonusbelegen und Deine Mitgliedsbescheinigung kannst Du Dir direkt selbst erstellen.

Weitere attraktive Onlineservices wie Teleclinic oder Online Hautcheck.



25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder

Liebe Eltern,
bei Aufnahme einer Ausbildung oder Beschäftigung braucht ihr Kind eine eigene Krankenversicherung – natürlich bei uns!

Und mit unserer Aktion Friends & Family erhalten Sie für die Familie 25 Euro, wenn Sie Ihr Kind für die BKK werben.

Infos unter www.tui-bkk.de/friends-family



Tag der Gesunden Ausbildung am TUI Campus Hannover



Gesundheit und Sicherheit standen am 14. Oktober für die Auszubildende von TUI FLY, TUI Deutschland GmbH, TUI Customer Operations, TUI Business Services, TUI AG, TUI Hotelgesellschaften mbh und travelbasys auf der Tagesordnung. Das Occupational Health Team der TUI hatte ein tolles Programm vorbereitet und wurde hierbei natürlich von der TUI BKK unterstützt.

Der Tag der Gesunden Ausbildung bot den Auszubildenden eine hervorragende Gelegenheit, mehr über Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz zu erfahren und gleichzeitig den Teamgeist zu stärken. Gestartet wurde der spannende Tag direkt mit der Brandschutzhelferausbildung. Anschließend wurden die Azubis in 4 Gruppen aufgeteilt und hatten ganz interaktiv die Möglichkeit mehr über das Thema TUI BKK, Ernährung, das BGM Angebot der TUI und Erste Hilfe zu erfahren. In Form eines Escaperooms besuchten die Auszubildenden in mehreren Räumen die verschiedenen Angebote vom Occupational Health Team, der IAS, den Johannitern und der TUI BKK. Sobald die gestellte Aufgabe durch die Gruppe gelöst wurde, konnte diese in den nächsten Raum gelangen.

Beim Angebot der TUI BKK mussten die Azubis selber sehr aktiv werden. Wer schafft die meisten Arnold Dips, hat die schnellste Reaktionszeit bei dem Reaktionsspiel Blaze Pods und löst dann gemeinsam in der Gruppe noch die Fragen zur TUI BKK.

Ein rundum gelungener Tag für alle Teilnehmer, bei dem Spaß und Teamarbeit an den Mitmachaktionen im Vordergrund stand.

Veränderung bei der Bestandspflege zur Familienversicherung



Der Gesetzgeber verpflichtet die Krankenkassen zur jährlichen Überprüfung der Familienversicherungsverhältnisse (Bestandspflege) mit Hilfe eines Fragebogens. In der Vergangenheit startete diese Aktion bei unserer BKK immer im Frühjahr für das vorherige Jahr.

Ab dem Jahr 2025 ändert sich die Vorgehensweise in unserem Haus. Die Überprüfungsaktion startet bereits im Februar und wird über das ganze Jahr verteilt. Daher kann es sein, dass Sie Ihren Fragebogen zu einem späteren Zeitpunkt als in den Vorjahren erhalten.

Ansonsten ändert sich nichts für Sie. Die Teilnehmer unseres Online-Kundencenters können den Fragebogen ganz bequem online ausfüllen. Natürlich ist auch weiterhin die Durchführung in Papierform möglich.

Bekanntmachungen

Selbsthilfe

Die TUI BKK stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2025 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 4.260 € 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)

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	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 Amtsenthaltung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand	42.416 Euro	/	/	/	/	/	/	/	42.416 Euro

Schwanger im Job: Was Arbeitnehmerinnen wissen sollten

IN DEUTSCHLAND GARANTIERT DER MUTTERSCHUTZGESETZ SCHWANGEREN AM ARBEITSPLATZ UMFANGREICHE RECHTE. DIESER SCHUTZ SOLL MÜTTER UND IHRE KINDER VOR UND NACH DER GEBURT VOR GESUNDHEITLICHEN RISIKEN UND FINANZIELLEN NACHTEILEN BEWAHREN.



Der Mutterschutz gilt für alle schwangeren Frauen in einem vertraglichen Arbeitsverhältnis, darunter Vollzeit- und Teilzeitkräfte, Auszubildende sowie geringfügig Beschäftigte. Seit 2018 haben auch Schülerinnen und Studentinnen Anspruch auf Schutz, zum Beispiel durch Freistellungen von verpflichtenden Veranstaltungen. Ausgenommen sind jedoch Selbstständige und Hausfrauen, da in ihrem Fall kein Arbeitsverhältnis mit einem Arbeitgeber besteht.

Kündigungsschutz für Schwangere

Schwangere Frauen genießen ab dem Zeitpunkt ihrer Schwangerschaft bis vier Monate nach der Geburt einen besonderen Kündigungsschutz. Eine Kündigung in dieser Zeit ist gesetzlich verboten. Sollte der Arbeitgeber dennoch eine Kündigung aussprechen, ist diese rechtlich anfechtbar. Für Arbeitnehmerinnen in der Elternzeit besteht der Kündigungsschutz sogar bis zum Ende dieser Zeit. In befristeten Anstellungen bleibt der Mutterschutz bis zum Ende des Arbeitsvertrages bestehen, endet jedoch mit dem Auslaufen des Vertrages, sofern keine Verlängerung erfolgt. Wird die Verlängerung aufgrund der Schwangerschaft verweigert, ist dies gesetzlich unzulässig und kann angefochten werden. Auch während der Probezeit besteht ein voller Anspruch auf Mutterschutz.

Wann den Arbeitgeber informieren?

Schwangere Arbeitnehmerinnen sind gesetzlich nicht verpflichtet, ihren Arbeitgeber über ihre Schwangerschaft zu informieren. Dennoch wird empfohlen, dem Arbeitgeber die Schwangerschaft relativ frühzeitig mitzuteilen, da der Mutterschutz erst ab diesem Moment greift. In bestimmten Fällen, etwa bei gesundheitsgefährdenden Tätigkeiten, ist eine frühe Mitteilung besonders sinnvoll, damit der Arbeitgeber notwendige Maßnahmen ergreifen kann, wie das Finden einer Vertretung oder die Anpassung des Arbeitsplatzes.

Verbotene Tätigkeiten am Arbeitsplatz

Das Mutterschutzgesetz schreibt vor, dass Schwangere keinen gesundheitsgefährdenden Arbeiten nachgehen dürfen. Verboten sind unter anderem Akkord- und Fließbandarbeit, Kontakt mit gesundheitsschädlichen Stoffen (z. B. Gase, chemische Schadstoffe), Arbeitszeiten über 8,5 Stunden täglich sowie Arbeiten mit erhöhtem Unfallrisiko und schwere körperliche Tätigkeiten. Wenn ein sicherer Arbeitsplatz nicht gewährleistet werden kann, darf der Arbeitgeber ein Beschäftigungsverbot aussprechen. In diesem Fall erhält die schwangere Arbeitnehmerin den sogenannten Mutterschutzlohn, der auf Grundlage des Durchschnittsverdienstes der letzten drei Monate berechnet wird. Die Krankenkasse erstattet diese Kosten dem Arbeitgeber.

Finanzielle Absicherung und Mutterschaftsgeld

In den letzten sechs Wochen der Schwangerschaft und den ersten acht Wochen nach der Geburt gilt ein Beschäftigungsverbot, währenddessen die Arbeitnehmerin weiterhin ihren durchschnittlichen Nettolohn erhält. Vertragsgebundene Arbeitnehmerinnen, die Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse sind, haben Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, den Differenzbetrag zwischen Mutterschaftsgeld und Nettogehalt auszugleichen.

Tipp: Weitere Informationen rund um das Thema Mutterschutz gibt es auf der Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/leitfaden-zum-mutterschutz-73756>



GLUTEN



CRUSTACEAN



EGG



FISH



PEANUTS



SOYA



MILK



NUTS



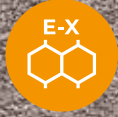
CELERY



MUSTARD



SESAME



SULPHITE



SHELLFISH



LUPINS



Wissen, was drin ist: Allergenkennzeichnung in Speisekarten

MILLIONEN VON MENSCHEN IN EUROPA HABEN EINE LEBENSMITTELLALLERGIE. DER KONTAKT MIT BESTIMMTEN LEBENSMITTELN KANN BEI IHNEN ZU GEFÄHRLICHEN ALLERGISCHEN REAKTIONEN FÜHREN. DESHALB MÜSSEN BESTIMMTE INHALTSSTOFFE BEI VERPACKTEN UND UNVERPACKTEN LEBENSMITTELN AUSGEWIESEN WERDEN – ZUM BEISPIEL AUF DER SPEISEKARTE.



Für Menschen mit einer Lebensmittelallergie oder einer -unverträglichkeit ist es unter Umständen überlebenswichtig, über bestimmte Allergene im Essen Bescheid zu wissen. Denn nehmen sie versehentlich eine Speise zu sich, auf die der Körper allergisch reagiert, kann das nicht nur zu leichten Reaktionen wie Hautausschlägen, sondern auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Deshalb müssen die häufigsten Stoffe oder Substanzen in Lebensmitteln, die vom menschlichen Immunsystem als fremd erkannt werden und eine Allergie auslösen können – die sogenannten Allergene – gekennzeichnet sein. Das gilt für verpackte Ware aus dem Supermarkt und für unverpackte Ware im Restaurant oder auf dem Wochenmarkt.

Allergenkennzeichnung ist Pflicht

In der gesamten EU ist die Allergenkennzeichnung durch die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) einheitlich geregelt. Die LMIV schreibt vor, dass die 14 häufigsten Allergene – auch als „Allergene 14“ bekannt – klar und sichtbar ausgewiesen sein müssen. Diese 14 Lebensmittelgruppen verursachen rund 90 Prozent aller Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten.

Die „Allergenen 14“

Die EU definiert die folgenden 14 Lebensmittelgruppen als kennzeichnungspflichtig:

- Glutenthaltige Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und deren Hybride
- Krebstiere (zum Beispiel Krabben, Garnelen, Hummer)
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte, darunter Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Queenslandnüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab einer Konzentration von 10 mg pro kg oder l)
- Süßlupinen
- Weichtiere (zum Beispiel Muscheln, Schnecken, Tintenfisch)

Zusätzlich zu den Hauptzutaten sind auch Stoffe, die oft unbemerkt in Lebensmitteln vorkommen, kennzeichnungspflichtig. So muss zum Beispiel erkennbar sein, ob das Lecithin in der Schokolade aus Ei oder Soja hergestellt wur-

de, ob im Paniermehl glutenthaltiges Getreide enthalten ist oder ob die Gewürzmischung Sellerie enthält. Manche stark verarbeiteten Zutaten wie Glukosesirup aus Weizen oder Destillate aus Nüssen sind jedoch so verändert, dass sie ihr allergenes Potenzial verlieren und deshalb von der Kennzeichnungspflicht befreit sind.

Allergene in verpackten Lebensmitteln

Auf verpackten Produkten müssen die enthaltenen Allergene im Zutatenverzeichnis leicht zu erkennen sein. Sie werden optisch hervorgehoben, etwa durch Fettdruck oder Unterstreichung. So erkennt der Verbraucher oder die Verbraucherin sofort, ob zum Beispiel Weizen oder Milch im Lebensmittel enthalten ist. Für Produkte ohne Zutatenliste, wie Wein, sind zusätzliche Hinweise erforderlich, wie etwa „enthält Schwefel“.

Allergenkennzeichnung in Gastronomie und Co.

Auch bei unverpackten Lebensmitteln – etwa in Restaurants, Bäckereien, Metzgereien oder auf dem Wochenmarkt – müssen die Allergene gekennzeichnet sein. Zudem müssen die Gäste oder die Kundschaft vor dem Kauf die Möglichkeit haben, sich über die Allergene zu informieren. Diese Informationen können auf unterschiedliche Weise bereitgestellt werden:

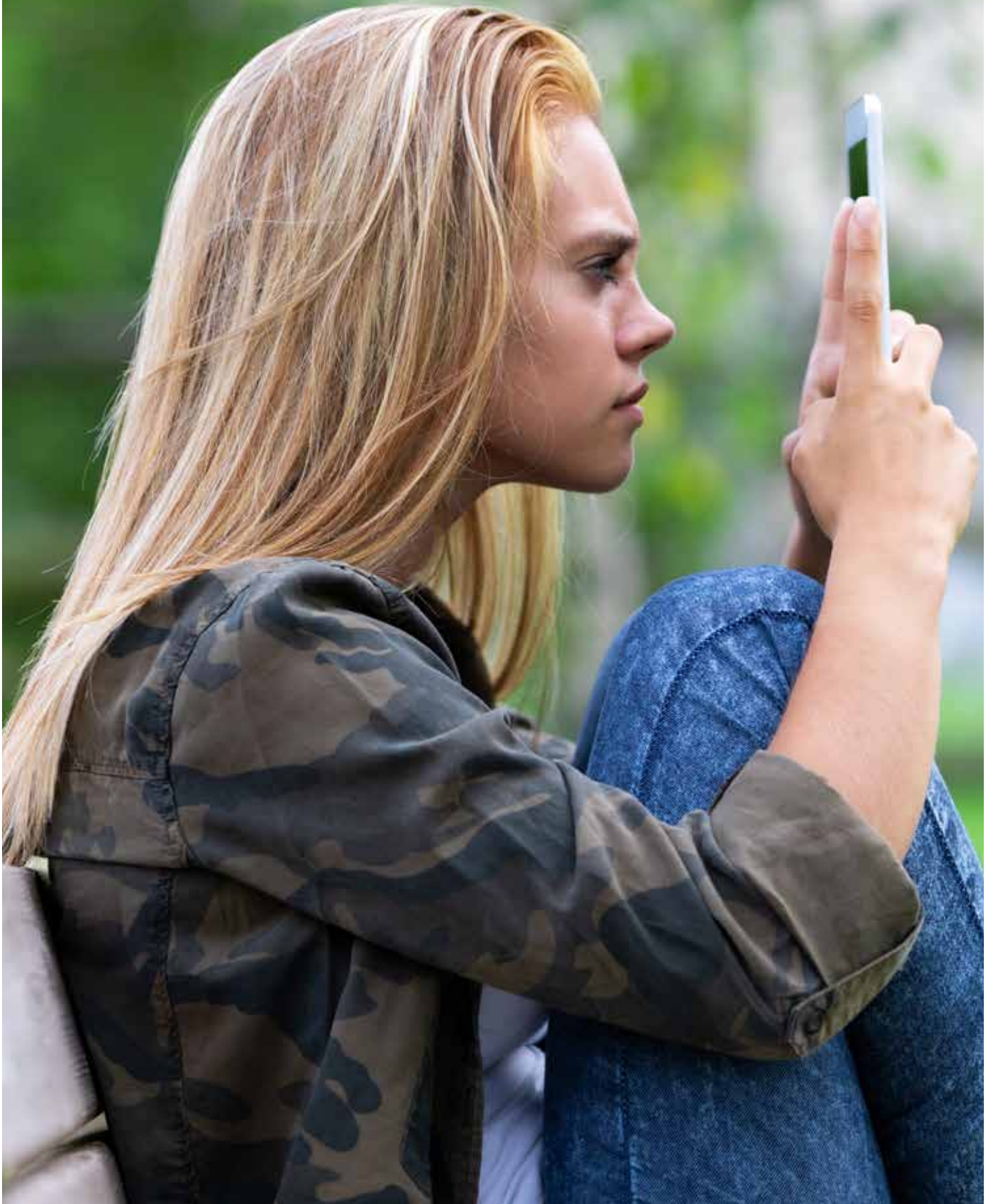
- auf einem Schild nahe dem Lebensmittel,
- in der Speise- oder Getränkekarte, eventuell als Fußnote,
- als Aushang in der Verkaufsstelle,
- oder über sonstige schriftliche oder elektronische Informationen, z. B. auf einem Terminal oder Ausdruck.

Eine mündliche Auskunft zu Allergenen ist ebenfalls erlaubt, jedoch nur, wenn die folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:

- Gut geschultes Personal: Die Mitarbeitenden müssen bei Nachfragen verlässlich Auskunft geben können und ausreichend über allergene Zutaten informiert sein.
- Schriftliche Dokumentation: Es muss eine schriftliche Übersicht über die enthaltenen Allergene vorliegen.
- Verfügbarkeit für Behörden und Kunden: Diese Dokumentation muss sowohl für die zuständige Behörde als auch für die Kundin oder den Kunden bei Bedarf leicht zugänglich sein.
- Hinweispflicht: Ein gut sichtbarer Hinweis auf die Verfügbarkeit der Allergen-Informationen ist erforderlich, beispielsweise durch ein Schild oder einen Hinweis auf der Speisekarte.

Kurzsichtigkeit – was steckt dahinter?

KURZSICHTIGKEIT, MEDIZINISCH MYOPIE GENANT, GEHÖRT ZU DEN HÄUFIGSTEN SEHSCHWÄCHEN WELTWEIT – UND DIE ZAHL DER BETROFFENEN NIMMT STETIG ZU. WAS SIND DIE URSACHEN UND SYMPTOME DER MYOPIE? UND WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?





Immer mehr Menschen sind kurzsichtig – auch in Deutschland. Der Bundesverband der Augenärzte schätzt, dass hierzulande etwa 30 Prozent der Erwachsenen im Alter zwischen 44 und 81 Jahren betroffen sind, bei den 25- bis 29-Jährigen liegt die Quote sogar bei 47 Prozent. Laut einer Studie, die im Fachmagazin „Ophthalmology“ erschienen ist, könnte bis zum Jahr 2050 fast die Hälfte der Weltbevölkerung, rund fünf Milliarden Menschen, kurzsichtig sein. Das gilt laut Studienergebnissen vor allem für junge Leute.

Wie entsteht Kurzsichtigkeit?

Bei einem normal sehenden Auge werden die Lichtstrahlen so gebündelt, dass sie exakt auf der Netzhaut zusammentreffen und so ein scharfes Bild erzeugen. Bei kurzsichtigen Menschen hingegen treffen die Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut aufeinander. Das führt dazu, dass Objekte in der Nähe klarer gesehen werden, während weiter entfernte verschwommen erscheinen – die typischen Symptome einer Kurzsichtigkeit. Ursache einer Myopie ist in den meisten Fällen ein zu langer Augapfel, ein zu hoher Brechwert der Augenlinse oder eine Kombination aus beidem.

Symptome der Kurzsichtigkeit

Oft wird eine Kurzsichtigkeit bemerkt, wenn das Erkennen von Straßenschildern, das Arbeiten am Computer oder das Lesen in größerer Entfernung zunehmend Schwierigkeiten bereitet. Bei Kindern zeigt sich eine Myopie häufig im Klassenzimmer, wenn sie Texte oder Zahlen an der Tafel schlecht erkennen können. Typischerweise kneifen kurzsichtige Menschen häufig die Augen zusammen, um weiter entfernte Dinge schärfer sehen zu können.

Ursachen der Kurzsichtigkeit

Die genauen Ursachen der Kurzsichtigkeit sind noch nicht vollständig erforscht. Man weiß aber, dass genetische Faktoren eine Rolle spielen: Kinder kurzsichtiger Eltern haben ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Myopie zu entwickeln. Auch das Sehverhalten in Kindheit und Jugend wirkt sich Fachleuten zufolge auf die Entwicklung der Kurzsichtigkeit aus: Der häufige Gebrauch von Smartphones, Tablets und Computern sowie die vermehrte Zeit in Innenräumen scheinen die Myopie zu fördern. Studien deuten darauf hin, dass es für eine gesunde Entwicklung des Auges wichtig ist, dass sich Kinder bei natürlichem Tageslicht viel im Freien aufhalten.

Kurzsichtigkeit tritt oft bereits im Grundschulalter auf und verstärkt sich in der Regel bis zum Ende der Pubertät, da der Augapfel in dieser Zeit noch wächst. Ab dem jungen Erwachsenenalter verändert sich der Grad der Myopie meist nur noch langsam.

Wie wird der Grad der Kurzsichtigkeit bestimmt?

Wer bei sich oder seinem Kind Sehprobleme wie eine Kurzsichtigkeit feststellt, sollte einen Termin in der Augenarztpraxis vereinbaren. Der Augenarzt oder die Augenärztin kann den Grad der Kurzsichtigkeit bestimmen, indem die Brechkraft des Auges gemessen wird. Diese wird in Dioptrien (dpt) angegeben und zeigt, in welcher Stärke Brillengläser oder Kontaktlinsen benötigt werden. Eine Kurzsichtigkeit wird mit einem Minuswert (z. B. -2,5 dpt) gekennzeichnet, während eine Weitsichtigkeit durch ein Pluszeichen ergänzt wird, also z. B. +3 dpt.

Behandlungsmöglichkeiten bei Kurzsichtigkeit

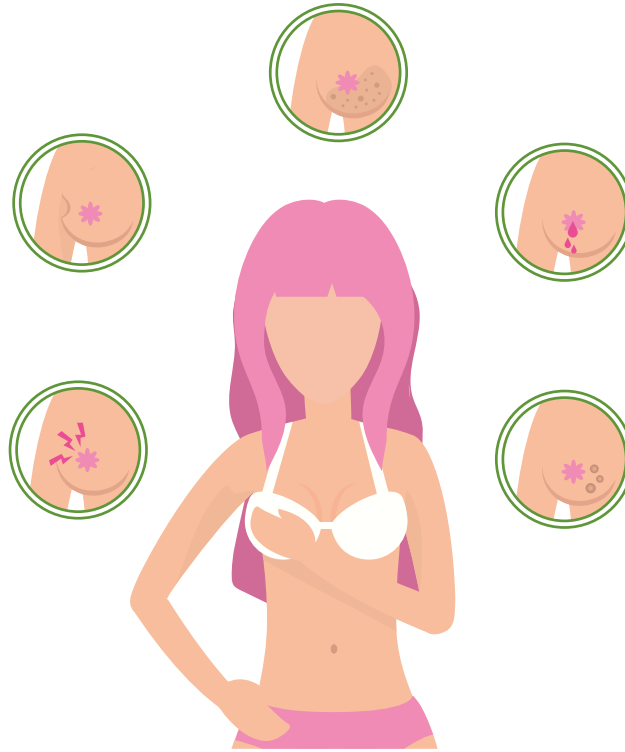
Für Kinder und Jugendliche, deren Kurzsichtigkeit sich noch in der Entwicklung befindet, gibt es die Möglichkeit, das Fortschreiten der Myopie durch den Einsatz spezieller Augentropfen zu verlangsamen. Atropin-Augentropfen, die in niedriger Dosierung verabreicht werden, haben sich in Studien als wirksam erwiesen und können einer Verschlechterung der Sehleistung entgegenwirken.

Die meisten kurzsichtigen Menschen greifen jedoch auf eine Sehhilfe zurück und lassen sich beim Optiker entweder eine Brille oder Kontaktlinsen anpassen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die Kurzsichtigkeit mithilfe einer Laseroperation korrigieren zu lassen. Bei einer stärkeren Kurzsichtigkeit können auch implantierbare Kontaktlinsen eine geeignete Alternative sein. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Augenarzt oder Ihrer Augenärztin, welche Behandlungsmöglichkeit für Sie die geeignete ist.

Hinweis: Die Kosten für Sehhilfen werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr und für besonders sehschwache Menschen ist eine Kostenbeteiligung durch die BKK jedoch weiterhin möglich. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne.

Anzeichen von Brustkrebs

BRUSTKREBS IST DIE HÄUFIGSTE KREBSERKRANKUNG BEI FRAUEN. JE FRÜHER DER KREBS ERKANNT WIRD, DESTO BESSER SIND DIE HEILUNGSSCHANCEN. DESHALB SOLLTEN FRAUEN DIE MÖGLICHEN ANZEICHEN VON BRUSTKREBS KENNEN – UND REGELMÄSSIG AN FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN TEILNEHMEN.



Es gibt verschiedene Symptome, die auf Brustkrebs hinweisen können. Auch wenn viele dieser Anzeichen auf harmlose Ursachen zurückzuführen sind, sollten Frauen die folgenden Veränderungen an der Brust ernst nehmen und ärztlich abklären lassen:

- **Form- oder Größenveränderungen der Brust:** wenn eine Brust in Form oder Größe von der anderen abweicht.
- **Knoten oder Verhärtungen:** wenn Sie Knoten oder Verhärtungen in der Brust oder in der Achselhöhle ertasten.
- **Unregelmäßige Verformung beim Heben eines Arms:** wenn sich beim Heben des Arms eine Brust anders verformt als die andere.
- **Orangenhaut-Effekt:** wenn sich eingezogene oder geschwollene Hautstellen, auch „Orangenhaut“ genannt, bilden.
- **Veränderungen an der Brustwarze:** wenn sich die Brustwarze einzieht oder andere Auffälligkeiten, wie Schuppenbildung oder Rötungen, entstehen.
- **Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze:** wenn eine klare oder blutige Flüssigkeit aus der Brustwarze austritt.
- **Ziehen, Schmerzen oder Schwellungen:** wenn Schmerzen oder Schwellungen in der Brust auftreten.

Früherkennung von Brustkrebs: Tastuntersuchung und Mammographie

Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto besser stehen die Heilungschancen und desto geringer ist das Risiko, dass sich Metastasen bilden. Deshalb ist die Früherkennung von Brustkrebs besonders wichtig. Um mögliche Veränderungen des Brustgewebes frühzeitig zu erkennen, überprüft der Frauenarzt oder die Frauenärztin bei der jährlichen Kontrolluntersuchung bei einer Tastuntersuchung die Brust, Lymphknoten und Brustwarzen. Die ärztliche Brustkrebsvorsorge beginnt für gewöhnlich im Alter von 30 Jahren. Frauen im Alter von 50 bis 75 Jahren haben in Deutschland außerdem alle zwei Jahre Anspruch auf ein Mammografie-Screening, bei dem die Brust mit einem speziellen Röntgengerät untersucht wird.

Übrigens: Auch Männer können an Brustkrebs erkranken – auch wenn das wesentlich seltener als bei Frauen vorkommt. Bei Symptomen sollten sie zuerst die Hausarztpraxis aufsuchen, die bei Bedarf eine Überweisung in ein spezialisiertes Brustzentrum veranlasst.

Tipp: Weitere Informationen zum Thema Brustkrebs – auch zu Brustkrebs bei Männern – finden Sie auf der Website des Deutschen Krebsforschungszentrums unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs>

Der Wald als Allgemeingut?

EIN SPAZIERGANG IM WALD IST FÜR VIELE EINE WOHLTAT. UND MANCHE MENSCHEN SAMMELN BEI EINEM WALD-SPAZIERGANG AUCH GERNE MAL BLUMEN, ZAPFEN ODER STEINE – ZUM BEISPIEL ZUM BASTELN ODER UM DIE HEIMISCHEN VIER WÄNDE ZU DEKORIEREN. ABER IST DAS ÜBERHAUPT ERLAUBT?

Gleich vorweg: Der Wald ist grundsätzlich für alle da. Selbst wenn er in Privatbesitz ist, ist er nicht eingezäunt, jeder darf ihn betreten. So ist es im Bundeswaldgesetz geregelt. Aber: Waldbesucherinnen und -besucher sind zu Gast im Wald. Sie dürfen Pflanzen und Bäume nicht beschädigen und Tiere sowie deren Lebensraum nicht mutwillig stören. Außerdem sind Pflanzen, Tiere und Steine im Wald kein Allgemeinbesitz. Deshalb darf man nicht einfach alles mitnehmen, was einem im Wald begegnet.

Was darf man im Wald mitnehmen?

Bei wild lebenden Blumen und Gräsern, die im Wald wachsen, gilt: Man darf davon einen Blumenstrauß pflücken, sofern die Pflanzen nicht unter Naturschutz stehen. Auch Beeren, Pilze, Kräuter und Moose darf man in geringen Mengen für den eigenen Bedarf sammeln. Diese sogenannte „Handstraußregelung“ ist im Bundesnaturschutzgesetz festgeschrieben und ist eine streng geregelte Ausnahme. Denn grundsätzlich gilt, dass Dinge im Wald dem Waldbesitzer gehören und nicht den Waldbesucherinnen und -besuchern. Die Handstraußregelung gilt nur für wild lebende Pflanzen, nicht für Pflanzen, die forstlich angebaut

werden. Es ist daher verboten, Bäume, Weihnachtsbäume und junge Setzlinge aus dem Wald mitzunehmen. Dasselbe gilt für Schmuckreisig, Brennholz – und sogar für Steine. All das gehört dem Grundstückseigentümer oder der -eigentümerin, also zum Beispiel dem Land, der Kommune oder einem Pächter bzw. einer Pächterin.

Sammeln und Verkaufen von Waldpflanzen

Wer Pilze, Waldfrüchte, Holz, Tannenzapfen oder andere Waldgewächse sammeln möchte, um sie zu verkaufen, braucht dazu die Zustimmung des Waldbesitzers oder der -besitzerin. Unter Umständen ist auch eine Genehmigung der Naturschutzbehörde notwendig.

Lebensraum von Wildtieren

Auch Wildtiere dürfen nicht aus dem Wald mitgenommen werden. Das gilt für lebende und tote Tiere, aber auch für Nester, Eier, Federn oder Geweihe. Außerdem sollte man unbedingt darauf achten, Wildtiere nicht zu stören. Denn schließlich sind die Tiere die Bewohner des Waldes – und wir Menschen nur zu Gast.







Hyalomma-Zecke: Wie gefährlich ist die Riesenzecke?

HYALOMMA-ZECKEN WERDEN AUCH IN DEUTSCHLAND IMMER WIEDER GESICHTET. DIE RIESENZECKEN VERFOLGEN IHRE OPFER – UND SIE KÖNNEN GEFÄHRLICHE KRANKHEITSERREGER IN SICH TRAGEN.

Sie wird bis zu zwei Zentimeter groß, hat gestreifte Beine und geht aktiv auf Verfolgungsjagd: Die Hyalomma-Zecke wurde in den vergangenen Jahren immer wieder auch in Deutschland gesichtet. Üblicherweise ist diese Zeckengattung in Asien, Afrika sowie in einigen Regionen Südosteuropas verbreitet, denn sie liebt es trocken und warm. Doch im Zuge der Klimaerwärmung fühlt sich die Zecke zunehmend auch hierzulande wohl. Offenbar gelangen die Tiere im Frühjahr als Larven mit Zugvögeln in unsere Gefilde und entwickeln sich im Sommer zu ausgewachsenen Hyalomma-Zecken. Daher sieht man die meisten Exemplare im Sommer und Spätsommer.

Was macht die Hyalomma-Zecke aus?

Hyalomma-Zecken sind deutlich größer als heimische Zecken wie der „Gemeine Holzbock“, nämlich etwa doppelt so groß. Sie können vollgesogen bis zu zwei Zentimeter lang werden und haben braun-gelb gestreifte Beine. Damit können sie etwa so schnell laufen wie eine Spinne. Anders als der Gemeine Holzbock haben Hyalomma-Zecken Augen, mit denen sie potenzielle Opfer aus einer Distanz von bis zu zehn Metern erkennen können. Und sie verfolgen ihre Opfer bis zu mehreren hundert Metern weit. Am liebsten sucht sich die Hyalomma-Zecke große „Wirtstiere“ wie Pferde, Hunde – oder auch den Menschen. Insgesamt sind 27 verschiedene Arten der Hyalomma-Zecke bekannt. In Deutschland wurden aber bislang nur die beiden Arten *Hyalomma marginatum* und *Hyalomma rufipes* gefunden.

Ist die Hyalomma-Zecke gefährlich?

Während der Gemeine Holzbock häufig Borreliose und FSME-Viren überträgt, können Hyalomma-Zecken andere gefährliche Krankheitserreger in sich tragen. Dazu gehört das Krim-Kongo-Virus, das beim Menschen das Krim-Kongo-Hämorrhagische-Fieber (CCHF) auslöst. Die Erkrankung beginnt plötzlich und geht mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Hautausschlägen und Blutungen einher. Bisweilen kann die Krankheit tödlich verlaufen. Allerdings trägt nicht jede Hyalomma-Zecke das Virus in sich.

Außerdem kann die Hyalomma-Zecke verschiedene Formen von Fleckfieber übertragen, das durch sogenannte Rickettsien-Bakterien ausgelöst wird. Typische Symptome einer Fleckfieber-Infektion sind Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen sowie ein fleckiger Hautausschlag.

Wie kann man sich vor der Hyalomma-Zecke schützen?

Der beste Schutz vor Zecken, egal ob Gemeiner Holzbock oder Hyalomma, ist Prävention. Gegen FSME kann man sich impfen lassen. Außerdem helfen die folgenden Maßnahmen, das Risiko eines Zeckenstichs zu minimieren:

Kleidung: Tragen Sie langärmelige Kleidung, insbesondere in hohen Gräsern, Wäldern oder auf Weiden, wo Zecken bevorzugt auf ihre Wirte lauern.

Insektenschutzmittel: Spezielle Zeckenschutzmittel für Haut und Kleidung können abschreckend auf Zecken wirken.

Körperkontrolle: Suchen Sie nach einem Aufenthalt in der Natur Ihren Körper gründlich nach Zecken ab. Das gilt auch für Kinder nach dem Spielen im Freien.

Gartenpflege: Ein gepflegter Garten mit kurz gemähtem Rasen und wenig Unkraut schafft ein weniger attraktives Umfeld für Zecken.

Was tun bei einem Zeckenstich?

Wenn Sie feststellen, dass Sie von einer Zecke gestochen wurden, ist schnelles Handeln wichtig, um das Risiko einer Krankheitsübertragung zu verringern:

Sofortige Entfernung: Entfernen Sie die Zecke so schnell wie möglich, idealerweise mit einer Zeckenpinzette oder Zeckenkarte. Packen Sie die Zecke nah an der Haut und ziehen Sie sie vorsichtig heraus, ohne sie zu quetschen.

Stichstelle desinfizieren: Reinigen Sie die Stelle des Stichs gründlich und desinfizieren Sie sie, um eine Infektion zu vermeiden.

Symptome beobachten: Beobachten Sie die Stichstelle und achten Sie in den kommenden Wochen auf Anzeichen wie Rötungen, Schwellungen oder grippeähnliche Symptome. Kommt es im Zusammenhang mit dem Zeckenstich zu Beschwerden, sollten Sie sich umgehend ärztlichen Rat suchen und auf den Zeckenstich hinweisen.

Zecke aufbewahren: Wenn möglich, bewahren Sie die Zecke in einem verschlossenen Behälter auf, falls später eine Untersuchung notwendig sein sollte.



Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

**Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben
wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.**

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.





Natur statt Fitnessstudio

BEWEGUNG TUT KÖRPER UND SEELE GUT – VOR ALLEM, WENN MAN DABEI AN DER FRISCHEN LUFT IST. UND NEBEN RADFAHREN ODER JOGGEN GIBT ES NOCH EINIGE ANDERE SPORTARTEN, DIE MAN IN DER NATUR AUSÜBEN KANN.

Sport und Bewegung haben viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Sie verbessern unsere Fitness, stärken unser Herz-Kreislauf-System und senken den Blutdruck. Zudem leiden Menschen, die sich regelmäßig bewegen, seltener an Übergewicht und Adipositas. Wer sich selbst wirklich etwas Gutes tun will, sollte aber nicht nur im Fitnessstudio schwitzen, sondern sich auch viel im Freien bewegen. Denn Sport bei Sonnenlicht und frischer Luft tut uns spürbar gut. Und das liegt nicht nur daran, dass wir durch das Sonnenlicht unsere Vitamin-D-Reserven wieder aufladen, was unser Wohlbefinden und unser Immunsystem stärkt. Auch Studien zeigen, dass Bewegung in der Natur gut für Körper und Psyche ist, Stress, Ärger und Depressionen reduziert und für neue Energie sorgt. Außerdem führt das Training im Grünen zu einer positiveren Lebenseinstellung als Sport in Innenräumen.

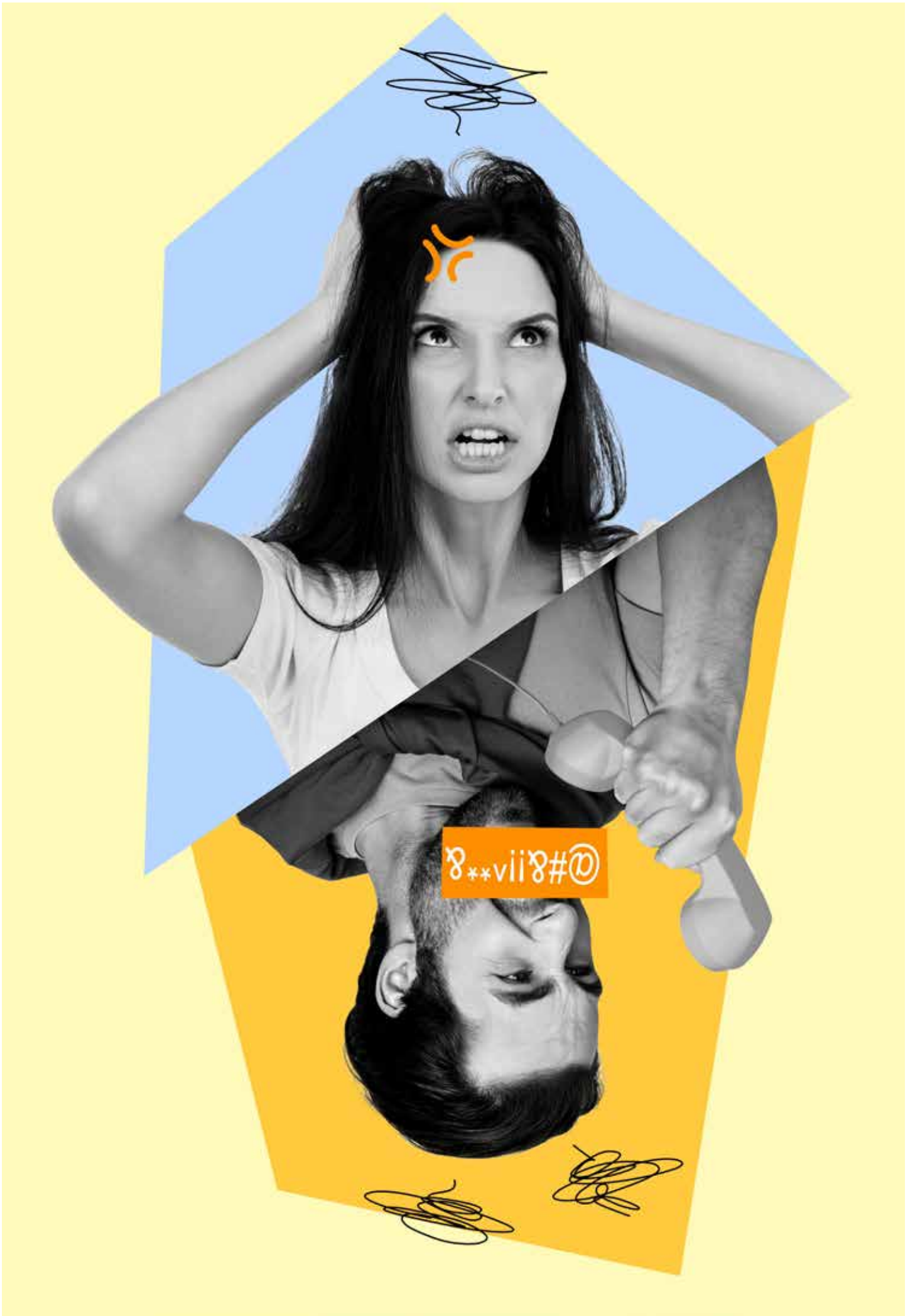
Weniger Stress, mehr Wohlbefinden

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

Sportarten in der Natur

Neben den Klassikern wie Radfahren, Joggen oder Nordic Walking gibt es noch einige andere Möglichkeiten, um im Freien Sport zu treiben. Probieren Sie doch mal was Neues aus und versuchen Sie es mit einer der folgenden Sportarten:

- **Rollschuhfahren & Inlineskaten:** Ob Rollschuhe oder Inlineskates – auf Rollen lässt sich die Natur wunderbar genießen. Gleichzeitig trainiert man die Bein- und Gesäß-Muskulatur, ohne die Gelenke zu überlasten. Zur Sicherheit sollten Sie beim Skaten aber immer einen Helm und Gelenkschoner tragen.
- **Klettern & Bouldern:** Klettern ist ein effektives Ganzkörper-Workout und trainiert Arme, Beine und Bauch. Und zum Erklimmen von Felsen muss man nicht unbedingt ins Gebirge. An immer mehr Orten gibt es Kletter- und Boulder-Anlagen – auch im Freien.
- **Schwimmen:** Vor allem im Frühling und Sommer kann man sich auch beim Outdoor-Schwimmen fit halten – ob im Freibad, Badensee oder Meer. Schwimmen beansprucht den ganzen Körper, trainiert die Ausdauer, ist gelenkschonend und gut für den Rücken.
- **Segeln, Rudern & Paddeln:** An vielen Orten, an denen es Flüsse oder Seen gibt, haben Sie die Möglichkeit zum Segeln, Rudern oder Paddeln. Warum also nicht mal einen Paddelausflug mit Freundinnen, Freunden oder der Familie planen? Dabei trainieren Sie Ihren Körper, tanken Sonnenlicht und haben eine gute Zeit mit anderen.
- **Reiten:** Wer glaubt, beim Reiten müsse man sich nur vom Pferd tragen lassen, täuscht sich gewaltig. Denn beim Reiten trainiert man den ganzen Körper – vor allem die Bein-, Rücken- und Bauch-Muskulatur. Die Nähe zum Tier tut außerdem der Seele gut. Und bei einem Ausritt in der Natur können sich Mensch und Tier die frische Luft um die Nase wehen lassen und die Aussicht genießen.





Gehen oder bleiben?

IN JEDER PARTNERSCHAFT GIBT ES HÖHEN UND TIEFEN. DOCH MANCHMAL WIRD EIN TIEFPUNKT ZUM DAUERZUSTAND. ABER WORAN ERKENNT MAN, DASS EINE BEZIEHUNG ENDGÜLTIG GESCHEITERT IST? UND WIE LÄSST SIE SICH WOMÖGLICH NOCH RETTEN?

Ständige Konflikte und Respektlosigkeit

Eine Beziehung lebt von Kompromissen und einem respektvollen Umgang. Wenn jedoch Streit zum Alltag wird und kleine Unstimmigkeiten regelmäßig eskalieren, kann das auf tieferliegende Konflikte hindeuten. Insbesondere Respektlosigkeiten oder verletzende Worte in Streitgesprächen zeigen oft, dass grundlegende Probleme in der Partnerschaft bestehen. Ein respektloser Umgang ist ein Warnsignal, das nicht ignoriert werden sollte.

Tipp: Überlegen Sie, ob professionelle Hilfe durch eine Paartherapie helfen könnte. Manchmal können unbewusste Konfliktmuster gelöst werden, wenn beide bereit sind, an sich zu arbeiten. Das ist wichtig, denn ständige Streitereien und emotionale Verletzungen zerstören auf Dauer jede Beziehung.

Kommunikationsprobleme und Distanz

Gesunde Beziehungen brauchen eine offene Kommunikation. Doch wenn Gespräche zunehmend vermieden oder oberflächlich werden, deutet das auf eine innere Distanz hin – zumindest bei einer Person in der Partnerschaft. Auch das Fehlen von Interesse an den Gedanken oder Gefühlen des anderen ist ein Signal, dass das emotionale Band möglicherweise nicht mehr intakt ist.

Tipp: Suchen Sie das offene Gespräch mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Manchmal reicht ein ehrlicher Austausch, um sich wieder näher zu kommen. Falls das nicht gelingt, kann möglicherweise auch eine Paartherapie helfen. Bleibt die Distanz dennoch bestehen, sollten Sie über eine Trennung nachdenken, bevor emotionale Kälte die Beziehung noch stärker belastet.

Fehlende Intimität und körperliche Nähe

Intimität ist ein wichtiger Teil einer Liebesbeziehung. Ein dauerhaftes Desinteresse an Zärtlichkeit oder körperlicher Nähe, das beide empfinden, zeigt, dass die emotionale Bindung und das gegenseitige Verlangen nachlassen. Dieser Verlust an Nähe führt häufig zu einem Gefühl der Entfremdung.

Tipp: Fragen Sie sich, was das Desinteresse auslöst und ob es womöglich intime Wünsche gibt, die nicht (mehr) erfüllt werden. Ein offenes Gespräch kann Klarheit schaffen. Falls beide feststellen, dass die Zuneigung dauerhaft schwindet und das Interesse am Gegenüber nicht mehr da ist, ist eine Trennung möglicherweise der ehrlichere Schritt.

Unterschiedliche Zukunftsvorstellungen

Gegensätzliche Zukunftspläne sind oft ein Grund für das Scheitern einer Beziehung. Wenn einer beispielsweise von Familie und Kindern träumt und der andere sich ein Leben ohne solche Verpflichtungen wünscht, sind Konflikte und Frustrationen fast unvermeidlich. Auch unterschiedliche Lebensweisen oder Wertvorstellungen, die im Alltag nicht vereinbar sind, können langfristig zum Scheitern führen.

Tipp: Prüfen Sie gemeinsam, ob ein Kompromiss möglich ist, der für beide Partner akzeptabel bleibt. Falls nicht, ist es sinnvoll, sich zu fragen, ob die Beziehung wirklich eine Zukunft hat.

Kein Interesse an gemeinsamen Aktivitäten

Bei Paaren, die kaum noch Zeit miteinander verbringen oder keine Freude mehr an gemeinsamen Aktivitäten finden, entwickelt sich oft eine emotionale Distanz. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie lieber Zeit ohne den anderen verbringen und Sie keine gemeinsamen Interessen mehr teilen, spricht dies oft für eine abnehmende Verbundenheit.

Tipp: Versuchen Sie, bewusst wieder gemeinsame Zeit zu planen. Unternehmungen, die beiden Freude bereiten, können das Gemeinschaftsgefühl neu beleben. Falls das nicht gelingt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie bereits innerlich getrennte Wege gehen.

Was tun, wenn die Zeichen eindeutig sind?

Eine Beziehung aufzugeben, ist eine schwierige Entscheidung, die Mut erfordert. Doch oft ist ein ehrliches Ende besser, als weiterhin in einer unbefriedigenden Partnerschaft zu leben. Sprechen Sie offen miteinander und respektieren Sie die Gefühle des anderen. In vielen Fällen kann auch ein klärendes Gespräch mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin dabei helfen, eine Beziehung entweder zu retten oder eine Trennung gut zu verarbeiten.

Schon gewusst?

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

Rippenquallen altern rückwärts

Rippenquallen (*Mnemiopsis leidyi*) besitzen die Fähigkeit, unter bestimmten Bedingungen ihren Alterungsprozess umzukehren und wieder zu Larven zu werden. Von der sogenannten „unsterblichen Qualle“ (*Turritopsis dohrnii*) kannte man diese Gabe bereits. Nun hat ein Forschungsteam der norwegischen Universität Bergen entdeckt, dass auch die Rippenqualle zu den sogenannten „alterswidrigen Organismen“ gehört. Laut der Publikation im Fachmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences“ (PNAS) konnten die Forschenden belegen, dass sich *Mnemiopsis leidyi* bei Hunger, Stress und im Falle von Verletzungen vom Stadium einer erwachsenen Qualle wieder in das Larvenstadium zurückentwickeln kann. Daher können die Tiere möglicherweise spannende Erkenntnisse für die Entwicklungsbiologie und Altersforschung liefern.

Diamantstaub gegen den Klimawandel

Einige Klimaexpertinnen und -experten sind davon überzeugt, dass der Klimawandel nur verlangsamt werden kann, wenn es gelingt, das einfallende Sonnenlicht um ein bis zwei Prozent zu reduzieren. Dazu wurde in der Forschung bisher vor allem der Einsatz von Schwefeldioxid diskutiert, dieses kann aber sauren Regen verursachen, wenn es in der Atmosphäre in Schwefelsäure umgewandelt wird. Forschende der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH Zürich) haben deshalb nach alternativen Partikeln gesucht, die lange in der Atmosphäre schweben können, viel Sonnenlicht reflektieren und keine Umweltschäden verursachen. In einer Studie, die im Fachmagazin „Geophysical Research Letters“ veröffentlicht wurde, konnte das Forschungsteam zeigen, dass sich Diamantstaub, also winzige Partikel aus reinem Kohlenstoff, am besten eignet und die globale Mitteltemperatur um 1,6 Grad Celsius reduzieren könnte. Dazu müssten aber jedes Jahr Millionen Tonnen Diamantstaub produziert und mit Flugzeugen in die obersten Luftschichten transportiert werden. Bis zum Jahr 2100 lägen die Kosten dafür bei rund 175 Billionen Dollar.

Katzen verstehen Sprache besser als gedacht

Katzen haben ein wesentlich besseres Verständnis der menschlichen Sprache, als lange angenommen wurde. Bei der Wort-Bild-Assoziation übertreffen sie sogar Kleinkinder. Ein Team der Azabu University in Japan hat im Fachmagazin „Scientific Reports“ eine neue Studie publiziert, für die die Forschenden 31 erwachsene Hauskatzen getestet haben. Die Tiere absolvierten einen Sprachtest, der eigentlich für Kleinkinder entwickelt wurde. Dabei wurde den Katzen ein kurzer Film gezeigt. Die Tonspur enthielt an vier Stellen ein erfundenes Wort. In dem Film hörten die Katzen das Wort „parumo“ und sahen dabei eine rote Zeichentrickschnecke, die wuchs und schrumpfte. Oder sie hörten das Wort „keraru“ und sahen dabei ein wachsendes und schrumpfendes Einhorn. Anschließend wurde den Tieren der Film erneut gezeigt, diesmal waren aber die eingespielten Wörter vertauscht.

Beim Film mit den „falschen“ Wörtern waren die Katzen verwirrt und sahen sich den „falschen“ Film im Schnitt ein Drittel länger an als die erste Version. Den Forschenden zufolge zeigt dieses Verhalten, dass die Tiere die ursprünglich eingespielten Wörter gedanklich mit den Motiven verknüpft haben. Die meisten Katzen haben die Wort-Bild-Assoziation innerhalb von nur neun Sekunden gelernt. Zum Vergleich: Ein 14 Monate altes Kleinkind braucht dafür im Durchschnitt 15 Sekunden.





Frühlingsmenü

Pärlauchsuppe



Pasta mit
buntem Gemüse



Mango-Joghurt
Dessert



Pärlauchsuppe

1 Bund	Bärlauch
3	Kartoffeln
1 Pck.	Kochsahne, vegan, ca. 200 ml
2 EL	Gemüsebrühepulver, vegan
1 ½ Liter	Wasser
2	Frühlingszwiebel



Zubereitung:

Zwiebeln andünsten, geschnittene Kartoffeln mit Gemüsebrühe dazugeben und weich kochen lassen. Anschließend mit der Kochsahne verfeinern. Zuletzt den klein gehackten Bärlauch dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Nach Bedarf kann man die Suppe mit Dinkelmehl andicken.



Pasta mit buntem Gemüse

500 g	Bandudeln
2	Paprikaschote(n), rote
1	Zucchini
10 Blätter	Rotkohl
2	Möhre(n)
2 EL	Erdnusscreme
3 EL	Sojasauce
4 TL	Honig
½ TL	Cayennepfeffer
2	Knoblauchzehe(n)
etwas	Kokosöl



Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden, parallel dazu die Nudeln kochen. In eine kleine Schüssel die Erdnusscreme, Sojasoße, Honig und Cayennepfeffer geben und den Knoblauch hineinreiben. Alles sehr gut vermengen. In einer großen Pfanne Kokosöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die fertig gekochten Nudeln zu dem Gemüse geben und verrühren und auf die Teller verteilen.



Mango-Joghurt Dessert

1	Mango
100 g	Schokolade, weiße
250 g	Naturjoghurt
300 g	Vollkornkekse



Zubereitung:

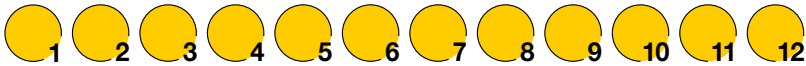
Die Mango würfeln. Schokolade schmelzen und mit dem Joghurt vermischen. Die Vollkornkekse zerbrechen und auf die Gläser verteilen. Mehrere Esslöffel der Creme auf die Kekse geben, Mangowürfel darauf schichten. Je noch eine Schicht Keksbrösel und Creme auf die Gläser verteilen und einige Mangostücke als oberste Schicht draufgeben. Ca. 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Beweisen Sie Köpfchen!

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

Lösungswort

Das Lösungswort lautet: Solidarität



Finde die 10 Unterschiede in den Bildern



Top Leistungen und günstiger Beitrag bei Ihrer TUI BKK

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.tui-bkk.de/friends-family> oder QR Code nutzen

