

IN

Punkt



# Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK

Briefpostanschrift  
TUI BKK  
S. 4



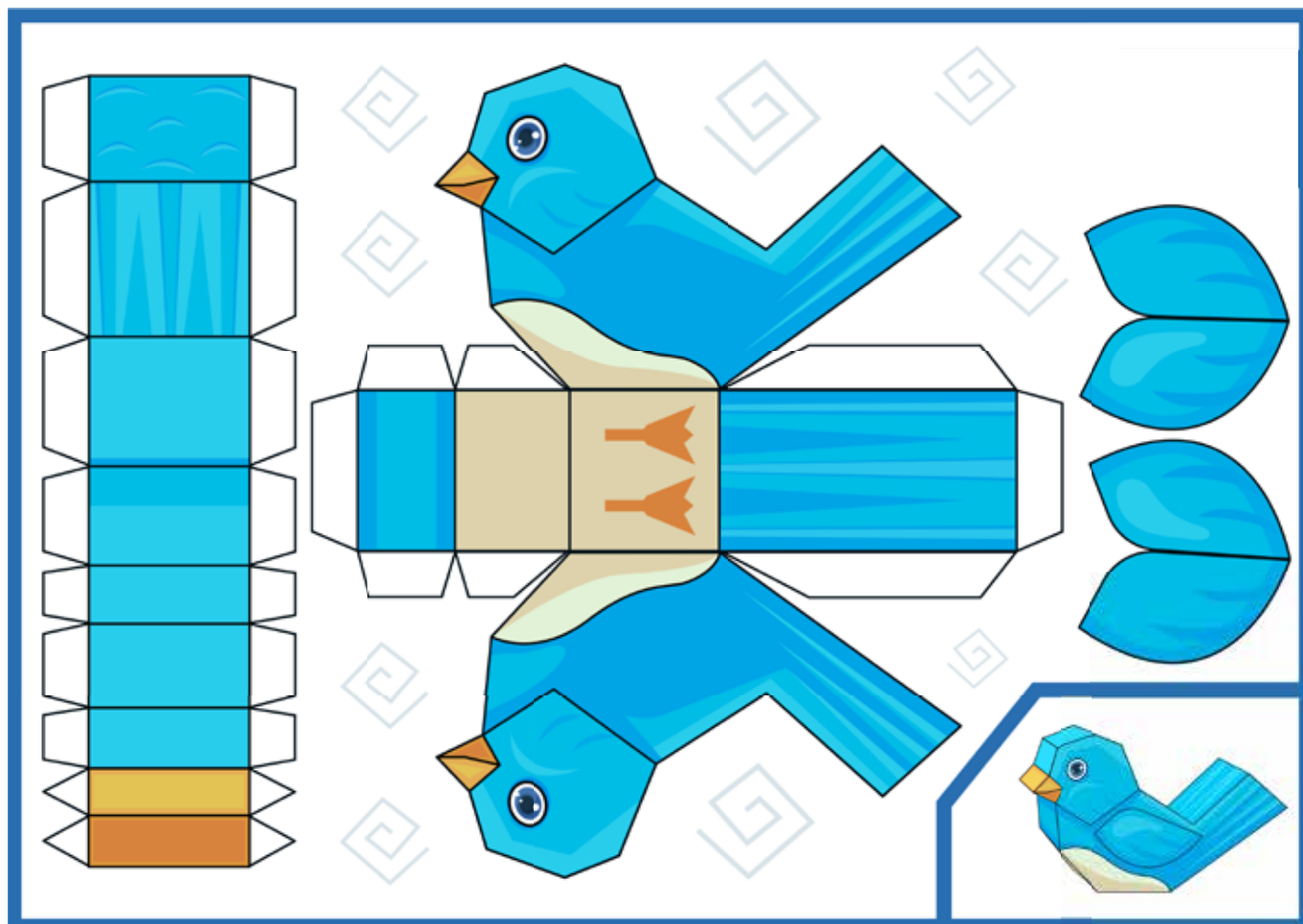
Kleine  
Vitaminbomben  
S. 8



Einsatz für die  
Gesellschaft  
S. 22



# Schneiden und kleben



## Impressum

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

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

Redaktion und Lektorat:  
Caroline Friedmann  
Petra Simon

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
[www.gmg.de](http://www.gmg.de)

Bildnachweis:  
[shutterstock.com](http://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](mailto:mail@kkf-verlag.de)  
[www.kkf-verlag.de](http://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](mailto: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 |              |
|------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| <b>Briefpostanschrift TUI BKK</b>                                      | 4     | Intern       |
| <b>Sicherer Badeurlaub mit Kindern</b>                                 | 5     | Service      |
| <b>Gesund im Urlaub: Checkliste für die Reiseapotheke</b>              | 6     | Gesundheit   |
| <b>Kleine Vitaminbomben: So gesund sind Beeren!</b>                    | 8     | Ernährung    |
| <b>„Hautschäden aus der Kindheit kann man nicht rückgängig machen“</b> | 10    | Interview    |
| <b>Tipps für Morgenmuffel</b>                                          | 13    | Service      |
| <b>Was hilft gegen Jetlag?</b>                                         | 14    | Service      |
| <b>Discgolf, HYROX und Co.</b>                                         | 16    | Sport        |
| <b>Hilfe, mein Kind ist in der Trotzphase!</b>                         | 17    | Familie      |
| <b>Schon gewusst?</b>                                                  | 18    | Wissen       |
| <b>Sommermenü</b>                                                      | 19    | Rezept       |
| <b>Rätsel</b>                                                          | 21    | Rätsel       |
| <b>Einsatz für die Gesellschaft</b>                                    | 22    | Gesellschaft |



# Briefpostanschrift



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



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

**Bitte schon  
mal vormerken:**

**Ab September  
sind wir  
im neuen  
TUI Campus.**

**Weitere Infos  
folgen.**

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

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

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

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





# Sicherer Badeurlaub mit Kindern

VIELE FAMILIEN ZIEHT ES IM SOMMER ANS MEER. ABER GERADE MIT KLEINEREN KINDERN IST AM WASSER VORSICHT GEBOTEN, UM UNFÄLLE ODER GAR EIN ERTRINKEN ZU VERMEIDEN. AUF DIE FOLGENDEN DINGE SOLLTEN ELTERN DAHER ACHTEN.

1. Kinder sind noch nicht in der Lage, alle Folgen ihres Handelns abzuschätzen. Sie sind im und am Wasser oft unkümmert und gehen – häufig ohne es zu ahnen – Risiken ein. Deshalb sollten Kinder beim Planschen, Baden und Schwimmen zu jeder Zeit beaufsichtigt werden, auch in sehr flachem Gewässer.

2. Auch wenn ein Kind bereits einen Schwimmkurs absolviert und das „Seepferdchen“-Abzeichen bekommen hat, ist es noch lange kein sicherer Schwimmer. Das gilt erst, wenn es das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze erworben hat.

3. Kinder, die noch nicht schwimmen können, sollten sich im Wasser immer höchstens eine Armlänge von ihrer Aufsichtsperson entfernt befinden. Das gilt auch dann, wenn sie Hilfen wie Schwimmflügel oder eine Schwimmweste tragen. Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) empfiehlt, Kinder schon in möglichst jungem Alter an Wasser heranzuführen, beispielsweise beim Baby- und Kleinkindschwimmen. So lernen sie frühzeitig, wie sie sich am und im Wasser verhalten müssen.

4. Auch in Planschbecken, Gartenteichen oder anderen niedrigen Gewässern können Kinder ertrinken. Deshalb ist auch dabei stets Vorsicht geboten. Wenn ein Baby oder Kleinkind beispielsweise ausrutscht und mit dem Kopf unter Wasser gerät, verliert es die Orientierung und kann sich nicht selbst aus dem Wasser retten. Teiche und Pools sollten am besten durch einen Zaun abgegrenzt werden, den die Kinder nicht ohne Hilfe überwinden können.

5. Kinder müssen genau wissen, was am und im Wasser erlaubt ist und was nicht. Aber Verbote und Warnungen werden beim Spaß im Wasser gerne vergessen. Deshalb sollten gerade jüngere Kinder immer wieder an die wichtigsten Sicherheits- und Verhaltensregeln erinnert werden und sich von gefährlichen Stellen am Wasser, wie etwa Felsen, fernhalten.



# Gesund im Urlaub: Checkliste für die Reiseapotheke

OB MÜCKENSTICH, SONNENBRAND ODER DURCHFALL – WENN SIE IN DEN URLAUB FAHREN, SOLLTEN SIE DIE REISEAPOTHEKE NICHT VERGESSEN. DENN DIE GEHÖRT IN JEDES GEPÄCK.

Wer im Urlaub Medikamente braucht, hat unter Umständen nicht nur mit Verständigungsproblemen zu kämpfen. Arzneimittel, die es in Deutschland in jeder Apotheke gibt, sind auch nicht unbedingt in anderen Ländern zu haben. Deshalb sollten Sie die wichtigsten Dinge stets im Reisegepäck dabeihaben. Dazu gehören:

- alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Durchfall, Verstopfung und Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Schnupfen und Husten, denn durch Klimaanlage holt man sich leicht eine Erkältung
- Insektenschutzmittel
- Gel gegen Insektenstiche und Juckreiz
- Sonnenschutzmittel
- kühlende Salbe gegen Sonnenbrand
- Salbe für Schürfwunden
- Mittel gegen Allergien
- Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial
- Schere
- Pinzette
- Augentropfen und Ohrentropfen gegen Entzündungen
- je nach Reiseziel ggf. Medikamente gegen Erkrankungen wie Malaria





## Reisen mit Kindern

Wenn Sie mit Kindern verreisen, denken Sie außerdem an für Kinder geeignete Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erkältungen. Packen Sie auch einen speziellen Sonnenschutz sowie ein gut verträgliches Insektenschutzmittel für Ihr Kind ein.

## Regelmäßige Medikamenteneinnahme

Wer regelmäßig Medikamente braucht oder chronisch krank ist, sollte vor Antritt der Reise mit seiner Ärztin oder dem Arzt sprechen und ausreichend Arzneimittel mitnehmen. Medikamente, die regelmäßig einzunehmen sind – dazu zählt beispielsweise auch die Pille als Verhütungsmittel – sollten Sie im Handgepäck mitnehmen und nicht am Flughafen mit dem übrigen Reisegepäck aufgeben. Denn falls Ihre Koffer verloren gehen und erst später am Zielort eintreffen, haben Sie auf diese Weise trotzdem alle Medikamente bei sich, die Sie häufig benötigen. Wenn Sie eine Brille tragen, empfiehlt es sich für Reisen eine Ersatzbrille einzupacken, falls eine davon verloren oder kaputtgeht.

## Reisen in die Tropen

Erkundigen Sie sich vor einer Fernreise unbedingt über mögliche notwendige Impfungen, etwa gegen Cholera, Gelbfieber, Hirnhautentzündung oder Hepatitis A und B. Lassen Sie sich zu diesem Thema am besten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten. Wer in tropische Regionen reist, sollte unterwegs kein Aspirin einnehmen, empfiehlt der Berufsverband Deutscher Internisten. Denn der in Aspirin enthaltene Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) kann die Folgen von tropischen Infektionskrankheiten verschlimmern. Stattdessen rät der Internistenverband bei Tropenreisen zu Schmerz- und Fiebertmitteln wie Ibuprofen oder Paracetamol.

Weitere Informationen rund um Reiseschutzimpfungen gibt es bei Ihrer BKK unter <https://www.tui-bkk.de/leistungsvorteile/starke-leistungen-von-a-z/r/reiseschutzimpfung>.



# Kleine Vitaminbomben: So gesund sind Beeren!

OB ALS FRUCHT, SAFT ODER KOMPOTT – BEEREN MACHEN SICH IN VIELEN FORMEN GUT. DABEI SIND BEEREN NICHT NUR LECKER, SONDERN DANK IHRER WERTVOLLEN INHALTSSTOFFE AUCH SEHR GESUND.

Es gibt sie in Rot, Schwarz, Blau, Rosa und anderen prächtigen Farben. Beeren sind gerade im Sommer ein leckerer Zwischensnack. Aber nicht alle Früchte, die das Wort „Beere“ im Namen tragen, gehören auch tatsächlich zu den Beerenarten. Und umgekehrt gehören auch Obst- und Gemüsesorten zu den Beeren, von denen man es eher nicht vermuten würde.

## Was sind Beeren?

In der Botanik gelten Früchte als Beeren, die aus einem oder mehreren verwachsenen Fruchtblättern entstanden sind und deren Samen sich innerhalb des Fruchtfleisches befinden. Demnach zählen aus botanischer Sicht nicht nur Heidel-, Johannis-, Stachel- und Preiselbeeren zu den Beeren, sondern zum Beispiel auch Bananen, Kiwis, Datteln, Melonen, Gurken oder Tomaten. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren hingegen sind zwar beliebte „Klassiker“, die als „Beere“ bezeichnet werden. Tatsächlich aber sind sie gar keine echten Beeren. Himbeere und Brombeere zählen botanisch zu den Sammelsteinfrüchten, die Erdbeere ist eine Sammelnussfrucht.





Um das Ganze etwas einfacher und weniger verwirrend zu gestalten, werden im Supermarkt verschiedene Obstsorten unter dem Begriff „Beerenobst“ angeboten. Das ist wissenschaftlich zwar nicht ganz korrekt, aber für alle verständlich. Und zum Beerenobst gehören auch Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren. „Echte“ Beeren wie Tomaten oder Gurken fallen hingegen nicht darunter.

## Wie gesund ist Beerenobst?

Beeren sind nicht nur lecker und haben wenig Kalorien, sondern versorgen den Körper auch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen zudem für eine gesunde Verdauung. Und die vielen sekundären Pflanzenstoffe wie Flavonoide oder Anthocyane helfen dabei, den Blutdruck zu regulieren, schützen die Zellen und wirken entzündungshemmend und antiviral.

Das gilt zum Beispiel für dieses Beerenobst:

- In **Himbeeren** stecken viele B-Vitamine, die die Nerven stärken und eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel spielen. Das enthaltene Vitamin C ist gut fürs Immunsystem und für den Knochenaufbau. Phosphor und Calcium sorgen zusätzlich für starke Knochen und Zähne, Magnesium für gesunde Muskeln. Und der Ballaststoff Pektin hält die Verdauung in Schwung.
- **Johannisbeeren** enthalten besonders viel Vitamin C – mehr als dreimal so viel wie Zitronen. Außerdem stecken in Johannisbeeren viele weitere Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien wie Kalium und Eisen. Als besonders gesundheitsfördernd gelten auch die Anthocyane, die dunklen Farbpigmente der Johannisbeere. Sie schützen die Zellen, stärken das Immunsystem und sollen das Risiko für bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Die meisten wertvollen Inhaltsstoffe enthält übrigens die schwarze Johannisbeere.

- **Heidelbeeren** versorgen den Körper mit viel Vitamin A, das für die Sehkraft wichtig ist. Außerdem sind Vitamin C und Vitamin E enthalten, das die Zellen schützt. Auch bei Heidelbeeren sind die enthaltenen Anthocyane für die blaue Farbe der Beere verantwortlich – und sie sorgen für einen extra Gesundheitsbooster. Frische Heidelbeeren können im Übrigen leicht abführend wirken. In getrockneter Form können sie bei Durchfallerkrankungen helfen.

- In **Erdbeeren** steckt ebenfalls viel wertvolles Vitamin C. Außerdem versorgen sie den Körper mit Folsäure, die vor allem für Schwangere wichtig ist. Erdbeeren sind aber auch gute Mineralstofflieferanten, denn sie enthalten Eisen, Calcium, Kalium und Zink. Die enthaltenen Polyphenole sind – ebenso wie Anthocyane – sekundäre Pflanzenstoffe und sollen dazu beitragen, Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

## Tipps rund um die Beere

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Früchte prall und trocken sind. Denn Beeren sind druckempfindlich und lassen sich leicht quetschen. In diesem Zustand können sie schnell schimmeln.
- Reife Heidelbeeren zum Beispiel haben einen weißlichen Schleier. Dieser dient als Schutz der Frucht und ist ein Zeichen dafür, dass die Beere noch frisch ist.
- Waschen Sie Beerenobst nur kurz in stehendem Wasser und legen Sie die Früchte anschließend zum Abtropfen auf ein Küchenpapier. So saugen die Beeren nicht so viel Wasser auf und werden nicht so matschig.
- Beeren verderben relativ schnell und sollten daher rasch nach dem Kauf verzehrt werden. Lagern Sie Beerenobst am besten in einer kühlen und dunklen Umgebung, zum Beispiel im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Kühlschrank bleiben frische Beeren ein bis zwei Tage haltbar.





## „Hautschäden aus der Kindheit kann man nicht rückgängig machen“

WEIT MEHR ALS 200.000 MENSCHEN IN DEUTSCHLAND ERKRANKEN JEDES JAHR AN HAUTKREBS. DAMIT IST DER HAUTKREBS DIE HÄUFIGSTE KREBSERKRANKUNG. WIR HABEN MIT DER DERMATOLOGIN DR. MARTINA ULRICH AUS BERLIN ÜBER DIE URSACHEN, BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN UND DIE RICHTIGE VORSORGE GESPROCHEN.

**Frau Dr. Ulrich, die Zahl der Hautkrebserkrankungen steigt. Statistiken zufolge stetig an, obwohl ja eigentlich bekannt ist, dass man sich beim Sonnen eincremen sollte. Wie kommt das?**

**Dr. Martina Ulrich** Die Hautkrebserkrankungen, die wir heute bei unseren Patienten sehen, sind häufig das Resultat von Schäden, die vor vielen Jahren passiert sind, in den 1970er-, 80er-Jahren oder noch früher. Das problematische ist: Haut-



*Dr. Martina Ulrich  
Foto: Privat*

schäden, die in der Kindheit oder Jugend aufgetreten sind, kann man nicht mehr rückgängig machen. In den 70er- und 80er-Jahren war die Einstellung zum Umgang mit Sonnenstrahlung noch eine ganz andere: Es gab nur Sonnencreme mit geringem Lichtschutzfaktor von 4 oder 6 und diese wurden dann auch nicht zur Vermeidung von Hautkrebs verwendet, sondern um die Bräunungszeit zu verlängern, ohne einen schmerzhaften Sonnenbrand zu bekommen. Das war ein ganz anderer Ansatz als heute. Aber wir sehen nicht nur Hautkrebspatientinnen und -patienten, die die 1950er, 60er und 70er noch aktiv „mitgemacht“ haben – leider tritt auch bei jüngeren Menschen immer häufiger Hautkrebs auf und somit in einem Lebensalter, wo viele Betroffene an eine Hautkrebserkrankung noch gar nicht denken.





### Wie häufig treffen Sie in Ihrer Praxis auf Fälle von Hautkrebs oder auf gefährliche Vorstufen?

**Dr. Martina Ulrich** Praktisch jeden Tag. Der helle Hautkrebs, also Basalzellkarzinome oder Plattenepithelkarzinome, ist in Europa die häufigste Krebsart des Menschen überhaupt. In vielen Fällen finden wir diese Tumoren, wenn Patienten zum Routine-Screening in meine Praxis kommen. Der helle Hautkrebs ist meistens ein Zeichen dafür, dass die Leute dauerhaft zu viel in der Sonne waren. Dabei geht es gar nicht unbedingt um Menschen, die sich zum Bräunen in die Sonne legen. Vielmehr findet man deutlich erhöhte Hautkrebszahlen bei Leuten, die entweder berufsbedingt oder in ihrer Freizeit viel im Freien sind – also viele Dienstleis-

tungs- und Handwerksberufe sowie Beschäftigte im Baugewerbe oder eben (Wasser)-Sportler, Hobby-Gärtner und andere. Aber auch die Neuerkrankungszahlen des sogenannten „schwarzen“ Hautkrebs, also das maligne Melanom, das im Gegensatz zum Plattenepithelkarzinom eher mit kurzfristiger und sehr intensiver Sonnenexposition – etwa beim Sonnenbaden oder häufigen Solariumbesuchen – zusammenhängt, nimmt ebenfalls zu.

### Und wie entwickeln sich die Erkrankungszahlen generell in Deutschland?

**Dr. Martina Ulrich** Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass die Zahlen neuerkrankter Hautkrebspatienten über alle Bevölkerungsgruppen zulegen: 2007 hatten wir etwa 144.000 Fälle von Hautkrebs-Neuerkrankungen in Deutschland, 2015 waren es schon 224.000 Fälle und das Robert-Koch-Institut prognostiziert von 2020 auf 2030 eine Verdopplung der Hautkrebs-Ersterkrankungszahlen. Anhand solcher Zahlen kann man die Dynamik auch in meiner Hautarztpraxis in Berlin schon sehr gut nachvollziehen.

### Wo liegen denn die Unterschiede zwischen dem hellen oder weißen Hautkrebs und dem schwarzen Hautkrebs? Und wodurch entstehen die Krebsarten?

**Dr. Martina Ulrich** Die beiden Krebsarten entstehen aus vollkommen unterschiedlichen Zellen. Die verschiedenen Formen des weißen Hautkrebses entstehen in den so genannten Keratinozyten, das sind die hornbildenden Zellen in der oberen Hautschicht. Übrigens ist der weiße Hautkrebs gar nicht weiß, sondern sieht eher rot oder schuppig aus. Man nennt ihn daher auch hellen Hautkrebs – im Gegensatz zum schwarzen. Der schwarze Hautkrebs entsteht aus den Pigmentzellen der Haut, den sogenannten Melanozyten. Auch das Verhalten der beiden Arten ist unterschiedlich. Der weiße Hautkrebs ist häufig wesentlich weniger aggressiv, streut nicht so schnell im Körper und wächst eher lokal, während der schwarze Hautkrebs bereits frühzeitig dazu neigt sich zu metastasieren und man auch eher daran versterben kann.

### Wie gut sind die Heilungschancen bei Hautkrebs, gerade bei einem malignen Melanom, also bei schwarzem Hautkrebs?

**Dr. Martina Ulrich** Die sind bei beiden Krebsarten sehr gut, sofern man sie frühzeitig erkennt. Solange nur die oberste Hautschicht betroffen ist, lässt sich auch schwarzer Hautkrebs gut entfernen und der Krebs ist dann auch geheilt. Als Grenzwert für das Einwachsen in die Haut spricht man von einem halben bis maximal einem Millimeter. Je weiter das Melanom in die Tiefe wächst und die Membran zwischen der oberen Hautschicht und dem Bindegewebe durchbricht, kann es auch streuen, weil die Tumorzellen dann auch die Blut- und Lymphgefäße erreichen. Dass ein heller Hautkrebs sehr schnell nach unten in die Haut hineinwächst, ist eher selten. Die meisten hellen Hautkrebsformen wachsen bei Menschen mit einer ausreichenden Abwehrleistung des Körpers eher langsam.

### Was heißt das? Wie schnell breitet sich ein schwarzer Hautkrebs normalerweise aus?

**Dr. Martina Ulrich** Bei einem Melanom, also einem schwarzen Hautkrebs, geht man davon aus, dass er etwa 0,1 Millimeter pro Monat wächst. Ich sage meinen Patienten daher immer, wenn sie einmal im Jahr zur Kontrolle kommen, kann ihnen nicht viel passieren. Selbst wenn der Hautkrebs in dem Moment entsteht, in dem sie meine Praxis verlassen, dann ist er ein Jahr später etwa einen Millimeter tief. Eine frühere Diagnose wäre zwar sicherlich viel besser und die Operation und Nachversorgung auch deutlich einfacher, aber man kann so einen Tumor dennoch noch gut behandeln.

### Und wie steht es um die Heilungschancen, wenn der Krebs schon weiter fortgeschritten ist?

**Dr. Martina Ulrich** Inzwischen sind viele Fälle des schwarzen Hautkrebses auch im fortgeschrittenen Stadium deutlich besser therapierbar, als das noch vor zehn Jahren der Fall war. Sogar Heilungserfolge sind jetzt in vielen Fällen möglich und das sogar dann, wenn das Melanom schon gestreut hat. Als ich als Ärztin meine Ausbildung angefangen habe, war das noch ganz anders. Damals sind noch viele Patienten trotz Therapie verstorben. Heute gibt es sogenannte zielgerichtete Therapien, mit deren Hilfe man gezielt wesentliche Tumormutationen blockieren kann sowie moderne Immuntherapien, für die im Jahr 2018 aufgrund ihrer Wirkung auf den schwarzen Hautkrebs sogar der Medizin-Nobelpreis verliehen wurde. Die mit solchen Therapien zu erzielenden Ansprechraten und Behandlungserfolge sind wirklich ein Durchbruch, zumal die Therapien selber im Vergleich zu den alten Chemotherapien früherer Zeiten auch meistens gut vertragen werden und den Patienten eine hohe Lebensqualität sichern.

### Worauf sollte man achten, um das Hautkrebsrisiko so gering wie möglich zu halten? Und welche Personengruppen müssen besonders vorsichtig im Umgang mit der Sonne sein?

**Dr. Martina Ulrich** Hierzulande haben nach wie vor die meisten Menschen eine helle Haut und damit ein gewisses Risikopotential im Umgang mit der Sonne, egal ob sie dunkle Haare haben oder blonde. Deshalb sollte prinzipiell jeder bewusst mit der Sonne umgehen. Die Zeiten, in der die Sonne besonders intensiv scheint, also um die Mittagszeit, sollte man meiden. Außerdem sollte man sich angewöhnen, sich jeden Morgen das Gesicht, die Ohren, die Hände und Unterarme einzucremen, also die Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind. Für das Gesicht kann man auch gut eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor verwenden. Besondere Schutzprogramme gibt es natürlich auch für Menschen, die überwiegend unter freiem Himmel arbeiten – hier ist der Arbeitgeber seit einigen Jahren sogar verpflichtet, geeignete Sonnenschutzmittel kostenlos zur Verfügung zu stellen. Wichtig ist es auch, an die empfindliche Kinderhaut zu denken. Sie ist besonders dünn und hat wenig Eigenschutz gegenüber Sonnenstrahlen. Ganz klei-

ne Kinder gehören aus meiner Sicht überhaupt nicht in die pralle Sonne. Und wenn Kinder zum Beispiel in der Kita im Garten oder auf dem Spielplatz spielen, dann am besten unter einem zertifizierten, also UV-strahlungsdichten Sonnensegel. Und man sollte auf die geeignete Kleidung achten und die Kinder natürlich mit geeigneten Sonnencremes in ausreichender Dosierung sorgfältig und regelmäßig eincremen. Im Zweifelsfall hilft es hier sogar zweimal hintereinander einzucremen – doppelt schützt besser.

### Wie kann man einem Hautkrebs – neben dem richtigen Eincremen – noch vorbeugen?

**Dr. Martina Ulrich** Eine gesunde Lebensweise, also eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, nicht rauchen und nicht zu viel Alkohol trinken, ist immer eine gute Vorbeugung – übrigens für alle Krebsarten. Aber die Sonne ist beim Hautkrebs schon der wichtigste Faktor. Außerdem denke ich, sollte man auf sich und seine Mitmenschen achten, denn anders als Tumorerkrankungen innerer Organe, kann man Hautkrebs frühzeitig sehen. Immer öfter schicken mir beispielsweise Friseure ihre Kunden, wenn sie an deren Kopfhaut etwas entdecken, das wie Hautkrebs aussehen könnte. Das Bewusstsein Hautkrebs ernst zu nehmen und frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, scheint insgesamt gestiegen zu sein und das ist natürlich eine positive Entwicklung.

### Und was empfehlen Sie in puncto Vorsorge?

**Dr. Martina Ulrich** Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für das Hautkrebsscreening alle zwei Jahre für Menschen über 35 und das sollte man auch unbedingt wahrnehmen. Wer besonders hautkrebsgefährdet ist – wer also zum Beispiel viele Sonnenbrände hatte, viele Muttermale am Körper, ein geschwächtes Immunsystem oder ein Familienmitglied mit Hautkrebs hat – sollte sich überlegen, eventuell öfter zum Screening zu gehen und das vielleicht auch selbst zu bezahlen. Auch eine erweiterte Diagnostik – in meiner Praxis verwende ich zum Beispiel moderne Techniken, mit deren Hilfe man in die Haut quasi „hineinschauen“ kann, ohne eine Probe rausschneiden zu müssen –, aber auch die klassische Dermatoskopie, die jeder Hautarzt anbietet, lohnt sich für die Patientinnen und Patienten eigentlich immer. Am besten bespricht man das individuelle Risiko mit dem Hautarzt und lässt sich hinsichtlich eines Vorsorgeplanes beraten. So kann man dann auch den Sommer wieder sorgenfrei genießen.

#### Tipp:

Die BKK bietet ihren Versicherten auch einen Online-Hautcheck an. Mehr dazu erfahren Sie unter <https://www.tui-bkk.de/leistungsvorteile/starke-leistungen-von-a-z/h/hautcheck>.





# Tipps für Morgenmuffel

GUTE LAUNE AM MORGEN IST NICHT JEDERMANNS SACHE. VIELE MENSCHEN KOMMEN MORGENS NUR SCHWER AUS DEM BETT UND VERBREITEN NACH DEM AUFSTEHEN NICHT GERADE DIE BESTE STIMMUNG. ABER ES GIBT EIN PAAR TRICKS, DIE SELBST HARTGESOTTENEN MORGENMUFFELN DEN TAG VERSÜSSEN KÖNNEN.

## 1. Musik aufdrehen

Musik hören macht nachweislich glücklich – zumindest dann, wenn man Musik hört, die einem gefällt. Denn beim Hören eines guten Songs schüttet unser Gehirn den Botenstoff Dopamin aus, der sowohl emotionale als auch geistige und motorische Reaktionen steuert. Daher kann es auch passieren, dass wir bei unserem Lieblingslied unvermittelt anfangen laut mitzusingen und zu tanzen. Also, Radio oder die Lieblings-Playlist einschalten und der Tag kann beginnen.

## 2. Früher aufstehen

Ja, Sie haben richtig gelesen. Gerade, wenn Sie morgens Schwierigkeiten haben aufzustehen und dann alles schnell gehen muss, belastet das Ihre Laune zusätzlich. Stehen Sie also lieber etwas früher auf, so können Sie den Tag entspannter angehen. Und Studien haben im Übrigen bereits bewiesen, dass Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher am Morgen in der Regel bessere Laune haben als Menschen, die erst später aus dem Bett kommen.

## 3. Richtig frühstücken

Am Morgen sind unsere Energiespeicher aufgebraucht, der Körper braucht also neue Energie, um fit zu werden. Dabei hilft ein gesundes Frühstück mit Vollkornbrot oder -brötchen, Müsli oder Obst. Damit starten Sie gleich voller Tatendrang in den Tag.



## 4. Den Schlafrhythmus einhalten

Wer immer etwa zur selben Zeit ins Bett geht und aufsteht, hat wesentlich weniger Probleme damit, morgens aus dem Bett zu kommen. Gewöhnen Sie sich also zumindest unter der Woche einen festen Schlafrhythmus an. Außerdem sollten Sie bedenken, dass der menschliche Schlaf in verschiedenen Phasen abläuft: Ein Schlafzyklus eines Erwachsenen dauert im Durchschnitt 90 Minuten. In dieser Zeit durchläuft der Organismus vier verschiedene Schlafphasen, die sich in der Nacht so lange wiederholen, bis wir endgültig aufwachen. Daher versuchen Sie nach Möglichkeit, sich am Ende eines solchen 90-Minuten-Zyklus wecken zu lassen, dann fällt das Aufstehen erheblich leichter. Stellen Sie den Wecker also beispielsweise so ein, dass er nach 7,5 Stunden Schlaf klingelt.

## 5. Sport machen

Bewegung am Morgen bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern sorgt auch dafür, dass unser Körper Glückshormone ausschüttet. Da bekommt selbst der schlimmste Morgenmuffel bessere Laune. Auch wenn Sie sich nur zehn Minuten Zeit für Yogaübungen, eine Joggingrunde oder etwas Gymnastik nehmen – Ihre Laune und Ihr Umfeld werden es Ihnen danken.

# Was hilft gegen Jetlag?

NACH LÄNGEREN FLUGREISEN HABEN VIELE MENSCHEN MIT DER ZEITVERSCHIEBUNG ZU KÄMPFEN. DOCH WOHER KOMMT JETLAG EIGENTLICH? UND WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?



Ob Müdigkeit, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen – ein Jetlag auf Reisen kann unangenehm sein, gerade im Urlaub. Schließlich will man sich in der freien Zeit eigentlich erholen. Jetlag ist aber keine Erkrankung, sondern eine Störung des Biorhythmus.

## Wie entsteht ein Jetlag?

Jeder Mensch hat eine Art biologische „innere Uhr“, die seinen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Dieser innere Rhythmus entscheidet zum Beispiel auch darüber, wann wir hungrig sind. Überquert man im Flugzeug verschiedene Zeitzonen, laufen unsere innere Uhr und die Umgebungszeit nicht mehr synchron. Der Tag-Nacht-Rhythmus verschiebt sich. Das liegt am schnellen Wechsel der Zeitzonen bei langen Flugreisen. Reist man mit langsamerer Geschwindigkeit, also etwa mit dem Auto oder dem Zug, kann sich die innere Uhr hingegen schnell genug anpassen. Die typischen Jetlag-Symptome bleiben daher in diesen Fällen aus. Auch kurze Flugreisen, bei denen die Zeitverschiebung nicht mehr als eine Stunde beträgt, steckt der Körper problemlos weg.

## Wie äußert sich ein Jetlag?

Typische Symptome für einen Jetlag sind zum Beispiel diese:

- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- depressive Verstimmungen
- Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- Schwankungen der Herzfrequenz
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsschwierigkeiten

Welche Symptome im Einzelfall auftreten und in welcher Intensität, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Menschen spüren einen Jetlag ganz deutlich, während andere von den Symptomen weitgehend verschont bleiben.

Übrigens: Wer in Richtung Osten fliegt, hat meist mehr mit Jetlag zu kämpfen als jemand, der nach Westen reist. Denn bei Langstreckenflügen in Richtung Osten wird der Tag kürzer und der Körper tut sich schwer mit der Anpassung, viele können am Zielort erst spät einschlafen. Bei Reisen in den Westen wird der Tag über die Zeitzonen hinweg länger. Mit dieser Umstellung kommt der Organismus leichter zurecht und passt sich schneller an die neue Zeitzone an.

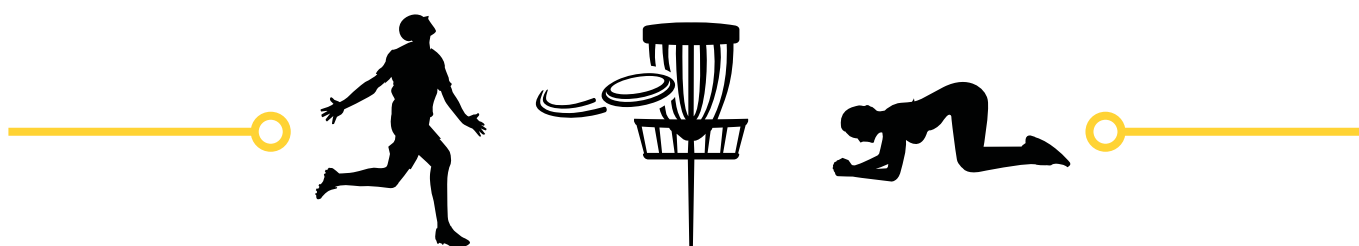
## Was kann man gegen Jetlag tun?

- Fangen Sie nach Möglichkeit schon ein paar Tage vor dem Langstreckenflug an, sich an die Zeitzone an Ihrem Zielort zu gewöhnen. Das geht am besten, indem Sie vor Reisen nach **Westen** jeden Tag bis zur Abreise eine Stunde später ins Bett gehen und eine Stunde später aufstehen. Wenn Sie eine Reise in den **Osten** planen, funktioniert das Ganze genau umgekehrt: Gehen Sie jeden Tag bis zur Abreise eine Stunde früher schlafen und stehen Sie morgens eine Stunde früher auf. Sinnvoll ist auch, seine Mahlzeiten gleich mit anzupassen und sie – je nach Zeitzone des Zielorts – jeden Tag etwas später beziehungsweise früher einzunehmen.
- Stellen Sie Ihre Uhr gleich beim Abflug auf die Uhrzeit an Ihrem Zielort ein und versuchen Sie, direkt nach dem Tag-Nacht-Rhythmus der neuen Zeitzone zu leben. Essen und schlafen Sie dann, wenn es an Ihrem Urlaubsort üblich ist. Das hilft Ihrem Körper, sich an die Ortszeit zu gewöhnen.
- Wenn Sie in den Westen reisen, bleiben Sie am ersten Abend nach der Ankunft auf, auch wenn Sie müde sind. So finden Sie leichter in den neuen Rhythmus. Beim wach bleiben kann eiweißreiches Essen helfen. Nutzen Sie außerdem das Tageslicht für Aktivitäten im Freien. Denn das Sonnenlicht hemmt die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das uns müde werden lässt. Bei Reisen in den Osten gehen Sie besser früher zu Bett. In diesem Fall ist leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost zu empfehlen, das erleichtert das Einschlafen. Auch Entspannungsübungen, Yoga oder autogenes Training können beim Einschlafen unterstützend wirken.
- Nehmen Sie sich am ersten Urlaubstag nicht zu viel vor, um den Körper nicht zu überfordern, und vermeiden Sie alkoholische Getränke, die den Organismus zusätzlich belasten.



# Discgolf, HYROX und Co.

WER LAUFEN, KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING MAG, DÜRFTE AN HYROX EINEN RIESENSPASS HABEN. DISCGOLF IST FÜR VIELE EINE WILLKOMMENE ALTERNATIVE ZUM KLASSISCHEN GOLF. UND BEI HILIT VERBRENNEN SIE JEDE MENGE KALORIEN. WIR VERRATEN IHNEN, WAS SICH HINTER DEN TRENDSPORTARTEN VERBIRGT.



## HYROX

**HYROX** ist eine Indoor-Fitness-Challenge, bei der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und läuferisches Können gefragt sind. Beim HYROX absolviert man einen Parcours, der aus acht Läufen und acht Stationen besteht, an denen verschiedene Fitness- und Gewichtsübungen zu meistern sind. Nach jeder Station folgt ein Lauf über 1.000 Meter. Bei dieser Challenge geht es aber nicht darum, schwere Gewichte zu heben oder komplizierte Bewegungsabläufe zu beherrschen, sondern um klassische, funktionale Übungen, die den ganzen Körper trainieren. Daher ist HYROX auch für Allrounder geeignet. Der Trendsport kommt übrigens aus Deutschland, das erste HYROX-Event wurde 2017 in Hamburg veranstaltet.

## DISCGOLF

**DISCGOLF** wird in den USA zwar schon seit den 1970er-Jahren gespielt, hierzulande ist die Sportart aber noch eher unbekannt. Discgolf ist eine Mischung aus Golf und Frisbee und wird nach ähnlichen Regeln wie Golf gespielt – aber nicht mit einem Golfball und einem Schläger, sondern mit

einer Wurfscheibe, ähnlich wie ein Frisbee. Von einer festgelegten Abwurfzone aus werfen die Spielenden die Scheibe mit möglichst wenigen Würfen in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Diejenige Stelle, an der die Scheibe eines Spielenden gelandet ist, wird markiert. Von dort aus wird weitergespielt. Wird die Scheibe im Fangkorb versenkt, ist eine Bahn zu Ende gespielt. Meistens spielt man beim Discgolf einen Kurs von 18 Bahnen. Der Spielende, der die wenigsten Würfe in einer Runde benötigt, um ans Ziel zu kommen, gewinnt.

## HILIT

**HILIT** steht für „High Intensity Low Impact Training“ und ist quasi der „Nachfolger“ des hochintensiven Intervalltrainings HIIT. Hinter HILIT steckt ein hochintensives Workout, bei dem sich anstrengende Phasen mit entspannteren Übungen – beispielsweise aus dem Yoga oder Pilates – abwechseln. Dabei wird der ganze Körper intensiv trainiert und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Im Gegensatz zum klassischen hochintensiven Intervalltraining werden die Kräfte bei HILIT etwas mehr geschont, daher ist der Sport auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

# Hilfe, mein Kind ist in der Trotzphase!

WENN SCHON KLEINIGKEITEN ZU EINEM KINDLICHEN WUTANFALL FÜHREN UND EIN „NEIN“ VON MAMA EIN REGELRECHTES DRAMA AUSLÖST, KANN DAS FÜR ELTERN VON KLEINKINDERN GANZ SCHÖN ANSTRENGEND SEIN. ABER ES GIBT MITTEL UND WEGE, WIE ELTERN UND KINDER GUT DURCH DIE TROTZPHASE KOMMEN.

Die Trotzphase eines Kindes wird auch Autonomiephase genannt und gilt als ein wichtiger Schritt in der emotionalen Entwicklung. In dieser Phase fängt das Kind an, seinen eigenen Willen zu entwickeln und Dinge zu hinterfragen. Und das führt dazu, dass es sich gerne auch mal weigert, ins Bett zu gehen, zu baden oder im Winter seine Stiefel, statt der Sandalen anzuziehen. Kommt das Kind mit seinem Willen aber nicht durch, können Wut- und Schreianfälle die Folge sein. Viele Eltern fühlen sich in solchen Situationen überfordert. Die folgenden Tipps können aber helfen, das trotzigte Kind – und dessen Eltern – schnell wieder zu beruhigen.

1. Bleiben Sie auf jeden Fall ruhig – auch wenn sich Ihr Kind schreiend auf dem Boden wälzt, weil es an der Supermarktkasse keinen Lolli bekommen hat. Wenn Sie selbst wütend werden, hilft das weder Ihnen noch Ihrem Kind. Versuchen Sie gelassen zu bleiben und führen Sie sich vor Augen, dass die Reaktion Ihres Kindes ein ganz normaler Teil seiner Entwicklung ist. Es muss erst noch lernen mit seinen Emotionen umzugehen. Nehmen Sie's also nicht persönlich.
2. Zeigen Sie Empathie, versuchen Sie sich in Ihr Kind hineinzusetzen und nehmen Sie es in den Arm. Wenn sich ein Kind verstanden fühlt, führt das oft dazu, dass die Anspannung nachlässt und sich das Kind schneller wieder beruhigt.
3. Lassen Sie sich in der Öffentlichkeit von genervten Blicken anderer Leute nicht verunsichern. Ihr Kind ist weder „schlecht erzogen“ noch „auffällig“, wenn es einen Trotzanfall hat. Alle, die selbst Kinder haben, kennen diese Situationen aus eigener Erfahrung. Und alle anderen dürfen Ihnen in diesem Fall getrost egal sein.
4. Wird Ihr Kind aggressiv und schlägt oder tritt, sagen Sie ihm ruhig, aber bestimmt, dass Sie dieses Verhalten nicht tolerieren. Erklären Sie auch, warum es nicht in Ordnung ist, sich so zu verhalten und machen Sie deutlich, dass Sie es ernst meinen. Zeigen Sie Ihrem Kind Alternativen auf, wie es seine Wut ausdrücken kann, zum Beispiel durch ein Stampfen mit dem Fuß auf den Boden. Das ist allemal besser als Schläge, Bisse oder Tritte.
5. Wenn sich ein Trotzanfall anbahnt, sollten Sie möglichst schnell reagieren, denn vielleicht lässt sich die aufkeimende Wut noch abwenden. Das geht am besten, indem Sie Ihr Kind ablenken. Sätze wie „Oh sieh mal, der süße Hund da!“ oder „Wollen wir eigentlich gleich mal nach einem Geschenk für den Kindergeburtstag von XY schauen?“ können manchmal wahre Wunder bewirken.
6. Wenn es sich um harmlose Dinge handelt, die Ihr Kind auf die Palme bringen, lassen Sie es ruhig manches ausprobieren. Will es zum Beispiel seine Matschhose nicht anziehen, obwohl es draußen regnet, lassen Sie es einmal in der Jeans nach draußen gehen. Es wird schnell merken, dass es ohne Matschhose nass und ungemütlich wird und sich beim nächsten Mal sicher einfacher überreden lassen.



# Schon gewusst?

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

## Kommt die Pille für den Mann?

Männer, die beim Sex zuverlässig verhüten und eine ungewollte Zeugung vermeiden wollen, haben bislang nur die Wahl zwischen einem Kondom und einer Sterilisation. Jetzt hat ein Team von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Weill Cornell Medical College in New York einen neuen Ansatz entwickelt. An Mäusen testeten sie einen neuen Wirkstoff namens TDI-11861, der weder die Spermienproduktion noch den Testosteron-Haushalt der Männer beeinflusst. Stattdessen sorgt das Mittel dafür, dass die Beweglichkeit der Spermien für einen begrenzten Zeitraum reguliert wird. In den Tests mit Mäusen stoppte der nicht-hormonelle Wirkstoff bereits nach kurzer Zeit die Bewegung der Spermien und verhinderte erfolgreich eine Befruchtung. 24 Stunden später waren alle Mäuse dann wieder zeugungsfähig. Die Forschenden wollen nun weitere Tests mit anderen Tieren durchführen. Wenn diese von Erfolg gekrönt sind, könnten erste klinische Studien am Menschen folgen.

## Tierische Muttersöhnchen

Orca-Mütter kümmern sich intensiv um ihre Söhne – auch wenn diese schon erwachsen sind. Darüber berichtet ein Forschungsteam des US-amerikanischen Center for Whale Research im Fachjournal „Current Biology“. Seit 1976 beobachtet das Forschungszentrum eine Population von Orcas. Dabei zeigte sich, dass sogar ausgewachsene männliche Orcas immer noch von ihrer Mutter abhängig sind. So übernimmt die Orca-Mama unter anderem die Führung bei der Nahrungssuche und teilt ihre Beute mit ihren Söhnen. Die Forschenden vermuten, dass durch die mütterliche Unterstützung die Überlebenschancen der Orca-Söhne steigen und damit auch ihre Chancen auf Nachkommen. So stellen die Orca-Mütter sicher, dass ihre Gene weiterhin Bestand haben.

## Pinguine mit dem Gewicht eines Schwarzbären

In Neuseeland haben Forschende des neuseeländischen Nationalmuseums Fossilien eines riesigen Pinguins entdeckt und untersucht. Die Art namens *Kumimanu fordycei* war offenbar größer als die meisten Menschen und erreichte den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zufolge mit bis zu 150 Kilogramm das Gewicht eines durchschnittlichen Schwarzbären. Bei der Analyse der 2017 gefundenen Überreste stieß das Team sogar noch auf eine zweite fossile Pinguinart, die es *Petradyptes stonehousei* nannte. Diese Tiere waren mit einem Gewicht von etwa 50 Kilogramm wohl ebenfalls relativ schwer. Zum Vergleich: Kaiserpinguine wiegen rund 40 Kilogramm. Beide fossilen Pinguinarten lebten den Untersuchungen zufolge vor etwa 57 Millionen Jahren.







# Sommermenü

Zitronen-Joghurt-  
Kaltschale

\*\*\*\*\*

Spaghetti mit  
Mangold

\*\*\*\*\*

Ananas vom Grill  
mit  
Pistazien-Honig-Eis



## Zitronen-Joghurt-Kaltschale

150 g Naturjoghurt  
1 Biozitrone  
1 Bund Dill  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Biozitrone waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen, den Dill ebenfalls waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Dazu schmeckt sehr gut Knoblauchbrot.



## Spaghetti mit Mangold

300 g Spaghetti  
250 g Shiitakepilze  
500 g Mangold  
1 Schalotte  
1 EL Olivenöl  
2 TL mildes Currypulver  
50 ml Gemüsebrühe  
150 g Crème fraîche  
Pfeffer  
Salz



### Zubereitung:

Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Schalotte in feine Würfel schneiden, den Mangold waschen, die Strünke entfernen und anschließend die Blätter kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel andünsten, die Pilze zugeben, anbraten und mit Curry würzen. Mangoldblätter unterrühren, Brühe und Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Nudeln in Salzwasser kochen, anschließend unter die Mangold-Pilz-Sauce rühren.



## Ananas vom Grill mit Pistazien-Honig-Eis

1 Ananas  
100 ml Rum  
70 g Honig  
500 g griechischer Joghurt  
25 g Pistazien, (gehackt, ungeröstet, ungesalzen)  
1 EL Limettensaft



### Zubereitung:

Für die gegrillte Ananas schneiden Sie gleichgroße Scheiben aus der Ananas. Geben Sie diese zusammen mit einer Marinade aus Rum und Honig in einen Gefrierbeutel. Lassen Sie die Ananas über Nacht ziehen. (Sollte sich das Dessert auch für Kinder eignen, ersetzen Sie den Rum einfach durch Limettensaft). Vermischen Sie den Joghurt mit Limettensaft und 60 g Honig. Schlagen Sie anschließend die Sahne steif und heben Sie diese nach und nach unter den Joghurt. Mischen Sie nun die Pistazien darunter. Geben Sie die Masse in ein vorgekühltes Gefäß und frieren Sie das Ganze für mindestens 4 Stunden ein. In der ersten Stunde sollten Sie ein paar Mal mit einem Löffel umrühren. Legen Sie die marinierten Ananasscheiben für 3-4 Minuten unter Wenden auf den Grill. Servieren Sie die Spieße mit dem Pistazien-Honig-Joghurt-Eis.

# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

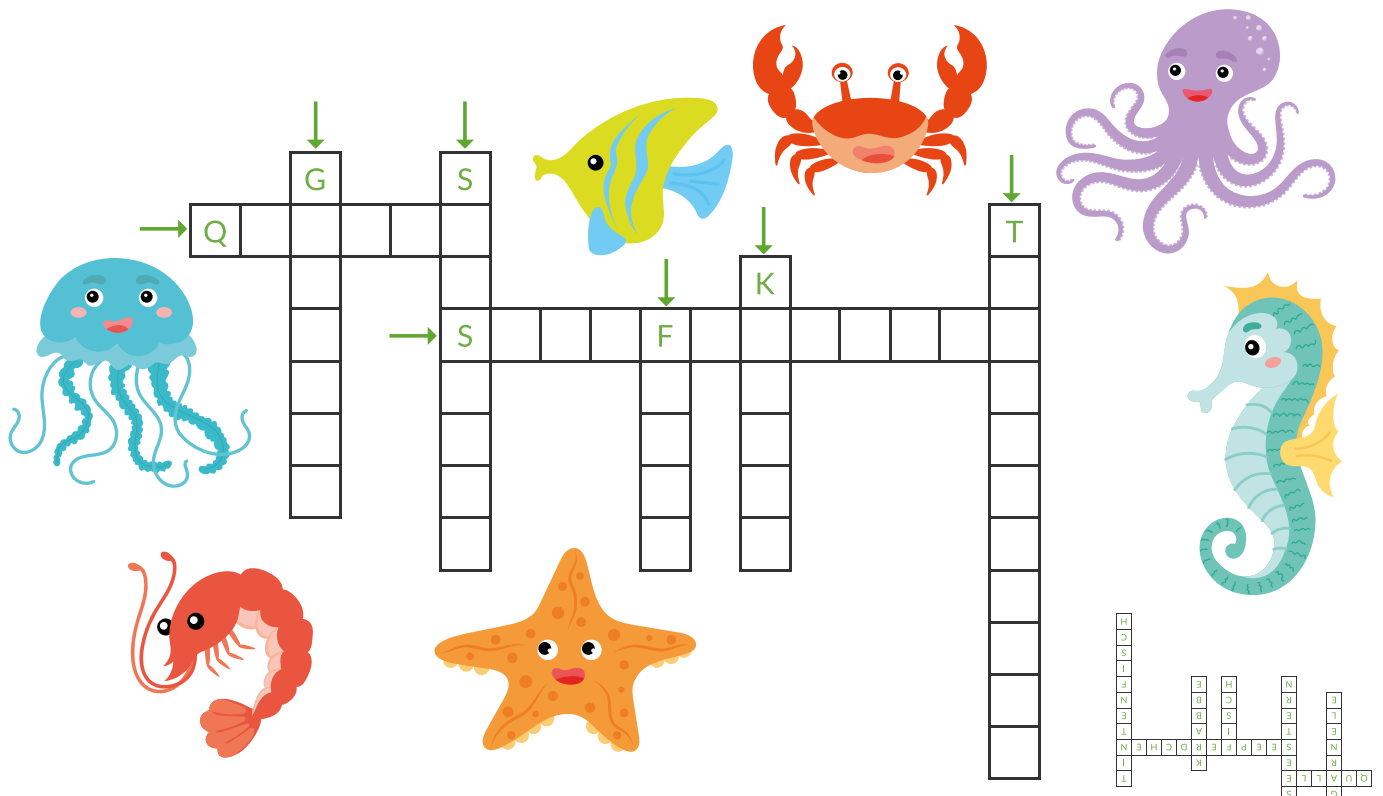
|                                          |                   |                        |                          |                            |           |                            |                                       |                            |                  |                            |                                |                         |                           |                                    |                           |                        |                       |                               |
|------------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Welt-meer                                | ↘                 | Althee, Malven-gewächs | nordi-scher Hirsch       | Beförde-rungs-gut, Ladung  | ↘         | furcht-sam, besorgt        | österr. Lyriker (Niko-laus)           | in der Nähe von            | ↘                | Heimat des Odysseus        | Fremd-wort-teil: neu (griech.) | jap. Blumen-steck-kunst | Karten-orakel             | Abk. für Europäi-sche Zen-tralbank | ↘                         | gälischer Name Irlands | ↘                     | US-Nach-richten-sender (Abk.) |
| allmäh-liche Auf-lösung                  | →                 |                        |                          |                            |           |                            |                                       | ein-kerben, gravie-ren     | →                |                            |                                |                         |                           |                                    |                           |                        |                       | ital. Autor (Um-berto)        |
| ugs.: wackelnd gehen                     | →                 |                        |                          | 5                          |           | Auslese der Besten         |                                       |                            |                  | 3                          |                                | Schiffs-raum            |                           |                                    |                           |                        |                       |                               |
| ab-knabbern                              | →                 |                        |                          |                            |           |                            | Ausdeh-nung, Ausmaß, Größe            | Tiroler Frei-heits-kämpfer | →                |                            |                                |                         | 7                         |                                    | bulgar. Wäh-rungs-einheit |                        | Empfeh-lung           |                               |
| ↖                                        |                   |                        | ver-gangen, ver-strichen |                            | nur wenig | mensch-liche Aus-strahlung |                                       |                            |                  | liegen, ent-spannen        | Werk von Ravel                 |                         |                           |                                    |                           |                        |                       |                               |
| Hoch-schule (Kzw.)                       | bibli-scher König |                        | Wüsten-insel             | ↘                          |           |                            |                                       | Süd-slawe                  | →                |                            |                                |                         |                           | 11                                 |                           | Bundes-staat der USA   |                       | fein, emp-findlich            |
| britischer Südpolar-forscher (Robert F.) |                   |                        |                          |                            |           | früherer türki-scher Titel | weib-liche Anrede                     |                            |                  |                            | 4                              | eng-lisches Bier        |                           | geist-reicher Spaß, Scherz         | →                         |                        |                       |                               |
| norwegi-sche Pop-gruppe                  |                   |                        | 2                        | schwed. Königs-ge-schlecht |           |                            |                                       | 9                          | Kfz-Zeichen Olpe | dt. Tennis-spieler (Tommy) |                                |                         |                           |                                    | Well-ness-bad             |                        | persön-liches Fürwort |                               |
| frühere Längen-einheit                   |                   | Pfeifen-tabak          |                          |                            |           | 6                          | schwed. Chemiker u. Erfinder (Alfred) |                            |                  |                            |                                |                         | Kraft, Stärke (eng-lisch) |                                    |                           | 8                      |                       |                               |
| ↖                                        | 10                |                        |                          | gezahn-tes Werkzeug        | →         |                            |                                       |                            |                  | deutsche Pop-sängerin      |                                |                         |                           |                                    | Sorte, Gattung            |                        |                       |                               |

Das Lösungswort lautet: Naturgewalt

Lösungswort



## KREUZWORTRÄTSEL FÜR KINDER







## Einsatz für die Gesellschaft

IN DEUTSCHLAND SIND FAST 30 MILLIONEN MENSCHEN EHRENAMTLICH AKTIV – IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN BEREICHEN. ABER WELCHE MÖGLICHKEITEN HAT MAN ALS FREIWillIGER? WAS MUSS MAN BEACHTEN? UND WIE STÜNDE ES UM DIE GESELLSCHAFT, WENN ES KEIN EHRENAMT GÄBE?

Ob im Sportverein, in der Flüchtlingshilfe, im Umweltschutz oder im Rettungsdienst – in Deutschland üben insgesamt 39,7 Prozent der deutschen Bevölkerung im Alter ab 14 Jahren mindestens eine Freiwilligentätigkeit aus. Hochgerechnet sind das fast 30 Millionen Menschen. Das zeigt der 5. Freiwilligensurvey, die größte repräsentative Bevölkerungsbefragung zum freiwilligen Engagement in Deutschland, die alle fünf Jahre im Auftrag des Bundesfamilienministeriums durchgeführt wird.

Wer dabei glaubt, dass sich in erster Linie Rentnerinnen und Rentner mit viel Freizeit ehrenamtlich engagieren, liegt falsch. Viele junge Menschen engagieren sich hierzulande. So liegt der Anteil der Engagierten bei den 14- bis 29-Jährigen (42,0 Prozent) und den 30- bis 49-Jährigen (44,7 Prozent) am höchsten. Dabei sind Frauen und Männer etwa in gleichem Maße aktiv.

### Helfen liegt im Trend

Die Zahl der freiwillig Engagierten ist laut dem Freiwilligensurvey in den letzten 20 Jahren stetig gestiegen: Üben im Jahr 1999 rund 31 Prozent der Personen ab 14 Jahren in Deutschland mindestens ein Ehrenamt aus, waren es 2014 bereits 40 Prozent. Bei der jüngsten Erhebung im Jahr 2019 lag die Engagement-Quote mit 39,7 Prozent etwa auf demselben Niveau.

Die meisten Menschen in Deutschland sind im Bereich Sport und Bewegung ehrenamtlich tätig (13,5 Prozent), etwas weniger bringen sich für Kultur und Musik (8,6 Prozent) und im sozialen Bereich (8,3 Prozent) ein. In der Kirche sind 6,8 Prozent der Ehrenamtlichen aktiv, im Freizeitbereich 6,1 Prozent und im Umwelt-, Natur- oder Tierschutz 4,1 Prozent. Noch etwas weniger Freiwillige gibt es in der außer-

schulischen Jugendarbeit oder Erwachsenenbildung, in der Politik sowie im Unfall- und Rettungsdienst. In diesen Bereichen engagieren sich insgesamt nur etwa drei Prozent der Deutschen. Dabei sind gerade auch bei Notfällen oder Naturkatastrophen ehrenamtliche Helfer gefragt. Nach der vernichtenden Flut im Ahrtal 2021 beispielsweise unterstützten mehr als 100.000 Freiwillige die zahlreichen Flutopfer und halfen bei der Suche nach Vermissten oder beim Wiederaufbau.

## Ehrenamt als Säule der Gesellschaft

Das Gefühl, etwas Gutes zu tun, der Spaß an der Sache und soziale Beziehungen sind für die meisten Menschen der Antrieb, ein Ehrenamt zu übernehmen. Ehrenamtliches Engagement hilft aber nicht nur denjenigen, denen es zugutekommt, und gibt den freiwilligen Helferinnen und Helfern ein gutes Gefühl. Auch für unsere Gesellschaft spielt das Ehrenamt eine wichtige Rolle. Das Bundesinnenministerium schreibt dem Ehrenamt auf seiner Website „eine große Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ebenso wie für die Stärkung demokratischer Werte und Haltungen“ zu. Es sei „unerlässlich für individuelle Teilhabe, gesellschaftliche Integration, Wohlstand, das kulturelle Leben, stabile demokratische Strukturen und soziale Bindungen“.

Und tatsächlich: Ohne die vielen Freiwilligen wäre unser Land ein anderes: Bei einem Brand käme womöglich niemand, um das Feuer zu löschen. Bedürftige hätten noch weniger zu essen, Obdachlose kaum einen Zufluchtsort und benachteiligte Kinder noch weniger sozialen Halt. Viele alte Menschen wären einsamer, Sterbende öfter allein. Und sogar die Durchführung einer Wahl wäre ohne Freiwillige, die die Stimmzettel auszählen, vermutlich kaum zu bewältigen. Neben der gesellschaftlichen kommt dem Ehrenamt aber auch eine wirtschaftliche Bedeutung zu. Zwar fließen unbezahlte Tätigkeiten, zu denen auch das Ehrenamt zählt, nicht in die Berechnung des Bruttoinlandsprodukts ein. Schätzungen des Deutschen Zentrum für Altersfragen zufolge hat aber allein die Betreuung von Enkeln durch ihre Großeltern einen wirtschaftlichen Wert von rund 18 Milliarden Euro pro Jahr.

## Ehrenamt international

Ehrenamtliche Arbeit spielt nicht nur in Deutschland eine wichtige Rolle. Auch in anderen Ländern baut man im sozialen Bereich, im Sport oder in der Kultur auf Freiwillige. Vor allem in den Niederlanden, Österreich, Schweden und in Großbritannien sind mit mehr als 40 Prozent der Erwachsenen besonders viele Menschen ehrenamtlich tätig. Am niedrigsten ist die Engagement-Quote in Europa mit weniger als zehn Prozent in Bulgarien, Griechenland, Italien und Litauen.

Um die Bedeutung des Ehrenamts zu unterstreichen und die freiwillige Arbeit zu würdigen, wird seit 2009 am 5. Dezember der Internationale Tag des Ehrenamts gefeiert, der vom Bündnis für Gemeinnützigkeit ins Leben gerufen wurde. An

diesem Tag wird auch in diesem Jahr wieder der Deutsche Engagementpreis an Freiwillige, Initiativen, Unternehmen oder öffentliche Verwaltungen verliehen ([www.deutscher-engagementpreis.de](http://www.deutscher-engagementpreis.de)). Auszeichnungen gibt es auch bei anderen Ehrenamtspreisen, die etwa von den Bundesländern, Städten oder Gemeinden vergeben werden.

## Worauf sollte man im Ehrenamt achten?

In einem Ehrenamt hat man häufig die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und sich beruflich wie persönlich weiterzuentwickeln. Außerdem werden Menschen, die sich sozial engagieren, beispielsweise bei der Vergabe von Stipendien eher berücksichtigt. Wer gerne ein Ehrenamt ausüben möchte, sollte sich zunächst überlegen, in welchem Bereich er oder sie aktiv werden will. Unterstützung bei der Suche nach dem passenden Ehrenamt liefert zum Beispiel die Website [www.ehrenamtcheck.de](http://www.ehrenamtcheck.de).

Wichtig ist auch die Frage, wie viel Zeit man in das Ehrenamt investieren kann und will und ob es ein zeitlich begrenztes oder dauerhaftes Engagement sein soll. Wer zum Beispiel nur hin wieder bei einer Organisation aktiv sein will, aber auch sonst gerne etwas Sinnvolles tun möchte, kann einen Teil seiner Zeit auch in ein anderes Ehrenamt investieren. Denn jedes Engagement hilft – den Menschen und der Gesellschaft.

### Nützliche Links:

- [www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de](http://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)
- [www.ehrenamtssuche.de](http://www.ehrenamtssuche.de)
- [www.engagement-global.de/mitmachzentrale.html](http://www.engagement-global.de/mitmachzentrale.html)
- [www.freiwilligenarbeit.de/](http://www.freiwilligenarbeit.de/)
- [www.aifs.de/freiwilligenarbeit.html](http://www.aifs.de/freiwilligenarbeit.html)
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/weitere-versicherungen/im-ehrenamt-richtig-versichert-10389>



## 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:**

Der Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – mit dem Tarif **BKKR** erhalten Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub 100 % der Kosten für:

- Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, vom Arzt verordnete Arzneimittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- Medizinische Rettungsflüge und Krankentransport in die Heimat



Einfach direkt online abschließen unter

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

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr