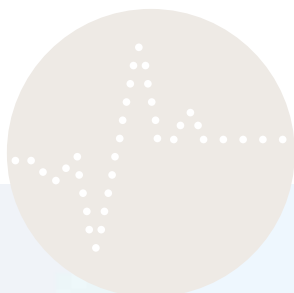


IN

Punkt

Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK



Tschüss Wartezimmer! Hallo Online-Arzt! S. 4



Gesundheitstag am TUI Campus Hannover S. 6



Grundschüler*innen in Hannover wollen MOBBINGFREI!!! S. 7



Gesundheitstag bei TUIfly im Februar 2024

Am Stand der TUI BKK herrschte reges Treiben. Die Mitarbeitenden der TUIfly konnten sich während des Gesundheitstages in Hannover durch verschiedene Mitmachübungen rund um die Themen Achtsamkeit und Entspannung konkrete Anregungen für ihren Alltag mitnehmen und hatten dabei noch eine Menge Spaß!

TUIfly kooperiert in Sachen Gesundheit aber nicht nur mit der TUI BKK, auch Urban Sports Club sowie die ias Gruppe sind mit von der Partie. So gab es am Gesundheitstag neben Beratungen zum neuen Firmenfitnessprogramm beim Urban Sports Club auch das Angebot des Betriebsarztes von ias zur Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung mit anschließender Ergebnisbesprechung und Beratung zum eigenen Gesundheitszustand. Mobilität und Koordination konnten bei der Haltungsanalyse am Stand der ias ebenfalls getestet werden.

Zudem erhielten die Teilnehmenden Informationen zur gemeinsamen Online-Seminarreihe von TUI BKK, TUIfly und ias Gruppe. Hier werden mehrmals im Jahr Impulsvorträge zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen angeboten, die von der TUI BKK immer mit einem Bonuspunkt belohnt werden.



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 4, 5 ©TeleClinic
Seite 6, Bilder ©TUI BKK
Seite 7, Bild ©Tom Lehels
WIR WOLLEN MOBBINGFREI!
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.

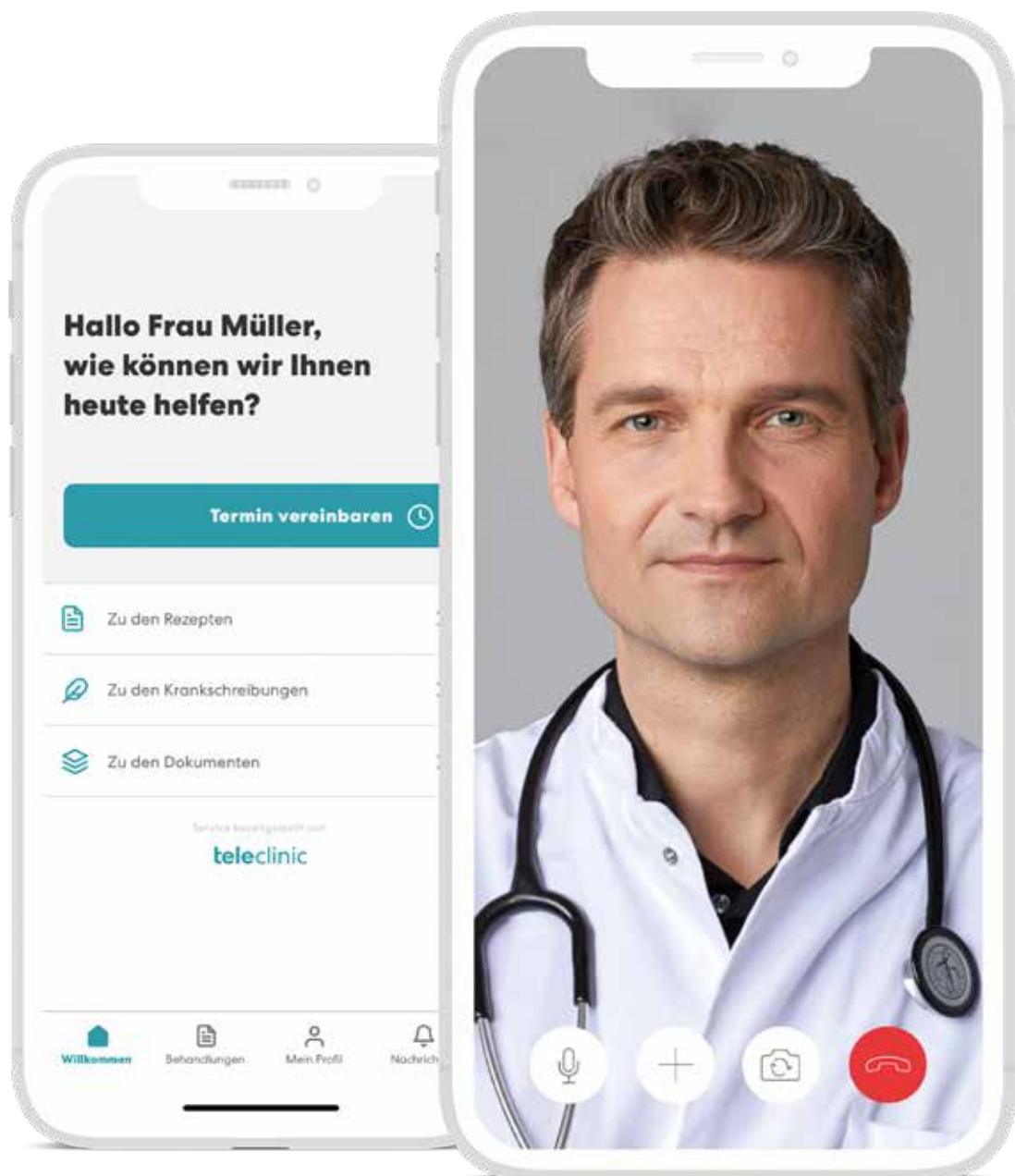
Inhalt	Seite	
Tschüss Wartezimmer! Hallo Online-Arzt! Schnelle Hilfe rund um die Uhr mit TeleClinic	4	Intern
Gesundheitstag am TUI Campus Hannover	6	Intern
Grundschüler*innen in Hannover wollen MOBBINGFREI!!	7	Intern
Sport bei Hitze: Goldene Regeln für heiße Tage	8	Sport
Harmonische Reise: Paarurlaub ohne Stress	10	Partnerschaft
Mehr drin im Gepäck: Tipps zum platzsparenden Koffer packen	11	Service
Die skurrilsten Wellness-Trends	12	Service
Schulstart: Tipps zur Einschulung	13	Familie
Perfekter Start im neuen Job	14	Job
Was hilft gegen Schluckauf?	15	Service
Kiwi: gesunde Früchtchen	16	Ernährung
Schon gewusst?	18	Schon gewusst
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Wie funktioniert das Auge?	22	Wissen



Tschüss Wartezimmer! Hallo Online-Arzt! Schnelle Hilfe rund um die Uhr mit TeleClinic

Mit der Online-Videosprechstunde der TeleClinic können Sie überall und jederzeit in wenigen Minuten mit Ärztinnen und Ärzten unterschiedlicher Fachbereiche sprechen. Sie erhalten sogar bei Bedarf ein Rezept oder die Krankschreibung bequem per App.

Ob nach Praxisschluss oder am Wochenende: Es gibt viele Situationen, in denen ärztlicher Rat benötigt, aber auf die Schnelle nicht möglich ist. Unser Partner TeleClinic bietet Ihnen haus- und fachärztliche Leistungen per App – persönlich, bequem und unabhängig von Zeit und Ort. Wir übernehmen die Kosten für die Behandlung.



Ihre Vorteile auf einen Blick

- 24/7-Service: TeleClinic ist zu allen Tages- und Nachtzeiten erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen.
- Kurze Wartezeiten: Ihr Arztgespräch startet maximal 30 Minuten nach der Terminbuchung.
- Kompetente haus- und fachärztliche Versorgung durch zugelassene Ärztinnen und -Ärzte.
- Bequem und modern: Alle Behandlungsdokumente übersichtlich in der App.

TeleClinic können Sie über die Website oder die App nutzen.
<https://www.teleclinic.com/versicherung/tui-bkk/>



Rezepte

Der Online-Arzt bzw. die Online-Ärztin kann Ihnen nach der Behandlung ein elektronisches Rezept (u.a. Kassenrezept, Privatrezept, Empfehlungsrezept) ausstellen. Nach der Ausstellung haben Sie die Möglichkeit, dieses direkt über die App einzulösen. Dazu zeigen Sie einfach den Einlösecode aus der App in der Apotheke vor Ort vor. Oder Sie lassen sich das Medikament von einer Versandapotheke bequem nach Hause liefern. Immer mehr Apotheken bieten auch die Lieferung per Botendienst an. Ihr Rezept ist natürlich auch über die E-Rezept-App der gematik verfügbar.

So funktioniert die Online-Sprechstunde

1. Passende Behandlung auswählen.
2. Den Fragebogen ausfüllen.
3. Wunschtermin aussuchen.
4. Registrieren Sie sich mit Ihrer Versichertennummer (s. Gesundheitskarte).

Online-Arztgespräch

TeleClinic arbeitet ausschließlich mit approbierten Ärztinnen und Ärzten mit Krankenkassensitz in Deutschland sowie mehrjähriger Berufserfahrung zusammen. Eine Ärztin oder ein Arzt berät Sie ausführlich per Videogespräch. Das Online-Arztgespräch kann ausschließlich per App stattfinden.

Krankschreibungen

Nach der telemedizinischen Behandlung erhalten Sie von Ihrem Online-Arzt bzw. Ihrer Online-Ärztin eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) gemäß den geltenden gesetzlichen Vorgaben. Hier finden Sie genauere Informationen zum eAU-Prozess. Die über die TeleClinic-Plattform ausgestellte eAU ist für kurzzeitige Erkrankungen vorgesehen, d.h. Sie erhalten eine Erstbescheinigung. Bitte beachten Sie, dass eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für maximal 3 Tage ausgestellt werden kann. In medizinischen Fällen, die eine längere Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben, empfehlen wir die Abklärung mit einem Arzt oder einer Ärztin vor Ort.

Die auf TeleClinic angebotenen Behandlungen sind nach allgemein anerkannten fachlichen Standards für die Online-Behandlung in der Regel geeignet. Eine individuelle Einschätzung jeder Anfrage erfolgt grundsätzlich durch den behandelnden Arzt.

Gesundheitstag am TUI Campus Hannover



Am 7. März 2024 stand der TUI Campus in Hannover ganz im Zeichen der Gesundheit. Das vielfältige Angebot des diesjährigen Gesundheitstages lockte viele der Mitarbeitenden hinter ihren Schreibtischen hervor und sorgte für einen rundum gelungenen Tag mit einer Menge Spaß!

Selbstverständlich steuerte auch die TUI BKK innovative Angebote bei. Neben der MFT Challenge, einer flexibel beweglichen Platte, auf der die Teilnehmenden spielerisch ihre Koordinationsfähigkeit überprüfen und die eigene Körperwahrnehmung steigern, sorgte auch der Gesundheitsparcours mit der VR-Brille für eine Menge Spaß. An drei Stationen konnte hier mit einem Blick durch die VR-Brille zum Thema „Bewegt bleiben“ in die realitätsnahe virtuelle Welt eingetaucht werden. Publikumsmagnet war ganz klar BlazePods®. Hier sollten möglichst viele Leuchtsensoren innerhalb von 30 Sekunden berührt werden, was nicht selten in einem Abteilungswettstreit über die höhere Anzahl an berührten Sensoren endete. Ganz nebenbei brachten die Teilnehmenden auch noch spielerisch mehr Bewegung in ihren Alltag.

Zahlreiche weitere Aktionen rundeten den diesjährigen Gesundheitstag ab. So war die ias Gruppe mit einem Parcours zur Suchtprävention vertreten, das Betriebsrestaurant Karl's stellte seine neue Essenslinie „Foodboost“ mit täglich wechselnden gesunden Gerichten vor und um dem Mittagstief zu entgehen wurde das Foyer des TUI Campus kurzerhand zu einem riesigen Yoga-Raum umfunktioniert. Wer wollte, konnte sich über die neusten Angebote des JobRads informieren oder am Erste Hilfe Stand seine



Kenntnisse auffrischen. Die Betriebssportgruppen am TUI Campus boten über den Tag verteilt verschiedene Challenges an, bei denen die Mitarbeitenden ganz schön ins Schwitzen kamen.

An diesem Gesundheitstag war wirklich für alle Mitarbeitenden etwas dabei – ein toller Tag, der lange in Erinnerung bleiben wird.

Grundschüler*innen in Hannover wollen MOBBINGFREI!!

Rund 165 Schüler*innen der 3. und 4. Klassen der Grundschule „Fichteschule“ in Hannover haben KiKA-TV-Star Tom Lehel und sein Anti-Mobbing-Präventionsprogramm WIR WOLLEN MOBBINGFREI!! am 20.02.2024 an ihre Schule eingeladen. Das Programm, das Tom Lehel mit wissenschaftlicher Begleitung und einem Expertenteam aus Pädagog*innen eigens für die 3. und 4. Klassenstufen konzipiert hat, kam bei den Kids und Lehrer*innen sehr gut an. „Sehr abwechslungsreich, mitreißend, eingängig,“ urteilten die Lehrer*innen.

„Tom hat tolle Lieder mit uns gesungen. Es war cool und auch lustig,“ so ein Drittklässler. „Wir haben heute gelernt, wie wir zusammen helfen können, damit Mobbing nicht passiert“, ergänzt eine Viertklässlerin.

Susanne Meyer, Leiterin Gesundheitsförderung bei der TUI BKK, die das Programm in Hannover fördert, freut sich über die positive Resonanz.

Das Programm ist das erste umfassende Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen. Es besteht aus einem zweistündigen interaktiven Schulevent mit Tom Lehel und einem Pädagogen, einem Elternabend und einer Lehrer*innenfortbildung in Zusammenarbeit mit der Universität München. Alle am Schulleben Beteiligten werden einbezogen und für das Thema Mobbing sensibilisiert.

Tom Lehel: „Mobbing stellt ein hohes Gesundheitsrisiko für Betroffene dar, die die Auswirkungen oft ein Leben

lang verkraften müssen. Im ersten Evaluationsbericht zum Programm stellen Prof. Dr. Mechthild Schäfer und Hannes Letsch, Ludwig-Maximilians-Universität München, fest, dass 93 % der Schüler*innen vom Schulevent begeistert sind und 78 % der Lehrer*innen die Inhalte der Datenbank zum Programm für ihre Schüler*innen als wertvoll einstufen. Das sind tolle Werte, die belegen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, nachhaltige Prävention gegen Mobbing in Grundschulen zu ermöglichen.“

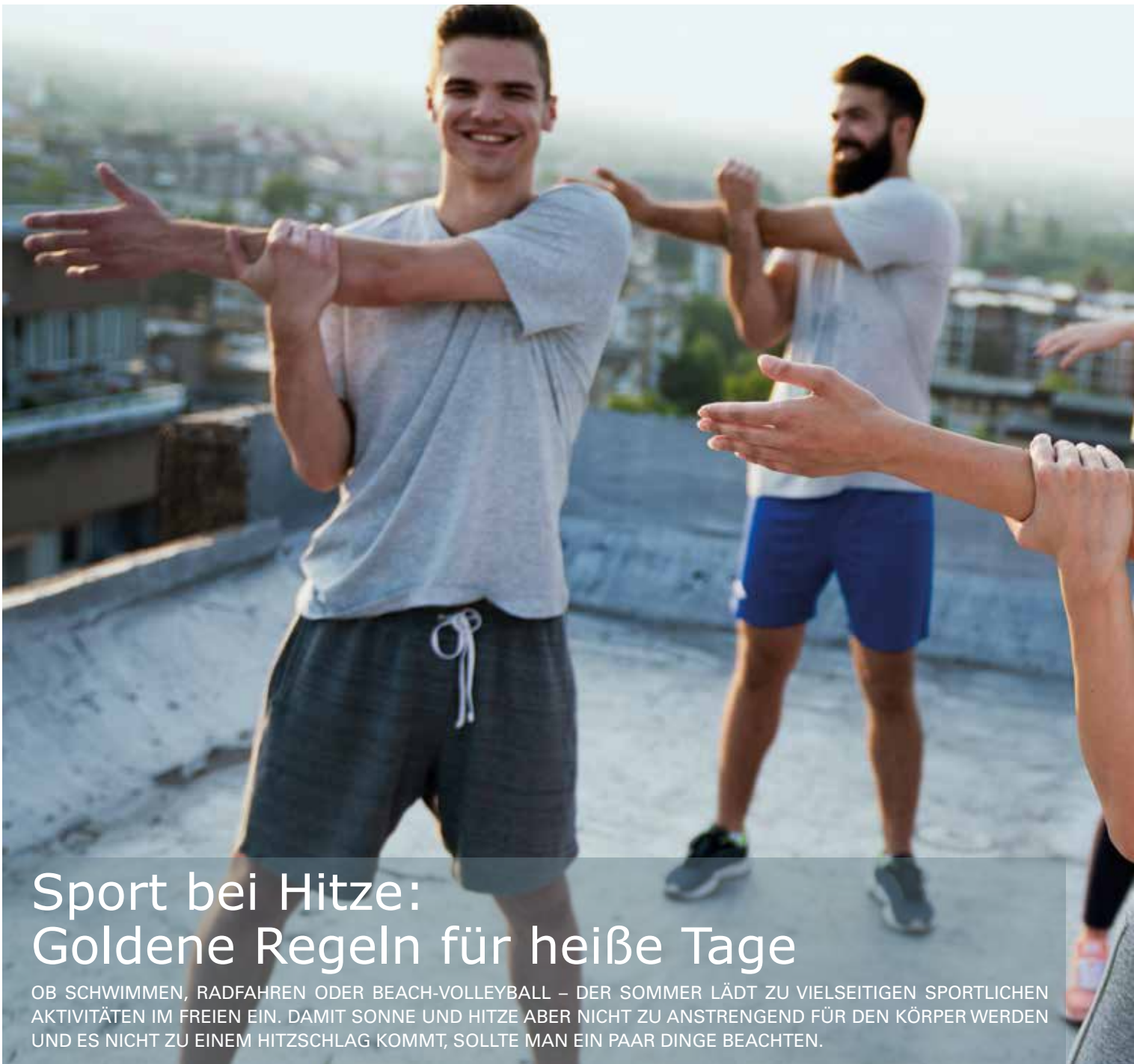
Hinschauen, handeln, helfen

Tom Lehel, der selbst in seiner Kindheit über mehrere Jahre von Mobbing betroffen war, trifft die Sprache der Kids, sensibilisiert und motiviert sie, gemeinsam für eine mobbingfreie Schule einzutreten, hinzusehen, zu helfen und respektvoll miteinander umzugehen. „Niemand hat es verdient ausgegrenzt, beleidigt oder angegriffen zu werden. Es gibt keinen Grund und keine Rechtfertigung für Mobbing“, so der Kölner TV-Star und Vater Tom Lehel.

Neben der TUI BKK unterstützen bundesweit insgesamt 20 Betriebskrankenkassen diese wichtige Präventionsarbeit. Grundschulen können sich direkt bei der TUI BKK um eine kostenlose Teilnahme bewerben. Für ein Gespräch steht Susanne Meyer, Leiterin Gesundheitsförderung unter 05341-405242 oder meyer.susanne@tui-bkk.de gerne zur Verfügung.



*Kinder kennen ihn: Der KiKA-Moderator Tom Lehel wurde als Kind selber gemobbt und ist seit 2018 mit seinem Programm immer wieder in Grundschulen anzutreffen. Nun gastierte er in der Grundschule Fichteschule in Hannover.
©Tom Lehel's
WIR WOLLEN
MOBBINGFREI!!*



Sport bei Hitze: Goldene Regeln für heiße Tage

OB SCHWIMMEN, RADFAHREN ODER BEACH-VOLLEYBALL – DER SOMMER LÄDT ZU VIELSEITIGEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN IM FREIEN EIN. DAMIT SONNE UND HITZE ABER NICHT ZU ANSTRENGEND FÜR DEN KÖRPER WERDEN UND ES NICHT ZU EINEM HITZSCHLAG KOMMT, SOLLTE MAN EIN PAAR DINGE BEACHTEN.

1. Optimale Trainingszeit wählen: Nutzen Sie zum Sport die kühleren Morgen- oder späten Abendstunden und meiden Sie die Mittagssonne und die Hitze am Nachmittag.

2. Trainingspensum reduzieren: Gehen Sie bei starker Hitze nicht an Ihre körperlichen Grenzen, sondern reduzieren Sie Dauer und Intensität Ihrer Trainingseinheiten, um den Organismus nicht zu sehr zu belasten. Auch intensives Ausdauertraining ist bei Temperaturen von mehr als 30 °C nicht zu empfehlen.

3. Auf den Körper hören: Wenn sich Ihr Körper noch nicht an die sommerlichen Temperaturen gewöhnt hat oder Sie länger keinen Sport gemacht haben, gehen Sie es langsam an und verzichten Sie auf ein intensives Training. Im Falle eines Infekts oder einer Erkrankung verschieben Sie den Sport besser auf einen Tag, an dem Sie sich besser fühlen.

4. Viel Flüssigkeit zu sich nehmen: Beim Schwitzen in der Hitze verliert der Körper viel Flüssigkeit. Damit er nicht dehydriert, sollten Sie also viel trinken. Am besten nehmen Sie beim Sport regelmäßig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich und verzichten auf eiskalte oder stark gesüßte Getränke. Auch alkoholische Getränke sind direkt nach dem Sport nicht zu empfehlen.

5. Sonnen- und Hitzeschutz verwenden: Wählen Sie für den Sport leichte, atmungsaktive Funktionskleidung. Denn sie sorgt für einen schnellen Abtransport des Schweißes und für Abkühlung. Kopf und Nacken sollten mit einer Kopfbedeckung vor der Sonne geschützt werden. Auch eine Sonnenbrille und ein wasserfestes Sonnenschutzmittel – beides mit ausreichendem UV-Schutz – sollten beim Sport in der Hitze nicht fehlen.



6. Nicht zu kalt duschen: Stellen Sie das Wasser zum Duschen nach dem Sommersport lauwarm ein und nicht zu kalt. Eiskaltes Wasser nach der Hitze kann den Kreislauf stark belasten.

7. Leichte Kost zu sich nehmen: Setzen Sie auf leichte Kost und fettarme Speisen mit möglichst vielen Mineralstoffen. Dazu gehören zum Beispiel Salat, Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte sowie mageres Fleisch oder Fisch. Auch ein Smoothie kann den Körper mit wertvollen Mineralien versorgen. Und: Trinken Sie ausreichend. Bei höheren Temperaturen sollte man täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten ungezuckerte Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee.

8. Ozonwerte beachten: Informieren Sie sich über die aktuellen Ozonwerte, bevor Sie im Freien Sport machen. Das Umweltbundesamt liefert auf seiner Website unter [https://](https://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten)

www.umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten stets aktuelle Daten zur Ozonbelastung und zur Luftqualität. Bei Werten über 180 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter sollten Sie Ihr Trainingspensum deutlich reduzieren, um den Körper nicht zu sehr zu belasten.

9. Warnsignale erkennen: Wichtig ist auch, mögliche Warnsignale des Körpers rechtzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, Schwindel oder Muskelkrämpfe können auf einen Sonnenstich oder einen drohenden Hitzeschlag hindeuten. Deshalb sollten Sie Ihr Training bei diesen Symptomen sofort abbrechen, sich im Schatten ausruhen, Wasser trinken und Nacken und Unterarme mit Wasser oder einem feuchten Wickel kühlen. Treten Fieber oder Orientierungsprobleme auf, lassen Sie sich am besten direkt ärztlich untersuchen.

Harmonische Reise: Paarurlaub ohne Stress

DER URLAUB SOLLTE MITUNTER DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES SEIN. DOCH WENN PAARE AUF REISEN BESONDERS VIEL ZEIT ZUSAMMEN VERBRINGEN, KOMMT ES BEI VIELEN ZU STREIT. MIT DEN FOLGENDEN TIPPS STEHT EINEM HARMONISCHEN PAARURLAUB ABER NICHTS IM WEGE.



Gerade nach einem gemeinsamen Urlaub trennen sich viele Paare. Das zeigt unter anderem eine Studie der University of Washington. Gründe dafür sind demnach meist die viele Zeit, die man im Urlaub gemeinsam verbringt, und die wenigen Rückzugsmöglichkeiten. Um Streits zu vermeiden, sollten Paare daher auf ein paar Dinge achten:

Die Reise gut planen: Sprechen Sie vor dem Urlaub über Ihre jeweiligen Erwartungen. Wohin soll es gehen? Was wollen Sie unternehmen? Soll es eher ein Erholungs- oder ein Action-Urlaub werden? Und was ist Ihnen im Urlaub besonders wichtig? Suchen Sie Gemeinsamkeiten und planen Sie vorab, was Sie auf Reisen gemeinsam erleben möchten. Berücksichtigen Sie dabei die Wünsche von beiden, damit am Ende niemand zu kurz kommt.

Unstimmigkeiten vorher klären: Häufig finden Paare im stressigen Alltag keine Zeit für ausgiebige Gespräche über Sorgen oder Probleme. Im Urlaub hat man plötzlich die Zeit, nachzudenken. Doch gerade auf Reisen kann das Wälzen von Problemen zu Streit führen – und das wollen die wenigsten. Deshalb sollten bestehende Probleme besser schon vor dem Urlaub geklärt werden.

Keine Angst vor Solo-Aktivitäten: Sie möchten morgens erst mal in Ruhe frühstücken, Ihr Partner oder Ihre Partnerin will aber lieber eine Runde joggen gehen? Lassen Sie deshalb keinen Streit ausbrechen, sondern gestatten Sie

sich ruhig auch getrennte Aktivitäten. So kommt jeder auf seine Kosten und man freut sich umso mehr, wenn man nach einer getrennten Tätigkeit wieder Zeit gemeinsam verbringen kann.

Raum für Romantik und Zweisamkeit: Nutzen Sie den Urlaub für romantische Stunden und Zweisamkeit, denn das stärkt die Bindung in einer Beziehung. Wie wäre es zum Beispiel mit einem ausgiebigen Frühstück im Bett? Oder mit einem Glas Champagner im Whirlpool? Solche Momente tun der Beziehung gut – und sorgen für neuen Schwung in der Partnerschaft.

Was tun, wenn es trotzdem kracht? Sollte es trotz aller Bemühungen zu Streit kommen, versuchen Sie die Sache in Ruhe zu klären. Wenn der Streit länger andauert, verbringen Sie einen Tag ohne Ihren Partner oder Ihre Partnerin und sprechen Sie sich aus, wenn sich beide wieder beruhigt haben. Und: Unternehmen Sie gemeinsam etwas Schönes, am besten etwas Aufregendes. Studien zeigen nämlich: Gemeinsame Erlebnisse, bei denen man Adrenalin ausschüttet, schweißen zusammen und verstärken das Verliebtheitsgefühl.

Trennung nach dem Urlaub? Hier können Sie die Ergebnisse einer Studie der University of Washington nachlesen:



Mehr drin im Gepäck: Tipps zum platzsparenden Koffer packen

DER KOFFER IST SCHON FAST VOLL, OBWOHL SIE ERST DIE HÄLFTE VON DEM EINGEPACKT HABEN, WAS SIE IN DEN URLAUB MITNEHMEN WOLLTEN? MIT DIESEN TIPPS WIRD DAS KOFFERPACKEN ZUM KINDERSPIEL UND SIE NUTZEN DEN VERFÜGBAREN PLATZ OPTIMAL AUS.

1. Liste erstellen: Überlegen Sie sich vor dem Koffer packen, was Sie auf Ihrer Reise wirklich brauchen und schreiben Sie sich eine Packliste. So bleiben nicht benötigte Kleidungsstücke und Gegenstände zu Hause und Sie behalten den Überblick.

2. Rollen statt Falten: Rollen Sie Ihre Kleidungsstücke, anstatt sie zu falten. Gerollte Kleidungsstücke nehmen im Koffer weniger Platz ein. Außerdem verhindert die Rolltechnik Knitterfalten.

3. Packen in Schichten: Packen Sie schwere Gegenstände wie Schuhe oder Bücher zuerst ganz unten in den Koffer und legen dann die leichteren Kleidungsschichten darüber.

4. Platz in Schuhen nutzen: Stopfen Sie Socken, Unterwäsche oder andere kleine Gegenstände in die Schuhe. So nutzen Sie den Innenraum der Schuhe optimal aus und die Form der Schuhe bleibt besser erhalten.

5. Einsatz von Packing Cubes: Nutzen Sie Koffer-Organizer oder Packing Cubes, um Kleidung und Accessoires zu verstauen. Das spart Platz und hilft Ordnung im Koffer zu halten.

6. Vakuumbbeutel verwenden: Für voluminöse Kleidungsstücke wie Jacken oder Pullover kann man Vakuumbbeutel verwenden. Durch das Herauspressen der Luft wird im Koffer viel Platz gespart.



7. Kosmetik in Reisegrößen: Greifen Sie bei Drogerieprodukten und Toilettenartikeln zu Reisegrößen oder füllen Sie kleine Behälter mit den benötigten Mengen. Am besten verpackt man flüssige Artikel in wiederverschließbaren Plastiktüten, um ein mögliches Auslaufen zu verhindern.

8. Kombinierbare Kleidung wählen: Packen Sie am besten Kleidungsstücke und Accessoires ein, die sich vielseitig kombinieren lassen. So können Sie mit weniger Teilen mehr Outfits zusammenstellen – und beim Koffer packen Platz sparen.

9. Lücken füllen: Füllen Sie alle verbleibenden Lücken im Koffer mit kleinen Gegenständen wie Gürteln, Schmuck oder Toilettenartikeln, um den verfügbaren Platz optimal zu nutzen.

10. Elektronik effizient verstauen: Verstauen Sie Elektronikgeräte wie Laptops oder Kameras am besten in gepolsterten Hüllen, um sie vor Schäden zu schützen, und platzieren sie sicher zwischen den Kleidungsschichten.



Die skurrilsten Wellness-Trends

WELLNESS IST NICHT GLEICH WELLNESS. DENN NEBEN SAUNA, DAMPFBAD UND SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN GIBT ES NOCH EINIGE ANDERE WELLNESS-METHODEN AUF DER WELT – UND EINIGE DAVON SIND ZIEMLICH SKURRIL.



Ein Elefant als Masseur

In Thailand gibt es nicht nur menschliche Masseurinnen und Masseure. Wer den nötigen Mut hat, kann sich auch von Elefanten durchkneten lassen. Bei der Elefanten-Massage wird Ihnen vom Fuß und vom Rüssel des Tieres der Rücken „massiert“. Ein Elefantencoach steht jedoch die ganze Zeit daneben und passt auf, dass die Massage nicht zu wild wird.

Gold für schöne Haut

Wer es besonders luxuriös mag, kann auch eine Gesichtsmaske aus Blattgold ausprobieren. Das mag für viele einfach nur dekadent klingen, doch die Goldmaske könnte tatsächlich eine Wirkung haben. Denn Gold wirkt entzündungshemmend und kühlt die Haut. Außerdem soll es dafür sorgen, dass die Spannkraft und Elastizität der Haut erhalten bleibt.

Baden in Bier

Ob in Tschechien, Japan, auf Island oder in Deutschland – an vielen Orten der Welt hat man die entspannende Wirkung von Bier entdeckt. Und das gilt nicht nur für das Trinken des Gerstensaftes, sondern auch, wenn man darin badet. Denn die enthaltenen Stoffe sollen entschlackend wirken, den Zellstoffwechsel anregen und für eine bessere Durchblutung der Haut sorgen. Hopfen wird außerdem eine beruhigende Wirkung auf die Psyche nachgesagt.

Entspannung aus Australien

Die sogenannte Wambo Mambo Massage stammt aus Australien. Dabei werden die Muskeln mit einer Holzrolle und Federhandschuhen bearbeitet. Ein Massageöl kommt dabei nicht zum Einsatz. Dadurch können die Muskulatur gelockert, die Durchblutung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Schwitzen in der Erdsauna

Die Erdsauna gilt als ursprünglichste Form der finnischen Sauna. Dazu wird eine Bodenwanne in die Erde eingelassen und mit Steinen eingemauert. Das Dach besteht aus Gras, Holz oder Moos. Ein Kamin heizt die Temperatur in der Erdsauna auf etwa 100 °C auf. Die Hitze in dieser Art von Sauna ist sehr trocken, so dass man sehr schnell zu schwitzen beginnt. Daher sollten Sie nicht zu lange in der Erdsauna sitzen, etwa 10 bis 15 Minuten gelten für die meisten Menschen als empfehlenswert.



Schulstart: Tipps zur Einschulung

FÜR KINDER IST DIE EINSCHULUNG EIN WICHTIGER SCHRITT IM LEBEN. DAMIT DER SCHULSTART REIBUNGSLOS KLAPPT, SOLLTEN ELTERN RECHTZEITIG EINIGE DINGE ERLEDIGEN UND DIE EINSCHULUNG GUT VORBEREITEN.



Der passende Schulranzen

Der Kauf des ersten Schulranzens ist für die meisten Kinder ein ganz besonderes Ereignis. Doch der Schulranzen sollte nicht nur gut aussehen und Ihrem Kind gefallen. Wichtig ist auch, dass er ergonomisch und bequem zu tragen ist. Deshalb sollte Ihr Kind den Ranzen vor dem Kauf unbedingt ausprobieren. Viele Händler bieten deshalb auch eine individuelle Schulranzenberatung an. Achten Sie darauf, dass der Ranzen eine ergonomische Form und eine gepolsterte Rückwand besitzt. Wichtig für den Tragekomfort sind auch gepolsterte, leicht verstellbare und breite Schulter- und Hüftgurte. Für einen sicheren Schulweg sollte der Ranzen an der Außenseite teilweise aus lichtreflektierenden Materialien bestehen und über das GS-Zeichen oder die DIN-Nummer 58124 verfügen. Achten Sie außerdem auf ausreichende Innen- und Außenfächer, damit Schulmaterialien, Brotbox und Trinkflasche gut verstaut werden können.

Die richtigen Schulmaterialien

Vor dem Schulstart bekommen Sie von der Grundschule in der Regel eine Liste, auf der genau angegeben ist, welche Hefte, Stifte und sonstigen Materialien Ihr Kind für den Unterricht braucht. Damit Sie keine unnötigen Dinge kaufen, halten Sie sich genau an die Liste Ihrer Schule. Wenn bei den benötigten Materialien keine spezielle Marke verlangt wird, können Sie die Schulsachen häufig auch günstig beim Discounter erwerben.

Die Schultüte

Zum Schulanfang gehört natürlich auch eine Schultüte. Diese kann man entweder im Laden kaufen oder auch selbst basteln. Für welche Möglichkeit Sie sich entscheiden, besprechen Sie am besten mit Ihrem Kind. Schließlich soll ihm die Schultüte gefallen. In vielen Kindergärten ist es üblich, die Schultüte vor der Einschulung selbst zu basteln. In diesem Fall ist Ihr Kind sicher stolz darauf, seine „eigene“ Schultüte zu präsentieren. Überlegen Sie auch frühzeitig, was Sie alles in die Schultüte hineinpacken möchten, damit kurz vor Schulstart keine Hektik ausbricht.

Das Kinderzimmer

Vor dem Schulstart sollte das Kinderzimmer so eingerichtet sein, dass Ihr Kind in Ruhe seine Hausaufgaben machen kann. Dafür braucht Ihr Kind einen höhenverstellbaren Schreibtisch, einen Schreibtischstuhl, der mit dem Kind „mitwächst“ und eine Schreibtischlampe. Außerdem sollte genügend Platz für Bücher und andere Schulmaterialien vorhanden sein.

Der sichere Schulweg

Damit Ihr Kind den Schulweg und mögliche Gefahrenstellen kennenlernt, gehen Sie den Weg am besten mehrmals mit ihm ab. So prägt sich das Kind den Weg ein und weiß, wo es besonders aufpassen muss.



Perfekter Start im neuen Job

WER FRISCH IN DEN BERUF EINSTEIGT ODER DEN JOB WECHSELT, MUSS SICH MEIST ERST AN DAS NEUE UNTERNEHMEN UND AN DIE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN GEWÖHNEN. DAMIT DER START IN DEN NEUEN JOB GUT GELINGT, SOLLTE MAN EIN PAAR DINGE BEACHTEN.

Do's:

- Klären Sie gleich zu Beginn Ihren genauen Aufgabenbereich, damit Sie wissen, wofür Sie verantwortlich sind und wo es Schnittstellen mit Kolleginnen oder Kollegen gibt. Informieren Sie sich über die Kommunikationswege im Unternehmen, und machen Sie sich mit den Strukturen und Abläufen vertraut. Ganz wichtig: Fragen Sie nach! Das zeigt Ihr Interesse und es hilft Ihnen sich schneller im Job zurechtzufinden.
- Ihre Vorgesetzten sollten Sie kennen – auch, wenn sie Ihnen noch nicht offiziell vorgestellt wurden. Informieren Sie sich auf der Website des Unternehmens über die Geschäftsführung und die Mitarbeitenden. Und fragen Sie ruhig auch Ihre neuen Kolleginnen und Kollegen, wen Sie kennen und worauf Sie bei der Hierarchie im Unternehmen achten sollten.
- Sprechen Sie mit den Menschen, mit denen Sie nun täglich zusammenarbeiten, und stellen Sie sich den anderen vor. Das zeugt von Offenheit und hilft dabei, sich ins Team einzufinden.
- Wenn Ihnen Zugangsdaten oder Equipment zum Arbeiten fehlen, fragen Sie proaktiv nach, wo Sie was finden können. Präsentieren Sie sich selbstständig und lösungsorientiert.
- Zeigen Sie Leistungsbereitschaft. Vielleicht haben Sie am Anfang noch nicht übermäßig viel zu tun. Das sollte Sie aber nicht dazu verleiten, die Füße hochzulegen. Fragen Sie nach, wo Sie helfen und was Sie tun können und zeigen Sie, dass Sie wirklich mitarbeiten möchten.

Dont's:

- Pünktlichkeit sollte – vor allem in der ersten Zeit – eine Selbstverständlichkeit sein. Wer gerade in den ersten Wochen häufig zu spät kommt, macht bei Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten keinen guten Eindruck.
- Passen Sie Ihre Kleiderwahl an. Wer im Anzug zur Arbeit erscheint, während alle anderen Jeans und T-Shirt tragen, wirkt schnell überkandidelt und erweckt den Eindruck, nicht ins Team zu passen. Ebenso wenig sollten Sie zu leger zur Arbeit erscheinen, wenn Ihre Kolleginnen und Kollegen eher schick gekleidet sind.
- Fragen Sie nicht gleich in den ersten Wochen nach dem ersten Urlaub. Das kann Ihren Vorgesetzten den Eindruck vermitteln, dass Sie schon nach kurzer Zeit unmotiviert sind und keine Lust mehr auf Ihre Arbeit haben.
- Sich motiviert und interessiert zu zeigen, ist gut. Übertreiben sollte man es aber nicht. Wer „neu“ dazukommt und gleich alles im Unternehmen auf den Kopf stellen will, macht sich in der Belegschaft meist unbeliebt. Lassen Sie es lieber langsam angehen und lernen Sie Ihre Arbeitsumgebung und die Firma richtig kennen, bevor Sie große Veränderungen anstreben.

Was hilft gegen Schluckauf?

HIN UND WIEDER „HICKSEN“ WIR ALLE. IN DER REGEL IST EIN SCHLUCKAUF HARMLOS, ABER OFT LÄSTIG. DOCH WOHER KOMMT DER SCHLUCKAUF? UND WAS HILFT DAGEGEN?



Für andere klingt er lustig, für die Betroffenen ist er meist unangenehm: Ein Schluckauf, medizinisch Singultus genannt, entsteht, wenn sich das Zwerchfell verkrampft, beispielsweise nach zu hastigem Trinken oder bei Stress oder Aufregung. In der Regel ist das „Hicksen“ harmlos, nur in seltenen Fällen muss es ärztlich behandelt werden. Aber was kann man gegen Schluckauf tun?

Probieren Sie es doch mal mit den folgenden Tipps:

- Trinken Sie kaltes Wasser. Das entspannt das Zwerchfell und reguliert die Atmung.
- Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Knie Richtung Brust und beugen sich dann nach vorne, um den Brustraum zusammenzupressen. Das entkrampft das Zwerchfell.
- Halten Sie die Luft für etwa 20 Sekunden an und atmen Sie anschließend entspannt weiter. Durch die Atempause kann sich das Zwerchfell leichter entspannen.
- Lassen Sie sich von jemandem erschrecken. Denn der Schreck sorgt für bestimmte Impulse in unserem Gehirn, die auch das Zwerchfell beeinflussen können.
- Halten Sie den Mund geschlossen, halten Sie sich gleichzeitig die Nase zu und pressen dann etwa fünf Sekunden lang vorsichtig Luft in die Nase, so als wollten Sie aus-

atmen. Dadurch wird Luft im Brustkorb zusammengedrückt, das kann helfen, das Zwerchfell zu entspannen.

- Zählen Sie bewusst rückwärts von 100 bis 0 oder überlegen Sie sich, was Sie vor drei Tagen zum Abendessen hatten. Die Konzentration auf etwas anderes kann ebenfalls dazu beitragen, den Schluckauf zu vertreiben.
- Atmen Sie einige Male in eine Papiertüte. Das erhöht den Kohlendioxidgehalt in der Atemluft. Dadurch denkt das Gehirn, der Organismus befinde sich in einer Gefahrensituation und legt den Fokus auf die wichtigsten Körperfunktionen. Probieren Sie diese Methode aber bitte nicht zu lange aus. Sonst könnten Sie aufgrund des Sauerstoffmangels ohnmächtig werden.
- Eine weitere Möglichkeit das Zwerchfell zu stimulieren ist ein vorsichtiges Ziehen an der Zunge. Auch diese Übung entspannt.

Ob diese Maßnahmen tatsächlich gegen Schluckauf helfen, ist individuell unterschiedlich. Häufig können sie das Hicksen vertreiben, das gilt aber nicht immer und auch nicht für jede und jeden. Einen Versuch sind sie jedoch allemal wert.

Hinweis: Manchmal kann sich hinter dem Schluckauf auch eine Erkrankung verbergen. Hält das Hicksen länger als 48 Stunden an, sollten Sie sich auf jeden Fall ärztlich untersuchen lassen. Auch wenn Sie häufig Schluckauf haben oder zusätzliche Beschwerden auftreten, suchen Sie am besten einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Kiwi: gesunde Früchtchen

KIWIS SIND NICHT NUR EIN LECKERER SOMMERSNACK, SIE SIND AUCH SEHR GESUND. DENN SIE LIEFERN DEM KÖRPER UNTER ANDEREM VIEL VITAMIN C, BALLASTSTOFFE UND MINERALIEN. UND SIE KÖNNEN SOGAR DAS RISIKO FÜR KREBS REDUZIEREN.



Innen ist sie grün oder gelb, außen hat sie eine grünlich-bräunliche Schale mit feinen Härchen – und sie wurde nach einem Vogel benannt: Die Kiwi. Die Frucht schmeckt aber nicht nur gut, sie ist auch sehr gesund. Kiwis enthalten nämlich viel Vitamin – mehr als Zitronen oder Orangen. In 100 Gramm Kiwi stecken 44 Milligramm Vitamin C. Bei einem Vitamin-C-Bedarf von 100 Milligramm am Tag reichen also schon zwei Kiwis, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen beinahe vollständig zu decken. Vitamin C benötigt der Körper nicht nur für die Immunabwehr, sondern zum Beispiel auch für gesunde Knochen und das Bindegewebe.



Gut für Blutdruck und Verdauung

Außerdem liefern Kiwis dem Körper Vitamin K, das für die Blutgerinnung und die Gesundheit der Knochen wichtig ist. Das enthaltene Kalium – 100 Gramm der Frucht enthalten rund 300 Milligramm davon – hilft bei der Regulierung des Blutdrucks. Und die vielen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Dabei hat eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. Somit sind Kiwis auch für Abnehmwillige eine gute Wahl.

Vermindertes Krebsrisiko

Doch die kleinen Früchte können noch mehr: Sie enthalten Antioxidantien wie Carotinoide und Flavonoide. Diese Inhaltsstoffe können helfen, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen und tragen so dazu bei, das Risiko für Krebserkrankungen und andere chronische Krankheiten zu reduzieren. Wer Schlafprobleme hat, kann ebenfalls vom Verzehr von Kiwis profitieren. Denn das enthaltene Serotonin ist eine Vorstufe des Schlafhormons Melatonin, das uns müde werden lässt.

Natürliches Anti-Stress-Mittel

Kiwis sind auch ein gutes Anti-Stress-Mittel. Die B-Vitamine, die in den Früchten stecken, stärken das Nervenkostüm und heben die Stimmung. Auch das enthaltene Magnesium hilft beim Stressabbau. Dauerhafter Stress lässt außerdem den Vitamin-C-Verbrauch steigen. Kommt es zu einem Mangel an Vitamin C, können Kiwis helfen, diesen Mangel wieder auszugleichen.

Kiwis und Milchprodukte

Wer Kiwis gerne mit Joghurt oder Quark mischt, könnte im wahrsten Sinne des Wortes bitter enttäuscht werden. Denn Kiwis enthalten das Enzym Actinidin, das zur Spaltung von Milcheiweiß führt und Milchprodukte bitter schmecken lässt. Das gilt zumindest für grüne Kiwis. Gelbe Kiwis enthalten nur wenig Actinidin, daher kann man die gelben Früchte auch problemlos mit Milchprodukten verzehren.



Tipp: Kiwis kühl lagern

Kiwis reifen bei Raumtemperatur schnell nach und bleiben daher meist nur wenige Tage lang frisch. Wer Kiwis länger aufbewahren möchte, sollte sie im Kühlschrank oder im kalten Keller lagern. So kann man die Früchte auch noch mehrere Wochen nach dem Kauf genießen.

Schon gewusst?

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

Long Covid: Ursache für „Brainfog“ entdeckt

Ein Forschungsteam des Trinity College Dublin hat herausgefunden, warum Menschen mit Long Covid häufig unter Gedächtnisproblemen und Konzentrationsstörungen leiden. Eine Vergleichsanalyse von Hirnscans ergab, dass undichte Blutgefäße im Gehirn für den sogenannten „Gehirnnebel“, im Englischen „Brainfog“ genannt, verantwortlich sind. Durch diese Lecks in der sogenannten Blut-Hirn-Schranke können verstärkt Blutbestandteile ins Gehirn gelangen – auch schädliche Substanzen und Krankheitserreger. Für ihre Analyse werteten die Forschenden Gesundheitsdaten von 76 Covid- und Long Covid-Patientinnen und Patienten aus. Ihre Ergebnisse wurden im Fachmagazin „Nature Neuroscience“ veröffentlicht. Die neuen Erkenntnisse könnten helfen, die Therapiemöglichkeiten bei Long Covid zu verbessern und auch Betroffenen anderer Viruserkrankungen mit neurologischen Spätfolgen zugutekommen.



Künstliche Intelligenz aus Licht

Forschende des Leibniz-Institut für Photonische Technologien in Jena haben gemeinsam mit einem internationalen Team ein lichtbasiertes KI-System entwickelt. Das System kommt ohne komplexe digitale Netzwerke aus und arbeitet stattdessen auf der Basis einer einzigen photonischen Faser. Es nutzt also Licht für das neuronale Rechnen, wodurch die Datenverarbeitung nicht nur effizienter, sondern in Zukunft auch wesentlich schneller werden könnte. Außerdem würde die Nutzung von lichtbasierten Verfahren den hohen Energieverbrauch von KI-Systemen drastisch reduzieren. In Tests hat sich das neue KI-System offenbar bereits bewährt. Mehr über ihre Entwicklung berichten die Forschenden im renommierten Fachjournal „Advanced Science“.



Gletscherschwund in Afrika

In Afrika schmelzen die wenigen Gletscher noch schneller als gedacht. Einer Studie zufolge könnten die Gletscher bereits bis Mitte des Jahrhunderts verschwunden sein. Wie die Forschenden der Universitäten Erlangen-Nürnberg, Otago in Neuseeland, Massachusetts in den USA und Innsbruck in Österreich in der Fachzeitschrift „Environmental Research: Climate“ berichten, haben sich die Gletscherflächen in den letzten 20 Jahren vielerorts halbiert. Das gelte für den knapp 6000 Meter hohen Kilimandscharo in Tansania, den rund 5300 Meter hohen Mount Kenya in Kenia und das etwa 5100 Meter hohe Ruwenzori-Gebirge an der Grenze zwischen Uganda und der Demokratischen Republik Kongo. Grund für die schnelle Gletscherschmelze sind den Forschenden zufolge veränderte Niederschläge: Zum einen fielen die Regenzeiten bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts trockener aus, so die Fachleute, sodass sich weniger Eis bilde. Zum anderen gebe es mehr wolkenlose Tage, an denen die Sonne das Eis schmelzen lasse – sogar bei Minusgraden.





Sommermenü

gefüllte Crepes



gefüllte Paprikaschote



Kokosschaum-
Dessert



Crêpes Vegan mit Champignonfüllung, dazu Spargel mit Radieschen vinaigrette

300 ml	Sojamilch
200 g	Mehl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen
200 g	Champignons
1 Bund	Spargel
	Petersilie
	weißer Balsamico Essig
	Oliveöl
	Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Den Crêpeteig mit Sojamilch, Mehl und einer Prise Salz zubereiten. Die Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl darin heiß werden lassen, den Teig portionsweise ausbacken und anschließend warm stellen.

Frühlingszwiebeln und Champignons in Scheiben schneiden, in Olivenöl kräftig anbraten, anschließend beliebig würzen. Die Füllung jeweils auf die Hälfte des Crêpes geben und dann die andere Hälfte darüber klappen.

Radieschen und Petersilie klein schneiden und mit etwas Wasser, weißem Balsamico Essig sowie Olivenöl zu einer Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Spargel kochen, anschließend auf den Teller geben und mit der Vinaigrette betreufeln. Einen gefüllten Crêpe auf den Spargel setzen und sofort warm servieren.



Vegan orientalisches gefüllte Paprikaschote mit mediterranem Gemüse

2	Paprika
300 g	Bulgur
510 ml	Wasser
250 g	Pilze
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	orientalische Gewürzmischung
50 ml	Oliveöl
	Salz, Pfeffer, Paprika
1	Aubergine
1	Zucchini
2	Karotten
500 g	Kirschtomaten



Zubereitung:

Für die Füllung: Bulgur mit Olivenöl im Topf anschwitzen, salzen, anschließend mit 510 ml Wasser aufgießen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Frühlingszwiebeln mit Pilzen anbraten, danach unter den Bulgur mischen und mit Gewürzmischung abschmecken. Die Bulgurmischung in einer halbierten Paprikaschote verteilen und bei 170 °C 20 Minuten backen.

Geschnittene Aubergine, Zucchini, Karotten mit den Kirschtomaten in der Pfanne in Olivenöl anbraten und nach Belieben würzen. Anschließend Tomatensoße dazugeben und leicht einkochen lassen.

Die Paprikaschote mit dem Gemüse auf einem warmen Teller servieren, mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.



Kokosschaum-Dessert mit Mango

500 g	Quark (mager)
100 g	Naturjoghurt
200 ml	Kokosmilch
2 TL	Honig
1 reife	Mango
1	Vanilleschote
	abgeriebene Schale
	einer Zitrone
4	Kokosmakronen



Zubereitung:

Kokosmilch zu einem festen Schaum schlagen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und eine halbe Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Das Fruchtfleisch der Mango in Stücke schneiden (Mangoschale beiseite legen), auf einem Teller mit ein wenig Fruchtsaft verteilen. Die Creme auf die Mangoschale geben und mit dem Kokosschaum servieren.

Mit zerbröselten Kokosmakronen zwischen der Mangoschale und dem Kokosschaum wird es zusätzlich noch knusprig.

Beweisen Sie Köpfchen!

Verbrennungs-rück-stand	↘	salziges Klein-gebäck (engl.)	auf sich zu	↘	feuchten Dunst ent-wickeln	rumän. Wäh-rungs-einheit	Flach-land	Abk. für Anti-blockier-system	↘	Gesichts-punkt	Durch-sichts-bild (Kzw.)	nörgeln, klein-lich tadeln	keine Bedeu-tung bei-messen	TV-, Radio-sender (Abk.)	↘	großer Behälter für Flüssigkeiten	↘	fort; ver-schwun-den
Stadtteil von Gelsen-kirchen	→			6				Vorleger an der Wanne	→				9					unbe-stimmter Artikel
Haut-salbe	→					bayer.: Kuss (ugs.)	→					Regis-tratur	→		5			
Walfang-gerät	→				8			ver-schieden	Post-sendung	→						griechi-scher Buch-stabe		Stadt in den Nieder-landen
↗			Schwer-metall		Sohn Abra-hams im A. T.	Fluss zum Rhein	→				die Was-sertiefe bestim-men	Junges der Henne	→	2				
Ein-heiten-zeichen f. Sekunde		Art der Swing-musik; ein Tanz	Opern-solo-gesang	↘				Auftrag-geber, Mandant	→							Begriff aus Jazz und Pop-musik		nord-deutsch für Ried, Schilf
Baum-woll-hose	1					Fluss zur Wolga	gleich-falls, ebenso (lat.)	→				ein Europäer	jedoch, hingegen		3			
wie von Sinnen; unsicher	→			Affodill-gewächs, Heil-pflanze	→			chemi-sches Zeichen für Arsen	Rock-sängerin: ... Turner	→						Kloster-vorsteher		Kfz-Zeichen Karls-ruhe
die dort		Elek-tronik-messe in Berlin	4			Vulkan-öffnung	→				7		engl. Dichter u. Maler (William)	→				
↘				beson-ders extrem	→					Brut-stätte	→					Aktion, Hand-lung		

Das Lösungswort lautet: Jubiläum

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Finde 10 Unterschiede bei den Bildern!





D = 6,25



V = 0,8

7

20/25

F E L

D = 5,55



V = 0,9

8

20/20

D E F

D = 5,0



V = 1,0

9

20/15

I E F O

UNSERE AUGEN GEHÖREN ZU DEN WICHTIGSTEN SINNESORGANEN. SIE NEHMEN PRO SEKUNDE MILLIONEN VON INFORMATIONEN AUF UND VERARBEITEN SIE. ABER WIE IST DAS AUG EIGENTLICH AUFGEBAUT? UND WIE FUNKTIONIERT ES?

V = 1,5

10

20/13

F D P

D = 2,5



V = 2,0

11

20/10

P E Z

Augenhaut, Augenmuskeln und Bindehaut:

Der Augapfel ist ähnlich einer Zwiebel aus verschiedenen Schichten aufgebaut: der äußeren, mittleren und inneren Augenhaut. Die Augenmuskeln sorgen für die Beweglichkeit des Auges und dafür, dass wir die Blickrichtung ändern können. Aufgabe der Bindehaut ist es, eine reibungsfreie Bewegung des Auges und der Augenlider sicherzustellen. Zudem trägt sie zur Bildung des Tränenfilms und zum Schutz des Auges vor Fremdkörpern bei.

Hornhaut:

Die Hornhaut des Auges, die Kornea, ist die äußere Begrenzung des Auges. Sie ist lichtdurchlässig und sorgt durch ihre natürliche Krümmung – gemeinsam mit der Linse – für die Lichtbrechung im Auge. Ähnlich wie ein Fenster lässt die Hornhaut Licht in das Auge eindringen und ist deshalb wichtig für gutes Sehen.

$$\frac{200 \text{ FT}}{61 \text{ M}}$$
 $D = 50,0$
 $V = 0,1$

Iris und Pupille:

Die Iris – auch Regenbogenhaut genannt – bestimmt unsere Augenfarbe; wie ein farbiger Ring umschließt sie die Pupille, die schwarze Öffnung in der Mitte der Iris. Die Pupille sorgt dafür, dass Licht in unsere Augen eindringen kann. Dabei passt sie sich stets an die aktuellen Lichtverhältnisse an: Bei Helligkeit verengt sie sich und die Lichtmenge wird reduziert. Bei Dunkelheit erweitert sie sich, um möglichst viel Licht ins Auge fallen zu lassen.

Glaskörper:

Beim Glaskörper handelt es sich um eine gelartige, transparente Substanz, die sich im Auginnenraum befindet und den kompletten Raum zwischen Auglinse und Netzhaut ausfüllt. Der Glaskörper hat vor allem die Aufgabe, das Auge in Form zu halten und sorgt dafür, dass sich wichtige Schichten des Auges, wie etwa die Netzhaut, nicht ablösen. Die Transparenz des Glaskörpers ist Voraussetzung dafür, dass Lichtstrahlen ungehindert auf die Netzhaut einfallen können.

Linse:

Fällt Licht durch die Pupille, trifft dieses auf die dahinter liegende Linse. Die Linse ist ein an Muskeln befestigtes elastisches, transparentes Gewebe. Wenn sich die Muskeln zusammenziehen, verändert sich die Form der Linse. Je nach Form wird das einfallende Licht unterschiedlich stark gebrochen, so dass sich das Auge auf Nah- oder Fernsicht einstellen kann.

Netzhaut und Sehnerv:

Die Netzhaut, auch Retina genannt, befindet sich im hinteren Teil des Auges. Sie reicht vom Pupillenrand bis zur Austrittsstelle des Sehnervs und ist für die Lichtwahrnehmung zuständig. Dazu wandelt sie die Lichtimpulse, die auf das Auge treffen, in elektrische Signale um, die dann über den Sehnerv an das Gehirn weitergegeben werden. So entsteht das Bild, das wir sehen.

Augenkammern und Kammerwasser:

Die Augenkammern sind Hohlräume im vorderen Teil des Auges. Die größere vordere Augenkammer liegt zwischen Hornhaut und Iris, die hintere kleinere Augenkammer zwischen Iris und Linse. Die in den Kammern enthaltene Flüssigkeit, das sogenannte Kammerwasser, versorgt Hornhaut und Linse mit Nährstoffen und hilft dabei, die Form des Auges zu stabilisieren.

Zapfen und Stäbchen:

Die Netzhaut ist mit lichtempfindlichen Zellen – sogenannten Fotorezeptoren – ausgestattet. Diese Fotorezeptoren – die Zapfen und Stäbchen – sind dafür zuständig, dass wir unterschiedliche Farben wahrnehmen können. Zapfen sind für das Sehen bei Tageslicht und die Farberkennung verantwortlich, während Stäbchen bei schwachem Licht aktiviert werden und das „Schwarz-Weiß-Sehen“ ermöglichen.

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
oder Telefon 0202 438-3560

Ab
5,16 €
für ein Jahr