

IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

25 Jahre TUI BKK



BKV-Kampagne 2026
Achte auf Dich.
S. 4



Klasse2000 –
TUI BKK übernimmt
Patenschaften S. 5



Büffeln statt
hitzefrei?
S. 23





Gesunder Durstlöscher:

ZITRONEN-INGWER LIMONADE

Ca. 50 g Ingwer, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig und 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure gut durchmischen. Anschließend die Zitronen-Ingwer Limonade in ein Glas füllen, Limettenscheiben und Eiswürfel dazugeben. Die restliche Limonade im Kühlschrank aufbewahren, so bleibt sie zwei Tage haltbar.

BESONDERS ERFRISCHEND UND GESUND



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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
shutterstock.com
Titel: iStock
S. 5 © Kerstin Nussbächer
Klasse2000

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
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	
BKV-Kampagne 2026 Achte auf Dich.	4	Intern
Klasse2000 – TUI BKK übernimmt Patenschaften	5	Intern
25 Jahre TUI BKK	6	Intern
Hau(p)tsache gesund: Sonnenschutz und Co.	7	Gesundheit
ChatGTP als Arztersatz?	8	Gesundheit
Smalltalk stärkt das Wohlbefinden	10	Service
Sport für Best Ager: So gelingt der Einstieg	11	Sport
Erfolgsfaktor Vielfalt	12	Job
Rotes Superfood: Erdbeeren	14	Ernährung
Herzkrank durch die Umwelt?	16	Umwelt
„Situationship“ statt Beziehung?	17	Partnerschaft
Freundschaften als Lebenselixier	18	Service
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Büffeln statt hitzefrei?	23	Familie



IN

OUT

SCHATTENBRÄUNE

SONNENBRAND

BKV-Kampagne 2026

Achte auf Dich.



In der Ruhe liegt die Kraft

Haben Sie manchmal das Gefühl, im „Autopilot“ zu funktionieren und ständig unter Stress zu stehen? Im hektischen Alltag jonglieren wir oft viele Aufgaben gleichzeitig – es bleibt nur Zeit zum Reagieren. Achtsamkeit kann helfen, sich die Kontrolle über den Moment zurückzuholen. So fühlen wir uns Alltagsverpflichtungen nicht mehr ausgeliefert. Das macht weniger anfällig für Stress und stärkt das seelische Immunsystem.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam zu sein, hat nichts mit Esoterik zu tun: Es geht darum, die Umgebung, den Körper und die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen – ohne direkt zu urteilen. Wer sich ausschließlich auf das Hier und Jetzt fokussiert, entschleunigt und bleibt gelassener. Das schafft Raum für überlegte Entscheidungen.

Dadurch haben wir das Gefühl, die Kontrolle zu behalten. So nehmen wir Stressursachen vermehrt als Herausforderung wahr, die wir bewältigen können. Wer sich achtsam verhält, stellt schnell fest, dass Herausforderungen – egal ob beruflich oder privat – oft nicht mehr so belastend wirken.

Achtsamkeit trainieren

Um Achtsamkeit zu erlernen, sind keine besonderen Fähigkeiten notwendig. Durch passende Übungen machen Sie schnell Fortschritte. Diese lassen sich jederzeit in den Alltag integrieren.

- **Atemmeditation:** Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und nach kurzem Innehalten langsam durch den Mund wieder aus. Konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung und sperren Sie andere Gedanken aus.
- **Bodyscan:** Fokussieren Sie sich mit geschlossenen Augen auf einzelne Körperteile – von den Zehen aufwärts durch den ganzen Körper. Machen Sie sich bewusst, was Sie dabei fühlen: Wärme oder Kälte, den Stoff der eigenen Kleidung usw.
- **Drei-Minuten-Pause:** Konzentrieren Sie sich drei Minuten lang nur auf Ihre Emotionen. Beobachten Sie diese wie Außenstehende, ohne nach dem Warum zu fragen. Wenn die Zeit vorbei ist, überprüfen Sie, ob es Ihnen anders geht als zuvor.

Hilfe zur Selbsthilfe

Wir sind es gewohnt, in Gedanken stets mehrere Schritte voraus zu sein. Einen kurzen Moment innezuhalten, fällt vielen Menschen schwer. Mit etwas Übung fühlt sich der vermeintliche „Stillstand“ schon bald nicht mehr unangenehm an. Im Gegenteil: Sie werden sich erholt und angenehm geerdet fühlen – bereit für die nächsten Herausforderungen.

MBSR-Training (dt.: Training zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung) kann dabei helfen, sich Schritt für Schritt an das Innehalten zu gewöhnen. Die alltagsnahen Übungen hat der Mediziner Jon Kabat-Zinn auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelt. Interessierte können sie nach dem Training selbstständig in den Alltag integrieren.

Unterstützung holen

Das notwendige Wissen und die Fähigkeit, sich achtsam zu verhalten, können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erwerben. Das ist sowohl online als auch vor Ort möglich. Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie hier: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-tui/suche>

Doch auch wenn Achtsamkeit unser seelisches Immunsystem stärkt, sind psychische Erkrankungen nicht völlig ausgeschlossen. Sollten bei Ihnen seit mehreren Wochen typische Anzeichen auftreten, ist ein Termin beim Haus-, Fach- oder Werkarzt, bei der Sozialberatung oder beim Therapeuten hilfreich.

Solche Anzeichen können anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit sein. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu.

Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen?

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite **unter: <http://tui.bkk-achteaufdich.de>**

Klasse2000 – TUI BKK übernimmt Patenschaften

Gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Klasse2000, Deutschlands am weitesten verbreitetes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung, begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4. Angebote zu „Gesund essen & trinken“, „Bewegen & entspannen“, „Sich selbst mögen & Freunde haben“, „Probleme & Konflikte lösen“ und „Kritisch denken & Nein sagen, z. B. auch zu Alkohol und Rauchen“ werden von speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderinnen und -förderern zwei bis dreimal pro Schuljahr als wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen in den Unterricht eingebracht. Die Lehrkräfte vertiefen diese Themen anschließend. So lernen die Kinder, was sie selber tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen.

Vielfältige Methoden, die Symbolfigur KLARO und interessante Materialien wie z. B. Atemtrainer, Taschenhirn und Gefühlbuch begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit. Die Lehrkräfte erhalten ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge, Klasse2000 bietet außerdem Schülermaterial in verschiedenen Schwierigkeitsstufen sowie Material für digitale Tafelsysteme an. Auf der Lernplattform KLAR-Labor können die Kinder spielerisch die Inhalte vertiefen und mit der KLARO-App können sie beliebte Programmelemente, z. B. die 5-Minuten-Bewegungspausen auch zuhause offline nutzen. Eltern werden über Informationsmaterial und kleine „Haus-



Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder von Klasse1-4, was sie tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen

aufgaben“ der Kinder beteiligt, außerdem gibt es eine Elternseite mit Tipps zur Kindergesundheit.

Wir sind von dem Konzept überzeugt, deshalb fördern wir Klasse2000. Seit 1991 haben bereits über 2,4 Millionen Kinder mitgemacht, allein im Schuljahr 2025/26 sind es rund

470.000 Kinder aus mehr als 21.000 Klassen. Wenn Sie eine Patenschaft für die Grundschule Ihres Kindes beantragen möchten, melden Sie sich gerne bei Dr. Marcel Dierich, Leiter Gesundheitsförderung unter 05341/405-243 oder dierich.marcel@tui-bkk.de. Wir freuen uns über Ihr Interesse.



Klasse2000 stärkt das Gemeinschaftsgefühl und verbessert das Klassenklima

25 Jahre TUI BKK

Die TUI und ihre Mitarbeitenden haben unsere Betriebskrankenkasse vor 25 Jahren gegründet. Seitdem ist die TUI BKK der verlässliche Partner für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie.

Wir sind für Sie da. 5 gute Gründe sprechen für uns:

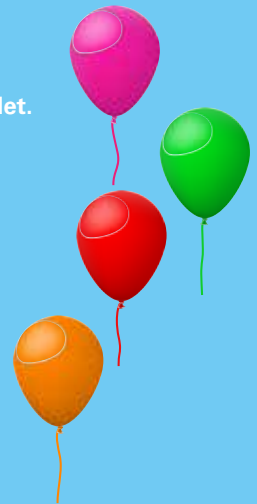
1. Kollegiale Beratung durch persönlichen Kundenbetreuer
2. BKK am TUI Campus oder unseren Geschäftsstellen
3. Online-Kundencenter – rund um die Uhr erreichbar
4. Günstiger Zusatzbeitragssatz 2,5 %
5. Attraktive BKK Plus-Leistungen

25 Euro mit unserer Aktion Friends & Family

Empfehlen Sie uns Ihrer Familie, Ihren Freunden und Arbeitskollegen. Sobald die Mitgliedschaft des Interessenten beginnt, überweisen wir Ihnen 25 Euro auf Ihr Konto.

Einfach online Mitglied empfehlen www.tui-bkk.de/friends-family

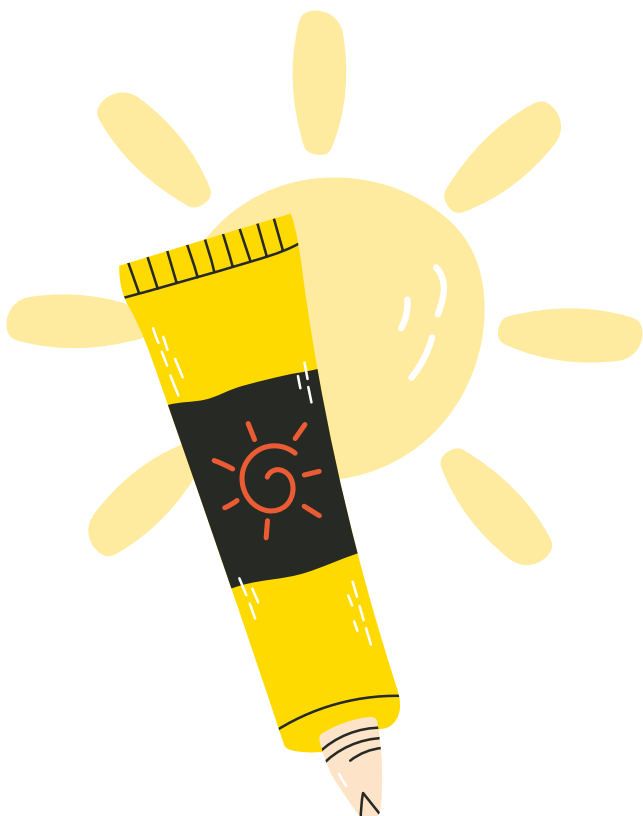
oder QR Code nutzen



Hau(p)tsache gesund: Sonnenschutz und Co.

OB HITZE, UV-STRAHLUNG ODER CHLORWASSER – SO SCHÖN DER SOMMER IST, SO VIEL STRESS BEDEUTET ER FÜR DIE HAUT. DOCH MIT DEN RICHTIGEN MASSNAHMEN KÖNNEN SIE SONNENBRAND UND HAUTKREBS WIRKSAM VORBEUGEN.

Auch in Deutschland werden Hitzetage im Sommer immer häufiger und intensiver. Parallel dazu nimmt die UV-Strahlung zu – und damit das Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs. Besonders gefährdet sind helle Hauttypen, Kinderhaut und Menschen, die regelmäßig im Freien arbeiten. UV-Strahlung trifft uns aber nicht nur direkt von oben. Sie wird auch von Wasser, hellem Sand oder glatten Oberflächen reflektiert. Selbst im Schatten erreichen uns noch rund 50 Prozent der Strahlen. Ein normaler Sonnenschirm reduziert die Belastung oft nicht einmal um ein Drittel, betont der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) auf seiner Website. Um die Haut vor zu viel Sonne zu schützen, ist deshalb zunächst der geeignete Sonnenschutz wichtig.



Sonnencreme richtig anwenden

Wählen Sie ein für Ihren Hauttyp passendes Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 – bei heller Haut besser noch mehr – und achten Sie auf zusätzlichen UV-A-Schutz. Für den gesamten Körper benötigen Erwachsene rund 40 Milliliter Sonnencreme. Cremen Sie alle zwei Stunden nach – besonders nach dem Baden oder Schwitzen. Wichtig: Nachcremen erhält den Schutz, verlängert aber nicht die Eigenschutzzeit der Haut.



Schützende Kleidung und Sonnenbrille

Zudem empfiehlt der Dermatologenverband sonnensichere, dicht gewebte Kleidung – idealerweise mit zertifiziertem UV-Schutz. Ein breitkrepiger Hut schützt Gesicht und Nacken, ein Langarmshirt und eine lange Hose die Haut an Armen und Beinen. Die Stoffe sollten locker sitzen und atmungsaktiv sein. Unverzichtbar ist zudem eine Sonnenbrille mit 100 Prozent UV-Schutz. Zu viel UV-Strahlung kann Reizungen, Entzündungen und langfristige Schäden an Horn- und Netzhaut verursachen.

Außerdem gilt an heißen Tagen:

- **Meiden Sie die Mittagssonne:** Zwischen 11 und 15/16 Uhr ist die UV-Intensität am höchsten.
- **Suchen Sie Schatten und kühle Räume auf.**
- **Trinken Sie ausreichend:** mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, bei Hitze auch mehr.
- **Nehmen Sie vor allem leichte, wasserreiche Speisen zu sich.**
- **Halten Sie Wohnräume kühl:** morgens und abends lüften, tagsüber abdunkeln.

Diese Maßnahmen entlasten Kreislauf und Haut gleichermaßen – damit Sie den Sommer gesund und unbeschwert genießen können.

ChatGTP als Arztersatz?

OB KOPFSCHMERZEN, RÜCKENLEIDEN ODER ÜBELKEIT – IMMER MEHR MENSCHEN FRAGEN KÜNSTLICHE INTELLIGENZ NACH RAT, WENN SIE MEDIZINISCHE INFORMATIONEN BENÖTIGEN. DOCH WIE VERLÄSSLICH SIND CHATBOTS WIRKLICH, WENN ES UM GESUNDHEITSPRAGEN GEHT?



KI?

Moderne KI-Modelle wie ChatGPT-4o erzielen in medizinischen Wissenstests inzwischen beeindruckende Ergebnisse. Sie bestehen die US-Zulassungsprüfung für Ärztinnen und Ärzte, analysieren Patientenakten und ordnen Krankheitssymptome korrekt ein. Deshalb wird weltweit darüber diskutiert, ob KI-Chatbots künftig als erste Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten dienen könnten. Doch eine im Februar 2026 im Fachjournal Nature Medicine veröffentlichte Studie eines Forschungsteams der Universität Oxford relativiert diese Hoffnungen nun deutlich.

Realitätscheck für KI

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wollten wissen, wie zuverlässig große Sprachmodelle im direkten Austausch mit medizinischen Laien agieren. Dazu teilten sie 1298 Testpersonen aus Großbritannien je eines von zehn alltagsnahen medizinischen Szenarien zu, etwa plötzliche starke Kopfschmerzen, Fieber, Brustschmerzen oder Atemnot. Die Aufgabe für die Probandinnen und Probanden war stets dieselbe: Sie sollten per Recherche herausfinden, welche Erkrankung hinter den Symptomen stecken könnte – und was zu tun ist. Abwarten, selbst behandeln, zum Hausarzt, in die Notaufnahme oder besser den Rettungsdienst rufen?

Die Testpersonen wurden in vier Gruppen eingeteilt. Drei Gruppen nutzten für die Aufgabe jeweils ein KI-Modell: ChatGPT-4o, Llama 3 oder Command R+. Die vierte Gruppe sollte als Kontrollgruppe frei recherchieren, etwa über eine klassische Internetsuche.

Das Ergebnis: Nur in rund einem Drittel der Fälle wurde im Dialog mit der KI die richtige Diagnose gefunden. Die korrekte Handlungsempfehlung gab es bei den KI-Suchen in lediglich 44 Prozent der Fälle. Damit schnitten die Chatbots nicht besser ab als die Kontrollgruppe mit herkömmlicher Online-Recherche.

Stark im Alleingang, schwach im Gespräch

Doch wie kommt es, dass KI über ein so umfassendes medizinisches Wissen verfügt, im Gespräch mit realen Patientinnen und Patienten aber versagt? Bei der Analyse der Chat-Protokolle kam das Forschungsteam aus Oxford zu

dem Schluss, dass vor allem Kommunikationsprobleme zwischen Menschen und KI für unzuverlässige Diagnosen und Handlungsempfehlungen sorgen: Zum einen gaben die Testpersonen den KI-Modellen oft unvollständige Informationen. Zum anderen verstanden die Nutzerinnen und Nutzer die Antworten der KI nicht immer richtig. Zwar nannten die Modelle in 65 bis 73 Prozent der Fälle mindestens eine korrekte Diagnose, doch die Testpersonen griffen diese Information nicht zuverlässig auf.

Die Forschenden warnen daher davor, Künstlicher Intelligenz in medizinischen Fragen zu sehr zu vertrauen. Es könne gefährlich sein, ein großes Sprachmodell nach Symptomen zu fragen, falsche Diagnosen zu erhalten und Warnsignale zu übersehen. Deshalb, so die Schlussfolgerung der Forschenden, müssten KI-Systeme mit echten Nutzerinnen und Nutzern getestet werden, bevor sie im Gesundheitswesen Anwendung finden – nicht nur mit Prüfungsfragen oder simulierten Gesprächen.

Seriöse Quellen? Wenn Google mitmischt...

Laut dem Statistikportal Statista nutzen etwa sechs von zehn Menschen in Deutschland das Internet, um Krankheitssymptome zu recherchieren. Seit Frühjahr 2025 blendet Google bei vielen Gesundheitsanfragen sogenannte „AI Overviews“ ein, also KI-generierte Zusammenfassungen. Wie zuverlässig diese Übersichten sind, untersuchten Forscherinnen und Forscher der SEO-Plattform SE Ranking im Dezember 2025. Sie analysierten mehr als 50.000 gesundheitsbezogene Suchanfragen in Deutschland. Das Ergebnis: Die am häufigsten zitierten Quellen in den KI-Übersichten waren keine medizinischen Institutionen oder seriöse Fachmagazine, sondern die Videoplattform YouTube. Mit 4,43 Prozent aller Nennungen wurde YouTube von der KI häufiger als Quelle für medizinische Fachinformationen herangezogen als jede offizielle Gesundheitsbehörde oder ärztliche Institution.

Das wirft Fragen nach der Qualität und Gewichtung der zugrunde liegenden Informationen auf – insbesondere in einem sensiblen Bereich wie der Medizin. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das: KI kann ein ergänzendes Informationswerkzeug sein. Ein Ersatz für ärztliche Diagnostik und klinische Erfahrung sind Dr. Google und Co. aber noch lange nicht.

Smalltalk stärkt das Wohlbefinden

OB AM STRAND, AM FRÜHSTÜCKSBUFFET ODER IN DER EISDIELE: IM URLAUB KNÜPFEN WIR KONTAKTE OFT GANZ NEBENBEI. WER DIE KUNST DES SMALLTALKS BEHERRSCHT, IST IN SOLCHEN SITUATIONEN IM VORTEIL – UNDTUT GLEICHZEITIG ETWAS FÜR DIE EIGENE PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

Smalltalk gilt als oberflächlich. Doch auch, wenn Gespräche nicht in die Tiefe gehen, tun sie unserer Psyche gut. Studien zeigen, dass selbst kurze, freundliche Wortwechsel das Zugehörigkeitsgefühl steigern und die Stimmung heben können. Generell sind positive soziale Kontakte ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.

Gerade im Urlaub, fern von Terminen und To-do-Listen, sind viele offener für Begegnungen. Diese entspannte Grundstimmung ist ideal für ein lockeres Gespräch. Doch während manche Menschen leichte Unterhaltungen genießen, empfinden andere sie als unangenehm oder überflüssig. Dabei kann sich aus einem anfänglichen Smalltalk auch mehr entwickeln.

Der perfekte Einstieg

Zum Gesprächseinstieg raten Psychologinnen und Psychologen zu offenen Fragen statt zu Floskeln: „Was hat Sie hierhergeführt?“ oder „Haben Sie einen Tipp für Sehenswürdigkeiten in der Gegend?“ Ebenso wichtig wie die Worte ist die Haltung: Eine zugewandte Körpersprache, Blickkontakt und ein authentisches Lächeln signalisieren Offenheit und schaffen Vertrauen – die Basis jeder gelungenen

Kommunikation. Ein weiterer Schlüssel für guten Smalltalk ist echtes Zuhören: Wer das Gesagte aufgreift, nachfragt und nicht sofort von sich selbst erzählt, vermittelt Interesse und Wertschätzung. Das macht Sie sympathisch. Und das Gespräch vertieft sich fast von allein.

Gemeinsamkeiten verbinden

Sozialpsychologische Studien zeigen, dass wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen zwei Menschen Nähe erzeugt. Ob ähnliche Reiseziele, Hobbys oder Interessen – kleine Gemeinsamkeiten schaffen Verbindung. Dabei muss das Gespräch nicht in die Tiefe gehen. Themen wie Politik, Geld oder sehr persönliche Informationen eignen sich für die erste Begegnung meist weniger.

Mut zur Begegnung

Schon kurze, positive Kontakte können das psychische Wohlbefinden steigern. Und Smalltalk kann auch Spaß machen. Entscheidend ist die innere Haltung: Seien Sie neugierig statt perfektionistisch. Wer freundlich ist und sich offen zeigt, nimmt Druck aus der Situation – und öffnet die Tür für Begegnungen, die möglicherweise wesentlich länger andauern als der Urlaub.



Sport für Best Ager: So gelingt der Einstieg

SPORT KENNT KEIN ALTER. AUCH WER ERST JENSEITS DER 60 MIT SPORT BEGINNT, KANN KRAFT, GLEICHGEWICHT UND LEBENSFREUDE DEUTLICH VERBESSERN – WENN DER EINSTIEG KLUG GEPLANT IST.



Mit zunehmendem Alter baut unser Körper natürlicherweise Muskelmasse ab, die Knochendichte sinkt, das Sturzrisiko steigt. Regelmäßige Aktivität wirkt dem entgegen. Wer sich regelmäßig bewegt, senkt zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und verbessert seine psychische Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher auch für Seniorinnen und Senioren mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche plus muskelkräftigende Übungen an zwei Tagen.

Sanfter Start statt Ehrgeiz

Allen, die längere Zeit keinen Sport gemacht haben, rät die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) vor dem Einstieg zu einem ärztlichen Check, insbesondere bei Vorerkrankungen. Gerade für Best Ager bieten sich für den Einstieg gelenkschonende Ausdauersportarten an, zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Die Intensität sollte so gewählt sein, dass eine Unterhaltung noch möglich ist.

Neben Ausdauer ist Krafttraining zentral. Denn Muskeltraining stärkt den Körper und beugt Stürzen vor. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht genügen anfangs. Ergänzend

senkt Gleichgewichtstraining – etwa durch Tai-Chi – nachweislich das Sturzrisiko.

Die passende Sportart finden

Sie würden gerne Sport treiben, sind aber unsicher, welche Sportart für Sie geeignet ist? Egal ob Walken, Schwimmen, Tanzen oder Yoga – entscheidend ist, was Ihnen Freude macht und in Ihren Alltag passt. Nehmen Sie Probetrainings in Vereinen wahr, um Angebote kennenzulernen oder schließen Sie sich einer Sportgruppe an. Beim gemeinsamen Training fällt vielen der Einstieg leichter als allein. Wichtig sind realistische Ziele: lieber zweimal pro Woche moderat starten als an den eigenen überzogenen Plänen scheitern.

Dranbleiben lohnt sich

Der wichtigste Faktor ist Regelmäßigkeit. Schon moderate Bewegung verbessert Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden deutlich, sofern sie kontinuierlich ausgeführt wird. Und klar ist: Es ist nie zu spät, anzufangen – jede aktive Minute ist ein Gewinn für Gesundheit und Lebensqualität. Auch im Alter.



Erfolgsfaktor Vielfalt

UNTERSCHIEDLICHE GESCHLECHTER, VERSCHIEDENE GENERATIONEN, UNTERSCHIEDLICHE HERKUNFT: UNTERNEHMEN, IN DENEN VIelfALT GELEBT WIRD, ARBEITEN ERFOLGREICHER UND INNOVATIVER – UND SIND FÜR JUNGE FACHKRÄFTE ATTRAKTIVER.

Ob Frauen in Führungspositionen oder international besetzte Teams – Diversity bedeutet, Unterschiede bewusst zu fördern, Benachteiligungen abzubauen und Chancengleichheit zu schaffen. Und zwar unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Religion, Behinderung, sexueller Orientierung oder sozialem Hintergrund.

Die Deutsche Gesellschaft für Diversity Management (DGDM) beschreibt Diversität als ein „Mosaik von Menschen“, die unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven und Werte in ihre Arbeit einbringen. Entscheidend ist dabei nicht nur die Zusammensetzung von Teams, sondern auch die Inklusion – also die aktive Einbindung aller Beschäftigten in Prozesse und Entscheidungen. Erst wenn Vielfalt tatsächlich gelebt wird, entsteht daraus ein wirtschaftlicher Mehrwert.

Diversität zahlt sich aus

Dass sich dieser Mehrwert messen lässt, zeigt die Studie „Diversity Matters even more“ aus dem Jahr 2024. Die Unternehmensberatung McKinsey analysierte dafür Daten von mehr als 1.200 Unternehmen in 23 Ländern. Das Ergebnis: Firmen mit einem hohen Frauenanteil im Top-

management haben weltweit eine um 39 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, überdurchschnittlich profitabel zu sein. In Europa liegt dieser Diversitäts-Bonus sogar bei 62 Prozent. Auch ethnische Vielfalt zahlt sich der McKinsey-Studie zufolge aus: Sie steigert die Wahrscheinlichkeit, dass ein Unternehmen überdurchschnittlich hohe Gewinne erwirtschaftet, ebenfalls um 39 Prozent. Seit 2015 hat sich dieser Effekt nahezu verdoppelt. Vielfalt wird also zunehmend zu einem klaren Wirtschaftsfaktor.

Deutschland hinkt hinterher

Weltweit steigt der Frauenanteil in Führungsteams. In den von McKinsey untersuchten Unternehmen lag er im Durchschnitt bei 20 Prozent – ein Drittel mehr als noch 2020. In Deutschland gab es jedoch nur 15 Prozent Frauen in Führungspositionen. Das sind immerhin sieben Prozentpunkte mehr als fünf Jahre zuvor. Etwas besser sieht es in den Vorständen und Aufsichtsräten deutscher Unternehmen aus. Dort liegt der Frauenanteil bei 30 Prozent, also doppelt so hoch wie in den Führungsebenen direkt unterhalb des Vorstands.



Motor für Nachhaltigkeit und Recruiting

Diversität wirkt sich nicht nur positiv auf die Bilanz aus. Unternehmen mit vielfältigen Führungsteams schneiden bei Klimastrategie, gesellschaftlichem Engagement und Mitarbeiterbindung besser ab. Die McKinsey-Studie zeigt: Steigt der Frauenanteil um zehn Prozentpunkte, verbessert sich die Bewertung der Klimastrategie um fast sechs Punkte. Auch Arbeitsbedingungen und gesellschaftliches Engagement entwickeln sich positiv. Zudem verschafft Vielfalt Vorteile im Recruiting: Eine Umfrage des ifo Instituts zeigt, dass divers aufgestellte Unternehmen leichter geeignete Bewerberinnen und Bewerber finden.

Erwartungen der jungen Generation

Besonders für die Fachkräfte von morgen spielt Vielfalt eine zentrale Rolle bei der Arbeitgeberwahl. Eine Befragung der IU Internationalen Hochschule von 2024 unter rund 1.200 Auszubildenden und Studierenden ergab: Drei von vier erwarten konkrete Maßnahmen zu Diversity und Inklusion, fast 90 Prozent wünschen sich Führungskräfte als Vorbilder.

Während eine faire Bezahlung, Jobsicherheit und flexible Arbeitszeiten für die junge Generation eher als Grundvoraussetzungen gelten, zählen bei der Arbeitgeberwahl zunehmend Chancengleichheit, Familienfreundlichkeit und die Akzeptanz unterschiedlicher Lebensentwürfe. Unternehmen, die Diversität glaubwürdig fördern, punkten also nicht nur bei bestehenden Teams, sondern auch im Kampf um die besten Nachwuchstalente.

Herausforderung Diversity Management

Vielfalt entsteht nicht automatisch. Unterschiedliche Sprachen, Qualifikationen oder kulturelle Hintergründe können die Zusammenarbeit erschweren. Umso wichtiger sind klare Strategien: strukturierte Onboarding-Prozesse, Weiterbildungen sowie Maßnahmen gegen Sprachbarrieren und Vorbehalte. Entscheidend ist, dass Diversität Teil der Unternehmenskultur wird und nicht nur auf dem Papier existiert. Dann profitieren Unternehmen von besseren Entscheidungen, kreativeren Ideen und breiterem Erfahrungswissen – und sichern sich Innovationskraft, Talente und langfristigen wirtschaftlichen Erfolg.

Rotes Superfood: Erdbeeren

ERDBEEREN SIND NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH SEHR GESUND. SIE SIND GUT FÜRS HERZ UND FÜRS IMMUNSYSTEM UND SOLLEN SOGAR VOR KREBS SCHÜTZEN.



Kaum eine Frucht ist so beliebt wie die Erdbeere. Aber auch wenn sie so heißt – streng genommen ist die Erdbeere gar keine Beere. Botanisch zählt sie zu den Sammelnussfrüchten. Die eigentlichen Früchte sind die kleinen Nüsschen auf ihrer Oberfläche. Doch egal, ob Nuss oder Beere: Die kleinen roten Früchte tun der Gesundheit viel Gutes.

Starkes Immunsystem, starke Knochen

Erdbeeren sind besonders reich an Vitamin C. Rund 60 Milligramm stecken in 100 Gramm – damit enthalten sie sogar mehr Vitamin C als Orangen oder Zitronen. Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung reicht bereits eine Portion von etwa 150 Gramm aus, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken. Vitamin C ist wichtig für die Funktion des Immunsystems, für den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen und schützt die Zellen.

Unterstützung der Zellteilung

In Erdbeeren steckt auch Folsäure, ein Vitamin aus der B-Gruppe. Folsäure ist zentral für Stoffwechselprozesse wie Zellteilung, Zellneubildung und Wachstum. Besonders während der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung wichtig, da ein Folsäure-Mangel die Entwicklung des Nervensystems des Ungeborenen beeinträchtigen kann. Erdbeeren sind mit 45 Mikrogramm pro 100 Gramm eine gute – und leckere – Folsäure-Quelle.

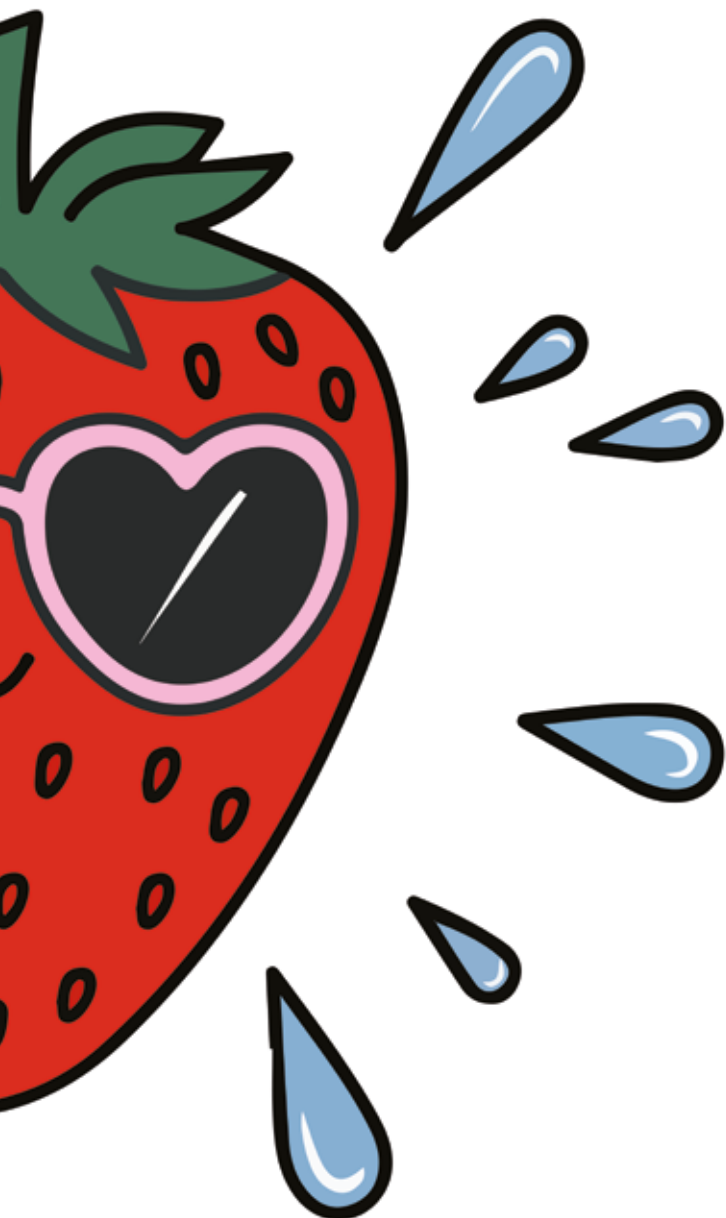
Gut für die Herzgesundheit

Erdbeeren liefern dem Körper verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Anthocyane, Flavonoide und Phenolsäuren. Diese bioaktiven Substanzen sollen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken – insbesondere bei Frauen, wie eine Studie der „American Heart Association“ zeigt. Darüber hinaus wirken diese Pflanzenstoffe entzündungshemmend, können Krankheitserreger hemmen und beeinflussen Cholesterin- sowie Blutfettwerte positiv. Außerdem enthalten Erdbeeren viel Kalium, das ebenfalls zur Unterstützung der Herzfunktion beiträgt.

SUMM



SUMMER



Geringeres Krebs-Risiko

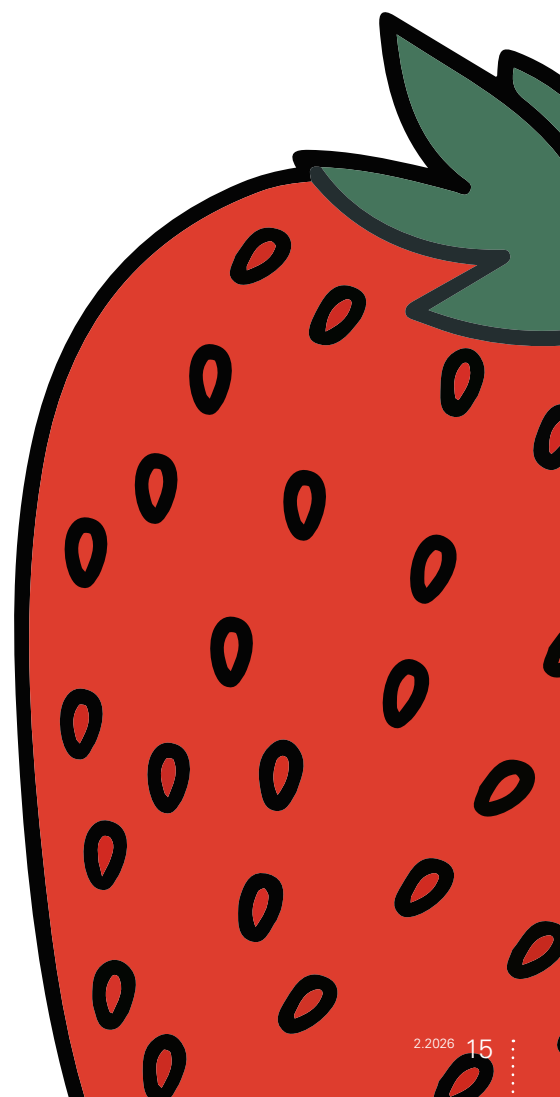
Doch die kleinen roten Früchte können noch mehr: Die in Erdbeeren enthaltenen Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe schützen unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale und wirken entzündungshemmend. Studien, die unter anderem das amerikanische Krebsforschungsinstitut „American Institute for Cancer Research (AICR)“ veröffentlicht hat, weisen außerdem darauf hin, dass ein erhöhter Verzehr von Erdbeeren das Risiko für bestimmte Krebsarten senken könnte.

Wichtig für die Blutgerinnung

Für unser Blut sind Erdbeeren ebenfalls gut. Denn sie enthalten Vitamin K, das eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielt. In 100 Gramm Erdbeeren stecken etwa 5 Mikrogramm des Vitamins.

Kalorienarm und gut für die Verdauung

Erdbeeren enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Eine ballaststoffreiche Ernährung trägt zudem dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Mit nur etwa 35 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Erdbeeren zudem ausgesprochen kalorienarm. Daher sind sie auch ein leckerer und gesunder Snack für alle, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten.



Herzkrank durch die Umwelt?

OB VERKEHRSLÄRM, FEINSTAUB ODER EXTREME TEMPERATUREN – UMWELTEINFLÜSSE KÖNNEN NICHT NUR DIE ATEMWEGE BELASTEN ODER ALLERGIEN AUSLÖSEN. EINE NEUE STUDIE ZEIGT, DASS LUFT, LÄRM UND CO. SOGAR DAS RISIKO VON HERZERKRANKUNGEN DEUTLICH ERHÖHEN KÖNNEN.

Auch wenn es uns im Alltag kaum auffällt: Wir sind ständig unterschiedlichen Einflüssen aus der Umwelt ausgesetzt, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Dazu gehören chemische und biologische Schadstoffe in der Atemluft, in Produkten oder der Nahrung, Lärm, Ozon, Feinstaub oder UV-Strahlung.

Dauerstress für den Körper

Solche Umweltfaktoren beeinflussen unseren Organismus nachhaltig: Feinstaub kann Entzündungsprozesse im Körper fördern und die Gefäße schädigen. Lärm aktiviert dauerhaft das Stresssystem und erhöht Blutdruck sowie Herzfrequenz. Schadstoffe begünstigen chronische Erkrankungen wie Asthma oder Allergien. Extreme Hitze belastet den Kreislauf.

Eine internationale Forschungsgruppe unter Beteiligung der Universitätsmedizin Mainz hat nun außerdem herausgefunden: Umwelt- und Lebensbedingungen spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und dem Fortschreiten einer Herzinsuffizienz. Diese, so die Studienautorinnen und -autoren, entwickle sich nicht infolge einzelner Hitzetage oder kurzfristiger Lärmereignisse. Ausschlaggebend und damit krank machend sei die langfristige, kombinierte Belastung durch schädliche Umweltfaktoren. Die Ergebnisse der Studie mit dem Titel „*The environmental exposome in heart failure risk and progression*“ wurden im Januar 2026 im Fachjournal *Nature Reviews Cardiology* veröffentlicht.

Einflüsse wirken gleichzeitig

Bislang galten Bluthochdruck, Diabetes oder genetische Veranlagung als hauptsächliche Risikofaktoren für das Entstehen einer Herzinsuffizienz. Umweltfaktoren standen als mögliche Ursache weniger im Fokus. Doch die neue Studie, an der neben Forschenden aus Mainz auch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Harvard Medical School, der Yale School of Medicine und der Columbia University beteiligt waren, nimmt die Gesamtheit aller Umwelt- und Lebensfaktoren in den Blick, denen ein Mensch im Laufe seines Lebens ausgesetzt ist.

Das Forschungsteam analysierte zahlreiche Daten zu einzelnen Umweltbelastungen, darunter Feinstaub, Verkehrs- und Fluglärm, extreme Hitze oder Kälte, künstliches Licht in der Nacht sowie toxische Metalle wie Blei und Cadmium. Ein zentrales Ergebnis: Diese Einflüsse wirken nicht isoliert voneinander. Sie treten gleichzeitig auf und begleiten Menschen über viele Jahre hinweg – oft schon in frühen Lebensphasen. Damit steht die Gesundheit vieler Menschen von Anfang an unter keinem guten Stern.



Soziale Unterschiede

Doch das Risiko, diesen Einflüssen ausgesetzt zu sein, ist nicht für jeden Menschen gleich hoch. Die Studie weist auf deutliche soziale Unterschiede hin: Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status sind Umweltbelastungen häufig stärker ausgesetzt. Sie leben öfter in Gegenden mit schlechterer Luftqualität, höherer Lärmbelastung und weniger Grünflächen. Gleichzeitig haben sie oft einen eingeschränkten Zugang zu Präventionsangeboten und medizinischer Versorgung.

Prävention neu denken

Die Autorinnen und Autoren der Studie plädieren deshalb dafür, Prävention ganzheitlicher zu denken. Neben Vorsorge, Früherkennung und der Reduzierung individueller Risikofaktoren brauche es auch strukturelle Maßnahmen: einen besseren Schutz der Luftqualität, wirksamen Lärmschutz, Strategien gegen Hitze in Städten und mehr Grünflächen. Denn Gesundheit ist nicht nur eine Frage des Lebensstils, sondern auch der Umweltbedingungen, unter denen Menschen leben.

„Situationship“ statt Beziehung?

SIE BEWEGEN SICH IRGENDWO ZWISCHEN FREUNDSCHAFT UND BEZIEHUNG: SOGENANNT „SITUATIONSHIPS“: FÜR MANCHE KLINGT DIESES MODELL AUS NÄHE OHNE VERPFLICHTUNG NACH FREIHEIT UND SELBSTBESTIMMUNG. ABER IST DIE „BEZIEHUNG LIGHT“ EIN NEUER TREND?

„Situationship“ – zusammengesetzt aus den englischen Begriffen „situation“ und „relationship“ – bezeichnet eine Beziehung zwischen Freundschaft und fester Partnerschaft. Man trifft sich regelmäßig, teilt Gefühle und Intimität, verzichtet jedoch bewusst auf klare Absprachen oder langfristige Perspektiven. Emotionale Nähe ist erlaubt, ein verbindliches Commitment aber nicht vorgesehen.

Das Modell an sich ist nicht neu. Schließlich gibt es unverbindliche Affären oder Beziehungen nicht erst seit Kurzem. Neu ist vor allem das Label, das sich in den letzten Jahren über soziale Medien verbreitet hat. Besonders unter 18- bis 25-Jährigen gilt die Situationship als moderne Art des Datings, die Freiheit und Nähe kombinieren soll. Im Unterschied zur klassischen Freundschaft Plus geht es dabei nicht nur um Sexualität. Gemeinsame Unternehmungen, Dates oder Kuschneln gehören häufig dazu – nur eben ohne Verbindlichkeiten.

Ernsthafte Partnerschaften im Fokus

Doch wer glaubt, dass sich vor allem die Jüngeren eine Situationship wünschen, täuscht sich. Eine repräsentative Studie im Auftrag der Dating-Plattform Parship.at zeigt: Nur acht Prozent der befragten Singles bevorzugen ein unverbindliches Beziehungsmodell. Stattdessen ist vor allem jüngeren Erwachsenen eine ernsthafte Beziehung wichtig: Rund 70 Prozent der 18- bis 39-Jährigen wünschen sich eine verbindliche Partnerschaft. Unter den 30- bis 39-Jährigen sind der Studie zufolge zwei Drittel bereit, sich langfristig zu binden, wenn der oder die Richtige vor ihnen steht. Von einem generellen Trend zur Unverbindlichkeit kann in diesen Altersgruppen also kaum die Rede sein.

Anders sieht es bei den älteren Singles aus: Laut Parship-Umfrage ist nur ein Drittel der Befragten zwischen 60 und 75 Jahren bereit, sich fest zu binden. Vielmehr gehen Ältere offenbar gelassener mit offenen Konstellationen um. Sie fühlen sich weniger gestört von Unklarheit und möchten sich häufiger selbst Optionen offenhalten.

Freiheit mit Nebenwirkungen

Situationships bieten Vorteile: wenig Druck, hohe Flexibilität, Raum zum Ausprobieren. Gleichzeitig fehlen Stabilität, klare Regeln und eine Perspektive. Daher können Eifersucht, Unsicherheit oder unterschiedliche Erwartungen schnell zu emotionalem Stress führen. Ob und zu welchem Zeitpunkt das Modell zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen passt, muss letztlich jede und jeder für sich selbst entscheiden.



Freundschaften als Lebenselixier

GUTE FREUNDSCHAFTEN SCHENKEN NICHT NUR HALT, NÄHE UND LEBENSFREUDE. STABILE SOZIALE BINDUNGEN SCHÜTZEN KÖRPER UND PSYCHE. UND SIE LASSEN UNS LANGSAMER ALTERN.



Freundschaften sind weit mehr als eine angenehme Gesellschaft. Sie geben uns ein Gefühl von Verlässlichkeit, Gemeinschaft und gegenseitigem Verständnis und wirken wie ein emotionales Sicherheitsnetz. Und die Forschung zeigt: Wer stabile Freundschaften pflegt, lebt gesünder.

Warum Freundschaften der Gesundheit guttun

Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen haben ein geringeres Risiko für Depressionen, Angststörungen und stressbedingte Erkrankungen. Zudem leiden sie seltener an Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck oder chronischen Entzündungen. Das belegen zahlreiche Studien. Eine große Metaanalyse mit über 300.000 Teilnehmenden kam zu dem Ergebnis, dass gute soziale Integration mit einer rund 50 Prozent niedrigeren Gesamtsterblichkeit verbunden ist – ein Effekt, der in seiner Größenordnung mit einem Rauchverzicht vergleichbar ist. Auch das Immunsystem profitiert von guten Freundschaften. Im höheren Lebensalter sind aktive soziale Netzwerke zudem mit einem geringeren Risiko für kognitiven Abbau und Demenz verbunden.

Biologisch lässt sich das so erklären: Soziale Unterstützung senkt unter anderem Stresshormone wie Cortisol, reduziert Entzündungsmarker und verbessert die Herzfrequenzvariabilität. Das hat einen nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden.

Soziale Beziehungen als Anti-Aging-Faktor

Eine neue Studie der Cornell University zeigt außerdem: Freundschaften wirken sich offenbar bis auf Zellebene aus. In der Untersuchung mit mehr als 2.100 Personen analysierten die Forschenden den „kumulativen sozialen Vorteil“ – also die über Jahre gewachsene Qualität sozialer Bindungen. Dazu werteten sie verschiedene Entzündungsmarker und DNA-Muster aus. Das Ergebnis: Menschen mit einem stabilen, unterstützenden Umfeld altern biologisch langsamer und wiesen geringere Entzündungswerte auf. Entscheidend, so die Forschenden, sei dabei die Dauer von Freundschaften: Soziale Ressourcen summieren sich über das Leben hinweg und beeinflussen messbar die gesundheitliche Entwicklung.

Was Freundschaften stark macht

Nicht umsonst gelten Freundinnen und Freunde als „selbstgewählte Familie“. Wir suchen Menschen, die Nähe, Unterstützung und Zuverlässigkeit bieten. Häufig entstehen solche Bindungen dort, wo wir uns regelmäßig begegnen: in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf. Entscheidend ist gemeinsam verbrachte Zeit. Geteilte Erlebnisse vertiefen Beziehungen – besonders, wenn man sich regelmäßig sieht. Denn Nähe entsteht nicht zufällig, sondern durch kontinuierliche Pflege. Und wer Zeit und Energie in stabile Freundschaften investiert, tut nicht nur seinem Herzen, sondern auch seiner Gesundheit etwas Gutes.



Sommermenü

Zitronen-Joghurt-
Kaltschale

Tomaten aus dem Ofen
„Caprese-Style“

Bananen-Minz-
Shake



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.



Tomaten aus dem Ofen „Caprese-Style“

8 mittelgr.	Tomaten
250 g	Mozzarella
5 Stiele	Basilikum
6 EL	Balsamico
1 EL	Honig, (flüssig)
3 EL	grünes Pesto
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl



Zubereitung:

Bevor Sie mit der Zubereitung beginnen, heizen Sie den Ofen auf 200° C Umluft vor. Beginnen Sie dann damit, den Basilikum und die Tomaten zu waschen.

Halbieren Sie anschließend die Tomaten und legen Sie diese wieder zusammengesetzt auf das Blech. Im Backofen werden Sie nun 15 Minuten vorgegart.

Inzwischen können Sie den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Vinaigrette aus dem Balsamico-Essig, Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl anrühren.

Nehmen Sie die Tomaten aus dem Ofen. Die untere Hälfte würzen Sie mit Salz und Pfeffer, dann mit Mozzarella und Basilikum belegen und die obere Hälfte wieder drauf setzen. Beträufeln Sie die Tomaten mit der Vinaigrette und geben Sie diese für weitere 5 Minuten in den Ofen.

Nach dem Herausnehmen etwas Pesto darüber geben und warm servieren.



Bananen-Minz-Shake

200 ml	Buttermilch
1 reife	Banane
1 kl. Bund	Minzblätter
250 ml	Sahne
	Schokoraspeln



Zubereitung:

Banane und gewaschene Minzblätter schneiden, mit der Buttermilch in den Mixer geben und schaumig pürieren, anschließend in Gläser füllen und steifgeschlagene Sahne darüber geben und mit Schokoraspeln verzieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

runde Schneehütte	geflochtene Besatzschnur	niederländ. Namens- teil	Fehlos bei der Lotterie	Fußglied	Äbtissin	Handels- brauch	ausge- dehnt	von Was- ser um- gebenes Land	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	auf der Rück- seite von etwas	Wüsten- insel	Vorrich- tung zum Heizen, Kochen
matt, stumpf						Luft- bewe- gung	1			Öl-, Faser- pflanze		4
Strich				Krüm- mung, Kurve		2		Schreit- vogel, Sichler				Kzw.: un- bekann- tes Flug- objekt
	7	Würde, Ansehen				franz. unbe- stimmter Artikel	ägypti- sche Göttin	5		eine Zahl		
Tapfer- keit	Frau, die ein frem- des Kind stilt	Angehö- riger ei- nes Rei- tervolkes	ugs.: wackelnd gehen	Rhombus					Ital. Geigen- bauer- familie	russ. Schrift- steller (Nikolai)	Präsident der USA (Barack)	Leber- abson- derung
						Bezeich- nung	eine der Ostfrie- sischen Inseln			9		
Textil- arbeit	schmal; begrenzt	poetisch: Adler	nicht außen					Hart- schalen- frucht	Bad im Spessart		6	Leucht- diode (Abk.)
Gewürz- ständer					Hühner- produkt	basch- kirische Haupt- stadt			Ansage auf Kon- tra (Skat)	Uni- versum		
			Bruder des Romulus	8				Schlag- instru- ment				3
orienta- lisches Färbe- mittel	Zier- pflanze, Polar- gonie					Griff; Stängel				Ab- schie- dsgruß		



Finde die 11 Unterschiede in den Bildern





Barmenia
Gothaer



Wir schützen Sie rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

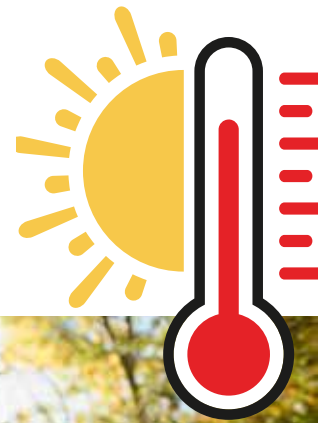
oder Telefon 0202 438-3560

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



Büffeln statt hitzefrei?

SOMMERHITZE UND HAUSAUFGABEN – KEINE IDEALE KOMBINATION. DOCH MIT ANGEPAASSTEN LERNZEITEN, KLUGEN PAUSEN UND AUSREICHEND SCHLAF BLEIBEN SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER AUCH BEI 30 GRAD KONZENTRIERT.



Hohe Temperaturen belasten den Körper – und damit das Gehirn. Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sinkt, weil der Organismus vor allem damit beschäftigt ist, sich zu kühlen. Das verbraucht Energie, die beim Denken fehlt. Wenn die Schule also nicht gerade hitzefrei gibt, ist es umso wichtiger, Lernphasen im Sommer bewusst zu planen.

Lernzeiten neu denken

Wenn es heiß wird, funktionieren gewohnte Zeitpläne oft nicht mehr. Besonders mittags fällt es oft schwer sich zu konzentrieren. Statt darauf zu bestehen, dass die Hausaufgaben am Nachmittag erledigt werden, sollten Eltern gemeinsam mit ihrem Kind ausprobieren, wann dafür der beste Zeitpunkt ist. Vielleicht klappt es kurz vor dem Abendessen besser? Bleiben Sie flexibel. Das verhindert unnötigen Frust.

Kühl lernen

Hitze bedeutet Stress für den Körper. Eine angenehme Lernumgebung ist deshalb entscheidend. Das kühlfste Zimmer der Wohnung, geschlossene Rollos am Tag und Lüften in den Morgen- oder Abendstunden verbessern das Raumklima. Noch besser: ein schattiger Platz im Garten oder auf dem Balkon. Kleine Erfrischungen wie ein feuchtes Tuch im

Nacken oder eine Sprühflasche mit Wasser bringen zwischendurch neue Energie.

Trinken und Pausen einplanen

Gerade bei hohen Temperaturen ist das regelmäßige Trinken besonders wichtig. Schon leichter Wassermangel kann Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme verursachen. Wasser oder ungesüßter Tee sollten daher immer griffbereit sein. Ebenso wichtig sind regelmäßige Pausen. Statt langer Lernmarathons helfen kurze, strukturierte Einheiten: zum Beispiel 25 Minuten konzentriertes Arbeiten, und anschließend fünf Minuten Pause. Das hält die Motivation hoch – auch bei Hitze.

Schlaf nicht unterschätzen

Tropisch warme Nächte rauben vielen den Schlaf – und die Energie. Ein gut gelüfteter, abgedunkelter Schlafraum, leichte Bettwäsche oder eine lauwarme Dusche vor dem Zubettgehen können helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Denn nur ausgeruhte Kinder sind wirklich aufnahmefähig. Sommerliche Temperaturen lassen sich zwar nicht abschalten. Doch wer Lernzeiten anpasst, für Abkühlung sorgt und auf Schlaf achtet, schafft die Balance zwischen Büffeln und Freibad – auch ohne hitzefrei.

Top Leistungen und günstiger Beitrag bei Ihrer TUI BKK

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie, Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



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

