

IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK



Der perfekte Start
ins Berufsleben
S. 4



Gesundheitstag 2025 am
TUI Campus in Hannover
S. 5



Digital Detox
für Kinder
S. 15



NÜTZLICHES AUS DEM GARTEN

Massageöl mit Lavendel selber machen

Getrocknete Lavendelblüten in ein verschließbares Glas füllen und mit Pflanzenöl aufgießen, bis alle Blüten bedeckt sind. Das Glas verschließen und bei Zimmertemperatur an einen sonnigen Ort stellen. Das Glas täglich schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen können und sich kein Schimmel bilden kann. Nach ca. sechs Wochen das Öl abseihen und in ein braunes Glasfläschchen füllen. Wichtig ist das Massageöl an einem lichtgeschützten Ort aufzubewahren.



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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
shutterstock.com
S. 5 ©TUI AG

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	
Der perfekte Start ins Berufsleben	4	Intern
Gesundheitstag 2025 am TUI Campus in Hannover	5	Intern
Veröffentlichung nach § 305b SGB V – 2024	6	Intern
Achtung, Burn-out!	7	Job
Grippeschutz & Co.	8	Gesundheit
Fit ab 50: So bleiben Sie in Bewegung	10	Sport
Klimawandel – unterschätzte Folgen für die Gesundheit	11	Umwelt
Wenn das Lesen schwerfällt: Weitsichtigkeit	12	Gesundheit
Wild, Pilze, Nüsse – Gesunde Waldschätze	14	Service
Digital Detox für Kinder	15	Familie
Krisen und Zukunftsängste: So stärken Sie Ihre Resilienz	16	Psychologie
Schon gewusst?	18	Wissen
Herbstmenü	19	Service
Rätsel	21	Rätsel
Ab in die Sauna!	23	Service



Der perfekte Start ins Berufsleben

Mit unserer Aktion „Perfekter Berufsstart“ sprechen wir jedes Jahr potentielle Schulabgänger an.

Wer sich nach der Schulzeit für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden hat, ist bis 25 weiter über die Familie bei uns kostenlos mitversichert.

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine **eigene Krankenversicherung**. **Klar, bleibt man da bei uns versichert** und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal, in welcher Berufssparte oder bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, ob im TUI Konzern, bei BCD oder auch außerhalb, selbst Mitglied der TUI BKK werden geht ganz einfach online **www.tui-bkk.de/mitgliedwerden** oder QR Code nutzen.



Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 Sportgutscheine verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

Cheyenne Biermann
Philipp Zenk
Katharina Schlereth
Mert Katanalp
Nick Krause
Jay Joos
Jule Knuth
Kira Fast
Ole Othmer
Lea Rusch

Allen Teilnehmenden vielen Dank.

Gesundheitstag 2025 am TUI Campus in Hannover



Am 1. Juli war es wieder soweit – das Foyer und die Galerie des TUI Campus in Hannover verwandelten sich in einen lebendigen Marktplatz der Gesundheit, der unter dem Motto „Entdecken, Erleben, Mitmachen!“ zahlreiche Mitarbeitende der TUI Gesellschaften begeisterte.

Das Team der TUI BKK bot eine besondere Attraktion: das sogenannte Carrera-Bike. Hierbei handelt es sich um zwei Standfahrräder, die durch Muskelkraft der Teilnehmenden zwei Autos auf der Carrera-Bahn antreiben. Also hieß es natürlich: Auf die Pedale, fertig, los!

Zahlreiche begeisterte Gesichter gab es auch bei den weiteren Angeboten: Ob bei den Bewegungs- und Suchtpräventionsangeboten der IAS, der Pump Challenge von JobRad, am Glücksrad bei Urban Sports, beim Kinesiotaping mit Lars Löwe, an den Infoständen von Jack's Kitchen oder beim Ausprobieren der Desk Bikes – überall war etwas los und für jeden war wirklich etwas dabei! Mit frischen Angeboten im Karl's, TUI Café und InfusedWater auf der Aktionsfläche konnten sich alle Teilnehmer*innen auch kulinarisch verwöhnen lassen.

Aufgrund der großen aktiven Teilnahme wurde dieser Tag zu einem echten Highlight rund um Bewegung, Ernährung, Prävention und Wohlbefinden.



Veröffentlichung nach § 305b SGB V – 2024

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Anzahl Vorjahr 2023	Anzahl Berichtsjahr 2024	Veränderungsrate gegenüber Vorjahr
Mitglieder	12.937	12.966	0,22 %
Versicherte	17.491	17.416	-0,43 %

II. Einnahmen 2024

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	49.942.489,76	2.867,62	3,50 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	6.033.151,10	346,41	6,43 %
sonstige Einnahmen	596.987,69	34,28	18,87 %
Einnahmen gesamt	56.572.628,55	3.248,31	3,94 %

III. Ausgaben 2024

Ausgabenblöcke	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Ärztliche Behandlung	11.501.958,72	660,42	9,01 %
Zahnärztliche Behandlung			
ohne Zahnersatz	3.832.010,92	220,03	3,68 %
Zahnersatz	745.861,20	42,83	13,19 %
Arzneimittel	8.675.724,92	498,15	-0,35 %
Hilfsmittel	2.208.765,65	126,82	32,61 %
Heilmittel	2.528.442,83	145,18	10,43 %
Krankenhausbehandlung	14.765.444,12	847,81	25,64 %
Krankengeld	4.904.354,39	281,60	5,28 %
Fahrtkosten	940.715,73	54,01	9,07 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.061.806,38	60,97	37,01 %
Schutzimpfungen	778.136,02	44,68	2,21 %
Früherkennungsmaßnahmen	872.120,97	50,08	-3,91 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	398.304,27	22,87	6,02 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	334.584,12	19,21	7,78 %
Dialyse	404.539,24	23,23	19,02 %
sonstige Leistungsausgaben	1.389.726,29	79,80	12,77 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	55.342.495,77	3.177,68	11,70 %
Prävention (als Davonposition)	2.890.266,15	165,95	4,64 %

weitere Ausgaben 2024

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Verwaltungsausgaben	2.428.299,96	139,43	7,69 %
sonstige Ausgaben	695.968,34	39,96	-3,21 %
Ausgaben gesamt	58.466.764,07	3.357,07	11,33 %

IV. Vermögen 2024

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	
Betriebsmittel	1.539.613,02	88,40	
Rücklage	2.356.000,00	135,28	
Verwaltungsvermögen	17.900,00	1,03	
Vermögen gesamt	3.913.513,02	224,71	

Achtung, Burn-out!

ANHALTENDE ERSCHÖPFUNG, STÄNDIGE MÜDIGKEIT UND SINKENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM JOB – ALL DAS KÖNNEN HINWEISE AUF EIN BURN-OUT SEIN. DOCH WIE ERKENNT MAN DIESE FORM DER ÜBERLASTUNG? UND WAS LÄSST SICH DAGEGENTUN?



Ob Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Stimmungsschwankungen oder Schlafprobleme – wer solche Symptome an sich feststellt, könnte von einem Burn-out betroffen sein. Der Begriff „Burn-out“ – zu Deutsch „ausbrennen“ – beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und mentaler Erschöpfung. Geprägt wurde der Begriff 1974 vom US-Psychotherapeuten Herbert Freudenberger. Laut dem Statistikportal Statista waren allein im Jahr 2023 etwa 186.000 gesetzlich versicherte Beschäftigte in Deutschland von einem Burn-out betroffen.

Wie erkennt man ein Burn-out?

Burn-out kann alle Bevölkerungsschichten betreffen und zeigt sich bei jedem Menschen anders. Typisch sind jedoch Gefühle von Überforderung, Antriebslosigkeit, innerer Leere und das Gefühl, „ausgebrannt“ zu sein. Viele Betroffene berichten auch von Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen oder sozialem Rückzug.

Eine eindeutige medizinische Diagnose gibt es jedoch nicht – Burn-out ist kein klar umrissenes Krankheitsbild. Einige Symptome ähneln denen einer Depression, was eine Abgrenzung erschwert. Klar ist aber: Burn-out ist eine ernstzunehmende stressbedingte Belastungsreaktion, die Menschen aller Berufsgruppen und Lebenslagen treffen kann. Wer sich ausgebrannt und überlastet fühlt, sollte sich daher an den Hausarzt oder die Hausärztin wenden. Diese stellen bei Bedarf eine Krankschreibung aus und können an eine psychologische, psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis oder Klinik überweisen.

Woher kommt ein Burn-out?

Die Ursachen für einen Burn-out liegen meist in einem Zusammenspiel aus persönlichen Eigenschaften und äußeren Umständen. Hoher Perfektionismus, übertriebener Ehrgeiz oder das Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen, zählen zu den inneren Risikofaktoren. Äußere Auslöser können Dauerstress, ein schlechtes Arbeitsklima, Konflikte im Team oder ständiger Zeitdruck sein. Besonders gefährdet sind Menschen mit hohem Engagement und Idealismus – aber auch jene, die sich von Anfang an mit ihrer Aufgabe überfordert fühlen.

Was hilft bei einem Burn-out?

Eine einheitliche Therapie bei Burn-out gibt es nicht – die Behandlung sollte individuell auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt werden. Daher ist eine ärztliche oder psychotherapeutische Begleitung ein wichtiger erster Schritt. Auch Veränderungen im Alltag können viel bewirken: Manchmal hilft es schon, realistische Erwartungen zu entwickeln, das eigene Zeitmanagement zu verbessern und regelmäßig Pausen einzuplanen. Entspannungstechniken, Stressbewältigungsstrategien und ein stabiles soziales Umfeld helfen ebenfalls, neue Kraft zu schöpfen. Nicht zuletzt wirken Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf präventiv – und stärken Körper wie Psyche langfristig.

Grippeschutz & Co.

OB GRIPPE, MASERN ODER KEUCHHUSTEN – IMPFUNGEN GEHÖREN ZU DEN WIRKSAMSTEN MASSNAHMEN ZUM SCHUTZ VOR INFEKTI-
ONSKRANKHEITEN. ABER WELCHE IMPFUNGEN SIND BESONDERS
WICHTIG? UND FÜR WEN WERDEN SIE EMPFOHLEN?



Mit dem Herbst kommt auch die jährliche Grippezeit. Dabei handelt es sich bei einer „echten“ Grippe, der Influenza, nicht um eine harmlose Erkältung, sondern um eine ernstzunehmende Virusinfektion. Besonders gefährdet sind Menschen ab 60 Jahren, Schwangere sowie Personen mit chronischen Erkrankungen. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) insbesondere für diese Personengruppen eine Gripeschutzimpfung, um schwere Krankheitsverläufe zu vermeiden.

Auch medizinischem Personal wird dringend zur Impfung gegen Grippe geraten. Aufgrund des engen Kontakts mit Patientinnen und Patienten besteht nicht nur ein erhöhtes Ansteckungsrisiko für die Mitarbeitenden selbst – sie könnten das Virus auch unbemerkt weitergeben.

Die ideale Zeit für die Gripeschutzimpfung liegt zwischen Oktober und Mitte Dezember. Etwa 10 bis 14 Tage nach der Impfung ist ein ausreichender Schutz aufgebaut. Auch zu Beginn des neuen Jahres kann eine Impfung noch sinnvoll sein – vor allem, wenn die Grippezeit noch aussteht oder gerade erst beginnt.

Diphtherie wieder auf dem Vormarsch

Doch nicht nur die Grippe birgt gesundheitliche Risiken. Auch Diphtherie rückt wieder stärker in den Fokus. Das Robert Koch-Institut (RKI) warnt vor einem Anstieg der Infektionszahlen in Deutschland. Die durch das Bakterium *Corynebacterium diphtheriae* ausgelöste Krankheit ist hochansteckend und potenziell lebensbedrohlich. Sie beginnt meist mit Halsschmerzen und angeschwollenen Mandeln – charakteristisch sind grau-weiße Beläge im Rachenraum. Übertragen wird Diphtherie durch Tröpfcheninfektion, etwa beim Husten oder Niesen.

Die Ständige Impfkommission, die am RKI angesiedelt ist, empfiehlt eine Grundimmunisierung im Kindesalter sowie regelmäßige Auffrischungsimpfungen im Jugend- und Erwachsenenalter, um den Impfschutz aufrechtzuerhalten.

Impfempfehlungen für Erwachsene

Die STIKO gibt regelmäßig Empfehlungen zum Impfschutz – sowohl zum individuellen Schutz als auch zur Eindämmung von Infektionen in der Bevölkerung. Für Erwachsene gelten folgende Impfungen bzw. Auffrischungsimpfungen als besonders wichtig:

- **Diphtherie**
- **FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)**
- **Grippe (Influenza)**
- **Gürtelrose (Herpes zoster)**
- **Hepatitis B**
- **Keuchhusten (Pertussis)**
- **Masern**
- **Pneumokokken**
- **Polio (Kinderlähmung)**
- **Röteln**
- **RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus): empfohlen für Personen ab 75 Jahren sowie Personen ab 60 Jahren mit Risikofaktoren für einen schweren Verlauf**
- **Tetanus (Wundstarrkrampf)**
- **COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)**

Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst vor schweren Erkrankungen, sondern leistet auch einen Beitrag zur öffentlichen Gesundheit. Wenn Sie unsicher sind, ob Auffrischungen nötig sind, sollten Sie Ihren Impfpass prüfen lassen – am besten in der Hausarztpraxis. Die Kosten für alle von der STIKO empfohlenen Impfungen übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

Impfungen für Kinder und andere Personengruppen

Welche Impfungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter, für Seniorinnen und Senioren, Schwangere sowie für bestimmte Personen- und Berufsgruppen empfohlen werden, erfährt man im Impfkalendar der STIKO. Diesen und weitere Infos zum Thema Impfen gibt es auf unserer Website <https://www.tui-bkk.de/leistungsvorteile/starke-leistungen-von-a-z/i> Impfungen oder QR Code nutzen.



Fit ab 50: So bleiben Sie in Bewegung

GERADE IM MITTLEREN ALTER IST KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BESONDERS WICHTIG. WIR ZEIGEN IHNEN, WIE SIE SICH EINFACH IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN LÄSST.



Mit 50 gehört man schon zum „alten Eisen“? Nicht unbedingt: Wer sich jetzt regelmäßig bewegt, legt den Grundstein für ein gesundes, aktives Leben im Alter. Denn bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der altersbedingte Abbau von Muskelmasse. Zudem verlangsamt sich mit zunehmendem Alter der Stoffwechsel und die Gelenke werden weniger belastbar. Bewegung hilft, diesen natürlichen Prozessen entgegenzuwirken – und hält Körper wie Geist auf Trab.

Bewegung als Medizin

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nicht nur die Fitness, sondern beugt auch vielen chronischen Erkrankungen vor. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Rückenschmerzen. Auch die mentale Gesundheit profitiert: Bewegung senkt das Stresslevel, fördert die Durchblutung des Gehirns und kann depressive Verstimmungen lindern.

Kleine Schritte, große Wirkung

Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten Ausdauersport pro Woche bei moderater Intensität oder 75 Minuten bei hoher Intensität. Am besten ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Geeignet sind dazu zum Beispiel:

- **Spaziergehen oder Nordic Walking:** gelenkschonend und ideal für den Einstieg
- **Radfahren:** trainiert die Ausdauer und stärkt das Herz
- **Schwimmen oder Aquafitness:** besonders gut bei Gelenkproblemen
- **Gymnastik oder Yoga:** fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht

Doch auch, wenn mal keine Zeit für eine Sporteinheit bleibt – unterschätzen Sie nicht, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie kurze Wege zu Fuß, erledigen Sie Einkäufe mit dem Rad, gehen Sie bei Telefonaten umher. All das zählt.

Motivation durch Gemeinschaft

Gemeinsam mit anderen macht Sport einfach mehr Spaß als allein. In Sportgruppen oder Vereinen lässt sich nicht nur gemeinsam trainieren, sondern auch lachen und austauschen. Das stärkt zusätzlich das seelische Wohlbefinden.

Jetzt vorbeugen für später

Fit bleiben ab 50 bedeutet nicht, an die Leistungsgrenze zu gehen – sondern in Bewegung zu bleiben. Wer aktiv ist, stärkt nicht nur Muskeln, Knochen und Herz, sondern auch Selbstvertrauen und Lebensfreude. Suchen Sie sich also eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und der Sie regelmäßig nachgehen können. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Klimawandel – unterschätzte Folgen für die Gesundheit

HITZEWELLEN, NEUE INFektionsKRANKHEITEN UND IMMER MEHR ALLERGIEEN – DER KLIMAWANDEL BETRIFFT NICHT NUR DIE UMWELT, SONDERN AUCH UNSERE GESUNDHEIT.

Belastung für Herz und Kreislauf

Steigende Temperaturen mögen manchen zunächst angenehm erscheinen. Doch häufige Hitzewellen belasten den Körper stark. Die Folgen reichen von Erschöpfung und Kreislaufproblemen bis hin zu lebensbedrohlichen Hitzeschlägen. Auch Atemwegserkrankungen und Herz-Kreislauf-Probleme nehmen bei großer Hitze zu. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen.



Neue Infektionsrisiken

Durch längere warme Jahreszeiten breiten sich Mücken und Zecken in Deutschland stärker aus. Damit steigt das Risiko für Infektionskrankheiten wie FSME, Borreliose oder sogar Dengue- und West-Nil-Fieber. Gleichzeitig verbringen Menschen bei gutem Wetter mehr Zeit im Freien – so erhöht sich das Infektionsrisiko durch Mücken und Co. zusätzlich.

Allergien und Hautprobleme auf dem Vormarsch

Der Klimawandel verlängert die Pollenflugsaison und steigert die Pollenmenge – ein Problem für alle, die unter Allergien oder Asthma leiden. Auch die UV-Strahlung nimmt zu, was das Hautkrebsrisiko erhöht. Zudem bilden sich durch die Wärme vermehrt Blaualgenblüten in Seen, die zu Hautreizungen führen können.

Luftverschmutzung – eine unterschätzte Gefahr

Feinstaub und bodennahes Ozon wirken sich negativ auf die Lunge und das Herz-Kreislauf-System aus. Laut Bundesärztekammer ist jeder fünfte Todesfall weltweit auf Luftverschmutzung zurückzuführen. Besonders gefährdet sind Menschen mit bestehenden Erkrankungen.

Psychische Belastungen nehmen zu

Extreme Wetterereignisse wie Hochwasser, Stürme oder Hitzewellen können Ängste, Stress oder Depressionen auslösen. Die psychischen Belastungen können bis hin zu post-traumatischen Belastungsstörungen reichen.

Hitzeschutz & Klimaanpassung

Die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels sind bereits heute Realität. Deshalb braucht es neben Klimaschutz konkrete Maßnahmen zur Anpassung – etwa Hitzeschutzpläne, Aufklärungskampagnen und ein verbessertes Monitoring von Infektionskrankheiten. Denn unsere Gesundheit hängt unmittelbar mit dem Zustand unseres Planeten zusammen. Klimaschutz dient also nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer eigenen Gesundheit.



Wenn das Lesen schwerfällt: Weitsichtigkeit

WER WEITSICHTIG IST, HAT SCHWIERIGKEITEN, DINGE IN DER NÄHE SCHARF ZU SEHEN. DIESE FEHLSICHTIGKEIT, MEDIZINISCH HYPEROPIE GENANNT, IST MEIST ERBLICH BEDINGT.



Weitsichtigkeit ist weit verbreitet. Sie betrifft häufig bereits Kinder, denn Weitsichtigkeit ist meist angeboren. Die Sehkraft kann sich aber durch das Wachstum des Augapfels bis zum Erwachsenenalter verbessern. Laut der Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen ist etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland weitsichtig.

- Eine zu geringe Brechkraft der Linse oder eine zu flache Hornhaut. Diese seltener vorkommende Variante wird als Brechungshyperopie bezeichnet.

Beide Ursachen führen zum gleichen Ergebnis: Nahes erscheint verschwommen, während entfernte Objekte relativ scharf erkennbar bleiben.

Was ist Weitsichtigkeit?

Weitsichtige Menschen sehen in der Nähe unscharf. Das zeigt sich vor allem beim Lesen, Arbeiten am Bildschirm oder bei feinmotorischen Tätigkeiten wie dem Einfädeln eines Fadens. Häufig treten Kopfschmerzen und Augenbrennen auf, da die Augenmuskulatur durch das ständige Anpassen an Nah- und Fernsicht überanstrengt wird.

Wie entsteht Weitsichtigkeit?

Weitsichtigkeit ist meist erblich bedingt, das heißt, die Eltern haben oft die gleichen Probleme. Sie entsteht, wenn die ins Auge einfallenden Lichtstrahlen nicht richtig auf der Netzhaut fokussiert werden. Statt sich auf der Netzhaut zu treffen, bündeln sie sich dahinter – dadurch erscheint das Bild in der Nähe unscharf.

Dafür gibt es zwei Hauptursachen:

- Ein zu kurzer Augapfel – die häufigste Form, bekannt als Achsenhyperopie.

Weitsichtigkeit bei Kindern

Die meisten Kinder werden mit einer leichten Weitsichtigkeit geboren. Meist wird diese durch das Wachstum des Augapfels bis zum Schulalter wieder ausgeglichen. Eine starke Hyperopie kann jedoch zu Problemen wie Schielen oder einer sogenannten Amblyopie führen – einer Schwachsichtigkeit, bei der ein Auge schlechter sieht als das andere. Um die Entwicklung des schwächeren Auges zu fördern, wird das besser sehende Auge zeitweise abgeklebt. Auch eine frühzeitige Korrektur mit einer Brille ist in diesem Fall wichtig.

Was bedeutet Akkommodation?

Menschen mit einer leichten Weitsichtigkeit können bis etwa zum 30. Lebensjahr oft noch gut in der Nähe sehen. Grund dafür ist die Fähigkeit des Auges zur Akkommodation, also zur Anpassung: Die sogenannten Ziliarmuskeln sorgen dafür, dass sich die Augenlinse – je nach Entfernung eines Objekts – wölben oder flacher formen kann, um scharf zu sehen.



Weitsichtigkeit im mittleren Alter: Alterssichtigkeit

Diese Fähigkeit lässt jedoch mit zunehmendem Alter nach. Die Augenlinse verliert an Elastizität und kann sich nicht mehr ausreichend krümmen, um nahe Objekte scharf zu stellen. Die Folge: Ab etwa 45 Jahren fällt das Sehen in der Nähe fast allen Menschen schwer. Dann spricht man von einer Alterssichtigkeit (Presbyopie), im Volksmund auch Altersweitsichtigkeit genannt. Eine Presbyopie ist eine natürliche Alterserscheinung. Sie betrifft fast jeden Menschen früher oder später.

Wie wird Weitsichtigkeit festgestellt?

Ein Augenarzt kann eine Hyperopie mithilfe eines Sehschärfentests feststellen. Dabei wird geprüft, wie stark die Brechkraft des Auges von der Norm abweicht und ob eine Korrektur notwendig ist.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Weitsichtigkeit?

Die Behandlung hängt von der Stärke der Weitsichtigkeit, dem Alter und den Bedürfnissen der betroffenen Person ab.

Brille und Kontaktlinsen

Brillen sind die einfachste und bewährteste Möglichkeit, Weitsichtigkeit zu korrigieren. Kontaktlinsen werden von

vielen als komfortabler oder ästhetisch ansprechender empfunden. Sie sind jedoch nicht für alle geeignet, da sie unter Umständen zu Augenreizungen führen können.

Augenlaserkorrektur und implantierbare Linsen

Außerdem gibt es die Möglichkeit, eine Weitsichtigkeit mithilfe einer Laserbehandlung oder künstlichen Linsen, die ins Auge implantiert werden, zu korrigieren.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Sehhilfen oder Operationen?

Die Kosten für eine Brille oder Kontaktlinsen werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Lediglich bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr und bei besonders sehschwachen Menschen ist im Einzelfall eine Kostenbeteiligung für spezielle Brillengläser möglich.

Auch die Kosten einer Laserbehandlung müssen Patientinnen und Patienten in der Regel selbst tragen. Bei einem operativen Linsentausch übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung lediglich die Kosten für die Operation des Grauen Stars mit einer Monofokallinse.

Wild, Pilze, Nüsse – Gesunde Waldschätze

DIE NATUR BIETET EINE FÜLLE AN NÄHRSTOFFREICHEN LEBENSMITTELN, DIE NICHT NUR DEN GAUMEN ERFREUEN, SONDERN AUCH EINEN WERTVOLLEN BEITRAG ZU UNSERER GESUNDHEIT LEISTEN. DAZU GEHÖREN AUCH MANCHE SCHÄTZE DES WALDES, ZUM BEISPIEL WILDFLEISCH, PILZE UND NÜSSE.

Wildfleisch: Mager, nährstoffreich und nachhaltig

Der Wald ist nicht nur ein beliebter Ort für erholsame Spaziergänge. Auch kulinarisch hat er viel zu bieten. Wildfleisch, wie das von Reh, Hirsch oder Wildschwein, ist proteinreich und unterstützt daher den Muskelaufbau sowie wichtige Körperfunktionen. Gleichzeitig hat Wildfleisch in der Regel einen niedrigeren Fettgehalt als konventionelles Rind- oder Schweinefleisch. Es enthält Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Selen, die wichtig für die Blutbildung, das Immunsystem und den Stoffwechsel sind. Außerdem liefert Wildfleisch dem Körper B-Vitamine – und die sind gut für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem. Zudem ist das Fleisch reich an Omega-3-Fettsäuren, die positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wirken und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Ein weiterer Vorteil: Wildtiere leben frei und ernähren sich natürlich, wodurch ihr Fleisch frei von Antibiotika und Wachstumshormonen ist. Allerdings rät der Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) beim Kauf auf die Herkunft und zertifizierte Anbieter zu achten, da Wildfleisch durch bleihaltige Munition belastet sein kann. Fragen Sie also im Zweifel im Geschäft nach.

Tipps für den Speiseplan

- **Wildfleisch:** Achten Sie beim Kauf auf regionale und zertifizierte Anbieter. Wildfleisch eignet sich hervorragend für Schmorgerichte, Steaks oder als magerer Aufschnitt.
- **Pilze:** Frische Pilze sollten gut geputzt und schonend gegart werden, um die Nährstoffe zu erhalten. Sie passen gut zu Pasta, Risotto oder als Beilage zu Fleischgerichten.
- **Nüsse:** Eine Handvoll ungesalzener Nüsse täglich als Snack oder als Topping für Salate und Müslis liefert wertvolle Nährstoffe. Achten Sie auf die Portionsgröße, da Nüsse kalorienreich sind.

Pilze: Kalorienarme Nährstoffwunder

Pilze sind nicht nur lecker, sondern tun auch etwas für unsere Gesundheit. Sie enthalten eine Vielzahl an Vitaminen, insbesondere der B-Gruppe, sowie wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Kalium, Phosphor und Selen. Einige Pilzarten, wie der Champignon, liefern sogar Vitamin D, das unser Körper sonst hauptsächlich durch Sonnenlicht erhält.

Zudem sind Pilze reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl erhöhen. Und sie haben nur wenige Kalorien. In der chinesischen Medizin schätzt man Pilze schon seit langem für ihre Heilwirkung. So werden dem Shiitake-Pilz beispielsweise immunstärkende und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben.

Nüsse: Kleine Kraftpakete für Herz und Gehirn

Auch Nüsse sind wahre Nährstoffbomben. Sie liefern dem Körper gesunde ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, Magnesium und Zink. Außerdem zeigen Studien: Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann den Cholesterinspiegel senken, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren und sogar die Gehirnleistung steigern. Besonders Walnüsse stechen hervor: Sie enthalten hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und vor oxidativem Stress schützen können. Studien deuten darauf hin, dass Walnüsse positive Effekte auf die Gefäßgesundheit und sogar auf die Stimmung haben können.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei täglichem Verzehr eine Handvoll, also circa 25 Gramm Nüsse.

Aber Vorsicht: Paranüsse können hohe Mengen an radioaktivem Radium enthalten, deshalb sollten höchstens 1 bis 2 Nüsse pro Tag verzehrt werden. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten laut Bundesamt für Strahlenschutz vorsorglich auf Paranüsse verzichten.

Digital Detox für Kinder

KINDER, DIE STUNDENLANG AUF IHR SMARTPHONE STARREN, SIND LÄNGST KEIN UNGEWÖHNLICHES BILD MEHR. ABER WIE VIEL ZEIT SOLLTEN KINDER VOR DEM BILDSCHIRM VERBRINGEN DÜRFEN? UND WELCHE GEFAHREN BERGEN TABLET, SMARTPHONE UND CO.?



Schon in der Grundschule besitzen heute viele Kinder ein Smartphone. Und dieses wird eifrig genutzt – besonders in Deutschland: Laut einer aktuellen OECD-Studie gehören deutsche Jugendliche zu den weltweit aktivsten Bildschirmnutzern. Bei 15-jährigen Jugendlichen in Deutschland summiert sich die wöchentliche Bildschirmzeit der Studie zufolge auf durchschnittlich 48 Stunden, also fast sieben Stunden pro Tag. Fast drei Viertel dieser Altersgruppe nutzen digitale Geräte an Schultagen mehr als zwei Stunden täglich zu reinen Unterhaltungszwecken. Nur in vier der 36 untersuchten Länder – darunter Polen und Estland – sind die Werte noch höher.

Gesundheitliche Folgen: Mehr Fragen als Antworten

Doch welche gesundheitlichen Auswirkungen hat dieser Medienkonsum? Die OECD-Studie mahnt zur Vorsicht: Die Forschung stecke in vielen Bereichen noch in den Kinderschuhen. Klar sei jedoch, dass exzessive Bildschirmzeit – insbesondere am Abend – die Schlafqualität verschlechtert. Dies könne einen Teufelskreis in Gang setzen: Weniger erholsamer Schlaf führt zu mehr Müdigkeit, was wiederum zu passiverem Verhalten wie Fernsehschauen am nächsten Tag führe. Besonders kritisch ist es laut der Studie, wenn sich Bildschirmgeräte wie Smartphones oder Fernseher im Kinderzimmer befinden. Auch psychische Folgen wie depressive Verstimmungen, ein verzerrtes Körperbild oder soziale Isolation könnten laut der Studie mit einer zu langen Bildschirmzeit zusammenhängen. Es fehle jedoch noch an Langzeitstudien, um diese Zusammenhänge belastbar zu belegen.

Altersgerechte Empfehlungen: Wie viel ist zu viel?

Die EU-Initiative „klicksafe“ hat konkrete Bildschirmzeit-Empfehlungen für Eltern parat – abgestuft nach dem Alter der Kinder:

- **0 bis 3 Jahre:** Bildschirmmedien möglichst ganz vermeiden. Besser sind Bücher, Hörspiele und gemeinsames Spielen.
- **3 bis 6 Jahre:** Maximal 30 Minuten Bildschirmzeit pro Tag, aber möglichst nicht täglich. Es sollte immer ein Erwachsener dabei sein, dieser sollte auf altersgerechte Inhalte achten.
- **6 bis 9 Jahre:** 30 bis 45 Minuten täglich. Die Begleitung durch Erwachsene bleibt zentral.
- **9 bis 12 Jahre:** 45 bis 60 Minuten täglich. Medien-Inhalte sollten mit dem Kind besprochen werden, Jugendschutzfunktionen sollten aktiviert sein. Ein wöchentliches Zeitkonto kann helfen, die Bildschirmzeit zu begrenzen.
- **12 bis 16 Jahre:** 1 bis 2 Stunden freie Bildschirmzeit pro Tag – am besten bis spätestens 21 Uhr. Vereinbarungen zur Mediennutzung sollten gemeinsam mit dem Kind getroffen werden.

Zur Studie: Die OECD-Studie gibt es unter diesem QR-Code in englischer Sprache zum Download:



Krisen und Zukunftsängste: So stärken Sie Ihre Resilienz

KRISEN SIND TEIL UNSERES LEBENS. DOCH WIE GELINGT ES MANCHEN MENSCHEN, AUCH IN SCHWEREN ZEITEN INNERLICH STARK ZU BLEIBEN? WER SEINE SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKT, KANN PROBLEME BESSER BEWÄLTIGEN – UND SOGAR DARAN WACHSEN.

Ob globale Krisen, persönliche Verluste oder gesellschaftliche Umbrüche – viele Menschen stehen heute vor seelischen Herausforderungen, fühlen sich psychisch belastet oder ausgebrannt. Doch während manche an der psychischen Last zu zerbrechen drohen, wachsen andere daran. Der Grund dafür nennt sich Resilienz: die psychische Widerstandskraft, mit der wir Belastungen bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen können.

Was ist Resilienz?

Als Resilienz wird in der Psychologie die Fähigkeit bezeichnet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und sich – so heißt es im Dorsch-Lexikon der Psychologie – „trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln“. Die gute Nachricht: Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern lässt sich aktiv fördern. Laut der American Psychological Association (APA) ist Resilienz ein Prozess, den jeder Mensch lernen und entwickeln kann – unabhängig vom Alter oder der Lebenssituation. Beim Trainieren der Resilienz helfen die folgenden Strategien.

Strategien für mehr psychische Widerstandskraft

1. Soziale Verbindungen aktiv pflegen

Stabile Beziehungen geben Halt. Ob Familie, Freundeskreis, Kollegen oder Menschen in der Nachbarschaft – wer sich auf ein unterstützendes Netzwerk verlassen kann, meistert Krisen gelassener. Investieren Sie in diese Beziehungen: Zuhören, sich gegenseitig helfen und gemeinsam lachen wirkt oftmals besser als eine Therapie.

2. Wandel als Teil des Lebens annehmen

Ob Trennung, Jobwechsel oder persönliche Verluste – Veränderungen gehören zum Leben. Wer sie nicht als Niederlage, sondern als Chance für Entwicklung begreift, bleibt innerlich beweglich. Manchmal eröffnen sich dadurch neue Wege, die zuvor undenkbar schienen.

3. Probleme als vorübergehende Herausforderungen betrachten

In Krisen fühlen wir uns oft ohnmächtig. Doch wenn wir sie als vorübergehende Lebensphasen ansehen, gewinnen wir Abstand und Hoffnung. Resiliente Menschen vertrauen darauf, dass nach schwierigen Zeiten auch wieder bessere Tage kommen.

4. Eigene Ziele realistisch verfolgen

Klar definierte, erreichbare Ziele geben Orientierung – gerade in unsicheren Zeiten. Fragen Sie sich täglich: „Was kann ich heute tun, um einen Schritt weiterzukommen?“ Kleine Fortschritte stärken das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

5. Probleme angehen und Verantwortung übernehmen

Wer vor Problemen davonläuft, wird sie nicht lösen können. Wer hingegen aktiv Entscheidungen trifft und sich Problemen stellt, stärkt seine Resilienz. Diese Haltung lässt sich trainieren – etwa durch lösungsorientiertes Denken oder gezielte Problemlösungsstrategien.

6. Rückschläge als Lernchancen sehen

Auch schmerzhaft Erfahrungen können zu persönlichem Wachstum führen. Viele Menschen berichten, dass sie durch Krisen ein tieferes Verständnis für sich selbst und das Leben entwickelt haben. Nutzen Sie schwierige Phasen zur Reflexion – sie könnten ungeahnte Stärken in sich entdecken.

7. Vertrauen in sich selbst entwickeln

Resiliente Menschen glauben an ihre Fähigkeiten – auch wenn sie scheitern. Lernen Sie, auf Ihr Bauchgefühl zu hören und sich selbst Mut zuzusprechen. Positive Selbstgespräche und bewusstes Erinnern an gemeisterte Herausforderungen können das Selbstvertrauen fördern.

8. Emotionen zulassen – aber nicht von ihnen bestimmen lassen

Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer sind normal – entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Erkennen Sie diese Gefühle an, aber lassen Sie sich nicht von ihnen kontrollieren. Ein innerer Abstand hilft, klarer zu denken und ruhiger zu handeln.

9. Den Blick auf das Positive richten

Optimismus bedeutet nicht, die Realität zu verdrängen – sondern auch das Mögliche zu sehen. Ermutigen Sie sich selbst und sagen Sie sich: „Ich kann Einfluss nehmen. Ich habe schon Schlimmeres geschafft.“ Diese Haltung stärkt die psychische Belastbarkeit.

10. Gut für sich selbst sorgen

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern essenziell. Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung – und Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich bewusst Pausen, tun Sie Dinge, die Ihnen guttun. Ob mit einem Buch auf dem Sofa oder beim Spaziergang: Ihr Körper und Geist brauchen Regeneration.



11. Yoga, Meditation und Atemtechniken als Resilienz-Booster

Entspannungsverfahren wie Yoga oder Achtsamkeitsmeditation fördern Gelassenheit und Konzentration, gerade in Stressphasen. Studien zeigen, dass regelmäßige Entspannungsübungen mentale Klarheit schaffen und den Umgang mit Belastungen erleichtern. Ob im Sportclub oder online – Yoga- und Achtsamkeitskurse gibt es beinahe überall. Probieren Sie's aus. Für Ihre Gesundheit – und für alle Höhen und Tiefen des Lebens.

Weitere Informationen zu Gesundheits- und Präventionskursen sowie zur Kostenübernahme durch die BKK finden Sie auf unserer Website:



Schon gewusst?

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

Lebensstandard beeinflusst Größenunterschied zwischen den Geschlechtern

In wohlhabenden Ländern nimmt der Größenunterschied zwischen Männern und Frauen deutlich zu. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Genua, die im Fachmagazin *Biology Letters* erschienen ist. Auf Basis von WHO-Daten aus 62 Ländern fanden die Forschenden heraus: Männer legten im 20. Jahrhundert weltweit doppelt so stark an Körpergröße und Gewicht zu wie Frauen. Besonders stark zeigt sich dieser Trend in Ländern mit hohem Lebensstandard – etwa in Deutschland. In ärmeren Regionen wie Indonesien bleibt der Unterschied hingegen gering. Als Ursache vermuten die Forschenden evolutionäre Unterschiede in der Energieverwertung: Während Männer überschüssige Energie vermehrt in Körperwachstum investieren, wird sie bei Frauen eher für Fortpflanzungsprozesse wie Schwangerschaft und Stillzeit verwendet. Selbst bei guter Ernährung bleibt das weibliche Wachstum dadurch vergleichsweise stabil. Zur Studie geht's mit dem QR-Code:



Lebensstil beeinflusst Lebenserwartung stärker als Gene

Wie alt wir werden und wie gesund wir im Alter sind, hängt weniger von unseren Genen ab als bisher angenommen – und deutlich stärker vom Lebensstil. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Oxford, die im Fachmagazin *Nature* erschienen ist. Auf Basis von Daten aus der britischen Biobank mit rund 500.000 Teilnehmenden ermittelten die Forschenden: Nur etwa zwei Prozent des Sterberisikos lassen sich auf genetische Faktoren zurückführen, 17 Prozent hingegen auf äußere Einflüsse wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Bindungen und finanzielle Lebensumstände. Besonders relevant sind der Studie zufolge der sozioökonomische Status, die Wohnsituation und ob man in einer Partnerschaft lebt. Mehr dazu gibt es unter dem QR-Code:



Corona-Impfung schützt auch vor anderen Infektionen

Die vor allem während der Corona-Pandemie weit verbreiteten mRNA-Impfstoffe gegen Covid-19 aktivieren offenbar auch den angeborenen Teil des Immunsystems. Damit könnten sie auch vor anderen Erregern schützen. Das hat eine Forschungsgruppe der Universität Köln herausgefunden. Das Team untersuchte bei seinen Analysen das sogenannte angeborene Immunsystem. Anders als das spezifische Immunsystem, auf das die Impfung eigentlich abzielt, reagiert es nicht nur auf den Covid-19-Erreger Sars-CoV-2, sondern auch auf andere, unbekannte Krankheitserreger und bekämpft sie. Mithilfe von Blutproben geimpfter Menschen konnten die Forschenden zeigen: Die Impfung mit mRNA-Vakzinen gegen Covid-19 aktiviert bestimmte weiße Blutkörperchen (Monozyten) langfristig und verändert deren Genaktivität – ein Effekt, der die Abwehr auch gegen andere Krankheitserreger verbessert. Die Impfung wirkt damit wie ein Langzeittraining für die körpereigene Abwehr. Mehr zur Studie erfahren Sie unter dem QR-Code:





Herbstmenü

Feldsalat mit
Ziegenkäse,
Birne und Walnuss

Kräuter-Pfannkuchen
mit Pilzen

Karottenkuchen



Feldsalat mit Ziegenkäse, Birne und Walnuss

1 Pck.	Feldsalat
1	Birne
200 g	Ziegenkäse
80 g	Walnüsse
	Granatapfelkerne
	Butter
1 EL	Honig
2 EL	Öl (Walnussöl)
2 EL	Balsamico, weiß
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Birne in Scheiben schneiden und mit den Walnüssen in Butter 5 Minuten braten. Den Ziegenkäse mit Honig bestreichen und bei 150 Grad ca. 7 Minuten backen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Das Dressing aus Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl anschließend über den Feldsalat geben. Die Birnenscheiben, Nüsse und Granatapfelkerne mit dem in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse über den Salat anrichten.



Kräuter-Pfannkuchen mit Pilzen

1 kg	Pilze (Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Champignons)
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
5	Eier
200 g	Mehl
300 ml	Milch
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl zum Braten
250 g	Crème double

Zubereitung:

Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Eier, Mehl, Milch und die Hälfte der gehackten Petersilie in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig in einer Pfanne zu 8 dünnen Pfannkuchen ausbacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen, Pilze zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Crème double dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzragout in die Pfannkuchen füllen, je 2 auf einen Teller legen.



Karottenkuchen

250 g	Zucker
250 g	Karotte(n), rohe
½ Pck.	Zitronenschalenaroma
1 TL	Zimt
300 g	Mandel(n), gemahlen
50 g	Stärkemehl
	Fett für die Form
	Puderzucker

Zubereitung:

Eigelb und 3/4 der Zuckermenge zu einer sehr steifen Schaummasse schlagen. Karotten reiben, dazugeben und gut einrühren. Die restlichen Zutaten dazu mischen. Sehr steif geschlagenen Eischnee auf die Schaummasse legen und locker unterheben.

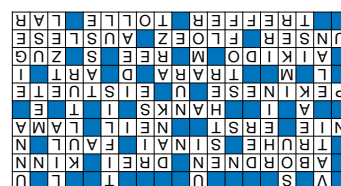
Die Masse in eine gefettete Form geben und bei ca. 160 - 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Nach dem Erkalten die Torte mit dem Puderzucker bestreuen.



Beweisen Sie Köpfchen!

ein Eltern- teil (Ko- seform)		Tennis: Auf- schlag- verlust		frühere franzö- sische Münze	europä- ischer Strom	be- stimmter Artikel	Frauen- name; Buch im A. T.	Hoch- schule (Kurzwort)	Ver- geltung für eine Wohltat	Mär- chen-, Sagen- gestalt	Haupt- stadt Georgiens		verfeinerte Lebens- art	flieder- blau, hell- violett		Stadt in NRW, am Hellweg	
dienst- lich ent- senden								eine Zahl					Teil des Gesichts				
Kasten- möbel						ägyptische Halbinsel					träge, arbeitsunlustig					Honigwein	
			anfanglich				lediglich	Astronaut: ... Arm- strong					höckerloses Kamel				
zu keiner Zeit	Begeisterung, Schwung		Bienenzüchter		Gewebe	amerik. Schauspieler (Tom)					Leitbild, Musterbild		Trinkgefäß		Hunnenkönig Attila (dt. Name)		Gipfel der Berner Alpen
							römischer Liebesgott		trichterförmige Waffel für Gefrorenes								
chinesischer Palasthund		Bestand, tatsächlicher Vorrat		ein Europäer	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)					Mediziner		Sorte, Gattung				Weltmacht (Abk.)	
jap. Form der Selbstverteidigung							franz. männlicher Artikel	Segelbefehl			Kfz-Zeichen Ulm		Krafteinwirkung zu sich her				
					Schicht nutzbarer Mineralien					Elite							
besitzanzeigendes Fürwort	Schuss, Schlag oder Wurf ins Ziel							Schoß, Haarbüschel						Affe, Weißhandgibbon			



Finde die 10 Unterschiede in den Bildern





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

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.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***

Ab in die Sauna!

WENN ES IM HERBST DRAUSSEN GRAU UND NASS WIRD, SORGT EIN SAUNAGANG FÜR WOHLIGE WÄRME UND NEUE ENERGIE. DOCH REGELMÄSSIGES SCHWITZEN ENTSPANNT NICHT NUR, ES STÄRKT AUCH DAS IMMUNSYSTEM UND UNSERE PSYCHE.

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und das Immunsystem auf Hochtouren arbeitet, beginnt für viele Wärmehungrige die Sauna-Saison. Denn Wärme tut gut – nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele.



Hitze stärkt das Immunsystem

Die wohltuende Wirkung eines Saunagangs beginnt bereits beim ersten Schwitzen: Die Durchblutung wird angeregt, der Stresspegel sinkt und durch den Wechsel zwischen Hitze und Kälte beim Saunieren wird die Bildung von Immunzellen angeregt. Studien zeigen, dass regelmäßige Saunagänger seltener an Erkältungskrankheiten leiden. Die Universität Ostfinnland veröffentlichte hierzu eine Langzeitstudie, die zeigte, dass Männer, die mehrmals wöchentlich saunierten, deutlich seltener Atemwegserkrankungen und grippale Infekte entwickelten.

Gut fürs Herz-Kreislauf-System

Saunieren ist auch ein echtes Herz-Kreislauf-Training. Durch die Hitze weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt kurzfristig, und der Puls steigt – ein Effekt, der dem moderaten Ausdauersport ähnelt. Auch die oben genannte finnische Studie kam zu dem Schluss, dass Männer, die vier- bis siebenmal pro Woche in die Sauna gingen, ein um bis zu 50 Prozent geringeres Risiko hatten, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.

Entspannung für die Psyche

Die wohltuende Wärme hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Effekte. Die entspannende Atmosphäre, das gedämpfte Licht und der Abstand zum Alltag sorgen für eine Art Mini-Urlaub. Regelmäßiges Saunieren fördert

das allgemeine Wohlbefinden, reduziert Stresshormone und verbessert die Schlafqualität. Auch depressive Verstimmungen können durch die Wärme und die nachfolgende Entspannung positiv beeinflusst werden.

Hautpflege durch Schwitzen

Die Hitze öffnet die Poren, fördert die Durchblutung und unterstützt die natürliche Reinigung der Haut. Laut dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) wird die Haut durch das Schwitzen besser mit Nährstoffen versorgt, abgestorbene Hautzellen werden abgetragen. Der Teint wirkt danach frischer und glatter. Wichtig: Nach dem Saunagang sollte die Haut sanft gereinigt und gut mit Feuchtigkeit versorgt werden.

Richtig saunieren – so geht's

Damit Saunieren auch wirklich gesund bleibt, gibt es ein paar Regeln zu beachten:

- Nicht mit leerem oder übervollem Magen in die Sauna gehen.
- Drei Saunagänge à 8 bis 15 Minuten mit jeweils einer Abkühlungsphase sind ideal.
- Ausreichend trinken – allerdings erst nach dem letzten Saunagang, um den Entgiftungsprozess nicht zu stören.
- Keine Sauna bei Fieber, Infekten oder Herzproblemen ohne Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

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

