

IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der TUI BKK



Neuer Verwaltungsrat der TUI BKK
S. 4



Eröffnung TUI Campus
und Sommerfest
S. 6



Pflegebedürftige werden
entlastet
S. 7



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



im Rahmen der Sozialwahlen 2023 hat sich der Verwaltungsrat Anfang Oktober für die nächsten sechs Jahre neu konstituiert. Die sechs Versichertenvertreter*innen und sechs Arbeitgebervertreter*innen aus den TUI-Gesellschaften werden die strategische Ausrichtung der BKK auch in Zukunft im Interesse unserer Versicherten bestimmen (siehe Seite 4).

Mit Eröffnung des neuen TUI Campus haben wir auch unsere bisherigen Geschäftsstellen an diesem neuen Standort zentralisiert. Unsere Mitarbeitenden sind somit ganz nah bei den TUI-Beschäftigten und beraten Sie gern in Fragen der Krankenversicherung und informieren über unser vorbildliches Angebot. Natürlich waren wir auch bei der Eröffnung mit dabei. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 6 unserer Ausgabe.

Wie finde ich die richtige Klinik für eine geplante Operation?

Hier ist selbstverständlich der erste Ansprechpartner der Arzt bzw. die Ärztin Ihres Vertrauens. Darüber hinaus geben wir Ihnen ab Seite 10 Hinweise auf welchen Webseiten Sie sich informieren können. Bei bestimmten Eingriffen können Sie sich auch eine Zweitmeinung einholen, die wir bezahlen.

Viele weitere interessante Artikel warten in unserer neuen „In Punkt Gesundheit“ auf Sie. Viel Vergnügen beim Lesen!

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich zum Ausklang des Jahres ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Erfolg, Glück und vor allen Dingen Gesundheit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Impressum

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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
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	
Neuer Verwaltungsrat der TUI BKK	4	Intern
Eröffnung TUI Campus und Sommerfest TUI Betriebskrankenkasse war dabei	6	Intern
Pflegebedürftige werden entlastet	7	Intern
Wie Kinder mehr Gemüse essen	9	Ernährung
So finden Sie die passende Klinik	10	Service
Diabetes – so beugen Sie vor	12	Gesundheit
Zähneputzen, aber richtig!	14	Gesundheit
Wie finde ich den passenden Job?	16	Job
Schon gewusst?	18	Schon gewusst
Wintermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Training in der Kälte?!	22	Sport
Umweltfreundliche Weihnachten	23	Umwelt



Neuer Verwaltungsrat der TUI BKK

Die Sozialwahlen 2023 bei der TUI BKK sind abgeschlossen. Da zu dieser Wahl genauso viele Wahlvorschläge eingegangen sind, wie Sitze zu besetzen waren, ist es zu einer Wahl ohne Wahlhandlung gekommen. Unsere Versicherten mussten also nicht abstimmen und auf die kostenintensive Abwicklung der Wahl konnte verzichtet werden.

Unsere Mitglieder können darauf vertrauen, dass ihre Interessen gewahrt werden: Die Mitglieder der Selbstverwaltung sind Mitarbeitende der TUI und bestimmen den Kurs der BKK mit.

Für die nächsten 6 Jahre wird der Verwaltungsrat aus 6 Arbeitnehmer- und 6 Arbeitgebervertretern gebildet. Zur Vorsitzenden des Verwaltungsrates wurde Frau Margarete Müller (Versichertenvertreterin) gewählt, alternierender Vorsitzender wurde Herr Dieter Schaupp (Arbeitgebervertreter). Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen der Vorsitzenden und dem alternierenden Vorsitzenden von Jahr zu Jahr, jeweils zum 01.10. d. J.



Mitglieder des Verwaltungsrates

Versichertenvertreter			
Mitglieder			
1	Margarete	Müller	TUI Deutschland
2	Volker	Wegener	TUI Fly
3	Urte	Ihnen-Bozdagci	TUI Deutschland
4	Franz	Steinkirchner	TUI Infotec
5	Marga	Schliesky	TUI Deutschland
6	Jörn	Brandes	TUI Deutschland
Stellvertretung			
1	Birgit	Bach	TUI Deutschland
2	Uwe	Henkelmann	TUI Infotec
3	Nicole	Neumann	TUI Business Services
4	Jan Hendrik	Raderschall	TUI Deutschland
5	Gabriele	Ruddigkeit	TUI Business Services
6	Ulrich	Busch	TUI Business Services
7	Kerstin	Elberskirch	TUI Deutschland
Arbeitgebervertreter			
Mitglieder			
1	Thomas	Berger	TUI AG
2	Inga	Lampthey	TUI Fly
3	Sabine	Sandner	TUI Deutschland
4	Dieter	Schaupp	TUI Deutschland
5	Holger	Schmitz	TUI Deutschland
6	Bettina	Schooß	TUI AG
Stellvertretung			
1	N.N.		
2	Christian	Meyenberg	TUI Deutschland
3	Anica	Mathieu	TUI Business Services
4	N.N.		
5	Frank	Kuhnert	TUI Business Services
6	Cornelia	Schwieger	TUI Infotec

Eröffnung TUI Campus und Sommerfest TUI Betriebskrankenkasse war dabei



V. l. n. r.: Fabian Wolf, stv. Vorstand TUI BKK, Janine Lucya, Kundenbetreuerin, Thomas Krell, Geschäftsstellenleiter

Die TUI feierte die Eröffnung des neuen TUI Campus mit einem Sommerfest am 25.08.2023 und einem Familienfest am 26.08.2023. Klar, war auch die TUI BKK mit dabei! Wir sind die Krankenkasse der TUI und bieten den Mitarbeiter*innen und ihren Familien exklusiven Gesundheitsschutz mit einem besonderen Plus an Leistungen.

Die BKK Mitarbeitenden der neuen Campus Geschäftsstelle stellten sich gern persönlich in lockerer Atmosphäre vor. Am BKK-Stand gab es Infos rund um die Betriebskrankenkasse. Außerdem Sonnencreme für den nötigen Hautschutz – wenngleich sich die Sonne eher am Familien Samstag von ihrer besten Seite zeigte.

Die Einladung zum Sommerfest enthielt den Hinweis „bequeme Schuhe empfohlen.“ Und so entstand auch die Idee, kurze mobile Fußmassagen anzubieten. Alternativ war auch eine Rücken-/Schultermassage im Sitzen möglich.

Der BKK Geschäftsstellenleiter Thomas Krell und sein Team hatten ebenfalls Spaß bei der Feier und freuen auf eine gute Zusammenarbeit mit den TUI Kolleginnen und Kollegen.

Im neuen Campus, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover, ist die Betriebskrankenkasse in den Räumen 2 F 15 und 2 F 08 erreichbar.



Höhere Beiträge und mehr Leistungen

Pflegebedürftige werden entlastet

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge zum 1. Juli 2023 bereits erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Das „Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz – PUEG“ ist die Grundlage dafür. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn alleine). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.



Nicht ganz freiwillig: Familien werden entlastet!

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist. Jetzt gilt: Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten Kind während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent. Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen? Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind	3,40 %	1,70 %
2 Kinder	3,15 %	1,45 %
3 Kinder	2,90 %	1,20 %
4 Kinder	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder	2,40 %	0,70 %

Die häusliche Pflege wird gestärkt

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung (Pflegehilfe) als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht. Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtpflege, auch Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht: Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für Kurzzeit- und Verhinderungspflege bei einer künftig einheitlichen Höchstdauer von 8 Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zur Zeit noch für die Verhinderungspflege gilt. Bereits ab 1. Januar 2024 gilt dies für pflegebedürftige Personen der Pflegegrade 4 oder 5 bis zum vollendeten 25. Lebensjahr mit dem Gesamtbetrag von bis zu 3.386 Euro, der sich dann ab 1. Juli 2025 für alle Pflegebedürftigen auf 3.539 Euro erhöht.

TUI BKK (05341) 405-800
 Bürgertelefon Pflegeversicherung (030) 340 60 66-02
 Bundesgesundheitsministerium www.bmg.bund.de

Wie Kinder mehr Gemüse essen

IHR KIND ISST NICHT SO GERN GEMÜSE? MIT DIESEM PROBLEM SIND SIE NICHT ALLEIN. EIN FORSCHUNGSTEAM AUS MANNHEIM UND BERLIN HAT EINE LÖSUNG GEFUNDEN, MIT DER KINDER SICH GANZ EINFACH GESÜNDER ERNÄHREN UND MEHR OBST UND GEMÜSE ESSEN.



Für eine gesunde Ernährung empfehlen Ernährungsfachleute fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Das gilt auch für Kinder. Doch Brokkoli, Blumenkohl, Kiwis und Äpfel stehen bei Kindern nicht unbedingt auf der Liste der Lieblings-Lebensmittel. Wie Forschende der Universität Mannheim und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin kürzlich herausfanden, gibt es aber einen einfachen Trick, mit dem Kinder freiwillig zu mehr Obst und Gemüse greifen.

Zeit für die Mahlzeiten

Dazu haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Studie mit 50 Eltern und 50 Kindern im Alter zwischen sechs und elf Jahren durchgeführt. Den Teilnehmenden wurde ein typisch deutsches Abendbrot mit Brot, Käse, Aufschnitt sowie mundgerechten Obst- und Gemüsestücken serviert. Dabei stellten die Forschenden fest, dass die an der Studie teilnehmenden Kinder deutlich mehr Obst und Gemüse aßen, wenn sie nur zehn Minuten länger mit ih-

rer Familie am Esstisch saßen als sonst, nämlich insgesamt 30 Minuten. Im Durchschnitt nahmen sie etwa 100 Gramm mehr Obst und Gemüse zu sich, das ist etwa so viel wie ein kleiner Apfel oder eine kleine Paprika und entspricht etwa einer der fünf empfohlenen täglichen Rationen Obst und Gemüse. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal „Jama Network Open“ veröffentlicht.

Klein, aber fein

Die längeren Mahlzeiten führten den Forschenden zufolge übrigens nicht dazu, dass die Kinder sehr viel mehr Brot, Aufschnitt oder Desserts aßen. Das Forschungsteam vermutet, dass das in mundgerechte Stücke geschnittene Obst und Gemüse leichter zu essen und daher verlockender für die Kinder war. Also nehmen Sie sich doch einfach mal zehn Minuten mehr Zeit fürs Abendessen, halten Sie kleine Obst- und Gemüsestücke bereit – und schauen Sie, was passiert.

Tipp: Weitere Informationen rund um das Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/>

So finden Sie die passende Klinik

BEI EINEM GEPLANTEN OPERATIVEN EINGRIFF KÖNNEN PATIENTINNEN UND PATIENTEN DIE KLINIK, IN DER SIE BEHANDELT WERDEN MÖCHTEN, FREI WÄHLEN. ABER WELCHES KRANKENHAUS IST FÜR WELCHE OPERATION AM BESTEN GEEIGNET? UND WIE FINDET MAN DIE PASSENDE KLINIK?

Wer für eine geplante Operation ins Krankenhaus muss, hat die Qual der Wahl. Denn in Deutschland gibt es rund 1700 Klinken – vom kleinen Kreiskrankenhaus bis zum Universitätsklinikum. Aber wie findet man eine Klinik, die alle Kriterien erfüllt, um die jeweilige Erkrankung gut behandeln und therapieren zu können?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Wenn Ihnen von ärztlicher Seite ein planbarer operativer Eingriff empfohlen wird, sollten Sie sich gut informieren. Welche Diagnose wurde genau gestellt? Warum ist eine Operation aus medizinischer Sicht sinnvoll? Fragen Sie nach, was bei dem Eingriff genau geschehen soll, welcher Fachbereich einer Klinik dafür zuständig ist und welches Krankenhaus Ihre Ärztin oder Ihr Arzt empfiehlt.

Hilfe bei der Krankenhaussuche

Wichtig bei der Suche nach dem geeigneten Krankenhaus sind unter anderem die Erfahrung der Klinik mit der jeweiligen Erkrankung, geeignete Spezialistinnen und Spezialisten und die technische Ausstattung. Prüfen sollten Sie aber auch, ob ein Krankenhaus zertifiziert ist und welche Ergebnisse es bei Qualitätsmessungen erzielt. Einen Überblick bekommen Sie im Internet, zum Beispiel auf der Seite der Weißen Liste der Bertelsmann Stiftung (<https://www.weisse-liste.de>).



Link-Tipps:

<https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de>

<https://www.weisse-liste.de>

<https://www.bkk-klinikfinder.de>



Zweitmeinung bei bestimmten Eingriffen

Vor manchen geplanten Operationen empfiehlt es sich, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen, sich also von einem weiteren Arzt oder einer Ärztin beraten zu lassen. Die Kosten für eine solche Zweitmeinung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse aber nur bei bestimmten planbaren Operationen. Dazu gehören unter anderem Mandeloperationen, Gebärmutterentfernungen, das Einsetzen eines Herzschrittmachers oder Eingriffe an der Wirbelsäule.

Qualitätsberichte: Infos über Kliniken

Krankenhäuser sind in Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet, regelmäßig in Qualitätsberichten über ihre Leistungen und ihre Strukturen zu informieren. Diese Berichte beinhalten zum Beispiel Informationen zu den Fachabteilungen einer Klinik, zur Anzahl des Personals oder zum Leistungsspektrum des Krankenhauses. Abrufbar sind die Qualitätsberichte auf der Website des Gemeinsamen Bundesausschusses (<https://www.g-ba.de>). Die Informationen aus den Berichten können eine gute Hilfe bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus sein.

Online-Suche

Qualitätsberichte sind aber nicht die einzige Möglichkeit, um Krankenhäuser miteinander zu vergleichen und das geeignete zu finden. Auch Krankenhaus-Suchmaschinen im Internet, die zum Beispiel von gesetzlichen Krankenkassen oder der Deutschen Krankenhausgesellschaft angeboten werden, helfen bei der Kliniksuche.





Diabetes – so beugen Sie vor

IN DEUTSCHLAND GIBT ES LAUT DER DEUTSCHEN DIABETES HILFE AKTUELL RUND 11 MILLIONEN MENSCHEN MIT DIABETES, DARUNTER 8,7 MILLIONEN MIT TYP-2-DIABETES. DABEI KANN JEDE UND JEDER EINZELNE ETWAS ZUR VORBEUGUNG TUN.

Erhöhte Blutzuckerwerte wie im Falle von Diabetes Typ 2 verursachen oft lange Zeit keine spürbaren Beschwerden. Trotzdem schädigen sie die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche weitere Organe. Menschen mit Diabetes haben daher ein besonders hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Außerdem entwickeln sich häufig Folgeerkrankungen an Nieren, Augen, Nerven oder Füßen. Um einen Typ-2-Diabetes zu vermeiden, sollte man auf eine gesunde Lebensweise achten – und die folgenden Tipps beherzigen:

1. Übergewicht reduzieren

Übergewicht gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Deshalb empfiehlt es sich, überflüssige Pfunde zu reduzieren. Vor allem ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn Bauchfett ist ein Hinweis auf eine Fettansammlung um die inneren Organe – wie zum Beispiel der Leber. Und eine Fettleber erhöht die Gefahr einer Diabetes-Erkrankung.

2. Viel bewegen

Auch mit regelmäßiger körperlicher Aktivität können Sie Diabetes vorbeugen. Egal ob Spazierengehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen – treiben Sie regelmäßig Sport, nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs und stehen Sie auch bei der Büroarbeit immer wieder





auf und gehen ein paar Schritte. Ein Schrittzähler hilft Ihnen dabei, besser einzuschätzen, wie viel Sie sich den Tag über bewegt haben. Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag sollten Sie einplanen.

3. Weniger Fett, mehr Ballaststoffe

Ernähren Sie sich vielseitig und ausgewogen und essen Sie weniger fettreiche Lebensmittel. Fleisch und Wurst sollten nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Auch viele Käsesorten enthalten viel Fett. Greifen Sie bei Fleisch, Wurstwaren und Käse lieber zu den fettärmeren Varianten und setzen Sie vermehrt auf pflanzliche Lebensmittel. Denn pflanzliche Nahrung liefert dem Körper viele Ballaststoffe, die den Zucker- und Fettstoffwechsel ankurbeln und die Wirkung des Insulins verbessern, das für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgt. Besonders viele Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten enthalten. Auch Fisch wie Lachs, Makrele oder Thunfisch ist wegen seiner Eiweiß- und Fettzusammensetzung gut für eine ausgewogene Ernährung geeignet. Bei Salz, zuckerhaltigen Lebensmitteln, gesättigten Fettsäuren und Alkohol sollten Sie hingegen lieber zurückhaltend sein.

4. Softdrinks sind tabu

Softdrinks wie Cola, Limonaden, aber auch Fruchtsäfte enthalten jede Menge Zucker und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Entsprechend tragen Softdrinks nicht nur zu Übergewicht bei, sondern fördern auch eine Insulin-Resistenz. Das bedeutet, dass die Zellen unempfindlicher gegen das Insulin werden. Die Bauchspeicheldrüse muss deshalb immer mehr davon produzieren – bis sie eines Tages ihre Arbeit einstellt. Der Konsum von Softdrinks begünstigt also die Entstehung von Diabetes. Das gilt übrigens auch für die süßstoffhaltigen Light-Versionen, auch sie erhöhen das Diabetes-Risiko. Trinken Sie lieber viel Wasser oder ungesüßten Tee.

5. Alkoholische Getränke in Maßen

Alkoholkonsum erhöht die Blutzuckerwerte, schädigt die Nerven und kann zu einer Fettleber führen. Deshalb sollten Sie alkoholische Getränke nur gelegentlich und in Maßen zu sich nehmen.

6. Aufs Rauchen verzichten

Auch das Rauchen erhöht das Risiko eines Typ-2-Diabetes deutlich. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sein Diabetes-Risiko Studien zufolge um 30 bis 50 Prozent senken – und tut seiner Gesundheit auch sonst einen großen Gefallen.

7. Kaffee zur Vorbeugung

Studien haben gezeigt, dass Kaffee das Risiko eines Typ-2-Diabetes um 25 Prozent senken kann. Wer vier bis maximal sieben Tassen Kaffee pro Tag trinkt – egal ob mit oder ohne Koffein – tut also auch etwas zur Diabetes-Vorbeugung. Besonders wirkungsvoll soll der Kaffeeegenuss übrigens um die Mittagszeit sein.

8. Auf den Blutdruck achten

Viele Menschen mit Diabetes leiden gleichzeitig an Bluthochdruck. Und ein ständig überhöhter Blutdruck schädigt die großen und kleinen Blutgefäße im Körper. Achten Sie deshalb auf normale Blutdruckwerte. Dadurch wird auch das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen von Diabetes gesenkt.

9. Weniger Stress

Stresshormone lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Versuchen Sie daher, unnötige Stressquellen zu vermeiden und suchen Sie nach Möglichkeiten, um sich zu entspannen. Beim Stressabbau helfen zum Beispiel Yoga, Autogenes Training, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung. Wohltuend für Körper und Psyche ist auch Sport oder Bewegung in der Natur.

Zähneputzen, aber richtig!

MUNDHYGIENE IST WICHTIG, DAMIT ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH MÖGLICHSST LANGE GESUND BLEIBEN. DOCH IN SACHEN ZAHNPFLEGE KURSIEREN BIS HEUTE VIELE FALSCHES VORSTELLUNGEN. ZEIT ALSO, EIN PAAR DINGE KLARZUSTELLEN.

Zwei- bis dreimal täglich putzen

Für die Zahnpflege gilt: Mindestens zweimal am Tag die Zähne putzen, morgens und abends. Ansonsten droht Zahnverlust, denn mangelnde Mundhygiene ist die Ursache Nummer eins für Karies. Wer will, kann auch mittags noch ein drittes Mal zur Bürste greifen, aber bitte nicht öfter. Zu häufiges Putzen schadet nämlich dem Zahnschmelz. Einmal am Tag sollte man außerdem die Zahnzwischenräume reinigen, zum Beispiel mit Zahnseide.

Rütteln, nicht kreisen

Früher wurde Kindern beigebracht, immer vom Zahnfleisch aus in kreisenden Bewegungen Richtung Zähne zu putzen, also von Rot nach Weiß. Mit dieser Putztechnik wollte man verhindern, dass das Zahnfleisch beim Zähneputzen verletzt wird. Weil man auf diese Weise aber nur schlecht unter den Rand des Zahnfleisches kommt, wo sich besonders viele Bakterien befinden, die Zahnhalskaries und Parodontitis verursachen können, gilt diese Methode heute als überholt. Inzwischen empfehlen Zahnärzte meist die sogenannte Rütteltechnik. Dafür setzt man die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand an und putzt mit leicht rüttelnden Bewegungen hin und her. Dann führt man die Zahnbürste mit einer Drehbewegung in Richtung Zunge und säubert die Zähne. So löst man Beläge und holt Speisereste aus Zahnfleischrand und Zahnzwischenräumen.

Keine zu harten Borsten

Zahnärztinnen und Zahnärzte raten von harten Zahnbürsten in der Regel ab. Die mittelharte Variante ist völlig ausreichend, um hartnäckige Beläge zu entfernen. Wer empfindliches Zahnfleisch oder regelmäßig Verletzungen am Zahnfleisch hat, greift am besten zu einer weichen Bürste.



Zahnbürsten regelmäßig wechseln

Eine intakte Zahnbürste ist Voraussetzung für eine gründliche Mundhygiene. Deshalb sollten Sie die Zahnbürste mindestens alle zwei bis drei Monate wechseln. Nach einer ansteckenden Erkrankung oder Infektion sollte die Bürste ebenfalls gewechselt werden, sonst droht eine erneute Infektion.

Elektrisch oder nicht?

Ob Sie eine elektrische oder eine Handzahnbürste verwenden, ist für die Zahnhygiene unerheblich, denn beide Zahnbürstentypen erfüllen ihren Zweck. Viel wichtiger ist die richtige Putztechnik. Wer falsch putzt, kann mit beiden Bürstenarten einiges falsch machen und das Zahnfleisch schädigen. Vielen Menschen geht das Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste jedoch leichter von der Hand, weil die Zahnbürste den Großteil der Arbeit übernimmt – das gilt gerade auch für Kinder. Einige elektrische Modelle verfügen außerdem über einen Sensor, der anzeigt, wenn beim Zähneputzen zu viel Druck ausgeübt wird. Und eingebaute Timer sorgen dafür, dass ausreichend lange geputzt wird. Diese Features erleichtern so manchem die Zahnpflege.

Nach dem Essen etwas warten

„Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen!“ Dieser Spruch dürfte vielen noch aus ihrer Kindheit geläufig sein. Grundsätzlich ist das auch richtig. Allerdings sollte man nicht sofort nach den Mahlzeiten zur Zahnbürste greifen. Denn säurehaltige Speisen und Getränke, wie beispielsweise Obst oder Wein, entmineralisieren den Zahnschmelz und weichen ihn kurzzeitig leicht auf. Werden die Zähne dann sofort geputzt, drohen Schäden am Zahnschmelz. Erst etwa 30 Minuten nach dem Essen setzt der Remineralisierungsprozess ein und der Zahnschmelz wird wieder härter. Deshalb sollte man mit dem Schrubben besser eine halbe Stunde warten.

Milchzähne richtig pflegen

Manche Eltern glauben, dass Milchzähne noch keine sorgfältige Pflege brauchen. Schließlich fallen die ersten Zähne ja ohnehin nach ein paar Jahren wieder aus. Doch damit tun sie ihren Kindern keinen Gefallen. Werden Milchzähne nicht ordentlich geputzt, kann das zu erheblichen Problemen mit den späteren bleibenden Zähnen führen. So haben Kinder, die schon in frühen Jahren Karies entwickeln, auch ein erhöhtes Risiko für Karies an den bleibenden Zähnen. Außerdem funktionieren die Milchzähne wie eine Art Platzhalter für das bleibende Gebiss: Wenn ein Milchzahn fehlt – beispielsweise, weil er wegen Karies gezogen werden musste – so wächst der bleibende Zahn unter Umständen schief nach. Hinzu kommt: Milchzähne sind nicht nur zum Kauen und Beißen da, sie sind auch wichtig für die Sprachentwicklung, für die Mimik und ein gesundes Kieferwachstum. Deshalb sollten schon die ersten Zähnen gründlich gereinigt werden, und zwar sobald sie im Mund zu sehen sind.

Wie finde ich den passenden Job?

EIN BERUF KANN GLÜCKLICH MACHEN, ER KANN ABER AUCH FÜR FRUST SORGEN – ZUM BEISPIEL, WENN DER JOB EINFACH NICHT ZU DEN EIGENEN INTERESSEN PASST. ABER WIE FINDET MAN EINEN BERUF, DER NICHT NUR DEN LEBENSUNTERHALT SICHERT, SONDERN UNS AUCH ERFÜLLT UND GLÜCKLICH MACHT? PROBIEREN SIE'S DOCH MAL MIT DIESEN TIPPS:

1. Selbstreflexion:

Bevor Sie auf die Suche nach einem Job gehen, nehmen Sie sich Zeit für eine gründliche Selbstreflexion. Welche Fähigkeiten und Talente zeichnen Sie aus? Was sind Ihre Interessen, Leidenschaften und Werte? Was macht Sie glücklich? Die Antworten auf diese Fragen sind ein guter Ausgangspunkt für die Berufswahl oder die berufliche Neuorientierung.

2. Stärken und Schwächen kennen:

Identifizieren Sie Ihre Stärken und Schwächen. Das hilft Ihnen dabei, Berufe auszuschließen, die nicht zu Ihren Fähigkeiten passen, und solche zu priorisieren, bei denen Sie Ihre Stärken optimal nutzen können.

3. Passende Tätigkeiten finden:

Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Tätigkeiten und Branchen Sie interessieren. Lesen Sie Bücher, Artikel und Blogs über verschiedene Berufe und schauen Sie sich Videos an, um ein besseres Verständnis für die Inhalte dieser Jobs zu entwickeln.

4. Berufsberatung nutzen:

Nutzen Sie die Angebote der Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit oder versuchen Sie es mit einem Karrierecoaching. Die Expertinnen und Experten können Ihnen helfen, Ihre Stärken und Interessen zu analysieren und Ihnen passende Berufsfelder vorschlagen.

5. Praktika und freiwillige Tätigkeiten:

Machen Sie Praktika oder engagieren Sie sich ehrenamtlich in Bereichen, die Sie interessieren. Das gibt Ihnen Einblicke in die Arbeitswelt und ermöglicht es Ihnen, sich selbst und Ihre beruflichen Vorlieben besser einzuschätzen.





6. Feedback einholen:

Bitten Sie Freunde, Familie oder Mentoren um Feedback. Oft können Außenstehende wertvolle Perspektiven eröffnen und neue Impulse geben.

7. Netzwerken:

Bauen Sie ein berufliches Netzwerk auf. Sprechen Sie mit Menschen, die in Berufen arbeiten, die Sie ansprechen, und stellen Sie Fragen. Oftmals können persönliche Kontakte wertvolle Einblicke und Gelegenheiten bieten.

8. Ziele setzen:

Definieren Sie klare berufliche Ziele. Wo sehen Sie sich in fünf, zehn oder zwanzig Jahren? Haben Sie einen Karriereplan, der zu Ihren langfristigen Zielen passt?

9. Bildung und Weiterbildung:

Für Ihren Traumjob ist eine Qualifikation nötig, die Ihnen fehlt? Dann versuchen Sie, sich die notwendigen Fähigkeiten anzueignen. Manchmal erfordert der Traumberuf eine zusätzliche Aus- oder Weiterbildung. Seien Sie bereit, in Ihre berufliche Entwicklung zu investieren.

10. Bewerbungspraxis:

Wer seinen Traumjob will, muss überzeugen. Dafür ist eine professionelle Präsentation Ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen entscheidend. Deshalb machen Sie sich am besten darüber Gedanken, wie Sie aussagekräftige Bewerbungen und Lebensläufe verfassen und sich selbst im Vorstellungsgespräch präsentieren.

11. Geduld und Flexibilität:

Die Suche nach dem idealen Job kann Zeit in Anspruch nehmen. Haben Sie Geduld und seien Sie offen für neue Möglichkeiten. Manchmal kann auch ein beruflicher Umweg letztlich zum Traumjob führen.



Schon gewusst?

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

Höhere Muskelmasse reduziert das Demenzrisiko

Eine Studie des University College London zeigte bereits vor einiger Zeit, dass Übergewicht das Demenzrisiko erhöht. Grund dafür könnte eine schlechtere Durchblutung des Gehirns sein, die vor allem diejenigen Regionen betrifft, die für das Gedächtnis und das Lernen zuständig sind. Auch ein niedriger Muskelanteil scheint das Demenzrisiko zu erhöhen. Deshalb hat ein Forschungsteam der University of California in San Francisco eine Studie durchgeführt, um zu untersuchen, ob und wie die Muskelmasse eines Menschen dessen Demenzrisiko beeinflusst. Für ihre Untersuchungen haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Gesundheitsdaten von mehr als 450.000 Teilnehmenden der UK Biobank analysiert. Außerdem wurde die Muskel- und Fettmasse der Probandinnen und Probanden in den Armen und Beinen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und genetischer Disposition ermittelt. Im Fachmagazin „BMJ Medicine“ erklärt das Forschungsteam, dass eine höhere genetisch abgeleitete Muskelmasse tatsächlich mit einem geringeren, statistisch signifikant kleineren Demenzrisiko einherging. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen aber, dass weitere Forschungen notwendig sind, um die biologischen Grundlagen zu verstehen.

Warum Katzen so auf Thunfisch stehen

Die meisten Katzen lieben Thunfisch. Aber warum eigentlich? Wie eine Arbeitsgruppe um Scott J. McGrane vom Waltham Petcare Science Institute im englischen Leicestershire herausgefunden hat, reagieren die Geschmacksrezeptoren von Katzen besonders stark auf zwei Stoffe. Und von beiden enthält Thunfisch ziemlich viel. Wie die Studie des Forschungsteams zeigte, bevorzugen Katzen eine Kombination der Aminosäure Histidin und des Nukleotids Inosinphosphat. Dies bestätigte sich auch in Geschmackstests, wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Chemical Senses“ berichten. Warum ausgerechnet diese Stoffe so einen Heißhunger bei Katzen auslösen, ist allerdings bisher nicht geklärt.

Molekül gegen Plaques und Karies

Ein Forschungsteam der israelischen Ben-Gurion University of the Negev, der National University of Singapore und der chinesischen Sichuan-Universität hat ein natürliches Molekül entdeckt, dass offenbar Karies und Plaque im Mund beseitigen kann. Wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Fachmagazin „Antibiotics“ berichten, wirkt das natürliche Molekül 3,3'-Diindolylmethan (DIM) effektiv gegen Bakterien der Sorte „Streptococcus mutans“, die als eine der Hauptursachen von Karies gelten. Das auch als Bisindol bezeichnete Molekül hemmt das Wachstum der Bakterien und verhindert somit Zahnprobleme wie Plaque und Karies. Bei ihrer Arbeit haben die Forscherinnen und Forscher zudem entdeckt, dass das Molekül offenbar krebshemmende Eigenschaften besitzt. Da Bisindol für den Menschen nicht giftig ist, könnte das Molekül also auch in Zahnpflegeprodukten zur Anwendung kommen.





Wintermenü

Maronensuppe

Vegetarische
Kohlroutaden

Pirnen mit
Naturjoghurt



Maronensuppe

150 g	Butter
4 kleine	Zwiebeln, fein geschnitten
450 g	Maronen, gekocht, geschält, gehackt
800 ml	Gemüsefond
400 ml	Sahne
150 ml	Milch
	Salz
	Zucker
1 Prise	Zimtpulver



Zubereitung:

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die gehackten Maronen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Auf kleiner Flamme 40 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne und die Milch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Zimtpulver abschmecken.

* * * * *

Vegetarische Kohlrouladen

1 Kopf	Weißkohl
3	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
125 g	rote Linsen
2 rote	Paprikaschoten
2 gelbe	Paprikaschoten
½ TL	Koriandersaat
100 g	Feta
6 TL	Ajvar
1 Bund	Petersilie
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Zucker



Zubereitung:

1 Zwiebel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl und klein gehackten Koriander andünsten. Linsen zugeben mit 250 ml heißes Wasser aufgießen und 20 Min. garen, anschließend salzen und in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Wasser zum Kochen bringen, Weißkohl ins kochende Wasser tauchen, nacheinander 12 Kohlblätter mithilfe eines kleinen Messers ablösen. Kohlblätter ins Wasser geben, 5-6 Min. blanchieren, dann abschrecken. Petersilie abzupfen, fein hacken. Feta grob zerbröseln, mit der Hälfte der Petersilie und 2 TL Ajvar unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlblätter zwischen Geschirrtüchern trocken tupfen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Je 2 Kohlblätter mit den Strunkenden überlappend aneinanderlegen. Linsenmasse mittig auf die Kohlblätter geben. Kohlblätter seitlich über die Füllung schlagen und darüber aufrollen. Mit Küchengarn zu Päckchen binden. 2 Zwiebeln würfeln. Paprika putzen und ca. 2 cm groß würfeln. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kohlpäckchen darin rundherum hellbraun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im Bräter 3-4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Ajvar kurz mitrösten. Brühe zugeben, Rouladen daraufsetzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Min. schmoren. Rouladen nach der Hälfte der Zeit wenden. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit restlicher Petersilie bestreuen.

* * * * *

Birnen mit Naturjoghurt

4 Stk	Birnen
150 g	Joghurt, Natur
100 ml	Schlagsahne
4 EL	Mandelblättchen
1 TL	Zimt, gemahlen
2 EL	Zucker
6 EL	Wasser
1 TL	Vanillezucker



Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Nun die Birnenstücke mit dem Wasser als auch dem Zucker in einen Topf geben, alles kurz aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren 10-12 Min. zugedeckt köcheln lassen. Danach das Birnenkompott etwas abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Sahne steif schlagen und diese nach und nach mit dem Joghurt verrühren. Anschließend die Joghurtmasse mit den Mandeln als auch dem Vanillezucker verrühren und im Kühlschrank kühlen. Das Birnenkompott abwechselnd mit der Joghurtcreme in 4 Dessertgläser schichten. Hierbei wird das Ganze mit einer Schicht Birnenkompott abgeschlossen. Zuletzt das Birnen-Joghurt-Dessert mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

Urlaub	Naturgeist	plastisches Bildwerk	7	franz. Schriftsteller (Andre)	ein Schiff stürmen	eine der Nordfriesischen Inseln	Aufgeld	Roman von Anet	gehacktes Schweinefleisch	durch, mit (lateinisch)	poetisch: Löwe	Trauben-ernte
Leuchtdiode (Abk.)				große Tür, Einfahrt	fettarm	italienischer Maler	Fluss zur Rhone	Nachrichtenüberbringer			ein Südosteuropäer	menschähnliches Säugetier
	6				Urgroßvater (Kosewort)			Sieger, Bester	Harnstoff (lateinisch)			
Be-treuung, Fürsorge	Seevogel-dünger	Lobrede	Rom in der Landessprache			schüch-tern	freund-lich			lebhaftes oder lustiges Treiben	Truthahn	
kontra, anti		2		beißen-der Spott	Fädchen, Fiber			der Kör-per ohne Kopf und Glieder				
			eine Spiel-karten-farbe	landwirt-schaftlicher Betrieb		Kfz-Zeichen Cham	frühere franzö-sische Münze			feuchter Wiesen-grund		10
Horn-schuh des Pferdes	Musik: ein wenig, etwas				Schmuck-stein, Chalze-don			abge-grenzter Teil des Gartens	9			vorüber, zu Ende
		3		vertikale Aus-dehnung		5		bevor		unge-braucht		
aus tiefstem Herzen	nie-mand; nichts				Hinter-halt (auf der ... liegen)			1	Krach, lästiges Geräusch			

Das Lösungswort lautet: Reisefieber

Lösungswort



Finde 8 Unterschiede bei den Bildern!



Training in der Kälte?!

SPORT UND BEWEGUNG SIND WICHTIG, UM DEN KÖRPER GESUND UND FIT ZU ERHALTEN. DAS GILT AUCH, WENN ES DRAUSSEN WINTERLICH KALT IST. WER SICH BEI KÄLTE IM FREIEN BEWEGT, KANN ZUM BEISPIEL SEIN IMMUNSYSTEM UND SEINE VENEN STÄRKEN – UND TUT GLEICHZEITIG ETWAS FÜRS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN.

Sport im Winter muss nicht zwingend etwas mit Skifahren zu tun haben. Auch Joggen und Walken sind tolle Wintersportarten, ebenso Radfahren oder Ballspiele – zumindest, solange es draußen nicht gefährlich glatt ist.

Bis zu welchen Temperaturen das Training im Freien zu empfehlen ist, hängt vom persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand ab. Denn je niedriger die Temperatur, desto anstrengender ist der Sport für den Körper. Ältere und untrainierte Menschen sollten daher bei Temperaturen unter null Grad auf Sport im Freien verzichten. Bei körperlich fitten Sportlerinnen und Sportlern sollte das Training spätestens bei Temperaturen von minus 20 Grad beendet sein. Wer sich daran hält, kann seinem Körper viel Gutes tun. Denn die Bewegung im Freien hat verschiedene positive Effekte:

Immunabwehr ankurbeln

Beim Sporteln im Freien befeuchtet die kalte Winterluft die Schleimhäute unserer Atemwege. Dadurch haben es Viren und Erkältungserreger schwerer, sich dort anzusiedeln. Außerdem bringen die Bewegung sowie die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen die Immunabwehr auf Trab.

Schlechte Stimmung vertreiben

Beim Sport schüttet unser Gehirn verschiedene Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Sie sorgen für Glücksgefühle und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Außerdem kurbelt Bewegung den Stoffwechsel an und hilft dabei, Stresshormone wie Kortisol abzubauen. Sport macht also erwiesenermaßen gute Laune – und ist deshalb auch ein gutes Mittel gegen Depressionen und Winterblues.

Venen und Knochen stärken

Viele Menschen bekommen im Winter schnell dicke Beine. Denn die trockene Heizungsluft und enge Schuhe können das Blut in den Venen stauen. Dadurch kann es zu Schwellungen oder Kribbeln in den Beinen kommen. Auch deshalb raten Fachleute in der kalten Jahreszeit zu Bewegung an der frischen Luft. Vor allem Laufen hilft, den Blutfluss in den Beinen zu regulieren und Schwellungen zu vermeiden. Außerdem trainieren Sie bei Sportarten wie dem Joggen Ihre Knochen. Und der Körper kann bei Tageslicht knochenstärkendes Vitamin D produzieren – wenn auch im Winter weniger als in den Sommermonaten.



Tipp: Wärmen Sie sich vor dem Sport im Winter unbedingt einige Minuten auf und gehen Sie es langsam an. Muskeln und Sehnen sind bei Kälte sehr verletzungsanfällig. Und wenn Sie sich schlapp oder krank fühlen, verzichten Sie auf den Sport und schonen Sie sich, bis Sie wieder fit sind.



Umweltfreundliche Weihnachten

WEIHNACHTEN IST DIE ZEIT DER LIEBE, DES ZUSAMMENSEINS, DES SCHENKENS – UND DES KONSUMS. DOCH IN ZEITEN, IN DENEN UMWELTSCHUTZ EINE IMMER WICHTIGERE ROLLE SPIELT, STELLT SICH DIE FRAGE, WIE WIR DAS FEST DER LIEBE MÖGLICHST UMWELTFREUNDLICH GESTALTEN KÖNNEN. HIER SIND EIN PAAR TIPPS, WIE SIE NACHHALTIGER ESSEN, DEKORIEREN UND SCHENKEN KÖNNEN.



Nachhaltiger Genuss

- **Regionale und saisonale Lebensmittel:** Entscheiden Sie sich beim Weihnachtsessen für regionale und saisonale Lebensmittel. Sie sind eine geringere Belastung für die Umwelt, da der Transportaufwand minimiert wird.
- **Fleischlose Alternativen:** Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Butter oder Käse verursachen wesentlich mehr Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Vielleicht kommt bei Ihnen an Weihnachten also eine vegetarische Alternative auf den Tisch. Bei Fisch sollten Sie auf Arten verzichten, die bereits überfischt sind oder deren Zucht und Fang die Umwelt belasten. Eine gute Orientierung bietet zum Beispiel das Umwelt-Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) für nachhaltige Fischerei: ein ovales blaues Zeichen mit einem weißen stilisierten Fisch in der Mitte.
- **Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig und wenn etwas übrigbleibt, machen Sie sich am nächsten Tag etwas Leckeres daraus. Das ist nachhaltig und schont den Geldbeutel.

logisch abbaubar. Wer gerne bastelt und kreativ ist, kann den Schmuck für den Weihnachtsbaum auch aus natürlichen Materialien selbst herstellen.

- **LED-Lichter nutzen:** Wenn Sie Lichterketten anbringen möchten, achten Sie am besten auf LED-Lichter, die weniger Energie verbrauchen und langlebiger sind als herkömmliche Glühbirnen.

Nachhaltiges Schenken

- **Geschenke mit Bedacht auswählen:** Denken Sie beim Geschenkekauf darüber nach, ob die beschenkte Person das Geschenk wirklich braucht oder wünscht. Versuchen Sie, sinnvolle und langlebige Geschenke zu finden. Statt materieller Dinge kommen vielleicht auch Erlebnisgeschenke oder Spenden für wohltätige Zwecke in Frage.
- **Geschenkpapier wiederverwenden:** Vermeiden Sie den Kauf von neuem Geschenkpapier und verwenden Sie stattdessen altes Zeitungspapier, Stoffreste oder wiederverwendbare Geschenkverpackungen. Das spart viel Müll und schont die Umwelt.

Umweltfreundliche Dekoration

- **Naturmaterialien verwenden:** Nutzen Sie für die Weihnachtsdeko natürliche Materialien wie Holz, Tannenzapfen, Zweige und getrocknete Orangenscheiben. Das sieht nicht nur schön aus, sondern die Deko ist auch bio-



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:



Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!²

Profitieren Sie von kompletten Leistungen
zum Erhalt Ihrer Zähne aus unserem Tarif
Mehr Zahnvorsorge D.

Neben:

- professioneller Zahnreinigung und Zahnprophylaxe – sofort und bis 150 EUR pro Kalenderjahr,

erhalten Sie auch Leistungen² für

- Hochwertige Kunststofffüllungen,
- Wurzel- und Parodontose-Behandlungen,
- Schmerzlindernde Maßnahmen und Aufbiss-Schienen.
- Kieferorthopädie – einmalig bis 2.000 EUR bei Behandlungsbeginn bis zum 21. Lebensjahr (Altersgrenze entfällt bei Unfällen).



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
oder Telefon 0202 438-3560

Ab
10,90 €
im Monat

¹ Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

² In den ersten beiden Kalenderjahren sind die Leistungen für Zahnerhaltungsmaßnahmen und KFO-Behandlungen auf bis zu jeweils 300 EUR begrenzt. Bei Kombination mit den Mehr Zahn Produkten gilt die Begrenzung nur für KFO-Behandlungen.