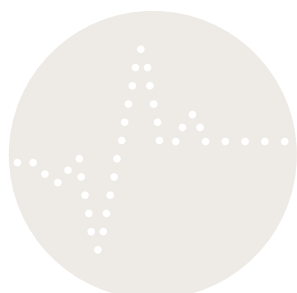


IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Public



Gesundheitsreihe
Stark in bewegten
Zeiten S. 4



Geburtsvorbereitung
online von viMUM
S. 6



So schützen Sie Ihre Augen
im Sommer
S. 10

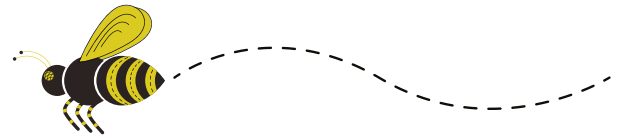


Bienchen, summ herum: Tipps für einen insektenfreundlichen Garten

SOMMERZEIT IST INSEKTENZEIT. UND UNTER DEN SECHSBEINERN GIBT ES ZAHLREICHE NÜTZLINGE, DIE HELFEN, UNSERE UMWELT ZU ERHALTEN. BESONDERS WOHL FÜHLEN SICH BIENEN, SCHMETTERLINGE UND CO. IN EINER INSEKTENFREUNDLICHEN UMGEBUNG.

Ohne Bienen gäbe es kein Obst, kein Gemüse und auch keine Blumen. Allein in Deutschland sind mehr als 500 Arten von Wildbienen zu Hause, doch jede dritte davon ist bedroht. Helfen kann man den Tieren mit einem insektenfreundlichen Garten oder Balkon. Hier ein paar Tipps, wie Sie es den Sechsbeynern gemütlich machen können:

- **Bunte Pflanzenvielfalt:** Ihre Nahrung gewinnen Insekten aus Pflanzen. Und jede Art hat ihre ganz eigenen Vorlieben. Deshalb eignen sich für einen insektenfreundlichen Garten oder Balkon möglichst viele heimische Pflanzen mit unterschiedlichen Blüten und Pollen. Auch Wildblumen sind bei den Sechsbeynern sehr beliebt. Am besten ist ein Mix aus früh- und spätblühenden Pflanzen, so dass von März bis Oktober immer etwas blüht und die Tiere ausreichend Nahrung haben.
- **Trinkstelle für Insekten:** Auch eine Trinkstelle ist wichtig für das Überleben von Bienen und anderen Insekten. Dazu genügt es, eine Schale oder einen Pflanzenuntersetzer mit Wasser im Garten oder auf dem Balkon aufzustellen. Damit die Tiere beim Trinken nicht ins Wasser fallen und ertrinken, legt man am besten ein paar kleine Steine als Kletterhilfe in die Schale.
- **Nisthilfen für Wildbienen:** Einige Wildbienen-Arten nisten in Holz. Eine Nisthilfe kann ihnen Schutz vor Fressfeinden und schlechter Witterung bieten. Eine solche Wildbienen-Nisthilfe bekommt man beispielsweise im Zoohandel, im Internet gibt es aber auch Anleitungen zum Selberbauen. Wichtig ist, die Nisthilfe an einem sonnigen Ort regen- und windgeschützt aufzuhängen.



- **Ein bisschen Wildwuchs:** Ein perfekter Ort für Bienen, Schmetterlinge und Co. sind Ecken im Garten, wo alles wachsen darf, was die heimische Natur hervorbringt und die weder gemäht noch betreten werden. Denn wilde Gräser, Brennesseln und Blumen sind für viele Insektenarten überlebenswichtig. Rückzugsorte und Nistplätze brauchen die Tiere ebenfalls. Deshalb lassen Sie ruhig auch ein paar verblühte Pflanzenstängel stehen. Auch in morschem Holz oder kleinen Laubhaufen machen es sich Insekten gerne gemütlich.
- **Gärtnern ohne Pestizide:** In vielen Pflanzenschutzmitteln sind Pestizide enthalten. Aber die sind für Insekten schädlich oder sogar tödlich. Deshalb sollten Sie beim Gärtnern auf Mittel mit Giftstoffen verzichten – zum Wohle der Natur und des Menschen.

Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Public 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:
BKK Public
Thiistr. 15
38226 Salzgitter
Tel. 05341 405-600

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de
Bildnachweis:
shutterstock.com
Seite 6, viMUM

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:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, 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,ervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten	4	Intern
Geburtsvorbereitung online von viMUM	6	Intern
Honig: Heilkraft aus der Natur	7	Gesundheit
Schon gewusst?	8	Wissen
Kleine Küche, viel Inhalt? So sorgen Sie für mehr Platz und Ordnung	9	Service
So schützen Sie Ihre Augen im Sommer	10	Gesundheit
Wohltuende Körperpflege im Sommer	12	Wellness
Natürliche Vitamin-Booster	13	Ernährung
Einzelkinder – Einsamkeit in Zeiten von Corona	14	Gesundheit
Tinnitus – was Betroffene tun können	16	Gesundheit
Rätsel	18	Rätsel
Sommermenü	19	Rezept
Wenn der Job krank macht: Typische Berufskrankheiten	21	Job
Wald statt Fitnessstudio: Workout in der Natur	22	Sport





Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten



„Home Office“ - Was bedeutet das für meine Gesundheit?

Aktuell arbeiten viele Menschen im „Home Office“ oder „Mobilem Arbeiten“ in den eigenen vier Wänden. Dies bietet eine Reihe von Vorteilen, wird aber manchmal auch zur Herausforderung. In den seltensten Fällen gibt es einen ergonomischen Arbeitsplatz, der Laptop steht auf dem Küchentisch, die Beleuchtung ist mangelhaft, Bürostuhl – Fehlanzeige. Es fehlt Bewegung! Selbst wenn man wie gewohnt mit dem Auto zur Arbeit fährt, fallen trotzdem kleine Fußwege an. Wer bisher mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs war, musste gleich einiges an Aktivität einbüßen. Der Weg zum Drucker oder in andere Büros entfällt ebenfalls, genauso wie die Gänge im Rahmen der Mittagspause. Auch das Thema Ernährung kann schnell zur Falle werden: der Kühlschrank ist ständig erreichbar, die Süßigkeiten immer griffbereit, man isst alleine und nicht im Kollegenkreis, womöglich dadurch unregelmäßiger. Auch die mentale Belastung darf nicht unterschätzt werden. Die Kollegen fehlen, eventuell kommt sogar noch die Betreuung der Kinder hinzu.

Beachten Sie kleine ergonomische Regeln

Richten Sie zum Beispiel die Oberkante des Bildschirms auf Höhe des Bereiches zwischen Augen und Scheitel ein. Unter- und Oberarme und Schultern sind entspannter, wenn im 90-Grad-Winkel getippt wird. Beim Laptop ist das eigentlich unmöglich, Hilfe schafft hier vielleicht eine zusätzliche Tastatur. Auch ab und zu mal etwas Stehen tut gut, zum Beispiel beim Telefonieren; sonst holen Sie sich mindestens einmal pro Stunde ein Glas Wasser oder eine Tasse Kaffee. Ändern Sie immer mal wieder Ihre Positionen. Achten Sie auf gute Beleuchtung.

Tipps in Puncto Ernährung

Essen Sie nicht nebenbei sondern regelmäßig am Tisch und nicht vorm PC. Auf den Teller gehören möglichst wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß, Gemüse und Salat. Trinken Sie ausreichend, verzichten Sie auf Softdrinks. Die Süßigkeiten lassen Sie im Schrank.

Ideen zur mentalen Unterstützung

Vergessen Sie nicht, sich Zeit für sich zu nehmen. Trennen Sie möglichst Arbeit und Freizeit. Home Office zwingt dazu, noch stärker für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Neben den Risiken gibt es natürlich genauso Chancen

Die Zeit, die Sie für den Weg zur Arbeit sparen, können Sie mit Sport ausfüllen – zumindest ein kleiner Spaziergang am Tag sollte möglich sein. Oder ersetzen Sie Ihr vielleicht bisheriges Fast Food in der Mittagspause mit einem frischen, selbst zubereiteten Imbiss.

Ernährung – Können wir Gesundheit essen?



Was soll ich essen? Was ist wirklich gesund? Und wie bleiben Genuss und Geschmack dabei nicht auf der Strecke? Die Mittelmeerküche macht es vor: Essen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Gemüse und Salat, aber auch Hülsenfrüchte und Nüsse. Genießen Sie Käse und Joghurt, Fisch, ab und zu zartes Fleisch und immer wieder auch Vollkornprodukte. Verwenden Sie zum Kochen Oliven- oder Rapsöl.

Entscheidend ist natürlich nicht nur was wir essen, sondern auch wie viel. Nehmen Sie nicht mehr Kalorien zu sich, als der Körper braucht und lassen Sie sich beim Essen Zeit! Wer seine Mahlzeiten nur so in sich hineinschaufelt, nimmt schnell zu viele Kalorien auf. Schauen Sie auf Ihren Teller und genießen Sie das Essen. Das Trinkverhalten gehört ebenfalls zur Ernährung, der Körper braucht mindestens

1,5 Liter Flüssigkeit am Tag, bei Hitze entsprechend mehr. Stellen Sie sich am besten gleich morgens eine Wasserflasche oder eine Kanne Tee bereit, lassen Sie gesüßte Getränke beiseite und trinken Sie weniger Alkohol. Und Zwischendurch greifen Sie statt zu Chips und Kuchen lieber zu Obst, Nüssen oder Gemüsesticks.

Sie kennen sicher den bekannten Spruch „One apple a day keeps the doctor away“. Fangen Sie einfach heute damit an, denn allein ein solch kleiner aber konsequent durchgeführter Schritt wirkt sich schon positiv auf Ihre Gesundheit aus. Und „Apple“ kann man natürlich durch jedes beliebige Obst ersetzen. Übrigens, ein ehrlicher Blick auf sich selbst genügt oft schon, Ernährungsdefizite zu erkennen und den einen oder anderen kleinen Schritt in die günstigere Richtung zu gehen.

Geburtsvorbereitung online von viMUM

Neue Kurse und fachkundige Beratung



Geburtsvorbereitung vom heimischen Sofa aus, wann Sie möchten, allein oder mit Partner? Dies ist für Sie möglich, denn wir übernehmen die Kosten für die Teilnahme an einem Online-Geburtsvorbereitungskurs von viMUM.

Mit einer digitalen Kursplattform bietet viMUM Schwangeren und frischgebackenen Eltern Onlinekurse rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Bequem und sicher von Zuhause. Besonders jetzt. Geburtsvorbereitungskurse sind vielerorts rar und für Schwangere mit Kindern oft schwer umzusetzen. Nicht zuletzt erschwert die Corona-Pandemie vielen Schwangeren den Weg zu einem herkömmlichen Kurs. Mit einem breit gefächerten Angebot an Online-Kursen hat viMUM nun Bewegung in das Thema Geburtsvorbereitung und die erste Zeit mit Kind gebracht: Das innovative Start Up aus Herrsching am Ammersee bietet zahlreiche Online-Kurse on demand, Live-Sprechstunden in kleinen Gruppen und eine persönliche, individuelle Beratung durch Experten rund um die Themen Geburt, Stillen und Rückbildung.

Das Herz der viMUM Plattform ist der digitale Geburtsvorbereitungskurs im eLearning-Format mit 20 Modulen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Entwickelt hat die Inhalte ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzten, Psychologen und Ernährungsberatern. Die Teilnehmer haben rund um die Uhr Zugriff auf entsprechende Experten-Interviews, Mitmachübungen und Checklisten.

Wir gehören zu den ersten Partnern, die diese Idee unterstützen und ihren Kunden das Angebot der Online Geburtsvorbereitung, des Still- und Rückbildungskurses kostenfrei zur Verfügung stellt.

Welche Inhalte werden in den von uns erstatteten Kursen behandelt?

Online Geburtsvorbereitung & Beratung

viMUM begleitet Sie und Ihren Partner kompetent und professionell. Alle wichtigen Themen zur Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden in einzelnen Modulen, Expertenvideos und Mitmachübungen behandelt. Weitere Extras, Podcasts, spannende Experteninterviews und nützliche Checklisten zum Download. Das viMUM Expertenteam, bestehend aus Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzten, Ernährungsberatern, Yoga und Pilatetrainern garantiert die hohe Kursqualität.

Online Stillkurs

Sie möchten sich während der Schwangerschaft bereits optimal auf das Stillen vorbereiten? Oder haben Sie bereits entbunden, aber erste Schwierigkeiten beim Stillen Ihres Babys treten auf? Im Stillkurs erwartet Sie Hebamme Michaela Buss mit anschaulichen Erklärungen und vielen Tipps & Tricks. Auch geeignet für alle Mamas, die nicht stillen möchten oder können. Hebamme Michaela unterstützt Sie verständnisvoll, wie Sie Ihr Baby auch ohne Muttermilch optimal versorgen können.

Online Rückbildungskurs:

viMUM Expertin und Hebamme Claudia Kollofrath erklärt ausführlich, wie der Beckenboden aufgebaut ist und warum es so wichtig ist, nicht zu früh, aber doch unbedingt mit der Rückbildung Ihren Körper nach der Geburt zu unterstützen. Die Theorie komplettieren drei für die persönliche Rückbildungspraxis verfügbare Trainingsprogramme:

- I 'leicht' – ca 35 Minuten
- II 'mittel' – ca 50 Minuten
- III 'fortgeschritten' – ca 70 Minuten

Und so funktioniert:

1. Bestätigung der Teilnahmeerklärung unter <https://www.vimum.com/teilnahmebedingungen-bkkpublic/>
2. Registrierung mit Ihren Daten (Halten Sie dafür Ihre Versichertenkarte bereit)
3. Beim Eingabefeld ‚viCODE‘ Ihren persönlichen viCODE eingeben
4. Kurs wählen
5. Fertig! Sie können sofort loslegen

Weitere Informationen und Ihren viCODE erhalten Sie bei Ihrem persönlichen Kundenbetreuer in den BKK-Geschäftsstellen bzw. in Salzgitter-Lebenstedt bei Frau Hartmann, Tel. 05341.405-233, E-Mail hartmann.lucy@bkk-public.de.

Honig: Heilkraft aus der Natur

HONIG SCHMECKT NICHT NUR IM TEE ODER AUF DEM BRÖTCHEN. ER KANN AUCH BEI VERSCHIEDENEN BESCHWERDEN HELFEN.

Schon die alten Ägypter schrieben Honig eine heilende Wirkung zu. Denn Honig wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Deshalb kommt das Lebensmittel auch gerne als Hausmittel bei Erkältungen und Halsschmerzen zum Einsatz, zum Beispiel in Form von heißer Milch mit Honig. Zwar kann Honig nach Ansicht von Experten nicht unbedingt die Ursache von Halsschmerzen beheben. Aber er sorgt dafür, dass sich ein wunder, kratziger Hals eine Weile lang wesentlich angenehmer anfühlt. Denn Honig regt den Speichelfluss an und sorgt so für besser befeuchtete Schleimhäute. Der Hals fühlt sich also weniger trocken an.

Wundversorgung mit Honig

Auch bei der Wundheilung kann Honig helfen. Denn je nach Sorte sind im Honig verschiedene Enzyme, Säuren und andere Substanzen enthalten, die antibakteriell wirken. Außerdem hilft der viele Zucker im Honig dabei, ein reinigendes Wundsekret zu bilden und er entzieht Bakterien Wasser, so dass sie sich nicht mehr vermehren können. Durch diese desinfizierende und antibiotische Wirkung kann Honig Entzündungen lindern und die Wunde kann schneller abheilen. Honig, der aus dem Nektar von Pflanzen wie Konifere oder Teebaum stammt, soll eine besonders hohe antibakterielle Wirksamkeit entfalten.

Wichtig: Zur Versorgung von Wunden verwendet man keinen herkömmlicher Speisehonig, sondern medizinischen, sterilen Wundhonig, der speziell für therapeutische Zwecke hergestellt wurde. Auch sollte eine Honigbehandlung immer von einem Profi durchgeführt werden.

Honig als Verdauungshilfe

Als Hausmittel bei Verdauungsproblemen ist Honig ebenfalls beliebt. Denn der enthaltene Fruchtzucker, spezielle Säuren und andere Substanzen regen die Darmtätigkeit an und können bei einer Verstopfung für Erleichterung sorgen. Ein bis zwei Löffel Honig genügen, um die Verdauung wieder auf Trab zu bringen.

Honig fürs Immunsystem

Verschiedene im Honig enthaltene Vitamine und Nährstoffe wie beispielsweise Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Eisen und Natrium sollen außerdem das Immunsystem stärken. Vermutet wird auch, dass sich die Antioxidantien im Honig positiv auf die Herzgesundheit auswirken und den Blutdruck senken können. Langzeitstudien gibt es in diesem Bereich aber noch nicht.

Wichtig: Generell gilt der Verzehr von Honig in normalem Maße als gesundheitlich unbedenklich. Bei Babys und Kleinkindern ist der Darm aber noch nicht ausgereift, so dass Bakteriensporen oder Pollen, die im Honig vorkommen können, nicht bekämpft werden können. Deshalb sollten Kinder im Alter von unter einem Jahr keinen Honig zu sich nehmen. Auch Heuschnupfen-Geplagte sollten vorsichtig sein. Denn bei ihnen können die im Honig enthaltenen Pollen allergische Reaktionen auslösen.





Schon gewusst?

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



Geld macht doch glücklich



Geld macht nicht glücklich, heißt es oft – und zahlreiche Untersuchungen haben diese Aussage bestätigt. Bei einer neuen Studie kam der Psychologe Matthew Killingsworth von der Universität von Pennsylvania in den USA jedoch zu einem anderen Ergebnis: Mehr als 33.000 Berufstätige nahmen an seiner Untersuchung teil und machten mehrmals täglich per Smartphone Angaben zu ihrer momentanen Zufriedenheit und zu positiven und negativen Gefühlen. Bei der Auswertung stellte der Forscher fest, dass sich das Glücksniveau der Studienteilnehmer nahezu linear zu ihrem Einkommen entwickelte. Ein höheres Einkommen führte bei den Befragten also auch zu einem größeren Glücksgefühl. Außerdem legten die Ergebnisse nahe, dass ein höheres Einkommen bei Geringverdienenden vor allem negative Gefühle reduziert, während ein höheres Einkommen bei Besserverdienenden zu einer deutlichen Steigerung positiver Gefühle wie Zuversicht und Stolz führt.

Leuchtende Haie

Dass manche Tierarten leuchten, ist nichts Neues: Wenn Lebewesen mithilfe chemischer Reaktionen sichtbares Licht erzeugen, wird dieses Phänomen als „Biolumineszenz“ bezeichnet. Vor allem von Glühwürmchen, vielen Tiefseefischen, aber auch von Qualen ist dieses Leuchten bekannt. Im letzten Jahr konnten Meeresbiologen aus Belgien vor der Ostküste Neuseelands erstmals beobachten, dass auch drei Arten von Tiefseehaien blaues Licht aussenden können. Das gilt für den Schokoladenhai, den Schwarzbauchhai und den Südlichen Laternenhai. Der Schokoladenhai ist der größte der drei Arten und gilt mit einer Länge von bis zu 1,80 Meter gleichzeitig als das größte bekannte Wirbeltier, das selbst Licht erzeugen kann.



Klimawandel verlängert Allergiesaison



Der Klimawandel macht Pollenallergikern zunehmend das Leben schwer. Denn die stetig steigenden Temperaturen lassen Pflanzen früher blühen. Außerdem sorgen höhere Kohlendioxid-Konzentrationen für eine vermehrte Pollenproduktion. Ein Forscherteam der US-amerikanischen Universität von Utah hat herausgefunden, dass die Allergiesaison in den USA – verglichen mit 1990 – inzwischen 20 Tage früher beginnt, zehn Tage länger dauert und auch etwa 20 Prozent mehr Pollen durch die Luft fliegen. Ähnliches scheint aber auch für Deutschland zu gelten. Forscher und Forscherinnen der Technischen Universität München konnten nachweisen, dass Pollen Hunderte von Kilometern zurücklegen können und so in einer Region verbreitet sein können, lange bevor die entsprechende Pflanze dort überhaupt zu blühen beginnt. Das kann die Allergiesaison zusätzlich verlängern. Außerdem fanden die Wissenschaftler Pollen von Pflanzen in der Luft, die in der jeweiligen Region eigentlich gar nicht vorkommen.



Kleine Küche, viel Inhalt? So sorgen Sie für mehr Platz und Ordnung

TÖPFE, GESCHIRR, KÜCHENGERÄTE, KOCHUTENSILIEN UND GEWÜRZE NEHMEN VIEL STAURAUM IN ANSPRUCH. IN EINER KLEINEN KÜCHE WIRD ES DA MANCHMAL ENG. MIT DEN FOLGENDEN TIPPS LÄSST SICH ABER AUCH IN KLEINEN RÄUMEN VIEL PLATZ SCHAFFEN.

Hängen statt Stellen: Im Küchenschrank nehmen viele Dinge viel Platz ein. Dabei lassen sich Gewürze, Tassen, Töpfe und andere Küchenhelfer auch gut in Hängeregalen unterbringen. Und die kann man nicht nur an der Wand, sondern auch an den Rückseiten von Türen oder an der Außenseite eines Küchenschanks befestigen. Außerdem lassen sich viele Küchenutensilien am Griff aufhängen. Montieren Sie einfach ein paar Haken oder eine Stange an der Wand oberhalb der Arbeitsplatte und hängen Sie alles, was Sie möchten, daran auf.

Schubladen entleeren: Nicht alles, was in der Küchenschublade liegt, muss auch unbedingt dort untergebracht werden. Ist der Platz in der Schublade knapp, sind zum Beispiel Besteck und Servietten auch in einem hübschen Körbchen oder einem anderen Gefäß gut aufgehoben. Dann kann man beides auf den Küchentisch stellen. Das spart nicht nur Platz, sondern sieht auch ansprechend aus. Außerdem kann sich jeder Gast, der zum Essen kommt, gleich selbst mit Besteck und Serviette versorgen.

Wände richtig nutzen: Auch wenn die Küche sehr klein ist – ein bisschen freie Wand findet sich fast überall. Und Regalbretter zum Verstauen von Kochbüchern, Einmachgläsern und Co. lassen sich zum Beispiel auch über Türen oder Fenstern anbringen. So wird auch der Platz unterhalb der Decke richtig ausgenutzt.

Ecken und Nischen nutzen: In vielen Küchen gibt es eine kleine, ungenutzte Ecke oder eine unverbaute Nische neben einem Küchenschrank. Wer den Platz nutzt und zum Beispiel Regalbretter in der passenden Größe einbaut, hat gleich ein bisschen mehr Stauraum gewonnen.

Mehr Arbeitsfläche schaffen: In einer kleinen Küche ist oftmals auch die Arbeitsfläche klein. Das macht das Schneiden der Zutaten und die Kochvorbereitungen oft schwierig. Man kann aber beispielsweise unterhalb der Arbeitsplatte ein herausziehbares Schneidebrett anbringen oder sich ein Schneidebrett besorgen, das sich ins Spülbecken klemmen lässt. So bleibt mehr Platz auf der Arbeitsplatte.

Magnete verwenden: Magnete können in einer kleinen Küche ebenfalls gute Dienste leisten. Zum Beispiel kann man sie an Gewürzdosen anbringen und so an Magnetleisten an der Wand befestigen. Auch für Messer oder andere metallische Gegenstände sind solche Magnetleisten eine praktische Aufbewahrungsmöglichkeit.



So schützen Sie Ihre Augen im Sommer

OB SONNE, KLIMAAANLANGE, CHLOR- ODER SALZWASSER – UNSERE AUGEN WERDEN IM SOMMER OFT BESONDERS STRAPAZIERT. UM LANGFRISTIGE SCHÄDEN AN DEN AUGEN ZU VERMEIDEN, SOLLTE MAN SIE GUT SCHÜTZEN. WIR ZEIGEN IHNEN, WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN.

Gründliches Eincremen vor dem Sonnenbad ist für die meisten Menschen selbstverständlich. Doch nicht nur die Haut kann einen Sonnenbrand entwickeln, sondern auch die Augen. Wird das Auge stark geblendet – beispielsweise durch starken Sonnenschein in Kombination mit hellem Sand oder bei Schnee im Gebirge – kann ein so genannter „Augen-Sonnenbrand“ die Folge sein. Dabei kann die äußere Hornhautschicht im Auge geschädigt werden. Außerdem können UV-Strahlen die Entstehung von Grauem Star fördern und zu Netzhautschäden führen. Deshalb ist gerade im Sommer der richtige Schutz der Augen wichtig.

Die richtige Sonnenbrille

Eine gut schützende Sonnenbrille ist im Sommer ein absolutes Muss. Deshalb sollten Sie bei der Wahl der Brille nicht nur nach optischen Gesichtspunkten entscheiden, sondern auch auf den UV-Schutz achten. Dabei sagt die farbliche Tönung der Brillengläser nichts über ihre Schutzfunktion aus. Wichtig ist vielmehr, dass die Brille die Kennzeichnung „CE“ trägt, denn dann erfüllt sie die europäischen Richtlinien in puncto Sicherheit und UV-Schutz. Außerdem sollte die Sonnenbrille mit der Herstellerangabe „100 % UV-Schutz“ oder „UV 400“ versehen sein. Denn Brillengläser mit diesen Merkmalen filtern kurzwellige UV-Strahlung fast vollständig heraus und schützen so das Auge. Aber Achtung:

Seien Sie beim Kauf von Billig-Sonnenbrillen vorsichtig, vor allem in Urlaubsländern. Denn ebenso wie Markenbrillen können auch die darauf abgebildeten Prüfzeichen und Herstellerangaben gefälscht sein. Daher empfiehlt es sich, die Brille in einem Fachgeschäft zu kaufen.

Auch die richtige Passform der Sonnenbrille ist wichtig. Sie sollte nicht zu viel Sonnenlicht von oben und von der Seite durchlassen, denn auch diese UV-Strahlen können das Auge schädigen. Spezielle Sportbrillen, aber auch Sonnenbrillen mit großen Gläsern und breiten Bügeln bedecken die Augen großflächig und bieten so einen besseren Schutz. Als Sonnenbarriere von oben bietet sich zusätzlich ein Sonnenhut oder ein Baseball-Cap an.

Kinderaugen brauchen besonderen Schutz

Kinder haben besonders empfindliche Augen. Denn sie haben größere Pupillen und klarere Linsen, wodurch etwa 70 Prozent mehr UV-Licht auf die Netzhaut gelangt als bei Erwachsenen. Verbringt ein Kind ohne ausreichenden Schutz viel Zeit in der Sonne, kann das langfristige Netzhautschäden verursachen. Deshalb sollten auch Kinder im Sommer und bei intensivem Sonnenlicht unbedingt eine Sonnenbrille mit CE-Zeichen und 100-prozentigem UV-Schutz tragen.

Hilfe gegen Salz und Chlor

Salziges Meerwasser oder das Chlor im Swimmingpool können die Augen reizen. Schützen lassen sie sich am besten mit einer fest am Kopf anliegenden Schwimm- oder Taucherbrille. Diese sollten Sie aber auch in Süßwasser-Bädeseen tragen, da sich dort viele Bakterien und Krankheitserreger im Wasser tummeln – und die können schnell eine Bindehautentzündung verursachen. Das gilt insbesondere für Menschen, die Kontaktlinsen tragen. Sie sollten besonders darauf achten, dass keine Keime in die Augen gelangen. Denn bei ihnen ist die Gefahr einer bakteriellen Infektion besonders groß.



Bei Beschwerden zum Augenarzt

Wer nach dem Strandbesuch, einer Wanderung in den Bergen oder einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne unter Sehstörungen leidet oder anhaltende Beschwerden wie rote, juckende, tränende oder schmerzende Augen hat, sollte unbedingt einen Augenarzt um Rat fragen. Dieser kann zum Beispiel eine passende Salbe oder Augentropfen verschreiben. Damit regeneriert sich das Auge häufig nach wenigen Tagen weniger.



Gesunde Ernährung für die Augen

Eine gesunde Ernährung ersetzt natürlich keine Sonnenbrille. Trotzdem kann man auch beim Essen etwas für die Gesundheit seiner Augen tun:

- **Vitamin A** und Beta-Carotin tragen zur Erhaltung der Sehkraft bei. Beta-Carotin ist sowohl in **Karotten**, **Paprika**, **Aprikosen** oder **Papaya** als auch in **Feldsalat**, **Brokkoli** oder **Spinat** enthalten. Grünes Gemüse wie **Grünkohl**, **Spinat** und **Brokkoli** liefert dem Körper außerdem die **Vitamine A, C** und **E** und enthält Lutein, ein Carotinoid, das die Netzhaut des Auges vor UV-Strahlung schützt.
- **Vitamin C** und **E** wirken antioxidativ und schützen die Augen vor so genannten „freien Radikalen“, die Zellschäden verursachen können. Viel Vitamin C steckt beispielsweise in **Beeren** und **Zitrusfrüchten**, aber auch in **Paprika**, **Brokkoli** oder **Weißkohl**. Vitamin E ist unter anderem in **Nüssen**, **Spargel** oder **Pflanzenölen** wie **Weizenkeimöl** enthalten.
- **Omega-3-Fettsäuren** helfen dem Organismus beim Aufbau neuer Nervenzellen – auch in der Netzhaut des Auges. Diese lebenswichtigen Fettsäuren kommen vor allem in Seefisch vor, beispielsweise in **Makrele**, **Lachs** oder **Thunfisch**.

Wohltuende Körperpflege im Sommer

HITZE UND SONNE MACHEN DER HAUT IM SOMMER OFT ZU SCHAFFEN. DESHALB BRAUCHT SIE DIE PASSENDE PFLEGE – UND WOHLTUENDE ERFRISCHUNG.

Frischekick aus der Dusche

Duschen ist nicht nur belebend, sondern befreit die Haut auch von Schmutz und Schweiß. Und starkes Schwitzen kann zu Hautirritationen führen. Wer besonders stark schwitzt, kann sich deshalb im Sommer auch mehrmals am Tag unter die Dusche stellen. Damit die Haut vom Wasser nicht austrocknet, verwendet man am besten pH-neutrale Seife.

Mit Wechselduschen lässt sich der Kreislauf zusätzlich in Schwung bringen. Dazu beginnen Sie mit einer angenehm warmen Dusche. Dann brausen Sie zunächst den rechten Fuß und dann die Außenseite des rechten Beins mit kaltem Wasser ab und führen den Wasserstrahl anschließend an der Innenseite des Beins wieder nach unten. Dasselbe wiederholen Sie auf der linken Seite. Danach sind Arme, Brust, Bauch, Nacken und Gesicht an der Reihe. Duschen Sie sich zweimal warm und zweimal kalt ab und hören Sie mit einer kalten Dusche auf. Schwangere Frauen sowie Menschen mit chronischen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten aber erst mit ihrem Arzt besprechen, ob Wechselduschen für sie empfehlenswert sind.

Körperlotion und Sonnencreme

Damit die Haut durch das Duschen nicht zu sehr austrocknet, sollte man den Körper hinterher gut eincremen, im Sommer am besten mit einer feuchtigkeitsspendenden Körperlotion. Auch für das Gesicht ist eine leichte Feuchtigkeitscreme oder ein fettarmes Gel im Sommer meist ausreichend. Und bevor es in die Sonne geht, gilt natürlich: Eine Sonnencreme mit einem geeigneten Lichtschutzfaktor (LSF) auftragen, die vor UVA- und UVB-Strahlen und damit vor Sonnenbrand und Hautirritationen schützt.

Erfrischung von innen

Gerade im Sommer braucht der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, etwa 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke täglich zu sich zu nehmen. Übrigens tut Trinken auch der Haut gut: Schon das Trinken eines halben Liters Wasser verbessert nachweislich ihre Durchblutung.

Minze und Thermalwasser

Bei sommerlichen Temperaturen sind die meisten Menschen für ein wenig Erfrischung dankbar – vor allem dann, wenn keine Dusche und kein Schwimmbad in der Nähe sind. Ein paar Tropfen Pfefferminzöl im Nacken, an den Schläfen oder am Handgelenk können Abhilfe schaffen. Denn das enthaltene Menthol wirkt angenehm kühlend. Auch ein Spray mit Thermalwasser sorgt für einen wohltuenden Frischekick zwischendurch. Und: Anders als Leitungswasser trocknet es die Haut nicht aus.

Natürliche Vitamin-Booster

WER SICH GESUND ERNÄHREN WILL, GREIFT GERN ZU OBST UND GEMÜSE. EINIGE GEMÜSE- UND OBSTSORTEN HABEN BESONDERS VIELE VITAMINE UND NÄHRSTOFFE. WIR VERRATEN IHNEN, WELCHE.



Grünkohl

Grünkohl gehört zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Er enthält viel Vitamin C – mit 105 Milligramm pro 100 Gramm sogar doppelt so viel wie eine Zitrone. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem und für verschiedene Stoffwechselvorgänge, zum Beispiel wird es benötigt, um Bindegewebe neu aufzubauen oder Hormone zu bilden. Außerdem liefert Grünkohl viele Mineralstoffe wie Kalium oder Kalzium. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide) wirken blutdrucksenkend und entzündungshemmend und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.



Brokkoli

Brokkoli ist besonders reich an wertvollen Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Magnesium. Außerdem liefert Brokkoli dem Körper viel Vitamin C, Vitamin A sowie die Vitamine B1, B2, B6 und E. Vitamine der B-Gruppe werden unter anderem für die Hormonbildung benötigt und sind wichtig für die Durchblutung und den Stoffwechsel. Vitamin E schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen. Außerdem enthält Brokkoli spezielle Pflanzenstoffe, die als gesundheitsfördernd gelten und dabei helfen sollen, Krebserkrankungen vorzubeugen.



Paprika

Mit 140 Milligramm pro 100 Gramm liefert auch die rote Paprika viel Vitamin C. Außerdem enthält Paprika wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink sowie Folsäure, die für das Wachstum und die Zellteilung im Körper benötigt wird. In Paprika sind außerdem Flavonoide und Carotine enthalten, die entzündungshemmend und zellschützend wirken. Die meisten Nährstoffe liefert Paprika im rohen Zustand.



Sanddorn

Auch Sanddorn ist eine echte Vitaminbombe. Er enthält rund zehnmal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte und versorgt den Organismus außerdem mit Provitamin A, verschiedenen B-Vitaminen und Vitamin E. Sanddorn gibt es beispielsweise in Form von Direktsaft, den man einem Smoothie beimischen kann. Mit dem Mark der Früchte lassen sich auch Joghurt und Quark gesund aufpeppen.

Noch mehr Vitamin C haben übrigens exotische Früchte wie die Acerolakirsche oder die australische Buschpflaume, die bis zu 3.000 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm enthält. Nur leider ist die Frucht kaum bei hiesigen Händlern erhältlich.



Karotten

Karotten enthalten viel Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann – ein Vitamin, das beispielsweise für das Hell-Dunkel-Sehen benötigt wird. Gleichzeitig versorgen Möhren den Körper mit Nährstoffen wie Kalium, Vitamin K oder Folsäure und mit wertvollen Carotinoiden, die dabei helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und altersbedingten Augenkrankheiten vorzubeugen.

Einzelkinder – Einsamkeit in Zeiten von Corona

EINZELKIND ZU SEIN, IST IN CORONA-ZEITEN NICHT GERADE EINFACH. DENN WIE EINE STUDIE DES DEUTSCHEN JUGENDINSTITUTS ZEIGT, SPIELEN GESCHWISTER IN PHASEN VON KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN EINE BESONDERS WICHTIGE ROLLE.

Die meisten Kinder in Deutschland wachsen mit Geschwistern auf. Laut dem Statistischen Bundesamt lebten 2019 acht von zehn aller zehnjährigen Kinder in Deutschland mit mindestens einem Bruder oder einer Schwester in einem Haushalt. Im Umkehrschluss heißt das aber, dass etwa 20 Prozent, also etwa jedes fünfte Kind in diesem Alter, als Einzelkind groß wird.

Kind sein in Corona-Zeiten

Normalerweise fällt es Einzelkindern heutzutage nicht schwer, Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Schließlich entwickeln sich im Kindergarten oder in der Grundschule schon frühzeitig Freundschaften. Doch in Zeiten von Lockdowns, Quarantäne und Kontaktbeschränkungen sind diese Kontaktmöglichkeiten immer wieder stark eingeschränkt. Zwar sind Kindergärten und Schulen in den meisten Bundesländern unter Corona-Bedingungen wieder geöffnet. Für viele Kinder findet der Unterricht aber noch immer in großen Teilen online statt. Und eine einzige Infektion genügt, dass Schulklassen, Kindergartengruppen oder auch ganze Einrichtungen womöglich schnell wieder geschlossen werden müssen.

Das stellt nicht nur die Eltern vor große Herausforderungen, die Arbeit, Kinderbetreuung und Homeschooling irgendwie unter einen Hut kriegen müssen. Auch die Kinder leiden unter fehlenden sozialen Kontakten zu Freunden, Erziehern oder Lehrerinnen – vor allem diejenigen, die keine Geschwister haben und deshalb viel Zeit ohne andere Kinder verbringen. Das zeigt auch die aktuelle Studie „Kind sein in Corona-Zeiten“ des Deutschen Jugendinstituts (DJI), in der die Auswirkungen der Pandemie auf Familien im Frühjahrs-Lockdown 2020 untersucht wurden. Dazu befragten die DJI-Forscherinnen und -Forscher mehr als 12.600 Eltern von Kindern im Alter von drei bis 15 Jahren und führten mit einigen Kindern ausführliche Interviews.

Geschwister als wichtige Stütze

„Geschwister sind in diesen Zeiten ein Benefit“, sagt Thorsten Naab vom Deutschen Jugendinstitut in München, einer der Autoren der Studie. „Denn sie sind nicht nur eine wichtige Bezugsperson, sie spielen ab einem gewissen Alter auch eine wichtige Rolle bei der Betreuung ihrer jüngeren Geschwister.“ In ihren Befragungen fanden Naab und

seine Kollegen heraus, dass Geschwister nicht nur Spielpartner füreinander sind, sondern sich gegenseitig auch Schutz und Trost bieten und in gewisser Weise die Lücke füllen, die durch fehlende Kontakte zu Freunden entsteht. Auch verbrachten der Studie zufolge Kinder mit Geschwistern während des ersten Lockdowns 2020 deutlich weniger Zeit allein (40 %) als Einzelkinder (61 %). Außerdem stellten 33 Prozent der befragten Eltern von Einzelkindern im Lockdown häufiger Einsamkeit bei ihrem Kind fest. Bei Eltern von Geschwisterkindern war das nur bei 24 Prozent der Befragten der Fall. „Einzelkinder wenden sich natürlicherweise häufiger an ihre Eltern, wenn sie sich Gesellschaft wünschen. Jemand anderes ist ja gar nicht da“, gibt Thorsten Naab zu bedenken. „Entsprechend fällt es Eltern von Einzelkindern vielleicht auch einfach mehr auf, wenn ihre Kinder sich einsam fühlen.“

Ob sich ein Kind öfter allein fühlt, hängt aber auch stark vom Alter ab. Der DJI-Studie zufolge nahmen 31 Prozent der befragten Eltern von Kindergartenkindern ihr Kind während des Lockdowns als „eher einsam oder voll und ganz einsam“ wahr. Unter den Grundschulern gab es mit 27 Prozent etwas weniger einsame Kinder, in der Sekundarstufe waren es nur noch 21 Prozent. Grund dafür, erklärt Thorsten Naab, sei zum einen die größere Selbständigkeit der älteren Kinder, die auch per Telefon, Skype oder über Nachrichtendienste Kontakt zu Freundinnen und Freunden halten könnten. Hinzu komme, dass für ältere Kinder sprachlicher Austausch wichtiger sei als gemeinsames Spielen. „Insgesamt lässt sich aber schon sagen, dass diese Situation belastend für Kinder ist und sie auch prägen wird“, so Naab. „Wie sehr, wird sich aber erst noch zeigen.“

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können

Um ihr Kind während der Pandemie bestmöglich zu unterstützen, sollten gerade Eltern jüngerer Einzelkinder regelmäßige Treffen mit Spielkameraden ermöglichen. Auch der Kontakt zu Erziehern und Lehrkräften sollte aufrechterhalten werden, sagt Thorsten Naab. „Mit den Nachbarskindern kann man auch mal über den Zaun hinweg sprechen oder man kann mit einer anderen Familie eine Betreuungsgemeinschaft bilden, damit sich die Kinder regelmäßig sehen.“ Auch Schulkinder sollten die Möglichkeit haben, Kontakt zu Freundinnen und Freunden zu halten. „Das geht auch online“, meint Naab. Und beim Homeschooling hätten Einzelkinder sogar einen gewissen Vorteil. „Wenn Eltern mehrere Kinder haben, die zu Hause lernen müssen, kann es passieren, dass ein Kind zu kurz kommt, weil die Eltern denken, das andere Kind bräuchte mehr Unterstützung. Ein Einzelkind hingegen muss die Aufmerksamkeit der Eltern zumindest nicht teilen.“



Psychische Belastungen bei Kindern

Egal, ob Einzelkind oder nicht – etwa ein Jahr nach Beginn der Corona-Pandemie zeigte fast jedes dritte Kind in Deutschland psychische Auffälligkeiten. Das belegt die aktuelle COPSYS-Studie zum Thema „Corona und Psyche“ des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Vor der Pandemie war nur jedes fünfte Kind betroffen. Psychische Auffälligkeiten dürfen den Forschern zufolge aber nicht mit psychischen Erkrankungen oder Störungen verwechselt werden.



Tinnitus – was Betroffene tun können

OB PFEIFEN, RAUSCHEN ODER OHRENSAUSEN – STÄNDIGE OHRGERÄUSCHE KÖNNEN DIE BETROFFENEN IM ALLTAG STARK BELASTEN. ABER WOHER KOMMT EIN TINNITUS EIGENTLICH? UND WAS KANN MAN DAGEGENTUN?



Es kann ein Summen sein, ein Klingeln, Pfeifen oder Surren: Etwa drei Millionen Menschen sind in Deutschland von Tinnitus betroffen. Die Ohrgeräusche haben keine äußere Quelle und können auf einem oder beiden Ohren auftreten. Zwar kommen viele Betroffene einigermaßen mit den störenden Geräuschen zurecht, einige leiden aber nachhaltig darunter.

Was ist ein Tinnitus?

Tinnitus ist zunächst einmal keine Krankheit, sondern ein Symptom. Die Ursachen können körperlicher oder psychischer Natur sein. Dazu gehören Gehörschäden durch Lärm oder ein Knalltrauma, Schwerhörigkeit und andere Erkrankungen des Gehörs. In seltenen Fällen können auch Probleme mit der Halswirbelsäule oder Fehlstellungen des Kiefers der Auslöser für die Ohrgeräusche sein. Stress, Depressionen und emotionale Probleme kommen ebenfalls als Ursache in Frage. Manchmal lässt sich der Auslöser aber auch nicht eindeutig identifizieren. Mediziner gehen davon aus, dass für die Entstehung von Tinnitus komplexe Vernetzungen zwischen Gehör und Gehirn verantwortlich sind.

Akuter und chronischer Tinnitus

Wenn Ohrgeräusche zum ersten Mal auftreten und nicht nach ein paar Stunden oder einer durchgeschlafenen Nacht wieder abklingen, spricht man von einem akuten Tinnitus. In diesem Fall sollte unbedingt der Hals-Nasen-Ohrenarzt zu Rate gezogen werden. Denn je früher man mit der Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen, dass die störenden Geräusche wieder verschwinden.

Ist die Ursache des Tinnitus klar, lässt sich diese meist auch gezielt ärztlich behandeln. Wenn sich der Auslöser nicht ermitteln lässt, kann der Arzt beispielsweise eine Infusionstherapie verordnen, die dabei hilft, das Ohr besser mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Kortison-Präparate können den Zellstoffwechsel der Hörsinneszellen verbessern. In den allermeisten Fällen lässt sich der akute Tinnitus durch die Behandlung der jeweiligen Ursache beheben oder er verschwindet von allein wieder.

Die Ohrgeräusche können aber auch bleiben. Dauert ein Tinnitus länger als drei Monate, sprechen Mediziner von einem chronischen Tinnitus. Auch hier kann der Arzt versuchen, die Symptome mit einer Infusionstherapie zu lindern.



Außerdem gibt es spezielle „Tinnitus-Masker“ oder „Tinnitus-Noiser“, die optisch an Hörgeräte erinnern und ein kontinuierliches Rauschen produzieren, das den Träger von seinen Ohrgeräuschen ablenkt oder sie überdeckt. Stellt der Arzt neben dem Tinnitus eine Hörstörung fest, können auch Hörgeräte helfen. Denn häufig werden die Ohrgeräusche weniger, wenn sich das Hörvermögen normalisiert. Vollständig heilbar ist der chronische Tinnitus jedoch nicht.

Mit Tinnitus leben lernen

Deshalb ist es wichtig, dass der oder die Betroffene lernt, mit den lästigen Geräuschen umzugehen. Viele Hals-Nasen-Ohren-Ärzte und entsprechende Kliniken bieten in speziellen Sprechstunden Hilfe für Tinnitus-Patienten an. Außerdem können Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga helfen, besser mit den Ohrgeräuschen zurecht zu kommen. Unterstützung und Kontakt zu Leidensgenossen findet man in Selbsthilfegruppen. Und wer besonders stark unter seinem Tinnitus leidet, kann sich auch psychologische Unterstützung suchen, zum Beispiel in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie.

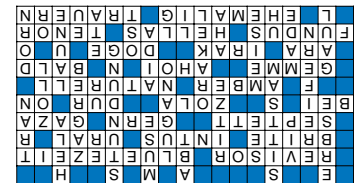


Hier noch ein paar Tipps, was Sie selbst bei einem Tinnitus tun können:

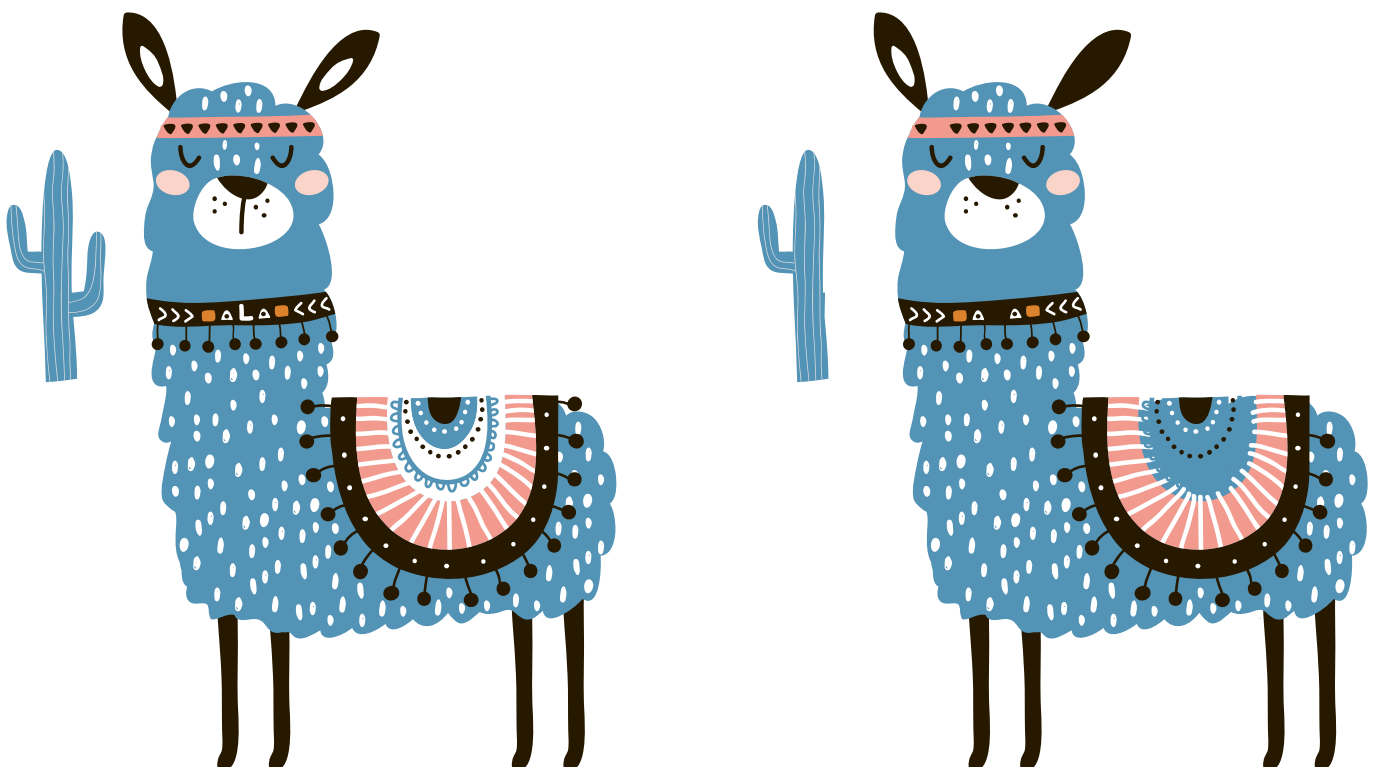
- Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, den Auslöser zu identifizieren.
- Machen Sie Entspannungsübungen.
- Lenken Sie sich mit Aktivitäten oder Musik vom Tinnitus ab.
- Bleiben Sie aktiv und ziehen Sie sich nicht zurück.
- Treiben Sie Sport.
- Vermeiden Sie den Aufenthalt in lärmender Umgebung.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Hülsenfrucht	↖	aufbrausen (sich ...)	↖	wichtige Persönlichkeit (Abk.)	↖	züchtig, bescheiden	↖	stehen des Binnengewässers	↖	schmaler Spalt	↖	Klostervorsteher	↖	schweiz. Stadt im Kanton Tessin	↖	Göttin der Künste	↖	Zahlungsaufschub	↖	Hauptstadt Kroatiens	↖	Halbinsel der Danziger Bucht	↖	Fischfett
Wirtschaftsprüfer; Korrektor	→		→	2	→		→		→	Wachstumsphase v. Pflanzen	→		→	12	→		→		→		→		→	
ein Europäer	→	6	→		→		→	lat.: innen, inwendig	→		→		→		→	Gebirge zwischen Europa u. Asien	→	8	→		→	Warenverkehrssteuer	→	
siebenstimmiges Musikstück	→		→		→		→		→	rätselhafte Weissagung	→	bereitwillig	→		→		→	Stadt in Palästina	→		→		→	
↗			↗	kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft	↗	Singvogel	↗	franz. Schriftsteller (Émile)	↗		↗		↗	Oper von Verdi	↗	Musik: Tongeschlecht	↗		↗	augenblickliche Stimmung	↗		↗	
in der Nähe von	↖	altes, wertloses Pferd	↖	Insektenlarve	↖		↖	5	↖	Gemütsart, Veranstaltung	↖		↖	10	↖	Himmelsrichtung	↖	in Kürze, wenig später	↖		↖	11	↖	spitzer Pflanzenteil
Stein mit eingeschnittenem Bild	→		→		→	7	→	Ausruf des Verstehens	→	Seemannsruf	→		→		→		→		→		→		→	
langschwänziger Papagei	→		→		→	Nachbarstaat des Iran	→		→	1	→	chem. Zeichen für Lithium	→	früherer Titel in Genua u. Venedig	→		→	14	→	griechischer Buchstabe	→		→	englisch: oder
↗			↗	4	↗		↗	Name Griechenlands	↗		↗		↗		↗		↗	Singstimme	↗		↗	3	↗	
Grundstock, Bestand	→	einstig, früher	→		→		→		→		→		→	zutiefst betrübt sein	→		→		→		→		→	13



SUCHBILD, 7 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?





Sommermenü

Wraps
mit
Salat

Garnelen
mit
Zitronensauce

Granatapfeltörtchen



Wraps mit Salat

40 g	Feldsalat
8 kleine	Tomaten
2	Gemüsezwiebeln
40 g	Cheddar-Käse
200 g	körniger Frischkäse (8 EL)
	Salz
	Pfeffer
4	Vollkorn-Tortillafladen



Zubereitung:

Feldsalat und Tomaten waschen. Zwiebel und Tomaten klein schneiden. Cheddar reiben. Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren. Tortillas mit je 2 EL Frischkäse bestreichen. Cheddar, Feldsalat, Tomaten und Zwiebel auf die Tortillas verteilen. Die beiden kurzen Seiten der Tortilla auf die Füllung klappen, dann die lange Seite einschlagen und zur offenen Seite hin zu Wraps aufrollen. Tortillas in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten und sofort servieren..

* * * * *

Garnelen mit Zitronensauce

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Pinienkerne
1	Bio-Zitrone
2 El	Öl
200 g	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer
140 g	Garnelen (tiefgekühlt)
30 g	Petersilie



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin anrösten. Zwiebeln, Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, anschließend mit 4 EL Zitronensaft ablöschen. Crème fraîche unterrühren und die Sauce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trockenschleudern. Garnelen in der Sauce erwärmen. Mit der Petersilie anrichten und sofort servieren.

* * * * *

Granatapfeltörtchen

500 g	Mascarpone
2	Granatäpfel
1 TL	Honig
1 Prise	Salz
	Löffelbiskuit
	gehackte Walnüsse
100 g	Butter
2 Blatt	Gelatine
aus 2	Eiweiß Eischnee herstellen
	Dessertförmchen



Zubereitung:

Granatäpfel auspressen, in einem Topf erhitzen und reduzieren lassen. Gelatine, Mascarpone, eine Prise Salz und den Honig einrühren. Anschließend den Eischnee unterheben. Die Creme in den Kühlschrank stellen. Biskuit klein zerbröseln, mit den gehackten Nüssen und der zerlassenen Butter gut vermischen. Die Förmchen erst mit dem Biskuitteig zu einem Drittel, dann mit der Creme ganz auffüllen und kalt stellen. Die Törtchen können auch mit anderen Früchten zubereitet werden, z. B. Erdbeeren, Himbeeren usw.

Wenn der Job krank macht: Typische Berufskrankheiten

OB FRISEURIN, BAUARBEITER, ÄRZTIN ODER FLORIST – VIELE MENSCHEN HABEN IM BERUF EIN ERHÖHTES RISIKO, KRANK ZU WERDEN. DOCH NICHT ALLE ERKRANKUNGEN, DIE IM LAUFE EINES ARBEITSLEBENS ENTSTEHEN, SIND AUCH ALS BERUFSKRANKHEITEN ANERKANNT.



Ständiger Lärm, das Tragen schwerer Lasten, aber auch der tägliche Umgang mit Chemikalien oder Keimen können auf Dauer krank machen. Doch nicht jede Krankheit, die im Laufe des Arbeitslebens entsteht, zählt automatisch auch zu den Berufskrankheiten. Denn diese sind klar definiert: Als Berufskrankheiten gelten Erkrankungen nur dann, wenn nachweislich ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Arbeit und Erkrankung besteht und das jeweilige Leiden in der Berufskrankheiten-Verordnung (BKV) aufgeführt ist. Aktuell umfasst die Liste der BKV etwas mehr als 80 Krankheiten. Auf Empfehlung eines medizinischen Sachverständigenrats wird sie aber immer wieder ergänzt.

Die häufigsten Erkrankungen

Zu den häufigsten anerkannten Berufskrankheiten zählen Lärmschwerhörigkeit, durch intensive UV-Strahlung verursachter Hautkrebs, Lungenerkrankungen durch das Einatmen von Asbest sowie Infektionskrankheiten wie Hepatitis und Tuberkulose bei medizinischem Fachpersonal. Aber auch Hauterkrankungen, chronische Schäden an Knien oder Lendenwirbelsäule und allergische Atemwegserkrankungen, die durch das Einatmen von Staub oder chemischen Stoffen entstehen können, sind typische Berufskrankheiten. Zwar melden sich immer mehr Menschen auch aufgrund von psychischen Leiden wie Depressionen oder Burnout krank. Diese Beschwerden gelten aber nicht als Berufskrankheiten.

Wann liegt eine Berufskrankheit vor?

Eine Berufskrankheit wird nur dann als solche anerkannt, wenn sie durch gesundheitsschädliche Einwirkungen am Arbeitsplatz verursacht worden ist. Ob das der Fall ist, muss der jeweilige Unfallversicherungsträger prüfen. Auch ein Leiden, das nicht in der Berufskrankheiten-Verordnung aufgelistet ist, kann unter Umständen die Anerkennung „wie eine Berufskrankheit“ bekommen. Das gilt allerdings nur, wenn es neue wissenschaftliche Erkenntnisse gibt, die einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Beruf und Erkrankung belegen können.

Wie beugt man Berufskrankheiten vor?

Mit den richtigen Schutz- und Vorbeuge-Maßnahmen lassen sich viele Berufskrankheiten verhindern. Wichtig ist vor allem....:

- die Arbeitsschutz- und Hygienevorschriften für den jeweiligen Beruf zu beachten
- sich bei der Arbeit mit Krankheitserregern gegen Infektionskrankheiten impfen zu lassen
- den Arbeitsplatz möglichst ergonomisch zu gestalten
- regelmäßig zu arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen zu gehen.

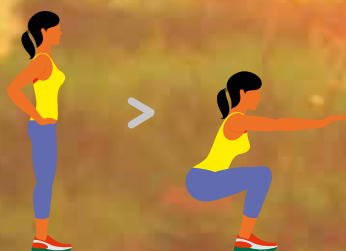
Weitere Infos rund um das Thema Berufskrankheiten bekommen Sie auch bei Ihrer BKK.

Wald statt Fitnessstudio: Workout in der Natur

IM PARK ODER IM WALD LÄSST ES SICH NICHT NUR GUT JOGGEN, WALKEN ODER FAHRRAD FAHREN. AUCH SEINE FITNESS KANN MAN WUNDERBAR IM FREIEN TRAINIEREN. UND FÜR DIESE FÜNF ÜBUNGEN BRAUCHT MAN NUR DEN EIGENEN KÖRPER.

1. Kniebeugen

Kniebeugen sind das perfekte Training für die Bein- und Po-Muskulatur – und sie lassen sich praktisch überall durchführen. Stellen Sie einfach Ihre Füße hüftbreit nebeneinander und achten Sie darauf, dass Knie und Zehenspitzen nach vorne zeigen. Heben Sie die Arme waagrecht vor den Körper und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn. Dann gehen Sie mit angespanntem Körper und geradem Rücken langsam in die Knie. Dabei sollten die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Dann gehen Sie wieder langsam zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Übung.



2. Unterarmstütz

Der Unterarmstütz gilt als Multitalent unter den Fitnessübungen. Denn dabei wird gleichzeitig die Muskulatur in Rumpf, Rücken, Schultern, Brust, Beinen und Gesäß gestärkt. Dazu begibt man sich in eine Art Liegestützposition. Nur sind die Arme hier nicht ausgestreckt, sondern die Unterarme werden parallel zueinander auf dem Boden abgelegt, die Hände zeigen nach vorn. Die Beine werden nach hinten ausgestreckt, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine gerade Linie bilden, mit den Zehen stützt man sich am Boden ab. Diese Position hält man für 30 bis 90 Sekunden. Wichtig ist, den Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule zu betrachten und den Kopf nicht in den Nacken zu legen. Angespannte Bauch- und Gesäßmuskeln verhindern, dass man bei der Übung ins Hohlkreuz fällt.

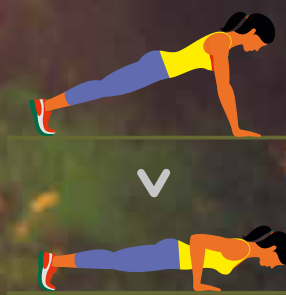
3. Ausfallschritte

Mit großen Ausfallschritten lassen sich Oberschenkel- und Gesäßmuskeln stärken. Dazu stellt man sich zunächst hüftbreit mit beiden Füßen auf den Boden und macht dann abwechselnd links und rechts einen großen Schritt nach vorn. Die Schritte sollten so groß sein, dass die Kniekehle des jeweils vorderen Beins in der Endposition ungefähr einen rechten Winkel bildet. Außerdem sollte das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.



4. Liegestütze

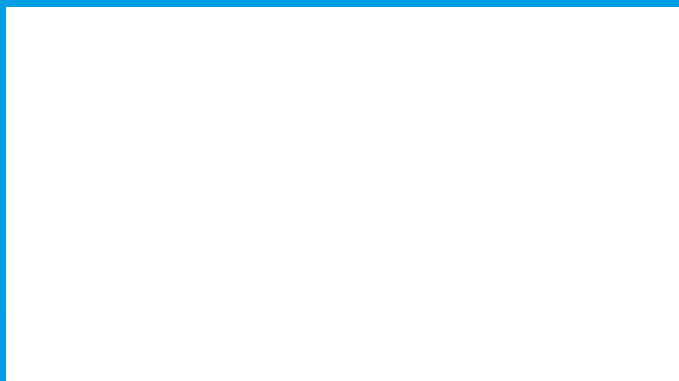
Liegestütze trainieren vor allem die Arm- und Brustmuskeln. Gehen Sie dazu bäuchlings in die Liegeposition und stützen sich mit den Händen schulterbreit auf dem Boden ab, die Beine werden nach hinten ausgestreckt. Dann werden die Arme gebeugt und anschließend wieder durchgestreckt. Wichtig ist hier die Körperspannung, damit man nicht „durchhängt“. Wer möchte, kann die Hände auch auf einer Parkbank abstützen, so dass der Oberkörper erhöht ist. Dann geht die Übung gleich etwas einfacher.



5. Sit-ups

Sit-ups sind der Klassiker unter den Bauchmuskelübungen. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine etwa schulterbreit auf, die Beine sollten dabei etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Nehmen Sie die Hände an die Schläfen oder kreuzen sie vor der Brust. Dann spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben den Oberkörper langsam an, so dass sich Schultern und Rücken vom Boden lösen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
11,50 €
im Monat

IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrsehen

oder Telefon 0202 438-3560

