

IN

# Punkt **Gesundheit**

Das Magazin der BKK Public



Professionelle  
Zahnreinigung S. 5



Perfekte Start ins  
Berufsleben S. 6



Checkliste für  
Homeoffice S. 13



# Zimmerpflanzen sind gesund,

sie befeuchten die Raumluft, helfen gegen trockene Atemwege und schützen so vor Erkältung und Husten.



**Tipp:** Die Aloe Vera zählt zu den wichtigen Heilpflanzen, bei Verletzungen können Sie den Saft aus den dicken Blättern direkt auf die Wunde auftragen.

## 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  
Thiestr. 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 5, 2te Zahnmeinung

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, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
<b>BKK Public Jahresergebnis 2019</b>	4	Intern
<b>Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 49 Euro</b>	5	Intern
<b>Der perfekte Start ins Berufsleben Neu: Beschwerdemanagement</b>	6	Intern
<b>Wenn sich die Haarpracht lichtet: Was tun bei Haarausfall?</b>	7	Service
<b>Die häufigsten Allergien</b>	8	Gesundheit
<b>Die Sache mit den Tagen: Das prämenstruelle Syndrom (PMS)</b>	10	Gesundheit
<b>Einkaufen in Zeiten des Virus: Darauf sollten Sie achten</b>	12	Service
<b>Checkliste fürs Homeoffice</b>	13	Job
<b>Hände und Flächen richtig desinfizieren</b>	14	Service
<b>Cross-Golf, Slamball und Co.: Außergewöhnliche Sportarten</b>	16	Sport
<b>Tipps für ein langes und gesundes Leben</b>	17	Gesundheit
<b>Schon gewusst?</b>	18	Wissen
<b>Herbstmenü</b>	19	Rezept
<b>Rätsel</b>	21	Rätsel
<b>Taschengeld – nötig oder überflüssig?</b>	22	Familie

IN



OUT

# BKK Public Jahresergebnis 2019

Mitglieder- und Versichertenentwicklung		Anzahl 2018	Anzahl 2019
	Mitglieder	3.414	3.559
	Versicherte	4.603	4.731

Einnahmen	Absolut in €	2019 je Vers. in €	
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	15.888.057,79	3.358,29	
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	1.024.464,26	216,54	
sonstige Einnahmen	413.771,48	87,46	
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>17.326.293,53</b>	<b>3.662,29</b>	

Ausgaben	Absolut in €	2019 je Vers. in €	Veränder. % je Vers.
Ärztliche Behandlung	2.600.518,60	549,68	-2,20 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	749.883,81	158,50	2,61 %
Zahnersatz	249.405,18	52,72	20,50 %
Arzneimittel	2.804.732,03	592,84	1,18 %
Hilfsmittel	673.578,38	142,38	-0,37 %
Heilmittel	546.141,81	115,44	15,29 %
Krankenhausbehandlung	4.809.210,95	1.016,53	-5,14 %
Krankengeld	1.042.146,05	220,28	20,78 %
Fahrtkosten	429.613,42	90,81	1,53 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	272.830,71	57,67	20,44 %
Schutzimpfungen	113.388,77	23,97	6,95 %
Früherkennungsmaßnahmen	173.392,39	36,65	-0,20 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	96.388,18	20,37	-9,12 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	672.900,35	142,23	-11,76 %
Dialyse	161.901,18	34,22	8,52 %
sonstige Leistungsausgaben	352.150,42	74,43	57,78 %
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>15.748.182,23</b>	<b>3.328,72</b>	<b>0,81 %</b>
Prävention (als Davonposition)	486.756,05	102,89	6,90 %

weitere Ausgaben	Absolut in €	2019 je Vers. in €	
Verwaltungsausgaben	692.405,85	146,36	
sonstige Ausgaben	204.073,18	43,14	
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>16.644.661,26</b>	<b>3.518,21</b>	

Vermögensübersicht	Absolut in €	2019 je Vers. in €	
Betriebsmittel	2.659.329,49	562,11	
Rücklage	1.385.000,00	292,75	
Verwaltungsvermögen	9.000,00	1,90	
<b>Gesamt</b>	<b>4.053.329,49</b>	<b>856,76</b>	

# Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 49 Euro

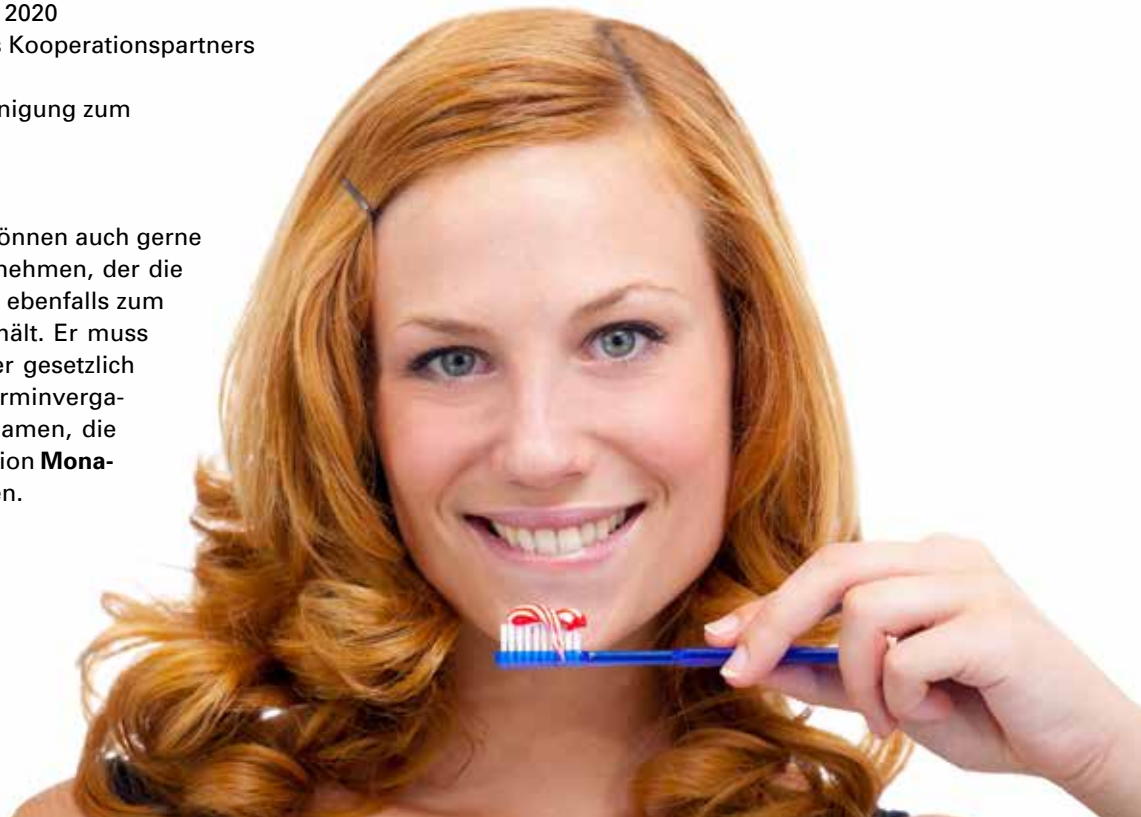
Schöne und gesunde Zähne. Wer möchte das nicht? Wir helfen Ihnen, damit Sie möglichst viel Freude an Ihren Zähnen haben.

Am 25. September 2020 ist der Tag der Zahngesundheit. Zusammen mit unserem Kooperationspartner 2te-ZahnarztMeinung veranstalten wir hierzu die Sonderaktion **Monate der Zahngesundheit**.

In der Sonderaktion erhalten unsere Versicherten

- im September und Oktober 2020
- bei den Zahnärzten unseres Kooperationspartners 2te-ZahnarztMeinung.de
- eine Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 49 Euro.

**Zu zweit ist es schöner:** Sie können auch gerne einen Partner ihrer Wahl mitnehmen, der die Professionelle Zahnreinigung ebenfalls zum Vorzugspreis von 49 Euro erhält. Er muss nicht bei der BKK Public, aber gesetzlich versichert sein. Bei der Terminvergabe muss der Partner Ihren Namen, die BKK Public und die Sonderaktion **Monate der Zahngesundheit** nennen.



## So funktioniert es:

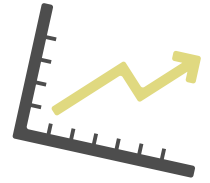
1. Gehen Sie im Internet auf die Seite [www.2te-ZahnarztMeinung.de](http://www.2te-ZahnarztMeinung.de)
2. Registrieren Sie sich dort.
3. Geben Sie den Behandlungswunsch Professionelle Zahnreinigung „Monate der Zahngesundheit“ ein.
4. Suchen Sie sich einen der sofort angezeigten Zahnärzte aus.
5. Kontaktieren Sie den Zahnarzt zur Terminvereinbarung, um die Professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

**Übrigens: Die 2te-ZahnarztMeinung ist ein Auktionsportal für Zahnersatz, wodurch Sie bei Kronen, Brücken, Implantaten usw. im Schnitt 56 % Ihres Eigenanteils sparen können. Probieren Sie es aus. Sie sparen am Preis und nicht an der Qualität.**

Falls Sie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie bitte:  
 Tel.: 0211 / 23 92 98 – 0; Fax: -20, Kaistraße 16, 40221 Düsseldorf  
 Mo. – Do. von 9.00 – 17.00 Uhr, Fr. von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.



# Der perfekte Start ins Berufsleben



MIT UNSERER AKTION „PERFEKTER BERUFSSTART“ SPRECHEN WIR JEDES JAHR POTENTIELLE SCHULABGÄNGER AN.

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

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine eigene Krankenversicherung. Klar, bleibt man da bei uns versichert und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal in welcher Berufssparte oder bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, selbst Mitglied der BKK Public werden geht ganz einfach online [www.bkk-public.de/mitgliedwerden](http://www.bkk-public.de/mitgliedwerden).

Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 SportScheck-Gutscheine im Wert von jeweils 25 Euro verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

**Nadine Blöth**  
**Alisa Meyer**  
**Hendrik Tammes Eickelberg**  
**Marlon Buchholz**  
**Magnus Guido Huether**  
**Till Emil Pals**  
**Can Celik**  
**Julia Ines Da Silva Costa**  
**Logan Ruben Tschiersch**  
**Lutz Hemme**

Allen Teilnehmern vielen Dank.



---

## Neu: Beschwerdemanagement

WIR ARBEITEN STÄNDIG AN UNSEREM KUNDENSERVICE. SOLLTEN SIE EINMAL NICHT ZUFRIEDEN SEIN, SIND WIR OFFEN FÜR KRITIK UND ANREGUNGEN.

Das Wichtigste ist, dass sich unsere Versicherten in der BKK Public bestens aufgehoben fühlen. Daher entwickeln wir unser Leistungs- und Serviceangebot fortlaufend weiter.

Was aber, wenn etwas mal nicht so gelaufen ist, wie Sie es von Ihrer BKK erwartet haben? Sie sind mit der Entscheidung nicht einverstanden bzw. können diese nicht nachvollziehen? Oder Sie sind mit unserem Service unzufrieden? Wir haben für unsere Versicherten eine zentrale Beschwerdestelle eingerichtet.

Wenn Ihr Anliegen nicht im direkten Kontakt mit Ihrem persönlichen Kundenbetreuer bzw. des Vorgesetzten geklärt werden konnte, wenden Sie sich an die Beschwerdestelle. Die Beschwerde wird dann im Rahmen eines professionellen Beschwerdemanagements bearbeitet.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:  
Niklas Gadomska  
Thiestr. 15  
38226 Salzgitter  
Tel.: 05341.405-393  
E-Mail: [beschwerde@bkk-public.de](mailto:beschwerde@bkk-public.de)



## Wenn sich die Haarpracht lichtet: Was tun bei Haarausfall?

ZU EINEM ATTRAKTIVEN ERSCHEINUNGSBILD GEHÖRT FÜR VIELE AUCH EINE VOLLE HAARPRACHT. DOCH NICHT JEDER HAT ZEIT SEINES LEBENS DICHTES HAAR. FALLEN DIE HAARE MEHR UND MEHR AUS, IST DAS FÜR VIELE MÄNNER UND FRAUEN EINE BELASTUNG. OFT ABER LÄSST SICH DIE URSACHE DES HAARAUSFALLS BEHANDELN.

Ein paar Haare auf dem Kopfkissen und in der Dusche sind noch lange kein Zeichen dafür, dass man bald eine Glatze bekommt. Dass etwa 60 bis 100 Haare am Tag verloren gehen, ist völlig normal. Erst wenn es mehr werden, spricht man von Haarausfall. Zwar lassen sich ausgefallene Haare schlecht zählen, Betroffene merken aber deutlich, wenn ihr Haar immer dünner wird oder sich kahle Stellen bilden.

### Erblich bedingter Haarausfall

Die häufigste Form ist der erblich bedingte Haarausfall, der vor allem bei Männern vorkommt. Ursache für den Haarverlust ist hier das fortschreitende Verkümmern von Kopfhaarwurzeln, die überempfindlich auf das männliche Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT) reagieren. Bei betroffenen Männern bilden sich keine kräftigen Haare mehr. Oft führt der fortschreitende Haarverlust zu kompletter Haarlosigkeit.

Bei Frauen kommt erblich bedingter Haarausfall deutlich seltener vor als bei Männern. Doch auch hier können Hormone eine Rolle spielen. Manchmal entsteht der Haarausfall durch eine gestörte Östrogen- oder erhöhte Testosteron-Produktion. Beim Großteil der betroffenen Frauen ist der Testosteronspiegel aber normal. Ob bei diesen Frau-

en – wie bei den Männern – eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln die Ursache für den Haarausfall ist, ist im Detail noch unklar.

### Kreisrunder Haarausfall

Der sogenannte kreisrunde Haarausfall entsteht oft plötzlich. Dabei bilden sich an verschiedenen Stellen des Kopfes kreisrunde, kahle Stellen. Experten vermuten, dass sich dahinter eine Autoimmunreaktion des Körpers gegen die Haarfollikel verbirgt. Dadurch wird das Haarwachstum unterbrochen. Grund für diese Reaktion ist wahrscheinlich eine Autoimmunerkrankung; dazu zählen unter anderem die Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) oder Erkrankungen der Schilddrüse.

### Diffuser Haarausfall

Wenn die Haare über den ganzen Kopf verteilt ausfallen, ist das ein Zeichen für einen diffusen Haarausfall. Dieser kommt vermehrt nach einer Schwangerschaft oder während einer Hormonbehandlung mit bestimmten Anti-Baby-Pillen oder im Zuge einer Hormontherapie vor. Auch Funktionsstörungen der Schilddrüse, Eisenmangel sowie Medikamente können das Haar dünner werden lassen.

---

### Was tun bei Haarausfall?

So unterschiedlich die Formen und Ursachen von Haarausfall sind, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Wer etwas gegen den Haarverlust unternehmen möchte, sollte sich daher zunächst ärztlich beraten lassen. Denn möglicherweise steckt eine Erkrankung hinter dem Haarverlust, die ebenfalls behandelt werden sollte.

# Die häufigsten Allergien

OB POLLEN, HAUSSTAUB, LAKTOSE ODER TIERHAARE – IMMER MEHR MENSCHEN HABEN MIT EINER ALLERGIE ZU KÄMPFEN. ALLEIN IN DEUTSCHLAND REAGIERT FAST JEDER DRITTE AUF IRGEND EINE SUBSTANZ ALLERGISCH. DOCH ES GIBT MITTEL UND WEGE, UM DIE ALLERGISCHEN REAKTIONEN ZU LINDERN UND IM ALLTAG BESSER DAMIT ZURECHTZUKOMMEN.





Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf äußere Substanzen, sogenannte Allergene. Dazu können beispielsweise Hausstaub, Getreide, Tierhaare oder Blütenpollen gehören. Kommt der Allergiker mit der jeweiligen Substanz in Kontakt, kommt es zu einer allergischen Reaktion, die sich in Form von Niesreiz, tränenden und juckenden Augen, Hautekzemen, Atemnot oder auch Magen-Darm-Problemen äußern kann. Im schlimmsten Fall droht sogar ein allergischer Schock – und dieser kann zum Atem- oder Herzstillstand führen. Deshalb sollten Allergiker immer ihren Arzt um Rat fragen und ihr verordnetes Notfall-Set mit entsprechenden Medikamenten bei sich haben. Am häufigsten reagieren Menschen auf die folgenden Allergene:

## Pollen

Besonders verbreitet ist hierzulande die Pollenallergie, besser bekannt als „Heuschnupfen“. Dabei reagieren die Schleimhäute an Nase oder Augen von Allergikern auf Blütenstaub, der durch die Luft fliegt. Entsprechend tritt die Pollenallergie in unseren Breitengraden vorwiegend im Frühjahr auf. Heuschnupfen äußert sich meist durch Schnupfen und juckende Augen. Gegen diese Symptome gibt es spezielle Medikamente. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt beraten. Außerdem können Sie selbst etwas dazu beitragen, um die allergischen Reaktionen zu lindern:

- Gehen Sie während der Pollenflugzeit, wenn möglich, nicht so oft nach draußen. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, nutzen Sie besser den Vormittag oder Abend. Denn nachmittags ist der Pollenflug meist stärker.
- Wenn Sie von draußen kommen, gehen Sie unter die Dusche und wechseln Sie Ihre Kleidung, damit Sie die Pollen nicht überall in der Wohnung verteilen.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, verreisen Sie während der schlimmsten Pollenflugzeit – am besten ist ein Aufenthalt am Meer. Denn in der Meeresluft ist der Pollenflug normalerweise wesentlich geringer.

## Hausstaubmilben

Hausstaubmilben sind mikroskopisch klein und fühlen sich vor allem in Matratzen oder Polstern wohl. Sie leben in jedem Haushalt und sind kein Zeichen für mangelnde Hygiene. An sich sind die Tiere harmlos. Atmet ein Hausstauballergiker aber den Kot der Milben ein, können allergische Symptome auftreten. Dazu gehören gerötete, tränende Augen, Niesreiz, angeschwollene Nasenschleimhäute oder auch Asthma. Hier ein paar Tipps, was Sie im Falle einer Hausstauballergie selbst tun können:

- Für Hausstauballergiker sind waschbare Matratzenüberzüge sowie waschbare Bettdecken und Kopfkissen zu empfehlen. Waschen Sie Bettlaken sowie Kissen- und Bettbezüge jede Woche bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine.

- Wischen Sie Möbel und „Staubfänger“ in der Wohnung zweimal pro Woche mit einem feuchten Tuch ab.
- Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals am Tag.
- Saugen Sie Matratzen und Teppiche regelmäßig ab und lüften Sie sie aus.

## Tierhaare

Besonders häufig reagieren Tierhaarallergiker auf Hunde- oder Katzenhaare, seltener sind Allergien gegen Kaninchen-, Pferde- oder Rinderhaare. Tatsächlich aber lösen nicht die Haare selbst die allergische Reaktion aus, sondern bestimmte eiweißhaltige Substanzen, die sich etwa im Speichel oder im Urin des Tiers befinden und an seinem Fell haften bleiben. Werden diese Allergene eingeatmet, so kann es unter anderem zu Niesreiz, tränenden Augen und Atemwegsreizungen kommen. Tierhaarallergiker sollten im Alltag am besten Folgendes tun:

- Wenn möglich, vermeiden Sie jeden Kontakt mit dem Tier, das Ihre Allergie auslöst.
- Wenn Sie Menschen besuchen, die ein solches Tier halten, informieren Sie sie im Vorfeld über Ihre Allergie. Gründliches Staubsaugen und Putzen in der Wohnung kann den Besuch für Sie erträglicher machen. Zusätzlich kann es helfen, wenn Sie sich zum Essen oder zum Kaffee trinken mit Ihren Gastgebern auf deren Balkon oder in den Garten setzen und nicht allzu viel Zeit in der Wohnung verbringen.

## Nahrungsmittel

Ob Milch, Eier, Obst, Nüsse oder Getreide – viele Menschen reagieren allergisch auf Lebensmittel. Meistens machen sich Nahrungsmittelallergien durch Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar. Aber auch Husten, Niesreiz oder Atemnot können ein Hinweis auf eine Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel sein.

- Um herauszufinden, um welches Lebensmittel es sich handelt, führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch, in dem Sie notieren, was Sie wann gegessen haben. Lassen Sie außerdem beim Arzt einen Allergietest durchführen.
- Sobald Sie wissen, worauf Sie allergisch reagieren, verzichten Sie komplett auf das entsprechende Nahrungsmittel. Fragen Sie bei Restaurantbesuchen oder privaten Essenseinladungen im Zweifel nach, ob dieses Lebensmittel in Ihrem Gericht enthalten ist.

# Die Sache mit den Tagen: Das prämenstruelle Syndrom (PMS)

UNTERLEIBSSCHMERZEN, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN ODER HEISSHUNGER – DIE MEISTEN FRAUEN KENNEN PRÄMENSTRUELLE BESCHWERDEN AUS EIGENER ERFAHRUNG. BEI MANCHEN SIND DIE SYMPTOME SO AUSGEPRÄGT, DASS SIE DIE LEBENSQUALITÄT MASSIV BEEINTRÄCHTIGEN.

Drei von vier Frauen haben vor ihrer Periode mit körperlichen oder seelischen Beschwerden zu kämpfen. Experten zufolge tritt das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, vor allem bei Frauen auf, die älter als 30 Jahre alt sind. Unter dem Begriff PMS werden körperliche und psychische Symptome zusammengefasst, die regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte wiederkehren, also in der Zeit zwischen dem Eisprung und der nächsten Monatsblutung. Die Beschwerden können wenige Tage, aber auch bis zu zwei Wochen andauern. Sobald die Periode einsetzt, klingen sie meist schlagartig ab.

## Wie äußert sich das PMS?

Mit einem PMS können unterschiedliche körperliche und psychische Probleme einhergehen – rund 150 verschiedene Symptome sind bekannt. Zu den körperlichen Beschwerden zählen unter anderem Kopf- und Unterleibsschmerzen, Müdigkeit, unreine Haut, Durchfall oder Ödeme, also Wassereinlagerungen im Gewebe. Bei vielen wirkt sich das PMS auch auf die Psyche aus und führt beispielsweise zu Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit, Gereiztheit oder zu Depressionen. Wie stark diese Symptome ausfallen, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Ein Viertel der betroffenen Frauen leidet unter ausgeprägten Beschwerden. Bei drei bis acht Prozent von ihnen wird eine besonders starke Form des PMS diagnostiziert, die auch mit psychischen Problemen einhergeht: die so genannte prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS). Betroffene sind in ihrem Alltag und ihrer Lebensqualität oft erheblich eingeschränkt. Soziale und geschäftliche Kontakte können durch die Erkrankung schwer belastet werden. Bei manchen Frauen kommt es sogar zu einer zeitweisen Arbeitsunfähigkeit. Die prämenstruelle dysphorische Störung ist als eigenständige Erkrankung anerkannt und muss in aller Regel ärztlich behandelt werden.

## Was verursacht das PMS?

Die Ursachen des PMS sind wissenschaftlich bisher noch nicht geklärt. Experten gehen aber davon aus, dass sowohl das Nervensystem als auch psychische und hormonelle Faktoren eine Rolle spielen. Eine Ursache des PMS ist nach Ansicht von Wissenschaftlern ein hormonelles Ungleichgewicht im weiblichen Körper: In der zweiten Zyklushälfte wird das Gelbkörperhormon Progesteron gebildet, gleichzeitig wird weniger Östrogen ausgeschüttet. Dies erhöht das Risiko eines PMS. Die hormonellen Schwankungen führen außerdem dazu, dass sich die Konzentration des Botenstoffs Serotonin verändert. Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet, weil es sich stark auf unsere Stimmung auswirkt. Nach dem Eisprung sinkt der Serotoninspiegel stetig ab. Dadurch erhöht sich die Gefahr psychischer Beschwerden. Auch Schlaf- und Bewegungsmangel, Stress, Nikotin und Alkohol können ein PMS begünstigen.



## Wie lässt sich ein PMS behandeln?

Da bei einem PMS viele verschiedene Symptome auftreten können, behandelt der Arzt zunächst diejenigen Beschwerden, die das Befinden am meisten beeinträchtigen. Dazu kann er unterschiedliche Medikamente verschreiben – von hormonellen Verhütungsmitteln über Schmerzmittel bis hin zu Antidepressiva. Betroffene Frauen können aber auch selbst etwas tun, um die allmonatlichen Beschwerden zu lindern. Hier ein paar Tipps:

### Ernährung umstellen

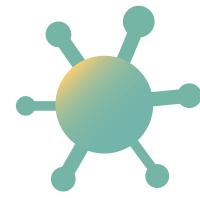
- Eine Ernährungsumstellung kann für PMS-geplagte Frauen sehr hilfreich sein. Essen Sie weniger Salz und Zucker und verzichten Sie auf Schokolade, Alkohol und Koffein. Ernähren Sie sich ausgewogen und nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich, das liefert dem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe. Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Magnesium.

### Sport treiben

- Auch Sport kann die allmonatlichen Beschwerden lindern. Denn Bewegung führt dazu, dass im Körper eingelagertes Wasser schneller abtransportiert wird. Außerdem verbessert sich beim Sport die Durchblutung. Das hilft gegen Krämpfe sowie Rücken- und Unterleibsschmerzen. Der Psyche tut Bewegung ebenfalls gut. Denn im Gehirn werden beim Sport vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Für PMS-Betroffene ist moderater Ausdauersport besonders gut geeignet, also beispielsweise Radfahren, Joggen, Schwimmen oder Walken.

### Entspannen

- Versuchen Sie, Alltagsstress zu reduzieren und streichen Sie weniger wichtige Dinge von Ihrer aktuellen To-do-Liste. Sorgen Sie für Entspannung, beispielsweise mit einem Wohlfühlbad, mit Yoga oder mit Entspannungstechniken wie autogenem Training. Das hilft Ihnen, Stress abzubauen und gelassener mit möglichen Beschwerden vor der Periode umzugehen. Und: Tun Sie sich etwas Gutes und gönnen Sie sich eine Massage, einen Friseurbesuch oder einen Ausflug ins Wellnessbad. Das tut gut und lässt das Wohlfühlbarometer rasch wieder in die Höhe schnellen.



# Einkaufen in Zeiten des Virus: Darauf sollten Sie achten

IN ZEITEN DES CORONA-VIRUS IST DAS EINKAUFEN IM SUPERMARKT FÜR VIELE ZUR UNANGENEHMEN PFLICHT GEWORDEN. DENN DIE INFEKTIONSGEFAHR KANN ÜBERALL LAUERN. UM SICH UND IHRE MITMENSCHEN ZU SCHÜTZEN, SOLLTEN SIE BEIM EINKAUFEN EIN PAAR REGELN BEACHTEN:



## Abstand halten

Ob beim Einkaufen oder in der Arztpraxis – fast überall gilt inzwischen die Regel: mindestens anderthalb Meter Abstand halten. Wenn Sie einen Einkaufswagen vor sich herschieben, geht das relativ einfach. Denn damit halten Sie den Mindestabstand zu Ihrem Vordermann automatisch ein. Beachten Sie auch die Abstandsmarkierungen auf dem Boden, die es inzwischen in vielen Supermärkten gibt, und halten Sie sich an die individuellen Vorgaben. Manche Geschäfte lassen nur eine gewisse Zahl von Personen gleichzeitig herein, um Menschenansammlungen zu vermeiden.

## Mund-Nasenschutz tragen

Das Coronavirus wird in erster Linie per Tröpfcheninfektion übertragen, also etwa beim Husten oder Niesen. Dagegen soll eine Mund-Nasenmaske einen gewissen Schutz bieten. Denn je mehr Menschen eine solche Maske tragen, desto mehr reduziert sich auch das Infektionsrisiko. Das gilt vor allem in geschlossenen Räumen, in denen man keinen ausreichenden Abstand einhalten kann – beispielsweise in den Gängen eines Supermarkts. Der Mund-Nasenschutz hat aber noch einen weiteren Vorteil: Er verhindert nämlich, dass man sich den Pfandbon vom Leergutautomaten zwischen die Lippen klemmt, um die Hände frei zu haben. Das ist nicht nur unappetitlich, sondern birgt auch ein hohes Infektionsrisiko für das Kassenspersonal, das den Bon entgegennehmen muss.

## Nicht ins Gesicht fassen

Einkaufswagen und Einkaufskörbe werden jeden Tag von vielen Menschen angefasst. Entsprechend hoch ist die Ansteckungsgefahr. Vermeiden Sie es deshalb, sich ins Gesicht zu fassen, wenn Sie einen Einkaufswagen oder -korb benutzt haben und waschen Sie sich beim nach Hause kommen gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife.

## Wenig Ware anfassen

Äpfel und Orangen erst mal beschnuppern und auf ihre Reife testen und sie dann wieder ins Regal zurücklegen? In Corona-Zeiten ist das keine gute Idee. Nehmen Sie im Supermarkt nicht mehr Produkte in die Hand, als notwendig und sehen Sie sich Obst und Gemüse lieber gut an, als jedes Stück einzeln anzufassen. Vor dem Verzehr sollten Früchte und Gemüse auf jeden Fall gewaschen werden. Bei unverpackten Backwaren benutzen Sie zum Herausnehmen aus dem Regal unbedingt eine Zange.

## Bargeldlos bezahlen

Auf Geldscheinen und Münzen können sich unzählige Viren und Bakterien tummeln. Deshalb bezahlen Sie lieber bargeldlos. Vielerorts ist inzwischen auch kontaktloses Bezahlen mit EC- oder Kreditkarte möglich. Bis zu einem gewissen Betrag müssen Sie hier nicht mal Ihre Geheimzahl eingeben.



# Checkliste fürs Homeoffice

## SO RICHTEN SIE IHREN ARBEITSPLATZ ZU HAUSE EIN

Immer mehr Menschen arbeiten zumindest hin und wieder vom heimischen Büro aus. Die folgende Checkliste zeigt Ihnen, was Sie fürs Homeoffice alles brauchen, um gut und konzentriert arbeiten zu können.

### Der Arbeitsplatz

- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz an einem festen Standort in der Wohnung ein. Wenn Sie kein separates Arbeitszimmer haben, trennen Sie Ihren Arbeitsbereich am besten ab, zum Beispiel durch einen Raumteiler oder Paravent. Das hilft nicht nur dabei, sich besser zu konzentrieren, sondern schafft auch eine gewisse Distanz zum Rest der Wohnung. So können Sie nach Feierabend leichter abschalten.
- Nutzen Sie einen ausreichend großen Schreibtisch, an dem Sie bequem arbeiten können, und einen bequemen, idealerweise ergonomischen Stuhl oder einen Sitzball.
- Richten Sie den Computerbildschirm nach Möglichkeit quer zu einem Fenster aus, damit Sie nicht geblendet werden und das Sonnenlicht nicht direkt auf den Bildschirm fällt.
- Sorgen Sie für ausreichend Ablageflächen, zum Beispiel mit einem Schrank oder Regal.

### Die technische Ausstattung

Statten Sie Ihr Homeoffice nach Ihrem persönlichen Bedarf aus. Wichtig sind in der Regel:

- Ein PC oder Laptop mit ausreichender Leistung
- Ein gut funktionierendes W-Lan
- Ein Drucker und evtl. Scanner und/oder Faxgerät
- Ein Telefon
- Eine Webcam und ein Headset für Video- oder Telefonkonferenzen übers Internet
- Ein Notizblock und Stifte
- Ein Tisch- oder Wandkalender
- Eine dimmbare Leuchte

### Die Regeln und Arbeitszeiten

- Informieren Sie sich vor dem Arbeitsbeginn im Homeoffice über die in Ihrem Unternehmen gültigen Regeln in Sachen Datenschutz und IT-Sicherheit.
- Beachten Sie, ob Sie vom Unternehmen verfügbare Geräte und Arbeitsutensilien auch privat nutzen dürfen.
- Stimmen Sie Arbeits- und Pausenzeiten im Vorfeld mit Ihrem Arbeitgeber ab und informieren Sie auch Ihre Kollegen darüber, wann Sie per Mail, Telefon oder Videokonferenz erreichbar sind.



## Hände und Flächen richtig desinfizieren

SEIT BEGINN DER CORONA-KRISE SIND DESINFEKTIONSMITTEL AUCH IN DEUTSCHLAND GEFRAGTER DENN JE. DABEI IST ES NICHT NUR WICHTIG ZU WISSEN, WIE MAN DIESE MITTEL RICHTIG ANWENDET, SONDERN AUCH, WANN SIE ÜBERHAUPT SINNVOLL SIND.

Grundsätzlich gilt: In privater Umgebung sind Hand- und Flächendesinfektionen in der Regel nicht notwendig. Experten empfehlen, Handdesinfektionsmittel nur dann zu verwenden, wenn Sie keine Möglichkeit zum Händewaschen mit Wasser und Seife haben. Denn Desinfektionsmittel trocknen die Haut an den Händen aus und lassen sie oft spröde und rissig werden. Und durch die geschädigte Haut können Krankheitserreger leichter eindringen.

### Regelmäßig Hände waschen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät, die Hände nicht nur zu waschen, wenn sie erkennbar schmutzig sind. Auch beispielsweise nach dem Toilettenbesuch, nach dem Busfahren oder Einkaufen, beim Nachhausekommen, nach dem Husten oder Niesen, vor den Mahlzeiten sowie vor und nach der Zubereitung von Speisen ist gründliches Händewaschen wichtig. Und auch zwischendurch sollten Sie Ihre Hände waschen – und zwar 20 bis 30 Sekunden lang. Das gilt gerade jetzt in Zeiten des Corona-Virus. Denn Bakterien und Viren lassen sich mit dem bloßen Auge nicht erkennen, mit warmem Wasser und Seife sind sie aber in der Regel gut in den Griff zu bekommen. Nur wenn im Haushalt ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht, kann es der BZgA zufolge sinnvoll sein, nach dem Händewaschen zusätzlich ein Handdesinfektionsmittel zu

benutzen. Das gilt zum Beispiel dann, wenn ein Familienmitglied an einer bakteriellen Infektion – wie etwa Salmonellen – oder einem hochansteckenden Virus, wie dem Noro- oder dem Corona-Virus, erkrankt ist. Auch wenn Pflegebedürftige oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem im Haushalt leben, kann eine Handdesinfektion für zusätzliche Hygiene sorgen. Sinnvoll ist sie auch vor und nach einem Besuch im Krankenhaus.

### Vor- und Nachteile der Haushaltsdesinfektion

Ähnliches gilt für die Desinfektion von Flächen. In der eigenen Wohnung brauchen Sie normalerweise kein Desinfektionsmittel. Zumal solche Mittel nicht nur helfen Keime abzutöten, sondern auch Mensch und Umwelt schaden können. Sie können Ekzeme, Allergien und sogar Asthma auslösen und die Lunge schädigen. Gelangen sie in großer Menge in den Abfluss, wird auch die Natur in Mitleidenschaft gezogen. Außerdem kann zu viel Desinfektionsmittel die Bildung resistenter Keime in den eigenen vier Wänden fördern. Daher sollten Sie sorgfältig abwägen, ob Sie zu Hause wirklich zu Desinfektionsmitteln greifen wollen.

Ebenso wie die Handdesinfektion ist auch das Desinfizieren von Flächen in der Wohnung in der Regel nur dann sinn-



voll, wenn ein Mitglied des Haushalts an einer hochansteckenden Krankheit leidet oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem im Haushalt leben.

### Handdesinfektion – so geht's:

- Tragen Sie ausreichend Handdesinfektionsmittel auf, so dass Sie Ihre Hände komplett damit benetzen können.
- Reiben Sie zunächst die Handinnenflächen aneinander und verschränken dann die Finger ineinander – so werden auch die Innenseiten der Finger desinfiziert.
- Dann reiben Sie nacheinander die Handrücken mit dem Desinfektionsmittel ein und verschränken auch hier wieder die Finger ineinander, um alle Stellen zu erreichen.
- Anschließend greifen Sie mit der ganzen Hand um Ihren Daumen und massieren das Mittel auch hier gut ein. Das selbe wiederholen Sie mit dem anderen Daumen.
- Legen Sie dann Ihre Fingerspitzen in die Innenfläche der jeweils anderen Hand und massieren das Desinfektionsmittel durch kreisende Bewegungen ein.
- Reiben Sie Ihre Hände so lange aneinander, bis sie sich trocken anfühlen.

### Flächendesinfektion – darauf sollten Sie achten:

- Ziehen Sie zur Desinfektion von Flächen Handschuhe an, am besten Putzhandschuhe mit langem Schaft. Denn die chemischen Inhaltsstoffe können die Haut reizen.

- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Sprühdessinfektionsmittel. Der Sprühnebel kann in Augen und Atemwege gelangen und Reizungen, Allergien oder sogar Atemnot verursachen.
- Benutzen Sie zur Flächendesinfektion ein sauberes Tuch und wischen Sie die jeweilige Fläche mit etwas Druck nass ab. Feuchtes Wischen reicht für eine gründliche Desinfektion nicht aus.
- Tauchen Sie das Tuch nicht in die Desinfektionsmittellösung, denn auf dem Putzlappen sammeln sich Keime, die durch das Eintauchen in die Lösung gelangen können. Geben Sie das Mittel besser direkt auf die zu desinfizierende Fläche. Wenn Sie zur Desinfektion wiederverwendbare Tücher benutzen, waschen Sie diese nach jedem Gebrauch bei mindestens 60 Grad in der Maschine.
- Lassen Sie das Desinfektionsmittel nach dem Gebrauch komplett trocknen.
- Beachten Sie die Herstellerhinweise auf der Verpackung, beispielsweise zur Haltbarkeit. Manche Lösungen verlieren schon rasch nach dem Öffnen ihre Wirksamkeit.
- Achten Sie beim Desinfizieren darauf, dass sich das Mittel auch für die jeweilige Oberfläche eignet. Möbel, aber auch Touchscreens und elektronische Geräte wie Tablets oder Smartphones sind sehr empfindlich und dürfen nur mit passenden Reinigern oder alkoholfreien Desinfektionsmitteln behandelt werden.



## Cross-Golf, Slamball und Co.: Außergewöhnliche Sportarten

SIE WOLLEN MAL WAS ANDERES AUSPROBIEREN ALS JOGGEN, TENNIS UND FUSSBALL? DANN VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT BLACKMINTON, SLAMBALL ODER EINER ANDEREN DIESER SPORTARTEN:

### Cross-Golf

Wie beim klassischen Golf braucht man auch zum Cross-Golf oder Urban-Golf Bälle und einen Schläger, auf den Rasen wird bei dieser Sportart aber verzichtet. Stattdessen wird bei der urbanen Variante des Golfens einfach überall gespielt, wo es möglich ist: auf Parkplätzen, in Hinterhöfen, auf Industrieflächen oder Grünstreifen. Hauptsache, man hat ausreichend Platz zum Spielen und gefährdet niemanden. Denn ein Golfball kann schnell zu einem lebensgefährlichen Geschoss werden. Da es in der Stadt in der Regel keine Löcher wie auf dem Golfplatz gibt, suchen sich Cross-Golfer ihr Ziel selbst aus. Das kann ein Baum sein, eine Mülltonne oder ein Pfosten.

### Schachboxen

Gegensätzlicher geht es wohl kaum: Beim Schachboxen treten zwei Sportler jeweils abwechselnd im Schach und im Boxen gegeneinander an. In der Regel gibt es elf Runden, in sechs davon wird Schach gespielt, fünf sind Boxrunden. Wer seinen Gegner entweder zuerst Schachmatt setzt, beim Boxen auf die Bretter schickt oder nach Punkten vorne liegt, hat gewonnen. Das Schachboxen war zunächst als Kunstperformance gedacht: Der niederländische Aktionskünstler Iepe Rubingh erfand es im Jahr 2003. Inzwischen hat sich Schachboxen zum Wettkampfsport entwickelt.

### Blackminton

Wem klassisches Badminton oder Squash nicht ausgefallen genug sind, sollte es vielleicht mal mit Blackminton versuchen. Dabei liefern sich die Spieler schweißtreibende Wettkämpfe mit Schläger und Ball – und zwar im Dunkeln. Dank Schwarzlicht und fluoreszierenden Bällen sieht man beim Blackminton trotzdem etwas. Und mit der passenden Musik kommt bei dieser Sportart garantiert Partystimmung auf.

### Slamball

Slamball ist eine Mischung aus Basketball und Trampolinspringen, erinnert aber auch ein wenig an American Football. Pro Mannschaft treten je vier Spieler gegeneinander an. Ziel ist – wie beim Basketball – während des Spiels möglichst viele Bälle im gegnerischen Korb zu versenken. Durch die Trampoline sind besonders hohe und spektakuläre Sprünge möglich. Das macht den Sport auch für den Zuschauer zu einem Erlebnis.



# Tipps für ein langes und gesundes Leben

MÖGLICHSST LANGE FIT UND GESUND BLEIBEN – WER WÜNSCHT SICH DAS NICHT? UM DIESES ZIEL ZU ERREICHEN, SOLLTEN SIE GUT AUF SICH ACHTEN. DIE FOLGENDEN SECHS TIPPS UNTERSTÜTZEN SIE DABEI.



## 1. Ernähren Sie sich gesund

Essen Sie möglichst abwechslungsreich und greifen Sie mehrmals täglich zu Obst und Gemüse. Beides enthält viele Vitamine und Mineralstoffe bei wenigen Kalorien. Auch Milch- und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Auf Süßigkeiten, Fertiggerichte oder Fast Food sollten Sie weitestgehend verzichten. Sie enthalten kaum Nährstoffe, dafür aber reichlich Fett und Zucker.

## 2. Bewegen Sie sich regelmäßig

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene ein Bewegungspensum von mindestens 150 Minuten pro Woche. Alternativ genügen auch 75 Minuten, aber nur, wenn man in dieser Zeit intensiv Sport treibt. Besonders gesund ist Bewegung an der frischen Luft und in der Natur. Forscher der US-amerikanischen Universität Cambridge fanden heraus, dass Menschen, die 20 Minuten täglich spazieren gehen, länger leben als Personen, die viel sitzen und sich kaum bewegen.

## 3. Reduzieren Sie Stress

Stress und psychische Belastungen können auf Dauer krank machen und das Immunsystem schwächen. Streichen Sie weniger wichtige Aufgaben von Ihrer täglichen To-do-Liste und gönnen Sie sich bewusst Momente der Ruhe – mit einem Schaumbad, Entspannungsübungen oder beim Yoga.

## 4. Schlafen Sie ausreichend

Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, um sich zu regenerieren und gesund zu bleiben. Als besonders gesundheitsfördernd gelten 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht. Ausschlaggebend ist aber, dass Sie sich am Morgen frisch und ausgeruht fühlen – ob Sie nun mehr oder weniger als 7,5 Stunden geschlafen haben.

## 5. Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol

Laut der WHO sterben jedes Jahr weltweit acht Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Wenn Sie lange leben wollen, verzichten Sie also besser darauf. Auch, wenn Sie jahrzehntelang geraucht haben, kann sich der Organismus nach einem Rauchstopp wieder erholen. Ein zu hoher Alkoholkonsum kann ebenfalls gesundheitsschädlich sein. Trinken Sie Alkohol daher nur in Maßen und nicht jeden Tag.

## 6. Trainieren Sie Ihr Gehirn

So wie der Körper Bewegung braucht, will auch unser Gehirn trainiert werden, und zwar ein ganzes Leben lang. Denn ohne Beschäftigung bauen die grauen Zellen immer mehr ab. Deshalb machen Sie regelmäßig Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, lernen eine Fremdsprache oder lesen Sie ein spannendes Buch. Und nicht zuletzt: **Denken Sie positiv!** Denn auch das wirkt sich auf Ihre Gesundheit aus.



## Schon gewusst?

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



### Die Hüter des Toilettenpapiers



Zu Beginn der Corona-Pandemie wurde in den Supermärkten und Drogerien wochenlang das Toilettenpapier knapp. Aber wer war für die damaligen Hamsterkäufe verantwortlich? Ein deutsch-schweizerisches Forscherteam hat sich dieser Frage angenommen und mehr als 1.000 Erwachsene aus 35 Ländern zu ihrer Persönlichkeit, zur Gefahr durch das Corona-Virus und zu ihrem Einkaufsverhalten befragt. Dabei kam zum einen heraus, dass Menschen Kloppapier horteten, die eine besonders große Angst vor dem Corona-Virus hatten. Zum anderen, so zeigte die Studie, tendierten auch Menschen, die sehr gewissenhaft und ordnungsliebend sind, eher zu Hamsterkäufen. Insgesamt landeten die vielen Kloppapierrollen übrigens vermehrt bei älteren als bei jüngeren Personen.

### Einsame junge Männer

Wenn es um Einsamkeit geht, denken wohl viele an ältere, alleinstehende Menschen. Tatsächlich aber haben junge Männer viel häufiger das Gefühl, einsam zu sein. Zu diesem Ergebnis kommt ein Forscherteam der Universitäten Manchester, Exeter und Brunel, das Daten und Angaben von mehr als 46.000 Menschen aus 237 Ländern ausgewertet hat. In der Studie berichteten junge Menschen und vor allem Männer über ein höheres Maß an Einsamkeit als Ältere. Frauen waren von diesem Gefühl seltener betroffen. Ein überraschendes Resultat der Untersuchung war auch: Je älter ein Mensch ist, desto seltener fühlt er sich einsam. Dabei spielt aber offenbar auch die Gesellschaftsform eine Rolle, in der eine Person lebt. So fühlen sich Menschen in individualistisch geprägten Ländern wie Deutschland oder Großbritannien eher einsam, als Personen aus kollektivistisch orientierten Staaten wie beispielsweise China.



### Mehrfacher Blitzeinschlag



Blitze schlagen nie zweimal an derselben Stelle ein? Von wegen. Tun sie doch! Bereits vor einigen Jahren fanden Forscher der University of Arizona heraus, dass auf einen Blitzeinschlag häufig auch ein zweiter, dritter oder vierter folgt. Zwar pralle der zweite Blitz in der Regel einige Meter vom ersten entfernt auf den Boden. Wie die Untersuchungen der Wissenschaftler zeigten, nehmen der dritte und vierte Blitz aber oft denselben Weg wie der erste – und schlagen entsprechend auch an exakt der gleichen Stelle ein.

# Herbstmenü

Gurken-Schinkenröllchen  
mit  
Frischkäse

\*\*\*\*\*



Pilzsauce  
mit  
Semmelknödeln

\*\*\*\*\*



Alkoholfreier  
Johannisbeer-Cocktail



## Gurken-Schinkenröllchen mit Frischkäse

1 Bund Dill  
 200 g Frischkäse  
 4 kleine Salatgurken  
 16 Scheiben Schinken  
 Salz  
 Pfeffer  
 200 g Salat  
 4 Schalotten  
 4 TL Weinessig  
 2 TL Öl

### Zubereitung:

Dill waschen und klein schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.

Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Dill unterrühren. Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Schalotte verrühren.

Gurkenscheiben mit je 1 Scheibe Schinken belegen, mit Frischkäse bestreichen und aufrollen. Salat mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern mit den Gurkenröllchen anrichten.



## Pilzsauce mit Semmelknödeln

1 kg Pilze  
 60 g Butter  
 80 g Mehl  
 2 kleine Zwiebeln  
 Salz  
 Flüssigkeit  
 Petersilie  
 2 EL Sahne

Zutaten Semmelknödel:  
 8 geschnittene Semmeln  
 1 Ei  
 warme Milch  
 Petersilie  
 Salz  
 Majoran  
 2 kleine Zwiebeln

### Zubereitung:

Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden und in Butter andünsten, die Pilze dazugeben und anbraten. Dann mit Mehl bestäuben und mit Flüssigkeit auffüllen. Das Ganze etwa 30 Minuten weich kochen, anschließend abschmecken. Zum Schluss Petersilie und Sahne zufügen.

### Semmelknödel:

Semmeln fein schneiden, salzen, mit lauwarmer Milch übergießen und ziehen lassen. Die klein geschnittenen Zwiebeln in Fett andünsten, mit Petersilie, etwas Majoran und dem Ei zum Semmelteig geben und gut vermischen. Aus dem Teig Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und 20 Minuten köcheln lassen.



## Alkoholfreier Johannisbeer-Cocktail

16 cl Johannisbeersaft  
 4 cl Grenadine  
 2 cl Zitronensaft  
 16 cl Ananassaft  
 Gingerale

### Zubereitung:

Den Shaker und das Glas halb mit Eiswürfeln füllen. Dann die Garnitur vorbereiten und alle Getränke bereitstellen.

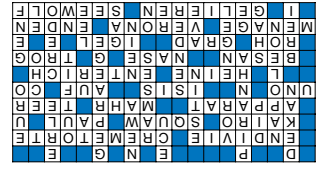
Nun die Säfte und den Sirup abmessen und in den Shaker füllen. Alles circa zehn bis fünfzehn Minuten kräftig schütteln und anschließend in die Gläser abseihen und mit Ginger Ale auffüllen.



# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Fakultätsvorsteher	↓	Kaiser der Franzosen	Soße zum Eintunken	↓	süd-amerik. Raubfisch	früher als	eine Baitin	frühere franz. Silbermünze	↓	ägyptischer Königsname	↓	Fluss in den Finn. Meerbusen	↓	Eigenart, Charakter	Ausstattung; Kleidung (engl.)	↓	Laubbaum	Währungseinheit
Salatpflanze	→			○ 11	↙			gefüllter Kuchen, Feingebäck	→	○ 8								
ägyptische Hauptstadt	→					nord-amerik. Indianerfrau			○ 16			Papstname				○ 3	Widerhall	
technisches Gerät	→	○ 1						Fernsehkana, Radio-station	→	Alb, quälendes Nachtgespenst			○ 15	zähflüssiges Kohleprodukt				
→			deutscher Dichter (Heinrich)		Himmelswesen	ägyptische Göttin					Absage, Ablehnung	nach oben; oberhalb von				Glaubensbekenntnis	○ 12	
Weltorganisation (Abk.)	Baby-speise		Pfeifen-tabak	↘			○ 17	Erpel	→									Stadt u. Kanton in der Schweiz
Segel am hintersten Mast	→					lateinisch: sei gegrüßt!	Sinnesorgan		○ 10			luftförmiger Stoff	Futterbehälter			○ 9		
ungekocht	→	○ 13	Maßeinheit der Temperatur	○ 18				Ansage auf Kontra (Skat)	Stachel-tier		○ 5			Wind-schat-tenseite (Schiff)			spani-scher Artikel	
→	○ 4					Stadt in Nord-italien	○ 7						aufhören	○ 6				
Gewürz-ständer		zu einer halbfesten Masse werden							○ 14			Knochen-Speise-fisch						○ 2

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18



## SUCHBILD, 5 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



# Taschengeld – nötig oder überflüssig?

WARUM KINDER IHRE EIGENEN EUROS ZUR VERFÜGUNG HABEN SOLLTEN.

Ein Eis zwischendurch, die aktuelle Mädchenzeitschrift oder neue Fußball-Sammelbilder – wenn es um ihr Taschengeld geht, fallen den meisten Kindern ganz unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten ein. Doch Taschengeld ist nicht nur zum Ausgeben da und dafür, dass Kinder sich kleine Wünsche erfüllen können. Durch den Umgang mit eigenem Geld bekommen Kinder auch ein Gefühl für den Wert des Geldes, treffen eigene Entscheidungen und lernen, dass für kostspieligere Wünsche auch mal gespart werden muss.

„Kinder haben zwar keinen Rechtsanspruch auf Taschengeld, aber grundsätzlich ist Taschengeld wichtig, damit Kinder lernen sich Geld selbst einzuteilen“, meint Stephan Zierer, Leiter der Dienststelle Kinderförderung und Jugendschutz beim Jugendamt in Stuttgart. Allerdings, so Zierer, sollten Kinder erst dann ihre eigenen Euros bekommen, wenn sie schon ein bisschen rechnen und etwas mit Zahlen anfangen könnten. Je nach Entwicklungsstand sei das im Alter zwischen fünf und sieben Jahren der Fall. „Da können sich die Kinder zum Beispiel schon überlegen, wie viele Orangen sie für ihr Taschengeld bekommen würden.“

## Kinder entscheiden lassen

Wie verschiedene Studien zeigen, dürfen die meisten Kinder ihr Taschengeld in Eigenverantwortung ausgeben. Und das ist Stephan Zierer zufolge auch gut so. „Kinder sollten sich von ihrem Geld das kaufen können, was sie möchten – auch, wenn die Eltern es für Blödsinn halten“, betont er. Am liebsten investieren Kinder ihre Euros übrigens in Süßigkeiten und Lesestoff, nicht etwa in Spiele oder Apps. Das ist ein Ergebnis der Kinder-Medien-Studie 2018, bei der sechs Medienhäuser – darunter der Spiegel- und der Zeit-Verlag – den Medienkonsum und das -nutzungsverhalten von rund sieben Millionen Kindern in Deutschland untersucht haben. Laut der Studie geben mehr als zwei Drittel (68 Prozent) der Vier- bis 13-Jährigen ihr Taschengeld am liebsten für Schokolade, Kekse oder Kaugummis aus, etwa die Hälfte der Kinder kauft sich besonders gerne Zeitschriften, Magazine oder Comics. Zur Verfügung haben die Kinder in dieser Altersgruppe durchschnittlich 23 Euro pro Monat.

## Höhe des Taschengeldes

Wie viel Taschengeld ein Kind bekommen sollte, hängt zunächst vom Alter ab. Das Jugendamt bietet online unter [www.taschengeldtabelle.org](http://www.taschengeldtabelle.org) eine Übersicht mit Richtwerten an, die zeigen, welches Budget für welches Alter angemessen ist. Für Fünfjährige wird ein wöchentliches

Taschengeld in Höhe von 50 Cent empfohlen, Achtjährige sollten der Tabelle zufolge mit zwei bis drei Euro pro Woche auskommen und 15-Jährige mit 25 bis 30 Euro pro Monat. „Die Höhe des Taschengeldes sollte aber auch davon abhängen, was ein Kind davon alles bezahlen soll“, sagt Stephan Zierer. „Wenn das Kind zum Beispiel das Ticket für den öffentlichen Nahverkehr von seinem Taschengeld finanziert, sollte das berücksichtigt werden.“

Außerdem sollten Eltern sich bei anderen Müttern und Vätern nach der Höhe des dort gezahlten Taschengeldes erkundigen. „Oft sagen Kinder, ihre Freunde bekämen viel mehr Taschengeld als sie“, so Zierer. „Ob das wirklich so ist, kann man beispielsweise beim Elternabend klären.“ Ein solches Gespräch biete sich auch im Vorfeld von Klassenfahrten an. So könne abgesprochen werden, wie viel Taschengeld jedes Kind mitbekommt, „damit sich am Ende keiner aufspielt wie ein Millionär“.

Doch ganz gleich, wie viel Taschengeld ein Kind bekommt – ganz wichtig, so Zierer, sei, dass es sich um ein fixes Budget handle, damit Kinder lernen könnten mit einem festen Geldbetrag auszukommen. Über die Höhe sollten Eltern mit sich diskutieren lassen, sofern es die finanziellen Möglichkeiten zuließen, meint der Erziehungsexperte. Wenn die Finanzen eher knapp sind, ist es sinnvoll, zu Hause mit den Sprösslingen offen über das Thema zu sprechen. So lernen Kinder, dass Geld kein unbegrenztes Gut ist und manche Menschen mehr sparen müssen als andere.

## Wöchentlich oder monatlich?

Manche Eltern stecken ihrem Kind ein wöchentliches Taschengeld zu, andere Kinder haben einen festen monatlichen Betrag zur Verfügung. Das Jugendamt empfiehlt für Kinder bis zu einem Alter von etwa zehn Jahren ein wöchentliches Taschengeld, erst dann sollten Eltern ein monatliches Budget auszahlen. So lernen die Kinder mit zunehmendem Alter, sich ihr Geld über einen immer längeren Zeitraum hinweg einzuteilen.

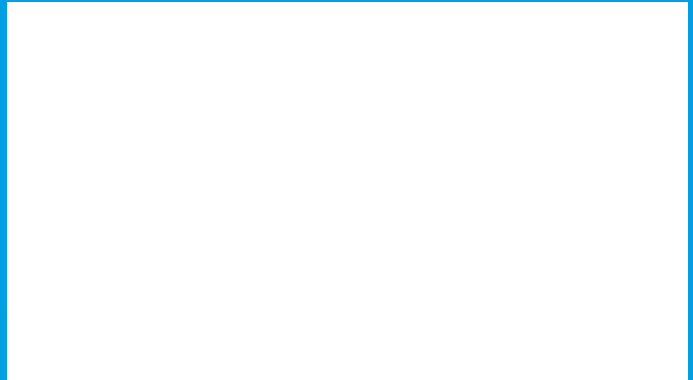
Bei Kindern, die schon etwas größer sind und die weiterführende Schule besuchen, können Eltern auch darüber nachdenken, einen Teil des Taschengeldes auf ein eigenes Konto des Kindes zu überweisen. So kann der Nachwuchs beispielsweise Geld ansparen, um sich einen größeren Wunsch zu erfüllen. Ganz nebenbei ist ein eigenes Bankkonto auch eine gute Gelegenheit, um dem Kind zu erklären, was Banken sind und wie sie funktionieren. Und der Nachwuchs lernt zu verstehen, warum auch die Eltern am Bankautomaten nicht einfach beliebig viel Geld holen können.



### Taschengeldentzug ist out

Wenn sich Kinder nicht so benehmen, wie die Eltern es erwarten, droht bei einigen Familien Taschengeldentzug. Doch einem Kind seine Euros zu streichen, macht Experten zufolge meist wenig Sinn. Denn wenn ein Kind seine Spielsachen nicht aufräumt oder ein anderes Kind geschubst hat, hat das Taschengeld mit diesem Fehlverhalten nichts zu tun. Eine logische Konsequenz ist der Taschengeldentzug hier also nicht. Hat der Sprössling hingegen beim Ballspielen in der Wohnung eine teure Vase oder den Fernseher kaputt gemacht, dann kann sich das Kind eventuell mit einem Teil seines Taschengeldes an den Kosten für eine Neuanschaffung beteiligen.

Generell aber, meint Stephan Zierer, sollte das Taschengeld nicht vom Verhalten des Kindes abhängig gemacht werden. „Eltern sollten das Taschengeld weder als Strafe streichen noch als Belohnung erhöhen – etwa für gute Schulnoten“, so Zierer. „Das Taschengeld sollte verlässlich sein. Denn den Umgang mit Geld kann das Kind nur dann richtig lernen, wenn es jede Woche oder jeden Monat mit einer verlässlichen Summe planen kann.“



Ab  
**4,60 €**  
im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT:  
WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN –  
AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)**

oder Telefon 0202 438-3560

