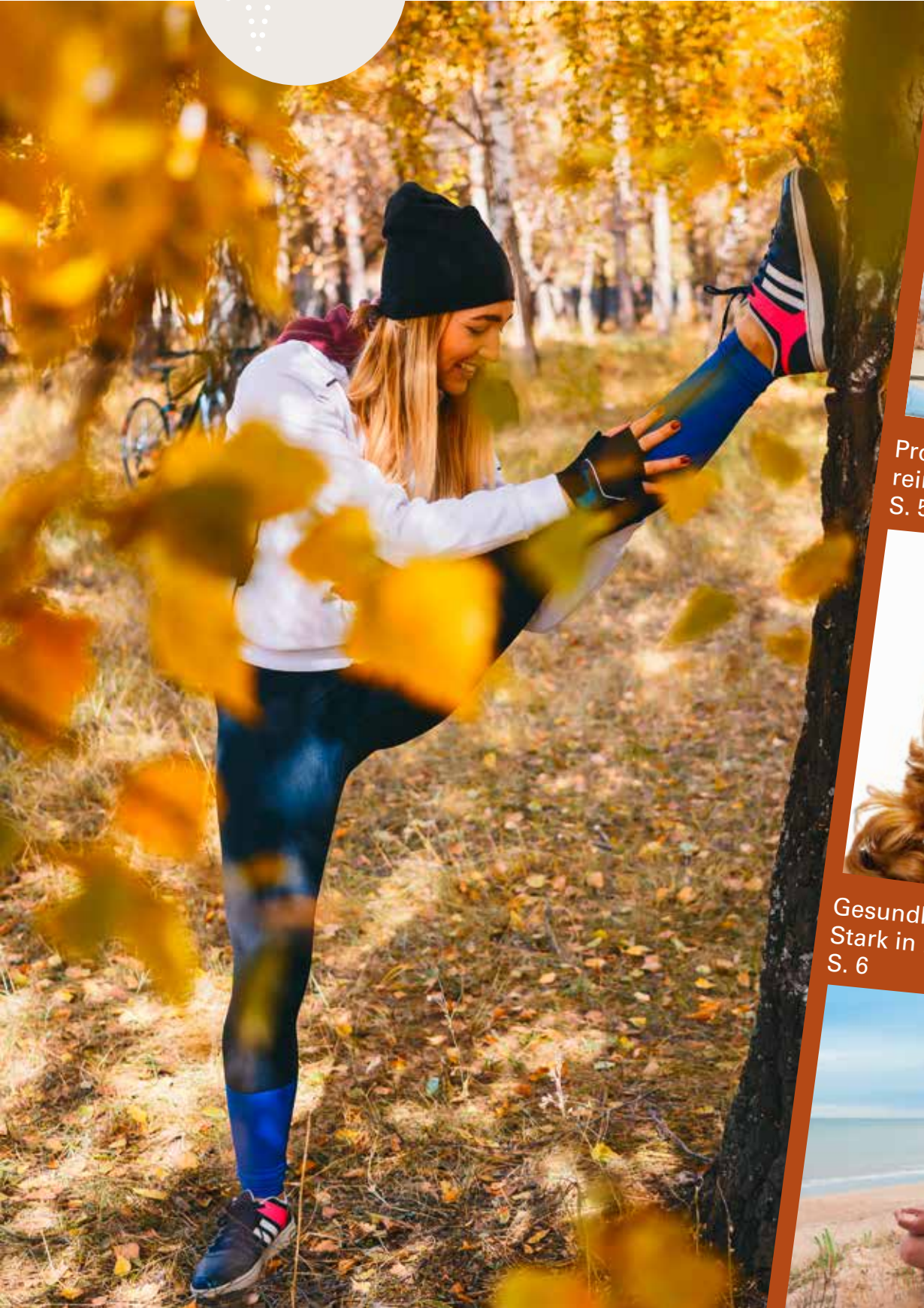


IN

Punkt

Gesundheit

Das Magazin der BKK Public



Der perfekte Start
ins Berufsleben
S. 2

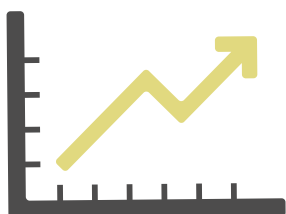


Professionelle Zahn-
reinigung 49 Euro
S. 5



Gesundheitsreihe
Stark in bewegten Zeiten
S. 6





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.

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

Xenia Von Oehsen
Dennis Finke
Lucas Schütt
Cenk Eren Mumkule
Nick Burau
Katharina Mittelbach
Michelle Marita Hagenstein
Max Schmittenberg
Luisa Rogowski
Lucas Szameitat

Allen Teilnehmern vielen Dank.

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
 S. 5 2te Zahnarztmeinung

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	
Der perfekte Start ins Berufsleben	2	Intern
BKK Public Jahresergebnis 2020	4	Intern
Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 49 Euro	5	Intern
Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten	6	Intern
30 Jahre 112: Nummern für den Notfall	8	Notruf
Flexitarismus: Der Trend der Teilzeit-Vegetarier	9	Ernährung
Diagnose Alzheimer	10	Gesundheit
Zeitmanagement – einfach mehr vom Tag	12	Service
Genesen, aber nicht gesund: Long-Covid	13	Gesundheit
Kinder-Ortung per GPS: Fluch oder Segen?	14	Familie
Die schönsten Wandertouren Deutschlands	16	Service
Radfahren – sanftes Training für Rücken und Gelenke	18	Sport
Herbstmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Hände gut, alles gut	22	Interview



BKK Public Jahresergebnis 2020

Mitglieder- und Versichertenentwicklung		Anzahl 2019	Anzahl 2020
	Mitglieder	3.559	3.661
	Versicherte	4.731	4.839

Einnahmen	Absolut in Euro	2020 je Vers. in Euro	
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	16.617.063,31	3.433,99	
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	1.085.654,14	224,36	
sonstige Einnahmen	426.856,63	88,21	
Einnahmen gesamt	18.129.574,08	3.746,55	

Ausgaben	Absolut in Euro	2020 je Vers. in Euro	Veränder. % je Vers.
Ärztliche Behandlung	2.937.739,72	607,10	10,45 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	802.042,47	165,75	4,57 %
Zahnersatz	189.778,51	39,22	-25,61 %
Arzneimittel	3.281.542,55	678,14	10,93 %
Hilfsmittel	684.277,46	141,41	-0,68 %
Heilmittel	600.257,39	124,05	7,46 %
Krankenhausbehandlung	4.816.138,26	995,28	-2,09 %
Krankengeld	1.037.813,09	214,47	-2,64 %
Fahrtkosten	473.760,85	97,90	7,81 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	213.109,40	44,04	-23,63 %
Schutzimpfungen	141.136,37	29,17	21,69 %
Früherkennungsmaßnahmen	192.150,89	39,71	8,35 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	101.968,43	21,07	3,43 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	351.417,37	72,62	-48,94 %
Dialyse	160.812,20	33,23	-2,89 %
sonstige Leistungsausgaben	301.566,29	62,32	11,34 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	16.285.511,25	3.365,47	1,10 %
Prävention (als Davonposition)	450.896,09	93,18	-9,43 %

weitere Ausgaben	Absolut in Euro	2020 je Vers. in Euro	
Verwaltungsausgaben	708.625,49	146,44	
sonstige Ausgaben	211.734,01	43,76	
Ausgaben gesamt	17.205.870,75	3.555,67	

Vermögensübersicht	Absolut in Euro	2020 je Vers. in Euro	
Betriebsmittel	3.508.032,82	724,95	
Rücklage	1.460.000,00	301,72	
Verwaltungsvermögen	9.000,00	1,86	
Gesamt	4.977.032,82	1.028,53	

Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 49 Euro

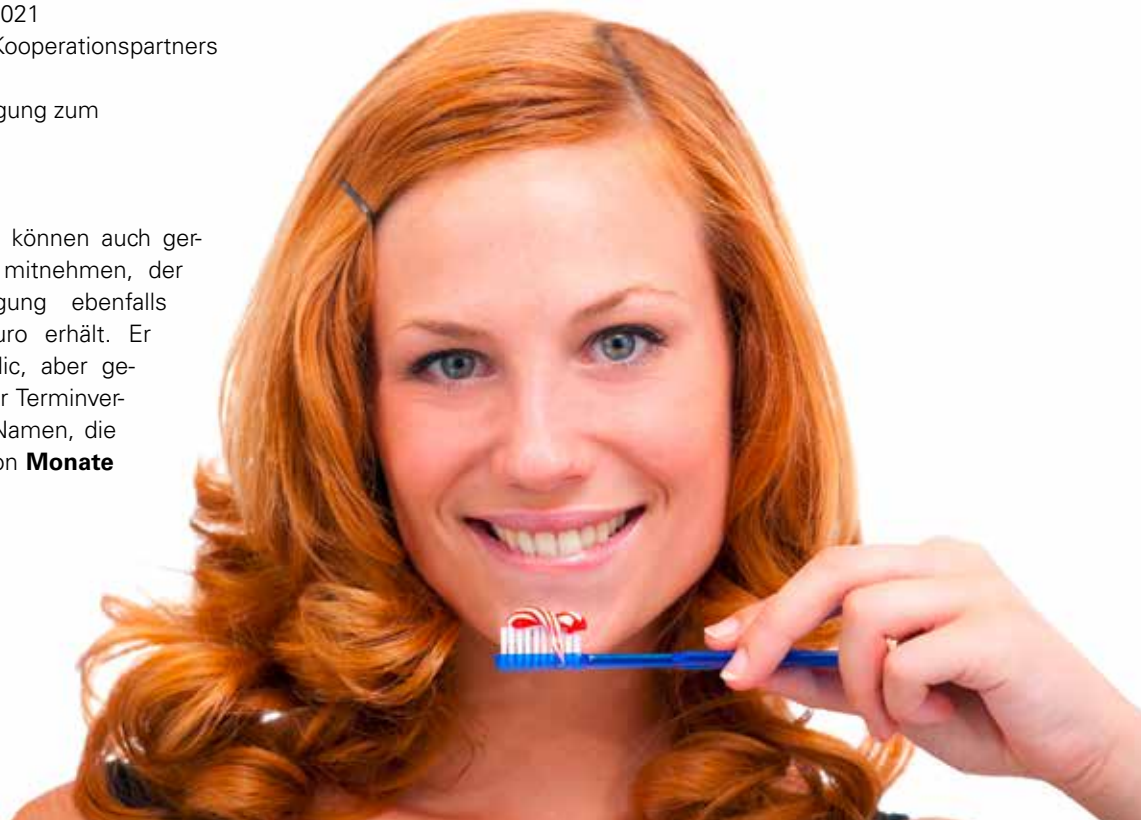
Schöne und gesunde Zähne. Wer möchte das nicht? Wir helfen Ihnen, damit Sie möglichst viel Freude an Ihren Zähnen haben.

Am 25. September 2021 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 2021
- 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
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.





Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten

Ressourcen stärken – Was macht mich stark!

Ressourcen sind, wie die französische Wurzel des Wortes nahelegt, Kraftquellen, denn „Source“ bedeutet übersetzt „Quelle“. Zur Gestaltung eines zufriedenen Lebens, zum Lösen eines Problems oder auch für den richtigen Umgang mit schwierigen Situationen sind diese von großer Bedeutung.

Ihre persönlichen Ressourcen sind die Gesamtheit an Wissen, Kenntnissen, Fertigkeiten, Haltungen, Persönlichkeitsmerkmalen, Begabungen, Beziehungen, Netzwerken usw., die Ihnen als Potenzial zur Verfügung stehen. Dinge, die Sie beeinflussen können und die in Ihnen stattfinden. Zwar können Sie durch die Hilfe anderer beispielsweise Ihre Motivation verbessern oder Ihre körperliche Konstitution steigern, doch den letzten Schritt müssen Sie alleine umsetzen.

Jeder Mensch ist anders und jede Situation, jede Herausforderung und jede Lebensphase braucht andere persönliche Ressourcen. Wie schaffen wir es, stark zu sein und zu bleiben und die Anforderungen des Alltags zu bewältigen? Versuchen Sie belastende und vor Allem fördernde Faktoren zu erkennen. Was hilft mir, was tut mir gut. Wie kann ich bedrückende Gedanken abschalten und in die richtigen Bahnen, in produktive Bahnen lenken. Wo und wie lade ich meine Batterien auf. Denn wenn der Akku leer ist muss er rechtzeitig aufgeladen werden, sonst geht das nicht lange gut!

Unsere Freunde, Partner, Eltern können zum Beispiel wichtige Kraftquellen für uns sein. Auch wenn wir aktuell weniger auf Begegnungen zurückgreifen können und mehr auf digitale Medien ausweichen müssen – ein Spaziergang bei Frühlingstemperaturen verbunden mit einem guten Gespräch ist vielleicht doch möglich. Weitere Ressourcen können Ihre persönlichen Eigenschaften und Kompetenzen, die Bereitschaft für besondere Anstrengung, ein Hobby, die Natur, die ökonomische Stabilität, die Arbeit, das ehrenamtliche Engagement, die Erinnerungen sein. Was heißt das konkret? Identifizieren Sie Momente, in denen Sie sich gut fühlen, was geht Ihnen leicht von der Hand, wo sind Sie erfolgreich, was interessiert Sie, was begeistert Sie, was macht Ihnen Spaß. Eine ganz wichtige „Quelle“ ist auch die eigene Vergangenheit. Hinter der Art und Weise, wie Sie bisher Probleme und Herausforderungen gemeistert haben, verbergen sich viele – vielleicht bisher ungeahnte – Ressourcen. Also finden Sie Ihre eigenen Stärken heraus!





Entspannung – wie geht das?

Entspannung will gelernt sein. Finden Sie für sich heraus, was Ihnen beim Abschalten hilft und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Unterstützung finden Sie auch durch die Teilnahme an Präventionskursen. Nähere Infos hierzu erhalten Sie auf unserer Internetseite unter der Rubrik Gesundheitsangebote & Bonus/Gesundheitskurse. Auch Sportvereine oder Volkshochschulen haben oft interessante Angebote in ihrem Programm.

Yoga ist eine sehr alte philosophische Lehre aus Indien, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Bei Yoga-Formen wie dem Hatha-Yoga stehen körperliche Übungen im Mittelpunkt, die auf Beweglichkeit und Entspannung zielen. Durch sanfte Dehnung werden Verspannungen gelöst. Ebenso wird die richtige Atemtechnik erlernt. Leistungsdruck und Ehrgeiz sind dabei fehl am Platz, vielmehr soll das Gespür für die eigenen Grenzen geschult werden.

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungstechnik. In kurzen Übungseinheiten werden nacheinander von Kopf bis Fuß verschiedene Muskelpartien angespannt und wieder gelockert. Dabei liegt die Konzentration ganz auf dem jeweiligen Körperteil. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung soll bewusst erlebt werden. Die Methode kann nahezu überall angewendet werden, der bewussten Anspannung folgt bei regelmäßiger Übung fast automatisch tiefe Entspannung.

Beim autogenem Training wird der Körper mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft in Entspannung versetzt. Diese Methode braucht etwas Übung. Einmal erlernt, ist sie hilfreich, um sich bei Nervosität und Anspannung gedanklich zu sammeln oder vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen.

Kleine Übungen für den Alltag zum Ausprobieren:

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Spannen Sie beim Einatmen alle Muskeln im Körper an. Halten Sie Atem und Anspannung für kurze Zeit. Mit dem Ausatmen lassen Sie locker. Bleiben Sie nach fünf Wiederholungen ruhig stehen und denken Sie an etwas Schönes.
- Stellen Sie sich entspannt hin, strecken Sie jeden Arm einzeln nach oben und lassen Sie ihn mit einem Seufzer nach unten fallen. Dann strecken Sie beide Arme weit nach oben und lassen Arme und Oberkörper herabfallen. Lassen Sie dabei Ihre Anspannung einfach abfallen.
- Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem. Dehnen Sie die Atmung nach und nach aus: fünf Sekunden einatmen, zehn Sekunden ausatmen. Gedankenspiralen werden so unterbrochen. Die tiefe Atmung wirkt beruhigend und ermöglicht es, körperliche und geistige Anspannung loszulassen. Gleichzeitig tankt der Körper neue Energie.

30 Jahre 112: Nummern für den Notfall

SEIT 1991 SIND RETTUNGSDIENSTE IN GANZ EUROPA UNTER DER NOTRUFNUMMER 112 ERREICHBAR. UND ES GIBT NOCH MEHR TELEFONNUMMERN, UNTER DENEN HILFESUCHENDE UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN.

Wer in Not ist, kann sich rund um die Uhr per Telefon Hilfe holen. Die Notrufnummer 112 gilt sogar europaweit – und das schon seit 30 Jahren. Aber in welchen Fällen wählt man eigentlich welche Nummer?

Rettungsdienst: 112

Unter der Nummer 112 erreichen Sie den Rettungsdienst. Diese Nummer wählen Sie, wenn ein akuter, vielleicht sogar lebensbedrohlicher Notfall vorliegt, also zum Beispiel nach einem Unfall mit Verletzten, bei einem Brand oder wenn eine Person starke Schmerzen oder Atemnot hat. Auch wenn Sie nicht sicher sind, ob der Zustand lebensbedrohlich ist oder werden könnte, wählen Sie am besten die 112. Diese Nummer ist auch vom Mobiltelefon aus erreichbar – sogar dann, wenn Sie kein Mobilfunknetz haben. Und zwar 24 Stunden am Tag.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Bei akuten, aber nicht lebensbedrohlichen Fällen ist innerhalb Deutschlands die 116 117 die richtige Telefonnummer. Darüber erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst, der Sie entweder an einen Bereitschaftsarzt verweist oder auch zu Ihnen nach Hause kommt, wenn es Ihr Gesundheitszustand nicht zulässt, dass Sie eine Praxis aufsuchen. Typische Fälle für den ärztlichen Bereitschaftsdienst sind beispielsweise Magen-Darm-Infekte, die mit Brechdurchfall einhergehen oder ein Hexenschuss. Außerdem werden unter der 116 117 Fragen rund um das Corona-Virus beantwortet.

Polizei: 110

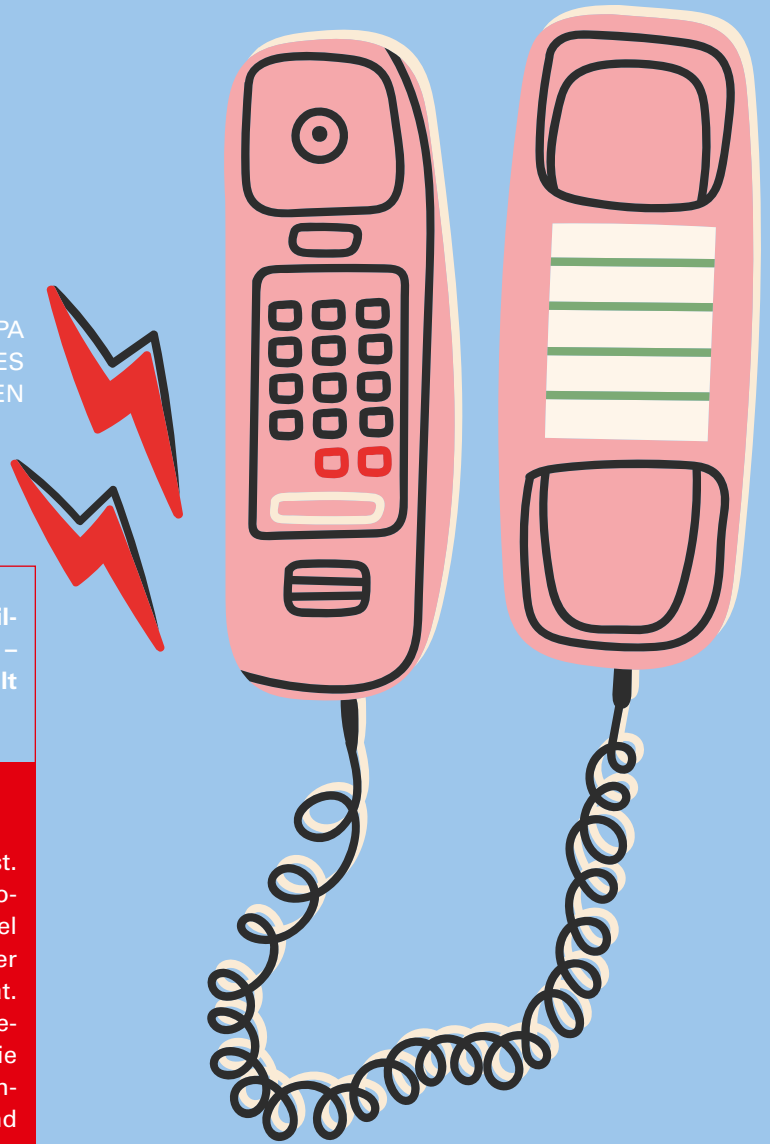
Die 110 wählen Sie, wenn Sie die Polizei rufen möchten – zum Beispiel, wenn Sie in Gefahr sind, sich bedroht fühlen oder wenn andere in akuter Gefahr sind. Auch wenn Sie nur den Verdacht haben, dass eine Gefahrensituation vorliegt, rufen Sie am besten die 110.

Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222

Bei Problemen oder in Krisensituationen ist die Telefonseelsorge der richtige Ansprechpartner, die deutschlandweit unter den Nummer 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 zu erreichen ist. Die Telefonseelsorge hilft zum Beispiel bei Problemen in der Partnerschaft, in der Familie, in der Schule oder am Arbeitsplatz, aber auch bei Suchterkrankungen, Einsamkeit oder Suizidgedanken. Die Beratung erfolgt rund um die Uhr, ist anonym und kostenlos.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Speziell für Kinder und Jugendliche gibt es die „Nummer gegen Kummer“, die innerhalb der EU unter der 116 111 erreichbar ist. Dort bekommen Kinder und Jugendliche bei Sorgen oder Problemen montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr eine kostenlose telefonische Beratung – natürlich anonym.





Flexitarismus: Der Trend der Teilzeit-Vegetarier

BEI IHNEN KOMMT FLEISCH NUR GELEGENTLICH AUF DEN TELLER, UND WENN, DANN MUSS ES QUALITATIV HOCHWERTIG SEIN: IMMER MEHR MENSCHEN WERDEN ZU FLEXITARIERN.



Die Mehrheit der Menschen in Deutschland isst heutzutage flexitarisch – vielleicht sogar, ohne es zu wissen. Denn dieser Begriff mag dem einen oder anderen noch unbekannt sein. Dem Duden zufolge sind Flexitarier Menschen, die sich überwiegend vegetarisch ernähren, aber auch „gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch“ zu sich nehmen. Von diesen „Teilzeit-Vegetariern“ gibt es in Deutschland immer mehr: Eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) unter rund 1.000 Bundesbürgern im Alter ab 14 Jahren hat ergeben, dass sich im Jahr 2020 mit 55 Prozent mehr als die Hälfte der Befragten flexitarisch ernährt haben. Auch eine Studie im Auftrag des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU) kam zu dem Schluss, dass es in Deutschland rund 42 Millionen Flexitarier gibt. Als Flexitarier wurden in der Studie all jene Menschen definiert, die an mindestens drei Tagen pro Woche auf Fleisch verzichten.

Immer weniger Fleischkonsum

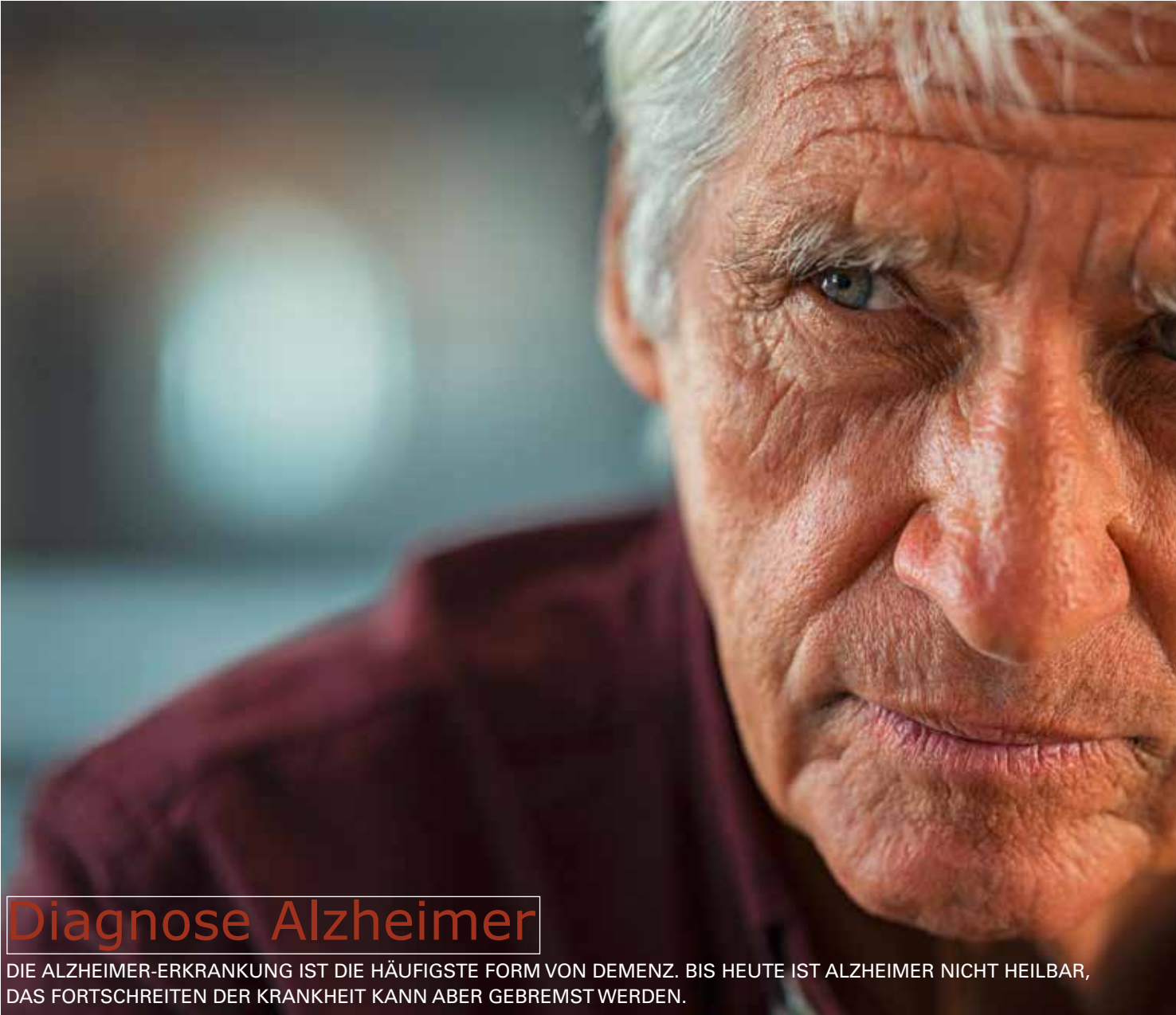
Generell ist der Fleischkonsum in Deutschland in den vergangenen Jahren immer mehr zurückgegangen. Während im Jahr 2015 jede Bürgerin und jeder Bürger noch durchschnittlich 61,1 Kilogramm Fleisch pro Jahr zu sich nahm, waren es 2020 nur noch 57,3 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Auch verzehrte 2015 noch mehr als ein Drittel (34 Prozent)

der Menschen in Deutschland täglich Fleisch oder Wurst. Im Jahr 2020 landete nur noch etwa bei jedem Vierten (26 Prozent) jeden Tag Fleisch auf dem Teller.

Bei der Umfrage im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erklärte außerdem knapp die Hälfte der Befragten, dass sie mindestens einmal oder auch öfter vegetarische oder vegane Alternativen zu fleischhaltigen Lebensmitteln gekauft haben.

Gründe für den Fleischverzicht

Die Gründe, weshalb sich immer mehr Menschen flexitarisch ernähren und nur gelegentlich zu Fleisch greifen, sind vielfältig. Manchen geht es in erster Linie um das Wohl der Tiere, andere haben vor allem den Klimaschutz im Sinn. Denn für die Fleischproduktion wird viel Energie benötigt; dadurch gelangt jede Menge klimaschädliches CO₂ in die Atmosphäre. Viele Flexitarier entscheiden sich aber auch aus gesundheitlichen Gründen für den gemäßigten Fleischkonsum. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu sich zu nehmen. Flexitarismus ist also nicht nur ein Trend in puncto Lebensweise, sondern auch eine gute Basis für eine gesunde, abwechslungsreiche und klimafreundliche Ernährung.



Diagnose Alzheimer

DIE ALZHEIMER-ERKRANKUNG IST DIE HÄUFIGSTE FORM VON DEMENZ. BIS HEUTE IST ALZHEIMER NICHT HEILBAR, DAS FORTSCHREITEN DER KRANKHEIT KANN ABER GEBREMST WERDEN.

Für die meisten Menschen und deren Angehörige ist die Diagnose Alzheimer ein Schock. Denn bei dieser Erkrankung sterben die Nervenzellen im Gehirn immer mehr ab. Dadurch werden Betroffene zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos. Auch die Persönlichkeit und das Verhalten der Patientinnen und Patienten verändern sich. Viele von ihnen werden unruhig, aggressiv oder depressiv. Ihr Urteilsvermögen und die Sprachfähigkeit verschlechtern sich.

Ursachen von Alzheimer

Was genau die Alzheimer-Krankheit, die nach dem deutschen Nervenarzt Alois Alzheimer benannt wurde, auslöst, ist noch nicht abschließend geklärt. Experten sind sich aber einig, dass bei der Entstehung von Alzheimer krankhafte Veränderungen von körpereigenen Eiweißen im Gehirn eine Rolle spielen. Diese Eiweiße lagern sich innerhalb und außerhalb von Nervenzellen ab. Dadurch werden Verbindungen innerhalb und zwischen den Hirnzellen gestört und die Zellen können Informationen nicht mehr richtig weiterleiten. Dadurch sterben die Gehirnzellen nach und nach ab.

Risikofaktoren für eine Alzheimer-Erkrankung

Der größte Risikofaktor für eine Alzheimer-Erkrankung ist das Alter. Bei den allermeisten Betroffenen beginnt der Gedächtnisverlust mit frühestens 65 Jahren. Nur zwei Prozent der Patientinnen und Patienten sind jünger. Das Alter allein verursacht aber noch lange kein Alzheimer. Experten sind der Meinung, dass noch weitere Risikofaktoren hinzukommen



müssen, bevor sich eine Alzheimer-Erkrankung entwickelt. Zu diesen Risikofaktoren zählen beispielsweise Bluthochdruck, genetische Veranlagung, ein erhöhter Cholesterinspiegel oder eine Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose).

Verlauf der Erkrankung

Alzheimer ist eine chronische Erkrankung, die im Laufe von mehreren Jahren immer weiter voranschreitet. Der Verlauf lässt sich grob in drei Stadien einteilen:

Frühstadium: Typisch für eine beginnende Alzheimer-Erkrankung sind vor allem Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis. Betroffene vergessen zum Beispiel Termine oder haben Schwierigkeiten sich in einer ungewohnten Umgebung zurechtzufinden. Auch Wortfindungsstörungen treten oft in diesem Stadium auf.

Mittleres Stadium: Bei einem mittelschweren Krankheitsstadium wird auch das Langzeitgedächtnis schlechter. Selbst in vertrauter Umgebung finden sich Betroffene schlechter zurecht. Das Zeitgefühl lässt nach. Typisch sind auch Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel Antriebslosigkeit, Unruhe oder Reizbarkeit.

Spätstadium: Bei einer schweren Alzheimer-Demenz können sich Betroffene sprachlich kaum noch verständigen. Blase und Darm lassen sich nicht mehr kontrollieren. Die Menschen werden immer unbeweglicher, es kann zu Versteifungen von Gliedmaßen und Krampfanfällen kommen. Im Spätstadium sind die Betroffenen vollständig pflegebedürftig.

Diese drei Stadien lassen sich aber nicht immer klar voneinander abgrenzen. Zu welchem Zeitpunkt welche Beschwerden in welcher Intensität auftreten, ist bei jedem und jeder Erkrankten individuell unterschiedlich. Manche Symptome können sich bereits in einem früheren Stadium zeigen, andere treten möglicherweise gar nicht auf.

Behandlung von Alzheimer

Heilbar ist eine Alzheimer-Demenz bislang nicht. Es gibt aber verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Medikamente, die dazu beitragen können, dass die Erkrankung langsamer voranschreitet. Sogenannte Cholinesterasehemmer können beispielsweise den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit verzögern. Dasselbe gilt für den Wirkstoff Memantin. Gegen psychische Beschwerden und Depressionen, die häufig mit Alzheimer einhergehen, können Antidepressiva helfen. Welche Medikamente sinnvoll sind, entscheidet der behandelnde Arzt oder die Ärztin.

Auch nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen sind für die Behandlung von Alzheimer wichtig. Denn sie können ebenfalls dazu beitragen, die geistigen Fähigkeiten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. So kann ein Realitäts-Orientierungs-Training den Erkrankten helfen, sich räumlich und zeitlich besser zurechtzufinden. Dabei werden etwa die heimischen Wohnräume unterschiedlich farbig markiert, Kalender und Uhren unterstützen den oder die Betroffene bei der zeitlichen Orientierung. Ein kognitives Training hilft außerdem, die Lern- und Denkfähigkeit zu schulen. Und bei einer Verhaltenstherapie lernen Alzheimer-Patienten und -Patientinnen, mit psychischen Beschwerden wie Aggression, Ängsten oder Depressionen besser zurechtzukommen.

Alzheimer vorbeugen

Leider gibt es bis heute kein Mittel, das die Entwicklung einer Alzheimer-Erkrankung verhindern kann. Ein gesunder Lebensstil hilft aber auch das Gehirn gesund zu erhalten. Deshalb sollten Risikofaktoren wie etwa Rauchen, Bluthochdruck, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht oder Diabetes möglichst vermieden werden. Um einer Alzheimer-Erkrankung vorzubeugen, ist es außerdem hilfreich, soziale Kontakte zu pflegen. Denn auch der Kontakt zu Familie, Freunden und Bekannten ist Studien zufolge für die Gehirngesundheit von großer Bedeutung.

Tipp:

Beratungs- und Hilfsangebote für Alzheimer-Betroffene und deren Angehörige gibt es beispielsweise bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter der Telefonnummer **030 – 259 37 95 14**. Weitere Informationen stehen online unter www.deutsche-alzheimer.de zur Verfügung.



Zeitmanagement – einfach mehr vom Tag

WO IST NUR DIE ZEIT GEBLIEBEN? DIESE FRAGE STELLEN SICH VIELE MENSCHEN, VOR ALLEM, WENN DIE TO-DO-LISTE FÜR DEN TAG AUCH AM ABEND NOCH LANGE NICHT ABGEARBEITET IST. MIT DEN FOLGENDEN FÜNF TIPPS VERBESSERN SIE IHR ZEITMANAGEMENT IM ALLTAG – UND GEWINNEN MEHR LEBENSQUALITÄT.

1.

Notieren Sie alles Wichtige: Ob im Online-Kalender oder auf einem Post-it-Zettel – Notizen sind eine tolle Gedächtnisstütze und entlasten das Gehirn von unnötigem Ballast. Deshalb versuchen Sie gar nicht erst sich alles zu merken, sondern notieren Sie sich wichtige Dinge. Und zwar am besten an einer zentralen Stelle, so dass Sie nicht erst lange danach suchen müssen. Das sorgt automatisch für weniger Stress.

2.

Setzen Sie Prioritäten: Nicht jede Aufgabe muss sofort erledigt werden. Nehmen Sie sich deshalb ein paar Minuten Zeit und priorisieren Sie alle Dinge, die auf Ihrer To-do-Liste stehen. Ordnen Sie die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit, dabei können Sie auch gleich die einzelnen Schritte mitnotieren, die für die Erledigung notwendig sind. Das erleichtert die Planung und verhindert das Vergessen einzelner Schritte. Und weniger wichtige Aufgaben, die ganz unten auf der Liste stehen, lassen sich bei Zeitknappheit möglicherweise auch noch am nächsten Tag erledigen.

3.

Arbeiten Sie Aufgaben Stück für Stück ab: Manche Aufgaben erscheinen uns riesig. Und genau das verleitet uns im Alltag dazu, sie immer weiter vor uns herzuschieben. Da aber auch größere To do's wie die Steuererklärung oder das Montieren des neuen Gartenzauns irgendwann erledigt werden müssen, nehmen Sie sich diese Aufgaben einfach stückweise vor. Denn mehrere kleine Tätigkeiten erscheinen uns oft machbarer als eine große Aufgabe. Und jedes erreichte Zwischenziel gibt uns neue Motivation den nächsten Schritt in Angriff zu nehmen.

4.

Folgen Sie Ihrer inneren Uhr: Jeder Mensch hat seinen persönlichen Biorhythmus, seine individuelle „innere Uhr“. Und deshalb haben wir alle individuelle Tagesphasen, in denen wir besonders produktiv oder unproduktiv sind. Richten Sie sich nach Ihrer inneren Uhr und erledigen Sie wichtige Aufgaben nach Möglichkeit dann, wenn es Ihnen am leichtesten fällt. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Nerven.

5.

Sagen Sie auch mal „Nein“: Anderen Menschen zu helfen und einen Gefallen zu tun, ist natürlich nichts Schlechtes, ganz im Gegenteil. Aber wer immer versucht es allen recht zu machen, kommt am Ende oft selbst zu kurz. Deshalb ist es wichtig, auch mal „Nein“ sagen zu können – gerade, wenn einem sowieso alles zuviel wird. Und wenn Sie ihre eigenen Aufgaben erledigt haben, haben Sie den Kopf auch wieder frei, um sich um die Bedürfnisse anderer Menschen zu kümmern.

Genesen, aber nicht gesund: Long-Covid

IMMER HÄUFIGER KLAGEN MENSCHEN DARÜBER, DASS SIE AUCH LANGE NACH EINER COVID-19-INFEKTION NICHT RICHTIG AUF DIE BEINE KOMMEN. MEDIZINER BEZEICHNEN DIESEN ZUSTAND ALS LONG-COVID-PHÄNOMEN.

Seit rund eineinhalb Jahren beschäftigt die Corona-Pandemie die Menschen auf der ganzen Welt. Doch noch immer gibt das Virus Medizinern zahlreiche Rätsel auf. Nicht nur, weil die Menschen ganz unterschiedlich schwer daran erkranken, sondern auch aufgrund der möglichen Langzeitfolgen. Denn immer mehr Menschen gelten zwar als genesen, gesund sind sie aber nicht. Einige leiden noch Wochen oder Monate nach einer Corona-Infektion unter langfristigen Gesundheitsproblemen, dem so genannten Long-Covid- oder Post-Covid-Phänomen. Eine internationale Studie von Forscherinnen und Forschern aus unterschiedlichen Ländern zeigt, dass mehr als 13 Prozent aller Covid-19-Betroffenen länger als vier Wochen an diversen Symptomen leiden.

Long-Covid auch bei mildereren Verläufen

Als Hauptbeschwerden nennen die Patientinnen und Patienten mangelnde Belastbarkeit, starke Müdigkeit, Atemnot sowie Herzbeschwerden. Experten zufolge kommen solche Langzeitfolgen besonders häufig bei Betroffenen vor, die während ihrer Covid-19-Infektion auch unter einer Lungenentzündung litten oder für einen längeren Zeitraum auf der Intensivstation behandelt wurden. Aber auch bei mildereren Verläufen können dem Robert-Koch-Institut (RKI) zufolge beispielsweise „längerfristige Müdigkeitsercheinungen, Merkstörungen, Gedächtnisprobleme oder Wortfindungsstörungen“ auftreten.

Starke Erschöpfung und Müdigkeit

Studien zeigen, dass besonders viele Long-Covid-Betroffene unter einer starken Erschöpfung leiden, die im Fachjargon als „Fatigue“ bezeichnet wird, was im Deutschen so viel wie „Müdigkeit“ bedeutet. Doch eine Fatigue hat nichts mit der Müdigkeit zu tun, an die man denkt, wenn man etwa zu wenig geschlafen hat. Vielmehr verstehen Mediziner darunter einen lähmenden Erschöpfungszustand. Schon leichteste Aktivitäten sind für Betroffene extrem anstrengend, so dass sie beispielsweise nach dem Erklimmen weniger Treppenstufen wieder eine Ruhepause brauchen.

Anhaltende Beschwerden untersuchen lassen

Da das Long-Covid-Phänomen noch verhältnismäßig neu ist, ist es für Ärztinnen und Ärzte nicht gerade einfach, die jeweiligen Symptome richtig einzuordnen. Patientinnen und Patienten, die vermuten, an einem Long-Covid-Syndrom zu leiden, sollten ihre Beschwerden genau beobachten und mit ihrem behandelnden Arzt sprechen. Wer sechs bis acht Wochen nach einer überstandenen Covid-19-Infektion noch immer an Atemnot leidet, sollte sich unbedingt in ärztliche Behandlung begeben. Experten empfehlen außerdem, vor allem Herz und Lunge genau untersuchen zu lassen.

Tipp: Inzwischen bieten auch viele Kliniken spezielle Long-Covid- bzw. Post-Covid-Ambulanzen an. Einen Überblick bekommen Betroffene online unter <https://langzeitcovid.de/post-covid-19-ambulanzen/>.

Kinder-Ortung per GPS: Fluch oder Segen?

MIT MODERNEN GPS-TRACKERN KÖNNEN SICH ELTERN STETS ÜBER DEN AUFENTHALTSORT IHRES KINDES INFORMIEREN. ABER SORGEN DIE DIGITALEN ÜBERWACHER AUCH WIRKLICH FÜR MEHR SICHERHEIT?



Immer zu wissen, wo sich das eigene Kind gerade aufhält, gibt vielen Eltern ein sicheres und beruhigendes Gefühl. Daher werden GPS-Tracker immer beliebter. Mithilfe solcher Tracker können Eltern nicht nur den Aufenthaltsort von Sohn oder Tochter leicht ausfindig machen. Über das sogenannte Geofencing können sie sich auch darüber informieren lassen, wenn der Nachwuchs einen vorgegebenen räumlichen Bereich verlässt – etwa den Schulweg oder das Grundstück einer befreundeten Familie.

Mittlerweile gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, um sein Kind stets im Blick zu behalten. Neben Smartphones, die ohnehin eine GPS-Funktion besitzen und sich per App orten lassen, gibt es spezielle GPS-Tracker für Kinder, zum Beispiel in Form von smarten Armbanduhren fürs Kinderhandgelenk, als hübsche Anhänger für den Schulranzen oder wasserdichte GPS-Sender.

Nicht alle Geräte sind erlaubt

Doch nicht alle Produkte, die auf dem Markt erhältlich sind, sind in Deutschland auch erlaubt. Einige Kinder-Smartwatches sind zusätzlich mit einer Abhörfunktion ausgestattet. Damit können die Eltern über eine App unbemerkt die Umgebung des Kindes und seine Gespräche abhören. Die Bundesnetzagentur weist darauf hin, dass solche Uhren als „verbotene Sendeanlagen nach § 90 Absatz 1 Telekommunikationsgesetz (TKG)“ gelten und somit in Deutschland verboten sind. Verfügt der GPS-Tracker also über eine sogenannte „Monitor-“ oder Mithörfunktion, sollten sich Eltern für ein anderes Modell entscheiden – sofern eine solche Überwachung überhaupt für sie in Frage kommt. Denn die Ortung der Kinder in Echtzeit hat nicht nur Vorteile.

Datenschützer betrachten es als problematisch, dass die für die Ortung erfassten Geodaten auf Servern auf der ganzen Welt verteilt gespeichert werden. Bei vielen Geräten weiß



man nicht, was alles aufgezeichnet wird und wer auf die Daten Zugriff hat. Trotz der in der EU gültigen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) gelten viele auf dem Markt erhältliche Tracking-Produkte nicht als datenschutzkonform. Vor allem bei GPS-Trackern, die nicht nur eine punktuelle Standortbestimmung des Kindes, sondern auch eine Kartennachverfolgung ermöglichen, ist Vorsicht geboten. Denn aus den gespeicherten Bewegungsprofilen lassen sich viele Lebensgewohnheiten ablesen – hier ist Missbrauch Tür und Tor geöffnet. Außerdem können Nutzerkonten und Bewegungsdaten auch gehackt werden.

Privatsphäre vs. Fürsorge

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat im Jahr 2017 mehr als 1.000 Eltern von Kindern im Alter von drei bis 14 Jahren zur Nutzung von GPS-Trackern befragt. Zwar

gaben mehr als 90 Prozent der Elternteile an, dass sie ihre Kinder nicht per GPS orten. Knapp die Hälfte könnte sich dies aber durchaus vorstellen. Die andere Hälfte der Befragten lehnte die Nutzung von GPS-Geräten ab, da eine Überwachung ein zu starkes Eindringen in die Privatsphäre des Kindes bedeute.

Denn ebenso wie ein Erwachsener, hat auch ein Kind ein Recht auf Privatsphäre. Gleichzeitig haben Eltern eine gesetzliche Fürsorgepflicht für ihr minderjähriges Kind und dürfen seine Privatsphäre in einem gewissen Umfang einschränken, wenn sie sich um das Wohl des Kindes sorgen. Deshalb sollten Eltern gut abwägen, ob die Ortung des Kindes via GPS tatsächlich mehr Vor- als Nachteile bringt und ihrem Kind bei Bedarf erklären, weshalb sie eine Ortung für wichtig halten. Außerdem sollten sie das Kind in die Entscheidung miteinbeziehen, ob es per GPS überwacht werden will oder nicht – zumindest ab einem gewissen Alter. Denn gemäß Paragraf 1626 des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) müssen Eltern „die wachsende Fähigkeit und das wachsende Bedürfnis des Kindes zu selbständigem verantwortungsbewusstem Handeln“ berücksichtigen. Außerdem, so heißt es weiter, „besprechen sie mit dem Kind, soweit es nach dessen Entwicklungsstand angezeigt ist, Fragen der elterlichen Sorge und streben Einvernehmen an“.

Vertrauen schafft Sicherheit

Doch nicht nur aus juristischer Sicht ist beim Thema GPS-Tracking ein sorgfältiges Abwägen notwendig. Auch Pädagogen haben häufig Vorbehalte gegen diese Form der Überwachung. Denn die Technik allein kann Kinder im Notfall nicht ausreichend schützen. Nicht nur, weil der Akku eines GPS-Geräts auch mal leer sein kann. Wird ein Kind tatsächlich entführt, ist eine GPS-Uhr schnell ins Gebüsch geworfen. Und einen Unfall im Straßenverkehr kann der GPS-Tracker ebenso wenig verhindern.

Pädagogen zufolge sollten Eltern daher besser auf vertrauensvolle Gespräche setzen, bei denen sie ihr Kind über mögliche Gefahren aufklären und gemeinsam Regeln aufstellen, wie sich das Kind in einer unsicheren Situation verhalten soll. Denn ein übermäßiges Behüten und permanentes Kontrollieren wie beim GPS-Tracking machen es dem Kind schwerer, Eigenverantwortung zu entwickeln. Außerdem kann ein ständig überwachtetes Kind schnell das Gefühl bekommen, dass überall Gefahren lauern und die Eltern ihm nicht genug vertrauen. Und das führt nicht nur zu Angst, sondern belastet auch das Selbstwertgefühl.

Besser ist es, Kinder gut auf mögliche Gefahren vorzubereiten und ihnen altersgemäße Freiräume zu gewähren – auch, wenn es manchem Elternteil vielleicht schwerfällt. Denn diese Freiräume geben Kindern Sicherheit und die Möglichkeit, eine eigenständige Persönlichkeit zu entwickeln, die sich später auch in schwierigen Situationen zu helfen weiß. Und das ist schließlich im Interesse der ganzen Familie.

Die schönsten Wandertouren Deutschlands

SEIT BEGINN DER CORONA-PANDEMIE HABEN VIELE MENSCHEN DIE FREUDE AM WANDERN DURCH HEIMISCHE GEFILDE ENTDECKT. WIR ZEIGEN IHNEN, WO ES SICH IN DEUTSCHLAND BESONDERS SCHÖN WANDERN LÄSST.

Goldsteig

Der Goldsteig im Oberpfälzer und Bayerischen Wald ist mit einer Länge von 660 Kilometern der längste zertifizierte Fernwanderweg in Deutschland – und gleichzeitig einer der beliebtesten. Er führt von Marktredwitz bis nach Passau. Die einfachere Südroute ist eher für Einsteiger geeignet, die über die zauberhaften Höhenzüge des Vorderen Bayerischen Waldes nach Passau wandern möchten. Wer es anspruchsvoller mag, ist auf der Nordroute gut aufgehoben. Dort geht es hinauf auf verschiedene Tausender-Gipfel – vom Hohenbogen über den Kaitersberg und den Großen Arber bis hin zum Falkenstein. Auf dieser Route kann man auch das Blockmeer am Lusen oder die imposanten Granitfelsen am Dreisessel-Massiv bewundern.

Heidschnuckenweg

Entlang des Heidschnuckenwegs lassen sich auf einer Strecke von 223 Kilometern die schönsten Orte des Naturparks Lüneburger Heide entdecken. Von Hamburg-Fischbek aus führt die Wanderroute über Buchholz, Wilsede, Soltau und Müden bis in die Residenzstadt Celle. Der Heidschnuckenweg ist auch für ungeübte Wanderer wunderbar geeignet. Denn besonders hoch hinaus geht es auf dieser Tour nicht: Mit gerade mal 169 Metern ist der Wilseder Berg der höchste Punkt auf der Strecke. Eine ganz besondere Atmosphäre bietet der Heidschnuckenweg im Spätsommer. Denn von August bis Mitte September blüht die Heide in strahlendem Lila.

Eifelsteig

Einmal vom Aachener Dom bis zur Porta Nigra in Trier wandern – dazu lädt der Eifelsteig alle Naturliebhaber und Wanderlustigen ein. Auf einer Strecke von 313 Kilometern geht es durch das Hochmoorgebiet Hohes Venn, den Nationalpark Eifel mit Felspassagen und Mischwäldern und die Vulkaneifel. Entlang des Eifelsteigs gibt es nicht nur eine faszinierende Vulkanlandschaft zu entdecken, sondern auch die Dolomitenfelsen von Gerolstein, das Weinfelder Maar oder das romantische Butzerbachtal mit Wasserfällen und einer 30 Meter langen Hängebrücke.

Märkischer Landweg

Der Märkische Landweg führt auf einer Strecke von 217 Kilometern einmal quer durch die Uckermark – von Feldberg bis nach Mescherin. Wer hier wandert, erlebt gleich drei Nationale Naturlandschaften Brandenburgs: den Naturpark Uckermärkische Seen, das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin und den Nationalpark Unteres Odertal. Auf dieser Wanderroute lässt sich die von der Eiszeit geprägte Landschaft der Uckermark mit wilden Wasserläufen, mehr als 500 Seen, grünen Wäldern und Hügeln zu Fuß erkunden. Und die kleinen Städtchen laden zum Verweilen ein. Allerdings ist die Uckermark sehr dünn besiedelt. Das garantiert zwar viel Ruhe, gleichzeitig sollten Sie diesen Umstand aber auch bei der Proviant- und Übernachtungsplanung berücksichtigen. Denn nicht in jedem Ort gibt es Unterkünfte oder Gaststätten.

Albsteig

Der Albsteig ist eine echte Herausforderung für Wanderbegeisterte und zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Spitzenwanderwegen in Deutschland. Die 350 Kilometer lange Wanderstrecke führt von Tuttingen in Baden-Württemberg am Nordrand der Schwäbischen Alb entlang bis ins bayerische Donauwörth. Dabei passiert man grüne Wälder und Wiesen, Bergwege und Naturpfade. Außerdem gibt es romantische Burgen und Schlösser zu entdecken, zum Beispiel die Burg Hohenneuffen, Schloss Lichtenstein oder die Burg Hohenzollern. Auch der Uracher Wasserfall liegt auf der Strecke.

Harzer Hexenstieg

Der Hexenstieg im Harz ist nicht nur ein Erlebnis für Anhänger von Sagen und Märchen, sondern zieht auch Naturbegeisterte an. Auf einer Strecke von knapp 100 Kilometern führt der Wanderweg durch zauberhafte Landschaften mit Wäldern, Schluchten, steilen Klippen, Hochmooren und mittelalterlichen Städtchen von Osterode im Westen nach Thale im Osten. Bei einer Wandertour durch das nördlichste Waldgebirge Deutschlands erreicht man auch den sagenumwobenen Brocken, den mit einer Höhe von 1.142 Metern höchsten Berg im Mittelgebirge Harz und in ganz Norddeutschland.

Tipp:

Diese Dinge sollten bei Ihrer Wanderung nicht fehlen:

- Rucksack mit Getränken und Proviant
- Festes Schuhwerk
- Wetterfeste, warme Kleidung
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Kopfbedeckung
- Wanderkarte bzw. Wander-App fürs Smartphone
- ggf. Wanderstock

Weitere Tipps und Infos rund ums Thema Wandern bekommen Sie auf der Website des Deutschen Wanderverbands unter www.wanderverband.de und unter www.wanderbares-deutschland.de.

Radfahren – sanftes Training für Rücken und Gelenke

FAHRRADFahren HÄLT NICHT NUR FIT UND IST GUT FÜR HERZ UND KREISLAUF. AUCH RÜCKEN UND GELENKE WERDEN SANFT GESTÄRKT. WICHTIG IST ABER DIE RICHTIGE HALTUNG BEIM RADELN. UND SIE SOLLTEN SICH NICHT ÜBERFORDERN.



Beim Radfahren können wir frische Luft tanken, die nähere Umgebung erkunden und tun gleichzeitig noch etwas für unsere Gesundheit. Denn Fahrradfahren ist ein tolles Ausdauertraining, lässt überflüssige Pfunde schmelzen und belastet den Körper sanft und gleichmäßig. Ein paar Dinge sollten Sie beim Radeln aber beachten:

Langsam anfangen: Auch wenn Sie schon einige Jahre nicht mehr Rad gefahren sind – für den Einstieg ist es eigentlich nie zu spät. Allerdings sollten Sie vor Ihrer ersten Radtour mit Ihrem Hausarzt klären, ob er Einwände gegen das Sportprogramm hat. Außerdem sollten Sie langsam anfangen und es mit dem Radeln nicht gleich übertreiben. Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen, rät: „Tempo und Fahrdauer bitte langsam steigern. Und besser mehrmals wöchentlich eine Stunde fahren, als einmal im Monat eine Mammuttour zu unternehmen.“

Leichte Gänge wählen: Um die Gelenke zu schonen, empfehlen Experten, beim Radeln eher leichte Gänge zu wählen und nicht zu stark in die Pedale zu treten. Das gilt vor allem für Menschen mit Gelenkverschleiß und Arthrose. Insbesondere sanfter Sport wie Fahrradfahren hilft, den Knorpel in den Gelenken zu erhalten, der wie eine Art Stoßdämpfer wirkt und das Gelenk schützt. „Beim zyklischen Treten auf dem Fahrrad gibt der Knorpel Abfallstoffe ab und nimmt neue Nährstoffe auf – durch das Zusammendrücken und Ausdehnen des Gelenks“, erklärt Professor Ostermeier. Vor

allem Arthrose-geplagten Radlern empfiehlt er beim Radfahren auf die richtige Körperhaltung zu achten und in einem Fachgeschäft Sitzhöhe, Kniewinkel und Fußposition prüfen zu lassen. Für Menschen mit Knie-Arthrose im fortgeschrittenen Stadium bietet sich ein E-Bike an, bei dem die Gelenke besonders geschont werden. Bei akuten Schmerzen im Knie sollten Sie aber aufs Radfahren verzichten.

Auf den Rücken achten: Regelmäßiges Fahrradfahren tut auch dem Rücken gut. Denn beim Radeln wird die Rückenmuskulatur schonend gekräftigt. Wichtig ist aber die richtige Körperhaltung. Orthopäden empfehlen, den Oberkörper in einem Winkel von etwa 20 Grad nach vorne zu beugen. Das entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Rückenmuskulatur. Wer Probleme mit dem Rücken hat, sollte beim Fahrradkauf auf eine Vollfederung achten. Auch die Sitzhöhe sollte passend gewählt sein. Denn wenn der Sattel zu hoch eingestellt ist, wird die Wirbelsäule unnötig belastet. Achten Sie darauf, dass das Fahrrad und all seine Komponenten wie Sattel, Pedale und Lenker anatomisch zu Ihrem Körper passen und lassen Sie sich am besten im Fachgeschäft beraten.

An den Helm denken: Auch bei kürzeren Strecken gilt: Fahrradhelm nicht vergessen! Denn ein passender Helm schützt Sie bei Stürzen vor schweren Kopfverletzungen. Und wenn der Kopf gut geschützt ist, macht auch die Radtour gleich doppelt so viel Spaß.



Herbstmenü

Fenchelsalat
mit
Orangen

Fischfilet
in
Senfsoße

Karottenkuchen



Fenchelsalat mit Orangen

3 Knolle/n Fenchel
 1 Zwiebel(n)
 4 Orange(n)
 Öl (Olivenöl)
 Balsamico
 Salz
 Pfeffer
 Minzbätter



Zubereitung:

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel und die Zwiebel in Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.

Orangen schälen und filetieren. Die Orangenfilets mit dem entstehenden Saft zum Fenchel geben, auf die Teller verteilen und Minzblätter dazugeben.

* * * * *

Fischfilet in Senfsoße

400 g Fischfilets
 ½ Zitrone(n), Saft davon
 180 g Sahne
 100 g Crème fraîche mit Kräutern
 1 EL Paniermehl
 40 g Senf
 1 EL Dill
 3 EL Petersilie
 Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Frische Fischfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Den Herd auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten, die Fischfilets hineinlegen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und über den Fisch geben. Die Fischfilets ca. 30 Minuten garen.

Dazu mit Reis oder Kartoffeln servieren.

* * * * *

Karottenkuchen

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



Zubereitung:

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

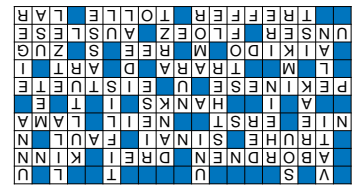
Die Masse in eine gefettete Form geben und bei ca. 160 - 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Nach dem Erkalten die Torte mit dem Puderzucker bestreuen.

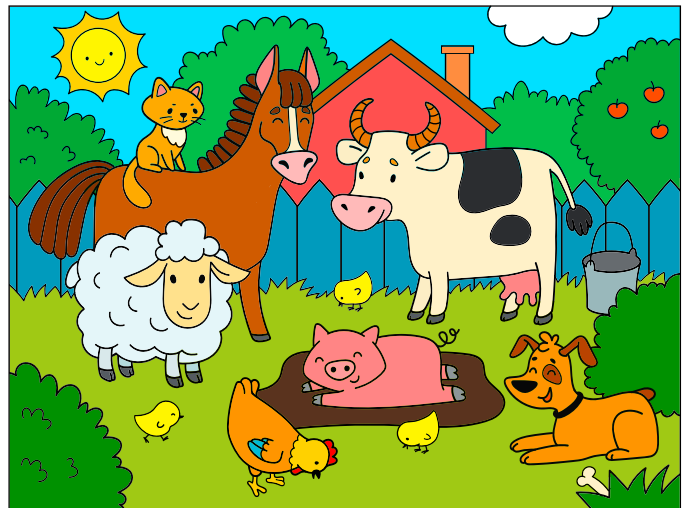
BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

ein Elternteil (Koseform)	↘	Tennis: Aufschlagverlust	↘	frühere französische Münze	↘	europäischer Strom	↘	bestimmter Artikel	↘	Frauenname; Buch im A. T.	↘	Hochschule (Kurzwort)	↘	Vergeltung für eine Wohltat	↘	Märchen-Sagen-gestalt	↘	Hauptstadt Georgiens	↘	verfeinerte Lebensart	↘	fliederblau, hellviolett	↘	Stadt in NRW, am Hellweg	↘	
dienstlich entsenden	→		↘		↘	1						eine Zahl	→								Teil des Gesichts	↘		10		
Kastenmöbel	→							ägyptische Halbinsel	→			2					träge, arbeitsunlustig	↘						Honigwein		
	↘	4		anfanglich	→							lediglich	↘	Astronaut: ... Armstrong	→						12		höckerloses Kamel	↘	7	
zu keiner Zeit	↘	Begeisterung, Schwung	↘	Bienenzüchter	↘	Gewebe	↘	amerik. Schauspieler (Tom)	→																Gipfel der Berner Alpen	
	↘		8									römischer Liebesgott	↘	trichterförmige Waffel für Gefrorenes	→										5	
chinesischer Palasthund	↘	Bestand, tatsächlicher Vorrat	↘	ein Europäer	↘	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	↘					13		Mediziner	↘										Weltmacht (Abk.)	
jap. Form der Selbstverteidigung	→									9	franz. männlicher Artikel	↘	Segelbefehl	→												3
	↘	15				Schicht nutzbarer Mineralien	↘								16	Elite	↘								6	
besitzanzeigendes Fürwort	↘	Schuss, Schlag oder Wurf ins Ziel	↘										Schopf, Haarbüschel	→												14

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



SUCHBILD, 12 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



Hände gut, alles gut

OB KÖRPERPFLEGE, AUTOFAHREN ODER GEMÜSESCHNEIDEN – FÜR DIE MEISTEN TÄTIGKEITEN BENUTZEN WIR UNSERE HÄNDE. ENTSPRECHEND WICHTIG IST ES, DASS DIE HÄNDE EIN LEBEN LANG GESUND BLEIBEN. WIR HABEN MIT DEM HANDCHIRURGEN, ORTHOPÄDEN UND BUCHAUTOR DR. MICHAEL LEHNERT DARÜBER GESPROCHEN, WIE MAN SEINEN HÄNDEN ETWAS GUTES TUN KANN.



Dr. Michael Lehnert
Foto: Christina M. Weiss

Herr Dr. Lehnert, als Handchirurg haben Sie tagtäglich mit kranken oder verletzten Händen zu tun. Achten wir aus Ihrer Sicht allgemein zu wenig auf unsere Hände?

Die Menschen achten tatsächlich kaum auf ihre Hände. Viele Patienten kommen zu mir und sagen, sie hätten gar nicht damit gerechnet, dass zum Beispiel ein Daumen sie so sehr behindert, nur weil er geschwollen ist, steif ist oder eine Schnittverletzung hat. Denn das kann einen schon sehr einschränken. Versuchen Sie mal – auch mit einem gesunden Daumen – eine Hose zuzuknöpfen, ohne dazu die Daumen zu verwenden. Dann werden Sie schnell feststellen: Das geht eigentlich gar nicht. Und viele Erkrankungen, die im Laufe des Lebens auftreten – und da spreche ich nicht von Verletzungen, sondern zum Beispiel von degenerativen Erkrankungen – treten früher auf, weil wir vorher nichts für unsere Hände getan haben.



Welche Erkrankungen können das denn sein?

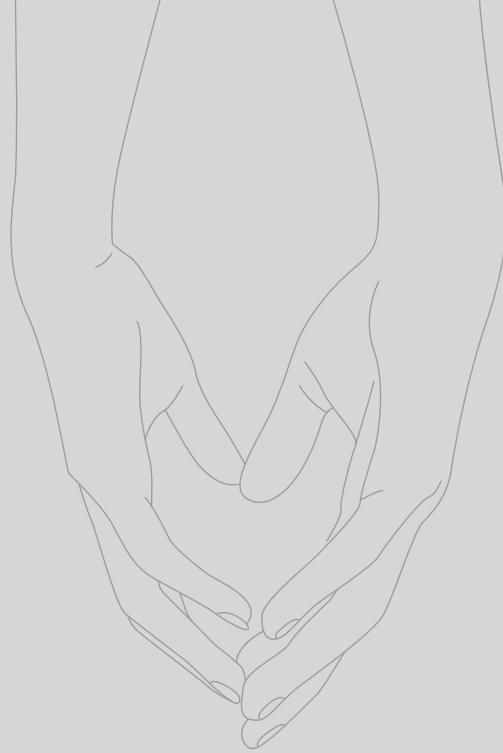
Ein klassisches Beispiel ist die Abnutzung der Gelenke. Zwar ist ein Gelenk, das sich im natürlichen Rhythmus des Lebens abnutzt, weil wir es ja tagtäglich gebrauchen, erst mal nichts Außergewöhnliches. Wir werden immer älter, also werden auch die Gelenke immer mehr beansprucht. Aber ein Gelenk, das muskulär gut geführt ist, also von den Muskeln gut stabilisiert wird, kommt mit einer solchen Abnutzung wesentlich besser zurecht. Auch, wenn Sie zum Beispiel am Knie eine Kniegelenksarthrose haben, haben Sie weniger Beschwerden, wenn die Muskulatur das Gelenk stabilisiert.

Das heißt also, wir sollten unsere Hände und die Muskulatur regelmäßig trainieren?

Genau, zum Beispiel sollten wir darauf achten, dass unsere Hände im täglichen Leben wirklich bewusst gebraucht werden und wir in beiden Händen Kraft aufbauen. Wir müssen unsere Hände tatsächlich trainieren. Denn den Händen wird heute immer mehr Arbeit abgenommen. Wir haben eine elektrische Jalousie, wir haben ein Auto, das sich per Knopfdruck öffnen lässt und so weiter. Der normale Gebrauch der Hände geht immer mehr zurück und damit schwindet auch die Muskulatur. Viele Menschen wissen auch gar nicht, dass wir in der Hand viele Muskeln haben. Wenn die Hand zum Beispiel durch einen Gips mal ruhiggestellt ist, wird vielen überhaupt erst gewahr, was es bedeutet, wenn Muskeln durch die Ruhigstellung verkümmern. Denn dann habe ich ein echtes Bewegungsproblem.

Gibt es denn spezielle Übungen, mit denen ich meine Hände trainieren kann?

Ja, die gibt es. Zum Beispiel gibt es ein Übungsprogramm fürs Homeoffice, das ich auch in meinem Buch „Hände gut, alles gut“ beschrieben habe. Wichtig ist, dass wir Übungen machen, die unserer täglichen Routine entgegenste-



hen. Das heißt, wenn ich zum Beispiel hauptsächlich mit der Tastatur schreibe und auch nur diese typischen eingeschränkten Bewegungen an der Maus mache – das sind ja immer nur Mikrobewegungen – dann muss ich zum Ausgleich quasi genau das Gegenteil machen. Ich muss meine Hände bewusst weit aufspreizen, die Finger in die extremsten Beugungen bringen, indem ich sie zu einer kleinen oder großen Faust ballen. Und ich muss versuchen meine Finger einzeln zu bewegen. Wichtig ist, die Bewegungen von Händen und Fingern wieder in ihre Grenzbereiche zu bringen und sie nicht in diesem eingeschränkten Bewegungsbe- reich des täglichen Lebens verharren zu lassen.

In Ihrem Buch sprechen Sie auch von gewissen „Gefahren“ für die Hände, eine davon ist beispielsweise das Smartphone. Weshalb ist das Smartphone für die Hände gefährlich? Im Vergleich zu den Handys, die man früher hatte, sind die Smartphones ja fast schon kleine Tablets, sie sind also verhältnismäßig schwer. Außerdem müssen wir, um den gesamten Bildschirm zu erreichen, den Daumen zuweilen in Extrempositionen bringen, für die die Daumengelenke gar nicht ausgelegt sind. Das heißt, wir bewegen uns in Bewegungs- bereichen, wo der Daumen gar nicht hingehört. Und das führt zu einer Reizung des Gelenks, zu einer Überlas- tung der Sehnen und Gelenkkapseln und auch zu Schmer- zen in den Gelenken. Es ist mittlerweile so, dass Patienten in meine Sprechstunde kommen und von sich aus sagen, sie haben einen Handydaumen. Und das ist auch tatsäch- lich so. Denn viele Menschen benutzen ihr Smartphone mit einer Hand. Wenn man es in zwei Händen hält und in der Lage ist, mit beiden Daumen zu schreiben, ist das einfacher und auch nicht so problematisch für die Daumen.

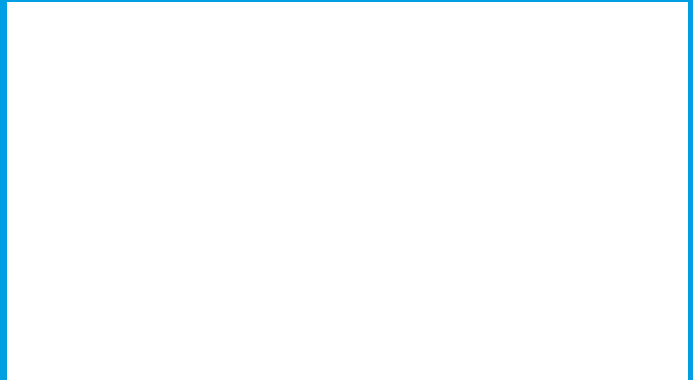
Auch Katzen stellen in gewisser Weise eine Gefahr für die Hände dar. Inwiefern?

Natürlich sind Katzen erst mal etwas Niedliches, aber sie beißen uns gelegentlich. Und Katzen haben extrem spitze und scharfe Zähne, die in unserer Hand nur eine ganz kleine Verletzung hinterlassen, die oftmals gar nicht blutet.

Aber durch den schnellen Einstich des scharfen Zahnes ge- langen trotzdem massenhaft Bakterien durch die Haut in unsere Hand. Oft nimmt der Betroffene eine solche Verlet- zung gar nicht als dramatisch wahr. Aber schon einen Tag später kann sich eine so starke Infektion bilden, dass die Hand häufig sogar operiert werden muss. Deshalb sollte man solche kleinen Wunden unbedingt desinfizieren und gut beobachten. Und wenn die Stelle nach kurzer Zeit an- schwillt oder heiß wird, sollte man nicht bis zum nächsten Morgen warten, sondern direkt zum Arzt gehen. Der ver- schreibt dann häufig Antibiotika gegen die Entzündung.

Haben Sie sonst noch Tipps, die man im Alltag beherzigen sollte, um die Hände gesund zu erhalten?

Man sollte auf die Geschmeidigkeit der Hände achten. Denn unsere Hände, insbesondere die Handinnenflächen, besitzen eine schützende Hornschicht. Wenn die Horn- schicht aber zu dick und rissig wird und dadurch keine aus- reichende Schutzbarriere gegen Bakterien und andere äu- ßere Einflüsse bietet, kann das die Hände krank machen. Deswegen sollten wir versuchen unsere Hände wirklich zu pflegen, gerade in Zeiten wie diesen, in denen wir häufig Hände waschen und die Hände desinfizieren. Am besten macht man das mit einer Creme, die die Haut nicht aus- trocknet und ihren natürlichen Säureschutzmantel aufrecht- erhält. Außerdem sollte man gut aufpassen, wo man seine Hände hinlegt oder hinstreckt. Denn es kommt gar nicht so selten vor, dass Menschen sich den Finger zum Beispiel in der eigenen Autotür einklemmen. Und das hat einfach et- was mit Unachtsamkeit zu tun. Ich glaube, wir haben viel gewonnen, wenn wir uns – auch bei unseren Händen – et- was mehr in Achtsamkeit üben.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Exklusiv
für
BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT
GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN
EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

