

IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

Online
Hautcheck
S. 4



Gesundheitsreihe
Stark in bewegten
Zeiten S. 6



Zucker – wie ungesund
ist er wirklich?
S. 12



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



in unserer aktuellen Ausgabe informieren wir Sie wieder mit interessanten Artikeln rund um das Thema Gesundheit, Ernährung und Familie.

In der Rubrik „BKK Public intern“ stellen wir Ihnen unseren neuen Online Hautcheck vor. Mit Smartphone, Tablet oder PC können Sie Kontakt mit einer Hautärztin oder einem Hautarzt aufnehmen und erhalten innerhalb von 48 Stunden eine ärztliche Einschätzung zu Ihren Hautproblemen.

Mit unserer Reihe „Stark in bewegten Zeiten“ geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie sich, in der leider immer noch vorhandenen „Corona-Zeit“, einige schöne Augenblicke schaffen können.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen „IN Punkt Gesundheit“

Zum Ausklang des Jahres wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Erfolg, Glück und vor allen Dingen Gesundheit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der 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

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	
Online Hautcheck	4	Intern
Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten	6	Intern
Achtung, Immunkiller!	8	Gesundheit
Gefährliche Warnzeichen: Herzinfarkt bei Frauen	10	Gesundheit
Zucker – wie ungesund ist er wirklich?	12	Ernährung
Das Erfolgsrezept der Dreier-Schüler	14	Familie
Held oder Hasenfuß?	16	Service
Der richtige Umgang mit schwierigen Kollegen	17	Job
Leichter einschlafen, ausgeruhter aufwachen	18	Service
Muntermacher für müde Augen	19	Service
Ganzkörpertraining im Schnee	20	Sport
Wintermenü	21	Rezept
Rätsel	23	Rätsel





Online Hautcheck

Akutes Hautproblem und lange Wartezeit beim Dermatologen – wer kennt das nicht. Noch schwieriger am Wochenende oder im Urlaub. Hier hilft der Online Hautcheck, ein neues Angebot Ihrer BKK Public. Unabhängig von Ort und Zeit bekommen Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

Viele Hautprobleme wären sehr schnell geheilt und bedürften auch keiner aufwendigen Behandlung, wenn der Patient nur schnell das Richtige tun würde. Oft hilft eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffes, der eine Allergie auslöst. Reine Inforecherche im Internet oder das

verspätete Aufsuchen des Facharztes führt häufig gar zur Verschlimmerung und einer langwierigen sowie teureren Behandlung.

Dabei ist eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen durch eine Online-Konsultation bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt möglich – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos.

So funktioniert`s:

Mit Ihrem Smartphone, Tablett oder PC wählen Sie auf www.onlinedoctor.de/bkk eine Dermatologin oder einen Dermatologen aus, beantworten die Fragen zu Ihrem Hautproblem und laden drei Bilder Ihrer betroffenen Hautstelle hoch. Bei Unklarheiten erfolgt ggf. eine Rückfrage des



Facharztes. Unabhängig von Ort und Zeit erhalten sie innerhalb von maximal 48 Stunden, meist bereits nach wenigen Stunden, eine fachärztliche Einschätzung, sowie Diagnose des Hautproblems, eine Therapieempfehlung und bei Bedarf ein Privatrezept über benötigte verschreibungspflichtige Arzneimittel. Sobald das sog. eRezept auch für Online-Angebote möglich ist, bekommen Sie ein solches Rezept, dessen Kosten wir dann, wie bisherige Kassenrezepte, für Sie übernehmen. Falls erforderlich, wird Ihnen das Aufsuchen einer Arztpraxis vor Ort zur weiteren Untersuchung empfohlen.

Zum Nachweis, dass Sie bei uns versichert sind, machen Sie auf der Internetseite von OnlineDoctor die üblichen persönlichen Angaben und laden ein Foto Ihrer Gesundheitskarte hoch. Die Inanspruchnahme ist für Sie kostenlos. Ausgenommen von dem Angebot sind Muttermale (Leber-

flecken). Zur Abklärung von Muttermalen empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis, damit der ganze Körper ärztlich untersucht wird.

Die Bildbeurteilung ist bei Dermatologen längst Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse. Zudem erfreuen sich digitale Angebote zunehmender Beliebtheit. Hier lassen sich die technischen Möglichkeiten des Smartphones hervorragend mit der ärztlichen Erfahrung zu einem einfachen Angebot verknüpfen, das Ihnen eine schnelle und ganz individuelle Problemlösung bietet. Unser Partner bei diesem Angebot ist die OnlineDoctor 24 GmbH, die bundesweit etwa 400 Hautärzte unter Vertrag hat. Vielleicht ist sogar Ihr Hautarzt dabei. Ihren Wunscharzt können Sie sich auf der Internetseite aussuchen.



Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten

Schöne Augenblicke schaffen

Machen Sie es sich zur Aufgabe, jeden Tag etwas Schönes für sich zu tun – und sei es nur für einige Minuten. Brechen Sie auch Mal mit Ihren üblichen Abläufen oder lassen Sie im Kalender einfach mal freie Zeit! Nehmen Sie sich abends dann noch einige Minuten und denken an diese schönen Momente des Tages.

Keine Ideen?

- ☺ Setzen Sie sich in die Sonne und genießen die Sonnenstrahlen
- ☺ Spielen Sie Tourist in der eigenen Stadt und entdecken viele neue Dinge
- ☺ Legen Sie sich auf die Couch und träumen einfach vor sich hin
- ☺ Genießen Sie ein gutes Buch
- ☺ Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit für eine Atemübung
- ☺ Blicken Sie in den Abendhimmel und beobachten die Sterne
- ☺ Schauen Sie einen guten Film
- ☺ Machen Sie einfach mal gar nichts
- ☺ Genießen sie eine Tasse Tee oder Kaffee
- ☺ Unternehmen Sie eine Radtour oder einen Spaziergang
- ☺ Setzen Sie sich auf eine Bank und betrachten die Wolken

Ihnen fällt bestimmt noch eine ganze Menge mehr ein! Schaffen Sie sich auch schöne Augenblicke mit Ihren Mitmenschen, Ihrer Familie und Ihren Freunden, denn gerade soziale Beziehungen sind oft der Schlüssel zum Glück. Nach einem netten Abend heißt es oft „Wir sollten bald wieder etwas gemeinsam unternehmen!“ Meistens passiert dann aber erst einmal nichts. Übernehmen Sie doch einfach mal die Initiative. Organisieren Sie einen Koch- oder Spieleabend, eine Wanderung, ein Picknick – Ihnen fällt mit Sicherheit etwas ein.





Der kleine Unterschied!

Heute möchten wir Sie anregen, kurz über ein kleines Wort nachzudenken: das Wort MUSS!

Müssen Sie noch das Meeting vorbereiten, müssen Sie noch das Konzept erstellen, müssen Sie noch den Rechnungsabschluss zu Ende bringen? Genauso in der Freizeit und zu Hause: Müssen Sie heute noch einkaufen, kochen, die Spülmaschine ausräumen? Müssen Sie noch den Rasen mähen oder müssen Sie noch mit dem Hund spazieren gehen?

Beobachten Sie sich doch einmal, wie oft Sie das Wort „ich muss“ sagen oder denken und versuchen Sie es einmal positiv zu ersetzen oder zumindest neutral zu formulieren: Ich werde jetzt das Meeting für morgen vorbereiten, ich erarbeite aktuell das Konzept, ich möchte heute noch den Rechnungsabschluss zu Ende bringen. Oder: Gleich kaufe ich noch etwas ein, ich möchte heute noch etwas kochen, ich räume schnell die Spülmaschine aus. Gleich mähe ich den Rasen und dann gehe ich noch mit dem Hund spazieren.

Merken Sie etwas? Nur durch die Macht der Wörter verliert die Tätigkeit seinen negativen Touch. Sie stehen der Aufgabe anders gegenüber – vielleicht positiver?

Selbstverständlich dürfen Sie das Wort Muss im Wortschatz behalten, aber bitte nicht bei jeder Tätigkeit oder jedem Gedanken. Machen Sie sich einmal einen Spaß daraus und führen Sie Strichliste oder verordnen Sie sich in der Familie einmal einen Tag ohne Muss. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!



Achtung, Immunkiller!

IM WINTER HAT UNSER IMMUNSYSTEM BESONDERS VIEL ZU TUN. DENN GERADE IN DER KALTEN JAHRESZEIT IST UNSER KÖRPER ANFÄLLIG FÜR BAKTERIEN UND VIREN, DIE KRANK MACHEN KÖNNEN. WIR VERRATEN IHNEN, VOR WELCHEN „IMMUNKILLERN“ SIE IHRE ABWEHRKRÄFTE SCHÜTZEN SOLLTEN.

Zu wenig Schlaf

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper ausreichend Schlaf. Denn im Schlaf erholt sich das Immunsystem und der Organismus baut neue Abwehrkräfte auf. Fehlt diese Erholung, wird unser Immunsystem anfälliger für Krankheiten. Wer unter Schlafmangel leidet, ist daher viel schneller erkältet als jemand, der jede Nacht seine acht Stunden Schlaf bekommt.

Ungesunde Ernährung

Eine zu fettige oder zuckerreiche Ernährung führt nicht nur zu Übergewicht. Sie macht den Körper auch anfälliger für Krankheiten. Und gerade in der kalten Jahreszeit braucht der Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, um gesund zu bleiben und sich vor gefährlichen Viren und Bakterien zu schützen. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln wichtig.

Kalte Füße

Auf kalte Füße reagiert der Körper mit einem speziellen „Warnsystem“: Die Blutgefäße in der Haut und den Schleimhäuten verengen sich. Dadurch wird auch der Nasen-Rachen-Raum schlechter durchblutet und die Immunabwehr schwächtelt. Viren und Bakterien können sich leichter vermehren und Erkältungen und Infektionen auslösen. Deshalb greifen Sie bei kalten Füßen am besten zu dicken, warmen Strümpfen oder wärmen Ihre Füße bei einem wohltuenden Bad.

Zu wenig Sonnenlicht

Zu viel Sonnenlicht kann schädlich sein und beispielsweise Hautkrebs auslösen. In der richtigen Dosis ist Sonnenlicht aber lebensnotwendig. Es sorgt nicht nur für gute Laune und versorgt den Körper mit wichtigem Vitamin D. Forscherinnen und Forscher haben auch herausgefunden, dass die blauen Strahlungsanteile des Lichts die sogenannten T-Zellen in der Haut aktivieren, die eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielen. Verbringen Sie also auch im Winter möglichst viel Zeit an der frischen Luft.

Stress

Auch Stress gilt als Immunkiller. Denn Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Das macht uns zwar kurzzeitig besonders konzentriert und leistungsfähig. Dauerhafter Stress schadet aber dem Immunsystem. Denn wenn im Körper zu viele Stresshormone ausgeschüttet werden, können die körpereigenen Abwehrkräfte nicht mehr richtig arbeiten und Viren und Bakterien können sich problemlos vermehren.

Der falsche Sport

Klar, Sport ist gesund! Aber gerade im Winter sollten Sie es mit dem Training nicht übertreiben. Denn wer sich zu sehr auspowert, schwächt sein Immunsystem. Deshalb sollten Sie in der Erkältungszeit lieber auf ein regelmäßiges, moderates Training setzen als auf einen kräftezehrenden Dauerlauf. Regelmäßige Bewegung ist aber auch im Winter wichtig. Denn Sport und körperliche Aktivität heben nicht nur die Stimmung, sondern stimulieren auch die Immunzellen, so dass Krankheitserreger besser abgewehrt werden können.

Alkohol

Eine Tasse mit heißem Glühwein gehört für viele zur Winterzeit dazu. Aber Vorsicht: Unter Alkoholeinfluss können wichtige Immunzellen im Körper nicht mehr richtig arbeiten und Krankheitserreger können sich leichter vermehren. Viren und Bakterien haben ein leichtes Spiel. Deshalb wärmen Sie sich im Winter lieber ohne Alkohol auf. Ein aromatischer Tee oder heißer Früchtetee können schließlich auch ganz lecker sein.

Rauchen

Dass Rauchen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere körperliche Schäden verursachen kann, ist allgemein bekannt. Aber auch das Immunsystem wird durch das Rauchen nachhaltig beeinträchtigt. Denn der schädliche Qualm hemmt die Reinigungsfunktion der Schleimhäute in den Bronchien. Dadurch können Schmutzpartikel und Krankheitserreger schlechter von den Schleimhäuten abtransportiert werden. Bei Raucherinnen und Rauchern besteht im Falle eines Infektes deshalb auch ein höheres Risiko für schwere Komplikationen.



Tipp: Küssen ist gesund!

Küssen bringt den Stoffwechsel auf Trab und stärkt unser Immunsystem. Denn beim Küssen nehmen wir Keime unserer Partnerin oder unseres Partners auf und trainieren dadurch unsere Abwehrkräfte. Außerdem macht uns das Küssen weniger anfällig für Bluthochdruck und für Depressionen – und ganz nebenbei macht es auch noch Spaß.

Gefährliche Warnzeichen: Herzinfarkt bei Frauen

VIELE DENKEN BEI EINEM HERZINFARKT AN EINE TYPISCHE MÄNNERKRANKHEIT. DOCH AUCH FRAUEN SIND NICHT VOR EINEM HERZANFALL GEFEIT. DIE SYMPTOME SEHEN BEI IHNEN ABER HÄUFIG ANDERS AUS.

Wird ein Herzinfarkt zu spät entdeckt, kann es für Betroffene lebensgefährlich werden. Deshalb ist es wichtig, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen. Doch die typischen starken Schmerzen in der Brust betreffen häufig eher Männer. Bei Frauen geht eine Herzattacke oft mit anderen Beschwerden einher. Deshalb verkennen viele Betroffene die Gefahr.

Diffuse Symptome bei Frauen

Brustschmerzen, wie man sie vom Herzinfarkt bei Männern kennt, kommen nur bei etwa einem Drittel der betroffenen Frauen vor. Diese Schmerzen sind auch nicht auf die linke Brustseite beschränkt, sondern strahlen in andere Körperregionen wie den Oberbauch oder die Arme aus. Bei den meisten Frauen wird ein Infarkt aber eher von folgenden Symptomen begleitet:

- Druck- oder Engegefühl in der Brust
- Kurzatmigkeit
- Schweißausbrüche
- Übelkeit/Erbrechen
- Rücken- oder Nackenschmerzen
- Kiefer- und Halsschmerzen
- starke Müdigkeit
- Beschwerden im Oberbauch

Aufgrund der recht diffusen Beschwerden denken viele Frauen zunächst an Magenprobleme und begeben sich deshalb erst spät in ärztliche Behandlung. Dadurch kommt die ärztliche Hilfe manchmal auch zu spät. Deshalb gilt: Stellen Frauen eines oder mehrere der genannten Symptome bei sich fest, sollten sie unter der Telefonnummer 112 den Notarzt rufen – auch wenn sie nicht sicher sind, ob es sich wirklich um einen Infarkt handelt. Denn mit einer frühzeitigen, gezielten Behandlung steigt die Wahrscheinlichkeit, den Infarkt gut zu überstehen. Und lieber rufen Sie den Notarzt einmal zu viel als einmal zu wenig.

Wer ist besonders gefährdet?

In den meisten Fällen erleiden Frauen erst in höherem Alter, nach den Wechseljahren, einen Herzinfarkt. Aber auch jüngere Frauen tragen ein gewisses Risiko, vor allem dann, wenn sie ungesund leben, rauchen oder zur Empfängnisverhütung die Pille einnehmen. Auch die folgenden Risikofaktoren begünstigen einen Herzinfarkt und sollten daher möglichst vermieden werden:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Stress
- Psychische Belastungen

Wie kann man einem Herzinfarkt vorbeugen?

Ein gesunder Lebensstil ist die beste und einfachste Möglichkeit, um einem Herzinfarkt vorzubeugen. Dazu gehören:

- regelmäßige Bewegung
- Nichtrauchen
- eine gesunde Ernährung
- regelmäßige Entspannung
- ein stabiles soziales Umfeld
- Wahrnehmen von ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nr. 1

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Laut dem Robert Koch Institut (RKI) sind Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit, Herzinfarkte und Schlaganfälle der Grund für etwa 40 Prozent aller Sterbefälle. Diese Erkrankungen treffen vor allem Menschen im Alter von über 60 Jahren.



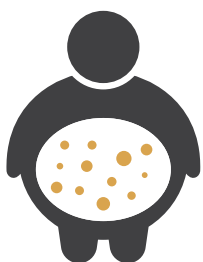
Zucker – wie ungesund ist er wirklich?

ZUCKER HAT EINEN SCHLECHTEN RUF: ER SOLL NICHT NUR DICK MACHEN, SONDERN AUCH DER AUSLÖSER UNTERSCHIEDLICHER ERKRANKUNGEN SEIN. ABER WIE SCHÄDLICH IST ZUCKER TATSÄCHLICH?



Viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind sich einig: Der Verzehr von zu viel Zucker führt zu Übergewicht. Und dieses Übergewicht kann wiederum unterschiedliche Erkrankungen zur Folge haben, beispielsweise Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Nieren- oder Gefäßerkrankungen. Denn so gut Zucker auch schmecken mag – nimmt man zu viel davon zu sich, setzt er im menschlichen Körper eine Reihe unerwünschter Reaktionen in Gang.

Mehr Fettablagerungen



Gelangt über die Nahrung viel Zucker in unser Blut, speichert ihn der Körper möglichst schnell in der Leber oder im Fettgewebe ab. Dazu benötigt der Körper Insulin. Wird aufgrund des vielen Zuckers aber entsprechend viel Insulin produziert, bekommen die Körperzellen das Signal, dass sich genügend Energie im Körper befindet und keine Fettreserven angegriffen werden müssen. Der Körper setzt also immer mehr Fett an und baut keines mehr ab.

Diabetes Typ 2

Wenn wir zu viele zuckerhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, ist auch der Insulinspiegel im Blut permanent erhöht. Mit der Zeit reagieren die Zellen aber immer weniger auf das Insulin und die Bauchspeicheldrüse muss immer mehr davon produzieren – bis sie eines Tages zu erschöpft ist und ihre Arbeit nicht mehr verrichten kann. Die Folge ist ein Typ-2-Diabetes, der verschiedene schwere Folge- und Begleiterkrankungen wie einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Nerven- oder Sehschäden mit sich bringen kann. Wer durch zu viel Zucker übergewichtig wird, hat außerdem ein erhöhtes Risiko für unterschiedliche Krebserkrankungen.

Erkrankungen der Leber

Ein zu hoher Zuckerkonsum und erhöhte Blutzuckerwerte schaden auch der Leber. Sie nimmt immer mehr Blutzucker auf und wandelt ihn in Fett um. Dadurch verfettet die Leber mit der Zeit. Studien zeigen, dass fast 30 Prozent der Menschen in Deutschland bereits Ansätze einer Leberverfettung aufweisen. Bei den Über-50-Jährigen sind es sogar 40 Prozent. Bleibt die Fettleber lange unerkannt und wird

nicht behandelt, können Entzündungen (Hepatitis) entstehen. Außerdem kann das Lebergewebe vernarben (Leberzirrhose) und das Organ kann schließlich versagen. Auch das Risiko für Leberkrebs steigt.

Verkalkte Arterien

Die Blutgefäße, die das Blut vom Herzen in den Körper leiten, die Arterien, leiden besonders unter einem erhöhten Zuckerkonsum. Denn hohe Blutzucker- und Insulinwerte können eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) begünstigen. Dabei lagern sich Fette und Kalk, sogenannte Plaques, an den Innenwänden der Blutgefäße ab. Dadurch verdicken und versteifen sich die Gefäßwände. Außerdem bilden sich verengte Stellen, durch die es zu Durchblutungsstörungen oder auch zur kompletten Unterbrechung der Durchblutung eines Organs kommen kann. Die Folge ist häufig ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall.

Zucker trägt viele Namen

Ob Glukose, Fruktose, Saccharose, Molkepulver oder Malzextrakt – hinter all diesen Bezeichnungen verbirgt sich Zucker. Auch „alternative“ Süßungsmittel wie etwa Ahornsirup oder Apfel-Dicksaft bestehen größtenteils aus Zucker und enthalten häufig viel Fruktose. Doch nicht nur die Namen der Zuckerarten unterscheiden sich. Auch ihre Eigenschaften und Wirkungsweisen sind verschieden: Forschende der Universität Zürich (UZH) und des Universitätsspitals Zürich (USZ) haben beispielsweise herausgefunden, dass mit Fruchtzucker (Fruktose) gesüßte Softdrinks die Fettproduktion in der Leber doppelt so stark ankurbeln wie Getränke mit Traubenzucker (Glukose) als Süßungsmittel. Die Untersuchungen ergaben außerdem, dass Haushaltszucker die Fettumwandlung in der Leber sogar noch stärker anregt als Fruchtzucker. Diese erhöhte Fettproduktion in der Leber trägt maßgeblich zur Entstehung gefährlicher Erkrankungen wie einer Fettleber oder einem Typ 2-Diabetes bei.

Diese Risiken gelten allerdings vor allem für so genannte Einfach- und Zweifachzucker, die schnell ins Blut übergehen und den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, also Haushaltszucker, Fruchtzucker und Traubenzucker. Mehrfach- oder Vielfachzucker (Oligosaccharide oder Polysaccharide), die beispielsweise in Vollkornprodukten enthalten sind, werden dagegen langsam verdaut und sorgen für einen allmählichen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Außerdem versorgen sie den Körper mit wertvollen Ballaststoffen und Vitaminen.

Weniger ist mehr

Die meisten Menschen nehmen zu viel Zucker zu sich. Laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft lag der durchschnittliche jährliche Zuckerverbrauch in Deutschland bei knapp 34 Kilogramm pro Kopf. Folgt man der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), so sollte der Zuckeranteil maximal zehn Prozent der Ge-

samtenergiezufuhr ausmachen. Ein Erwachsener, der 2.000 Kilokalorien pro Tag zu sich nimmt, sollte also im Schnitt nicht mehr als 50 Gramm „freien“ Zucker am Tag verzehren. Noch besser, so die WHO, wäre ein maximaler Zuckerverbrauch von 25 Gramm pro Tag. Als „freier Zucker“ gelten dabei alle Zuckerarten, die natürlicherweise in Honig, Fruchtsaftkonzentraten oder Fruchtsäften vorkommen sowie derjenige Zucker, der Speisen und Getränken zugesetzt wird.

Untersuchungen zeigen, dass die Menschen in Deutschland teilweise wesentlich mehr Zucker zu sich nehmen als die maximal empfohlenen zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr: So liegt der Zuckeranteil in der Altersgruppe zwischen 15 und 80 Jahren bei Männern bei etwa 13 Prozent, bei Frauen bei 14 Prozent und bei Kindern und Jugendlichen sogar bei bis zu 17,5 Prozent. Als Zucker-Hauptquelle gelten Süßwaren und zuckerhaltige Getränke wie Limonade. Ein 250-Milliliter-Glas Cola enthält 27 Gramm Zucker, eine 100-Gramm-Tafel Schokolade 60 Gramm. Aber auch Fruchtsäfte und Nektare beinhalten relativ viel Zucker. So sind in 100 Gramm Orangensaft acht Gramm Zucker enthalten, in derselben Menge Traubensaft sogar 14 Gramm. Deshalb sollten zuckerhaltige Lebensmittel nur selten und in Maßen konsumiert werden.



Tipps für einen gesünderen Umgang mit Zucker:

- Achten Sie auf „versteckten“ Zucker, der häufig in Fertiggerichten enthalten ist, zum Beispiel in Pizza, Ketchup, aber auch in Säften oder Nektaren.
- Greifen Sie zwischendurch nicht ständig zu Snacks und Knabbereien, sondern legen Sie „Esspausen“ ein. Ideal ist ein zeitlicher Abstand von mindestens drei bis vier Stunden zwischen den Mahlzeiten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Denn Bewegung wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und verbessert die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin, sodass der Zucker aus dem Blut leichter verarbeitet und in die Zellen aufgenommen werden kann.
- Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum langsam, aber kontinuierlich. Sie werden feststellen, dass Sie gar nicht so viel Süßes brauchen und auch weniger Süßes richtig lecker schmeckt.

Das Erfolgsrezept der Dreier-Schüler

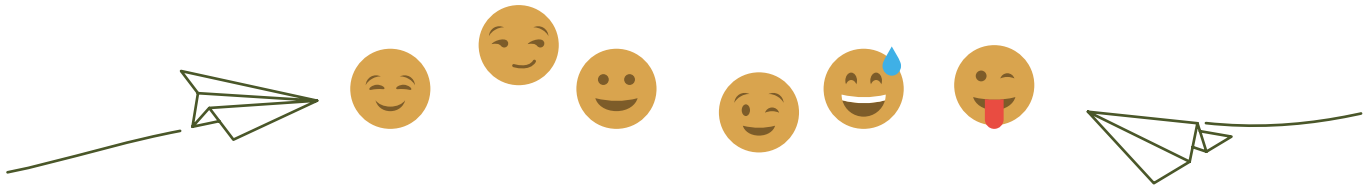
WER SPÄTER IM BERUF ERFOLG HABEN WILL, MUSS GUT IN DER SCHULE SEIN, HEISST ES OFT. DABEI HATTEN VIELE SEHR ERFOLGREICHE MENSCHEN FRÜHER EHER DURCHSCHNITTLLICHE NOTEN.



Der ehemalige Bundespräsident Christian Wulff musste die zehnte Klasse wiederholen, schaffte sein Jura-Studium aber trotzdem – und brachte es bis an die Spitze unseres Landes. Der frühere britische Premierminister Winston Churchill musste gleich mehrere Ehrenrunden in der Schule drehen. Und der Trickfilmproduzent Walt Disney, Microsoft-Gründer Bill Gates oder der Gründer der britischen Virgin-Group, Richard Branson, sind nicht nur enorm erfolgreich, sie haben auch alle eine Lese-Rechtschreib-Schwäche. Wie das zusammenpasst? Eigentlich ganz gut. Denn zum einen sind Schulnoten nur bedingt aussagekräftig. Und zum anderen entwickeln mittelmäßige Schülerinnen und Schüler häufig Kompetenzen, die ihnen im Beruf von Nutzen sein können.

Mit Rückschlägen umgehen

Der Weg zum Erfolg ist meist kein einfacher. Rückschläge gehören für die meisten Menschen, die beruflich hoch hinaus wollen, dazu. Doch damit muss man umgehen können. Schulkinder, die auch mal schlechte Noten nach Hause bringen, sind Misserfolge eher gewöhnt als Einser-Kandidaten und lassen sich daher oft nicht so leicht entmutigen. Das hilft ihnen, an Vorhaben und Projekten dranzubleiben. „Misserfolge sind wichtig, damit ein Schüler lernt, mit Frustration umzugehen“, bestätigt auch Michael Gomolzig, der stellvertretende Landesvorsitzende des Verbands Bildung und Erziehung (VBE) Baden-Württemberg. Nur zu viele und zu häufige Rückschläge sollte es in der Schule nicht geben, meint er. „Sonst geht die Motivation des Schülers schnell verloren.“



Mut zur Lücke

Mittelmäßige Schülerinnen und Schüler beweisen beim Lernen gerne mal „Mut zur Lücke“. Auf die Schulnote kann sich das natürlich negativ auswirken. Im Job und bei eigenen Projekten zahlt sich eine gewisse Risikobereitschaft aber häufig aus. Denn wer nichts wagt, wird es schwerer haben, die Karriereleiter zu erklimmen oder sein eigenes Unternehmen zu gründen. Außerdem entwickeln Menschen, die nicht immer perfekt auf alles vorbereitet sind, oft eine größere Flexibilität und behalten dadurch auch in turbulenten Situationen leichter einen kühlen Kopf. Und das kann in der heutigen Arbeitswelt, die immer komplexer und schnelllebiger wird, sicher nicht schaden.

Soziale Kompetenz

Selbstverständlich gibt es auch Einser-Schüler, die viele Freundschaften und soziale Kontakte pflegen. Aber wer den Großteil seines Lebens mit Büchern und Lernen verbringt, eignet sich vielleicht ein breites Wissen an – das soziale Leben spielt sich jedoch woanders ab. Mittelmäßige Schülerinnen und Schüler verbringen häufig mehr Zeit mit Freunden und werden so zu routinierten Networkern. Und wie wichtig Kontakte für die Karriere sind, dürfte allgemein bekannt sein. Hinzu kommt: Wer selbst nicht in allen Schulfächern Bestleistungen erbracht hat, kann Schwächen oft besser akzeptieren – sowohl die eigenen als auch die der anderen. Und das macht einen Menschen nicht nur zu einem angenehmen Kollegen, sondern auch zu einem beliebten Vorgesetzten.

Eigene Stärken erkennen

Eine fünf in Englisch, aber eine eins in Sport? Wer sowohl seine Schwächen als auch seine Stärken kennt, kann trotz eines mittelmäßigen Notendurchschnitts auf beruflichen Erfolg hoffen. Denn ganz gleich, ob man eine Sportlerkarriere anstrebt oder zu Hause an einem neuen Computerprogramm tüftelt – wer sich auf das konzentriert, was er am besten kann, und seine Talente nutzt, hat gute Chancen, im späteren Job erfolgreich zu sein.

Noten – nur ein Teil der Realität

Im Übrigen bilden Schulnoten immer nur einen Teil der Realität ab. Verschiedene Studien, in denen die Aussagekraft von Noten untersucht wurde, zeigen, dass Zensuren eher über kurzfristige Lerneffekte und -erfolge Aufschluss geben. „Noten sagen nur aus, welches Stoffpensum ein Schüler zu einem bestimmten Zeitpunkt gelernt und wie-

dergegeben hat und nicht, wozu er fähig ist und wo seine sonstigen Kompetenzen liegen“, erklärt Michael Gomolzig. „Außerdem bilden Noten immer die subjektive Sichtweise des Lehrers ab – auch, wenn er versucht seine Schüler fair zu benoten.“ Vieles hänge aber auch von der Lehrer-Schüler-Beziehung und der Motivation der jeweiligen Lehrkraft ab. „Ein Schüler, der seinen Lehrer mag, wird eher bessere Noten schreiben als der, der ihn nicht mag“, so Gomolzig. „Und wenn der Lehrer von seinem Stoff begeistert ist und das entsprechend rüberbringt, lernen die Schüler auch besser.“

Michael Gomolzig ist davon überzeugt, dass auch ein Dreierschüler im späteren Job Erfolg haben kann. Für manche Berufe sind gute Schulnoten aber trotzdem wichtig. Denn wer zum Beispiel Medizin studieren möchte, braucht nun mal gute Zensuren, um überhaupt zum Studium zugelassen zu werden. Auch manche Unternehmen legen bei der Auswahl ihrer Mitarbeiter Wert auf Spitzenabschlüsse und stellen nur die besten Absolventen ein. Und natürlich haben viele dieser Nachwuchskräfte auch eine steile Karriere vor sich. Ein Garant für beruflichen Erfolg sind Top-Noten in Schule und Studium dennoch nicht. Schließlich erfordern viele Tätigkeiten noch andere Kompetenzen.

Die Motivation zählt

„Nur weil jemand im Medizin-Studium gut war und alle lateinischen Begriffe auswendig kann, muss er kein guter Arzt sein“, sagt der stellvertretende Landesvorsitzende des VBE Baden-Württemberg. Wichtiger als die Note sei meist die Motivation des Schülers, „also, ob er etwas wirklich will“, so Gomolzig. Eltern sollten die Leistungen ihres Kindes schätzen, es motivieren und „nicht zu viel Druck machen“, sagt er. „Man muss den Schüler immer als Gesamtheit sehen. Die Persönlichkeit zählt, nicht die Gesamtnote.“ Und selbst, wenn ein Schüler oder eine Schülerin mal eine Klasse wiederholen muss, ist das noch lange kein Weltuntergang. Und es bedeutet auch nicht das vorzeitige Ende der Karriere. Denn wie die jüngere Geschichte zeigt, kann auch ein Sitzbleiber später noch Bundespräsident werden.



Held oder Hasenfuß?

Acht Tipps, die Ihnen helfen, im Alltag mutiger zu werden.

Egal, ob wir eine Rede vor vielen Menschen halten müssen, in eine fremde Stadt ziehen oder uns erstmals an eine neue Sportart heranwagen – all diese Dinge erfordern einen gewissen Mut. Mit den folgenden Tipps und Übungen werden Sie jeden Tag ein bisschen mutiger.



- ① Wenn Sie vor einer Sache Angst haben oder sich nicht trauen, etwas zu tun, stellen Sie sich die Frage, was das schlimmste ist, was Ihnen dabei passieren kann. Droht Ihnen die Kündigung? Oder könnten Sie sich schwer verletzen? In vielen Situationen ist die Konsequenz unseres Tuns gar nicht schlimm. Deshalb überlegen Sie lieber, welche positiven Effekte es haben kann, wenn Sie Ihre Angst überwinden.
- ② Erlauben Sie sich, Fehler zu machen und versuchen Sie gar nicht erst, sie vor anderen zu verbergen. Denn wer zu seinen Fehlern und kleinen Unsicherheiten steht, wird im Alltag automatisch selbstsicherer.
- ③ Sagen Sie „Nein“, wenn Sie auf eine Sache keine Lust haben. Vielleicht ist Ihr Umfeld kein „Nein“ von Ihnen gewöhnt. Aber auch Ihre Familie und Ihre Freunde sollten akzeptieren, dass Sie sich nicht alles im Leben diktieren lassen.
- ④ Sprechen Sie eine fremde Person auf der Straße an. Das mag zunächst eine gewisse Überwindung erfordern. Aber wenn Sie freundlich auf jemanden zugehen und positives Feedback zurückbekommen, fällt Ihnen der nächste Kontaktversuch gleich viel leichter.
- ⑤ Ergreifen Sie für jemanden Partei oder verteidigen Sie eine Person gegen andere. Auch wenn Ihnen währenddessen die Knie zittern – hinterher werden Sie sich fühlen wie ein Superheld.
- ⑥ Beenden Sie ein Gespräch, das Sie nicht fortsetzen möchten, auf freundliche Art und Weise und führen es nicht nur aus Höflichkeit weiter. Das zeigt Ihrem Gegenüber, dass Sie wissen, was Sie wollen und stärkt Ihr Selbstvertrauen.
- ⑦ Schauen Sie Ihrem Gesprächspartner immer in die Augen. Denn auch das zeugt von Stärke. Wenn es Ihnen schwerfällt, den Blickkontakt zu halten, schauen Sie einfach auf die Nasenwurzel zwischen den Augen Ihres Gegenübers. Ihr Gesprächspartner merkt davon nichts und Ihnen fällt der Blickkontakt gleich viel leichter.
- ⑧ Machen Sie sich etwas größer als sonst: Kopf hoch, Schultern zusammen und Blick geradeaus! Sie werden feststellen, dass Sie sich sofort selbstsicherer fühlen – und das merken auch die anderen.

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

(Demokrit (um 460-371 v. Chr.), griechischer Philosoph)

Der richtige Umgang mit schwierigen Kollegen

NETTE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN KÖNNEN UNS DEN ARBEITSALLTAG VERSÜSSEN. DOCH ES GIBT FAST ÜBERALL MITARBEITENDE, DIE EINEN EHER SCHWIERIGEN CHARAKTER BESITZEN. WIR VERRATEN IHNEN, WIE SIE AUCH MIT DIESEN KOLLEGEN GUT KLARKOMMEN.



In fast allen Unternehmen gibt es sie: den Faulenzer, die Nörglerin, den Selbstdarsteller, die Intrigantin oder denjenigen, der sich ständig beim Chef einzuschleimen versucht. Manche Kolleginnen und Kollegen sind nicht nur anstrengend für andere Mitarbeitende, sie können auch zu einer echten Belastung werden, wenn sie das Betriebsklima stören oder die Arbeit ihres Teams behindern. Aber wie geht man am besten mit solchen Menschen um?

1. Bewahren Sie einen kühlen Kopf

Auch wenn die Kollegin Sie gerade mal wieder so richtig auf die Palme bringt – versuchen Sie ruhig zu bleiben. Denn wenn Sie spontan reagieren und Ihren Emotionen freien Lauf lassen, ist die Gefahr groß, dass Sie Dinge sagen, die

Sie später bereuen könnten und die Ihr Gegenüber gegen Sie verwenden könnte. Also lieber erstmal tief durchatmen oder für ein paar Minuten an die frische Luft gehen, bevor Sie etwas Falsches sagen. Denn mit einem kühlen Kopf können Sie viel gelassener mit der Situation umgehen.

2. Lernen Sie den „Feind“ kennen

Je besser Sie Ihren ungeliebten Kollegen kennenlernen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie auch positive Seiten an ihm entdecken. Und vielleicht sehen Sie Situationen, in denen Sie sich über den Kollegen ärgern, plötzlich in einem anderen Licht und können sein Verhalten besser verstehen. Deshalb suchen Sie bei Problemen frühzeitig das Gespräch und fragen Sie nach, wie Ihr Kollege die Sache beurteilt. Hinterfragen Sie dabei auch Ihre eigene Sichtweise. Denn vielleicht ist Ihr Gegenüber einfach nur ein anderer Typ als sie, der manche Dinge anders sieht. Und Kollegen mit einer anderen Perspektive können die Arbeit schließlich auch befruchten. Versuchen Sie im Gespräch Gemeinsamkeiten oder Kompromisse zu finden, die die Zusammenarbeit erleichtern.

3. Bleiben Sie sachlich

Wenn es immer wieder zu Spannungen mit dem Kollegen oder der Kollegin kommt, verfallen Sie nicht ins Lästern, sondern sprechen Sie ihn oder sie direkt an. Schildern Sie höflich und sachlich, was Sie an seinem oder ihrem Verhalten stört. Denn vielleicht sind die Dinge, die Ihnen negativ auffallen, vom anderen gar nicht beabsichtigt. Gestaltet sich ein sachliches Gespräch schwierig oder ist die Situation so angespannt, dass eine Eskalation droht, führen Sie das Gespräch in Anwesenheit einer weiteren, neutralen Person, die bei Bedarf moderieren und Streitigkeiten schlichten kann.

4. Gehen Sie im Notfall auf Abstand

Wenn gar nichts hilft und die Probleme anhalten, gehen Sie am besten auf Abstand. Versuchen Sie den Umgang mit dem Kollegen oder der Kollegin auf das Notwendigste zu reduzieren und sich von seinem oder ihrem Verhalten nicht beeinflussen zu lassen. Doch bei aller Distanziertheit – bleiben Sie bitte professionell und respektvoll. Sonst sind am Ende womöglich Sie derjenige, der für Ärger am Arbeitsplatz sorgt.

Leichter einschlafen, ausgeruhter aufwachen

SIE SIND TAGSÜBER STÄNDIG MÜDE, KÖNNEN ABENDS ABER NICHT EINSCHLAFEN? DANN GEHT ES IHNEN WIE VIELEN ANDEREN MENSCHEN AUCH. DIE FOLGENDENTIPPS HELFEN IHNEN BEIM EIN- UND DURCHSCHLAFEN.



1. Powern Sie sich tagsüber aus

Wer sich tagsüber viel bewegt und sich geistig anstrengt, wird abends auch schneller müde. Deshalb powern Sie sich am besten tagsüber richtig aus. Direkt vor dem Schlafengehen sollten Sie allerdings keinen Sport mehr treiben oder wie wild durch die Wohnung tanzen. Denn das kurbelt den Kreislauf an und macht Sie erst recht wieder wach.

2. Verbannen Sie Sorgen aus dem Schlafzimmer

Wer im Bett liegt und sich über Stress, Streitereien oder die Aufgaben des nächsten Tages Gedanken macht, schläft nicht ein, sondern wälzt sich meist unruhig von einer Seite auf die andere. Versuchen Sie deshalb, Sorgen und aufreibende Gedanken aus dem Schlafzimmer zu verbannen und setzen Sie sich stattdessen am Tag mit diesen Themen auseinander. Sonst wird es schwierig, die zum Einschlafen nötige Ruhe zu finden.

3. Verzichten Sie auf Alkohol und schweres Abendessen

Sie denken, Alkohol hilft Ihnen beim Einschlafen? Damit liegen Sie gar nicht so falsch. Denn tatsächlich schläft man nach Alkohol oft schneller ein. Doch in der zweiten Nachthälfte büßen wir diesen vermeintlichen Vorteil mit vermehrten Wachphasen wieder ein. Denn der einschläfernde Effekt des Alkohols in der ersten Schlafhälfte schlägt im Laufe der Nacht ins Gegenteil um: Die Schlafzeit wird insgesamt kürzer, die Wachphasen länger. Deshalb sollten Sie bei Schlafproblemen lieber auf Alkohol verzichten. Dasselbe gilt für schwere Mahlzeiten am Abend. Denn wenn der Magen im Bett noch arbeiten muss, schläft es sich einfach schlechter.

4. Bleiben Sie bei Einschlafproblemen ruhig

Wenn es mit dem Einschlafen partout nicht klappen will, bleiben Sie ruhig und ärgern Sie sich nicht. Denn erzwingen lässt sich Schlaf leider nicht. Liegen Sie länger als 15 oder 20 Minuten lang wach, nehmen Sie ein Buch zur Hand oder hören Sie leise Musik, bis die Augen schwer werden. Auch eintönige Beschäftigungen wie etwa Bügeln machen schläfrig. Sollten die Schlafstörungen allerdings über einen langen Zeitraum anhalten, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

5. Sorgen Sie für Entspannung

Ob Yoga, autogenes Training, ein warmes Bad, ein gutes Buch oder ein Abendspaziergang – all das kann Ihnen beim Entspannen helfen. Und wer entspannt ist und zur Ruhe kommt, schläft auch besser ein. Wichtig ist aber auch die richtige Schlafumgebung. Im Zimmer sollte es dunkel und weder zu warm noch zu kalt sein. Und eine Matratze in der richtigen Härte sorgt dafür, dass Sie es die ganze Nacht bequem haben und entspannt schlafen können.

Muntermacher für müde Augen

OBTRÄNENSÄCKE ODER DUNKLE AUGENRINGE – BEIDES LÄSST UNS NICHT GERADE FRISCH AUSSEHEN. WAS ABER IST DIE URSACHE FÜR VERQUOLLENE UND MÜDE AUSSEHENDE AUGEN? UND WAS HILFT DAGEGEN?

Die Augenpartie ist sehr empfindlich. Denn rund um die Augen ist die Haut besonders dünn. Außerdem besitzen wir in diesem Bereich kaum Unterhautfettgewebe. Deshalb schimmern die Blutgefäße leichter durch die Haut hindurch als an anderen Stellen des Körpers. Die Folge: bläulich wirkende Augenringe. Bilden sich unter dem Auge Fettpölsterchen und wirkt die Augenpartie aufgequollen, so spricht man von Tränensäcken.



Ursachen für Augenringe und Tränensäcke

Auslöser für Augenringe und Tränensäcke sind meist Schlafmangel, ein ungesunder Lebenswandel, Alkohol, Rauchen, Stress sowie das fortschreitende Lebensalter. Auch Flüssigkeits- und Eisenmangel, Allergien sowie eine genetische Veranlagung können die Ursache sein. Manchmal können geschwollene Augen aber auch Symptom einer Erkrankung sein, beispielsweise einer Herzschwäche oder einer Nierenerkrankung. Deshalb gilt: Sind die dunklen Ringe unter den Augen oder die verquollenen Lider nur kurzzeitig zu sehen und verschwinden bei genügend Schlaf und einem gesunden Lebensstil wieder, gibt es keinen Grund zur Sorge. Bleiben sie aber hartnäckig bestehen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Was kann man gegen müde und verquollene Augen tun?

Im Laufe des Alters wird die Haut unter den Augen stetig dünner und das Bindegewebe erschlafft. Deshalb steigt mit zunehmendem Lebensalter auch das Risiko für die Entwicklung von Tränensäcken. Die unschönen Fettpölsterchen unter den Augen lassen sich entweder mithilfe einer Laserbehandlung oder einer kosmetischen Operation entfernen. Wer sich aber nicht gleich einer Schönheits-OP unterziehen möchte, kann auch mit Hausmitteln versuchen, etwas gegen Augenringe zu tun und müde Augen wieder munter aussehen zu lassen. Zum Beispiel mit diesen Tipps:

1. Legen Sie einen Löffel über Nacht ins Gefrierfach und legen ihn morgens für ein paar Minuten auf jedes Augenlid. Das wirkt abschwellend. Alternativ können Sie auch kalte Gurkenscheiben oder eine spezielle Kühlbrille verwenden. Auch ein Teebeutel mit Schwarz- oder Grüntee, den Sie kurz in kaltem Wasser ziehen lassen und dann ein paar Minuten lang auf die Augenlider legen, hilft gegen müde, geschwollene Augen.

2. Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßten Tee, damit Sie den Flüssigkeitshaushalt im Körper aufrechterhalten.

3. Schlafen Sie ausreichend, um Körper und Augenpartie die nötige Erholung zu ermöglichen.

4. Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig eine kurze Auszeit und schließen Sie sie zwischendurch.

5. Beugen Sie Schwellungen an den Augen vor, indem Sie abends feuchtigkeitsspendende Augentropfen benutzen und täglich eine spezielle Augencreme verwenden.

6. Kaschieren Sie Augenringe und Tränensäcke mit einem Concealer.



**Etwa 90 % aller Muskeln
werden beim Langlauf beansprucht**

Ganzkörpertraining im Schnee

OB JUNG ODER ALT – SKILANGLAUF GILT ALS EINE DER GESÜNDSTEN SPORTARTEN ÜBERHAUPT: DURCH DIE BEWEGUNG WERDEN MUSKELN, HERZ UND KREISLAUF TRAINIERT, FETT ABGEBAUT UND RÜCKEN UND GELENKE GESCHONT.

Zugegeben: So actionreich wie Snowboarden oder Alpinskifahren ist Skilanglauf nicht. Dafür aber ist beim Langlaufen das Verletzungsrisiko wesentlich geringer. Außerdem tun Sie Ihrem Körper mit Skilanglauf viel Gutes. Und Sie können ganz nebenbei auch die umgebende Natur und die Winterlandschaft genießen – vorausgesetzt natürlich, es liegt Schnee. Dann ist Skilanglauf eine tolle Alternative zum Joggen, Walken oder Radfahren. Denn das gleichmäßige Gleiten durch den Schnee ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining und bietet viele Vorteile:

- Beim Skilanglauf werden die großen Muskelgruppen trainiert, etwa 90 Prozent aller Muskeln werden dabei beansprucht. Das ist gut für Herz und Kreislauf, stärkt das Immunsystem und fördert die Fettverbrennung. Skilanglauf eignet sich daher auch zum Abnehmen.
- Die sanften, gleitenden Bewegungen verhindern, dass Rücken und Gelenke zu sehr belastet werden. Deshalb ist Skilanglauf auch ein guter Sport für Menschen mit Übergewicht sowie mit Rücken- oder Gelenkproblemen.
- Wie sehr man sich anstrengt und den Körper belastet, entscheidet man beim Langlauf ganz für sich allein. Wer es eher gemütlich mag, kann auf Langlaufskiern Skiwandern, für einen intensiveren Trainingseffekt eignet sich der klassische Diagonalschritt und wer lieber schneller unterwegs ist, kann in der so genannten Skating-Technik durch den Schnee gleiten.

Aber Vorsicht: Untrainierte sollten auf jeden Fall ihren Arzt fragen, ob er ihnen Skilanglauf als Sport empfehlen kann, bevor sie sich Skier und Stöcke besorgen. Auch Asthmatiker sollten vorsichtig sein, da die Kälte bei ihnen Atemnotanfälle auslösen kann.

Skilanglauf will gelernt sein

Wer das Langlaufen ausprobieren möchte, aber noch keine Erfahrung damit hat, sollte sich die richtige Technik unbedingt in einem Skikurs zeigen lassen. Denn wie bei anderen Sportarten auch, kann man beim Langlauf einiges falsch machen. Auch für Kinder, die sich für Skilanglauf interessieren, empfiehlt sich ein Skikurs. Dafür braucht man sich nicht gleich die komplette Ausstattung besorgen, sondern kann sich Skier, Schuhe und Stöcke erst mal in einem Fachgeschäft ausleihen. Wichtig sind außerdem wetterfeste Kleidung und eine Sonnenbrille mit 100-prozentigem UV-Schutz. Dann steht dem sportlichen Gleiten im Schnee nichts mehr im Wege.



Wintermenü

Plumenkohleremesuppe

Lachs
mit
Erbsen-Püree

Piña-Colada-
Mousse



Plumenkohlcremesuppe

1 Kopf	Blumenkohl
25 g	Butter
1 EL	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Weißwein
200 g	Schlagsahne
1	Zwiebel
75 g	Weißbrot
25 g	Kräuterbutter
50 g	Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer
	gehackte Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe, Wein und Sahne ablöschen. Blumenkohl zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Brot in kleine Würfel schneiden. Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei schwacher Hitze unter Wenden goldbraun braten. Parmesan reiben. Einige Blumenkohlröschen aus der Suppe nehmen, beiseitestellen.

Übrige Suppe pürieren, Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schalen verteilen, Croûtons und Blumenkohlröschen daraufgeben. Mit Petersilie garnieren und sofort servieren.



Lachs mit Erbsen-Püree

2	Bio-Limetten
4	Lachsfilets mit Haut
1 EL	Olivenöl
1 TL	brauner Zucker
	Salz
	Pfeffer
300 g	tiefgefrorene Erbsen
2 EL	weiche Butter



Zubereitung:

Limetten heiß waschen, trocken reiben und 1 Limette in dünne Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fisch auf der Hautseite 2-3 Minuten braten. 2 Limettenscheiben auf jedes Filet legen.

Mit etwas Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 5-7 Minuten garen.

Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. 1 Limette halbieren und auspressen. Erbsen abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Butter und Limettensaft dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsenpüree auf Tellern anrichten und je 1 Lachsfilet daraufgeben.



Piña-Colada-Mousse

6	Blätter Gelatine
300 ml	Ananassaft
300 g	Naturjoghurt
150 ml	Kokosmilch
150 g	Crème fraîche
1 TL	Rumsirup (alkoholfrei)
2 EL	Zucker
1 Päckch.	Vanillezucker
250 g	Sahne



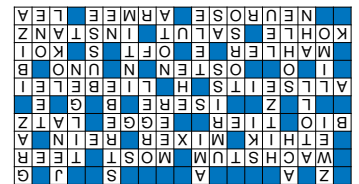
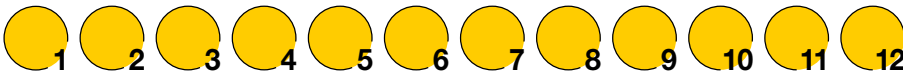
Zubereitung:

Gelatine für 5-10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. 200 ml Ananassaft erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Joghurt, Kokosmilch, Crème fraîche, Rumsirup, Zucker und Vanillezucker in einer großen Schüssel verrühren. 2 EL abnehmen und mit dem erhitzten Ananassaft vermischen, dann in die Joghurtmasse einrühren und den restlichen Saft dazugeben.

Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. In eine große Schüssel füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Kokosraspeln über die Mousse streuen. Mit Ananasscheiben und Cocktailkirschen garnieren.

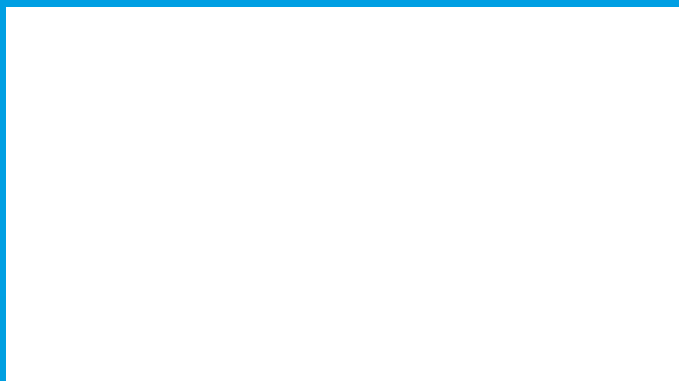
BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

eine Zahl	ring-förmige Koralleninsel	Ausruf der Verwunderung	hohe Temperatur	Wintersportgerät	äußere Begrenzungslinie	US-Bürger (ugs.)	großes Gewässer	Kirchenmusikinstrument	schräge Stütze	einen Kredit zurückzahlen	Stadt an der Saale	Hauptstadt der Steiermark
Zunahme, Vergrößerung						6	unvergorener Traubensaft			12		
Sittenlehre				Barkeeper					sauber, unbeschmutzt			aufgebrühtes Heißgetränk
	Lebewesen				bevor	landwirtschaftliches Gerät				Bruststück an Hose, Kleid	4	
griechische Vorsilbe: lebens-	erfrischendes Getränk (Kzw.)	Lauffläche (Fuß, Schuh)	unvollständige Statue	Fluss zur Rhone				sehr nahe und vertraut		Strafe; Sühneleistung	Gaststätte	spanische Baleareninsel
					3	Fremdwortteil: fern	Flirt, kleines Abenteuer				7	
überall, allgemein	Vorfahr	rumän. Währungseinheit	Himmelsrichtung				8	kleine Rechnung	Weltorganisation (Abk.)			englisch: eins
östr. Komponist (Gustav)		9			Halbton unter a	häufig, mehrfach			Kfz-Zeichen Neuss	japanischer Farbkarpfen		
			militärischer Ehrengruß	10			Behördenstelle					1
festes Brennmaterial	seelisch bedingtes Leiden	2				Heer; Heeresverband		5		Frau Jakobs im A. T.	11	



SUCHBILD, 10 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

