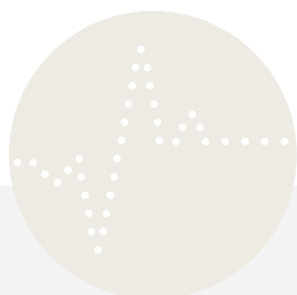


IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Public



Die Digitalisierung
schreitet voran
S. 4



Alles für den perfekten
Start ins Berufsleben
S. 6



Frühjahrsmüdigkeit –
was steckt dahinter
S. 9



Friends & Family – Mitglieder werben Mitglieder

25 Euro Prämie für jedes neue Mitglied

Die BKK Public hat eine Menge zu bieten. Mit BKK GesundheitsPlus bezuschussen wir z.B. professionelle Zahnreinigung, Osteopathie oder sportmedizinische Beratung mit 85 % bis zu 400 Euro jährlich. Weitere Topleistungen sind beispielsweise kostenlose Auslandsschutzimpfungen und vieles mehr.

Überzeugen Sie Ihre Familie, Freunde und Arbeitskollegen von unseren Vorzügen. Wer könnte besser über uns berichten als ein zufriedenes Mitglied? Für jedes von Ihnen empfohlene Mitglied, erhalten Sie eine Prämie von 25 Euro. Sobald uns die Anmeldung des Interessenten (meist durch den Arbeitgeber) vorliegt, überweisen wir Ihnen den Betrag automatisch auf Ihr Konto.

Mehr unter www.bkk-public.de/friends-family



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	
Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran	4	Intern
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	6	Intern
25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder		
Familienversicherung	7	Intern
Bekanntmachungen		
Fit in den Frühling – so motivieren Sie sich für den Sport	8	Sport
Frühjahrmüdigkeit – was steckt dahinter?	9	Service
Antarktis – Kontinent der Extreme	10	Umwelt
Erfinderland Deutschland: Wie Sie den Tüftlergeist in sich wecken	12	Service
Personalisierte Ernährung – was steckt dahinter?	14	Ernährung
Positiv denken!	15	Psychologie
Einer von 10.000: Seltene Erkrankungen	16	Gesundheit
Schon gewusst?	18	Wissen
Frühlingsmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Über das Gehalt spricht man (nicht)	22	Job
Die häufigsten Scheidungsgründe	23	Partnerschaft



Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran

MIT DER ELEKTRONISCHEN ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG (EAU) UND KÜNFTIG MIT DEM E-REZEPT SPAREN SIE ZEIT, GELD UND PAPIER.

Der Schutz Ihrer Daten genießt dabei höchste Priorität. Deshalb benötigen Sie zum einen eine elektronische Gesundheitskarte (eGK) der Generation 2.1. Zum anderen die PIN (Persönliche Identifikationsnummer) für Ihre eGK. Beides zusammen ist der Schlüssel für viele der neuen digitalen Dienste. Die E-Rezept-App funktioniert zwar auch ohne Registrierung, aber den vollen Funktionsumfang bietet sie nur nach Identifizierung mit eGK und PIN. Dafür halten Sie Ihre eGK nach Aufforderung durch die App an Ihr Smartphone und geben die PIN der eGK ein. Smartphone und eGK kommunizieren dabei über die Near-Field-Communication-Schnittstelle („NFC-Schnittstelle“). Diese Technologie wird bspw. bereits seit Jahren zum kontaktlosen Bezahlen eingesetzt. Alle eGK der BKK Public Generation 2.1 sind bereits NFC-fähig.

So beantragen Sie die PIN für Ihre eGK

So gewährleisten wir, dass Sie Ihre PIN sicher erhalten.

In der Geschäftsstelle

Kommen Sie mit Ihrem Personalausweis oder Reisepass in eine unserer Geschäftsstellen. So identifizieren wir Sie und senden Ihnen im Anschluss einen Brief mit der PIN zu Ihrer eGK. Alle Standorte und Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen finden Sie unter <https://www.bkk-public.de/geschaeftsstellen>.

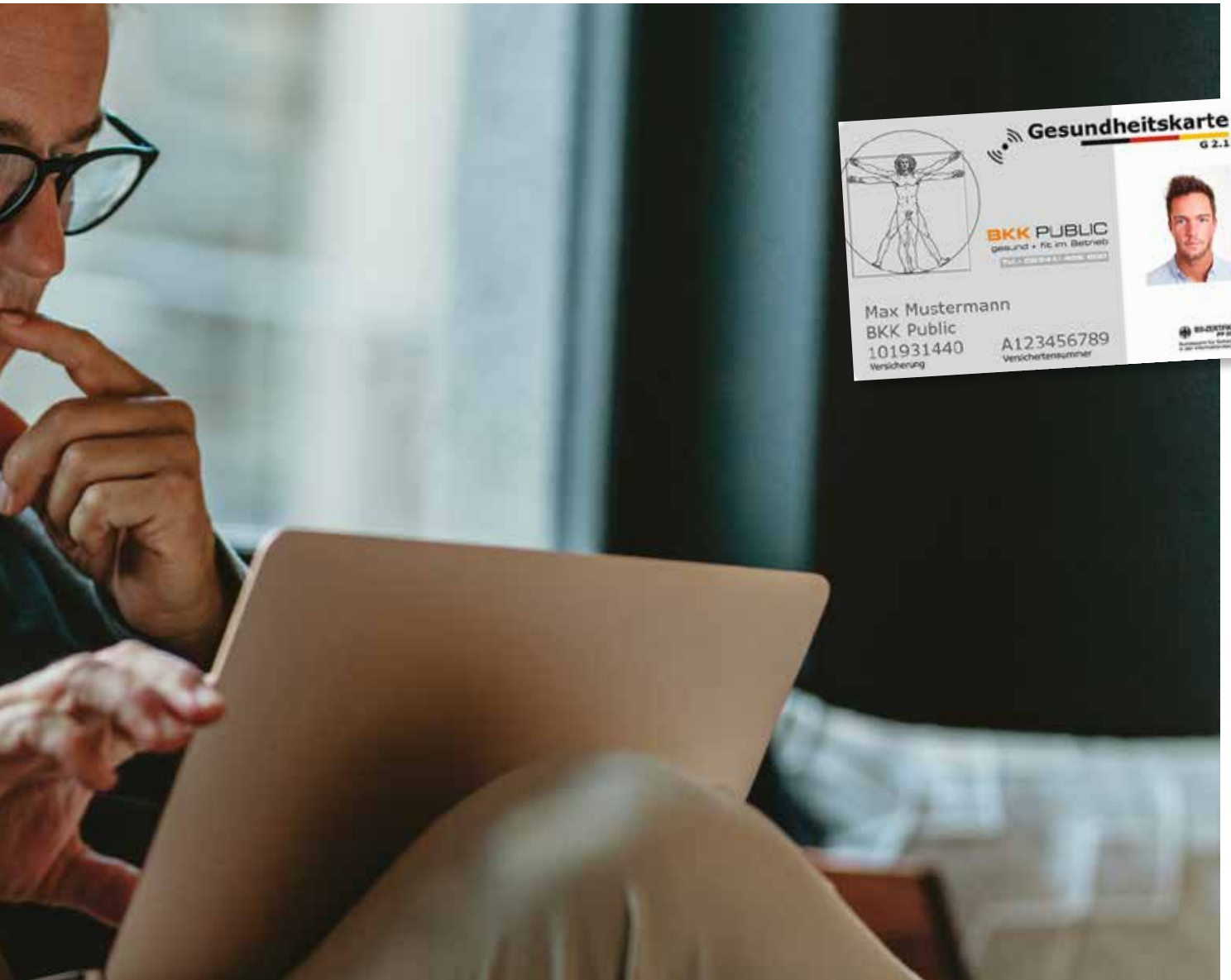
POSTIDENT-Verfahren

Haben Sie nicht die Möglichkeit, in eine unserer Geschäftsstellen zu kommen, versenden wir Ihnen die PIN im sogenannten Postident-Verfahren. Unser PIN-Brief wird in einem speziell dafür von der Deutschen Post entwickelten Verfahren zu Ihnen gesandt. Nur Sie selbst können den Brief entgegennehmen. Sollten Sie nicht persönlich zu Hause sein, können Sie sich den Brief anschließend in Ihrer nächsten Postfiliale abholen. Egal ob an der Tür oder in der Postfiliale, Sie müssen sich durch Vorlage Ihres Personalausweises oder Reisepasses legitimieren.

Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

Dank der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) müssen Sie seit Januar 2023 Ihre Krankmeldung nicht mehr selbst bei der BKK Public einreichen.

Wurden Sie bisher vom Arzt krankgeschrieben, bekamen Sie die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) in dreifacher Ausfertigung: für die eigenen Unterlagen, für die Krankenkasse und für den Arbeitgeber. Sie waren verpflichtet, diese dann selbst an uns und Ihren Arbeitgeber zu übermitteln. Die eAU wird nun von der Arztpraxis direkt an uns weitergeleitet. Bequem, sicher und umweltschonend. Seit Jahresbeginn ist Ihr Arbeitgeber zudem verpflichtet, Ihre Arbeitsunfähigkeitszeiten elektronisch bei uns abzurufen.



Er erhält auch weiterhin lediglich die Dauer Ihrer Erkrankung, nicht den Grund der Krankschreibung. Nach dem Arztbesuch können Sie sich also ganz auf Ihre Genesung konzentrieren.

Wichtiger Hinweis: Die eAU ersetzt nicht die Verpflichtung zur telefonischen Krankmeldung beim Arbeitgeber.

Vom Papier zur App: das E-Rezept soll kommen

Die Zeit der verlorenen oder vergessenen Papierverordnungen ist bald vorbei. Die bundesweite Einführung des E-Rezeptes ist jedoch verschoben, die Testphase geht auch in 2023 weiter.

Die App „Das E-Rezept“

Um das elektronische Rezept nutzen zu können, benötigen Sie zunächst die App „Das E-Rezept“ der Gematik GmbH. Die Gematik GmbH wurde vom Bund mit der Umsetzung einer digitalen Gesundheitsinfrastruktur beauftragt. Die

App gibt es kostenlos in den App Stores von Google, Apple sowie Huawei.

Für die Anmeldung in der App benötigen Sie dann Ihre eGK sowie die zugehörige PIN. Alternativ können Sie sich auch ohne eGK und PIN für die E-Rezept-App registrieren: Haben Sie sich bereits an unserer elektronischen Patientenakte (ePA) angemeldet, können Sie sich damit auch für die E-Rezept-App registrieren.

Wer Kinder hat oder regelmäßig Rezepte für Angehörige einlöst, kann in der E-Rezept-App auch weitere Familienmitglieder hinzufügen. Nutzen Sie dafür einfach die Familienfunktion der App.

Unsere OnlineServices

Wir arbeiten stetig an der Erweiterung unseres digitalen Angebots. Kennen Sie schon unsere Online-Geschäftsstelle inklusive eigener App? Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Internetseite

www.bkk-public.de/online-kundencenter.

Alles für den perfekten Start ins Berufsleben



Hallo Berufsstarter*in,

Du hast Deinen Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder Dich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher bist Du über Deine Familie bei uns kostenlos versichert - für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Du im Sommer mit einer Ausbildung beginnst oder eine Arbeit aufnimmst, brauchst Du **eine eigene Krankenversicherung**. Klar, dass Du bei uns versichert bleibst! Dann erhältst Du Dir alle Vorteile.

TOP Leistungen bei uns!

Beispielsweise kostenlose Auslandsschutzimpfungen, Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung zweimal jährlich (je 102 Euro, macht 204 Euro pro Jahr), Osteopathie und

vieles mehr. Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit unserem BKK AktivPlus Bonus.

Wenn Du keine Leistungen benötigst und Dich für unseren Tarif BKK CashPlus Prämie entscheidest, bekommst Du von uns einen Monatsbeitrag zurück.

Online-Geschäftsstelle und App

Unsere Online-Geschäftsstelle und die *meine BKK Public App* bieten Dir viele Möglichkeiten, mit uns digital zu kommunizieren. Dazu gehören beispielsweise das Senden datengeschützter Nachrichten, Änderung Deiner Bankverbindung oder Adresse, die Übermittlung von Rechnungen z.B. für Deine Zahnreinigung oder Bonusbelegen und Deine Mitgliedsbescheinigung kannst Du Dir direkt selbst erstellen.

Weitere attraktive Onlineservices wie Online Videoberatung oder Online Hautcheck

Werde selbst Mitglied der BKK Public. Einfach online beitreten www.bkk-public.de/mitgliedwerden oder nutze den QR-Code.

Um den Rest kümmern wir uns.



25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder

Liebe Eltern,
bei Aufnahme einer Ausbildung oder Beschäftigung braucht ihr Kind eine eigene Krankenversicherung – natürlich bei uns!

Und mit unserer Aktion Friends & Family erhalten Sie für die Familie 25 Euro, wenn Sie Ihr Kind für die BKK werben.

Infos unter www.bkk-public.de/friends-family



Familienversicherung



Ab Mai 2023 erfolgt wie in jedem Jahr die regelmäßige Bestandspflege für die Familienversicherung des Vorjahres. Dieses Verfahren ist uns vom Gesetzgeber vorgeschrieben um die Rechtmäßigkeit der jeweiligen Familienversicherungsverhältnisse nachzuweisen. Alle betroffenen Versicherten werden hierzu von uns schriftlich kontaktiert. Bitte helfen Sie dabei mit diese Überprüfung unkompliziert und schnell abzuschließen. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Unterstützung.

Bekanntmachungen

Selbsthilfe

Die BKK Public stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2023 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 1099 € zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

Vorstandsvergütung

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Funktion*	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amts-enthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand	13.507,00 Euro	/	/	/	/	/	/	/	



Fit in den Frühling – so motivieren Sie sich für den Sport

WENN ES UM SPORT GEHT, HABEN VIELE MENSCHEN MIT IHREM INNEREN SCHWEINHUND ZU KÄMPFEN. SCHLIESSLICH IST ES AUF DER COUCH JA AUCH GEMÜTLICH. WIR HABEN SECHS TIPPS ZUSAMMENGESTELLT, DIE IHNEN HELFEN SICH FÜR DEN SPORT ZU MOTIVIEREN.



1. Die passende Sportart

Joggen oder Radfahren machen Ihnen keinen Spaß? Kein Problem. Es gibt schließlich noch unzählige andere Sportarten. Damit Sie sich für den Sport motivieren können, suchen Sie sich eine Sportart aus, die wirklich zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereitet. Ob Sie schwimmen, Mountainbike fahren, Volleyball spielen, tanzen, wandern oder lieber Tennis spielen – die Hauptsache ist, Sie bewegen sich gerne. Probieren Sie ruhig verschiedene Dinge aus, bis Sie einen Sport gefunden haben, den Sie sich auch längerfristig vorstellen können.

ein. Und das hilft, sich trotz schlechten Wetters oder eines stressigen Tages zu motivieren.

4. Gemeinsam ist man stärker

Gemeinsam mit anderen macht Sport oft mehr Spaß als allein. Und wenn man sich zum Sport verabredet, sagt man auch nicht so leicht ab, sondern rafft sich eher dazu auf. Und wenn an der Haustür schon der Joggingpartner wartet, um Sie abzuholen, hat der innere Schweinehund kaum eine Chance.

2. Die richtige Einstellung

Wer nur Sport treibt, weil es gesund ist und keinen Spaß daran hat, wird vermutlich nicht lange durchhalten. Sport sollte nicht als Zwang empfunden werden. Vielmehr sind positive Emotionen wichtig, die Sie mit dem Sport verknüpfen und die dafür sorgen, dass Sie jedes Mal gern zum Sport gehen. Denken Sie an das Vogelgezwitscher, wenn Sie morgens joggen, an die netten Leute in Ihrem Fitnesskurs, an die Entspannung nach dem Yoga oder an das Zufriedenheitsgefühl, wenn Sie sich so richtig ausgepowert haben. Halten Sie sich dieses Gefühl immer dann vor Augen, wenn Sie nicht so motiviert sind sich zu bewegen.

5. Keine zu hohen Ziele setzen

Wer bislang kaum Sport getrieben hat, jetzt damit anfängt und glaubt, in drei Monaten einen Marathon laufen zu können, wird ziemlich sicher enttäuscht werden. Setzen Sie sich lieber realistische Ziele und freuen Sie sich auch an kleinen Erfolgen. Sind Sie schon etwas beweglicher als zu Beginn Ihrer sportlichen Aktivität? Sind Sie ausdauernder geworden? Glückwunsch! Bleiben Sie einfach dran!

3. Konkrete Planung

Planen Sie den Sport genauso ein wie andere Termine und notieren Ihre Sportzeiten im Kalender. Dadurch räumen Sie Ihren Bewegungszeiten mehr Bedeutung

6. Sportangebote in der Nähe

Je mehr Aufwand Sie betreiben müssen, um zum Sport zu gelangen, desto höher ist die Hürde auch wirklich hinzugehen. Suchen Sie sich daher ein Angebot in Ihrer Nähe oder treiben Sie zu Hause Sport. Wenn Sie den Gang zum Sport als nicht besonders mühsam empfinden, fällt es Ihnen auch leichter, dabei zu bleiben und Ihre Leistung zu steigern.

Frühjahrs Müdigkeit – was steckt dahinter?

GERADE IM FRÜHLING, WENN DIE NATUR ZU NEUEM LEBEN ERWACHT, HABEN VIELE MENSCHEN MIT FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ZU KÄMPFEN. WOHER KOMMT DIESES PHÄNOMEN? UND WAS KANN MAN GEGEN DIE SCHLAPPHEIT TUN?

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen klettern in die Höhe, die ersten Pflanzen blühen – und trotzdem ist vielen Menschen nur nach Schlafen zumute. Einige leiden auch unter Schwindel oder Kopfschmerzen. Frühjahrs müdigkeit ist aber keine Krankheit, sondern eine typische und häufige Form der Wetterfühligkeit.

Woher kommt die Frühjahrs müdigkeit?

Die Ursache der Frühjahrs müdigkeit sehen Expertinnen und Experten in der Umstellung des Körpers auf die sich verändernden Licht- und Wärmeverhältnisse im Frühling. Wenn das winterliche Klima von wärmeren Temperaturen abgelöst wird, muss sich der Körper langsam daran gewöhnen. Unsere Hormone und die Botenstoffe in unserem Gehirn reagieren auf die klimatischen Veränderungen und sorgen dafür, dass die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin nach dem Winter heruntergefahren und stattdessen eine größere Menge des „Glückshormons“ Serotonin ausgeschüttet wird. Viele Menschen empfinden diese Prozesse im Hormonhaushalt als ermüdend.

Auch die höheren Temperaturen im Frühling haben Auswirkungen auf unseren Organismus. Durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße, dadurch sinkt der Blutdruck leicht ab. Und das kann Müdigkeit und Schwindelgefühle zur Folge haben.

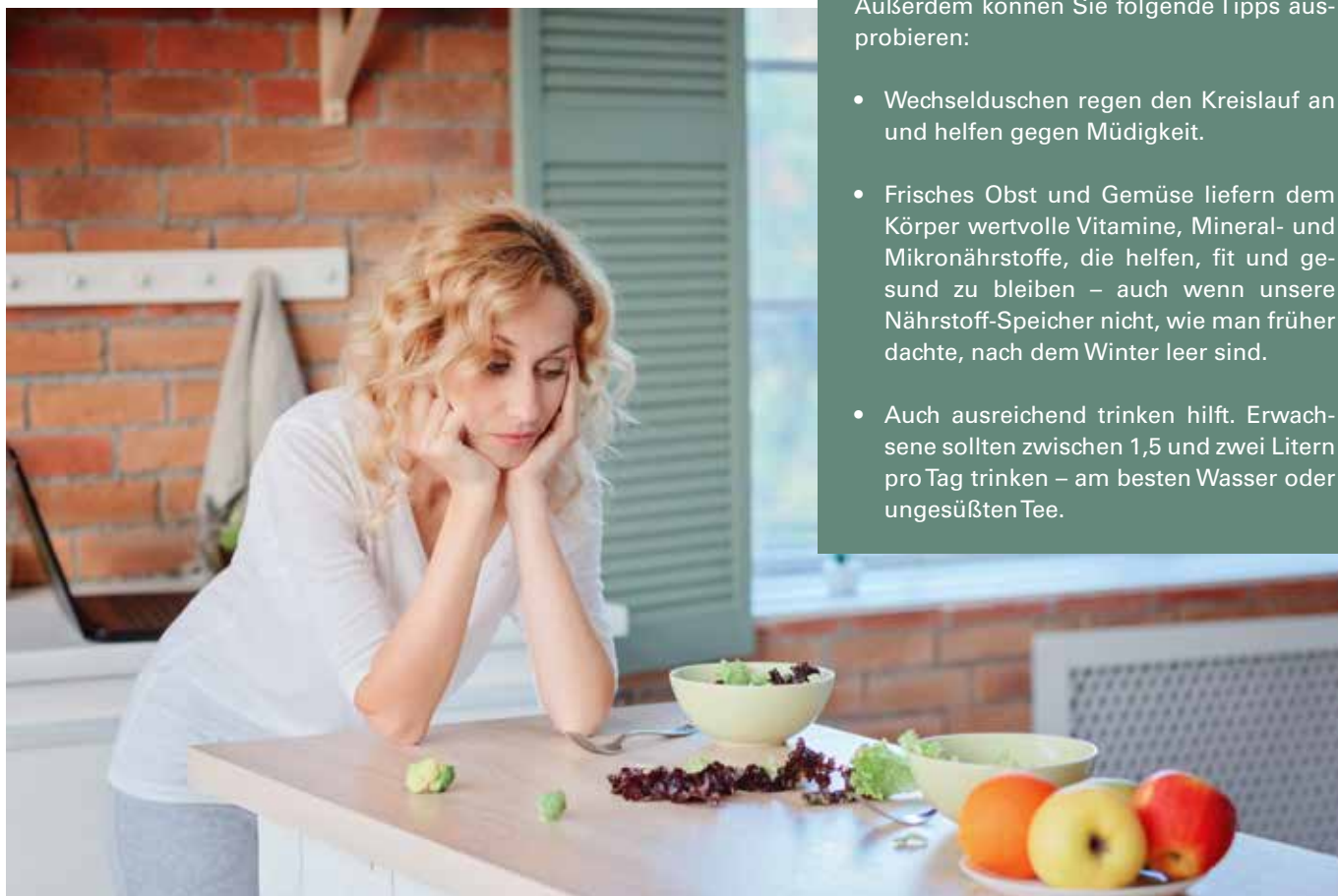
Typischerweise treten die Symptome einer Frühjahrs müdigkeit im März und April auf. Wie stark ausgeprägt sie sind, ist individuell unterschiedlich. Sobald die „innere Uhr“ wieder richtig eingestellt ist, lassen die Symptome wieder nach.

Was hilft gegen Frühjahrs müdigkeit?

Wer etwas gegen die Schlappeheit im Frühling tun möchte, sollte sich tagsüber viel im Freien aufhalten und sich bewegen. Das bringt Kreislauf und Blutdruck in Schwung. Und die Sonne hilft zusätzlich gegen die Müdigkeit. Am besten tanken Sie jeden Tag Sonnenlicht, indem Sie Gesicht, Dekolleté und Arme etwa 20 Minuten lang direkter Sonneneinstrahlung aussetzen.

Außerdem können Sie folgende Tipps ausprobieren:

- Wechselduschen regen den Kreislauf an und helfen gegen Müdigkeit.
- Frisches Obst und Gemüse liefern dem Körper wertvolle Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe, die helfen, fit und gesund zu bleiben – auch wenn unsere Nährstoff-Speicher nicht, wie man früher dachte, nach dem Winter leer sind.
- Auch ausreichend trinken hilft. Erwachsene sollten zwischen 1,5 und zwei Litern pro Tag trinken – am besten Wasser oder ungesüßten Tee.





Antarktis – Kontinent der Extreme

KÄLTEREKORDE, FROSTIGE STÜRME UND EISMASSEN, SOWEIT DAS AUGE REICHT. DIE ANTARKTIS UMFASST DEN KONTINENT ANTARKTIKA UND DAS SÜDPOLARMEER. SIE GILT NICHT NUR ALS GRÖSSTES NATURSCHUTZGEBIET DER WELT, SONDERN AUCH ALS GRÖSSTE EISWÜSTE – UND ZIEHT FORSCHENDE SEIT MEHR ALS 100 JAHREN IN IHREN BANN.

Wettrennen zum Südpol

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts lieferten sich ehrgeizige Polarforscher und mutige Abenteurer ein Wettrennen durch die Antarktis: Jeder von ihnen wollte als erster Mensch der Welt den Südpol betreten. Am 14. Dezember 1911 erreichte der norwegische Polarforscher Roald Amundsen den Südpol gemeinsam mit seinen vier Begleitern als erstes – noch vor seinem britischen Konkurrenten Robert Falcon Scott.

Blutroter Wasserfall

Die Temperaturen im Gletschereis der Antarktis liegen durchschnittlich bei -17°C . Trotzdem ergießt sich aus dem Taylor-Gletscher ein Wasserfall – und zwar mit blutrotem Wasser. Das Wasser der „Blutfälle“ stammt aus einer besonders salzhaltigen Quelle unter dem Gletscher. Weil Salzwasser einen geringeren Gefrierpunkt als reines Wasser hat und beim Gefrieren Wärme abgibt, bringt es das umliegende Gletschereis zum Schmelzen und kann trotz der Kälte weiter fließen. Das Wasser der „Blutfälle“ ist außerdem sehr eisenhaltig – und das sorgt für die ungewöhnliche rote Farbe.

Operation im ewigen Eis

1961 wurde Leonid Rogosow, der als Arzt eine sowjetische Antarktisexpedition begleitete, selbst zum medizinischen Notfall – und dadurch weltberühmt. Denn der Mediziner erlitt mitten in der Antarktis eine Blinddarmentzündung und operierte sich notgedrungen selbst. Nach dem US-amerikanischen Chirurgen Evan O'Neill Kane war Rogosow der zweite Mensch, der an sich selbst eine Blinddarm-Operation unter lokaler Betäubung durchführte.

Weltweiter Kälterekord

Der wohl frostigste Arbeitsplatz der Welt ist die russische Polarstation Wostok in der Antarktis. Ganz in der Nähe wurden im Jahr 2004 extreme Temperaturen gemessen, die jedoch erst 2018 in einer Studie veröffentlicht wurden: Damals wurde mithilfe eines Satelliten nordwestlich der Wostok-Station eine Temperatur von $-98,6^{\circ}\text{C}$ gemessen – ein weltweiter Kälterekord.



Wasserdepot und eisige Winde

Die größten Süßwasserreserven der Erde – nämlich 70 Prozent des weltweit verfügbaren Trinkwassers – stecken im Eis der Antarktis. Da es nie regnet oder schneit, ist der Kontinent Antarktika aber gleichzeitig auch der trockenste. Außerdem gilt die Antarktis mit Windstärken von bis zu 327 km/h als windstärkster Ort der Erde.

Vom Regenwald zur Eislandschaft

Auch in der Antarktis lebten einst Dinosaurier. Das beweisen Fossilien aus der Kreidezeit vor rund 90 Millionen Jahren. Damals war es in der Antarktis allerdings wesentlich wärmer als heute. Forschende haben anhand von Pflanzen- und Tierüberresten herausgefunden, dass zumindest in der Westantarktis vor rund 90 Millionen Jahren ein Regenwald wuchs.

Polarnacht und Mitternachtssonne

Wenn die Sonne auch nachts noch über dem Horizont steht, spricht man von der „Mitternachtssonne“. Dieses Naturphänomen kann man nur an den nördlichen und südlichen Polarkreisen erleben. Direkt an den Polen dauert die Mitternachtssonne etwa ein halbes Jahr lang. Am Südpol in der Antarktis bleibt die Sonne in der Zeit von September bis März über dem Horizont, die nächsten sechs Monate über herrscht Polarnacht und die Sonne ist nicht zu sehen. Deshalb gibt es in der Antarktis auch nur zwei Jahreszeiten: Sommer und Winter.

„Treffpunkt“ der Zeitzonen

Europa erstreckt sich von den Azoren bis nach Russland über insgesamt sieben Zeitzonen, die Vereinigten Staaten über elf und Australien hat – die umliegenden Inseln nicht mitgerechnet – drei Zeitzonen. Die Antarktis hingegen erstreckt sich über alle 24 Zeitzonen der Erde; am Südpol „fließen“ alle Zeitzonen zusammen. Dort könnte man also jede Zeitzone wählen – sie wäre immer richtig. Um sich trotzdem an einer Uhrzeit orientieren zu können, richten sich die meisten Menschen dort nach der Zeit in ihrer Heimat.



Erfinderland Deutschland: Wie Sie den Tüftlergeist in sich wecken

IN PUNCTO ERFINDUNGSREICHTUM SPIELT DEUTSCHLAND INTERNATIONAL IN DER ERSTEN LIGA: NIRGENDWO SONST IN EUROPA WERDEN SO VIELE PATENTE ANGEMELDET WIE HIER. ABER WIE KOMMT MAN EIGENTLICH AUF EINE BAHNBRECHENDE IDEE?

Ob Auto, Computer, Heizung oder Medikamente – viele der Dinge, die uns heute selbstverständlich erscheinen, waren zu früheren Zeiten undenkbar. Sie mussten erst von klugen Köpfen erfunden werden. Dabei stammen viele bahnbrechende Erfindungen ursprünglich aus Deutschland.

Das gilt nicht nur für die Haribo-Gummibärchen des Bonbonkochers Hans Riegel, sondern zum Beispiel auch für Erfindungen wie das Telefon, das 1859 von Johann Philipp Reis entwickelt wurde. Oder für den Dynamo, mit dem Werner von Siemens 1866 den Grundstein für die Erzeugung von Strom legte. Etwa 20 Jahre später revolutionierten Carl Benz und Gottlieb Daimler die Welt mit der Erfindung des Autos. Und Albert Einstein stellte 1915 mit der allgemeinen Relativitätstheorie das damalige Verständnis von Raum und Zeit auf den Kopf. Konrad Zuse schuf 1938 die Basis für den ersten frei programmierbaren Computer. Und auch heute noch bringen Wissenschaftlerinnen, Entwickler und Menschen mit innovativen Ideen hierzulande weltverändernde Produkte und Technologien auf den Markt – so wie das Team des Mainzer Biotech-Unternehmens Biontech, das einen der mRNA-Impfstoffe gegen Covid-19 entwickelt hat.

Wie weit der Tüftlergeist in Deutschland verbreitet ist, zeigt auch die Zahl der vielen Patentanmeldungen. Beim Europäischen Patentamt (EPA) wurden 2021 insgesamt 188.600 Patentanmeldungen eingereicht, 26.000 davon von deutscher Seite. Nur die USA haben mit rund 46.500 Patenten mehr beantragt. Damit liegt Deutschland in puncto Patentanmeldungen weltweit auf dem zweiten Platz – gefolgt von Japan, China und Frankreich – und belegt innerhalb Europas den ersten Rang. Die meisten Patente wurden 2021 in den Bereichen Digitale Kommunikation, Medizintechnik und Computertechnik beim EPA eingereicht. Aber wie kommt man eigentlich auf eine innovative Idee?

So helfen Sie Erfindungen auf die Sprünge:

1. Bestimmt fallen Ihnen manchmal Dinge auf, die Sie im Alltag als störend, nervig oder umständlich empfinden. Genau da können Sie ansetzen und sich eine Lösung überlegen, wie sich diese Sache besser oder einfacher gestalten lässt.

2. Ist die Idee einmal geboren, finden Sie heraus, ob auch andere Menschen von der Lösung profitieren könnten. Besteht tatsächlich ein Bedarf dafür? Und was hält Ihr Umfeld von der Idee?
3. Bevor Sie sich voll und ganz der Verwirklichung Ihres Geistesblitzes widmen, prüfen Sie, ob es bereits etwas Vergleichbares auf dem Markt gibt. Über ähnliche Produkte informiert das Deutsche Patent- und Markenamt (www.dpma.de).
4. Recherchieren Sie gründlich und bringen alles über Ihr geplantes Produkt, seine Einsatzmöglichkeiten und notwendige technische Details in Erfahrung. Wollen Sie also zum Beispiel einen neuartigen Tennisschläger entwickeln, sollten Sie sich auch gut mit dem Tennissport und der dazugehörigen Ausstattung auskennen.
5. Überlegen Sie genau, welche Eigenschaften Ihr Produkt erfüllen muss und notieren Sie alles, was Ihnen einfällt. Muss es besonders leicht sein? Biegsam? Oder braucht es eine wasserfeste Oberfläche?
6. Zeichnen Sie eine Skizze Ihres Produkts oder erstellen ein Konzept oder Modell am Computer. Verfeinern Sie es, bis es Form annimmt und überprüfen dann, ob es alle nötigen Eigenschaften erfüllt, oder ob Sie noch etwas verbessern wollen.
7. Ein Erfahrungsaustausch kann neuen Input bringen und bei Problemen helfen. In vielen deutschen Städten gibt es dazu Erfinderstammtische oder -klubs. Weitere Infos dazu gibt es unter www.deutscher-erfinder-verband.de.

Erst patentieren, dann veröffentlichen

Wer ein neues Produkt entwickelt hat und es auf den Markt bringen will, sollte es beim Patentamt anmelden, um es vor möglichen ungewollten Nachahmern zu schützen. Handelt es sich bei der Erfindung um eine technische Neuheit oder ein neues Verfahren, kann man beim Patentamt den sogenannten Patentschutz beantragen. Soll eine Erfindung besonders schnell geschützt werden, ist eine Gebrauchsmuster-Anmeldung möglich. Ein neues Design, also die äußere Gestaltung eines Produkts, sowie Markennamen lassen sich ebenfalls durch eine Eintragung beim Patentamt schützen.

Wichtig ist auch, ein neues Produkt oder Verfahren zuerst beim Patentamt anzumelden und erst anschließend zu veröffentlichen. Denn wenn eine Erfindung vor ihrer Anmeldung etwa bei einem Forschungswettbewerb oder in der Zeitung präsentiert wird, lässt sie sich nicht mehr patentieren.

Fördermöglichkeiten für Erfinderinnen und Tüftler

Oft fehlt es kreativen Köpfen, die eine Erfindung auf den Markt bringen wollen, vor allem an einem: Geld. Das zeigt sich beispielsweise an der TV-Sendung „Die Höhle der Löwen“, bei der Erfinder und Unternehmensgründerinnen ihre Produkte vorstellen und auf eine Finanzspritze eines Investors hoffen. Für ein Klima, in dem Erfindungen gedeihen können, sorgen aber auch verschiedene Förderprogramme und Forschungswettbewerbe, die es sowohl von staatlicher Seite gibt – etwa von den Bundesländern – als auch von Stiftungen und Unternehmen.



Weitere Tipps für Erfinderinnen und Erfinder:

- Förderberatung des Bundes, Forschung und Innovation: www.foerderinfo.bund.de/foerderinfo
- „WIPANO - Wissens- und Technologietransfer durch Patente und Normen“: www.innovation-beratung-foerderung.de/INNO/Navigation/DE/WIPANO/wipano.html
- Förderdatenbank des BMWi: www.foerderdatenbank.de
- Existenzgründerportal des BMWi (Patentplaner): www.existenzgruender.de

Personalisierte Ernährung – was steckt dahinter?

DIE PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG GEHÖRT ZU DEN WICHTIGSTEN TRENDS, WENN ES UM GESUNDE ESSGEWOHNHEITEN GEHT. ABER WAS GENAU VERBIRGT SICH HINTER DEM BEGRIFF? UND WIE FUNKTIONIERT EINE INDIVIDUALISIERTE ERNÄHRUNG?



Ob regionale Lebensmittel, Bio- oder vegane Produkte – immer mehr Menschen achten bewusst darauf, was sie kaufen und essen. Dabei spielen nicht nur gesundheitliche Gründe eine Rolle, sondern auch die Produktions- und Transportbedingungen eines Lebensmittels und deren Auswirkungen auf die Umwelt. Das ist eines der Ergebnisse des „Trendreport Ernährung 2022“, der vom Bundeszentrum für Ernährung und der Ernährungsplattform Nutrition Hub herausgegeben wurde.

Der Bericht zeigt auch, dass die sogenannte Personalisierte Ernährung in den kommenden Jahren eine immer wichtigere Rolle spielen wird. Gemeint ist damit eine maßgeschneiderte Ernährungsform, die sich an den individuellen Bedürfnissen des eigenen Körpers orientiert. Denn nicht jeder Mensch verträgt dieselben Lebensmittel gleich gut, immer mehr haben mit Unverträglichkeiten zu kämpfen und auch der Stoffwechsel arbeitet individuell unterschiedlich.

Wie funktioniert eine Personalisierte Ernährung?

Im Profisport setzt man schon lange auf eine Personalisierte Ernährung, damit Sportlerinnen und Sportler ihre volle Leistung erbringen können. Und auch in der Breite der Gesellschaft wächst das Interesse an einer maßgeschneiderten Ernährung stetig.

Für die Wahl der passenden Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten können neben Parametern wie Geschlecht oder Alter auch medizinische Daten wie Blutdruck oder Cholesterinspiegel sowie der allgemeine Gesundheitszustand berücksichtigt werden. Auf Grundlage dieser Daten werden individualisierte Ernährungspläne erstellt. Denkbare

sind auch genetische Analysen, aus denen Ernährungsempfehlungen abgeleitet werden können. Hier steht die Wissenschaft aber noch am Anfang und verfügt über zu wenige belastbare Erkenntnisse, um Empfehlungen auszusprechen. Auch die Arbeitsgruppe „Personalisierte Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kommt in ihrem ersten Bericht vom Sommer 2022 zu dem Schluss, dass Ernährungsempfehlungen auf der Basis von Blutwerten, Genanalysen oder Mikrobiom-Daten „meist keine statistisch sicherbaren Verbesserungen des Ernährungsverhaltens oder des Lebensstils“ ergeben.

Was bringt eine Personalisierte Ernährung?

Schon heute kann die Personalisierte Ernährung Menschen bei einer gesunden Ernährung unterstützen, zum Beispiel bei der Wahl der passenden Lebensmittel oder bei der Zubereitung gesunder Gerichte. In Zukunft wird nach Ansicht von Expertinnen und Experten aber noch viel mehr möglich sein – vor allem dank digitaler Anwendungen und Künstlicher Intelligenz.

Das zeigt eine Studie der Forschungsgruppe „Personalisierte Ernährung“ der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, die im November 2022 veröffentlicht wurde (<https://www.food-management.online/>). Damit personalisierte Ernährung tatsächlich funktioniert, müssen der Studie zufolge Lebensmittelbranche, Gesundheitsforschung, Wissenschaft und Technologie ineinandergreifen. Außerdem kann jede und jeder Einzelne über das Smartphone oder einen Fitnesstracker seine eigenen Gesundheitsdaten sammeln und verwalten. Auch dadurch könnten sich in Zukunft vielversprechende Möglichkeiten für die Entwicklung individueller Ernährungsempfehlungen ergeben.

Positiv denken!

OB CORONA-PANDEMIE, UKRAINE-KRIEG ODER STEIGENDE ENERGIEKOSTEN – KRISEN GIBT ES DERZEIT MEHR ALS GENUG IN DER WELT. HÖCHSTE ZEIT, MAL WIEDER POSITIV ZU DENKEN. VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT DIESEN TIPPS.

1. Geben Sie positiven Gedanken Raum

Wenn Sie Sorgen oder negative Gedanken haben, versuchen Sie Ihre Konzentration auf positive Dinge zu lenken. Haben Sie zum Beispiel Angst vor einem bevorstehenden Vorstellungsgespräch oder einem Treffen mit dem oder der Ex, malen Sie sich nicht das Schlimmste aus, was passieren könnte, sondern fokussieren Sie sich auf das, was gut laufen könnte. Das hilft, optimistischer auf die Dinge zu blicken.

2. Ziehen Sie aus Rückschlägen Positives

Wenn uns Negatives widerfährt oder wir schlechte Nachrichten erhalten, ist das meist belastend. Aber oft haben Situationen, die auf den ersten Blick niederschmetternd erscheinen, am Ende auch etwas Positives. Sie haben den Job nicht bekommen, um den Sie sich beworben hatten? Vielleicht ist das eine Chance, eine Stelle zu finden, die noch besser zu Ihnen passt! Oder haben Sie bei einem Vortrag gepatzt? Dann ist das auch nicht weiter schlimm. Lernen Sie lieber aus Fehlern, dann wird Ihnen derselbe Patzer beim nächsten Mal sicher nicht mehr passieren.

3. Setzen Sie sich realistische Ziele

Gerade wenn es um den Spagat zwischen Beruf und Familienleben geht, kommen viele Menschen an ihre Belastungsgrenze. Überfrachten Sie Ihre To-do-Liste nicht und nehmen Sie sich nicht mehr vor, als Sie realistisch schaffen können – im Job wie zu Hause. Erledigen Sie Dinge, die nur wenig Zeit erfordern, am besten gleich. Dadurch verkürzt sich die To-do-Liste schnell und das gibt ein gutes Gefühl. Überlegen Sie, welche Dinge Sie auch noch am nächsten Tag erledigen können, anstatt sich bis zum Abend abzuheizen. Unrealistische Ziele, die Sie am Ende nicht erreichen, sorgen nur für Frust. Setzen Sie sich also lieber kleinere, realistische Ziele. Das steigert die Zufriedenheit und hilft, die Zukunft positiver zu sehen.

4. Machen Sie anderen Komplimente

Haben Sie Ihrer Kollegin schon gesagt, wie schön Sie ihre neue Bluse finden? Oder haben Sie Ihren Freund für seine zuverlässige Art gelobt? Wenn nicht, tun Sie es! Anderen Menschen nette Dinge zu sagen, tut nicht nur dem Gegenüber gut, sondern lenkt auch unsere eigene Aufmerksamkeit auf Positives. Und freundliches Verhalten zahlt sich letztlich immer aus.

5. Bewegen Sie sich

Sport und körperliche Bewegung sorgen dafür, dass unser Gehirn verstärkt Endorphine, also Glückshormone, ausschüttet und sich unsere Stimmung verbessert. Daher ist Sport eine gute Möglichkeit, um auf andere Gedanken zu kommen und den Gute-Laune-Akku wieder komplett aufzuladen.





Einer von 10.000: Seltene Erkrankungen

ALLEIN IN DEUTSCHLAND LEBEN ETWA VIER MILLIONEN MENSCHEN MIT EINER SELTENEN ERKRANKUNG. SEIT 2008 GIBT ES DEN „RARE DISEASE DAY“, DEN „TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN“: IMMER AM LETZTEN FEBRUARTAG MACHEN MENSCHEN WELTWEIT AUF DIE KRANKHEITSBILDER UND DIE ANLIEGEN VON BETROFFENEN AUFMERKSAM.

Das Asperger-Syndrom, Mukoviszidose und die sogenannte „Bluterkrankheit“ (*Hämophilie*) gehören noch zu den bekanntesten seltenen Erkrankungen. Doch es gibt noch viele mehr. Etwa 7000 seltene Erkrankungen sind bislang bekannt – und regelmäßig wird in der Forschungsliteratur über neue Krankheiten berichtet.

Eine Erkrankung gilt innerhalb der Europäischen Union als selten, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Aufgrund der Vielzahl seltener Erkrankungen gibt es jedoch eine ganze Menge Menschen, die an einer seltenen Erkrankung leiden. Allein in Deutschland sind es nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums etwa vier Millionen, in der gesamten EU gibt es demnach rund 30 Millionen Betroffene.

Wie äußern sich seltene Erkrankungen?

Aufgrund der Vielzahl von seltenen Erkrankungen sind die Krankheitsbilder sehr unterschiedlich und häufig komplex. Meistens verlaufen seltene Erkrankungen chronisch, viele

sind nicht heilbar. Zwar lassen sich ein paar seltene Erkrankungen gut behandeln, manchmal versterben die Betroffenen aber auch schon im Kindes- oder Jugendalter. Oft sind die Ursachen dieser Krankheiten noch nicht geklärt.

Etwa 80 Prozent der seltenen Erkrankungen sind genetisch bedingt oder zumindest mitbedingt. Ein Beispiel ist die Mukoviszidose. Hier sind durch einen Gendefekt die Körperflüssigkeiten deutlich zähflüssiger als üblich, beispielsweise der Schleim in der Lunge. Dadurch entstehen in den betroffenen Organen chronische Entzündungen.

Beispiele für seltene Erkrankungen

Zu den seltenen Erkrankungen gehört beispielsweise auch das *Angelman-Syndrom*, eine seltene genetisch bedingte Erkrankung, die mit starken geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen und Entwicklungsverzögerungen einhergeht. Bei einer *Ebstein-Anomalie* handelt es sich um einen seltenen angeborenen Herzfehler. Patientinnen und Patienten mit *Chorea Huntington* leiden unter Bewegungsstörungen.



Therapien fehlt bei Erkrankungen, von denen nur wenige Menschen betroffen sind, mitunter auch der wirtschaftliche Anreiz.

Seltene Erkrankungen sind daher eine große Herausforderung für alle Beteiligten – für die Betroffenen und deren Angehörige auf der einen Seite, für Ärztinnen, Ärzte und andere medizinische Fachkräfte auf der anderen.

Lassen sich seltene Erkrankungen heilen?

Die meisten seltenen Krankheiten sind bislang nicht heilbar. Allerdings haben sich bei Erkrankungen wie Mukoviszidose die Behandlungsmöglichkeiten in den letzten Jahren verbessert, so dass viele Mukoviszidose-Betroffene heute deutlich länger leben als noch vor 20 Jahren. Außerdem können manche angeborenen seltenen Erkrankungen inzwischen frühzeitig erkannt und gut behandelt werden. Deshalb werden Neugeborene in Deutschland im Rahmen eines Screenings auf einige seltene Erkrankungen getestet. Dazu gehören zum Beispiel bestimmte Fettsäurestoffwechseldefekte oder die Sichelzellerkrankung, bei der sich die roten Blutkörperchen verkrümmen und die unbehandelt zu Blutarmut und Sauerstoffmangel im Körper führt.

Was wird für Betroffene getan?

Damit Menschen mit seltenen Erkrankungen besser medizinisch versorgt werden können, hat die Europäische Union bereits im Jahr 2000 eine Verordnung über Arzneimittel für seltene Leiden, die sogenannte „Orphan Drug-Verordnung“ erlassen. Sie soll Anreize für die Erforschung seltener Erkrankungen und für die Entwicklung von Arzneimitteln schaffen. Außerdem ermöglicht die Verordnung beispielsweise, Arzneimittel für seltene Krankheiten kostengünstiger zuzulassen.

gen und einer allmählichen Zerstörung bestimmter Gehirnbereiche. Und hinter dem *Kallmann-Syndrom* verbirgt sich eine Erkrankung, bei der nur wenig oder keine Geschlechtshormone produziert werden, wodurch die Pubertät bei Betroffenen ausbleibt. Wird die Erkrankung nicht behandelt, ist Unfruchtbarkeit die Folge.

Was ist so problematisch bei seltenen Erkrankungen?

Zum einen sind von seltenen Erkrankungen vergleichsweise wenige Menschen betroffen, zum anderen sind die Betroffenen oft über unterschiedliche Regionen oder Länder verteilt. Dadurch gibt es häufig schlicht zu wenige Patientinnen und Patienten, um eine aussagekräftige Studie durchzuführen. Hinzu kommt, dass die Expertinnen und Experten für bestimmte Krankheitsbilder, die Betroffene versorgen und die Erkrankung weiter erforschen können, rar gesät sind. Dadurch kann es deutlich länger dauern, bis überhaupt die richtige Diagnose gestellt wird. Und für die Entwicklung und Herstellung wirksamer Medikamente und

Auch das vom Bundesgesundheitsministerium, dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Verein Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE e.V.) gegründete Nationale Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE) will die Situation für Betroffene verbessern. Im Rahmen des Bündnisses sollen unter anderem die Forschung sowie spezielle Zentren für seltene Erkrankungen gefördert werden. Ein europäisches Referenznetzwerk soll zudem die Diagnose und Therapie seltener Erkrankungen erleichtern.

Wo finden Betroffene Hilfe und Informationen?

Für Menschen mit seltenen Erkrankungen und deren Angehörige gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen und Informationsangebote, zum Beispiel beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen unter www.namse.de, im Portal für seltene Erkrankungen unter www.orpha.net oder beim Versorgungsatlas für Menschen mit Seltene Erkrankungen unter www.se-atlas.de.

Schon gewusst?

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

Neuer Test zur Früherkennung von Krebs

Ein internationales Forschungsteam hat einen neuartigen Test zur Früherkennung von 14 verschiedenen Krebsarten entwickelt. Dabei werden spezielle Zuckerverbindungen, so genannte Glykosaminoglykane (GAGs), analysiert, deren Struktur sich bei einer Krebserkrankung verändert. Diese Veränderungen lassen sich mit dem neuen Test im Blut und im Urin nachweisen. Ihre Studienergebnisse haben die Forschenden um Francesco Gatto von der Chalmers University of Technology im schwedischen Göteborg in der Fachzeitschrift „PNAS“ veröffentlicht.

Bei dem Test handelt es sich um eine so genannte Flüssigbiopsie, das heißt, es wird kein Gewebe aus dem Körper entnommen, sondern lediglich Körperflüssigkeiten wie Blut und Urin, die anschließend analysiert werden. Im Rahmen ihrer Studie konnten die Forschenden mittels Blutproben und einer zusätzlichen Urinprobe sechs von zehn Krebsfälle korrekt diagnostizieren, bei vier Erkrankten schlug die Untersuchung nicht an. Für die Zukunft könnte die Analyse von GAGs eine einfache und kostengünstige Testmethode für Krebserkrankungen sein. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen aber, dass der Test noch weit entfernt davon sei, in der Breite eingesetzt zu werden. Dazu seien noch weitere, umfangreiche Studien nötig.

Neue Saurierart entdeckt

In Rumänien hat ein internationales Team von Forschenden der Universitäten Tübingen, Zürich und Bukarest eine bislang unbekannte Dinosaurierart entdeckt: Der nach seinem Fundort in Transsylvanien benannte *Transylvanosaurus platycephalus* lebte den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zufolge vor etwa 70 Millionen Jahren und war ein Pflanzenfresser. Der Saurier soll etwa zwei Meter lang gewesen und auf zwei Beinen gelaufen sein und gehörte zur Gruppe der sogenannten Rhabdodontiden. Der Fund wurde in der Fachzeitschrift „Journal of Vertebrate Paleontology“ veröffentlicht. Die entdeckten Schädelknochen des Sauriers, so das Forschungsteam, geben neue Einblicke in die Fauna der damaligen Zeit, kurz bevor die Dinosaurier ausgestorben sind.

Klarspüler kann dem Darm schaden

Klarspüler kann chronische Erkrankungen im Darm verursachen. Das zeigt eine Studie der Universität Zürich. Demnach kann Klarspüler zum gesundheitlichen Risiko werden, wenn die Geschirrspülmaschine den Klarspüler nicht rückstandslos vom Geschirr abwäscht und sogenannte Alkoholethoxylate zurückbleiben. Denn diese schädigen die schützende Zellschicht des Darms, das Darmepithel. Und das kann den Forschenden zufolge zu unterschiedlichen Erkrankungen führen – von Gastritis über Nahrungsmittelallergien, Fettleibigkeit bis hin zu Leberzirrhose und Alzheimer. Problematisch sind den Studienergebnissen zufolge vor allem gewerblich genutzte, professionelle Geschirrspüler, die das Geschirr nur kurz mit hohen Temperaturen spülen. Denn hier ist die Wassermenge zu gering, um den Klarspüler – und damit die Alkoholethoxylate – vom Geschirr abzuwaschen.





Frühlingsmenü

Pärlaich
Schaumsüppchen



Spargellasagne



Erdbeercreme



Bärlauch Schaumsüppchen

30 g	Butter
15 g	Weizenmehl
50 ml	trockener Weißwein
1 Becher	Crème fraîche
2	Eigelbe
400 g	frischer Bärlauch
1 Stange	weißer Lauch
2 kleine	Zwiebeln
2 kleine	Kartoffeln in Würfeln
3/4 l	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss



Zubereitung:

Bärlauch waschen und klein schneiden. Den Lauch mit der Zwiebel und den Würfelfkartoffeln in der Butter glasig anschwitzen, anschließend den Bärlauch dazu geben. Alles mit wenig Mehl stäuben, ca. 1 Minute weiter „schwitzen“ lassen. Die Brühe und den Weißwein dazu geben, glatt rühren und ca. 6-8 Minuten leise köcheln lassen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Crème fraîche noch einmal aufkochen und abschmecken. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und die Suppe legieren, nicht mehr kochen lassen.



Spargellasagne

9 Stk.	Lasagneblätter
1 kg	grüner Spargel
2 EL	Butter
1/2 l	Milch
1 1/2 EL	Mehl
150 g	Parmesan
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
	Basilikum
	Oregano



Zubereitung:

Spargel in Salzwasser mit 1 TL Butter geben und bissfest kochen. Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce herstellen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Basilikum und Oregano würzen. Eine Auflaufform befeuchten und abwechselnd Lasagneblätter, Spargel und Bechamelsauce einschichten. Diesen Vorgang dreimal wiederholen. Mit einer Schicht Sauce abschließen und diese mit Parmesan bestreuen. Bei ca. 200 °C etwa 20-30 Minuten überbacken.



Erdbeercreme

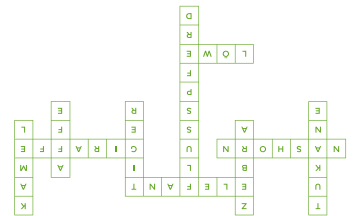
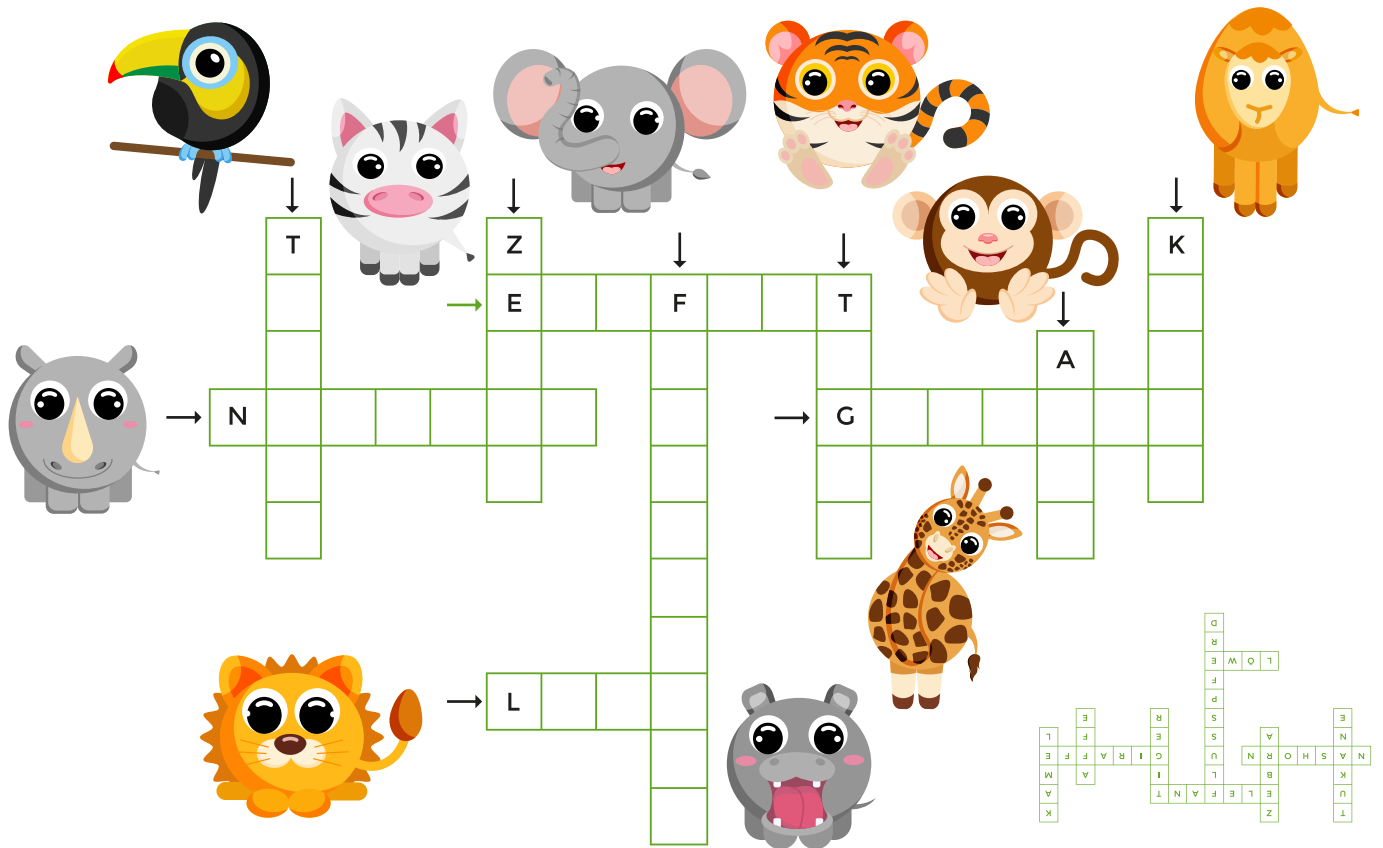
450 g	Erdbeeren
100 g	weiße Kuvertüre
250 g	Sahne
50 g	Puderzucker
1	Limette
500 g	Ricotta



Zubereitung:

In einer Schüssel die gewaschenen Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren. 100 g Sahne in einem Topf erwärmen und die zerkleinerte Kuvertüre darin auflösen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Limette auspressen und mit dem Ricotta glatt rühren. Erdbeerpüree und Schokosahne unterrühren. Geschlagene Sahne unter die Erdbeermasse ziehen. Die Erdbeercreme in vier Gläser füllen und bis zum Essen kühl stellen.

KREUZWORTRÄTSEL FÜR KINDER



BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

geistliches Lied	Schramme, Ritz	Währung in Japan (100 Yen)	geistiger Diebstahl	Fluss durch Weimar	bayer. Benediktinerabtei	ein Europäer	achte Stufe der diaton. Tonleiter	auf sich zu	Klangwirkung; Lehre v. Schall	abwertend: Feigling	Großmutter	Hausplan	je, für (lateinisch)
Silhouette e. Stadt (engl.)						Singvogel							ugs. für nein
Bodenfläche, Gelände				Schanktisch					amerik. Filmkomiker (Buster)				
Geduld, Nachsicht						Monatsletzter	Schlaf-erlebnis					Spaß; Unfug	10. Buchstabe des deutschen Alphabets
				german. Volksversammlung	Schul-festsaal			Drall eines Balls	Schiffs-koch				
Dienststelle; Behörde	Hund bei Wilhelm Busch	Abendkleid					dt. Autorennfahrer (Sebastian)					engl.-amerik. Längenmaß	anhänglich, loyal
Hauptstadt Westaustraliens									langschwänziger Papagei	Dichtungs-, Klebematerial			
Kfz-Z. Landkreis Rostock			Kreuzesinschrift				Zeichen für Pferdestärke	Tat-sache, Tatbestand			Ab-schnitt der Woche		Kfz-Zeichen Helmstedt
Frau, die ein fremdes Kind stillt	Kassenzettel; Gutschein					Knöterichgewächs				Verbrennungsrückstand			
			griechisches Fleischgericht									getrocknetes Gras	

Das Lösungswort lautet: Schmarken

Lösungswort





Über das Gehalt spricht man (nicht)

IN DEUTSCHLAND SPRECHEN DIE MENSCHEN NUR SELTEN OFFEN ÜBER GELD UND DAS EIGENE GEHALT. ABER DARF MAN MIT SEINEN KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN ÜBERHAUPT ÜBER DAS GEHALT REDEN? UND WELCHE VOR- ODER NACHTEILE HAT DAS?

In vielen Arbeitsverträgen steht eine Klausel, die Beschäftigte dazu verpflichten soll, Kolleginnen und Kollegen gegenüber Stillschweigen über das eigene Gehalt zu bewahren. Entsprechend halten sich viele an diese Geheimhaltungsvereinbarung. Aber darf der Arbeitgeber überhaupt verbieten, dass sich Kolleginnen und Kollegen über ihr Gehalt austauschen?

Gespräche über Löhne auch negative Folgen haben, derer man sich bewusst sein sollte. Sie können Neid schüren, für mehr Konkurrenzkämpfe sorgen oder dazu führen, dass ein Beschäftigter, der weniger gut bezahlt wird, an seiner Leistung zweifelt und sich „wertlos“ fühlt. Daher sollte man solche Gespräche stets sensibel angehen und die möglichen Konsequenzen einkalkulieren.

Gehaltsgespräche sind meist erlaubt

„Von juristischer Seite ist die Geheimhaltungsvereinbarung in puncto Gehalt in den meisten Fällen nicht gültig“, sagt Rechtsanwalt Hartwig Leibfritz aus dem baden-württembergischen Waiblingen. „Der Arbeitgeber darf Mitarbeitende nur dann zur Verschwiegenheit verpflichten, wenn er ein berechtigtes Interesse begründen kann.“ Nach geltendem Recht sei das nur der Fall, wenn das Gehalt einen „wettbewerblich relevanten Faktor“ darstellt, wenn also zum Beispiel das Gehalt einer Managerin oder eines Managers Rückschlüsse auf die wirtschaftliche Lage des Unternehmens zulässt. Die meisten Beschäftigten können die Geheimhaltungsvereinbarung also getrost ignorieren und dürfen sich mit Kolleginnen und Kollegen über das Gehalt austauschen, ohne eine Kündigung oder Abmahnung befürchten zu müssen. Denn sie haben wiederum das Recht auf Gleichbehandlung.

Gleiche Rechte für Beschäftigte

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland haben nach dem „Allgemeinen Gleichbehandlungsgrundsatz“ einen Anspruch auf Gleichberechtigung. Wenn es ums Gehalt geht, kann dieser Anspruch aber nur geltend gemacht werden, wenn man das Gehalt der anderen kennt. Entsprechend verliert eine Geheimhaltungsvereinbarung in puncto Gehalt im Arbeitsvertrag schnell ihre Gültigkeit. Zusätzlich dürfen Beschäftigte Auskunft darüber verlangen, was die Kollegin oder der Kollege in einer vergleichbaren Position verdient. „Auf Anfrage muss der Arbeitgeber laut dem Entgelttransparenzgesetz (ETG) Auskunft geben“, so Leibfritz. „Lediglich für Mitarbeitende der Personalabteilung und Menschen im Betriebsrat gilt: Sie dürfen keine Auskünfte über die Gehälter anderer Beschäftigter geben.“

Geld ist ein sensibles Thema

Ein Gehaltsgespräch unter Kolleginnen und Kollegen kann zu mehr Gleichberechtigung im Unternehmen beitragen – vor allem zugunsten von Frauen, die nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2021 im Schnitt 18 Prozent weniger verdienen haben als Männer. Trotzdem können





Die häufigsten Scheidungsgründe

IM JAHR 2021 WURDEN IN DEUTSCHLAND NACH ZAHLEN DES STATISTISCHEN BUNDESAMTES RUND 142.800 EHEN GESCHIEDEN. DIE GRÜNDE FÜR EINE SCHEIDUNG ÄHNELN SICH DABEI HÄUFIG.

Wenn die Unzufriedenheit in der Ehe so groß wird, dass ein Zusammenleben mit der Partnerin oder dem Partner nicht mehr möglich erscheint, ist häufig eine Scheidung die letzte Konsequenz. Die Ursachen, weshalb sich Menschen scheiden lassen, sind natürlich individuell unterschiedlich. Oft stecken aber dieselben Beweggründe dahinter. Zum Beispiel diese:

Mangel an Kommunikation

„Besonders für Frauen ist mangelhafte oder fehlende Kommunikation in der Ehe oft der Hauptgrund für eine Scheidung“, erklärt Rechtsanwalt Hartwig Leibfritz aus Waiblingen bei Stuttgart. „Männer hingegen lassen sich eher scheiden, nachdem sie von ihrer Ehefrau betrogen wurden oder wenn es Streit über Geld gibt.“

Untreue

Doch nicht nur für Männer ist Untreue ein Scheidungsgrund. Auch viele Frauen akzeptieren keine Affäre, sondern beenden die Ehe lieber, als möglicherweise weiterhin betrogen zu werden. Denn oft ist das gegenseitige Vertrauen nach dem Fremdgehen des Partners dahin.

Zu große Differenzen

Vor allem Menschen, die sehr schnell nach dem Kennenlernen oder überstürzt heiraten, stellen häufig nach einer gewissen Zeit fest, dass sie doch nicht so gut zueinander

passen, wie sie dachten. Dann kommt es oft zu Konflikten und Streit. Manche Paare leben sich auch im Laufe der Jahre immer mehr auseinander und finden irgendwann keinen gemeinsamen Nenner mehr. Auch in diesem Fall kann die Scheidung die Folge sein.

Fehlende körperliche Nähe

Gerade in längeren Partnerschaften kann es vorkommen, dass die körperliche Nähe mit der Zeit nachlässt und man weniger sexuelle Lust auf den Partner oder die Partnerin verspürt. In solchen Fällen kann es helfen, bewusst mit dem Gegenüber zu sprechen, um mögliche Konflikte aus der Welt zu räumen, oder sich paartherapeutisch beraten lassen. Hilft das nicht, kann auch die fehlende körperliche Zuneigung ein Scheidungsgrund sein.

Sucht und Gewalt

Neben psychischer und physischer Gewalt ist auch Drogen- oder Alkoholsucht ein triftiger Scheidungsgrund – vor allem, wenn sich der oder die Süchtige nicht helfen lässt. Bei Gewalt oder Suchtproblemen in der Ehe – so genannten Härtefällen – muss das normalerweise bei Scheidungen vorgesehene Trennungsjahr nicht unbedingt eingehalten werden. Die Entscheidung darüber trifft das zuständige Familiengericht. „Da sich solche Härtefälle aber oft nur schwer nachweisen lassen“, so Rechtsanwalt Leibfritz, „empfiehlt es sich, das Trennungsjahr einzuhalten, damit die Scheidung anschließend vollzogen werden kann.“

Wichtiges Angebot Ihrer BKK Public:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Sie erhalten mit unserem
Tarif **Mehr Zahn 80** immer
80 % Kostenerstattung
inklusive Vorleistung Ihrer BKK:

- › Zahnersatz, z. B. Implantate, Kronen, Brücken und Prothesen
- › Zahnersatz GKV-Regelversorgung (100 % inkl. Vorleistung der GKV)
- › Inlays
- › Knochenaufbau
- › Funktionsanalyse und -diagnostik
- › Keramikverblendungen (für alle Zähne, auch im nicht sichtbaren Bereich)



Einfach direkt online abschließen unter

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

Ab
4,60 €
im Monat