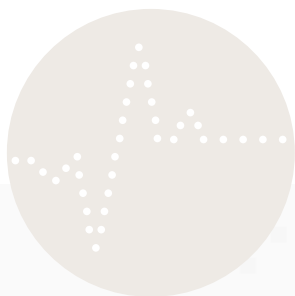


IN

Punkt Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

**Günstiger Zusatzbeitrag
von 2,5 %
Empfehlen Sie uns weiter!**



Alles für den
perfekten Start ins
Berufsleben S. 4



Nutzen Sie unsere App
„Meine BKK Public“
S. 7



Leben retten:
Reanimation bei
Herzstillstand S. 13





Gänseblümchen-Tee: Gesund & Lokal



In den kleinen Blüten des Gänseblümchens verstecken sich viele wertvolle Inhaltsstoffe. So findet man zwischen Saponinen und Bitterstoffen, welche den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbeln, auch das unterstützende Vitamin C für unser Immunsystem. In der Naturheilkunde wird der Tee zudem als Schleimlöser bei Husten und zur Hautklärung genutzt.

Einfacher geht es nicht:

Für eine Tasse Gesundheit pflücken Sie ungefähr ein bis zwei Teelöffel frische Blüten (von einer ungespritzten Wiese). Übergießen Sie diese mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee etwa zehn Minuten ziehen.



Unser Tipp:

Verfeinern Sie den Tee mit einem Klecks Bio-Honig oder einem Spritzer Zitrone für den vollen Genuss des Frühlings.

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	
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	4	Intern
25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY	5	Intern
Bekanntmachungen		
Nutzen Sie bereits unsere App „Meine BKK Public“? Wir entwickeln diese für Sie kontinuierlich weiter – mit einem echten Mehrwert	7	Intern
Vorsicht, Abnehmspritze!?	8	Gesundheit
Mehr als ein gutes Gehalt: Attraktive Arbeitgeber	10	Job
PFAS im Trinkwasser: Gefahr durch Ewigkeitschemikalien?	12	Umwelt
Leben retten: Reanimation bei Herzstillstand	13	Gesundheit
Gut schlafen – länger leben!	14	Service
Jugend im Konsumrausch	16	Familie
Schon gewusst?	18	Wissen
Frühlingsmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Sixpack statt Bierbauch: Übungen für starke Bauchmuskeln	22	Sport
Mental Load: Die unsichtbare Last im Kopf	23	Psychologie



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 und günstiger Beitrag 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. **Das alles zu einem attraktiven Zusatzbeitragssatz von 2,5 %**

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 Teleclinic oder Online Hautcheck.

Werde selbst Mitglied der BKK Public. Einfach online beitreten www.bkk-public.de/mitglied werden 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



Bekanntmachungen

Selbsthilfe

Die BKK Public stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2026 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 2.452 € 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	23.417 Euro	/	/	/	/	/	/	/	23.417 Euro



Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

**Neu: Rechnungen zur privaten Zusatzversicherung bei der
BarmeniaGothaer direkt über die App Ihrer BKK einreichen!**

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



Nutzen Sie bereits unsere App „Meine BKK Public“? Wir entwickeln diese für Sie kontinuierlich weiter – mit einem echten Mehrwert.

Neu: Rechnungen zur privaten Zusatzversicherung bei der BarmeniaGothaer direkt über unsere App einreichen!

Das bedeutet für Sie: Einfach, schnell und digital Rechnungen für private Zusatzversicherungen der BarmeniaGothaer einreichen – ganz ohne Papierkram. Die neue Kachel finden Sie ab sofort in unserer App „Meine BKK Public“

Sie haben noch keine Zusatzversicherung?

Kein Problem – als Versicherte/r der BKK Public profitieren Sie von exklusiven Sonderkonditionen unseres Partners BarmeniaGothaer, z. B. im Bereich Zahngesundheit mit dem Tarif MehrZahn80:

Sie erhalten:

- 80 % Erstattung für Zahnersatz wie z.B. Implantate, Kronen, Brücken oder Prothesen (inkl. BKK-Vorleistung)
- kein Aufnahmehöchstalter
- keine Wartezeiten
- 15 € Cashback bei Abschluss

Weitere Infos und die Abschlussmöglichkeit finden Sie unter (Link oder QR-Code)

Sie kennen unsere App „Meine BKK Public“ noch nicht? Sie macht vieles einfacher!

Mit der App können Sie:

- digital Dokumente an uns senden
- Bescheinigungen anfordern
- jetzt auch BarmeniaGothaer-Rechnungen direkt übermitteln



Registrieren Sie sich und entdecken Sie unsere App:
Erhältlich für Android und iOS. Kostenlos auf Google Play oder im AppStore downloaden.



App Store

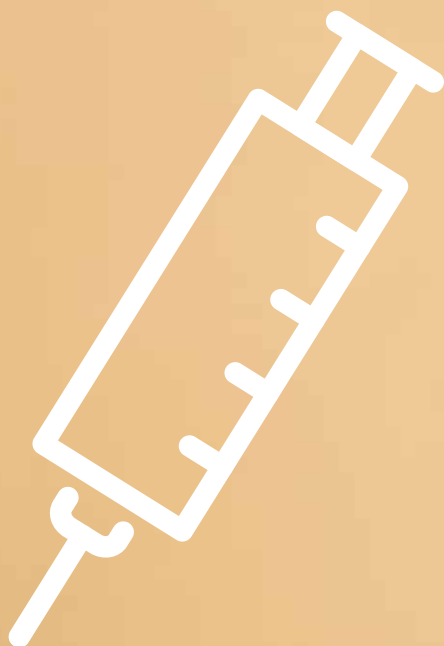
<https://apps.apple.com/de/app/bkk-public/id1606376226>



Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sala.BKKpublicProd&gl=DE>





Vorsicht, Abnehmspritze!?

OB KIM KARDASHIAN ODER ELON MUSK – VIELE PROMINENTE HABEN MIT DER „ABNEHMSPRITZE“ ERFOLGREICH GEWICHT VERLOREN. DER WIRKSTOFF SEMAGLUTID, BESSER BEKANNT UNTER DEN MARKENNAMEN OZEMPIC ODER WEGOVY, SOLL ABER NICHT NUR BEIM ABNEHMEN HELFEN, SONDERN SOGAR VERJÜNGEND WIRKEN. FACHLEUTE WARNTEN JEDOCH AUCH VOR RISIKEN.

Eigentlich sollte Semaglutid, besser bekannt unter den Markennamen Ozempic oder Wegovy, Menschen mit Typ-2-Diabetes helfen, ihren Blutzucker zu kontrollieren. Denn der Wirkstoff Semaglutid gehört zu den GLP-1-Rezeptor-Agonisten – Medikamente, die ein Darmhormon nachahmen und so den Appetit zügeln und den Zuckerstoffwechsel verbessern. Dass die Medikamente ganz nebenbei auch die Kilos purzeln lassen, machte sie in den letzten Jahren zum Bestseller bei Stars von Hollywood bis Berlin. In Deutschland ist aber nur Wegovy zur Behandlung von Übergewicht zugelassen. Ozempic hingegen hat lediglich eine Zulassung für die Behandlung von Diabetes, wird jedoch auch zum Abnehmen genutzt.

teile von GLP-1-Rezeptor-Agonisten (GLP-1-RA) untersucht, zu denen auch die Medikamente Ozempic und Wegovy gehören.

Besonders positiv wirkt sich Semaglutid der Studie zufolge auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Risiko für verschiedene Infektionen aus. Auch dem Gehirn scheint die Spritze gut zu tun. Forscher aus den USA berichten, dass Semaglutid nicht nur das Risiko für Demenz und psychotische Störungen senken könnte, sondern auch positive Effekte auf Suchterkrankungen wie Alkohol- oder Nikotinabhängigkeit hat. Denn die Medikamente beeinflussen Hirnareale, die mit Appetit und Belohnung zu tun haben.

Überraschende Effekte auf Herz und Gehirn

In Studien fanden Forscher inzwischen heraus: Die „Abnehmspritze“ kann noch deutlich mehr als ursprünglich angenommen. Ein US-Forschungsteam der Washington University in St. Louis hat die medizinischen Vor- und Nach-

Verjüngungskur dank Spritze?

In einer kleineren Studie, die im Sommer 2025 veröffentlicht wurde, untersuchten amerikanische Forschende außerdem die epigenetische Uhr – eine Art „Zeitmesser“ im Erbgut, der das biologische Alter anzeigt. Ergebnis: Nach 32



Sie möchten abnehmen und sich gesünder ernähren? Wir unterstützen Sie dabei – ganz ohne Spritze. Mit unserem Ernährungsberatungsprogramm. Mehr darüber erfahren Sie unter diesem QR-Code:



Wochen Behandlung waren die Teilnehmer im Schnitt über drei Jahre „jünger“ als zuvor. Besonders deutlich wirkte Semaglutid auf Entzündungen und die Alterung des Gehirns – dort wurden fast fünf Jahre „zurückgedreht“. Aber wie funktioniert das?

Mediziner vermuten, dass Semaglutid vor allem das Bauchfett, das sogenannte Viszeralfett, abbaut. Dieses Fett gilt als besonders gefährlich, weil es stille Entzündungen im Körper antreibt – ein Turbo für Herzkrankheiten, Diabetes und Alterungsprozesse. Indem die Spritze diesen Teufelskreis stoppt, könnte sie das Altern tatsächlich bremsen.

Aber: Kein Wundermittel

So verheißungsvoll die Daten klingen – es gibt auch Schattenseiten. Häufige Nebenwirkungen von Semaglutid sind Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen. Manche Patienten berichten von niedrigem Blutdruck oder Gelenkschmerzen. Die Europäische Arzneimittelagentur weist darauf hin, dass eine seltene Augenerkrankung

– die nichtarterielle anteriore ischämische Optikusneuropathie (NAION) – künftig als Nebenwirkung von Semaglutid aufgeführt werden muss. Außerdem lässt die Abnehmspritze nicht nur die Kilos, sondern auch die Muskelmasse schmelzen. Und eine neue Studie eines chinesischen Forschungsteams gibt Hinweise darauf, dass der Effekt des schnellen Abnehmens nach dem Absetzen der Abnehmspritze rasch nachlässt und Patienten schnell wieder zunehmen.

Vor allem in den sozialen Medien kursieren zudem viele Berichte von Frauen, die während der Behandlung mit Abnehmspritzen schwanger geworden sind. Diesen Effekt erklären Gynäkologinnen und Gynäkologen damit, dass durch die Gewichtsreduktion die Fruchtbarkeit und damit auch die Chance auf eine Schwangerschaft steigt.

Experten warnen daher vor überzogenen Erwartungen und setzen auf weitere Forschung. Und klar ist auch: Semaglutid ersetzt keine gesunde Ernährung, keine Bewegung – und schon gar nicht einen bewussten Lebensstil.

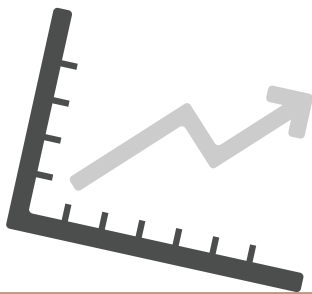
Mehr als ein gutes Gehalt: Attraktive Arbeitgeber

EIN SICHERER ARBEITSPLATZ UND EIN ORDENTLICHES GEHALT REICHEN LÄNGST NICHT AUS, UM EIN UNTERNEHMEN ZU EINEM GUTEN ARBEITGEBER ZU MACHEN. WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT – UND WIE SIE DIE SPREU VOM WEIZENTRENNEN.

Das Berufsleben erstreckt sich über viele Jahre – zu viele, um sie in einem Unternehmen zu verbringen, in dem man sich unwohl fühlt und sich täglich zur Arbeit zwingen muss. Umso wichtiger ist es, einen Arbeitgeber zu finden, bei dem man sich entwickeln, wohlfühlen und langfristig bleiben kann. Diese Frage gewinnt an Bedeutung, da Fachkräftemangel und wirtschaftliche Unsicherheit dazu führen, dass Beschäftigte bewusster wählen, wem sie ihre Arbeitskraft zur Verfügung stellen.

Sicherheit in bewegten Zeiten

Globale Krisen und wirtschaftliche Unsicherheiten rücken die Jobsicherheit stärker in den Fokus. Eine Umfrage des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) aus dem Jahr 2024 zeigt: Für mehr als 95 Prozent der Befragten ist ein sicherer Arbeitsplatz wichtig oder eher wichtig. Dabei zählt nicht nur ein unbefristeter Vertrag. Gute Arbeitgeber denken langfristig, kommunizieren offen über Veränderungen und unterstützen ihre Beschäftigten auch in schwierigen Phasen – etwa durch Qualifizierung statt Kündigung. Sie schaffen stabile, zugleich flexible Strukturen, die Wandel ermöglichen.



Entwicklung statt Stillstand

Arbeit ist mehr als bloße Beschäftigung. Viele Menschen möchten ihre Fähigkeiten einbringen, lernen und sich weiterentwickeln. Laut IW-Umfrage ist das für rund 92 Prozent der Beschäftigten wichtig oder eher wichtig. Etwa 55 Prozent achten zudem auf Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden gezielt fördern und Weiterbildung ermöglichen, profitieren von Motivation und Engagement.

Kurze Wege und Balance im Alltag

Auch der Arbeitsort spielt eine Rolle: Knapp 90 Prozent legen laut IW-Umfrage Wert auf kurze Pendelzeiten. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice und klare Regeln zur Erreichbarkeit gelten heute als Standard. Wer dauerhaft keine Erholung findet, riskiert Frust und gesundheitliche Probleme. Arbeitgeber, die die Work-Life-Balance ernst nehmen, stärken ihre Belegschaft und ihre eigene Zukunft.

Mitreden dürfen

Ein weiteres Merkmal moderner Arbeitgeber ist die Beteiligung der Beschäftigten. Für rund 77 Prozent ist es laut IW wichtig oder sehr wichtig, im Job Entscheidungsspielräume zu haben. Wer mitgestalten darf, fühlt sich stärker verbunden und übernimmt Verantwortung – ein Vorteil für beide Seiten.

Faire Bezahlung

Geld allein macht nicht glücklich, bleibt aber ein zentrales Kriterium bei der Jobwahl. Faire, transparente und marktgerechte Gehälter stehen für Wertschätzung. Für rund 65 Prozent ist eine leistungsbezogene Vergütung wichtig oder eher wichtig, etwa 70 Prozent legen Wert auf Tarifbindung. Das Entgelttransparenzgesetz erlaubt es zudem, über das eigene Gehalt zu sprechen. Zusatzleistungen wie Gesundheitsangebote, Kinderbetreuung oder betriebliche Altersvorsorge erhöhen die Attraktivität – Letztere ist für drei Viertel der Befragten wichtig.





Werte, Sinn und Verantwortung

Gerade jüngere Generationen achten stärker auf Werte. Nachhaltigkeit, Vielfalt und soziale Verantwortung beeinflussen zunehmend die Arbeitgeberwahl. Für 57 Prozent der IW-Befragten ist es wichtig oder eher wichtig, dass ihr Unternehmen einen Beitrag zur ökologischen Nachhaltigkeit leistet.

Führung statt Kontrolle

Häufig sind Führungskräfte ein Grund für Kündigungen. Ihr Verhalten prägt das Arbeitsklima. Gute Führung bedeutet Zuhören, Fördern und Orientierung geben statt Druck auszuüben. Attraktive Arbeitgeber investieren in die Qualifikation ihrer Führungskräfte, setzen klare Ziele, geben Rückhalt und schaffen Vertrauen durch Transparenz.

Unternehmenskultur im Alltag

Wie ein Unternehmen wirklich ist, zeigt sich im täglichen Miteinander: in Meetings, im Umgang mit Fehlern und in Feedback-Gesprächen. Eine offene, respektvolle Kultur steigert Zufriedenheit und Leistung. Studien zeigen: Unternehmen mit positiver Unternehmenskultur haben geringere Fluktuation und sind wirtschaftlich erfolgreicher.

Am Ende zählen die Taten

Viele Arbeitgeber versprechen viel. Ob sie tatsächlich attraktiv sind, zeigt sich im Arbeitsalltag – im Umgang miteinander und in Entscheidungen. Denn der beste Job ist nicht zwangsläufig der mit dem höchsten Gehalt. Entscheidend ist vielmehr, ob man am Sonntagabend gelassen an den Montag denkt – und sich vielleicht sogar ein wenig darauf freut.



Zur vollständigen Umfrage des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) geht es hier:





PFAS im Trinkwasser: Gefahr durch Ewigkeitschemikalien?

PFAS SIND EXTREM LANGLEBIGE CHEMIKALIEN, DIE AUCH IM LEITUNGSWASSER NACHWEISBAR SIND. DOCH WAS BEDEUTET DAS FÜR UNSERE GESUNDHEIT?

PFAS steht für per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen – eine Gruppe von rund 10.000 künstlich hergestellten Chemikalien. Seit etwa 80 Jahren werden sie etwa für Pfannenbeschichtungen, Textilien oder Regenjacken genutzt. Denn sie sind wasserabweisend, antihaftend und besonders stabil. Doch genau diese Stabilität ist problematisch: PFAS bauen sich kaum ab und können Umwelt und Trinkwasser dauerhaft belasten. Zudem stehen sie im Verdacht, gesundheitsschädlich und teils krebserregend zu sein. Fachleute warnen daher seit Langem vor einer zunehmenden Belastung des Trinkwassers.

PFAS in Trink- und Mineralwasser

Anfang November 2025 veröffentlichte der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Ergebnisse einer bundesweiten Untersuchung. Zwischen Juni und Oktober 2025 wurden 46 Trinkwasserproben analysiert. In 42 davon fanden sich PFAS. Auch drei von fünf untersuchten Mineralwassern waren belastet.

Was man über Gesundheitsrisiken weiß

Nach Angaben der Europäischen Umweltagentur können bestimmte PFAS Leber und Nieren schädigen. Einige gelten als möglicherweise krebserregend, auch wenn dies laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bislang nicht abschließend belegt ist. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) stufte 2023 jedoch eine

PFAS-Verbindung als krebserregend ein. Zusätzlich zeigte eine Studie des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ), dass PFAS die Aktivität menschlicher Immunzellen verringern und so das Immunsystem schwächen können.

Neue Grenzwerte ab 2026

Seit dem 12. Januar 2026 gelten in Deutschland neue PFAS-Grenzwerte gemäß EU-Trinkwasserrichtlinie und Trinkwasserverordnung. Sie sollen sicherstellen, dass chemische Stoffe im Trinkwasser keine Gesundheitsgefahr darstellen. Ab dem 12. Januar 2028 werden die Grenzwerte für vier besonders problematische PFAS („PFAS 4“) weiter verschärft. Der BUND fordert darüber hinaus eine weitgehende Beschränkung von PFAS, mit Ausnahmen nur für essenzielle Anwendungen, etwa im medizinischen Bereich.

So können Sie PFAS vermeiden

- Spezielle Wasserfilter, die mit Osmose oder Aktivkohlefiltern arbeiten, sollen helfen, PFAS im Trinkwasser zu reduzieren.
- Achten Sie auf Kennzeichnungen wie „PFAS-frei“, „PFC-frei“ oder „fluorcarbonfrei“.
- Prüfen Sie bei Kühlschränken und Wärmepumpen, ob sie ohne fluorierte Gase („F-Gase“) auskommen.
- Der BUND bietet die kostenlose „ToxFox“-App an, um Schadstoffe in Alltagsprodukten aufzuspüren.

Leben retten: Reanimation bei Herzstillstand

EIN PLÖTZLICHER HERZSTILLSTAND KANN JEDEN TREFFEN – ZU HAUSE, AUF DER STRASSE ODER IM BÜRO. WER DANN WEISS, WAS ZUTUN IST, KANN MIT EINFACHEN HANDGRIFFEN LEBEN RETTEN.



Bricht ein Mensch plötzlich bewusstlos zusammen und atmet nicht mehr normal, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Herzstillstand vor. In dieser Situation gilt ein zentraler Leitsatz der Notfallmedizin: „Zeit ist Hirn“. Denn schon nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff beginnen Gehirnzellen abzusterben. Mit jeder Minute ohne Wiederbelebung sinkt die Überlebenschance um etwa zehn Prozent. Sofortiges Handeln ist daher entscheidend.

Herzstillstand erkennen: Prüfen

Sprechen Sie die Person laut an und rütteln Sie sie vorsichtig an den Schultern. Reagiert sie nicht und ist keine normale Atmung erkennbar, handelt es sich um einen Notfall. Schnappatmung oder Röcheln sind typische Anzeichen eines Herz-Kreislauf-Stillstands.

Hilfe holen: Rufen

Setzen Sie umgehend einen Notruf unter 112 ab oder lassen Sie andere Anwesende telefonieren. Nennen Sie klar, wer anruft, was passiert ist und wo sich der Notfall ereignet hat. Beenden Sie das Gespräch erst, wenn die Leitstelle keine weiteren Fragen hat, und machen Sie laut auf sich aufmerksam, um zusätzliche Hilfe zu bekommen.

Das Wichtigste: Drücken, drücken, drücken

Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Knien Sie sich seitlich neben die Person, legen Sie die Hände übereinander auf die Mitte des Brustbeins und drücken Sie mit gestreckten Armen 5 bis 6 Zentimeter tief und 100 bis 120

Mal pro Minute. In der Regel drückt man 30 Mal, dann folgt zweimal eine Beatmung über Mund oder Nase. Für Laien gilt: Wer sich beim Beatmen unsicher fühlt, sollte sich auf die Herzdruckmassage konzentrieren. Ganz wichtig: Die betroffene Person sollte auf einer harten, festen Oberfläche liegen. Auf weichen Unterlagen wie Matratzen verpufft ein Teil der Kraft, weil der Körper nachgibt.

Defibrillator einsetzen: Schocken

Ist ein Automatisierter Externer Defibrillator (AED) in der Nähe, sollte er möglichst früh eingesetzt werden. Während eine Person weiter drückt, bringt eine andere den AED an. Folgen Sie einfach den Sprachanweisungen des Geräts und unterbrechen Sie die Herzdruckmassage nur auf Aufforderung.

Keine Angst vor Fehlern

Laut der Deutschen Herztiftung erleiden jedes Jahr rund 65.000 Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herzstillstand. Viele könnten überleben, wenn sofort geholfen würde. Der wichtigste Grundsatz lautet daher: Man kann nichts falsch machen – außer nichts zu tun.

Tipp:

Weitere Hinweise zur Reanimation finden Sie auf der Website des Deutschen Roten Kreuz (DRK):



Gut schlafen – länger leben!

GUTER SCHLAF IST MEHR ALS ERHOLUNG: ER ENTSCHEIDET MIT ÜBER UNSEREN GESUNDHEITZUSTAND, BEEINFLUSST UNSERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND SOGAR DIE LEBENSERWARTUNG.

Millionen Menschen in Deutschland schlafen schlecht. Sie wälzen sich abends lange im Bett, wachen nachts auf oder fühlen sich morgens wie gerädert. Gelegentliche Schlafprobleme sind normal. Werden sie jedoch chronisch, beeinträchtigen sie nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern erhöhen auch das Risiko für Depressionen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzversagen. Schlaf ist damit längst kein Wohlfühlthema mehr, sondern ein zentraler Faktor für die Gesundheit.

gute Schlafqualität: sieben bis acht Stunden Schlaf, seltene Ein- und Durchschlafprobleme, kein regelmäßiger Einsatz von Schlafmitteln und ein erholtetes Aufwachen an mindestens fünf Tagen pro Woche. Das Ergebnis: Menschen, die alle fünf Kriterien erfüllten, hatten ein um bis zu 30 Prozent geringeres Sterberisiko als Personen mit sehr schlechter Schlafqualität. Dabei wurden auch Faktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, sozioökonomischer Status und Vorerkrankungen berücksichtigt.

Schlaf macht schlauer

In der größten Langzeitstudie zur Gehirnentwicklung und Kindergesundheit in den USA, der Adolescent Brain Cognitive Development Study (ABCD) aus dem Jahr 2025, zeigte sich zum Beispiel, dass Jugendliche mit nur einer Viertelstunde mehr Schlaf in Tests zu Lese- und Problemlösungskompetenz besser abschneiden. So lieferten Jugendliche, die mit sieben Stunden und 25 Minuten am längsten schliefen, deutlich bessere Ergebnisse ab als Gleichaltrige, die weniger Schlaf bekamen. Ihre Gehirne waren zudem größer als die der anderen Probandinnen und Probanden.

Schlaf und Longevity

Wie eng guter Schlaf mit Longevity, also einem langen Leben verknüpft ist, zeigt eine Studie des American College of Cardiology von 2023, veröffentlicht im Fachjournal ScienceDaily. Die Forschenden werteten die Daten von mehr als 170.000 Erwachsenen aus und definierten Kriterien für





Männer profitieren stärker als Frauen

Besonders überraschend: Männer profitierten deutlich stärker von gutem Schlaf. Ihre Lebenserwartung lag im Schnitt bis zu 4,7 Jahre höher, bei Frauen waren es 2,4 Jahre. Warum dieser Unterschied so groß ist, ist bislang nicht geklärt. Was man aber weiß: Knapp 40 Prozent der Frauen schlafen besser allein im Bett, also ohne Partner an ihrer Seite. Das zeigt unter anderem die Studie „Schlafen 2024“, für die das Schlafverhalten von 2.000 Männern und Frauen in Deutschland analysiert wurde. Gründe für den schlechteren Schlaf der Frauen sind der Studie zufolge häufig Störgeräusche wie Schnarchen oder Bewegungen des Partners. Manche Paare entscheiden sich daher für getrennte Schlafzimmer, um die Schlafqualität zu verbessern.

Was den Schlaf stört

Doch nicht nur das Schnarchen des Partners kann zu Schlafproblemen führen. Auch schwere Mahlzeiten am Abend, Koffein, Nikotin oder Alkohol können das Einschlafen erschweren und die wichtigen Tiefschlaf- und REM-Phasen stören. Der sogenannte „Schlummertrunk“ etwa sorgt zwar für schnelleres Einschlafen, verschlechtert aber in der zweiten Nachthälfte die Schlafqualität deutlich. Auch nächtliches Grübeln, der Blick auf den Wecker oder Medienkonsum im Bett halten den Körper in Alarmbereitschaft. Und Licht hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Spannende Unterhaltung, egal ob im Film oder im Buch, können das Einschlafen ebenfalls erschweren.

Mittagsschlaf: Segen oder Risiko?

Ein kurzer Mittagsschlaf kann die Leistungsfähigkeit steigern, vor allem bei älteren Menschen. Länger als 20 Minuten sollte er jedoch nicht dauern. Längere Nickerchen stehen im Verdacht, das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Menschen mit Schlafstörungen wird meist ganz davon abgeraten.

Was wirklich beim Schlafen hilft

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ein ruhiges und dunkles Schlafzimmer sowie feste Einschlafrituale helfen dem Körper, zur Ruhe zu kommen. Auch Bewegung wirkt schlaffördernd – solange sie nicht spät abends stattfindet. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Fantasiereisen können zusätzlich helfen, den mentalen Stress des Tages loszulassen.

Schlafrends kritisch betrachten

Trends wie „Mouth Taping“, bei dem der Mund nachts zugeklebt wird, machen vor allem in den Sozialen Medien die Runde. Angeblich soll der zugeklebte Mund in der Nacht gegen Schnarchen und Schlafapnoe helfen, da man nur durch die Nase atmen kann. Wissenschaftlich belegt sind diese Effekte jedoch nicht. Im Gegenteil warnen Fachleute vor möglichen Risiken wie Atemnot oder Ersticken Gefahr.

Wann ärztliche Hilfe sinnvoll ist

Halten Schlafprobleme über Wochen an und geht die Tagesmüdigkeit nicht zurück, kann eine krankhafte Schlafstörung (Insomnie) vorliegen. In diesem Fall sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Denn eines ist klar: Guter Schlaf ist kein Luxus – er ist eine Investition in ein längeres, gesünderes Leben.

Jugend im Konsumrausch

OB KOSMETIK, MODE, GAMES ODER ENERGYDRINKS: AUF PLATTFORMEN WIE TIKTOK, INSTAGRAM ODER YOUTUBE SIND PRODUKTPLATZIERUNGEN ALLGEGENWÄRTIG. INFLUENCER UND CONTENT-CREATOR PRÄSENTIEREN WAREN IN IHREN CLIPS, VERLINKEN ZU SHOPS UND ANIMIEREN ZUM DIREKTEN KAUF – UND BEEINFLUSSEN DAMIT BESONDERS KINDER UND JUGENDLICHE.

Statt auf klassische Werbespots setzen viele Unternehmen inzwischen gezielt auf Influencer. Denn sie sprechen ihre Community direkt an, wirken glaubwürdig und erreichen ihre Zielgruppen passgenau. Gerade junge Nutzerinnen und Nutzer lassen sich davon leicht beeinflussen.

Gefahr spontaner Kaufentscheidungen

Wie stark dieser Effekt ist, zeigt der im Juli 2025 veröffentlichte Report „Social commerce“ von jugendschutz.net. Demnach werden Kinder und Jugendliche in sozialen Netzwerken kontinuierlich zum Kaufen animiert. Besonders beliebt sind sogenannte Haul-Videos, in denen Influencer ihre neuesten Errungenschaften vorstellen. Zeitlich begrenzte Rabatte, exklusive Deals oder Gewinnspiele erhöhen zusätzlich den Kaufdruck. Die unterschwellige Botschaft lautet häufig: Wer mitreden will, braucht das richtige Produkt.

„Auch wenn Kinder meist selbst nicht online kaufen können, regen sie Eltern oder Dritte an oder äußern gezielt ihre Wünsche“, erklärt Martin Heine, Direktor der Medienanstalt Sachsen-Anhalt und Mitglied der Kommission für Jugendmedienschutz (KJM). Eine gemeinsame Studie der Hochschule Darmstadt, der Universität Mannheim und des Fraunhofer Instituts für System- und Innovationsforschung (ISI) kommt zu dem Ergebnis, dass rund die Hälfte der mehr als 1.000 befragten Jugendlichen bereits Produkte gekauft hat, die von Influencern beworben wurden.

Wenn Werbung kaum noch als solche auffällt

Erschwerend kommt hinzu, dass Werbung in sozialen Netzwerken oft nicht klar gekennzeichnet ist. Gerade junge Menschen haben deshalb Schwierigkeiten, kommerzielle Inhalte zu erkennen. „Influencer binden beispielsweise Hautpflegeprodukte oder Modeartikel spielerisch in ihre Videos oder den Alltag ein, sodass sich dies eher wie ein persönlicher Tipp von Freunden anfühlt als wie klassische Werbung“, so Heine.

Jugendschützer warnen vor den Folgen: übermäßiger Konsum, spontane Käufe, im Extremfall sogar Verschuldung oder Kaufsucht. Sie fordern verbindliche Regeln und eine einheitliche Kennzeichnung von Werbung. Eltern sollten ihre Kinder beim Medienkonsum begleiten, Werbeinhalte offen ansprechen und kritisch hinterfragen, rät Heine. „Auch Schulen sollten praxisnah Medien- und Werbekompetenz vermitteln“, fordert er. Zudem müsse „die Politik auf Fehlentwicklungen reagieren und klare gesetzliche Vorgaben zum Jugendmedienschutz schaffen“.





Experten-Statement:

Martin Heine, Direktor der Medienanstalt Sachsen-Anhalt und Mitglied der Kommission für Jugendmedienschutz (KJM)

„Influencer-Marketing ist für Kinder und Jugendliche besonders wirksam und gleichzeitig risikobehaftet, weil es die jungen Zielgruppen emotional und unbewusst anspricht und vor allem für Kinder oft nur schwer erkennbar ist. Dadurch steigt das Risiko von Impulskäufen, übermäßigem Konsum teurer Trendartikel oder digitaler Güter sowie psychischem Druck durch Vergleich und Statusdenken. Um junge Menschen vor manipulativen Werbeformen zu schützen, braucht es eine gemeinsame Verantwortung von Eltern, Schule, Politik und Plattformen. Es muss klar erkennbar sein, wann Inhalte kommerziell sind. Nur durch konsequente Aufsicht, Aufklärung und frühzeitige Medienbildung können Kinder lernen, Werbung kritisch zu hinterfragen und selbstbestimmt mit Konsumanreizen umzugehen.“

Hinweis: Ihr Kind ist ständig am Smartphone oder Tablet und versinkt immer mehr in der Online-Welt? Im Rahmen des Programms „BKK-Familyplus“ bieten wir für Jugendliche ein Mediensucht-Screening an. Mehr Infos finden Sie unter dem folgenden QR-Code.



Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT GEWINNT IMMER WIEDER ERSTAUNLICHE ERKENNTNISSE. EIN PAAR DER SPANNENDSTEN HABEN WIR FÜR SIE ZUSAMMENGEFASST...

mRNA-Therapie könnte das Immunsystem verjüngen

T-Zellen sind ein zentraler Bestandteil des menschlichen Immunsystems. Mit zunehmendem Alter stellt der Körper jedoch immer weniger dieser Abwehrzellen her, zudem arbeiten die vorhandenen T-Zellen weniger effektiv. Das hat Folgen: Ältere Menschen leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Entzündungen, zudem sprechen sie schlechter auf Impfungen und bestimmte Krebstherapien an. Forschende des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) haben nun einen möglichen Ansatz gefunden, diesem Prozess entgegenzuwirken. In einer Studie veränderten sie mithilfe einer mRNA-Therapie die T-Zellen in der Leber von Mäusen. Das Ergebnis: Auch ältere Tiere produzierten wieder vermehrt junge, leistungsfähige T-Zellen und konnten Krankheitserreger deutlich besser bekämpfen. Gleichzeitig verbesserten sich mehrere wichtige Immunfunktionen. Der Effekt entsprach einer Verjüngung um mehrere Monate – ein enormer Fortschritt angesichts der kurzen Lebensspanne von Mäusen. Zur Studie geht's hier:



Kuscheln fördert die Wundheilung

Körperliche und emotionale Nähe ist mehr als nur angenehm – sie kann auch die Wundheilung fördern. Dabei spielt das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin eine zentrale Rolle. Eine Studie der Universität Heidelberg mit 80 Paaren hat gezeigt: Die Kombination aus Kuscheln und zusätzlich verabreichtem Oxytocin trägt dazu bei, dass oberflächliche Hautverletzungen schneller verheilen. Speichelproben belegten außerdem einen besonders niedrigen Spiegel des Stresshormons Cortisol bei den behandelten Personen. Als alleinige Therapie erwies sich Oxytocin jedoch als wirkungslos: Ohne zärtlichen Austausch mit dem Partner oder der Partnerin blieb der Effekt aus. Am stärksten profitierten Paare, die regelmäßig intime Nähe pflegten und sexuell aktiv waren. Die Studie steht hier zur Verfügung:



Blutkörperchen erschweren das Abnehmen

Das Abnehmen ist für Menschen mit starkem Übergewicht oft besonders schwierig. Die Forschung weiß inzwischen, dass dafür mehrere biologische Gründe verantwortlich sind. Einer davon ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt, der entsteht, weil Körperzellen ein langfristiges „Gedächtnis“ besitzen, das bis zu zehn Jahre anhält und nach einer Diät eine erneute Gewichtszunahme begünstigt. Nun haben Forschende der University of California im amerikanischen San Diego einen weiteren Faktor identifiziert. Demnach bremsen bestimmte weiße Blutkörperchen, sogenannte Neutrophile, den Abbau von Fett im Körper. In Experimenten mit Mäusen ließ sich dieser Effekt aufheben, indem die Neutrophilen gezielt außer Kraft gesetzt wurden. Die Forschenden hoffen, dass diese Erkenntnisse künftig zu wirksameren Behandlungsansätzen gegen starkes Übergewicht und Adipositas beitragen könnten. Mehr zur Studie gibt es hier zu lesen:





Frühlingsmenü

Hüttenkäsesalat

Risotto mit
Spargel

Cappuccino-Mousse
mit Mascarpone



Hüttenkäsesalat

1	Salatgurke
300 g	frischer Blattspinat
1 Bund	Radieschen
250 g	Hüttenkäse
1-2 EL	Olivenöl
1,5 ml	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Den frischen Blattspinat gründlich waschen, trocken schleudern und grob zupfen. Gurke in halbe Scheiben schneiden, Radieschen in feine Scheiben hobeln. Spinat, Gurke und Radieschen in einer Schüssel mischen und den Hüttenkäse locker unterheben. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, über den Salat geben und vorsichtig vermengen.

* * * * *

Risotto mit Spargel

1 EL	Olivenöl
2	Schalotten
3 Zehen	Knoblauch
300 g	Risottoreis
1 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	grüner Spargel
120 g	junge grüne Erbsen
150 ml	Rosé oder Weißwein
600 ml	Gemüsebrühe
25 g	Butter
4 EL	geriebenen Parmesan
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten fein würfeln und den Knoblauch reiben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Etwas Spargel kurz in Öl anbraten und beiseitelegen. Im gleichen Topf Schalotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln glasig anbraten, restlichen Spargel und den Reis dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, Erbsen hinzufügen und nach und nach heiße Gemüsebrühe zugeben. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis cremig und gar ist. Zum Schluss die kalte Butter einrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* * * * *

Cappuccino-Mousse mit Mascarpone

4 BL	Gelatine
100 ml	Expresso oder starker Kaffee
80 g	Zucker
125 g	Mascarpone
200 g	Sahne

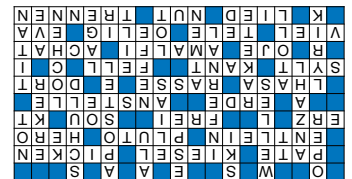


Zubereitung:

Gelatine einweichen. Anschließend warmen Kaffee mit Zucker in eine Schüssel geben und die ausgedrückte Gelatine darin vollständig auflösen. Die Mascarpone unterrühren und die Creme etwas abkühlen lassen. Danach die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Creme in Portionsgläser füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Beweisen Sie Köpfchen!

musika- lisches Bühnen- werk	↘	Menge	US-Schau- spieler, Regisseur (Orson)	↙	Winter- sport- gerät	↘	uner- träglich; höllisch	Zitter- pappel	↙	bibli- scher Prophet	↘	Leicht- metall (Kzw.)	↙	Jünger Jesu	↘	begange- nes Un- recht, Ver- fehlung	Haus- vor- bau	äußerste Armut
Tauf- zeuge	→				abge- rundetes Quarz- steinchen	→						mit dem Schnabel hacken	→		13			
kindlich: kleiner Wasser- vogel	→		15					Hund bei Walt Disney	→		4			Geliebte des Leander	→			
↖			der Blaue Planet		Flug- körper	unge- bunden	→		5		Ver- wandter	frühere franzö- sische Münze	→			zum Abheften vor- bereiten		
metall- haltiges Mineral	Poesie, Dichtung		ring- förmige Korallen- insel	↘				Luft ein- ziehen und aus- stoßen	↘									silber- weißes Metall
Haupt- stadt von Tibet	→	14			3	Biologie: Tier- unterart						Dring- lich- keits- vermerk	↘	an jener Stelle			2	
↖				dt. Phi- losoph (Imma- nuel)	→		6	Senkblei	↘	behaarte Tierhaut					Situation		latei- nisch: Sei ge- grüßt!	
eine der Nordfrie- sischen Inseln	Ausruf der Bestür- zung	→				ital. Stadt am Golf von Salerno	→			1		Schmuck- stein, Chalze- don	→		9			
↖		10	Fremd- wort- teil: fern	→				12	fettig, schmie- rig	→					die erste Frau (A. T.)			8
reichlich	Gesangs- stück	→				Fuge, längli- che Ver- tiefung	→				ab- sondern, lösen	→	11					



Finde die 5 Unterschiede in den Bildern



Sixpack statt Bierbauch: Übungen für starke Bauchmuskeln

GERADE IM FRÜHLING WOLLEN VIELE MENSCHEN ÜBERFLÜSSIGE WINTERPFUNDE LOSWERDEN. AM BAUCH IST DER WINTERSPECK OFT BESONDERS HARTNÄCKIG. DOCH MIT EINFACHEN ÜBUNGEN LÄSST SICH DIE BAUCHMUSKULATUR AUCH OHNE FITNESSSTUDIO EFFEKTIV STÄRKEN.

Die Bauchmuskulatur besteht aus mehreren Schichten. Neben dem sichtbaren geraden Bauchmuskel sind die schrägen Muskeln für Drehbewegungen zuständig, während der tiefe quere Bauchmuskel den Rumpf stabilisiert und den Bauch „flachzieht“. Die folgenden Übungen helfen, unerwünschte Pfunde am Bauch schmelzen zu lassen:



- **Plank (Unterarmstütz):** Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf Unterarmen und Fußspitzen ab. Die Ellbogen sind angewinkelt. Spannen Sie Bauch und Gesäß an, der Körper bildet eine gerade Linie. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen und ruhig weiter zu atmen. Halten Sie die Position 20 bis 40 Sekunden lang.
- **Dead Bug:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme zeigen zur Decke, die Beine sind angewinkelt. Drücken Sie den unteren Rücken leicht in Richtung Boden. Senken Sie nun langsam den rechten Arm und das linke Bein ab, ohne den Rücken vom Boden zu lösen. Wechseln Sie die Seite.
- **Bicycle Crunch:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände berühren locker die Schläfen. Ziehen Sie ein Knie langsam zur Brust und drehen Sie den Oberkörper zur Gegenseite, als wollten Sie Ellbogen und Knie zusammenführen. Danach die Seite wechseln.
- **Liegende Knee Raises:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper. Heben Sie beide Beine angewinkelt an und ziehen Sie die Knie

Richtung Brust. Senken Sie die Beine langsam wieder ab, ohne den Boden zu berühren und wiederholen Sie den Vorgang. Diese Übung aktiviert besonders den unteren Bauchbereich.

Ernährung nicht vergessen

Wer die Übungen sauber ausführt und regelmäßig trainiert, stärkt nicht nur die Bauchmuskeln, sondern verbessert auch seine Haltung und Rumpfstabilität – die Basis für einen dauerhaft flachen Bauch. Aber: Sichtbare Bauchmuskeln entstehen nur, wenn Körperfett reduziert wird. Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker und Alkohol unterstützt diesen Prozess. Achten Sie daher auch auf eine gesunde Ernährung.



Mental Load: Die unsichtbare Last im Kopf

OB KINDERARZTBESUCHE, GEBURTSTAGSGESCHENKE ODER DIE NÄCHSTE KLASSENARBEIT: UNTER MENTAL LOAD VERSTEHT MAN DIE PERMANENTE ORGANISATIONS- UND PLANUNGSARBEIT IM KOPF, DIE VOR ALLEM MÜTTER STARK BELASTET. UND DIE LANGFRISTIG KRANK MACHEN KANN.

Alltag, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist für viele Menschen eine tägliche Herausforderung. Denn dafür braucht es viel Organisationsarbeit. Doch die unsichtbare Belastung durch das ständige Planen und Organisieren des Alltags bleibt im Gegensatz zu Arbeiten wie Putzen oder Kochen oft für andere unsichtbar. Diese mentale Verantwortung, auch Mental Load genannt, lässt sich kaum abschalten. Selbst in Ruhephasen arbeitet der Kopf weiter. Und das kann zu einer großen Belastung werden.

Mütter sind besonders betroffen

Studien zeigen dabei eine deutliche Schieflage. Laut der Untersuchung „Mental Load“ der Hans-Böckler-Stiftung leisten 62 Prozent der Frauen den Großteil der kognitiven Arbeit im Haushalt, bei Männern sind es nur 20 Prozent. Bei Müttern ist der Unterschied noch größer: 74 Prozent tragen die Hauptverantwortung für Planung und Organisation. Ein Grund liegt in traditionellen Rollenmodellen – etwa, wenn Männer überwiegend in Vollzeit arbeiten und Frauen in Teilzeit. Doch selbst berufstätige Mütter in Vollzeit übernehmen weiterhin den Großteil der mentalen Last.

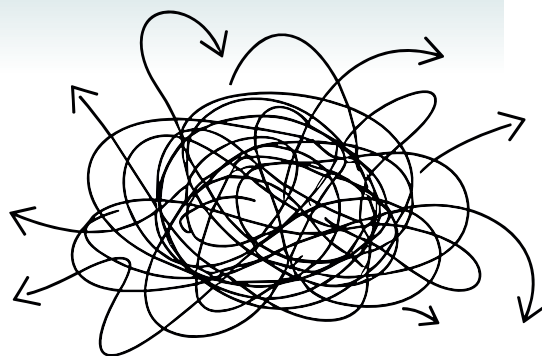
Mental Load kann krank machen

Kita, Schule, Freizeitaktivitäten, Arzttermine – die Zahl der zu koordinierenden Aufgaben wächst mit jedem Kind. Und der Mental Load ebenso. Die dauerhafte Gedankenarbeit kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Reizbarkeit und Erschöpfung führen. Auf Dauer drohen chronischer Stress oder burnoutähnliche Zustände. Auch Partnerschaften leiden, wenn Frust und das Gefühl von Ungerechtigkeit wachsen.

Offene Kommunikation, gerechtere Aufteilung

Der erste Schritt, um etwas gegen den Mental Load zu unternehmen ist, die eigene Belastung sichtbar zu machen – etwa durch ein Mental-Load-Tagebuch. Ebenso wichtig ist eine offene Kommunikation innerhalb der Familie. Entlastung entsteht vor allem durch echte Verantwortungsteilung: Wer einen Bereich übernimmt, trägt ihn vollständig – vom Denken bis zur Umsetzung. Auch Selbstfürsorge, klare Grenzen und das Einbeziehen von Kindern in altersgerechte Aufgaben wirken entlastend.

Tipp: Zur Studie der Hans-Böckler-Stiftung geht's hier:



Ein gesellschaftliches Thema

Mental Load ist kein individuelles Problem, sondern Ausdruck struktureller Ungleichheit. Gerechtere Arbeitszeitmodelle, verlässliche Kinderbetreuung und eine neue Kultur der Verantwortungsteilung sind daher entscheidend. Weniger Mental Load bedeutet mehr Gesundheit, zufriedener Beziehungen – und ein besseres Leben für alle.

Top Leistungen und günstiger Beitrag bei Ihrer BKK Public

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.bkk-public.de/friends-family> oder QR Code nutzen

