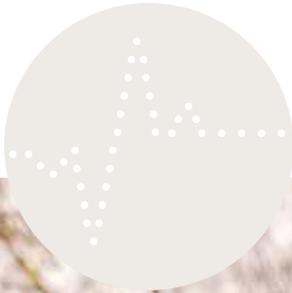


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der BKK Public



Neues  
Familienportal  
Family Plus S. 4



Läuft  
bei uns!  
S. 5



Die wichtigsten  
Kinderkrankheiten  
S. 6



# Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



in bewegten Zeiten trägt auch die finanzielle Situation der Gesetzlichen Krankenversicherung nicht zur Beruhigung bei.

Im Gegenteil: Die erheblichen Ausgabensteigerungen im Bereich der Arzneimittel und der Krankenhauskosten haben bereits im laufenden Jahr über 30 Krankenkassen in Deutschland zu unterjährigen Beitragserhöhungen gezwungen. Für das Jahr 2025 wird ein durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz in Höhe von 2,5 v.H. prognostiziert. Dies ist der höchste Anstieg seit der Einführung im Jahr 2015.

Zweimalige gesetzliche Eingriffe in die Finanzhoheit der einzelnen Krankenkassen – in Form von Vermögensabführungen und eine gesetzliche Herabsenkung des Höchstvermögens – zusammen mit einer ausbleibenden Finanzreform führen zu diesem anstehenden Beitragssunami, der auf die Versicherten zurollt.

Die BKK Public hat entgegen dem Trend ihren günstigen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 1,2 v.H. für das laufende Jahr konstant gehalten. Insbesondere in den letzten Monaten haben dies viele neue Mitglieder durch den Wechsel zu uns honoriert. Darüber freuen wir uns sehr.

Im Jahr 2025 möchten wir wieder zu den günstigen Krankenkassen am Markt mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungsverhältnis gehören. Allerdings müssen leider auch wir für das nächste Jahr eine Beitragssatzerhöhung vornehmen. Darüber wird der Verwaltungsrat in seiner letzten Sitzung des Jahres verantwortungsvoll entscheiden. Im Vorfeld der Entscheidung besteht aber Konsens, dass wir unser überdurchschnittliches Angebot von freiwilligen Zusatzleistungen nicht einschränken möchten.

In unserer neuen „IN Punkt Gesundheit“ berichten wir über unsere neuen Angebote und unsere Aktivitäten zur Gesundheitsförderung. Viel Spaß beim Lesen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr vor allen Dingen Gesundheit und Optimismus.

Matthias Frenzel  
Vorstand

## Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Public erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:  
BKK Public  
Thiestr. 15  
38226 Salzgitter  
Tel. 05341 405-600

Redaktion und Lektorat:  
Caroline Friedmann  
Petra Simon

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
www.gmg.de

Bildnachweis:  
shutterstock.com  
Seite 5 ©BKK Public

Verlag und Vertrieb:  
© KKF-Verlag  
Martin-Moser-Str. 23  
84503 Altötting  
Tel. 08671 5065-10  
Fax 08671 5065-35  
mail@kkf-verlag.de  
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:  
Matthias Manghofer

Projektidee:  
SDO GmbH  
Weidelbach 11  
91550 Dinkelsbühl  
Tel. 09857 9794-10  
Fax 09857 9794-50  
info@sdo.de

Druck:  
Druckerei Gebr. Geiselberger  
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt		Seite	
<b>Neues Familienportal Family Plus: Unser Plus für die Gesundheit von Familien</b>		4	Intern
<b>Läuft mit uns!</b>		5	Intern
<b>Die wichtigsten Kinderkrankheiten</b>		6	Gesundheit
<b>Lebensmittel für gesunde Arterien</b>		9	Ernährung
<b>Osteoporose: was tun bei Knochenschwund?</b>		10	Gesundheit
<b>Vier-Tage-Woche: Arbeitsmodell der Zukunft?</b>		12	Job
<b>Weihnachtswissen: Fakten rund ums Fest</b>		14	Service
<b>Richtig streiten: Tipps für Konflikte in der Partnerschaft</b>		15	Partnerschaft
<b>Tierische Begleiter: Die besten Haustiere für Familien</b>		16	Service
<b>Selbstbewusstes Auftreten – so wirken Sie sicher</b>		18	Psychologie
<b>Schon gewusst?</b>		20	Wissen
<b>Wintermenü</b>		21	Service
<b>Rätsel</b>		23	Rätsel

## Korrektur zu Mitgliedermagazin 3/2024, Artikel „Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?“

In der Ausgabe unseres Mitgliedermagazins 3/2024 haben sich im Artikel auf S. 11 „Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?“ bedauerlicherweise zwei Fehler eingeschlichen: Der Gesundheitscheck ab 35 Jahren wird bei gesetzlich Versicherten lediglich alle drei Jahre von der Krankenkasse übernommen. Beim bundesweiten Mammographie-Screening-Programm wurde ab 1. Juli 2024 die Altersgrenze auf 75 Jahre angehoben, so dass nun Frauen zwischen 50 und 75 Jahren Anspruch auf das Screening haben. Wir bitten, die fehlerhaften Angaben zu entschuldigen.





## Neues Familienportal Family Plus: Unser Plus für die Gesundheit von Familien

Die Gesundheit von Familien ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb leisten wir gerne viel mehr für die Gesundheit rund um die Familie als gesetzlich vorgesehen ist. Auf dem neuen Portal <https://bkk-familyplus.de/public> sind Zusatzleistungen für Familien in allen Lebenslagen zielgruppengerecht aufbereitet und für die jeweilige Lebensphase leicht und schnell recherchierbar. So haben Sie immer einen Überblick, welche Extras Sie in welcher Lebensphase – vom Kinderwunsch bis zu Teenagern und jungen Erwachsenen – nutzen können.

### Ungewollt kinderlos?

Als starker Partner unterstützen wir Paare mit unerfülltem Kinderwunsch dabei, die Chance für eine Schwangerschaft zu steigern. Rund um die Behandlung in einem der angeschlossenen Partner-Kinderwunschzentren leisten wir deutlich mehr als den gesetzlichen Standard.

### Schwangerschaft und Geburt: Beste Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben

Schwangerschaft und Geburt bringen neben Freude, Glück und Aufregung manchmal auch Unsicherheiten oder ungeplante Schwierigkeiten mit sich. Auch während der Schwangerschaft und rund um die Geburt bieten wir Ihnen umfassende Informationen, zusätzliche Tests, Untersuchungen und Beratungen zur körperlichen und mentalen Gesundheit.

### Unser Plus Für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder

Ob Vorsorgeuntersuchungen von Anfang an, operative Eingriffe, innovative Methoden oder die Behandlung von chronischen oder schweren Krankheiten: Wir halten in all diesen Bereichen ein Plus für Sie und Ihre Kinder bereit, von der Geburt bis zur Volljährigkeit, vor Ort in der Arztpraxis/Krankenhaus und/oder digital.

### Neugierig geworden?

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns sehr am Herzen. Schauen Sie am besten gleich mal rein ins neue Familienportal der BKK Public und überzeugen Sie sich von den umfassenden zusätzlichen Gesundheits-Leistungen für Ihre ganze Familie in allen Lebenslagen und Lebensphasen unter <https://bkk-familyplus.de/public>



## Läuft mit uns!

Gemeinsam laufen heißt Spaß, Team Building, Motivation und körperlich aktiv sein. Auch die BKK Public war in diesem Jahr wieder mit Mitarbeitenden und vielen weiteren Laufbegeisterten der Trägerunternehmen bei einer tollen Laufveranstaltung mit dabei.

Am 15.09.2024 ging der Stiftungslauf der Bürgerstiftung am Salzgitter See nach fünfjähriger Pause wieder an den Start. Egal ob groß, klein, alleine oder in der Gruppestaffel jeder war hierbei herzlich Willkommen. Gelaufen wurde entweder eine Seerunde mit 5,4 km oder die doppelte mit 10,8 km. Für die „Shortys“ und die Gruppenstaffeln gab es eine kürzere Runde von 1,2 km. Alle Walker nutzten ebenfalls die 5,4 km Seerunde. Und das Tolle: Mit den Startgeldern werden soziale Projekte in Salzgitter unterstützt. Wir bedanken uns bei über 300 Teilnehmer\*innen!

Neben dem sportlichen Einsatz standen auch in diesem Jahr wieder der gemeinsame Auftritt und der Spaß an der Sache im Mittelpunkt.



Shorty-Lauf mit 40 teilnehmenden Kindern



Das Läuferteam der BKK Public beim Stiftungslauf am Salzgitter See am 15. September 2024!

# Die wichtigsten Kinderkrankheiten

OB SCHARLACH, RÖTELN ODER WINDPOCKEN – KINDERKRANKHEITEN SIND ANSTECKENDE INFIZIERSKRANKHEITEN, DIE HÄUFIG BEREITS DIE JÜNGSTEN BETREFFEN. DOCH AUCH ERWACHSENE KÖNNEN SICH INFIZIEREN. UND MANCHE KINDERKRANKHEITEN KÖNNEN DURCHAUS GEFÄHRLICH WERDEN.

## Was sind Kinderkrankheiten?

Kinderkrankheiten werden als solche bezeichnet, weil die meisten Menschen bereits im Kindesalter daran erkranken. Aber auch Erwachsene, die in Kindertagen von Masern, Röteln und Co. verschont geblieben sind, können sich infizieren. Die meisten Kinderkrankheiten werden durch Viren ausgelöst – und sie können zum Teil sehr gefährlich werden. Bei vielen dieser Erkrankungen ist man nach einer Infektion oder im Falle einer Impfung lebenslang immun. Aber welche Symptome verursachen unterschiedliche Kinderkrankheiten? Und wie kann man sich schützen?

## Windpocken

Windpocken werden durch Varizella-Zoster-Viren ausgelöst und sind hoch ansteckend. Meist infizieren sich Kinder mit Windpocken. Typisch für die Erkrankung sind Fieber und ein juckender Hautausschlag mit roten Flecken, die sich zu roten Bläschen entwickeln. Nach dem Abklingen der Krankheit bleiben die Viren schlummernd im Körper. Sie können viele Jahre später wieder aktiv werden und eine Gürtelrose auslösen, die sich mit einem teils sehr schmerzhaften Hautausschlag äußert.

Windpocken verlaufen bei sonst gesunden Kindern in der Regel harmlos. Vor allem bei Neugeborenen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann es aber zu Komplikationen kommen. So können etwa bakterielle Hautinfektionen auftreten. Schwere Folgen wie Lungenentzündungen oder Hirn- und Hirnhautentzündungen sind eher selten. Für schwangere Frauen können Windpocken ebenfalls gefährlich werden, denn eine Infektion kann zu Missbildungen des ungeborenen Kindes führen.

Einen wirksamen Schutz gegen die Krankheit bietet eine Windpockenimpfung, die in zwei Dosen verabreicht wird. Für Kinder empfiehlt die Ständige Impfkommission die erste Impfung im Alter von 11 bis 14 Monaten und die zweite Dosis im Alter von 15 bis 23 Monaten.

## Scharlach

Scharlach wird durch Bakterien übertragen, die zur Gruppe der A-Streptokokken zählen. Verursacht wird die Erkrankung häufig durch eine Tröpfcheninfektion, etwa beim Husten oder Niesen. Scharlach beginnt mit plötzlichen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Typisch sind außerdem Fieber, gerötete Wangen, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Erst etwas später zeigen sich die typischen Haut- und Schleimhautveränderungen mit Rötungen in Gaumen und Rachen. Auf der Zunge bildet sich ein weißer Belag, nach einigen Tagen rötet sie sich. Dann spricht man von der für Scharlach typischen „Himbeerzunge“.

Zwischen dem 2. und 4. Krankheitstag bilden sich kleine, rote Flecken, die sich meist von der Leistengegend und den Innenseiten der Oberschenkel über den gesamten Körper ausbreiten, nur der Bereich um Mund und Kinn zeigt keinen Ausschlag. Die leicht erhaben aussehenden Flecken jucken nicht.

Anders als im Falle der meisten anderen Kinderkrankheiten kann man mehrmals im Leben an Scharlach erkranken. Behandeln lässt sich Scharlach mit Antibiotika, die die Krankheitsdauer verkürzen und mögliche Komplikationen verhindern können. Außerdem reduzieren Antibiotika das Ansteckungsrisiko für andere Menschen.

Eine Impfung gegen Scharlach gibt es nicht. Gute Hygiene, wie regelmäßiges Händewaschen und der Verzicht auf das Teilen von Trinkgefäßen, kann aber helfen, die Verbreitung der Bakterien zu reduzieren.

## Mumps

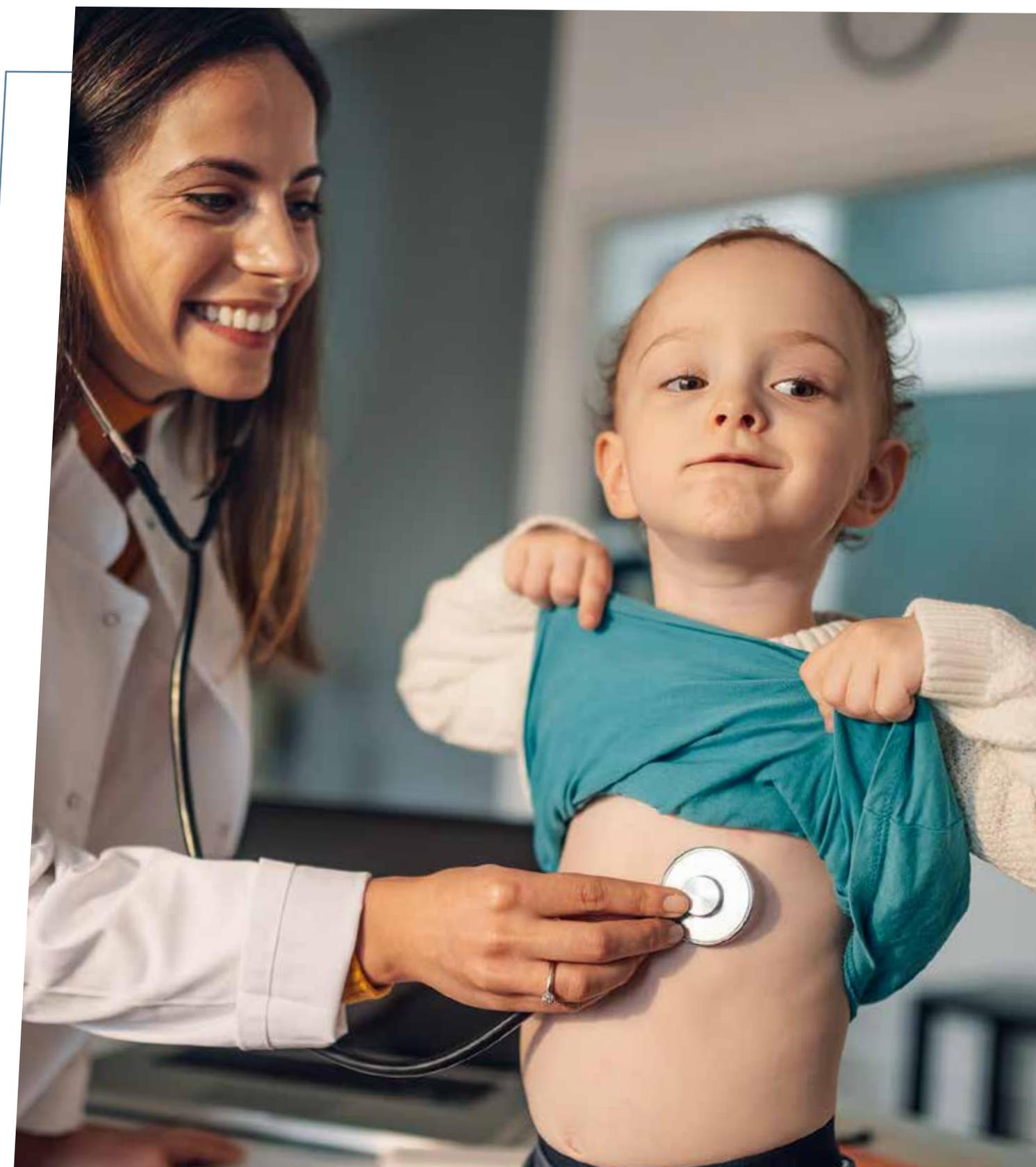
Auch Mumps ist eine Virusinfektion, die typischerweise mit Fieber und schmerzhaft geschwollenen Ohrspeicheldrüsen einhergeht. Betroffene sind bereits ansteckend, bevor die ersten Symptome auftreten. Bei Kleinkindern verläuft eine Infektion in der Regel mild. Doch je älter die Betroffenen sind, desto höher ist das Risiko für weitere Erkrankungen, wie etwa Hirnhautentzündung (Enzephalitis) oder Entzündungen von Hoden, Brüsten oder Eierstöcken.

Auch gegen Mumps gibt es keine spezifische antivirale Behandlung. Die Therapie konzentriert sich auf Schmerz- und Fiebersenkung sowie auf die Linderung der Schwellungen durch kühle Umschläge und viel Ruhe. Die Mumps-Masern-Röteln-Impfung ist hier der beste Weg, um die Krankheit zu verhindern.

## Röteln

Typisch für die Röteln, die ebenfalls durch Viren ausgelöst werden, ist ein auffälliger Ausschlag auf der Haut. Dabei bilden sich kleine, hellrote Flecken, die sich zuerst hinter den Ohren zeigen und sich dann über das Gesicht auf den ganzen Körper ausbreiten. Auch Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten und leichtes Fieber sind häufige Symptome. Bei Kindern verläuft die Virusinfektion normaler-

weise mild und ohne Komplikationen. Gefährlich ist die Erkrankung aber in einer Schwangerschaft. Denn dann besteht für das Ungeborene die Gefahr von schweren Behinderungen. Auch Fehlgeburten und Missbildungen des Kindes sind häufig die Folge. Daher ist gerade für Frauen mit Kinderwunsch ein vollständiger Röteln-Impfschutz wichtig. Generell bietet eine Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln den besten Schutz vor der Erkrankung.



## Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine Viruserkrankung und betrifft vor allem Kinder unter zehn Jahren. Sie ist sehr ansteckend und tritt vor allem im Spätsommer und Herbst auf. Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit beginnt meist mit Fieber und Halsschmerzen. Ein bis zwei Tage später bildet sich dann ein schmerzhafter Ausschlag im Mund, an den Handflächen und Fußsohlen. Fast immer verläuft die Erkrankung mild und heilt innerhalb von ein bis zwei Wochen aus.

Übertragen wird die Erkrankung häufig durch den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten, insbesondere, wenn man mit der Flüssigkeit aus den Bläschen des Ausschlags in Berührung kommt. Eine spezifische Behandlung für die Hand-Fuß-Mund-Krankheit gibt es nicht, Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen sowie Mundspülungen können aber helfen, das Fieber und die Schmerzen zu reduzieren. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Um eine Verbreitung der Viren zu verhindern, sollte man auf eine gute Hygiene achten. Dazu zählen regelmäßiges Händewaschen und die gründliche Reinigung oder Desinfektion von Oberflächen. Außerdem sollten Sie auf einen engen Körperkontakt mit dem oder der Betroffenen verzichten. Kinder sollten während der ansteckenden Phase zu Hause bleiben. Sobald die Bläschen des Ausschlags eingetrocknet sind, können die Kinder in der Regel ohne schriftliches ärztliches Attest wieder die Schule oder den Kindergarten besuchen.

## Masern

Eine Masern-Infektion wird durch Viren ausgelöst und verläuft in zwei Phasen. In der ersten Phase treten typischerweise Fieber und Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen sowie eine Bindehautentzündung auf. Außerdem bilden sich weiße Flecken an der Mundschleimhaut. Erst einige Tage später beginnt in der zweiten Krankheitsphase der typische Hautausschlag mit hellroten, nicht juckenden Flecken, die sich zunächst im Gesicht und hinter den Ohren zeigen und sich anschließend über den ganzen Körper ausbreiten.

Masern sind nicht ungefährlich. Zwar kann die Erkrankung harmlos verlaufen, sie schwächt aber das Immunsystem. Entsprechend haben zusätzliche Erreger leichtes Spiel. So kann es leicht zu einer Bronchitis oder Lungenentzündung kommen. Im schlimmsten Fall droht sogar eine lebensbedrohliche Gehirnentzündung. Für Babys und Erwachsene ist das Risiko von Komplikationen am höchsten.

Eine wirksame Therapie gegen Masern gibt es nicht. Die effektivste Maßnahme ist eine Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die erste Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR) für Kinder im Alter von 11 Monaten, die zweite Impfung im Alter von 15 Monaten.

## Allgemeine Tipps zur Prävention

Neben den spezifischen Impfungen gegen die genannten Krankheiten gibt es weitere Maßnahmen, die helfen können, Kinder gesund zu erhalten:

- **Hygiene:** Regelmäßiges Händewaschen ist eine der besten Möglichkeiten, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern. Kinder sollten auch lernen, in ein Taschentuch oder die Armbeuge zu niesen und zu husten.
- **Gesunde Ernährung:** Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper, Infektionen besser abzuwehren.
- **Ausreichend Schlaf:** Kinder benötigen genügend Schlaf, um gesund zu bleiben und sich gut zu entwickeln. Schlafmangel kann das Immunsystem schwächen.
- **Regelmäßige Arztbesuche:** Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um den Impfstatus zu überprüfen und Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

# Lebensmittel für gesunde Arterien

SO GENANNT BLUTVERDÜNNER HEMMEN DIE BLUTGERINNUNG UND BEUGEN AUF DIESE WEISE BLUTGERINNSSELN VOR. SOLCHE BLUTGERINNSSEL KÖNNEN ZU GEFÄSSVERSCHLÜSSEN FÜHREN UND EMBOLIEN, EINEN HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL ZUR FOLGE HABEN. WIR STELLEN DIE BESTEN LEBENSMITTEL UND NATÜRLICHEN BLUTVERDÜNNER FÜR GESUNDE ARTERIEN VOR.

## Knoblauch

Knoblauch wirkt blutverdünnend und blutdrucksenkend. Hauptverantwortlich dafür ist das enthaltene Allicin, eine schwefelhaltige Verbindung, die auch für den typischen Knoblauch-Geruch sorgt. Der regelmäßige Verzehr von Knoblauch kann altersbedingten Gefäßveränderungen vorbeugen und unsere Blutgefäße schützen. Außerdem stärkt Knoblauch das Immunsystem.



## Kurkuma

Dem Wirkstoff Curcumin, der in der Kurkuma-Wurzel enthalten ist, werden viele positive Einflüsse auf die Gesundheit nachgesagt: So soll Curcumin nicht nur bei Verdauungsbeschwerden und chronischen Entzündungen und sogar Krebs helfen. Kurkuma soll auch eine blutverdünnende Wirkung haben. Wissenschaftliche Studien, die die Wirkung von Curcumin beim Menschen belegen, gibt es jedoch kaum. Zwar zeigt Curcumin bei Labor- und Tierversuchen vielversprechende Wirkungen. Auf den Menschen lassen sich solche positiven Ergebnisse aber nicht einfach übertragen.



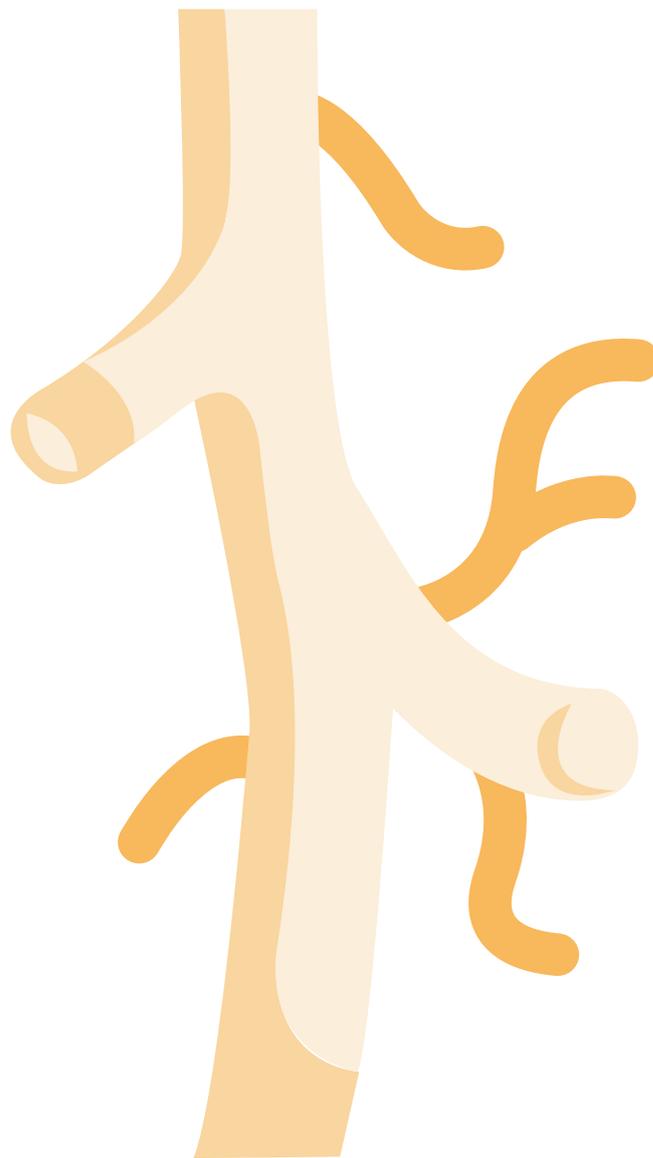
## Fisch

In fetthaltigen Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch in Lein- oder Chiasamen sind sie enthalten: Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken blutverdünnend und senken damit das Risiko für die Entstehung einer Thrombose deutlich. Außerdem wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend und reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.



## Heidelbeeren & Himbeeren

In Beeren wie etwa Heidelbeeren oder Himbeeren sind viele wertvolle Nährstoffe enthalten, die sich positiv auf den Körper auswirken. Diese Beeren enthalten außerdem Salicylsäure, die blutverdünnend wirkt, und mit dem Wirkstoff in Aspirin – Acetylsalicylsäure – chemisch eng verwandt ist. Die in Beeren enthaltene Menge liegt jedoch weit unter der Wirkstoffmenge des Arzneimittels.



**Aber Vorsicht:** Wer bereits Medikamente zur Blutverdünnung einnimmt, darf diese nicht einfach absetzen und zu natürlichen Blutverdünnern greifen. Denn natürliche Blutverdünner lassen sich nicht so leicht dosieren. Außerdem kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit bereits verordneten Medikamenten kommen. Besprechen Sie also bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob blutverdünnende Lebensmittel für Ihre Ernährung geeignet sind.

# Osteoporose: was tun bei Knochenschwund?

OSTEOPOROSE IST WEITERVERBREITET ALS DIABETES – UND DOCH WISSEN VIELE NUR WENIG ÜBER DIESE ERKRANKUNG, BEI DER DIE KNOCHEN KONTINUIERLICH ABBAUEN. WIE ERKENNT MAN EINE OSTEOPOROSE? UND LÄSST SICH DER KNOCHENSCHWUND STOPPEN?

Bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnen unsere Knochen zu altern und werden zunehmend instabiler, die Knochenmasse nimmt natürlicherweise ab. Das ist eine normale Folge des Alterns. Kommt es aber zu einem übermäßigen Knochenabbau, sprechen Medizinerinnen und Mediziner von Osteoporose. Bei dieser Erkrankung sind die Knochen weniger belastbar und können bereits bei leichter Beanspruchung brechen.

Die Erkrankung ist chronisch und tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Doch die Zahlen sprechen für sich. In Deutschland – so schätzen Fachleute – sind etwa sieben Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Zum Vergleich: Die Anzahl der Diabeteskranken liegt bei etwa 4,5 Millionen. Von den sieben Millionen Osteoporose-Betroffenen in Deutschland sind rund 5,5 Millionen Frauen und 1,5 Millionen Männer.

Zunächst verursacht eine Osteoporose keine Schmerzen und bleibt daher oft unbemerkt. Viele Betroffene bemerken die Krankheit erst, wenn sie so weit fortgeschritten ist, dass Frakturen, also Knochenbrüche, auftreten.

## Wie entsteht Osteoporose?

Rund 90 Prozent aller Osteoporose-Erkrankungen sind hormonell bedingt. In diesem Fall spricht man von einer **primären Osteoporose**. Die häufigste Ursache der primären Osteoporose ist der Mangel an weiblichen Sexualhormonen – den Östrogenen –, die knochenschützend wirken. Während und nach den Wechseljahren fährt der weibliche Körper die Östrogenproduktion stark zurück. Dadurch beschleunigt sich der Knochenabbau. Auch bei Männern sinkt mit dem Alter der Testosteronspiegel. Dies geschieht aber eher langsam und der Hormonabfall ist nicht so stark ausgeprägt wie bei Frauen. Deshalb sind Frauen häufiger als Männer von einer Osteoporose betroffen.

Eine **sekundäre Osteoporose** liegt dann vor, wenn der vermehrte Knochenabbau eine Folge oder Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung ist, zum Beispiel im Falle von Diabetes mellitus oder einer Schilddrüsenüberfunktion. Aber auch bestimmte Medikamente, wie zum Beispiel Glukokortikoide, können den Knochenabbau fördern. Weitere Risikofaktoren für Osteoporose sind ein langfristiger Nährstoffmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und ein dauerhafter Mangel an Bewegung.

## Wie gefährlich ist Osteoporose?

Statistiken zufolge erleiden weltweit jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab 50 Jahren Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Besonders gefährlich sind dabei Oberschenkelhals- und Oberschenkelbrüche. Diese Brüche gelten als häufigste Ursache für Krankenhauseinweisungen bei Frauen über 70 Jahren. Viele der Betroffenen sterben innerhalb eines Jahres, andere sind nach der Genesung auf Gehhilfen angewiesen oder erleben erhebliche Einschränkungen im Alltag.

## Wie erkennt man eine Osteoporose?

Ab einem Alter von 70 Jahren sollten Menschen ihre Knochengesundheit durch eine Knochendichtemessung überprüfen lassen. Die Untersuchung erfolgt mit einem speziellen Röntgengerät und ist völlig schmerzfrei. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Bei Risikofaktoren wie Diabetes, rheumatoider Arthritis, neurologischen Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortison) sollte die Untersuchung bereits ab 50 Jahren erfolgen. Dies gilt besonders für Patienten mit Brust- oder Prostatakrebs, die Hormonblocker erhalten.

## Gibt es Medikamente gegen Osteoporose?

Spezielle Osteoporose-Medikamente sind sehr effektiv und bauen die Knochendichte wieder auf, wodurch Knochenbrüche verhindert werden. Im Falle von Nebenwirkungen können Patientinnen und Patienten auf andere Präparate umsteigen. Osteoporose-Medikamente reduzieren im Übrigen auch das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und die Entstehung von Tumoren.

## Worauf sollten Betroffene achten?

Besonders für Osteoporose-Betroffene ist eine knochengesunde Lebensweise entscheidend. Dazu gehört ein normales Körpergewicht, der Verzicht auf Rauchen, der moderate Konsum von Alkohol und Kaffee sowie eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D. Orientieren kann man sich dabei an der sogenannten Tausender-Regel: 1000 Milligramm Kalzium und 1000 Einheiten Vitamin D pro Tag. Kalzium kann durch kalziumreiche Lebensmittel wie Mineralwasser und Käse aufgenommen werden, während Vitamin D als Tablette oder Öl ergänzt werden sollte.

Wichtig ist außerdem regelmäßiges körperliches Training. Denn Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Knochendichte. Empfohlen werden Kraft-, Ausdauer-, Balance- und Koordinationstraining. Geeignet sind Aktivitäten wie zügiges Walken, Ballsportarten oder kraftorientiertes Tai-Chi. Aqua-Gymnastik ist weniger effektiv, da sie das Skelettsystem nicht ausreichend belastet. Auch ein individuelles Trainingsprogramm im Fitness-Studio kann sinnvoll sein.

### Wie kann man einer Osteoporose vorbeugen?

Körperliche Bewegung ist entscheidend für den Aufbau von Muskel- und Knochenmasse. Das gilt insbesondere für das Alter bis 30 Jahre, denn die Basis für gesunde Knochen wird bereits in der Jugend gelegt. Und auch, wer älter als 30 Jahre alt ist, sollte sich viel bewegen, um dem kontinuierlichen Muskel- und Knochenabbau entgegenzuwirken. Eine ausgewogene, kalzium- und proteinreiche Ernährung unterstützt ebenfalls die Knochengesundheit.



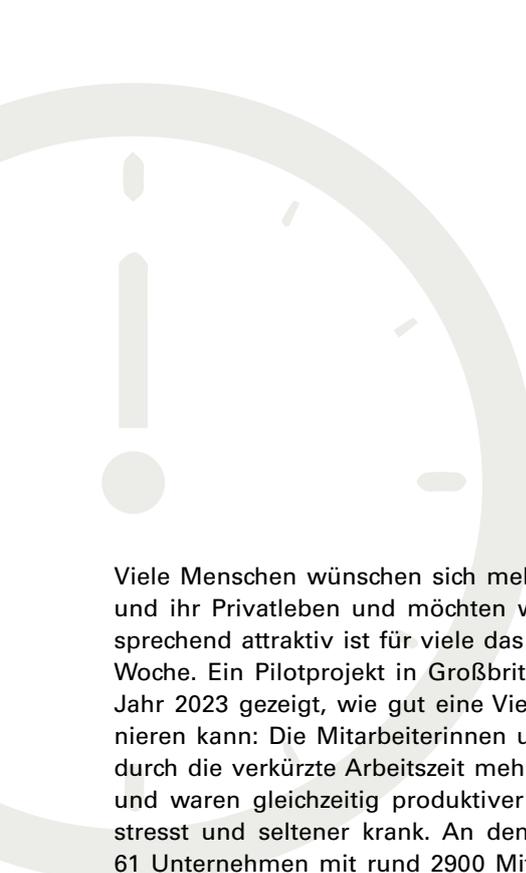
### An wen können sich Betroffene wenden?

Betroffene sollten sich an Ärztinnen und Ärzte wenden, die sich auf Osteoporose spezialisiert haben. Viele niedergelassene Orthopädinnen und Orthopäden sind geeignete Ansprechpartner. Darüber hinaus gibt es osteologische Schwerpunktzentren. Eine Übersicht dieser Schwerpunktzentren ist auf der Website des Dachverbands Osteologie e.V. unter <https://dv-osteologie.org/zentrum-dvo> zu finden.

# Vier-Tage-Woche: Arbeitsmodell der Zukunft?

NUR VIER TAGE PRO WOCHE ZU ARBEITEN, MACHT DIE MITARBEITENDEN NICHT NUR ZUFRIEDENER UND AUSGERUHTER. SIE SIND AUCH MOTIVIERTER BEI DER ARBEIT UND HABEN WESENTLICH WENIGER FEHLTAGE. DAS ZEIGEN VERSCHIEDENE STUDIEN. ENTSPRECHEND WÄCHST BEI VIELEN DER WUNSCH NACH WENIGER ARBEIT.

**Mo****Di****Mi****Do****Fr****Sa****So**



Viele Menschen wünschen sich mehr Zeit für die Familie und ihr Privatleben und möchten weniger arbeiten. Entsprechend attraktiv ist für viele das Modell der Vier-Tage-Woche. Ein Pilotprojekt in Großbritannien hat bereits im Jahr 2023 gezeigt, wie gut eine Vier-Tage-Woche funktionieren kann: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten durch die verkürzte Arbeitszeit mehr Zeit fürs Privatleben und waren gleichzeitig produktiver im Job, weniger gestresst und seltener krank. An dem Versuch hatten sich 61 Unternehmen mit rund 2900 Mitarbeitenden beteiligt. Und 56 der Firmen teilten daraufhin mit, die Vier-Tage-Woche beibehalten zu wollen.

### Wunsch nach Veränderung

Auch in Deutschland würden sich Studien zufolge viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Vier-Tage-Woche wünschen. Eine Umfrage des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung mit 2.575 Befragten ergab, dass mehr als 70 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland gerne auf eine Vier-Tage-Woche umsteigen würden – allerdings nur, wenn der Lohn auch bei geringerer Arbeitszeit derselbe bleibt. Acht Prozent wären bereit, bei einer Reduzierung ihrer Arbeitszeit auch einen entsprechenden Lohnverlust in Kauf zu nehmen. Nur 17 Prozent der Studienbeteiligten lehnen eine 4-Tage-Woche ab und zwei Prozent haben ihre Vollzeitätigkeit bereits auf vier Tage reduziert. Die Ergebnisse der Studie kann man hier nachlesen: <https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?produkt=HBS-008610>

### Mehr Produktivität, weniger Krankheitstage

Verschiedene Praxisversuche und Studien weisen darauf hin, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei einer 4-Tage-Woche produktiver und seltener krank sind. Im Falle des Pilotversuchs in Großbritannien verzeichneten die Unternehmen bei den Fehltagen ihrer Mitarbeitenden ein Minus von 65 Prozent. Ein voller Lohnausgleich könnte damit womöglich kompensiert werden. Mehr zum Praxistest in Großbritannien erfahren Sie hier: <https://www.tageschau.de/wirtschaft/weltwirtschaft/vier-tage-woche-grossbritannien-101.html>

### Vor- und Nachteile einer Vier-Tage-Woche

Neben einer verbesserten Produktivität, Work-Life-Balance und Zufriedenheit der Mitarbeitenden hat die Vier-Tage-Woche noch weitere Vorteile:

- **Gesundheit:** Verkürzte Arbeitszeiten können zu weniger Stress führen und Burnout-Risiken durch längere Erholungsphasen reduzieren.
- **Umwelt:** Reduzierte Pendelzeiten verringern den CO<sub>2</sub>-Ausstoß.
- **Rekrutierung und Bindung von Mitarbeitenden:** Verkürzte Arbeitszeiten sind für viele potenzielle Mitarbeitende attraktiv und fördern die Mitarbeiterbindung.
- **Kosteneinsparungen:** Durch einen zusätzlichen freien Tag und weniger genutzte Ressourcen fallen geringere Betriebskosten an.

### Allerdings birgt die Vier-Tage-Woche auch ein paar Nachteile:

- **Arbeitsverdichtung:** Möglicherweise steigt durch eine geringere Arbeitszeit die Arbeitslast an den verbleibenden Arbeitstagen.
- **Erreichbarkeit:** Termine und berufliche Kontakte sind an weniger Tagen möglich.
- **Finanzielle Auswirkungen:** Reduzierte Betriebszeiten können zu einem möglichen Verlust von Einnahmen führen. Zudem kann eine Umstellung der Arbeitsstrukturen Kosten verursachen.

Diese Vor- und Nachteile gilt es für Unternehmen abzuwägen. Doch wenn sich eine Firma für die Einführung einer Vier-Tage-Woche entscheidet, kann das laut der Studie der Hans-Böckler-Stiftung ein wichtiger Schritt gegen den Fachkräftemangel sein. Denn Personen, die nicht in Vollzeit arbeiten können oder wollen, könnten so für Engpassberufe gewonnen werden. Ein Arbeitstag weniger pro Woche könnte also womöglich wirklich zum Arbeitsmodell der Zukunft werden.

# Weihnachtswissen: Fakten rund ums Fest

SIE GLAUBEN, SIE WÜSSTEN ALLES ÜBER WEIHNACHTEN? WENN SIE SICH DA MAL NICHT TÄUSCHEN. WIR HABEN EIN PAAR INTERESSANTE FAKTEN, MYTHEN UND REKORDE RUND UM WEIHNACHTEN GESAMMELT.

## 1. Wurde Jesus an Weihnachten geboren?

An Weihnachten feiern wir hierzulande bekanntermaßen die Geburt Jesu. Doch ob Jesus tatsächlich am 25. Dezember geboren ist, wie viele glauben, weiß niemand so genau. Ein konkretes Datum findet sich in der Bibel nämlich nirgends. Die älteste Überlieferung, die auf diesen Tag hinweist, ist eine Predigt des römischen Bischofs, die er am „Tag der Geburt des Erlösers“ im Jahr 353 oder 354 nach Christus hielt. Warum er gerade den 25. Dezember auserkor, ist unklar. Die bekannteste Theorie ist, dass der römische Bischof Hippolyt ursprünglich gegen den weit verbreiteten Sonnenkult vorgehen wollte. Deshalb soll er den Geburtstag Jesu als „Gegengewicht“ zum Geburtstag des unbesiegbaren Sonnengottes auf den 25. Dezember gelegt haben. Dennoch könnte Jesus nach heutigem Kenntnisstand auch an jedem anderen Tag im Jahr geboren sein.

## 2: „O Tannenbaum“ ist gar kein Weihnachtslied

„O Tannenbaum“ zählt in Deutschland zu den bekanntesten Weihnachtsliedern. Aber wussten Sie, dass das Stück eigentlich gar kein Weihnachtslied ist? Geschrieben wurde es 1819 von Joachim August Zarnack als tragisches Liebeslied, in dem er über die Untreue seiner Geliebten klagte. 1824 dichtete der Leipziger Lehrer Ernst Anschütz es dann zum Weihnachtslied um. Die Melodie ist schon deutlich älter, sie stammt aus dem 16. Jahrhundert. Von O Tannenbaum existieren auch viele Versionen in anderen Sprachen: Die Hymne der US-amerikanischen Bundesstaaten Maryland, Florida, Michigan und Iowa hat dieselbe Melodie. Auch der Fangesang „We'll keep the blue flag flying high“ des englischen Fußballvereins FC Chelsea wird zur Melodie von „O Tannenbaum“ gesungen.

## 3. Der teuerste Weihnachtsbaum der Welt

Den Rekord für den teuersten Weihnachtsbaum der Welt hält bislang das Hotel Kempinski Bahía Estepona bei Marbella. Den extravaganten Weihnachtsbaum des Hotels zierten im Jahr 2019 Anhänger und Kugeln im Wert von 14 Millionen Euro.

## 4. Verbotenes Fest

Zwischen 1659 und 1681 war Weihnachten verboten – zumindest in einem kleinen Reil der USA. Damals untersagte der Puritanerstaat Massachusetts jede Art von weihnachtlicher Feier. Der Grund: Die Puritaner sahen in den Feierlichkeiten heidnische Bräuche und hielten das Fest für zu weltlich. Wer gegen das Verbot verstieß, musste eine Geldstrafe zahlen.

## 5. Der Erfinder des Weihnachtsmanns

Der Weihnachtsmann, wie wir ihn heute kennen, sieht immer recht ähnlich aus: Er hat einen Rauschebart, Pausbacken, einen dicken Bauch und trägt einen Mantel. Diese Merkmale verdankt er dem Karikaturisten Thomas Nast, der 1846 von Deutschland in die USA auswanderte und 1863 in der amerikanischen Zeitschrift „Harper's Weekly“ eine Zeichnung des Weihnachtsmanns veröffentlichte. Nast ist auch als Erfinder der politischen Karikatur bekannt. Seine beliebteste Figur aber ist ganz klar „Santa Claus“.



# Richtig streiten: Tipps für Konflikte in der Partnerschaft

OB ES UM DIE ORDNUNG IM HAUSHALT, UM FINANZEN ODER UNTERSCHIEDLICHE ZUKUNFTSVORSTELLUNGEN GEHT – IN FAST JEDER BEZIEHUNG KOMMT ES FRÜHER ODER SPÄTER ZU MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN ODER KONFLIKTEN. DOCH EIN STREIT KANN AUCH KONSTRUKTIV SEIN UND DIE BEZIEHUNG STÄRKEN. DAZU SOLLTEN SIE ABER DIE FOLGENDEN DINGE BEHERZIGEN.



## 1. Die richtige Einstellung: Konflikte gehören dazu

Konflikte müssen kein Zeichen dafür sein, dass eine Beziehung schlecht läuft. Im Gegenteil: Wenn beide Partner offen und respektvoll miteinander kommunizieren, können Meinungsverschiedenheiten sogar helfen, die Beziehung weiterzuentwickeln und mögliche Konflikte frühzeitig zu lösen. Am besten spricht man Konflikte direkt an, sobald sie sich ankündigen, damit sie nicht zu einem größeren Problem werden.

## 2. Keine Vorwürfe: „Ich“-Botschaften nutzen

Vermeiden Sie in einem Streit Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Denn das fordert Ihr Gegenüber heraus und sorgt dafür, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin eine Abwehrhal-

tung einnimmt. Senden Sie lieber „Ich“-Botschaften, das ist deutlich effektiver. Ein einfaches Beispiel: Anstatt zu sagen „Du räumst nie deine Sachen auf!“, sollte man lieber kommunizieren: „Ich fühle mich überfordert, wenn ich das Gefühl habe, dass ich so viele Dinge allein machen muss.“ So zeigt man, wie man sich fühlt, ohne den anderen direkt anzugreifen. „Ich“-Botschaften sind eine der Grundregeln für eine konstruktive Kommunikation – nicht nur in der Partnerschaft.

## 3. Raum geben: Zeit zum Runterkommen

Wenn die Emotionen hochkochen, fällt es schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Für eine konstruktive Konfliktlösung ist das keine gute Ausgangsposition. Wenn der Ärger im Streit überhandnimmt, legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie sich Zeit für sich allein. Gehen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin für eine Weile aus dem Weg, bis sich die Gemüter wieder beruhigt haben, und sprechen Sie später in einem weniger aufgeregten Zustand weiter miteinander. Wichtig ist jedoch, dass beide Partner sich darauf einigen, wann das Gespräch fortgesetzt wird. Konflikte zu vertagen oder unter den Tisch fallen zu lassen, ist keine Lösung.

## 4. Respekt wahren: Keine Beleidigungen

Auch wenn es in der Hitze des Gefechts manchmal schwerfällt – persönliche Beleidigungen und abwertende Äußerungen sind ein absolutes Tabu. Fiese Kommentare können sehr verletzend sein und führen ein Streitgespräch nie in eine positive Richtung. Streit sollte sich immer um das eigentliche Konfliktthema drehen und nicht auf das Gegenüber abzielen.

## 5. Nach dem Streit: Versöhnung nicht vergessen

Wichtig nach einem Streit ist auch eine echte Versöhnung. Im Gespräch, mithilfe einer Umarmung oder einem kleinen Zeichen der Zuneigung können Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zeigen, dass der Konflikt beendet ist und keine negativen Gefühle mehr im Raum stehen. So schließen Sie einen Streit positiv ab und finden wieder zu einem harmonischen Miteinander.

# Tierische Begleiter: Die besten Haustiere für Familien

OB HUND, KATZE ODER MEERSCHWEINCHEN – HAUSTIERE BEREICHERN DAS LEBEN VIELER FAMILIEN. BESONDERS KINDER WÜNSCHEN SICH HÄUFIG EINEN TIERISCHEN FREUND ZUM SPIELEN UND SCHMUSEN. DOCH WELCHE TIERE SIND BESONDERS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN GEEIGNET?

Haustiere bereiten ihren menschlichen Familien viel Freude, sie geben Zuneigung und bringen Abwechslung in den Alltag. Aber wer sich für ein Haustier entscheidet, sollte sich auch der Verantwortung für das Lebewesen bewusst sein. Und nicht jedes Tier passt in jede Familie. Es gilt, die Bedürfnisse der Tiere und die Lebenssituation der Familie in Einklang zu bringen – und die Kosten zu berücksichtigen, die ein Haustier verursacht.



## Hunde: treu und loyal

Hunde werden oft als „beste Freunde des Menschen“ bezeichnet, und das aus gutem Grund. Sie sind loyale Begleiter, die gerne Zeit mit ihrer Familie verbringen und häufig viel Spaß am Spielen und Toben haben. Besonders kinderfreundliche Rassen wie der Labrador, Golden Retriever oder der Beagle sind geduldig und verspielt und passen gut zu einem aktiven Familienleben. Sie sorgen für Bewegung bei Herrchen und Frauchen, da sie regelmäßig spazieren gehen müssen, und helfen Kindern dabei zu lernen, Verantwortung zu übernehmen. Darüber hinaus sind Hunde oft gute Beschützer und geben Kindern dadurch ein Gefühl von Sicherheit. Allerdings fühlen sich Hunde mit ihrer Familie am wohlsten, Urlaubsreisen sollten also gut geplant und die Versorgung des Hundes sichergestellt sein.

Die Anschaffungskosten für einen Hund können je nach Rasse stark variieren und liegen oft zwischen 300 und 1.500 Euro. Auch, ob sie von einem Züchter oder aus dem Tierheim stammen, spielt bei den Anschaffungskosten eine Rolle. Hinzu kommen laufende Kosten für Futter (ca. 50-100 Euro im Monat), Tierarztbesuche, Impfungen, Hundesteuer und Versicherung. Insgesamt sollten Familien mit Kosten in Höhe von etwa 1.000 bis 1.500 Euro jährlich rechnen.



## Katzen: verschmust und unabhängig

Katzen sind wunderbare Familienmitglieder für alle, die ein etwas unabhängigeres Haustier suchen. Die Samtpfoten lieben Streicheleinheiten, können sich aber auch gut allein beschäftigen. Rassen wie die Ragdoll, Maine Coon oder die Britisch Kurzhaar gelten als besonders sanftmütig und sind bekannt für ihr freundliches und ausgeglichenes Wesen. So sind sie oft geduldige Spielgefährten für Kinder. Das kann aber auch für alle anderen Katzenrassen gelten. Denn wie kinderfreundlich eine Katze ist, hängt in erster Linie von ihrem Charakter ab und nicht von ihrer Herkunft.

Katzen sind recht pflegeleicht und können sich an unterschiedliche Lebensumstände anpassen. Sie benötigen keine täglichen Spaziergänge und sind auch mal mit sich selbst zufrieden. Wer für seine Katze aber eine reine Wohnungshaltung vorsieht, sollte sich mindestens zwei Stuntentiger anschaffen, denn Katzen brauchen Beschäftigung und sozialen Kontakt.

Die Anschaffungskosten für Katzen aus dem Tierheim beginnen oft bei 80 bis 100 Euro, während Katzen von Züchtern teurer sein können. Futter, Katzenstreu und Tierarztkosten summieren sich auf etwa 400 bis 800 Euro jährlich. Katzen benötigen außerdem regelmäßige Impfungen und Entwurmungen, die zusätzliche Kosten verursachen.



### Kaninchen: gesellig und nicht zum Kuschneln

Auch Kaninchen sind niedliche und beliebte Haustiere für Kinder. Sie sind neugierig und können – wenn sie artgerecht gehalten werden und man viel Zeit und Geduld mitbringt – enge Bindungen zu ihren Besitzern aufbauen. Aber: Kaninchen sind keine Kuschneltiere. Sie sind für Familien mit Kindern geeignet, die eher beobachten als mit dem Haustier schmusen möchten. Außerdem brauchen Kaninchen unbedingt Gesellschaft und müssen daher immer mindestens zu zweit gehalten werden. Kaninchen brauchen auch dringend Freilauf – egal, ob sie in der Wohnung gehalten werden oder in Außenhaltung leben.

Die Anschaffungskosten für zwei Kaninchen liegen bei etwa 50 bis 100 Euro. Der Käfig oder das Gehege kann zwischen 100 und 300 Euro kosten. Hinzu kommen die laufenden Kosten für Futter, Einstreu und Tierarztbesuche, die sich auf etwa 300 bis 600 Euro jährlich belaufen können.



### Meerschweinchen: sozial und anspruchsvoll

Meerschweinchen sind lebhaft und gesellige Haustiere, die sich gut für Familien mit Kindern eignen. Sie sind weniger scheu als Kaninchen und können sehr zutraulich werden, wenn sie regelmäßig Kontakt zu ihren Besitzern haben. Da Meerschweinchen sehr soziale Tiere sind, sollten auch sie immer in Gruppen oder mindestens zu zweit gehalten werden.

Meerschweinchen sind anspruchsvoller in der Haltung, als die meisten vermuten. Sie brauchen ein großes Gehege mit vielen Verstecken – und zwar an einem ruhigen Ort. Mit Lärm kommen Meerschweinchen nicht zurecht. Ganz wichtig für die Tiere ist auch genügend Freilauf.

Und auch sie sind keine Kuschneltiere. In der Regel werden sie nicht gerne gestreichelt und herumgetragen. Deshalb sind Meerschweinchen für Familien mit Kindern geeignet, die den Freiraum der Tiere respektieren können und den Meerschweinchen eher zusehen möchten als mit ihnen zu kuschneln.

Die Anschaffungskosten für Meerschweinchen beginnen bei etwa 20 bis 50 Euro pro Tier. Ein geeignetes Gehege kostet etwa 100 bis 200 Euro. Die laufenden Kosten für Futter, Heu, Einstreu und Tierarztbesuche belaufen sich auf rund 200 bis 400 Euro jährlich.



### Fische: entspannt und pflegeleicht

Für Familien, die ein ruhiges Haustier suchen, sind Fische eine interessante Option. Ein gut eingerichtetes Aquarium kann ein echtes Highlight im Wohnzimmer sein und gleichzeitig entspannend wirken. Die Vielfalt an Fischarten ermöglicht es, ein Aquarium ganz nach den eigenen Vorlieben zu gestalten. Fische sind pflegeleichte Haustiere, die keinen direkten Kontakt benötigen. Sie sind ideal für Familien, die vielleicht nicht die Zeit oder den Platz für ein größeres Haustier haben. Kinder können durch das Beobachten der Fische lernen, sich um lebende Tiere zu kümmern, ohne dass intensive Betreuung erforderlich ist.

Die Anschaffungskosten für ein Aquarium variieren stark, je nach Größe und Ausstattung, und beginnen bei etwa 100 Euro für kleine Starter-Sets. Hinzu kommen die Kosten für Fische, Pflanzen und Zubehör, die bei etwa 50 bis 200 Euro liegen. Die laufenden Kosten für Futter und Pflegeprodukte sind vergleichsweise gering und belaufen sich auf etwa 50 bis 100 Euro jährlich.

# Selbstbewusstes Auftreten – so wirken Sie sicher

SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN IST OFT DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG, SEI ES IM JOB ODER IM PRIVATEN UND SOZIALEN UMFELD. DOCH SELBSTSICHERHEIT FÄLLT NICHT ALLEN IN DEN SCHOSS. DIE GUTE NACHRICHT: SELBSTBEWUSSTSEIN LÄSST SICH TRAINIEREN – UND WIRKT AUCH DANN, WENN MAN SICH INNERLICH UNSICHER FÜHLT.

## **KÖRPERHALTUNG:** Aufrecht und präsent

Eine gerade, aufrechte Körperhaltung signalisiert Selbstbewusstsein. Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden und lassen Sie die Schultern nicht hängen, sondern nehmen Sie sie zurück. Eine offene Haltung wirkt nicht nur auf andere positiv, sondern stärkt auch Ihr eigenes Selbstvertrauen.

## **BLICKKONTAKT:** Offen und aufmerksam

Direkter Blickkontakt vermittelt Ihrem Gegenüber Interesse und Selbstsicherheit. Vermeiden Sie es, den Blick zu häufig abzuwenden oder unsicher zu wirken. Ein stetiger Blickkontakt zeigt, dass Sie dem Gespräch aufmerksam folgen und ernst genommen werden wollen.

## **STIMME:** Klar und ruhig sprechen

Eine selbstbewusste Stimme ist laut und deutlich, aber nicht hektisch. Sprechen Sie in einem ruhigen Ton und machen Sie Pausen, um Ihre Worte wirken zu lassen. Bei Nervosität hilft gleichmäßiges Atmen, um zu vermeiden, dass Ihre Stimme unsicher oder brüchig klingt.

## **KLEIDUNG:** Wohlfühlen ist wichtig

Auch Kleidung kann Sie selbstbewusster wirken lassen. Und für die richtige Wahl müssen Sie kein Modeexperte sein. Wählen Sie Outfits, in denen Sie sich wohl und authentisch fühlen. Das hilft Ihnen selbstsicherer aufzutreten.

## **INNERE HALTUNG:** Positive Gedanken

Selbstbewusstsein beginnt im Kopf. Machen Sie sich positive Dinge in Ihrem Leben bewusst und machen Sie sich selbst Mut! Mit positiven Gedanken wie „Ich bin kompetent“ oder „Ich schaffe das“ unterstützen Sie Ihr selbstsicheres Auftreten.



## 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 nach § 194 Abs. 1a SGB V mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen bei Bedarf, diese vom Gesetzgeber geschaffene Möglichkeit zu nutzen.

### Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

#### Die Mehrleistungen für Sie als Kunde der BKK für den **Tarif BKKST**:

- > Freie Krankenhauswahl
- > Freie Arztwahl (Chefarzt)
- > Ein- oder Zweibettzimmer – je nach Wunsch
- > Unterbringung der Begleitperson bei versicherten Kindern bis 9 Jahre
- > Kosten für Transporte zum und vom Krankenhaus
- > Ambulante Operationen
- > 20 EUR Krankenhaustagegeld bei Nichtanspruchnahme der besseren Unterbringung und des Chefarztes



Ab  
**6,14 €**  
im Monat

Einfach direkt online abschließen unter

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

oder Telefon 0202 438-3560



# Schon gewusst?

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

## Impfung gegen Lungenkrebs in klinischer Erprobung

Jedes Jahr sterben rund 1,8 Millionen Menschen an den Folgen von Lungenkrebs. Einen Großteil der Lungenkrebsfälle (80 %) macht der sogenannte nicht-kleinzellige Lungenkrebs aus. Das Mainzer Pharmaunternehmen BioNTech hat nun einen mRNA-Impfstoff gegen nicht-kleinzelligen Lungenkrebs entwickelt, der die Überlebenschancen von Krebspatientinnen und -patienten erhöhen soll. Der mRNA-Impfstoff funktioniert ähnlich wie die mRNA-Covid-19-Impfstoffe: Er enthält eine Art „Bauplan“ des Lungenkrebses, der es dem Immunsystem ermöglicht, die Krebszellen zu erkennen und gezielt zu bekämpfen. Gesunde Zellen werden dabei – anders als bei einer Chemo- oder Strahlentherapie – nicht beschädigt. Die erste Phase der klinischen Erprobung der Impfung mit 130 Lungenkrebs-Betroffenen ist im Sommer 2024 gestartet. Bis der Impfstoff allgemein verfügbar sein wird, werden aber wohl noch ein paar Jahre vergehen.

## Operation aus 9.300 Kilometern Entfernung durchgeführt

Ein Doktorand des Multi-Scale Robotics Lab der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH Zürich) hat erstmals eine Operation mit einem magnetisch steuerbaren Endoskop aus der Ferne durchgeführt. Wie das Fachmagazin „Advanced Intelligent Systems“ berichtet, hat der Wissenschaftler das Endoskop im über 9.300 Kilometer entfernten Hongkong mit dem Joystick eines Playstation-Controllers gesteuert und die Operation über einen Bildschirm beobachtet. So gelang es ihm, das Magengewebe eines betäubten, aber lebenden Schweins zu untersuchen und Gewebeproben zu entnehmen.

## Herkunftsort des Altarsteins von Stonehenge entdeckt

Der Altarstein des südenglischen Monuments Stonehenge stammt nicht, wie lange angenommen, aus Wales, sondern aus dem 750 Kilometer entfernten Schottland. Erst 2023 hatten Forschende der Aberystwyth University in Wales herausgefunden, dass der fünf Meter lange und sechs Tonnen schwere Altarstein nicht aus der nahegelegenen Sandsteinregion stammt. Eine neue Studie der Curtin University im australischen Perth hat nun gezeigt, dass der flache Stein, der sich in der Mitte von Stonehenge befindet, aus dem Nordosten Schottlands kommt. Wie der Stein von seinem Ursprungsort zum rund 740 Kilometer entfernten Stonehenge transportiert wurde, ist bisher aber noch nicht bekannt.





# Wintermenü

Rote-Pete-Suppe

\*\*\*\*\*



Entenbällchen in  
Orangensosse  
mit Kartoffel-  
Pastinaken-Crouton

\*\*\*\*\*



Karamellisierte  
Feigen mit  
Minzmascarpone



## Rote-Bete-Suppe

500 g	Rote Bete
3/4 l	Gemüsebrühe
30 g	Pflanzenmargarine
2	Zwiebeln
2 EL	Zitronensaft
	Soja Cuisine Kochcreme
	Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen



### Zubereitung:

Rote Bete mit Schale 45 Minuten weich kochen, danach abschälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schneiden und in der Margarine glasig dünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Rote Bete dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und danach pürieren.

Vor dem Servieren Soja Cuisine auf die Suppe geben.



## Entenbällchen in Orangensosse mit Kartoffel-Pastinaken-Crouton

### Für die Entenfarce (1 Stunde):

100 ml	Sahne
4 EL	Crushed Eis
2 cl	Portwein
	frischer Thymian
	Salz, Pfeffer

### Für die Soße (Zeitaufwand 5 Stunden):

3	Bio-Orangen
2 EL	Preiselbeeren
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
2	Nelken
1	Lorbeerblatt

### Kartoffel-Pastinaken-Crouton

500 g	Kartoffeln
500 g	Pastinakenwurzeln
200 g	Edamer gerieben
1/8 l	Sahne
1/8 l	Milch
	Salz, Pfeffer, Majoran



### Zubereitung:

1. Mit einem scharfen Messer die Ente vierteln, das Fleisch vom Knochen ablösen und die Haut wegschneiden. Die Entenhaut wird mit allen Knochen auf dem Rost im Backofen bei 180 °C ca. 40-45 Minuten stark angebraten, bis die Haut knusprig braun ist. Das abtropfende Fett dabei in einer Pfanne auffangen (Blech des Backofens).
2. Die Entenbrust in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Das restliche Fleisch klein schneiden und im Mixer mit Sahne, Crasheis, Thymian, Salz, Pfeffer und Portwein cremig mixen. Die entstandene Farce mit den bereitgestellten Brustwürfeln vermischen und kalt stellen.
3. Das aufgefangene Entenfett in einen großen Topf gießen. Etwas vom Fett zum späteren Anbraten der Bällchen beiseite stellen. Zwiebel in Würfel schneiden und im Entenfett anbraten, Tomatenmark dazugeben und weiter anrösten. Die Knochen und die Haut aus dem Backofen dazugeben und mit 2 Liter Wasser aufgießen. Den Saft und die geriebene Orangenschale, Lorbeerblatt, Nelken sowie Preiselbeeren dazugeben und ca. 5 Stunden bei mäßiger Hitze einkochen lassen. Danach die Soße durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und so lange reduzieren, bis sie dickflüssig wird. Am Schluss nochmal abschmecken.
4. Die kalte Enten-Farce in kleine Bällchen formen und im restlichen Entenfett in der Pfanne anbraten. Die Bällchen anrichten, mit Orangenfilets garnieren, anschließend servieren.

### Kartoffel-Pastinaken-Crouton

Kartoffeln und Pastinakenwurzeln in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des geriebenen Edamer, der Sahne und der Milch vermischen und in eine Auflaufform geben, würzen und den restlichen Edamer darüber streuen. Das Crouton bei 160 °C 40 Minuten backen.



## Karamellisierte Feigen mit Minzmascarpone

4	reife Feigen
100 g	Butter
2 EL	Puderzucker
250 g	Mascarpone
1 Schuss	Rotwein
1 kleiner	Bund Minze



### Zubereitung:

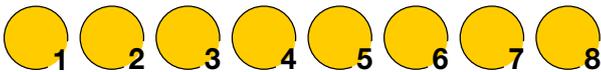
Minze schneiden, mit wenig Wasser pürieren und anschließend in die Mascarpone einrühren. Puderzucker in der Pfanne karamellisieren, Butter zugeben und die längshalbierten Feigen mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne leicht anschwitzen, danach mit Rotwein ablöschen. Die Feigen mit der Minzmascarpone servieren.

### Beweisen Sie Köpfchen!

österr. Bad im Salzkammergut	↓	wie im Rausch gehen	Schwanzlurch	↓	Flugzeugführerin	Gebirgsmulde	Fisch-eier	digitales Speichermedium (Abk.)	↓	griechische Friedensgöttin	kleines hirschartiges Waldtier	Tochter des Königs Minos	Angehöriger eines Reitervolkes	mittellos; bedauernswert	↓	Romanfigur bei Erich Kästner	↓	franz. unbestimmter Artikel	
gleichmütiger Mensch	→			○ 7	↓			Art und Weise der Ausführung	→				↓		↓				Affe, Weißhandgibbon
Zierpflanze, Zantedeschia						alter Schlager (engl.)	→					lärmender Betrieb, Trubel	→					○ 6	↓
launig, spaßig	→				○ 2			Gefahrensituation für ein Schiff	→	europäischer Strom		○ 5				Kuhantilope			australischer Laufvogel
→			Kultbild der Ostkirche		orientalischer Wandteppich	ein Balte	→					Enterich	Sportfischer	→					
Stadt an der Donau	↓	brasilianische Fußballlegende	↓	himmelblaue Farbe	→				missgönnen								Polster-, Ruhemöbel		nicht hungrig
Wagenbespannung	→					spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	männliches Borstentier	→				Wind am Gardasee			Brauch, Sitte (lateinisch)	→			
linker Nebenfluss des Neckars			französische Großstadt	→					Kfz-Zeichen Celle	deutsche Ostseeinsel	→				Windschattenseite e. Schiffs				persönliches Fürwort
männliche Anrede		Kanton der Schweiz	→		○ 4	lose, wacklig	→				○ 3		Drall eines Balls	→		○ 1			
↓				Wohnzins	→			○ 8		Schubfach	→					Baumteil			

Das Lösungswort lautet: Freiheit

### Lösungswort



### Finde die Symbole auf der rechten Seite im Bild



## **MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER**

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

