

IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Public



Darmkrebs-
Früherkennung
S. 5



Frühlingsgefühle
S. 8

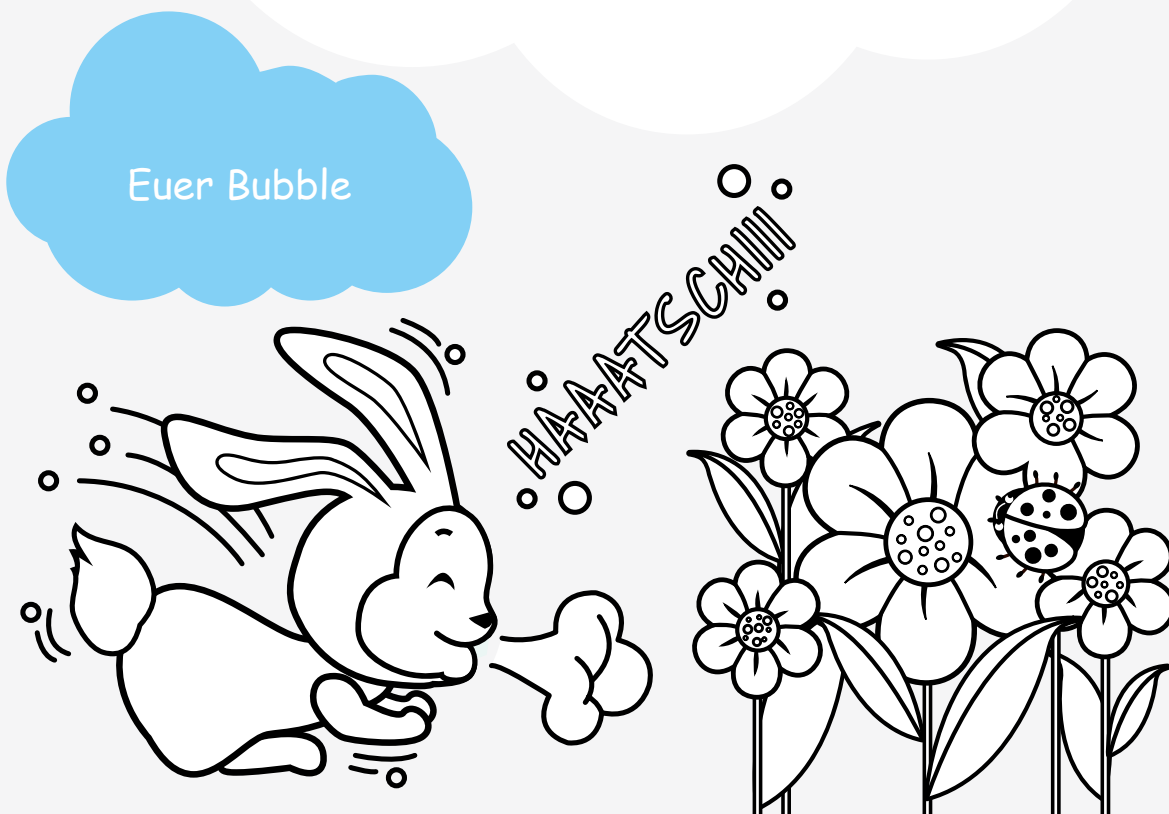


Wechseljahre
S. 16



Bubble und die Zauberblume

Bubble, der kleine Hase und Vincent, ein kleiner Junge, sind die allerbesten Freunde. Sie spielen zusammen, lachen viel, machen Ausflüge und erleben miteinander die tollsten Abenteuer. Vieles verbindet die beiden – besonders lieben sie den Frühling, die vielen verschiedenen Farben auf den Wiesen, die Bienen auf Bubble Löwenzahn und das Zwitschern der Vögel. Als Vincent mit Bubble durch die duftende Wiese hüpf, entdeckt Vincent eine besonders schöne Blume. „Guck Bubble, welche Schönheit!“, ruft Vincent fröhlich. Bubble riecht an der bunten Blume und fängt an, laut zu niesen. HATSCHIII HATSCHIII HATSCHIII HATSCHIII. „Was ist Bubble? Bist du krank?“, fragt Vincent besorgt. „Nein, ich denke die wunderschöne Zauberblume ist schuld.“, antwortet Bubble. Kurz entschlossen pflückt Vincent vorsichtig die Blume, um herauszufinden, wie sie heißt. Kurz darauf läuft ihnen Herr Igel über den Weg. „Hallo Herr Igel, kennst du die Blume?“ Der Igel, gerade aus dem Winterschlaf erwacht und noch leicht verträumt, antwortet: „Na eine Sonnenblume.“ „Wie bitte?“ Sie sehen sich verdutzt an und gehen weiter zu den Bienen auf Bubble Löwenzahn. „Liebe Bienen, wisst ihr, wie diese Blume heißt?“ Die Bienen summen im Chor: „Wir nennen sie wilde Hilde.“ „Warum?“, fragt Vincent verwundert. „Weil ganz viele bei Tante Hilde im Blumenbeet wachsen und ab und zu sehen wir eine auf der Wildblumenwiese.“ Vincent und Bubble bedanken sich und wünschen den Bienen einen guten Flug. Weiter hüpfen sie die Wiese entlang und treffen ein kleines Reh. „Hallo Rehlein, kannst du uns sagen, wie diese Blume heißt?“, fragt Bubble höflich. Große braune Knopfaugen starren auf die Zauberblume. „Nein, ich kenne mich nur mit Bäumen aus. Eine Kastanienblume ist es nicht, die ist nämlich klein und weiß.“ Da schlendern sie weiter und die Zauberblume bleibt ein Geheimnis. Bubble sagt ganz traurig: „Wir können doch die arme Blume nicht namenlos lassen.“ So kamen sie auf die Idee, ihr einen Namen aus den Anfangsbuchstaben der Blumen zu basteln, die sie kennen. Pustebblume, Ringelblume, Iris, Margerite, Enzian und Babls Löwenzahn. **Na liebe Kinder, wisst ihr, wie die Zauberblume heißt?**



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
Thiistr. 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	
Bekämpfung von Betrug im Gesundheitswesen - Gemeinsam handeln	4	Intern
Vorstandsvergütung	4	Intern
Bekanntmachung Selbsthilfe	4	Intern
BKK informiert über Darmkrebs-Früherkennung	5	Intern
Bestandspflege zur Familienversicherung für das Jahr 2020	5	Intern
Hausapotheke – das sollte drin sein	6	Gesundheit
Frühlingsgefühle: Warum uns der Frühling so guttut	8	Service
Die besten Workouts für den Frühling	9	Sport
Life Hacks: Tricks und Tipps für den Alltag	10	Service
Hilfe, mein Kind lügt!	12	Familie
Ernährung umstellen – so funktioniert's	14	Ernährung
Gefährliche Weichmacher in Kinderkleidung	15	Umwelt
Wechseljahre: Wie man sie erkennt und was man gegen Beschwerden tun kann	16	Interview
Schnelles Frühlingsmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service



Bekämpfung von Betrug im Gesundheitswesen - Gemeinsam handeln

Abrechnungsbetrug, Untreue und Korruption fügen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung große finanzielle Schäden zu. Bei der BKK Public wurde daher eine „Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“ eingerichtet.

Diese Ermittlungs- und Prüfungsstelle geht allen Hinweisen und Sachverhalten nach, die auf mögliche strafbare Handlungen hindeuten. Ergibt die Prüfung, dass insoweit ein Anfangsverdacht mit nicht nur geringfügiger Bedeutung für die BKK Public bestehen könnte, ist unverzüglich die zuständige Staatsanwaltschaft zu unterrichten.

Zur Erfüllung der gesetzlichen Aufgabe arbeitet die Stelle insbesondere mit anderen Krankenkassen intensiv zusammen. Jede Person kann sich mit einem glaubhaften Hinweis an uns wenden. Ihr Hinweis wird im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen vertraulich behandelt. Bitte machen Sie möglichst genaue Angaben, um eine erfolgsversprechende Prüfung durchführen zu können.

Die Kontaktadressen lauten:

fehlverhaltenimgesundheitswesen@bkk-public.de

oder

BKK Public

Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Thiestr. 15

Postfach 100160

38201 Salzgitter

Vorstandsvergütung

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

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	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	11.510,00 Euro	/	/	/	/	/	/	/	
* Vorstand/ Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands ** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)					***bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich				

BEKANNTMACHUNG

Selbsthilfe

Die BKK Public stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2020 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 974 Euro zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

BKK informiert über Darmkrebs-Früherkennung



Versicherte ab 50 Jahren werden regelmäßig angeschrieben

Darmkrebs lässt sich früh erkennen und wirksam vorbeugen. Aus diesem Grund bieten die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten jetzt die Möglichkeit einer Darmkrebs-Früherkennung. Die BKK Public ist hier selbstverständlich mit dabei. Da das Darmkrebsrisiko ab dem 50. Lebensjahr steigt, erhalten BKK Public versicherte Mitglieder ab ihrem 50. bis zum 65. Lebensjahr alle fünf Jahre ein Informationsschreiben zur Darmkrebs-Früherkennung. Diese ist für Personen gedacht, die keine Anzeichen und kein besonderes Risiko für Darmkrebs haben, aber trotzdem betroffen sein könnten. Die Untersuchungen sollen Darmkrebs entdecken bevor er Beschwerden verursacht, denn das bessert die Heilungschancen. Übrigens: Risikofaktoren sind bereits an Darmkrebs erkrankte Eltern oder Geschwister. Gehört man dieser Gruppe an, sollte man unabhängig von seinem Alter mit seinem Hausarzt sprechen.

Es gibt zwei Untersuchungen: den Stuhltest und die Darmspiegelung. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie in unseren Broschüren für Männer bzw. für Frauen auf der Internetseite der BKK Public unter <https://www.bkk-public.de/leistungsvorteile/starke-leistungen-von-a-z/d/darmkrebsvorsorge>.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema? Wenden Sie sich gerne an Frau Jana Lehmann aus dem Bereich Gesundheitsförderung. Sie ist Ihnen auch bei der Arztsuche für die Früherkennungs-Untersuchung behilflich. Sie erreichen Frau Lehmann unter 05341/405-518 oder lehmann.jana@bkk-public.de.

Bestandspflege zur Familienversicherung für das Jahr 2020:

Ab Mitte Februar 2020 erfolgt wie in jedem Jahr die regelmäßige Bestandspflege für die Familienversicherung des Vorjahres. Dieses Verfahren ist uns vom Gesetzgeber vorgeschrieben um die Rechtmäßigkeit der jeweiligen Familienversicherungsverhältnisse nachzuweisen. Bitte helfen Sie dabei mit, diese Überprüfung unkompliziert und schnell abzuschließen. Hierzu müssen Sie nur den per Post übersandten Fragebogen ausfüllen und mit dem Freiumschlag an uns zurückschicken. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Unterstützung.

Hausapotheke – das sollte drin sein

Ob Kopfschmerzen, Übelkeit oder Durchfall – viele Beschwerden treten plötzlich auf. Deshalb sollten Sie für den Fall der Fälle gut vorbereitet sein und alles Nötige in der Hausapotheke haben. Die folgenden Utensilien und Medikamente sollten Sie griffbereit haben:

ARZNEIMITTEL

- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Wund- und Heilsalbe
- ☐ Schmerz- und Fiebermittel
- ☐ Gel zur Behandlung von Insektenstichen oder Sonnenbrand
- ☐ Salbe für Brandverletzungen
- ☐ Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- ☐ Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Durchfall und Verstopfung
- ☐ Gel oder Salbe für Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- ☐ Ggf. Medikamente gegen Allergien
- ☐ Individuelle Medikamente, die Sie oder Ihre Familienmitglieder häufiger oder regelmäßig benötigen



Hinweis: Achten Sie darauf, Medikamente richtig zu lagern. Viele Arzneimittel dürfen nicht zu warm werden, daher empfiehlt sich bei höheren Temperaturen die Aufbewahrung im Kühlschrank.

VERBANDSMATERIAL

- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Mullbinden
- ☐ Elastische Binden
- ☐ Verband und Druckverband
- ☐ Verbandklammern
- ☐ Verbandtuch für Wunden und Brandverletzungen
- ☐ Dreieckstuch
- ☐ Pflasterstrips
- ☐ Heftpflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Kühlkompressen



Hilfsmittel

- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Verbandsschere
- ☐ Wärmflasche
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Pinzette
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Liste mit Notfall-Rufnummern



HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER UND BABYS

Leben Babys oder jüngere Kinder im Haushalt, sollten Sie noch ein paar Dinge mehr in der Hausapotheke haben:

- ☐ Fieberzäpfchen oder Fiebersaft
- ☐ Mittel gegen Zahnungsbeschwerden
- ☐ Creme oder Salbe gegen Rötungen im Windelbereich
- ☐ Kochsalz-Nasenspray oder abschwellendes Nasenspray für Kleinkinder bzw. Kinder
- ☐ Elektrolyt-Lösung bei Durchfall
- ☐ Mittel gegen Blähungen
- ☐ Notfallmedikamente bei Vergiftungen: Aktivkohle oder Entschäumer



Achtung: Beides sollte im Falle einer Vergiftung nur nach telefonischer Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden!

- ☐ Individuelle Medikamente, die Ihr Kind regelmäßig benötigt

Hinweis: Bitte achten Sie darauf, Medikamente stets außer Reichweite von Kindern aufzubewahren.





Frühlingsgefühle: Warum uns der Frühling so guttut

SO SCHÖN UND GEMÜTLICH DER WINTER AUCH SEIN KANN – NACH DEN DUNKLEN UND KALTEN WINTERMONATEN SEHNEN SICH WOHL DIE MEISTEN NACH MILDEM FRÜHLINGSWETTER UND EIN PAAR SONNENSTRAHLEN. DENN DER FRÜHLING HEBT BEI VIELEN DIE LAUNE. UND ER IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT.

Im Frühling erwacht nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt zu neuem Leben. Auch wir Menschen verbringen wieder mehr Zeit im Freien und genießen die wärmenden Sonnenstrahlen. Und damit tun wir Körper und Seele etwas Gutes. Denn der Frühling bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung.

Gute Laune im Frühjahr

Sonnenlicht hat einen großen Einfluss auf den sogenannten circadianen Rhythmus. Dieser Rhythmus steuert unsere innere Uhr, den Schlaf-Wach-Zyklus, unsere Körpertemperatur und den Hormonhaushalt. Entsprechend beeinflusst das Licht unseren ganzen Organismus. Die UV-Strahlen sorgen unter anderem dafür, dass unser Körper eine geringere Menge des Schlafhormons Melatonin produziert. Dadurch fühlen wir uns im Frühling oder Sommer weniger müde als im Winter. Dafür werden bei Sonnenlicht vermehrt Glückshormone wie Serotonin ausgeschüttet. Und das sorgt für gute Laune.

Licht und Vitamin D

Licht kurbelt auch die Vitamin D-Produktion im Körper an. Dieses Vitamin ist wichtig für den Knochenbau, für die Muskeln und Zähne. Außerdem stärkt es das Immunsystem. Der Frühling ist die ideale Zeit, um die eigenen Vitamin D-Reserven aufzutanken. Dazu genügen schon 15 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag auf unbedeckte Körperpartien wie Hände, Gesicht oder Arme. Das im Frühjahr und Sommer aufgenommene Licht reicht Experten zufolge aus, damit der Körper ausreichend Vitamin D für die Wintermonate produzieren kann.

Bewegung für Herz und Kreislauf

Im Frühling haben viele wieder mehr Lust auf Bewegung und Sport im Freien. Das tut nicht nur Körper und Psyche gut, sondern regt auch den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an. Aber Vorsicht: Nach den Wintermonaten sind unsere Schleimhäute aufgrund der kalten und trockenen Luft weniger gut durchblutet und die Abwehrkräfte häufig noch geschwächt. Deshalb gilt: Beim Sport im Freien warm genug anziehen, damit Sie sich keine Frühjahrserkältung holen.

Haut und Augen erholen sich

Unter der kalten, trockenen Luft im Winter leiden auch die Haut und die Augen. Denn beides verliert an Feuchtigkeit. Im Frühling können sich Haut und Augen dann wieder erholen: Die milderen Temperaturen und die Sonnenstrahlen sorgen für eine bessere Durchblutung der Haut, die Aktivität der Talgdrüsen wird angeregt. Und viel frische Luft hilft auch unseren Augen dabei, sich zu regenerieren. Aber Vorsicht: Die Frühlingssonne kann ziemlich intensiv sein. Deshalb schützen Sie Ihre Haut am besten mit einer Creme mit Lichtschutzfaktor und nehmen Sie zu Aktivitäten im Freien eine Sonnenbrille mit, die die Augen vor direkter Sonneneinstrahlung bewahrt.

Die besten Workouts für den Frühling

OB JOGGEN, PILATES ODER FUSSBALLSPIELEN – ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, UM SICH FIT ZU HALTEN. WER SICH EINEN RUNDUM GESUNDEN UND KRÄFTIGEN KÖRPER WÜNSCHT, SOLLTE SICH EINER PROFESSORIN DER RENOMMIERTEN HARVARD UNIVERSITÄT IN DEN USA ZUFOLGE ABER VOR ALLEM AUF FÜNF WORKOUTS KONZENTRIEREN.

Sie wollen gesund, fit und durchtrainiert in den Frühling starten? Dann versuchen Sie's doch mal mit den Tipps von Dr. I-Min Lee von der Harvard Medical School im US-amerikanischen Cambridge. In ihrem Gesundheitsbericht „Starting to Exercise“ empfiehlt die Professorin die folgenden fünf Workouts, die nicht nur für einen kräftigen und durchtrainierten Körper, sondern auch für eine gesunde Psyche sorgen sollen.



Tai-Chi

Beim Tai-Chi oder Schattenboxen, wie die alte chinesische Kampfkunst hierzulande auch genannt wird, wechseln sich fließende Bewegungen mit Atemübungen und Entspannungsphasen ab. Das kräftigt den Körper und reduziert den Stress. Außerdem wird die Balance geschult. Dies, meint Harvard-Professorin I-Min Lee, sei besonders für die ältere Generation wichtig.



Schwimmen

Für die Harvard-Wissenschaftlerin ist Schwimmen das perfekte Training. Die Bewegung im Wasser beansprucht fast alle Muskeln und schont dabei die Gelenke. Schwimmen bringt den Kreislauf in Schwung, hilft beim Abnehmen oder dabei, das Körpergewicht zu halten. Wer regelmäßig 30 bis 45 Minuten schwimmen geht, reduziert außerdem nachweislich sein Stresslevel und hat ein geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken.



Spazieren gehen

Auch ausgiebige Spaziergänge oder Wandertouren sind ein effektives Workout – wenn sie regelmäßig stattfinden. Laut dem Gesundheitsbericht der Professorin haben mehrere Studien gezeigt, dass sich schon 30-minütige regelmäßige Spaziergänge positiv auf das Gehirn und das Gedächtnis auswirken und Depressionen vorbeugen können.



Krafttraining

Regelmäßiges Krafttraining ist laut Dr. I-Min Lee ebenfalls ein gutes Workout – egal ob im Fitnessstudio oder zu Hause mit Hanteln oder Gewichten. Denn Krafttraining ist gut fürs Herz-Kreislaufsystem. Außerdem steigt durch die zunehmende Muskelmasse der Grundumsatz an Kalorien, sodass auch im körperlichen Ruhezustand mehr Kalorien verbrannt werden.



Beckenbodentraining

Beckenbodentraining ist nicht nur ein Thema für Frauen! Professorin Lee empfiehlt allen Menschen, die älter als 35 sind, ein tägliches Beckenbodentraining, um im höheren Alter die Kontrolle über Blase und Enddarm zu behalten. Dazu wird die Beckenbodenmuskulatur für zehn Sekunden angespannt und wieder entspannt, und zwar insgesamt fünfmal. Das Ganze wird vier- bis fünfmal am Tag wiederholt.





Life Hacks: Tricks und Tipps für den Alltag

MANCHMAL SIND ES GANZ SIMPLE DINGE, DIE UNS DAS LEBEN ERLEICHTERN KÖNNEN. NUR MÜSSEN WIR DAZU AUCH WISSEN, WIE DIESE TRICKS FUNKTIONIEREN. WIR STELLEN IHNEN ELF PRAKTISCHE LIFE HACKS FÜR DEN ALLTAG UND FÜR EIN ENTSPANNTERES LEBEN VOR.

1. Dübel aus der Wand bekommen

Wenn ein Dübel tief in der Wand steckt, dann hilft auch eine Zange nicht weiter. Heraus bekommt man den Dübel aber trotzdem – mit einem Korkenzieher. Drehen Sie den Korkenzieher einfach in den Dübel und ziehen ihn dann aus der Wand.



2. Mehr Platz im Kleiderschrank

In Ihrem Kleiderschrank ist kaum noch Platz? Dann können die Verschlüsse leerer Getränkedosen Abhilfe schaffen. Trennen Sie die Verschlüsse von den Dosen ab und hängen jeweils einen Verschluss an den Haken eines Kleiderbügels. Am zweiten, freien Ring des Verschlusses können Sie einen zweiten Kleiderbügel befestigen. So haben Sie mehr Platz im Schrank und können Kleidungsstücke, die zusammengehören, im Kleiderschrank auch gleich zusammen aufhängen.



3. Weinflasche ohne Korkenzieher öffnen



Lust auf einen Wein, aber keinen Korkenzieher zur Hand? Dann tut es zur Not auch eine Schraube. Drehen Sie die Schraube einfach in den Korken hinein und ziehen sie anschließend mit einer Zange samt Korken heraus. Alternativ können Sie auch versuchen, mit einem Schuh auf den Flaschenboden zu klopfen – aber bitte nicht zu fest, damit die Flasche nicht zerbricht. Am besten legen Sie dabei zur Polsterung ein Handtuch zwischen Flasche und Schuh.

4. Zwiebelschneiden ohne Tränen



Beim Zwiebelschneiden treibt es vielen Menschen die Tränen in die Augen. Damit Ihnen das beim nächsten Mal erspart bleibt, kauen Sie währenddessen einfach Kaugummi. Nehmen Sie den Kaugummi in den Mund und kauen ein paar Mal darauf herum, so dass er weich wird. Erst dann schälen und schneiden Sie die Zwiebel. Achten Sie darauf, dass Sie während des Schneidens stetig weiter kauen. Wer Kaugummi nicht mag, kann beim Zwiebelschneiden auch einen Schluck Wasser in den Mund nehmen. Auch das hilft gegen die Tränen.



5. Spritzmittel von Lebensmitteln entfernen

Obst und Gemüse werden zum Schutz vor Schädlingen häufig mit Pestiziden behandelt, die sich mit Wasser allein nur schwer entfernen lassen. Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Ihre Lebensmittel richtig sauber sind, waschen Sie sie in einer Schüssel Wasser mit einem Esslöffel Natron. Das wirkt wie ein Peeling und löst die Schadstoffe von der Obst- oder Gemüseschale.

6. Bügeln leicht gemacht

Hemd oder Bluse haben unschöne Knitter, Sie haben aber keine Zeit zum Bügeln? Dann ist dieser Life Hack vielleicht genau das Richtige: Vereinzelte Falten bekommen Sie ganz einfach mit dem Glätteisen heraus. Schalten Sie das Glätteisen einfach an und „bügeln“ die Falten heraus – so wie Sie sonst Ihre Haare glätten.



7. Hilfe bei Make-up-Flecken



Viele Frauen kennen das Problem: Make-up hinterlässt vor allem auf weißer Kleidung oft unschöne Spuren. Doch das ist kein Grund zur Panik. Make-up-Flecken lassen sich nämlich ganz einfach entfernen: Tupfen Sie den Fleck mit herkömmlichen Feuchttüchern ab und geben dann noch einen Schluck Mineralwasser drauf. Schon ist der Fleck weg.

8. Entspannung für die Augen



Sie arbeiten viel am Bildschirm? Dann kennen Sie vermutlich auch das Problem müder und angestrenzter Augen. Um Ihren Augen ihre wohlverdiente Erholung zu gönnen, probieren Sie's doch mal mit der 20-20-10-Übung: Legen Sie bei der Bildschirmarbeit alle 20 Minuten eine 20-Sekunden-Pause ein und richten Sie Ihren Blick währenddessen auf ein Objekt in mindestens zehn Metern Entfernung. Täglich ausgeführt, hilft die Übung den Augen zu entspannen und sich zu regenerieren.

9. Cool bleiben



Ob kurz vor dem Vorstellungsgespräch, beim ersten Date oder am Tag vor dem großen Fußballspiel – wichtige Ereignisse machen uns oft ein wenig nervös. Dann heißt es cool bleiben. Und das geht im Grunde ganz einfach: Wenn Sie unruhig, nervös oder ängstlich sind, halten Sie Ihre Hände unter einen kalten Wasserstrahl oder lassen Sie einen Eiswürfel auf der Zunge schmelzen. Denn das stimuliert den sogenannten Vagusnerv, der unserem Körper das Signal gibt, sich zu beruhigen.

10. Leichter runterkommen



Wer sich oft gestresst fühlt, viel grübelt oder schlecht drauf ist, sollte sich das Leben mal etwas genauer ansehen – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Konzentrieren Sie sich darauf, Menschen, Tiere und andere Dinge in Ihrer Umgebung nicht nur im Vorbeigehen mit dem Blick zu streifen, sondern sehen Sie sie mindestens fünf Sekunden lang bewusst an. Das mag auf diejenigen, die Sie ansehen, zwar etwas seltsam wirken. Aber wie Studien zeigen, steigert das „Anglotzen“ von Dingen die Lebensfreude und wirkt so wie eine Art Schnelltherapie. So können Sie leichter entspannen und abschalten. Und die Methode funktioniert so gut wie überall: im Meeting, in der Bahn, im Büro oder im Wartezimmer.

11. Schneller einschlafen



Sie fühlen sich vor dem Zubettgehen abends einfach nicht müde und haben Schwierigkeiten einzuschlafen? Dann probieren Sie's doch mal mit diesem Trick: Legen Sie sich ins Bett und blinzeln Sie im Liegen eine Minute lang. Durch das häufige und schnelle Öffnen und Schließen werden die Augenlider schwer und müde. Dadurch schläft so mancher schneller ein.

Hilfe, mein Kind lügt!

DIE HAUSAUFGABEN SIND ANGEBLICH SCHON ERLEDIGT, DABEI IST DAS KIND ERST VOR EIN PAAR MINUTEN NACH HAUSE GEKOMMEN? DA STIMMT DOCH WAS NICHT! VIELE ELTERN ÄRGERN SICH DARÜBER, WENN IHR KIND SIE ANLÜGT. DOCH JE NACH ALTER UND ENTWICKLUNGSSTAND GEHEN KINDER ANDERS MIT DER WAHRHEIT UM.



Wenn Kinder die Unwahrheit sagen, haben die Eltern dafür oft wenig Verständnis. Schließlich wollen sie ihrem Nachwuchs beibringen, dass Lügen nicht gerade zum guten Ton gehört. Bei jüngeren Kindern sollten Eltern aber Verständnis aufbringen. Denn bei Kindern im Vorschulalter könne von Lügen im eigentlichen Sinne noch gar nicht gesprochen werden, sagt Margarete Elisabeth Papp von der psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas Ludwigsburg. „Kleine Kinder können Fantasie, Wunsch und Realität oft noch nicht richtig unterscheiden und erzählen deshalb manchmal Geschichten, die nicht stimmen“, erklärt sie. „Mit bewusstem Lügen hat das aber nichts zu tun.“ Deshalb sollten Eltern von kleinen Kindern keinesfalls mit Strenge auf „erfundene“ Geschichten reagieren. Vielmehr sollten sie mit ihrem Kind sprechen und versuchen die Wahrheit herauszufinden.



Moralisches Bewusstsein

Bei Grundschulern kommen bewusste Lügen ebenfalls noch selten vor. Vielmehr versuchen Kinder – ebenso wie viele Erwachsene – den leichtesten Weg zu finden, um sich das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Auch dazu werden häufig kleine Alltagslügen eingesetzt. So ist das Kinderzimmer angeblich schon aufgeräumt, obwohl noch immer Chaos herrscht. Solche kleinen Flunkereien sollten Eltern nicht allzu ernst nehmen, dennoch sollten Sie ihrem Kind erklären, dass Lügen nicht in Ordnung ist.

Gezielt setzen Kinder Schwindeleien erst etwa ab Ende der Grundschulzeit ein. Denn erst dann ist das moralische Bewusstsein so weit ausgereift, dass Kinder den Unterschied zwischen einer höflich gemeinten „Notlüge“ und einer „echten“ Lüge verstehen können. „Grundsätzlich haben Kinder den Wunsch ehrlich zu sein“, erklärt Papp. „Wenn sie lügen, hat das in der Regel eine Funktion. Manche Kinder lügen zum Beispiel aus Angst vor Konsequenzen oder um einen Vorteil zu haben.“

Wunsch nach Anerkennung

Doch auch andere Ursachen verführen Kinder dazu, die Unwahrheit zu sagen. Oft ist es der Wunsch nach Anerkennung. So prahlen manche Kinder vor ihren Freunden gerne mit dem großen Haus oder dem schicken Auto der Eltern, obwohl beides vielleicht gar nicht existiert. In diesem Fall kann die Ursache des Lügens in einem mangelnden Selbstwertgefühl begründet sein. Eltern sollten daher versuchen, das Selbstvertrauen ihres Kindes zu stärken, indem sie ihm vor Augen führen, was es besonders gut kann. Denn diese Fähigkeiten sind etwas, worauf das Kind ruhig stolz sein darf. Auf keinen Fall sollten Eltern ihr Kind vor anderen bloßstellen, wenn sie es beim Lügen erwischen. Besser sollten sie mit dem Kind allein sprechen und versuchen den Grund für die Schwindelei herauszufinden.

Druck und Überforderung

Auch wenn der Erwartungsdruck zu groß wird, greifen viele Kinder auf eine Lüge zurück. Ein klassisches Beispiel dafür sind schlechte Schulnoten. „Gerade größere Kinder verheimlichen manchmal schlechte Noten. Und das tun sie häufig, um Konsequenzen zu vermeiden“, so die Familienberaterin. In diesem Fall sei es an den Eltern, eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich das Kind trauen könne, die Wahrheit zu sagen – und sei sie noch so unangenehm. „Wenn das Kind dann beim nächsten Mal die Wahrheit sagt, sollten die Eltern es dafür loben und zeigen, dass sie sich freuen, dass das Kind ihnen sein Vertrauen schenkt“, betont Papp. „Denn das ist es, was die Verbindung letztlich stärkt.“

Freiräume schaffen

Auch ein strenges Regiment der Eltern kann der Grund dafür sein, dass ein Kind lügt. Denn wenn Kinder sich eingeschränkt fühlen, nutzen sie Schwindeleien, um sich Freiräume zu erkämpfen. Gerade Jugendliche, die abends vielleicht nicht so lange ausgehen dürfen wie ihre Freunde, begründen ihr verspätetes Nachhausekommen gerne mit dem unzuverlässigen Busfahrplan. Und Teenager, in deren Elternhaus etwa das Trinken von Alkohol verpönt ist, probieren ihr erstes Bier vermutlich eher mit Freunden. „Kinder, in deren Familien entweder zu strenge moralische Regeln herrschen oder gar keine – der Rahmen und die Werte also nicht klar genug sind – laufen eher Gefahr zu Unwahrheiten zu greifen, als andere Kinder“, so die Familienberaterin. „Diese Kinder lügen oft, um zu persönlicher Sicherheit zu gelangen oder aus Schutz vor negativen Konsequenzen.“ Eltern sollten sich daher fragen, ob sie mit ihrem Kind möglicherweise zu streng ins Gericht gehen. Sie sollten sich nach den Freiräumen anderer gleichaltriger Kinder erkundigen und mit ihrem Kind offen sprechen. „Gerade in der Pubertät muss man Kindern auch mal etwas Leine lassen“, meint Papp. „Eltern sollten hier nicht die volle Kontrolle ausüben, sondern einen Rahmen vorgeben, in dem das Kind seine Freiräume ausleben kann.“

Eltern als Vorbilder

Eines sollten Eltern nie vergessen: Sie dienen ihren Kindern als Vorbild – auch in puncto Lügen. Deshalb sollten sie über ihren eigenen Umgang mit der Wahrheit nachdenken und ihrem Kind erklären, was sie für richtig oder falsch halten. Haben die Eltern selbst einmal zur Lüge gegriffen, sollten sie Ihrem Kind den Grund dafür erläutern. Schließlich ist eine „Notlüge“ aus Höflichkeit oder Rücksichtnahme auf die Gefühle anderer etwas anderes, als jemanden bewusst zu hintergehen. Hat Sohn oder Tochter gelogen, sollten Familien gemeinsam überlegen, wie sich das Kind beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation verhalten kann, ohne zu schwindeln. Mit harten Strafen sollten Eltern nicht drohen, besser ist es, die Situation gemeinsam zu bereinigen. So spürt das Kind, dass seine Eltern zu ihm halten; das stärkt sein Selbstvertrauen und hilft ihm, in Zukunft ehrlicher mit den Dingen umzugehen.

„Je älter sie werden, desto mehr verstehen Kinder, was Moral bedeutet“, sagt Papp. „Wichtig ist dabei aber, auf welche Weise moralische Werte vermittelt werden und wie dialogisch in der Umgebung des Kindes mit Moral umgegangen wird.“ Auch müssten Eltern die Gedanken ihrer Kinder ernst nehmen und mit ihnen offen über moralische Fragen sprechen. Denn schließlich, meint die Pädagogin, sei ein vertrauensvolles Miteinander die beste Voraussetzung dafür, ein Kind zu Ehrlichkeit zu erziehen.

Ernährung umstellen – so funktioniert's

UNGESUNDE ESSGEWOHNHEITEN FÜHREN NICHT NUR HÄUFIG ZU ÜBERGEWICHT, SIE MACHEN UNS AUCH TRÄGE UND AUF DAUER KRANK. WENN SIE SICH GESÜNDER ERNÄHREN UND FITTER FÜHLEN MÖCHTEN, SOLLTEN SIE SICH ÜBER EINE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG GEDANKEN MACHEN. DENN DAS IST GAR NICHT SO SCHWER, WIE SIE VIELLEICHT DENKEN.

Unter Ernährungsumstellung versteht man eine aktive Veränderung der Essgewohnheiten. Anders als eine kurzfristige Diät ist eine Ernährungsumstellung langfristig ausgelegt. Um sich ausgewogen zu ernähren, müssen Sie nicht einer bestimmten Ernährungsform wie Low-Carb oder Low-Fat folgen. Aber Sie sollten ein paar Dinge beachten: Die Nahrung, die wir aufnehmen, sollte dem Körper ausreichend, aber nicht zu viel Energie – also Kalorien – liefern. Außerdem braucht der Organismus lebensnotwendige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auf einem gesunden Speiseplan sollten deshalb vor allem Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Fisch, mageres Fleisch und Hülsenfrüchte stehen.

Ernährung umstellen: Wie fange ich an?

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten, müssen Sie nicht von einem Tag auf den anderen auf alle nicht so gesunden Dinge verzichten. Ersetzen Sie lieber jede Woche eine oder zwei „schlechte“ Ernährungsgewohnheiten mit einer „guten“. Greifen Sie zum Beispiel in der ersten Woche beim abendlichen Fernsehen statt zu Chips oder Schokolade zu Gemüsesticks oder Nüssen. In der zweiten Woche trinken Sie leicht gesüßten Tee oder Saftschorle statt zuckerhaltiger Limonade. In der dritten Woche tauschen Sie Weißbrot gegen Vollkornbrot und machen in den Folgewochen so weiter, bis Sie Ihre Ernährung auf „gesund“ umgestellt haben. Das heißt übrigens nicht, dass Sie nie wieder Süßes oder Fettiges essen dürfen. Nur sollten Sie es in Maßen tun und auf Ausgewogenheit achten.



Tipps für die Ernährungsumstellung

Diese Tipps helfen Ihnen, damit es mit der Ernährungsumstellung auch langfristig klappt:

- Notieren Sie alles, was Sie am Tag zu sich nehmen. Das schafft ein besseres Bewusstsein für die eigenen Ernährungsgewohnheiten.
- Kochen Sie frisch! Denn in Fertigprodukten stecken oft Geschmacksverstärker, viel Zucker und Fette. Deshalb kochen Sie am besten selbst mit frischen Zutaten.
- Überlegen Sie immer ein paar Tage im Voraus, was Sie zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen wollen und kaufen Sie entsprechend ein. Aber Vorsicht: Gehen Sie nie hungrig einkaufen! Sonst wirken Schokolade, Chips und Cola noch verführerischer als sonst.
- Erzählen Sie Freunden oder Familie von Ihrer Ernährungsumstellung und bitten Sie um moralische Unterstützung. Vielleicht macht ja sogar jemand Ihrer Bekannten oder der Partner selbst mit.

Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter www.dge.de/10regeln.



Gefährliche Weichmacher in Kinderkleidung

PLASTIK UND MIKROPLASTIK BELASTEN NICHT NUR DIE UMWELT. AUCH IM MENSCHLICHEN KÖRPER HINTERLÄSST DER KUNSTSTOFF GEFÄHR- LICHE SPUREN – VOR ALLEM BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN.



Fast alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland haben Plastikrückstände im Körper. Das zeigt eine unveröffent-lichte Studie des Umweltbundesamts und des Robert-Koch-Instituts, über die das Magazin „Der Spiegel“ im vergangenen Herbst erstmals berichtete. Im Rahmen der Studie wurden Urinproben von 2.500 Kindern und Jugend-lichen im Alter von drei bis 17 Jahren untersucht. Das erschreckende Ergebnis: In fast allen Proben wurden laut dem Spiegel Reste von Plastikinhaltstoffen gefunden. Bei 97 bis 100 Prozent der jungen Studienteilnehmer wurden elf von 15 getesteten Stoffen nachgewiesen. Dabei handel-te es sich vor allem um in Plastik enthaltene Weichmacher.

Die Jüngsten sind am stärksten betroffen

Die Untersuchung von Umweltbundesamt und Robert-Koch-Institut zeige „eindeutig, dass Plastikinhaltstoffe mit steigender Produktion auch vermehrt im Körper auftreten“, erklärte Marike Kolossa-Gehring vom Umweltbundesamt, eine der Autorinnen der Studie. „Dabei ist wirklich besorg-niserregend, dass die jüngsten Kinder als die sensibelste Gruppe am stärksten betroffen sind.“

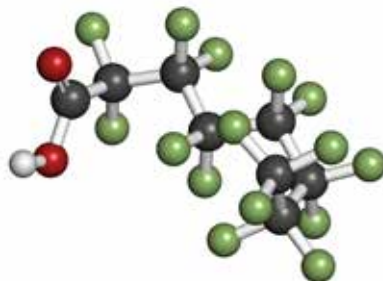
Auch die Fraktion der Grünen zeigte sich angesichts der Ergebnisse besorgt. Die Grünen-Bundes-tagsabgeordnete Bettina Hoffmann sagte, es sei zu wenig erforscht, wie „die vielen Stof-fe in ihrer Summe auf unsere Körper wirken“. Besonders bedenklich seien die in der Studie nachgewiesenen hohen Werte von Perfluoroktansäure (PFOA). Bei jedem fünf-ten untersuchten Kind und Jugendlichen

lagen sie laut dem Spiegel über dem Grenzwert, jüngere Kinder waren sogar noch häufiger betroffen. PFOA ist in Outdoorbekleidung sowie in Pfannenbeschichtungen enthal-ten. Die Substanz ist für den Menschen giftig, sie gilt als Fruchtbarkeitsschädigend und möglicherweise krebserre-gend. „Es kann nicht sein, dass jedes vierte Kind zwischen drei und fünf Jahren so stark mit Chemie belastet ist, dass langfristige Schäden nicht sicher ausgeschlossen werden können“, sagte Hoffmann. PFOA ist seit Beginn des Jahres 2020 EU-weit verboten.

Sozialer Status mit ausschlaggebend

Im Rahmen der Untersuchung wurde auch ermittelt, wie das Umfeld der Kinder und Jugendlichen aussieht. So wur-de etwa gefragt, ob sie an einer stark befahrenen Straße wohnen, welche Putz- und Reinigungsmittel zu Hause zum Einsatz kommen, ob in der Wohnung geraucht wird und aus welchen Materialien Textilien und Teppiche bestehen. Das Resultat: Kinder aus ärmeren Familien leben in einem tendenziell stärker mit giftigen Substanzen belasteten Um-feld und haben mehr Plastikrückstände im Körper als Kin-der aus Familien mit einem höheren sozialen Status.

Aus Sicht der Grünen ist hier die Poli-tik gefragt. „Wir wissen nicht, wo wir diesen Stoffen ausgesetzt sind. Des-halb muss die Politik dafür sorgen, das Vorsorgeprinzip zu stärken“, so Hoffmann. „Und dafür, dass diese Stoffe gar nicht in den Markt kom-men.“



Wechseljahre: Wie man sie erkennt und was man gegen Beschwerden tun kann

DIE WECHSELJAHRE SIND FÜR FRAUEN EINE ZEIT VOLLER KÖRPERLICHER UND EMOTIONALER VERÄNDERUNGEN. DENN IN DIESER LEBENSPHASE SORTIEREN SICH DIE HORMONE IM WEIBLICHEN KÖRPER NEU. WIR HABEN MIT PROF. DR. ULRICH KARCK, DEM ÄRZTLICHEN DIREKTOR DER FRAUENKLINIK IN STUTT GART, DARÜBER GESPROCHEN, WIE SICH DIE WECHSELJAHRE BEMERKBAR MACHEN UND WAS FRAUEN GEGEN BESCHWERDEN TUN KÖNNEN.



Dr. Ulrich Karck
Foto: Klinikum Stuttgart

Herr Professor Karck, was genau versteht man denn aus medizinischer Sicht unter den Wechseljahren?

Karck: Mit dem Begriff Wechseljahre fasst man den Zeitrahmen zusammen, in dem Frauen spüren, dass sich an ihrer hormonellen Situation etwas verändert. In dieser Zeit findet der Wechsel von der aktiven Zeit der Eierstöcke zu ihrer Ruhephase statt. Diese Veränderungen sind für die meisten Frauen wahrnehmbar und mit entsprechenden Symptomen verbunden. Und da sich dieser Zeitraum häufig über mehrere Jahre erstreckt, bezeichnet man ihn als Wechseljahre.

In welchem Alter setzen die Wechseljahre bei den meisten Frauen ein?

Karck: Das ist nicht ganz trivial. Was relativ genau festgehalten werden kann, ist der Zeitpunkt der letzten natürlichen Menstruationsblutung. Das ist ein klar definierter Zeitpunkt, den man auch als Menopause bezeichnet. Durchschnittlich sind die Frauen in Deutschland zu diesem Zeitpunkt etwa 52 Jahre alt. Und dementsprechend sind die Jahre davor und danach als der typische Wechseljahreszeitraum aufzufassen. Wenn man also beispielsweise einen Vierjahreszeitraum nimmt, würden die Wechseljahre etwa im Alter von 50 bis 54 stattfinden, das ist das Alter, in dem die Wechseljahre am häufigsten zu verzeichnen sind. Es kann aber auch schon mit 40 losgehen. Wenn sie schon vor dem 40. Geburtstag einsetzen, spricht man von vorzeitigen Wechseljahren. Alles, was danach kommt, bewegt sich im Normalbereich.

Und wie machen sich die Wechseljahre typischerweise bemerkbar?

Karck: Typischerweise gibt es zwei Phänomene, die beobachtet werden: Zum einen sind das Unregelmäßigkeiten bei der Menstruationsblutung, das heißt, dass sich der Zyklus plötzlich verkürzt oder verlängert. Zum anderen machen sich Symptome bemerkbar, die auf den Östrogenmangel hindeuten. Typische Symptome davon sind Hitzewallungen, dass die Frauen also ohne erkennbaren Anlass merken, dass ihnen heiß wird und sie fast anfangen zu schwitzen. Manche Frauen haben dabei auch eine Gesichtsrötung. Das dauert dann zwei oder drei Minuten und verschwindet anschließend wieder. Wenn diese Phänomene immer wieder auftauchen, sind das Indizien dafür, dass die Wechseljahre eingesetzt haben.



Welche Symptome und Beschwerden können sonst noch auftreten?

Karck: Eines der wesentlichen Probleme, die auch von den Hitzewallungen mit provoziert werden, ist eine Störung des Nachtschlafes. Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie etwa 20 dieser Hitzewallungen am Tag oder auch in der Nacht haben, dann können diese so intensiv sein, dass Sie schwitzen und dadurch aufwachen. Und wenn das in der Nacht fünf oder sechs Mal stattfindet, dann zerschießt es Ihnen sozusagen den Nachtschlaf und damit eben auch Ihre Regenerationsmöglichkeiten. Schlaf ist extrem wichtig für unsere psychische Gesundheit und wenn Sie den Schlaf auf diese Art und Weise stören, dann kommt es auch sehr schnell zu Erschöpfung, die sich dann im Sinne einer Niedergeschlagenheit, einem Ausgelaugt sein oder auch in Form einer Depression bemerkbar machen kann. Zusätzlich ist diese Lebensphase natürlich auch grundsätzlich eine vulnerable Phase, weil man sich mit seinem eigenen Älterwerden und vielleicht auch anderen Lebensumständen auseinandersetzen muss. Und das führt dazu, dass man auch emotional verletzlicher wird.

Und was kann man gegen diese Beschwerden tun – im Alltag und aus medizinischer Sicht?

Karck: Es gibt natürlich diejenigen Dinge, die dem gesunden Menschenverstand zuzuordnen sind, wie beispielsweise eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf und regelmäßiger Sport. Das heißt, was man auch sonst im Sinne eines gesunden Lebens tut, sollte natürlich auch in den Wechseljahren gelten. Das kann ausreichend sein, muss es aber nicht. In meiner klinischen Erfahrung hat sich eine Drittelung herauskristallisiert: Ein Drittel der Frauen sagt: „Wechseljahre? War da was?“ Diese Frauen gehen da weitgehend unbehelligt durch und haben keinen Leidensdruck. Ein weiteres Drittel sagt: „Die Wechseljahre waren eine unangenehme Zeit, teilweise musste ich was dagegen tun, teilweise auch nicht, aber nach ein paar Jahren war es dann auch vorbei.“ Und dann gibt es ein Drittel der Frauen, die wirklich erheblich beeinträchtigt sind und auch langfristig immer wieder Probleme haben. Das sind diejenigen, die dann auch oft – nachvollziehbarerweise – eine Hormonersatzbehandlung durchführen.



Was passiert bei der Hormonersatzbehandlung?

Karck: Sie imitieren im Grunde den Status quo ante, das heißt, Sie führen diejenigen Hormone, die der Eierstock bis zu diesem Datum selbst produziert hat, in ähnlicher oder etwas geringerer Dosierung von außen zu. So spielen Sie dem Körper vor, der Eierstock würde noch funktionieren.

Diese Behandlung ist aber nicht ganz unumstritten, oder?

Karck: Es gab eine Zeit vor 2000, da galt die Hormonbehandlung gewissermaßen als Jungbrunnen. Man war also der Meinung, alle Frauen müssten Hormone einnehmen, da war man so richtig überschwänglich. Dann erschien 2003 eine Studie der Women's Health Initiative, die sehr stark auf die Risiken und Nebenwirkungen abgehoben hat und zeigte, dass es für viele Frauen eben keinen Sinn macht, diese Hormone einzunehmen. Es ist wichtig, sich genau anzuschauen, welche Beschwerden eine Frau hat und was für sie persönlich bedeutsam ist, um dann ganz individuell zu schauen, was man macht. Und das sollte eben nicht mit Euphorie oder Panik, sondern überlegt geschehen, damit man den Frauen auch entsprechend gerecht wird.

Welche Nebenwirkungen können denn bei der Behandlung mit Hormonen auftreten?

Karck: Da gibt es zum einen das Risiko einer Blutgerinnsel-Bildung, es kann zu Schlaganfällen, Thrombosen und Embolien kommen. Das hängt aber auch vom Zeitpunkt ab, wann man mit einer solchen Behandlung beginnt. Denn wenn die Gefäße schon atherosklerotische Veränderungen aufweisen, dann kann das Risiko derartiger Ereignisse möglicherweise erhöht sein – insbesondere, wenn man die Medikamente schluckt und nicht über die Haut aufnimmt. Das zweite Risiko, das immer intensiv diskutiert und betrachtet werden muss, ist das Risiko für hormonell beding-

te Krebserkrankungen, also in diesem Fall Brustkrebs. Da gibt es Indizien, dass tatsächlich die Häufigkeit zunimmt, wenn man Hormone nimmt. Die Zunahme ist nicht dramatisch, aber messbar. Und das ist natürlich etwas, das man den Frauen genau erklären muss, damit sie für sich eine informierte Entscheidung treffen können.

Und wie lange dauert so eine Hormonersatzbehandlung in der Regel?

Karck: Das ist individuell ganz unterschiedlich und sollte auch individuell angepasst sein. Denn wenn Frauen merken, ich brauche das gar nicht mehr, dann haben sie auch keinen Benefit mehr davon und sollten mit der Behandlung aufhören. Wenn Frauen die Einnahme aber mal vergessen und nach zwei Tagen merken, dass es ihnen deutlich schlechter geht, bleiben sie auch gerne bei der Behandlung. Das dürften so 20 bis 25 Prozent sein, die sich über mehrere Jahre hinweg behandeln lassen.

Gibt es denn auch positive Aspekte, die die Wechseljahre für die Frauen mit sich bringen?

Karck: Also, der biologische Sinn der Wechseljahre ist der Schutz vor Schwangerschaft. Das hat sich gewissermaßen stammesgeschichtlich durchgesetzt, dass man auf diese Art und Weise vor den biologischen Gefahren einer Schwangerschaft geschützt ist. Das kann man auch als Gewinn an Lebensqualität sehen, weil eben beim Geschlechtsverkehr keine Schwangerschaft mehr entstehen kann. Außerdem kann man das Leben mit einer gewissen Erfahrung und Persönlichkeitsreife betrachten, auch das kann ein Vorteil sein. Aber es hängt natürlich von jeder einzelnen Frau ab, wie sie ihr Leben in dieser Lebensphase gestaltet.



Schnelles Frühlingsmenü

Pärlauch-Spinat
Suppe

Spargel-Schinken-
Lasagne

Erdbeer-Joghurt-
Quark



Pärlauch-Spinat-Suppe

150 g	frischer Bärlauch
450 g	Rahmspinat
750 ml	Milch
2 große	Zwiebeln
200 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Kurkuma
etwas	Sojasauce
1 TL	Butter



Zubereitung:

Die Zwiebeln klein schneiden und in Butter andünsten. Spinat hinzufügen, mit Milch und Wasser ablöschen und köcheln lassen. Bärlauch in Streifen schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Kurkuma würzen.

* * * * *

Spargel-Schinken-Lasagne

3 EL	Margarine
500 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
100 ml	Wasser
200 ml	Sahne
200 ml	Brühe
	Pfeffer
200 g	Schinken, gekochter
6	Lasagneplatten
100 g	Käse, gerieben



Zubereitung:

Spargel waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 EL Margarine andünsten. Zwiebel und Schinken in Würfel schneiden, zu dem andünsteten Spargel hinzufügen, mit Wasser und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Brühe und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, eine feuerfeste Auflaufform mit der Margarine ausfetten und als erste Lage mit den Lasagneplatten beginnen, anschließend abwechselnd Schinken-Sahne-Soße und Lasagneplatten. Als letzte Lage streut man den geriebenen Käse. Bei 170 °C die Lasagne 30 Minuten backen.

* * * * *

Erdbeer-Joghurt-Quark

400 g	Erdbeeren, frisch
200 g	Vanillejoghurt
240 g	Quark
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Puderzucker



Zubereitung:

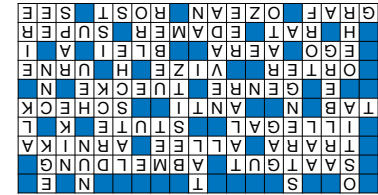
Die Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit 1 TL Puderzucker bestäuben. Alles vermischen und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Joghurt, Quark, 1 TL Zitronensaft und 1 gestr. TL Puderzucker in eine Schüssel geben und zu einer glatten Creme verrühren.

Die Erdbeeren mit dem entstandenen Erdbeersaft und der Creme in Dessertgläser schichtweise füllen.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Hafen des antiken Rom	↓	österreichischer Alpenpass	↓	erzieherische Härte	Witz, Scherz (engl.)	Amts-tracht	Senke im Gelände	↓	Eigen-tum, Habe	Honig-wein	Berg-kiefer, Legföhre	Schmutz	jetzt	↓	griechi-sche Sieges-göttin	↓	dt. Komponist (Werner)
Pflanzen-samen	→		→		→		Austritt aus einem Verein	→				→		→			Meeres-vogel
Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	→					von Bäu-men ge-säumte Straße					Heil-pflanze, Wohl-verleih	→				6	
unge-setzlich	→			5			Bundes-staat der USA		weib-liches Pferd	3				getrock-netes Gras		US-Nach-richten-sender (Abk.)	
→			Art, Gattung (Kunst, Medien)		Muse der Liebes-dichtung	Vorsilbe: gegen (griech.)				oberhalb von etwas	Zah-lungs-anwei-sung	→					
Kartei-karten-kenn-zeichen	Nadel-loch		organi-scher Moor-boden	→			1		Hinter-hältigkeit, Boshäftig-keit						ölhaltige Nutzpflanze		gälischer Name Irlands
Standort-bestim-mer (Schiff)						Segel-befehl	Stellver-treter (Kzw.)	→			2	Kfz-Z. Land-kreis Rostock		Stimm-zettel-behälter			
das Ich (latei-nisch)				Zeitalter	→				einges-chaltet, nicht aus	Schwer-metall	→			→	Bestand, tatsäch-licher Vorrat		Abk. für Euer Ehren
Adels-titel		Empfeh-lung	→			7	hollän-discher Käse	→					groß-artig, hervor-ragend			4	
↓				Welt-meer	→					Grill; Kamin-gitter	→				stehen-des Binnen-gewässer		



SUCHBILD, 5 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



Kleine Helfer – App-solut smart

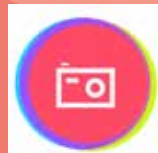
Mimo: Programmieren leicht gemacht



Wer sich gerne ein paar Programmierkenntnisse aneignen möchte, kann sich mit der App Mimo Unterstützung holen. In kleinen Lektionen tasten

sich Laien Stück für Stück ans Programmieren heran und bekommen schon nach ein paar Minuten erste Erfolgserlebnisse. Und nach ein paar Unterrichtseinheiten entsteht schließlich die erste eigene Website, eine simple App oder ein kleines Spiel. Auch wer schon Programmierkenntnisse hat, kann von Mimo noch etwas lernen. Denn die App kann auch zum Einstieg in neue Programmiersprachen genutzt werden. Mimo gibt es für Android- und iOS-Geräte. Die ersten Lektionen sind kostenlos, spätere Lerneinheiten sind aber kostenpflichtig.

Photostack: Bilder einfach anpassen



Mit Photostack können Sie mehrere Fotos auf einmal ganz einfach bearbeiten. Sie können sie in unterschiedliche Dateiformate umwandeln und ihre Größe anpassen. Die Bilder lassen sich entweder vom Gerät, einer Website oder von

Cloud-Diensten importieren und können dann bearbeitet und in verschiedenen Formaten exportiert werden. Dabei kann man seine Fotos auch mit einem Wasserzeichen versehen, um sie vor unerlaubten Kopien zu schützen. Die App gibt es gratis für Android-Geräte.

Beck and Bo: Englisch-App für Kinder



Mit der App Beck and Bo können Kinder spielerisch Alltagsbegriffe auf Englisch lernen. Zunächst fliegen bei Beck and Bo einzelne Gegenstände ins Bild, die gefangen und dann richtig platziert werden müssen. Anschließend wird die

jeweilige Vokabel auf Englisch vorgelesen. Insgesamt stehen zwölf Spiele zur Auswahl, in denen Beck und Bo mal einen Schneemann bauen, einkaufen oder auf den Rummelplatz gehen. Die App für Android und iOS ist für Kinder im Alter von etwa drei bis fünf Jahren geeignet und kostet 3,49 Euro.

Pollen-Warner: Hilfe für Allergiker



Eine praktische App für Allergiker ist der Pollen-Warner, den es jetzt auch mit stundengenauer Tagesvorschau gibt. In der App kann man sein persönliches Allergieprofil erstellen und seinen individuellen Schweregrad für jede Pollenart angeben. Sobald der

Pollenflug eine gewisse Stärke erreicht, schlägt die App Alarm. Neben Pollenflug-Vorhersagen mit Fünf-Tage-Vorschau und einer Wettervorhersage bietet die App einen Pollenradar, der den Pollenflug am aktuellen Standort anzeigt. Das funktioniert wahlweise über Ortseingabe oder via GPS. Außerdem gibt es eine Langzeitprognose für die kommenden acht Monate, einen Pollenkalender und Tipps für Pollen-Allergiker. Die App gibt's kostenlos für iOS und Android.

Buchtipps für (ent)spannende Stunden



Ian McEwan

Die Kakerlake

Roman, Diogenes

Jim Sams hat eine gewaltige Verwandlung hinter sich: In seinem früheren Leben wurde er entweder ignoriert oder gehasst. Jetzt ist er plötzlich der mächtigste Mann Großbritanniens – und seine Mission ist, den Willen des Volkes in die Tat umzusetzen. Jim ist fest entschlossen, sich von nichts und niemandem aufhalten zu lassen, weder von der Opposition noch von den Abweichlern in seiner eigenen Partei. Und noch nicht mal von den Regeln der parlamentarischen Demokratie. „Die Kakerlake“ von Ian McEwan ist eine Verneigung vor Kafka und beschreibt eine Welt, die Kopf steht.

Sebastian Fitzek

Das Geschenk

Psychothriller, Droemer Knauer

Milan Berg steht an einer Ampel, als ein Wagen neben ihm hält. Auf dem Rücksitz sieht er ein völlig verängstigtes Mädchen, das verzweifelt einen Zettel gegen die Autoscheibe presst. Ein Hilferuf? Milan kann es nicht lesen – denn er ist Analphabet! Einer von über sechs Millionen in Deutschland. Doch er spürt: Das Mädchen ist in tödlicher Gefahr. Als er sich entschließt nach ihr zu suchen, beginnen für ihn Irrfahrt und Albtraum zugleich. Und am Ende erkennt Milan, dass die Wahrheit manchmal zu entsetzlich ist, um mit ihr weiter zu leben – und Unwissenheit das größte Geschenk auf Erden sein kann.



Dror Mishani

Drei

Roman, Diogenes

Eine Frau ist auf der Suche nach ein wenig Trost, nachdem ihr Mann sie und ihren Sohn verlassen hat. Eine zweite Frau sucht nach einem Zuhause und nach einem Zeichen Gottes, das ihr zeigt, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Eine dritte Frau sucht etwas ganz anderes. Doch sie alle finden denselben Mann. Es gibt vieles, was sie nicht über ihn wissen, denn er sagt ihnen nicht die Wahrheit. Aber auch er weiß nicht alles über sie...

Kobi Yamada & Gabriella Barouch

Vielleicht

Kinderbuch, Adrian Verlag

Das Kinderbuch „Vielleicht – Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in jedem von uns“ soll Kindern zeigen, wie viele Talente in ihnen schlummern. Auf 44 Seiten mit kurzen Texten und liebevollen Illustrationen können Kinder ins pralle Leben eintauchen, sich selbst besser kennenlernen und ihren Träumen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Das Buch wird für Kinder im Alter von vier bis acht Jahren empfohlen.



IN

Das Magazin trifft auf den



BKK Public · Thiestr. 15 · 38226 Salzgitter · Tel.: 05341/405-600 · Fax: 05341/405-405
E-Mail: service@bkk-public.de · Internet: www.bkk-public.de

