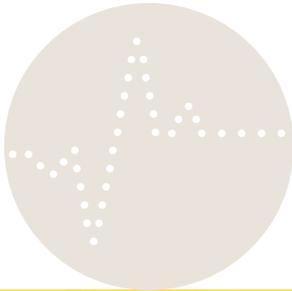


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

LECKERE  
EINFACHE  
REZEPTE  
S. 19



Betriebliche Gesundheitsförderung S. 4



Alles für den perfekten Start ins Berufsleben S. 5



Virtuelle Sportwelten S. 18



# Liebe/r Versicherte/r,



die betriebliche Krankenversicherung feiert in diesen Tagen ihr 300-jähriges Jubiläum.

Am 17.04.1717 errichtete ein weitblickender Unternehmer für und mit Meistern und Arbeitern des Blaufarbenwerkes Pfannenstiel im sächsischen Aue die erste Betriebskrankenkasse in Deutschland. Sie waren damit die Wegbereiter der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland sowie ihrer paritätischen Finanzierung. Nach ihrem Vorbild schuf Otto von Bismarck 1883, über 150 Jahre nach Gründung der ersten Betriebskrankenkasse, die gesetzliche Krankenversicherung.

In der Folge errichteten Unternehmen für sich und ihre Belegschaft Betriebskrankenkassen als einen Eckpfeiler unseres Krankenversicherungssystems – so auch unsere BKK, die am 01.06.1997 durch den Zusammenschluss mehrerer kleiner Kassen entstanden ist. Wir sind damit eine der jüngeren Betriebskrankenkassen von 88 in Deutschland.

Damals wie heute gilt, dass die betriebliche Krankenversicherung ihren Schwerpunkt auf die enge Verzahnung von betrieblichen Gesundheitsmanagement und betrieblicher Gesundheitsförderung legt. Über ein Beispiel der Umsetzung der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover berichten wir auf Seite 4.

Beginnen Ihre Kinder eine Ausbildung oder nehmen Ihre Angehörigen eine Beschäftigung auf? Auch sie können selbst Mitglied bei uns werden. Näheres erfahren Sie auf Seite 5 zum „perfekten Start ins Berufsleben“.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Ferienzeit.

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

Redaktion und Lektorat:  
KKF-Verlag

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
www.gmg.de  
Bildnachweis: gmg,  
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	
<b>Betriebliche Gesundheitsförderung zwischen der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und der BKK Public</b>	4	Intern
<b>Alles für den perfekten Start ins Berufsleben</b>	5	Intern
<b>Entgeltfortzahlung oder Krankengeld Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!</b>	6	Intern
<b>Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung</b>	8	Intern
<b>Zum Schutz der Weltmeere: Jutebeutel statt Plastiktüte</b>	9	Umwelt
<b>Der Motor des Lebens: Das Herz</b>	11	Serie
<b>Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten</b>	12	Ernährung
<b>Warum kommen die meisten Babys mit blauen Augen zur Welt?</b>	14	Wissen
<b>Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher</b>	16	Job
<b>Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten</b>	18	Sport
<b>Sommermenü</b>	19	Rezept
<b>Rätsel</b>	21	Rätsel
<b>Kleine Helfer – App-solut smart</b>	22	Service
<b>Büchertipps</b>	23	Service



**IN**

**OUT**

QUARTAL 2  
SOMMER  
SCHATTENBRÄUNE

SONNENBÄDER

# Betriebliche Gesundheitsförderung zwischen der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und der BKK Public

Kick-off-Veranstaltung für den neuen Bewegungsparcours in den Hauptverwaltungen der DRV Laatzen und Braunschweig

Mit dem Bewegungsparcours „Bewegen im Vorbeigehen“ wurde dem Kooperationsvertrag der betrieblichen Gesundheitsförderung zwischen der DRV Braunschweig-Hannover und der BKK Public ein weiterer Baustein hinzugefügt.

Ziel des betrieblichen Trainingsparcours ist es, den Beschäftigten der DRV beim Gang durch das Haus die Möglichkeit zu geben, anhand einfacher Übungen Muskelgruppen zu trainieren, die im Büro-Alltag fehlbelastet werden.

Unter dieser Zielsetzung hat Frau Dr. med. Leineweber vom MedPlus Center der BKK Public die belasteten Muskelgruppen bei überwiegend sitzenden Beschäftigten identifiziert, nach passenden Ausgleichsübungen gesucht und die entsprechenden Sportgeräte zusammen mit den Verantwortlichen der DRV ausgewählt.

Entstanden ist ein Trainingsparcours, der aus 10 Stationen besteht. Die Stationen sind an verschiedenen Standorten in den Räumlichkeiten der Hauptverwaltungen der DRV in Laatzen und Braunschweig positioniert. Die Beschäftigten der DRV haben jetzt die Möglichkeit, während der Arbeitszeit kleine Bewegungspausen „im Vorbeigehen“ einzulegen und fehlbelastete Muskelgruppen zu trainieren.

Mit dem Parcours soll die Motivation und Eigenverantwortung des Beschäftigten für die eigene Gesundheit gestärkt werden.



Über die Öffnung des Bewegungsparcours „Bewegen im Vorbeigehen“ freuen sich von links nach rechts: Harald Nischan, stv. Vorstand BKK Public, Elke Wichert, Organisationsberatung und Personalmanagement DRV Braunschweig-Hannover, Jan Miede, stv. Geschäftsführer DRV Braunschweig-Hannover, Matthias Frenzel, Vorstand BKK Public



© Elke Wichert, Koordination Gesundheitsmanagement



**Werden Sie selbst Mitglied der BKK Public.  
Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen  
BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter  
[www.bkk-public.de](http://www.bkk-public.de).**

## Alles für den perfekten Start ins Berufsleben

Sie haben Ihren Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder sich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher sind Sie über Ihre Familie bei uns kostenlos versichert – für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Sie im Sommer mit einer Ausbildung beginnen oder eine Arbeit aufnehmen, brauchen Sie eine eigene Krankenversicherung. Klar, dass Sie bei uns versichert bleiben! Dann erhalten Sie sich alle Vorteile: Beispielsweise den Anspruch auf unsere vielfältigen und nur bei uns erhältlichen Zusatzleistungen.

Werden Sie daher selbst Mitglied der BKK Public. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter [www.bkk-public.de](http://www.bkk-public.de).

Bei unserer jährlichen Aktion „Perfekter Berufsstart“ mit der wir potentielle Schulabgänger ansprechen, traf das Los diesmal auf Thomas Rempel aus Seelze. Er gewann den Hauptpreis, ein Sportgerät nach Wahl, im Wert von 250 Euro. Allen Teilnehmern vielen Dank.

## Entgeltfortzahlung oder Krankengeld

# Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!

Ob Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber, Leistungsfortzahlung von der Agentur für Arbeit oder Krankengeld von Ihrer BKK Public, nur eine rechtzeitige Meldung der Arbeitsunfähigkeit sichert diese Ansprüche!

### Arbeitsunfähigkeit mitteilen

Ihr Arbeitgeber zahlt zunächst das Brutto-Arbeitsentgelt weiter – grundsätzlich bis zu sechs Wochen. Als Arbeitnehmer müssen Sie daher Ihrem Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitteilen und die ärztliche Bescheinigung vorlegen (siehe „Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“). In der Regel ist dies spätestens nach drei Kalendertagen erforderlich, je nach Arbeitsvertrag kann die Vorlage auch schon früher notwendig sein. Dieses Verfahren gilt entsprechend bei einem Auslandsaufenthalt.

Für Arbeitslose gilt: Die Arbeitsunfähigkeit ist unverzüglich der zuständigen Stelle anzuzeigen und spätestens vor Ablauf des dritten Kalendertages nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen. Während der ersten sechs Wochen wird Arbeitslosengeld fortgezahlt (ohne Wartezeit), ab der siebten Woche zahlen wir Krankengeld in Höhe des zuletzt bezogenen Betrages. Bezieher von Arbeitslosengeld II haben keinen Anspruch auf Krankengeld.

### „Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“ – Ansprüche sichern

Wichtig ist es, die Arbeitsunfähigkeit umgehend ärztlich feststellen zu lassen, weil z. B. die Krankengeldzahlung frühestens ab diesem Tag beginnt. Für den Nachweis der Arbeitsunfähigkeit gibt es eine für den Versicherten kostenfreie ärztliche Bescheinigung als vierteiligen Vordrucksatz:

- Krankenkasse
- Arbeitgeber bzw. Agentur für Arbeit
- Versicherter
- Arztpraxis

Dieser Vordruck liegt in den Arztpraxen aus. Er gilt sowohl für die Erst- wie für die Folgebescheinigungen und damit auch für die Krankengeldzahlung. Das Ende wird ebenfalls vermerkt.

**Wichtig:** Bitte legen Sie uns die Ausfertigung für die Krankenkasse **innerhalb einer Woche** vor. Bei verspäteter Meldung ruht der Anspruch auf Krankengeld.



Lassen Sie das Fortbestehen spätestens am nächsten Werktag nach der bisher festgestellten Arbeitsunfähigkeit ärztlich bescheinigen (der Samstag gilt nicht als Werktag).

Beispiel: Ist die Arbeitsunfähigkeit bis Freitag bestätigt, muss die Folgedauer spätestens am Montag festgestellt werden.

## Der Durchschlag für den Versicherten

Aus Datenschutzgründen ist für den Arbeitgeber nur der obere Teil – ohne Diagnose – vorgesehen. Anhand des für Sie bestimmten Durchschlages der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung können Sie alle Angaben prüfen und feststellen, wann Sie spätestens den Arzt aufsuchen müssen, damit die Arbeitsunfähigkeit nahtlos festgestellt wird.



## Krankenhausbehandlung oder Rehabilitation?

Krankenhäuser können bei Aufnahme eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Im Rahmen des Entlassmanagements können sie und stationäre Rehabilitationseinrichtungen die Arbeitsunfähigkeit für bis zu sieben Tage nach der Entlassung bescheinigen. Während der Dauer der stationären Behandlung erhält der Patient auf Wunsch eine Aufenthaltsbescheinigung, die die Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung durch die niedergelassenen Vertragsärzte ersetzt.

## Stufenweise Wiedereingliederung

Während einer Maßnahme zur stufenweisen Wiedereingliederung in das Erwerbsleben besteht Arbeitsunfähigkeit fort. Der behandelnde Arzt erstellt einen Wiedereingliederungsplan, Ihr Arbeitgeber muss sein Einverständnis erklären. Auch während einer stufenweisen Wiedereingliederung ist die weitere Arbeitsunfähigkeit nahtlos mit Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen nachzuweisen.

Bei Fragen zum Krankengeldanspruch wenden Sie sich an Ihre BKK Public.

**Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung**

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	IM VORJAHR GEZAHLTE VERGÜTUNG			WESENTLICHE VERSORGUNGSREGELUNGEN						VORZEITIGE BEENDIGUNG
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente	Zuschuss zur Privaten Versorgung	Vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich aufzuwendender Betrag in €	vergleichbare Besoldungsgruppe und jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	Inhalt der Regelung und jährlich aufzuwendender Betrag in €	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung
BKK Public	Vorstand	8.951,00	-	nein	-	-	-	-	-	-	keine
BKK LV Mitte	Vorstand	130.000,00	-	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	ja	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000,00	-	-	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsvorsitzende	247.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband Berlin	Stv. Vorstandsvorsitzender	242.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsmitglied	239.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen



# Kinderbetreuungszeit für die Krankenversicherung als Rentner

Personen mit Anspruch auf eine gesetzliche Rente sind dann versichert, wenn sie seit der erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zum Rentenantrag gesetzlich versichert waren und zwar zu 90 Prozent in der zweiten Hälfte dieses Zeitraums. Dazu zählt auch eine beitragsfreie Familienversicherung.

Wer (zeitweise) nicht gesetzlich (familien-)versichert war, erhält auf Antrag für jedes Kind (auch Adoptiv-, Stief- oder Pflegekind) pauschal drei Jahre auf diese Versicherungszeit angerechnet.

Diese Regelung gilt zwar ab 1. August 2017, dabei werden aber auch in der Vergangenheit liegende Zeiten berücksichtigt.



## Zum Schutz der Weltmeere: Jutebeutel statt Plastiktüte

*Immer mehr Supermärkte in Deutschland verzichten auf den Verkauf von Plastiktüten und bieten ihren Kunden lieber Papiertüten oder Stoffbeutel an. Das ist auch gut so. Denn der viele Plastikmüll landet häufig im Meer. Und das ist nicht nur gefährlich für Seevögel und Meerestiere, sondern auch für den Menschen.*

Plastiktüten sind zwar praktisch, aber für die Umwelt sind sie eine echte Belastung. Eine neue Studie der Weltnaturschutzunion (IUCN) zeigt, dass jedes Jahr etwa 9,5 Millionen Tonnen neuer Plastikmüll in den Meeren landet. Damit schwimmen schon heute auf jedem Quadratkilometer der Ozeane zehntausende Teile Plastik. Im Nordpazifik treibt bereits seit Jahrzehnten ein riesiger Müllteppich, der inzwischen so groß ist wie Zentraleuropa.

Umweltschützer schlagen deshalb schon länger Alarm. Denn viele Meerestiere verfangen sich beispielsweise in Plastikringen und sterben qualvoll. „Ein trauriger Klassiker aus der Nordsee sind Seevögel, die sich in den Plastikringen von Sixpacks verheddert haben“, erklärt Stephan Lutter, Meeresschutz-Experte der Umweltstiftung WWF. Auch durch verschlucktes Plastik verenden jedes Jahr massenweise Seevögel, Fische und Meeressäuger. Doch nicht nur für die Tiere ist der Plastikmüll eine Gefahr. Bei 15 bis 31 Prozent des Plastikmülls in den Meeren handelt es sich

laut der Weltnaturschutzunion nämlich um winzig kleine Plastikpartikel (Mikroplastik) von Autoreifen und synthetischer Kleidung. Diese gelangen durchs Waschen und den Reifenabrieb über Kurz oder Lang ins Meer. Meerestiere verwechseln diese Partikel oft mit Plankton und verschlucken sie. Und durch den Verzehr von Fischen oder Muscheln gelangen die Plastikteilchen dann auch in den menschlichen Organismus.

„Wenn Plastikteilchen von Meerestieren aufgenommen werden, wandern die Giftstoffe letztlich ins Fettgewebe. Sie sind fettlöslich und schwer abbaubar, deshalb reichern sie sich dort an“, sagt Stephan Lutter. „Solche Umweltgifte können wie Hormone wirken, krebserregend sein und die Fruchtbarkeit schädigen.“ An manchen Stellen, so Lutter, befinde sich heute sechsmal mehr Plastik als Plankton im Meereswasser. „Und auch das Plankton selbst reichert feinste Plastikteilchen in sich an.“

Der Müll in den Meeren ist damit ein globales Problem. Doch um den Abfall in den Ozeanen zu reduzieren, sind Politik, Wirtschaft und Industrie gefragt. Denn ohne neue Richtlinien und Anreize für die Wirtschaft und die konsequente Durchsetzung bestehender Gesetze wird sich wohl kaum etwas verändern. Immerhin verzichten bereits immer mehr Supermarkt- und Drogerieketten auf den Verkauf von Plastiktüten.

Um auch die Verbreitung der gefährlichen Plastikpartikel zu stoppen, appelliert die Weltnaturschutzunion an Hersteller von Kleidung und Reifen, diese so zu konstruieren, dass sie weniger Plastikpartikel verlieren. Verschiedene Länder wollen außerdem die Verwendung von Mikroplastik in Kosmetikartikeln verbieten. In Deutschland soll die Kosmetikindustrie bis zum Jahr 2020 freiwillig auf den Einsatz der Partikel verzichten.



Doch auch jeder Einzelne kann etwas zur Rettung der Meere beitragen. Dazu sollte man zum Beispiel Plastikverpackungen so gut wie möglich vermeiden, Jutebeutel statt Plastiktüten benutzen oder Plastiktüten zumindest mehrmals verwenden. Außerdem sollten Verbraucher lieber Kleidung aus natürlichen statt aus synthetischen Stoffen kaufen. Sinnvoll ist es auch, Nachfüllpackungen zu verwenden, die weniger zusätzliche Umverpackung als das Original haben. Zahnpasta und Kosmetik mit Mikroplastik-Kügelchen sollte man lieber gar nicht verwenden. Und auch auf Plastikprodukte aus PVC (Polyvinylchlorid) und PC (Polycarbonat) sollte man möglichst verzichten. Und natürlich sollte der Müll dort entsorgt werden, wo er hingehört. Wenn jeder an einem Strang zieht und sich an diese Tipps hält, wird es hoffentlich auch um die Ozeane bald wieder besser stehen.



## Beispieltexte für Jutebeutel

JUTE, DASS ES DICH GIBT

die jute pute

don't touch

Hungeralarm

Servus

Zuggaschneggal

# Der Motor des Lebens: Das Herz

*Das menschliche Herz ist nichts Geringeres als der „Motor“ des Lebens. Denn das Herz ist zu unglaublichen Leistungen fähig: Rund drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines Menschenlebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Damit ist das Herz ein „Pumpwerk“ mit einer unvergleichlichen Ausdauer und Präzision.*

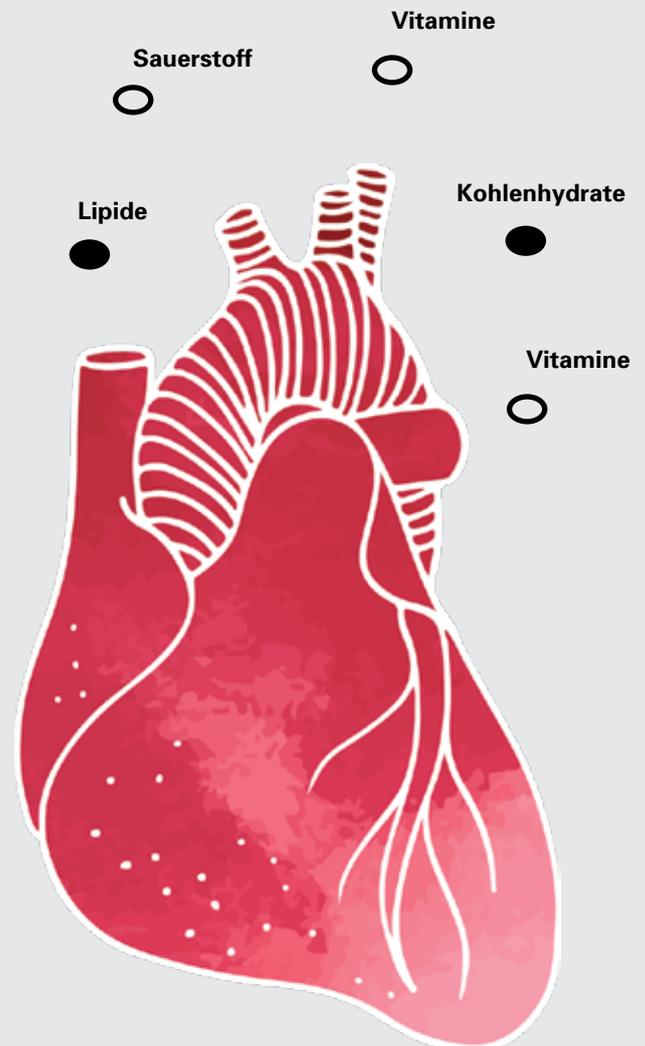
Das Herz ist unser wichtigster Muskel. Denn schließlich pumpt es ein Leben lang Blut durch den Körper und sorgt auf diese Weise dafür, dass alle Organe, Gewebe und Zellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Normalerweise schlägt das Herz etwa 60 bis 90 Mal pro Minute und befördert dabei fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper. Auf ein Jahr gerechnet sind das mehr als 2,6 Millionen Liter Blut – und das ist ungefähr so viel wie die Wassermenge in einem 50-Meter-Schwimmbassin. Bei körperlicher Anstrengung kann das Herz sogar bis zu 20 Liter Blut pro Minute durch den Körper pumpen. Bei Menschen, die extremer körperlicher Anstrengung ausgesetzt sind, können es sogar 35 Liter sein.

## Ein ausgeklügeltes System der Natur

Das menschliche Herz ist etwa so groß wie eine Faust und wiegt im Durchschnitt rund 300 Gramm. Es liegt zwischen den beiden Lungenflügeln etwas nach links versetzt, schräg hinter dem Brustbein, und besteht aus zwei Hälften, die man als rechte und linke Herzhälfte bezeichnet. Diese beiden Hälften, die jeweils ein eigenes Pumpsystem darstellen, werden durch die Herzscheidewand getrennt. Jede Hälfte besteht aus einem Vorhof und einer Herzkammer. Die rechte Hälfte versorgt den Lungenkreislauf. Die linke Herzhälfte pumpt über die Hauptschlagader (Aorta) Blut in den Körperkreislauf und versorgt so sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

## Was leisten Herzklappen und Herzbeutel?

Damit das Blut nur in eine Richtung fließen kann, befinden sich zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern sowie zwischen den Herzkammern und den großen Blutgefäßen die sogenannten Herzklappen. Sie funktionieren wie eine Art Ventile, die einen Rückfluss des Blutstroms verhindern. An seinem Platz gehalten wird das Herz durch einen „Beutel“ aus Bindegewebe, den so genannten Herzbeutel. Der Herzbeutel hat zudem die Funktion einer Schutzhülle, die das Übergreifen von Krankheiten aus der Umgebung des Herzens, aber auch eine mögliche Überdehnung des Herzmuskels verhindern soll.



## Was hält das Herz am Schlagen?

Damit das Herz seine lebenswichtigen Aufgaben erfüllen kann, muss es auch selbst mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Dies geschieht mit Hilfe der Herzkranzgefäße oder Koronararterien. Es gibt zwei Koronararterien, eine rechte und eine linke, die von der Hauptschlagader (Aorta) abzweigen. Gemeinsam bilden sie ein Netz aus feinen Blutgefäßen, das den Herzmuskel umschließt. Dadurch wird das Herz mit Blut versorgt. Damit das Herz aber auch regelmäßig schlägt, sind elektrische Impulse notwendig, die das rhythmische Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzmuskels erst ermöglichen. Diese elektrischen Impulse werden im sogenannten Sinusknoten im rechten Herzvorhof gebildet. Sie sind präzise aufeinander abgestimmt und sorgen für eine gleichmäßige, rhythmische Pumpfunktion des Herzens – und das ein ganzes Leben lang.

# Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten

*Für die meisten Deutschen gehört das Grillen zum Sommer einfach dazu. Doch das leckere Steak vom Holzkohlegrill ist nicht unbedingt gut für die Gesundheit. Wer aber ein paar Regeln beachtet, kann die Grillparty ganz ohne Reue genießen.*



## Fleisch in Maßen

Fleisch liefert dem Körper Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente und lebenswichtige B-Vitamine. Trotzdem sollte es in Maßen verzehrt und gesund zubereitet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm fettarme Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Mit drei bis vier Bratwürsten bei der Grillparty wäre diese Menge schon erreicht.

## Hühnerbrust statt Nackensteak

Wer gerne ein saftiges Stück Fleisch vom Grill genießt und dabei auf seine Gesundheit achten will, kann statt dem fettreichen Nackensteak vom Schwein einfach eine mager Variante wählen: Eine Hühnerbrust oder ein Rinderfilet haben weniger Fett, schmecken aber genauso lecker. Damit das Fleisch schön saftig bleibt, sollte es nur kurz bei hoher Hitze angegrillt werden. Auch Fisch ist eine gesunde Alternative zu Steak oder Grillwurst und dazu noch ein tolles, leichtes Sommergericht.

## Nichts Gepökelttes auf den Grill

Gepökelttes Fleisch wie Speck, Kasseler oder Wiener Würstchen sollte nicht gegrillt werden. Denn Pökelsalz enthält Nitrit und bildet bei Hitze Nitrosamine – und die sind krebserregend! Auch wenn Fett in die Glut oder auf die Heizspirale des Elektrogrills tropft, entstehen krebserregende Stoffe. Deshalb sollte das Fleisch in eine Grillschale gelegt und darin gegrillt werden. So mancher Hobby-Griller träufelt Bier über sein Fleisch oder die Wurst. Das soll für mehr Aroma und eine knusprige Kruste sorgen. Aber Vorsicht: Auch hier bilden sich krebserregende Substanzen – vor allem in der Kruste. Bei der Zubereitung von Marinaden mit Öl sollte man auf Olivenöl oder Rapsöl zurückgreifen. Denn diese Öle enthalten vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und vertragen daher hohe Grilltemperaturen.

## Gemüse und Obst vom Grill

Auch Gemüse – und sogar Obst – lässt sich wunderbar grillen. Und beides hat im Gegensatz zu Fleisch kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine. Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Champignons, Paprika oder Tomaten kann mit Olivenöl und Kräutern mariniert und in einer Aluminumschale zubereitet werden. Auch Maiskolben oder Kartoffeln machen sich gut auf dem Grillrost. Ein mediterranes Aroma bekommt das Gemüse durch frischen Thymian oder Rosmarin. Obst eignet sich ebenfalls zum Grillen. Von der Grill-Ananas über Obstspieße bis hin zum Grill-Pfirsich mit Crème fraîche – der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Und mit den heißen, süßen Früchten hat man im Handumdrehen einen leckeren Nachtisch.



## Warum kommen die meisten Babys mit blauen Augen zur Welt?

*Wenn ein Baby zum ersten Mal die Augen öffnet und seine Eltern ansieht, ist das für Mama und Papa meist ein unvergesslicher Moment. Und beim ersten Blickkontakt mit dem Säugling entdecken fast alle Eltern dieselbe Augenfarbe: ein zauberhaftes Himmelblau. Aber woran liegt es, dass die meisten Babys hierzulande mit blauen Augen zur Welt kommen?*

Die Erklärung für dieses Phänomen ist eigentlich ganz einfach: Wie unsere Haut- oder Haarfarbe wird auch die Farbe unserer Augen von dem Pigment Melanin bestimmt. Je mehr Melanin der Körper produziert, desto dunkler werden die Augen. Ist die Melaninkonzentration hingegen eher gering, so erscheinen die Augen heller. Dunkelhäutige Babys besitzen von Natur aus mehr Melanin als hellhäutige Kinder. Deshalb haben sie oft schon von Geburt an dunkle Augen. Bei hellhäutigen Babys sieht die Sache aber anders aus: Bei ihnen ist die Melaninkonzentration zum Zeitpunkt der Geburt noch relativ niedrig. Deshalb ist Blau hierzulande häufig die erste Augenfarbe eines Babys. Erst ab einem Alter von sechs bis zwölf Monaten entwickelt sich langsam die eigentliche Tönung der Augen. Dann entdecken viele Eltern zunehmend braune Sprenkel in der Regenbogenhaut ihres Sprösslings. Ist das der Fall, kann man davon ausgehen, dass seine Augen nicht blau bleiben, sondern dunkler werden.

Zum Sehen sind die Farbpigmente übrigens nicht unbedingt notwendig. Der Farbstoff in der Regenbogenhaut ist lediglich dazu da, Licht zu absorbieren und so das Auge vor zu viel Sonneneinstrahlung zu schützen. Deshalb haben Menschen, die in südlichen Ländern leben, auch meist dunklere Augen als Menschen aus nördlicheren Gebieten.



Was die wenigsten wissen: Alle Menschen mit blauen Augen haben offenbar einen gemeinsamen Vorfahren. Dänische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der erste blauäugige Mensch vor rund 7.000 Jahren in Spanien geboren wurde. Der Grund für die blaue Farbe seiner Augen war den Forschern zufolge die spontane Mutation eines Gens, das für die Produktion von Melanin im Auge mitverantwortlich ist. Die Mutation breitete sich vermutlich mit der Entwicklung der Landwirtschaft vor allem nach Nordeuropa aus. So wurde der Gen-Defekt immer weiter vererbt – bis heute.

„Ursprünglich hatten wir alle braune Augen“, sagt Professor Hans Eiberg von der Universität Kopenhagen, der die genetischen Wurzeln blauer Augen erforscht hat. Eiberg und sein Team hatten das Erbgut von Menschen aus Dänemark, der Türkei und Jordanien untersucht. Dabei stellten sie fest, dass bei allen blauäugigen Probanden exakt die gleiche Region im Erbgut von der Gen-Mutation betroffen war. Daraus folgerten die Wissenschaftler, dass alle Menschen mit blauen Augen einen gemeinsamen Vorfahren haben. Folglich sind alle blauäugigen Menschen auf der Welt irgendwie miteinander verwandt – wenn auch nur sehr entfernt.



# Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher



*So schön der Sommer auch sein mag, am Arbeitsplatz können Temperaturen von 30 Grad und mehr schnell zur Qual werden. Mit diesen Tipps können Arbeitgeber und Arbeitnehmer für wohltuende Abkühlung sorgen.*

## Viel trinken

Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb sollte man bei hohen Temperaturen etwa drei Liter Flüssigkeit oder mehr zu sich nehmen. Am besten trinkt man Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen, die nicht zu kalt sind. Denn sehr kalte Getränke führen dazu, dass der Körper noch mehr Wärme produziert.

## Lockere Kleidung tragen

Leichte und bequeme Kleidung – am besten aus Naturfasern – sowie luftdurchlässige Schuhe helfen dem Körper, die Hitze besser zu ertragen. Wenn der Chef einverstanden ist und es der Job zulässt, sollte man bei hohen Temperaturen auch auf Jackett und Krawatte verzichten.

## Jalousien und Rollos schließen

Jalousien und Rollos sollten bei großer Hitze geschlossen werden – und zwar so, dass möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung ins Büro gelangt. Dadurch wird das Büro zwar dunkler, aber auch kühler.

## Ventilatoren und mobile Klimageräte nutzen

Ein Ventilator neben oder auf dem Schreibtisch verschafft wohltuende Abkühlung. Und auch mobile Klimageräte helfen dabei, die Innentemperatur im Büroraum zu senken.

1.

2.

3.

4.

5.

### Überflüssige Wärmequellen abschalten

Oft sind in Büros viele elektrische Geräte eingeschaltet, obwohl sie gar nicht gebraucht werden. Doch auch diese Geräte geben Wärme ab. Deshalb sollten nicht benötigte Wärmequellen wie Computer, Drucker und auch das Licht nach Möglichkeit ausgeschaltet werden.

6.

### Früh morgens lüften und Sonneneinstrahlung reduzieren

An heißen Sommertagen ist es mit der kühlen, erfrischenden Morgenluft spätestens ab 10 Uhr vorbei. Daher sollte vorher gelüftet werden. Auch Jalousien sollte man am Morgen frühzeitig herunterlassen, um die Sonneneinstrahlung und damit auch die Hitze im Büro zu reduzieren.

7.

### Leichte Kost zu sich nehmen

Deftige Speisen sind zwar lecker, aber bei hohen Temperaturen kann schweres Essen zu Magenproblemen und anderen Beschwerden führen. Deshalb sollte man im Sommer lieber häufiger am Tag kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen.

8.

### Körperpartien kühlen

Für kurzfristige Abkühlung sorgt kaltes Wasser, mit dem man die Handgelenke, die Schläfen und den Nacken benetzen kann. Angenehme Erfrischung verspricht auch ein kaltes Fußbad.

9.

### Arbeitszeit flexibel gestalten

In Firmen, die flexible Arbeitszeiten oder Gleitzeit ermöglichen, kann man seine Arbeit erledigen, solange die Temperaturen noch oder wieder erträglich sind.

10.

### Signale des Körpers beachten

Nicht jeder verträgt Hitze gleich gut. Deshalb sollte man auf die Signale des eigenen Körpers achten und kühlere Orte aufsuchen, wenn man sich beispielsweise unwohl fühlt.



## Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten

*An einem traumhaften Karibik-Strand joggen gehen, gemeinsam mit einem Topmodel oder einem Boxweltmeister trainieren oder die Hauptrolle in einem Science-Fiction-Abenteuer spielen – das können Sportwillige nun alles tun. Und zwar ganz ohne verreisen zu müssen oder sich einem Casting-Agenten zu stellen. Denn Cyber Fitness macht's möglich!*

In vielen deutschen Städten bieten Fitnessstudios inzwischen Trainings vor großen Flatscreens oder überdimensionalen, gebogenen Leinwänden an, die für einen 360-Grad-Effekt sorgen und die Studioumgebung in eine virtuelle Welt verwandeln. So können Fitnessfans bei verschiedenen Cyber-Kursen in die unterschiedlichsten Szenarien und Locations eintauchen. Und sogar der reale Trainer lässt sich so durch einen virtuellen ersetzen.

### **Cybercycling:** mit dem Fahrrad die Welt erkunden

In den Bergen, am Meer oder mitten in der Großstadt – Fahrrad fahren kann man überall. Zumindest beim Cybercycling. Das Training auf stationären Fahrrädern, auch Indoorcycling oder Spinning genannt, erfreut sich schon seit Längerem großer Beliebtheit. Schließlich ist das schweißtreibende Training ein echter Fettverbrenner und Kalorienkiller. Bislang wurde man beim Spinning im Studio nur von Musik und von den Mitstreitern angeheizt. Beim Cybercycling kommt noch eine weitere Erlebnisebene hinzu: Hier fährt man durch faszinierende Landschaften oder futuristische Welten, bezwingt eisige Gletscher oder reist mit dem Fahrrad zum Mond.

### **Cyberrowing:** Rudern durch die wildesten Flüsse

Rudern trainiert den Oberkörper, die Beine und fördert die Kondition. Deshalb gibt es auch in so ziemlich allen Fitnessstudios Rudergeräte. Für noch mehr Motivation beim Training sollen jetzt an die Wand projizierte Landschaften sorgen. So kann man beim Rudern die Aussicht aufs Meer genießen oder den Wildwasserkanal hinunter rauschen, obwohl man in Wirklichkeit auf dem Trockenen sitzt. Und das macht sicherlich mehr Freude als beim Training auf graue Betonwände des Fitnessstudios zu starren.

### **Cybercrossing:** Ausdauersport mit Fernblick

Aus dem Fitnessstudio sind sie schon lange nicht mehr wegzudenken: Crosstrainer. Crosstrainer, auch Ellipsentrainer genannt, sind Sportgeräte, bei denen sich die Arme und Beine des Sportlers gegengleich, also „über Kreuz“ bewegen. Daher stammt auch der Name. Crosstrainer eignen sich gut fürs Ausdauertraining – entweder im Studio oder auch zu Hause. Einige Fitnessstudios bieten mittlerweile auch Cybercrossing an, also ein Crosstraining in virtuellen Szenarien und traumhaften Landschaften. So wird aus dem manchmal eher eintönigen Training eine abwechslungsreiche Tour durch reale und fantastische Welten.

### **Cybermoves:** Virtuelles Training ohne Geräte

Ganz ohne Geräte kommen die sogenannten Cybermove-Kurse aus. Das können Kurse mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung sein – von Zumba über Wirbelsäulengymnastik und Bauch-Beine-Po-Kurse bis hin zum Kampfsport. Dabei werden die unterschiedlichsten Kurse einfach in die virtuelle Realität versetzt. So können Tanzbegeisterte ein Workout mit ihrem Traumtrainer erleben. Science-Fiction-Fans können sich im Kampfsporttraining gegen Aliens verteidigen. Und wer eine Schwäche fürs Boxen hat, kann sich von den Klitschko-Brüdern persönlich zeigen lassen, wie man den Gegner auf die Bretter zwingt.



Zoltán Koplányi  
Meisterkoch

flying cooking  
enterprise

# Sommermenü

Zitronen-Joghurt-  
Kaltschale



\*\*\*\*\*

Hähnchen-Ananas-  
Curry  
überbacken



\*\*\*\*\*

Panane-Minz-  
Shake



## Zitronen-Joghurt-Kaltschale

150 g	Naturjoghurt
1	Biozitrone
1 Bund	Dill
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Biozitrone waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen, den Dill ebenfalls waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Dazu schmeckt sehr gut Knoblauchbrot.

\* \* \* \* \*

## Hähnchen-Ananas-Curry überbacken

500 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zwiebel
150 ml	Hühnerbrühe
250 ml	Sahne
2	Ananas
1 rote	Paprikaschote
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Butter
300 g	Edamer (gerieben)
	Salz, Pfeffer, indischer Curry



### Zubereitung:

Ananas längs halbieren, das Fruchtfleisch herausschneiden und in Stücke schneiden. Hähnchenbrust und Paprikaschote in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, anschließend Hähnchenbruststreifen anbraten. Die Paprikastreifen und Ananasstücke dazugeben und kurz andünsten, mit Hühnerbrühe und Sahne aufgießen und würzen. Das fertig gekochte Geschnetzelte in die ausgehöhlte Ananas geben, geriebener Edamer darüber verteilen und bei 200 °C und Oberhitze überbacken.

Dazu passt Basmatireis.

\* \* \* \* \*

## Bananen-Minz-Shake

200 ml	Buttermilch
1 reife	Banane
1 kl.	Bund Minzblätter
250 ml	Sahne
	Schokoraspeln



### Zubereitung:

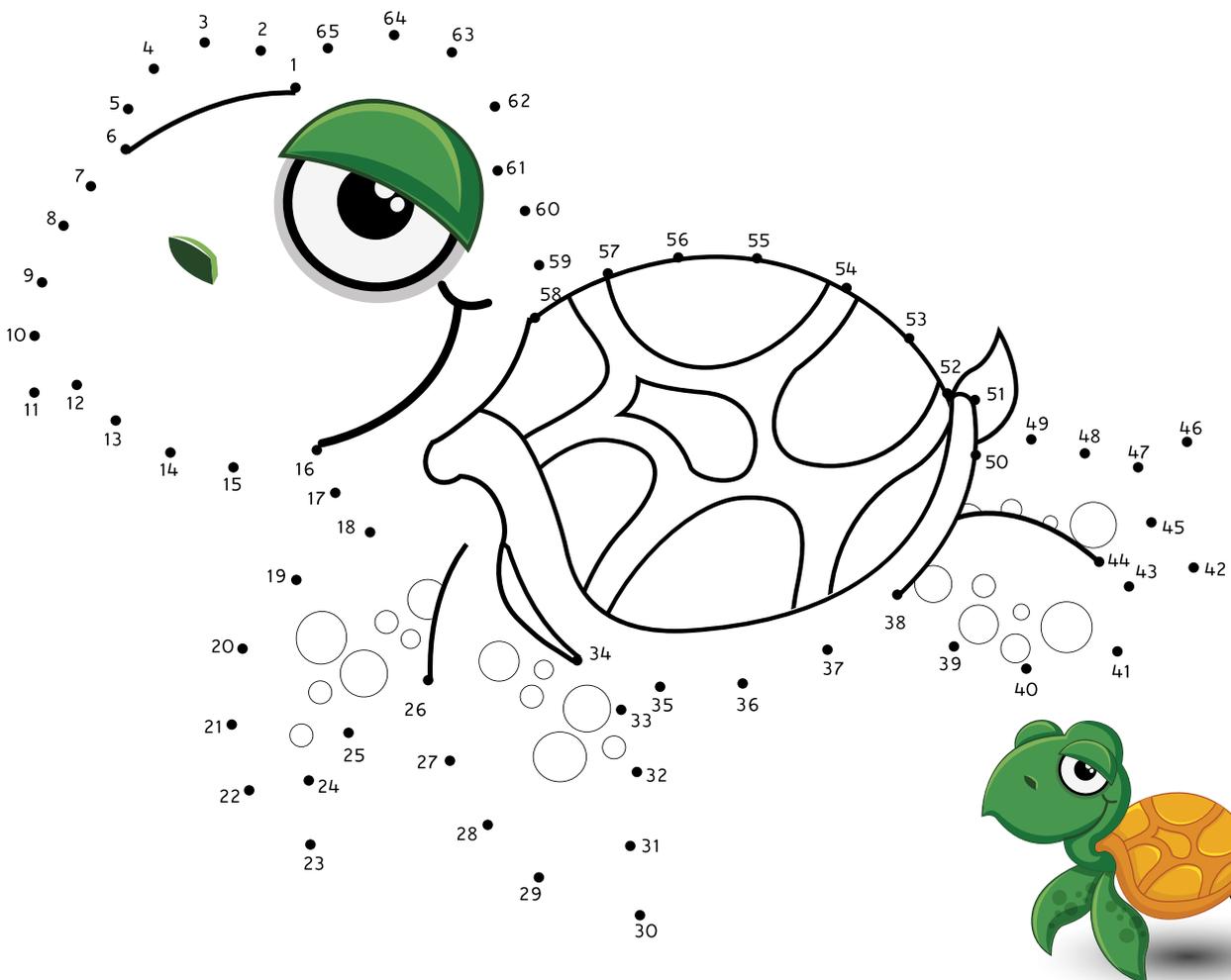
Banane und gewaschene Minzblätter schneiden, mit der Buttermilch in den Mixer geben und schaumig pürieren, anschließend in Gläser füllen, steifgeschlagene Sahne darüber geben und mit Schokoraspeln verzieren.

# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

runde Schneehütte	geflochtene Besatzschnur	niederländ. Namens- teil	Fehlos bei der Lotterie	Fußglied	Äbtissin	Handels- brauch	ausge- dehnt	von Was- ser um- gebenes Land	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	auf der Rück- seite von etwas	Wüsten- insel	Vorrich- tung zum Heizen, Kochen
matt, stumpf						Luft- bewegung	1			Öl-, Faser- pflanze		4
Strich				Krüm- mung, Kurve		2		Schreit- vogel, Sichler				Kzw.: un- bekanntes Flug- objekt
	7	Würde, Ansehen			franz. un- bestimmter Artikel	ägypti- sche Göttin		5		eine Zahl		
Tapfer- keit	Frau, die ein frem- des Kind stillt	Angehö- riger ei- nes Rei- tervolkes	ugs.: wackelnd gehen	Rhombus				ital. Geigen- bauer- familie		russ. Schrift- steller (Nikolai)	Präsident der USA (Barack)	Leber- abson- derung
					Bezeich- nung	eine der Ostrie- sischen Inseln				9		
Textil- arbeit	schmal; begrenzt	poetisch; Adler	nicht außen				Hart- schalen- frucht	Bad im Spessart			6	Leucht- diode (Abk.)
Gewürz- ständer					Hühner- produkt	basch- kirische Haupt- stadt		Ansage auf Kontra (Skat)		Uni- versum		
			Bruder des Romulus	8			Schlag- instru- ment					3
orienta- lisches Färbemittel	Zier- pflanze, Pelar- gone					Griff; Stängel				Ab- schieds- gruß		



# VIEL SPAß BEIM MALEN!



## Kleine Helfer – App-solut smart

### Skype Lite: Messaging bei schlechter Netzabdeckung



Die abgespeckte Version der Skype App ist Skype Lite. Ursprünglich wurde die Messaging-App für den indischen Markt entwickelt, wo es kein flächendeckendes mobiles Internet gibt. Aber auch hierzulande kann die Lite-Variante von Skype interessant sein – vor allem in ländlichen Gebieten mit schlechter Netzabdeckung. Denn auch in schlechten 2G-Netzen und bei instabilen Verbindungen soll die App laut Hersteller optimal funktionieren. Und im Gegensatz zur „normalen“ Skype App spart man mit der Lite-Version beim Chatten und Videotelefonieren wertvolles Datenvolumen. Dafür gibt es in der App einen speziellen Modus, mit dem der Datenverbrauch durch Kompression verringert wird.

### FaceApp: Macht Gesichter jünger und schöner



Wer möchte auf Fotos nicht manchmal attraktiver oder jünger wirken. Mit der FaceApp für iPhones und iPads ist das nun möglich. Die App zaubert aus einem mürrischen Gesichtsausdruck im Handumdrehen ein Lächeln. Dazu macht man entweder ein neues Foto oder wählt ein auf dem Smartphone gespeichertes Bild aus, das auf den Server von FaceApp hochgeladen wird. Dort stehen dann sechs Filter zur Verfügung, die Gesichter schöner, jünger, älter oder freundlicher aussehen lassen. Außerdem kann die App Männer optisch in Frauen verwandeln und umgekehrt. Aber Vorsicht: Bei FaceApp werden die Fotos auf Servern des Herstellers bearbeitet. Was anschließend mit den Bildern passiert, weiß man nicht. Deshalb sollte man sich gut überlegen, welche Bilder man hochlädt.

### Amp Me: Gemeinsam Musik hören



Mit Amp Me steht der Outdoor-Party nichts mehr im Wege. Mit dieser App lässt sich Musik synchron über mehrere Smartphones, Tablets oder Bluetooth-Lautsprecher abspielen. So ist auch im Freien eine Rundum-Beschallung möglich. Zunächst muss man einen Musiktitel auswählen und ihn über die App starten. Sobald das erste Lied läuft, können über Bluetooth noch weitere Geräte dazu geschaltet werden. Die Musik wird dann per WLAN oder auch über das Mobilfunknetz auf alle verbundenen Geräte übertragen. So spielen alle Geräte denselben Song synchron ab und die Musik tönt aus allen Lautsprechern. Bisher können nur Musiktitel aus dem Gerätespeicher, aus YouTube oder Soundcloud abgespielt werden. Bald soll Amp Me aber auch mit anderen Musikanbietern wie Spotify funktionieren.

### Toontastic: Kreativ-App für Kinder



Mit Toontastic kann man seine eigenen kurzen Trickfilme erstellen. Die App ist für Kinder gedacht und deshalb besonders einfach zu bedienen: Zunächst wählt man aus dem Angebot der App eine Umgebung aus, in der der Film spielen soll, und legt die Charaktere fest. Wenn beides ausgesucht ist, kann man die Figuren auf dem Bildschirm platzieren und die Aufnahme starten. Anschließend kann man die Charaktere über den Bildschirm bewegen, mit einem Fingertipp auf den Kopf ihren Mund bewegen und – bei eingeschaltetem Mikrophon – auch Ton aufnehmen. Abgerundet wird der Kurzfilm mit der passenden Hintergrundmusik. Sobald man mit dem Ergebnis zufrieden ist, kann man sein Werk dann als Film im Smartphone oder Tablet abspeichern.

# Heiße Buchtipps für den Sommer

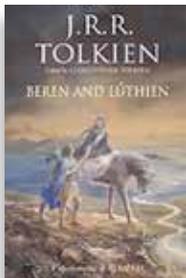


**Carlos Ruiz Zafón**  
**Das Labyrinth der Lichter**  
 Roman, S. Fischer

Schon mit seinem ersten Buch „Der Schatten des Windes“ sorgte Carlos Ruiz Zafón für Furore. Im März 2017 ist sein vierter Roman erschienen: „Das Labyrinth der Lichter“. Darin führt Ruiz Zafón seine Leser zurück in die dunkle Zeit des Diktatoren-Regimes unter General Francisco Franco. Ein Auftrag der politischen Polizei führt Alicia Gris von Madrid nach Barcelona. Dort verschlägt es sie direkt in die Buchhandlung „Sempere & Söhne“. Dieser Ort zieht Alicia förmlich in seinen Bann und lässt Erinnerungen aus ihrer Kindheit wach werden. Erinnerungen, die sie in Gefahr bringen. In „Das Labyrinth der Lichter“ verknüpft Ruiz Zafón die Geschichten aus den vorherigen Romanen miteinander und führt die Saga zu einem spannenden Finale.

**Valentina Cebeni**  
**Die Zitronenschwestern**  
 Roman, Penguin Verlag

Elettras Mutter war einst eine begnadete Bäckerin und führte erfolgreich eine Bäckerei. Doch seit sie an einer schweren Krankheit leidet, steuert das Familienunternehmen auf den Bankrott zu. Um die Pleite zu verhindern, begibt sich Elettra auf die Suche nach ihrem Vater, den sie nie kennengelernt hat. Als sie von einer kleinen Mittelmeerinsel hört, auf der ihre Mutter die glücklichste Zeit ihres Lebens verbracht haben soll, reist sie kurz entschlossen dorthin und versucht ihren Vater zu finden. Bei ihrer Suche stößt sie auf ein verlassenes Kloster, hinter dessen Mauern sich eine alte Liebe verbirgt – und vielleicht auch das große Glück. Die Autorin der „Zitronenschwestern“ Valentina Cebeni wurde 1985 in Rom geboren. Das Buch ist ihr Debütroman in deutscher Sprache.

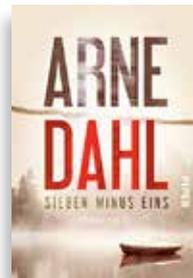


**J.R.R. Tolkien**  
**Beren and Lúthien**  
 Roman, Klett-Cotta

Auf dieses Buch haben Tolkien-Fans gewartet: Christopher Tolkien, der Sohn des berühmten verstorbenen Autors J.R.R. Tolkien, hat die verschiedenen Fassungen der Geschichte von „Beren und Lúthien“ zu einem großen Ganzen zusammengefasst. Im Juni 2017 soll das Buch in deutscher Fassung erscheinen. Darin geht es um die Liebe eines Sterblichen und einer unsterblichen Elbin. In seiner tiefen Abneigung gegen alle Menschen fordert Lúthiens Vater von Beren eine schier unlösbare Aufgabe: Bevor dieser Lúthien heiraten darf, muss er von Melkors Krone einen Silmaril rauben. Dabei muss sich Beren gegen die fürchterlichsten Kreaturen verteidigen. Doch die Liebe zwischen Lúthien und Beren reicht buchstäblich über den Tod hinaus. „Beren und Lúthien“ gilt als die schönste Geschichte Tolkiens überhaupt.

**Arne Dahl**  
**Sieben minus eins**  
 Krimi, Piper

Eines ist bei Arne Dahl garantiert: An Spannung fehlt es seinen Büchern nie. In „Sieben minus eins“ macht sich das Ermittlerduo Sam Berger und Molly Blom auf die Suche nach einer vermissten jungen Frau. Dabei stellt sich heraus, dass das unerklärliche Verschwinden der jungen Frau mit früheren Fällen in Verbindung stehen und es weitere Opfer desselben Täters geben muss. Nur fehlt von denen jede Spur. Mit seiner waghalsigen Theorie von einem Serientäter steht Sam Berger zunächst alleine da. Bald gerät er von mehreren Seiten unter Beschuss. Doch dann entdeckt Berger Spuren, die nur er verstehen kann. Spuren, die offensichtlich von einem Menschen gelegt wurden, der Berger gut zu kennen scheint. Seine Ermittlungen führen ihn zu einem verlassenen alten Bootshaus – und dabei werden längst verloren geglaubte Erinnerungen wach.



# 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](mailto:service@bkk-public.de) · Internet: [www.bkk-public.de](http://www.bkk-public.de)

