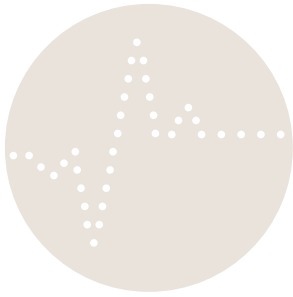


IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

Datenschutz europa-
weit optimiert S. 4



Mehrleistung für Flash-
Glukose-Messung S. 7



Die besten Schlankmacher
für den Sommer S. 18





NICHT OHNE KOPFSCHUTZ

Gerade wenn die Mode sich wie in diesem Sommer eher ruhig gibt, machen Headwear-Accessoires es möglich, als kreatives Beiwerk einen pfiffigen Look zu schaffen, z. B. indem ein eigentlich puristisches Outfit als Bühne für den kühnen Stilbruch dient. Die voluminösen Modelle, die zurzeit en vogue sind, vermitteln dabei immer das angenehme Gefühl, gut behütet zu sein und erlauben es, sich zu präsentieren, sich zu verstecken oder sich zuverlässig vor Sonne und Regen zu schützen. Sowohl Stroh Hüte aus pflanzlichen Fasern als auch Kopfbedeckungen aus Funktionsstoffen mit speziellem UV-Schutz erlauben einen 20- bis 80-mal längeren Aufenthalt in der Sonne als mit ungeschütztem Kopf. Zum Vergleich: Beim Schatten von Baum oder Sonnenschirm liegen diese Werte nur zwischen 5 und 15.



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	
Sicher ist sicher (Sozial-)Datenschutz europaweit optimiert	4	intern
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung	6	intern
NEU: Mehrleistung für Flash-Glukose-Messung	7	intern
Goldene Milch – Energie für Körper und Geist	8	Gesundheit
Sommer, Strand und Sonnenschein: Wie gefährlich ist Sonnenbrand wirklich?	9	Service
Fitness mit Fun-Faktor: Von Hot Hula bis Aerial-Yoga	10	Sport
Mehr Job als Privatleben? So finden Sie die richtige Work-Life-Balance	11	Job
Masern, Pocken und Co.: Impfpflicht – pro und contra	12	Gesundheit
Die Leber – Entgiftungsstation des Körpers	14	Serie
Lebensgefahr aus der Dusche? Legionellen im Trinkwasser	16	Gesundheit
Die besten Schlankmacher für den Sommer	18	Ernährung
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service

IN



OUT



Sicher ist sicher (Sozial-)Datenschutz europaweit optimiert

Europäischer Rat und EU-Parlament verabschiedeten bereits im Frühjahr 2016 mit der „EU-Datenschutz-Grundverordnung“ ein für alle Staaten einheitliches Datenschutzrecht. Es gilt seit Ende Mai 2018 sowohl für die Wirtschaft, den privaten Sektor, als auch für den öffentlichen Bereich. Vorbild war in vielen Punkten der umfassende Datenschutz in Deutschland. Als gesetzliche Krankenkasse benötigt die BKK Public verschiedene Daten, damit sie die Versicherung ordnungsgemäß durchführen und Leistungen stets aktuell erbringen kann. Ein Datenschutzbeauftragter wacht akribisch darüber, dass insbesondere der Grundsatz „so wenig Daten als möglich, so viel wie nötig“ beachtet wird. Für Ihre Daten gilt das Sozialgeheimnis – sie sind umfassend geschützt! Unsere Mitarbeiter/innen sind auf Geheimhaltung besonders verpflichtet. Eventuelle Verstöße hätten sowohl arbeitsrechtliche Konsequenzen als auch Bußgeld- und Strafverfahren zur Folge.

„Big Data“?

Keine Sorge! Für Ihre persönlichen Daten gelten spezielle gesetzliche Vorschriften, vor allem im Sozialgesetzbuch I und X. Sie ergänzen die EU-Datenschutz-Grundverordnung, die als Grundsatz vorgibt: Alle Daten sind sparsam, nur im angemessenen und erforderlichen Umfang zu erheben, zu verarbeiten und zu speichern. Dabei müssen alle Vorgänge stets transparent und vor allem sicher sein.

Wichtig ist dabei das Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen: Jede nicht durch Einwilligung legitimierte Datenverarbeitung bedarf einer besonderen gesetzlichen Grundlage.

Sie als Versicherte(r) haben einen Anspruch darauf, dass Ihre Daten nicht unbefugt verarbeitet werden. Auch innerhalb unserer BKK ist sichergestellt, dass Daten nicht allgemein, sondern nur den jeweils Befugten zugänglich sind. Wir übermitteln nach gesetzlichen Vorschriften als Einzugsstelle Daten an die Bundesanstalt für Arbeit („Arbeitslosenversicherung“) und an die Deutsche Rentenversicherung, zum Beispiel für Ihr Rentenkonto.

Die BKK Public ist auch auf externe Dienstleister (zum Beispiel Rechenzentren) angewiesen, damit sie ihre Aufgaben zügig und vor allem wirtschaftlich erledigen kann. Das Nähere dazu ist in Verträgen geregelt, die den Verarbeiter unter anderem dazu verpflichten, die Daten nur im Rahmen des konkreten Auftrags zu verarbeiten und sie nach Erledigung zu löschen oder zurückzugeben. Auch diese Mitarbeiter/innen sind zur Vertraulichkeit verpflichtet. Unsere BKK überprüft in regelmäßigen Abständen, ob die datenrechtlichen Vorschriften eingehalten werden. Die Aufsichtsbehörde wird vor einer Auftragserteilung entsprechend unterrichtet.



Die Versicherung durchführen – umfassend leisten

Fast ausschließlich erheben, speichern und verarbeiten wir Sozialdaten auf gesetzlicher Grundlage. Sie können sowohl von unseren Versicherten selbst, als auch von anderen Personen stammen, zum Beispiel von Arbeitgebern, Ärzten, Krankenhäusern usw.

Beispiel 1: Versicherung und Mitgliedschaft

Die Arbeitgeber melden Daten, zum Beispiel zum Beginn oder Ende einer versicherungspflichtigen Beschäftigung, wie sie im Einzelnen im Sozialgesetzbuch IV festgelegt sind.

Beispiel 2: Familienversicherung

Versicherte geben persönliche Daten zu Ehegatte und Kindern bekannt, nur so kann stets aktuell und schnell geleistet werden. Im Fragebogen sind die Rechtsgrundlagen zur Datenerhebung ausführlich genannt, unter anderem Sozialgesetzbuch V, X und XI.

Beispiel 3: Freiwillige Versicherung

Für die Weiterversicherung, zum Beispiel nach dem Ausscheiden aus der Pflichtversicherung, benötigen wir persönliche Angaben, auch zur Höhe des Einkommens, um die Versicherung durchführen und die Beiträge berechnen zu können. Rechtsgrundlage für die Datenerhebung ist das Sozialgesetzbuch V.

Beispiel 4: Entgeltfortzahlung – Krankengeld

Unsere Krankenkasse ist nach dem Sozialgesetzbuch X befugt, dem Arbeitgeber mitzuteilen, ob die Fortdauer der Arbeitsunfähigkeit oder eine erneute Arbeitsunfähigkeit auf derselben Krankheit beruht; Diagnosedaten werden nicht übermittelt.

Die Angaben zu persönlichen Daten, die nicht Sozialdaten sind, zum Beispiel Telefonnummer, E-Mail-Adresse, sind freiwillig und werden nur mit Ihrer Einwilligung gespeichert. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Einwilligung zu widerrufen und die Löschung zu verlangen. Für Sozialdaten gelten im Übrigen gesetzliche Aufbewahrungsfristen zwischen drei und dreißig Jahren. Daten zur Gewinnung von neuen Mitgliedern werden umgehend gelöscht, wenn der Zweck erfüllt ist.

Ihr gutes Recht

Gerne beantworten wir Fragen zu Ihren persönlichen Daten, auch zu Ihrem Recht auf eventuelle Berichtigung, Löschung oder eingeschränkte Verarbeitung. Bedenken Sie, dass – auch in Ihrem Interesse – sowohl gesetzlich geregelte Aufbewahrungsfristen, als auch die Notwendigkeit der Datenerhebung, -speicherung und -nutzung für die Durchführung der Versicherung dem entgegenstehen können.

Zu Fragen Ihres Datenschutzes bzw. der Datenverarbeitung wenden Sie sich an den Datenschutzbeauftragten der BKK Public, Herrn Martin Kokon, entweder unter Telefon-Nummer 05341 405-255 oder per E-Mail an datenschutz@bkk-public.de.

Unter www.bkk-public.de/datenschutz finden Sie alle Angaben zu verantwortlichen Personen, zu unserer Aufsichtsbehörde sowie zur Landes- bzw. Bundesdatenschutzbeauftragten. Dorthin können Sie sich insbesondere bei einer eventuellen Rechtsverletzung wenden.



Werden Sie selbst Mitglied der BKK Public. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter 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.

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

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 VERSORGENSREGELUNGEN						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 eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung
BKK Public	Vorstand	9.296,00	-	nein	-	-	-	-	-	-	keine
BKK LV Mitte	Vorstand	133.250,00	-	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	7.124,76	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	252.000,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395,00	B 8	48.770,00	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband Berlin	Stv. Vorstandsvorsitzender	247.000,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395,00	B 8	39.660,00	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsmitglied	239.380,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	6.395,00	B 8	68.900,00	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen

NEU: Mehrleistung für Flash-Glukose-Messung



Sind Sie an Diabetes mellitus erkrankt und wird bei Ihnen eine intensivierete konventionelle Insulintherapie oder Insulinpumpentherapie durchgeführt?

Dann können wir Ihnen die Kosten der Versorgung mit einem Flash-Glukose-Messsystem zur Messung der Zuckerwerte im Zwischenzellraum erstatten.

Unser Verwaltungsrat hat die Leistungsverbesserung für Diabetiker zum 01.04.2018 beschlossen.

Eine Erstattung der Kosten für die Versorgung mit einem Flash-Glukose-Messsystem zur Messung der Zuckerwerte im Zwischenzellraum ist unter folgenden Voraussetzungen möglich:

- Eine intensivierete konventionelle Insulintherapie oder Insulinpumpentherapie bei Diabetes mellitus wird durchgeführt.
- Die Verordnung muss durch einen diabetologischen Facharzt unter Festlegung eines individuellen Therapieziels verordnet werden.
- Die Betriebskrankenkasse erstattet abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung für Hilfsmittel
 - a) einmalig die Kosten für ein Auslesegerät in der entstandenen Höhe,
 - b) die Kosten für höchstens 7 Sensoren pro Quartal, gerechnet vom Tag der Versorgung mit dem Auslesegerät an, in der jeweils entstandenen Höhe.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.bkk-public.de/satzung.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an Ihren persönlichen BKK-Kundenbetreuer.

Goldene Milch – Energie für Körper und Geist

HABEN SIE SCHON MAL VON GOLDENER MILCH ODER KURKUMA LATTE GEHÖRT? NEIN? DANN WIRD ES HÖCHSTE ZEIT. DENN MITTLERWEILE ERFREUT SICH DAS GETRÄNK AUCH HIERZULANDE GROSSER BELIEBTHEIT. UND DAS HAT SEINE GRÜNDE: GOLDENE MILCH IST NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH SEHR GESUND.



In der ayurvedischen Heilkunde hat Goldene Milch schon seit Jahrhunderten ihren festen Platz. Und mittlerweile schwören auch hierzulande viele auf ihre heilsame Wirkung. Hauptbestandteil der Goldenen Milch ist Kurkuma, daher auch der Name Kurkuma Latte. Das goldgelbe Gewürz ist für seine vielen positiven Einflüsse auf den Körper bekannt. Denn Kurkuma wirkt nicht nur belebend, entzündungshemmend und sorgt für bewegliche Gelenke. Die Wirkstoffe stärken auch das Immunsystem. Außerdem hilft Kurkuma, die Leber und die Lunge zu reinigen. Laut einer aktuellen Studie soll Kurkuma sogar bei Demenz und Depressionen helfen. Denn das Gewürz wirkt sich offenbar positiv auf die Stimmung und das Gedächtnis aus. Deshalb: Probieren Sie's doch einfach mal aus. Vielleicht kommen auch Sie bald auf den Geschmack.

So wird Goldene Milch zubereitet:

Zutaten:

1 EL	Kurkuma-Pulver
120 ml	stilles Wasser
	Frisch geriebener Ingwer
Eine Prise	Muskatnuss
Eine Prise	Zimt
1 TL	Kokosöl
350 ml	Milch oder Pflanzenmilch (Mandelmilch, Kokos-Reis-Milch oder Hafermilch)

So wird's gemacht:

Das Kurkuma-Pulver in einen Topf geben und das stille Wasser dazu gießen. Beides miteinander verrühren und erhitzen. Wenn die Flüssigkeit dicker wird, den frisch geriebenen Ingwer und eine Prise Muskat dazu geben. Die Flüssigkeit etwa zehn Minuten lang unter Rühren köcheln lassen, bis sie sich in eine Paste verwandelt hat. Paste in ein Schälchen füllen. Die Menge ergibt ca. 1 EL Paste.

Dann 350 ml Milch oder Pflanzenmilch in einen Topf gießen und erhitzen. Die Kurkuma-Paste mit einem Schneebesen in die Milch einrühren. Eine Prise Zimt und das Kokosöl hinzugeben, gut umrühren und das Ganze noch zwei Minuten köcheln lassen. Fertig ist die Kurkuma Latte.

Übrigens: Wer lieber gleich mehr Paste anrühren will, kann sie auch aufheben. In einem Glasgefäß im Kühlschrank ist sie bis zu drei Wochen haltbar.



Sommer, Strand und Sonnenschein: Wie gefährlich ist Sonnenbrand wirklich?

FÜR VIELE IST DER SOMMER DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES. SCHLIESSLICH KANN MAN SICH HERRLICH IN DER SONNE AALEN UND DIE SEELE BAUMELN LASSEN. DOCH WER SICH VON DER SONNE BRUTZELN LÄSST, KANN AUCH SCHNELL EINEN SONNENBRAND BEKOMMEN. UND DER KANN UNSCHÖNE UND GEFÄHRLICHE FOLGEN NACH SICH ZIEHEN.

Bei einem Sonnenbrand (Dermatitis solaris) handelt es sich um eine akute Entzündung der Haut, die durch zu viel UV-Strahlung ausgelöst wird. Typische Symptome sind gerötete Haut, Juckreiz und ein Brennen der betroffenen Körperstellen. Bei starken Sonnenbränden können sich sogar Blasen auf der Haut bilden, die unschöne Narben hinterlassen. Doch auch, wenn die sicht- und spürbaren Folgen meist nach einigen Tagen wieder abklingen – jeder Sonnenbrand beschleunigt die Hautalterung, fördert Altersflecken und Falten und erhöht langfristig das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Denn die Schädigungen der Haut addieren sich mit jedem Sonnenbrand, den man im Laufe seines Lebens bekommt.

Kinder sind besonders gefährdet

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als die von Erwachsenen. Und entsprechend bekommen Kinder auch leichter einen Sonnenbrand. Das gilt insbesondere für Babys und Kleinkinder. Außerdem bekommen Kinder häufiger einen Sonnenstich. Doch auch hellhäutige oder empfindliche Personen sollten die Sonne mit Vorsicht genießen. Denn auch sie sind stark sonnenbrandgefährdet.

Sonnenbrandgefahr droht auch in Solarien

Das Bräunen in Solarien gilt unter Sonnenanbetern häufig als weniger gesundheitsschädlich als ein Sonnenbad. Doch das ist ein verbreiteter Irrtum. Denn die künstliche UV-Strahlung in Solarien hat dieselbe Wirkung auf die Haut wie das natürliche UV-Licht der Sonne. Solariengänger müssen also genauso mit schnellerer Hautalterung, Sonnenbrand und einem erhöhten Hautkrebsrisiko rechnen.

Behandlung eines Sonnenbrands

Bei einem leichten Sonnenbrand kann man die betroffenen Hautstellen kühlen – beispielsweise mit einem kalten Umschlag mit Joghurt oder Quark. Sollte der Sonnenbrand mit starken Schmerzen, Blasen auf der Haut, Kopfschmerzen oder Übelkeit einhergehen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Auch wenn Kleinkinder oder Babys einen Sonnenbrand bekommen, ist ein Arztbesuch ratsam.



So beugt man Sonnenbrand vor

Einem Sonnenbrand beugen Sie am besten vor, wenn Sie sich nicht in der prallen Sonne, sondern im Schatten aufhalten. Das gilt besonders in den Mittagsstunden, wenn die UV-Strahlung am intensivsten ist. Außerdem sollten Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen und das Eincremen nach dem Schwimmen wiederholen. Auch lange, leichte Kleidung oder ein Sonnenhut bieten einen gewissen Schutz vor Sonnenbrand. Denn am besten ist es immer noch, gar nicht erst einen Sonnenbrand zu bekommen.



Fitness mit Fun-Faktor: Von Hot Hula bis Aerial-Yoga

FITNESSTRAINING BEDEUTET NICHT ZWANGSLÄUFIG, DASS MAN GEWICHTE STEMMEN ODER SICH AM CROSSTRAINER VERAUSGABEN MUSS. WER SPORT TREIBEN UND DABEI AUCH RICHTIG SPASS HABEN MÖCHTE, FÜR DEN IST BEI DIESEN FITNESSTRENDS BESTIMMT ETWAS DABEI.

Hot Hula

Die Hüfte schwingen und den Körper in Form bringen – darum geht es bei Hot Hula. Ähnlich wie bei Zumba kombiniert man verschiedene tänzerische Elemente und bewegt sich zu schnellen Rhythmen. Doch während bei Zumba vor allem zu heißer lateinamerikanischer Musik geschwitzt wird, steht bei Hot Hula in erster Linie Trommelmusik von polynesischen Urvölkern, Reggae oder Hip-Hop auf dem Programm. Das Gute daran: Beim Tanzen werden alle großen Muskelgruppen beansprucht, vor allem Beine, Po und Rumpf werden trainiert. Und je schneller die Musik ist, desto mehr kommt auch das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Der Spaß kommt beim Hot Hula ebenfalls nicht zu kurz.

Aqua-Bouncing

Kann man Aqua-Jogging und Trampolinspringen kombinieren? Ja, man kann. Und zwar ziemlich gut, wie der Fitnesstrend Aqua-Bouncing beweist. Dabei wird ein Trampolin im Schwimmbecken versenkt; darauf führt man verschiedenste Übungen aus. Das Springen im Wasser verbessert nicht nur die Ausdauer und stärkt die Muskulatur. Durch das Wasser ist das Workout auch sehr gelenkschonend, schließlich ist der Körper im Wasser nahezu schwerelos. Daher ist Aqua-Bouncing auch gut für Menschen mit Übergewicht geeignet.

Aerial Yoga

Ein Mix aus Yoga, Pilates, Akrobatik und Krafttraining – das nennt sich Aerial Yoga. Die Übungen macht man dabei aber nicht auf dem Boden wie beim traditionellen Yoga, sondern in der Luft. Denn trainiert wird in einem Tuch, das an der Decke befestigt wird und so ähnlich aussieht wie eine Hängematte. So schweben Sie bei den Übungen ein paar Zentimeter über dem Boden und trainieren verschiedene Körperpartien. Dabei kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Poledance

Poledance gilt schon lange nicht mehr als so anrühlich wie es früher einmal war. Und weil das Tanzen an der Stange sehr schweißtreibend ist, den Körper stärkt und eine tolle Figur macht, ist der Sport mittlerweile als anspruchsvolles Fitnesstraining akzeptiert – auch unter Männern. Zwar ist die Kombination aus Kraftsport, Akrobatik, Kunstturnen und Tanz gar nicht so einfach zu erlernen. Der Spaß ist aber schon von der ersten Übungsstunde an garantiert.

Mehr Job als Privatleben? So finden Sie die richtige Work-Life-Balance

WER BERUFSTÄTIG IST, VERBRINGT MEIST SEHR VIEL ZEIT AM ARBEITSPLATZ. SOMIT FEHLT VIELEN DER RAUM UM PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSEN UND INTERESSEN NACHZUGEHEN. DABEI SEHNT SICH WOHL JEDER DANACH, BERUF UND PRIVATLEBEN SO IN EINKLANG ZU BRINGEN, DASS KEIN BEDÜRFNIS ZU KURZ KOMMT. DOCH WIE FINDET MAN DIE RICHTIGE WORK-LIFE-BALANCE?

Das „Lebensrad“ gibt Aufschluss

Wie der Begriff schon suggeriert, geht es bei der Work-Life-Balance darum, eine Balance zwischen Job und Privatleben zu finden und seinen Wünschen und Ansprüchen im Leben gerecht zu werden. Um herauszufinden, welche Lebensbereiche den größten Teil unseres Alltags ausmachen, empfehlen Experten häufig ein so genanntes „Lebensrad“ zu zeichnen. Dazu malt man einen großen Kreis und unterteilt ihn mit dem Stift in sechs „Tortenstücke“. Jedes Tortenstück steht für einen Lebensbereich: Beruf, Familie, Freunde, Hobbies, Gesundheit und persönliche Entwicklung. Dann malt man jeden Bereich farbig aus. Ist ein Tortenstück nur zum Teil angemalt, bedeutet das, dass man mit diesem Lebensbereich nicht so zufrieden ist, viel Farbe steht für große Zufriedenheit. Das fertige Lebensrad zeigt, ob das Leben mit den persönlichen Bedürfnissen übereinstimmt oder ob gewisse Bereiche zu kurz kommen. So sieht man, ob sich Berufs- und Privatleben in Balance befinden. Inwieweit Arbeit und Freizeit als ausgewogen empfunden werden, hängt jedoch sehr von den Lebensumständen und Bedürfnissen des Einzelnen ab. Denn wer seinen Job weniger als Arbeit ansieht, sondern eher als Erfüllung, der dürfte auch keinen so intensiven Wunsch nach Erholung verspüren wie jemand, der seine Arbeit nur des Geldes wegen macht.

Work-Life-Balance im Alltag

Auch für den Alltag gibt es ein paar Tipps, wie Sie die richtige Work-Life-Balance finden können:

1. Wenn Sie im Job Überstunden machen müssen, achten Sie darauf, was dazu in Ihrem Arbeitsvertrag steht. Denn in der Regel steht Ihnen dafür eine Bezahlung zu oder Sie bekommen einen Freizeitausgleich. Und: Wenn möglich, delegieren Sie Aufgaben.
2. Pflegen Sie ein gutes Verhältnis zu Ihren Arbeitskollegen. So macht der Job mehr Spaß und Sie tun etwas für Ihre Work-Life-Balance.
3. Gönnen Sie sich Pausen bei der Arbeit. Das entspannt und gibt wieder neue Energie.
4. Nehmen Sie sich neben dem Job genügend Zeit für sich selbst und versuchen Sie am Feierabend abzuschalten.
5. Bewegen Sie sich ausreichend – am besten an der frischen Luft. Das tut Körper und Seele gleichermaßen gut.
6. Gestalten Sie Ihre Freizeit bewusst und tun Sie, was Ihnen Freude macht.
7. Gönnen Sie sich ab und zu eine Auszeit. Eine Massage, ein Wochenende im Wellness-Hotel oder ein Besuch im Thermalbad geben Ihnen wieder neuen Schwung für den Alltag.





Masern, Pocken und Co.: Impfpflicht – pro und contra

IN ITALIEN UND FRANKREICH GIBT ES SIE SCHON: DIE IMPFPFLICHT FÜR KINDER. DORT MÜSSEN ELTERN IMPFNACHWEISE VORLEGEN, BEVOR IHR KIND EINE KINDERTAGESSTÄTTE ODER DIE SCHULE BESUCHT. IN FRANKREICH WURDE DIE IMPFPFLICHT ANFANG 2018 AUF ELF IMPFUNGEN AUSGEWEITET. AUCH HIERZULANDE WIRD HITZIG ÜBER DAS THEMA DISKUTIERT. BISLANG MÜSSEN ELTERN BEI KITA-BEGINN ABER LEDIGLICH EINE IMPFBERATUNG NACHWEISEN. DOCH WAS SPRICHT EIGENTLICH FÜR UND GEGEN EINE IMPFPFLICHT?

P R O Impfpflicht:

- Durch Impfungen kann der Ausbruch typischer ansteckender Kinderkrankheiten vermieden werden.
- Die Ansteckungsgefahr in Kindergärten und Kitas wäre mit einer Impfpflicht nicht so hoch. Denn manche Kinder sind möglicherweise (noch) nicht geimpft – entweder, weil sie zu jung sind oder weil sie eine Unverträglichkeit gegen einen Impfstoff aufweisen. Sie können sich bei einem erkrankten Kind leicht anstecken. Außerdem können die Kinder den Erreger auf ihre Eltern oder Geschwister übertragen, wenn diese nicht geimpft sind.
- Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) betont das Recht eines Kindes auf Impfungen. Der Verband würde eine Impfpflicht für alle Kinder begrüßen, die öffentliche Kitas und Schulen besuchen. Diese Meinung teilen laut einer aktuellen Forsa-Umfrage rund 70 Prozent der Deutschen.
- Die in Deutschland verwendeten Impfstoffe gelten als sehr sicher. Sie müssen vom Paul-Ehrlich-Institut (PEI), dem Bundesamt für Seren und Impfstoffe, zugelassen sein und werden streng kontrolliert. Auch bereits zugelassene Impfstoffe werden auf ihre Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit überprüft. Das PEI schaut auch, ob ein Impfstoff noch dem neuesten medizinischen Standard entspricht.



CONTRA Impfpflicht:

- Schon in den ersten 14 Lebensmonaten bekommen Babys zahlreiche Impfungen – gegen Keuchhusten, Kinderlähmung, Röteln, Masern, Mumps und andere Kinderkrankheiten. Die vielen Injektionen schrecken manche Eltern ab.
- Oft haben Eltern Angst vor möglichen Nebenwirkungen des Impfstoffs.
- Eine Impfpflicht würde das Recht auf Selbstbestimmung einschränken. Eltern dürften in Sachen Impfungen nicht mehr frei für sich und ihre Kinder entscheiden.
- Eine Studie der Universität Erfurt legt nahe, dass eine Impfpflicht die Bereitschaft für weitere, freiwillige Impfungen deutlich senken würde. Damit würde eine Impfpflicht ihr Ziel verfehlen.

Die Leber – Entgiftungsstation des Körpers

Ihre vielfältigen Aufgaben machen die Leber (altgriechisch Hepar) lebenswichtig. Sie ist das zentrale Stoffwechselorgan und die größte Verdauungsdrüse im menschlichen Körper. Als „Entgiftungsstation“ ist die Leber für den Abbau und die Ausscheidung von Medikamenten und Giftstoffen zuständig. Zu ihren Aufgaben zählt aber auch die Produktion von lebenswichtigen Proteinen, beispielsweise von Gerinnungsfaktoren, die dafür sorgen, dass eine Wunde aufhört zu bluten. Auch Gallensäuren zum Fettabbau werden in der Leber produziert. Doch das Organ kann noch mehr: Nährstoffe, die aus dem Darm ins Blut gelangen, passieren zunächst die Leber, die die Stoffe anschließend je nach Bedarf ans Blut abgibt oder aus dem Blut entfernt. Überschüssige Glukose wird in der Leber gespeichert und später wieder bereitgestellt. Auch Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Kupfer oder Eisen speichert der Körper in diesem inneren Organ.

Wie ist die Leber beschaffen?

Die Leber ist das schwerste innere Organ im menschlichen Körper. Bei einem Erwachsenen wiegt sie zwischen 1.500 und 2.000 Gramm. Die Leber liegt direkt unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch und ist mit der Gallenblase und dem Zwölffingerdarm verbunden. Das Organ besteht aus zwei großen Leberlappen. Der rechte Leberlappen (Lobus dexter) befindet sich unterhalb des Zwerchfells. Der linke Leberlappen (Lobus sinister), der kleiner ist als der rechte, reicht bis in den linken Oberbauch. Darüber hinaus gibt es noch zwei weitere, kleinere Leberlappen: den quadratischen Leberlappen (Lobus quadratus) und den „geschwänzten“ Lappen (Lobus caudatus).

Versorgung der Leber

An der Unterseite der Leber liegt die Leberpforte. Hier treten Leberarterien und die sogenannte Pfortader (Vena portae) ein. Durch die Leberarterien wird das Organ mit sauerstoffreichem Blut aus dem Herzen versorgt. Die Pfortader ist für den Transport von sauerstoffarmem Blut aus den Bauchorganen zur Leber zuständig. Dieses Blut ist reich an Nährstoffen aus Magen und Darm, Abbauprodukten der Milz und beinhaltet Hormone aus der Bauchspeicheldrüse. Auch Arzneimittel, die oral eingenommen werden, gelangen auf diese Weise vom Magen oder Darm in die Leber.

Die Leber als Hauptentgiftungsorgan

Schädliche oder unerwünschte Stoffe gelangen durch die Blutgefäße ebenfalls in die Leber. Dazu zählen etwa Alkohol, giftige Abbauprodukte oder Schadstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Diese Stoffe wandelt die Leber entweder um oder sie scheidet sie aus. Auch rote Blutkörperchen, die vom Körper nicht mehr benötigt werden, gelangen in die Leber. Hier wird der rote Blutfarbstoff in gelbes Bilirubin umgewandelt und später über das Gallensystem und den Darm ausgeschieden. Ist mit der Leber etwas nicht in Ordnung, kann sich Bilirubin im Körper stauen. Und das führt zur so genannten Gelbsucht, bei der sich Haut und Augen der Patienten gelb färben.

Die Leber regeneriert sich selbst

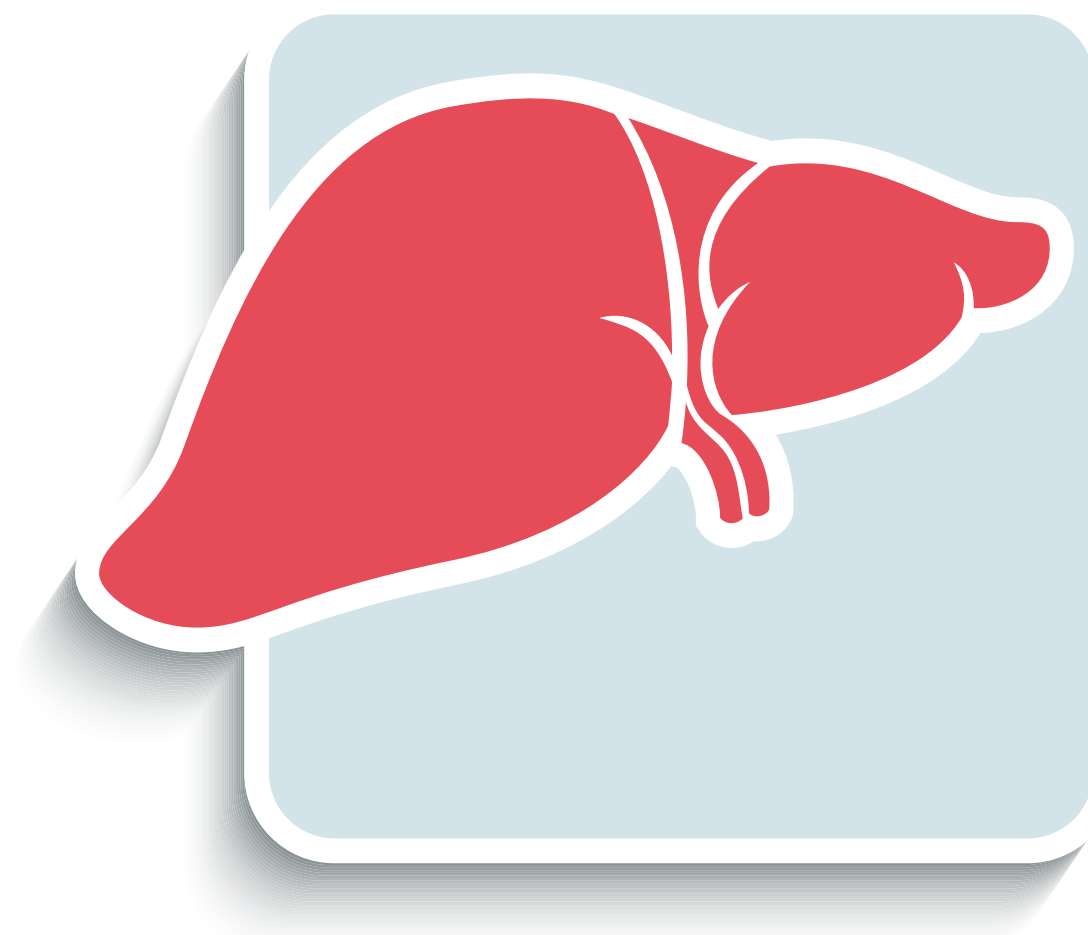
Die Leber hat eine ganz besondere Fähigkeit: Sie kann sich teilweise selbst erneuern, indem sie geschädigtes oder bei einer Operation entnommenes Gewebe einfach ersetzt. Und: Ein Drittel der Lebermasse genügt schon, damit ein gesunder Mensch damit leben kann. Doch es gibt auch Krankheiten, die die Leber nachhaltig schädigen können.

Erkrankungen der Leber

Erkrankungen der Leber können beispielsweise durch Viren ausgelöst werden. Auch Alkohol ist schädlich für die Leberzellen. Zwar bauen die Leberenzyme den Alkohol ab, dabei bilden sich aber manchmal schädliche Abbauprodukte und Fettsäuren. So kann der übermäßige Genuss von Alkohol zu einer Fettleber führen. Medikamente können dem Organ ebenfalls schaden, vor allem wenn sie zu hoch dosiert werden.

Hepatitis

Eine sehr häufige Erkrankung ist die Leberentzündung oder Hepatitis. Ausgelöst wird sie oft durch Viren. Die durch Viren verursachte Hepatitis B ist weltweit eine der häufigsten Infektionserkrankungen. Sie kann durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden; eine Schutzimpfung kann hier jedoch vorbeugen. Das Hepatitis-C-Virus führt ebenfalls zu einer chronischen Leberentzündung. Auch Hepatitis A ist eine ansteckende Lebererkrankung. Sie heilt im Gegensatz zu Hepatitis B und C aber meist schnell wieder ab.



Fettleber

Bei einer Fettleber kommt es zu einer Ansammlung von Fett in den Leberzellen. Verursacht wird die Fettleber durch Alkohol, Diabetes oder eine Virushepatitis. Für den Patienten wird die Erkrankung vor allem dann gefährlich, wenn sich die Leber entzündet. Denn dies kann eine Leberzirrhose auslösen. Und die wiederum erhöht das Risiko an Leberkrebs zu erkranken.

Leberzirrhose

Manche Lebererkrankungen können im Endstadium zu einer Leberzirrhose führen. Bei dieser Erkrankung sterben die normalen Leberzellen ab. Dadurch kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr so erfüllen wie es nötig wäre. Im Verlauf der Krankheit wird die Leber härter und schrumpft zusammen. Im ganzen Organismus kommt es zu Störungen und Ausfällen. Und die sind meist bleibender Natur. Denn eine Leberzirrhose geht normalerweise nicht zurück. Ausgelöst wird die Krankheit in Europa meist durch übermäßigen Alkoholkonsum oder durch eine chronische Virushepatitis.

Leberkrebs

Beim Leberkrebs oder genauer gesagt beim Leberzellkarzinom handelt es sich um eine bösartige Krebserkrankung der Leberzellen. Meist leiden die Patienten zunächst an einer chronischen Schädigung der Leberzellen, haben also beispielsweise eine Leberzirrhose, bevor sie an Krebs erkranken. Bei Leberkrebs machen sich Symptome erst spät bemerkbar, beispielsweise durch Schmerzen im rechten Oberbauch.

Lebensgefahr aus der Dusche? Legionellen im Trinkwasser



Wenn in der Schulturnhalle plötzlich Duschverbot herrscht, kann das daran liegen, dass im Wasser gefährliche Bakterien lauern. Immer wieder müssen in Deutschland sanitäre Anlagen vorübergehend geschlossen werden, weil sich Legionellen im Wasser angesiedelt haben. Und die können für die Gesundheit äußerst gefährlich werden. Denn Legionellen, speziell die Art *Legionella pneumophila*, können die Legionärskrankheit, eine schwere Form der Lungenentzündung, auslösen.

Die stäbchenförmigen Bakterien sind in geringen Mengen nahezu immer im Wasser vorhanden, im Meerwasser wie in der Badewanne. In niedriger Konzentration sind sie auch ungefährlich. Zum Problem werden die Legionellen erst, wenn sie in hoher Konzentration in die Lunge gelangen, beispielsweise wenn beim Duschen oder im Whirlpool Wasserdampf eingeatmet wird, der mit den Bakterien belastet ist. Auch über die Klimaanlage oder Wasserrutschen im Schwimmbad gelangen die Bakterien in die Umgebungsluft. Wenn sich die Erreger in örtlichen Rückkühlwerken und Kläranlagen angesammelt haben, können sie sich ebenfalls über den dort entstehenden Wasserdampf verbreiten und zur Gesundheitsgefahr für den Menschen werden. Jedoch besteht nach derzeitigem Kenntnisstand keine Infektionsgefahr, wenn keimhaltiges Wasser getrunken oder zum Händewaschen benutzt wird.

Folgen einer Legionelleninfektion

Wer sich mit Legionellen infiziert, kann an Legionellose erkranken. Die wichtigsten Formen der Legionellose sind die Legionärskrankheit und das Pontiac-Fieber. Die Legionärskrankheit – eine Form der Lungenentzündung – geht meist mit Brust- und Kopfschmerzen, Husten, Schüttelfrost und hohem Fieber einher. Außerdem kann es zu schweren Verwirrheitszuständen kommen. Die Lungenentzündung verläuft häufig schwer und dauert etwa vier Wochen. Bei etwa jedem zehnten Betroffenen verläuft sie tödlich. Beim Pontiac-Fieber ist der Krankheitsverlauf nicht ganz so schlimm. Es beginnt mit Beschwerden wie bei einer Grippe. Typisch sind Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, auch Brustschmerzen und Husten sind möglich. In der Regel klingt die Erkrankung von selbst innerhalb von zwei bis fünf Tagen wieder ab.

Bis zu 30.000 Fälle pro Jahr

Schon eine geringe Keimzahl, die eingeatmet wurde, kann schwere Erkrankungen verursachen. Gefährdet sind vor allem ältere Menschen, Personen mit einem geschwächten Immunsystem oder chronischen Krankheiten sowie Babys. Bei einer hohen Keimzahl können sich aber auch gesun-

de Menschen mit einer Legionellose infizieren. Fachleute gehen davon aus, dass die Legionärskrankheit 15.000 bis 30.000 Mal pro Jahr allein in Deutschland auftritt. Allerdings veranlassen Ärzte bei Lungenentzündungen häufig keine Laboruntersuchung. Und ohne die bleibt die Ursache der Lungenentzündung verborgen. Deshalb gibt es trotz Meldepflicht kaum verlässliche Zahlen zur Häufigkeit der Legionärskrankheit.

Krankheits- und Todesfälle durch Legionellen

Eine dramatische Legionellen-Epidemie in Deutschland ereignete sich Anfang Januar 2010 im Raum Ulm. Damals infizierten sich 64 Menschen mit Legionellose, fünf Patienten starben. Als Ursache ermittelten die Behörden die zu einem Blockheizkraftwerk gehörigen Kühltürme. Das Kraftwerk lief im Dezember 2009 noch im Probetrieb. Deshalb war es immer wieder abgeschaltet worden, so dass sich im lauwarmen Wasser des Kühlsystems die Legionellen explosionsartig vermehren konnten. Die Erreger gelangten in die Luft. Wer sie einatmete, wurde infiziert. Auch bei einem Legionellose-Ausbruch 2013 in Warstein erkrankten 165 Menschen, drei davon starben. Untersuchungen zeigten, dass sich die Keime in örtlichen Rückkühlwerken und Kläranlagen angereichert hatten. Die Erreger waren in die Umgebungsluft gelangt und von vielen Menschen eingeatmet worden. Deshalb müssen die Betreiber von Verdunstungskühlanlagen oder Kühltürmen mittlerweile strenge Auflagen erfüllen.

Wie vermehren sich Legionellen im Wasser?

Legionellen fühlen sich bei Temperaturen zwischen 20 und 50° C besonders wohl. Bei dieser Wärme vermehren sie sich am meisten. Besonders in künstlichen Wassersystemen wie Wasserleitungen in Gebäuden finden die Bakterien aufgrund der dortigen Temperaturen gute Bedingungen. Vor allem im stehenden Wasser können sich die Erreger gut vermehren. Daher sollte man nach einer längeren Abwesenheit – etwa nach dem Urlaub – beim Öffnen des Wasserhahns erst mal ein paar Liter Wasser ablaufen lassen.

Wie lässt sich einem Befall durch die Erreger vorbeugen?

Eine mögliche Vermehrung von Legionellen im Trinkwasser sollte man unbedingt vermeiden. Daher gelten für die Einrichtung und Wartung von Trinkwasser-Installationen spezielle technische Regeln. Doch auch jeder Einzelne kann dazu beitragen, einem Legionellenbefall vorzubeugen: Wurde die Dusche längere Zeit nicht benutzt, so sollte man sie einige Minuten mit heißem Wasser durchspülen, damit das in der Leitung stehende Wasser abfließen kann. Am besten öffnet man währenddessen das Fenster und verlässt den Raum. Außerdem sollte nach längerer Abwesenheit das Trinkwasser vor Verwendung für Speisen und Getränke so lange ablaufen, bis frisches, kühleres Wasser nachfließt. Die Strahlregler der Wasserhähne sollten regel-

mäßig gereinigt und entkalkt werden – das entzieht Legionellen den Nährboden.

Wie lassen sich Legionellen im Trinkwasser nachweisen?

Legionellen lassen sich durch die Entnahme einer Wasserprobe nachweisen. In der deutschen Trinkwasserverordnung ist für Legionellen ein so genannter „technischer Maßnahmenwert“ von 100 koloniebildenden Einheiten (KBE) je 100 Milliliter Wasser festgelegt. Wird dieser Wert überschritten, ist das ein Hinweis darauf, dass in der Trinkwasseranlage etwas nicht stimmt und entsprechende Maßnahmen ergriffen werden sollten. Eine Überschreitung von 100 KBE je 100 Milliliter muss zudem unverzüglich an das zuständige Gesundheitsamt gemeldet werden.

Wer unsicher ist, ob sich in den Leitungen der eigenen Wohnung möglicherweise Legionellen im Wasser angesammelt haben, sollte seinen Vermieter fragen, ob er das Wasser bereits untersucht hat. Zur Eigenkontrolle kann aber auch jeder Einzelne einen Wassertest (z. B. unter www.wasserschnelltest.de, www.wassertest-online.de oder www.test-wasser.de) durchführen und sein Wasser auf Legionellen überprüfen lassen.



Die besten Schlankmacher für den Sommer



Der Sommer steht vor der Tür, doch für Ihre Bikini-Figur wollen Sie noch ein paar Kilos abnehmen? Das geht auch ohne strenges Fasten und Kalorienzählen. Sie müssen nur die richtigen Lebensmittel einkaufen. Denn ein paar davon sind echte Schlankmacher:

Ingwer

Ingwer ist nicht nur gut zum Würzen geeignet, sondern hat auch eine entschlackende Wirkung. Das hilft beim Abnehmen. Außerdem hat Ingwer einen entgiftenden Effekt.

Grapefruit

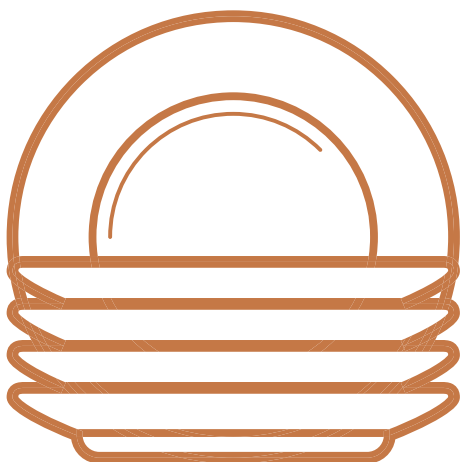
Grapefruit ist zwar so manchem zu bitter, dafür ist die Frucht aber ein toller Schlankmacher. Denn die Bitterstoffe unterstützen die Fettverbrennung. Gleichzeitig zügelt Grapefruit-Saft den Appetit.

Wassermelone

Wenn es ums Abnehmen geht, sind Wassermelonen besonders beliebt. 100 Gramm der leckeren Frucht haben gerade mal 20 bis 30 Kalorien. Und das Beste: Durch ihren hohen Wasseranteil stillen Wassermelonen nicht nur den Hunger, sondern auch den Durst.

Gurke

Auch Gurken helfen beim Abnehmen. Sie haben kaum Kalorien, machen satt und enthalten – wie die Wassermelone – viel Flüssigkeit. Außerdem versorgen Gurken den Körper mit den Vitaminen C und K sowie vielen Mineralstoffen.



Tomaten

Auch Tomaten gelten als sehr gesund. Sie enthalten viel Kalium und sollen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Ihre Antioxidantien sollen sogar helfen, bestimmten Krebsarten vorzubeugen. Und mit 17 Kalorien pro 100 Gramm sind Tomaten auch tolle Schlankmacher für den Sommer.

Buttermilch

Buttermilch hat nur wenig Fett, ist also sehr kalorienarm. Außerdem steckt in ihr viel Eiweiß. Und dadurch bleibt man länger satt.

Carpaccio

Wer italienisches Essen liebt, kann sich freuen. Carpaccio hat gerade mal 120 Kalorien pro 100 Gramm und ist damit deutlich kalorienärmer als Pizza oder Pasta. Außerdem liefert das dünn geschnittene Rindfleisch dem Körper Eiweiß, Eisen und Calcium.



Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Sommermenü

Tomaten aus dem Ofen
"Caprese-Style"

Sirloin-Chorizo-Spieße
mit argentinischem
Chimichurri

Ananas vom Grill mit
Pistazien-Honig-Eis



Tomaten aus dem Ofen "Caprese-Style"

8 mittelgr.	Tomaten
250 g	Mozzarella
5 Stiele	Basilikum
6 EL	Balsamico
1 EL	Honig, (flüssig)
3 EL	grünes Pesto
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl



Zubereitung:

Bevor Sie mit der Zubereitung beginnen, heizen Sie den Ofen auf 200° C Umluft vor. Beginnen Sie dann damit, den Basilikum und die Tomaten zu waschen.

Halbieren Sie anschließend die Tomaten und legen Sie diese wieder zusammengesetzt auf das Blech. Im Backofen werden Sie nun 15 Minuten vorgegart.

Inzwischen können Sie den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Vinaigrette aus dem Balsamico-Essig, Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl anrühren.

Nehmen Sie die Tomaten aus dem Ofen. Die untere Hälfte würzen Sie mit Salz und Pfeffer, dann mit Mozzarella und Basilikum belegen und die obere Hälfte wieder drauf setzen. Beträufeln Sie die Tomaten mit der Vinaigrette und geben Sie diese für weitere 5 Minuten in den Ofen.

Nach dem Herausnehmen etwas Pesto darüber geben und warm servieren.



Sirloin-Chorizo-Spieße mit argentinischem Chimichurri

450 g	Sirloin-Steak, (aus dem flachen Roastbeef)
350 g	Chorizo, (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Limette
1 Bund	Petersilie, glatt
5 Zweige	Thymian
1 Bund	Oregano
1 TL	Pfeffer, grob
100 ml	Olivenöl
2	Chilischoten, rot und frisch
	Etwas Salz



Zubereitung:

Schneiden Sie das Steak und die Chorizo-Würste in circa 2 cm große Würfel/Stücke. Das Rindfleisch würzen Sie vorab mit Salz und Pfeffer und ziehen es dann abwechselnd mit den Chorizo-Stücken auf einen geeigneten Spieß.

Für das Chimichurri zerhacken Sie die Petersilie, die Knoblauchzehen, die Chilis sowie den Thymian und den Oregano. Geben Sie alles in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten mit einem Mörser. Geben Sie nach und nach das Olivenöl bei. Verfeinern Sie die Paste mit dem Abrieb einer Zitrone.

Bestreichen Sie die Spieße mit einem Teil der Chimichurri-Paste und geben Sie diese nun je nach gewünschtem Gargrad für circa 4-6 Minuten (dabei zwei- bis dreimal wenden) auf den Grill. (Auf Flammenbildung achten!)

Servieren Sie die fertigen Sirloin-Chorizo-Spieße warm mit dem restlichen Chimichurri, damit jeder nach eigenem Geschmack nachwürzen kann.

Dazu passen Kartoffeln in verschiedenen Zubereitungsweisen.



Ananas vom Grill mit Pistazien-Honig-Eis

1	Ananas
100 ml	Rum
70 g	Honig
500 g	griechischer Joghurt
25 g	Pistazien, (gehackt, ungeröstet, ungesalzen)
1 EL	Limettensaft



Zubereitung:

Für die gegrillte Ananas schneiden Sie gleichgroße Scheiben aus der Ananas. Geben Sie diese zusammen mit einer Marinade aus Rum und Honig in einen Gefrierbeutel. Lassen Sie die Ananas über Nacht ziehen. (Sollte sich das Dessert auch für Kinder eignen, ersetzen Sie den Rum einfach durch Limettensaft)

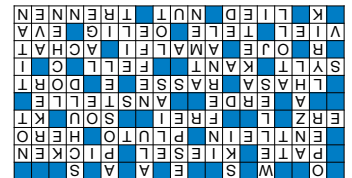
Vermischen Sie den Joghurt mit Limettensaft und 60 g Honig. Schlagen Sie anschließend die Sahne steif und heben Sie diese nach und nach unter den Joghurt. Mischen Sie nun die Pistazien darunter.

Geben Sie die Masse in ein vorgekühltes Gefäß und frieren Sie das Ganze für mindestens 4 Stunden ein. In der ersten Stunde sollten Sie ein paar Mal mit einem Löffel umrühren.

Legen Sie die marinierten Ananasscheiben für 3-4 Minuten unter Wenden auf den Grill. Servieren Sie die Spieße mit dem Pistazien-Honig-Joghurt-Eis.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

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



VIEL SPASS BEIM MALEN!

2 =

3 =

4 =

5 =

6 =

7 =

8 =

9 =

Kleine Helfer – App-solut smart

RunPee: App für die Kino-Pinkelpause



Wer gerne ins Kino geht und keine spannende Szene verpassen will, sollte die App „RunPee“ für Android- und iOS-Geräte mal ausprobieren. Sie zeigt an, wann vergleichsweise langweilige Filmszenen kommen und wann man am besten eine Pinkelpause einlegt. Die praktischsten Pinkelzeiten werden entweder auf dem Smartphone-Display oder per Vibrationsalarm angezeigt. Leider gibt es die App bisher nur auf Englisch. Aber die Toilettenpausen erkennt man dank der Minutenanzeige auch ohne Englisch-Kenntnisse. Einziges Manko: Pinkelpausen für deutsche Filme sind auf „RunPee“ nicht zu finden.

Samsung Max: Datenvolumen sparen



Mit der Android-App „Samsung Max“ können Sie nicht nur Ihr Datenvolumen schonen, sondern auch Ihre personenbezogenen Daten schützen. Im Sparmodus wird der Datenverbrauch automatisch reduziert. Außerdem kann man die Hintergrunddaten für andere Apps beschränken, was ebenfalls für einen geringeren Datenverbrauch sorgt. Im Privatsphäre-Modus wird die eigene IP-Adresse verschleiert, so dass man anonym surfen kann und zum Beispiel von personalisierter Werbung verschont bleibt. Beide Modi lassen sich beliebig aktivieren und abschalten. Im Play Store ist die App lediglich für Samsung-Nutzer erhältlich.

Buycott: Wissen, woher Lebensmittel kommen



Welche Firma und welche Interessensgruppen hinter einem Produkt stehen, erkennt der Kunde im Supermarkt meist nicht sofort. Die kostenlose App „Buycott“ soll das nun ändern. Scant man mit der Smartphone-Kamera den Barcode eines Produkts, zeigt die App, welches Unternehmen das Produkt hergestellt hat. Man erfährt, zu welchem Konzern der Hersteller gehört und welche politischen Interessen er hat. Außerdem kann der Nutzer über die App verschiedenen Kampagnen beitreten und sich warnen lassen, wenn der Hersteller eines gescannten Produkts gegen bestimmte Grundsätze verstößt – beispielsweise, wenn er soziale Richtlinien oder Tierschutzrechte missachtet. Buycott gibt es kostenlos für Android- und iOS-Geräte.

dailymeTV: Fernsehen auf dem Smartphone



Mit der App „dailymeTV“ können Sie Ihre liebsten Fernsehsendungen unterwegs auf dem Smartphone oder Tablet anschauen. Die kostenlose App für Android- und iOS-Geräte lädt die gewünschten Sendungen herunter, sobald Telefon oder Tablet über ein WLAN mit dem Internet verbunden sind. Zur Auswahl stehen hunderte Sendungen von unterschiedlichen Fernsehsendern sowie Videos aus Online-Portalen. Die meisten Sendungen sind aber nur für eine gewisse Zeit verfügbar. Gibt es von Sendungen, die der Nutzer häufig schaut, eine neue Folge, lädt die App sie automatisch herunter.

Frische Buchtipps für den Frühling



Haruki Murakami

Die Ermordung des Commendatore, Band I und II Roman, Dumont

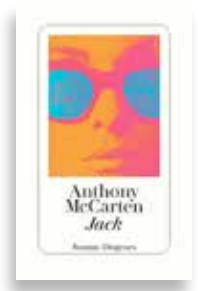
Dieses Werk des japanischen Kultautors Haruki Murakami erzählt die Geschichte eines namenlosen Malers. Im ersten Band von „Die Ermordung des Commendatore“ zieht sich der Maler in ein abgelegenes Haus zurück, das einem berühmten Künstler gehört. Eines Tages erhält er ein verlockendes Angebot: Er soll einen reichen Mann porträtieren. Doch der Maler bringt das Bildnis des Mannes einfach nicht auf die Leinwand. Dann entdeckt er zufällig auf dem Dachboden des Hauses ein beeindruckendes Gemälde. Es trägt den Titel „Die Ermordung des Commendatore“. Der Künstler ist wie besessen von dem Bild und plötzlich geschehen merkwürdige Dinge um ihn herum. So rätselhaft geht die Geschichte dann auch weiter – im zweiten Band der Erzählung.



Anthony McCarten

Jack Roman, Diogenes

Mit „Jack“ setzt Anthony McCarten dem US-amerikanischen Schriftsteller Jack Kerouac ein literarisches Denkmal. Kerouac gilt als einer der wichtigsten Vertreter der Literaturbewegung „Beat Generation“. In McCartens Werk ist Kerouac jedoch nur noch ein Abglanz seiner selbst. Er, der einst das Leben seines Freundes Neal Cassady ausschaltete und damit in den 1950er-Jahren einen Kultroman veröffentlichte, säuft sich nun in Florida fast zu Tode. Da steht plötzlich eine Literaturstudentin vor Jack Kerouacs Tür. Sie will als seine erste Biographin die Höhen und Tiefen seines Lebens aufschreiben. Jack weigert sich, doch dann lässt er sich doch zu einem Blick in die Vergangenheit verführen. So beginnt ein turbulenter Trip in vergangene Zeiten.



Uwe Laub

Sturm Thriller, Heyne

Weltweit häufen sich scheinbar unerklärliche Wetterphänomene. In Australien bringt extreme Wasserverdampfung ganze Ökosysteme zum Einsturz. In Sibirien taut nach einem enormen Temperaturanstieg der Permafrostboden. Straßen und Städte werden zerstört. Auch das Olympiastadion in Berlin wird von einem Tornado verwüstet, in Hannover wüten Hagelstürme. Zahllose Tote und Verletzte werden geborgen. Die Nation ist im Schockzustand, für die Menschen beginnt der Kampf gegen einen Feind, der sie alle umgibt...

Gerbung Maria Barbarino

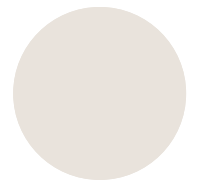
Heiteres aus Kindermund: Kindermund tut Wahrheit kund! Kinderbuch

Kindermund tut Wahrheit kund! Das sagt der Volksmund – und damit hat er wohl auch recht. In diesem Kinderbuch hat Gerbung Maria Barbarino die lustigsten und originellsten Aussagen von Kindern gesammelt. Herrlich erfrischend machen die Kleinen darin klar, dass sie noch sehr gut ohne die erwachsene Brille der Vernunft auskommen und die Welt nach ihren eigenen Regeln bewerten. Ein Lesevergnügen für Groß und Klein.



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

