Ausgabe 2022-2

Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Public

Aussprache-störungen bei Kindern S. 4

Erfolgreiches Kinder-wunschprogramm S. 6

Service und Vorteile mit *meine bkk public* S. 8

Quick **tip**

Gesunder Durstlöscher:

ZITRONEN-INGWER LIMONADE

Ca. 50 g Ingwer, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig und 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure gut durchmixen. Anschließend die Zitronen-Ingwer Limonade in ein Glas füllen, Limettenscheiben und Eiswürfel dazugeben. Die restliche Limonade im Kühlschrank aufbewahren, so bleibt sie zwei Tage haltbar.

BESONDERS ERFRISCHEND UND GESUND

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

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

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

Bildnachweis:
shutterstock.com
S. 4 und 5 Neolexon
S. 6 Fotolia

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	
Aussprachestörungen bei Kindern spielerisch behandeln	4	Intern
Erfolgreiches Kinderwunschprogramm Ihrer BKK	6	Intern
Unser Tipp für alle Versicherte, die unser Online-Kundencenter noch nicht oder nicht voll nutzen	8	Intern
Schon gewusst?	9	Wissen
Darmkrebs – die richtige Vorsorge	10	Gesundheit
Frauen werden anders krank	12	Gesundheit
Erstaunliche Fakten über die Sonne	14	Wissen
Fit mit Seil und Hula-Hoop	16	Sport
Neue Gewohnheiten – neues Leben	17	Service
„Rasenmäher-Eltern": Wenn Kinder keine Misserfolge kennen	18	Familie
Kohlenhydrate: Fit- oder Dickmacher?	20	Ernährung
Sommermenü	21	Rezept
Rätsel	23	Rätsel

BEWEGUNG IN OUT WINTERSPECK

Aussprachestörungen bei Kindern spielerisch behandeln

Die Zeit vom Beginn des Kindergartens bis zum Schuleintritt Ihres Kindes ist eine Zeit, die viele neue Entwicklungsschritte mit sich bringt. Zahlreiche erstmalige Eindrücke kommen auf die kleinen Weltentdecker zu, die dazu beitragen, dass Ihr Kind die nächsten Schritte gehen kann. Die Sprache ist dabei für die Kinder eines der wichtigsten Mittel, um an der Welt teilzunehmen.

Es ist wichtig, die Sprachentwicklung im Blick zu behalten und etwaige Auffälligkeiten früh zu behandeln. Sollten Ihnen selbst oder von dem Kinderarzt oder der Kinderärztin sprachliche Auffälligkeiten entdeckt werden, die eine Therapie notwendig machen, verordnen diese eine logopädische Behandlung. Ein wichtiger Baustein der logopädischen Therapie ist das beständige häusliche Üben, um die Therapieinhalte nachhaltig in den Sprachgebrauch aufzunehmen.

Mit der neolexon Artikulations-App bietet die BKK Public eine neuartige digitale Lösung für Kinder, die mit der korrekten Aussprache von Lauten und Wörtern Probleme haben. Hierbei ist zum Beispiel das Lispeln ein sehr verbreitetes Problem. Der Laut S, wie im Wort Sonne, wird hierbei nicht richtig gebildet. Andere Kinder können zum Beispiel den Laut K nicht bilden und ersetzen ihn durch ein T. So wird aus einem „König“ kurzerhand ein „Tönig“. Spätestens bei der Einschulung werden solche Aussprachestörungen zum Problem, wenn die Kinder die korrekte Schreibweise von Wörtern nicht erlernen, weil sie die Wörter falsch aussprechen.

Die betroffenen Kinder trainieren die richtige Aussprache gemeinsam mit einer logopädischen Fachkraft. Hierbei ist ein häufiges Wiederholen der Übungen sehr wichtig. Um die Motivation bei den Kindern zu steigern, bietet die Krankenkasse die Sprachübungen innerhalb einer spielerisch gestalteten App an. Gemeinsam mit dem kleinen Hauptcharakter Lino müssen die Kinder unterschiedliche Abenteuer meistern. Die digitalen Übungsinhalte und der Schwierigkeitsgrad können durch den behandelnden Logopäden individualisiert werden, so dass ein schnellerer Therapieerfolg eintreten kann.

Dank Digitalisierung konnte die Logopädie auch im Lockdown weitergehen

Während der Pandemie war auch der Besuch in der logopädischen Praxis häufig eingeschränkt. Dank der digitalen Angebote konnte die Sprachtherapie für die Kinder trotzdem weitergehen. Das neolexon Entwicklerteam hat hierfür extra eine neue Verknüpfungsfunktion programmiert, mit der die Logopädin oder der Logopäde die Übungen aus der Ferne an das Tablet oder Smartphone der Familie schicken kann. Die stark gestiegene Nachfrage zeigt deutlich, welchen Mehrwert das digitale Angebot der BKK Public während der Pandemie bot und nach Ende der Pandemie weiterhin bieten wird.

Was benötigen Sie dafür?

Sie benötigen dafür nur die kostenlose neolexon App. Diese erhalten Sie bequem im AppStore oder im GooglePlayStore. Zur Nutzung der App benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet, das Sie zum Therapeuten Ihres Kindes mitnehmen. Die logopädische Fachkraft wählt dann aus den 5 Übungsmodulen das Passende für Ihr Kind aus.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Teilnahme an diesem innovativen Versorgungsangebot neolexon App für Kinder mit Artikulationsstörungen ist für Sie kostenlos. Voraussetzungen sind:

- Ihr Kind ist bei der BKK Public versichert.
- Ihr Kind ist zwischen 3 und 7 Jahre alt.
- Sie haben einen ausgefüllten und von Ihrer logopädischen Praxis einen bestätigten Antrag bei uns eingereicht. Ihre BKK Public wird Ihnen im Anschluss einen Gutscheincode zur kostenlosen Inanspruchnahme zuschicken. Bei der Registrierung der App kann dieser eingelöst werden. Die Lizenzgebühr übernimmt dann direkt Ihre BKK Public. Im Anschluss werden die Übungsinhalte auf Ihrem Gerät vom Logopäden eingestellt. Und los geht´s!

App unverbindlich und kostenlos testen

Die neolexon Artikulations-App kann 14 Tage kostenlos getestet werden. Hierzu registrieren Sie sich unter www.neolexon.de und laden sich die App aus dem App Store oder Google Play Store auf Ihr Smartphone oder Tablet. Anschließend loggen Sie sich mit seiner E-Mail-Adresse und dem Passwort aus der Registrierung in die App ein. Eine Anleitung zur Registrierung finden Sie unter: https://neolexon.de/patienten/registrierungpatienten/artikulation/

Nach Ablauf der 14 Tage entstehen keine Kosten! Die Testphase läuft ohne Kündigung einfach aus. Bereits während der Testphase können Sie einen Gutscheincode für eine 6-monatige Nutzung bei Ihrer BKK Public beantragen, sodass im Anschluss zur Testphase die Nutzung direkt weitergehen kann. Dank diesem neuen Angebot Ihrer BKK Public entstehen Ihnen für die Nutzung der App keine Kosten.

Erfolgreiches Kinderwunschprogramm

Mit unerfülltem Kinderwunsch einher geht oftmals ein langer Leidensweg mit vielen Rückschlägen. So erging es auch Lisa (34) und Marc (36), die sich schon seit mehreren Jahren ein Kind wünschten, deren Wunsch bisher erfolglos geblieben ist. Sie sind nicht alleine mit diesem Problem, denn fast jede oder jeder Zehnte zwischen 20 und 50 Jahren in Deutschland ist ungewollt kinderlos.

Unerfüllter Kinderwunsch kann viele Ursachen haben: Ein organischer Hintergrund, hormonelle Störungen, aber auch ungünstige Lebensstilfaktoren und bestimmte Umwelteinflüsse können zu einer Verringerung der Fertilität bei Mann und Frau führen. Doch auch nach vielen erfolglosen Versuchen geben Lisa und Marc nicht auf und erhoffen sich durch künstliche Befruchtung einen Weg, um aus der Kinderlosigkeit herauszukommen. Wir unterstützen sie durch das Programm BKK Kinderwunsch auf diesem Weg.

Das Programm BKK Kinderwunsch gibt es seit 2019 und konnte bereits im ersten Jahr eine Erfolgsquote bei 41 Prozent der teilnehmenden Betroffenen erzielen. Die Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI – Samenzelle wird direkt in eine Eizelle eingeführt) wird als Kinderwunschverfahren etwa doppelt so häufig angewendet, wie die In Vitro Fertilisation (IVF – Befruchtung der Eizelle im Reagenzglas). Beide Verfahren zeigen sich im BKK Kinderwunsch mit einer Quote von rund 30 Prozent jedoch schon beim ersten Versuch als erfolgreiche Varianten für eine Schwangerschaft.

Die Behandlung mit einer Blastozystenkultur, bei der mehrere befruchtete Eizellen in einer verlängerten Reifezeit heranwachsen, unterstützt den Beginn einer Schwangerschaft offensichtlich. Während den befruchteten Eizellen üblicherweise zwei bis drei Tage bleiben, um sich zu entwickeln, bleiben ihnen über das Programm BKK Kinderwunsch mit der Blastozystenkultur fünf Tage. Das verlängerte Verfahren zeigt Erfolge: 55 Prozent der Frauen wurden mit Unterstützung dieses Verfahrens schwanger. Ein weiterer Erfolg des Programms ist der vergleichsweise geringe Anteil der Mehrlingsgeburten der bei gut neun Prozent liegt. Im Vergleich dazu meldet das Deutsche IVF-Register für das Jahr 2019 eine Gesamtmehrlingsquote von knapp 20 Prozent, also doppelt so viele.

Über BKK-Kinderwunsch können Sie als BKK-Versicherte über die Leistungen der Regelversorgung hinaus mit einem finanziellen Zuschuss bei unerfülltem Kinderwunsch rechnen. Verschiedene Zusatzleistungen, wie die Steigerung möglicher Behandlungsversuche von drei auf vier Versuche, der Transfer überschüssig befruchteter kryokonservierter Eizellen aus einer vorgelagerten Stimulationstherapie (Kryozyklus) oder die Blastozystenkultur erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erheblich. Darüber hinaus profitieren Frauen durch die Erhöhung der Altersgrenze von 40 auf 42 Jahre.

Ein reproduktionsmedizinisches Zentrum in Ihrer Nähe finden Sie hier

Name des Reproduktions-medizinischen Zentrums	Ärztlicher Leiter/in	Strasse und Hausnummer	PLZ	Ort
Kinderwunschzentrum Augsburg	PD Dr. med. Robert Ochsenkühn	Prinzregentenstr. 25	86150	Augsburg
Kinderwunschzentrum Niederbayern	Dr. med. Hans-Joachim Kroiss	Stadtfeldstr. 50	94469	Deggendorf
Kinderwunsch Erlangen Die Praxis für Reproduktionsmedizin	Dr. med. Rolf Behrens; Dr. med. Andreas Hammel	Nürnberger Str. 35	91052	Erlangen
Kinderwunsch Centrum München MVZ KCM	Dr. med. Gottfried Krüsmann	Lortzingstr. 26	81241	München
Kinderwunschzentrum A.R.T. Bogenhausen MVZ	Prof. Dr. med. Dieter Berg	Prinzregentenstr. 69	81675	München
Kinderwunsch Centrum Chiemsee	Dr. med. Susann Böhm	Hochriesstr. 21	83209	Prien
Ze für Reproduktionsmedizin und Pränataldiagnostik	Dr. med. Reinhard Mai	Juliuspromenade 7	97070	Würzburg
Hormon- und Kinderwunschzentrum LMU	Prof. Dr. Christian J. Thaler	Marchioninistr. 15	81377	München
MVZ KITZ Regensburg GmbH	PD Dr. med. Andreas Schüring	Hemauerstr. 1	93047	Regensburg
Zentrum für Fruchtbarkeitsmedizin Profertilita	Prof. Dr. med. Monika Bals-Pratsch	Hildegard-von-Bingen-Str. 1	93053	Regensburg
Kinderwunschzentrum Amberg	Dr. med. Jürgen Krieg	Emailfabrikstr. 15	92224	Amberg
Kinderwunschcentrum Nürnberg	Dr. med. Joachim Neuwinger	Agnesgasse 2-6	90403	Nürnberg
Kinderwunschzentrum Aalen	Dr. med. Rainer Rau	Weidenfelder Str. 1	73430	Aalen
MVZ Kinderwunschzentrum Altonaer Straße	Prof. Dr. med. Markus Simon Kupka	Altonaer Str. 59	20357	Hamburg
Team Kinderwunsch Hannover	Dr. med. Nabil Saymè	Aegidientorplatz 2b	30159	Hannover
Kinderwunschzentrum Langenhagen-Wolfsburg MVZ	Dr. med. Thilo Schill	Ostpassage 9	30853	Langenhagen
amedes MVZ Hamburg GmbH	Dr. med. Catharina Bullmann	Mönckebergstr. 10	20095	Hamburg
MVZ Fertility Center Hamburg	Dr. med. Robert Fischer	Speersort 4	20095	Hamburg
Kinderwunsch Hamburg Mitte	Prof. Dr. Miguel Hinrichsen	Caffamacherreihe 8	20355	Hamburg
Deutsche Klinik Bad Münder MVZ Wagnerstibbe	Dr. med. Arvind Chandra	Hannoversche Str. 24	31848	Bad Münder
MVZ für Gynäkologie Helle Mitte	Dr. med. Muna Zaghloul-Abu Dakah	Stendaler Str. 24	12677	Berlin
Kinderwunschzentrum Potsdam	Dr. med. Kay-Thomas Moeller	Babelsberger Str. 8	14473	Potsdam
MVZ Next Fertility Bocholt GmbH	Dr. med. Selma Yildirim-Assaf	Crispinusstr. 12	46399	Bocholt
CERF Centrum für gynäkologische Endokrinologie und	Dr. med. Stephanie Friebel; Dr. med. Aida Hanjalic-Beck; Dr. med. Stefanie Meyer; PD Dr. med. Birgit Wetzka; Dr. med. Veronika Wolk	Bismarckallee 7f	79098	Freiburg
Bielefeld Fertility Center GP Völklein/Szypajlo/Rübberdt	Dr. Karl Völklein	Wertherstr. 266	33619	Bielefeld
Kinderwunsch-Zentrum Stuttgart Praxis Villa Haag	Dr. med. D.B. Mayer-Eichberger	Herdweg 69	70174	Stuttgart
Kinderwunsch Kiel	Dr. med. Angela Carstensen; Dr. med. Kirsten Schem	Im Brauereiviertel 5	24118	Kiel
FROG Bielefeld GMP und Klinik	Prof. Dr. med. Joachim Volz; PD Dr. med. Stefanie Volz-Köster	Adenauerplatz 7	33602	Bielefeld
Kinderwunsch Praxis Dres. Göhring	Dr. med. Ulrich Göhring; Dr. med. Inés Göhring	Hagellocher Weg 63	72070	Tübingen
Ki.Nd - Kinderwunschzentrum Niederrhein	Dr. med. Georg Döhmen	Madriderstr. 6	41069	Mönchengladbach
Kinderwunschzentrum Heidelberg	Dr. med. Daniela Seehaus	Römerstr. 3	69115	Heidelberg
MVZ Kinderwunschzentrum Dortmund GmbH	Prof. Dr. med. Stefan Dieterle	Olpe 19	44135	Dortmund
Kinderwunschzentrum Ostfriesland	Dr. med. Grita Hasselbach	Hafenstr. 6d	26789	Leer
Centrum für Kinderwunsch Pforzheim	Verena Peuten	Zerrennerstr. 22-24	75172	Pforzheim
Praxis für Fertilität Drs. David Peet, Wibke Wilkening	Dr. med. David Peet; Dr. med. Wibke Wilkening	Friedrichstr. 150/152	10117	Berlin
Kinderwunschzentrum Dres. Hoffmann	Dr. med. Swetlana Hoffmann	Bölschestr. 62	12587	Berlin

Unser Tipp für alle Versicherte, die unser Online-Kundencenter noch nicht oder nicht voll nutzen:

meine bkk public

- ✓ **immer für Sie erreichbar**
- ✓ **sichere und bequeme Kontaktaufnahme mit uns**
- ✓ **papierlos, umweltschonend und dabei noch Briefporto sparen**

Mit unserem Online-Kundencenter stehen Ihnen kostenlos viele Services und Vorteile zur Verfügung.

Meine bkk public im Überblick

- Sie können Ihr Online-Kundencenter bequem von überall aus nutzen – egal, wo Sie sich gerade befinden.
- Melden Sie sich an unseren Bonusprogrammen an, laden Ihre Bonusbelege hoch und erhalten Ihren Bonus.
- Fotografieren Sie Ihre Belege für besondere Leistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie einfach mit Ihrem Smartphone ab und übermitteln Sie diese an uns.
- Sie können ein persönliches (sicheres) Nachrichtenpostfach nutzen und mit uns Kontakt aufnehmen.
- Fotoupload für die Gesundheitskarte oder die Bestellung einer neuen Karte sind unkompliziert möglich.
- Sie können einfach und schnell Ihre Adresse oder Ihre Bankverbindung ändern.
- Erstellen und drucken Sie sich Ihre Mitgliedsbescheinigungen für den neuen Arbeitgeber, für die Hochschule und das Jobcenter einfach selbst aus.
- Briefe oder das Kundenmagazin versenden wir digital über das Online-Kundencenter an Sie. Umweltschonend, jederzeit für Sie abrufbar und immer aktuell.

Am besten gleich registrieren!

Weitere Infos unter **www.bkk-public.de/online-kundencenter**

Ihr Passwort und weitere Hinweise zur Registrierung erhalten Sie von uns per Briefpost. Damit stellen wir sicher, dass nur Sie persönlich Zugang zu Ihren Daten haben.

PC oder App?

Nutzen Sie Ihr Online-Kundencenter über Ihren Desktop zu Hause oder unterwegs über Ihr Smartphone per App: Erhältlich für Android und iOS. Kostenlos auf Google Play oder im AppStore downloaden.

Schon gewusst?

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

Cholesterinsenker gegen Krebsmetastasen

Cholesterinsenkende Medikamente könnten bei verschiedenen Krebserkrankungen zu einer Verringerung von Metastasen führen. Darauf deuten die Ergebnisse einer Studie der Berliner Charité hin. Die Forschenden haben bei ihren Untersuchungen festgestellt, dass die Verabreichung der Cholesterinsenker bei Mäusen dazu geführt hat, dass diese kaum noch Tumore und Metastasen bildeten. Denn Cholesterinsenker – so genannte Statine – hemmen offenbar das Gen MACC1, das die Krebszellen zur Ausbreitung anregt. Ältere Studien haben bereits gezeigt, dass dieses Gen in vielen Krebszellen vorhanden ist und die Metastasenbildung fördert, beispielsweise bei Magen-, Dickdarm- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die Studie wurde zwar nur an Mäusen durchgeführt, aber auch beim Menschen gibt es Hinweise darauf, dass die Medikamente der Entstehung von Metastasen entgegenwirken können. Es sind aber weitere Forschungen notwendig.

Alkohol lässt das Hirn schrumpfen

Schon ein gemäßigter Alkoholkonsum, wie ihn viele Menschen betreiben, führt dazu, dass das Gehirn vorzeitig schrumpft und altert. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der University of Pennsylvania, die in einer Studie medizinische Daten von mehr als 36.000 Erwachsenen analysierten. Dabei zeigte sich, dass das Hirnvolumen umso mehr abnimmt, je mehr Alkohol eine Person konsumiert. Gleichzeitig altert das Gehirn unter Alkoholkonsum schneller. Und das gilt auch schon für vergleichsweise geringe Mengen: So entspricht die Gehirnmasse eines 50-Jährigen, der täglich eine Flasche Bier oder ein Glas Wein trinkt, der eines etwa zwei Jahre älteren Menschen. Bei vier kleinen Gläsern Bier pro Tag altert das Gehirn bereits um zehn zusätzliche Jahre. Das Gehirn schrumpft also umso mehr, je mehr man trinkt.

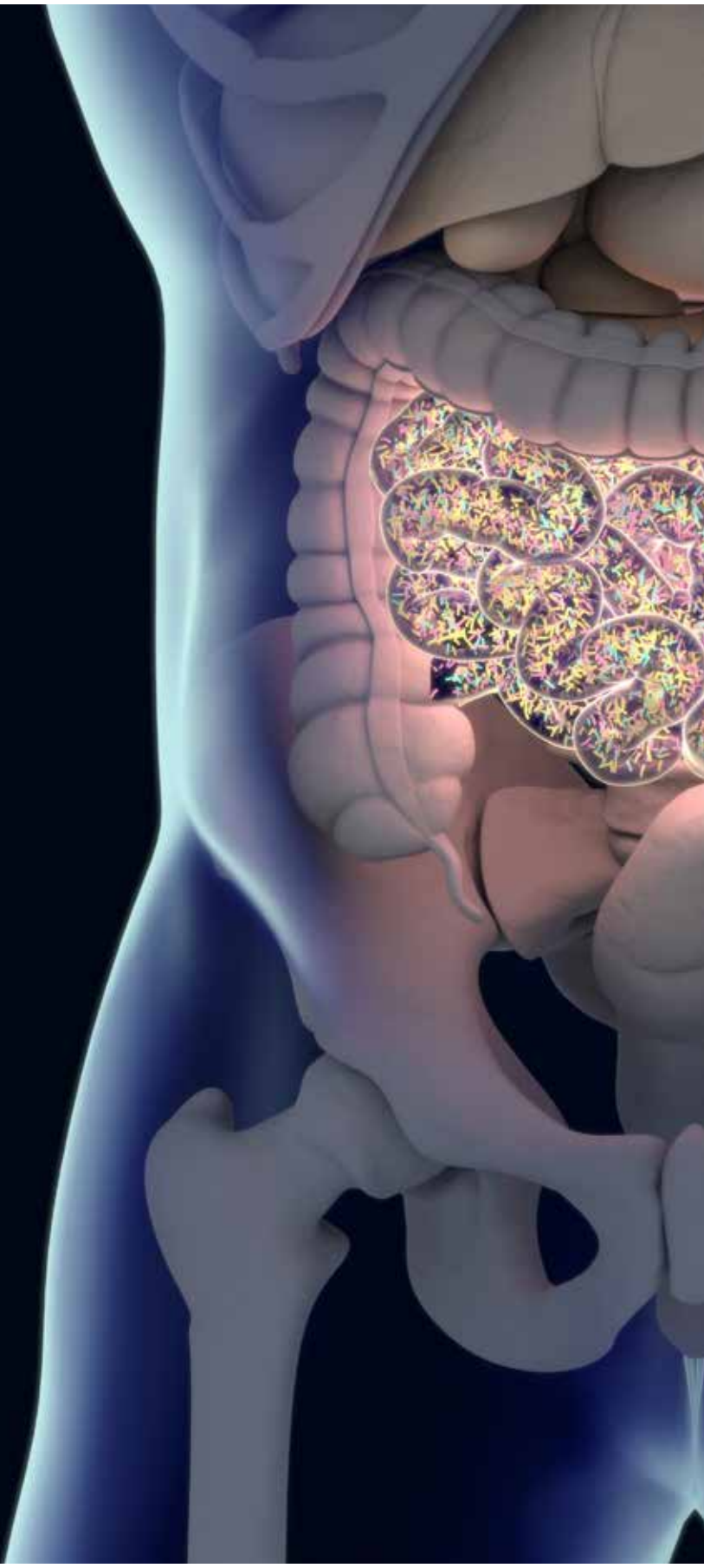
Kreativ im Schlaf

In der Phase des Einschlafens sind wir besonders kreativ, heißt es. Dass das tatsächlich stimmt, haben französische Forscherinnen und Forscher der Sorbonne-Universität kürzlich in einem Experiment bewiesen. Um zu überprüfen, wie sich die Einschlafphase auf die Kreativität auswirkt, wurden mehr als 100 Studentinnen und Studenten komplexe achtstellige mathematische Zahlenreihen vorgegeben, zu denen sie jeweils die letzte Ziffer finden sollten. Alle Zahlenreihen waren mit einem recht simplen Trick zu lösen. Auf den mussten die Probanden aber erst mal kommen. Nachdem sie ein paar der Aufgaben gelöst hatten, durften sie sich in einem dunklen, ruhigen Raum eine Weile ausruhen – und einige schliefen dabei ein. Anschließend sollten sie sich erneut den Zahlenreihen widmen. Diejenigen Probandinnen und Probanden, die sich nur kurz in der Einschlafphase befunden hatten, fanden den Trick zu 83 Prozent heraus. Bei all jenen, die nicht geschlafen hatten, waren es nur 31 Prozent und bei denjenigen, die tiefer geschlafen hatten, sogar nur 14 Prozent. Welche Prozesse im Gehirn und Körper aber genau für diesen Kreativschub in der Einschlafphase verantwortlich sind, ist noch unklar.

Darmkrebs – die richtige Vorsorge

ALLEIN IN DEUTSCHLAND ERKRANKEN MEHR ALS 60.000 MENSCHEN PRO JAHR AN DARMKREBS. RUND 26.000 DAVON STERBEN DARAN. WIRD DER KREBS ABER RECHTZEITIG ERKANNT, GIBT ES GUTE HEILUNGSCHANCEN. MIT DER RICHTIGEN VORSORGE KANN DIE ERKRANKUNG OFT SOGAR VERHINDERT WERDEN.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Tumorerkrankung in Deutschland. Doch die Fälle werden weniger. Und das hat vor allem einen Grund: Alle gesetzlich Versicherten haben ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen, die helfen, den Krebs und seine Vorstufen rechtzeitig zu erkennen. Dazu gehören:



1. Tastuntersuchung

Bei einer Tastuntersuchung untersucht der Arzt oder die Ärztin vorsichtig den Enddarm und tastet ihn ab. Dabei können nahe am After gelegene Tumore, sogenannte Enddarmkarzinome, auch teilweise schon in Vorstufen frühzeitig erkannt werden.

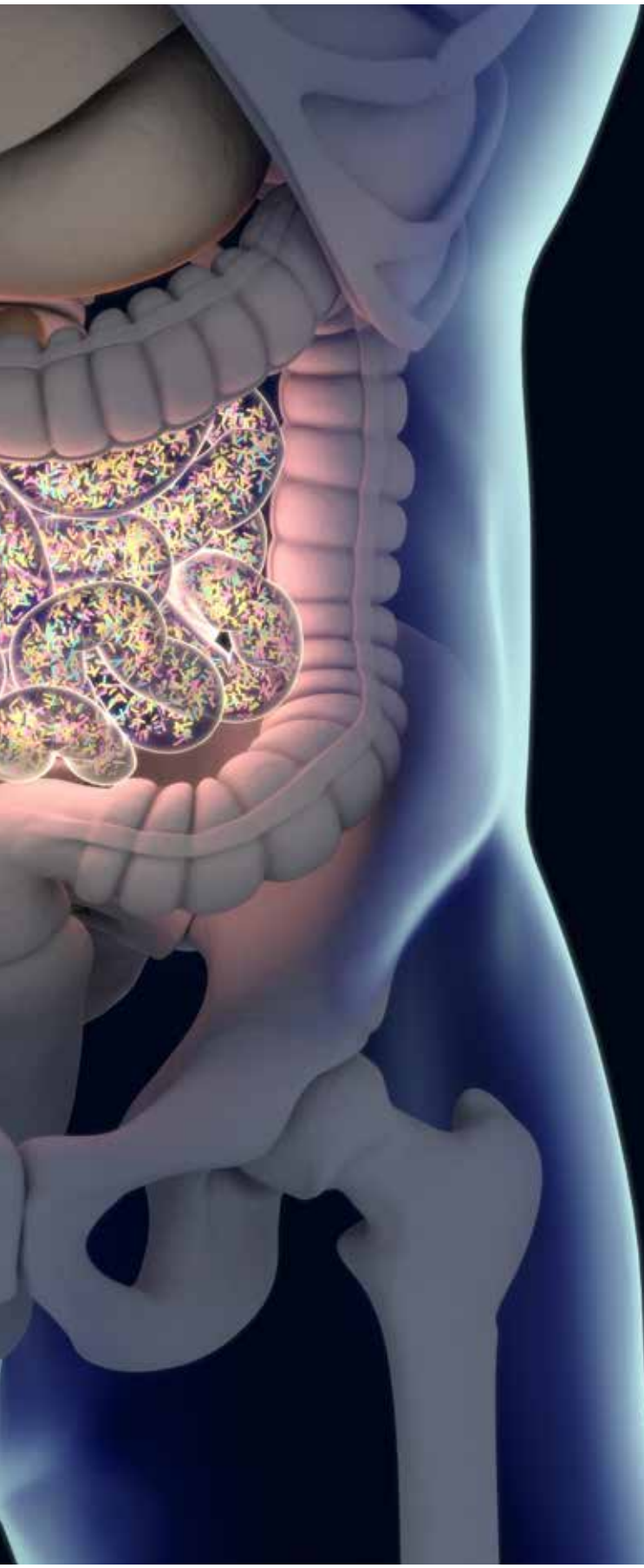
2. Stuhltest

Blut im Stuhl kann ein Indiz für einen Darmkrebs oder einen Polypen sein, also eine gutartige Wucherung, die jedoch zu einem bösartigen Tumor entarten kann. Mit einem Stuhltest lassen sich kleinste Mengen Blut im Stuhl nachweisen. Dazu wird eine Stuhlprobe im Labor analysiert. Ist der Test negativ, also kein Blut vorhanden, so ist die Untersuchung abgeschlossen. Doch nicht alle Tumore bluten, und manche tun es nur zeitweise. Deshalb werden nicht alle Geschwülste mit einem Stuhltest erkannt.

3. Darmspiegelung (Koloskopie)

Bei einer Darmspiegelung, einer sogenannten Koloskopie, untersuchen Gastroenterologen den Dickdarm und spüren dabei gutartige Polypen auf und entfernen sie, bevor sie zu bösartigen Tumoren werden. Dabei wird der gesamte Dickdarm mithilfe eines sogenannten Koloskops betrachtet, einem etwa fingerdicken, biegsamen Schlauch mit einer winzigen Kamera am Ende. Der Arzt oder die Ärztin führt das Koloskop vorsichtig in den After ein und schiebt es langsam bis zum Dünndarm. So lassen sich Darmtumore und auch Vorstufen von Darmkrebs erkennen. Wer die Untersuchung als zu unangenehm empfindet, kann sich vorher ein Schlafmittel geben lassen.

Die Koloskopie gilt derzeit als die zuverlässigste Methode zur Früherkennung des Darmkrebses. Viele Expertinnen und Experten raten deshalb dringend, von



der Möglichkeit der Vorsorge-Koloskopie Gebrauch zu machen. Da Männer früher und häufiger an Darmkrebs erkranken, haben sie ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf die Vorsorgeuntersuchung, Frauen erst ab 55 Jahren.

Erhöhtes Darmkrebsrisiko

Es empfiehlt sich aber nachzuforschen, ob Darmkrebs in der Familie häufiger auftritt oder ein naher Verwandter bereits daran erkrankt ist und in welchem Alter. Denn in diesem Fall ist das eigene Darmkrebsrisiko erhöht und die Vorsorge sollte früher beginnen. Ist mindestens ein Angehöriger ersten Grades an Darmkrebs oder Darmpolypen erkrankt, sollte die erste Darmspiegelung zehn Jahre vor dem Alter stattfinden, in dem beim betroffenen Familienmitglied Darmkrebs oder Darmpolypen festgestellt wurden. Spätestens aber mit 45 Jahren empfiehlt sich eine Koloskopie. Sind drei oder mehr Familienmitglieder an Darmkrebs erkrankt, kann auch ein erblicher Darmkrebs vorliegen, der durch eine genetische Veränderung verursacht wird. Im Falle des Lynch-Syndroms (HNPCC), der häufigsten Form des erblichen Darmkrebses, sind für die direkten Verwandten bereits ab einem Alter von 25 Jahren Vorsorgemaßnahmen zu empfehlen.

Vorbeugen mit einem gesunden Lebensstil

Neben den wichtigen Vorsorgeuntersuchungen kann auch jeder und jede Einzelne etwas für die eigene Darmgesundheit tun. Studien haben gezeigt, dass fünf Faktoren für die Darmkrebsprävention besonders wichtig sind:

1. **aufs Rauchen verzichten**
2. **Alkohol höchstens in moderaten Mengen trinken**
3. **ausreichend viel bewegen**
4. **das Normalgewicht halten**
5. **ausgewogen ernähren**

Wer diese Dinge beherzigt und umsetzt, hat Forschungen zufolge ein um rund 40 Prozent geringeres Darmkrebsrisiko als jemand, der einen sehr ungesunden Lebensstil pflegt. Wir alle können also viel dafür, dass Darmkrebs frühzeitig erkannt wird oder im besten Fall gar nicht erst entsteht.

Frauen werden anders krank

MÄNNER UND FRAUEN UNTERSCHEIDEN SICH NICHT NUR KÖRPERLICH UND HORMONELL. OFT LEIDEN FRAUEN AUCH AN ANDEREN ERKRANKUNGEN UND ZEIGEN ANDERE KRANKHEITSSYMPTOME ALS MÄNNLICHE PATIENTEN. IN DER MEDIZIN KOMMT DIESER ASPEKT ABER NOCH IMMER HÄUFIG ZU KURZ.

Der „kleine Unterschied“ zwischen Mann und Frau ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch in vielerlei Hinsicht ist dieser Unterschied gar nicht so klein – das gilt auch in der Medizin. Schon lange ist bekannt, dass Frauen nicht nur länger leben als Männer. Sie können bei derselben Erkrankung auch andere Symptome zeigen. Außerdem können Medikamente im weiblichen Organismus eine andere Wirkung haben als im männlichen. Trotzdem findet das Geschlecht in medizinischen Studien, Lehrbüchern, in der Diagnostik und Patientenversorgung bis heute nur wenig Berücksichtigung. Ändern will das die Gendermedizin, eine junge medizinische Disziplin, die sich mit dem Einfluss des Geschlechts auf Krankheit und Gesundheit beschäftigt.

Ein Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit

Ein klassisches Beispiel, bei dem die medizinischen Unterschiede zwischen Mann und Frau immer wieder zutage treten, ist der Herzinfarkt. Viele betrachten eine Herzattacke als „Männerkrankheit“. Dabei sind auch häufig Frauen betroffen. Sie haben aber oft andere Symptome. Bei Männern ist es meist ein Engegefühl in der Brust, bei dem die Beschwerden vor allem in den linken Arm ausstrahlen. Frauen haben hingegen oft mit unterschiedlichen Beschwerden wie starker Schwäche, Übelkeit, Schmerzen zwischen den Schulterblättern und im Oberbauch zu kämpfen.

Auch in puncto Häufigkeit und Altersverteilung gibt es Unterschiede. So trifft der „klassische“ Herzinfarkt, der infolge eines Arterienverschlusses auftritt, Männer im Durchschnitt zehn Jahre früher als Frauen. Dafür aber kommen bei Frauen häufiger unbekanntere Formen vor, zum Beispiel ein Herzinfarkt, der durch einen Riss in der Innenwand der Herzkranzgefäße entsteht. Und ein solcher Infarkt kann Frauen durchaus schon in jüngerem Alter treffen.

Gerade bei jüngeren Frauen „ist es kein Einzelfall“, dass Herzinfarktsymptome gar nicht als solche erkannt werden, weiß Privatdozentin Dr. Ute Seeland, Fachärztin für Innere Medizin und Gendermedizinerin an der Berliner Charité und Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin (DGesGM). „Erstens werden junge Frauen in solchen Fällen oft nicht ernst genommen. Zweitens sind die Geschlechterunterschiede noch nicht regulärer Bestandteil im Medizinstudium“, erklärt sie. Werden die Symptome von ärztlicher Seite nicht erkannt und die betroffenen Frauen ohne entsprechende Behandlung wieder nach Hause geschickt, kann es für die Patientinnen gefährlich werden – und unter Umständen sogar tödlich enden.

Erwachsene Frauen sind gesünder als Männer

Doch die medizinischen Unterschiede zwischen Mann und Frau betreffen nicht nur Herzerkrankungen. Auch bei anderen Krankheiten spielt das Geschlecht eine Rolle. So werden etwa Depressionen und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose oder Schilddrüsenerkrankungen häufiger bei Frauen diagnostiziert. Am Thema Corona geht die Geschlechterfrage ebenfalls nicht vorbei. So belegen Statistiken, dass beispielsweise die Sterblichkeitsrate im Zuge einer Covid-19-Erkrankung bei Männern wesentlich höher ist als bei Frauen.

Gleichzeitig sind Mädchen und Frauen in der Kindheit und als Erwachsene gesünder als Jungen und Männer. In der Jugendzeit ist es umgekehrt. Denn in der Pubertät leiden Mädchen vergleichsweise häufiger unter Schmerzen, Schlaf- oder Essstörungen und unter Depressionen. Das zeigt auch der erste Bericht zum Thema „Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland" des Robert-Koch-Instituts (RKI) und des Statistischen Bundesamtes, der Ende 2020 veröffentlicht wurde.

Frauen werden in Studien zu wenig berücksichtigt

Aufgrund dieser Unterschiede, betont Ute Seeland, sei es wichtig, in medizinischen Studien vermehrt auch Frauen zu berücksichtigen – was bislang nicht immer der Fall sei. „In die meisten Studien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor mehr Männer eingebunden als Frauen und die Daten werden nicht nach dem Geschlecht getrennt ausgewertet", kritisiert sie. „Dabei wäre das extrem wichtig, um aus den Ergebnissen die nötigen Konsequenzen für die medizinische Behandlung zu ziehen."

Eine geschlechtersensible Betrachtung sei aber nicht nur bei der Erforschung von Krankheiten geboten, sondern auch bei der Entwicklung von Medikamenten. „Arzneimittel können bei Männern und Frauen unterschiedlich wirken und auch unterschiedliche Nebenwirkungen hervorrufen", so Ute Seeland. „Frauen sind häufiger von Nebenwirkungen betroffen als Männer."

Deshalb brauche es mehr Studien, die die Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten nach Geschlechtern getrennt auswerten. „Und das ist natürlich ein wichtiges Signal an die Pharmafirmen, hier genauer hinzuschauen und ihre Strategien zur Medikamentenentwicklung zu verbessern", konstatiert die Expertin. Die Datenlücke in der Medizin bezüglich des weiblichen Geschlechts sei sehr groß. „Es wird Zeit, die Qualität der Medizin zu verbessern."

Gendermedizin in der ärztlichen Ausbildung

Die Basis dafür müsse bereits in der medizinischen Ausbildung geschaffen werden, indem in der Lehre an den Universitäten alle Geschlechter Berücksichtigung finden – auch Transgender-Personen und Menschen mit dem „dritten Geschlecht". Ute Seeland hofft, dass die Gendermedizin bald ihren Platz in der Approbationsordnung für Ärztinnen und Ärzte bekommt, denn dann wäre sie prüfungsrelevant und müsste an der Uni auch entsprechend unterrichtet werden. Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung ist diese Änderung bereits vorgesehen. Und das, meint Seeland, wäre ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung – und ein großer Erfolg für die Gesundheit aller Geschlechter.

Weitere Informationen rund um das Thema geschlechtersensible Medizin in Forschung, Lehre und Prävention finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin (DGesGM) unter:
www.dgesgm.de

Erstaunliche Fakten über die Sonne

SIE ERHELLT DIE ERDE MIT LICHT, SIE WÄRMT UNS UND SORGT DAFÜR, DASS UNSER KÖRPER VERMEHRT GLÜCKSHORMONE PRODUZIERT. OHNE SIE WÄRE EIN LEBEN AUF UNSEREM PLANETEN NICHT MÖGLICH. ZUMINDEST NICHT SO, WIE WIR ES KENNEN: ACHT FASZINIERENDE FAKTEN ÜBER DIE SONNE.

1. Wie ist die Sonne entstanden?

Vor rund 4,5 Milliarden Jahren ist unsere Sonne entstanden – ebenso wie das ganze Sonnensystem mit seinen Planeten, Monden und anderen Himmelskörpern. Gebildet hat sich die Sonne aus einer kosmischen Wolke aus Gas- und Staubteilchen, die sich immer mehr verdichtete. Im Zentrum der Wolke konzentrierte sich die meiste Masse. Dadurch wurden Druck und Temperatur in ihrem Inneren so groß, dass die Gaswolke begann zu „brennen". Das war die Geburtsstunde der Sonne.

2. Warum leuchtet die Sonne?

Die Sonne besteht größtenteils aus Wasserstoff und Helium. Durch den enormen Druck, der in ihrem Inneren herrscht, werden die Kerne der Wasserstoff-Atome gegeneinandergedrückt, so dass sie verschmelzen und sich dadurch in Helium-Kerne verwandeln. Diesen Vorgang bezeichnet man als Kernfusion. Dabei werden riesige Energiemengen freigesetzt, die in Form von Licht und Wärme abgestrahlt werden. Forschende gehen davon aus, dass die Sonne noch etwa weitere fünf Milliarden Jahre leuchten wird – bis sie allen Wasserstoff in Helium verwandelt hat und ihr sozusagen der „Treibstoff" ausgeht.

3. Wie heiß ist die Sonne?

An ihrer Oberfläche ist die Sonne relativ „kühl": Dort herrschen Temperaturen von etwa 5500 Grad Celsius. Wesentlich heißer ist es am Rand ihrer Atmosphäre, der Korona, mit mehr als einer Million Grad Celsius. Und im Kern der Sonne herrschen sogar Temperaturen von rund 15 Millionen Grad.

4. Wie groß ist die Sonne?

Die Sonne hat einen Durchmesser von etwa 1,4 Millionen Kilometer, der Durchmesser der Erde beträgt hingegen „nur" ungefähr 12.800 Kilometer. In die Sonne würden also mehr als eine Million Erden passen. Trotzdem gilt die Sonne als Zwerg, als gelber Zwerg, um genau zu sein. Denn im Vergleich zu anderen Sternen ist die Sonne immer noch eher klein.

5. Wie weit ist die Sonne von der Erde entfernt?

Die Distanz zwischen Erde und Sonne beträgt etwa 150 Millionen Kilometer. Der Mond liegt da wesentlich näher: Er ist „nur“ 400.000 Kilometer weit weg. Der Weg bis zur Sonne ist also etwa 400-mal länger als bis zum Mond. Die Entfernung zwischen Erde und Sonne variiert allerdings ein wenig, weil sich die Erde auf einer leicht elliptischen Bahn um die Sonne bewegt. Dadurch schwankt die Distanz im Laufe eines Jahres etwa zwischen 147 Millionen und 152 Millionen Kilometern.

6. Welche Leistung bringt die Sonne?

Pro Quadratmeter ihrer Oberfläche strahlt die Sonne eine Leistung von 63 Megawatt ab. Das entspricht der Leistung von mehr als einer Million 60-Watt-Glühbirnen.

7. Wie lange würde eine Reise um die Sonne dauern?

Um einmal um die Sonne zu reisen, würde man mit dem Auto bei einer Geschwindigkeit von 120 km/h etwa vier Jahre brauchen. Mit einem Passagierflugzeug mit etwa 900 km/h würde die Reise rund sieben Monate dauern. Und mit einem Düsenjet wäre der Rundflug um die Sonne bei einer Geschwindigkeit von 2.500 km/h in etwa zweieinhalb Monaten zu schaffen.

8. Was geschieht bei einer Sonnenfinsternis?

Damit es zu einer Sonnenfinsternis kommt, müssen Sonne, Mond und Erde auf einer Linie stehen. Dabei verdeckt der Mond die Sonne. Eine Sonnenfinsternis entsteht nur bei Neumond, also wenn der Mond am Taghimmel steht. Aber nicht bei jedem Neumond kommt es zu einer Sonnenfinsternis. Meistens zieht der Mond nördlich oder südlich an der Sonne vorbei. Eine totale Sonnenfinsternis ist immer nur auf einem Teil der Erdoberfläche zu sehen. Die nächste totale Sonnenfinsternis wird von Deutschland aus am 3. September 2081 zu bewundern sein.

Fit mit Seil und Hula-Hoop

AN DAS GEMEINSAME SEILSPRINGEN MIT FREUNDEN ODER DEN HULA-HOOP-REIFEN ERINNERN SICH VIELE NOCH AUS IHREN KINDERTAGEN. DOCH BEIDES TUT AUCH ERWACHSENEN GUT. DENN DAS TRAINING MIT REIFEN UND SEIL MACHT NICHT NUR SPASS, SONDERN STÄRKT DEN GANZEN KÖRPER.

Workout mit Hula-Hoop-Reifen

Lange Zeit lagen sie vergessen in den Kellern, doch in letzter Zeit erfreuen sich Hula-Hoop-Reifen neuer Beliebtheit. Denn die bunten Reifen kann man nicht nur locker um die Hüfte kreisen lassen. Sie eignen sich auch zum Ganzkörpertraining: Beim Hula-Hoop-Workout wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, der Rumpf gekräftigt, Herz und Kreislauf kommen in Schwung und der Stoffwechsel wird angeregt. Außerdem verbrennt man jede Menge Kalorien und trainiert Balance und Koordination.

Damit der Reifen in Schwung bleibt und lange um die Taille kreist, müssen verschiedene Muskelgruppen dauerhaft angespannt sein, sonst fällt der Reifen schnell herunter. Daher kommen beim Training viele Muskeln zum Einsatz und das Workout mit Reifen wird zu einer schweißtreibenden Angelegenheit. Den Reifen kann man aber nicht nur um die Hüfte, sondern auch um andere Körperpartien kreisen lassen, beispielsweise um die Arme, Beine oder Oberschenkel. So lässt sich der gesamte Körper kräftigen. Wer mit dem Hula-Hoop-Reifen fit bleiben will, sollte zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten lang trainieren.

Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten aber zunächst mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen, ob das Training für sie geeignet ist. Das gilt vor allem für Personen mit orthopädischen Problemen wie Arthrose, Rückenschmerzen oder Knieproblemen.

Fit mit dem Seil

Auch mit Seilspringen kann man sich fit halten. Studien zeigen, dass ein zehnminütiges Seilspring-Workout einen ebenso guten Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hat wie 30 Minuten Joggen. Beim Training mit dem Seil werden in erster Linie die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur gestärkt, teilweise aber auch Brust und Arme.

Trotzdem eignet sich das Seilspringen weniger zum Muskelaufbau und lässt sich eher unter dem Überbegriff „Cardio-Training“ einordnen. Denn Seilspringen ist ein tolles Ausdauertraining, bei dem man nicht nur ordentlich Kalorien verbrennt, sondern auch Kraft, Rhythmusgefühl und Koordination stärkt. Für einen spürbaren Effekt empfehlen Expertinnen und Experten, vier- bis fünfmal pro Woche mindestens 20 Minuten lang mit 60 Sprüngen in der Minute zu trainieren. Lediglich für stark übergewichtige Personen eignet sich das Seilspringen nicht, da die Gelenke dadurch zu stark belastet würden.

Neue Gewohnheiten – neues Leben

GEWOHNHEITEN SIND VERHALTENSWEISEN, DIE WIR IN DER REGEL UNBEWUSST UND AUTOMATISCH AUSFÜHREN. DOCH LEIDER HABEN VIELE VON UNS AUCH GEWOHNHEITEN, DIE SIE LIEBER WIEDER LOSWERDEN WÜRDEN, ZUM BEISPIEL DAS NASCHEN ODER RAUCHEN. UND SO SCHWER ES IST: GEWOHNHEITEN LASSEN SICH ÄNDERN.

Gewohnheiten haben durchaus Vorteile. Da sie ganz automatisch ablaufen, müssen wir nicht über sie nachdenken. Das entlastet das Gehirn und erleichtert uns alltägliche Abläufe. Gleichzeitig vermitteln Gewohnheiten ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität und viele antrainierte Verhaltensweisen führen dazu, dass das Gehirn „Glückshormone" ausschüttet, vor allem Serotonin und Dopamin. Dadurch lösen Gewohnheiten positive Gefühle aus, die die meisten Menschen bei Stress oder Kummer als entlastend empfinden. So konditionieren wir uns selbst darauf, in unangenehmen Situationen immer wieder zu einem gewohnten Verhalten zurückzukehren.

Leider gilt das auch für ungesunde Gewohnheiten wie den Schokoriegel als Nervennahrung, die Zigarette nach dem Essen oder den inneren Schweinehund, der uns lieber auf der Couch sitzen als Sport machen lässt. Unser Gehirn speichert gute wie schlechte Gewohnheiten dauerhaft ab. Sie zu ändern, ist alles andere als einfach und setzt einen starken Willen voraus. Aber es gibt Möglichkeiten, ungeliebte Gewohnheiten ein für alle Mal loszuwerden und in positive Verhaltensmuster zu verwandeln. Wichtig sind dabei die folgenden Schritte:

1. Benennen Sie für sich eine konkrete Gewohnheit, die sie ändern möchten. Wichtig ist, dass Sie an dieser Sache auch wirklich etwas verändern wollen. Konzentrieren Sie sich auf diese eine Gewohnheit und versuchen Sie nicht, mehrere Dinge auf einmal zu ändern.

2. Jeder Gewohnheit liegen bestimmte Auslöser zugrunde, in der Psychologie werden sie „Trigger" genannt. Grund dafür, dass wir immer wieder in unsere (schlechten) Gewohnheiten zurückfallen, können Emotionen, Personen, Orte oder Handlungen sein. So löst beispielsweise Stress bei vielen Menschen schlechte Gewohnheiten aus. Wer den Automatismus durchbrechen will, muss zunächst die Auslöser identifizieren – um dann bewusst eine alternative Verhaltensweise zu finden.

3. Überlegen Sie sich, mit welcher neuen Verhaltensweise Sie die bisherige Gewohnheit ersetzen möchten. Dieser Ersatz ist wichtig, denn ohne ihn entstehen gefährliche „Leerräume", die einen Rückfall begünstigen können. Kauen Sie zum Beispiel zuckerfreien Kaugummi, statt zu rauchen oder essen Sie eine Handvoll Nüsse statt eines Schokoriegels. Auf jeden Fall sollten Sie von der Alternative überzeugt sein.

4. Belohnen Sie sich selbst, wenn es Ihnen gelingt, alte Gewohnheiten abzulegen – auch bei kleinen Erfolgen. Das hilft die Motivation aufrechtzuerhalten. Und suchen Sie sich Unterstützer und Gleichgesinnte, die Ihnen bei möglichen Rückfällen zur Seite stehen.

5. Vermeiden Sie möglichst Situationen, die Sie in Versuchung bringen und vor allem: Halten Sie durch! Denn ohne Disziplin funktioniert eine Verhaltensänderung nicht auf Dauer. Studien zeigen, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, bis sich eine neue Gewohnheit festgesetzt hat. Also: Dranbleiben!

„Rasenmäher-Eltern“: Wenn Kinder keine Misserfolge kennen

HINDERNISSE ZU ÜBERWINDEN UND RÜCKSCHLÄGE ZU VERARBEITEN MUSS EIN KIND ERST LERNEN. DOCH NICHT ALLE ELTERN LASSEN DAS ZU.

Das eigene Kind möglichst vor allem Schlechten bewahren – welche Eltern möchten das nicht? Doch so manches Elternteil übertreibt es mit dem Behüten des eigenen Sprösslings. Und dabei sind die sogenannten „Helikopter-Eltern“, die – bildlich gesprochen – immer über ihrem Nachwuchs „schweben“ und über alles, was das Kind tut, mit Argusaugen wachen, nicht die einzigen überfürsorglichen Exemplare unter den Erziehungsberechtigten. Eine neuere Bezeichnung ist die der „Rasenmäher-Eltern“, die alle möglichen Hindernisse, die sich dem Kind in den Weg stellen könnten, von vornherein „niedermähen“: Streitet sich das Kind mit einem anderen um ein Spielzeug, greift der Rasenmäher-Vater sofort ein, damit der Konflikt ja nicht eskaliert. Wenn Sohn oder Tochter Probleme mit den Mathe-Hausaufgaben hat, löst die Rasenmäher-Mutter zur Not auch die eine oder andere Gleichung. Und wenn die Schulnoten trotz aller Bemühungen nicht gut genug sind, werden Rasenmäher-Eltern auch gerne mal bei der Schulleitung vorstellig oder greifen im Extremfall sogar zu juristischen Mitteln.

So gut es diese Eltern auch meinen und so sehr sie ihre Kinder unterstützen möchten – für die Entwicklung von Sohn oder Tochter ist diese Form der Erziehung alles andere als förderlich. Denn wenn mögliche Konflikte und Probleme von den Eltern im Keim erstickt werden, lernt das Kind nicht, mit negativen Erfahrungen wie Streit oder Misserfolg umzugehen. Herausforderungen zu begegnen und an ihnen zu „wachsen“, wird für ein überbehütetes Kind schier unmöglich. Und wer bei allem ungefragt Unterstützung von Mama oder Papa bekommt, wird Schwierigkeiten haben, sich zu einem selbstständigen, eigenverantwortlichen Menschen zu entwickeln.

Hinfallen erwünscht

„Konfliktfähigkeit ist ein wichtiges Gut und wir alle müssen lernen, Konflikte zu lösen – ob sie uns in der Familie oder der Schule begegnen oder später im Beruf“, erklärt Renate Schepker, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Ravensburg. „Wer das nicht kann, wird es im Leben nicht weit bringen und immer auf Hilfe angewiesen sein.“ Deshalb sei es wichtig, dass Kinder und Eltern von Anfang an lernen, dass es nicht nur glückliche Tage gibt und „ein Kind auch mal hinfällt“. Das gelte für die ersten Schritte ebenso wie für das ganze Leben.

Aber nicht nur für die Entwicklung der Konfliktfähigkeit ist es entscheidend, ein Kind seine eigenen Erfahrungen machen zu lassen. Denn wem stets alle Probleme abgenommen werden, muss keine eigenen Entscheidungen treffen – und lernt entsprechend auch nicht, für sich selbst und andere Verantwortung zu übernehmen. Und wer es nicht gewohnt ist, auch mal eine schwierige Situation zu lösen, wagt sich meist gar nicht erst an große Herausforderungen heran. Das kann so weit gehen, dass ein Kind regelrecht Panik bekommt, wenn es eine Aufgabe meistern oder ein Problem lösen soll. Schließlich hat es nie gelernt, wie man Hindernisse überwindet und gestärkt aus Konflikten hervorgeht.

Ohne Fleiß kein Preis

Auch in puncto Motivation schaden Rasenmäher-Eltern ihrem Nachwuchs mehr als sie ihm nutzen. Denn wenn die Eltern alles für den Spross erledigen, entwickelt das Kind keinen eigenen Antrieb, um Probleme engagiert anzuge-

hen. Und es lernt auch nicht, was man alles mit Zielstrebigkeit, Fleiß und Disziplin erreichen kann. Außerdem kann das ständige Eingreifen der Eltern dem Kind den Eindruck vermitteln, dass es selbst gar nicht in der Lage ist, seine Konflikte selbst zu lösen. Und das kann das Selbstvertrauen des Kindes massiv beeinträchtigen.
Als Ärztin und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) weiß Renate Schepker, wie wichtig es ist, dass Kinder frühzeitig lernen, wie sie mit Konflikten umgehen können. „Wenn das Kind sein Problem selbst gelöst hat, gibt ihm das die nötige Motivation, um auch mit anderen Herausforderungen zurecht zu kommen", so Schepker. „Und es ist stolz darauf, wenn es etwas allein geschafft oder etwas Neues gelernt hat."

Gerade für die Schule sei es wichtig, Kinder zu motivieren und sie zum selbständigen Lernen zu befähigen, sagt die Expertin. Deshalb seien die Hausaufgaben ganz klar Sache des Kindes. „Als Elternteil die Hausaufgaben für das Kind zu erledigen, geht überhaupt nicht", betont Renate Schepker. „Und wenn das Kind etwas noch nicht so gut kann, muss es das einfach üben." Fehler machen zu dürfen, sei für die gesunde Entwicklung eines Kindes von großer Bedeutung, so die Professorin. Schließlich macht jeder Fehler das Kind um eine Erfahrung reicher – und es lernt, dass es kein Weltuntergang ist, etwas falsch zu machen.

Konfliktkompetenz ist Sozialkompetenz

Wenn Eltern ihrem Kind diese Erfahrung vorenthalten, kann sich das sowohl auf die Psyche des Kindes als auch auf sein Verhalten und seine zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken. In einer Studie aus dem Jahr 2018 konnten Forscherinnen und Forscher der Universitäten in Minnesota, North Carolina und Zürich nachweisen, dass Kinder, die mit überfürsorglichen Eltern aufwachsen, Probleme haben, ihre Gefühle zu kontrollieren. Häufig stören diese Kinder im Schulunterricht oder werden verhaltensauffällig. Und einigen überbehüteten Kindern fällt es auch schwerer Freundschaften zu knüpfen.

Empathie statt Dauerkontrolle

Um schon den Kleinsten einen gesunden Umgang mit Konflikten zu vermitteln, sollten Eltern ihre Kinder bei kleineren Streitereien möglichst selbst einen Weg der Problemlösung finden lassen. Gelingt das nicht, sollten sie mit den Kindern die Ursache des Streits ergründen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, den Konflikt zu beenden. „Gerade bei einem Streit unter Geschwisterkindern weiß man manchmal gar nicht, wer eigentlich angefangen hat, das sollten Eltern in Ruhe mit den Kindern klären", sagt Renate Schepker. Wenn das Kind seinem Gegenüber aber wehtue, müssten die Eltern eingreifen und ihrem Sprössling Grenzen aufzeigen. „Dann sollten sie dem Kind klar machen, weshalb sie nicht möchten, dass anderen wehgetan wird und entsprechend Empathie zeigen."

Um die vielfältigen Herausforderungen des Lebens zu meisten, brauchen Kinder also keine Rasenmäher- oder Helikopter-Eltern, sondern vielmehr die Freiheit, auch mal auf die Nase fallen oder etwas falsch machen zu dürfen. Schließlich bietet jede neue Erfahrung dem Kind eine Möglichkeit dazuzulernen. Trauen wir unseren Kindern also ruhig zu, ihre Konflikte selbständig zu lösen. Denn oftmals sind schon die Kleinsten zu mehr fähig, als Mama oder Papa vielleicht vermuten würden.

Kohlenhydrate: Fit- oder Dickmacher?

UM UNERWÜNSCHTE PFUNDE LOSZUWERDEN, VERZICHTEN VIELE MENSCHEN AUF KOHLENHYDRATE. ABER MACHEN KOHLENHYDRATE WIRKLICH DICK? ODER LIEFERN SIE UNS VIELMEHR DIE ENERGIE, DIE WIR TÄGLICH BRAUCHEN?

Eine kohlenhydratarme Ernährung, die so genannte „Low carb"-Diät, soll eine schlanke Linie fördern, heißt es oft. Entsprechend streichen viele Abnehmwillige am Abend Nudeln, Kartoffeln und Co. von ihrem Speiseplan und geben sich wohl oder übel mit einem Salat zufrieden. Doch Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten, die man nicht generell schlechtreden sollte. Von ihnen gibt es nämlich „gute" und „schlechte".

Schnelle Kohlenhydrate: Achtung, Dickmacher!

Kurzkettige Kohlenhydrate – auch als „schnelle" Kohlenhydrate bekannt – sind etwa in Zucker, Traubenzucker und Milchzucker enthalten, die in Süßigkeiten, Weißbrot, Nudeln, weißem Reis, Fertigprodukten, Fruchtsäften oder Softdrinks vorkommen. Sie sind tatsächlich ungünstig, wenn man abnehmen will. Denn diese kurzkettigen Kohlenhydrate gelangen schnell ins Blut und werden dann zur Energiegewinnung genutzt. Allerdings verbrennt der Körper immer erst Kohlenhydrate, bevor er an unsere Fettreserven geht. Nehmen wir also viele kurzkettige Kohlenhydrate zu uns, wird es schwierig Fett abzubauen. Außerdem schüttet der Körper bei einem hohen Zuckerkonsum vermehrt Insulin aus und der Blutzuckerspiegel sinkt in der Folge rapide ab. Die Folge: Heißhunger. Und der ist nicht nur schlecht, wenn man Pfunde verlieren möchte. Durch zu viel Zucker sinkt auch die Insulinempfindlichkeit des Körpers und dadurch steigt das Diabetesrisiko.

Langsame Kohlenhydrate: Energielieferanten und Sattmacher

Im Gegensatz zu den schnellen Kohlenhydraten sind die langkettigen Kohlenhydrate hochwertige Energielieferanten. Zu ihnen gehören vor allem Ballaststoffe, aber auch Stärke oder Glycogen. Langkettige oder auch „langsame" Kohlenhydrate stecken vor allem in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis oder Haferflocken, aber auch in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Diese Kohlenhydrate gehen langsam ins Blut über, sättigen langanhaltend und der Körper schüttet nach dem Verzehr weniger Insulin aus. Und das hilft auch beim Abnehmen.

Fazit: Kohlenhydrate sind nicht unbedingt Dickmacher. Wer auf langkettige Kohlenhydrate achtet und viel Vollkorn, Obst und Gemüse isst, darf dabei ruhig auch zugreifen – und braucht keine Kalorien zu zählen.

Sommermenü

Kalte Avocado-Gurken-Suppe

*****

Hähnchen-Ananas-Curry überbacken

*****

Ananas vom Grill mit Pistazien-Honig-Eis

Kalte Avocado-Gurken-Suppe

2	Avocado
1	kleine Salatgurke
4	Frühlingszwiebeln
1	Limette
300 g	Joghurt
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado, entkernte Gurke und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Limette auspressen, den Joghurt, Gemüsebrühe und 2 EL des Limettensaftes ebenfalls in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gesamte Masse pürieren, anschließend für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Gewaschenen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und vor dem Servieren in die Teller streuen.

* * * * *

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 gegen, geriebenen Edamer darüber verteilen und bei 200 °C und Oberhitze überbacken.

Dazu passt Basmatireis.

* * * * *

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.

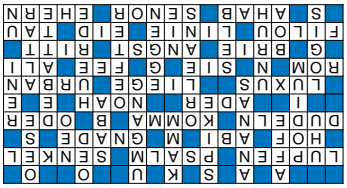
Geben Sie die Masse in ein vorgekühltes Gefäß und frieren Sie das Ganze für mindestens 4 Stunden ein. In der ersten Stunde sollten Sie ein paar Mal mit einem Löffel umrühren.

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

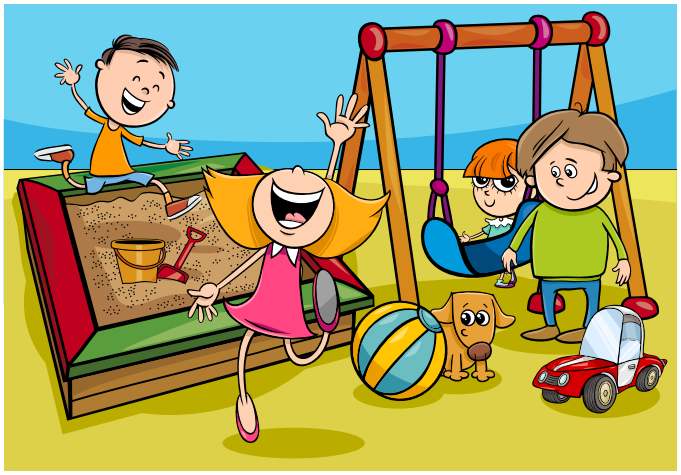
Beweisen Sie Köpfchen!

anheben (süddt.)	großer Nachtvogel	Rednerpult, erhöhter Tritt		menschenähnliches Säugetier		Südfrucht		spitzer Dorn an Laufschuhen		Friseurgerät		gesellschaftlicher Verkehr	antikes arab. Königreich		wüst, leer	Fremdwortteil: neu (griech.)		kleine Metallschlinge
					8	geistliches Lied					1	Schuhband					10	
landwirtschaftlicher Betrieb				Schulabschlussprüfung (Kzw.)				franz. Stadt an der Loire		Güte, Nachsicht			7			längere Erörterung		ital. Barockmaler (Guido)
		9				Satzzeichen						mehrmals, wiederholt		Bindewort				
eintönige Musik spielen (ugs.)	Unterkunft, Wohnung		Teil der mechanischen Uhr	Blutgefäß			4		die Ackerkrume lockern	bibl. Stammvater (Arche)					Hindernis		Opfertisch	
kostspielige Lebensführung					Porzellanstadt in Oberfranken	Ruhemöbelstück							städtisch					
			Riesenschlange		Roman von Stephen King				zu keiner Zeit		weibliches Märchenwesen				US-Boxlegende (Muhammad)			5
italienische Hauptstadt		französischer Weichkäse					Furchtgefühl						Ausflug zu Pferde			3		Abk. für United Nations
					Strich				2		Schwur				dickes Seil			
scherzhaft für Spitzbube		Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)					spanische Anrede: Herr					11	poetisch: aus Erz bestehend					6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Suchbild, finde die 6 Unterschiede bei den Bildern!



Wichtiges Angebot Ihrer BKK Public:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Der Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – mit dem Tarif **BKKR** erhalten Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub 100 % der Kosten für:

- Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, vom Arzt verordnete Arzneimittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- Medizinische Rettungsflüge und Krankenrücktransport in die Heimat

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

Ab 5,16 € für ein Jahr

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