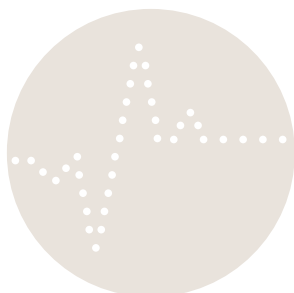


IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

Was hilft gegen
Erkältung



Stiftungslauf in
Salzgitter



Neuer
Verwaltungsrat



Liebe/r Versicherte/r,



die Selbstverwaltung ist das tragende Element der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Der Staat gibt dabei die gesetzlichen Rahmenbedingungen vor, in dem die Vertreter der Versicherten und der Arbeitgeber die konkreten Belange im Verwaltungsrat regeln.

Bei der BKK Public hat sich im Rahmen der Sozialwahlen 2017 der neue Verwaltungsrat Ende September für die nächsten sechs Jahre neu konstituiert. Die fünf Versicherten- und Arbeitgebervertreter werden die strategische Ausrichtung der BKK auch in Zukunft im Interesse unserer Versicherten bestimmen (siehe Seite 4).

Ein gelungener Gesundheitstag zum Thema „Gesunde Ernährung“ fand bei der Deutschen Rentenversicherung in Laatzen statt. Die BKK war dabei und freute sich über die große Resonanz der DRV-Beschäftigten.

Auch die Mitarbeiter/innen der BKK Public sind aktiv in der eigenen Gesundheitsvorsorge. Beim 11. Stiftungslauf der Bürgerstiftung Salzgitter unterstützte die BKK nicht nur die Veranstaltung für den guten Zweck, sondern belegte auch als Läufer-Team den 3. Platz.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie zum Ausklang des Jahres ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Erfolg, Glück und vor allen Dingen Gesundheit.

Matthias Frenzel
Vorstand

Impressum

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

Herausgeber:
BKK Public
Thiestr. 15
38226 Salzgitter

Redaktion und Lektorat:
KKF-Verlag

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de
Bildnachweis: gmg,
shutterstock.com

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhalt	Seite	
Neuer Verwaltungsrat der BKK Public	4	Intern
Bekanntmachung	5	Intern
11. Landessparkassen-Stiftungslauf in Salzgitter	6	Intern
BKK Public ist aktiv im Betrieb Gesundheitstag bei der DRV in Laatzen	7	Intern
Rückenschmerzen am Arbeitsplatz: Was man zur Vorbeugung und Behandlung tun kann	8	Job
Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Was hilft gegen Erkältungen?	10	Gesundheit
Langeweile ade! Winter-Ausflüge mit Kindern	11	Familie
Hightech im Kopf: Das Gehirn	12	Serie
Kreative Adventszeit: Weihnachtsdeko selbst gemacht	14	Service
Fair essen und einkaufen: warum sich Fairtrade für alle lohnt	16	Nachgedacht
Mit Vitamintabletten durch den Winter? Was Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringen	18	Gesundheit
Wintermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service



Neuer Verwaltungsrat der BKK Public

Die Sozialwahlen 2017 bei der BKK Public sind abgeschlossen. Da zu dieser Wahl genauso viele Wahlvorschläge eingegangen sind, wie Sitze zu besetzen waren, ist es zu einer Wahl ohne Wahlhandlung gekommen. Unsere Versicherten mussten also nicht abstimmen und auf die kostenintensive Abwicklung der Wahl konnte verzichtet werden.

Unsere Mitglieder können darauf vertrauen, dass ihre Interessen gewahrt werden: Die Mitglieder der Selbstverwaltung sind Mitarbeiter und ehemalige Mitarbeiter der BKK-Partnerbestriebe und bestimmen den Kurs der BKK mit.

Für die nächsten 6 Jahre wird der Verwaltungsrat aus 5 Arbeitnehmer- und 5 Arbeitgebervertretern gebildet. Zum Vorsitzenden des Verwaltungsrates wurde Herr Detlef Gelbe (Versichertenvertreter) gewählt, alternierender Vorsitzender ist Herr Rüdiger Dau (Arbeitgebervertreter). Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen dem Vorsitzenden und dem alternierenden Vorsitzenden von Jahr zu Jahr, jeweils zum 01.10 des Jahres.



Detlef Gelbe
Versichertenvertreter



Rüdiger Dau
Arbeitgebervertreter

Mitglieder des Verwaltungsrates

Versichertenvertreter			
Mitglieder			
1	Frank	Raabe-Lindemann	IG Metall Salzgitter-Peine
2	Detlef	Gelbe	
3	Jürgen	Fabian	
4	Jürgen	Schipplick	
5	Claudia	Nowak	Stadt Salzgitter
Stellvertreter			
1	Jürgen	Hensel	
2	Dieter	Holters	Stadt Salzgitter
3	Martin	Koslowski	KHS GmbH



Arbeitgebervertreter

Mitglieder

1	Rüdiger	Dau	VTG
2	Rainer	Dworog	Stadt Salzgitter
3	Stefan	Linne	HAW Linings GmbH
4	Prof. Dr. Ralf	Kreikebohm	DRV BS Hannover
5	Ralph-Marcel	Remy	KHS GmbH

Stellvertreter

1	Wolfram	Skorczyk	Stadt Salzgitter
2	Jan	Miede	DRV BS Hannover
3	Wilfried	Wagner	

Bekanntmachung

Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat hat Nachträge zur Satzung beschlossen, die nach Genehmigung durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung zum 01.09.2017 in Kraft getreten sind.

Die Satzung der Pflegekasse wurde redaktionell angepasst. Bekanntmachungen der BKK erfolgen künftig ausschließlich im Internet unter der Homepage der BKK.

Eine Erstattung der Leistungen im Rahmen von GesundheitsPlus erfolgt zukünftig nur bei Einreichung der Rechnungen bis zum 31.03. des Folgejahres.

Die Nachträge oder die komplette Satzung können auf der Internetseite www.bkk-public.de eingesehen werden.

11. Landessparkassen-Stiftungslauf in Salzgitter

Ende August 2017 fand der 11. Landessparkassen-Stiftungslauf am Salzgittersee statt. Auch Ihre BKK Public war mit dabei und hat die Stiftung für den guten Zweck und gemeinnützige Projekte in Salzgitter unterstützt.

Erfolgreich mit am Start waren auch 15 Mitarbeiter/innen der BKK. Das 15-köpfige BKK-Team belegte den 3. Platz in der Mannschaftswertung.



Das BKK-Team kurz vor dem Start



Fabian Wolf (links) und Matthias Frenzel von der BKK Public (zweiter von rechts) freuten sich zusammen mit Christiane Voss und Rainer Krause von der Bürgerstiftung sowie dem Mannschaftsführer von Alstom über die Pokale und eine gelungene Veranstaltung

BKK Public ist aktiv im Betrieb Gesundheitstag bei der DRV in Laatzen



Im Vordergrund Herr Krell von der BKK Public und im Hintergrund die Ernährungsberaterin Frau Wiening im Gespräch mit einem Mitarbeiter der DRV

Zum Thema „Gesunde Ernährung“ fand am 28. September 2017 ein toller Gesundheitstag bei der Deutschen Rentenversicherung in Laatzen statt. Zahlreiche Stände luden zum Probieren von gesunden Getränken und Speisen ein. Es herrschte reges Treiben im Foyer, viele Mitarbeiter/innen nutzten die Angebote zum Informieren und Testen.

Auch Ihre BKK Public war mit einem interessanten Angebot zur Sinneswahrnehmung dabei. Gemeinsam mit unserer Ernährungsberaterin Simone Wiening konnten die Teilnehmer im Rahmen eines Kurztestes ganz praktisch ihre Sinne testen. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, wenn beim Tasten, Riechen, Sehen, Hören oder Schmecken andere Sinne ausgeschaltet sind? Einige Teilnehmer waren recht erstaunt, dass sie sich z. B. bei einem orangefarbenen Saft von ihrem Sehsinn überlisten ließen. Sie vermuteten, dass sich in dem Becher Karottensaft befindet, den eigentlichen Aprikosensaft haben nur wenige herausgeschmeckt.

Unser Fazit: Versuchen Sie Ihre Sinne bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und Trinken, genießen Sie das Stück Schokolade und beißen bewusst in einen Apfel.



Rückenschmerzen am Arbeitsplatz: Was man zur Vorbeugung und Behandlung tun kann



Prof. Dr. Christian Knop, Klinikum Stuttgart

Ein stechendes Gefühl in der Rückenmuskulatur, ein Ziehen im Lendenwirbelbereich oder ein plötzlicher Schmerz im Kreuz. Rückenschmerzen sind für viele ein leidiges Thema – und sie treten besonders häufig bei Menschen auf, die viel im Sitzen arbeiten. Wir haben mit Prof. Dr. Christian Knop, Präsident der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft und Ärztlicher Direktor der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Stuttgart, darüber gesprochen, wie man den unangenehmen Rückenschmerzen vorbeugen und wie man sie behandeln kann.

Herr Prof. Knop, Rückenschmerzen sind ja inzwischen zu einer Art „Volkskrankheit“ geworden. Weshalb ist das so?

Die Formulierung ist so nicht ganz korrekt. Rückenschmerzen gibt es schon seit der Mensch aufrecht geht, würde ich vermuten. Sie sind nur so präsent in der heutigen Gesellschaft, weil wir so träge geworden sind und zu viel sitzen. Der Mensch ist für Rückenleiden prädestiniert, weil er einen aufrechten Gang hat. Denn dadurch wird die Wirbelsäule – anders als bei einem Vierbeiner – axial, also entlang ihrer Achse, belastet. Und dafür braucht es einen vernünftigen Ausgleich: Aktivität, Bewegung, Gymnastik und so weiter. Daran hapert es in unserer Gesellschaft.

Viele Menschen arbeiten hierzulande im Büro, sitzen also viel am Schreibtisch. Wie können diese Menschen ihren Arbeitsplatz gestalten, um Rückenschmerzen vorzubeugen?

Die Möglichkeiten hängen natürlich immer vom jeweiligen Arbeitsplatz ab, aber ideal ist es, wenn das starre, dauernde Sitzen nicht durchgehend erforderlich ist. Wenn man also die Möglichkeit hat, sich zwischendurch Bewegung zu genehmigen oder auch mal im Gehen oder Stehen etwas erledigen kann. Gut ist es auch, wenn man seine Arbeitsposition ändern kann, zum Beispiel durch eine veränderbare Bildschirmhöhe oder einen höhenverstellbaren Tisch, der ein Arbeiten im Stehen ermöglicht. Dann hat man die Möglichkeit wirklich zu variieren und so die Belastung besser zu verteilen.

Gibt es spezielle Rückenübungen, die man am Arbeitsplatz machen kann?

Ja, die gibt es. Da hilft ein ganz normales gymnastisches Übungsprogramm, wie man es etwa bei der Krankengymnastik, aber auch bei Pilates, Yoga oder klassischer Gymnastik lernt. Dabei geht es um das Ausreizen des natürlichen Bewegungsumfangs des Rumpfes. Dadurch hält man den Körper in Bewegung und kann die Muskulatur dehnbar halten. Außerdem sorgen körperliche Aktivität und muskuläre Kräftigung dafür, dass die Muskulatur weniger schnell ermüdet. Denn eine ermüdete Muskulatur, die zu schwach ausgeprägt ist, kann auch ein Auslöser von Rückenschmerzen sein.

Was kann man privat tun, damit Rückenschmerzen gar nicht erst auftreten?

Körperliche Aktivität, Sport und Bewegung – das ist es, was wir in unserer Freizeit brauchen. Und da würde ich gar nicht so weit gehen, dass ich bestimmte Sportarten empfehle. Für den Rücken wird zum Beispiel Rückenschwimmen als gut erachtet. Wenn Sie aber einem Nichtschwimmer sagen, er soll Rückenschwimmen gehen, dann wird da nichts draus. Es ist falsch Menschen vorzugeben, welchen Sport sie zu machen haben. Und Sportarten zu verbieten führt dazu, dass Aktivität reduziert wird. Wenn ich einen Sport habe, den ich liebe, der aber vielleicht den Rücken belastet, ist das per se nichts Schlimmes – auch wenn ich irgendwann mal einen Bandscheibenvorfall hatte. Ich sollte dann nur dafür sorgen, dass ich nicht mit einem verschwitzten Hemd in der kalten Zugluft stehe. Und ich sollte mich vor dem Sport vernünftig aufwärmen und nach dem Sport richtig dehnen. Dadurch wird fast jede Sportart machbar.



Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man bereits Probleme mit dem Rücken hat? Welche Formen der Therapie sind möglich?

Wenn man Schmerzen hat, die Nervenausfälle, Schwäche in den Beinen oder Gefühlsstörungen mit sich bringen, dann ist das natürlich sehr ernst zu nehmen und man sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Wenn es sich aber um einen unspezifischen Kreuzschmerz handelt, also einen harmlosen Rückenschmerz, dann kann man diesen ganz gut behandeln, und zwar mit drei Stufen: Die erste betrifft die Entspannung und Schmerzlinderung. Dabei können Wärmebehandlungen, zum Beispiel mit Fango, Massagen oder Schmerzmittel zum Einsatz kommen. Im zweiten Schritt sollte man den Dehnungszustand der Muskulatur verbessern und ausbauen, und zwar durch ein gymnastisches Übungsprogramm. Und der dritte Schritt ist der Muskelaufbau. Denn eine gut trainierte Muskulatur ermüdet nicht so schnell. Wenn man diese drei Stufen durchläuft, kann man erreichen, dass der Rücken fit bleibt.



Was kann der Arbeitgeber zur Prävention und Therapie von Rückenschmerzen seiner Mitarbeiter beitragen?

In Betrieben, die groß genug sind, wird immer häufiger auf Betriebssport gesetzt. Und dazu gehören moderner Weise auch Gymnastikgruppen, Yogagruppen und ähnliches, also Sportprogramme, die zum Teil in den Berufsalltag integriert werden. Da kann ich mir zum Beispiel statt der Currywurst am Mittag eine halbe Stunde Yoga gönnen. Das ist für den Körper sicherlich eine gute Sache. Und auch generell gilt: Wenn der Arbeitnehmer sich auch selbst darum kümmert, dass er Bewegung bekommt, wenn er die Treppe statt des Fahrstuhls benutzt, dann kann das zu einem gesunden Rücken beitragen.



Wintersport mal anders: Airboarding, Schneegolfen und Co.

WER GERNE MAL ETWAS ANDERES AUSPROBIEREN MÖCHTE ALS SKIFAHREN, SNOWBOARDEN ODER RODELN, KOMMT MIT EINER DIESER FUNSPORTARTEN BESTIMMT AUF SEINE KOSTEN. DENN HIER IST FÜR JEDEN WINTERSPORT-TYPEN ETWAS DABEI.

Airboarding

Wer es richtig schnell mag, sollte Airboarding ausprobieren. Dabei geht es mit einem Hightech-Luftkissen die Piste hinunter – und zwar mit bis zu 100 Kilometern pro Stunde und das auf dem Bauch liegend! Viele Wintersport-Gebiete bieten den waghalsigen Trend an, darunter Oberstdorf, Lammertal-Dachstein in Österreich und Arosa in der Schweiz.

Snowkiten

Im Sommer sieht man immer öfter Sportler, die sich auf einem Surfbrett stehend von einem Lenkdrachen übers Wasser ziehen lassen. Diese Funsportart hat inzwischen auch die Wintersportgebiete erreicht. Der einzige Unterschied: Snowkiter nutzen Skier oder ein Snowboard statt einem Surfbrett. Die nötige Ausstattung kann man sich in vielen Skigebieten leihen. Ansonsten benötigen Snowkiter viel Platz und guten Wind. Wer den Trendsport einmal ausprobieren will, hat dazu zum Beispiel am Feldberg im Schwarzwald oder im österreichischen Zell am See Gelegenheit.

Schneegolfen

Wer auch im Winterurlaub nicht auf eine Partie Golf verzichten möchte, für den ist Schneegolfen genau das Richtige. Dabei wird nicht auf grünem Rasen, sondern auf schneebedeckter Fläche, den so genannten „Whites“, gespielt. Damit die Golfer ihre Bälle nicht aus den Augen verlieren, sind diese nicht weiß, sondern rot. Schneegolfen wird beispielsweise in Oberwiesenthal oder im schweizerischen Silvaplana angeboten.

Fatbiken

Auch für passionierte Radfahrer gibt es den passenden Wintersport. Beim Fatbiken fährt man mit speziell angefertigten Fahrrädern durch den Schnee. Möglich ist das dank der extradicken Reifen. Der Trend stammt ursprünglich aus den USA. Hierzulande kann man sich Fatbikes unter anderem am Feldberg, in Ruhpolding oder in Schladming-Dachstein in Österreich ausleihen.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Was hilft gegen Erkältungen?



Erkältungen sind in der kalten Jahreszeit leider keine Seltenheit. Doch diese Tipps helfen dabei, Erkältungsbeschwerden zu lindern und den lästigen Schnupfen oder die unangenehmen Halsschmerzen möglichst schnell wieder loszuwerden.

1. Viel Trinken! Das löst den hartnäckigen Schleim. Am besten trinkt man stilles Wasser oder mit Honig gesüßte Kräutertees. Denn Honig wirkt antibakteriell und kann Bakterien im Mund- und Rachenraum bekämpfen. Ingwer-Tee stärkt zudem das Immunsystem.
2. Ausgewogen essen! So wird der Körper mit allen lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.
3. Bei Schnupfen mit Salzwasser oder ätherischen Ölen inhalieren! Das löst den Schleim.
4. Bei Halsschmerzen mit Kamillentee gurgeln! Denn Kamillentee desinfiziert den Hals und lindert die Schmerzen.
5. Ein heißes Bad nehmen! Und zwar mit ätherischen Ölen. Denn das trägt nicht nur zur Entspannung bei, sondern befreit auch die Atemwege.
6. Trockene Heizungsluft vermeiden! Ansonsten trocknen die Schleimhäute aus und sie schaffen ideale Bedingungen für lästige Viren. Eine Schale mit Wasser auf der Heizung hilft gegen trockene Luft. Außerdem sollten Sie mehrmals täglich lüften.
7. Auch bei einer Erkältung an die frische Luft gehen! Aber: Halten Sie sich warm. Bei Fieber sollten Sie auf Spaziergänge jedoch besser verzichten.
8. Ganz wichtig für Eltern: Säuglinge und Kinder keine Substanzen mit Menthol inhalieren lassen oder sie damit einreiben! Denn das kann bei Kindern einen Atemstillstand auslösen. Auch sollten Sie Kindern unter zwölf Jahren keine Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure geben. Sonst drohen gefährliche Leber- und Gehirnschäden.

Die wichtigsten inneren Organe des Menschen, Teil 3:



Hightech im Kopf: Das Gehirn

Das Gehirn (Cerebrum) ist die Steuerungszentrale des menschlichen Körpers. Mit einem Gewicht von durchschnittlich gerade einmal 1.400 Gramm steuert es nahezu alle lebenswichtigen Körperfunktionen, es ermöglicht das Denken, das emotionale Erleben und vieles mehr.

Das Gehirn besteht hauptsächlich aus Nervengewebe und liegt geschützt in der Schädelhöhle, umhüllt von den Hirnhäuten. In dieser festen Hülle schwimmt es gewissermaßen im Hirnwasser (Liquor). Diese Flüssigkeit schützt das Gehirn vor Verletzungen und Erschütterungen. Gemeinsam mit dem Rückenmark bildet das Gehirn das Zentralnervensystem (ZNS). Für seine Arbeit benötigt das Gehirn viel Sauerstoff und Blutzucker (Glukose). 2.000 Liter Blut müssen jeden Tag durch das Gehirn fließen, damit es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Ohne Sauerstoff sterben bereits nach wenigen Sekunden Nervenzellen ab.

Funktionen des Gehirns

Das Gehirn verarbeitet Sinneseindrücke, koordiniert die Körperfunktionen und hält sie aufrecht. Dies geschieht mithilfe von Milliarden von Gehirnnervenzellen, die untereinander verknüpft sind und ständig Informationen austau-

schen. Das passiert über elektrische Impulse. Ein Mensch hat ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen. Die Zahl der Verknüpfungen wird auf rund 100 Billionen geschätzt.

Bereiche des Gehirns

Seine Aufgaben erledigt das Gehirn in jeweils speziell dafür zuständigen Hirnregionen. Das Großhirn (Telencephalon) besteht hauptsächlich aus den beiden Großhirn-Hälften, die über den so genannten Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden sind. Das Großhirn steuert Denken und Handeln und bringt Informationen in einen sinnvollen Zusammenhang. Sinneseindrücke werden in Gedanken und Gefühle umgewandelt. Das Kleinhirn (Metencephalon) ist beispielsweise für das Gleichgewicht und die Koordination von Bewegungen zuständig. Der Hirnstamm (Truncus cerebri) steuert Funktionen wie das Atmen, die Herzfrequenz oder die Verdauung.

Im Zwischenhirn (Diencephalon) befindet sich unter anderem die Zentrale des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems. Außerdem werden hier Temperatur und Blutdruck kontrolliert. Das Mittelhirn (Mesencephalon) enthält verschiedene Bereiche, die unter anderem für die Augenbewegung zuständig sind. Das Nachhirn (Myelence-

phalon) kontrolliert grundlegende Funktionen wie Blutzirkulation, Herzschlag oder Lungenaktivität. Auch Reflexe wie Husten oder Niesen sind hier angesiedelt.

Blutversorgung des Gehirns

Etwa 800 Milliliter Blut fließen pro Minute durch das menschliche Gehirn. Diese Menge kann bis zum 50. Lebensjahr leicht schwanken, im höheren Alter nimmt sie ab. In Schlaf- und Wachphasen wird das Gehirn immer etwa gleich stark durchblutet. Selbst bei Blutdrucksteigerungen, Blutdruckabfall, starker körperlicher Belastung oder unregelmäßigem Herzschlag verändert sich die Durchblutung des Gehirns in der Regel kaum. Für die Blutversorgung des Gehirns sind die rechte und linke innere Halsschlagader (Arteria carotis interna) zuständig, die aus der gemeinsamen Halsschlagader (Arteria communis) entspringen, sowie die „Wirbelarterie“ Arteria vertebralis. Beide Bereiche sind durch einen Gefäßring (Circulus arteriosus cerebri) miteinander verbunden.

Zwei Gehirnhälften

Das Großhirn gilt als der am höchsten entwickelte Bereich des menschlichen Gehirns. Die beiden Hälften (Hemisphären) des Großhirns haben unterschiedliche Aufgaben. Die linke Hirnhälfte steuert die rechte Körperseite, die rechte Hirnhälfte die linke Seite. Die vier Bereiche (Lappen) der einzelnen Hemisphären sind auf verschiedene Aufgaben spezialisiert. Der Stirnlappen ist für Intelligenz, Verhalten, Sprache und Gefühle zuständig. Der Schläfenlappen koordiniert Gehör und Gedächtnis, der Hinterhauptlappen das Sehen. Berührungen, Temperatur, Druck und Schmerz werden im Scheitellappen verarbeitet.

Erkrankungen des Gehirns

Das Gehirn ist ein sehr komplexes und hoch empfindliches System und kann daher auch gestört oder geschädigt werden – beispielsweise durch eine Gehirnerschütterung oder eine Schädelprellung. Auch epileptische Anfälle sind möglich. Jedoch hat ein epileptischer Anfall, der vor dem 25. Lebensjahr auftritt, seine Ursache normalerweise in einer frühkindlichen Hirnschädigung. Erst im späteren Lebens-

alter auftretende Anfälle können durch Tumoren oder andere Hirn- oder Hirngefäßkrankheiten ausgelöst werden. Tumoren können sich in jedem Lebensalter entwickeln und gut- oder bösartig sein. Sehr ernst zu nehmen sind auch Schlaganfälle. Bei der Multiplen Sklerose (MS) handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, also von Gehirn und Rückenmark. Dabei werden durch das eigene Immunsystem Teile der Nervenfasern zerstört. Dadurch kommt es unter anderem zu Lähmungserscheinungen. Muskeln können so nicht mehr richtig koordiniert oder Sinnessignale nicht mehr korrekt weitergeleitet werden.

Das Gedächtnis

Wenn ein Mensch jedoch gesund ist, funktioniert auch das Gedächtnis. Damit ist das Gehirn fähig, Informationen abzuspeichern und bei Bedarf wieder abzurufen. Drei Stufen des Gedächtnisses werden unterschieden: das sensorische Gedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Das sensorische Gedächtnis speichert Informationen nur für einen winzigen Augenblick. Im Kurzzeitgedächtnis werden Eindrücke zunächst einmal festgehalten, dann werden sie entweder ins Langzeitgedächtnis überführt oder wieder gelöscht. Um eine Information dauerhaft im Langzeitgedächtnis zu speichern, sind Aufmerksamkeit, Wiederholungen und Assoziationen vonnöten, die es leichter machen, sich etwas zu merken.

Lebenslanges Lernen

Ohne Gedächtnis könnte man nichts hinzulernen. Doch der Mensch lernt sein Leben lang. Die Arten des Lernens sind aber ganz unterschiedlich. Vieles lernen wir durch Ausprobieren und Selbermachen. Vokabeln oder Rechnen lernen wir durch ständige Wiederholung. Strategiespiele erlernt man durch Einsicht und logisches Denken.

Beim Prozess des Lernens sind mehrere Teile des Gehirns involviert. Der Stirnlappen arbeitet hierbei eng mit dem limbischen System zusammen, welches für Emotionen zuständig ist. Diese Emotionen werden mit den Lernvorgängen im Stirnlappen kombiniert. Und Situationen, die man mit starken Gefühlen verbindet, bleiben besonders gut im Gedächtnis – manchmal ein ganzes Leben lang.

Kreative Adventszeit: Weihnachtsdeko selbst gemacht

IN KEINER JAHRESZEIT GLITZERT UND FUNKELT ES HIERZULANDE SO SCHÖN WIE IN DER VORWEIHNACHTSZEIT. DANN WERDEN TANNENBÄUME GESCHMÜCKT, KERZEN ANGEZÜNDET UND DIE FENSTER MIT BUNTEN LICHTERN ERLEUCHTET. DOCH FÜR DIE WEIHNACHTSDEKORATION MUSS MAN NICHT UNBEDINGT VIEL GELD AUSGEBEN. MAN KANN SIE AUCH GANZ EINFACH SELBER BASTELN. WIR HABEN EIN PAAR DEKO-TIPPS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.



Kleine Schmuckstücke aus Kerzen

Kerzen passen nicht nur wunderbar zur Advents- und Weihnachtszeit. Sie lassen sich auch im Handumdrehen in kleine, kreative Schmuckstücke verwandeln. Eine ganz simple Idee: Besorgen Sie Stoffbänder in verschiedenen Farben und binden Sie diese jeweils als Schleife um eine Kerze. Das wirkt gleich sehr elegant und festlich. Kerzen lassen sich auch toll bemalen – zum Beispiel mit weihnachtlichen Motiven wie Engeln, Schneemännern oder Tannenbäumen. Am besten benutzen Sie für Kerzendekorationen weiße oder unifarbene Stumpenkerzen.

Schneelandschaften im Einweckglas

In Behältern aus Glas kann man traumhafte Winterlandschaften kreieren, die sich toll als Weihnachtsdeko machen. Dafür eignen sich Glaskugeln, Einweckgläser oder kleine Glasvasen besonders gut. Zunächst bedecken Sie den Boden des Glasbehälters mit Deko-Schnee oder Salz. Dann stellen Sie kleine Figuren in das Einweckglas – beispielsweise winzige Schneemänner, Rentiere, einen Weihnachtsmann oder Mini-Tannenbäume. Passende Figuren finden Sie in der Vorweihnachtszeit in jedem gut sortierten Bastelladen. Im Regal, auf dem Kamin- oder dem Fenstersims geben die gläsernen Schneelandschaften eine schöne Weihnachtsdeko ab.





Adventskranz selber binden

Auch ein Adventskranz ist im Nu selbst gebastelt. Dafür benötigen Sie zunächst einen Stroh- oder Styroporkranz in der gewünschten Größe als Basis. Beides gibt es im Blumengeschäft oder Bastelladen. Dann besorgen Sie am besten Zweige von Tanne, Kiefer, Buchs oder Wachholder. Damit die Zweige lange frisch bleiben und der Adventskranz nicht nadelt, können Sie die Zweige zunächst dünn mit Haarspray besprühen. Anschließend kann der Kranz gebunden werden: Dafür werden die Zweige reihum mit Basteldraht am Kranz befestigt. Der jeweils neue Zweig überdeckt den vorherigen. Achten Sie darauf, dass keine kahlen Stellen sichtbar bleiben. Dann können Sie den Adventskranz mit Zapfen, Efeublättern oder Christbaumkugeln verzieren. Für die Kerzen werden einfach vier Kerzenhalter in den fertigen Kranz gesteckt. Aber Vorsicht: Achten Sie bitte darauf, dass die Kerzen genügend Abstand von den Zweigen und allen anderen brennbaren Materialien haben!

Eicheln als Christbaumschmuck

Der ideale Christbaumschmuck für Naturliebhaber: Sammeln Sie einfach einige Eicheln. Dann bemalen Sie sie mit Bastelfarbe. Die Hütchen können Sie beispielsweise in Gold bemalen, die Eicheln selbst in unterschiedlichen Farben. Anschließend stecken Sie pro Eichel einen Kettelstift in die Hütchen, um daran eine Schnur zum Aufhängen an den Christbaum zu befestigen. Kettelstifte bekommen Sie in jedem Bastelladen, ebenso wie silberne oder goldene Schnüre.



Fair essen und einkaufen: warum sich Fairtrade für alle lohnt

In einer Welt, in der Armut und Reichtum sehr ungleich verteilt sind, ist es vielen Menschen in den wohlhabenderen Gegenden ein Anliegen, die Ärmere zu unterstützen. Das ist auch das Ziel von Fairtrade, also von fairem Handel mit Waren wie Kaffee, Tee, Obst, Blumen oder Kleidung. Dabei wird den Produzenten in Entwicklungs- und Schwellenländern ein Mindestpreis für ihre Produkte bezahlt, um den Familien ein regelmäßiges Einkommen zu sichern. So sollen die Familien menschenwürdig leben können, ohne rund um die Uhr zu schuften oder ihre Kinder zu harter körperlicher Arbeit zu zwingen. Außerdem sollen bei der Herstellung von Fairtrade-Produkten internationale sowie von den Fairtrade-Organisationen vorgeschriebene Umwelt- und Sozialstandards eingehalten werden.

Wo bekommt man Fairtrade-Produkte?

Inzwischen werden fair gehandelte Produkte hierzulande in verschiedensten Läden und Supermärkten angeboten. Die Weltläden verkaufen schon seit 40 Jahren fair gehandelte Produkte. Allerdings unterhalten Weltläden traditionell eigene Beziehungen zu Fairtrade-Produzenten. Daher haben viele Produkte kein entsprechendes Siegel, obwohl sie fair gehandelt wurden. Bioläden und Biosupermärkte bieten zwar nicht ausschließlich faire Waren an, sie haben aber im Vergleich zu normalen Märkten meist eine größere Auswahl. Naturkostläden und Reformhäuser haben neben vielen Bioprodukten ebenfalls fair gehandelte Waren im Sortiment. Und sogar in Supermärkten und Discountern findet man mittlerweile eine Auswahl an fairen Produkten, manchmal sogar ganze Regale. Auch online sind einige Webseiten zu finden, die Fairtrade-Produkte anbieten. Dazu gehören etwa die Shops von El Puente (www.el-puente.de) oder der Fairtradeshop (www.fairtradeshop.com).

Wer ist für Fairtrade zuständig?

Die 1997 gegründete Dachorganisation für fairen Handel Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) hat ihren Sitz in Bonn und wird häufig auch als Fairtrade International bezeichnet. Sie ist mit anderen international tätigen Dachorganisationen im Netzwerk FINE zusammengeschlossen. FLO entwickelt eigene Standards für fairen Handel und vergibt das Fairtrade-Siegel für Produkte, die entsprechend dieser Standards zertifiziert wurden.

FLO ist ein gemeinnütziger Verein. Zu den Mitgliedern der Dachorganisation zählen nationale Siegelinitiativen, die für die Vergabe des Fairtrade-Siegels und die Öffentlichkeitsarbeit in einzelnen Ländern verantwortlich sind. Dazu gehören etwa der Verein TransFair in Deutschland, die Max-Havelaar-Stiftung in der Schweiz oder Fairtrade Österreich. Auch Produzentennetzwerke – je eines für die Regionen Afrika, Lateinamerika, die Karibik und Asien – sind bei Fairtrade International organisiert. Weitere Mitglieder sind Organisationen, die in Ländern ohne eigene Siegelinitiative den Fairen Handel fördern sollen.

Fairtrade-Standards

FLO definiert eigene Standards, die eine Organisation einhalten muss, damit ihre Produkte zertifiziert werden und das Fairtrade-Siegel erhalten. Dazu gehört beispielsweise die Zahlung eines Mindestpreises an die Erzeuger, der die Produktionskosten deckt. Liegen die jeweiligen Marktpreise über den Mindestpreisen, dann muss mindestens der Marktpreis gezahlt werden. Auch die Arbeitsbedingungen von Plantagenarbeitern müssen gewisse Standards erfüllen. Zudem muss der Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft auf ein Mindestmaß reduziert werden. Es gibt konkrete Regelungen für die Vertragsabschließung zwischen Produzenten und Händlern, Klimaschutzprogramme sowie ein Textil-Programm zur Verbesserung von Löhnen und Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie.

Um das Fairtrade-Siegel zu erhalten, müssen alle Zutaten eines Produkts Fairtrade-zertifiziert sein. Das gilt auch für Mischprodukte wie Schokolade oder Eiscreme. Neben dem klassischen Siegel vergibt Fairtrade International auch spezielle Produkt-Siegel, beispielsweise für Baumwolle, Kosmetik und Textilien.

Das Fairtrade-Siegel von Fairtrade International ist jedoch bei Weitem nicht das einzige. Vielmehr existieren unterschiedliche „Fair-Trade“-Gütesiegel, die auf verschiedenste Produkte aufgebracht werden. Welche Kriterien für das jeweilige Siegel erfüllt werden müssen, ist leider nur schwer nachzuvollziehen. Denn einen gesetzlich verbindlichen Standard gibt es nicht. Jede Organisation definiert ihre Kriterien selbst.



Wie viele Menschen arbeiten im Fairtrade-System?

Laut dem Verein TransFair e.V., der nationalen Fairtrade Organisation für Deutschland, lag die Zahl der Kleinbauernfamilien und Beschäftigten auf Plantagen im Fairtrade-System Ende 2016 bei 1,66 Millionen. Es gibt rund 1.240 Fairtrade-Produzentenorganisationen in 75 Ländern. In rund 88 Prozent der Produzentenorganisationen haben sich Kleinbauern zusammengeschlossen. Durchschnittlich bewirtschaften Fairtrade-Bäuerinnen und -Bauern eine Anbaufläche von nur 1,4 Hektar. 26 Prozent der Fairtrade-Produzenten sind Frauen.

Fairtrade-Regionen

Bauernfamilien und Plantagenarbeiter, die Fairtrade-Produkte herstellen, sind laut TransFair in 32 Ländern Afrikas, 18 Ländern Asiens und 24 Ländern Lateinamerikas zu Hause. Dabei sitzen 53 Prozent aller Produzentenorganisationen in Lateinamerika. Die meisten Fairtrade-Organisationen weltweit gibt es mit 150 in Peru, gefolgt von Kolumbien mit 112 und Kenia mit 93.

Warum Fairtrade-Produkte?

Viele Studien von unabhängigen Instituten sowie das Monitoring-System von Fairtrade International zeigen, dass fairer Handel zu nachhaltigen Verbesserungen für Produzentinnen und Produzenten führt. Der faire Handel gibt ihnen eine höhere wirtschaftliche Stabilität und fördert das Selbstvertrauen und die Würde von Kleinbauernfamilien und Plantagenarbeitern. Natürlich kann Fairtrade nicht alle Probleme in den Entwicklungsländern lösen, aber er trägt dazu bei, die sozialen, wirtschaftlichen und ökonomischen Bedingungen der Menschen in ärmeren Ländern zu verbessern.

Zwar sind fair gehandelte Produkte meist etwas teurer als andere, kaufen sollte man sie trotzdem. Denn den meisten Menschen hierzulande tun ein paar Cent mehr, die sie für ihren Kaffee zahlen, nicht wirklich weh. Und wer Fairtrade-Produkte kauft, kann mit dem guten Gefühl nach Hause gehen, einen kleinen, aber wichtigen Beitrag für eine bessere und fairere Welt geleistet zu haben.



Mit Vitamintabletten durch den Winter? Was Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringen

GERADE IN DER KALTEN JAHRESZEIT GREIFEN VIELE MENSCHEN AUF NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DROGERIE ODER APOTHEKE ZURÜCK. SCHLIESSLICH SOLLEN SOLCHE PRÄPARATE JA VIELE VITAMINE, FOLSÄURE, BIOTIN ODER MAGNESIUM ENTHALTEN. MEIST HOFFEN DIE VERBRAUCHER, MIT SOLCHEN MITTELN EINEM NÄHRSTOFFMANGEL VORBEUGEN ODER DROHENDE INFEKTE ABWEHREN ZU KÖNNEN. DOCH DIESER EINDRUCK TÄUSCHT.

In Deutschland herrscht kein Vitaminmangel

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zufolge ist Deutschland keineswegs ein „Vitaminmangelland“. Studien zeigen, dass der Großteil der Menschen hierzulande völlig ausreichend mit Vitaminen versorgt ist. Erkrankungen infolge eines Vitaminmangels sind hier äußerst selten. Hinzu kommt: Bisher wurde nicht bewiesen, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können. Auch vor Krankheiten schützen solche Mittel nicht. Sie sind schließlich keine Arzneimittel. Oft übersteigt die Menge der Inhaltsstoffe von Vitaminpräparaten sogar die empfohlene Tagesdosis um ein Vielfaches. Wer jetzt denkt, viel hilft viel, liegt falsch. Denn bestimmte Stoffe kann der Körper nur in begrenztem Umfang aufnehmen. Alles, was darüber hinausgeht, wird gegebenenfalls ungenutzt ausgeschieden oder kann dem Organismus sogar schaden.

Obst und Gemüse statt Kapseln und Tabletten

Wer weder schwanger noch krank ist und seiner Gesundheit wirklich etwas Gutes tun will, sollte auf die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen setzen, die wir durch Obst und Gemüse aufnehmen. Außerdem sollte man lieber Vollkorn statt Weißmehlprodukte essen. Denn eine ausgewogene Ernährung liefert einem gesunden Erwachsenen in der Regel ausreichend Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. So kann man getrost auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Und wenn überhaupt, sollte man solche Mittel immer nur für einen begrenzten Zeitraum zu sich nehmen. Weitere Infos zum Thema: www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Wem helfen Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate sind nur für eine kleine Gruppe von Verbrauchern wirklich sinnvoll. Dazu gehören Schwangere und Stillende, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben und daher häufig Folsäure und gegebenenfalls Eisen und Jod zu sich nehmen sollten. Für Säuglinge werden nach der Geburt Vitamin K und im ersten Lebensjahr ein Präparat mit Vitamin D und Fluorid empfohlen. Auch für Menschen, die sich bei Sonnenschein nicht oder kaum im Freien aufhalten dürfen oder ihre Haut nicht unbedeckt der Sonne aussetzen können, kann ein Vitamin D-Präparat sinnvoll sein. Außerdem rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung insgesamt zur Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Speisesalz sowie zu mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln.





Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking
enterprise

Wintermenü

Käsesuppe mit
Garnelen

Senf-Steak
mit karamelisierten
Schalotten

Zuarkspeise mit
Orangengelee



Käsesuppe mit Garnelen

250 g	Camembert
200 g	Cheddar
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
38 l	Apfelsaft
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
150 g	Garnelen geschält und entdarmt
1 Zehe	Knoblauch



Zubereitung:

Camembert ohne Rinde würfeln. Cheddar grob reiben! Die fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig dünsten und mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend mit Apfelsaft und 1/2 Liter Wasser aufgießen.

Unter leichtem Rühren aufkochen und dann Käse langsam einrühren bis alles geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Garnelen in heißem Öl und Knoblauch beidseitig kurz anbraten und anschließend in die Suppe geben.

* * * * *

Senf-Steak mit karamelisierten Schalotten

800 g	Schalotten
2 Zehen	Knoblauchzehen
50 g	Zucker
1 TL	Gemüsebrühe, instant
6 EL	Weißwein, trocken
4 Stück	Rindersteaks
4 TL	Senf, gekörnter
8 Scheiben	Baguette(s)
4 EL	Öl
2 Prise(n)	Salz und Pfeffer
300 ml	Wasser
100 ml	Weißweinessig



Zubereitung:

Schalotten häuten, Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Zucker goldgelb schmelzen und dann mit 150 ml Wasser, Essig und Brühe aufkochen und bei leichter Hitze weiterkochen, bis der Karamell aufgelöst ist.

Dann die Schalotten und Knoblauch dazu geben und zugedeckt ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und ohne Deckel noch leicht reduzieren lassen.

Die Steaks von beiden Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Bei geringer Temperatur kurz weiter braten.

Mit den Schalotten garnieren und das Baguette dazu servieren.

* * * * *

Zuarkspeise mit Orangengelee

500 g	Quark
250 g	Joghurt
6 TL	Zucker
8 TL	Konfitüre (Orangengelee)
1	Orange



Zubereitung:

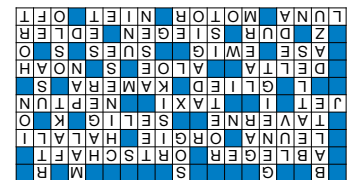
Zucker, Quark und Joghurt zusammen verrühren. In 4 Schälchen jeweils ca. 4 Esslöffel von der Creme einfüllen.

Anschließend verteilt man darauf einen gehäuften Teelöffel mit Orangengelee.

Nun wieder 4 Esslöffel von der Creme darauf geben und jeweils wieder mit 1 gehäuften Teelöffel Pflaumengelee abdecken. Zum Schluss wieder mit restlicher Creme bestreichen und zuletzt die zerkrümelten Spekulatius zur oberen Schicht geben.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

ein Ost-europäer	frühere britische Pop-gruppe	seemän-nisch: Wind-seite	schräg, schief	fertig gekocht	Gesichts-färbung	Strudel-wirkung	Wagnis	aufge-brüh-tes Heiß-ge-tränk	Ostasiat	mager, dürr	Fleck; Zeichen	Tat-sache, Tat-bestand	TV-, Radio-sender (Abk.)
Pflan-zen-teil zur Ver-mehrung					6	Ansied-lung							elektr. gelade-nes Teilchen
Stadt an der Saale		2		aus-schwei-fendes Gelage					Jagd-signal				9
italie-nisches Wirts-haus	8				lang-sames Musik-stück	wunsch-los zu-frieden					5	griechi-scher Hirten-gott	Welt-macht (Abk.)
		Ketten-ring		Krach, lästiges Geräusch	Miet-wagen mit Fahrer			fressen (Wild)	römi-scher Gott des Meeres				
Düsen-flugzeug (ugs.)	zusätz-lich, darüber hinaus	Sagen-königin von Sparta				Film-, Video-, Foto-apparat				4		norwe-gische Haupt-stadt	Kinder-tages-stätte
fächer-förmige Fluss-mündung				Bestand, tatsäch-licher Vorrat	Affodill-gewächs, Heil-pflanze		10	ein-farbig (franzö-sisch)		bibl. Stamm-vater (Arche)	11		
germa-nische Gottheit		zeitlos; immerzu				persön-liches Fürwort	ägyptische Hafen-stadt				Platz-deckchen (engl.)	Kfz-Zeichen Erfurt	
alt-römi-sche Mond-göttin	Musik: Tonge-schlecht			gewinnen		1			früherer österr. Adels-titel				
		7	Kraft-maschine				Metall-bolzen				häufig, mehr-fach		3



SUCHE DIE 15 OBJEKTE IN DEM BILD!



Kleine Helfer – App-solut smart

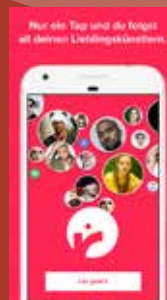
Vivatar: Nie mehr allein unterwegs



Für alle, die auf dem Nachhauseweg dunkle Ecken durchqueren müssen oder gerne allein in der Natur joggen gehen, gibt es jetzt einen ständigen Begleiter. Die App „Vivatar“ von Bosch Healthcare Solutions soll per GPS-Standortübertragung,

Chatfunktion und Gefahrencountdown ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Da der eigene Aufenthaltsort auf einer Karte sichtbar an Freunde oder Familienmitglieder übertragen wird, können diese im Notfall Hilfe holen. Die Nutzung der Basisfunktionen von „Vivatar“ ist kostenlos. Die Premium-Version kostet 4,99 Euro pro Monat und bietet einen zusätzlichen Begleit-Service durch Fachpersonal: Dabei helfen geschulte „Emergency Assistants“ im Notfall weiter und alarmieren Rettungskräfte oder die in der App hinterlegte Kontaktperson. Auch Informationen zu Blutgruppe, Allergien oder Vorerkrankungen können übertragen werden, so dass dem Nutzer im Notfall noch zielgerichteter geholfen werden kann. Die Basisversion ist gratis für Android-Geräte und iPhone erhältlich.

Record Bird: Stets die neueste Musik



Mit der kostenlosen App „Record Bird“ für Android- und iOS-Systeme sollen Musikliebhaber keine Neuerscheinung mehr verpassen. Die Nutzer verraten der App, welche Künstler ihnen besonders gefallen und „Record Bird“ erstellt einen Newsfeed mit Infos zu neuen Veröffentlichungen, Hörproben und Rezensionen. iOS- und Apple Music-Nutzer können

neue Lieder auch innerhalb der App abrufen. „Record Bird“ wird über Affiliate-Links finanziert. Der Hersteller erhält also eine Provision, wenn Nutzer einen verlinkten Online-Shop besuchen und Musiktitel kaufen.

Changes: Das Smartphone unter Kontrolle



Welcher Smartphone-Nutzer kennt das nicht: Bei einigen Apps bekommt man wöchentlich neue Updates mit kleinen Änderungen und neuen Funktionen auf sein Handy. Da kann man schnell mal den Überblick verlieren. Nicht so mit der kostenlosen Android-App „Changes“. Sobald die App installiert ist, überwacht sie alle Updates auf dem Smartphone des Nutzers und protokolliert sämtliche Änderungen. So können die Nutzer schnell und einfach nachvollziehen, was sich auf ihrem Gerät verändert hat.

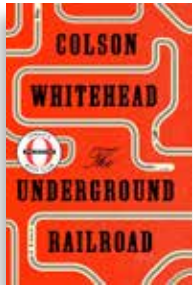
dropAstyle: Immer gut angezogen



Mit der App „dropAstyle“ können Mode-Liebhaber neue Modetrends entdecken, die passende Kleidung für ihren Typ finden und sie auch direkt online kaufen. Tipps und Unterstützung bekommen sie dabei von der Fashion-Community oder von sogenannten

„Stylebuddies“, von denen man sich in Bezug auf Style, Figur und Geschmack inspirieren lassen kann. Für Blogger und Fashionistas bietet dropAstyle außerdem eine Plattform, auf der sie ihren Look in Wort und Bild präsentieren können. Wer dabei auf Onlineshops verlinkt, kann sogar ganz nebenbei Geld verdienen und seine Shoppingkasse aufbessern. Die App gibt es gratis für Android-Geräte und iPhones.

Spannende Buchtipps für kuschelige Winterabende



Colson Whitehead
Underground Railroad
Roman, Carl Hanser Verlag

Cora arbeitet als Sklavin auf den Baumwollplantagen Georgias. Sie und viele andere Schwarze, die dort unter menschenunwürdigen Bedingungen schuften müssen, träumen von der Flucht. Doch wie und wohin? Eines Tages hört Cora von der Underground Railroad, einem geheimen Fluchtnetzwerk für Sklaven. Über eine Falltür gelangt Cora in den Untergrund und begegnet auf ihrer Reise Kopfgeldjägern, Leichendieben, seltsamen Ärzten und heldenhaften Bahnhofswärtern. Doch erwartet sie am Ende wirklich die Freiheit? Das Buch wurde mit dem Pulitzer Preis 2017 und dem National Book Award 2016 ausgezeichnet.

Max Bentow
Das Porzellanmädchen
Psychothriller, Goldmann

Die junge Autorin Luna Moor befindet sich auf dem Gipfel ihres Erfolgs. Keine schreibt so packend und mitreißend wie sie über die Abgründe der menschlichen Seele. Niemand ahnt, dass Luna selbst als Mädchen in die Hände eines Wahnsinnigen fiel und ihm nur knapp entkam. Seither quält sie die Erinnerung an den Täter. Eines Tages beschließt sie, an den Ort ihres Martyriums zurückzukehren um zu verstehen, was damals geschah. Bald muss sie erkennen, dass sie in einen Albtraum geraten ist, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Aber ist Luna wirklich das unschuldige Opfer, das sie vorgibt zu sein?



Jan Weiler
Und ewig schläft das Pubertier
Roman, Piper

Wenn es einmal wach ist, hält es alle in Atem: Das Pubertier. Im dritten Teil der Pubertier-Geschichte erzählt Autor Jan Weiler Anekdoten aus dem Leben des jungen Nick, der durch faszinierende Äußerungen zu den Themen Mädchen, Umwelt und Politik sowie durch seine anhaltende Begeisterungsfähigkeit für schlechtes Essen und seltsame Musik glänzt. Chillen, relaxen, ausruhen – das ist das Leben des Pubertiers. Doch auch in seinem neuen Bestseller stellt sich der Autor immer wieder die Frage, wann diese verfluchte Pubertät wohl endlich endet.

Friedrich Ani
Ermordung des Glücks
Krimi, Suhrkamp

Als der elfjährige Lennard Grabbe an einem kalten Novembertag in München nicht nach Hause kommt und einen Monat später ermordet aufgefunden wird, bricht für seine Familie eine Welt zusammen. Ex-Kommissar Jakob Franck, den man bereits aus „Der namenlose Tag“ kennt, überbringt den Eltern die schrecklichste aller Nachrichten – und das Glück verschwindet. Während die Sonderkommission auf der Stelle tritt und die Familie keinen Weg findet, mit dem Verlust umzugehen, vergräbt Franck sich bis zur Erschöpfung in Zeugenaussagen und Protokollen und versucht Licht ins Dunkel des Falls zu bringen.



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

