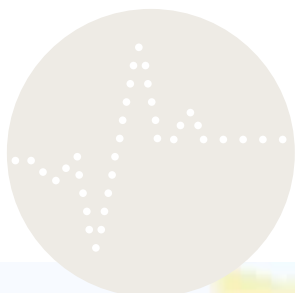


IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Salzgitter

**25 EUR
FÜR JEDES
NEUE
MITGLIED**

Die BKK-Initiative
WERTGESCHÄTZT
S. 4



Friends & Family –
Mitglieder werben
Mitglieder S. 5



Start der elektronischen
Patientenakte
S. 8



Spaziergänge nutzen – auch um Bärlauch zu pflücken. **Großartig, dieser Duft!**



Der Bärlauch wächst in feuchten, humusreichen Laubwäldern.

Vorsicht Verwechslungsgefahr: Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab.

Inhaltsstoffe: Allicin, ätherische Öle, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Schleimstoffe, Selen, Senfölglykoside, Vitamin C.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Bronchitis, Darmparasiten, Darmsanierung, Frühjahrsmüdigkeit, Hautentzündungen.

BEKANNTMACHUNG

Selbsthilfe

Die BKK Salzgitter stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2021 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 12.458 Euro zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.

Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Salzgitter 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 Salzgitter
Thiestr. 15
38226 Salzgitter
Tel. 05341 405-700

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

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

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten

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

Inhalt	Seite	
Die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen auch in Krisenzeiten!	4	Intern
Friends & Family – Mitglieder werben Mitglieder 25 Euro für jedes neue Mitglied	5	Intern
Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten	6	Intern
Start der elektronischen Patientenakte	8	Intern
Depressionen in Corona-Zeiten	10	Gesundheit
Warum fallen wir nachts nicht aus dem Bett?	12	Wissen
Fertiggerichte fördern das Altern	13	Ernährung
Wenn die Gelenke schmerzen: Arthrose	14	Gesundheit
Erfolg im Job: So machen Sie Karriere	16	Job
Schon gewusst?	17	Wissen
So werden Sie zum Läufer	18	Sport
Frühlingsmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Life-Hacks für Garten und Balkon	22	Service



Die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen auch in Krisenzeiten!

Gerade in herausfordernden Zeiten erfährt das Thema Wertschätzung gegenüber Klinik- und Pflegepersonal eine neue Welle der Aufmerksamkeit – zu Beginn der COVID-19-Pandemie zu Recht mehr denn je! Denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Fehlende Wertschätzung ist nicht nur ärgerlich und unkollegial, sondern geht auch mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit einher. Gesundheitsförderung und gelebte Wertschätzung sind daher nicht voneinander zu trennen. Aber wie können langfristig Verbesserungen in der Gesundheitsförderung angestoßen werden?

Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen beim Aufbau und der Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 31 Betriebskrankenkassen bundesweit haben sich in der 2019 gestarteten Initiative zusammengeschlossen und unterstützen derzeit über 60 Einrichtungen bundesweit.

Gemeinsam mit einer persönlichen Beraterin bzw. einem persönlichen Berater der BKK-Initiative werden die teilnehmenden Einrichtungen zum strukturellen Aufbau des BGM beraten und bei der Umsetzung unterstützt. Im Rahmen der Zusammenarbeit werden die Einrichtungen in den Phasen der Standortbestimmung der aktuellen Strukturen, Zielsetzung, Maßnahmenableitung, -durchführung und Evaluation unterstützt. In jeder Einrichtung wird ein Gremium etabliert, welches langfristig die Aktivitäten im Rahmen des BGM steuert, bewertet, anpasst und erweitert. Dadurch werden Strukturen, Prozesse und Maßnahmen auch nachhaltig in der Einrichtung verankert. Auf dieser Basis entsteht ein individuelles Programm aus Maßnahmen: ob Führungskräfte-seminare, Fokusgruppen zu Themen wie ergonomisches Arbeiten in der Pflege oder Seminare für Mitarbeitende mit Themen wie achtsam essen, wertschätzende Teamentwicklung oder Förderung der individuellen Resilienz.

Seit März 2020 wurde die Zusammenarbeit zwischen der BKK-Initiative und teilnehmenden Einrichtung von der COVID-19-Pandemie stark beeinflusst. Die herausfordernde Situation stellte die BKK-Initiative und das BGM in den Einrichtungen vor Herausforderungen und erforderte Flexibilität und Kreativität. Dies galt für die vergangenen Monate, behält jedoch auch für die Zukunft eine große Bedeutung: Themenschwerpunkte verschieben sich, Formate, die in der Durchführung ursprünglich als Präsenz-Veranstaltungen geplant waren, müssen nun neu gedacht werden.

Auch wenn die Zusammenarbeit aufgrund von limitierten (Personal-)Ressourcen und strengen Kontaktbeschränkungen in den Einrichtungen seit März stark eingeschränkt wurde, ließ sich bereits ab Mai wieder ein positiver Trend erkennen: Rund 55 Einrichtungen haben die Arbeit des BGM wieder voll aufgenommen. Gremiumssitzungen finden wieder statt, Seminare und Workshop werden wieder geplant und umgesetzt. Dabei kommen neben Präsenz-Veranstaltungen – unter Einhaltung aller geltenden Hygienemaßnahmen – auch Online-Formate im Rahmen der BKK-Initiative zum Einsatz. Besonders positiv zu erwähnen sind das Engagement und die Motivation der teilnehmenden Einrichtungen, welche den Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Rahmen der Initiative darstellen. Eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur muss aus der Einrichtung selber entstehen und weitergetragen werden.

Das Feedback der letzten Monate zeigt: Die Arbeit der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT ist in diesen insbesondere für die Pflege herausfordernden Zeiten wichtiger denn je!

Interessierte Einrichtungen können sich weiterhin an der Initiative beteiligen. Für die Vereinbarung eines unverbindlichen Kennenlernertermins reicht eine E-Mail an info@bkk-wertgeschaetzt.de.



Friends & Family – Mitglieder werben Mitglieder

25 Euro für jedes neue Mitglied

Die BKK Salzgitter hat eine Menge zu bieten. Mitarbeiter der BKK-Unternehmen und ihre Familienangehörigen profitieren von unserem günstigen **Zusatzbeitrag von 1,2 %**.

Wir haben aber nicht nur einen günstigen Beitrag, sondern auch zum 01.01.2021 nochmals unser umfangreiches Mehrleistungspaket weiter ausgebaut: Unser Bonusprogramm BKK AktivPlus haben wir angepasst und individueller gestaltet. Zukünftig beträgt der Bonus je nachgewiesenem Gesundheitsangebot 5 bzw. 10 Euro und wird bereits ab der ersten Aktivität ausgezahlt. Neu - BKK AktivPlus Junior: Ab sofort können Kinder der eigene Bonuspunkte sammeln, z.B. für Kinder- und Jugenduntersuchungen.

Topleistungen bleiben erhalten! Zweimal jährlich professionelle Zahnreinigung, Osteopathie und vieles mehr bezuschussen wir mit 85 % bis zu 400 Euro jährlich.

Möchten Sie, dass auch Ihre Kollegen, Angehörigen und Freunde von unserem ausgezeichneten Preis-Leistungsangebot profitieren? Empfehlen Sie uns weiter!

Für jedes neue Mitglied, das durch Ihre Empfehlung zu uns kommt, erhalten Sie 25 Euro.

Einfach anliegende Empfehlungskarte ausfüllen und an uns senden. Wir nehmen Kontakt mit dem Interessenten auf und beraten ihn. Sobald die Mitgliedschaft beginnt, überweisen wir Ihnen 25 Euro.

Nähere Infos erhalten Sie bei Herrn Taplan, Tel. 05341 405-232 oder in Ihrer BKK Geschäftsstelle

Salzgitter Bad und Braunschweig: Herr Zeidler, Tel. 05341 405-370
Hannover: Herr Wolf, Tel. 05341 405-139
Lingen: Herr Morshuis Tel. 05341 405-351
Würzburg: Frau Köberlein, Tel. 05341 405-360

besuchen Sie uns im Internet unter www.bkk-salzgitter.de/friends-family.



Neues Mitglied

Meine Daten

Name, Vorname	Geburtsdatum
Straße, PLZ, Wohnort	
Telefon privat*	Telefon dienstlich*

BKK Salzgitter
Friends & Family
Postfach 10 01 60
38201 Salzgitter

Name, Vorname	Geburtsdatum
Straße, PLZ, Wohnort	
Kreditinstitut	
IBAN, BIC	
Telefon privat*	Telefon dienstlich*

Datum, Unterschrift

Ihre persönlichen Daten (Sozialdaten) brauchen wir, um unsere Aufgaben für Sie richtig zu erledigen. Informationen zur Datenverarbeitung und Ihren Rechten erhalten Sie auf www.bkk-salzgitter.de

**freiwillige Angaben*

☐ Bitte schicken Sie mir neue Empfehlungskarten.



Gesundheitsreihe Stark in bewegten Zeiten

„Schlaf Gut!“

Wer kennt das nicht – anstatt friedlich zu schlafen wälzt man sich im Bett herum und aus einer Mücke wird ein Elefant. Auch Sorgen kommen einem Nachts „auf die Bettdecke“. Dabei wünschen wir uns erholsamen Schlaf. Denn nach einer guten Nacht fühlen wir uns am nächsten Tag fit und stark. Ausreichend Schlaf lässt uns tagsüber auch konzentrierter arbeiten. Und guter Schlaf hält unser Immunsystem fit und abwehrbereit. In der Nacht wächst die Zahl natürlicher Abwehrzellen in unserem Körper, um Bakterien und Viren effektiv bekämpfen zu können. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Erlerntes, neu gelerntes wird sortiert und abgespeichert und ist so künftig leichter abrufbar. Muskeltonus und Herzfrequenz sinken im Schlafzustand ab, der Blutdruck fällt und Herz- sowie Blutgefäße werden entlastet. Magen und Darm gehen in den Ruhemodus und lebenswichtige Hormone werden vermehrt ausgeschüttet.

Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern wollen, nutzen Sie Ihr Schlafzimmer als einen Ort der Ruhe und Entspannung und nehmen sich ein paar Dinge zu Herzen:

So dunkel wie möglich, auch eine Schlafmaske kann man nutzen • 16 bis 18 Grad gelten als ideal, vorm ins Bett gehen lüften • Keine elektronischen Geräte, das Smartphone gehört ausgeschaltet • Lärm muss draußen bleiben, notfalls mit Ohrstöpseln • Ein gemütliches Bett mit passender Matratze, Kopfkissen und Zudecke • Verbannen Sie das Arbeiten im Bett und am besten auch den Fernseher • Essen Sie am Abend leicht • Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum • Gehen Sie tagsüber ans Sonnenlicht, das macht tatsächlich abends müde • Mittagsschläfchen sind gesund, aber nur so lange Sie nachts gut schlafen können • Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie sich wirklich schläfrig fühlen • Nach 16.00 Uhr können Kaffee, Cola oder Energydrinks am Schlaf hindern.

Wir verraten Ihnen auch noch einen Geheimtipp vom Schlafforscher Albrecht Vorster: Wenn Sie mal nicht schlafen können, wiederholen Sie innerlich den Satz „Ich schlafe ein – Ich schlafe aus“. Während der ersten Hälfte des Satzes atmen Sie ein, während der zweiten Hälfte atmen Sie aus. Versuchen Sie sich hierbei auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Sie werden sehen, Ihr Atem wird ruhiger, Ihre Gedanken verfliegen und innerhalb kurzer Zeit sind Sie eingeschlafen.



Die innere Balance finden

Anforderungen lösen nicht notgedrungen Stress aus, es kommt darauf an ob wir uns ihnen gewachsen fühlen. Stress ist individuell. Der eine schwitzt, wenn er ein Referat halten muss, der andere regt sich auf, wenn er im Stau steht. Es gibt Lebensereignisse, die sind immer belastend; zum Beispiel ein Unfall, der Tod eines Angehörigen oder der Verlust der Arbeit. Wie stark jemanden etwas jedoch erdrückt, hängt auch mit der eigenen Bewertung zusammen.

Auch wohldosierter Stress ist nicht gesundheitsschädlich. Er wird aber zum Problem, wenn der Körper dauernd in Alarmbereitschaft ist und keine Entspannungsphasen findet. Dann entsteht chronischer Stress, und der ist gesundheitsschädigend. Chronischer Stress kann den Stoffwechsel beeinträchtigen, das Immun- und das Kardiovaskuläre System, die Schlafregulierung, den Lern-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsprozess.

Nutzen Sie das Bild der Balance. Krisen, belastende Situationen gehören zum Leben dazu und sind „normal“. Balance und Ausgleich finden, wenn das gelingt kommt das Ihnen, Ihrer Gesundheit und auch Ihrem Umgang mit anderen Menschen zugute. Bemessen Sie auch dem aktuellen Augenblick größere Bedeutung bei. Dies ist die Grundidee des von dem Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelten Achtsamkeitstrainings: Im Alltag innehalten und den gegenwärtigen Moment ohne jede Wertung wahrnehmen. Mit der gewonnenen Distanz lässt sich besser erkennen, wie die Dinge sind und welche Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben.

Unsere Kampagne „Zeit für mich“ unterstützt Sie dabei, inmitten alltäglicher Turbulenzen Inseln der Ruhe zu schaffen, um die schönen Seiten des Lebens bewusster wahrzunehmen und neue Kraft zu tanken. Wenn Sie mehr zu unserer Kampagne „Zeit für mich“ erfahren möchten, informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter www.salzgitter.bkk-kampagne.de. Hier finden Sie auch einen Selbsttest zur psychischen Gesundheit und Anregungen zu unterschiedlichsten Übungen.



Start der elektronischen Patientenakte

ZUNÄCHST ABER NOCH MIT EINSCHRÄNKUNGEN



Was ist die elektronische Patientenakte (ePA)?

In der ePA können Informationen über Ihre Gesundheit, wie zum Beispiel Arztbriefe oder Medikationspläne, digital gespeichert, bei Bedarf abgerufen und mit Ärzten geteilt werden. Sie haben die alleinige Datenhoheit und können bestimmen, ob und wer wie lange Zugriff auf Ihre Akte haben soll. Da Sie die ePA mit Ihrem Smartphone nutzen können, haben Sie immer Zugriff auf Ihre dort gespeicherten Daten.

Wieso gibt es die ePA?

Der Gesetzgeber möchte die medizinische Versorgung in Deutschland künftig stärker digital unterstützen. Dafür hat er eine Reihe von Gesetzen erlassen. Mit dem Terminservice- und Versorgungsgesetz wurde beschlossen, die elektronische Patientenakte zum 1. Januar 2021 einzuführen. Neben den ambulant tätigen Ärzten und Krankenkassen wurden mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz auch die Apotheken und Krankenhäuser verpflichtet, sich an die sogenannte Telematikinfrastruktur anzubinden. Die Telematikinfrastruktur ist sozusagen ein gesichertes Internet, das die Teilnehmer im deutschen Gesundheitssektor miteinander vernetzt. Zugriff haben Leistungserbringer wie Ärzte, Apotheken nur mit einem speziellen Heilberufsausweis. Die elektronische Patientenakte zu bespielen oder auszuwerten ist Leistungserbringern aber nur möglich, wenn Sie dies explizit freigeben.

Wer hat die ePA-App der BKK Salzgitter programmiert? Wie steht es um die Datensicherheit?

Der Herausgeber der Branchensoftware der meisten Betriebskrankenkassen wurde beauftragt, eine ePA inklusive zugehöriger App für die beteiligten Kassen zu entwickeln.

So wurde die von der gematik zugelassene und vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) zertifizierte ePA einschließlich App entwickelt und zum 1. Januar 2021 eingeführt.

Alle Daten werden verschlüsselt. Die Server, auf denen Ihre Daten mithilfe der Telematikinfrastruktur hinterlegt werden, befinden sich dabei ausnahmslos in Deutschland. Die gematik, als auch das BSI überwachen laufend die vorhandenen Apps, sowie die Telematikinfrastruktur insgesamt. So ist sichergestellt, dass das gesamte System zu jeder Zeit den hohen und sich weiterentwickelnden Anforderungen an die Datensicherheit genügt.

Vor- und Nachteile der ePA kurz zusammengefasst:

Vorteile:

- Zugriff auf Ihre medizinischen Daten in der Telematikinfrastruktur
- Sehr sicher durch den installierten Registrierungsprozess (aktuell nur per Authentifizierung in der Geschäftsstelle möglich) und 2-Faktor-Authentifizierung zur Anmeldung an der ePA
- Einfache Datenmitnahme zu anderen Behandlern

Nachteile:

- ePA muss nicht vollständig sein (Sie entscheiden ob und welche Daten in der ePA gespeichert werden und ob, bzw. wer auf die Daten zugreifen darf)
- zum 1. Januar 2021 gibt es noch kein „feingranulares Berechtigungskonzept“ (d.h. Sie können nur alle hinterlegten Daten freigeben oder eben gar keine – so könnte nach Ihrer Freigabe bspw. der Zahnarzt auch Unterlagen des Psychotherapeuten einsehen) Einführung des feingranularen Berechtigungskonzeptes erfolgt per Gesetz erst zum 1. Januar 2022
- Software in den Arztpraxen ist zum 1. Januar 2021 noch nicht in der Lage, die ePA zu befüllen (dies geschieht voraussichtlich im Laufe des I. Quartals 2021)
- Appnutzung ist nur mit aktuellem Smartphone möglich

Weiterentwicklungsplanung der ePA

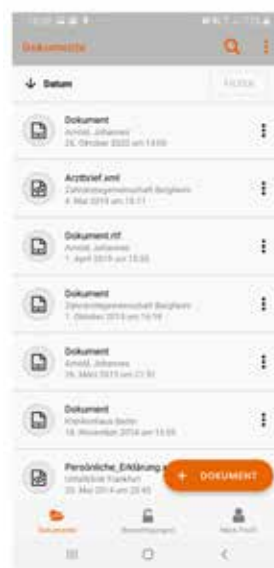
Zum 1. Januar 2022 werden weitere Leistungserbringer (z.B. Pflegeeinrichtungen, Physiotherapeuten) angebunden. Außerdem wird das feingranulare Berechtigungskonzept für den Zugriff auf die ePA integriert. Zudem werden Dokumente, wie der Mutterpass, Impfpass und das Zahn-Bonusheft eingebunden.



Wo finde ich die App und welche Voraussetzungen muss mein Smartphone erfüllen?

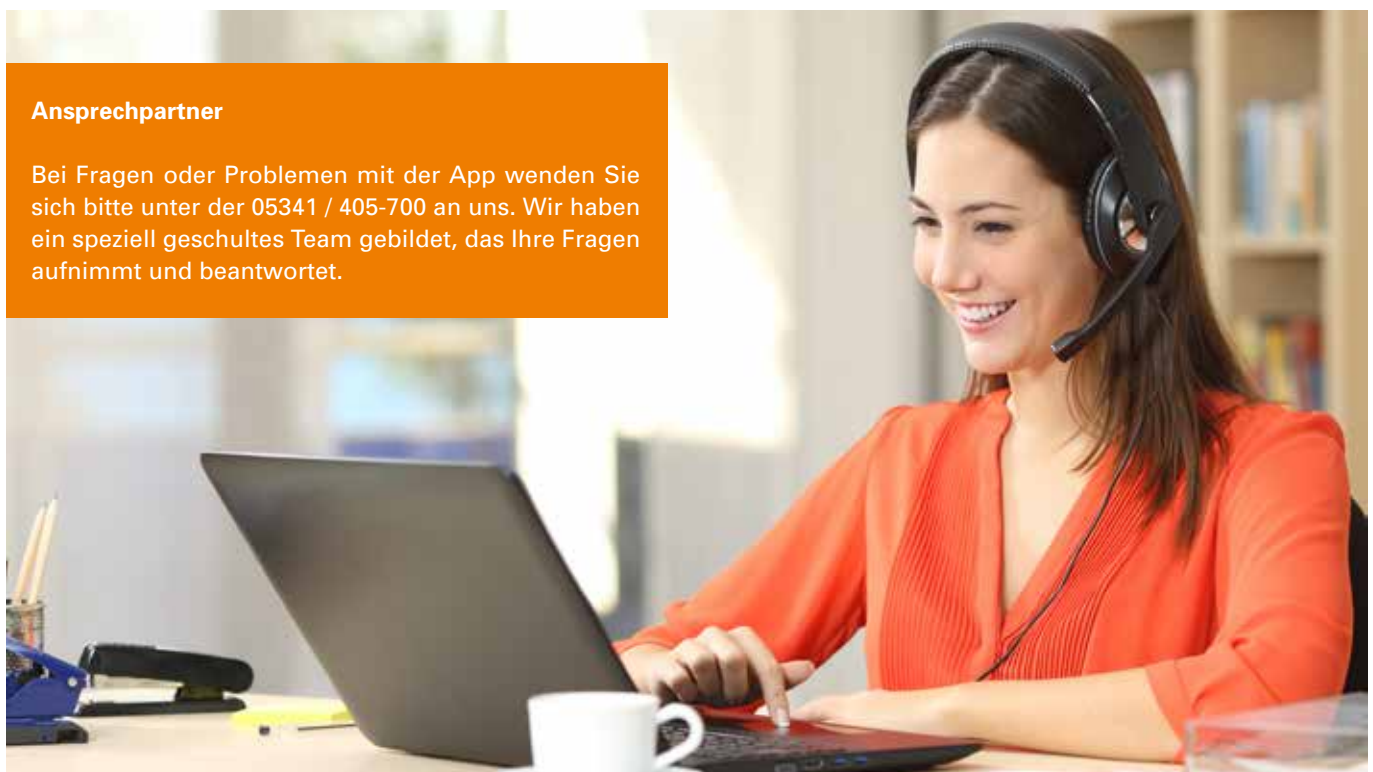
Die App finden Sie in den jeweiligen Stores:

Die App kann auf allen mobilen Endgeräten (ab iPhone 7 mit iOS 13 oder Android-Geräten ab Android 8) installiert werden.



Ansprechpartner

Bei Fragen oder Problemen mit der App wenden Sie sich bitte unter der 05341 / 405-700 an uns. Wir haben ein speziell geschultes Team gebildet, das Ihre Fragen aufnimmt und beantwortet.



Depressionen in Corona-Zeiten

GESCHLOSSENE RESTAURANTS, KAUM FREIZEITANGEBOTE UND EINGESCHRÄNKTE SOZIALE KONTAKTE – DER CORONA-LOCKDOWN BELASTET VIELE MENSCHEN, SOWOHL WIRTSCHAFTLICH ALS AUCH EMOTIONAL. VON DEN PSYCHISCHEN FOLGEN SIND DEPRESSIV ERKRANKTE IN BESONDEREM MASSE BETROFFEN.

Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Depressionen. Ihnen machen die Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie psychisch ganz besonders zu schaffen – noch mehr als gesunden Menschen. Das zeigt das neue „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das im November 2020 veröffentlicht wurde. Für die repräsentative Untersuchung wurden 5.178 Personen zwischen 18 und 69 Jahren im Juni und Juli 2020 online befragt, darunter gesunde Menschen und Patienten mit einer depressiven Erkrankung.

Fehlender Tagesrhythmus

Die Befragung ergab, dass Menschen mit einer Depression zwar nicht mehr Angst haben als andere, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren. Den Lockdown im Frühjahr 2020 empfanden aber 74 Prozent der Betroffenen als sehr belastend, bei den Gesunden betrug dieser Anteil nur 59 Prozent. Außerdem hatten 75 Prozent der depressiven Menschen mit der fehlenden Tagesstruktur durch die Corona-Maßnahmen zu kämpfen und damit etwa doppelt so viele wie in der sonstigen Bevölkerung (39 %). Und während immerhin knapp 60 Prozent der Befragten dem veränderten Leben in der Corona-Krise auch Positives abgewinnen konnten und beispielsweise mehr Zeit in der Natur verbrachten, war dies bei depressiv Erkrankten mit 38 Prozent deutlich seltener der Fall.

Ein weiteres Ergebnis der Befragung ist, dass fast die Hälfte der depressiv Erkrankten in der häuslichen Isolation tagsüber mehr Zeit im Bett verbracht hat. Unter den gesunden Menschen kroch hingegen nur jeder fünfte vermehrt unter die Bettdecke. „Menschen in einer Depression sind hoffnungslos und erschöpft. Eine fehlende Tagesstruktur erhöht das Risiko, dass sich Betroffene grübelnd ins Bett zurückziehen“, erklärte Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, bei der Veröffentlichung des Deutschland-Barometers Depression. Lange Bettzeiten könnten die Depression weiter verstärken und einen Teufelskreis in Gang setzen, so Hegerl.

Schlechtere Versorgung

Doch nicht nur im privaten Umfeld hatten Menschen mit Depressionen besonders mit den Folgen der Corona-Maßnahmen zu kämpfen. Auch die medizinische Versorgung war während des ersten Lockdowns im Frühjahr nicht bei allen gewährleistet. So berichtet im „Deutschland-Barometer Depression“ fast jeder zweite Betroffene (48 %) von aus-

gefallenen Behandlungsterminen beim Facharzt oder Psychotherapeuten während des Lockdowns. 13 Prozent von ihnen erklärten, Behandlungstermine selbst abgesagt zu haben – aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus. Bei jedem zehnten an Depression erkrankten Befragten konnte ein geplanter Klinikaufenthalt nicht stattfinden. Um diese Versorgungslücke zu schließen, haben Ärzte und Psychotherapeuten seit Frühjahr 2020 die Möglichkeit, telefonische Behandlungen sowie Online- und Video-Sprechstunden anzubieten und mit den Krankenkassen abzurechnen. 14 Prozent der befragten Menschen mit Depression hatten diese Möglichkeit im Frühjahr bereits genutzt. Und der mit mehr als 80 Prozent weitaus größte Teil von ihnen bewertete das Angebot von Telefon- und Video-Sprechstunden als positiv.

Tipps für Betroffene

Trotz dieser Möglichkeiten haben depressiv Erkrankte teils schwer mit den Einschränkungen und den Ängsten vor dem Corona-Virus zu kämpfen. Denn eine Depression zeichnet sich dadurch aus, dass dem Negativen im Leben zu viel Raum gegeben wird und Probleme statt Lösungen in den Mittelpunkt rücken. Deshalb hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe Tipps zusammengestellt, mit denen Betroffene gegensteuern und etwas gegen die negativen Gefühle und Ängste tun können:

1. Planen und strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld – vom morgendlichen Aufstehen über die Schule oder Arbeit bis hin zu den Mahlzeiten und vergessen Sie dabei angenehme und entspannende Tätigkeiten nicht, beispielsweise Lesen, Gärtnern oder Yoga.
2. Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft. Gehen Sie Walken, Joggen oder Radfahren. Und wenn es draußen stürmt oder regnet, können Sie auch zu Hause Sport treiben, zum Beispiel mit einem Online-Fitnesskurs.
3. Pflegen Sie soziale Kontakte und verabreden Sie sich mit Menschen, die Sie aufgrund der Corona-Einschränkungen gerade nicht sehen können, zum Telefonieren, oder treffen Sie sie online per Videotelefonie. Das hilft gegen die Einsamkeit, vor allem, wenn man gerade im Homeoffice arbeitet oder sich gar in Quarantäne befindet.

4. Schlafen Sie nicht zu viel. Denn auch, wenn Sie sich müde und erschöpft fühlen und sich gerne ins Bett zurückziehen würden – wer sich unter der Decke verkriecht, verschlimmert seine Depression. Schaffen Sie sich besser eine feste Tagesstruktur, ohne mittags oder zwischendurch zu schlafen.
5. Vertrauen Sie auf seriöse Quellen, wenn Sie sich über das Corona-Virus informieren, und lesen Sie beispielsweise die Informationen des Robert Koch Instituts (www.rki.de) oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de). Denn Fakten mindern Ängste, während Fehlinformationen Ihre Sorgen im Zweifel noch verstärken. Lesen oder schauen Sie Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut.
6. Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen, und lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrem Facharzt oder Psychotherapeuten unterstützen – ob in der Praxis, per Telefon oder online. Wenn Sie Sorgen haben, sprechen Sie auch mit Ihrer Familie oder einem Freund darüber oder rufen Sie die Telefonseelsorge unter **0800/111 0 111** oder **0800/111 0 222** an.

Weitere Unterstützungsangebote für psychisch erkrankte Menschen:



- Das Diskussions-Forum Depression (www.diskussionsforum-depression.de) ist ein fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Menschen mit Depressionen.

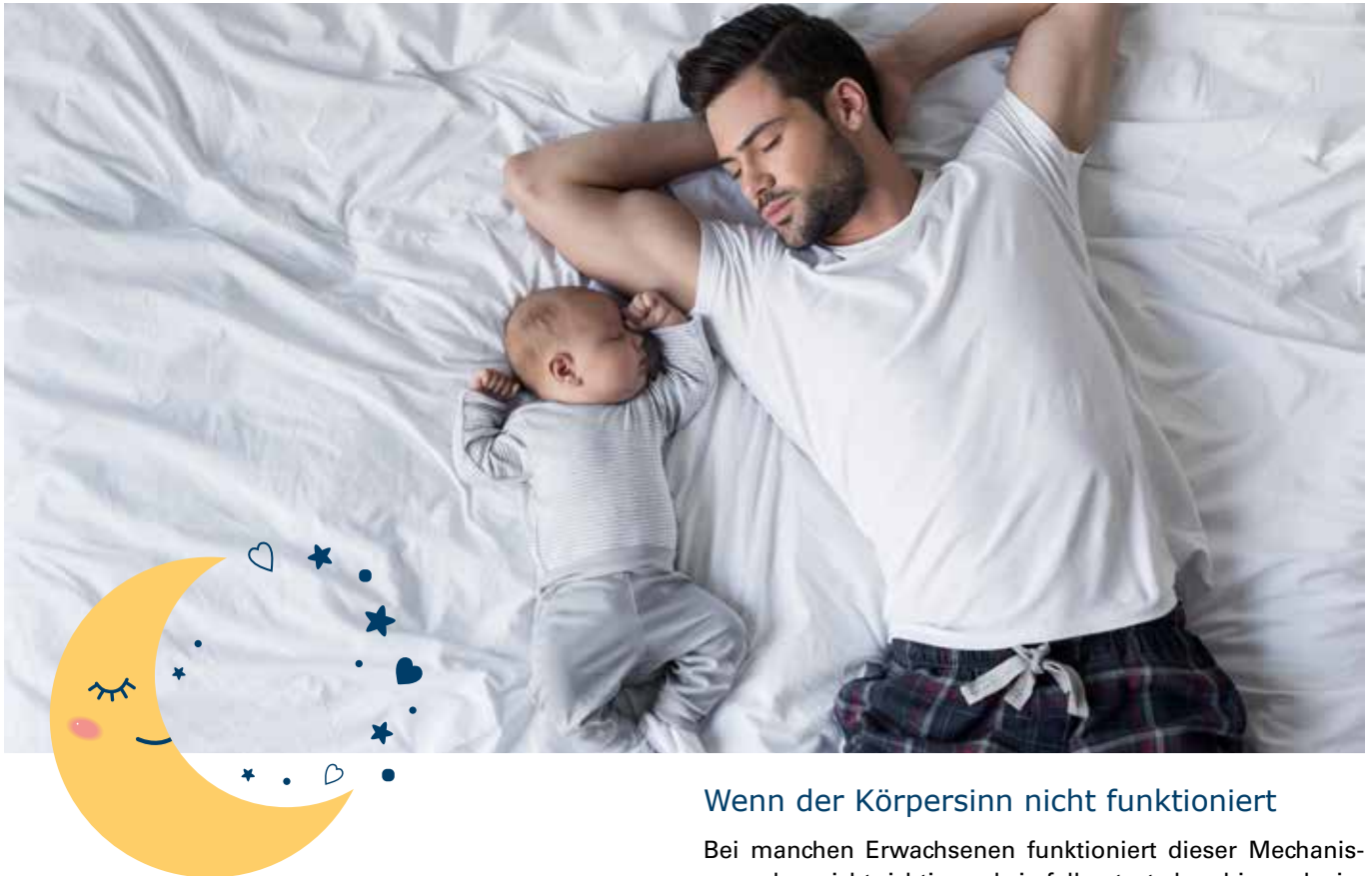


- Das Info-Telefon Depression ist deutschlandweit kostenfrei unter der Nummer **0800 33 44 5 33** zu erreichen.



Warum fallen wir nachts nicht aus dem Bett?

IM TRAUM ERLEBEN WIR MANCHMAL DIE WILDESTEN ABENTEUER. DOCH AUCH, WENN WIR UNS IM SCHLAF UMDREHEND, UMDREHEN UND UNS WIEDER AUF DIE ANDERE SEITE ROLLEN, FALLEN WIR NICHT AUS DEM BETT – ZUMINDEST ALS ERWACHSENE. DAS HÄNGT MIT EINER BESONDEREN FÄHIGKEIT UNSERES KÖRPERS ZUSAMMEN.



Im Schlaf regeneriert sich der Körper und durchläuft verschiedene Schlafphasen: den Leichtschlaf, den Traumschlaf – auch REM-Phase genannt – und den Tiefschlaf. In der Tiefschlafphase bewegen wir uns kaum. Im Traumschlaf zucken die Augen unter den Lidern schnell hin und her, der Körper aber bleibt ruhig liegen. Denn als Schutz vor unkontrollierten Bewegungen sind die Muskeln in der REM-Phase wie gelähmt, nur gelegentlich zucken Arme oder Beine. Viele dürften diesen Zustand aus Albträumen kennen: Man versucht sich zu bewegen oder vor etwas davonzulaufen, kommt aber kaum einen Schritt voran.

In der Leichtschlafphase ändern wir unsere Schlafposition. Sobald wir uns umdrehen möchten, wird die Muskulatur des Körpers aktiviert und wir nehmen unterbewusst unsere Umgebung wahr. Liegen wir also zu nah an der Bettkante und drohen herauszufallen, drehen wir uns automatisch in die andere Richtung. Diese Fähigkeit haben wir einem unbewussten Kontrollmechanismus zu verdanken, dem sogenannten Körpersinn. Dabei übermittelt das Nervensystem in Muskeln und Gelenken dem Gehirn permanent Signale und gibt Informationen über die Schlafposition und die Muskelaktivität ans Gehirn weiter. So wissen wir unterbewusst immer, ob wir sicher liegen oder nicht.

Wenn der Körpersinn nicht funktioniert

Bei manchen Erwachsenen funktioniert dieser Mechanismus aber nicht richtig und sie fallen trotzdem hin und wieder aus dem Bett. Das kann an zu viel Alkohol liegen, als mögliche Ursachen kommen aber auch Medikamente oder Erkrankungen infrage, beispielsweise ein Schlaganfall oder eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung. Bei dieser Krankheit ist die Muskulatur auch in der REM-Phase aktiv, Betroffene leben ihre Träume aus, beginnen im Schlaf zu rennen, zu sprechen oder um sich zu schlagen. Mit Medikamenten lässt sich die REM-Schlafstörung aber meist gut behandeln.

Sicher schlafen will gelernt sein

Auch kleine Kinder können noch aus dem Bett fallen und benötigen daher ein Gitterbett oder eine andere Begrenzung. Denn bei Kindern ist der Körpersinn noch nicht ausgereift, der nächtliche Kontrollmechanismus muss erst „erlernt“ werden – so wie das Laufen oder das Fahrradfahren. Mit etwa vier Jahren ist das kindliche Gehirn in der Regel in der Lage, seine Bewegungen im Schlaf zu kontrollieren. Trotzdem sollten Hoch- oder Stockbetten für Kinder immer durch einen Rausfallschutz gesichert sein. Das sorgt dafür, dass das Kind sich wohl fühlt und vertrauensvoll in seinem Bett schlummern kann – um im Traum das nächste große Abenteuer zu erleben.

Fertiggerichte fördern das Altern

OB AUFBACK-PIZZA, CHIPS ODER TIEFKÜHL-LASAGNE – FERTIGGERICHTE SIND OFT STARK VERARBEITET UND ENTHALTEN VIEL FETT, SALZ UND ZUCKER. DER VERZEHR DIESER LEBENSMITTEL MACHT ABER NICHT NUR DICK UND KRANK. SPANISCHE FORSCHER HABEN HERAUSGEFUNDEN, DASS FERTIGPRODUKTE UNS AUCH SCHNELLER ALTERN LASSEN.

Dass die meisten Fertigprodukte nicht gerade gesund sind, ist schon lange bekannt. Schon in der Vergangenheit haben Studien gezeigt, dass Chips, Pommes und andere stark verarbeitete Lebensmittel Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen und sogar die Entwicklung von Krebs fördern können. Doch damit nicht genug. Wer häufig Fertiggerichte zu sich nimmt, statt frisch zubereitete Speisen zu essen, altert auch schneller – zumindest körperlich. Das zei-

Probanden der vierten Gruppe wesentlich häufiger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes betroffen. Diese Ergebnisse zeigen nicht nur, welchen großen Einfluss das Essverhalten auf die Gesundheit hat, sondern auch, wie sehr die Ernährung den Alterungsprozess bestimmt. Die Forscher betonen aber auch, dass es sich bei diesem Effekt nicht um einen direkten kausalen Zusammenhang handelt. Um den genauen Mechanismus zu klären, seien weitere Studien nötig.



gen die Ergebnisse einer Studie eines Forscherteams um die Ernährungswissenschaftlerin Lucia Alonso Pedrero von der Universität Navarra in Spanien. Die Experten fanden heraus, dass Menschen, die oft zu Pizza, Pommes und Co. greifen, kürzere Telomere haben als Menschen, die sich gesund ernähren. Telomere sind sozusagen die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen, die im Laufe des Alters kürzer werden. Deshalb gelten sie als Gradmesser für das Altern.

Tiefkühlpizza vs. Gemüse

Für ihre Studie haben die spanischen Wissenschaftler das Essverhalten und den Gesundheitszustand von rund 900 älteren Männern und Frauen mit einem Durchschnittsalter von 68 Jahren untersucht. Die Forscher teilten die Probanden je nach ihrem Essverhalten in vier unterschiedliche Gruppen ein: Die erste Gruppe nahm kaum Fertiggerichte zu sich, bei der vierten Gruppe landeten jeden Tag mehr als drei stark verarbeitete Lebensmittel auf dem Teller. Dadurch nahmen die Mitglieder der vierten Gruppe mehr Fett, Salz und Cholesterin zu sich und aßen gleichzeitig weniger Obst und Gemüse. Wie die Untersuchungen der Forscher zeigten, lag die Wahrscheinlichkeit für verkürzte Telomere an den Chromosomen in der vierten Gruppe um 82 Prozent höher als in der ersten Gruppe. Außerdem waren die

Kochzeit ist Lebenszeit

Obwohl den meisten bewusst ist, dass industriell hergestellte Lebensmittel nichts mit gesunder Ernährung zu tun haben, gehen Fertiggerichte jedes Jahr millionenfach über die Ladentheke. Denn sie bieten einen bestechenden Vorteil: Sie machen keine Arbeit und sind im Nu fertig. Doch vor dem Hintergrund der spanischen Studie erweist sich der vermeintliche Zeitvorteil als Trugschluss. Denn wer zwar schnell etwas zum Essen auf dem Tisch hat, dafür aber schneller altert, hat am Ende wenig von der eingesparten Zeit. Es scheint sich also mehr zu lohnen, Zeit ins Kochen zu investieren – und damit in die eigene Gesundheit und ein langes Leben.



Wenn die Gelenke schmerzen: Arthrose

ARTHROSE GILT ALS WELTWEIT HÄUFIGSTE GELENKERKRANKUNG. HEILBAR IST DIE ERKRANKUNG NICHT. DOCH ES GIBT MÖGLICHKEITEN, VORZUBEUGEN UND EIN FORTSCHREITEN DER ARTHROSE ZU VERHINDERN.

Das Alter hinterlässt seine Spuren – auch an den Gelenken. Fast die Hälfte aller Menschen, die älter als 45 Jahre alt sind, haben mit regelmäßigen Schmerzen zu kämpfen, zum Beispiel in den Kniegelenken, in den Schultern oder der Hüfte. Solche Gelenkschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben, am häufigsten aber ist die Arthrose.

Wie entsteht Arthrose?

Arthrose ist eine typische Alterserscheinung und entsteht, wenn der Knorpel eines Gelenks im Laufe der Jahre verschleißt und sich abnutzt. Denn der Knorpel dient als Schutzschicht und Stoßdämpfer der Gelenke und sorgt dafür, dass die Knochen nicht aneinanderreiben. Ist er zu stark abgenutzt, kann er seine Funktion nicht mehr richtig erfüllen und bei Bewegungen den Druck auf Knochen und

Gelenk nicht mehr ausreichend abfedern. Das verursacht Schmerzen und lässt das Gelenk steifer und unbeweglicher werden.

Zu Beginn der Erkrankung haben Betroffene oft kaum Beschwerden. Dann entwickeln sich die typischen Arthrose-Schmerzen: Sie treten anfangs nur unter Belastung auf, später auch bei leichten Bewegungen und letztendlich sogar im Ruhezustand. Dadurch kann der Bewegungsradius stark eingeschränkt sein. Häufig sind auch so genannte Anlaufschmerzen, also Schmerzen zu Beginn einer körperlichen Aktivität. Außerdem kann es zu Schwellungen am betroffenen Gelenk kommen, wenn sich dieses entzündet. Bei Fingergelenkarthrose treten manchmal neben Schmerzen und einem Steifheitsgefühl an den Händen auch harte Verdickungen an den Gelenken auf.

Welche Gelenke sind betroffen?

Grundsätzlich kann sich eine Arthrose an jedem Gelenk des menschlichen Körpers entwickeln. Besonders oft treten Knorpelschäden aber an Gelenken auf, die häufig stark beansprucht werden und große Lasten zu tragen haben. Das gilt für Knie-, Fuß- und Hüftgelenke, für die Gelenke an den Händen und an der Lendenwirbelsäule. Tritt der Knorpelverschleiß nur an einem Gelenk auf, sprechen Mediziner von einer Monarthrose. Bei mehreren betroffenen Gelenken handelt es sich um eine Polyarthrose.

Wie erkennt man eine Arthrose?

Bei wiederkehrenden Gelenkschmerzen sollte unbedingt der Arzt zu Rate gezogen werden. Er kann leicht feststellen, ob eine Arthrose vorliegt oder nicht. Dabei ist die genaue Beschreibung der Schmerzen durch den Patienten besonders wichtig. Der Arzt wird fragen, in welchen Situationen die Schmerzen auftreten. Er untersucht die Gelenke, Bänder und Muskeln und kann mit Röntgenaufnahmen, einer Computer- oder Magnetresonanztomografie oder per Ultraschall herausfinden, ob der Knorpel des Gelenks geschädigt ist oder ob die Schmerzen eine andere Ursache haben. Mögliche Erkrankungen lassen sich beispielsweise auch mit Hilfe von Blut-, Urin- oder Stuhltests diagnostizieren.

Wie wird eine Arthrose behandelt?

Ein bereits geschädigter Knorpel lässt sich leider nicht einfach so reparieren. Deshalb geht es bei der Behandlung der Arthrose vor allem darum, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Beschwerden zu lindern. Bewegung spielt hier eine wichtige Rolle. Denn nur, wenn die Gelenke



regelmäßig im Einsatz sind und dabei nicht zu sehr belastet werden, bleiben sie beweglich und der Knorpel wird besser mit Nährstoffen versorgt. Als ideale Sportarten gelten Fahrradfahren oder Schwimmen, weil dabei die Muskulatur gestärkt und die Gelenke geschont werden. Helfen kann bei Arthrose auch Krankengymnastik, bei der die Beweg-

lichkeit der betroffenen Gelenke verbessert wird. Gegen die Schmerzen gibt es schmerzstillende Medikamente oder Gelenkinjektionen. Ist die Arthrose bereits weit fortgeschritten, kommt auch eine Operation in Frage, bei der das erkrankte Gelenk durch ein künstliches ersetzt wird.



Was kann man selbst gegen Arthrose tun?

Neben dem Alter gilt Übergewicht als Hauptrisikofaktor für frühzeitigen Gelenkverschleiß. Denn jedes überflüssige Kilo belastet die Gelenke. Auch zur Vorbeugung von Arthrose sollte man daher auf sein Gewicht achten, sich regelmäßig bewegen und ausgewogen ernähren.

Außerdem können diese Tipps bei einer Arthrose helfen:

- Wärmewickel oder Fangopackungen wirken entspannend und lindern den Schmerz in den Gelenken. Das gilt auch für durchblutungsfördernde Salben. Ist das Gelenk bei einer Arthrose entzündet, ist Kälte aber besser zur Behandlung geeignet.
- Im Alltag sollten sich Belastung und Entspannung des Gelenks abwechseln. Wer also viel sitzt, sollte öfter mal aufstehen und herumlaufen. Wer einer körperlich anstrengenden Tätigkeit nachgeht, achtet am besten auf ausreichende Erholungspausen. Wichtig ist auch, die Gelenke nicht zu stark zu belasten, denn das kann den Gelenkknorpel schädigen.
- Verletzungen am Gelenk erhöhen das Risiko einer Arthrose. Betroffene sollten deshalb im Alltag ihr Unfall- und Verletzungsrisiko so weit wie möglich reduzieren, um beispielsweise Stürze zu vermeiden.
- Schuhe mit weichen Sohlen reduzieren den Druck auf die Kniegelenke und sorgen für eine schonendere Belastung.

Sollten Sie selbst an Arthrose erkrankt sein oder entsprechende Symptome haben, fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Er wird mit Ihnen besprechen, welche Behandlungsmöglichkeiten für Sie in Frage kommen und Ihnen erklären, wie Sie Ihre Gelenke am besten schützen können – damit Sie noch lange schmerzfrei durchs Leben gehen können.

Erfolg im Job: So machen Sie Karriere

SIE WOLLEN DIE KARRIERELEITER ERKLIMMEN UND IM JOB HOCH HINAUS? DANN VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT DIESENTIPPS.



Karrieretipp Nr. 1: Bilden Sie sich fort

Eine gute Ausbildung und Talent sind wichtig, reichen aber oft nicht aus, um Karriere zu machen. Bilden Sie sich deshalb stetig fort und lernen Sie dazu. Dadurch eignen Sie sich nicht nur wertvolles Wissen und neue Fertigkeiten an. Ihr Engagement wird auch Ihrem Chef nicht verborgen bleiben.

Karrieretipp Nr. 2: Unterstützen Sie Kollegen und Vorgesetzte

Egoistische Einzelkämpfer sind bei ihren Kollegen nicht gerade beliebt. Präsentieren Sie sich besser als Teamplayer und unterstützen Sie Ihre Kollegen und Vorgesetzten. Bieten Sie bei Bedarf Ihre Hilfe an und fragen Sie nach Problemen, die Sie vielleicht lösen können. Das zeigt nicht nur, dass Sie ergebnisorientiert arbeiten. Sie können auch zeigen, was Sie können. Und das spricht sich in einem Unternehmen herum.

Karrieretipp Nr. 3: Übernehmen Sie zusätzliche Aufgaben

Wenn Sie Karriere machen wollen, reicht Dienst nach Vorschrift meistens nicht aus. Übernehmen Sie zusätzliche Aufgaben und seien Sie offen für neue Herausforderungen. Hinterfragen Sie Abläufe und Prozesse und machen Sie Vorschläge, wenn Ihnen auffällt, dass sich Dinge optimieren lassen. Davon haben alle etwas. Und Ideen für ein effizienteres Unternehmen hört auch Ihr Vorgesetzter gern.

Karrieretipp Nr. 4: Pflegen Sie Ihr Netzwerk

Kontakte zu Kollegen und anderen Menschen aus der Branche sind wichtig, wenn Sie im Unternehmen aufsteigen oder neue Aufgaben übernehmen wollen. Denn wer viel mit anderen kommuniziert, erfährt auch mehr – zum Beispiel, ob in einem Unternehmen eine interessante Stelle frei wird. Pflegen Sie deshalb Ihr berufliches Netzwerk und nutzen Sie Gelegenheiten zu After-Work-Treffen. Bei einem Feierabend-Bier in ungezwungener Runde können Sie sich auch von Ihrer privaten Seite zeigen und sich mit Kollegen über Dinge austauschen, für die im Joballtag keine Zeit bleibt.

Karrieretipp Nr. 5: Reagieren Sie schnell

In Ihrem Unternehmen wird eine Stelle frei, die Sie interessiert? Dann sollten Sie schnell handeln und Ihr Interesse bekunden, denn Sie sind vermutlich nicht die einzige Person, die gerne Karriere machen möchte.

Karrieretipp Nr. 6: Suchen Sie sich einen Ausgleich

Nur wer gesund ist, bleibt auch langfristig leistungsfähig. Suchen Sie sich deshalb einen Ausgleich zum Joballtag und achten Sie auf eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Treiben Sie Sport, um sich körperlich und geistig fit zu halten. Denn wer ungesund lebt und ständig krank ist, wird bei der nächsten Beförderung eher nicht an erster Stelle stehen.

Schon gewusst?

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



Neues Organ im Rachen entdeckt

Wissenschaftler aus den Niederlanden haben weit hinten im Nasenrachenraum des Menschen ein neues Organ entdeckt. Mit Hilfe eines Bildgebungsverfahrens, das normalerweise für die Diagnose von Prostata-Krebs eingesetzt wird, konnten die Forscher des Nationalen Krebsforschungsinstituts in Amsterdam zwei paarig angeordnete Speicheldrüsen sichtbar machen, die bisher in keinem Lehrbuch erwähnt wurden. Da die neu entdeckten Drüsen an der Rückseite des Nasenrachenraums aus mehr als einem Gewebetyp bestehen und verschiedene, spezielle Zellen enthalten, wurden sie als eigenständiges Organ klassifiziert. Die Wissenschaftler vermuten, dass die „Tubarius-Drüsen“ dazu dienen, den Nasenrachenraum feucht zu halten.

Stress kann Krebszellen reaktivieren

Selbst wenn eine Krebserkrankung erfolgreich behandelt wurde, bedeutet das nicht, dass der Krebs auch dauerhaft geheilt ist. Wie Studien einer amerikanischen Forschergruppe zeigen, kann beispielsweise Stress dazu beitragen, ruhende Tumorzellen zu reaktivieren. Ein Forscherteam des Wistar Institute in Philadelphia hat in Versuchen an Mäusen untersucht, welchen Einfluss stressbedingte Immunreakti-

onen auf das Wachstum von Tumoren haben. Dabei zeigte sich, dass bestimmte weiße Blutkörperchen unter dem Einfluss von Stresshormonen vermehrt Proteine ausschütten, die die Tumorzellen reaktivieren. Dies scheint beim Menschen ähnlich zu funktionieren. Denn auch bei der Analyse der Daten von Lungenkrebspatienten wurde deutlich, dass Patienten mit einem hohen Spiegel dieser Stress-Proteine häufiger erneut an Krebs erkrankten. Die Wissenschaftler vermuten, dass Betablocker gegen diese Reaktion helfen und die Wirkung der Stresshormone reduzieren könnten.

Pferdemist für frierende Pandas

Auch Pandabären frieren nicht gern. Und deshalb haben sich die Tiere eine besondere Methode zum Warmhalten ausgedacht: Forscher der chinesischen Akademie der Wissenschaften in Peking konnten mehrfach beobachten, dass sich wildlebende Große Pandas mit Pferdemist einreiben und sich darin wälzen. Das tun sie aber offenbar nicht aus purem Vergnügen. Wie die Forscher herausfanden, nehmen Pandas ihr „Bad“ im Pferdemist erst bei Temperaturen unter 15 Grad. Und je kälter es ist, desto häufiger kommt diese Methode zum Einsatz. Die Wissenschaftler vermuten, dass eine Substanz im Pferdemist für einen Kälteschutzeffekt auf dem Fell der Pandas sorgt.

So werden Sie zum Läufer

Bei den ersten Sonnenstrahlen des Jahres zieht es viele raus in die Natur zum Laufen. Denn Joggen hält nicht nur fit, es ist auch gut für Herz, Kreislauf und Gefäße und hilft dabei, unerwünschte Pfunde loszuwerden. Anfänger sollten beim Laufen aber ein paar Dinge beachten:

- Wer älter als 35 Jahre alt ist und lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte sich vor dem ersten Joggen am besten ärztlich durchchecken lassen, um eine mögliche Überlastung beim Sport zu vermeiden. Zwingend notwendig ist ein solcher Gesundheitscheck, wenn Sie orthopädische Probleme oder chronische Erkrankungen wie Diabetes haben oder schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten. Auch bei Übergewicht sollten Sie vor dem ersten Lauf Ihren Arzt konsultieren. Gibt er grünes Licht, können Sie gleich Ihre erste Joggingrunde planen.
- Suchen Sie sich eine geeignete Joggingstrecke, zum Beispiel im Park, im Wald oder am Flussufer entlang, oder fragen Sie Bekannte oder Fachleute im Sportgeschäft, ob sie Ihnen eine gute Laufroute in Ihrer Nähe empfehlen können.
- Die Muskeln vor dem Laufen aufwärmen? Das können Sie sich getrost sparen. Denn Laufen ist Aufwärmen. Also, Turnschuhe und Jogginghose an – und los geht's. Aber bitte in gemäßigttem Tempo, damit die Muskeln langsam auf Betriebstemperatur kommen. Zwischendurch oder nach dem Joggen können Sie aber ruhig ein Stretching einplanen. Denn das verbessert das Wohlbefinden, das Körpergefühl und macht uns beweglicher.
- Wenn Sie mit dem Joggen beginnen, fangen Sie langsam an und laufen Sie zunächst in kleinen Etappen: Wechseln Sie zweiminütige Joggingphasen mit zweiminütigen Gehphasen ab. Bei jeder Trainingseinheit können Sie die Joggingphase um eine Minute steigern, bis Sie die komplette Strecke ohne Pause durchlaufen können. Wer beispielsweise übergewichtig ist und sich mit dem Joggen noch schwertut, kann auch zunächst Walkingphasen mit Gehphasen kombinieren und erst später zum Laufen übergehen.
- Auch wenn Sie zu Beginn des Trainings hochmotiviert sind und glauben, dass Sie auch die ganze Strecke auf einmal durchlaufen können – tun Sie es nicht! Viele Anfänger laufen zu schnell los und nehmen sich zu viel vor. Und das führt nicht nur zu Überlastung, Schmerzen und möglicherweise zu Verletzungen. Auch der Frust lässt nicht lange auf sich warten und die Motivation ist schnell wieder dahin. Laufen Sie deshalb zunächst in moderatem Tempo, so dass Sie sich dabei noch unterhalten können und machen Sie hin und wieder Gehpausen. Wer möchte, kann sich auch eine Pulsuhr besorgen, die bei zu hoher Belastung ein Warnsignal gibt.
- Wenn Sie Ihre erste Laufeinheit absolviert haben, gönnen Sie sich anschließend einen Tag Pause. Denn Ihre Muskeln und Knochen müssen sich, ebenso wie das Herz-Kreislauf-System, erst an die neue Belastung gewöhnen. Anfänger planen Ihr Training daher am besten so, dass sich Lauf- und Ruhetage abwechseln. Laufen Sie dreimal die Woche jeweils 30 Minuten lang. So erzielen Sie einen guten Trainingseffekt und schützen Ihren Körper vor Überlastungen.



Mit Hilfe der Pulsuhr können Sie Ihr Lauftempo verbessern. Sie können Ihre Herzfrequenz kontrollieren und so die Belastung fürs Herz mildern.





Frühlingsmenü

Rucolasuppe
mit
Parmesan

Hähnchenbrust
mit
Zitronenspargel

Erdbeertraum



Rucolasuppe mit Parmesan

170 g	Kartoffeln
240 g	Rucola
1	Knoblauchzehe
2	Gemüsezwiebeln
1 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
50 ml	Buttermilch
100 ml	Kochsahne
20 g	Parmesan (1 Stück)
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe grob raspeln. Gemüsezwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüsezwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Sahne hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rucola waschen, putzen und mit einem großen Messer fein hacken, zur Suppe geben und einmal aufkochen lassen. Buttermilch zufügen und mit einem Mixer fein pürieren. Salzen und pfeffern. Den Parmesan fein reiben und evtl. mit gerösteten Pinienkernen servieren.



Hähnchenbrust mit Zitronenspargel

4	Hähnchenbrustfilets
1 kg	grüner Spargel
½ Bund	frische Kräuter
2 EL	Vollkornmehl
4 EL	Olivenöl
2	Zitronen (Bio)
4	Knoblauchzehen
2	TL Senf
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver



Zubereitung:

Zitrone waschen und halbieren. Den Saft einer Hälfte auspressen und die Schale abreiben. Andere Hälfte in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Währenddessen die Zitronenscheiben dazugeben. Hähnchen und Zitrone herausnehmen und beiseite legen. Spargel waschen und in etwa 5 cm lange Stücken schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in derselben Pfanne erhitzen. Knoblauch und Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Brühe zugeben, gut verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Hähnchenbrustfilet und Zitronenscheiben zurück in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Vor dem Servieren über das Zitronen-Spargel-Hähnchen streuen.



Erdbeertraum

600 g	Erdbeeren
1	Zitrone
4 EL	Joghurt
2 EL	Puderzucker
4 Blatt	Minze
	Vanillezucker

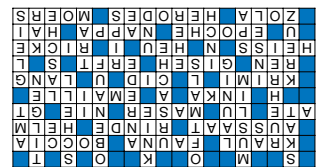


Zubereitung:

Erdbeeren waschen, halbieren. Die Hälfte der Erdbeeren beiseite legen. Zitrone auspressen anschließend alles in einem Mixer geben und mit Zitronensaft, Vanille- und Puderzucker fein pürieren. Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Mousse vermischen und auf 4 Gläser verteilen und je einem Minzblatt garnieren.

BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Kartenspiel	Plannengericht	Anhänger des Islams	humorvoll, unterhaltsam	häufig	Grund, Anlass	Bein-gelenk	Titulierung	gesund, guter Laune (ugs.)	schweiz. Schauspielerin (Maria)	einen Kredit zurück-zahlen	Dienst-stelle; Behörde
Stil beim Schwimmen			5	Tierwelt		6	Italienisches Kugelspiel	1			
Keimlinge im Boden, Pflanzgut	11				Außen-schicht bei Bäumen			Kopfschutz	10		
		Dynastie im alten Peru		Zeich-nung im Holz			zu keiner Zeit		Zunge am Schuh	7	
griechische Göttin	Sinnbild des christlichen Glaubens	von Wasser umgebenes Land	12		spanischer Nationalheld	glas-artiger Schmelz-überzug					Schi-enen-strang
spannen-der Film, Roman (Kzw.)				engl.-amerik. Längen-maß	3	früher; lieber	4	ein Gewebe	hochge-wachsen, groß		
nordischer Hirsch		15	ägyptische Stadt am Nil			Fluss z. Rhein, aus der Eifel			Straßen-bahn (süddt.)		Gebirgs-mulde
	2			belgi-scher Kurort	trocke-nes Gras (Vieh-tutter)	14	Binde-wort	weib-liches Reh		9	
sehr warm	großer Zeitab-schnitt		13		Lederart			Raub-fisch			
franz. Schrift-steller (Emile)				Name mehrerer jüdischer Herrscher				Stadt im westl. Ruhr-gebiet			8

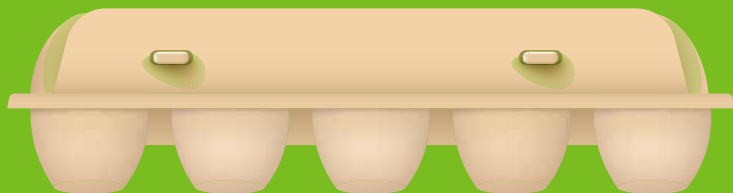


SUCHBILD, 10 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



Life-Hacks für Garten und Balkon

OB BLUMENMEER, SALAT AUS DEM EIGENEN GARTEN ODER SELBSTGEZÜCHTETETOMATEN AUF DEM BALKON – IM FRÜHLING PACKT VIELE DIE LUST AUFS GÄRTNERN. MIT DIESEN PRAKTISCHEN LIFE-HACKS SCHAFFEN SIE SICH IHRE PERSÖNLICHE GRÜNE OASE.



Tipp 1: Eierkarton als Mini-Gewächshaus

Dieses Gewächshaus hat selbst auf dem kleinsten Balkon Platz: Nehmen Sie einen leeren Eierkarton, schneiden Sie aus dem Deckel ein großes Fenster aus und kleben dann ein Stück Frischhaltefolie über das Fenster. Anschließend können Sie die Vertiefungen im Eierkarton mit Aussaaterde füllen und Blumen- oder Kräutersamen einsetzen. Dann nur noch gießen – und warten, bis die Saat sprießt.

Tipp 2: Kleiderbügel als Rankgitter

Mit Kletterpflanzen lassen sich Balkon oder Garten wunderbar begrünen. Als Rankhilfe kann man einfach alte Drahtkleiderbügel verwenden, die mit Schrauben und Dübeln an der Hauswand oder einem Zaun befestigt werden. Die DIY Academy in Köln empfiehlt, Korken als Abstandhalter zwischen Wand und Kleiderbügel zu verwenden. Hängt man mehrere Bügel übereinander, wächst die Pflanze daran entlang nach oben.



Tipp 3: Neues Leben für den Salatkopf

Bei der Zubereitung von Salaten bleibt am Ende der Strunk übrig – und der wandert meistens in den Müll. Stattdessen können Sie den Strunk aber auch „wiederverwenden“. Stellen Sie ihn einfach für ein bis zwei Tage in ein Glas Wasser und warten Sie, bis er neue Wurzeln bildet. Dann pflanzen Sie ihn in einen Topf oder ein Beet, lassen den oberen Teil des Strunks aus der Erde schauen und geben ihm Zeit, zu wachsen und neue Salatblätter zu entwickeln. So können Sie ganz einfach Ihren selbst gezogenen Salat genießen.



Tipp 4: Dünger aus Eierschalen

Eierschalen enthalten viel Kalk und Nährstoffe und sind deshalb auch als Pflanzendünger geeignet. Zur Herstellung Ihres eigenen Bio-Düngers zerbröseln Sie die Schalen von einem oder zwei Eiern, übergießen Sie mit heißem Wasser, um Keime zu entfernen und zerstoßen sie anschließend zu einem möglichst feinen Pulver, zum Beispiel mit einem Mörser. Geben Sie das Pulver in einen Liter Wasser und lassen das Ganze mindestens zwölf Stunden lang stehen, damit sich die Nährstoffe im Wasser lösen können. Dann gießen Sie das Wasser durch ein Sieb und können es zum Gießen verwenden. Übrigens: Zerbröselte Eierschalen, die rund um eine Pflanze herum verstreut werden, halten auch Schnecken fern.



Tipp 5: Gartenschlauch als Verletzungsschutz

Schläuche eignen sich nicht nur zum Blumengießen. Wenn Sie einen Teil des Schlauchs abschneiden und ihn der Länge nach aufschlitzen, können Sie ihn auch wunderbar über scharfe Klingen von Werkzeug stülpen und sorgen so für einen besseren Schutz vor Verletzungen.



IN

Das Magazin trifft auf den



BKK Salzgitter · Thiestr. 15 · 38226 Salzgitter · Tel.: 05341/405-700 · Fax: 05341/405-405
E-Mail: service@bkk-salzgitter.de · Internet: www.bkk-salzgitter.de

