

IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Salzgitter



Alles für den
perfekten Start ins
Berufsleben S. 4



Grundschüler*innen
in Salzgitter wollen
MOBBINGFREI!!! S. 5



Gripeschutzimpfung
im Betrieb
S. 6



Friends & Family – Mitglieder werben Mitglieder

25 Euro Prämie für jedes neue Mitglied

Die BKK Salzgitter hat eine Menge zu bieten. Mit BKK GesundheitsPlus bezuschussen wir z.B. professionelle Zahnreinigung, Osteopathie oder sportmedizinische Beratung mit 85 % bis zu 400 Euro jährlich. Weitere Topleistungen sind beispielsweise kostenlose Auslandsschutzimpfungen und vieles mehr. Das alles zum günstigen Beitrag.

Überzeugen Sie Ihre Familie, Freunde und Arbeitskollegen von unseren Vorzügen. Wer könnte besser über uns berichten als ein zufriedenes Mitglied? Für jedes von Ihnen empfohlene Mitglied erhalten Sie eine Prämie von 25 Euro. Sobald uns die Anmeldung des Interessenten (meist durch den Arbeitgeber) vorliegt, überweisen wir Ihnen den Betrag automatisch auf Ihr Konto.

Mehr unter www.bkk-salzgitter.de/friends-family

Empfehlen Sie uns weiter!



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:
S. 5 ©Tom Lehels WIR WOLLEN
MOBBINGFREI!!
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:
Gebr. Geiselberger GmbH,
Druck und Verlag, 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	
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	4	Intern
25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder	4	Intern
Grundschüler*innen in Salzgitter wollen MOBBINGFREI!!	5	Intern
Gripeschutzimpfung im Betrieb!	6	Intern
Familienversicherung	7	Intern
Frühlingsgefühle: Warum uns der Frühling so guttut	8	Service
Die besten Eisenlieferanten	10	Ernährung
Fitte Familien: Sport mit Kindern	12	Sport
Für immer zusammen? Anzeichen einer stabilen Beziehung	13	Partnerschaft
Wie uns die Körperhaltung unsympathisch wirken lässt	14	Psychologie
Workation: Arbeiten unter Palmen	16	Job
Pause! Wie Eltern zu wohlverdienten Auszeiten kommen	17	Familie
Schon gewusst?	18	Schon gewusst
Frühlingsmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Lippenherpes – was hilft?	22	Gesundheit



Alles für den perfekten Start ins Berufsleben



Hallo Berufsstarter*in,

Du hast Deinen Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder Dich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher bist Du über Deine Familie bei uns kostenlos versichert – für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Du im Sommer mit einer Ausbildung beginnst oder eine Arbeit aufnimmst, brauchst Du eine **eigene Krankenversicherung. Klar, dass Du bei uns versichert bleibst!** Dann erhältst Du Dir alle Vorteile.

TOP Leistungen bei uns!

Beispielsweise kostenlose Auslandsschutzimpfungen, Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung zweimal jährlich (je 102 Euro, macht 204 Euro pro Jahr), Osteopathie und vieles mehr. Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit unserem BKK AktivPlus Bonus. Das alles zu einem günstigen Beitrag.

Online-Geschäftsstelle und App

Unsere Online-Geschäftsstelle und die meine *BKK Salzgitter* App bieten Dir viele Möglichkeiten, mit uns digital zu kommunizieren. Dazu gehören beispielsweise das Senden datengeschützter Nachrichten, Änderung Deiner Bankverbindung oder Adresse, die Übermittlung von Rechnungen z.B. für Deine Zahnreinigung oder Bonusbelegen und Deine Mitgliedsbescheinigung kannst Du Dir direkt selbst erstellen.

Weitere attraktive Onlineservices wie Online Hautcheck.

Werde selbst Mitglied der BKK Salzgitter. Einfach online beitreten www.bkk-salzgitter.de/mitgliedwerden oder nutze den QR-Code.

Um den Rest kümmern wir uns.



25 Euro für die Familie mit unserer Aktion FRIENDS & FAMILY – Mitglieder werben Mitglieder

Liebe Eltern,
bei Aufnahme einer Ausbildung oder Beschäftigung braucht Ihr Kind eine eigene Krankenversicherung – natürlich bei uns!

Und mit unserer Aktion Friends & Family erhalten Sie für die Familie 25 Euro, wenn Sie Ihr Kind für die BKK werben.

Infos unter www.bkk-salzgitter.de/friends-family



Grundschüler*innen in Salzgitter wollen MOBBINGFREI!!



Kinder kennen ihn: Der Kika-Moderator Tom Lehel wurde als Kind selber gemobbt und ist seit 2018 mit seinem Programm immer wieder in Grundschulen anzutreffen. Nun gastierte er in der Grundschule Hallendorf.

© Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!

Rund 275 Schüler*innen der 3. und 4. Klassen der Grundschule Dürerring und Grundschule Hallendorf in Salzgitter haben KiKA-TV-Star Tom Lehel und sein Anti-Mobbing-Präventionsprogramm WIR WOLLEN MOBBINGFREI!! an ihre Schule eingeladen. Das Programm, das Tom Lehel mit wissenschaftlicher Begleitung und einem Expertenteam aus Pädagog*innen eigens für die 3. und 4. Klassenstufen konzipiert hat, kam bei den Kids und Lehrer*innen sehr gut an. „Sehr abwechslungsreich, mitreißend, eingängig,“ urteilten die Lehrer*innen.

„Tom hat tolle Lieder mit uns gesungen. Es war cool und auch lustig,“ so ein Drittklässler. „Wir haben heute gelernt, wie wir zusammen helfen können, damit Mobbing nicht passiert“ ergänzt eine Viertklässlerin.

Susanne Meyer, Leiterin Gesundheitsförderung bei der BKK Salzgitter, die das Programm in Salzgitter fördert, freut sich über die positive Resonanz.

Das Programm ist das erste umfassende Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen. Es besteht aus einem zweistündigen interaktiven Schulevent mit Tom Lehel und einem Pädagogen, einem Elternabend und einer Lehrer*innenfortbildung in Zusammenarbeit mit der Universität München. Alle am Schulleben Beteiligten werden einbezogen und für das Thema Mobbing sensibilisiert.

Tom Lehel: „Mobbing stellt ein hohes Gesundheitsrisiko für Betroffene dar, die die Auswirkungen oft ein Leben

lang verkraften müssen. Im ersten Evaluationsbericht zum Programm stellen Prof. Dr. Mechthild Schäfer und Hannes Letsch, Ludwig-Maximilians-Universität München, fest, dass 93 % der Schüler*innen vom Schulevent begeistert sind und 78 % der Lehrer*innen die Inhalte der Datenbank zum Programm für ihre Schüler*innen als wertvoll einstufen. Das sind tolle Werte, die belegen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, nachhaltige Prävention gegen Mobbing in Grundschulen zu ermöglichen.“

Hinschauen, handeln, helfen

Tom Lehel, der selbst in seiner Kindheit über mehrere Jahre von Mobbing betroffen war, trifft die Sprache der Kids, sensibilisiert und motiviert sie, gemeinsam für eine mobbingfreie Schule einzutreten, hinzusehen, zu helfen und respektvoll miteinander umzugehen. „Niemand hat es verdient ausgegrenzt, beleidigt oder angegriffen zu werden. Es gibt keinen Grund und keine Rechtfertigung für Mobbing“ so der Kölner TV-Star und Vater Tom Lehel.

Neben der BKK Salzgitter unterstützen bundesweit insgesamt 20 Betriebskrankenkassen diese wichtige Präventionsarbeit. Grundschulen können sich direkt bei der BKK Salzgitter um eine kostenlose Teilnahme bewerben. Für ein Gespräch steht Susanne Meyer, Leiterin Gesundheitsförderung unter 05341-405242 oder meyer.susanne@bkk-salzgitter.de gerne zur Verfügung.

Grippeschutzimpfung im Betrieb!

Auch im letzten Herbst wurde das Angebot der Grippeschutzimpfung im Betrieb durch die Arbeitsmedizin der Salzgitter Flachstahl GmbH in Salzgitter, Peine und Ilsenburg wieder sehr gut angenommen. Insgesamt ließen sich rund 1.300 Mitarbeitende aller Gesellschaften auf den Werksgeländen impfen. Ein toller Erfolg, denn eine Impfung bietet nach wie vor einen guten Schutz gegen die Influenzaviren. Über 60-jährige bzw. chronisch kranke Beschäftigte konnten sogar noch zusätzlich eine Corona-Auffrischungsimpfung erhalten.

Was für die Mitarbeitenden nur ein kleiner Piks ist, bedeutet für das Organisationsteam der Arbeitsmedizin und der BKK Salzgitter eine gute und lange Vorbereitung. Bereits im späten Frühjahr wird Impfstoff ausgeschrieben und bestellt, Termine werden geblockt, die Anmeldung über das Samedi Tool eingekauft und organisiert, die Kommunika-

tion über Entgeltflyer, Aushänge und das Intranet abgestimmt. Der Impfstoff muss unter Einhaltung der Kühlkette „just in time“ geliefert und in Kühlschränken gelagert werden. Und wenn die Termine vorbei sind, beginnen bei der BKK Salzgitter noch einmal die Abrechnungen. Die Arbeitsmedizin der Salzgitter Flachstahl und der Bereich Gesundheitsförderung der BKK Salzgitter sind hierbei inzwischen ein eingespieltes Team.

Grippeschutzimpfungen im Betrieb werden von der BKK Salzgitter auch mit weiteren Trägerunternehmen organisiert, hier sind z.B. Alstom Transport Deutschland GmbH, Fels Werke GmbH, J.M.Voith SE & CO. KG, Salzgitter Handel GmbH, Salzgitter Maschinenbau AG, Salzgitter Mannesmann Stahlhandel GmbH, Konecranes Noell GmbH oder WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG zu nennen.



Jana Lehmann aus dem Team Gesundheitsförderung der BKK Salzgitter nutzte die Möglichkeit und ließ sich durch Andreas Rutsch in den Räumen der Arbeitsmedizin Salzgitter impfen.

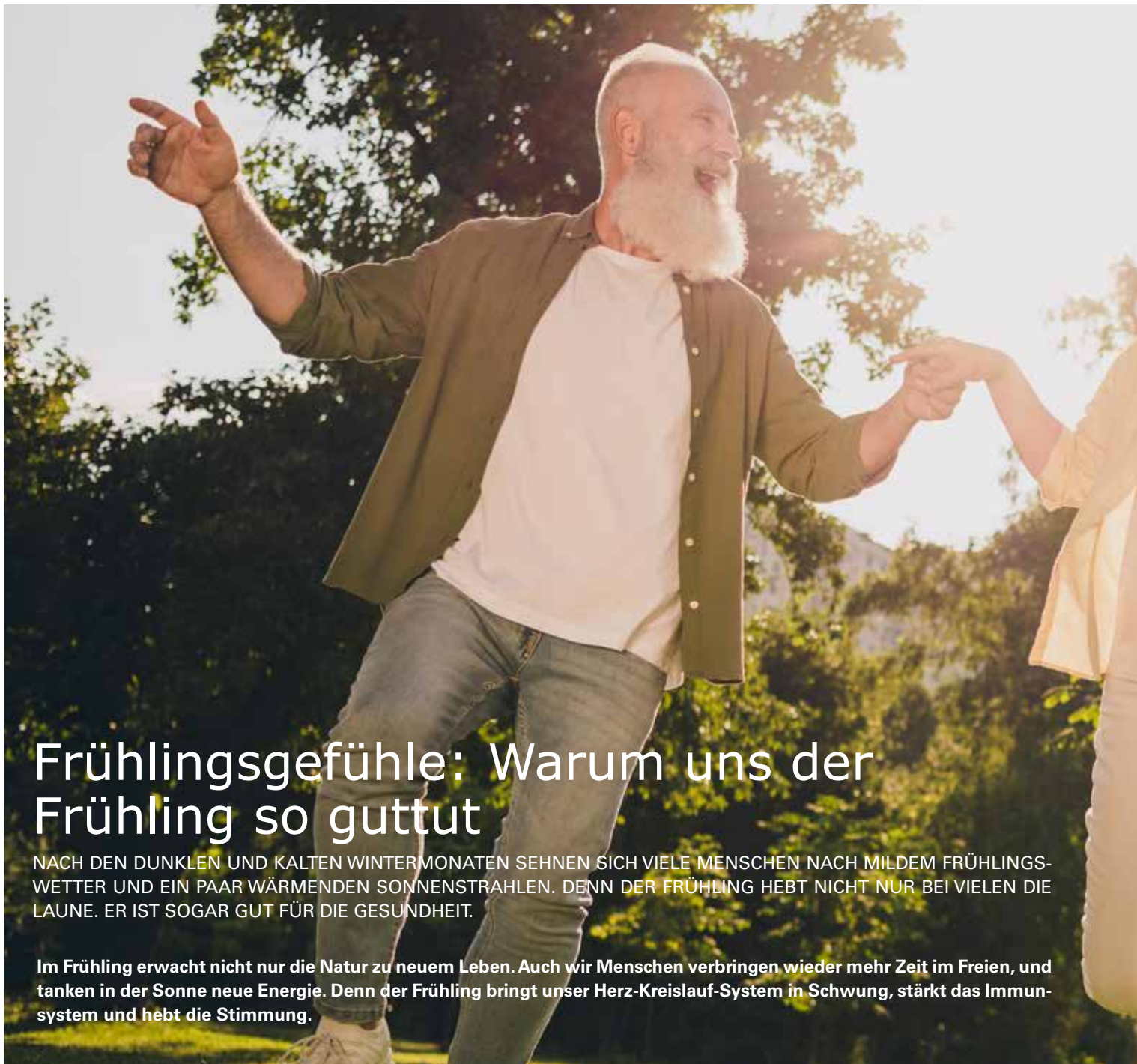
Die Familienversicherung



Ab April 2024 erfolgt wie in jedem Jahr die regelmäßige Bestandspflege für die Familienversicherung des Vorjahres. Dieses Verfahren ist uns vom Gesetzgeber vorgeschrieben um die Rechtmäßigkeit der jeweiligen Familienversicherungsverhältnisse nachzuweisen. Alle betroffenen Versicherten werden hierzu von uns schriftlich kontaktiert. Bitte helfen Sie dabei mit diese Überprüfung unkompliziert und schnell abzuschließen. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Unterstützung.

Bekanntmachung

Die BKK Salzgitter stellt im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Selbsthilfeförderung im Kalenderjahr 2024 für die kassenartenindividuelle Förderung auf der örtlichen Ebene 13.049 € zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch Gelder für die Landes- und Bundesebene bzw. für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung bereitgestellt.



Frühlingsgefühle: Warum uns der Frühling so guttut

NACH DEN DUNKLEN UND KALTEN WINTERMONATEN SEHNEN SICH VIELE MENSCHEN NACH MILDEM FRÜHLINGSWETTER UND EIN PAAR WÄRMENDEN SONNENSTRAHLEN. DENN DER FRÜHLING HEBT NICHT NUR BEI VIELEN DIE LAUNE. ER IST SOGAR GUT FÜR DIE GESUNDHEIT.

Im Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben. Auch wir Menschen verbringen wieder mehr Zeit im Freien, und tanken in der Sonne neue Energie. Denn der Frühling bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung.

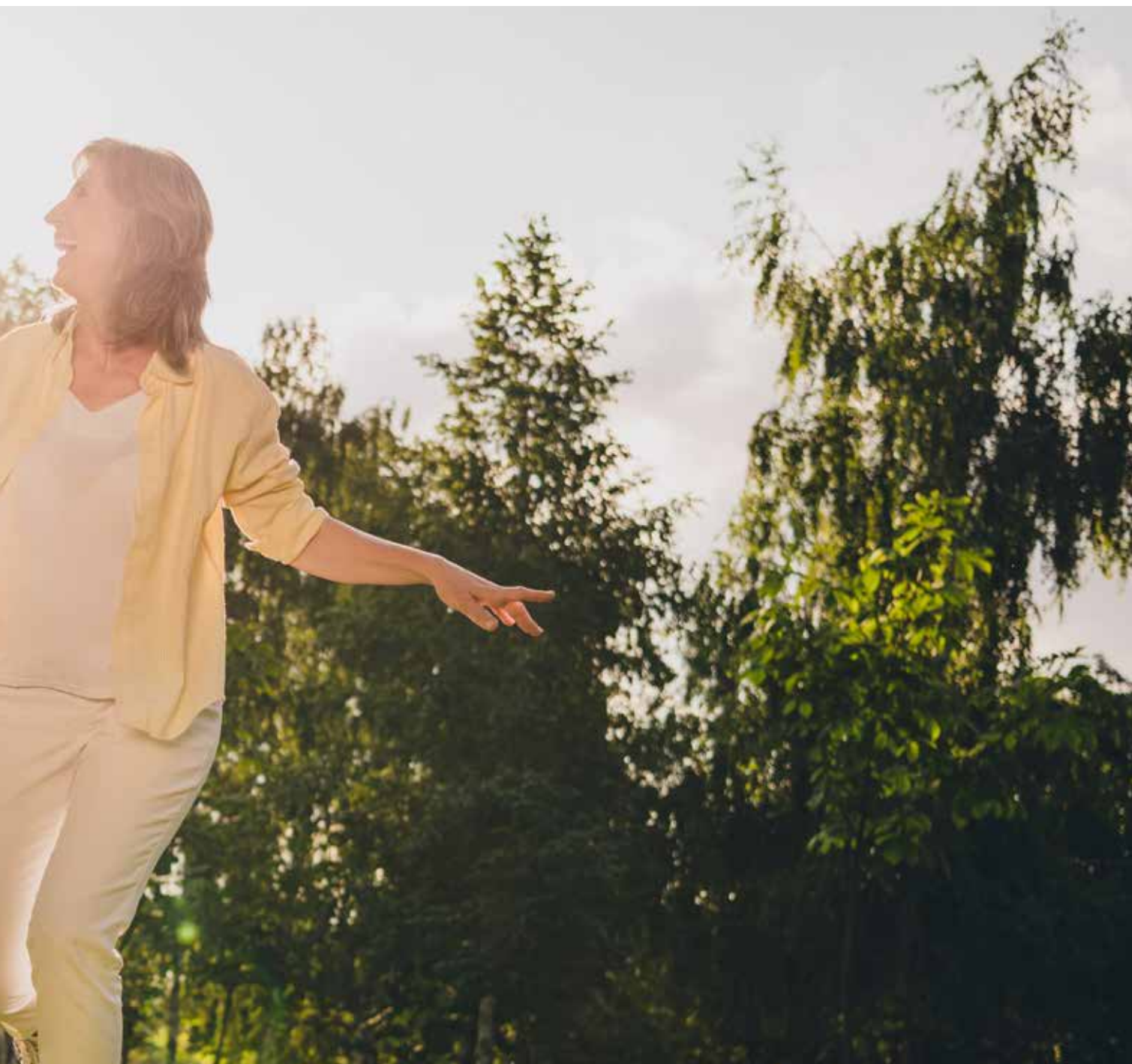
Energie und gute Laune

Sonnenlicht hat einen großen Einfluss auf den sogenannten circadianen Rhythmus. Dieser Rhythmus steuert unsere innere Uhr, den Schlaf-Wach-Zyklus, unsere Körpertemperatur und den Hormonhaushalt. Sonnenlicht wirkt also auf unseren ganzen Organismus. Die UV-Strahlen sorgen unter anderem dafür, dass unser Körper eine geringere Menge des Schlafhormons Melatonin produziert. Dadurch fühlen wir uns im Frühling oder Sommer weniger müde als im Winter. Dafür werden bei Sonnenlicht in unserem Gehirn vermehrt Glückshormone wie Serotonin ausgeschüttet. Und das sorgt für gute Laune.

Licht und Vitamin D

Licht kurbelt auch die Vitamin D-Produktion im Körper an. Dieses Vitamin ist wichtig für den Knochenbau, für die Muskeln und Zähne. Außerdem stärkt es das Immunsystem. Der Frühling ist die ideale Zeit, um die Vitamin D-Reserven aufzutanken. Dazu reichen schon 15 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag auf unbedeckte Körperstellen wie Hände, Gesicht oder Arme. Das im Frühjahr und Sommer aufgenommene Licht reicht Fachleuten zufolge aus, damit der Körper ausreichend Vitamin D für die Wintermonate produzieren kann.





Bewegung für Herz und Kreislauf

Im Frühling haben viele wieder mehr Lust auf Bewegung und Sport im Freien. Das tut nicht nur Körper und Psyche gut, sondern regt auch den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an. Aber Vorsicht: Nach den Wintermonaten sind unsere Schleimhäute aufgrund der kalten und trockenen Luft weniger gut durchblutet und die Abwehrkräfte häufig noch geschwächt. Deshalb gilt: Beim Sport im Freien warm genug anziehen, damit Sie sich keine Frühjahrserkältung holen.

Naturerfahrungen für mehr Konzentration

Das frische Grün der Pflanzen und die Blütenpracht im Frühling beleben unsere Sinne und das bewusste Erleben der Natur kann nachweislich Stress reduzieren. In der Psychologie spricht man vom sogenannten „Natur-Effekt“, der dazu führt, dass sich unser psychisches Wohlbefinden und unsere Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Mehr Zeit mit den Lieben

Bei vielen Menschen wirkt sich der Frühling auch auf soziale Interaktionen aus. Bei schönem Wetter verbringen wir wieder mehr Zeit im Freien und planen Aktivitäten mit Freunden und Familie. Diese sozialen Kontakte steigern das Wohlbefinden und stärken soziale Bindungen.

Neue Ziele für das Jahr

Für viele steht der Frühling auch symbolisch für eine Art Neuanfang. Deshalb ist der Frühling eine ideale Zeit, um ungeliebte Gewohnheiten abzulegen und sich neue Ziele zu setzen. Also, warum nicht einfach mal was Neues ausprobieren?

Die besten Eisenlieferanten

EISEN IST EIN WICHTIGES SPURENELEMENT UND SORGT UNTER ANDEREM FÜR EINEN REIBUNGSLOSEN SAUERSTOFFTRANSPORT IM BLUT. ABER WELCHE LEBENSMITTEL SIND DIE BESTEN EISENLIEFERANTEN?



Tipp: Weitere Infos über Eisen und die Bedeutung des Spurenelements für den Körper gibt es auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>



Eisen ist für viele wichtige Funktionen in unserem Körper relevant. Das Spurenelement versorgt unsere Zellen mit Energie, unterstützt den Körper bei der Bildung von Enzymen und Hormonen, ist am Sauerstofftransport im Blut beteiligt und stärkt das Immunsystem. Ein Mangel an Eisen kann die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, die Anfälligkeit für Infekte erhöhen und die Wärmeregulation des Körpers negativ beeinflussen. Eine dauerhaft zu niedrige Eisenzufuhr führt zu Blutarmut (Anämie). Da unser Organismus Eisen aber nicht selbst produzieren kann, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen.

Wie viel Eisen braucht der Körper?

Schwangere und Stillende haben einen besonders hohen Eisenbedarf, da das Baby Eisen für seine gesunde Entwicklung benötigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für verschiedene Personengruppe die folgende Menge Eisen pro Tag:

- Schwangere: 30 mg
- Stillende: 20 mg
- Frauen unter 50 Jahren: 15 mg
- Männer unter 50 Jahren: 10 mg
- Frauen und Männer ab 50 Jahren: 10 mg
- Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren: 10 mg



Welche Lebensmittel enthalten viel Eisen?

Leber: Innereien sind zwar nicht jedermanns Sache, aber wer Leber mag, kann sich über eine ideale Eisenquelle freuen. Besonders viel Eisen enthält Entenleber, in 100 Gramm stecken ganze 30 Milligramm des Spurenelements.

Weizenkleie: Weizenkleie gilt mit durchschnittlich 16 Milligramm Eisen pro 100 Gramm als das eisenhaltigste Getreideprodukt. Andere Kleieflocken liefern dagegen nur halb so viel Eisen. Weizenkleie lässt sich zum Frühstück prima mit Fruchtsaft kombinieren. Das in vielen Säften enthaltene Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme.

Kürbiskerne: Ob als Snack, im Salat oder als knackige Zutat im Essen – Kürbiskerne sind lecker und enthalten viel Eisen: In 100 Gramm Kürbiskernen stecken immerhin 12 Milligramm.

Sesam: In der mitteleuropäischen Küche spielt Sesam eine eher untergeordnete Rolle und findet sich häufig nur auf Gebäck wie Sesambrötchen. Dabei enthalten Sesamsamen 10 Milligramm Eisen je 100 Gramm – und liefern dem Körper außerdem noch Zink sowie Vitamin E.

Hülsenfrüchte: Auch Hülsenfrüchte sind gute Eisenlieferanten. Sojabohnen zum Beispiel haben einen Eisengehalt von 8,6 Milligramm pro 100 Gramm. Allerdings enthalten viele Hülsenfrüchte auch Phytinsäure, die die Eisenaufnahme hemmt, dadurch hält sich die positive Wirkung der Eisenzufuhr bei Hülsenfrüchten in Grenzen.

Leinsamen: Leinsamen helfen dank ihres hohen Ballaststoffgehaltes nicht nur bei Verdauungsproblemen. Sie enthalten mit 8,2 Milligramm pro 100 Gramm auch relativ viel Eisen. Ähnlich wie Weizenkleie haben Leinsamen einen recht neutralen Eigengeschmack und können daher gut ins Müsli gerührt oder mit Joghurt gemischt werden.

Quinoa: Quinoasamen erfreuen sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Nicht nur weil sie glutenfrei sind, sondern auch, weil sie sich gut als Alternative zu Teigwaren oder Reis eignen. Außerdem enthält Quinoa mit 8 Milligramm pro 100 Gramm relativ viel Eisen.

Pistazien: Pistazien sind mit 7,5 Milligramm Eisen je 100 Gramm ebenfalls gute Eisenlieferanten. Und sie eignen sich wunderbar zum Snacken zwischendurch.

Haferflocken: Haferflocken sind ein echter Allrounder. Sie unterstützen die Verdauung, liefern dem Körper Energie und enthalten viele gesunde Ballaststoffe, halten also lange satt. Außerdem enthalten sie immerhin 4,6 Milligramm Eisen pro 100 Gramm.



Fitte Familien: Sport mit Kindern

SPORT MIT KINDERN MACHT SPASS UND IST WICHTIG FÜR DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG. DENN ES FÖRDERT DIE MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN, DIE ALLGEMEINE FITNESS, ERHÖHT DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND DAS WOHLBEFINDEN.

Sport und Bewegung sind gesund und tun gut. Das gilt auch schon im Kindesalter. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder unter einem Jahr mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Kinder zwischen einem und zwei Jahren sollten täglich mindestens 180 Minuten lang in Bewegung sein. Auch für Kinder von drei bis vier Jahren werden mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität am Tag empfohlen, davon mindestens 60 Minuten mit moderater bis stark anstrengender Aktivität. Und bei Kindern und Jugendlichen im Alter von fünf bis 17 Jahren rät die WHO zu mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver Bewegung am Tag. An drei Tagen in der Woche sollten die Kinder und Jugendlichen so richtig ins Schwitzen kommen.

Sport mit Babys und Kleinkindern

Schon mit Babys kann man viel Bewegungszeit verbringen. Tollen Sie gemeinsam herum, krabbeln Sie um die Wette oder gehen Sie zum Babyschwimmen oder in die Krabbelgruppe. Das macht Spaß, fördert die Motorik und die Gehirnentwicklung des Babys und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind. Sobald ein Kleinkind sicher laufen kann, ist es auch in der Lage, andere sportliche Erfahrungen zu machen, zum Beispiel beim Eltern-Kind-Turnen, das in vielen Vereinen angeboten wird. Auch eine Runde Fußballspielen macht vielen Kindern im Kleinkindalter Spaß. Und auf dem Laufrad können die Kleinen ihren Gleichgewichtssinn trainieren und sich aufs spätere Fahrradfahren vorbereiten.

Sport mit Kindergartenkindern

Im Alter von vier oder fünf Jahren ist die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit bei Kindern in der Regel so ausgereift, dass sie verschiedene Sportarten erlernen können. Dazu gehören neben dem Kinderturnen, wobei die Kinder grundlegende motorische Fähigkeiten, ihre Beweglichkeit und ihre Fitness steigern, zum Beispiel auch Ballspiele wie Fußball, Basketball oder Tennis. Auch das Fahrradfahren können Kinder in diesem Alter gut erlernen. Sobald das Kind ausreichend sicher auf dem Rad ist, steht einer – zunächst kurzen – gemeinsamen Radtour nichts mehr im Wege. Auf Sportarten wie Tischtennis oder Volleyball sollten Sie im Kindergartenalter noch verzichten, da die Tischtennisplatte beziehungsweise das Netz für die Kinder noch schwer zu bespielen sind.

Sport mit Schulkindern

Sobald Kinder eingeschult werden, können sie im Grunde jede Sportart ausprobieren, die ihnen gefällt. Lediglich mit gezieltem Krafttraining sollten Kinder frühestens im Alter von 12 Jahren beginnen. Wichtig im Schulalter ist vor allem, dass das Kind seine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Gehen Sie also ruhig gemeinsam schwimmen, joggen, spielen Sie Fußball, oder gehen Sie klettern. Und vor allem: Richten Sie sich nach den Vorlieben Ihres Kindes und lassen Sie es verschiedene Dinge ausprobieren – damit es die Chance hat, eine Sportart zu finden, die ihm wirklich Spaß bereitet.



Für immer zusammen? Anzeichen einer stabilen Beziehung

GEGENSEITIGES VERTRAUEN, GEMEINSAME INTERESSEN UND EIN ERFÜLLTES SEXLEBEN GEHÖREN FÜR DIE MEISTEN ZU EINER GESUNDEN, GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG DAZU. ABER WORAN ERKENNT MAN EINE WIRKLICH STABILE UND DAUERHAFTE PARTNERSCHAFT?

Romantik, Leidenschaft und die perfekte Harmonie? Wer länger als ein paar Monate in einer Beziehung lebt, weiß, dass der Alltag nicht immer aus rosaroten Wölkchen besteht. Und er muss es auch gar nicht. Denn tatsächlich sind es eher die kleinen Dinge, die essenziell für eine stabile und langfristige Partnerschaft sind. Alltägliche Dinge wie diese:

1. Aneinander denken: Ein US-amerikanisches Forschungsteam fand bereits vor einigen Jahren heraus, dass die Beziehungen von Paaren, die viel aneinander denken, wenn der oder die andere nicht da ist, besonders liebevoll und stabil sind. Wenn Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin also kaum aus dem Kopf bekommen, ist das schon mal ein gutes Zeichen.

2. Ähnlicher Humor: Sie können mit Ihrem oder Ihrer Liebsten manchmal Tränen lachen? Gut so. Denn gemeinsam zu lachen, schüttet Glückshormone aus und stärkt die Bindung zueinander. Auch „Insider“-Gags, die sonst niemand versteht, vertiefen die Beziehung zwischen zwei Menschen.

3. Sich für den anderen freuen: Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat einen neuen Job ergattert oder neue, interessante Menschen kennengelernt? Reagieren Sie positiv und freuen sich wirklich mit, ist das ein Zeichen von Zusammenhalt. Vor allem, wenn Sie aus echtem Interesse Nachfragen stellen, anstatt schnell damit anzufangen, von sich zu erzählen. Das spricht für wahre Zuneigung und eine starke Partnerschaft,

wie eine Studie zeigt, die 2023 im Fachmagazin *Journal of Personality and Social Psychology* erschienen ist.

4. Gemeinsame Aktivitäten: Ob Tanzen, gemeinsames Wandern oder ein bisschen Kunst und Kultur – in einem Experiment fanden kalifornische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heraus, dass diejenigen Paare am zufriedensten sind, die jede Woche eine gemeinsame Aktivität ausüben. Am besten ist es, wenn das gemeinsame Hobby für beide anfangs neu ist, also keiner von beiden einen „Vorsprung“ hat.

5. Nachgeben können: Sie schauen sich dem Partner oder der Partnerin zuliebe Filme an, die Sie eigentlich nicht mögen? Das zeigt, dass Ihnen Ihr Gegenüber wirklich am Herzen liegt. Für die Partnerin oder den Partner über seinen Schatten zu springen, gehört in einer starken Beziehung nun mal dazu – und macht dem Herzensmenschen eine Freude.

6. Entscheidungen gemeinsam treffen: Natürlich bleibt man auch in einer Partnerschaft ein eigenständiges Individuum mit eigenen Überzeugungen. Trotzdem sollten wichtige Entscheidungen – vor allem die, die beide etwas angehen – gemeinsam getroffen werden. Das zeugt von gegenseitigem Respekt, zeigt, dass man Interesse an den Gedanken des anderen hat und spricht für eine stabile Beziehung auf Augenhöhe.



Wie uns die Körperhaltung unsympathisch wirken lässt

UNSERE KÖRPERSPRACHE VERRÄT MANCHMAL MEHR ÜBER UNSERE GEDANKEN UND GEFÜHLE ALS UNS LIEB IST. SIE KANN ABER AUCH EIN FALSCHES ODER UNSYMPATHISCHES BILD VERMITTELN. DESHALB SOLLTEN SIE IM GESPRÄCH MIT ANDEREN MENSCHEN AUF IHRE KÖRPERHALTUNG ACHTEN.

Wenn wir mit anderen kommunizieren, teilen wir uns nicht nur im Gespräch, also verbal, mit. Auch unsere Körpersprache, also zum Beispiel unsere Körperhaltung, Bewegungen, unsere Gestik und Mimik vermitteln unserem Gegenüber unsere Gefühle und Gedanken. Dabei spricht man von nonverbaler Kommunikation. Damit Sie nicht unbeabsichtigt falsche Signale senden oder unsympathisch wirken, sollten Sie vor allem auf Folgendes achten.

Ihre Mimik

Manche Menschen neigen dazu, im Gespräch die Stirn zu runzeln. Das kann sehr kritisch wirken und Ihr Gegenüber verunsichern, obwohl Sie vielleicht gar keine negativen Signale senden möchten. Die Mimik lässt sich zwar nicht immer kontrollieren, aber versuchen Sie lieber zu lächeln. Das wirkt viel sympathischer.



Ihre Augen

Wer seinem Gegenüber im Gespräch nicht in die Augen schaut, wirkt schnell unehrlich oder gelangweilt. Das kann andere misstrauisch machen. Wenn Sie also jemandem zuhören oder selbst etwas erzählen, schauen Sie Ihrem Gegenüber lieber in die Augen.

Ihre Bewegungen

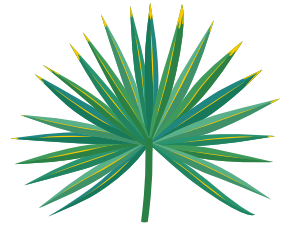
Wer bei einem Treffen unruhig auf dem Stuhl herumrutscht, ständig mit dem Fuß tippelt oder immer wieder aufs Smartphone oder die Uhr schaut, statt sich auf das Gespräch zu konzentrieren, wirkt ungeduldig und desinteressiert. Am besten ist es, sich für eine Position, in der man sich wohlfühlt, zu entscheiden, am besten aufrecht und mit einer offenen Körperhaltung, also in einer unverkrampften Pose, ohne die Arme oder Beine zu verschränken.

Ihre Arme

Verschränken Sie im Gespräch Ihre Arme vor der Brust, wirkt das, als ob Sie eine Art Wand zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber aufbauen möchten. Ihr Gegenüber kann das schnell als Ablehnung oder Verschlussenheit interpretieren. Wenn Sie dann auch noch tief in Ihren Stuhl hineinrutschen und die Beine überkreuzen, wirken Sie noch distanzierter. Versuchen Sie also lieber eine lockere, offene Haltung zu bewahren.

Ihr Abstand

Viele Menschen fühlen sich unbehaglich, wenn man ihnen körperlich zu nahe kommt. Wer anderen zu sehr auf die Pelle rückt, wirkt schnell respektlos oder sogar bedrohlich. Daher empfiehlt es sich, einen gewissen Abstand zu seinen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern zu wahren.



Workation: Arbeiten unter Palmen

ARBEITEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN? SEIT DER CORONA-PANDEMIE IST MOBILES ARBEITEN IN VIELEN BRANCHEN ÜBLICH. UND EINIGE UNTERNEHMEN ERLAUBEN IHREN BESCHÄFTIGTEN AUCH, VOM AUSLAND AUS ZU ARBEITEN. DABEI GIBT ES ABER EIN PAAR WICHTIGE DINGE ZU BEACHTEN.



Vom Arbeiten unter Palmen träumen viele Berufstätige. Vor allem bei Jüngeren ist „Workation“, also die Kombination aus „work“ (Arbeit) und „vacation“ (Urlaub), ein beliebtes Arbeitsmodell. In der Studie der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft PwC „Workation zwischen Wunsch und Wirklichkeit“ aus dem Jahr 2022 gaben fast zwei Drittel von 1.000 befragten Beschäftigten, deren Job mobiles Arbeiten erlaubt, an, dass Workation im Ausland grundsätzlich für sie infrage kommt. Vier von zehn der Befragten erklärten, dass sie bereits Erfahrungen mit Workation gemacht haben. Der Studie zufolge trägt das mobile Arbeiten aus dem Ausland für 81 Prozent der Befragten zu einer besseren Work-Life-Balance bei. 79 Prozent gaben an, dass ein Workation-Angebot ihre Zufriedenheit im Job steigert und 76 Prozent, dass die Arbeit an anderen Orten ihre Produktivität fördert. Besonders attraktiv ist das Arbeitsmodell in der Winterzeit. Rund 82 Prozent der Befragten würden im Winter lieber in Ländern wie Spanien oder Italien arbeiten als in Deutschland.

Workation – was muss man beachten?

Mobiles Arbeiten: Die Voraussetzung für eine Workation ist, dass mobiles Arbeiten im Unternehmen erlaubt ist. Denn einen Rechtsanspruch auf mobiles Arbeiten gibt es nicht, der Arbeitgeber kann den Wunsch der Angestellten ohne Begründung ablehnen.

Dauer: Dauert die Workation kürzer als vier Wochen, gibt es keinen arbeitsrechtlichen Handlungsbedarf. Der Arbeitsvertrag kann unverändert bleiben, es muss also zum Beispiel

nicht der Arbeitsort angepasst werden. Ist jemand regelmäßig im Ausland tätig oder dauert der Aufenthalt länger als 183 Tage, entsteht eine Lohnsteuerpflicht am jeweiligen Arbeitsort.

Arbeitsvertrag: Bei einem Auslandsaufenthalt von mehr als einem Monat sollte die Personalabteilung den Zeitraum und die Rahmenbedingungen, z.B. Dauer, Arbeitsort, Arbeitszeit oder Erreichbarkeit, in einer Zusatz- oder Änderungsvereinbarung regeln.

Sozialversicherung: Innerhalb der EU, dem Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) und der Schweiz genügt es, für einen zeitlich begrenzten Auslandsaufenthalt eine A1-Bescheinigung vorzulegen. Damit weisen Beschäftigte nach, dass sie während einer Reise ins Ausland über das Heimatland sozialversichert sind. Befindet sich der Arbeitsort außerhalb der EU, müssen sich Unternehmen über die jeweiligen Vorschriften zur Sozialversicherungspflicht informieren. Infos gibt es zum Beispiel bei der zuständigen Krankenkasse.

Arbeiterlaubnis und Arbeitsrecht: Der Arbeitgeber muss sicherstellen, dass seine Beschäftigten legal in dem jeweiligen Land arbeiten können. Arbeitszeit sowie Vergütungsvorschriften müssen an den jeweiligen Staat angepasst werden.

Datenschutz: Um sicherzustellen, dass unbefugte Personen nicht auf sensible Daten zugreifen können, müssen Unternehmen Sicherheitsmaßnahmen ergreifen, zum Beispiel mit einem VPN-Tunnel.

Pause! Wie Eltern zu wohlverdienten Auszeiten kommen

KINDER – BESONDERS KLEINE – BRAUCHEN JEDE MENGE AUFMERKSAMKEIT. ZEIT FÜR ERHOLUNG HABEN ELTERN OFT NUR WENIG BIS KEINE. DOCH AUCH MIT KIND KANN MAN SICH AB UND AN EINE AUSZEIT GÖNNEN UND ETWAS ENERGIETANKEN.

Gerade Kleinkinder brauchen ihre Eltern gefühlt rund um die Uhr. Wenn sie schlafen sollen, sind sie hellwach, wenn Mama duschen möchte, will das Kleine lieber spielen und wenn die Eltern am Abend erschöpft auf die Couch fallen, erwartet der Nachwuchs ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Damit Eltern die Erwartungen ihrer Kinder erfüllen können, brauchen sie die notwendige Energie – und müssen ihre Akkus zumindest hin und wieder aufladen. Denn nur, wenn es den Eltern gut geht, können sie auch richtig auf ihre Kinder eingehen. Aber wie kommen Eltern zu ein wenig Zeit allein oder zu zweit?

Kleine Auszeit, große Wirkung

Eltern, die sich eine Auszeit wünschen, müssen nicht gleich die Koffer packen und sich ein Wellness-Wochenende gönnen. Oft reicht schon eine kleine Pause vom Elterndasein, um die Akkus wieder aufzuladen. Machen Sie allein einen Spaziergang, treffen Sie einen Freund oder eine Freundin auf einen Kaffee oder verbringen Sie ein paar Stunden mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin im Thermalbad. Sie werden sehen: Schon eine kleine Pause hat einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Energie.

Betreuung für kleine Kinder

Natürlich ist in puncto Auszeiten das Alter des Kindes entscheidend: Wer ein Baby hat, das gestillt wird, sollte nicht länger als zwei Stunden vom Kind getrennt sein. Kleinere Kinder können aber häufig schon für ein paar Stunden ohne ihre Eltern auskommen, wenn Großeltern, Verwandte, ein guter Freund oder eine gute Freundin auf sie aufpassen und sich mit ihnen beschäftigen. In manchen Städten bieten Seniorinnen und Senioren oder Organisationen ehrenamtlich für zwei bis drei Stunden eine Kleinkindbetreuung an. Das kann vor allem für Eltern interessant sein, die keine Familie oder sonstige Vertrauenspersonen in der näheren Umgebung haben.

Auszeiten mit Schulkindern

Kinder, die bereits zur Schule gehen, sind schon wesentlich selbständiger und können auch für ein paar Stunden allein zu Hause bleiben oder etwas mit Freundinnen und Freunden unternehmen. Eltern können zum Beispiel die Zeit nutzen, wenn das Kind beim Sport oder bei anderen Kindern zu Besuch ist, um sich etwas „Me-Time“ zu gönnen. Bei Schulkindern ist auch mal ein verlängertes Wochenende drin – vorausgesetzt natürlich, das Kind wird in dieser Zeit

von einer vertrauten Person betreut. Größere Kinder haben auch oft Spaß daran, bei Freunden zu übernachten oder das Wochenende bei den Großeltern zu verbringen. Und wenn die Eltern mal einen Abend zu zweit verbringen möchten, können sie auch einen vertrauenswürdigen Babysitter oder eine Babysitterin organisieren. Dann steht auch einem romantischen Restaurantbesuch oder Kinoabend nichts im Wege. Und das gibt den Eltern Raum, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.



Schon gewusst?

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

Häufige Handynutzung reduziert die Spermienanzahl

Ein Forschungsteam der Universität Genf und des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut hat untersucht, ob sich die Nutzung des Smartphones bei Männern auf die Spermienqualität auswirkt. In ihrem Artikel im Fachmagazin „Fertility and Sterility“ erklären die Forschenden, dass dazu Spermien von 2.886 Männern im Alter von 18 bis 22 Jahren untersucht wurden. Die Probanden beantworteten zudem Fragen zu ihrer Gesundheit und zur Häufigkeit der Handynutzung und schilderten, wo sich ihr Handy in der Zeit befindet, wenn sie es nicht nutzen. Die analysierten Proben zeigten, dass sich im Ejakulat von Männern, die ihr Handy öfter als 20-mal am Tag verwenden, etwa 20 Prozent weniger Spermien befinden als bei Männern, die ihr Smartphone maximal fünfmal am Tag nutzen. Dadurch wird die Fruchtbarkeit deutlich reduziert. Die Studie kommt aber auch zum Ergebnis, dass die negativen Effekte einer intensiven Handynutzung abnehmen. Verantwortlich dafür, so das Forschungsteam, sei der technologische Fortschritt beim Mobilfunkstandard, vor allem der Übergang von 2G zu 3G und später zu 4G.

Rotes Fleisch womöglich doch nicht so ungesund

Rotes Fleisch stand lange im Verdacht, Entzündungen zu fördern und wurde daher als eher ungesund eingestuft. Forschende des Baylor College of Medicine im US-amerikanischen Houston haben diese Frage nun erneut untersucht. Ihre neue Studie legt nahe, dass nicht das Fleisch, sondern Übergewicht der Auslöser von Entzündungen ist. Laut ihrer Publikation im Fachmagazin „The American Journal of Clinical Nutrition“ haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dazu Daten von etwa 4.000 Erwachsenen analysiert. Dabei zeigte sich, dass – nach Anpassung an den Body-Mass-Index (BMI) der Studienteilnehmenden – der Konsum von rotem Fleisch die körpereigenen Marker für Entzündungen nicht direkt beeinflusst. Das deutet darauf hin, dass nicht rotes Fleisch, sondern ein zu hohes Körpergewicht der Grund für erhöhte systemische Entzündungen ist. Um wirklich bewerten zu können, ob rotes Fleisch Entzündungen beeinflusst, seien aber weitere Studien notwendig, so die Forschenden.

Mehr Arten vom Aussterben bedroht als angenommen

Die Artenvielfalt auf der Erde nimmt bereits seit Jahren dramatisch ab. Eine neue Analyse des Nationalmuseums für Naturgeschichte Luxemburg von rund 15.000 Pflanzen- und Tierarten in Europa zeigt nun, dass das Ausmaß noch größer ist als angenommen: Etwa ein Fünftel – nämlich 2.839 der untersuchten Tier- und Pflanzenarten in Europa – ist vom Aussterben bedroht. Hochgerechnet auf den gesamten Planeten würde das doppelt so vielen Arten entsprechen wie bisher angenommen. Die größte Bedrohung für die Tiere und Pflanzen ist der Analyse zufolge die intensive Landwirtschaft, durch die Lebensräume verloren gehen und die Umwelt belastet wird. Der dramatische Artenschwund hat auch schwerwiegende Folgen für uns Menschen, warnen die Forschenden. Denn die biologische Vielfalt sei entscheidend für die Ernährungssicherheit und das Wohlergehen der Menschen in Europa.





Frühlingsmenü

Pärlauchsuppe



Gebackener Spargel
mit Schafskäse



Erdbeerjoghurt



Pärlauchsuppe

200 g	Bärlauch
1	Zwiebel
4	Kartoffeln
2 EL	Butter
1 l	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und Kartoffeln sowie Bärlauch beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die Suppe mit einem Pürierstab mixen, anschließend die Sahne unterrühren. Nochmals kurz aufkochen lassen.



Gebackener Spargel mit Schafskäse

1 kg	grüner Spargel
2	Eier
200 g	Schafskäse
2 EL	fein geriebener Parmesan
1	Zwiebel
1 EL	Honig
1 EL	Olivöl
80 g	Schlagsahne
2 EL	Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL	geschmolzene Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskat



Zubereitung:

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel zusammen mit dem Honig in reichlich Salzwasser für 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebeln und Spargel in eine große gebutterte Gratinform legen. Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und mit frisch abgeriebenem Muskat würzen. Über den Spargel gießen. Schafskäse über das Gratin bröckeln. Den Parmesan mit den Semmelbröseln mischen und die Butter unterrühren. Mit den Fingerspitzen zu Streuseln verkneten und diese auf das Gratin geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 Minuten backen. Gebackenen Spargel mit Feta warm servieren.



Erdbeeryoghurt

300 g	Erdbeeren
500 g	Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL	Puderzucker aus Rohrzucker
2 Stiele	Minze



Zubereitung:

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und eine Hälfte vierteln. Geviertelte Erdbeeren mit 1 EL Puderzucker bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Restliche Erdbeeren beiseitestellen. Dann restliche Erdbeeren mit Joghurt pürieren. Masse auf 4 Gläser verteilen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Marinierte Erdbeeren auf der Joghurtcreme verteilen und mit Minze dekorativ anrichten. Erdbeeryoghurt sofort servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

Unhold der nordischen Sage	↘	Teilnahmslosigkeit	↘	ägyptische Göttin	↘	Luftreise	Tanzart mit Spezialschuhen	Bad an der Lahn	↘	spannende Handlung (engl.)	Affe, Weißhandgibbon	Mundart	von Wasser umgebenes Land	digitales Speichermedium (Abk.)	↘	Dringlichkeitsvermerk	↘	schmal; begrenzt	
unruhig, unstet	→							Inselstaat im Ind. Ozean	→										Sinnesorgan
Koseform für Großvater	→		12	Opernsängerin: ... Netrebko	→	Oper von Puccini				5		dunkelblauer Farbstoff				8			
italienisches Nudelgericht	→				1			außerdem, des Weiteren	→	Abchnitt d. Erdschichte					Gasthaus (engl.)		unbestimmter Artikel		
↗			Knoten im Textilgewebe			Kurzhalsgiraffe	Ausruf des Missfallens				Reiter-schau der Cowboys	Sprossenstiege							3
betagt, nicht jung	Schwermetall		Maßeinheit der elektr. Leistung	↘					4	ein Tasteninstrument spielen		9			eine Zahl				Gebets-schluss-wort
Nacht-lager im Freien					10	Binde-wort	Stadt in Nevada (USA)					Verbund dt. TV-Sender (Abk.)		Roman von Émile Zola					
Frau Jakobs im A. T.		11		alt-ägyptischer Gott					chem. Zeichen für Natrium	kaufmännisch: heute			7		Schwanz-lurch				flüchtiger Augenblick
geschickte Täuschung	von höchster Güte (ugs.)					Teil des Bruches (Mathematik)					2		Stuhl-teil				6		
↘			13	altindischer Gott						poetisch: Atem					aus-führen, verrichten				

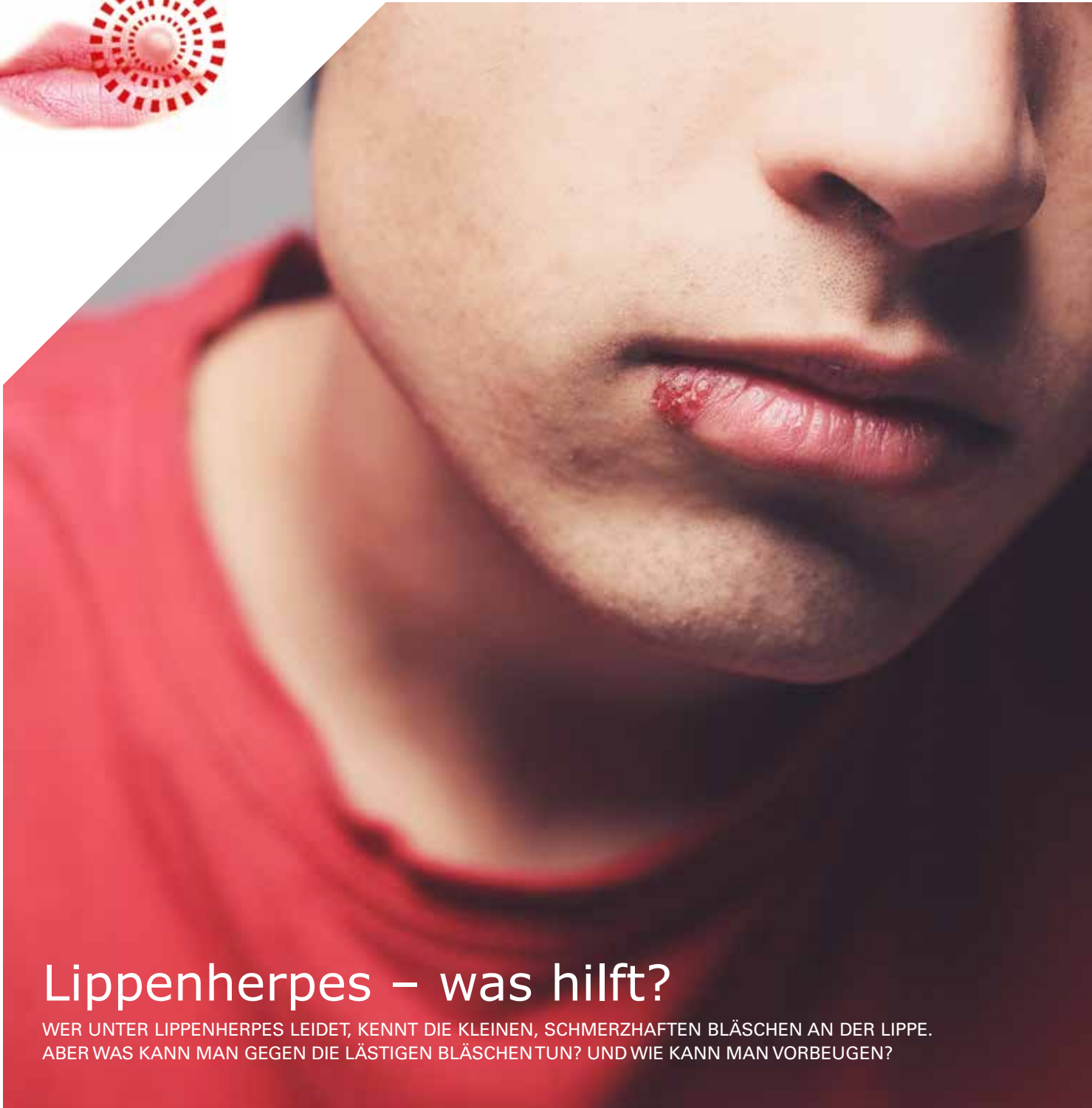
Das Lösungswort lautet: Gerechtigkeit

Lösungswort



Finde 10 Unterschiede bei den Bildern!





Lippenherpes – was hilft?

WER UNTER LIPPENHERPES LEIDET, KENNT DIE KLEINEN, SCHMERZHAFTEN BLÄSCHEN AN DER LIPPE. ABER WAS KANN MAN GEGEN DIE LÄSTIGEN BLÄSCHEN TUN? UND WIE KANN MAN VORBEUGEN?

Lippenherpes, auch als Herpes labialis bekannt, ist eine weit verbreitete Viruserkrankung, die durch das Herpes-simplex-Virus (HSV) verursacht wird. Es gibt zwei Haupttypen dieses Virus: HSV-1 und HSV-2. HSV-1 ist der häufigste Verursacher von Lippenherpes, während HSV-2 in erster Linie für Genitalherpes verantwortlich ist. Lippenherpes wird in der Regel durch engen Kontakt mit infizierten Personen übertragen, zum Beispiel durch Küssen oder die gemeinsame Verwendung von Geschirr oder Lippenstiften. Aber auch indirekter Kontakt, etwa über gemeinsam genutzte Handtücher, kann eine Infektion mit Herpes labialis begünstigen.

Behandlung von Lippenherpes

Als besonders effektiv bei der Behandlung von Lippenherpes gelten antivirale Salben oder Cremes mit Wirkstoffen wie zum Beispiel Aciclovir oder Penciclovir. Wer lieber auf Medikamente verzichtet, kann aber auch auf natürliche Hausmittel zurückgreifen:

Kühlung: Ein Eiswürfel, in ein Tuch gewickelt, kann die Schwellung und den Juckreiz reduzieren. Am besten waschen Sie das benutzte Tuch gleich anschließend in der Waschmaschine, um die Viren nicht weiter zu verbreiten.



Melisse: Melisse besitzt antivirale Eigenschaften und kann Lippenherpes-Symptome lindern. Tragen Sie einfach etwas Melissencreme oder Melissenöl vorsichtig auf die betroffenen Stellen auf – am besten mit einem Wattestäbchen, damit Sie die Viren nicht mit den Händen weiterverteilen.

Honig: Honig hat antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Eine dünne Schicht Honig auf der betroffenen Stelle kann helfen, die Viren abzutöten und eine weitere Verbreitung zu verhindern. Da Honig die offenen Stellen an den Lippenbläschen verschließt, reduziert er außerdem das Ansteckungsrisiko.

Teebaumöl: Herpes lässt sich mit Teebaumöl am wirkungsvollsten bekämpfen, wenn Sie es so früh wie möglich und in regelmäßigen Zeitabständen auf die betroffene Stelle auftragen. Allerdings darf Teebaumöl nicht unverdünnt auf die Schleimhäute gelangen. Zudem kann es bei manchen Menschen Kontaktallergien auslösen.

Zinksalbe: Zinksalben eignen sich vor allem bei bereits nässenden Lippenbläschen. Denn Zink wirkt entzündungshemmend und trocknet die Bläschen aus.

Schwarzer und grüner Tee: Die Gerbstoffe, die in schwarzem und grünem Tee enthalten sind, wirken entzündungshemmend und helfen auch bei Lippenherpes. Gießen Sie einfach heißes Wasser über einen Teebeutel, lassen Sie den Tee kurz ziehen und legen Sie den Teebeutel, sobald er etwas abgekühlt ist, für etwa zehn Minuten auf die Herpesbläschen.

Wie kann man die Ausbreitung von Lippenherpes verhindern?

- Um die Ausbreitung der Herpesviren zu verhindern, ist es vor allem wichtig, einige Hygieneregeln zu beachten:
- Vermeiden Sie direkten Kontakt mit den vom Herpes betroffenen Stellen, um eine Übertragung zu verhindern.
- Waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände, insbesondere nach Berührung der betroffenen Stellen.
- Teilen Sie keine persönlichen Gegenstände wie Handtücher oder Lippenpflegeprodukte mit anderen Personen.

Wie kann man Lippenherpes vorbeugen?

Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie einem Lippenherpes vorbeugen, zum Beispiel mit diesen:

- Vermeiden Sie Stress. Denn Stress kann Auslöser für Lippenherpes sein. Entspannungstechniken wie Meditation und regelmäßige Bewegung können helfen
- Stärken Sie Ihr Immunsystem. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige körperliche Aktivität.
- Vermeiden Sie direkten Kontakt mit Infizierten. Insbesondere bei akuten Ausbrüchen sollten Sie engen Kontakt mit infizierten Personen meiden.
- Verwenden Sie Sonnencreme. Ein Lippenbalsam mit hohem Lichtschutzfaktor schützt die Lippen vor zu viel Sonneneinstrahlung, die Lippenherpes begünstigen kann.

Hinweis: Bei schweren oder wiederkehrenden Lippenherpesfällen sollten Sie sich nicht auf Hausmittel verlassen, sondern eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

Wichtiges Angebot Ihrer BKK Salzgitter:

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

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:



Ihr exklusiver BKK-Vorteil -
15 EUR geschenkt!*

Sie erhalten mit unserem
Tarif **Mehr Zahn 80** immer
80 % Kostenerstattung
inklusive Vorleistung Ihrer BKK:

- > Zahnersatz, z. B. Implantate, Kronen, Brücken und Prothesen
- > Zahnersatz GKV-Regelversorgung (100 % inkl. Vorleistung der GKV)
- > Inlays
- > Knochenaufbau
- > Funktionsanalyse und -diagnostik
- > Keramikverblendungen (für alle Zähne, auch im nicht sichtbaren Bereich)



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

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

Ab
4,60 €
im Monat