

IN

Punkt **Gesundheit**



Das Magazin der BKK Salzgitter



Der perfekte Start
ins Berufsleben
S. 4



Uli Borowka live an
Schulen in Salzgitter
S. 5



„Gesund und S!cher“
Gesundheitstag bei Peiner
Träger GmbH S. 7



Reform des Pflegeversicherungsbeitrags

Zum 01.07.2023 hat der Gesetzgeber die Höhe und Berechnungsweise für den Pflegeversicherungsbeitrag geändert. Der Beitrag steigt grundsätzlich von 3,05 % auf 3,4 %. Kinderlose zahlen ab Vollendung des 23. Lebensjahres einen Zuschlag in Höhe von 0,6 %.

Gleichzeitig ist ab diesem Zeitpunkt die Höhe des Beitrages zur Pflegeversicherung bei mehreren Kindern abhängig von deren Alter. Berücksichtigt werden auch Stief-, Adoptivkinder und bereits verstorbene Kinder.

Folgende Staffelung gilt ab dem 01.07.2023:

Mitglieder ohne Kinder	= 4,00 %
Mitglieder mit einem Kind	= 3,40 %
Mitglieder mit 2 Kindern*	= 3,15 %
Mitglieder mit 3 Kindern*	= 2,90 %
Mitglieder mit 4 Kindern*	= 2,65 %
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern*	= 2,40 %

*unter 25 Jahren

Zuständig für die Umsetzung der neuen Beitragssätze sind die beitragsabführenden Stellen (Arbeitgeber, Deutsche Rentenversicherung, Zahlstellen, etc.). Nur wenn Sie Ihre Beiträge direkt an die Krankenkasse zahlen, wird sich diese mit Ihnen in Verbindung setzen. Aufgrund der Komplexität dieser Regelung und der kurzfristigen Bekanntgabe hat der Gesetzgeber für die Umsetzung eine Übergangsfrist bis zum 30.06.2025 eingeräumt.

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
S. 5 © Uli Borowka
S. 7 © Peiner Träger GmbH

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	
Der perfekte Start ins Berufsleben	4	Intern
Uli Borowka live an Schulen in Salzgitter	5	Intern
BKK Salzgitter Jahresergebnis 2022	6	Intern
„Gesund und Sicher“	7	Intern
Künstliche Intelligenz in der Medizin	8	Gesundheit
Naturkosmetik: Hautpflege von morgen?	10	Service
Was hilft gegen Schnarchen?	11	Service
Warum küssen wir uns eigentlich?	12	Partnerschaft
Bananen – krumm, aber gesund!	14	Ernährung
Unendlich erschöpft: ME/CFS	16	Gesundheit
Tanzen: Verjüngungskur für Körper und Geist	18	Sport
Achtsamkeit im Alltag	20	Psychologie
Herbstmenü	21	Rezept
Rätsel	23	Rätsel



Der perfekte Start ins Berufsleben

Mit unserer Aktion „Perfekter Berufsstart“ sprechen wir jedes Jahr potentielle Schulabgänger an.

Wer sich nach der Schulzeit für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden hat, ist bis 25 weiter über die Familie bei uns kostenlos mitversichert.

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine **eigene Krankenversicherung. Klar, bleibt man da bei uns versichert** und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal, bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, ob in einem unserer BKK-Unternehmen wie dem Salzgitter-Konzern, ALSTOM, FELS oder auch außerhalb, selbst Mitglied der BKK Salzgitter werden geht ganz einfach online www.bkk-salzgitter.de/mitgliedwerden oder QR Code nutzen.



Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 Sportgutscheine verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

Laurenz Oppermann
Svenja Heddendorp
Julia Katharina Schreiber
Jannik Sander
Jan-Paul Borgs
Jette Heidrun Friedrichs
Leon Homann
Jolina Dzialas
Sophie Vogt
Jason Lütge

Allen Teilnehmenden vielen Dank.

Uli Borowka live an Schulen in Salzgitter



Foto: © Uli Borowka

Der Ex-Fußballer Uli Borowka sprach vor Schüler*innen des Kranichgymnasiums und des Gymnasiums und der Realschule in Salzgitter Bad über seine Alkoholerkrankung und darüber, wie er seine Sucht letztlich doch besiegte. Eine weitere Veranstaltung ist an der Dr. Klaus-Schmidt Hauptschule bereits in Planung.

Seine fußballerische Bilanz kann sich sehen lassen: Er wurde mit Werder Bremen Deutscher Fußballmeister, er gewann den DFB- und sogar den Europapokal. Auch für die Nationalmannschaft stand er sechs Mal auf dem Platz. Er galt als einer der härtesten Zweikämpfer seiner Zeit! Doch gegen seinen schwersten Gegner hätte er den Zweikampf fast verloren: den Alkohol.

Uli Borowka hätte die Sucht fast mit dem Leben bezahlt: Im Jahr 2000 stürzte er volltrunken von einer Brücke und zog sich schwere Kopfverletzungen zu. Als er am nächsten Morgen blutüberströmt und noch immer betrunken in der Geschäftsstelle von Borussia Mönchengladbach auftauchte, organisierten ihm Weggefährten einen Platz in einer Suchtklinik.

Die Einladungen von Uli Borowka erfolgten durch Initiative des Präventionsrats Salzgitter und konnten dank finanzieller Unterstützung der BKK Salzgitter und BKK Public realisiert werden. Susanne Meyer, Leiterin Gesundheitsförderung der BKKn resümiert: „Uli Borowka hat die Jugendlichen in seinen Bann gezogen und durch seine sehr authentischen Darstellungen für den gesamten Suchtbereich sensibilisiert. Ich bin mir sicher, dass auch im Nachgang noch viel über diese Veranstaltungen gesprochen wird, denn Uli Borowka hat den Nerv getroffen: er sprach über seine Erfolge, seine Ängste, den Gruppenzwang und bekannte, dass er nie das Problem bei sich sondern immer bei anderen sah.“ Uli Borowka beantwortete die vielen Fragen der jungen Menschen sehr persönlich. Das Tabuthema Sucht, und nicht nur die Alkoholsucht, wurde so sehr anschaulich und ohne zu belehren in den Mittelpunkt gestellt.

BKK Salzgitter Jahresergebnis 2022

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Anzahl Vorjahr 2021	Anzahl Berichtsjahr 2022	Veränderungsrate gegenüber Vorjahr
Mitglieder	45.251	44.967	-0,63 %
Versicherte	57.630	57.200	-0,75 %

II. Einnahmen 2022

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	224.053.807,04	3.917,02	1,35 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	14.898.744,35	260,47	3,00 %
sonstige Einnahmen	971.261,25	16,98	-10,10 %
Einnahmen gesamt	239.923.812,64	4.194,47	1,40 %

III. Ausgaben 2022

Ausgabenblöcke	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Ärztliche Behandlung	40.070.848,74	700,54	6,64 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	9.586.434,08	167,60	4,20 %
Zahnersatz	3.111.513,37	54,40	-8,81 %
Arzneimittel	41.696.915,96	728,97	4,10 %
Hilfsmittel	8.993.783,32	157,23	1,64 %
Heilmittel	8.192.452,06	143,22	2,47 %
Krankenhausbehandlung	72.717.327,35	1.271,28	-5,08 %
Krankengeld	17.437.794,47	304,86	7,18 %
Fahrtkosten	7.733.878,12	135,21	15,53 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.707.010,50	47,33	1,19 %
Schutzimpfungen	2.136.173,22	37,35	40,14 %
Früherkennungsmaßnahmen	2.009.802,59	35,14	-4,08 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	804.150,91	14,06	-11,09 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	6.931.078,60	121,17	6,93 %
Dialyse	2.417.726,86	42,27	3,86 %
sonstige Leistungsausgaben	4.057.466,55	70,93	-5,10 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	230.604.356,70	4.031,54	1,61 %
Prävention (als Davonposition)	6.358.967,46	111,17	8,99 %

weitere Ausgaben 2022

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Verwaltungsausgaben	9.911.859,81	173,28	12,32 %
sonstige Ausgaben	2.743.900,89	47,97	-87,14 %
Ausgaben gesamt	243.260.117,40	4.252,80	-5,38 %

IV. Vermögen 2022

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	
Betriebsmittel	-460.416,14	-8,05	
Rücklage	10.484.384,36	183,29	
Verwaltungsvermögen	3.600.953,39	62,95	
Vermögen gesamt	13.624.921,61	238,20	

„Gesund und S!cher“

AUCH BEIM DIESJÄHRIGEN GESUNDHEITSTAG FÜR DIE BESCHÄFTIGTEN DER PEINER TRÄGER GMBH, DEUMU UND SALZGITTER MANNESMANN STAHLHANDEL GMBH WAR DIE BKK SALZGITTER WIEDER MIT VOR ORT.

Am 07.07.2023 herrschte in Peine reges Treiben beim Aktionstag „Gesund und S!cher“. Die BKK Salzgitter bot einen „Rauschbrillenparcours“ und Vorträge an. Viele Mitarbeiter*innen nutzten die Rauschbrillen, um zum Beispiel 1,3 Promille Alkohol bei Tag oder Nacht zu simulieren. Wer dann noch mit diesen Brillen „Übungen“ durchführte, wie z.B. Slalom mit der Sackkarre um Pylone, auf einer Linie laufen, Schlösser aufschließen oder einen Ball fangen, merkte eindeutig, wie sehr unter Alkoholeinfluss Wahrnehmung und Reaktion beeinflusst werden. Hiervon haben sich auch Beatrice Fiege, Geschäftsführerin Personal und Arbeitsdirektorin, Gabi Handke, Betriebsratsvorsitzende und Stefan Lichtinger, Leiter Personal aktiv überzeugen können. Auch die Vorträge zum Thema „Eigene Gewohnheiten verstehen, für Alltagssüchte sensibel sein“, für die die BKK Salzgitter eine Referentin von Team Gesundheit



V. l.: Beatrice Fiege, Geschäftsführerin Personal und Arbeitsdirektorin, Gabi Handke, Betriebsratsvorsitzende Stefan Lichtinger, Leiter Personal



Anton Zilin versucht unter Einfluss der Rauschbrille mit dem Stift einen Weg durch das Labyrinth zu finden.

Fotos: © Peiner Träger GmbH

engagiert hatte, waren gut besucht. Denn es gibt viele Bereiche, wo man sich und seine gewohnheitsmäßigen Rituale einmal überdenken kann, der Eine beim Thema Essen bzw. Süßigkeiten, der Andere beim Thema Schmerz- bzw. Schlaftabletten oder dem Rauchen.

Am diesjährigen Gesundheitstag wurden noch zahlreiche weitere Aktionen angeboten. Die Arbeitsmedizin führte Hautkrebsscreenings und Body Check Ups durch und Dan-Trim, das firmeneigene Fitnesscenter, bot den Mitarbeitenden die Möglichkeit, an einem Balance-Board ihren Gleichgewichtssinn zu überprüfen. Die Arbeitssicherheit nutzte die Veranstaltung, um den Umgang mit der persönlichen Schutzausrüstung zu schulen, wobei der Blick zugleich auf produktionsbedingte Risiken gelenkt wurde. Auch die DKMS-Registrierungsaktion für potenzielle Stammzellenspendern für Leukämieerkrankte war gut besucht.

Ein gelungener Tag mit großer Resonanz, der neben Wissensvermittlung und Sensibilisierung den Teilnehmenden auch viel Spaß gemacht hat.

Künstliche Intelligenz in der Medizin

IN DER MEDIZIN ENTSTEHEN DURCH KÜNSTLICHE INTELLIGENZ GANZ NEUE DIAGNOSE- UND BEHANDLUNGSMETHODEN – VON APPS FÜR DIE FRÜHERKENNUNG VON KRANKHEITEN BIS HIN ZU PERSONALISIERTEN KREBSTHERAPIEN.



Nicht erst seit der Entwicklung des Chatbots ChatGPT hat Künstliche Intelligenz – oder kurz KI – hierzulande den Alltag der meisten Menschen erreicht: Online-Händler oder Streaming-Anbieter wie Amazon oder Netflix nutzen KI, um auf Basis des bisherigen Nutzerverhaltens personalisierte Kaufempfehlungen oder Filmtipps zu generieren. In der Automobilindustrie werden KI-Systeme beispielsweise für die autonome Fahrzeugsteuerung eingesetzt. Finanzexperten wiederum bedienen sich Künstlicher Intelligenz, um Aktien- und Währungskurse zu analysieren und zuverlässigere Vorhersagen zu Entwicklungen auf den Finanzmärkten zu treffen.

Unter den Begriff „Künstliche Intelligenz“ fallen sämtliche Anwendungen, bei denen Maschinen menschenähnliche Intelligenzleistungen erbringen. Sie können also beispielsweise hinzulernen, Dinge beurteilen und Probleme lösen. Entsprechend setzen immer mehr Unternehmen auf Industrieanwendungen, Chatbots oder virtuelle Assistenten, um Abläufe zu optimieren, ihre Effizienz zu steigern und Kosten zu sparen.



Einsatz von KI in der Medizin

Auch in der Medizin spielen KI-Technologien eine wichtige Rolle. So gibt es nicht nur KI-Anwendungen, die den individuellen Insulinbedarf bei Menschen mit Diabetes bestimmen oder Pflegepersonal bei der Arbeit entlasten können. KI kann auch große Mengen an medizinischen Daten auswerten und Muster erkennen. Das hilft Ärztinnen und Ärzten dabei, Krankheiten schneller zu diagnostizieren und Patientinnen und Patienten besser zu behandeln. Seltene Erkrankungen oder untypische Krankheitsbilder können mithilfe von Künstlicher Intelligenz ebenfalls schneller erkannt werden. In der Kardiologie wird Künstliche Intelligenz beispielsweise dazu genutzt, Langzeit-EKGs auszuwerten und mögliche Herz-Rhythmusstörungen innerhalb kürzester Zeit zu entdecken. Pharmaunternehmen nutzen KI für die Suche nach neuen Wirkstoffen und die Entwicklung von Medikamenten. Außerdem liefern KI-Programme heute schon gute Ergebnisse bei der Auswertung von medizinischen Bildaufnahmen und der Erkennung von Hautkrebs. Dabei kommt der KI die Rolle eines digitalen Assistenten zu – über die richtige Diagnose und Therapie entscheidet aber weiterhin der Mensch, im Falle von Hautkrebs also die Hautärztin oder der Hautarzt.

Voraussetzungen für den Einsatz von KI in der Medizin

Mit großen Datenmengen und dem Einsatz von Big-Data-Analysen sowie Künstlicher Intelligenz lassen sich Diagnostik und Therapien in vielen Bereichen verbessern. Dabei bilden Gesundheitsdaten von Patientinnen und Patienten die Basis für neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Und das hilft dabei, neue Therapien, etwa gegen seltene oder chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herzinsuffizienz oder Krebs, patientenorientierter und personalisiert für jede und jeden Einzelnen zu entwickeln.

Deshalb will das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit der „Medizininformatik-Initiative“ unter anderem Daten aus der Patientenversorgung und der Forschung zusammenführen. Damit sollen die notwendigen Voraussetzungen geschaffen werden, um diese Daten für KI überhaupt zugänglich zu machen. Die grundlegenden Rahmenbedingungen für den Einsatz Künstlicher Intelligenz hat die Bundesregierung in ihrer „Strategie Künstliche Intelligenz“ festgelegt.

Patientenrechte, Datenschutz und Co.

Gesundheitsdaten sind besonders sensibel. Entsprechend müssen beim Einsatz von KI in der Medizin auch rechtliche, ethische und gesellschaftliche Fragen geklärt werden, zum Beispiel, wenn es um den Datenschutz oder um die Art der Datennutzung geht. Diese Themen sind auch Teil des neuen Gesundheitsdatennutzungsgesetzes (GDNG) der Bundesregierung.

Europäischer Raum für Gesundheitsdaten

Die EU beschäftigt sich derzeit mit der Erarbeitung eines „Europäischen Gesundheitsdatenraums“, dem „European Health Data Space“ (EHDS). Der EHDS soll dazu dienen, die einzelnen Gesundheitssysteme der EU-Staaten durch den sicheren und effizienten Austausch von Gesundheitsdaten besser miteinander zu verknüpfen. So stehen Patientendaten auch im Ausland zur Verfügung, sollte es beispielsweise auf Reisen zu einer Erkrankung oder einem Unfall kommen. Mit dem EHDS sollen die medizinische Versorgung, die Forschung und die Infrastruktur der einzelnen Gesundheitssysteme insgesamt verbessert werden. Geplant ist, bis 2025 die Grundlagen für den Europäischen Gesundheitsdatenraum zu schaffen.

Weitere Informationen zum Thema KI in der Medizin:

<https://www.bmbf.de/bmbf/shareddocs/kurzmeldungen/de/was-ki-fuer-die-medizin-bedeutet.html>

Weitere Informationen zum European Health Data Space (EHDS):

https://health.ec.europa.eu/ehealth-digital-health-and-care/european-health-data-space_de

Naturkosmetik: Hautpflege von morgen?

NATÜRLICHE WIRKSTOFFE UND BIO-PRODUKTE LIEGEN IM TREND – AUCH BEI KOSMETIK. ABER WAS MACHT NATURKOSMETIK AUS? UND IST SIE WIRKLICH VERTRÄGLICHER ALS ANDERE PRODUKTE?

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher achten auf eine gesunde, nachhaltige und ökologische Lebensweise. Dieser Trend macht auch vor Kosmetikprodukten nicht Halt: Immer mehr Menschen greifen auch bei Duschgel, Cremes und Co. auf natürliche Inhaltsstoffe zurück. Dem Statistikportal Statista zufolge hat sich der Umsatz mit Naturkosmetik in Deutschland in den letzten zehn Jahren etwa verdoppelt – auf knapp 1,5 Milliarden Euro im Jahr 2021.

Was versteht man unter Naturkosmetik?

Generell dürfen in zertifizierter Naturkosmetik zum Beispiel keine Inhaltsstoffe auf Erdölbasis, Silikone und Polyethylenglykole (PEG) vorkommen. Auch mineralölbasiertes Mikroplastik und viele Konservierungsstoffe sind tabu.

Naturkosmetik enthält im Vergleich zu herkömmlichen Produkten oft weniger und vor allem natürliche Inhaltsstoffe und gilt als besser verträglich. Häufig finden sich darin Wirkstoffe von Pflanzen wie Aloe vera, die Entzündungen oder Sonnenbrand lindern. Jojobaöl ist besonders für trockene Haut geeignet, Kamille und Johanniskraut wirken beruhigend. Sogar für die Hautpflege bei Neurodermitis gibt es Naturkosmetik-Produkte, die kein Parfum, bedenkliche Inhaltsstoffe oder Kunststoffverbindungen enthalten und die laut Öko-Test gut verträglich sind.



Wie verträglich ist Naturkosmetik?

Naturkosmetik ist im Grunde für alle Menschen geeignet. Aber auch natürliche Produkte können Hautreizungen oder Allergien auslösen. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) zufolge gilt das unter anderem für Naturstoffe wie Perubalsam, Lanolin oder Wollwachsalkohole sowie für einige ätherische Öle, zum Beispiel Eukalyptus-, Bergamotte-, oder Zitronenöl. Daher sollten Menschen mit Kontaktallergien auch bei Naturkosmetik unbedingt die Liste der Inhaltsstoffe prüfen.

Außerdem ist „Naturkosmetik“ kein gesetzlich geschützter Begriff. In vielen scheinbar „natürlichen“ Produkten finden sich chemische Substanzen. Zur besseren Orientierung gibt es deshalb Naturkosmetik-Siegel, die strenger sind als das Gesetz und mehr Inhaltsstoffe verbieten als die EU-Kosmetik-Verordnung. Dazu gehören etwa die Gütezeichen von „COSMOS“/„BDIH“, „Natrue“ oder das Label des DAAB. Diese Siegel helfen dabei, Produkte zu finden, die nicht nur verträglich für die Haut sind, sondern auch für die Umwelt – und damit einen Beitrag leisten für eine gesunde Zukunft von uns allen.





Was hilft gegen Schnarchen?

SCHNARCHEN IST VOR ALLEM FÜR DIE PERSON UNANGENEHM, DIE NEBEN DEM SCHNARCHER ODER DER SCHNARCHERIN SCHLÄFT. ABER WIE KOMMT ES EIGENTLICH ZUM NÄCHTLICHEN SCHNARCHKONZERT? UND WAS KANN MAN DAGEGENTUN?

Alles, was die oberen Atemwege im Schlaf blockiert oder einengt, kann Schnarchen verursachen. Das kann ein Schnupfen sein, eine Allergie, eine verkrümmte Nasenscheidewand, Polypen oder eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen. Auch Rauchen, Alkohol und Übergewicht fördern das Schnarchen. Die typischen Schnarchgeräusche entstehen in den oberen Atemwegen. Im Schlaf erschlafft die Rachenmuskulatur und die oberen Luftwege verengen sich. Deshalb müssen wir stärker ein- und ausatmen und die Luft wird mit mehr Druck durch die Atemwege geleitet. Dadurch beginnen Gaumen und Zäpfchen zu vibrieren und rufen so das Schnarchgeräusch hervor.

Tipps gegen das Schnarchen:

1. Häufig ist Übergewicht ein Grund für das Schnarchen. Schon ein paar Kilo weniger können helfen, das Schnarchen zu reduzieren. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt Sie nicht nur beim Abnehmen, sondern wirkt auch dem Schnarchen entgegen.
2. Befreien Sie Mund, Nase und Rachen vor dem Schlafengehen von Schleim, zum Beispiel durch Nasensprays auf Meersalzbasis oder mit Spülungen.

3. Schlafen Sie, wenn möglich, nicht auf dem Rücken, sondern in Seitenlage. Das hilft dabei, die Atemwege freizuhalten.
4. Verzichten Sie auf Schlafmittel.
5. Trinken Sie vor dem Schlafengehen keinen Alkohol. Verzichten Sie aufs Rauchen, denn das irritiert die Schleimhäute und lässt sie anschwellen.
6. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine gesunde Schlafumgebung. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und gut belüftet sein.

Tip: Sollte das Schnarchen trotz aller Bemühungen nicht besser werden, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, die oder der Ihnen weitere Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen kann.

Warum küssen wir uns eigentlich?

KÜSSEN GEHÖRT WOHL MITUNTER ZU DEN SCHÖNSTEN DINGEN IN EINER LIEBESBEZIEHUNG – UND ES HAT EINE LANGE TRADITION...



Ob zur Begrüßung, zum Abschied, beim Kuschneln oder einfach zwischendurch – regelmäßiges Küssen gehört für die meisten Paare zum Alltag dazu. Aber woher kommt das Küssen eigentlich? Die Antwort auf diese Frage ist unter Forschenden bis heute umstritten. Sigmund Freud war Anfang des 20. Jahrhunderts davon überzeugt, dass das Küssen aus dem Saugen von Babys an der mütterlichen Brust heraus entstanden ist. Das Bedürfnis, gestillt zu werden, lege der Mensch nie wieder ab – und versuche zeitlebens, dieses Verlangen mit Küssen zu befriedigen.

Unterschiedliche Thesen

Einige Jahre später äußerte der britische Zoologe Desmond Morris die Vermutung, das Küssen habe sich aus einem einstigen Fütterungsritual der menschlichen Vorfahren entwickelt, bei dem vorgekaute Nahrung von der Mutter zum Kind weitergegeben wurde. Eine weitere These ist,

dass sich unsere Vorfahren zur Kontaktaufnahme gegenseitig im Anal- oder Genitalbereich beschnüffelten und ableckten. Dieses Ritual könnte schwierig geworden sein, als sich unsere Ahnen aufrichteten und begannen auf zwei Beinen zu gehen. Daher könnten sie den Kuss einfach nach oben zum Mund verlagert haben.

Welche Theorie wirklich zutrifft, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Unstrittig ist aber, dass es beim Küssen in erster Linie darum geht, Zuneigung und Liebe auszudrücken. Neuere Untersuchungen zeigen außerdem, dass Küssen eine wichtige Rolle bei der Partnerwahl spielt. Denn beim Küssen setzt das Gehirn nicht nur Glückshormone frei. Es werden auch Geruchs- und Botenstoffe ausgetauscht, die im Speichel, der Zunge und der Mundschleimhaut enthalten sind. Diese Stoffe nehmen wir beim Riechen und Schmecken wahr und sie verraten uns, ob unser Gegenüber die geeignete Partnerin oder der geeignete Partner für uns sein könnte. Denn nur wer angenehm riecht und schmeckt, kommt in unsere engere Auswahl.



Küssen will gelernt sein

Doch auch die Art des Küssens ist entscheidend, meint der Berliner Psychotherapeut und Autor Wolfgang Krüger, der in seinem Buch „So gelingt die Liebe“ Tipps fürs Küssen und für eine glückliche Partnerschaft gibt. „Die meisten Frauen würden sich auf keine Beziehung mit einem Mann einlassen, den sie nicht gut küssen können“, erklärt der Experte. „Sie spüren, dass die Art des Küssens viel über den anderen aussagt: Sein Temperament, seine Fähigkeit zur Kooperation, zum Zuhören, aber auch zum Ausdrücken eigener Gefühle. Insofern ist das Küssen – ähnlich wie das Tanzen – ein deutlicher Hinweis darauf, wie später die Partnerschaft laufen wird.“ Einen „guten“ Küsser zu finden, sei indes ein Glücksfall, meint Krüger. Denn Küssen erfordere ganz unterschiedliche Eigenschaften: „Man muss zuhören können, aber körperlich auch reden, man muss das richtige Tempo, die richtige Intensität finden.“

Aber natürlich gibt es nicht nur den leidenschaftlichen Kuss unter Geschlechtspartnern. Wir küssen auch unsere Kinder, begrüßen Freunde mit Wangenküssen und bei einigen Tierliebhabern bekommt sogar das Haustier hin und wieder einen Schmatzer ab. Manche Menschen küssen aber auch Reliquien oder religiöse Symbole als Zeichen der Ehrerbietung und des Respekts.

Nicht überall küsst man sich

Dabei ist Küssen keineswegs auf der ganzen Welt verbreitet. „Nur die Hälfte der Kulturen praktiziert den romantischen Kuss“, erklärt Wolfgang Krüger. „Er ist in Nordamerika seltener, in Südamerika sehr selten und in Europa normal.“ In manchen Kulturen werde das Küssen in der Öffentlichkeit als peinlich empfunden, beispielsweise in Japan. Hierzulande gehört es heute zum alltäglichen Bild, dass Menschen sich auf offener Straße küssen. Dabei, meint der Psychologe, sei Küssen viel intimer und emotional brisanter als Geschlechtsverkehr. „Sex gibt es auch ohne Liebe, aber das Küssen hat fast eine politische Botschaft: Hier lieben sich zwei Menschen und dies ist grenzüberschreitend“, sagt Krüger. „Hier sind die Geschlechter egal, das Alter, die Nationen.“

Kussforschung

Mit dem Küssen beschäftigt sich eine eigene Forschungsdisziplin: In der Philematologie werden psychologische, physiologische sowie soziale und kulturelle Aspekte des Küssens und des Kusses untersucht. Der Begriff Philematologie setzt sich aus den altgriechischen Wörtern „philema“ für „Kuss“ und „logos“ für „Lehre“ zusammen.

Kussverhalten

Philematologen haben beispielsweise herausgefunden, dass zwei Drittel der Menschen weltweit den Kopf beim Küssen nach rechts neigen. Außerdem haben sie errechnet, dass jeder Mensch in 70 Lebensjahren durchschnittlich mehr als 76 Tage mit Küssen verbringt.

Wer küsst noch?

Nicht nur Menschen küssen sich. Auch bei Schimpansen kommen Küsse als Zeichen der Zuneigung vor, vor allem unter Bonobos. Dies geschieht aber deutlich seltener als beim Menschen.

Wer gerne küsst, kann aber nicht nur ein politisches Statement abgeben, sondern auch etwas für seine Gesundheit tun. Denn das Küssen bringt den Stoffwechsel auf Trab und die Pulsfrequenz steigt, dadurch wird die Durchblutung gefördert. Außerdem werden Nervenzellen angeregt, Botenstoffe aktiviert und neben Adrenalin auch die als „Glückshormone“ bekannten Hormone Serotonin, Dopamin und Oxytozin ausgeschüttet. Und das ist gut für unsere Psyche. „Zudem ist der ausgetauschte Speichel gut für das Immunsystem und die Zähne, da antimikrobielle Enzyme Karies und Parodontose vorbeugen“, sagt Krüger. „Und schließlich ist erwiesen: Wer viel küsst, hat weniger Falten, da dabei alle 34 Gesichtsmuskeln auf einmal trainiert werden.“

Bananen – krumm, aber gesund!

BANANEN GEHÖREN FÜR VIELE ZU DEN BELIEBTESTEN OBSTSORTEN. ABER WARUM IST DIE BANANE EIGENTLICH KRUMM? UND WAS MACHT SIE SO GESUND?



Die Beere sucht das Licht

Aus botanischer Sicht zählt die Banane zu den Beeren, ebenso wie die Tomate, die Gurke oder der Kürbis. Bananen wachsen an Stauden. Solange sie noch klein sind und zwischen den Blättern herauswachsen, wachsen sie in Richtung Boden. Werden sie größer und fallen die Blätter ab, wenden sie sich zunehmend dem Licht zu und wachsen nach oben. Durch diesen Richtungswechsel entsteht die typische Krümmung der Banane.

Gesunde Powerfrucht

Bananen sind sehr nährstoffreich und können daher – in Kombination mit anderen Obst- und Gemüsesorten – einen Beitrag zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung leis-

ten. Bananen liefern dem Körper wichtige Spurenelemente, Ballaststoffe und Mineralien wie Kalium und Magnesium sowie Vitamine, vor allem Vitamin B6 und Vitamin C. Außerdem enthalten sie kaum Fett und wenig Eiweiß, dafür sind sie reich an Kohlenhydraten.

Drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät dazu, täglich mindestens drei Portionen – das entspricht etwa 400 Gramm – Gemüse und zwei Portionen – also 250 Gramm – Obst zu essen. Mit einem Gewicht von etwa 120 Gramm und circa 100 Kilokalorien entspricht eine Banane bereits einer Portion Obst. Zu den wichtigen Obst- und Gemüsesorten gehören übrigens auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen und ungesalzene Nüsse.

Gelbe Energielieferanten

Bananen enthalten viel Zucker – in Form von Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und dem Doppelzucker Saccharose. Je reifer die Banane ist, desto mehr Zucker enthält sie. Dadurch liefern Bananen dem Körper schnell Energie – und machen satt.

Gut für den Blutzuckerspiegel

Obwohl Bananen viel Zucker enthalten, haben sie einen verhältnismäßig niedrigen glykämischen Index (GI). Lebensmittel mit niedrigem GI werden langsamer vom Körper aufgenommen und sorgen so nur für einen allmählichen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Je grüner und unreifer die Banane ist, desto weniger beeinflusst sie den Blutzuckerspiegel. Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten daher lieber zu grünen als zu reifen und gelben Früchten greifen.

Beruhigung für Magen und Darm

Bananen können bei Magen-Darm-Problemen helfen. Denn sie regulieren die Verdauung bei Durchfall und auch bei Verstopfung. Das liegt vor allem am enthaltenen Ballaststoff Pektin. Studien haben gezeigt, dass grüne Bananen bei Kindern mit Verstopfung die Verdauung anregt und bei Babys mit Durchfall gegen die Schmerzen hilft. Auch gegen Sodbrennen sind Bananen ein beliebtes Mittel, denn sie gleichen den sauren pH-Wert im Magen aus.

Kalium schützt Herz und Niere

Bananen sind auch gut für Herz und Nieren. Denn sie enthalten viel Kalium – und das wirkt blutdrucksenkend. Auch für eine gesunde Nierenfunktion ist Kalium wichtig. Pro 100 Gramm enthält die Banane etwa 358 Milligramm davon. Zur Prävention von Bluthochdruck und Schlaganfällen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine tägliche Kaliumzufuhr von 3.500 bis 4.700 Milligramm.



Tipp: Aus überreifen, braunen Bananen können Sie zum Beispiel einen Smoothie, einen Bananen-Milchshake oder Bananen-Eis machen. In diesem Fall gilt: Je reifer, desto besser.





Unendlich erschöpft: ME/CFS

MENSCHEN MIT ME/CFS, KURZ FÜR MYALGISCHE ENZEPHALOMYELITIS/CHRONISCHES FATIGUE SYNDROM, LEIDEN UNTER STARKER ENTKRÄFTUNG, SCHMERZEN, REIZÜBEREMPFINDLICHKEIT UND SOZIALER ISOLATION. DENN FÜR EIN NORMALES ALLTAGSLEBEN SIND SIE MEIST ZU SCHWACH. ABER WAS WEISS MAN EIGENTLICH ÜBER DIE ERKRANKUNG?

ME/CFS ist eine neuroimmunologische Multisystemerkrankung mit vielen möglichen Beschwerden, die je nach Ausprägung zu einer schweren Behinderung, zu Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit führen kann. Zu den typischen Symptomen von ME/CFS gehören unter anderem starke Erschöpfung, eine geringe Belastbarkeit, Schmerzen sowie Konzentrations-, Merk- und Wortfindungsstörungen, die auch als „Brain Fog“ bezeichnet werden. Hinzu kommt eine Überempfindlichkeit auf Sinnesreize wie Licht oder Geräusche.

Wie äußert sich ME/CFS?

Die Symptome können sich schon nach leichten körperlichen oder geistigen Aktivitäten verschlimmern – und dieser Zustand, der unter Fachleuten als Post-Exertional Malaise (PEM) bekannt ist, kann stunden-, wochen- oder gar monatelang anhalten. ME/CFS schränkt die Lebensqualität oft stark ein. Manche Menschen sind dauerhaft so massiv eingeschränkt, dass sie die meiste Zeit im Bett verbringen müssen und viel Unterstützung benötigen. Schwerstbetroffene müssen oft in abgedunkelten Räumen liegen und können sich nur flüsternd mit Angehörigen verständigen. Mehr als 60 Prozent der Erkrankten sind Schätzungen zufolge arbeitsunfähig. In Deutschland waren vor der Covid-

19-Pandemie rund 350.000 Menschen von ME/CFS betroffen, im Jahr 2021 stieg die Zahl laut der Kassenärztlichen Bundesvereinigung auf knapp 500.000, Tendenz steigend. Weltweit sind etwa 17 Millionen Menschen an ME/CFS erkrankt.

Welche Ursachen hat ME/CFS?

Wodurch ME/CFS genau ausgelöst wird, ist bislang nicht geklärt. Fachleute vermuten, dass das Immun- und das Nervensystem in ihrer Funktion gestört sind. Neuere Studien deuten auf eine Autoimmunerkrankung und eine Störung des Energiestoffwechsels als Ursache hin. Häufig beginnt die Erkrankung nach einem Infekt, wie Pfeifferschem Drüsenfieber, einer Grippe, einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus oder einer Covid-19-Erkrankung.

Wie lässt sich ME/CFS diagnostizieren?

Oft dauert es lange, bis die Diagnose ME/CFS gestellt wird, denn Beschwerden wie eine anhaltende Erschöpfung oder Schmerzen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Deshalb müssen Betroffene unter Umständen mit zahlreichen Untersuchungen bei Ärztinnen und Ärzten unter-



schiedlicher Fachrichtungen rechnen. Unterstützung bei der Diagnose kann zum Beispiel der Handkraft-Test leisten, der ein messbares Absinken der Muskelleistung nach erfolgter Anstrengung anzeigt. Erste Anlaufstelle ist meist die hausärztliche Praxis. Sind weiterführende Untersuchungen vonnöten, werden Betroffene an eine Fachärztin oder einen Facharzt überwiesen. Erkrankte Kinder und Jugendliche werden von ihrer Kinderärztin oder ihrem Kinderarzt betreut.

Therapien? Fehlanzeige

In der US-amerikanischen Leitlinie des „Centers for Disease Control and Prevention (CDC)“ wird ME/CFS-Patientinnen und -Patienten keine Therapie empfohlen, die physische Aktivitäten oder Übungen beinhaltet. Denn bei ME/CFS führt die Aktivierungstherapie – anders als bei anderen Erkrankungen – zu einer Verschlechterung des Zustands der Betroffenen.

Bislang ist ME/CFS nicht heilbar. Medikamente gegen die Krankheit fehlen ebenfalls. Lediglich einzelne Symptome wie Schmerzen, Kreislaufprobleme oder Schlafstörungen lassen sich gezielt behandeln. Betroffene brauchen daher in der Regel eine individuelle Therapie zur Linderung ihrer Beschwerden.

Weitere Informationen:

- Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e.V.:
<https://www.mecfs.de/>
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):
<https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-von-mecfs.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (in englischer Sprache):
<https://www.cdc.gov/me-cfs/healthcare-providers/index.html>



Tanzen: Verjüngungskur für Körper und Geist

TANZEN MACHT NICHT NUR SPASS, SONDERN IST AUCH GESUND UND GUT FÜR DAS GEHIRN. FÜNF GRÜNDE, WARUM ES SICH LOHNT SICH REGELMÄSSIG AUF DIE TANZFLÄCHE ZU WAGEN:

1. Tanzen ist gesund

Tanzen hat viele positive Effekte auf den Körper: Es trainiert Herz und Kreislauf sowie die großen Muskelgruppen des Körpers, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Außerdem trainieren wir beim Tanzen unseren Gleichgewichtssinn, das mindert die Gefahr von Stürzen. Und gleichzeitig macht uns das Tanzen auch reaktionsschneller und beweglicher und das hilft fit zu bleiben – bis ins hohe Alter.

2. Tanzen macht glücklich

Die rhythmische Bewegung zur Musik fördert auch unser psychisches Wohlbefinden. Beim Tanzen schüttet unser Gehirn die Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Zudem sorgt das Tanzen dafür, dass das Stresshormon Cortisol im Körper reduziert wird und wir uns unbeschwerter und fröhlicher fühlen.

3. Tanzen trainiert das Gehirn

Tanzen ist auch ein prima Training für das Gehirn. Schrittfolgen und Choreografien zu erlernen, sich gleichzeitig im Rhythmus der Musik zu bewegen – und das auch noch mit



einer Tanzpartnerin oder einem Tanzpartner –, erfordert viel Konzentration und Koordinationsvermögen. Das schult Gehirn und Gedächtnis. Regelmäßiges Tanzen mit komplizierten Schrittfolgen und Drehungen kann sogar zur Folge haben, dass in unserem Gehirn zusätzliche neuronale Verbindungen entstehen.

4. Tanzen verbessert das räumliche Denken

Zahlreiche Studien haben inzwischen gezeigt, dass Tanzen das räumliche Denken fördert. Schulkinder und Jugendliche, die viel tanzen, schnitten bei verschiedenen Geometrie-Tests besser ab als Kinder, die lediglich kurz oder noch nie getanzt hatten.

5. Tanzen ist Prävention

Sogar bei Menschen im hohen Alter fördert das Tanzen die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn. Studien beweisen, dass man durch Tanzen einer Demenz vorbeugen kann. Eine Demenz im frühen Stadium kann durch regelmäßige Bewegung im Rhythmus der Musik sogar aufgehalten werden.

Tipp: Wer Lust hat mit dem Tanzen anzufangen oder alte Tanzkenntnisse wieder auffrischen möchte, findet Tanzschulen sowie geeignete Kurse für jedes Alter unter www.tanzen.de.

Achtsamkeit im Alltag

DURCH ACHTSAMKEITSÜBUNGEN KANN MAN LERNEN GANZ IM HIER UND JETZT ZU LEBEN UND DIE KLEINEN DINGE DES LEBENS MEHR ZU GENIESSEN. PROBIEREN SIE'S DOCH MAL AUS – ZUM BEISPIEL MIT DIESEN TIPPS.



1. **Morgenroutine:** Beginnen Sie Ihren Tag bewusst und ohne Eile. Gönnen Sie sich ein paar Minuten für eine kurze morgendliche Meditation oder Atemübungen. Nehmen Sie sich und Ihr Befinden bewusst wahr und denken Sie daran, was Sie an diesem Tag erreichen möchten. Dieser Moment der Ruhe und Selbstreflexion hilft, den Tag gelassener anzugehen.
2. **Bewusst essen:** Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeiten – ohne sich vom Smartphone oder anderen Dingen ablenken zu lassen. Nehmen Sie den Geschmack, den Duft und die Beschaffenheit Ihres Essens bewusst wahr und konzentrieren Sie sich ganz auf das Essen. Das unterstützt Sie dabei, sich besser in Ihren Körper einzufühlen.
3. **Atemübungen:** Wenn Sie zwischendurch mal ein paar Minuten Zeit für sich haben, setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Fühlen Sie bewusst jeden einzelnen Atemzug. Die Entspannung stellt sich bei dieser Übung ziemlich schnell ein.
4. **Spaziergänge:** Gehen Sie spazieren und nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr. Achten Sie auf die Landschaft, auf Geräusche, Gerüche und Farben, die Sie umgeben. Versuchen Sie andere Gedanken auszublenden und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Gerade Spaziergänge in der Natur haben oft eine beruhigende und inspirierende Wirkung.
5. **Pausen von Smartphone und Co.:** Nehmen Sie sich regelmäßige Auszeiten von Computer, Handy, Fernseher und Co. und widmen Sie sich für eine gewisse Zeit ganz bewusst anderen Aktivitäten. Egal, ob Sie ein Buch lesen, sich mit Freundinnen oder Freunden treffen oder malen – Hauptsache, Sie haben keinen Bildschirm vor sich. Und wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind: Hören Sie Ihrem Gegenüber aufmerksam zu und gehen Sie auf ihn oder sie ein. Diese Form der achtsamen Kommunikation stärkt die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen.
6. **Sich selbst spüren:** Gönnen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder kurze Achtsamkeitspausen. Schließen Sie die Augen, atmen Sie bewusst tief ein und aus und fühlen Sie, wie es Ihnen gerade geht und was um Sie herum geschieht. Spüren Sie sich selbst mit allen Sinnen. Diese kurzen Achtsamkeitspausen machen gelassener und bauen Stress ab.
7. **Dankbar sein:** Die meisten von uns haben viele Dinge, für die sie dankbar sein können. Das kann die eigene Gesundheit sein, die Kinder, der Partner oder die Partnerin oder eine Aufgabe, die uns Tag für Tag erfüllt. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit und denken Sie darüber nach, wofür Sie im Leben dankbar sind. Das hilft, den Fokus auf positive Dinge zu lenken.



Herbstmenü

Kopfsalat mit Apfel
und Cranberry



Plumenkohlschnitzel



Kaiserschmarrn



Kopfsalat mit Apfel und Cranberry

1	Kopfsalat
1	säuerlicher Apfel
200 g	Cranberrys
1	Teelöffel Honig
1/2	Teelöffel Senf
4 EL	Apfelessig
6 EL	Olivenöl
50 ml	Apfelsaft
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Apfel entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Apfelsaft, dem Senf und dem Honig eine Vinaigrette machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing über Salat und Apfel und die Cranberrys geben. Sanft vermischen.



Plumenkohlschnitzel

1	Blumenkohl
2 EL	Mehl
2	Eier
50 g	Paniermehl
100 g	Butter
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und waschen, anschließend in Salzwasser al dente kochen. Den abgetropften und erkalteten Blumenkohl in Scheiben schneiden. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer mischen, die Eier verrühren und jede Blumenkohlscheibe erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Blumenkohl-Schnitzel von beiden Seiten in der erhitzten Butter braten.

Dazu schmecken besonders gut Salzkartoffeln mit Kräuterdipp.



Kaiserschmarrn

4 EL	Butter
4	Eier
125 g	Mehl
125 ml	Milch
80 g	Rosinen eingeweicht
4 Prise	Salz
40 g	Zucker
1 EL	Puderzucker zum Bestreuen



Zubereitung:

Das Mehl in etwas Milch und Salz zu einem leicht dicken Teig anrühren. Einige Minuten ruhen lassen. Dann Eier untermischen. Die Pfanne gut erhitzen, dann das Bratfett darin gut heiß werden lassen und den ersten Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Den Deckel darauf setzen und den Pfannenkuchen schön golden backen, wenden und wieder zudecken.

Die andere Seite ebenfalls golden backen. Mit einer Gabel oder einer Holzspachtel den Pfannenkuchen in mundgerechte Stücke zerreißen. Die eingeweichten Rosinen dazugeben und alles mit etwas Zucker bestreuen. Nochmals ohne Deckel weiterbacken, bis der Zucker zerschmolzen ist. Heiß anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Mit Zwetschgenröster oder eingelegten Kirschen servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

Sammlung altnord. Dichtung	sich täuschen	Augendeckel	Musical von A. Lloyd Webber	Vorbedeutung	Registatur	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)	Zimmerwinkel	Hauptstadt von Tibet	griechischer Götterbote	fein, zart; spitzfingig	blass-roter Farbton	Rettenshelfer (Kurzwort)
Zwangslage, Klemme						eine Blume; ein Gewürz				Polster-, Ruhemöbel		2
Treibschlag (Golf, Tennis)	6				deutscher Zeichner u. Dichter (Wilhelm)			4	von drinnen nach draußen (ugs.)			Leumund, Ansehen
						lockern	Frisiergerät			südtal. Hafenstadt in Apulien		
hoher kathol. Würden-träger	Fluss durch München	Längenmaß	Sohn Abrahams im A. T.	franz. Stadt an der Rhone					politischer Fanatiker	früherer dt. Städtebund	festgelegte Preisgrenze	eine Baitin
			7			Festkleid; Festkonzert	Vertretung, Ersatzkraft					8
einzigartig	nervöse Muskelzuckung		Elektronikmesse in Berlin	Schiffsleinvand				Verknüpfung im Internet (engl.)		US-Boxlegende (Muhammad)		Weltorganisation (Abk.)
griechische Halbinsel					Bewohner eines Erdteils				9	Abkürzung für Obergeschoss	Tapferkeit	
			1	amerik. Komiker, Regisseur (Woody)				ital. Komponist (Gioachino)				
Postsendung	Sportgröße; bestes Pferd	3				Beschuldigung					Töpfermaterial	

Das Lösungswort lautet: Fachkraft

Lösungswort



Finde 10 Unterschiede bei den Bildern!



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!²

Mit unserem Tarif **Mehr Sehen**
erhalten Sie 100 % Kostenerstattung für:

- › Brillen und Kontaktlinsen, bis zu 300 EUR innerhalb von zwei Kalenderjahren (inklusive z. B. Brillenreparaturen und Sehstärkenbestimmung)
- › Operationen zur Behebung von Fehlsichtigkeit (z. B. LASIK), einmalig insgesamt 1.000 EUR für beide Augen¹
- › Soforthilfe bei Erblindung durch einen Unfall, einmalig 10.000 EUR
- › Vorsorgeuntersuchungen durch Augenärzte



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrsehen

oder Telefon 0202 438-3560

¹ frühestens nach Ablauf von zwei Jahren

² Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Nur
11,50 €
im Monat