

IN

# Punkt **Gesundheit**

Das Magazin der BKK Salzgitter



Neuer Verwaltungsrat der BKK Salzgitter S. 4



Braunschweiger Firmenlauf S. 6



Achtsamkeit in Beruf und Alltag S. 7



# Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



im Rahmen der Sozialwahlen 2023 hat sich der Verwaltungsrat Anfang Oktober für die nächsten sechs Jahre neu konstituiert. Die 15 Versichertenvertreter\*innen aus den BKK-Unternehmen und ein Arbeitgebervertreter (mit zwei Stellvertreter\*innen) werden die strategische Ausrichtung der BKK auch in Zukunft im Interesse unserer Versicherten bestimmen (siehe Seite 4).

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Schwerpunkt unseres Angebots an die Betriebe und unsere Versicherten. Es freut uns deshalb, wenn die Mitarbeiter\*innen von zwei großen Partner-Unternehmen, der Salzgitter AG und der Alstom Deutschland GmbH, erneut am Braunschweiger Firmenlauf mit sportlichem Einsatz und Spaß teilgenommen haben. Wir waren mit dabei und haben die Teilnahme im Rahmen von BKK BonusPlus unterstützt.

Über Leistungsverbesserungen in der häuslichen Pflege zu Beginn des neuen Jahres berichten wir ab Seite 8. Bei Fragen zu den Verbesserungen beraten wir Sie gerne.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer neuen „In Punkt Gesundheit“

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

Matthias Frenzel  
Vorstand

## Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK 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. 6 © ALSTOM  
S. 6 © Salzgitter AG

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

**Neuer Verwaltungsrat der BKK Salzgitter**

4

Intern

**Braunschweiger Firmenlauf 2023  
Salzgitter AG und Alstom Deutschland GmbH nahmen mit  
zwei großen Teams teil**

6

Intern

**Achtsamkeit in Beruf und Alltag  
Aktionstag 2023 der Ilsenburger Grobblech GmbH**

7

Intern

**Umzug BKK Salzgitter:  
Neue Geschäftsräume in Hannover**

7

Intern

**Pflegebedürftige werden entlastet**

8

Intern

**So finden Sie die passende Klinik**

10

Service

**Diabetes – so beugen Sie vor**

12

Gesundheit

**Zähneputzen, aber richtig!**

14

Gesundheit

**Wie finde ich den passenden Job?**

16

Job

**Schon gewusst?**

18

Schon gewusst

**Wintermenü**

19

Rezept

**Rätsel**

21

Rätsel

**Training in der Kälte?!**

22

Sport

**Umweltfreundliche Weihnachten**

23

Umwelt

NACHHALTIG

# IN



# OUT

PLASTIKMÜLL

# Neuer Verwaltungsrat der BKK Salzgitter

Die Sozialwahlen 2023 bei der BKK Salzgitter sind abgeschlossen. Da zu dieser Wahl genauso viele Wahlvorschläge eingegangen sind, wie Sitze zu besetzen waren, ist es zu einer Wahl ohne Wahlhandlung gekommen. Unsere Versicherten mussten also nicht abstimmen und auf die kostenintensive Abwicklung der Wahl konnte verzichtet werden.

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

Für die nächsten 6 Jahre wird der Verwaltungsrat aus 15 Arbeitnehmer- und einem Arbeitgebervertreter gebildet. Zum Vorsitzenden des Verwaltungsrates wurde Herr Hasan Cakir (Versichertenvertreter) gewählt, alternierender Vorsitzender wurde Herr Michael Kieckbusch (Arbeitgebervertreter). Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen dem Vorsitzenden und dem alternierenden Vorsitzenden von Jahr zu Jahr, jeweils zum 01.10. d. J.



## Mitglieder des Verwaltungsrates

Versichertenvertreter			
Mitglieder			
1	Matthias	Wilhelm	IG Metall SZ-PE
2	Hasan	Cakir	Salzgitter Flachstahl
3	Elke	Kirstein	ALSTOM
4	Simone	Jassat	Voith
5	Heidi	Marks	FELS
6	Bernd	Nixdorff	Salzgitter AG
7	Susanne	Koch	Salzgitter Flachstahl
8	Harri	Kolasse	
9	Uwe	Krumrich	Auria Solutions
10	Anja	Brennecke	Peiner Träger
11	Lena	Fuhrmann	Salzgitter Flachstahl
12	Volker	Mittelstädt	Salzgitter Flachstahl
13	Thorsten	Rittel	VPS
14	Michael	Scarale	Peiner SMAG
15	Christoph	Hilger	DEUMU
Stellvertretung			
1	Martin	Grun	IG Metall BS
2	Mario	Oschatz	Telcat
3	Peter	Baumeister	Konecranes Noell
4	Kerstin	Ollmann	SZM International
5	Hans-Joachim	Wichmann	VW
6	Kerstin	Marggraf	Telcat
7	Selin	Cakir	Salzgitter Flachstahl
8	Peter	Schimmeyer	
9	Arne	Breitkreuz	ALSTOM
10	Nils	Gehrmann	SZ Europlatinen
11	Kerstin	Welke	SZM Forschung
12	Gabriele	Handke	Peiner Träger
Arbeitgebervertreter			
Mitglieder			
1	Michael	Kieckbusch	Salzgitter AG
Stellvertretung			
1	Beatrice	Fiege	Peiner Träger
2	Rabindra	Swain	Salzgitter AG

# Braunschweiger Firmenlauf 2023

## Salzgitter AG und Alstom Deutschland GmbH nahmen mit zwei großen Teams teil

Insgesamt mehr als 4000 Teilnehmer\*innen aus 200 Betrieben waren am 23. August dieses Jahres bei bestem Wetter und mit guter Laune am Start. Zwei starke Teams stellten die Salzgitter AG mit 260 Sportler\*innen und Alstom Deutschland GmbH mit 250 Sportler\*innen! Neben dem sportlichen Einsatz standen auch diesmal wieder der gemeinsame Auftritt und der Spaß an der Sache im Mittelpunkt.

Die BKK Salzgitter war ebenfalls mit vor Ort und belohnte ihre Versicherten mit einem Bonuspunkt für das gemeinsam mit den Arbeitgebern angebotene betriebliche BKK BonusPlus Programm.



# Achtsamkeit in Beruf und Alltag

## Aktionstag 2023 der Ilsenburger Grobblech GmbH

Der diesjährige Aktionstag der Ilsenburger Grobblech GmbH stand unter dem Motto „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“

Selbstverständlich war auch die BKK Salzgitter zu diesem Thema mit vor Ort. „Essen mit allen Sinnen - Achtsam durch den Essalltag“ – dieses Thema wurde von der Ernährungsexpertin Birgit Leuchtmann-Wagner in kurzen Vorträgen interessant dargestellt. Essen und Achtsamkeit passen nämlich gut zusammen, mehr als man im ersten Augenblick vermutet. Alle Sinnesorgane sind mit einbezogen, denn man kann Nahrung sehen, riechen, fühlen, schmecken und beim Kauen auch hören. Sehr intensiv nahmen die Teilnehmer\*innen am Ende des Vortrags noch an einer Mitmachaktion teil. Sie wurden zu einer „Schokoladen-Genussreise“ eingeladen. Hier konnte man ausprobieren, langsam und genussvoll ein Stückchen Schokolade zu essen und dabei den Anweisungen und Gedanken von Birgit Leuchtmann-Wagner folgen.



Es ist schon interessant, wie lange ein Stückchen Schokolade im Mund zerfließt und wie viel Geschmack es auslösen kann, wenn man bewusst und nicht einfach so nebenbei nascht. Ziel der Übung war natürlich, durch diese Aktion auch im Alltag für einen bewussteren Umgang mit unserer Nahrung zu sensibilisieren.

Am BKK Infostand beantwortete Fabian Wolf alle Fragen rund um das Thema Leistungen und Krankenschutz, zum Thema Ernährung unterstützte Birgit Leuchtmann-Wagner.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Ilsenburger Grobblech GmbH konnten noch weitere Angebote, z.B. zu Hand- und Hautschutz oder zur Brandsimulation besuchen. Auch Tai Chi und Rückenfit-Schnupperkurse waren im Angebot. Eine Typisierungaktion des Vereins für krebskranke Kinder Harz e.V. rundete den Aktionstag ab.

---

## Umzug BKK Salzgitter: Neue Geschäftsräume in Hannover

Wir haben in Hannover neue Räumlichkeiten bezogen. Für eine persönliche Beratung erreichen Sie uns im neuen

TUI Campus  
Karl-Wiechert-Allee 23  
30625 Hannover  
Raum 2 F 15 und 2 F 08

Wichtig für Sie: Die persönliche Betreuung durch die Ihnen bekannten Mitarbeiter\*innen während unserer Servicezeiten (Montag bis Donnerstag von 8.00 – 16.00 Uhr, Freitag von 8.00 – 13.00 Uhr), die Telefon- und Faxnummern sowie E-Mail-Adressen bleiben erhalten. Ihre Briefpost richten Sie bitte an die Anschrift:

**BKK Salzgitter**  
**30645 Hannover**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Höhere Beiträge und mehr Leistungen

## Pflegebedürftige werden entlastet

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge zum 1. Juli 2023 bereits erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Das „Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz – PUEG“ ist die Grundlage dafür. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

### Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn alleine). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.





**Nicht ganz freiwillig: Familien werden entlastet!**

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist. Jetzt gilt: Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten Kind während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent. Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen? Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind	3,40 %	1,70 %
2 Kinder	3,15 %	1,45 %
3 Kinder	2,90 %	1,20 %
4 Kinder	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder	2,40 %	0,70 %

**Die häusliche Pflege wird gestärkt**

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung (Pflegehilfe) als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht. Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtpflege, auch Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

**1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!**

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht: Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für Kurzzeit- und Verhinderungspflege bei einer künftig einheitlichen Höchstdauer von 8 Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zur Zeit noch für die Verhinderungspflege gilt. Bereits ab 1. Januar 2024 gilt dies für pflegebedürftige Personen der Pflegegrade 4 oder 5 bis zum vollendeten 25. Lebensjahr mit dem Gesamtbetrag von bis zu 3.386 Euro, der sich dann ab 1. Juli 2025 für alle Pflegebedürftigen auf 3.539 Euro erhöht.

BKK Salzgitter (05341) 405-700  
 Bürgertelefon Pflegeversicherung (030) 340 60 66-02  
 Bundesgesundheitsministerium [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

# So finden Sie die passende Klinik

BEI EINEM GEPLANTEN OPERATIVEN EINGRIFF KÖNNEN PATIENTINNEN UND PATIENTEN DIE KLINIK, IN DER SIE BEHANDELT WERDEN MÖCHTEN, FREI WÄHLEN. ABER WELCHES KRANKENHAUS IST FÜR WELCHE OPERATION AM BESTEN GEEIGNET? UND WIE FINDET MAN DIE PASSENDE KLINIK?

**Wer für eine geplante Operation ins Krankenhaus muss, hat die Qual der Wahl. Denn in Deutschland gibt es rund 1700 Kliniken – vom kleinen Kreiskrankenhaus bis zum Universitätsklinikum. Aber wie findet man eine Klinik, die alle Kriterien erfüllt, um die jeweilige Erkrankung gut behandeln und therapieren zu können?**

## Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Wenn Ihnen von ärztlicher Seite ein planbarer operativer Eingriff empfohlen wird, sollten Sie sich gut informieren. Welche Diagnose wurde genau gestellt? Warum ist eine Operation aus medizinischer Sicht sinnvoll? Fragen Sie nach, was bei dem Eingriff genau geschehen soll, welcher Fachbereich einer Klinik dafür zuständig ist und welches Krankenhaus Ihre Ärztin oder Ihr Arzt empfiehlt.

## Hilfe bei der Krankenhaussuche

Wichtig bei der Suche nach dem geeigneten Krankenhaus sind unter anderem die Erfahrung der Klinik mit der jeweiligen Erkrankung, geeignete Spezialistinnen und Spezialisten und die technische Ausstattung. Prüfen sollten Sie aber auch, ob ein Krankenhaus zertifiziert ist und welche Ergebnisse es bei Qualitätsmessungen erzielt. Einen Überblick bekommen Sie im Internet, zum Beispiel auf der Seite der Weißen Liste der Bertelsmann Stiftung (<https://www.weisse-liste.de>).



### Link-Tipps:

<https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de>

<https://www.weisse-liste.de>

<https://www.bkk-klinikfinder.de>



### Zweitmeinung bei bestimmten Eingriffen

Vor manchen geplanten Operationen empfiehlt es sich, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen, sich also von einem weiteren Arzt oder einer Ärztin beraten zu lassen. Die Kosten für eine solche Zweitmeinung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse aber nur bei bestimmten planbaren Operationen. Dazu gehören unter anderem Mandeloperationen, Gebärmutterentfernungen, das Einsetzen eines Herzschrittmachers oder Eingriffe an der Wirbelsäule.

### Qualitätsberichte: Infos über Kliniken

Krankenhäuser sind in Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet, regelmäßig in Qualitätsberichten über ihre Leistungen und ihre Strukturen zu informieren. Diese Berichte beinhalten zum Beispiel Informationen zu den Fachabteilungen einer Klinik, zur Anzahl des Personals oder zum Leistungsspektrum des Krankenhauses. Abrufbar sind die Qualitätsberichte auf der Website des Gemeinsamen Bundesausschusses (<https://www.g-ba.de>). Die Informationen aus den Berichten können eine gute Hilfe bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus sein.

### Online-Suche

Qualitätsberichte sind aber nicht die einzige Möglichkeit, um Krankenhäuser miteinander zu vergleichen und das geeignete zu finden. Auch Krankenhaus-Suchmaschinen im Internet, die zum Beispiel von gesetzlichen Krankenkassen oder der Deutschen Krankenhausgesellschaft angeboten werden, helfen bei der Kliniksuche.





## Diabetes – so beugen Sie vor

IN DEUTSCHLAND GIBT ES LAUT DER DEUTSCHEN DIABETES HILFE AKTUELL RUND 11 MILLIONEN MENSCHEN MIT DIABETES, DARUNTER 8,7 MILLIONEN MIT TYP-2-DIABETES. DABEI KANN JEDE UND JEDER EINZELNE ETWAS ZUR VORBEUGUNG TUN.

Erhöhte Blutzuckerwerte wie im Falle von Diabetes Typ 2 verursachen oft lange Zeit keine spürbaren Beschwerden. Trotzdem schädigen sie die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche weitere Organe. Menschen mit Diabetes haben daher ein besonders hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Außerdem entwickeln sich häufig Folgeerkrankungen an Nieren, Augen, Nerven oder Füßen. Um einen Typ-2-Diabetes zu vermeiden, sollte man auf eine gesunde Lebensweise achten – und die folgenden Tipps beherzigen:

### 1. Übergewicht reduzieren

Übergewicht gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Deshalb empfiehlt es sich, überflüssige Pfunde zu reduzieren. Vor allem ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn Bauchfett ist ein Hinweis auf eine Fettsammlung um die inneren Organe – wie zum Beispiel der Leber. Und eine Fettleber erhöht die Gefahr einer Diabetes-Erkrankung.

### 2. Viel bewegen

Auch mit regelmäßiger körperlicher Aktivität können Sie Diabetes vorbeugen. Egal ob Spazierengehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen – treiben Sie regelmäßig Sport, nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs und stehen Sie auch bei der Büroarbeit immer wieder





auf und gehen ein paar Schritte. Ein Schrittzähler hilft Ihnen dabei, besser einzuschätzen, wie viel Sie sich den Tag über bewegt haben. Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag sollten Sie einplanen.

### 3. Weniger Fett, mehr Ballaststoffe

Ernähren Sie sich vielseitig und ausgewogen und essen Sie weniger fettreiche Lebensmittel. Fleisch und Wurst sollten nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Auch viele Käsesorten enthalten viel Fett. Greifen Sie bei Fleisch, Wurstwaren und Käse lieber zu den fettärmeren Varianten und setzen Sie vermehrt auf pflanzliche Lebensmittel. Denn pflanzliche Nahrung liefert dem Körper viele Ballaststoffe, die den Zucker- und Fettstoffwechsel ankurbeln und die Wirkung des Insulins verbessern, das für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgt. Besonders viele Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten enthalten. Auch Fisch wie Lachs, Makrele oder Thunfisch ist wegen seiner Eiweiß- und Fettzusammensetzung gut für eine ausgewogene Ernährung geeignet. Bei Salz, zuckerhaltigen Lebensmitteln, gesättigten Fettsäuren und Alkohol sollten Sie hingegen lieber zurückhaltend sein.

### 4. Softdrinks sind tabu

Softdrinks wie Cola, Limonaden, aber auch Fruchtsäfte enthalten jede Menge Zucker und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Entsprechend tragen Softdrinks nicht nur zu Übergewicht bei, sondern fördern auch eine Insulin-Resistenz. Das bedeutet, dass die Zellen unempfindlicher gegen das Insulin werden. Die Bauchspeicheldrüse muss deshalb immer mehr davon produzieren – bis sie eines Tages ihre Arbeit einstellt. Der Konsum von Softdrinks begünstigt also die Entstehung von Diabetes. Das gilt übrigens auch für die süßstoffhaltigen Light-Versionen, auch sie erhöhen das Diabetes-Risiko. Trinken Sie lieber viel Wasser oder ungezuckerten Tee.

### 5. Alkoholische Getränke in Maßen

Alkoholkonsum erhöht die Blutzuckerwerte, schädigt die Nerven und kann zu einer Fettleber führen. Deshalb sollten Sie alkoholische Getränke nur gelegentlich und in Maßen zu sich nehmen.

### 6. Aufs Rauchen verzichten

Auch das Rauchen erhöht das Risiko eines Typ-2-Diabetes deutlich. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sein Diabetes-Risiko Studien zufolge um 30 bis 50 Prozent senken – und tut seiner Gesundheit auch sonst einen großen Gefallen.

### 7. Kaffee zur Vorbeugung

Studien haben gezeigt, dass Kaffee das Risiko eines Typ-2-Diabetes um 25 Prozent senken kann. Wer vier bis maximal sieben Tassen Kaffee pro Tag trinkt – egal ob mit oder ohne Koffein – tut also auch etwas zur Diabetes-Vorbeugung. Besonders wirkungsvoll soll der Kaffeegenuss übrigens um die Mittagszeit sein.

### 8. Auf den Blutdruck achten

Viele Menschen mit Diabetes leiden gleichzeitig an Bluthochdruck. Und ein ständig überhöhter Blutdruck schädigt die großen und kleinen Blutgefäße im Körper. Achten Sie deshalb auf normale Blutdruckwerte. Dadurch wird auch das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen von Diabetes gesenkt.

### 9. Weniger Stress

Stresshormone lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Versuchen Sie daher, unnötige Stressquellen zu vermeiden und suchen Sie nach Möglichkeiten, um sich zu entspannen. Beim Stressabbau helfen zum Beispiel Yoga, Autogenes Training, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung. Wohltuend für Körper und Psyche ist auch Sport oder Bewegung in der Natur.

## Zähneputzen, aber richtig!

MUNDHYGIENE IST WICHTIG, DAMIT ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH MÖGLICHSST LANGE GESUND BLEIBEN. DOCH IN SACHEN ZAHNPFLEGE KURSIEREN BIS HEUTE VIELE FALSCH E VORSTELLUNGEN. ZEIT ALSO, EIN PAAR DINGE KLARZUSTELLEN.

### Zwei- bis dreimal täglich putzen

Für die Zahnpflege gilt: Mindestens zweimal am Tag die Zähne putzen, morgens und abends. Ansonsten droht Zahnverlust, denn mangelnde Mundhygiene ist die Ursache Nummer eins für Karies. Wer will, kann auch mittags noch ein drittes Mal zur Bürste greifen, aber bitte nicht öfter. Zu häufiges Putzen schadet nämlich dem Zahnschmelz. Einmal am Tag sollte man außerdem die Zahnzwischenräume reinigen, zum Beispiel mit Zahnseide.

### Rütteln, nicht kreisen

Früher wurde Kindern beigebracht, immer vom Zahnfleisch aus in kreisenden Bewegungen Richtung Zähne zu putzen, also von Rot nach Weiß. Mit dieser Putztechnik wollte man verhindern, dass das Zahnfleisch beim Zähneputzen verletzt wird. Weil man auf diese Weise aber nur schlecht unter den Rand des Zahnfleisches kommt, wo sich besonders viele Bakterien befinden, die Zahnhalskaries und Parodontitis verursachen können, gilt diese Methode heute als überholt. Inzwischen empfehlen Zahnärzte meist die sogenannte Rütteltechnik. Dafür setzt man die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand an und putzt mit leicht rüttelnden Bewegungen hin und her. Dann führt man die Zahnbürste mit einer Drehbewegung in Richtung Zunge und säubert die Zähne. So löst man Beläge und holt Speisereste aus Zahnfleischrand und Zahnzwischenräumen.

### Keine zu harten Borsten

Zahnärztinnen und Zahnärzte raten von harten Zahnbürsten in der Regel ab. Die mittelharte Variante ist völlig ausreichend, um hartnäckige Beläge zu entfernen. Wer empfindliches Zahnfleisch oder regelmäßig Verletzungen am Zahnfleisch hat, greift am besten zu einer weichen Bürste.



### Zahnbürsten regelmäßig wechseln

Eine intakte Zahnbürste ist Voraussetzung für eine gründliche Mundhygiene. Deshalb sollten Sie die Zahnbürste mindestens alle zwei bis drei Monate wechseln. Nach einer ansteckenden Erkrankung oder Infektion sollte die Bürste ebenfalls gewechselt werden, sonst droht eine erneute Infektion.

### Elektrisch oder nicht?

Ob Sie eine elektrische oder eine Handzahnbürste verwenden, ist für die Zahnhygiene unerheblich, denn beide Zahnbürstentypen erfüllen ihren Zweck. Viel wichtiger ist die richtige Putztechnik. Wer falsch putzt, kann mit beiden Bürstenarten einiges falsch machen und das Zahnfleisch schädigen. Vielen Menschen geht das Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste jedoch leichter von der Hand, weil die Zahnbürste den Großteil der Arbeit übernimmt – das gilt gerade auch für Kinder. Einige elektrische Modelle verfügen außerdem über einen Sensor, der anzeigt, wenn beim Zähneputzen zu viel Druck ausgeübt wird. Und eingebaute Timer sorgen dafür, dass ausreichend lange geputzt wird. Diese Features erleichtern so manchem die Zahnpflege.

### Nach dem Essen etwas warten

„Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen!“ Dieser Spruch dürfte vielen noch aus ihrer Kindheit geläufig sein. Grundsätzlich ist das auch richtig. Allerdings sollte man nicht sofort nach den Mahlzeiten zur Zahnbürste greifen. Denn säurehaltige Speisen und Getränke, wie beispielsweise Obst oder Wein, entmineralisieren den Zahnschmelz und weichen ihn kurzzeitig leicht auf. Werden die Zähne dann sofort geputzt, drohen Schäden am Zahnschmelz. Erst etwa 30 Minuten nach dem Essen setzt der Remineralisierungsprozess ein und der Zahnschmelz wird wieder härter. Deshalb sollte man mit dem Schrubben besser eine halbe Stunde warten.

### Milchzähne richtig pflegen

Manche Eltern glauben, dass Milchzähne noch keine sorgfältige Pflege brauchen. Schließlich fallen die ersten Zähne ja ohnehin nach ein paar Jahren wieder aus. Doch damit tun sie ihren Kindern keinen Gefallen. Werden Milchzähne nicht ordentlich geputzt, kann das zu erheblichen Problemen mit den späteren bleibenden Zähnen führen. So haben Kinder, die schon in frühen Jahren Karies entwickeln, auch ein erhöhtes Risiko für Karies an den bleibenden Zähnen. Außerdem funktionieren die Milchzähne wie eine Art Platzhalter für das bleibende Gebiss: Wenn ein Milchzahn fehlt – beispielsweise, weil er wegen Karies gezogen werden musste – so wächst der bleibende Zahn unter Umständen schief nach. Hinzu kommt: Milchzähne sind nicht nur zum Kauen und Beißen da, sie sind auch wichtig für die Sprachentwicklung, für die Mimik und ein gesundes Kieferwachstum. Deshalb sollten schon die ersten Zähnchen gründlich gereinigt werden, und zwar sobald sie im Mund zu sehen sind.

# Wie finde ich den passenden Job?

EIN BERUF KANN GLÜCKLICH MACHEN, ER KANN ABER AUCH FÜR FRUST SORGEN – ZUM BEISPIEL, WENN DER JOB EINFACH NICHT ZU DEN EIGENEN INTERESSEN PASST. ABER WIE FINDET MAN EINEN BERUF, DER NICHT NUR DEN LEBENSUNTERHALT SICHERT, SONDERN UNS AUCH ERFÜLLT UND GLÜCKLICH MACHT? PROBIEREN SIE'S DOCH MAL MIT DIESENTIPPS:

## 1. Selbstreflexion:

Bevor Sie auf die Suche nach einem Job gehen, nehmen Sie sich Zeit für eine gründliche Selbstreflexion. Welche Fähigkeiten und Talente zeichnen Sie aus? Was sind Ihre Interessen, Leidenschaften und Werte? Was macht Sie glücklich? Die Antworten auf diese Fragen sind ein guter Ausgangspunkt für die Berufswahl oder die berufliche Neuorientierung.

## 2. Stärken und Schwächen kennen:

Identifizieren Sie Ihre Stärken und Schwächen. Das hilft Ihnen dabei, Berufe auszuschließen, die nicht zu Ihren Fähigkeiten passen, und solche zu priorisieren, bei denen Sie Ihre Stärken optimal nutzen können.

## 3. Passende Tätigkeiten finden:

Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Tätigkeiten und Branchen Sie interessieren. Lesen Sie Bücher, Artikel und Blogs über verschiedene Berufe und schauen Sie sich Videos an, um ein besseres Verständnis für die Inhalte dieser Jobs zu entwickeln.

## 4. Berufsberatung nutzen:

Nutzen Sie die Angebote der Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit oder versuchen Sie es mit einem Karrierecoaching. Die Expertinnen und Experten können Ihnen helfen, Ihre Stärken und Interessen zu analysieren und Ihnen passende Berufsfelder vorschlagen.

## 5. Praktika und freiwillige Tätigkeiten:

Machen Sie Praktika oder engagieren Sie sich ehrenamtlich in Bereichen, die Sie interessieren. Das gibt Ihnen Einblicke in die Arbeitswelt und ermöglicht es Ihnen, sich selbst und Ihre beruflichen Vorlieben besser einzuschätzen.







## 6. Feedback einholen:

Bitten Sie Freunde, Familie oder Mentoren um Feedback. Oft können Außenstehende wertvolle Perspektiven eröffnen und neue Impulse geben.

## 7. Netzwerken:

Bauen Sie ein berufliches Netzwerk auf. Sprechen Sie mit Menschen, die in Berufen arbeiten, die Sie ansprechen, und stellen Sie Fragen. Oftmals können persönliche Kontakte wertvolle Einblicke und Gelegenheiten bieten.

## 8. Ziele setzen:

Definieren Sie klare berufliche Ziele. Wo sehen Sie sich in fünf, zehn oder zwanzig Jahren? Haben Sie einen Karriereplan, der zu Ihren langfristigen Zielen passt?

## 9. Bildung und Weiterbildung:

Für Ihren Traumjob ist eine Qualifikation nötig, die Ihnen fehlt? Dann versuchen Sie, sich die notwendigen Fähigkeiten anzueignen. Manchmal erfordert der Traumberuf eine zusätzliche Aus- oder Weiterbildung. Seien Sie bereit, in Ihre berufliche Entwicklung zu investieren.

## 10. Bewerbungspraxis:

Wer seinen Traumjob will, muss überzeugen. Dafür ist eine professionelle Präsentation Ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen entscheidend. Deshalb machen Sie sich am besten darüber Gedanken, wie Sie aussagekräftige Bewerbungen und Lebensläufe verfassen und sich selbst im Vorstellungsgespräch präsentieren.

## 11. Geduld und Flexibilität:

Die Suche nach dem idealen Job kann Zeit in Anspruch nehmen. Haben Sie Geduld und seien Sie offen für neue Möglichkeiten. Manchmal kann auch ein beruflicher Umweg letztlich zum Traumjob führen.



# Schon gewusst?

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

## Höhere Muskelmasse reduziert das Demenzrisiko

Eine Studie des University College London zeigte bereits vor einiger Zeit, dass Übergewicht das Demenzrisiko erhöht. Grund dafür könnte eine schlechtere Durchblutung des Gehirns sein, die vor allem diejenigen Regionen betrifft, die für das Gedächtnis und das Lernen zuständig sind. Auch ein niedriger Muskelanteil scheint das Demenzrisiko zu erhöhen. Deshalb hat ein Forschungsteam der University of California in San Francisco eine Studie durchgeführt, um zu untersuchen, ob und wie die Muskelmasse eines Menschen dessen Demenzrisiko beeinflusst. Für ihre Untersuchungen haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Gesundheitsdaten von mehr als 450.000 Teilnehmenden der UK Biobank analysiert. Außerdem wurde die Muskel- und Fettmasse der Probandinnen und Probanden in den Armen und Beinen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und genetischer Disposition ermittelt. Im Fachmagazin „BMJ Medicine“ erklärt das Forschungsteam, dass eine höhere genetisch abgeleitete Muskelmasse tatsächlich mit einem geringeren, statistisch signifikant kleineren Demenzrisiko einherging. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen aber, dass weitere Forschungen notwendig sind, um die biologischen Grundlagen zu verstehen.

## Warum Katzen so auf Thunfisch stehen

Die meisten Katzen lieben Thunfisch. Aber warum eigentlich? Wie eine Arbeitsgruppe um Scott J. McGrane vom Waltham Petcare Science Institute im englischen Leicestershire herausgefunden hat, reagieren die Geschmacksrezeptoren von Katzen besonders stark auf zwei Stoffe. Und von beiden enthält Thunfisch ziemlich viel. Wie die Studie des Forschungsteams zeigte, bevorzugen Katzen eine Kombination der Aminosäure Histidin und des Nukleotids Inosinphosphat. Dies bestätigte sich auch in Geschmackstests, wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Chemical Senses“ berichten. Warum ausgerechnet diese Stoffe so einen Heißhunger bei Katzen auslösen, ist allerdings bisher nicht geklärt.

## Molekül gegen Plaques und Karies

Ein Forschungsteam der israelischen Ben-Gurion University of the Negev, der National University of Singapore und der chinesischen Sichuan-Universität hat ein natürliches Molekül entdeckt, das offenbar Karies und Plaque im Mund beseitigen kann. Wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Fachmagazin „Antibiotics“ berichten, wirkt das natürliche Molekül 3,3'-Diindolylmethan (DIM) effektiv gegen Bakterien der Sorte „Streptococcus mutans“, die als eine der Hauptursachen von Karies gelten. Das auch als Bisindol bezeichnete Molekül hemmt das Wachstum der Bakterien und verhindert somit Zahnprobleme wie Plaque und Karies. Bei ihrer Arbeit haben die Forscherinnen und Forscher zudem entdeckt, dass das Molekül offenbar krebshemmende Eigenschaften besitzt. Da Bisindol für den Menschen nicht giftig ist, könnte das Molekül also auch in Zahnpflegeprodukten zur Anwendung kommen.





# Wintermenü

Maronensuppe



\*\*\*\*\*

Vegetarische  
Kohlrübladen



\*\*\*\*\*

Pirnen mit  
Naturjoghurt



## Maronensuppe

150 g	Butter
4 kleine	Zwiebeln, fein geschnitten
450 g	Maronen, gekocht, geschält, gehackt
800 ml	Gemüsefond
400 ml	Sahne
150 ml	Milch
	Salz
	Zucker
1 Prise	Zimtpulver



### Zubereitung:

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die gehackten Maronen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Auf kleiner Flamme 40 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne und die Milch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Zimtpulver abschmecken.



## Vegetarische Kohlrouladen

1 Kopf	Weißkohl
3	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
125 g	rote Linsen
2 rote	Paprikaschoten
2 gelbe	Paprikaschoten
½ TL	Koriandersaat
100 g	Feta
6 TL	Ajvar
1 Bund	Petersilie
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Zucker



### Zubereitung:

1 Zwiebel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl und klein gehackten Koriander andünsten. Linsen zugeben mit 250 ml heißes Wasser aufgießen und 20 Min. garen, anschließend salzen und in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Wasser zum Kochen bringen, Weißkohl ins kochende Wasser tauchen, nacheinander 12 Kohlblätter mithilfe eines kleinen Messers ablösen. Kohlblätter ins Wasser geben, 5-6 Min. blanchieren, dann abschrecken. Petersilie abzupfen, fein hacken. Feta grob zerbröseln, mit der Hälfte der Petersilie und 2 TL Ajvar unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlblätter zwischen Geschirrtüchern trocken tupfen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Je 2 Kohlblätter mit den Strunkenden überlappend aneinanderlegen. Linsenmasse mittig auf die Kohlblätter geben. Kohlblätter seitlich über die Füllung schlagen und darüber aufrollen. Mit Küchengarn zu Päckchen binden. 2 Zwiebeln würfeln. Paprika putzen und ca. 2 cm groß würfeln. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kohlpäckchen darin rundherum hellbraun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im Bräter 3-4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Ajvar kurz mitrösten. Brühe zugeben, Rouladen daraufsetzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Min. schmoren. Rouladen nach der Hälfte der Zeit wenden. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit restlicher Petersilie bestreuen.



## Birnen mit Naturjoghurt

4 Stk	Birnen
150 g	Joghurt, Natur
100 ml	Schlagsahne
4 EL	Mandelblättchen
1 TL	Zimt, gemahlen
2 EL	Zucker
6 EL	Wasser
1 TL	Vanillezucker



### Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Nun die Birnenstücke mit dem Wasser als auch dem Zucker in einen Topf geben, alles kurz aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren 10-12 Min. zugedeckt köcheln lassen. Danach das Birnenkompott etwas abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Sahne steif schlagen und diese nach und nach mit dem Joghurt verrühren. Anschließend die Joghurtmasse mit den Mandeln als auch dem Vanillezucker verrühren und im Kühlschrank kühlen. Das Birnenkompott abwechselnd mit der Joghurtcreme in 4 Dessertgläser schichten. Hierbei wird das Ganze mit einer Schicht Birnenkompott abgeschlossen. Zuletzt das Birnen-Joghurt-Dessert mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

### Beweisen Sie Köpfchen!

Urlaub	Naturgeist	plastisches Bildwerk	7	franz. Schriftsteller (André)	ein Schiff stürmen	eine der Nordfriesischen Inseln	Aufgeld	Roman von Anet	gehacktes Schweinefleisch	durch, mit (lateinisch)	poetisch: Löwe	Trauben-ernte
Leuchtdiode (Abk.)	6	große Tür, Einfahrt	11	italienischer Maler	Fluss zur Rhone	8	Nachrichtenüberbringer	ein Südosteuropäer	men-schen-ähnliches Säugetier			
Betreuung, Fürsorge	Seevogel-dünger	Lobrede	Rom in der Landes-sprache	Urgroß-vater (Kose-wort)	Sieger, Bester	Harn-stoff (latei-nisch)	lebhaf-tes oder lustiges Treiben	Truthahn				
kontra, anti	2	beißen-der Spott	Fädchen, Fiber	4	der Kör-per ohne Kopf und Glieder							
eine Spiel-karten-farbe	landwirt-schaftlicher Betrieb	Kfz-Zeichen Cham	frühere franzö-sische Münze	feuchter Wiesen-grund	10							
Horn-schuh des Pferdes	Musik: ein wenig, etwas	Schmuck-stein, Chalze-don	abge-grenzter Teil des Gartens	9	vorüber, zu Ende							
3	vertikale Aus-dehnung	5	bevor	unge-braucht								
aus tiefstem Herzen	nie-mand; nichts	Hinter-halt (auf der ... liegen)	1	Krach, lästiges Geräusch								

Das Lösungswort lautet: Reisefieber

### Lösungswort



### Finde 8 Unterschiede bei den Bildern!



# Training in der Kälte?!

SPORT UND BEWEGUNG SIND WICHTIG, UM DEN KÖRPER GESUND UND FIT ZU ERHALTEN. DAS GILT AUCH, WENN ES DRAUSSEN WINTERLICH KALT IST. WER SICH BEI KÄLTE IM FREIEN BEWEGT, KANN ZUM BEISPIEL SEIN IMMUNSYSTEM UND SEINE VENEN STÄRKEN – UND TUT GLEICHZEITIG ETWAS FÜRS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN.

Sport im Winter muss nicht zwingend etwas mit Skifahren zu tun haben. Auch Joggen und Walken sind tolle Wintersportarten, ebenso Radfahren oder Ballspiele – zumindest, solange es draußen nicht gefährlich glatt ist.

Bis zu welchen Temperaturen das Training im Freien zu empfehlen ist, hängt vom persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand ab. Denn je niedriger die Temperatur, desto anstrengender ist der Sport für den Körper. Ältere und untrainierte Menschen sollten daher bei Temperaturen unter null Grad auf Sport im Freien verzichten. Bei körperlich fitten Sportlerinnen und Sportlern sollte das Training spätestens bei Temperaturen von minus 20 Grad beendet sein. Wer sich daran hält, kann seinem Körper viel Gutes tun. Denn die Bewegung im Freien hat verschiedene positive Effekte:

## Immunabwehr ankurbeln

Beim Sporteln im Freien befeuchtet die kalte Winterluft die Schleimhäute unserer Atemwege. Dadurch haben es Viren und Erkältungserreger schwerer, sich dort anzusiedeln. Außerdem bringen die Bewegung sowie die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen die Immunabwehr auf Trab.

## Schlechte Stimmung vertreiben

Beim Sport schüttet unser Gehirn verschiedene Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Sie sorgen für Glücksgefühle und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Außerdem kurbelt Bewegung den Stoffwechsel an und hilft dabei, Stresshormone wie Kortisol abzubauen. Sport macht also erwiesenermaßen gute Laune – und ist deshalb auch ein gutes Mittel gegen Depressionen und Winterblues.

## Venen und Knochen stärken

Viele Menschen bekommen im Winter schnell dicke Beine. Denn die trockene Heizungsluft und enge Schuhe können das Blut in den Venen stauen. Dadurch kann es zu Schwellungen oder Kribbeln in den Beinen kommen. Auch deshalb raten Fachleute in der kalten Jahreszeit zu Bewegung an der frischen Luft. Vor allem Laufen hilft, den Blutfluss in den Beinen zu regulieren und Schwellungen zu vermeiden. Außerdem trainieren Sie bei Sportarten wie dem Joggen Ihre Knochen. Und der Körper kann bei Tageslicht knochenstärkendes Vitamin D produzieren – wenn auch im Winter weniger als in den Sommermonaten.



**Tipp:** Wärmen Sie sich vor dem Sport im Winter unbedingt einige Minuten auf und gehen Sie es langsam an. Muskeln und Sehnen sind bei Kälte sehr verletzungsanfällig. Und wenn Sie sich schlapp oder krank fühlen, verzichten Sie auf den Sport und schonen Sie sich, bis Sie wieder fit sind.



# Umweltfreundliche Weihnachten

WEIHNACHTEN IST DIE ZEIT DER LIEBE, DES ZUSAMMENSEINS, DES SCHENKENS – UND DES KONSUMS. DOCH IN ZEITEN, IN DENEN UMWELTSCHUTZ EINE IMMER WICHTIGERE ROLLE SPIELT, STELLT SICH DIE FRAGE, WIE WIR DAS FEST DER LIEBE MÖGLICHST UMWELTFREUNDLICH GESTALTEN KÖNNEN. HIER SIND EIN PAAR TIPPS, WIE SIE NACHHALTIGER ESSEN, DEKORIEREN UND SCHENKEN KÖNNEN.



## Nachhaltiger Genuss

- **Regionale und saisonale Lebensmittel:** Entscheiden Sie sich beim Weihnachtsessen für regionale und saisonale Lebensmittel. Sie sind eine geringere Belastung für die Umwelt, da der Transportaufwand minimiert wird.
- **Fleischlose Alternativen:** Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Butter oder Käse verursachen wesentlich mehr Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Vielleicht kommt bei Ihnen an Weihnachten also eine vegetarische Alternative auf den Tisch. Bei Fisch sollten Sie auf Arten verzichten, die bereits überfischt sind oder deren Zucht und Fang die Umwelt belasten. Eine gute Orientierung bietet zum Beispiel das Umwelt-Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) für nachhaltige Fischerei: ein ovales blaues Zeichen mit einem weißen stilisierten Fisch in der Mitte.
- **Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig und wenn etwas übrigbleibt, machen Sie sich am nächsten Tag etwas Leckeres daraus. Das ist nachhaltig und schont den Geldbeutel.

## Umweltfreundliche Dekoration

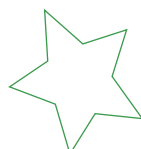
- **Naturmaterialien verwenden:** Nutzen Sie für die Weihnachtsdeko natürliche Materialien wie Holz, Tannenzapfen, Zweige und getrocknete Orangenscheiben. Das sieht nicht nur schön aus, sondern die Deko ist auch bio-

logisch abbaubar. Wer gerne bastelt und kreativ ist, kann den Schmuck für den Weihnachtsbaum auch aus natürlichen Materialien selbst herstellen.

- **LED-Lichter nutzen:** Wenn Sie Lichterketten anbringen möchten, achten Sie am besten auf LED-Lichter, die weniger Energie verbrauchen und langlebiger sind als herkömmliche Glühbirnen.

## Nachhaltiges Schenken

- **Geschenke mit Bedacht auswählen:** Denken Sie beim Geschenkekauf darüber nach, ob die beschenkte Person das Geschenk wirklich braucht oder wünscht. Versuchen Sie, sinnvolle und langlebige Geschenke zu finden. Statt materieller Dinge kommen vielleicht auch Erlebnisgeschenke oder Spenden für wohltätige Zwecke in Frage.
- **Geschenkpapier wiederverwenden:** Vermeiden Sie den Kauf von neuem Geschenkpapier und verwenden Sie stattdessen altes Zeitungspapier, Stoffreste oder wiederverwendbare Geschenkverpackungen. Das spart viel Müll und schont die Umwelt.



## 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!<sup>2</sup>

Profitieren Sie von kompletten Leistungen  
zum Erhalt Ihrer Zähne aus unserem Tarif  
**Mehr Zahnvorsorge D.**

Neben:

- > professioneller Zahnreinigung und Zahnprophylaxe – sofort und bis 150 EUR pro Kalenderjahr,

erhalten Sie auch Leistungen<sup>2</sup> für

- > Hochwertige Kunststofffüllungen,
- > Wurzel- und Parodontose-Behandlungen,
- > Schmerzlindernde Maßnahmen und Aufbiss-Schienen.
- > Kieferorthopädie – einmalig bis 2.000 EUR bei Behandlungsbeginn bis zum 21. Lebensjahr (Altersgrenze entfällt bei Unfällen).



Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge](http://www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge)**  
oder Telefon 0202 438-3560

Ab  
**10,90 €**  
im Monat

<sup>1</sup> Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

<sup>2</sup> In den ersten beiden Kalenderjahren sind die Leistungen für Zahnerhaltungsmaßnahmen und KFO-Behandlungen auf bis zu jeweils 300 EUR begrenzt. Bei Kombination mit den Mehr Zahn Produkten gilt die Begrenzung nur für KFO-Behandlungen.