

IN

Punkt **Gesundheit**



Das Magazin der BKK Salzgitter



Gesundheitstage
im Salzgitter
Konzern S. 4



Neues Familienportal
Family Plus
S. 5



Läuft
mit uns!
S. 6



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



in bewegten Zeiten trägt auch die finanzielle Situation der Gesetzlichen Krankenversicherung nicht zur Beruhigung bei.

Im Gegenteil: Die erheblichen Ausgabensteigerungen im Bereich der Arzneimittel und der Krankenhauskosten haben bereits im laufenden Jahr über 30 Krankenkassen in Deutschland zu unterjährigen Beitragserhöhungen gezwungen. Für das Jahr 2025 wird ein durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz in Höhe von 2,5 v.H. prognostiziert. Dies ist der höchste Anstieg seit der Einführung im Jahr 2015.

Zweimalige gesetzliche Eingriffe in die Finanzhoheit der einzelnen Krankenkassen – in Form von Vermögensabführungen und eine gesetzliche Herabsenkung des Höchstvermögens – zusammen mit einer ausbleibenden Finanzreform führen zu diesem anstehenden Beitragssunami, der auf die Versicherten zurollt.

Die BKK Salzgitter hat entgegen dem Trend ihren unterdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatz für das laufende Jahr konstant gehalten. Allerdings müssen leider auch wir für das Jahr 2025 eine Beitragssatzerhöhung vornehmen. Darüber wird der Verwaltungsrat in seiner letzten Sitzung des Jahres verantwortungsvoll entscheiden. Im Vorfeld der Entscheidung besteht aber Konsens, dass wir unser überdurchschnittliches Angebot von freiwilligen Zusatzleistungen nicht einschränken möchten.

In unserer neuen „IN Punkt Gesundheit“ berichten wir über unsere neuen Angebote und unsere Aktivitäten zur Gesundheitsförderung. Viel Spaß beim Lesen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr vor allen Dingen Gesundheit und Optimismus.

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
Thiistr. 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
Seite 4 © BKK Salzgitter
Seite 6 © Salzgitter AG
Seite 7 © ALSTOM

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,ervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
Gesundheitstage im Salzgitter Konzern	4	Intern
Neues Familienportal Family Plus: Unser Plus für die Gesundheit von Familien	5	Intern
Läuft mit uns!	6	Intern
Die wichtigsten Kinderkrankheiten	8	Gesundheit
Lebensmittel für gesunde Arterien	11	Ernährung
Osteoporose: was tun bei Knochenschwund?	12	Gesundheit
Vier-Tage-Woche: Arbeitsmodell der Zukunft?	14	Job
Weihnachtswissen: Fakten rund ums Fest	16	Service
Richtig streiten: Tipps für Konflikte in der Partnerschaft	17	Partnerschaft
Selbstbewusstes Auftreten – so wirken Sie sicher	18	Psychologie
Schon gewusst?	20	Wissen
Wintermenü	21	Service
Rätsel	23	Rätsel

Korrektur zu Mitgliedermagazin 3/2024, Artikel „Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?“

In der Ausgabe unseres Mitgliedermagazins 3/2024 haben sich im Artikel auf S. 11 „Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?“ bedauerlicherweise zwei Fehler eingeschlichen: Der Gesundheitscheck ab 35 Jahren wird bei gesetzlich Versicherten lediglich alle drei Jahre von der Krankenkasse übernommen. Beim bundesweiten Mammographie-Screening-Programm wurde ab 1. Juli 2024 die Altersgrenze auf 75 Jahre angehoben, so dass nun Frauen zwischen 50 und 75 Jahren Anspruch auf das Screening haben. Wir bitten, die fehlerhaften Angaben zu entschuldigen.



Gesundheitstage im Salzgitter Konzern

IN DER ZWEITEN JAHRESHÄLFTE FANDEN IM SALZGITTER KONZERN GESUNDHEITSTAGE STATT. KLAR WAR DIE BKK SALZGITTER WIEDER MIT DABEI.

Am 11. und 12. Juli haben Peiner Träger GmbH, DEUMU und Salzgitter Mannesmann Stahlhandel GmbH ihre Mitarbeitenden am Standort Peine zum Gesundheitstag mit vielen Stationen rund um die Themen Arbeitssicherheit und Gesundheit eingeladen. Die BKK Salzgitter präsentierte zahlreiche Informationen und praktische Tipps zum „gesunden Schlafen. In dem Vortrag „Wie Schlafräuber besiegt werden“ konnten die Teilnehmenden wertvolle Ratschläge für einen besseren Schlaf mit nach Hause nehmen. Speziell für Schichtarbeitende gab es noch einen Workshop „Den eigenen Rhythmus finden“. Am BKK Stand wurden neben Informationen rund um das Thema Schlaf auch noch die eine oder andere kleine Mitmachaktion zur Sensibilisierung angeboten.

„Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit unserer Mitarbeitenden durch Betriebliches Gesundheitsmanagement ist uns sehr wichtig. Wir freuen uns deshalb über die engagierte Zusammenarbeit mit unserer BKK, die uns auch am Gesundheitstag wieder mit Vorträgen und Aktionen unterstützt“, sagte Frau Fiege, Geschäftsführerin Personal der Peiner Träger GmbH. Matthias Frenzel, Vorstand der BKK Salzgitter ergänzte: „Neben einem vorbildlichen Preis-Leistungsangebot für unsere Versicherten gehört es zu unserer Kernaufgabe als Betriebskrankenkasse, unsere Unternehmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Wir waren deshalb gerne am Gesundheitstag wieder mit dabei.“

Beim Gesundheitstag in Mülheim an der Ruhr am 27. August 2024 bot die BKK Salzgitter unterschiedlichste Aktionen an. Die Mitarbeitenden konnten spielerisch mit den BlazePods® Bewegung in ihren Alltag bringen, in dem sie möglichst viele Leuchtsensoren innerhalb von 30 Sekunden berührten. Im Rahmen einer individuellen Körperanalyse wurde die Wasser-Muskel-Fettmasse bestimmt. Viele



(v.r.n.l): Beatrice Fiege, Matthias Frenzel, Anja Brennecke (Betriebsrätin)

besuchten auch die Vorträge zur Herz-Kreislauf-Gesundheit. Am BKK Infostand beantwortete Reiner Morshuis, Geschäftsstellenleiter BKK Salzgitter, alle Fragen rund um das Thema Leistungen und Krankenversicherungsschutz.

„Die Gesundheit unsere Mitarbeitenden ist uns sehr wichtig. Ich freue mich deshalb über die gute Resonanz zu unseren Angeboten am Gesundheitstag. Auch die BKK Salzgitter, mit der wir im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eng zusammenarbeiten, engagierte sich mit Vorträgen und Aktionen“ sagte Rolf Staab, Personalleiter der Salzgitter Mannesmann Handel GmbH.



(v.r.n.l): Rolf Staab, Reiner Morshuis



Gesundheitsvortrag bei SZMH in Mülheim



Neues Familienportal Family Plus: Unser Plus für die Gesundheit von Familien

Die Gesundheit von Familien ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb leisten wir gerne viel mehr für die Gesundheit rund um die Familie als gesetzlich vorgesehen ist. Auf dem neuen Portal <https://bkk-familyplus.de/salzgitter> sind Zusatzleistungen für Familien in allen Lebenslagen zielgruppengerecht aufbereitet und für die jeweilige Lebensphase leicht und schnell recherchierbar. So haben Sie immer einen Überblick, welche Extras Sie in welcher Lebensphase – vom Kinderwunsch bis zu Teenagern und jungen Erwachsenen – nutzen können.

Ungewollt kinderlos?

Als starker Partner unterstützen wir Paare mit unerfülltem Kinderwunsch dabei, die Chance für eine Schwangerschaft zu steigern. Rund um die Behandlung in einem der angeschlossenen Partner-Kinderwunschzentren leisten wir deutlich mehr als den gesetzlichen Standard.

Schwangerschaft und Geburt: Beste Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben

Schwangerschaft und Geburt bringen neben Freude, Glück und Aufregung manchmal auch Unsicherheiten oder ungeplante Schwierigkeiten mit sich. Auch während der Schwangerschaft und rund um die Geburt bieten wir Ihnen umfassende Informationen, zusätzliche Tests, Untersuchungen und Beratungen zur körperlichen und mentalen Gesundheit.

Unser Plus Für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder

Ob Vorsorgeuntersuchungen von Anfang an, operative Eingriffe, innovative Methoden oder die Behandlung von chronischen oder schweren Krankheiten: Wir halten in all diesen Bereichen ein Plus für Sie und Ihre Kinder bereit, von der Geburt bis zur Volljährigkeit, vor Ort in der Arztpraxis/Krankenhaus und/oder digital.

Neugierig geworden?

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns sehr am Herzen. Schauen Sie am besten gleich mal rein ins neue Familienportal der BKK Salzgitter und überzeugen Sie sich von den umfassenden zusätzlichen Gesundheits-Leistungen für Ihre ganze Familie in allen Lebenslagen und Lebensphasen unter <https://bkk-familyplus.de/salzgitter>





Das Team der Salzgitter AG beim Braunschweiger Firmenlauf am 21. August 2024 startete in diesem Jahr mit ca. 370 Läufern und Läuferinnen!

Foto: © Salzgitter AG

Läuft mit uns!

Gemeinsam laufen heißt Spaß, Team Building, Motivation und körperlich aktiv sein. Auch die BKK Salzgitter war in diesem Jahr wieder mit Mitarbeitenden und vielen weiteren Laufbegeisterten der Trägerunternehmen bei zwei tollen Laufveranstaltungen mit dabei.

Beim Firmenlauf in Braunschweig am 21.08.2024 starteten unter strahlendem Sonnenschein 370 Läufer und Läuferinnen im Team der Salzgitter AG und 220 vom Team Alstom Transport Deutschland GmbH. Insgesamt waren dieses Jahr mehr als 250 Firmen mit über 6.000 Teilnehmer*innen dabei, alle liefen begeistert die 5 km Runde im Bürgerpark Braunschweig. Wieder ein neuer Rekord!

Drei Wochen später, am 15.09.2024, ging auch der Stiftungslauf der Bürgerstiftung am Salzgitter See nach fünfjähriger Pause wieder an den Start. Egal ob groß, klein, alleine oder in der Gruppentafel jeder war hierbei herzlich Willkommen. Gelaufen wurde entweder eine Seerunde mit 5,4 km oder die doppelte mit 10,8 km. Für die „Shortys“ und die Gruppentafeln gab es eine kürzere Runde von 1,2 km. Alle Walker nutzten ebenfalls die 5,4 km Seerunde. Und das Tolle: Mit den Startgeldern werden soziale Projekte in Salzgitter unterstützt. Wir bedanken uns bei über 300 Teilnehmer*innen!

Neben dem sportlichen Einsatz standen natürlich auch in diesem Jahr wieder der gemeinsame Auftritt und der Spaß an der Sache im Mittelpunkt.



Das Läuferteam der BKK Salzgitter beim Stiftungslauf am Salzgitter See am 15. September 2024!



*Insgesamt 220 Sportler*innen der Alstom Transport Deutschland GmbH liefen am 21. August 2024 die 5 Kilometerrunde auf dem Gelände Harz + Heide in Braunschweig!
Foto: © ALSTOM*



Zum 1. August 2024 haben Frau Vivien Krutsch und Herr Fabian Eickmeier die Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten bei uns begonnen.

Wir wünschen viel Erfolg und gutes Gelingen.

Die wichtigsten Kinderkrankheiten

OB SCHARLACH, RÖTELN ODER WINDPOCKEN – KINDERKRANKHEITEN SIND ANSTECKENDE INFIZIERSKRANKHEITEN, DIE HÄUFIG BEREITS DIE JÜNGSTEN BETREFFEN. DOCH AUCH ERWACHSENE KÖNNEN SICH INFIZIEREN. UND MANCHE KINDERKRANKHEITEN KÖNNEN DURCHAUS GEFÄHRLICH WERDEN.

Was sind Kinderkrankheiten?

Kinderkrankheiten werden als solche bezeichnet, weil die meisten Menschen bereits im Kindesalter daran erkranken. Aber auch Erwachsene, die in Kindertagen von Masern, Röteln und Co. verschont geblieben sind, können sich infizieren. Die meisten Kinderkrankheiten werden durch Viren ausgelöst – und sie können zum Teil sehr gefährlich werden. Bei vielen dieser Erkrankungen ist man nach einer Infektion oder im Falle einer Impfung lebenslang immun. Aber welche Symptome verursachen unterschiedliche Kinderkrankheiten? Und wie kann man sich schützen?

Windpocken

Windpocken werden durch Varizella-Zoster-Viren ausgelöst und sind hoch ansteckend. Meist infizieren sich Kinder mit Windpocken. Typisch für die Erkrankung sind Fieber und ein juckender Hautausschlag mit roten Flecken, die sich zu roten Bläschen entwickeln. Nach dem Abklingen der Krankheit bleiben die Viren schlummernd im Körper. Sie können viele Jahre später wieder aktiv werden und eine Gürtelrose auslösen, die sich mit einem teils sehr schmerzhaften Hautausschlag äußert.

Windpocken verlaufen bei sonst gesunden Kindern in der Regel harmlos. Vor allem bei Neugeborenen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann es aber zu Komplikationen kommen. So können etwa bakterielle Hautinfektionen auftreten. Schwere Folgen wie Lungenentzündungen oder Hirn- und Hirnhautentzündungen sind eher selten. Für schwangere Frauen können Windpocken ebenfalls gefährlich werden, denn eine Infektion kann zu Missbildungen des ungeborenen Kindes führen.

Einen wirksamen Schutz gegen die Krankheit bietet eine Windpockenimpfung, die in zwei Dosen verabreicht wird. Für Kinder empfiehlt die Ständige Impfkommission die erste Impfung im Alter von 11 bis 14 Monaten und die zweite Dosis im Alter von 15 bis 23 Monaten.

Scharlach

Scharlach wird durch Bakterien übertragen, die zur Gruppe der A-Streptokokken zählen. Verursacht wird die Erkrankung häufig durch eine Tröpfcheninfektion, etwa beim Husten oder Niesen. Scharlach beginnt mit plötzlichen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Typisch sind außerdem Fieber, gerötete Wangen, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Erst etwas später zeigen sich die typischen Haut- und Schleimhautveränderungen mit Rötungen in Gaumen und Rachen. Auf der Zunge bildet sich ein weißer Belag, nach einigen Tagen rötet sie sich. Dann spricht man von der für Scharlach typischen „Himbeerzunge“.

Zwischen dem 2. und 4. Krankheitstag bilden sich kleine, rote Flecken, die sich meist von der Leistengegend und den Innenseiten der Oberschenkel über den gesamten Körper ausbreiten, nur der Bereich um Mund und Kinn zeigt keinen Ausschlag. Die leicht erhaben aussehenden Flecken jucken nicht.

Anders als im Falle der meisten anderen Kinderkrankheiten kann man mehrmals im Leben an Scharlach erkranken. Behandeln lässt sich Scharlach mit Antibiotika, die die Krankheitsdauer verkürzen und mögliche Komplikationen verhindern können. Außerdem reduzieren Antibiotika das Ansteckungsrisiko für andere Menschen.

Eine Impfung gegen Scharlach gibt es nicht. Gute Hygiene, wie regelmäßiges Händewaschen und der Verzicht auf das Teilen von Trinkgefäßen, kann aber helfen, die Verbreitung der Bakterien zu reduzieren.

Mumps

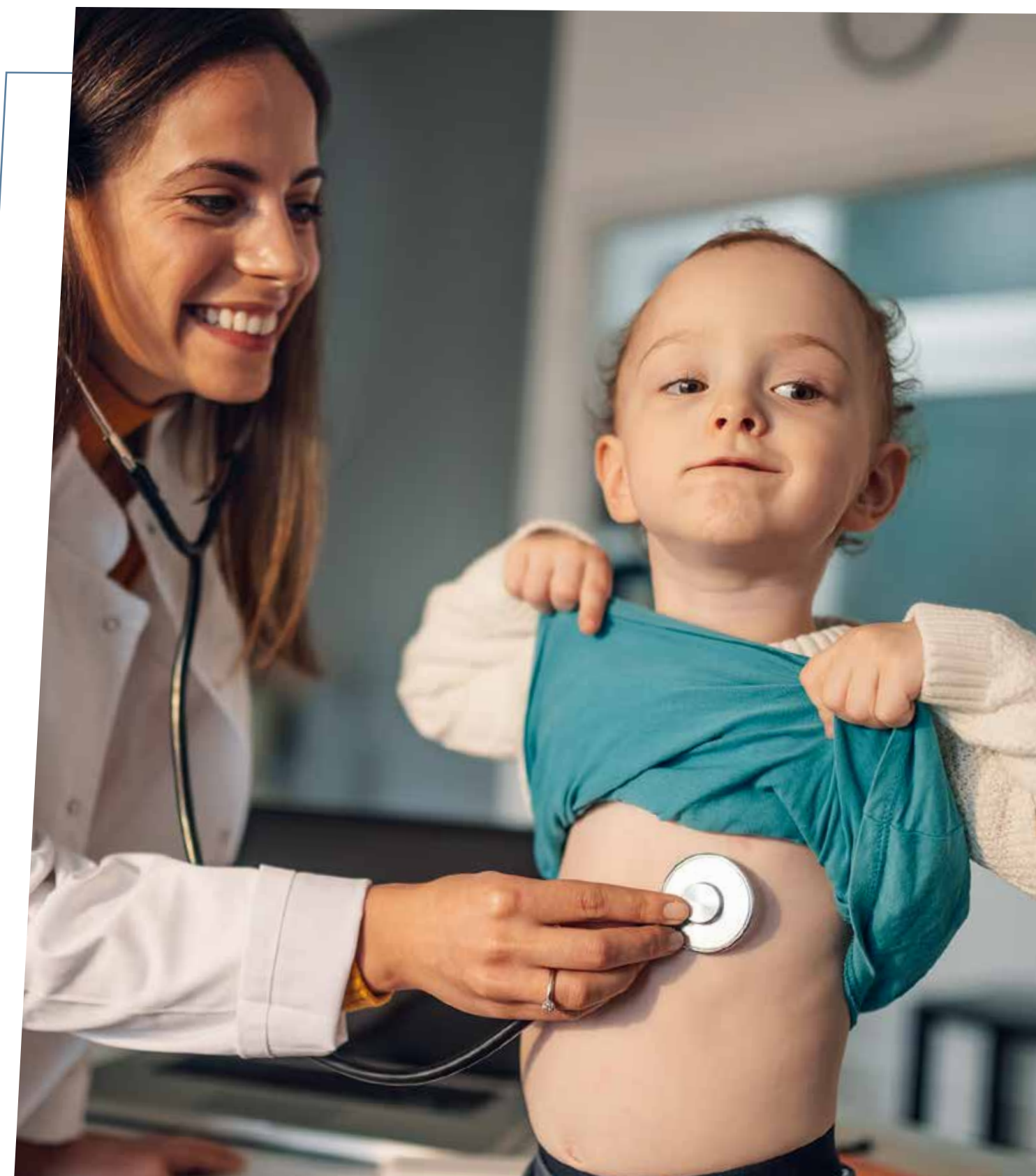
Auch Mumps ist eine Virusinfektion, die typischerweise mit Fieber und schmerzhaft geschwollenen Ohrspeicheldrüsen einhergeht. Betroffene sind bereits ansteckend, bevor die ersten Symptome auftreten. Bei Kleinkindern verläuft eine Infektion in der Regel mild. Doch je älter die Betroffenen sind, desto höher ist das Risiko für weitere Erkrankungen, wie etwa Hirnhautentzündung (Enzephalitis) oder Entzündungen von Hoden, Brüsten oder Eierstöcken.

Auch gegen Mumps gibt es keine spezifische antivirale Behandlung. Die Therapie konzentriert sich auf Schmerz- und Fiebersenkung sowie auf die Linderung der Schwellungen durch kühle Umschläge und viel Ruhe. Die Mumps-Masern-Röteln-Impfung ist auch hier der beste Weg, um die Krankheit zu verhindern.

Röteln

Typisch für die Röteln, die ebenfalls durch Viren ausgelöst werden, ist ein auffälliger Ausschlag auf der Haut. Dabei bilden sich kleine, hellrote Flecken, die sich zuerst hinter den Ohren zeigen und sich dann über das Gesicht auf den ganzen Körper ausbreiten. Auch Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten und leichtes Fieber sind häufige Symptome. Bei Kindern verläuft die Virusinfektion normaler-

weise mild und ohne Komplikationen. Gefährlich ist die Erkrankung aber in einer Schwangerschaft. Denn dann besteht für das Ungeborene die Gefahr von schweren Behinderungen. Auch Fehlgeburten und Missbildungen des Kindes sind häufig die Folge. Daher ist gerade für Frauen mit Kinderwunsch ein vollständiger Röteln-Impfschutz wichtig. Generell bietet eine Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln den besten Schutz vor der Erkrankung.



Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine Viruserkrankung und betrifft vor allem Kinder unter zehn Jahren. Sie ist sehr ansteckend und tritt vor allem im Spätsommer und Herbst auf. Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit beginnt meist mit Fieber und Halsschmerzen. Ein bis zwei Tage später bildet sich dann ein schmerzhafter Ausschlag im Mund, an den Handflächen und Fußsohlen. Fast immer verläuft die Erkrankung mild und heilt innerhalb von ein bis zwei Wochen aus.

Übertragen wird die Erkrankung häufig durch den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten, insbesondere, wenn man mit der Flüssigkeit aus den Bläschen des Ausschlags in Berührung kommt. Eine spezifische Behandlung für die Hand-Fuß-Mund-Krankheit gibt es nicht, Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen sowie Mundspülungen können aber helfen, das Fieber und die Schmerzen zu reduzieren. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Um eine Verbreitung der Viren zu verhindern, sollte man auf eine gute Hygiene achten. Dazu zählen regelmäßiges Händewaschen und die gründliche Reinigung oder Desinfektion von Oberflächen. Außerdem sollten Sie auf einen engen Körperkontakt mit dem oder der Betroffenen verzichten. Kinder sollten während der ansteckenden Phase zu Hause bleiben. Sobald die Bläschen des Ausschlags eingetrocknet sind, können die Kinder in der Regel ohne schriftliches ärztliches Attest wieder die Schule oder den Kindergarten besuchen.

Masern

Eine Masern-Infektion wird durch Viren ausgelöst und verläuft in zwei Phasen. In der ersten Phase treten typischerweise Fieber und Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen sowie eine Bindehautentzündung auf. Außerdem bilden sich weiße Flecken an der Mundschleimhaut. Erst einige Tage später beginnt in der zweiten Krankheitsphase der typische Hautausschlag mit hellroten, nicht juckenden Flecken, die sich zunächst im Gesicht und hinter den Ohren zeigen und sich anschließend über den ganzen Körper ausbreiten.

Masern sind nicht ungefährlich. Zwar kann die Erkrankung harmlos verlaufen, sie schwächt aber das Immunsystem. Entsprechend haben zusätzliche Erreger leichtes Spiel. So kann es leicht zu einer Bronchitis oder Lungenentzündung kommen. Im schlimmsten Fall droht sogar eine lebensbedrohliche Gehirnentzündung. Für Babys und Erwachsene ist das Risiko von Komplikationen am höchsten.

Eine wirksame Therapie gegen Masern gibt es nicht. Die effektivste Maßnahme ist eine Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die erste Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR) für Kinder im Alter von 11 Monaten, die zweite Impfung im Alter von 15 Monaten.

Allgemeine Tipps zur Prävention

Neben den spezifischen Impfungen gegen die genannten Krankheiten gibt es weitere Maßnahmen, die helfen können, Kinder gesund zu erhalten:

- **Hygiene:** Regelmäßiges Händewaschen ist eine der besten Möglichkeiten, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern. Kinder sollten auch lernen, in ein Taschentuch oder die Armbeuge zu niesen und zu husten.
- **Gesunde Ernährung:** Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper, Infektionen besser abzuwehren.
- **Ausreichend Schlaf:** Kinder benötigen genügend Schlaf, um gesund zu bleiben und sich gut zu entwickeln. Schlafmangel kann das Immunsystem schwächen.
- **Regelmäßige Arztbesuche:** Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um den Impfstatus zu überprüfen und Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Lebensmittel für gesunde Arterien

SO GENANNT BLUTVERDÜNNER HEMMEN DIE BLUTGERINNUNG UND BEUGEN AUF DIESE WEISE BLUTGERINNSSELN VOR. SOLCHE BLUTGERINNSSEL KÖNNEN ZU GEFÄSSVERSCHLÜSSEN FÜHREN UND EMBOLIEN, EINEN HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL ZUR FOLGE HABEN. WIR STELLEN DIE BESTEN LEBENSMITTEL UND NATÜRLICHEN BLUTVERDÜNNER FÜR GESUNDE ARTERIEN VOR.

Knoblauch

Knoblauch wirkt blutverdünnend und blutdrucksenkend. Hauptverantwortlich dafür ist das enthaltene Allicin, eine schwefelhaltige Verbindung, die auch für den typischen Knoblauch-Geruch sorgt. Der regelmäßige Verzehr von Knoblauch kann altersbedingten Gefäßveränderungen vorbeugen und unsere Blutgefäße schützen. Außerdem stärkt Knoblauch das Immunsystem.



Kurkuma

Dem Wirkstoff Curcumin, der in der Kurkuma-Wurzel enthalten ist, werden viele positive Einflüsse auf die Gesundheit nachgesagt: So soll Curcumin nicht nur bei Verdauungsbeschwerden und chronischen Entzündungen und sogar Krebs helfen. Kurkuma soll auch eine blutverdünnende Wirkung haben. Wissenschaftliche Studien, die die Wirkung von Curcumin beim Menschen belegen, gibt es jedoch kaum. Zwar zeigt Curcumin bei Labor- und Tierversuchen vielversprechende Wirkungen. Auf den Menschen lassen sich solche positiven Ergebnisse aber nicht einfach übertragen.



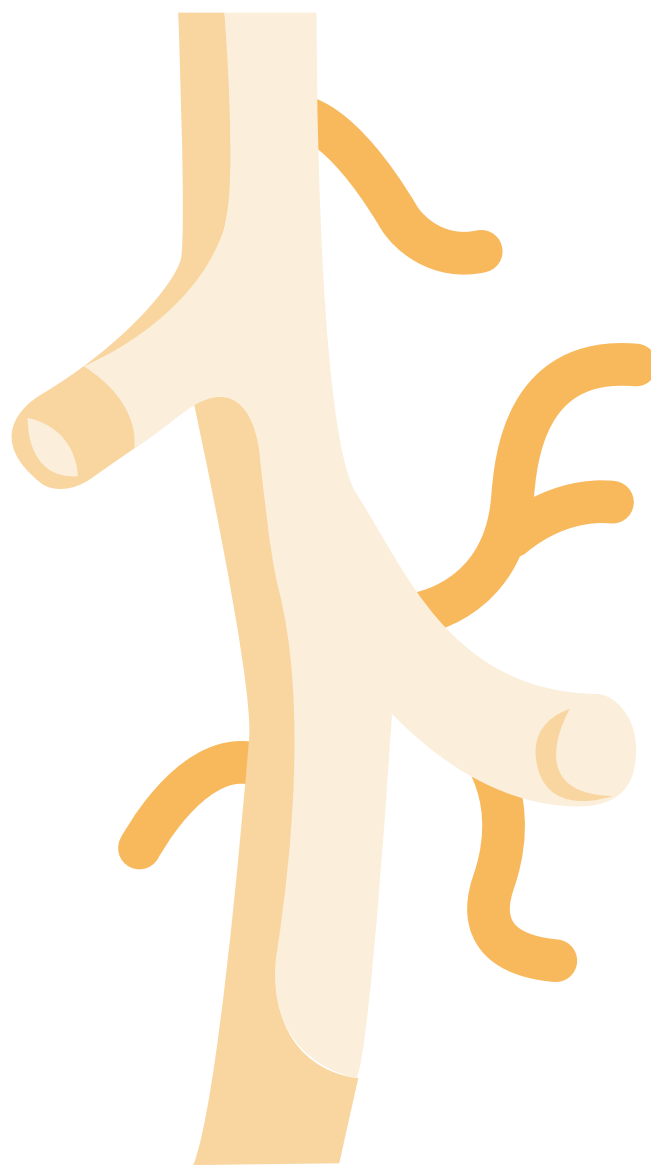
Fisch

In fetthaltigen Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch in Lein- oder Chiasamen sind sie enthalten: Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken blutverdünnend und senken damit das Risiko für die Entstehung einer Thrombose deutlich. Außerdem wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend und reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.



Heidelbeeren & Himbeeren

In Beeren wie etwa Heidelbeeren oder Himbeeren sind viele wertvolle Nährstoffe enthalten, die sich positiv auf den Körper auswirken. Diese Beeren enthalten außerdem Salicylsäure, die blutverdünnend wirkt, und mit dem Wirkstoff in Aspirin – Acetylsalicylsäure – chemisch eng verwandt ist. Die in Beeren enthaltene Menge liegt jedoch weit unter der Wirkstoffmenge des Arzneimittels.



Aber Vorsicht: Wer bereits Medikamente zur Blutverdünnung einnimmt, darf diese nicht einfach absetzen und zu natürlichen Blutverdünnern greifen. Denn natürliche Blutverdünner lassen sich nicht so leicht dosieren. Außerdem kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit bereits verordneten Medikamenten kommen. Besprechen Sie also bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob blutverdünnende Lebensmittel für Ihre Ernährung geeignet sind.

Osteoporose: was tun bei Knochenschwund?

OSTEOPOROSE IST WEITERVERBREITET ALS DIABETES – UND DOCH WISSEN VIELE NUR WENIG ÜBER DIESE ERKRANKUNG, BEI DER DIE KNOCHEN KONTINUIERLICH ABBAUEN. DOCH WIE ERKENNT MAN EINE OSTEOPOROSE? UND LÄSST SICH DER KNOCHENSCHWUND STOPPEN?

Bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnen unsere Knochen zu altern und werden zunehmend instabiler, die Knochenmasse nimmt natürlicherweise ab. Das ist eine normale Folge des Alterns. Kommt es aber zu einem übermäßigen Knochenabbau, sprechen Medizinerinnen und Mediziner von Osteoporose. Bei dieser Erkrankung sind die Knochen weniger belastbar und können bereits bei leichter Beanspruchung brechen.

Die Erkrankung ist chronisch und tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Doch die Zahlen sprechen für sich. In Deutschland – so schätzen Fachleute – sind etwa sieben Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Zum Vergleich: Die Anzahl der Diabeteskranken liegt bei etwa 4,5 Millionen. Von den sieben Millionen Osteoporose-Betroffenen in Deutschland sind rund 5,5 Millionen Frauen und 1,5 Millionen Männer.

Zunächst verursacht eine Osteoporose keine Schmerzen und bleibt daher oft unbemerkt. Viele Betroffene bemerken die Krankheit erst, wenn sie so weit fortgeschritten ist, dass Frakturen, also Knochenbrüche auftreten.

Wie entsteht Osteoporose?

Rund 90 Prozent aller Osteoporose-Erkrankungen sind hormonell bedingt. In diesem Fall spricht man von einer **primären Osteoporose**. Die häufigste Ursache der primären Osteoporose ist der Mangel an weiblichen Sexualhormonen – den Östrogenen –, die knochenschützend wirken. Während und nach den Wechseljahren fährt der weibliche Körper die Östrogenproduktion stark zurück. Dadurch beschleunigt sich der Knochenabbau. Auch bei Männern sinkt mit dem Alter der Testosteronspiegel. Dies geschieht aber eher langsam und der Hormonabfall ist nicht so stark ausgeprägt wie bei Frauen. Deshalb sind Frauen häufiger als Männer von einer Osteoporose betroffen.

Eine **sekundäre Osteoporose** liegt dann vor, wenn der vermehrte Knochenabbau eine Folge oder Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung ist, zum Beispiel im Falle von Diabetes mellitus oder einer Schilddrüsenüberfunktion. Aber auch bestimmte Medikamente, wie zum Beispiel Glukokortikoide, können den Knochenabbau fördern. Weitere Risikofaktoren für Osteoporose sind ein langfristiger Nährstoffmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und ein dauerhafter Mangel an Bewegung.

Wie gefährlich ist Osteoporose?

Statistiken zufolge erleiden weltweit jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab 50 Jahren Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Besonders gefährlich sind dabei Oberschenkelhals- und Oberschenkelbrüche. Diese Brüche gelten als häufigste Ursache für Krankenhauseinweisungen bei Frauen über 70 Jahren. Viele der Betroffenen sterben innerhalb eines Jahres, andere sind nach der Genesung auf Gehhilfen angewiesen oder erleben erhebliche Einschränkungen im Alltag.

Wie erkennt man eine Osteoporose?

Ab einem Alter von 70 Jahren sollten Menschen ihre Knochengesundheit durch eine Knochendichtemessung überprüfen lassen. Die Untersuchung erfolgt mit einem speziellen Röntgengerät und ist völlig schmerzfrei. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Bei Risikofaktoren wie Diabetes, rheumatoider Arthritis, neurologischen Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortison) sollte die Untersuchung bereits ab 50 Jahren erfolgen. Dies gilt besonders für Patienten mit Brust- oder Prostatakrebs, die Hormonblocker erhalten.

Gibt es Medikamente gegen Osteoporose?

Spezielle Osteoporose-Medikamente sind sehr effektiv und bauen die Knochendichte wieder auf, wodurch Knochenbrüche verhindert werden. Im Falle von Nebenwirkungen können Patientinnen und Patienten auf andere Präparate umsteigen. Osteoporose-Medikamente reduzieren im Übrigen auch das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und die Entstehung von Tumoren.

Worauf sollten Betroffene achten?

Besonders für Osteoporose-Betroffene ist eine knochengesunde Lebensweise entscheidend. Dazu gehört ein normales Körpergewicht, der Verzicht auf Rauchen, der moderate Konsum von Alkohol und Kaffee sowie eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D. Orientieren kann man sich dabei an der sogenannten Tausender-Regel: 1000 Milligramm Kalzium und 1000 Einheiten Vitamin D pro Tag. Kalzium kann durch kalziumreiche Lebensmittel wie Mineralwasser und Käse aufgenommen werden, während Vitamin D als Tablette oder Öl ergänzt werden sollte.

Wichtig ist außerdem regelmäßiges körperliches Training. Denn Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Knochendichte. Empfohlen werden Kraft-, Ausdauer-, Balance- und Koordinationstraining. Geeignet sind Aktivitäten wie zügiges Walken, Ballsportarten oder kraftorientiertes Tai-Chi. Aqua-Gymnastik ist weniger effektiv, da sie das Skelettsystem nicht ausreichend belastet. Auch ein individuelles Trainingsprogramm im Fitness-Studio kann sinnvoll sein.

Wie kann man einer Osteoporose vorbeugen?

Körperliche Bewegung ist entscheidend für den Aufbau von Muskel- und Knochenmasse. Das gilt insbesondere für das Alter bis 30 Jahre, denn die Basis für gesunde Knochen wird bereits in der Jugend gelegt. Und auch, wer älter als 30 Jahre alt ist, sollte sich viel bewegen, um dem kontinuierlichen Muskel- und Knochenabbau entgegenzuwirken. Eine ausgewogene, kalzium- und proteinreiche Ernährung unterstützt ebenfalls die Knochengesundheit.



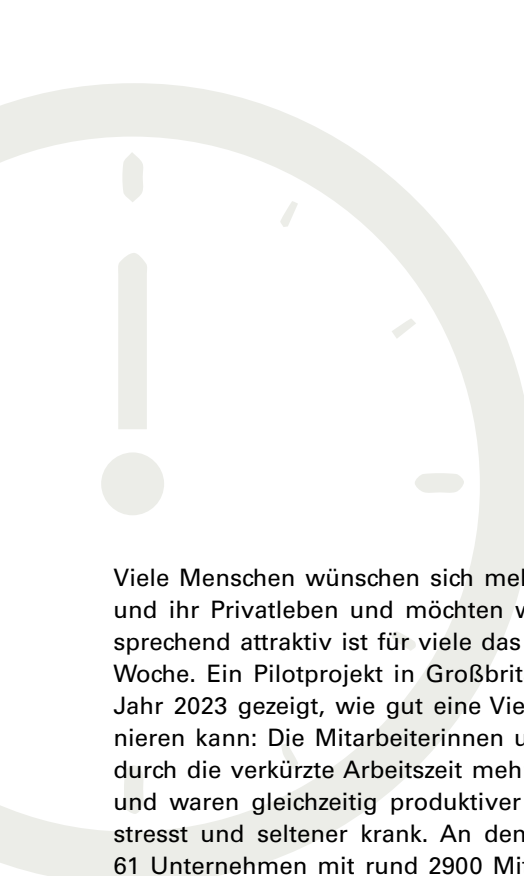
An wen können sich Betroffene wenden?

Betroffene sollten sich an Ärztinnen und Ärzte wenden, die sich auf Osteoporose spezialisiert haben. Viele niedergelassene Orthopädinnen und Orthopäden sind geeignete Ansprechpartner. Darüber hinaus gibt es osteologische Schwerpunktzentren. Eine Übersicht dieser Schwerpunktzentren ist auf der Website des Dachverbands Osteologie e.V. unter <https://dv-osteologie.org/zentrum-dvo> zu finden.

Vier-Tage-Woche: Arbeitsmodell der Zukunft?

NUR VIER TAGE PRO WOCHE ZU ARBEITEN, MACHT DIE MITARBEITENDEN NICHT NUR ZUFRIEDENER UND AUSGERUHTER. SIE SIND AUCH MOTIVIERTER BEI DER ARBEIT UND HABEN WESENTLICH WENIGER FEHLTAGE. DAS ZEIGEN VERSCHIEDENE STUDIEN. ENTSPRECHEND WÄCHST BEI VIELEN DER WUNSCH NACH WENIGER ARBEIT.

Mo**Di****Mi****Do****Fr****Sa****So**



Viele Menschen wünschen sich mehr Zeit für die Familie und ihr Privatleben und möchten weniger arbeiten. Entsprechend attraktiv ist für viele das Modell der Vier-Tage-Woche. Ein Pilotprojekt in Großbritannien hat bereits im Jahr 2023 gezeigt, wie gut eine Vier-Tage-Woche funktionieren kann: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten durch die verkürzte Arbeitszeit mehr Zeit fürs Privatleben und waren gleichzeitig produktiver im Job, weniger gestresst und seltener krank. An dem Versuch hatten sich 61 Unternehmen mit rund 2900 Mitarbeitenden beteiligt. Und 56 der Firmen teilten daraufhin mit, die Vier-Tage-Woche beibehalten zu wollen.

Wunsch nach Veränderung

Auch in Deutschland würden sich Studien zufolge viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Vier-Tage-Woche wünschen. Eine Umfrage des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung mit 2.575 Befragten ergab, dass mehr als 70 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland gerne auf eine Vier-Tage-Woche umsteigen würden – allerdings nur, wenn der Lohn auch bei geringerer Arbeitszeit derselbe bleibt. Acht Prozent wären bereit, bei einer Reduzierung ihrer Arbeitszeit auch einen entsprechenden Lohnverlust in Kauf zu nehmen. Nur 17 Prozent der Studienbeteiligten lehnen eine 4-Tage-Woche ab und zwei Prozent haben ihre Vollzeitätigkeit bereits auf vier Tage reduziert. Die Ergebnisse der Studie kann man hier nachlesen: <https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?produkt=HBS-008610>

Mehr Produktivität, weniger Krankheitstage

Verschiedene Praxisversuche und Studien weisen darauf hin, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei einer 4-Tage-Woche produktiver und seltener krank sind. Im Falle des Pilotversuchs in Großbritannien verzeichneten die Unternehmen bei den Fehltagen ihrer Mitarbeitenden ein Minus von 65 Prozent. Ein voller Lohnausgleich könnte damit womöglich kompensiert werden. Mehr zum Praxistest in Großbritannien erfahren Sie hier: <https://www.tageschau.de/wirtschaft/weltwirtschaft/vier-tage-woche-grossbritannien-101.html>

Vor- und Nachteile einer Vier-Tage-Woche

Neben einer verbesserten Produktivität, Work-Life-Balance und Zufriedenheit der Mitarbeitenden hat die Vier-Tage-Woche noch weitere Vorteile:

- **Gesundheit:** Verkürzte Arbeitszeiten können zu weniger Stress führen und Burnout-Risiken durch längere Erholungsphasen reduzieren.
- **Umwelt:** Reduzierte Pendelzeiten verringern den CO₂-Ausstoß.
- **Rekrutierung und Bindung von Mitarbeitenden:** Verkürzte Arbeitszeiten sind für viele potenzielle Mitarbeitende attraktiv und fördern die Mitarbeiterbindung.
- **Kosteneinsparungen:** Durch einen zusätzlichen freien Tag und weniger genutzte Ressourcen fallen geringere Betriebskosten an.

Allerdings birgt die Vier-Tage-Woche auch ein paar Nachteile:

- **Arbeitsverdichtung:** Möglicherweise steigt durch eine geringere Arbeitszeit die Arbeitslast an den verbleibenden Arbeitstagen.
- **Erreichbarkeit:** Termine und berufliche Kontakte sind an weniger Tagen möglich.
- **Finanzielle Auswirkungen:** Reduzierte Betriebszeiten können zu einem möglichen Verlust von Einnahmen führen. Zudem kann eine Umstellung der Arbeitsstrukturen Kosten verursachen.

Diese Vor- und Nachteile gilt es für Unternehmen abzuwägen. Doch wenn sich eine Firma für die Einführung einer Vier-Tage-Woche entscheidet, kann das laut der Studie der Hans-Böckler-Stiftung ein wichtiger Schritt gegen den Fachkräftemangel sein. Denn Personen, die nicht in Vollzeit arbeiten können oder wollen, könnten so für Engpassberufe gewonnen werden. Ein Arbeitstag weniger pro Woche könnte also womöglich wirklich zum Arbeitsmodell der Zukunft werden.

Weihnachtswissen: Fakten rund ums Fest

SIE GLAUBEN, SIE WÜSSTEN ALLES ÜBER WEIHNACHTEN? WENN SIE SICH DA MAL NICHT TÄUSCHEN. WIR HABEN EIN PAAR INTERESSANTE FAKTEN, MYTHEN UND REKORDE RUND UM WEIHNACHTEN GESAMMELT.

1. Wurde Jesus an Weihnachten geboren?

An Weihnachten feiern wir hierzulande bekanntermaßen die Geburt Jesu. Doch ob Jesus tatsächlich am 25. Dezember geboren ist, wie viele glauben, weiß niemand so genau. Ein konkretes Datum findet sich in der Bibel nämlich nirgends. Die älteste Überlieferung, die auf diesen Tag hinweist, ist eine Predigt des römischen Bischofs, die er am „Tag der Geburt des Erlösers“ im Jahr 353 oder 354 nach Christus hielt. Warum er gerade den 25. Dezember auserkor, ist unklar. Die bekannteste Theorie ist, dass der römische Bischof Hippolyt ursprünglich gegen den weit verbreiteten Sonnenkult vorgehen wollte. Deshalb soll er den Geburtstag Jesu als „Gegengewicht“ zum Geburtstag des unbesiegbaren Sonnengottes auf den 25. Dezember gelegt haben. Dennoch könnte Jesus nach heutigem Kenntnisstand auch an jedem anderen Tag im Jahr geboren sein.

2: „O Tannenbaum“ ist gar kein Weihnachtslied

„O Tannenbaum“ zählt in Deutschland zu den bekanntesten Weihnachtsliedern. Aber wussten Sie, dass das Stück eigentlich gar kein Weihnachtslied ist? Geschrieben wurde es 1819 von Joachim August Zarnack als tragisches Liebeslied, in dem er über die Untreue seiner Geliebten klagte. 1824 dichtete der Leipziger Lehrer Ernst Anschütz es dann zum Weihnachtslied um. Die Melodie ist schon deutlich älter, sie stammt aus dem 16. Jahrhundert. Von O Tannenbaum existieren auch viele Versionen in anderen Sprachen: Die Hymne der US-amerikanischen Bundesstaaten Maryland, Florida, Michigan und Iowa hat dieselbe Melodie. Auch der Fangesang „We'll keep the blue flag flying high“ des englischen Fußballvereins FC Chelsea wird zur Melodie von „O Tannenbaum“ gesungen.

3. Der teuerste Weihnachtsbaum der Welt

Den Rekord für den teuersten Weihnachtsbaum der Welt hält bislang das Hotel Kempinski Bahía Estepona bei Marbella. Den extravaganten Weihnachtsbaum des Hotels zierten im Jahr 2019 Anhänger und Kugeln im Wert von 14 Millionen Euro.

4. Verbotenes Fest

Zwischen 1659 und 1681 war Weihnachten verboten – zumindest in einem kleinen Reil der USA. Damals untersagte der Puritanerstaat Massachusetts jede Art von weihnachtlicher Feier. Der Grund: Die Puritaner sahen in den Feierlichkeiten heidnische Bräuche und hielten das Fest für zu weltlich. Wer gegen das Verbot verstieß, musste eine Geldstrafe zahlen.

5. Der Erfinder des Weihnachtsmanns

Der Weihnachtsmann, wie wir ihn heute kennen, sieht immer recht ähnlich aus: Er hat einen Rauschebart, Pausbacken, einen dicken Bauch und trägt einen Mantel. Diese Merkmale verdankt er dem Karikaturisten Thomas Nast, der 1846 von Deutschland in die USA auswanderte und 1863 in der amerikanischen Zeitschrift „Harper's Weekly“ eine Zeichnung des Weihnachtsmanns veröffentlichte. Nast ist auch als Erfinder der politischen Karikatur bekannt. Seine beliebteste Figur aber ist ganz klar „Santa Claus“.



Richtig streiten: Tipps für Konflikte in der Partnerschaft

OB ES UM DIE ORDNUNG IM HAUSHALT, UM FINANZEN ODER UNTERSCHIEDLICHE ZUKUNFTSVORSTELLUNGEN GEHT – IN FAST JEDER BEZIEHUNG KOMMT ES FRÜHER ODER SPÄTER ZU MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN ODER KONFLIKTEN. DOCH EIN STREIT KANN AUCH KONSTRUKTIV SEIN UND DIE BEZIEHUNG STÄRKEN. DAZU SOLLTEN SIE ABER DIE FOLGENDEN DINGE BEHERZIGEN.



1. Die richtige Einstellung: Konflikte gehören dazu

Konflikte müssen kein Zeichen dafür sein, dass eine Beziehung schlecht läuft. Im Gegenteil: Wenn beide Partner offen und respektvoll miteinander kommunizieren, können Meinungsverschiedenheiten sogar helfen, die Beziehung weiterzuentwickeln und mögliche Konflikte frühzeitig zu lösen. Am besten spricht man Konflikte direkt an, sobald sie sich ankündigen, damit sie nicht zu einem größeren Problem werden.

2. Keine Vorwürfe: „Ich“-Botschaften nutzen

Vermeiden Sie in einem Streit Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Denn das fordert Ihr Gegenüber heraus und sorgt dafür, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin eine Abwehrhal-

tung einnimmt. Senden Sie lieber „Ich“-Botschaften, das ist deutlich effektiver. Ein einfaches Beispiel: Anstatt zu sagen „Du räumst nie deine Sachen auf!“, sollte man lieber kommunizieren: „Ich fühle mich überfordert, wenn ich das Gefühl habe, dass ich so viele Dinge allein machen muss.“ So zeigt man, wie man sich fühlt, ohne den anderen direkt anzugreifen. „Ich“-Botschaften sind eine der Grundregeln für eine konstruktive Kommunikation – nicht nur in der Partnerschaft.

3. Raum geben: Zeit zum Runterkommen

Wenn die Emotionen hochkochen, fällt es schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Für eine konstruktive Konfliktlösung ist das keine gute Ausgangsposition. Wenn der Ärger im Streit überhandnimmt, legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie sich Zeit für sich allein. Gehen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin für eine Weile aus dem Weg, bis sich die Gemüter wieder beruhigt haben, und sprechen Sie später in einem weniger aufgeregten Zustand weiter miteinander. Wichtig ist jedoch, dass beide Partner sich darauf einigen, wann das Gespräch fortgesetzt wird. Konflikte zu vertagen oder unter den Tisch fallen zu lassen, ist keine Lösung.

4. Respekt wahren: Keine Beleidigungen

Auch wenn es in der Hitze des Gefechts manchmal schwerfällt – persönliche Beleidigungen und abwertende Äußerungen sind ein absolutes Tabu. Fiese Kommentare können sehr verletzend sein und führen ein Streitgespräch nie in eine positive Richtung. Streit sollte sich immer um das eigentliche Konfliktthema drehen und nicht auf das Gegenüber abzielen.

5. Nach dem Streit: Versöhnung nicht vergessen

Wichtig nach einem Streit ist auch eine echte Versöhnung. Im Gespräch, mithilfe einer Umarmung oder einem kleinen Zeichen der Zuneigung können Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zeigen, dass der Konflikt beendet ist und keine negativen Gefühle mehr im Raum stehen. So schließen Sie einen Streit positiv ab und finden wieder zu einem harmonischen Miteinander.

Selbstbewusstes Auftreten – so wirken Sie sicher

SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN IST OFT DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG, SEI ES IM JOB ODER IM PRIVATEN UND SOZIALEN UMFELD. DOCH SELBSTSICHERHEIT FÄLLT NICHT ALLEN IN DEN SCHOSS. DIE GUTE NACHRICHT: SELBSTBEWUSSTSEIN LÄSST SICH TRAINIEREN – UND WIRKT AUCH DANN, WENN MAN SICH INNERLICH UNSICHER FÜHLT.

KÖRPERHALTUNG: Aufrecht und präsent

Eine gerade, aufrechte Körperhaltung signalisiert Selbstbewusstsein. Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden und lassen Sie die Schultern nicht hängen, sondern nehmen Sie sie zurück. Eine offene Haltung wirkt nicht nur auf andere positiv, sondern stärkt auch Ihr eigenes Selbstvertrauen.

BLICKKONTAKT: Offen und aufmerksam

Direkter Blickkontakt vermittelt Ihrem Gegenüber Interesse und Selbstsicherheit. Vermeiden Sie es, den Blick zu häufig abzuwenden oder unsicher zu wirken. Ein stetiger Blickkontakt zeigt, dass Sie dem Gespräch aufmerksam folgen und ernst genommen werden wollen.

STIMME: Klar und ruhig sprechen

Eine selbstbewusste Stimme ist laut und deutlich, aber nicht hektisch. Sprechen Sie in einem ruhigen Ton und machen Sie Pausen, um Ihre Worte wirken zu lassen. Bei Nervosität hilft gleichmäßiges Atmen, um zu vermeiden, dass Ihre Stimme unsicher oder brüchig klingt.

KLEIDUNG: Wohlfühlen ist wichtig

Auch Kleidung kann Sie selbstbewusster wirken lassen. Und für die richtige Wahl müssen Sie kein Modeexperte sein. Wählen Sie Outfits, in denen Sie sich wohl und authentisch fühlen. Das hilft Ihnen selbstsicherer aufzutreten.

INNERE HALTUNG: Positive Gedanken

Selbstbewusstsein beginnt im Kopf. Machen Sie sich positive Dinge in Ihrem Leben bewusst und machen Sie sich selbst Mut! Mit positiven Gedanken wie „Ich bin kompetent“ oder „Ich schaffe das“ unterstützen Sie Ihr selbstsicheres Auftreten.



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 nach § 194 Abs. 1a SGB V mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen bei Bedarf, diese vom Gesetzgeber geschaffene Möglichkeit zu nutzen.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Die Mehrleistungen für Sie als Kunde der BKK für den **Tarif BKKST**:

- > Freie Krankenhauswahl
- > Freie Arztwahl (Chefarzt)
- > Ein- oder Zweibettzimmer – je nach Wunsch
- > Unterbringung der Begleitperson bei versicherten Kindern bis 9 Jahre
- > Kosten für Transporte zum und vom Krankenhaus
- > Ambulante Operationen
- > 20 EUR Krankenhaustagegeld bei Nichtinanspruchnahme der besseren Unterbringung und des Chefarztes



Ab
6,14 €
im Monat

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/klinik

oder Telefon 0202 438-3560



Schon gewusst?

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

Impfung gegen Lungenkrebs in klinischer Erprobung

Jedes Jahr sterben rund 1,8 Millionen Menschen an den Folgen von Lungenkrebs. Einen Großteil der Lungenkrebsfälle (80 %) macht der sogenannte nicht-kleinzellige Lungenkrebs aus. Das Mainzer Pharmaunternehmen BioNTech hat nun einen mRNA-Impfstoff gegen nicht-kleinzelligen Lungenkrebs entwickelt, der die Überlebenschancen von Krebspatientinnen und -patienten erhöhen soll. Der mRNA-Impfstoff funktioniert ähnlich wie die mRNA-Covid-19-Impfstoffe: Er enthält eine Art „Bauplan“ des Lungenkrebses, der es dem Immunsystem ermöglicht, die Krebszellen zu erkennen und gezielt zu bekämpfen. Gesunde Zellen werden dabei – anders als bei einer Chemo- oder Strahlentherapie – nicht beschädigt. Die erste Phase der klinischen Erprobung der Impfung mit 130 Lungenkrebs-Betroffenen ist im Sommer 2024 gestartet. Bis der Impfstoff allgemein verfügbar sein wird, werden aber wohl noch ein paar Jahre vergehen.

Operation aus 9.300 Kilometern Entfernung durchgeführt

Ein Doktorand des Multi-Scale Robotics Lab der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH Zürich) hat erstmals eine Operation mit einem magnetisch steuerbaren Endoskop aus der Ferne durchgeführt. Wie das Fachmagazin „Advanced Intelligent Systems“ berichtet, hat der Wissenschaftler das Endoskop im über 9.300 Kilometer entfernten Hongkong mit dem Joystick eines Playstation-Controllers gesteuert und die Operation über einen Bildschirm beobachtet. So gelang es ihm, das Magengewebe eines betäubten, aber lebenden Schweins zu untersuchen und Gewebeproben zu entnehmen.

Herkunftsort des Altarsteins von Stonehenge entdeckt

Der Altarstein des südenglischen Monuments Stonehenge stammt nicht, wie lange angenommen, aus Wales, sondern aus dem 750 Kilometer entfernten Schottland. Erst 2023 hatten Forschende der Aberystwyth University in Wales herausgefunden, dass der fünf Meter lange und sechs Tonnen schwere Altarstein nicht aus der nahegelegenen Sandsteinregion stammt. Eine neue Studie der Curtin University im australischen Perth hat nun gezeigt, dass der flache Stein, der sich in der Mitte von Stonehenge befindet, aus dem Nordosten Schottlands kommt. Wie der Stein von seinem Ursprungsort zum rund 740 Kilometer entfernten Stonehenge transportiert wurde, ist bisher aber noch nicht bekannt.





Wintermenü

Rote-Pete-Suppe



Entenbällchen in
Orangensosse
mit Kartoffel-
Pastinaken-Crouton



Karamellisierte
Feigen mit
Minzmascarpone



Rote-Bete-Suppe

500 g	Rote Bete
3/4 l	Gemüsebrühe
30 g	Pflanzenmargarine
2	Zwiebeln
2 EL	Zitronensaft
	Soja Cuisine Kochcreme
	Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen



Zubereitung:

Rote Bete mit Schale 45 Minuten weich kochen, danach abschälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schneiden und in der Margarine glasig dünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Rote Bete dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und danach pürieren.

Vor dem servieren Soja Cuisine auf die Suppe geben.



Entenbällchen in Orangensosse mit Kartoffel-Pastinaken-Crouton

Für die Entenfarce (1 Stunde):

100 ml	Sahne
4 EL	Crasheis
2 cl	Portwein
	frischer Thymian
	Salz, Pfeffer

Für die Soße (Zeitaufwand 5 Stunden):

3	Bio-Orangen
2 EL	Preiselbeeren
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
2	Nelken
1	Lorbeerblatt

Kartoffel-Pastinaken-Crouton

500 g	Kartoffeln
500 g	Pastinakenwurzeln
200 g	Edamer gerieben
1/8 l	Sahne
1/8 l	Milch
	Salz, Pfeffer, Majoran



Zubereitung:

1. Mit einem scharfen Messer die Ente vierteln, das Fleisch vom Knochen ablösen und die Haut wegschneiden. Die Entenhaut wird mit allen Knochen auf dem Rost im Backofen bei 180 °C ca. 40-45 Minuten stark angebraten, bis die Haut knusprig braun ist. Das abtropfende Fett dabei in einer Pfanne auffangen (Blech des Backofens).
2. Die Entenbrust in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Das restliche Fleisch klein schneiden und im Mixer mit Sahne, Crasheis, Thymian, Salz, Pfeffer und Portwein cremig mixen. Die entstandene Farce mit den bereitgestellten Brustwürfeln vermischen und kalt stellen.
3. Das aufgefangene Entenfett in einen großen Topf gießen. Etwas vom Fett zum späteren Anbraten der Bällchen beiseite stellen. Zwiebel in Würfel schneiden und im Entenfett anbraten, Tomatenmark dazugeben und weiter anrösten. Die Knochen und die Haut aus dem Backofen dazugeben und mit 2 Liter Wasser aufgießen. Den Saft und die geriebene Orangenschale, Lorbeerblatt, Nelken sowie Preiselbeeren dazugeben und ca. 5 Stunden bei mäßiger Hitze einkochen lassen. Danach die Soße durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und so lange reduzieren, bis sie dickflüssig wird. Am Schluss nochmal abschmecken.
4. Die kalte Enten-Farce in kleine Bällchen formen und im restlichen Entenfett in der Pfanne anbraten. Die Bällchen anrichten, mit Orangenfilets garnieren, anschließend servieren.

Kartoffel-Pastinaken-Crouton

Kartoffeln und Pastinakenwurzeln in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des geriebenen Edamer, der Sahne und der Milch vermischen und in eine Auflaufform geben, würzen und den restlichen Edamer darüber streuen. Das Crouton bei 160 °C 40 Minuten backen.



Karamellisierte Feigen mit Minzmascarpone

4	reife Feigen
100 g	Butter
2 EL	Puderzucker
250 g	Mascarpone
1 Schuss	Rotwein
1 kleiner	Bund Minze



Zubereitung:

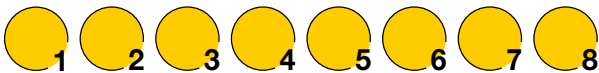
Minze schneiden, mit wenig Wasser pürieren und anschließend in die Mascarpone einrühren. Puderzucker in der Pfanne karamellisieren, Butter zugeben und die längshalbierten Feigen mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne leicht anschwitzen, danach mit Rotwein ablöschen. Die Feigen mit der Minzmascarpone servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

österr. Bad im Salzkammergut	↓	wie im Rausch gehen	Schwanzlurch	↓	Flugzeugführerin	Gebirgsmulde	Fisch-eier	digitales Speichermedium (Abk.)	↓	griechische Friedensgöttin	kleines hirschartiges Waldtier	Tochter des Königs Minos	Angehöriger eines Reitervolkes	mittellos; bedauernswert	↓	Romanfigur bei Erich Kästner	↓	franz. unbestimmter Artikel	
gleichmütiger Mensch	→			○7	↓			Art und Weise der Ausführung	→				↓						Affe, Weißhandgibbon
Zierpflanze, Zantedeschia						alter Schlager (engl.)						lärmender Betrieb, Trubel						○6	
launig, spaßig					○2			Gefahrensituation für ein Schiff	europäischer Strom			○5				Kuhantilope			australischer Laufvogel
→			Kultbild der Ostkirche		orientalischer Wandteppich	ein Balte						Enterich	Sportfischer						
Stadt an der Donau	brasili-anische Fußball-legende		himmelblaue Farbe	→					missgönnen								Polster-, Ruhemöbel		nicht hungrig
Wagenbespannung						spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	männliches Borstentier					Wind am Gardasee		Brauch, Sitte (lateinisch)					
linker Nebenfluss des Neckars			franzö-sische Großstadt						Kfz-Zeichen Celle	deutsche Ostseeinsel				↓	Wind-schatten-seite e. Schiffs				persönliches Fürwort
männliche Anrede	Kanton der Schweiz				○4	lose, wacklig						○3		Drall eines Balls			○1		
↓			Wohnzins					○8		Schubfach						Baumteil			

Das Lösungswort lautet: Freiheit

Lösungswort



Finde die Symbole auf der rechten Seite im Bild



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.bkk-salzgitter.de/friends-family> oder QR Code nutzen

