Ausgabe 2025-4

Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Salzgitter

BKV-Kampagne 2025
Achte auf Dich.
S. 4

Gemeinsam für
die Umwelt
S. 5

Braunschweiger Firmenlauf
Salzgitter AG und Alstom
Deutschland GmbH S. 6

Liebe Versicherte,
Lieber Versicherter,

in der neuesten Ausgabe unseres „IN Punkt Gesundheit“ Magazins möchten wir Ihnen nicht nur viele interessante Artikel anbieten, sondern auch über unseren Schwerpunkt, der Gesundheitsförderung berichten.

Auf Seite 4 informieren wir Sie über unsere neue Kampagne „Achte auf Dich“, die sich in diesem Jahr dem Thema Resilienz widmet. Diese Kampagne ist Teil unserer jährlichen Zusammenarbeit mit dem Verein der Betriebskrankenkassen und wird stets mit wechselnden Schwerpunkten entwickelt. Die Kooperation ermöglicht uns, unseren Versicherten einen echten Mehrwert zu bieten.

Auch im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir gezielte Angebote an. Unsere Aktivitäten beim Braunschweiger Firmenlauf und unsere Zusammenarbeit mit der Peiner Träger GmbH zeigen, wie wir durch maßgeschneiderte Gesundheitsinitiativen das Wohlbefinden der Mitarbeitenden in den Unternehmen fördern.

Ein weiteres Highlight, das bei unseren Versicherten immer beliebter wird, ist unser Online-Kundencenter mit der BKK App, die wir Ihnen auf Seite 5 vorstellen. Über diese App können Sie viele praktische Services nutzen – von Ihrem persönlichen Nachrichtenpostfach bis hin zum Einreichen von Rechnungen. Laden Sie die App doch einfach herunter und probieren Sie es aus!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie für das kommende Jahr vor allem Gesundheit und Glück.

Herzliche Grüße,

Matthias Frenzel
Vorstand

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
Seite 6, Foto: © Salzgitter AG
S. 7 © Peiner Träger GmbH

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

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

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

Druck:
Gebr. Geiselberger GmbH,
Druck und Verlag, Altötting

Alle Rechte vorbehalten

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

Inhalt

	Seite	
BKV-Kampagne 2025. Achte auf Dich.	4	Intern
Gemeinsam für die Umwelt	5	Intern
Tolle Teams beim Braunschweiger Firmenlauf! Salzgitter AG und Alstom Deutschland GmbH waren mit großer Power dabei	6	Intern
Gesundheitstage in Peine am 5. und 8. September 2025 – BKK Salzgitter setzt den Fokus auf „Mentale Gesundheit"	7	Intern
Funktionskleidung – bequem, aber voller Schadstoffe?	8	Gesundheit
Buch statt Tablet: Wie Sie Kinder zum Lesen motivieren	10	Familie
Fünf Dinge, die Sie sympathisch machen	11	Psychologie
Jobsuche 4.0: Arbeitssuche mit KI und Online-Netzwerken	12	Job
Klimaanpassung: Wälder für die Zukunft	13	Umwelt
Die vier Phasen der Wechseljahre	14	Gesundheit
Winterblues? So kommen Sie gut gelaunt durch graue Tage	16	Service
Schon gewusst?	18	Wissen
Wintermenü	19	Rätsel
Rätsel	21	Rätsel
Grüne Luftverbesserer: Pflanzen für mehr Wohlbefinden	23	Service

GUTE RAUMLUFTQUALITÄT IN OUT ÜBERHEIZTE WOHNRÄUME

BKV-Kampagne 2025

Achte auf Dich.

Ruhig Stress haben

Termindruck, Konflikte und Multitasking gehören für viele zum Alltag. Das Ergebnis: Wir fühlen uns gestresst. Dieser Alarmzustand hat unseren Vorfahren einstmals das Leben gerettet. Er setzt kurzfristig Energie für Höchstleistungen frei. Als Dauerzustand kann Stress Körper und Psyche aber stark belasten. Wie wir mit Stress umgehen, fängt im Kopf an.

Instinkte übernehmen

Bei Stress mobilisiert der Körper in kürzester Zeit Reserven, um blitzschnell reagieren zu können. Er schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Die Muskeln spannen sich an. Die Sinne schärfen sich. Wir sind kampf- oder fluchtbereit.

Dieser Alarmzustand hat Menschen früher vor Fressfeinden oder anderen Gefahren gerettet. Heute lässt er uns im Berufs- und Privatleben besondere Herausforderungen meistern. Er macht uns fokussiert, reaktionsschnell und extrem leistungsfähig. Stress hat also auch seine guten Seiten.

Guter oder schlechter Stress?

Wenn Stress zeitlich begrenzt auftritt, kann er motivieren, aktivieren und die Kreativität anregen. Dann empfinden wir ihn als gut (Eustress). Herausforderung erscheinen spannend und wir sind zuversichtlich, sie aktiv bewältigen zu können. Ist die Situation überstanden, haben wir das Gefühl, viel geschafft zu haben.

Schlechter Stress (Disstress) setzt uns dagegen stark unter Druck. Er entsteht, wenn wir uns äußeren Umständen ausgeliefert fühlen. Das kann Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit haben, denn als unkontrollierter Dauerzustand macht uns Stress krank.

Selbstwirksam gegen Stress

Bei Stress reagiert das Gehirn, bevor die Stressursache bewusst wahrgenommen werden kann. Sie können also kaum beeinflussen, was Sie stresst. Sie können es sich aber antrainieren, positiv und selbstbewusst auf Herausforderungen und Krisen zu reagieren:

- Wer sich Erwartungen an sich selbst bewusst macht, kann sich fragen, ob diese überhaupt erfüllbar sind. Ist das nicht der Fall, können Sie guten Gewissens Nein sagen. In manchen Fällen ist etwas Mut zur Lücke auch eine Alternative.
- Sie können das Lob anderer annehmen, ohne sich dafür zu rechtfertigen oder es abzuwerten zu müssen. Am besten bedanken Sie sich für das nette Feedback und lassen sich davon motivieren.

- Sie können stolz darauf sein, im Laufe des Lebens schon zahlreiche Stresssituationen gemeistert zu haben. Wer sich das bewusst macht, kann Kraft aus diesen positiven Erfahrungen ziehen.

Unterstützung holen

Einen bewussten Umgang mit Stresssituationen zu finden und regelmäßig für Entspannung zu sorgen, senkt das Risiko für psychische Erkrankungen. Beides können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort möglich. Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie hier: **https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-salzgitter/suche**

Doch selbst bei einem starken seelischen Immunsystem und einem sicheren Umgang mit Stress sind psychische Erkrankungen nicht völlig ausgeschlossen. Wenn bei Ihnen seit mehreren Wochen typische Anzeichen auftreten, ist ein Termin beim Haus-, Fach- oder Werksarzt, bei der Sozialberatung oder beim Therapeuten hilfreich.

Solche Anzeichen können anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit sein. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu.

Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen? Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite unter: **https://salzgitter.bkk-achteaufdich.de**

Gemeinsam für die Umwelt

Unser Kundenmagazin IN Punkt Gesundheit können Sie digital über unser Online-Kundencenter erhalten, statt als Printausgabe. Umweltschonend, jederzeit abrufbar und immer aktuell.

Darüber hinaus bietet Ihnen das Online-Kundencenter viele weitere Vorteile

- Über das persönliche und sichere Nachrichtenpostfach nehmen Sie Kontakt mit uns auf
- Reichen Sie Rechnungen, z. B. für eine professionelle Zahnreinigung, digital ein – das Zusenden per Post entfällt damit für Sie
- Beantragen Sie die Familienversicherung für Ihre Angehörigen
- Laden Sie Ihr Lichtbild für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) direkt hoch
- Erstellen und verwalten Sie Ihre Bescheinigungen jederzeit selbst

Noch nicht registriert? Melden Sie sich an und leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz!

Online-Kundencenter in der App oder als Web – So funktioniert's

Laden Sie die BKK App „meine BKK Salzgitter" im Store herunter:

Google Playstore

Apple Store

oder nutzen Sie unsere Website **www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter.**

Fragen oder Unterstützung benötigt? Rufen Sie Ihr*e persönliche*r Kundenbetreuer*in an oder Telefon 05341 405-700. Wir helfen Ihnen gern weiter!

Tolle Teams beim Braunschweiger Firmenlauf! Salzgitter AG und Alstom Deutschland GmbH waren mit großer Power dabei

Das Team der Salzgitter AG beim Braunschweiger Firmenlauf startete in diesem Jahr mit 446 Läufeinnen und Läufern
Foto: © Salzgitter AG

Über 6000 Läuferinnen und Läufer aus 250 Unternehmen nutzen das sportliche Event zum Laufen, Netzwerken und Feiern. Auf circa 5 Kilometern wurde bei perfektem Wetter auf dem Harz + Heide Messegelände der diesjährigen Braunschweiger Firmenlauf am 20. August 2025 wieder zu einem großen Fest.

Die Salzgitter AG belegte laut Veranstalter mit 446 aktiven Läufern in der Sonderauswertung „Sportlichste Firma“ den zweiten Platz. Die BKK Salzgitter unterstütze das Team mit 11 aktiven Läufern. Alstom Deutschland GmbH folgte auf dem dritten Platz der Sonderwertung mit 251 aktiven Läufern. Selbstverständlich war die BKK Salzgitter auch bei den Teamständen der beiden Firmen mit dabei. „Wir freuen uns natürlich über so eine hohe Teilnehmerzahl und so viele aktive Sportler in unseren Trägerunternehmen“, betont Matthias Frenzel, Vorstand der BKK Salzgitter.

Im Vorfeld fand auch in diesem Jahr wieder mit finanzieller Unterstützung der BKK Salzgitter ein Trainingsangebot bei DanTrim, dem Fitnesscenter der Salzgitter AG, statt. Über mehrere Wochen traf man sich montags und donnerstags auf dem Sportplatz hinter der Beruflichen Bildung. Eine perfekte Vorbereitung für den Firmenlauf!

Unser Resümee: Wieder eine tolle Veranstaltung für alle Teilnehmenden. Sportlicher Ehrgeiz und der gemeinsame Auftritt mit viel der Spaß an der Sache standen wie immer im Mittelpunkt. Wir freuen uns schon auf 2026!

Gesundheitstage in Peine am 5. und 8. September 2025 – BKK Salzgitter setzt den Fokus auf „Mentale Gesundheit“

Mit einer Vielzahl an abwechslungsreichen Stationen erlebten die Mitarbeitenden der Peiner Träger GmbH, der DEUMU und der Salzgitter Mannesmann Stahlhandel GmbH am Standort Peine während der Gesundheitstage das Thema Gesundheit neu. An 18 Aktionsständen konnten sich die Teilnehmenden informieren, testen und aktiv mitmachen. Vom Reaktionsgeschwindigkeitstest der BKK Salzgitter über das Vorgehen der Werkfeuerwehr in Notfallsituationen – das Angebot war vielfältig, praxisnah und wurde mit großem Interesse angenommen.

Bei der BKK Salzgitter standen in diesem Jahr stärkende Maßnahmen für die mentale Gesundheit im Fokus. Mitarbeitende konnten im Vortrag „Die Macht der Gedanken und positiven Einstellung für mehr Resilienz“ ihre Resilienzfaktoren – also die persönliche psychische Wiederstandfähigkeit und deren Einflussfaktoren – kennenlernen und eigenen Angewohnheiten reflektieren. Resilienz wirkt für den Menschen wie ein Schutzschirm und hilft dabei mit unvorhergesehen Situationen souverän umzugehen. Je besser die Resilienz einer Person ausgeprägt ist, umso eher kann sie in Belastungssituationen gesund und sicher handeln. Am BKK Infostand beantworteten Jana Lehmann und Dr. Marcel Dierich viele Fragen zu diesen Themen und stellten passende Angebote der BKK Salzgitter vor. Weiterhin konnten wertvolle Übungen und praktische Tipps zum Umgang mit Stress ausprobiert werden. Viel Spaß hatten die Mitarbeitenden zum Beispiel beim spielerischen BlazePods-Reaktionstest. Hier lag der Fokus ganz auf den kleinen Leuchtsensoren, die möglichst in der richtigen Reihenfolge – je nach Aufleuchten – berührt werden mussten.

Alle Organisatorinnen und Organisatoren haben auch in diesem Jahr wieder mit großem Engagement und Leidenschaft zum Gelingen der Gesundheitstage beigetragen. Die positive Resonanz zeigt: Der Einsatz für Gesundheit und Sicherheit lohnt sich – für jeden Einzelnen und für das Unternehmen als Ganzes.

(V.l.n.r.): Swetlana Wall (Referentin Team Gesundheit), Dr. Marcel Dierich (BKK), Beatrice Fiege (Geschäftsführerin Personal Peiner Träger), Jana Lehmann (BKK), Gabriele Handke (Betriebsrätin Peiner Träger), Stephan Lichtinger (Prokurist / Personalleiter Peiner Träger)

Funktionskleidung – bequem, aber voller Schadstoffe?

OB BEIM SPORT, BEI OUTDOOR-AKTIVITÄTEN ODER BEI DER ARBEIT – FUNKTIONSKLEIDUNG IST SPEZIELL AUF DIE BEDÜRFNISSE DER TRÄGERINNEN UND TRÄGER ZUGESCHNITTEN, HÄLT TROCKEN UND SCHÜTZT ETWA VOR KÄLTE. WIR ZEIGEN, WORAUF SIE BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEN. UND WIE SIE SCHADSTOFFE VERMEIDEN.

Was ist Funktionskleidung?

Funktionskleidung besitzt besondere Materialeigenschaften und Gewebestrukturen, die spezielle Anforderungen erfüllen. Ideal ist sie für Aktivitäten im Freien – etwa zum Radfahren, Wandern oder Trekking –, für den Sport oder für besondere Arbeitsbedingungen. Dazu gehört zum Beispiel Schutzkleidung für die Feuerwehr, die Polizei oder für Mitarbeitende von Handwerks- oder Industriebetrieben.

Funktionskleidung in der Freizeit

Während Baumwolle in der Alltagsmode kaum wegzudenken ist, hat sie im Sport längst ausgedient. Der Grund: Baumwollfasern saugen Schweiß auf, vergrößern ihr Volumen und liegen schließlich feucht und schwer auf der Haut. Das ist nicht nur unangenehm, sondern erhöht auch das Risiko für Auskühlung. Funktionsmaterialien hingegen transportieren Feuchtigkeit nach außen, trocknen schnell und sorgen so für ein angenehmes Körperklima – egal ob beim Sprint durch den Park oder bei der Bergtour. Doch nicht nur das Material ist entscheidend: Auch Schnitt und Verarbeitung spielen eine große Rolle. Flachnähte oder sogenannte Bondings, bei denen Stoffteile verschweißt werden, verhindern ein Aufscheuern und sorgen für mehr Bewegungsfreiheit.

Das richtige Material – je nach Wetter und Sportart

Funktionskleidung muss sich unterschiedlichen Bedingungen anpassen: Sie soll wärmen oder kühlen, Wind und Wasser abweisen und atmungsaktiv sein. Je nach Einsatzzweck kann sie auch schmutzabweisend oder antimikrobiell wirken und somit Bakterien, Schimmel, Pilze und sogar Viren bekämpfen. Zudem gibt es spezielle Kleidung, die etwa vor Flammen oder UV-Strahlung schützt. Kunstfasern wie Polyester oder Mikrofasern sind bei Funktionskleidung besonders beliebt. Sie sind leicht, strapazierfähig, formbeständig und knitterarm. Vor allem aber leiten sie Feuchtigkeit zuverlässig ab. Der Nachteil: Sie können Gerüche entwickeln und sollten regelmäßig gewaschen werden.

Laufen: Leicht, eng und atmungsaktiv

Beim Laufsport ist enganliegende Kleidung das A und O: Sie darf nicht flattern und muss den Schweiß wirksam ableiten. Ob bauchfreies Top oder knielange Hose, ist Geschmackssache. Wichtig ist: Greifen Sie zu Funktionsmaterial, das schnell trocknet. Viele Hersteller setzen auf Polyester mit Elastan-Anteil, denn das ist leicht, robust und ideal bei intensiver Bewegung.

Radfahren: Schutz vor Wind und Reibung

Auch Radbekleidung sollte eng sitzen. Nicht nur für die Aerodynamik, sondern auch, um zu vermeiden, dass Stoff in die Kette des Fahrrads oder die Pedale gerät. Typisch für Radtrikots: Sie sind vorne kurz und hinten länger, um die Nierenpartie zu schützen. Bei Regen oder Wind ist das essenziell, um Unterkühlungen zu verhindern. Hosen mit anatomisch geformten Sitzpolstern aus antibakteriellem Material reduzieren Druck und beugen Infektionen vor.

Wandern: Locker und vielseitig

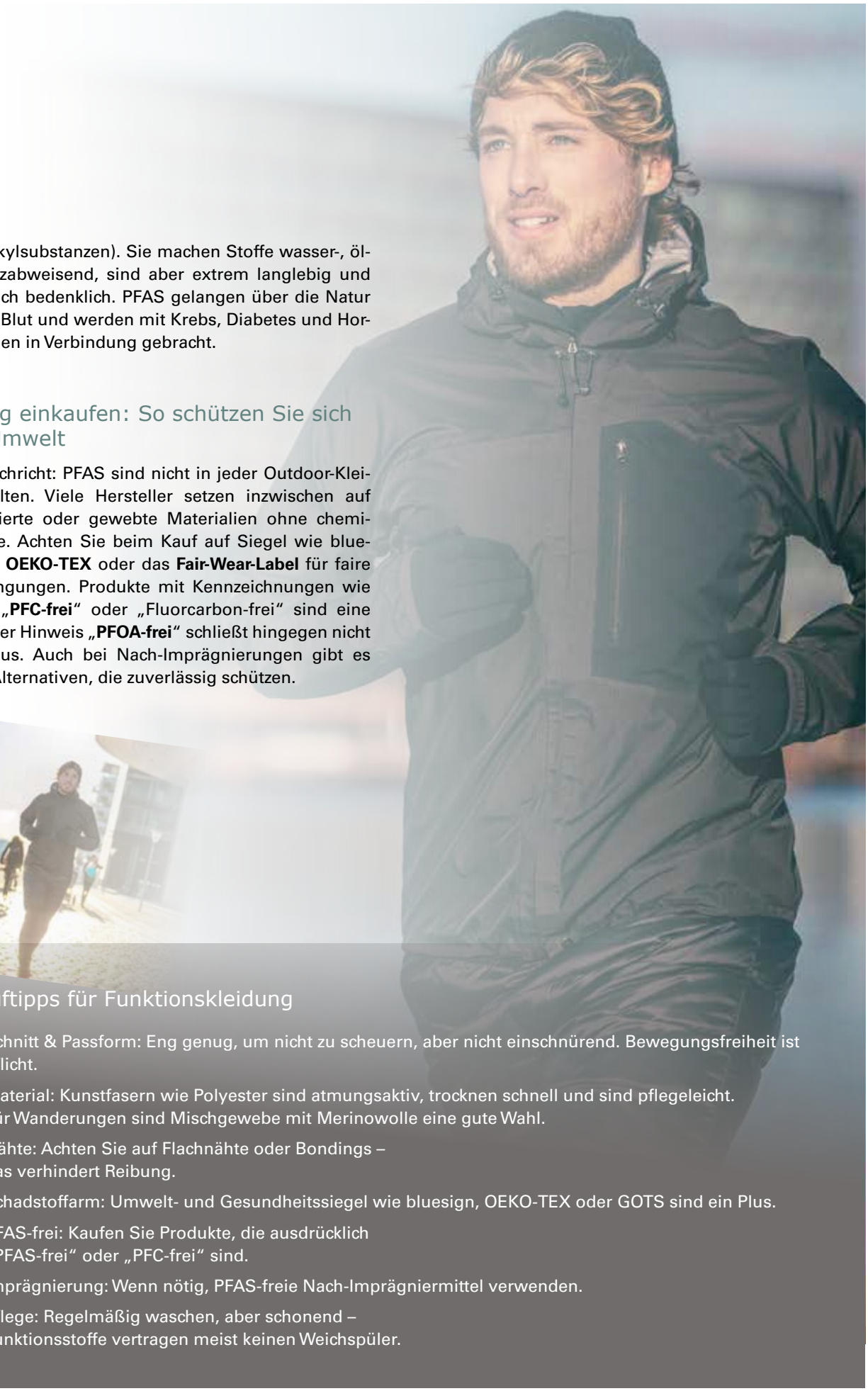
Beim Wandern sind lockere, aber nicht zu weite Schnitte ideal. Für Hosen empfiehlt sich ein leichtes, windabweisendes Material, das schnell trocknet. Lange Hosen schützen vor Sonne und Insekten, im Sommer sind Modelle mit abnehmbaren Beinen praktisch. Oberteile aus Merinowolle-Seidengemisch wirken temperaturausgleichend und sind geruchsarm. Oft ist beim Wandern das Zwiebelprinzip sinnvoll, damit mehrere Kleidungsschichten übereinander Platz finden und man je nach Bedarf eine Schicht an- oder ausziehen kann.

Sommer vs. Winter: Braucht man unterschiedliche Kleidung?

Auch für den Winter ist ein Lagenlook optimal: Funktionsunterwäsche aus Vlies speichert Wärme, während eine atmungsaktive Mittelschicht und eine isolierende Außenlage vor Wind und Nässe schützen. Am besten eignen sich wasserfeste Isolationsjacken: Daunenjacken sind leicht und warm, trocknen aber schlecht bei Regen. Polyesterjacken trocknen schneller, sind aber schwerer. Im Sommer reicht meist eine leichte Windjacke, um auf Wetterumschwünge vorbereitet zu sein.

Achtung Chemie: Schadstoffe in Funktionskleidung

In Funktionskleidung können aber auch Schadstoffe stecken, darunter Weichmacher, Flammschutzmittel oder Silberchlorid, das Gerüche hemmt, aber Antibiotikaresistenzen fördern kann. Besonders problematisch sind PFAS (Per- und Poly-



fluorierte Alkylsubstanzen). Sie machen Stoffe wasser-, öl- und schmutzabweisend, sind aber extrem langlebig und gesundheitlich bedenklich. PFAS gelangen über die Natur bis in unser Blut und werden mit Krebs, Diabetes und Hormonstörungen in Verbindung gebracht.

Nachhaltig einkaufen: So schützen Sie sich und die Umwelt

Die gute Nachricht: PFAS sind nicht in jeder Outdoor-Kleidung enthalten. Viele Hersteller setzen inzwischen auf pflanzenbasierte oder gewebte Materialien ohne chemische Zusätze. Achten Sie beim Kauf auf Siegel wie bluesign, **GOTS**, **OEKO-TEX** oder das **Fair-Wear-Label** für faire Arbeitsbedingungen. Produkte mit Kennzeichnungen wie „**PFAS-frei**", „**PFC-frei**" oder „Fluorcarbon-frei" sind eine gute Wahl, der Hinweis „**PFOA-frei**" schließt hingegen nicht alle PFAS aus. Auch bei Nach-Imprägnierungen gibt es PFAS-freie Alternativen, die zuverlässig schützen.

Kauftipps für Funktionskleidung

- Schnitt & Passform: Eng genug, um nicht zu scheuern, aber nicht einschnürend. Bewegungsfreiheit ist Pflicht.
- Material: Kunstfasern wie Polyester sind atmungsaktiv, trocknen schnell und sind pflegeleicht. Für Wanderungen sind Mischgewebe mit Merinowolle eine gute Wahl.
- Nähte: Achten Sie auf Flachnähte oder Bondings – das verhindert Reibung.
- Schadstoffarm: Umwelt- und Gesundheitssiegel wie bluesign, OEKO-TEX oder GOTS sind ein Plus.
- PFAS-frei: Kaufen Sie Produkte, die ausdrücklich „PFAS-frei" oder „PFC-frei" sind.
- Imprägnierung: Wenn nötig, PFAS-freie Nach-Imprägniermittel verwenden.
- Pflege: Regelmäßig waschen, aber schonend – Funktionsstoffe vertragen meist keinen Weichspüler.

Buch statt Tablet: Wie Sie Kinder zum Lesen motivieren

LESEN IST EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ. UND DOCH HABEN VIELE KINDER KEINE LUST DARAUF. MIT DEM RICHTIGEN VORGEHEN IST ES ABER GAR NICHT SO SCHWER, DEN SPASS AM LESEN ZU FÖRDERN – OHNE DRUCK UND ZWANG.

Beim Lesen lernen eröffnet sich Kindern eine ganz neue Welt: Wer gut lesen kann, versteht komplexe Inhalte, entwickelt Fantasie und trainiert sein Gehirn. Trotzdem fällt es vielen Kindern schwer, sich für Bücher zu begeistern. Denn die Konkurrenz durch Smartphones, Tablets und Streamingdienste ist groß. Doch wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen, dass es freiwillig und gerne liest? Helfen können dabei die folgenden Tipps:

1. Vorlesen als Ritual

Vorlesen ist der erste Schritt. Schon Babys lieben es, vertraute Stimmen zu hören und Bilder anzuschauen. Wer früh vorliest, weckt die Neugier seines Kindes und sorgt für eine positive Einstellung zum Lesen. Wichtig sind Rituale wie zum Beispiel eine tägliche Gute-Nacht-Geschichte. Und: Hören Sie mit dem Vorlesen nicht zu früh auf. Auch Grundschulkinder profitieren noch vom Vorlesen. Kinder, die schon lesen können, haben meist auch Spaß an einem gemeinsamen „Abwechselnd-Lesen". Das stärkt nebenbei auch das Selbstvertrauen des Kindes.

2. Geduld statt Druck

„Setz dich hin und lies!" – solche Sätze sorgen schnell für Frust. Lesen sollte keine Strafe sein, sondern eine schöne Freizeitbeschäftigung. Doch dafür braucht es Geduld und die richtige Haltung: Bieten Sie Ihrem Kind das Lesen immer wieder an, aber ohne Zwang. Positive Erfahrungen schaffen Motivation.

3. Interessen des Kindes berücksichtigen

Ob Dinosaurier, Pferde, Flugzeuge oder Detektivgeschichten – jedes Kind hat eigene Interessen. Lassen Sie Ihr Kind lesen, was es interessiert. Dazu müssen Sie nicht bergeweise Bücher kaufen. Büchereien bieten eine große Auswahl bei niedrigen Kosten.

4. Nicht nur Bücher zählen

Es muss nicht immer ein Buch sein. Auch Comics oder Magazine bieten Lesestoff. Und sie erleichtern häufig den Einstieg, weil sie kurze Texte mit Bildern kombinieren. Lassen Sie Ihr Kind unbedingt mitentscheiden, was es lesen möchte. Auch Texte im Alltag bieten Lese-Gelegenheiten: Lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel das Rezept beim Kochen oder Schilder auf dem Schulweg vorlesen. So wird Lesen ein natürlicher Teil des Alltags – ganz ohne Druck.

5. Die richtige Umgebung

Lesen braucht Konzentration. Schaffen Sie Ihrem Kind einen ruhigen, gemütlichen Platz mit guter Beleuchtung. Zum Beispiel eine kuschelige Leseecke mit Sitzsack im Kinderzimmer.

6. Vorbild sein

Wer möchte, dass sein Kind liest, sollte ein Vorbild sein und selbst zum Buch greifen. Legen Sie das Smartphone beiseite und zeigen Sie, dass Lesen Spaß macht. Noch besser: gemeinsam lesen und danach über die Geschichte sprechen.

Fünf Dinge, die Sie sympathisch machen

DIE KUNST DES ERSTEN EINDRUCKS LÄSST SICH ERLERNEN. WIE SIE ANDERE INNERHALB VON SEKUNDEN FÜR SICH GEWINNEN…

Ob im Bewerbungsgespräch, beim ersten Date oder auf einer Familienfeier: In wenigen Sekunden entscheiden wir, ob uns jemand sympathisch ist – oder eben nicht. Die gute Nachricht: Sympathie ist kein Zufallsprodukt, sondern lässt sich gezielt beeinflussen. Psychologische Studien zeigen, dass es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die unser Gegenüber sofort positiv wahrnimmt. Die folgenden Tipps zeigen, wie Sie auf andere sympathischer wirken, ganz ohne sich zu verstellen.

1. Lächeln – aber ehrlich

Ein echtes Lächeln ist der Türöffner für jede zwischenmenschliche Begegnung. Es signalisiert Offenheit, Freundlichkeit und Interesse. Psychologinnen und Psychologen sprechen hier vom „Duchenne-Lächeln" – erkennbar an den kleinen Fältchen um die Augen. Ein aufgesetztes Lächeln hingegen kann schnell als unehrlich wahrgenommen werden.
Tipp: Denken Sie beim Lächeln an etwas Positives. Das aktiviert automatisch die richtigen Muskeln und Ihr Gesicht strahlt authentische Wärme aus.

2. Blickkontakt: Die richtige Dosis zählt

Menschen, die ihrem Gegenüber regelmäßig, aber nicht starr in die Augen sehen, wirken vertrauenswürdig und aufmerksam. Studien zeigen: Rund 60 bis 70 Prozent Blickkontakt während eines Gesprächs gelten als angenehm. Zu wenig Blickkontakt wirkt unsicher, zu viel kann einschüchternd sein.
Tipp: Schauen Sie während des Gesprächs nicht ständig weg oder aufs Handy. Ein bewusster Blick signalisiert Wertschätzung – und lässt Sie sofort zugänglicher wirken.

3. Spiegeln – ohne zu imitieren

Unbewusst neigen wir dazu, die Körpersprache unseres Gegenübers zu spiegeln. Wer das gezielt und dezent einsetzt, schafft eine unbewusste Verbindung. Dieses sogenannte „Mirroring" ist ein starkes Sympathie-Signal, das Nähe und Vertrautheit erzeugt.
Tipp: Achten Sie auf Gestik, Mimik oder Haltung Ihres Gesprächspartners – und passen Sie sich behutsam an. Ein ähnlicher Tonfall oder ein entspanntes Lächeln können Wunder wirken.

4. Interesse zeigen – aktiv zuhören

Sympathisch ist, wer sich für andere interessiert. Statt selbst viel zu reden, stellen Sie lieber offene Fragen, die dem Gegenüber Raum für ausführliche Antworten lassen, und hören Sie aufmerksam zu.
Tipp: Ein Nicken, kurze Bestätigungen („Verstehe", „Das klingt spannend") oder Rückfragen zeigen, dass Sie wirklich dabei sind. Das macht einen aufgeschlossenen und freundlichen Eindruck.

5. Sich selbst nicht zu ernst nehmen

Menschen, die über sich lachen können, wirken entspannt, menschlich und zugänglich. Ein kleiner Versprecher oder ein Missgeschick müssen Ihnen nicht peinlich sein. Im Gegenteil: Eine Prise Selbstironie baut Barrieren ab und macht uns nahbarer.
Tipp: Erzählen Sie ruhig mal von einer kleinen Panne oder einem witzigen Erlebnis. Das zeigt: Sie sind authentisch. Und das macht Sie sympathisch.

Jobsuche 4.0: Arbeitssuche mit KI und Online-Netzwerken

NIE WAR ES EINFACHER – UND ZUGLEICH HERAUSFORDERNDER – EINEN NEUEN JOB ZU FINDEN. DIGITALE PLATTFORMEN REVOLUTIONIEREN DIE JOBSUCHE. DOCH HINTER ALGORITHMEN UND KÜNSTLICHER INTELLIGENZ VERBERGEN SICH NEUE DYNAMIKEN, DIE CHANCEN UND RISIKEN MIT SICH BRINGEN.

Die klassische Bewerbungsmappe wirkt heute fast wie ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Digitale Plattformen wie LinkedIn, XING, Indeed oder StepStone haben den Arbeitsmarkt revolutioniert. Statt monatelanger Bewerbungsmarathons reichen heute oft wenige Klicks – oder ein gut gepflegtes Online-Profil. Die moderne Jobsuche bietet ganz neue Möglichkeiten. Doch sie bringt auch neue Herausforderungen mit sich: vom „gläsernen Bewerber“ bis zum KI-gesteuerten Auswahlprozess.

Algorithmen statt Anschreiben

Moderne Jobbörsen setzen auf intelligente Matching-Verfahren. Algorithmen analysieren Lebensläufe, Skills und Suchverhalten – und empfehlen passende Stellen. Laut einer Studie von McKinsey aus dem Jahr 2023 nutzen inzwischen rund 70 Prozent der großen Unternehmen automatisierte Tools zur Vorauswahl von Bewerberprofilen. Wer sich nicht auf diese neue Logik einstellt, läuft Gefahr, unsichtbar zu bleiben. Relevante Keywords im Lebenslauf, ein gut strukturiertes Profil und kontinuierliche Aktivität sind heute wichtiger denn je.

Sichtbarkeit durch Netzwerke und KI

Neben klassischen Jobbörsen gewinnen soziale Karrierenetzwerke mehr und mehr an Bedeutung. Das Netzwerk LinkedIn zählt nach eigenen Angaben mehr als 850 Millionen Mitglieder weltweit (Stand: Juli 2025) – und wird längst nicht mehr nur zum Netzwerken genutzt. Viele Unternehmen schreiben Stellen ausschließlich auf solchen Netzwerken aus oder rekrutieren dort aktiv ihre Mitarbeitenden. Eine starke digitale Präsenz kann somit zum entscheidenden Karrierefaktor werden. Soft Skills, Persönlichkeit und Interessen lassen sich hier weitaus differenzierter darstellen als in einem Standardlebenslauf. Und: Mithilfe von KI-Assistenten wie ChatGTP kann man Lebenslauf, Anschreiben und Bewerbungsfoto mit wenigen Klicks optimieren.

Sensible Informationen

So viele Chancen die digitale Jobsuche bietet, so groß sind auch ihre Schattenseiten. Die Abhängigkeit von Plattformen kann dazu führen, dass persönliche Kontakte oder individuelle Stärken in der Vorauswahl keine Rolle mehr spielen. Laut der Organisation AlgorithmWatch zeigen Studien zudem, dass algorithmische Entscheidungen – etwa bei der Sortierung von Bewerbungen – zu Diskriminierung führen können. Auch Datenschutz ist ein heikles Thema: Bewerberprofile und sensible Informationen sind in Karrierenetzwerken oft einsehbar.

Chancen für Quereinsteiger – oder mehr Konkurrenz?

Online-Plattformen eröffnen neue Wege: Wer etwa als Quereinsteiger oder Berufsrückkehrer auf den Markt tritt, kann gezielter nach passenden Angeboten suchen. Gleichzeitig wächst die Konkurrenz. Denn KI-basierte Matching-Systeme machen internationale Bewerbungen einfacher – und damit den Markt globaler. Für Arbeitssuchende bedeutet das: ständige Weiterbildung, digitale Souveränität und Anpassungsfähigkeit sind gefragt. Ganz im Sinne eines lebenslangen Lernens.

Klimaanpassung: Wälder für die Zukunft

DER KLIMAWANDEL BRINGT WÄLDER WELTWEIT AN IHRE GRENZEN: HITZE, DÜRRE UND SCHÄDLINGE SETZEN VIELEN BAUMARTEN ZU. MIT GEZIELTEN ANPASSUNGSMASSNAHMEN SOLLEN WÄLDER DAHER WIDERSTANDSFÄHIGER UND FIT FÜR DIE ZUKUNFT GEMACHT WERDEN.

Der Klimawandel bedroht Wälder weltweit: Intensivere und länger andauernde Hitze- und Dürreperioden schwächen Bäume, machen sie anfällig für Schädlingsbefall und verschieben ökologische Standortbedingungen. Besonders Monokulturen wie Fichte, Buche oder Kiefer reagieren empfindlich auf Klimaschwankungen. Hinzu kommt, dass sich viele Baumarten nicht schnell genug an neue Klimabedingungen anpassen, um mit dem Tempo der globalen Erwärmung mitzuhalten. Laut dem Waldzustandsbericht des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) von 2024 ist nur noch jeder fünfte Baum in Deutschland gesund.

Welche Maßnahmen helfen?

Die Anpassung von Wäldern an den Klimawandel ist auch für den Menschen von großer Bedeutung. Denn nur so lässt sich die Widerstandsfähigkeit der Bäume erhöhen und wichtige Funktionen wie Wasser- und CO_2-Speicherung können erhalten bleiben. Fachleute empfehlen, auf artenreiche Mischwälder zu setzen statt auf Monokulturen. Denn Mischwälder, bestehend aus verschiedenen Laub- und Nadelbaumarten, kommen mit wechselhaften Klimabedingungen besser zurecht. Ihre unterschiedlichen Eigenschaften – von tiefreichenden Wurzeln bis zu unterschiedlichen Blättern – verbessern die Wasserspeicherung, verringern die Erosionsgefahr und erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegenüber Schädlingen. Auch klimaresiliente Baumarten, wie etwa Esskastanie, Douglasie oder Traubeneiche, können Wälder resistenter gegen den Klimawandel machen.

Internationale Initiativen

Auf globaler Ebene wird intensiv an Lösungen gearbeitet, um Wälder an den Klimawandel anzupassen und gleichzeitig ihre Schutzfunktion zu erhalten. Die Europäische Union setzt dabei mit ihrer Waldstrategie 2030 und der Biodiversitätsstrategie auf nachhaltige Forstwirtschaft, Aufforstung und klimaresiliente Baumarten. Parallel dazu läuft die UN-Dekade für Ökosystem-Restauration, die Länder weltweit dazu aufruft, degradierte Landschaften – darunter auch große Waldflächen – wiederherzustellen. In Afrika zielt die Initiative AFR100 darauf ab, über 100 Millionen Hektar Wald aufzuforsten. Und das internationale Wald- und Klimaschutzprogramm REDD+ soll über finanzielle Anreize die Abholzung von Wäldern begrenzen und die Wiederaufforstung fördern.

Kranke Wälder, hohe Kosten

Ohne klimatische Anpassung drohen nicht nur Verluste in puncto Biodiversität und Klimaschutz, sondern auch hohe Kosten. Der Heinrich-Böll-Stiftung zufolge würde der Klimawandel ohne entsprechende Maßnahmen Deutschland bis 2050 zwischen 280 und 910 Milliarden Euro kosten. Wichtig sind daher vielfältige, nachhaltige und global abgestimmte Strategien. Damit die Umwelt besser geschützt wird und die Wälder ihre Rolle als Klimapuffer und Lebensgrundlage auch in Zukunft erfüllen können.

Die vier Phasen der Wechseljahre

MIT ETWA MITTE 40 SETZEN BEI DEN MEISTEN FRAUEN DIE ERSTEN SYMPTOME DER WECHSELJAHRE EIN. DOCH WAS GENAU PASSIERT IN DIESER ZEIT? WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTRETEN – UND WIE LASSEN SIE SICH BEHANDELN?

Frauen haben von Geburt an etwa ein bis zwei Millionen Eizellen. Ab der Pubertät, mit dem Einsetzen der ersten Monatsblutung, reift in jedem Zyklus jeweils eine Eizelle in einem sogenannten Follikel heran und wird beim Eisprung freigesetzt. Etwa 30 Jahre lang läuft dieser Prozess weitgehend regelmäßig ab. Doch irgendwann beginnt der natürliche Eizellenvorrat zu schrumpfen – eine Entwicklung, die eine tiefgreifende hormonelle Umstellung einleitet. Diese Übergangsphase im Leben einer Frau wird als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet. Medizinerinnen und Mediziner gliedern diesen Prozess in vier Phasen, die jede Frau individuell erlebt – in unterschiedlicher Intensität und zu unterschiedlichen Zeitpunkten:

1. Phase: Prämenopause: Die ersten Anzeichen

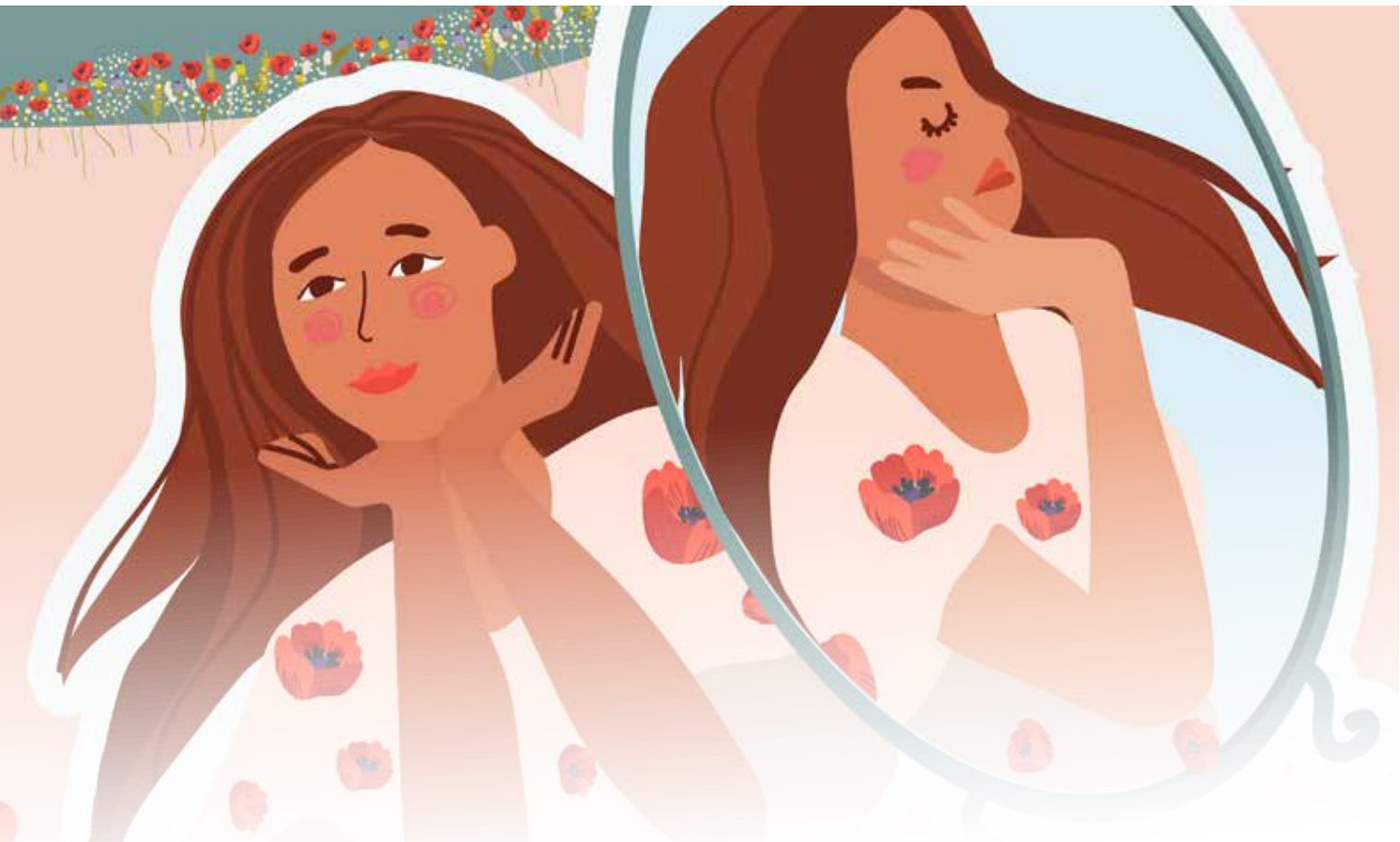
Die Prämenopause beginnt oft früher als gedacht, manchmal schon Ende 30 oder Anfang 40. In dieser Phase reifen die Eizellen nicht mehr zuverlässig, der Progesteronspiegel beginnt langsam zu sinken. Typisch sind unregelmäßige Monatszyklen, leichte Stimmungsschwankungen oder Brustspannen. Viele Frauen erkennen die beginnenden hormonellen Veränderungen in dieser Phase noch gar nicht als Vorboten der Wechseljahre.

2. Phase: Perimenopause: Der Körper im hormonellen Ausnahmezustand

Zwischen 45 und 50 Jahren beginnt bei den meisten Frauen die Perimenopause. Sie umfasst das Jahr vor und nach der Menopause – also der allerletzten Regelblutung. In dieser Phase wird der Eisprung unregelmäßiger, Östrogen und Progesteron schwanken stark. Das führt zu den typischen Beschwerden: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Scheidentrockenheit, Gewichtszunahme – vor allem am Bauch –, Stimmungstiefs, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsprobleme. Rund ein Drittel aller Frauen leidet in dieser Phase unter besonders starken Symptomen.

3. Phase: Menopause: Ende der Fruchtbarkeit

Die Menopause ist medizinisch der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Sie wird rückblickend festgestellt, wenn zwölf Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist. Im Durchschnitt geschieht das im Alter von etwa 52 Jahren. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion ein, eine Schwangerschaft ist nun nicht mehr möglich.



4. Phase: Postmenopause: Veränderungen im Hormonhaushalt

In der Postmenopause, die auf die Menopause folgt und bis etwa zum 60. Lebensjahr andauert, pendelt sich der Hormonhaushalt langsam neu ein – allerdings auf einem dauerhaft niedrigeren Niveau. Beschwerden wie Scheidentrockenheit oder Hautveränderungen können in dieser Zeit weiterhin auftreten oder sich verstärken. Zudem steigt das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Probleme.

Behandlungsmöglichkeiten – was hilft wirklich?

Nicht jede Frau, die unter Wechseljahresbeschwerden leidet, benötigt eine medizinische Behandlung. Oft helfen schon einfache Veränderungen im Lebensstil, zum Beispiel eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie Methoden zur Stressreduktion wie Yoga oder Achtsamkeitstraining. Außerdem gibt es die folgenden Möglichkeiten, um Beschwerden in den Wechseljahren zu lindern:

Pflanzliche Präparate:

- Mönchspfeffer, Johanniskraut oder Traubensilberkerze können bei leichten Beschwerden helfen.
- Sogenannte Phytoöstrogene (z. B. aus Soja) wirken östrogenähnlich, ihre Wirksamkeit ist jedoch individuell unterschiedlich.

Hormontherapie:

- Bei starken Beschwerden kann eine individuell abgestimmte Hormonbehandlung sinnvoll sein.
- Eine Hormontherapie ersetzt die fehlenden Östrogene und/oder Gestagene, birgt aber auch Risiken, z. B. für Thrombosen oder Brustkrebs.
- Wichtig ist eine genaue Risiko-Nutzen-Abwägung der Hormontherapie durch die Gynäkologin oder den Gynäkologen.

Medizinische Behandlungen bei Folgeerkrankungen:

- Osteoporose-Prophylaxe: Knochendichtemessung, Kalzium, Vitamin D, ggf. Medikamente
- Behandlung von Depressionen oder Angstzuständen: durch Psychotherapie oder Medikamente
- Unterstützung bei Scheidentrockenheit: durch lokale Östrogenpräparate oder pflegende Gele

Individueller Neustart

Auch wenn die Wechseljahre noch immer häufig tabuisiert werden – das Klimakterium ist kein Krankheitsbild, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Zwar markieren die Wechseljahre das Ende der Fruchtbarkeit, aber sie bedeuten nicht das Ende von Vitalität, Lebensfreude oder Sexualität. Wer seine Symptome kennt, sich informiert und gegebenenfalls Unterstützung sucht, kann gut durch diese Zeit kommen. Und für viele Frauen gilt: Nach der Hormon-Achterbahnfahrt kehrt nicht nur der innere Frieden zurück. Es beginnt auch ein ganz neues Kapitel.

Winterblues? So kommen Sie gut gelaunt durch graue Tage

WENN DIE TAGE IM WINTER KURZ, GRAU UND TRÜB SIND, DRÜCKT DAS VIELEN MENSCHEN AUFS GEMÜT. DOCH WARUM KOMMT ES ZUM „WINTERBLUES"? UND WAS HILFT DAGEGEN?

Wer sich an nasskalten Tagen schlapp und antriebslos fühlt, ist nicht allein: Laut einer Umfrage des Statistikportals Statista in Zusammenarbeit mit YouGov aus dem Jahr 2020 sind 59 Prozent der Deutschen zumindest gelegentlich vom sogenannten „Winterblues" betroffen (s. Grafik). Frauen leiden demnach etwas häufiger darunter als Männer.

Wie macht sich ein Winterblues bemerkbar?

Typisch für einen Winterblues sind anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung. Viele Betroffene kommen morgens kaum aus dem Bett, fühlen sich schlapp und haben wenig Energie. Auch die Stimmung ist gedrückt. Hinzu kommt: In der dunklen Jahreszeit steigt oft die Lust auf Süßes und kohlenhydratreiche Lebensmittel – was nicht selten ein paar Extra-Kilos auf die Waage bringt.

Im Gegensatz zu einer Depression wechseln die Stimmungslagen bei einem Winterblues: Es gibt auch Tage ohne Stimmungstiefs. Halten die Symptome jedoch länger als zwei Wochen am Stück an, kann eine saisonal bedingte Depression (SAD) dahinterstecken. In diesem Fall sollte man sich ärztlich beraten lassen.

Warum entsteht der Winterblues?

Hauptverursacher eines Winterblues ist der Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit. Weil im Vergleich zum Sommer deutlich weniger Sonnenlicht auf Haut und Augen trifft, schüttet der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus – Müdigkeit und ein gesteigertes Schlafbedürfnis sind die Folge. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Serotonin, dem „Glückshormon". Das drückt zusätzlich auf die Stimmung.

Was hilft gegen den Winterblues?

Raus ins Tageslicht
Auch wenn es grau und trüb ist: Gehen Sie täglich mindestens 30 Minuten nach draußen. Selbst schwaches Tageslicht kurbelt den Serotoninspiegel an, verbessert die Laune und bringt den Melatonin-Haushalt ins Gleichgewicht.

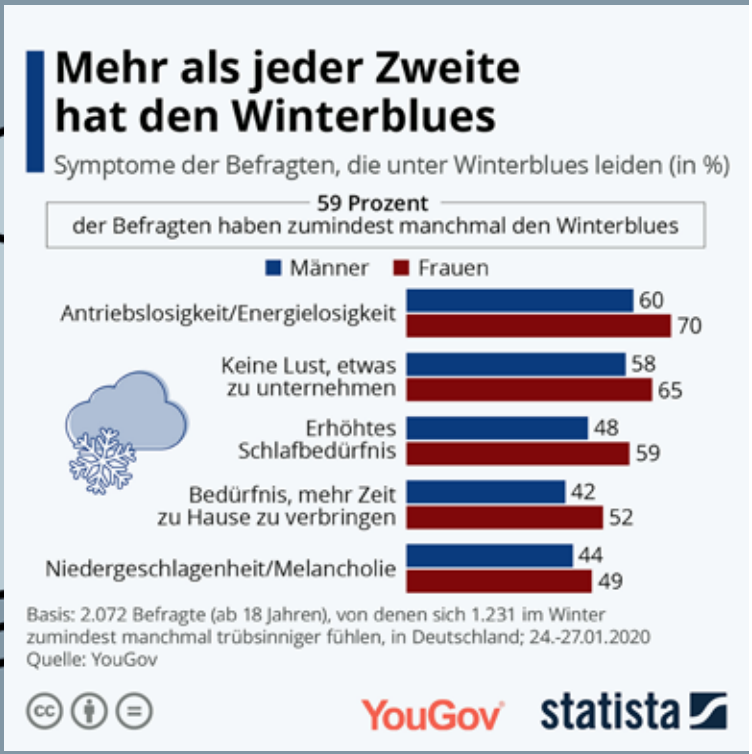
Auch Lichttherapie-Lampen können helfen. 30 Minuten „Licht tanken" pro Tag im Abstand von rund 80 Zentimetern unterstützen den Körper dabei, den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Aber Achtung: Solarien haben nicht denselben Effekt: Sie arbeiten mit UV-Licht, das zwar die Haut, nicht aber die Augen stimuliert.

Bewegung tut gut
Sport ist ein bewährter Stimmungsaufheller: Bei körperlicher Aktivität schüttet das Gehirn Glücksbotenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Sie steigern das Wohlbefinden, senken Stresshormone und geben neue Energie. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung von moderater Intensität.

Soziale Kontakte pflegen
Im Winter machen es sich viele am liebsten zu Hause gemütlich. Aber soziale Kontakte und Treffen sind auch in der kalten Jahreszeit wichtig. Positive Erlebnisse und der Austausch mit anderen Menschen heben die Stimmung und beugen dem Winterblues vor. Also: Verabreden Sie sich zum Spaziergang, zum Essen, zum Kinoabend oder machen Sie gemeinsam Sport. Das vertreibt die schlechte Laune garantiert.

Wellness-Tage einlegen
Auch ein Wellness-Tag kann unsere Stimmung im Winter aufhellen. Gehen Sie ins Thermalbad oder in die Sauna und lassen Sie einfach mal die Seele baumeln. Das geht auch bei einer wohltuenden Wellness-Massage oder einem ausgiebigen Schaumbad.

Hobbys und Musik genießen
Für Ruhe und Entspannung kann außerdem ein Hobby sorgen. Probieren Sie doch mal eine neue Sportart aus oder versuchen Sie sich im Basteln, Heimwerkern, Häkeln oder Stricken. Das gibt Ihnen das Gefühl, etwas Neues geschafft zu haben. Auch Musik kann die Laune heben. Schalten Sie einfach Ihren Lieblingssong ein und tanzen oder singen Sie mit. So bekommen Sie neue Motivation und die hilft Ihnen auch über den Winterblues hinweg.



Grafik-Quelle: https://de.statista.com/infografik/20666/symptome-bei-winterblues/

Schon gewusst?

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

Neue Hoffnung für Blinde und Herzkranke durch Licht

Ein Forschungsteam der Universitätsmedizin Göttingen hat ein künstliches Protein entwickelt, das auf Lichtimpulse reagiert und gezielt Zellen steuern kann – ein innovativer Ansatz der sogenannten Optogenetik. Dabei werden lichtempfindliche Proteine genutzt, um die Aktivität von Nerven- und Muskelzellen gezielt zu steuern. Damit könnten in Zukunft Seh- und Hörfunktionen bei blinden oder tauben Menschen wiederhergestellt sowie Herzrhythmusstörungen behandelt werden. Die Forschungsergebnisse wurden im Fachjournal Nature veröffentlicht. Zur Studie geht's hier:

Menschliches Erbgut detaillierter entschlüsselt als je zuvor

Forschungsteams aus Düsseldorf und Seattle haben in zwei Studien mithilfe neu sequenzierter Genome den bislang umfassendsten Einblick in das menschliche Erbgut gewonnen. Dabei wurden zahlreiche zuvor unbekannte genetische Varianten entdeckt, die etwa den Stoffwechsel, das Immunsystem und das Krebsrisiko beeinflussen. Die Ergebnisse helfen, die Mechanismen der menschlichen Genomvariationen und die genetischen Ursprünge vieler Krankheiten besser zu verstehen. Außerdem sind sie ein wichtiger Schritt hin zu einer personalisierten, also auf jeden Einzelnen zugeschnittenen Medizin. Ihre Ergebnisse haben die Forschenden im Fachmagazin Nature publiziert. Die Studien sind unter diesen QR-Codes zu finden:

Klimawandel senkt Milchproduktion weltweit

Forscher der University of Chicago haben in einer neuen Studie nachgewiesen, dass steigende Temperaturen infolge des Klimawandels die Milchproduktion von Kühen deutlich verringern. Bereits ein einzelner heißer Tag führt demnach zu einem drastischen Rückgang der Milchmenge, die sich erst nach etwa zehn Tagen wieder normalisiert. Die Untersuchung basiert auf Daten israelischer Milchfarmen und zeigt: Ohne Gegenmaßnahmen könnte die weltweite Milchproduktion bis 2055 um etwa vier Prozent zurückgehen. Besonders betroffen wären die zehn größten Milchproduktionsländer, darunter die USA, Indien und Brasilien. Die Studie wurde im Fachjournal Science Advances veröffentlicht.
Hier geht's zur Studie:

Wintermenü

Fenchelsalat mit Orangen

*****

Schweizer Käsefondue

*****

Pistazienpudding

Fenchelsalat mit Orangen

1	Zwiebel(n)
4	Orange(n)
	Öl (Olivenöl)
	Aceto balsamico
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel so schneiden, dass sich schmale Streifen ergeben. Die Zwiebel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Olivenöl und Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. ziehen lassen. Fenchel auf einen Teller geben, mit Orangenspalten und dem Fenchel platzieren.

* * * * *

Schweizer Käsefondue

2	Baguette(s), in Stücke geschnitten
300 g	Gruyère, fein geriebener
300 g	Emmentaler fein geriebener
1	Knoblauchzehe, erst halbiert und dann durchgepresst
300 ml	Weißwein
1 EL	Speisestärke
2 EL	Kirschwasser
	Pfeffer, weißer
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Muskat, gerieben

Zubereitung:

Den Fonduetopf mit der einen Hälfte des Knoblauchs ausreiben. Wein in den Topf gießen und bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Ist der Wein heiß, den Käse portionsweise hineingeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe pressen und zum Käse geben. Die Speisestärke mit dem Kirschwasser verrühren, zum Käse geben und unter Rühren noch mal aufkochen lassen. Die Flamme im Rechaud entzünden. Das Fondue mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Baguettestücke auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue eintauchen und genießen.

* * * * *

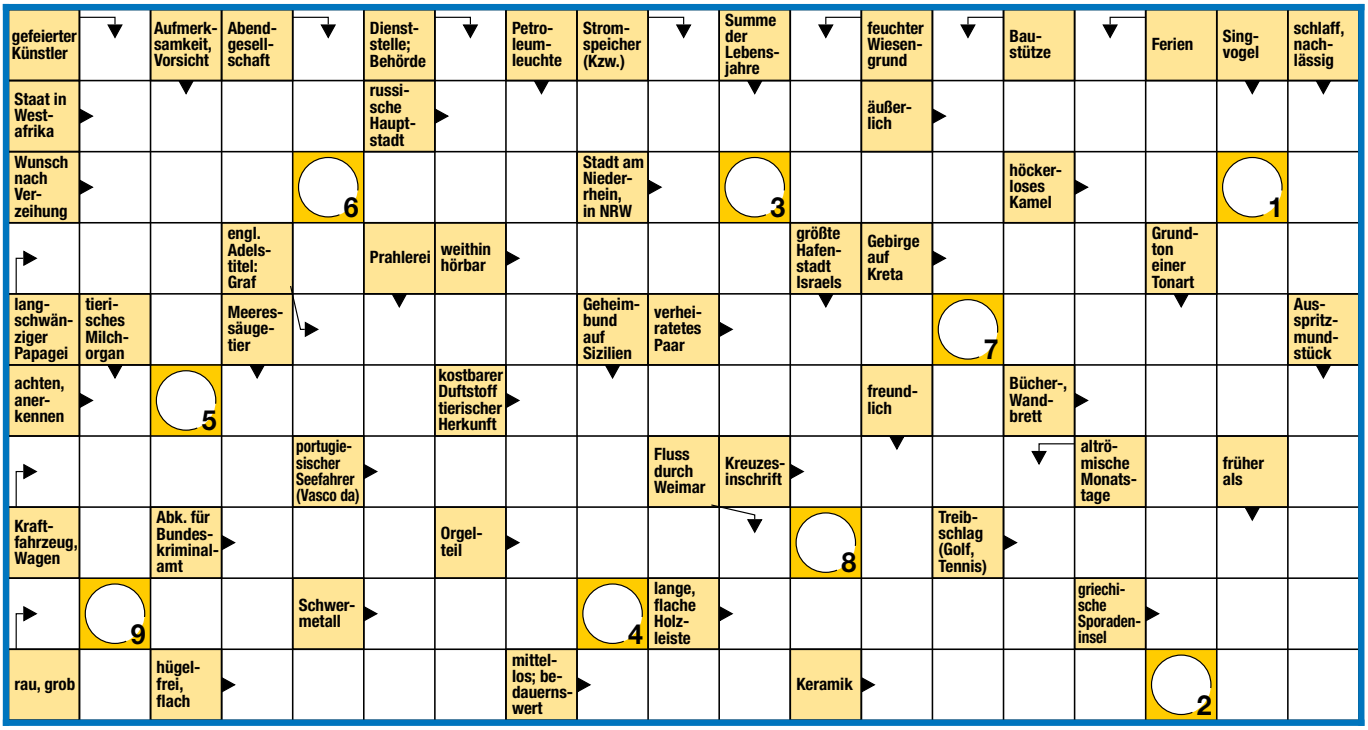
Pistazienpudding

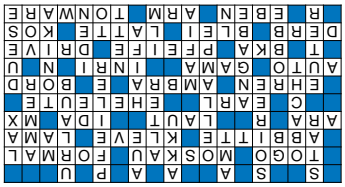
200 g	Pistazienkerne
1 EL	Olivenöl
800 ml	Sojamilch
2	Eigelbe
50 g	Vanillepuddingpulver
100 g	Schlagsahne
120 g	Zucker
12	Himbeeren

Zubereitung:

Pistazienkerne rösten, dannach in einem Zerkleinerer mahlen, bis Pistazienmus entsteht, anschließend 1 EL Olivenöl hinzufügen. 100 ml Sojamilch mit dem Pistazienmus, den Eigelben und dem Vanillepuddingpulver verrühren. Die übrige Sojamilch zusammen mit der Schlagsahne und dem Zucker zusammen aufkochen, dann ganz langsam und bei stetigem Rühren die Pistazien-Masse unterrühren. Die Pudding-Masse noch 1 Minute leicht köcheln lassen, dann in die vorbereiteten Gläser füllen. Pistazienpudding 30 Minuten abkühlen lassen, anschließend für 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren jedes Glas mit Himbeeren garnieren..

Beweisen Sie Köpfchen!





Finde die 12 Unterschiede in den Bildern

Anzeige

Barmenia Gothaer

Zahnersatz?
Wir machen es einfach!

ab 4,60 EUR im Monat

Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter
www.extra-plus.de/mehrzahn
oder Telefon 0202 438-3560

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

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

Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

Grüne Luftverbesserer: Pflanzen für mehr Wohlbefinden

ZIMMERPFLANZEN VERSCHÖNERN NICHT NUR UNSERE WOHNRÄUME, SIE KÖNNEN AUCH DIE LUFT UND DAS RAUMKLIMA VERBESSERN. DOCH WELCHE PFLANZEN SIND DAFÜR AM BESTEN GEEIGNET?

Sie können Schadstoffe binden, die Raumluft reinigen und produzieren Sauerstoff: Manche Zimmerpflanzen sind wahre Multitalente. Durch die Photosynthese nehmen die Pflanzen das Kohlenstoffdioxid (CO_2) aus der Luft auf und verwandeln es mit Hilfe von Licht unter anderem in Sauerstoff. Je mehr Pflanzen in einem Zimmer stehen, desto mehr Sauerstoff wird freigesetzt und desto höher ist die Luftfeuchtigkeit.

Verbrauchen Pflanzen nachts Sauerstoff?

Zwar betreiben Pflanzen normalerweise tagsüber Photosynthese und produzieren dabei Sauerstoff, während sie in der Dunkelheit – wie wir Menschen – Sauerstoff verbrauchen. Doch die Mengen, die sie nachts aufnehmen, sind minimal und völlig unbedenklich. Selbst ein kleiner Urwald im Schlafzimmer könnte uns nicht ernsthaft die Luft streitig machen.

Es gibt aber auch Pflanzen, die nachts Sauerstoff freisetzen – ein Effekt, den manche Arten durch die sogenannte *Crassulacean Acid Metabolism (CAM)-Photosynthese* erzielen. Dabei öffnen die Pflanzen ihre Spaltöffnungen in der Nacht, speichern Kohlendioxid und geben gleichzeitig Sauerstoff ab. Das gilt zum Beispiel für Sukkulenten wie Kakteen oder Agaven, die sich mit dieser Art der Photosynthese besser an trockene Lebensräume anpassen. Entsprechend sind diese Pflanzen besonders gut fürs Schlafzimmer geeignet.

Auch diese grünen Gewächse sorgen für frische Luft im Schlaf:

- **Kentia-Palme (Howea forsteriana)**
  Diese elegante Palme ist nicht nur pflegeleicht, sondern trägt auch zur Luftbefeuchtung bei. Sie ist ideal für größere Schlafzimmer und verleiht ein tropisches Flair.
- **Aloe Vera**
  Bekannt als Heilpflanze für Hautprobleme, überzeugt Aloe Vera auch in puncto Luftqualität. Sie gibt Sauerstoff ab und benötigt kaum Pflege.
- **Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)**
  Ein echter Klassiker ist der Bogenhanf: Er ist robust, genügsam und ideal für Menschen ohne „grünen Daumen".
- **Anthurien (Flamingoblume)**
  Mit ihren auffälligen Blüten bringt sie Farbe ins Zimmer und wirkt luftreinigend. Die Flamingoblume mag helle Standorte ohne direkte Sonne.
- **Efeutute (Epipremnum aureum)**
  Die Rankpflanze filtert Schadstoffe aus der Luft und ist flexibel in der Platzierung – vom Regal bis zur Hängeampel.

Also: Holen Sie sich ein Stück Natur ins Schlafzimmer – und atmen Sie tief durch.

MITGLIEDER
WERBEN MITGLIEDER

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie
und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied

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