# Punkt Gesundheit



Das Magazin der BKK Salzgitter

Ich mach mich



## Liebe/r Versicherte/r,



die betriebliche Krankenversicherung feiert in diesen Tagen ihr 300-jähriges Jubiläum.

Am 17.04.1717 errichtete ein weitblickender Unternehmer für und mit Meistern und Arbeitern des Blaufarbenwerkes Pfannenstiel im sächsischen Aue die erste Betriebskrankenkasse in Deutschland. Sie waren damit die Wegbereiter der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland sowie ihrer paritätischen Finanzierung. Nach ihrem Vorbild schuf Otto von Bismarck 1883, über 150 Jahre nach Gründung der ersten Betriebskrankenkasse, die gesetzliche Krankenversicherung.

In der Folge errichteten Unternehmen für sich und ihre Belegschaft Betriebskrankenkassen als einen Eckpfeiler unseres Krankenversicherungssystems - so auch unsere BKK, deren Ursprung auf den 01.04.1940 datiert. Wir sind damit eine von 88 Betriebskrankenkassen in Deutschland.

Damals wie heute gilt, dass die betriebliche Krankenversicherung ihren Schwerpunkt auf die enge Verzahnung von betrieblichen Gesundheitsmanagement und betrieblicher Gesundheitsförderung legt. Über ein Beispiel der Umsetzung in den Salzgitter AG Gesell-

schaften mit der Gesundheitskampagne "Ich mach mich stark" berichten wir auf Seite 4.

Beginnen Ihre Kinder eine Ausbildung oder nehmen Ihre Familienangehörigen eine Beschäftigung auf? Auch sie können selbst Mitglied bei uns werden. Näheres erfahren Sie auf Seite 10 zum "perfekten Start ins Berufsleben".

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Ferienzeit.



#### Impressum

IN Punkt Gesundheit - Das Magazin der BKK Salzgitter erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklä-rung über Rechte und Pflichten aus Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber: BKK Salzgitter Thiestr. 15 38226 Salzgitter

Redaktion und Lektorat: KKF-Verlag

Layout: Geiselberger Mediengesellschaft mbH, Altötting www.gmg.de Bildnachweis: fotolia, shutterstock.com

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

Geschäftsleitung: Matthias Manghofer

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

Druckerei Gebr. Geiselberger GmbH. 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	
"Ich mach mich stark"	4	Intern
Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung	8	Intern
Entgeltfortzahlung oder Krankengeld Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!	9	Intern
Alles für den perfekten Start ins Berufsleben	10	Intern
Der Motor des Lebens: Das Herz	11	Serie
Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten	12	Ernährung
Warum kommen die meisten Babys mit blauen Augen zur Welt?	14	Wissen
Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher	16	Job
Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten	18	Sport
Sommermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service



## "Ich mach mich stark"



Unter diesem Motto "Ich mach mich stark" setzt die BKK Salzgitter gemeinsam mit Akteuren des Gesundheitsmanagements im Betrieb und den Betriebsräten die Gesundheitskampagne in Unternehmen der Salzgitter AG um. Die Kampagne wurde von der Betrieblichen Krankenversicherung e.V. entwickelt, deren Mitglied auch die BKK Salzgitter ist.

Bei der Peiner Träger GmbH startete die Aktion bereits im Herbst 2016 mit einem Impulsvortrag während der Abteilungsversammlungen. Im Dezember folgte dann im Rahmen der Betriebsversammlungen ein Motivationsvortrag der Firma Pigdog, vertreten durch Ingo Buckert. "Wie schafft man es, den eigenen Schweinhund zu überwinden, um aktiv zu werden?" Im Anschluss konnten sich einzelne Abteilungen für eine Mitmachaktion bewerben. Insgesamt wurden hierbei 120 Mitarbeiter von Trainern der Firma ifis Gesundheitsmanagement GbR an Ihren Arbeitsplätzen besucht. Während für Angestellte die Hauptbelastung immer noch dauerhaftes Sitzen in typischer Rundhaltung ist, müssen die Mitarbeiter in der Produktion das lange Stehen und zum Teil das Arbeiten in Zwangshaltung kompensieren. Während der Kurzworkshops wurde den Mitarbeitern anschaulich und praktisch näher gebracht,



Motivationsvortrag bei der Salzgitter AG Holding



Vorstellung der Kampagne im Rahmen einer Abteilungsversammlung bei Peiner Träger GmbH

dass Rückenschmerzen meist keine schwerwiegenden Ursachen haben und durch ausgleichende Bewegung am Arbeitsplatz sowie in der Freizeit reduziert werden können.

Telcat Multicom GmbH und Telcat Kommunikations GmbH boten ebenso wie die DEUMU GmbH oder die Salzgitter AG Holding ihren Mitarbeitern eine Teilnahme an einem Workshop an. Hier ging es darum, das "eigene Lebensrad" und seine eigene Position zum Thema Gesundheit kennenzulernen. Auch hier war anschließend wieder die zentrale Frage: "Wie schaffe ich es, in Bewegung zu kommen, wie schaffe ich die Umsetzung im Alltag?" Und auch für Veränderungsprozesse weiterer Gesundheitsfaktoren, wie gesunde Ernährung, Nichtrauchen und nicht zu viel Alkohol gab es Tipps, Veränderungen mit Spaß und Hirn anzugehen sowie nach Sinn und Motivation von Innen zu suchen. Wer wollte, konn-



Kurzvortrag auf der Betriebsversammlung Salzgitter Mannesmann Großrohr GmbH



Motivationsvortrag bei DEUMU GmbH

te direkt auch das anschließende Angebot einer "Aktiven Pause" über mehrere Wochen nutzen.

Bei Salzgitter Mannesmann Großrohr GmbH gab die Aktion den Anstoß – neben einem Kurzvortrag auf der Betriebsversammlung – sich noch einmal mit Experten über die teilweise sehr beanspruchenden Arbeitsplätze auszutauschen. Ziel der BKV-Dachkampagne "Ich mach mich stark" ist es, die Mitarbeiter zu sensibilisieren, mehr auf die Signale des Körpers zu hören und sie darin zu bestärken, bereits mit wenig Aufwand aktiv zu werden. Einfach mehr

Bewegung in den Alltag bringen – auch oder gerade, wenn es im Rücken schon zwickt. Öfter aufstehen, sich dehnen und strecken, die Pause oder den Heimweg für einen Spaziergang nutzen, oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, wenn es möglich ist, sind nur einige der Möglichkeiten.

### Ich mach mich stark für meinen Rücken

Aufrecht gehen, sitzen, springen, sich beugen oder ducken – für all diese Bewegungen ist der menschliche Körper gemacht. Bei einem Erwachsenen arbeiten 650 Muskeln, 206 Knochen und eine Vielzahl an Nerven, Bändern, Sehnen und Gelenken zusammen. Im Idealfall harmonisch.

Unsere Wirbelsäule ist das knöcherne Gerüst des Körpers. Sie verleiht Stabilität und Flexibilität zugleich. Wie die Glieder einer Kette sind Steißund Kreuzbein, Lendenwirbel, Brust- und Halswirbel übereinander gelagert. Zwischen zwei Wirbelkörpern befindet sich jeweils eine Bandscheibe. Jede einzelne wirkt wie ein Stoßdämpfer, damit die Wirbel auch bei abrupten Bewegungen keinen Schaden nehmen.

Die Muskulatur entlang der Wirbelsäule sowie am Rücken und am Bauch gibt dem Oberkörper zusätzliche Stabilität und entlastet so die Wirbelsäule. Aber mehr noch: Ohne sie

könnten wir unseren Körper gar nicht bewegen. Mindestens zwei Muskelgruppen sind jeweils an einem Bewegungsablauf beteiligt. Sie ergänzen sich perfekt. Während ein Muskel – der Spieler – die Bewegung ausführt, übernimmt sein Gegenspieler die Rückführung.

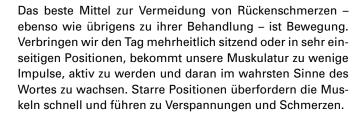
Harmonisch ist das ausgeklügelte Zusammenspiel unseres Muskel- und Skelettsystems dann, wenn die Knochen stabil und alle Muskeln gleichermaßen gut ausgebildet sind. Dafür können wir selbst am besten Sorge tragen. Denn regelmä-



ßige Beanspruchung durch aktive und vielseitige Bewegung trainiert unsere Muskulatur und sorgt für stabile Knochen. Durch gezielte Lockerung und Dehnung werden Verspannungen gelöst. Der Körper bleibt beweglich.

#### Dem Rückenschmerz keine Chance

Doch wehe, wenn die Harmonie gestört ist. Schmerzen im Nacken, den Schultern oder im unteren Rücken haben auch Sie bestimmt schon mal ereilt. Oder leiden Sie sogar unter dauerhaften Verspannungen? Tatsache ist: Rückenschmerzen sind weit verbreitet und belasten die Betroffenen sehr. Fakt ist aber auch: Die meisten Rückenschmerzen sind schlicht Warnsignale unseres Körpers, dass das Zusammenspiel unserer Muskeln, Knochen und Gelenke nicht mehr ganz reibungslos funktioniert. Und die gute Nachricht lautet in diesem Fall: Wir selbst können die Schmerzen vertreiben, wenn wir unsere Muskeln gezielt kräftigen.



Bringen Sie deshalb mehr Bewegung in Ihren Alltag – auch oder gerade, wenn es im Rücken schon zwickt. Stehen Sie öfter auf, dehnen und strecken Sie sich. Vielleicht nutzen Sie die Pause oder den Heimweg für einen Spaziergang. Warum nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, wenn es möglich ist. Liegestütze, Kniebeuge oder Sit-ups sind Klassiker, auch heute noch. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

#### Ich mach mich stark für die Arbeit. Richtig heben und tragen

Muskeln müssen gefordert werden, damit sie nicht verkümmern. Uberforderung tut unserem Körper aber auch nicht gut. Schnell kommt es dann zu Verletzungen, die gerade im Bereich des Rückens und des Bewegungsapparates folgenreich sein können. Wer Muskeln, Bänder und Knochen kräftigt und bei der Wahl der Herausforderung Köpfchen beweist, ist bestens gewappnet.

Beim Heben und Tragen schwerer Lasten wirken enorme Kräfte auf unsere Wirbelsäule und die zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben. Diese leisten schon im aufrechten Stand ohne Last Schwerstarbeit. Beugen wir uns vor, sind die Zugkräfte, denen vor allem der untere Rücken



Kurzschulungen am Arbeitsplatz bei Peiner Träger GmbH

ausgesetzt ist, bereits doppelt so hoch. Heben wir in der Vorbeuge zusätzlich eine etwa 25 Kilogramm schwere Last, steigt die Belastung sogar auf das Vier- bis Fünffache.

In vielen Berufen gehört das Bewegen von Lasten nun mal zum Alltag. Und auch in der Freizeit, beim Einkaufen oder während der Gartenarbeit heben und tragen wir kiloschwere Dinge. Wer einige wichtige Regeln beachtet, kann sich den späteren Katzenjammer angesichts von Rücken- und Gelenkschmerzen ersparen.

#### Mit Köpfchen, Muskeln und der richtigen Technik

- · Die goldene Regel lautet: Heben oder tragen Sie nichts, was Sie auch ziehen oder schieben könnten. Sackkarren, Rollbretter oder Schubkarren sind sinnvolle Hilfsmittel. Nutzen Sie sie!
- Tragen Sie größere oder unhandliche Lasten immer zu zweit. Das ist keineswegs ehrenrührig, sondern schlau.
- · Muskeln im Bauch und im Rücken bilden das Stützkorsett der Wirbelsäule. Sorgen Sie durch gezielte Übungen dafür, dass sie kräftig sind. Und vergessen Sie nicht, Bauch und Rücken beim Heben und Tragen anzuspannen, damit sie ihre Stützfunktion auch wahrnehmen können.
- Gucken Sie sich bei den Gewichthebern ab, wie man's richtig macht: Heben Sie Lasten immer aus der Hocke mit gespreizten Beinen und geradem Rücken. Die Last halten Sie dabei so dicht wie möglich am Körper. Die Arme werden lang nach unten ausgestreckt. Das Absetzen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge: Last am Körper halten, leicht in die Hocke gehen und mit geradem Rücken absetzen.

- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Verdrehen Sie den Rücken niemals, um etwas aufzunehmen oder abzustellen. Drehen Sie immer den ganzen Körper, sodass Sie direkt vor der Last stehen. Lassen Sie auch die Halswirbelsäule lang und gerade, indem Sie nach vorn blicken.
- Belasten Sie den Körper immer möglichst gleichmäßig

   auch beim Tragen geringerer Lasten. Einkäufe oder Tagesgepäck sind am besten in einem Rucksack aufgehoben oder sollten auf zwei Taschen verteilt werden, die Sie mit beiden Armen tragen.
- Und nicht zuletzt sollten Sie auf einen festen Stand und Tritt achten. Wählen Sie Schuhe mit weichen flachen Sohlen. So verteilt sich das Gesamtgewicht am besten auf den ganzen Fuß, und Sie stehen und gehen sicher. Außerdem federn weiche, dickere Sohlen Bewegungen zusätzlich ab und entlasten so Wirbelsäule und Gelenke.

#### Ich mach mich stark im Urlaub



Alles können, nichts müssen und jede Menge Zeit haben – das ist Urlaub. Den Alltagstrott hinter sich lassen und auftanken. Viele Menschen verbinden das mit einem Ortswechsel, vor allem aber mit Bewegung an der frischen Luft als Ausgleich zum Arbeitsalltag. Intuitiv tun sie genau das Richtige. Denn Bewegung kurbelt unseren Stoffwechsel an, sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns und löst Anspannungen im Körper und auch im Geist.

Die Rede ist hier nicht von sportlichen Höchstleistungen. Eine fremde Stadt zu Fuß erkunden, am Strand Volleyball spielen oder Ausflüge mit dem Fahrrad unternehmen – all das sind Möglichkeiten, Bewegung, Spaß und Entspannung miteinander zu verbinden. Natürlich darf es auch ein richtiger Aktiv-Urlaub sein: Wandern von Hütte zu Hütte, Mountainbiking oder Kanufahren. So oder so werden Sie merken: Sport verbessert Ihr Körpergefühl, vertreibt negative Gedanken und erhöht die Stressresistenz auch für die Zeit nach dem Urlaub. Und vor allem: Sport macht glücklich.

Sind Sie eher der Typ, der das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet? Dann lassen Sie doch bei Urlaubsaktivitäten das Auto möglichst oft stehen. Oder finden Sie im Sport selbst am besten zu sich? Dann ist das morgendliche Laufen oder Schwimmen oder aber eine Auszeit mit Yoga-Übungen für Sie das Richtige. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht und gut tut.

#### Einfach vorankommen

Bekommen Sie Ihre Umgebung und die Natur gerne unmittelbar mit? Dann verlassen Sie sich ganz auf Ihre Beine, schließlich ist das Gehen unsere natürliche Fortbewegungsart. Ob ruhige Spaziergänge, Wanderungen, flottes Walken oder leichtes Laufen – unser Bewegungsapparat kommt dabei voll auf seine Kosten. Oder Sie schwingen sich aufs Rad, entlasten Hüfte, Kniegelenke und Wirbelsäule etwas und kommen ordentlich in Schwung. Suchen Sie sich vorher eine schöne Route aus. Beginnen Sie mit kürzeren Etappen, die Sie nach und nach ausdehnen können. Sie werden schnell merken, dass Sie an Kraft und Ausdauer gewinnen.

#### Das kühle Nass

An heißen Tagen gibt es nichts Besseres als eine kleine Abkühlung im Wasser. Hier ist der Körper außerdem angenehm schwerelos. Die Gelenke werden entlastet und durch den Wasserwiderstand trainiert jede Bewegung unsere Muskulatur. Schwimmen ist ideal, um den Rücken zu kräftigen. Schonend für die Halswirbelsäule ist vor allem Rückenschwimmen. Sie können aber auch nur Arme und Beine im schultertiefen Wasser bewegen und tun gleich etwas für die ganze Muskulatur. Und auch auf dem Wasser ist Körpereinsatz gefragt. Beim Paddeln, Rudern, Surfen oder Segeln werden Muskeln, Herz und Kreislauf angeregt – der Geist hingegen kann entspannen.

#### Mit Kindern durch Wald und Feld

Haben Sie Kinder oder Enkel? Dann wissen sie, wie sehr einen die Kleinen auf Trab halten können. Nehmen Sie's sportlich: Ein besseres Fitnesstraining kann es nicht geben. Und wenn Sie lieber wandern und die Kinder gerne spielen wollen, machen Sie doch eine Abenteuerwanderung daraus. Überlegen Sie sich kleine Aufgaben für unterwegs: Wer ist als Erster auf dem Hügel? Wohin führt dieser Pfad? Wer findet den verborgenen Schatz? Oder Sie wagen einen Orientierungslauf und überlassen den Kindern die Führung. Die moderne Form der Schatzsuche ist das Geocaching per GPS-Koordinaten. Dafür brauchen Sie nur ein entsprechendes Gerät. Koordinaten in Ihrer Umgebung finden Sie z. B. unter www.geocaching.com.

Fortsetzung "Fit im Büro" und "Welche Sportart passt zu mir?" folgen in der nächsten Ausgabe.

#### Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

		IM VORJAHR	GEZAHLTE VER	GÜTUNG		VORZEITIGE BEENDIGUNG					
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Grund- vergütung	variable Bestand- teile	Dienst- wagen auch zur privaten Nutzung	Übergangs- regelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Renten- vers. versichert	vergleichbar mit beamten- rechtlichen Regelungen	Zusatzver- sorgung/ Betriebs- rente	Zuschuss zur Privaten Versorgung	Vertragliche Sonderre- gelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
		gezahlter Betrag in €	gezahlter Betrag in €	ja/nein	Höhe/ Laufzeit	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	vergleichbare Besoldungs- gruppe und jährlich auf- zuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	jährlich aufzuwen- dender Betrag in €	Inhalt der Regelung und jährlich auf- zuwendender Betrag in €	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangs- geldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiter- beschäftigung
BKK LV Mitte	Vorstand	130.000,00	-	nein	Anspruch auf Weiter- beschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	ja	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000,00		-	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiter- beschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK
GKV- Spitzenverband Berlin	Vorstands- vorsitzende	247.000,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	В8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV- Spitzenverband Berlin	Stv. Vorstands- vorsitzender	242.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	В8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV- Spitzenverband Berlin	Vorstands- mitglied	239.500,00	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen



## Kinderbetreuungszeit für die Krankenversicherung als Rentner

Personen mit Anspruch auf eine gesetzliche Rente sind dann versichert, wenn sie seit der erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zum Rentenantrag gesetzlich versichert waren und zwar zu 90 Prozent in der zweiten Hälfte dieses Zeitraums. Dazu zählt auch eine beitragsfreie Familienversicherung.

Wer (zeitweise) nicht gesetzlich (familien-)versichert war, erhält auf Antrag für jedes Kind (auch Adoptiv-, Stief- oder Pflegekind) pauschal drei Jahre auf diese Versicherungszeit angerechnet.

Diese Regelung gilt zwar ab 1. August 2017, dabei werden aber auch in der Vergangenheit liegende Zeiten berücksichtigt.

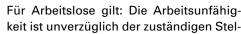
#### Entgeltfortzahlung oder Krankengeld

## Arbeitsunfähigkeit rechtzeitig melden!

Ob Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber, Leistungsfortzahlung von der Agentur für Arbeit oder Krankengeld von Ihrer BKK Salzgitter, nur eine rechtzeitige Meldung der Arbeitsunfähigkeit sichert diese Ansprüche!

#### Arbeitsunfähigkeit mitteilen

Ihr Arbeitgeber zahlt zunächst das Brutto-Arbeitsentgelt weiter – grundsätzlich bis zu sechs Wochen. Als Arbeitnehmer müssen Sie daher Ihrem Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitteilen und die ärztliche Bescheinigung vorlegen (siehe "Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung"). In der Regel ist dies spätestens nach drei Kalendertagen erforderlich, je nach Arbeitsvertrag kann die Vorlage auch schon früher notwendig sein. Dieses Verfahren gilt entsprechend bei einem Auslandsaufenthalt.





le anzuzeigen und spätestens vor Ablauf des dritten Kalendertages nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen. Während der ersten sechs Wochen wird Arbeitslosengeld fortgezahlt (ohne Wartezeit), ab der siebten Woche zahlen wir Krankengeld in Höhe des zuletzt bezogenen Betrages. Bezieher von Arbeitslosengeld II haben keinen Anspruch auf Krankengeld.

#### "Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung" – Ansprüche sichern

Wichtig ist es, die Arbeitsunfähigkeit umgehend ärztlich feststellen zu lassen, weil z. B. die Krankengeldzahlung frühestens ab diesem Tag beginnt. Für den Nachweis der Arbeitsunfähigkeit gibt es eine für den Versicherten kostenfreie ärztliche Bescheinigung als vierteiligen Vordrucksatz:

- Krankenkasse
- · Arbeitgeber bzw. Agentur für Arbeit
- · Versicherter
- Arztpraxis

Dieser Vordruck liegt in den Arztpraxen aus. Er gilt sowohl für die Erst- wie für die Folgebescheinigungen und damit auch für die Krankengeldzahlung. Das Ende wird ebenfalls vermerkt

Wichtig: Bitte legen Sie uns die Ausfertigung für die Krankenkasse innerhalb einer Woche vor. Bei verspäteter Meldung ruht der Anspruch auf Krankengeld.

Lassen Sie das Fortbestehen spätestens am nächsten Werktag nach der bisher festgestellten Arbeitsunfähigkeit ärztlich bescheinigen (der Samstag gilt nicht als Werktag).

Beispiel: Ist die Arbeitsunfähigkeit bis Freitag bestätigt, muss die Folgedauer spätestens am Montag festgestellt werden.

#### Der Durchschlag für den Versicherten

Aus Datenschutzgründen ist für den Arbeitgeber nur der obere Teil – ohne Diagnose – vorgesehen. Anhand des für Sie bestimmten Durchschlages der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung können Sie alle Angaben prüfen und feststellen, wann Sie spätestens den Arzt aufsuchen müssen, damit die Arbeitsunfähigkeit nahtlos festgestellt wird.

#### Krankenhausbehandlung oder Rehabilitation?

Krankenhäuser können bei Aufnahme eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Im Rahmen des Entlassmanagements können sie und stationäre Rehabilitationseinrichtungen die Arbeitsunfähigkeit für bis zu sieben Tage nach der Entlassung bescheinigen. Währen der Dauer der statonären Behandlung erhält der Patient auf Wunsch eine Aufenthaltsbescheinigung, die die Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung durch die niedergelassenen Vertragsärtzte ersetzt.

#### Stufenweise Wiedereingliederung

Während einer Maßnahme zur stufenweisen Wiedereingliederung in das Erwerbsleben besteht Arbeitsunfähigkeit fort. Der behandelnde Arzt erstellt einen Wiedereingliederungsplan, Ihr Arbeitgeber muss sein Einverständnis erklären. Auch während einer stufenweisen Wiedereingliederung ist die weitere Arbeitsunfähigkeit nahtlos mit Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen nachzuweisen.

Bei Fragen zum Krankengeldanspruch wenden Sie sich an Ihre BKK Salzgitter.



### Alles für den perfekten Start ins Berufsleben

Sie haben Ihren Ausbildungsvertrag schon in der Tasche? Oder sich für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden? Bisher sind Sie über Ihre Familie bei uns kostenlos versichert – für Schüler und Studenten bis 25 bleibt das auch so.

Wenn Sie im Sommer mit einer Ausbildung beginnen oder eine Arbeit aufnehmen, brauchen Sie eine eigene Krankenversicherung. Klar, dass Sie bei uns versichert bleiben! Dann erhalten Sie sich alle Vorteile: Beispielsweise den Anspruch auf unsere vielfältigen und nur bei uns erhältlichen Zusatzleistungen.

Werden Sie daher selbst Mitglied der BKK Salzgitter. Näheres erfahren Sie bei Ihrem persönlichen BKK-Kundenbetreuer oder im Internet unter www.bkk-salzgitter.de.

Bei unserer jährlichen Aktion "Perfekter Berufsstart" mit der wir potentielle Schulabgänger ansprechen, traf das Los diesmal auf Thomas Rempel aus Seelze. Er gewann den Hauptpreis, ein Sportgerät nach Wahl, im Wert von 250 Euro. Allen Teilnehmern vielen Dank.

#### "Die wichtigsten inneren Organe des Menschen", Teil 1:

## Der Motor des Lebens: Das Herz

Das menschliche Herz ist nichts Geringeres als der "Motor" des Lebens. Denn das Herz ist zu unglaublichen Leistungen fähig: Rund drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines Menschenlebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Damit ist das Herz ein "Pumpwerk" mit einer unvergleichlichen Ausdauer und Präzision.

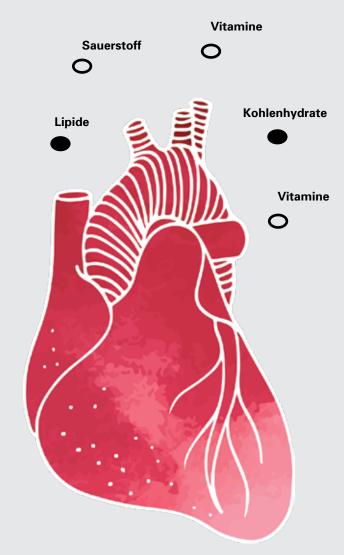
Das Herz ist unser wichtigster Muskel. Denn schließlich pumpt es ein Leben lang Blut durch den Körper und sorgt auf diese Weise dafür, dass alle Organe, Gewebe und Zellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Normalerweise schlägt das Herz etwa 60 bis 90 Mal pro Minute und befördert dabei fünf bis sechs Liter Blut durch den Körper. Auf ein Jahr gerechnet sind das mehr als 2,6 Millionen Liter Blut – und das ist ungefähr so viel wie die Wassermenge in einem 50-Meter-Schwimmbecken. Bei körperlicher Anstrengung kann das Herz sogar bis zu 20 Liter Blut pro Minute durch den Körper pumpen. Bei Menschen, die extremer körperlicher Anstrengung ausgesetzt sind, können es sogar 35 Liter sein.

#### Ein ausgeklügeltes System der Natur

Das menschliche Herz ist etwa so groß wie eine Faust und wiegt im Durchschnitt rund 300 Gramm. Es liegt zwischen den beiden Lungenflügeln etwas nach links versetzt, schräg hinter dem Brustbein, und besteht aus zwei Hälften, die man als rechte und linke Herzhälfte bezeichnet. Diese beiden Hälften, die jeweils ein eigenes Pumpsystem darstellen, werden durch die Herzscheidewand getrennt. Jede Hälfte besteht aus einem Vorhof und einer Herzkammer. Die rechte Hälfte versorgt den Lungenkreislauf. Die linke Herzhälfte pumpt über die Hauptschlagader (Aorta) Blut in den Körperkreislauf und versorgt so sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

#### Was leisten Herzklappen und Herzbeutel?

Damit das Blut nur in eine Richtung fließen kann, befinden sich zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern sowie zwischen den Herzkammern und den großen Blutgefäßen die sogenannten Herzklappen. Sie funktionieren wie eine Art Ventile, die einen Rückfluss des Blutstroms verhindern. An seinem Platz gehalten wird das Herz durch einen "Beutel" aus Bindegewebe, den so genannten Herzbeutel. Der Herzbeutel hat zudem die Funktion einer Schutzhülle, die das Übergreifen von Krankheiten aus der Umgebung des Herzens, aber auch eine mögliche Überdehnung des Herzmuskels verhindern soll.



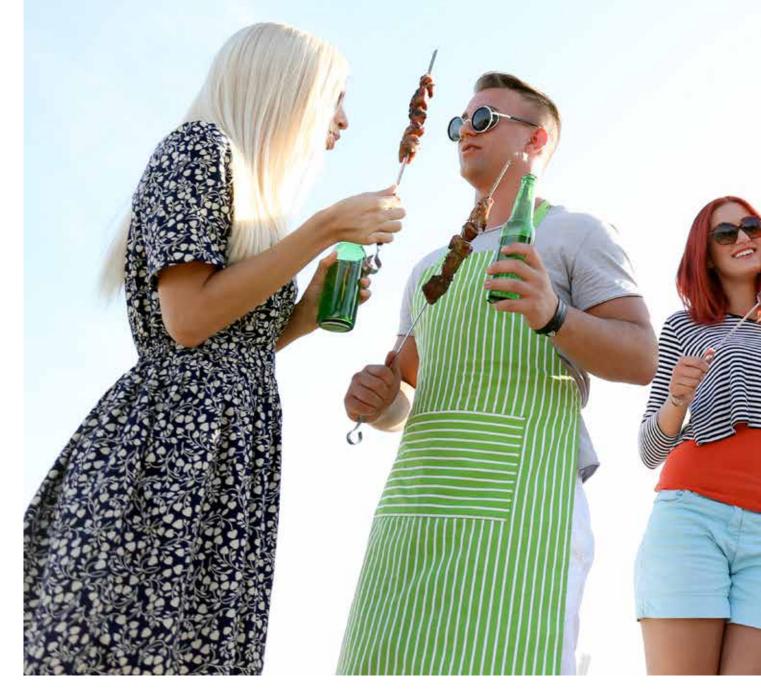
#### Was hält das Herz am Schlagen?

Damit das Herz seine lebenswichtigen Aufgaben erfüllen kann, muss es auch selbst mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Dies geschieht mit Hilfe der Herzkranzgefäße oder Koronararterien. Es gibt zwei Koronararterien, eine rechte und eine linke, die von der Hauptschlagader (Aorta) abzweigen. Gemeinsam bilden sie ein Netz aus feinen Blutgefäßen, das den Herzmuskel umschließt. Dadurch wird das Herz mit Blut versorgt. Damit das Herz aber auch regelmäßig schlägt, sind elektrische Impulse notwendig, die das rhythmische Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzmuskels erst ermöglichen. Diese elektrischen Impulse werden im sogenannten Sinusknoten im rechten Herzvorhof gebildet. Sie sind präzise aufeinander abgestimmt und sorgen für eine gleichmäßige, rhythmische Pumpfunktion des Herzens – und das ein ganzes Leben lang.

## Gesund grillen: Darauf sollte man beim Barbecue achten

Für die meisten Deutschen gehört das Grillen zum Sommer einfach dazu. Doch das leckere Steak vom Holzkohlegrill ist nicht unbedingt gut für die Gesundheit. Wer aber ein paar Regeln beachtet, kann die Grillparty ganz ohne Reue genießen.





#### Fleisch in Maßen

Fleisch liefert dem Körper Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente und lebenswichtige B-Vitamine. Trotzdem sollte es in Maßen verzehrt und gesund zubereitet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm fettarme Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Mit drei bis vier Bratwürsten bei der Grillparty wäre diese Menge schon erreicht.

#### Hühnerbrust statt Nackensteak

Wer gerne ein saftiges Stück Fleisch vom Grill genießt und dabei auf seine Gesundheit achten will, kann statt dem fettreichen Nackensteak vom Schwein einfach eine magere Variante wählen: Eine Hühnerbrust oder ein Rinderfilet haben weniger Fett, schmecken aber genauso lecker. Damit das Fleisch schön saftig bleibt, sollte es nur kurz bei hoher Hitze angegrillt werden. Auch Fisch ist eine gesunde Alternative zu Steak oder Grillwurst und dazu noch ein tolles, leichtes Sommergericht.

#### Nichts Gepökeltes auf den Grill

Gepökeltes Fleisch wie Speck, Kasseler oder Wiener Würstchen sollte nicht gegrillt werden. Denn Pökelsalz enthält Nitrit und bildet bei Hitze Nitrosamine – und die sind krebserregend! Auch wenn Fett in die Glut oder auf die Heizspirale des Elektrogrills tropft, entstehen krebserregende Stoffe. Deshalb sollte das Fleisch in eine Grillschale gelegt und darin gegrillt werden. So mancher Hobby-Griller träufelt Bier über sein Fleisch oder die Wurst. Das soll für mehr Aroma und eine knusprige Kruste sorgen. Aber Vorsicht: Auch hier bilden sich krebserregende Substanzen – vor allem in der Kruste. Bei der Zubereitung von Marinaden mit Öl sollte man auf Olivenöl oder Rapsöl zurückgreifen. Denn diese Öle enthalten vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und vertragen daher hohe Grilltemperaturen.

#### Gemüse und Obst vom Grill

Auch Gemüse – und sogar Obst – lässt sich wunderbar grillen. Und beides hat im Gegensatz zu Fleisch kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine. Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Champignons, Paprika oder Tomaten kann mit Olivenöl und Kräutern mariniert und in einer Aluminiumschale zubereitet werden. Auch Maiskolben oder Kartoffeln machen sich gut auf dem Grillrost. Ein mediterranes Aroma bekommt das Gemüse durch frischen Thymian oder Rosmarin. Obst eignet sich ebenfalls zum Grillen. Von der Grill-Ananas über Obstspieße bis hin zum Grill-Pfirsich mit Crème fraîche – der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Und mit den heißen, süßen Früchten hat man im Handumdrehen einen leckeren Nachtisch.





Die Erklärung für dieses Phänomen ist eigentlich ganz einfach: Wie unsere Haut- oder Haarfarbe wird auch die Farbe unserer Augen von dem Pigment Melanin bestimmt. Je mehr Melanin der Körper produziert, desto dunkler werden die Augen. Ist die Melaninkonzentration hingegen eher gering, so erscheinen die Augen heller. Dunkelhäutige Babys besitzen von Natur aus mehr Melanin als hellhäutige Kinder. Deshalb haben sie oft schon von Geburt an dunkle Augen. Bei hellhäutigen Babys sieht die Sache aber anders aus: Bei ihnen ist die Melaninkonzentration zum Zeitpunkt der Geburt noch relativ niedrig. Deshalb ist Blau hierzulande häufig die erste Augenfarbe eines Babys. Erst ab einem Alter von sechs bis zwölf Monaten entwickelt sich langsam die eigentliche Tönung der Augen. Dann entdecken viele Eltern zunehmend braune Sprenkel in der Regenbogenhaut ihres Sprösslings. Ist das der Fall, kann man davon ausgehen, dass seine Augen nicht blau bleiben, sondern dunkler werden.

Zum Sehen sind die Farbpigmente übrigens nicht unbedingt notwendig. Der Farbstoff in der Regenbogenhaut ist lediglich dazu da, Licht zu absorbieren und so das Auge vor zu viel Sonneneinstrahlung zu schützen. Deshalb haben Menschen, die in südlichen Ländern leben, auch meist dunklere Augen als Menschen aus nördlicheren Gebieten.





Was die wenigsten wissen: Alle Menschen mit blauen Augen haben offenbar einen gemeinsamen Vorfahren. Dänische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der erste blauäugige Mensch vor rund 7.000 Jahren in Spanien geboren wurde. Der Grund für die blaue Farbe seiner Augen war den Forschern zufolge die spontane Mutation eine Gens, das für die Produktion von Melanin im Auge mitverantwortlich ist. Die Mutation breitete sich vermutlich mit der Entwicklung der Landwirtschaft vor allem nach Nordeuropa aus. So wurde der Gen-Defekt immer weiter vererbt – bis heute.

"Ursprünglich hatten wir alle braune Augen", sagt Professor Hans Eiberg von der Universität Kopenhagen, der die genetischen Wurzeln blauer Augen erforscht hat. Eiberg und sein Team hatten das Erbgut von Menschen aus Dänemark, der Türkei und Jordanien untersucht. Dabei stellten sie fest, dass bei allen blauäugigen Probanden exakt die gleiche Region im Erbgut von der Gen-Mutation betroffen war. Daraus folgerten die Wissenschaftler, dass alle Menschen mit blauen Augen einen gemeinsamen Vorfahren haben. Folglich sind alle blauäugigen Menschen auf der Welt irgendwie miteinander verwandt – wenn auch nur sehr entfernt.





## Hitze am Arbeitsplatz: So wird der Job an heißen Tagen erträglicher



So schön der Sommer auch sein mag, am Arbeitsplatz können Temperaturen von 30 Grad und mehr schnell zur Qual werden. Mit diesen Tipps können Arbeitgeber und Arbeitnehmer für wohltuende Abkühlung sorgen.

#### Viel trinken

Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb sollte man bei hohen Temperaturen etwa drei Liter Flüssigkeit oder mehr zu sich nehmen. Am besten trinkt man Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen, die nicht zu kalt sind. Denn sehr kalte Getränke führen dazu, dass der Körper noch mehr Wärme produziert.

#### Lockere Kleidung tragen

Leichte und bequeme Kleidung – am besten aus Naturfasern – sowie luftdurchlässige Schuhe helfen dem Körper, die Hitze besser zu ertragen. Wenn der Chef einverstanden ist und es der Job zulässt, sollte man bei hohen Temperaturen auch auf Jackett und Krawatte verzichten.

#### Jalousien und Rollos schließen

Jalousien und Rollos sollten bei großer Hitze geschlossen werden – und zwar so, dass möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung ins Büro gelangt. Dadurch wird das Büro zwar dunkler, aber auch kühler.

#### Ventilatoren und mobile Klimageräte nutzen

Ein Ventilator neben oder auf dem Schreibtisch verschafft wohltuende Abkühlung. Und auch mobile Klimageräte helfen dabei, die Innentemperatur im Büroraum zu senken.



#### Überflüssige Wärmequellen abschalten

Oft sind in Büros viele elektrische Geräte eingeschaltet, obwohl sie gar nicht gebraucht werden. Doch auch diese Geräte geben Wärme ab. Deshalb sollten nicht benötigte Wärmequellen wie geschaltet werden.

#### Früh morgens lüften und Sonneneinstrahlung reduzieren

An heißen Sommertagen ist es mit der kühlen, erfrischenden gelüftet werden. Auch Jalousien sollte man am Morgen frühzeitig herunterlassen, um die Sonneneinstrahlung und damit auch die Hitze im Büro zu reduzieren.

#### Leichte Kost zu sich nehmen

Deftige Speisen sind zwar lecker, aber bei hohen Temperatuhäufiger am Tag kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen.

#### Körperpartien kühlen

Für kurzfristige Abkühlung sorgt kaltes Wasser, mit dem man die Handgelenke, die Schläfen und den Nacken benetzen kann. Angenehme Erfrischung verspricht auch ein kaltes Fußbad.

#### Arbeitszeit flexibel gestalten

kann man seine Arbeit erledigen, solange die Temperaturen noch oder wieder erträglich sind.

#### Signale des Körpers beachten

Nicht jeder verträgt Hitze gleich gut. Deshalb sollte man auf die





## Fitness an den schönsten Orten: Virtuelle Sportwelten

An einem traumhaften Karibik-Strand joggen gehen, gemeinsam mit einem Topmodel oder einem Boxweltmeister trainieren oder die Hauptrolle in einem Science-Fiction-Abenteuer spielen – das können Sportwillige nun alles tun. Und zwar ganz ohne verreisen zu müssen oder sich einem Casting-Agenten zu stellen. Denn Cyber Fitness macht's möglich!

In vielen deutschen Städten bieten Fitnessstudios inzwischen Trainings vor großen Flatscreens oder überdimensionalen, gebogenen Leinwänden an, die für einen 360-Grad-Effekt sorgen und die Studioumgebung in eine virtuelle Welt verwandeln. So können Fitnessfans bei verschiedenen Cyber-Kursen in die unterschiedlichsten Szenerien und Locations eintauchen. Und sogar der reale Trainer lässt sich so durch einen virtuellen ersetzen.

#### Cybercycling: mit dem Fahrrad die Welt erkunden

In den Bergen, am Meer oder mitten in der Großstadt - Fahrrad fahren kann man überall. Zumindest beim Cybercycling. Das Training auf stationären Fahrrädern, auch Indoorcycling oder Spinning genannt, erfreut sich schon seit Längerem großer Beliebtheit. Schließlich ist das schweißtreibende Training ein echter Fettverbrenner und Kalorienkiller. Bislang wurde man beim Spinning im Studio nur von Musik und von den Mitstreitern angeheizt. Beim Cybercycling kommt noch eine weitere Erlebnisebene hinzu: Hier fährt man durch faszinierende Landschaften oder futuristische Welten, bezwingt eisige Gletscher oder reist mit dem Fahrrad zum Mond.

## Rudern trainiert den Oberkörper, die Beine und fördert

die Kondition. Deshalb gibt es auch in so ziemlich allen Fitnessstudios Rudergeräte. Für noch mehr Motivation beim Training sollen jetzt an die Wand projizierte Landschaften sorgen. So kann man beim Rudern die Aussicht aufs Meer genießen oder den Wildwasserkanal hinunter rauschen, obwohl man in Wirklichkeit auf dem Trockenen sitzt. Und das macht sicherlich mehr Freude als beim Training auf graue Betonwände des Fitnessstudios zu starren.

#### Cybercrossing: Ausdauersport mit **Fernblick**

Aus dem Fitnessstudio sind sie schon lange nicht mehr wegzudenken: Crosstrainer. Crosstrainer, auch Ellipsentrainer genannt, sind Sportgeräte, bei denen sich die Arme und Beine des Sportlers gegengleich, also "über Kreuz" bewegen. Daher stammt auch der Name. Crosstrainer eignen sich gut fürs Ausdauertraining – entweder im Studio oder auch zu Hause. Einige Fitnessstudios bieten mittlerweile auch Cybercrossing an, also ein Crosstraining in virtuellen Szenerien und traumhaften Landschaften. So wird aus dem manchmal eher eintönigen Training eine abwechslungsreiche Tour durch reale und fantastische Welten.

#### Cybermoves: Virtuelles Training ohne Geräte

Ganz ohne Geräte kommen die sogenannten Cybermove-Kurse aus. Das können Kurse mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung sein – von Zumba über Wirbelsäulengymnastik und Bauch-Beine-Po-Kurse bis hin zum Kampfsport. Dabei werden die unterschiedlichsten Kurse einfach in die virtuelle Realität versetzt. So können Tanzbegeisterte ein Workout mit ihrem Traumtrainer erleben. Science-Fiction-Fans können sich im Kampfsporttraining gegen Aliens verteidigen. Und wer eine Schwäche fürs Boxen hat, kann sich von den Klitschko-Brüdern persönlich zeigen lassen, wie man den Gegner auf die Bretter zwingt.





Zoltán Koplányi Meisterkoch



# SOMMERMENÜ

Zitronen-Joghurt-Kaltschale

\*\*\*\*

Hähnchen-Ananas-Curry überbacken

\*\*\*\*

Pananen-Minz-Shake







## Zitronen-Joghurt-Kaltschale

150 g Naturjoghurt1 Biozitrone1 Bund Dill

Gemüsebrühe







#### Zubereitung:

Die Biozitrone waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen, den Dill ebenfalls waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Dazu schmeckt sehr gut Knoblauchbrot.



## Hähnchen-Ananas-Curry überbacken

500 a Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel 150 ml Hühnerbrühe

250 Miles 2 Ananas 1 rote Paprikaschote 2 Zehen Knoblauch 50 a Rutter

300 g Edamer (gerieben)

Salz, Pfeffer, indischer Curr

#### Zubereitung:

Ananas längs halbieren, das Fruchtfleisch herausschneiden und in Stücke schneiden. Hähnchenbrust und Paprikaschote in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, anschließend Hähnchenbruststreifen anbraten. Die Paprikastreifen und Ananasstücke dazugeben und kurz andünsten, mit Hühnerbrühe und Sahne aufgießen und würzen. Das fertig gekochte Geschnetzelte in die ausgehöhlte Ananas geben, geriebener Edamer darüber verteilen und bei 200 °C und Oberhitze überbacken.

Dazu passt Basmatireis.







## Pananen-Minz-Shake

200 ml Buttermilch 1 reife Banane 1 kl.Bund Minzblätter 250 ml Sahne

Schokoraspeln





#### Zubereitung:

Banane und gewaschene Minzblätter schneiden, mit der Buttermilch in den Mixer geben und schaumig pürieren, anschließend in Gläser füllen, steifgeschlagene Sahne darüber geben und mit Schokoraspeln verzieren.

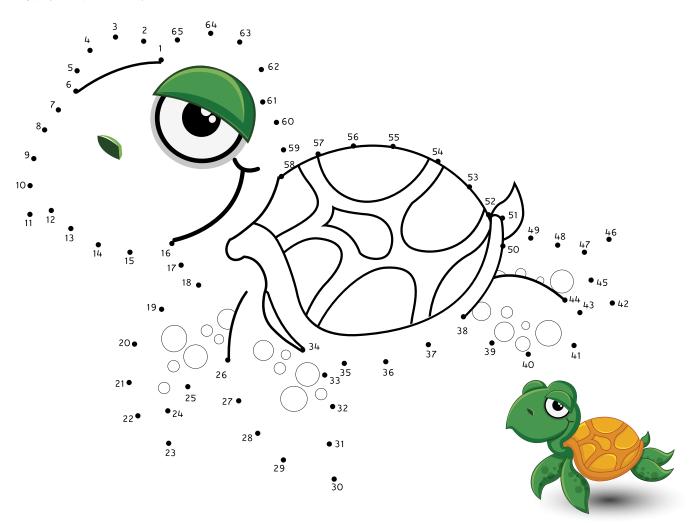
### BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

runde Schnee- hütte	*	gefloch- tene Besatz- schnur	*	nieder- länd. Namens- teil	Fehllos bei der Lotterie	Fußglied	Äbtissin	*	Handels- brauch	ausge- dehnt	von Was- ser um- gebenes Land	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	*	auf der Rück- seite von etwas	Wüsten- insel	*	Vorrich- tung zum Heizen, Kochen	*
matt, stumpf	-	•		*	*		•		Luft- bewe- gung		•			Öl-, Faser- pflanze	<b>*</b>			4
Strich	-					Krüm- mung, Kurve	•	Q				Schreit- vogel, Sichler	-				Kzw.: un- bekann- tes Flug- objekt	
•	G		Würde, Ansehen					franz. unbe- stimmter Artikel	ägypti- sche Göttin	-	5			eine Zahl	•		•	
Tapfer- keit	Frau, die ein frem- des Kind stillt		Angehö- riger ei- nes Rei- tervolkes		ugs.: wackelnd gehen	Rhombus			*			ital. Geigen- bauer- familie		russ. Schrift- steller (Nikolai)		Präsident der USA (Barack)		Leber- abson- derung
•	•		•			*		Bezeich- nung		eine der Ostfrie- sischen Inseln	-	•		G		•		•
Textil- arbeit		schmal; begrenzt		poetisch: Adler	nicht außen			•		₩	Hart- schalen- frucht		Bad im Spessart			6	Leucht- diode (Abk.)	
Gewürz- ständer	-	•		•			Hühner- produkt		basch- kirische Haupt- stadt	-			Ansage auf Kontra (Skat)		Uni- versum	-	•	
•					Bruder des Romulus	8	•				Schlag- instru- ment	-						3
orienta- lisches Färbe- mittel	Zier- pflanze, Pelar- gonie	•							Griff; Stängel	•					Ab- schieds- gruß	•		



# BOW BEILINS BILINVICES BENYOUR SCHOOL SHOWNER BENYOUR STORM OF BOWNER BOW ON THE STORM OF BOWNER BOW

## VIEL SPAB BEIM MALEN!



### Kleine Helfer – App-solut smart

## Skype Lite: Messaging bei schlechter Netzabdeckung



Die abgespeckte Version der Skype App ist Skype Lite. Ursprünglich wurde die Messaging-App für den indischen Markt entwickelt, wo es kein flächendeckendes mobiles Inter-

net gibt. Aber auch hierzulande kann die Lite-Variante von Skype interessant sein – vor allem in ländlichen Gebieten mit schlechter Netzabdeckung. Denn auch in schlechten 2G-Netzen und bei instabilen Verbindungen soll die App laut Hersteller optimal funktionieren. Und im Gegensatz zur "normalen" Skype App spart man mit der Lite-Version beim Chatten und Videotelefonieren wertvolles Datenvolumen. Dafür gibt es in der App einen speziellen Modus, mit dem der Datenverbrauch durch Kompression verringert wird.

## FaceApp: Macht Gesichter jünger und schöner



Wer möchte auf Fotos nicht manchmal attraktiver oder jünger wirken. Mit der FaceApp für iPhones und iPads ist das nun möglich. Die App zaubert aus einem mürrischen Ge-

sichtsausdruck im Handumdrehen ein Lächeln. Dazu macht man entweder ein neues Foto oder wählt ein auf dem Smartphone gespeichertes Bild aus, das auf den Server von FaceApp hochgeladen wird. Dort stehen dann sechs Filter zur Verfügung, die Gesichter schöner, jünger, älter oder freundlicher aussehen lassen. Außerdem kann die App Männer optisch in Frauen verwandeln und umgekehrt. Aber Vorsicht: Bei FaceApp werden die Fotos auf Servern des Herstellers bearbeitet. Was anschließend mit den Bildern passiert, weiß man nicht. Deshalb sollte man sich gut überlegen, welche Bilder man hochlädt.

#### Amp Me: Gemeinsam Musik hören



Mit Amp Me steht der Outdoor-Party nichts mehr im Wege. Mit dieser App lässt sich Musik synchron über mehrere Smartphones, Tablets oder Bluetooth-Lautsprecher abspielen. So ist auch im

Freien eine Rundum-Beschallung möglich. Zunächst muss man einen Musiktitel auswählen und ihn über die App starten. Sobald das erste Lied läuft, können über Bluetooth noch weitere Geräte dazu geschaltet werden. Die Musik wird dann per WLAN oder auch über das Mobilfunknetz auf alle verbundenen Geräte übertragen. So spielen alle Geräte denselben Song synchron ab und die Musik tönt aus allen Lautsprechern. Bisher können nur Musiktitel aus dem Gerätespeicher, aus YouTube oder Soundcloud abgespielt werden. Bald soll Amp Me aber auch mit anderen Musikanbietern wie Spotify funktionieren.

#### Toontastic: Kreativ-App für Kinder



Mit Toontastic kann man seine eigenen kurzen Trickfilme erstellen. Die App ist für Kinder gedacht und deshalb besonders einfach zu bedienen: Zunächst wählt man aus dem Angebot der App eine Umgebung aus, in der der Film

spielen soll, und legt die Charaktere fest. Wenn beides ausgesucht ist, kann man die Figuren auf dem Bildschirm platzieren und die Aufnahme starten. Anschließend kann man die Charaktere über den Bildschirm bewegen, mit einem Fingertipp auf den Kopf ihren Mund bewegen und – bei eingeschaltetem Mikrofon – auch Ton aufnehmen. Abgerundet wird der Kurzfilm mit der passenden Hintergrundmusik. Sobald man mit dem Ergebnis zufrieden ist, kann man sein Werk dann als Film im Smartphone oder Tablet abspeichern.

### Heiße Buchtipps für den Sommer



## Carlos Ruiz Zafón Das Labyrinth der Lichter Roman, S. Fischer

Schon mit seinem ersten Buch "Der Schatten des Windes" sorgte Carlos Ruiz Zafón für Furore. Im März 2017 ist sein vierter Roman erschienen: "Das Labyrinth der Lichter". Darin führt Ruiz Zafón seine Leser zurück in die dunkle Zeit des Diktatoren-Regimes unter General Francisco Franco. Ein Auftrag der politischen Polizei führt Alicia Gris von Madrid nach Barcelona. Dort verschlägt es sie direkt in die Buchhandlung "Sempere & Söhne". Dieser Ort zieht Alicia förmlich in seinen Bann und lässt Erinnerungen aus ihrer Kindheit wach werden. Erinnerungen, die sie in Gefahr bringen. In "Das Labyrinth der Lichter" verknüpft Ruiz Zafón die Geschichten aus den vorherigen Romanen miteinander und führt die Saga zu einem spannenden Finale.



Elettras Mutter war einst eine begnadete Bäckerin und führte erfolgreich eine Bäckerei. Doch seit sie an einer schweren Krankheit leidet, steuert das Familienunternehmen auf den Bankrott zu. Um die Pleite zu verhindern, begibt sich Elettra auf die Suche nach ihrem Vater, den sie nie kennengelernt hat. Als sie von einer kleinen Mittelmeerinsel hört, auf der ihre Mutter die glücklichste Zeit ihres Lebens verbracht haben soll, reist sie kurz entschlossen dorthin und versucht ihren Vater zu finden. Bei ihrer Suche stößt sie auf ein verlassenes Kloster, hinter dessen Mauern sich eine alte Liebe verbirgt - und vielleicht auch das große Glück. Die Autorin der "Zitronenschwestern" Valentina Cebeni wurde 1985 in Rom geboren. Das Buch ist ihr Debütroman in deutscher Sprache.





J.R.R. Tolkien
Beren and Lúthien
Roman, Klett-Cotta

Auf dieses Buch haben Tolkien-Fans gewartet: Christopher Tolkien, der Sohn des berühmten verstorbenen Autors J.R.R. Tolkien, hat die verschiedenen Fassungen der Geschichte von "Beren und Lúthien" zu einem großen Ganzen zusammengefasst. Im Juni 2017 soll das Buch in deutscher Fassung erscheinen. Darin geht es um die Liebe eines Sterblichen und einer unsterblichen Elbin. In seiner tiefen Abneigung gegen alle Menschen fordert Lúthiens Vater von Beren eine schier unlösbare Aufgabe: Bevor dieser Lúthien heiraten darf, muss er von Melkors Krone einen Silmaril rauben. Dabei muss sich Beren gegen die fürchterlichsten Kreaturen verteidigen. Doch die Liebe zwischen Lúthien und Beren reicht buchstäblich über den Tod hinaus. "Beren und Lúthien" gilt als die schönste Geschichte Tolkiens überhaupt.

#### Arne Dahl Sieben minus eins Krimi, Piper

Eines ist bei Arne Dahl garantiert: An Spannung fehlt es seinen Büchern nie. In "Sieben minus eins" macht sich das Ermittlerduo Sam Berger und Molly Blom auf die Suche nach einer vermissten jungen Frau. Dabei stellt sich heraus, dass das unerklärliche Verschwinden der jungen Frau mit früheren Fällen in Verbindung stehen und es weitere Opfer desselben Täters geben muss. Nur fehlt von denen jede Spur. Mit seiner waghalsigen Theorie von einem Serientäter steht Sam Berger zunächst alleine da. Bald gerät er von mehreren Seiten unter Beschuss. Doch dann entdeckt Berger Spuren, die nur er verstehen kann. Spuren, die offensichtlich von einem Menschen gelegt wurden, der Berger gut zu kennen scheint. Seine Ermittlungen führen ihn zu einem verlassenen alten Bootshaus - und dabei werden längst verloren geglaubte Erinnerungen wach.





## Das Magazin trifft auf den

**BKK Salzgitter** · Thiestr. 15 · 38226 Salzgitter · Tel.: 05341/405-700 · Fax: 05341/405-405 E-Mail: service@bkk-salzgitter.de · Internet: www.bkk-salzgitter.de



