Ausgabe 2017-3

Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Salzgitter

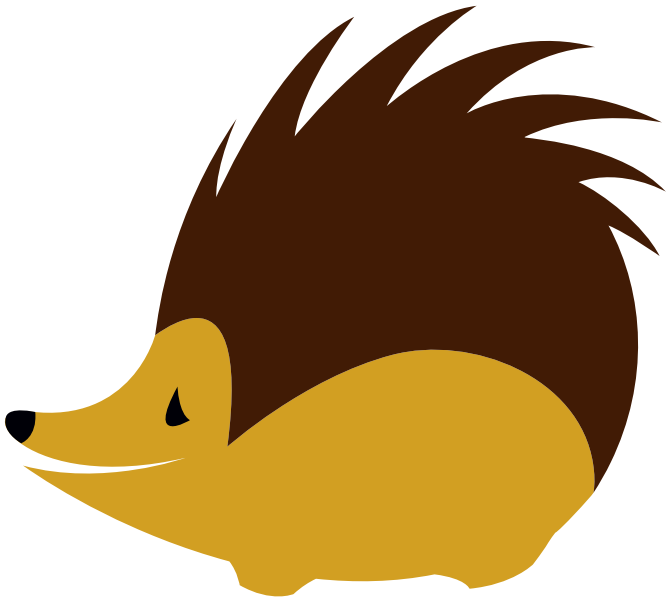
Ich mach mich stark S. 4

Monate der Zahn-gesundheit 2017 S. 7

Tipps für die Mediennutzung bei Kindern S. 16

Igelchen versteck dich

Sie hat wieder begonnen, die große Igelwanderung. Während Alttiere langsam beginnen, Laub und Reisig für Ihre Winterquartiere zu sammeln, versuchen die jungen Igel noch schnell ihre Fettreserven für den langen Winter zu füllen. Um ihnen bei der Suche eines geeigneten Überwinterungsplatzes behilflich zu sein, können Sie Ihren Garten ganz einfach igelfreundlich gestalten.



Wo können Igel überwintern?

Sämtliche Höhlen oder Hohlräume, die in Steinmauern, zwischen gestapelten Paletten, unter Bretterverschlägen oder aufgerichteten Ziegeln entstehen, eignen sich hervorragend für den Unterschlupf. Mit ein wenig trockenem Laub oder Stroh ausgelegt, gefällt es dem Igel gleich noch besser.

Auch Komposthaufen sind ein gern aufgesuchtes Versteck von Igeln. Sorgen sie dafür, dass die Bretter nicht bis zum Boden reichen oder sägen Sie ein Einschlupfloch mit mindestens 10 x 10 cm aus. So hat der Igel ein warmes Plätzchen mit reichlich Nahrung.

Hobbyhandwerker aufgepasst

Für Hobbyhandwerker gibt es die Möglichkeit, selbst ein kleines Igelhaus zu bauen. Diese werden gerne bewohnt und sorgen für einen gemütlichen, trockenen Winterschlaf. Bauanleitungen finden Sie ganz einfach im Internet.

Achtung: Das Dach des selbstgebauten Häuschens sollte leicht nach hinten abfallen, damit das Wasser nicht vor den Eingang läuft. Mit einer Zwischenwand sorgen Sie für einen ungestörten Schlaf. Stroh oder trockenes Laub isolieren zusätzlich.

Tipps für den richtigen Standort eines Igelhauses

Ein abgelegener, ruhiger und schattiger Ort eignet sich am besten für das Igelhaus. Achten Sie dabei darauf, dass die Igel nicht von Katzen oder Hunden gestört werden können. Stellen Sie das Igelhaus zum Beispiel unter Hecken oder Sträucher. Der Eingang sollte dabei von der Gewitterseite abgewendet sein. Regenwasser darf nicht in das Haus eindringen, verteilen Sie dazu etwas Kies, Sand oder Rindenmulch unter dem Häuschchen.

Wir haben unseren Internetauftritt relauncht – Klicken Sie doch mal rein www.bkk-salzgitter.de

Impressum

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

Herausgeber:
BKK Salzgitter
Thiestr. 15
38226 Salzgitter

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

Druck:
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" Fortsetzung zur letzten Ausgabe unseres Magazins	4	Intern
BKK Salzgitter Jahresergebnis 2016	6	Intern
Monate der Zahngesundheit 2017 Professionelle Zahnreinigung für 35 Euro	7	Intern
Den Herbst in vollen Zügen genießen: 10 Tipps für Freizeitaktivitäten	8	Aktiv
Bekanntmachungen	9	Intern
Haustiere – Familienmitglieder oder Bakterienschleudern?	10	Wissen
Herbstgemüse Kürbis: was man alles damit machen kann	11	Saisonal
Luft fürs Leben: Die Lunge	12	Serie
Sportarten im Trend: Piloxing und PHIIT	14	Sport
Surfen, Zocken und Co.: Tipps für die Mediennutzung bei Kindern	16	Nachgedacht
Gesund durch den Herbst: So beugen Sie Erkältungen vor	18	Gesundheit
Herbstmenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Kleine Helfer – App-solut smart	22	Service
Büchertipps	23	Service

QUARTAL 3
HERBST
VITAMINE

IN

OUT

FASTFOOD

„Ich mach mich stark"

Fortsetzung zur letzten Ausgabe unseres Magazins

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.

Ich mach mich stark für die Arbeit Fit im Büro

Kurzschulungen am Arbeitsplatz bei Peiner Träger GmbH

Wie lange haben Sie heute schon gesessen? Und wie viel haben Sie sich bewegt? Bei der Mehrheit der Deutschen fällt diese Bilanz nicht gerade positiv aus. Zu bewegungsarm ist unser Alltag. Dabei wissen die meisten durchaus, dass Bewegung gesund ist und Muskulatur und Kreislauf in Schwung hält. Und nicht wenige kämpfen bereits mit den unangenehmen Folgen des vielen Sitzens: Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken, aber auch Kurzatmigkeit, Gewichts- oder gar Herz-Kreislauf-Probleme. Doch was tun, wenn der Beruf zum Sitzen zwingt?

Für langes Sitzen ist unser Körper eigentlich nicht gemacht. In vielen Berufen lässt es sich dennoch nicht vermeiden. Obwohl Schreibtischarbeit keine körperlich anstrengende Tätigkeit wie beispielsweise das Lastenheben ist, strapaziert sie den Rücken enorm. Die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und rund um den Oberkörper muss ausdauernd Halt geben. Um wachsen zu können und stärker zu werden, brauchen Muskeln aber das Wechselspiel von Belastung und Entlastung. Im Sitzen werden sie hingegen kaum stimuliert und verlieren an Kraft. Die Wirbelsäule kann nicht mehr ausreichend gestützt werden. Verspannungen der überforderten Muskulatur und ein höherer Verschleiß besonders der Bandscheiben sind die Folge. Denn auch sie „ernähren sich" von Bewegung. Die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen erfolgt durch Flüssigkeit, die unter Belastung wie bei einem Schwamm ausgepresst und in Entspannung wieder aufgesogen wird. Mehr Bewegung lautet also die Devise! Aber wie?

Die beste Position ist stets die nächste

Beobachten Sie einmal genauer, wie Sie eigentlich sitzen. Ist Ihr Stuhl bequem, wenn Sie aufrecht sitzen? Können Sie sich auch zurücklehnen? Der Stuhl ist ein wichtiges Hilfsmittel und sollte Sie bei allen Bewegungen unterstützen. Nutzen Sie die volle Sitzfläche. Schieben Sie Ihr Gesäß bis dicht an die Rückenlehne, sodass der Rücken auf Höhe der Gürtellinie ausreichend gestützt wird. Die Unterarme sollten auf dem Schreibtisch aufliegen können, damit Schultern und Nacken entspannt bleiben.

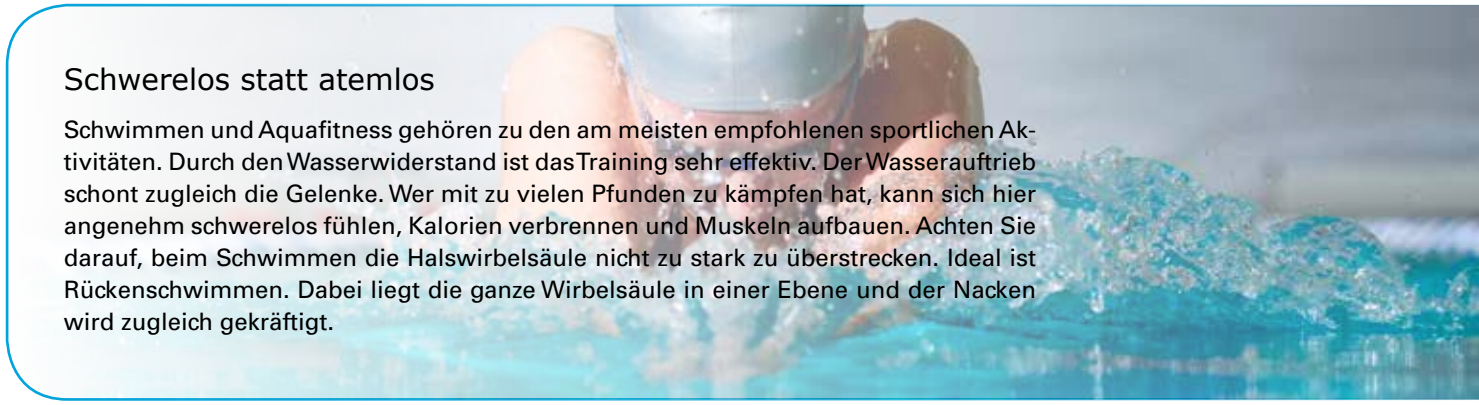
Am wichtigsten ist es, seine Position häufig zu verändern. Die jeweils nächste Haltung bringt Bewegung in den Körper, spricht andere Muskelgruppen an und erlaubt den gerade beanspruchten Muskeln, sich zu entspannen. Für eine aufrechte Position kippen Sie das Becken leicht nach vorne und bringen Spannung in den Oberkörper. Im Gegensatz zum Sitzen mit krummem Rücken ist die Rückenmuskulatur in dieser Haltung aktiv und die inneren Organe werden nicht gequetscht. Auf Dauer führt aber auch ein gerader Rücken zu Verspannungen. Lehnen Sie sich zwischendurch zurück und nutzen Sie die verschiedenen Neigungswinkel Ihrer Rückenlehne. Wechseln Sie hin und wieder die Einstellungen Ihres Stuhls. Eine leicht nach vorne geneigte Sitzfläche unterstützt zum Beispiel das aufrechte Sitzen.

Aber auch der Wechsel vom Sitzen zum Stehen oder Gehen tut gut. Suchen Sie aktiv nach Gelegenheiten aufzustehen, sich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen. Gehen Sie für Absprachen oder Nachfragen direkt zu Ihren Kollegen, anstatt sie anzurufen. Platzieren Sie nicht alles in Reichweite Ihres Schreibtischs. Stehen Sie lieber auf, um einen wichtigen Ordner oder einen Ausdruck zu holen. Vielleicht können Sie Telefonate oder Besprechungen auch im Stehen durchführen.

Nutzen Sie die Pausen für kurze Spaziergänge oder Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, legen Sie sich einige Minuten hin. In Rückenlage mit hochgelagerten Beinen finden die Bandscheiben die größte Entlastung. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

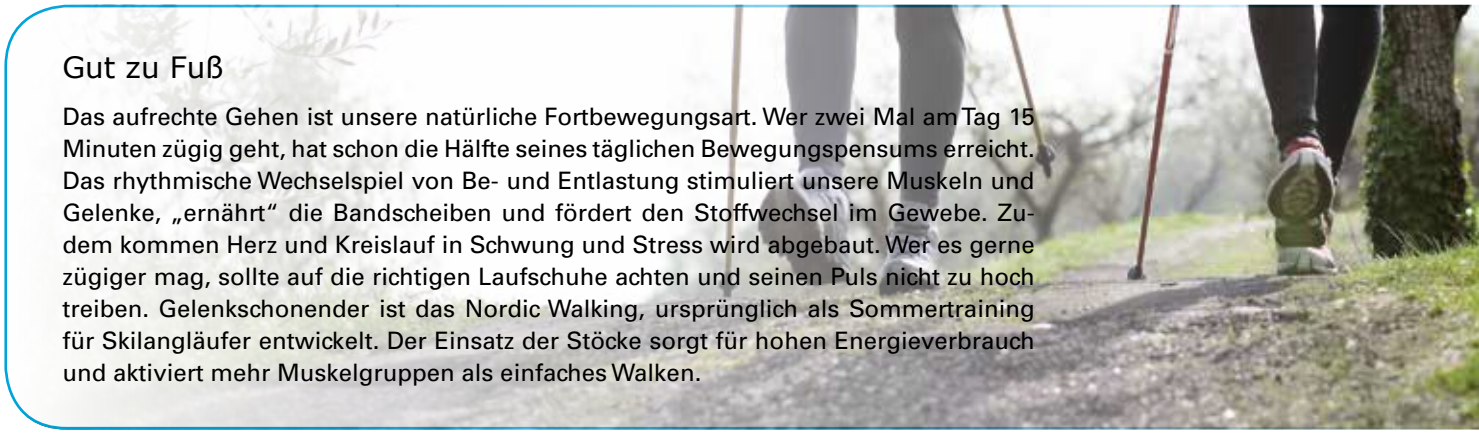
Ich mach mich stark durch Bewegung – Welche Sportart passt zu mir?

Im Alltag begegnen wir vielen falschen Vorstellungen davon, warum der Rücken wehtut und wie man mit Schmerzen umgeht. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rückenschmerzen nur sehr selten Symptome einer ernsthaften Erkrankung der Wirbelsäule sind. Vielmehr wird das harmonische Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Gelenken durch zu wenig und zu einseitige Bewegung beeinträchtigt. In Form von Schmerzen sendet uns unser Körper Warnsignale. Schonung ist hierauf die falsche Antwort. Muskeln, die nicht beansprucht werden, verkümmern nur weiter. Ein Teufelskreis. Wer Rückenschmerzen vorbeugen oder Schmerzen loswerden will, braucht stattdessen mehr Bewegung. Während vor einigen Jahren noch in rückenfreundliche und rückenschädliche Sportarten unterschieden wurde, ist sich die Medizin heute einig: Sport und Bewegung tun dem Rücken gut. Entscheidend ist nicht die Sportart selbst, sondern wie ich Sport treibe: Bewegungen sollten nicht ruckhaft, sondern kontrolliert und im eigenen Tempo ausgeführt werden. Das Training darf bis an die persönliche Belastungsgrenze gehen, keinesfalls darüber hinaus. Und nicht zuletzt sollte der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen.



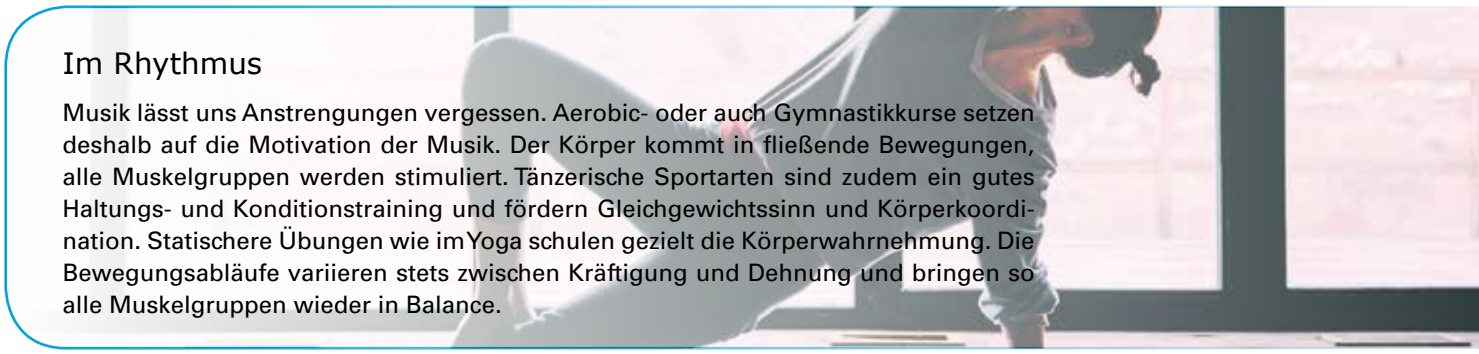
Schwerelos statt atemlos

Schwimmen und Aquafitness gehören zu den am meisten empfohlenen sportlichen Aktivitäten. Durch den Wasserwiderstand ist das Training sehr effektiv. Der Wasserauftrieb schont zugleich die Gelenke. Wer mit zu vielen Pfunden zu kämpfen hat, kann sich hier angenehm schwerelos fühlen, Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen. Achten Sie darauf, beim Schwimmen die Halswirbelsäule nicht zu stark zu überstrecken. Ideal ist Rückenschwimmen. Dabei liegt die ganze Wirbelsäule in einer Ebene und der Nacken wird zugleich gekräftigt.



Gut zu Fuß

Das aufrechte Gehen ist unsere natürliche Fortbewegungsart. Wer zwei Mal am Tag 15 Minuten zügig geht, hat schon die Hälfte seines täglichen Bewegungspensums erreicht. Das rhythmische Wechselspiel von Be- und Entlastung stimuliert unsere Muskeln und Gelenke, „ernährt“ die Bandscheiben und fördert den Stoffwechsel im Gewebe. Zudem kommen Herz und Kreislauf in Schwung und Stress wird abgebaut. Wer es gerne zügiger mag, sollte auf die richtigen Laufschuhe achten und seinen Puls nicht zu hoch treiben. Gelenkschonender ist das Nordic Walking, ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer entwickelt. Der Einsatz der Stöcke sorgt für hohen Energieverbrauch und aktiviert mehr Muskelgruppen als einfaches Walken.



Im Rhythmus

Musik lässt uns Anstrengungen vergessen. Aerobic- oder auch Gymnastikkurse setzen deshalb auf die Motivation der Musik. Der Körper kommt in fließende Bewegungen, alle Muskelgruppen werden stimuliert. Tänzerische Sportarten sind zudem ein gutes Haltungs- und Konditionstraining und fördern Gleichgewichtssinn und Körperkoordination. Statischere Übungen wie im Yoga schulen gezielt die Körperwahrnehmung. Die Bewegungsabläufe variieren stets zwischen Kräftigung und Dehnung und bringen so alle Muskelgruppen wieder in Balance.

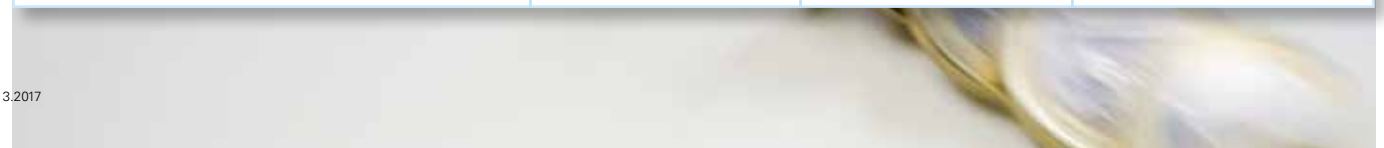
BKK Salzgitter Jahresergebnis 2016

Mitglieder- und Versichertenentwicklung		2015	2016
	Mitglieder	45.298	45.443
	Versicherte	60.218	59.437

Einnahmen	KJ1 2016	2016 je Vers. in €	Veränder. % je Vers.
Beiträge	0,00	0,00	0,00
Gesundheitsfonds	197.296.305	3.319,42	4,18
Erstattungen, Zinsen, sonstige Einnahmen, RSA, Risikopool	1.324.113	22,28	-24,75
Einnahmen insgesamt	**198.620.418**	**3.341,70**	**3,92**

Ausgaben	KJ1 2016	2016 je Vers. in €	Veränder. % je Vers.
Leistungen			
Ärzte	34.008.931	572,18	4,37
Zahnärzte	8.740.489	147,05	2,33
Zahnersatz	2.795.798	47,04	-2,23
Arzneien	33.231.687	559,11	4,72
Heil- und Hilfsmittel	11.229.287	188,93	3,34
Krankenhäuser	62.767.260	1.056,03	2,62
Krankengeld	12.245.490	206,02	1,57
Leistungen im Ausland	444.006	7,47	-27,38
Fahrkosten	5.311.793	89,37	28,41
Kuren	878.105	14,77	0,71
Soziale Dienste/Impfungen	1.383.821	23,28	14,80
Früherkennung	1.507.015	25,35	3,64
Sonstige Hilfen	210.233	3,54	4,61
Ergänzende Leistungen zur Rehabilitation/AG-Bonus	1.386.714	23,33	5,46
Mutterschaft	2.519.034	42,38	12,26
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	4.183.046	70,38	6,13
Integrierte Versorgung	1.608.688	27,07	43,43
DMP Leistungen	53.231	0,90	-15,17
Sonstige Leistungen/AN-Bonus	1.771.018	29,80	-10,75
Summe	**186.275.644**	**3.134,00**	**4,09**
davon Prävention	5.766.612	97,02	0,72
Sonstige Aufwendungen	1.551.432	26,10	9,05
Verwaltungskosten	8.498.915	142,99	-3,86
Ausgaben insgesamt	**196.325.991**	**3.303,09**	**3,76**

Vermögensübersicht	KJ1 2016	2016 je Vers. in €	
Betriebsmittel	8.979.752	151,08	
Rücklage	16.497.000	277,55	
Verwaltungsvermögen	3.714.614	62,50	
Gesamt	**29.191.366**	**491,13**	



Monate der Zahngesundheit 2017
Professionelle Zahnreinigung für 35 Euro

Zahnvorsorge zum Vorzugspreis. Zahnersatz – nein danke. Durch kontinuierliche und gründliche Zahnpflege lässt sich Zahnersatz häufig vermeiden. Besonders sauber werden die Zähne durch eine Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Mit unserem besonderen Angebot wollen wir Sie bei Ihrer persönlichen Zahnvorsorge unterstützen.

Unser Angebot: Sie können in den Monaten September und Oktober 2017 bei den Zahnärzten der 2ten-Zahnarzt-Meinung eine Professionelle Zahnreinigung zum Vorzugspreis von 35 € in Anspruch nehmen.

Zu zweit ist es schöner: Nehmen Sie einen Partner (Ehegatte/in, Freund/in, Nachbar) Ihrer Wahl mit, der die Professionelle Zahnreinigung auch zum Vorzugspreis von 35 € bekommt. Er muss nicht bei der BKK Salzgitter, aber gesetzlich versichert sein. Bei der Terminvergabe muss der Partner Ihren Namen, die BKK Salzgitter und die Monate der Zahngesundheit nennen.

So funktioniert es:

1. Gehen Sie im Internet auf die Seite www.2te-ZahnarztMeinung.de
2. Registrieren Sie sich dort.
3. Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein.
4. Suchen Sie sich einen der sofort angezeigten Zahnärzte aus.
5. Kontaktieren Sie den Zahnarzt zur Terminvereinbarung, um die Professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

Übrigens: Die 2te-ZahnarztMeinung ist ein Auktionsportal für Zahnersatz, wodurch Sie bei Kronen, Brücken, Implantaten usw. im Schnitt 56 % Ihres Eigenanteils sparen können. Probieren Sie es aus. Sie sparen am Preis und nicht an der Qualität.

Falls Sie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie bitte:
Tel.: 0211 / 23 92 98 – 0; Fax: -20, Kaistraße 16, 40221 Düsseldorf
Mo. – Do. von 8.00 – 17.00 Uhr, Fr. von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

2te-ZahnarztMeinung
Das Auktionsportal für Zahnersatz

Den Herbst in vollen Zügen genießen: 10 Tipps für Freizeitaktivitäten

Was das Wetter betrifft, so ist der Herbst ziemlich unberechenbar. Denn manchmal verwöhnt er uns mit warmen Sonnenstrahlen, manchmal lässt er uns im nasskalten Grau frösteln. Doch egal, welches Wetter der Herbst mit sich bringt – mit diesen Freizeittipps wird es bestimmt niemandem langweilig.

1. Bewegung an der frischen Herbstluft tut gut! Egal, ob Wandern, Spazieren gehen oder Rad fahren – bei Aktivitäten im Freien lässt sich die herbstliche Natur am allerbesten erleben.

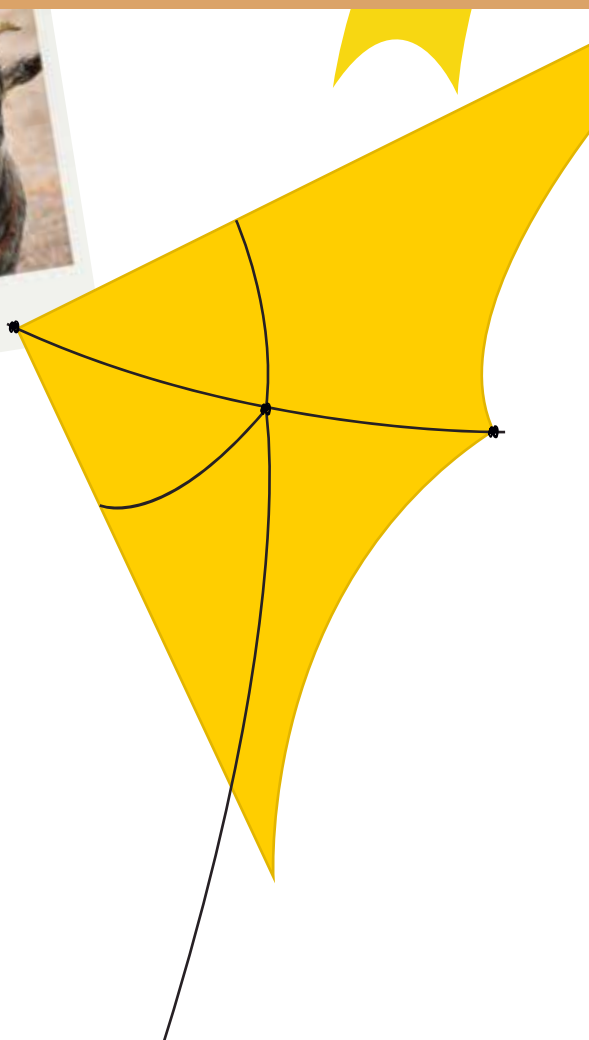
2. Der Herbst ist perfekt dafür geeignet, einen Drachen zu basteln und ihn im Herbstwind steigen zu lassen. Anleitungen für den Drachenbau gibt es im Internet zuhauf. Aber natürlich kann man sich den Drachen auch einfach im Geschäft kaufen.

3. Bei einem Besuch im herbstlichen Wildpark kann man nicht nur die Natur genießen, sondern auch wilde Tiere hautnah erleben. Manchmal dürfen einzelne Tierarten sogar gefüttert werden. Dann kommt man Rehen, Ziegen oder Schweinen ganz besonders nah.

4. Im Herbst kann man wunderbar Pilze, Esskastanien, Bucheckern, Hagebutten und bunt gefärbte Blätter sammeln. Und wenn sich das Laub in Bergen häuft, bietet sich auch eine Laubschlacht an. Dabei haben garantiert nicht nur die Kinder Spaß.

5. Wenn es draußen zu ungemütlich ist, bietet sich ein Besuch im Hallenbad an. Schwimmen ist schließlich gesund und im Hallenbad kann die ganze Familie nach Herzenslust planschen und toben.

6. Für Kinder sind Laternenumzüge ein tolles Erlebnis. Vor allem am Sankt Martinstag, am 11. November, laufen Groß und Klein oft mit selbst gebastelten Laternen durch die Straßen. Anleitungen, die zeigen, wie man eine schöne Laterne bastelt, findet man z. B. im Internet.



7. Gemeinsames Kochen macht Spaß und ist gleichzeitig ein lohnenswerter Zeitvertreib. Denn schließlich bekommt man am Ende ein leckeres Essen serviert.

8. Wenn es draußen zu kalt ist, kann man es sich natürlich auch einfach zu Hause gemütlich machen. Solche Tage laden zum gemeinsamen Basteln und Spielen ein. Auch ein gutes Buch zu lesen kann ein willkommener Zeitvertreib für nasskalte Stunden sein.

9. Einen Grund zum Feiern gibt es immer, auch im Herbst. Warum also nicht das Erntedankfest oder den Sankt Martinstag mit Freunden oder der Familie verbringen? Und wer es gerne gruselig mag, findet am 31. Oktober bestimmt auch eine passende Halloween-Party.

10. Nachts wirkt alles ein wenig düster – das gilt ganz besonders für den Wald! Deshalb sollten Naturfreunde und Gruselfans unbedingt mal eine Nachtwanderung durch den Wald unternehmen. Der Herbst bietet sich dafür besonders gut an. Denn an Herbsttagen wird es zwar früh dunkel, die Nächte sind aber teilweise noch nicht allzu kalt.

BEKANNT-MACHUNG

Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat hat Nachträge zur Satzung beschlossen, die nach Genehmigung durch das Bundesversicherungsamt zum 01.08.2017 in Kraft getreten sind.

Die Satzung der Pflegekasse wurde redaktionell angepasst. Bekanntmachungen der BKK erfolgen künftig ausschließlich im Internet unter der Homepage der BKK.

Eine Erstattung der Leistungen im Rahmen von GesundheitsPlus erfolgt zukünftig nur bei Einreichung der Rechnungen bis zum 31.03. des Folgejahres.

Die Nachträge oder die komplette Satzung können auf der Internetseite www.bkk-salzgitter.de eingesehen werden.

Haustiere – Familienmitglieder oder Bakterienschleudern?

Hund, Katze oder Hamster? Viele Familien spielen mit dem Gedanken, sich ein Haustier zuzulegen. Vor allem Kinder wünschen sich oft einen tierischen Kameraden zum Spielen und Schmusen. Doch Haustiere können Krankheiten auf ihre Besitzer übertragen. Gleichzeitig sind sie aber auch eine tolle Stärkung für das Immunsystem.

Haustiere sind oft als vollwertige Familienmitglieder anerkannt. Sie dürfen mit aufs Sofa, mit ins Bett – und sie werden ausgiebig geknuddelt und geküsst. Doch vielen Tierhaltern ist gar nicht so bewusst, dass ihre Lieblinge auch Krankheiten übertragen können. Für gesunde Menschen ist dieses Risiko zwar gering, zumindest dann, wenn die Tiere regelmäßig vom Tierarzt untersucht und gewisse Hygieneregeln eingehalten werden. Vor allem kleine Kinder, alte und kranke Menschen sowie Schwangere können sich jedoch durch Haustiere mit Viren, Bakterien, Pilzen oder Parasiten infizieren.

Tiere können Krankheiten übertragen

Theoretisch können alle Haustiere ihre Besitzer mit Krankheitserregern anstecken, dazu zählen etwa Hunde, Katzen, Vögel, Nagetiere, Reptilien und Amphibien. Hunde und Katzen können etwa Durchfallerkrankungen oder Würmer übertragen. Vor allem bei Katzen besteht das Risiko, dass sich der Besitzer mit Toxoplasmose infiziert – eine Infektionskrankheit, die in erster Linie eine Gefahr für ungeborene Kinder darstellt, weil sie bei ihnen schwere Fehlbildungen hervorrufen kann. Amphibien und Reptilien sollen für verschiedene Salmonelleninfektionen bei Tierhaltern verantwortlich sein. Übertragen werden die Erreger übrigens durch Bisse und Kratzer, wenn der Tierbesitzer mit dem Kot in Kontakt kommt oder wenn er sich von seinem Liebling über das Gesicht lecken lässt.

Nach dem Streicheln Hände waschen!

Um sich vor solchen Erregern zu schützen, sollten sich Tierhalter nach dem Körperkontakt mit dem Tier, also etwa nach dem Streicheln, gründlich die Hände waschen. Beim Reinigen von Katzentoiletten, Käfigen oder Aquarien sollten Einmal-Handschuhe getragen werden. Außerdem empfehlen Experten, Haustiere regelmäßig vom Tierarzt untersuchen zu lassen. Dann besteht für gesunde Menschen auch so gut wie keine Gefahr, sich mit Krankheiten anzustecken. Und: Mit einem gepflegten und geimpften Haustier, das sichtbar sauber ist, kann man ohne Bedenken schmusen.

Die positiven Effekte von Haustieren überwiegen

Im Übrigen – da sind sich viele Gesundheitsexperten sicher – überwiegen bei Haustieren die positiven Effekte. Denn Studien zufolge kann sich die Beziehung zu einem Tier durchaus günstig auf die Gesundheit auswirken. So gelten Herzen, Schmusen und Spaß mit dem Tier als echte „Immunsystem-Booster". Außerdem haben Kinder, die mit einem Hund im Haushalt aufwachsen, ein geringeres Risiko, Allergien und Atemwegserkrankungen wie Asthma zu entwickeln. Hinzu kommt beispielsweise die vermehrte Bewegung beim Gassigehen mit dem Familienhund.

Haustiere spielen aber nicht nur bei der körperlichen Gesundheit eine Rolle. Sie haben auch einen positiven Einfluss auf die menschliche Psyche und machen die Menschen resistenter gegen Stress. Denn ein Haustier vermindert den Blutdruckanstieg in Stresssituationen. Außerdem werden durch Haustiere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte reduziert. Und dadurch sinkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Insgesamt lässt sich also sagen: Auch, wenn Haustiere ein paar Bakterien in die Wohnung schleppen, sind sie trotzdem eine tolle – und überwiegend gesunde – Bereicherung für die ganze Familie.

Herbstgemüse Kürbis: was man alles damit machen kann

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Doch aus Kürbissen kann man nicht nur Laternen schnitzen oder eine leckere Suppe zaubern. Auch für Marmelade, Lasagne oder als Deko-Element ist das Herbstgemüse wunderbar geeignet.

Kein Herbst ohne Kürbisgerichte! Der Klassiker ist sicherlich die Kürbissuppe. Doch aus Kürbis kann man noch viele weitere leckere Dinge zaubern – zum Beispiel Brot, Marmelade, Pommes oder Pudding. Und warum nicht einmal das Hackfleisch in der Lasagne durch Kürbis ersetzen? Rezepte für solche Gerichte gibt es im Internet zuhauf. Und sogar aus den Kürbiskernen kann man etwas machen: Aus ihnen wird zum Beispiel Kernöl gewonnen. In gerösteter Form eignen sie sich außerdem als Zutat für Müsli, Brot oder zum Knabbern. Zu den beliebtesten Speisekürbissen zählen die Sorten Hokkaido, Butternuss, Muskat, Roter Zentner oder Langer von Neapel.

Deko-Ideen aus Kürbis

Doch Kürbisse machen sich nicht nur auf dem Teller gut. Sie sind auch ein tolles Deko-Element – und zwar nicht nur, wenn sie in Form eines Kürbisgesichts als Laterne herhalten. Einen halbierten Kürbis kann man zum Beispiel mit Vogelbeeren- und Knallerbsenzweigen, Zapfen, Beeren oder Kastanien füllen. Das macht sich wunderbar als Tisch- oder Kommodendekoration. Auch als Vasenersatz für ein Blumenarrangement oder einen Strauß sind Kürbisse perfekt geeignet. Und sogar als Kerzenständer lassen sich Kürbisse verwenden. Einfach ein für die Kerze passendes Loch in den Kürbis schneiden, Kerze reinstellen – fertig.

Ein Kranz aus Zweigen und Moos kann ebenfalls mit kleinen Kürbissen und Zierfrüchten bestückt werden. Auch das macht sich toll als Deko für Tisch oder Kommode. Wer möchte, kann an dem Kranz zusätzlich Kerzen befestigen. Wer sein eigenes Windlicht basteln will, höhlt einfach einen Kürbis aus und schnitzt kleine Öffnungen in die Wände. Fertig ist das ganz individuelle Herbstlicht. Wenn die Familie oder Freunde zum Essen kommen, kann auch der Esstisch mit Kürbissen dekoriert werden. Das sieht besonders schön aus, wenn man ein Tischtuch und Servietten wählt, die farblich gut zu den Kürbissen passen.

Tierfiguren aus Kürbis

Aus Kürbissen lassen sich auch verschiedenste Figuren zaubern, zum Beispiel schwarze Katzen. Dazu malt man den Kürbis einfach ganz schwarz an, am besten in mehreren Schichten. Dann schnitzt man zwei Schlitze an diejenigen Stellen des Kürbisses, an denen die Ohren der Katze später sitzen sollen. Anschließend werden zwei pfeilförmige Ohren aus einem Blatt Bastelschaum ausgeschnitten und mit Heißkleber in die beiden Schlitze geklebt. Mit weißem Marker lassen sich Katzenaugen auf den Kürbis zeichnen. Ein Dreieck aus Filz dient als Nase, drei halbe Pfeifenreiniger als Schnurrhaare. Zum Befestigen trägt man einfach einen Klecks Heißkleber in der Mitte des dreieckigen Filzstücks auf und klebt es unter die Augen. Die Pfeifenreiniger werden unter dem Stück Filz mit Heißkleber befestigt. Fertig ist die Kürbis-Katze.

„Die wichtigsten inneren Organe des Menschen", Teil 2:

Luft fürs Leben: Die Lunge

Der Mensch braucht Luft zum Atmen. Luft in Form von Sauerstoff. Denn ohne Sauerstoff könnte der Mensch nicht überleben. Für die regelmäßige Aufnahme von Sauerstoff ist die Lunge zuständig. Damit ist die Lunge eines der großen lebenswichtigen Organe des Menschen, das zu enormen Leistungen fähig ist.

Ein Erwachsener atmet pro Minute etwa zehn- bis 15 mal ein und aus. Bei jedem ruhigen Atemzug wird gut ein halber Liter Luft eingeatmet. Pro Minute ergibt das etwa sechs bis neun Liter Luft, die wir in unsere Lungen befördern. Bei körperlicher Arbeit oder Sport wird die Atmung schneller und tiefer. Dadurch steigt die Luftmenge enorm an und wir atmen zwischen 50 und 100 Litern Luft pro Minute ein. Dass der menschliche Körper dazu überhaupt fähig ist, verdankt er der Lunge. Denn sie ist das für die Atmung zuständige Organ.

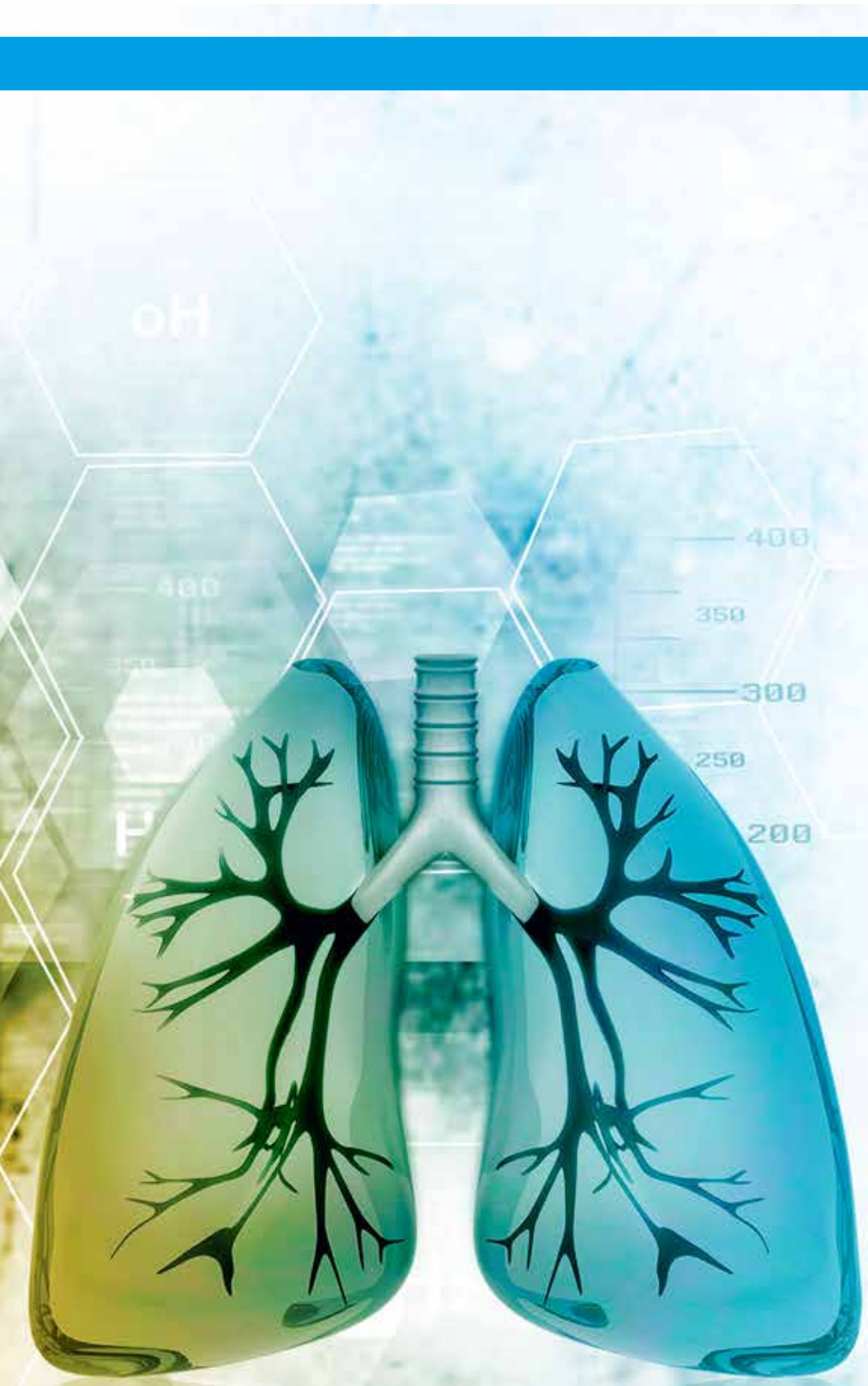
Wie ist die Lunge aufgebaut?

Die Lunge befindet sich im oberen Brustkorb, gut geschützt von den Rippen, und besteht aus zwei kegelförmigen Teilen, dem linken und dem rechten Lungenflügel. Weil auf der linken Körperseite das Herz liegt, das einen gewissen Platz benötigt, ist der linke Lungenflügel etwas kleiner als der rechte. Der Aufbau der Lunge erinnert an einen Baum, der auf dem Kopf steht: Den Stamm bildet die Luftröhre (Trachea), von der rechts und links zu den beiden Lungenflügeln zwei „Äste" abzweigen, die Hauptbronchien. Diese Hauptbronchien verästeln sich immer weiter zu Bronchien und Bronchialen und münden schließlich in winzige, luftgefüllte Bläschen, die Lungenbläschen (Alveolen).

Die Lunge ist von einer dünnen Haut überzogen, dem Lungenfell. Das Innere des Brustkorbs verfügt ebenfalls über eine solche Haut, die Rippenfell genannt wird. Zwischen Lungen- und Rippenfell befindet sich ein Flüssigkeitsfilm, der das reibungslose gegeneinander Gleiten von Lunge und Brustkorb ermöglicht.

Wie funktioniert der Lungenkreislauf?

Beim Einatmen gelangt Sauerstoff (O_2) in die Luftröhre und in die Hauptbronchien. Diese Luft wird in den Bronchien weiter verteilt, gleichzeitig werden hier Fremdkörper und Krankheitserreger abgefangen. Diese bleiben an einem zähen Schleim haften, den die Schleimhaut der Bronchien produziert. In den Lungenbläschen, den Alveolen, findet schließlich der eigentliche Gasaustausch statt: Eine gesunde Lunge enthält circa 300 Millionen Lungenbläschen. Diese sind von feinen Blutgefäßen (Kapillaren) umschlossen. Durch die dünne Hülle der Alveolen gelangt der Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft in die Blutgefäße. Diesen Vor-



gang bezeichnet man als Diffusion. Über den Blutkreislauf wird der Sauerstoff dann im ganzen Körper verteilt und erreicht jede Körperzelle.

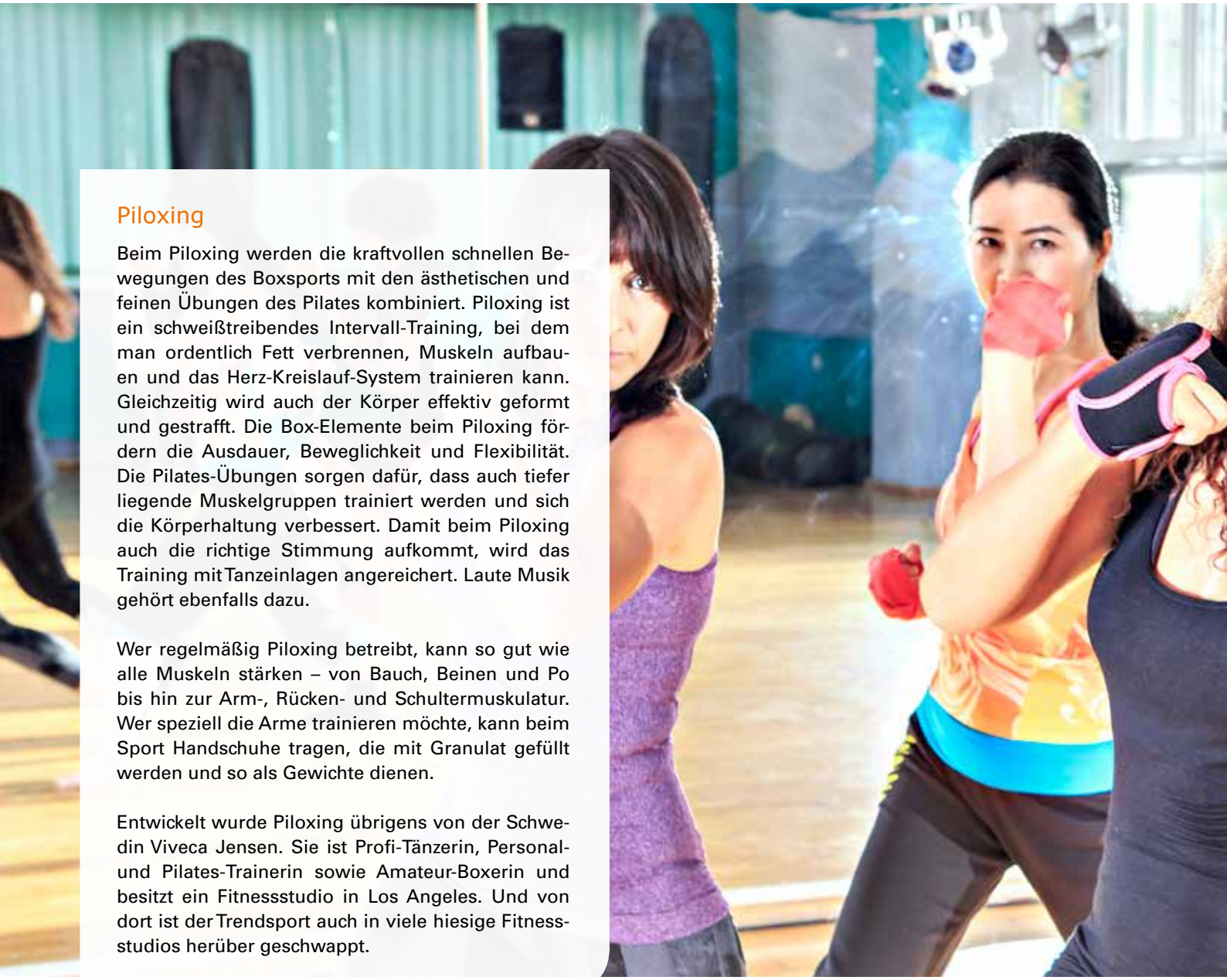
Während das Blut Sauerstoff aufnimmt, gibt es auch Kohlendioxid (CO_2) ab. Kohlendioxid entsteht als Abfallprodukt des Zellstoffwechsels und wird beim Ausatmen ganz automatisch entsorgt. CO_2 nimmt den umgekehrten Weg wie der Sauerstoff: Aus dem Blut wird es durch die Wände der Lungenbläschen und die Atemwege ins Freie befördert.

Was passiert bei der Atmung?

Für das Einatmen müssen einzelne Muskeln aktiv arbeiten. Vor allem das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln, aber auch die Brust- und Rückenmuskeln sind hierbei gefragt. Denn sie bewirken, dass sich der Brustkorb weitet und sich die Lunge entfalten kann. Beim Ausatmen dürfen sich die Atemmuskeln entspannen. Der Brustkorb verengt sich wieder, die Luft wird aus der Lunge herausgepresst. Trotz der enormen Leistungen, die der Körper beim Atmen vollbringt, läuft die Atmung völlig unbewusst ab. Man muss sich also nicht darauf konzentrieren. Ein gesunder Körper übernimmt das ganz automatisch – und zwar das ganze Leben lang.

Sportarten im Trend: Piloxing und PHIIT

Von Piloxing und PHIIT haben Sie noch nie etwas gehört? Damit sind Sie vermutlich nicht alleine. Denn beides sind noch relativ neue Trendsportarten. Piloxing und PHIIT haben jedoch eines gemeinsam: Beide kombinieren Elemente des Pilates mit anderen Sportarten – für größtmögliche Fitnesserfolge.



Piloxing

Beim Piloxing werden die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxsports mit den ästhetischen und feinen Übungen des Pilates kombiniert. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, bei dem man ordentlich Fett verbrennen, Muskeln aufbauen und das Herz-Kreislauf-System trainieren kann. Gleichzeitig wird auch der Körper effektiv geformt und gestrafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität. Die Pilates-Übungen sorgen dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen trainiert werden und sich die Körperhaltung verbessert. Damit beim Piloxing auch die richtige Stimmung aufkommt, wird das Training mit Tanzeinlagen angereichert. Laute Musik gehört ebenfalls dazu.

Wer regelmäßig Piloxing betreibt, kann so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beinen und Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur. Wer speziell die Arme trainieren möchte, kann beim Sport Handschuhe tragen, die mit Granulat gefüllt werden und so als Gewichte dienen.

Entwickelt wurde Piloxing übrigens von der Schwedin Viveca Jensen. Sie ist Profi-Tänzerin, Personal- und Pilates-Trainerin sowie Amateur-Boxerin und besitzt ein Fitnessstudio in Los Angeles. Und von dort ist der Trendsport auch in viele hiesige Fitnessstudios herüber geschwappt.

PHIIT

Wem Pilates bisher zu langweilig war, für den könnte vielleicht PHIIT die geeignete Sportart sein. Denn dabei kommt man garantiert ins Schwitzen. Beim Pilates High Intensity Interval Training – kurz PHIIT – handelt es sich um ein Workout, das klassisches Pilates-Training mit dem High Intensity Interval Training (HIIT) kombiniert.

Beim HIIT folgen kurze, aber sehr intensive Trainingsintervalle auf lockere Regenerationsphasen – beispielsweise beim Joggen, auf dem Spinning Rad oder auf dem Crosstrainer. Durch die starke Belastung in den intensiven Teilen wird neue Muskelmasse gebildet, gleichzeitig werden die vorhandenen Muskeln gekräftigt. Außerdem sorgt das Training für mehr Ausdauer und eine maximale Fettverbrennung.

Das gilt auch für das PHIIT: Auch hier trainiert man normalerweise 60 Sekunden lang sehr intensiv und wechselt dann für 75 Sekunden in ein moderates Tempo. Gerade beim intensiven Teil ist es ganz wichtig, dass die Übungen stets sauber ausgeführt werden. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

Was die Kombination aus Pilates und HIIT bringt? Pilates ist perfekt geeignet für Personen mit einer schwachen Rumpfmuskulatur, die an Gelenkproblemen und Rückenschmerzen leiden. Beim Pilates wird der Körper schonend trainiert und gestrafft. Daher ist das Workout für Menschen jeden Alters geeignet. Das zweite Element des PHIIT, das High Intensity Interval Training, kurbelt die Fettverbrennung an, jagt aber gleichzeitig den Puls sehr schnell in die Höhe. Das ist zwar ein echter Kalorienkiller, Untrainierte sollten hier aber langsam einsteigen. Da die Belastung für den Körper ziemlich hoch ist, raten Experten, maximal zwei- bis dreimal pro Woche für 15 bis 30 Minuten nach dem Prinzip des High Intensity Interval Training zu trainieren. Doch wer sich für PHIIT entscheidet, kann sich auch bald über Erfolgserlebnisse freuen. Denn das Ergebnis ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur die Muskeln definiert werden, sondern der Puls und damit die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen.

Surfen, Zocken und Co.: Tipps für die Mediennutzung bei Kindern

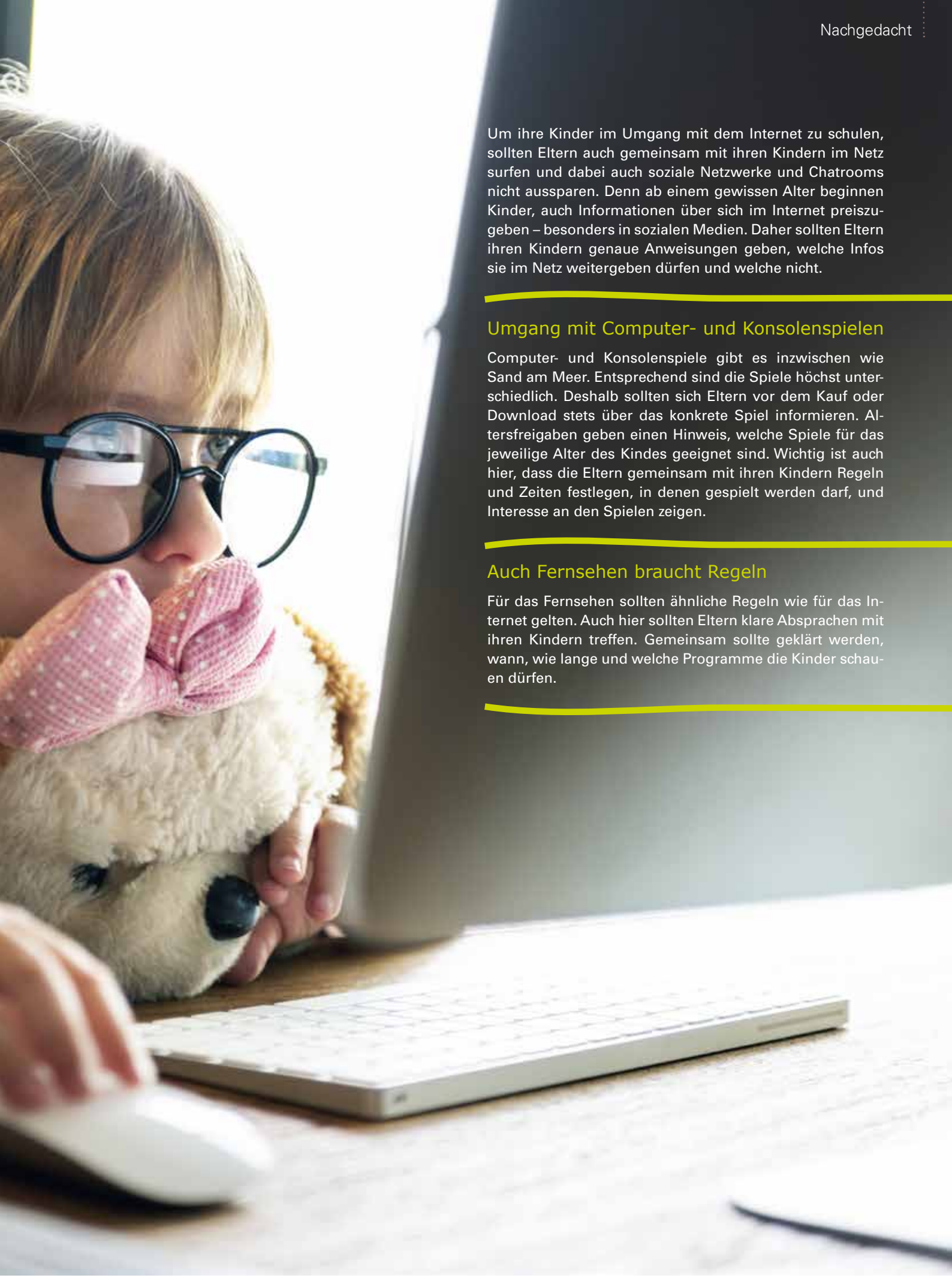
Internet, Smartphones, Computer- und Konsolenspiele sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit verschiedenen Medien auf und lernen sie zu nutzen. Doch der Medienkonsum birgt auch gewisse Gefahren. Deshalb sollten Eltern ein paar wichtige Dinge beachten.

Wenn Kinder zu viel fernsehen, zocken oder im Internet surfen, bewegen sie sich weniger. Sie können sich schlechter konzentrieren und laufen Gefahr zu vereinsamen. Doch das Internet birgt auch noch ganz andere Risiken: Hier können Kinder in Kontakt mit Gewalt, Pornographie oder mit Pädophilen kommen. Daher sollten Eltern sinnvolle Regelungen für den Medienkonsum ihrer Kinder finden.

Experten empfehlen Eltern, mit ihren Kindern feste Zeiten zu vereinbaren, die diese am Computer verbringen dürfen. Die Initiative „Schau hin!“ rät dazu, Kindern bis sieben Jahre bis zu 30 Minuten täglich am Computer zu erlauben. Im Alter von acht bis neun Jahren können es bis zu 45 Minuten sein, bei Zehn- bis Elfjährigen bis zu 60 Minuten. Bei Kindern im Alter von zwölf bis 13 Jahren empfiehlt die Initiative eine Computernutzung von 75 Minuten täglich.

Kinder brauchen Anleitung

Außerdem sollten Eltern im Auge behalten, womit sich ihre Kinder im Internet beschäftigen. Zwar können durch Sicherheitsvoreinstellungen und Filter am Rechner unseriöse Seiten gesperrt werden. Doch vor allem Jugendliche lernen schnell, solche Barrieren zu umgehen. Deshalb ist es sinnvoll, Kindern so früh wie möglich einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet zu vermitteln. Dazu sollten Eltern ihre Kinder frühzeitig über die Gefahren des Internets aufklären und sie auf gefährliche und unseriöse Seiten hinweisen. Denn nur, wenn Kinder um die Bedrohungen des Internets wissen, können sie diese auch erkennen und ihre Eltern rechtzeitig informieren.



Um ihre Kinder im Umgang mit dem Internet zu schulen, sollten Eltern auch gemeinsam mit ihren Kindern im Netz surfen und dabei auch soziale Netzwerke und Chatrooms nicht aussparen. Denn ab einem gewissen Alter beginnen Kinder, auch Informationen über sich im Internet preiszugeben – besonders in sozialen Medien. Daher sollten Eltern ihren Kindern genaue Anweisungen geben, welche Infos sie im Netz weitergeben dürfen und welche nicht.

Umgang mit Computer- und Konsolenspielen

Computer- und Konsolenspiele gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Entsprechend sind die Spiele höchst unterschiedlich. Deshalb sollten sich Eltern vor dem Kauf oder Download stets über das konkrete Spiel informieren. Altersfreigaben geben einen Hinweis, welche Spiele für das jeweilige Alter des Kindes geeignet sind. Wichtig ist auch hier, dass die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Regeln und Zeiten festlegen, in denen gespielt werden darf, und Interesse an den Spielen zeigen.

Auch Fernsehen braucht Regeln

Für das Fernsehen sollten ähnliche Regeln wie für das Internet gelten. Auch hier sollten Eltern klare Absprachen mit ihren Kindern treffen. Gemeinsam sollte geklärt werden, wann, wie lange und welche Programme die Kinder schauen dürfen.

Gesund durch den Herbst: So beugen Sie Erkältungen vor

Wenn der Herbst graues und nasskaltes Wetter mit sich bringt, dann lässt auch sie oft nicht lange auf sich warten: die Erkältung. Zwei bis vier Infekte pro Jahr sind bei Erwachsenen ganz normal. Kinder können innerhalb von zwölf Monaten sogar acht bis zehn Mal von Husten, Schnupfen, Hals- und Gliederschmerzen geplagt werden. Doch wer sich die folgenden Tipps zu Herzen nimmt, kann das Risiko einer Erkältung auf ein Minimum reduzieren.

1. Häufig Hände waschen und Händeschütteln vermeiden. Denn die meisten Viren und Bakterien werden über die Hände übertragen. Auch wenn man unterwegs Handschuhe trägt und sich damit nicht ins Gesicht fasst, reduziert man sein Ansteckungsrisiko enorm.

2. Abstand halten! Menschenansammlungen wie z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln sollte man möglichst meiden. Und wenn der Nebenmann niest oder hustet, sollte man sich dezent zur Seite drehen.

3. Die Kleidung sollte dem Wetter und den Temperaturen angemessen sein. Am besten zieht man sich nach dem „Zwiebelprinzip", also in mehreren Schichten, an, damit man bei Bedarf einzelne Kleidungsstücke ablegen kann.

4. Bewegung an der frischen Luft ist wichtig. Auch wenn es draußen kühl ist, sollte man täglich mindestens 30 Minuten lang nach draußen gehen.

5. Wie sonst auch, ist in der Erkältungszeit eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu empfehlen. Besonders Vitamin C und Zink spielen bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle.

6. Fußbäder führen dem Körper Wärme zu. Wechselduschen helfen ihm, sich an Kälte zu gewöhnen. Das steigert die Abwehrkräfte.

7. Viel trinken! Am besten nimmt man Wasser und andere zuckerfreie Getränke zu sich. Tees wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee regen das Immunsystem an.

8. Ausreichend lüften! Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfälliger für Krankheitserreger. Deshalb sollte man regelmäßig stoßlüften. Denn durch den Luftaustausch werden auch Erkältungsviren, die sich in der Luft anreichern, nach draußen befördert.

9. Ruhe und Entspannung sind wichtig für den Körper. Deshalb sollte man ausreichend schlafen. Stress raubt dem Körper viel Kraft und schwächt so das Immunsystem. Daher sollte man Stressfaktoren so weit wie möglich reduzieren.

10. Auch Sport und Bewegung steigern die Immunabwehr. Sex hilft übrigens ebenfalls dabei Erkältungen vorzubeugen. Experten empfehlen ihn mindestens zweimal pro Woche. So können die Abwehrkräfte angeblich um stolze 30 Prozent gesteigert werden.

Zoltán Koplányi
Meisterkoch

flying cooking enterprise

Herbstmenü

Rote Beete mit Ziegenfrischkäse

*****

Putengeschnetzeltes mit Kürbis, Lauch und Bananen

*****

Zitronen-Ingwerquarkcreme mit Heidelbeeren

Rote Beete mit Ziegenfrischkäse

4	Rote Beete, gekocht und geschält
160 g	Ziegenfrischkäse
1/2 Bund	Thymian
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
1 EL	Kürbiskernöl
3 EL	Sonnenblumenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Thymianblätter hacken, mit dem Ziegenfrischkäse vermengen. Rote Beete in feine Scheiben (ca. 0,5 cm) schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl einfetten. Die Rote-Beete-Taler auf einer Seite mit der Thymian-Ziegenfrischkäsemischung bestreichen und jeweils drei Scheiben mit der Frischkäsemasse nach oben aufeinander legen. Fertige Türmchen in die Auflaufform setzen. Für 10 bis 15 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit Balsamico, Salz und Pfeffer mit dem Kürbis- und Sonnenblumenöl verrühren. Zuletzt die fertigen Vorspeisen auf Teller drapieren und mit der Vinaigrette beträufeln.

*****

Putengeschnetzeltes mit Kürbis, Lauch und Bananen

700 g	Putenbrustfilet(s)
700 g	Kürbisfleisch
1 Stange	Lauch
2	Bananen
4 EL	Öl
200 ml	Hühnerbrühe
150 g	Sauerrahm
4 EL	Preiselbeeren
	Salz
	Pfeffer
	Curry

Zubereitung:

Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch waschen, längs aufschneiden und in feine Ringe schneiden. Putenbrustfilets fein schnetzeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bananen in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenfleisch rundherum scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Lauch und Kürbis in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten lassen. Sauerrahm, Putenfleisch und Bananenscheiben zum Gemüse geben, gründlich umrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Geschnetzeltes auf Tellern anrichten und mit je einem Löffel Preiselbeeren garnieren. Als Beilage passt am besten Reis.

*****

Zitronen-Ingwerquarkcreme mit Heidelbeeren

500 g	Speisequark
100 ml	Schlagsahne
1	Zitrone
1 Packung	Vanillezucker
2 TL	Honig
2 TL	Ingwerpulver
1 Blatt	Gelatine
100 g	Heidelbeeren TK

Zubereitung:

Zitrone ausdrücken und mit Vanille, Honig und Ingwerpulver in einem kleinen Topf erwärmen. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, dann in der warmen Zitrone auflösen.

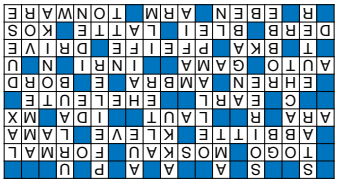
Quark in eine Schüssel geben. Warme Zitrone nach und nach zum Quark geben, gut verrühren bis die gesamte Creme abgekühlt ist. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, bis eine glatte Creme daraus geworden ist.

Creme in Förmchen füllen und 1 Stunde kalt stellen. Die Creme auf Teller geben und mit den Heidelbeeren oder Früchte der Saison servieren.

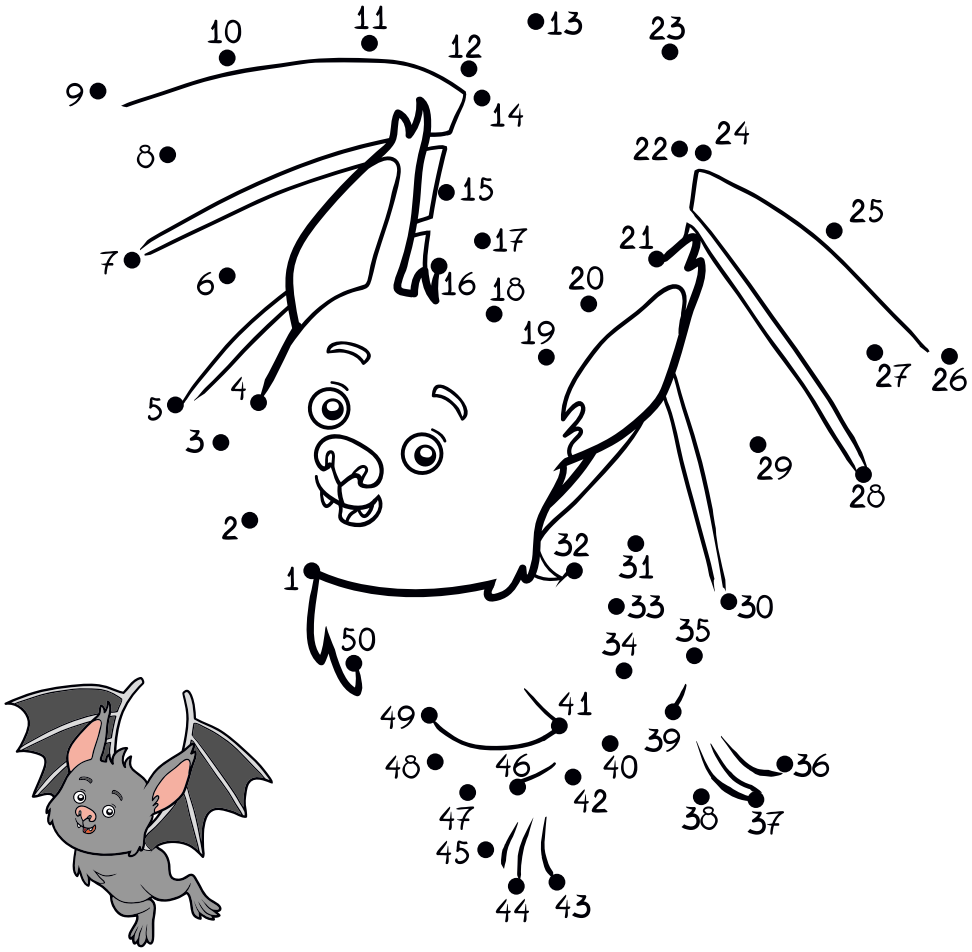
Beweisen Sie Köpfchen!

gefeierter Künstler		Aufmerksamkeit, Vorsicht	Abendgesellschaft		Dienststelle; Behörde		Petroleumleuchte	Stromspeicher (Kzw.)		Summe der Lebensjahre		feuchter Wiesengrund		Baustütze		Ferien	Singvogel	schlaff, nachlässig
Staat in Westafrika					russische Hauptstadt							äußerlich						
Wunsch nach Verzeihung				6				Stadt am Niederrhein, in NRW		3				höckerloses Kamel			1	
			engl. Adelstitel: Graf		Prahlerei	weithin hörbar					größte Hafenstadt Israels	Gebirge auf Kreta				Grundton einer Tonart		
langschwänziger Papagei	tierisches Milchorgan		Meeressäugetier					Geheimbund auf Sizilien	verheiratetes Paar				7					Ausspritzmundstück
achten, anerkennen		5				kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft						freundlich		Bücher-, Wandbrett				
				portugiesischer Seefahrer (Vasco da)					Fluss durch Weimar	Kreuzesinschrift					altrömische Monatstage		früher als	
Kraftfahrzeug, Wagen		Abk. für Bundeskriminalamt				Orgelteil					8		Treibschlag (Golf, Tennis)					
	9			Schwermetall				4	lange, flache Holzleiste						griechische Sporadeninsel			
rau, grob		hügelfrei, flach					mittellos; bedauernswert				Keramik					2		

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Viel Spaß beim Malen!



Kleine Helfer – App-solut smart

Bring! Der Einkaufszettel fürs Smartphone

Bring! ist eine kostenlose App für Android-Mobiltelefone und iPhones, die dem Nutzer einen digitalen Einkaufszettel anbietet. Damit kann man nicht nur notieren, welche Produkte man braucht, man kann auch Mengenangaben eingeben. Dabei kann man mehrere Einkaufslisten anlegen und Familienmitglieder, Freunde oder Mitbewohner zu den Einkaufslisten einladen. Während des Einkaufs tippt man Artikel, die bereits im Einkaufswagen liegen, einfach an. Und schon verschwinden sie vom Einkaufszettel. Außerdem bietet die App ein ansprechendes Design und unterstützt den Nutzer bei der Suche nach einzelnen Produkten.

Pixlr: Bildbearbeitung ganz einfach

Wer will seine Fotos nicht manchmal verschönern oder etwas aufpeppen. Mit der Bildbearbeitungs-App Pixlr für Android-Geräte und iPhones geht das sogar ganz intuitiv. Mit der App lassen sich Bilder bearbeiten oder mit einem Effekt beziehungsweise einer Schrift versehen. Der Nutzer hat bei Pixlr viele Einstellungsmöglichkeiten und diverse Filter und Effekte zur Hand – von Belichtungseinstellungen bis hin zu bestimmten Formen und Stimmungen. Damit kann man einfach mehr aus seinen Fotos rausholen. Und das völlig kostenlos.

Die kleine Raupe Nimmersatt: Bilderbuch-App für Kinder

Wer kennt sie nicht, die kleine Raupe Nimmersatt. Jetzt gibt es das beliebte Kinderbuch auch als App. „Die kleine Raupe Nimmersatt und ihre Freunde“ bietet Sachinformationen zum Vor- und Selberlesen. Dabei lernen Kinder beispielsweise die Fressvorlieben der Raupe kennen oder erfahren mehr über das Wachstum von Pflanzen. Außerdem beinhaltet die App kleine Spiele, bei denen die Raupe zum Beispiel per Drag and Drop mit bestimmten Obstsorten gefüttert werden muss. Dabei muss man natürlich genau aufpassen, was und wieviel man der Raupe zum Fressen gibt. Denn bei zu viel Obst oder dem häufigen Verzehr von Schokoladentörtchen bekommt die Raupe Bauchschmerzen. Die App gibt es fürs iPhone und für Android-Geräte. Sie kostet 3,99 Euro und wurde von der Stiftung Lesen als empfehlenswerte Kinderbuch-App ausgewählt.

dict.cc: Immer die richtigen Worte finden

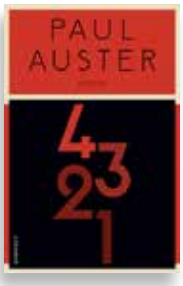
Ein Wörterbuch für unterwegs – das bietet die dict.cc App, mit der man das gleichnamige Online-Wörterbuch mobil und offline nutzen kann. Dazu müssen lediglich beim ersten Start der App die gewünschten Sprachen heruntergeladen werden. Und davon beherrscht die App immerhin 51 Stück, darunter natürlich Englisch, Französisch und Spanisch. Von dict.cc kann man sich nicht nur einzelne Vokabeln, sondern auch Wortgruppen, ganze Sätze oder Redewendungen übersetzen lassen. Wer gerne auf Werbung verzichtet, kann sich für etwa drei Euro die Pro-Version besorgen. Diese beinhaltet zusätzlich einen Vokabel-Trainer. Die App gibt’s fürs iPhone und für Android-Geräte.

Bunte Buchtipps für den Herbst

Petra Hülsmann
Das Leben fällt, wohin es will
Roman, Bastei Lübbe

Party, Spaß und Freiheit sind für Marie das Wichtigste. Sie liebt ihr sorgenfreies Dasein. Das ändert sich jedoch schlagartig, als ihre Schwester Christine schwer erkrankt und sie darum bittet, sich während der Behandlung um ihre Kinder zu kümmern. Und nicht nur das. Marie soll auch noch Christines Job in einer Werft für Segelboote übernehmen. Darauf hat Marie überhaupt keinen Bock, und auf ihren neuen „Chef", den spießigen Daniel, erst recht nicht. Während sie von einem Chaos ins nächste stolpert, wird ihr jedoch klar, dass es Dinge im Leben gibt, für die es sich zu kämpfen lohnt. Und dass manches einen ausgerechnet dann erwischt, wenn man es am wenigsten erwartet.

Paul Auster
4 3 2 1
Roman, Rowohlt

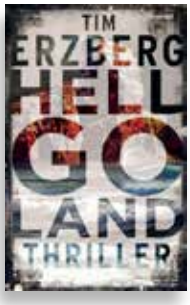


Mit „4 3 2 1" legt Paul Auster, der bekannte amerikanische Bestsellerautor, sein bisher umfangreichstes Werk vor: die vierfach unterschiedlich erzählte Geschichte eines jungen Amerikaners in den fünfziger und sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts. Dabei durchlebt Archibald Ferguson, von allen nur Archie genannt, vier Variationen eines Lebens. Und alle vier sind vollgepackt mit Abenteuern, Liebe, Lebenskämpfen und einem unberechenbaren Schicksal. „4 3 2 1" ist ein faszinierendes Gedankenspiel, ein Epos voller Politik, Zeitgeschichte, Liebe, Leidenschaft und dem wechselvollen Spiel des Zufalls.

Sabrina Kyrell
Mauern um dein Herz
Roman

Es gibt nur eine einzige Frau in Rom, die nichts mit dem attraktiven Junggesellen Ricardo di Cataldi zu tun haben will: Gina, Schauspielerin und Diplomatentochter. Ginas beste Freundin, die amerikanische Musical-Sängerin Jenny, kommt Gina in Rom besuchen – und lernt den gut aussehenden Ricardo kennen. Er kultiviert geradezu seinen Ruf des zynischen, rücksichtslosen Playboys. Doch Jenny weigert sich, die schlechte Meinung ihrer Freundin und der gesamten restlichen Welt über Ricardo zu übernehmen. Das bringt die Freundschaft zu Gina gefährlich ins Wanken. Und längst vergessene Ereignisse drohen die Gegenwart und Zukunft der Menschen in Jennys Umgebung zu zerstören.

Tim Erzberg
Helgoland
Thriller, HarperCollins



Helgoland ist wegen eines Sturms tagelang vom Festland abgeschnitten. Und ausgerechnet hier spielt sich der erste Fall der jungen Polizistin Anna Krüger ab. In ihrer Post findet sie einen abgetrennten Daumen. Wenig später schickt ihr jemand ein Einweckglas voller Blut. Aber wer treibt diese Spielchen mit Anna, die nur auf die Insel ihrer Kindheit zurückgekehrt ist, um ein Trauma hinter sich zu lassen? Mit „Helgoland" hat der Autor Tim Erzberg ein düsteres, beklemmendes Kammerspiel geschaffen, das lange rätselhaft bleibt.

IN

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

BKK SALZGITTER
gesund + fit im Betrieb