

IN

# Punkt **Gesundheit**



Das Magazin der BKK Salzgitter



Wichtige Meldung:  
Neue Briefpost-  
anschrift S. 4



Der perfekte Start ins  
Berufsleben  
S. 5



Achtung Betrugsversuche  
mittels Schockanruf  
S. 7





## TO DO LISTE HERBST

- Reifenprofiltiefe überprüfen
- Batterie testen
- Frostschutz im Kühlsystem prüfen
- Scheiben gründlich reinigen
- Scheibenwischer kontrollieren
- Scheibenwaschanlage überprüfen
- Winterzubehör wie Eiskratzer und Enteiser bereitlegen
- Lufteinlass und Wasserablauf kontrollieren
- Beleuchtung prüfen
- Türdichtungen pflegen
- Lack pflegen

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

Herausgeber:  
BKK Salzgitter  
Thiestr. 15  
38226 Salzgitter  
Tel. 05341 405-700

Redaktion und Lektorat:  
Caroline Friedmann  
Petra Simon

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
[www.gmg.de](http://www.gmg.de)

Bildnachweis:  
[shutterstock.com](http://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](mailto:mail@kkf-verlag.de)  
[www.kkf-verlag.de](http://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](mailto: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	
<b>Wichtige Meldung: Neue Briefpostanschrift</b>	4	Intern
<b>Der perfekte Start ins Berufsleben</b>	5	Intern
<b>BKK Salzgitter Jahresergebnis 2021</b>	6	Intern
<b>Achtung Betrugsversuche mittels Schockanruf</b>	7	Intern
<b>Krankheitserreger? Nein, danke!</b>	8	Gesundheit
<b>Gutes Essen, schlechtes Essen: Der Nutri-Score</b>	10	Ernährung
<b>Von wegen Spaß!</b>	12	Familie
<b>Freizeit-Tipps für einen aktiven Herbst</b>	14	Service
<b>Kleidertausch statt Shopping-Rausch</b>	15	Umwelt
<b>Tipps für eine glückliche Beziehung</b>	16	Partnerschaft
<b>Downshifting: Weniger Arbeit, mehr Leben</b>	17	Job
<b>Bloß kein Stress!</b>	18	Gesundheit
<b>Herbstmenü</b>	19	Rezept
<b>Rätsel</b>	21	Rätsel
<b>Herbstlaub – schützende Farbpracht</b>	22	Service
<b>Schon gewusst?</b>	23	Wissen



# \*\*\*\*\* Wichtige Meldung \*\*\*\*\*



## Neue Briefpostanschrift

Ab **01.10.2022** senden Sie bitte Ihre Briefe an unsere neue Briefpostadresse.  
Diese lautet kurz und knapp

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

So ist garantiert, dass Ihre Anliegen schnellstmöglich bearbeitet werden.



## Übrigens:

### Über unser **Online-Kundencenter** *meine BKK Salzgitter*

- versenden wir Briefe und unser Kundenmagazin digital und umweltschonend an Sie
- sparen Sie Porto, indem Sie Ihre Bonusbelege oder uns Rechnungen für besondere Leistungen wie professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie papierlos zusenden
- sind wir immer erreichbar
- können Sie sicher und bequem Kontakt mit uns aufnehmen

Infos, weitere Vorteile und Registrierung unter  
**[www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter](http://www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter)**.

# Der perfekte Start ins Berufsleben



Mit unserer Aktion „Perfekter Berufsstart“ sprechen wir jedes Jahr potentielle Schulabgänger an.

Wer sich nach der Schulzeit für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden hat, ist bis 25 weiter über die Familie bei uns kostenlos mitversichert.

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine eigene Krankenversicherung. Klar, bleibt man da bei uns versichert und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal, bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, ob in einem unserer BKK-Unternehmen wie dem Salzgitter-Konzern, ALSTOM, FELS oder auch außerhalb, selbst Mitglied der BKK Salzgitter werden geht ganz einfach online [www.bkk-salzgitter.de/mitgliedwerden](http://www.bkk-salzgitter.de/mitgliedwerden).

Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 Sportgutscheine verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

**Marvin Schreyer**  
**Anneke Bouwer**  
**Fabio Elias Ren**  
**Sofia Nafsika Starkas**  
**Leon Ihle**  
**Julia Spengler**  
**Annika Peters**  
**Marcel Gahlich**  
**Laura Lehne**  
**Mats Eric Brinkmann**

Allen Teilnehmern vielen Dank.

## BKK Salzgitter Jahresergebnis 2021

### I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Anzahl Vorjahr 2020	Anzahl Berichtsjahr 2021	Veränderungsrate gegenüber Vorjahr
Mitglieder	45.415	45.251	-0,36 %
Versicherte	58.085	57.630	-0,78 %

### II. Einnahmen 2021

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	222.720.751,61	3.864,67	6,31 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	14.573.711,44	252,88	33,80 %
sonstige Einnahmen	1.088.495,23	18,89	-21,47 %
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>238.382.958,28</b>	<b>4.136,44</b>	<b>7,48 %</b>

### III. Ausgaben 2021

Ausgabenblöcke	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Ärztliche Behandlung	37.857.868,43	656,91	3,37 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	9.269.486,19	160,84	-3,33 %
Zahnersatz	3.437.644,81	59,65	19,68 %
Arzneimittel	40.355.487,33	700,25	4,95 %
Hilfsmittel	8.915.036,16	154,69	10,11 %
Heilmittel	8.055.040,33	139,77	18,56 %
Krankenhausbehandlung	77.182.554,88	1.339,28	17,88 %
Krankengeld	16.392.245,57	284,44	8,12 %
Fahrtkosten	6.744.436,02	117,03	5,32 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.695.340,47	46,77	2,16 %
Schutzimpfungen	1.535.749,71	26,65	-2,15 %
Früherkennungsmaßnahmen	2.110.973,06	36,63	7,41 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	911.294,91	15,81	5,38 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	6.530.343,99	113,32	11,84 %
Dialyse	2.345.426,61	40,70	11,46 %
sonstige Leistungsausgaben	4.307.609,23	74,75	11,84 %
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>228.646.537,70</b>	<b>3.967,49</b>	<b>9,77 %</b>
Prävention (als Davonposition)	5.878.167,57	102,00	12,12 %

### weitere Ausgaben 2021

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Verwaltungsausgaben	8.890.655,96	154,27	2,79 %
sonstige Ausgaben	21.491.286,02	372,92	865,39 %
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>259.028.479,68</b>	<b>4.494,68</b>	<b>18,18 %</b>

### IV. Vermögen 2021

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	
Betriebsmittel	-2.056.865,10	-35,69	
Rücklage	15.306.341,20	265,60	
Verwaltungsvermögen	3.711.750,18	64,41	
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>16.961.226,28</b>	<b>294,31</b>	

**ACHTUNG BETRUGSVERSUCHE MITTELS SCHOCKANRUF**

# Neue Betrugsmasche erreicht auch unsere Versicherten – angebliche Klinikärztin fordert Geld für Corona-Medikament



**Eine angebliche Klinikärztin meldete sich telefonisch bei unserem Versicherten. Der Sohn liegt im Klinikum und benötigt dringend ein Medikament zur Behandlung seiner Coronaerkrankung. Dafür forderte sie einen hohen Geldbetrag, den die Krankenkasse dann erstatten würde.**

Unser Versicherter wurde stutzig und meldete sich bei uns. Wir haben im Klinikum nachgefragt und erfahren, dass der Angehörige dort gar nicht behandelt wird. Medikamente werden im Übrigen vom behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin verordnet und mit uns abgerechnet.

Regelmäßig wird vor den immer neuen Betrugsmaschen der Täter gewarnt. Egal ob falsche Polizisten und Enkel am Telefon, angebliche Klinikmitarbeiter oder auch Mitarbeiter Ihrer Krankenkasse: Bleiben Sie wachsam und werden

Sie stutzig bei **telefonischen Geldforderungen**. Sprechen Sie, BEVOR Sie Gelder an Unbekannte überweisen oder an Fremde übergeben, mit ihren nächsten Angehörigen. Geben Sie auch keinerlei sensible Daten wie Ihre Bankverbindung am Telefon durch.

Wählen Sie die Rufnummer Ihrer BKK Salzgitter 05341 405-700 oder die direkte Durchwahl Ihres\*er Kundenbetreuers\*in, um sich zu vergewissern.

### Sicher ist sicher!

Über unser Onlinekundencenter können Sie ganz sicher Kontakt mit Ihrem\*er Kundenbetreuer\*in aufnehmen oder uns Änderungen Ihre Bankverbindung / Adresse mitteilen.  
[www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter](http://www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter)

# Krankheitserreger? Nein, danke!

OHNE DAS IMMUNSYSTEM WÄRE UNSER KÖRPER SCHADSTOFFEN, KRANKHEITSERREGERN UND KRANKMACHENDEN ZELLVERÄNDERUNGEN SCHUTZLOS AUSGELIEFERT. ABER WIE FUNKTIONIERT DAS IMMUNSYSTEM EIGENTLICH GENAU?

Unser Immunsystem erfüllt lebenswichtige Aufgaben. Es macht nicht nur Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze unschädlich und entfernt sie aus dem Körper. Das körpereigene Abwehrsystem ist auch in der Lage, Schadstoffe aus der Umwelt zu erkennen und zu neutralisieren und krankhafte Veränderungen im Körper, wie beispielsweise Krebszellen, zu bekämpfen. Dafür sorgen eine Vielzahl von Zellen und Organen, die auf unterschiedlichste Weise miteinander vernetzt sind.



## Schutz vor unerwünschten Eindringlingen

Bevor Krankheitserreger überhaupt in den Körper gelangen, müssen sie verschiedene „Barrieren“ überwinden. Einen wichtigen Schutz bietet zum Beispiel die Haut, die mithilfe ihres natürlichen Säureschutzmantels Viren und Bakterien abhält. Im Mund oder in der Nase sorgt die Schleimhaut dafür, dass keine Erreger eindringen. Auch die Flimmerhärchen in unseren Atemwegen helfen, unerwünschte Eindringlinge abzuwehren. Und bestimmte Enzyme in Speichel, Tränenflüssigkeit und Atemwegen können schädliche Mikroorganismen abtöten.

Denselben Effekt hat die Salzsäure, die sich in der Magensäure befindetet. Das regelmäßige „Durchspülen“ der Blase und der Harnröhre durch den Harnfluss bietet ebenfalls einen Schutz gegen Erreger. Genauso wie ein leicht saurer pH-Wert in der weiblichen Scheide.

Eine wichtige Rolle im menschlichen Immunsystem spielen auch die Lymphknoten und Lymphbahnen, die etwa dem Transport von Abwehrzellen im Körper dienen, oder auch die Milz, das Knochenmark und die Mandeln. Im Thymus, einem kleinen Organ im Brustkorb, „lernt“ ein Teil der weißen Blutkörperchen – die T-Lymphozyten – fremde Zellen zu erkennen und sie zu bekämpfen. Neben den T-Lymphozyten

sind aber noch andere weiße Blutkörperchen wichtig für die Immunreaktion des Körpers. Dazu gehören etwa die B-Lymphozyten, die Granulozyten oder die Monozyten.

## Abwehr von innen

Knochenmark und Thymus gehören zu den sogenannten primären lymphatischen Organen. Dort werden aus Stammzellen die Lymphozyten gebildet und dann über das Blut zu den sekundären lymphatischen Organen transportiert, also zu den Lymphknoten, den Mandeln, zur Milz, in die Lunge oder das Lymphgewebe im Magen-Darm-Trakt. Dort vermehren sich die Lymphozyten, reifen weiter und lernen, auf einen Krankheitserreger zu reagieren. Die so entstandenen Abwehrzellen werden bei Bedarf durch den Lymphfluss schnellstmöglich und in großer Menge dorthin geleitet, wo sie gebraucht werden. Dass unsere Abwehr aktiv ist, merken wir manchmal an geschwellenen Mandeln oder Lymphknoten. Das ist ein Zeichen dafür, dass unser Immunsystem fleißig bei der Arbeit ist.



## Wie werden Erreger vom Immunsystem erkannt?

Aktiviert wird das Immunsystem, wenn es mit sogenannten Antigenen in Kontakt kommt, also mit körperfremden Stoffen oder Substanzen. Zu diesen Stoffen zählen auch die Eiweiße auf der Oberfläche von Viren, Bakterien oder Pilzen. Docken diese Antigene an spezielle Rezeptoren der Abwehrzellen an, laufen in den Zellen unterschiedliche Prozesse ab und die Informationen über einen Krankheitserreger werden abgespeichert. Kommt es erneut zu einem Kontakt mit dem Antigen, werden diese Informationen sofort wieder abgerufen und das Abwehrsystem in Gang gesetzt. Auch die Zellen des Körpers besitzen solche Oberflächeneiweiße. Diese bekämpft das Immunsystem normalerweise nicht. Manchmal aber reagiert unser Abwehrsystem irrtümlich auf körpereigene, gesunde Zellen, stuft sie als fremd ein und versucht sie unschädlich zu machen. In diesem Fall spricht man von einer Autoimmunreaktion.

## Angeborenes und erworbenes Immunsystem

Unser Immunsystem verfügt über zwei unterschiedliche Abwehrmechanismen: die angeborene oder auch unspezifische Immunabwehr und die erworbene oder spezifische

Immunabwehr. Beide Systeme sind eng miteinander verknüpft.

Das angeborene Immunsystem richtet sich gegen alle unerwünschten Eindringlinge und Erreger. Es bekämpft Schadstoffe oder Keime, die beispielsweise über die Haut oder das Verdauungssystem in den Organismus gelangen. Die erworbene Immunabwehr hingegen bildet Antikörper und geht gezielt gegen Erreger vor, mit denen sie bereits in Kontakt gekommen ist. Dieses „erlernte“ oder spezifische Immunsystem ist in der Lage, sich immer wieder anzupassen und dazuzulernen, so dass der Körper auch Erreger bekämpfen kann, die sich im Laufe der Zeit verändern.

## Wie lässt sich das Immunsystem stärken?

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten hat unser Immunsystem viel zu tun, um Viren oder Bakterien abzuwehren. Unterstützen kann man die körpereigene Abwehr vor allem mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Insbesondere frisches Obst und Gemüse enthalten die für das Immunsystem wichtigen Vitamine A, C und E. Außerdem sollte man darauf achten, ausreichend Eisen und Zink mit der Nahrung zu sich zu nehmen.



## Gutes Essen, schlechtes Essen: Der Nutri-Score

AUF VIELEN LEBENSMITTEL-VERPACKUNGEN FINDEN WIR SEIT EINIGER ZEIT BUCHSTABEN UND AMPELFARBEN, DEN SO GENANNTEN NUTRI-SCORE. DAS SYSTEM WURDE ZUR KENNZEICHNUNG DES NÄHRWERTPROFILS VON LEBENSMITTELN EINGEFÜHRT. ABER WIE AUSSAGEKRÄFTIG IST DIE LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG?

Immer häufiger begegnet uns im Supermarkt der Nutri-Score, eine fünfstufige Skala mit Buchstaben von A bis E und den Farben Hellgrün, Dunkelgrün, Gelb, Orange und Rot, die an eine Ampel erinnern. Die Kennzeichnung wurde 2020 in Deutschland eingeführt und soll Konsumentinnen und Konsumenten zeigen, ob ein Lebensmittel eher vorteilhafte oder ungünstige Nährwerte besitzt und entsprechend gesund oder eben ungesund ist. Dabei steht A für ein Lebensmittel mit einer als besonders gut bewerteten Nährwertbilanz, der Buchstabe E am anderen Ende der Skala zeigt, dass ein Produkt sehr viele ungünstige Inhaltsstoffe enthält.

### Berechnung des Nutri-Scores

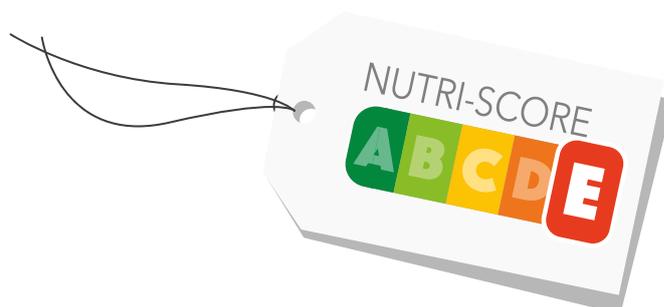
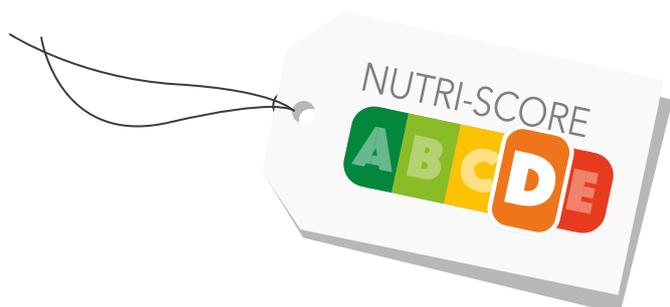
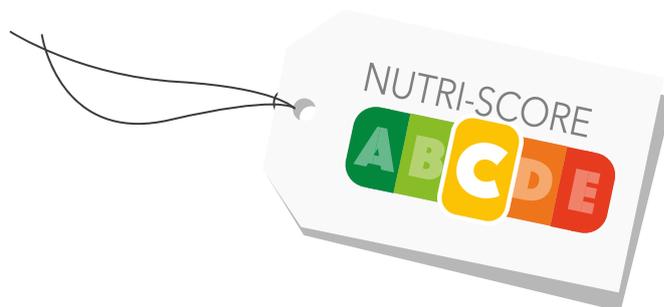
Für die Berechnung des Nutri-Scores werden die einzelnen Inhaltsstoffe eines Lebensmittels mit Plus- und Minus-Punkten bewertet. Für Nähr- und Inhaltsstoffe, die als besonders gut oder gesund gelten, gibt es Minuspunkte. Das gilt etwa für Obst, Gemüse, Eiweiß, Ballaststoffe oder Nüsse. Als ungünstig eingestufte Inhaltsstoffe wie Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren sowie ein hoher Energiegehalt

bekommen Pluspunkte. Die Punkte werden miteinander verrechnet. Je niedriger die Gesamtpunktzahl, desto besser fällt die Bewertung eines Lebensmittels aus. Wie gut ein Produkt hier abschneidet, lässt sich dann anhand der farblich unterlegten Buchstaben A bis E erkennen. Konkrete Angaben zu einzelnen Inhaltsstoffen wie Salz, Zucker oder Fett liefert der Nutri-Score hingegen nicht.

### Vor- und Nachteile des Nutri-Scores

Der Nutri-Score ist für die Lebensmittelhersteller nach geltendem EU-Recht nicht verpflichtend, sondern eine freiwillige Kennzeichnung. Aber wie aussagekräftig ist er überhaupt?

Der Nutri-Score hat durchaus einige Vorteile. Die Kennzeichnung ist leicht verständlich und erlaubt es, den gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels einfacher zu beurteilen. Außerdem lassen sich Lebensmittel innerhalb einer Produktkategorie leichter miteinander vergleichen. Denn der Score bezieht sich immer auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter eines Produkts.



Allerdings hat der Nutri-Score auch seine Schwachstellen. So sagt er beispielsweise nichts über die einzelnen Nährstoffe eines Produktes aus. Wer darüber mehr erfahren will, muss sich nach wie vor die Nährwert-Tabelle auf der Lebensmittelverpackung ansehen, die Hersteller aufdrucken müssen. Durch die Art der Berechnung lassen sich außerdem schlechte Nutri-Score-Werte in manchen Bereichen durch günstige Nährstoffe in anderen wieder ausgleichen. Ein guter Nutri-Score bedeutet also nicht zwangsläufig, dass ein Produkt bei jedem einzelnen Inhaltsstoff gut abschneidet. So können Produkte mit einer grünen, also positiven Bewertung, zum Beispiel trotzdem viel Zucker enthalten.

Toastbrot etwa wird wegen seines geringen Fett- und Zucker-Gehalts als Produkt mit günstigen Nährwerten eingestuft, während Käse aufgrund seines hohen Fettanteils eine eher schlechte Bewertung bekommt. Ernährungsexpertinnen und -experten warnen deshalb davor, die Ernährung allein am Nutri-Score auszurichten.

Der Nutri-Score sagt nämlich nichts über eine ausgewogene Ernährung aus. Wer sich ausschließlich von Produkten mit der Bewertung A ernährt, isst deshalb noch lange nicht ausgewogen. Zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung gehören viele unterschiedliche Lebensmittel im richtigen Verhältnis, darunter auch Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

**Tipp:** Eine gute Orientierung bei der Wahl der richtigen Lebensmittel bieten die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

# Von wegen Spaß!

WENN ELTERLICHER EHRGEIZ ZU GROSS WIRD UND KINDER ZU VIELE HOBBYS HABEN, KANN DER SPASS FÜR DEN NACHWUCHS SCHNELL IN STRESS AUSARTEN.

Montags Klavierunterricht, mittwochs Turnen, donnerstags Schwimmkurs und dazwischen noch Hausaufgaben und für die nächste Klassenarbeit lernen. Seit Beginn der Coronapandemie waren viele Vereine immer wieder geschlossen und Freizeitaktivitäten nur eingeschränkt möglich. In den Sommermonaten aber hatten viele Kinder wieder einen vollen Terminkalender. Doch wie viele Hobbys sind für ein Kind in Ordnung? Und wann wird aus Freizeitspaß Stress?

## Freiheit statt Leistungsdruck

Viele Eltern legen Wert darauf, dass ihre Kinder auch neben Schule und Kindergarten Neues ausprobieren und einem Hobby nachgehen. Schließlich wollen Eltern nur das Beste für ihr Kind. Eine möglichst gute Schulausbildung, aber auch sportliche, musische und künstlerische Fähigkeiten sollen gefördert werden. Entsprechend beginnen viele Eltern schon in der frühen Kindheit damit, die Freizeit von Sohn oder Tochter zu verplanen: Babyschwimmen, Eltern-Kind-Turnen, musikalische Früherziehung und dann am besten in die bilinguale Kita zum Englisch lernen. Schon die Kleinsten sollen optimal gefördert werden. Schließlich soll es der Nachwuchs möglichst einmal besser haben als man selbst.

Erziehungsexperten warnen aber davor, das Kind mit einem übervollen Terminkalender zu überfrachten. „Es ist schwer zu sagen, ob zwei oder drei Hobbys genug sind, manche Kinder brauchen auch viele Hobbys, sonst fehlt ihnen was“, sagt Ulric Ritzer-Sachs von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Aber wenn ein Sechstklässler Leistungssport macht, ein Instrument spielt und dann auch noch Japanisch lernt, wird es irgendwann zu viel.“ Die Zahl der Hobbys, so Ritzer-Sachs, müsse sich natürlich auch nach der Schulform richten. „Ein Kind an einer Ganztagschule kann nicht noch nebenher drei Hobbys ausüben“, meint der Erziehungsexperte. „Aber es gibt ja an vielen Schulen inzwischen auch Kooperationen mit Vereinen, so dass die Kinder auch im Ganztage verschiedene Angebote nutzen können.“

## Falscher Elternehrgeiz

Viele Eltern zwingen ihren Kindern unbewusst ihre eigenen unerfüllten Ziele auf: Die Tochter soll noch besser Geige spielen als Mama, der Sohn mehr Erfolg im Fußballclub haben als Papa. Doch mit dieser Erwartungshaltung üben die Eltern Druck auf ihre Kinder aus – selbst in ihrer freien Zeit. Dabei stehen gerade Schulkinder ohnehin schon häufig unter Druck. Dem Statistikportal statista zufolge klagt fast jeder zweite Schüler (42 Prozent) über häufigen oder gelegentlichen Schulstress. Bei einigen äußert sich der Stress



in Form von Schlafstörungen, Kopf- oder Bauchschmerzen. Kommt dann nach der Schule am Nachmittag noch ein unliebsames Hobby dazu, ist die Belastungsgrenze eines Kindes schnell erreicht. Deshalb sollten Jungen und Mädchen ihre Freizeitbeschäftigung selbst wählen dürfen. „Die Eltern sind natürlich Vorbilder, entsprechend suchen sich Kinder oft dasselbe Hobby aus“, so Ritzer-Sachs. „Wichtig ist aber, zu schauen, ob das Kind dieses Hobby auch wirklich ausüben möchte.“

Auf jeden Fall sollten Eltern sicherstellen, dass es ihrem Kind mit seinen Hobbys gut geht und es noch genügend Zeit für andere Dinge hat. „Kinder müssen auch mal unorganisiert Sachen machen. Unbeschwert, ohne dass die Eltern sich einmischen“, betont der Erziehungsberater. „Kinder sollten Zeit haben, um sich mit Freunden zu treffen, einfach mal nichts zu tun oder ein Buch zu lesen. Das ist wichtig für ihre Entwicklung.“

Hat ein Kind keine Lust mehr, einer bestimmten Freizeitbeschäftigung nachzugehen, sollten Eltern den Grund dafür herausfinden. „Dann stellt sich die Frage, ob es eine vorü-



bergehende Phase ist, beispielsweise weil das Kind gerade ein schwieriges Stück auf dem Instrument spielt oder ein Fußballspiel verloren hat und ihm deshalb die Motivation fehlt“, so Ritzer-Sachs. In diesem Fall schlägt der Erziehungsberater vor, das Kind zum Beispiel noch bis zu den nächsten Ferien weitermachen und dann entscheiden zu lassen, ob es sein Hobby fortführt oder nicht. Wenn ein Kind sich aber mehr und mehr zurückziehe oder öfter abwesend sei, sollten Eltern unbedingt hellhörig werden, betont der bke-Berater. „Wenn ich merke, mein Kind quält sich wirklich und hat überhaupt keine Lust mehr, ist es sicher besser, ein Hobby zu beenden.“

### Fördern statt überfordern

Natürlich ist es nicht verkehrt sein Kind in verschiedenen Bereichen zu fördern und zu guten Leistungen zu motivieren. Aber dabei ist das richtige Maß entscheidend. Deshalb sollten Eltern gemeinsam mit ihrem Kind klären, wie viele Hobbys sinnvoll sind – und ob die ausgewählte Freizeitbeschäftigung dem Kind auch Freude bereitet. Denn der Spaß

an der Sache sollte bei jedem Hobby im Vordergrund stehen. Wichtig ist auch, dass ein Hobby einen Ausgleich zum stressigen Schulalltag schafft. Denn wenn im Sport oder beim Klavierunterricht Konzentration und Disziplin gefragt sind, kommt die Erholung oft zu kurz. Und: Ein Kind darf sich ruhig auch mal langweilen. Denn das gibt ihm den nötigen Raum, um eigene Bedürfnisse zu erkennen, Kreativität und Fantasie auszuleben und eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Auch sollten Eltern ihrem Kind klar machen, dass es kein Drama ist, ein Ziel mal nicht zu erreichen. Wer eine fünf in Mathe schreibt, ist noch lange kein Versager. Und auch, wenn Sohn oder Tochter vom Tennisturnier keine Medaille mit nach Hause bringt, ist das kein Weltuntergang. Wichtig ist vielmehr, Kinder nicht zu überfordern und ihnen genügend Liebe und Freiraum zu schenken. Denn je mehr ein Kind fühlt, dass es bedingungslos geliebt wird, desto besser kommt es damit klar, wenn es beim Schwimmturnier mal nicht auf dem Siegertreppchen steht. Und den Freiraum braucht es, um neben den Hobbys auch einfach mal Kind sein zu dürfen.

# Freizeit-Tipps für einen aktiven Herbst

AUCH WENN DER SOMMER VORBEI IST, GIBT ES IN DER NATUR NOCH VIELE SCHÖNE DINGE ZU TUN. UND SELBST BEI REGENWETTER MÜSSEN HERBSTTAGE NICHT LANGWEILIG SEIN. ZUMINDEST NICHT MIT DIESEN TIPPS.

1. Für Städtetouren ist es im Sommer oft zu heiß. Der Herbst bietet sich dagegen gut für Sightseeing, Theater- oder Museumsbesuche an. Außerdem sind viele Städte im Herbst nicht so überfüllt wie etwa im Frühjahr. Und an Orten wie Paris, Wien oder Berlin gibt es immer etwas zu tun – auch, wenn das Wetter mal nicht mitspielt.

2. Ein Spaziergang durch den Wald ist gerade an sonnigen Herbsttagen herrlich entspannend. Frische Luft tut immer gut und die bunten Blätter zaubern im Herbst eine ganz besondere Kulisse. Wer Lust hat, kann beim Spaziergang auch gleich Pilze oder Esskastanien zum Verzehren oder Bucheckern und bunt gefärbte Blätter zum späteren Basteln sammeln. Und wer es gerne etwas actionreicher mag, kann auch eine Waldrallye unternehmen.

3. Gerade im Herbst, wenn es abends früh dunkel wird, sind Laternenumzüge ein tolles Erlebnis für Kinder. Ein regnerischer Nachmittag lässt sich gut dazu nutzen eine hübsche Laterne zu basteln. Dann steht auch einem ausgiebigen Laternenlauf nichts mehr im Wege. Anleitungen zum Basteln unterschiedlicher Laternen findet man beispielsweise im Internet.

4. Ob in der Natur oder in der Stadt – der Herbst bietet viele schöne Motive, die man bei einer Fotosafari entdecken und ablichten kann. Und wenn es draußen trüb und grau ist, kann man mit der Familie oder mit Freunden auch ein privates Fotoshooting zu Hause organisieren und sich gegenseitig fotografieren.



5. Herbstzeit ist Kürbiszeit. Und aus Kürbissen lassen sich nicht nur leckere Gerichte zubereiten, man kann auch gleich ein Kürbisgesicht für die Halloween-Deko daraus schnitzen. Warum also nicht mal einen „Kürbis-Tag“ einlegen und gemeinsam mit anderen kochen oder gruselige Kürbisfratzen schnitzen? So kann man auch trübe Tage im Herbst wunderbar nutzen.

6. Für alle sportlich Aktiven bietet sich im Herbst auch eine Runde Badminton oder Beach-Volleyball an. Mittlerweile gibt es an vielen Orten Indoor-Plätze, auf denen man sich zu jeder Jahreszeit auspowern kann. Und beim Beach-Volleyball auf dem Sandplatz kommen auch im Herbst garantiert Sommergefühle auf.

# Kleidertausch statt Shopping-Rausch

KLEIDUNG WIRD IMMER MEHR ZUR WEGWERFWARE – UND ES WIRD IMMER MEHR DAVON PRODUZIERT. WER SICH FÜR SECONDHAND-KLAMOTTEN ENTSCHIEDET ODER SEINE KLEIDUNG GEGEN ANDERE EINTAUSCHT, LEISTET EINEN WERTVOLLEN BEITRAG ZUM UMWELT- UND KLIMASCHUTZ.



Dem Bundesumweltministerium zufolge kaufen sich die Menschen in Deutschland jedes Jahr im Durchschnitt 60 neue Kleidungsstücke. Und der Trend der „Fast Fashion“ – also von minderwertig produzierter, billiger Kleidung – sowie der Online-Handel verstärken den Shopping-Rausch noch zusätzlich. Doch bei der Textilproduktion werden Unmengen an Wasser und Energie verbraucht und häufig giftige Chemikalien eingesetzt. Und die Textilberge auf den Mülldeponien werden stetig größer.

Gleichzeitig sind wir von einem wirklichen Recycling der Kleidung noch weit entfernt. Laut dem Bundesumweltministerium wird weltweit weniger als ein Prozent der Textilien erneut für die Herstellung von Kleidung wiederverwendet. Der weitaus größte Teil, nämlich rund 80 Prozent der Altkleider weltweit, wird verbrannt oder landet auf der Mülldeponie. Die restlichen rund 20 Prozent werden beispielsweise zu Putzlappen oder Dämmstoffen verarbeitet. Wer die Umwelt und das Klima schonen möchte, sollte also weniger neue Kleidung kaufen und häufiger auf Secondhand-Ware zurückgreifen. Und dafür muss man nicht mal unbedingt Geld ausgeben. Bei einer Kleidertauschparty können Sie sich kostenlos neu einkleiden und gleichzeitig bekommen Ihre alten Sachen eine neue Besitzerin oder einen neuen Besitzer.

## Kleidertausch liegt im Trend

Immer mehr Menschen erkennen die Vorteile des Kleidertauschs. Entsprechend werden inzwischen in vielen deutschen Städten regelmäßig Tauschpartys organisiert, zu denen Sie sich nur anmelden müssen. Wo und wann in Ihrer Nähe ein Kleidertausch stattfindet, erfahren Sie beispielsweise unter [www.kleidertausch.de](http://www.kleidertausch.de).

Wenn Sie selbst eine Kleidertauschparty mit Freundinnen oder Freunden veranstalten möchten, können Sie sich natürlich auch im kleineren Kreis zu Hause treffen. Legen Sie die aussortierte Kleidung einfach auf einem Tisch bereit oder hängen sie an eine Kleiderstange und sortieren Sie die Stücke im Idealfall nach ihrer Größe. Sorgen Sie für einen Spiegel und bei Bedarf für einen Paravent, hinter dem man sich umziehen kann. Dann steht dem fleißigen Klamottentausch nichts mehr im Wege. Und das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern macht auch noch Spaß.

# Tipps für eine glückliche Beziehung

EINE GLÜCKLICHE PARTNERSCHAFT ENTSTEHT NICHT VON ALLEIN. WER LANGE ZUFRIEDEN MIT DEM PARTNER ODER DER PARTNERIN ZUSAMMENLEBEN MÖCHTE, SOLLTE DAHER AUF EIN PAAR WICHTIGE DINGE ACHTEN.

1. Sprechen Sie miteinander! Und zwar nicht nur über Alltägliches, die Arbeit oder die gemeinsamen Kinder, sondern auch über Ihre jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse. Denn selbst der aufmerksamste Herzensmensch kann keine Gedanken lesen. Deshalb kommunizieren Sie, was Ihnen wichtig ist.
2. Versuchen Sie nicht Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu ändern. Denn das wird nicht funktionieren. Veränderungen entstehen nur, wenn die Person selbst das auch möchte. Deshalb akzeptieren Sie den anderen, so wie er ist und erkennen Sie seinen Charakter an. Es ist nämlich gar nicht unbedingt schlecht, wenn Sie etwas unterschiedlich sind. So kann man sich gegenseitig in vielen Dingen ergänzen und voneinander lernen.
3. Wenn Sie etwas am Verhalten des anderen stört, sollten Sie das auch aussprechen, am besten aber in der „Ich“-Form. Werfen Sie Ihrem Gegenüber also nicht einfach etwas vor, sondern erklären Sie ihm, wie Sie sich fühlen, wenn er oder sie sich so verhält. Das wirkt nicht so anklagend wie ein Vorwurf und macht ein klärendes Gespräch wesentlich wahrscheinlicher.
4. Auch wenn Sie schon lange zusammen sind – zeigen Sie Ihrem Gegenüber Ihre Wertschätzung und wie viel er oder sie Ihnen bedeutet. Das heißt nicht, dass Sie ständig Geschenke machen müssen. Ein paar liebevolle Worte oder eine Umarmung sagen am Ende ohnehin viel mehr über Ihre Gefühle aus. Und der andere fühlt sich dadurch geliebt und geschätzt.
5. Planen Sie bewusste Paarzeiten ein, in denen Sie sich nur miteinander beschäftigen und die Zeit zu zweit genießen – und zwar regelmäßig. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich für ein Sightseeing-Wochenende in einer großen Stadt, gemeinsamen Sport oder einen gemütlichen Abend auf der Couch entscheiden. So oder so stärkt die gemeinsame Zeit Ihre Beziehung.
6. Wichtig für eine glückliche Partnerschaft ist aber auch, sich selbst als Individuum nicht zu vernachlässigen. Treffen Sie sich also ruhig auch mal ohne Partner oder Partnerin mit Freunden und gehen Sie einem Hobby nach, das Ihnen am Herzen liegt. Verzichten Sie wegen Ihrer Beziehung keinesfalls auf Dinge, die Ihnen sonst noch wichtig sind. Denn nur, wer sich in seiner eigenen Haut wohlfühlt und sich selbst lieben kann, ist auch in der Lage, dem Gegenüber Liebe entgegenzubringen.



# Downshifting: Weniger Arbeit, mehr Leben

IMMER MEHR MENSCHEN ENTSCHEIDEN SICH GEGEN DEN KLASSISCHEN NINE-TO-FIVE-JOB UND VERZICHTEN LIEBER AUF EIN HOHES GEHALT, UM MEHR FREIZEIT UND MEHR ZEIT FÜR SICH ZU HABEN. DAS GILT AUCH FÜR VIELE JUNGE LEUTE.



Eine steile Karriere galt in unserer Leistungsgesellschaft lange Zeit als besonders erstrebenswert. Schließlich bedeutet das Vorankommen im Job meist auch ein gutes Gehalt, mehr Verantwortung und berufliche Erfolge. Die meisten Karrieristen schufteten dafür auch viel – ob 40, 60 oder gar 80 Stunden pro Woche. Für immer mehr Menschen kommt ein solcher Lebensstil aber nicht mehr in Frage. Die Karriere ist für sie längst nicht mehr das Wichtigste. Vielmehr widmen sie sich lieber ihrem sozialen Umfeld, Hobbys oder der persönlichen Weiterentwicklung. Dieser Trend wird als „Downshifting“ bezeichnet.

Wer auf Downshifting setzt, hat in der Regel nicht nur kürzere Arbeitszeiten, sondern zieht sich auch automatisch ein wenig aus dem „Hamsterrad“ des stressigen Joballtags zurück. Gleichzeitig haben die reduzierten Arbeitszeiten aber natürlich ein geringeres Einkommen zur Folge. Und häufig müssen Menschen, die sich während ihres Berufslebens für Downshifting entscheiden, im Zuge der geänderten Arbeitszeiten auch einen Tätigkeitswechsel in Kauf nehmen.

## Ein Trend für Jung und Alt

Die Gründe für das berufliche Kürzertreten sind vielfältig. Häufig sind Downshifter Menschen, die bereits eine Karriere hinter sich haben und sich nun lieber der Familie oder ihren Hobbys widmen wollen. Andere wiederum haben

möglicherweise erwachsene Kinder, haben den Kredit für ihre Wohnung abbezahlt und benötigen schlichtweg nicht mehr so viel Geld wie früher. Auch gesundheitliche Gründe können für das Downshifting sprechen, beispielsweise wenn jemand ein Burn-out erleidet oder ein Familienmitglied pflegebedürftig wird.

Downshifter gibt es in allen Altersklassen. Auch immer mehr junge Leute entscheiden sich für kürzere Arbeitszeiten, obwohl sie oft noch am Anfang ihres Berufslebens stehen. Viele von ihnen möchten weniger arbeiten als ihre Eltern. Ihre Work-Life-Balance und ihre persönliche Zufriedenheit sind der jungen Generation häufig wichtiger als beruflicher Erfolg. Entsprechend verzichten immer mehr auf ein volles Gehalt und füllen die so gewonnene freie Zeit mit anderen Dingen, die ihnen am Herzen liegen.

## Was bringt Downshifting?

Wer es sich finanziell leisten kann, auf den klassischen Nine-to-five-Job zu verzichten und beispielsweise nur sechs Stunden täglich oder in Teilzeit arbeitet, wird das wohl nicht bereuen. Denn Erfahrungsberichte zeigen, dass Downshifting zu einer deutlich höheren Lebensqualität führt. Im Job mal einen Gang runterzuschalten, kann also sicher nicht schaden.



## Bloß kein Stress!

WER STÄNDIG GESTRESST IST, BEKOMMT NICHT NUR IRGENDWANN SCHLECHTE LAUNE, SONDERN WIRD AUCH KRANK. KOPFSCHMERZEN, UNRUHE, SCHWINDEL ODER AUCH HERZ-KREISLAUF-BESCHWERDEN KÖNNEN DIE FOLGE SEIN. WIR VERRATEN IHNEN, WAS SIE GEGEN DEN STRESS TUN KÖNNEN.

1. In akuten Stresssituationen hilft im wahrsten Sinne des Wortes ein kühler Kopf. Legen Sie sich ein Coolpack über Ihre Augen, waschen Sie Ihr Gesicht mit kaltem Wasser oder nehmen Sie eine erfrischende Dusche. Danach fühlen Sie sich sicher schon etwas entspannter.
2. Sport gilt als Stresskiller schlechthin. Denn durch körperliche Bewegung bauen wir Stress effektiv ab und steigern unser Wohlbefinden, das belegen zahlreiche Studien. Vor allem Ausdauersport wie Schwimmen oder Joggen, aber auch Tanzen unterstützt uns dabei, zu mehr innerer Ruhe zu gelangen. Ein Spaziergang hilft ebenfalls beim Abschalten und Runterkommen.
3. Auch entspannende Tätigkeiten wie Gärtnern, Basteln oder Kochen sind ein gutes Mittel gegen Stress. Tun Sie etwas, das Sie schon lange machen wollten und das Sie von Ihrem Stress ablenkt – egal, ob Sie Kuchen backen, die Wohnung umdekorieren oder den alten Gartenmöbeln einen neuen Anstrich verpassen.
4. In speziellen Kursen kann man lernen, wie man Stress besonders gut bewältigt und entspannter durchs Leben geht. Dazu gehören etwa Yoga, Autogenes Training oder Kurse wie „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Achtsamkeit zu weniger Stress finden sollen.
5. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Magnesium, Kalium und B-Vitaminen. Denn diese Nährstoffe sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Nerven. Als gute „Nervennahrung“ gelten beispielsweise Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Eier und Milchprodukte.
6. Lachen ist die beste Medizin, sagt ein altes Sprichwort. Und tatsächlich ist Lachen durchaus positiv für den Körper. Denn beim Lachen schüttet das Gehirn das Glückshormon Serotonin aus. Gleichzeitig wird der Pegel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol gesenkt – und das hilft auch gegen Stress. Also: Lachen Sie doch einfach mal laut und herzlich. Und wenn das gerade nicht geht, lächeln Sie einfach vor sich hin. Auch das hebt den Serotoninspiegel.
7. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe, um auszuspannen und sich vom stressigen Alltag zu erholen. Nehmen Sie sich bewusste Auszeiten, in denen Sie einem Hobby nachgehen, Sport treiben, in die Sauna gehen oder Meditationsübungen machen. Oder schlafen Sie sich einfach mal so richtig aus. Wichtig ist, dass diese Auszeiten regelmäßig auf Ihrer Agenda stehen, damit der Stress gar nicht erst zu viel wird.



# Herbstmenü

Feldsalat mit  
Ziegenkäse,  
Birne und Walnuss



\*\*\*\*\*

Kräuter-Pfannkuchen  
mit Pilzen



\*\*\*\*\*

Kirsch-Apple-Nuss-  
Kuchen



## Feldsalat mit Ziegenkäse, Birne und Walnuss

1 Pck.	Feldsalat
1	Birne
200 g	Ziegenkäse
80 g	Walnüsse
	Granatapfelkerne
	Butter
1 EL	Honig
2 EL	Öl (Walnussöl)
2 EL	Balsamico, weiß
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung:

Die Birne in Scheiben schneiden und mit den Walnüssen in Butter 5 Minuten braten. Den Ziegenkäse mit Honig bestreichen und bei 150 Grad ca. 7 Minuten backen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Das Dressing aus Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl anschließend über den Feldsalat geben. Die Birnenscheiben, Nüsse und Granatapfelkerne mit dem in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse über den Salat anrichten.



## Kräuter-Pfannkuchen mit Pilzen

1 kg	Pilze (Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Champignons)
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
5	Eier
200 g	Mehl
300 ml	Milch
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl zum Braten
250 g	Crème double

### Zubereitung:

Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Eier, Mehl, Milch und die Hälfte der gehackten Petersilie in einer Schüssel gut verühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig in einer Pfanne zu 8 dünnen Pfannkuchen ausbacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen, Pilze zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Crème double dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzragout in die Pfannkuchen füllen, je 2 Stück auf einen Teller legen.



## Kirsch-Apfel-Nuss-Kuchen

1 Glas	Sauerkirschen (350 g)
1	Apfel
100 g	gemahlene Mandeln
200 g	gemahlene Haselnüsse
200 g	Butter
80 g	Rohrzucker
1 Prise	Salz
4	Eier
2 TL	Backpulver
100 g	Schoko-Tropfen
1 EL	Puderzucker

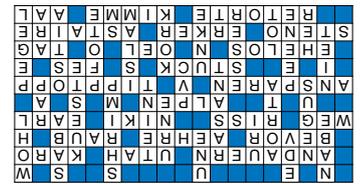
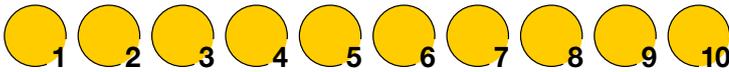
### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Sauerkirschen abtropfen lassen, den Apfel schälen und klein schneiden. Backform (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Butter, Rohrzucker und Salz cremig schlagen, die Eier nacheinander einzeln unterschlagen. Nüsse mit Backpulver mischen, anschließend unter die Butter-Ei-Masse rühren und die Schokotropfen dazugeben. Die Hälfte der Kirschen und den Apfel unter den Teig heben. Den Teig in eine Springform geben und glatt streichen. Die restlichen Kirschen auf den Teig verteilen. Kuchen ca. 45 Minuten backen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

Rad-mittelstück	früherer äthio-pischer Titel	Abk.: elek-tronische Datenver-arbeitung	Haupt-schlag-ader	Kanton der Schweiz	auf-fallend schnell	franz. un-be-stimmter Artikel	Stimm-zettel-behälter	Gesichts-farbe	essbare, kleine Garnele	Meeres-ufer	antikes arab. König-reich	ange-nehm, behag-lich
weiter-be-stehen, anhalten						9	Bundes-staat der USA			Viereck, Raute		
ehe, früher als				oberster Teil des Getreide-halms					gewalt-sames Weg-nehmen		8	rhyth-mischer Sprech-egang
	1	Schaden im Gewebe				ein Kunst-stoff (Abk.)	österr. Renn-fahrer: ... Lauda				3	engl. Adels-titel: Graf
Fußpfad	Metall-bolzen	Fluss in Mecklen-burg-Vor-pommern	Konsu-ment von Nahrung	europä-isches Gebirge				5	Welt-religion	Tier-hand, Tierfuß	Hafen des antiken Rom	Wasser-stands-messer
					4	Feuer-kröte	tadellos, ausge-zeichnet (ugs.)					
Geld zurück-legen	auf sich zu	Gerät zum Messen der Was-ser-tiefe	Decken-ver-zierung					Borke be-stimmter Eichen		orienta-lische Kopf-be-deckung		lang-schwän-ziger Papagei
unver-heiratet, ledig					Zeichen für Register-tonne	flüssiges Fett				Zeichen für See-meile	Ab-schnitt der Woche	10
			Haus-vorbau				7	US-Film-star und Tänzer (Fred)				
Kurz-schrift (Kurz-wort)	Destil-lations-gefäß	2				Visier-teil				6	langer, dünner Speise-fisch	



# SUCHBILD, FINDE DIE 13 OBJEKTE IN DIESEM BILD



# Herbstlaub – schützende Farbpracht

IM HERBST LEUCHTEN DIE BLÄTTER DER BÄUME IN ROT, GELB ODER ORANGE. ABER WOHER KOMMEN DIE UNTERSCHIEDLICHEN FARBEN? UND WAS HAT ES DAMIT AUF SICH?



Die Blätter des Ahorns werden gelb oder orange, Pappeln leuchten goldgelb und Roteichen strahlend rot – wenn die Tage nach dem Sommer wieder kürzer werden, verwöhnt uns die Natur mit den schönsten Herbstfarben. Das hängt damit zusammen, dass die Bäume im Herbst Nährstoffe und den Farbstoff Chlorophyll abbauen, der sonst für ein sattes Grün der Blätter sorgt und für die Photosynthese, also die Produktion von Glucose und Sauerstoff, benötigt wird. Dadurch verändern sich die Farbverhältnisse im Inneren der Blätter.

Im Frühling und Sommer überdeckt der grüne Farbstoff die anderen Pigmente des Blattes, deshalb ist das Laub in dieser Zeit grün. Damit das Chlorophyll in den Wintermonaten nicht verloren geht, speichert es der Baum im Herbst in seinem Stamm und den Wurzeln ab. Dadurch verliert die grüne Farbe an Intensität und die anderen Pigmente werden sichtbar: Die Blätter verfärben sich rot, gelb oder orange – bis sie schließlich braun werden und abfallen.

## Welchen Nutzen hat das bunte Laub?

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass die rote und gelbe Färbung der Blätter einen speziellen Nutzen hat. So sollen die Blattfarbstoffe einen Baum vor zu viel Sonne schützen. Eine weitere Theorie besagt, dass vor allem der rote Farbstoff Schädlinge wie Blattläuse fernhalten soll. Forschenden ist es gelungen, einen Zusammenhang zwischen der Menge des roten Farbstoffs Anthocyan und der Konzentration bestimmter Abwehrstoffe nachzuweisen: Je mehr rote Farbstoffe die Blätter enthalten, desto höher ist auch der Anteil giftiger Substanzen, die den Baum vor Schädlingen schützen.

## Warum werfen Bäume ihre Blätter ab?

Das Abwerfen ihrer Blätter ist für Laubbäume überlebenswichtig. Denn das meiste Wasser verdunsten die Bäume über die Blätter. Vor allem im Winter bei gefrorenem Boden wird das Wasser, das Bäume über ihre Wurzeln aufnehmen können, knapp. Würden sie ihr Laub auch den Winter übertragen, würden die Bäume Gefahr laufen zu vertrocknen.



## Schon gewusst?

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

### Fastende Mäuse leben länger

Intervallfasten soll eine lebensverlängernde Wirkung haben – zumindest bei Mäusen. Forschende der US-amerikanischen University of Texas haben anhand der Nager gezeigt, dass eine kalorienreduzierte Ernährung in Kombination mit täglichen Fastenzeiten zu einem längeren Leben führt. In Versuchen der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wurden Mäuse, deren Futter vom Umfang her und zeitlich begrenzt wurde, durchschnittlich zehn Prozent älter als ihre Artgenossen, die fressen konnten, wann und wie viel sie wollten. Bekamen die zeitweise fastenden Mäuse ihr Futter nur nachts, also in ihrer natürlichen Wach- und Aktivitätsphase, lebten sie sogar 35 Prozent, also mehr als ein Drittel länger als andere Mäuse. Auf den Menschen bezogen würden diese Ergebnisse darauf hindeuten, dass man am besten tagsüber und zu begrenzten Zeiten essen sollte. Ob das Intervallfasten aber auch beim Menschen solch lebensverlängernde Effekte hat, ist noch nicht geklärt.

### Väterliches Testosteron

Fürsorgliche Väter, die sich liebevoll um ihren Nachwuchs kümmern, haben häufig einen niedrigeren Testosteronspiegel als Männer, die keine Kinder haben oder sich nur in geringem Umfang in die Kinderbetreuung einbringen. Eine Langzeitstudie der University of Notre Dame im US-amerikanischen Indiana hat nun gezeigt, dass die Fürsorge der Väter auch den späteren Hormonhaushalt ihrer Söhne beeinflussen könnte: Bei Vätern und Söhnen, die zusammen in einem Haushalt lebten und bei denen sich der Vater

in der Jugend des Kindes in die Betreuung mit einbrachte, hatten die Söhne im Erwachsenenalter einen geringeren Testosteronspiegel. Und zwar sowohl bevor als auch nachdem sie selbst Väter wurden. In der Kindheit hingegen scheint die väterliche Fürsorge der Studie zufolge keinen großen Einfluss auf den Hormonhaushalt der Söhne zu haben. Die Forschenden vermuten, dass sich die Beziehung zum Vater während der Pubertät auf das Gehirn, genauer gesagt auf die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Achse auswirkt, die für die Regulierung des Testosterons verantwortlich ist.

### Giraffenhals als Balzwerkzeug

Mit einem langen Hals kommt man auch an die höher gelegenen Blätter. Deshalb gingen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bislang davon aus, dass der lange Hals von Giraffen ausschließlich der einfacheren Nahrungsaufnahme dient. Ein Team der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Peking hat nun aber Fossilien einer ausgestorbenen Giraffenart gefunden, die nahelegen, dass der Hals auch bei Balzkämpfen der männlichen Tiere zum Einsatz kam. Daher vermuten die Forschenden, dass der lange Hals auch mit der sexuellen Selektion unter Giraffen zusammenhängt. So sei das Buhlen um die Weibchen wahrscheinlich die Hauptantriebskraft für die Entwicklung des langen Halses der Giraffen gewesen, meinen die Expertinnen und Experten. Die Möglichkeit, auch höhere Bäume abzuknabbern, sei vermutlich nur ein weiterer Vorteil dieser anatomischen Entwicklung.

## Wichtiges Angebot Ihrer BKK Salzgitter:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen.

### **Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:**

Mit unserem Tarif **Mehr Zahnvorsorge** werden alle folgenden Leistungen vollständig von uns übernommen\*:

- › Professionelle Zahnreinigung und Zahnprophylaxe (unbegrenzt)
- › Hochwertige Kunststofffüllungen
- › Schmerzlindernde Maßnahmen und Aufbiss-Schienen
- › Wurzel- und Parodontose-Behandlungen
- › Kieferorthopädie – bis 2.000 EUR bei Behandlungsbeginn bis zum 21. Lebensjahr (Altersgrenze entfällt bei Unfällen)

\* Im ersten Kalenderjahr sind die Leistungen für Zahnerhaltungsmaßnahmen und KFO-Behandlungen auf maximal 150 EUR und in den ersten beiden Kalenderjahren zusammen auf maximal 300 EUR begrenzt. Bei Kombination mit den Mehr-Zahn-Produkten gilt die Begrenzung nur für KFO-Behandlungen.



Einfach direkt online abschließen unter

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

Ab  
**9,00 €**  
im Monat