

Gesundheit

Das Magazin Ihrer Betriebskrankenkasse

Nummer 2 · Juli 2022

Den Sommer genießen

An Sonnen- schutz denken

Komplexe Schaltzentrale:
unser „Bauchgehirn“

Blutdruck senken in 5 Schritten

Nutri-Score: Orientierung am
Lebensmittelregal



NEWS



Das ist drin

Die Inhaltsstoffe von Hautpflegeprodukten müssen gemäß Kosmetikverordnung auf der Verpackung aufgelistet sein. Dafür wird eine einheitliche Kennzeichnung, die sogenannte INCI-Bezeichnung (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), verwendet. Sie soll vor allem Allergiker:innen die Möglichkeit geben, ein Produkt vor dem Kauf auf bedenkliche Inhaltsstoffe zu prüfen. Eine Übersetzung der INCI-Bezeichnungen mit viel Wissenswertem zu dem jeweiligen Inhaltsstoff enthält die Datenbank www.haut.de/inhaltsstoffe-inci.

Alternativ können Sie sich auch die COSMILE App von haut.de kostenlos herunterladen, den Barcode des Produktes scannen und Infos zu Inhaltsstoffen abfragen.

Mutterpass wurde erweitert

Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) und die gezielte Rhesusprophylaxe können in den Mutterpass eingetragen werden. Beide Leistungen werden von der BKK bereits seit März 2020 bzw. Juli 2021 bezahlt. Die Bestimmung des Rhesusfaktors eines ungeborenen Kindes geschieht mithilfe

eines einfachen Bluttests. Er ist sinnvoll, weil es während der Schwangerschaft zu Komplikationen kommen kann, wenn der Rhesusfaktor von Mutter und Kind nicht übereinstimmen. Wurde früher allen schwangeren Frauen mit negativem Rhesusfaktor eine sogenannte Anti-D-Prophylaxe angeboten, ist eine Medikamentengabe jetzt nur dann notwendig, wenn der Test ergibt, dass die Frau ein Rhesus-positives Kind erwartet.



Diabetes: zertifizierte Kliniken

In Deutschland leiden 20 Prozent der Menschen, die im Krankenhaus aufgenommen werden, an Diabetes mellitus, der sogenannten Zuckerkrankheit. Die Erkrankung stellt für zahlreiche stationäre Behandlungen ein zusätzliches Risiko für Komplikationen dar. Mit einem von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) etablierten Zertifikat können sich Kliniken ausweisen, die sich in der Versorgung von Diabetespatient:innen als besonders geeignet erwiesen haben. Welche diese sind, erfahren Interessierte unter <https://t1p.de/ighq> (→ deutsche-diabetes-gesellschaft.de).

Öfter abschalten

Wer 50 Jahre oder älter ist, sollte täglich nicht länger als 3,5 Stunden fernsehen. Forschende des University College London konnten in einer Langzeitstudie mit 3.590 Teilnehmer:innen einen direkten Zusammenhang zwischen einem höheren TV-Konsum und dem Abbau des verbalen Gedächtnisses ausmachen. Dieses brauchen wir, um Informationen, die mündlich vermittelt werden, zu verarbeiten. Es hilft uns beispielsweise, im Gespräch nicht den Faden zu verlieren oder Durchsagen am Bahnhof zu verstehen. Als Gründe für den Abbau werden die hohe Stimulanz



und der schnelle Wechsel von Sinneswahrnehmungen auf vorwiegend passive Zuschauer:innen angenommen.

(Scientific Reports, 2019;
doi: 10.1038/s41598-019-39354-4)



Den Riegel verschieben

Die Bundesregierung hat sich in ihrem Koalitionsvertrag darauf geeinigt, die Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt in Formaten und Sendungen für Kinder unter 14 Jahren zu verbieten. Die Organisation foodwatch weist darauf hin, dass ein wirksames Gesetz keine Schlupflöcher lassen dürfe, und denkt dabei beispielsweise an Verpackungsgestaltungen, Online-Gewinnspiele und Werbung durch Social-Media-Influencer.

INHALT



BEWEGUNG

- 4 Training an der frischen Luft

MEDIZIN

- 6 Das zweite Gehirn
8 Blutdruck senken in 5 Schritten

GESUNDHEIT

- 10 Nach der letzten Zigarette
11 Einen Sonnenstich erkennen und handeln

ERNÄHRUNG

- 12 Nutri-Score: Orientierung am Lebensmittelregal
13 Beeren: Kugeln mit Power

LEBEN

- 14 Desinfektionsmittel im Haushalt
15 Organspende: Ihre Entscheidung

WISSEN

- 16 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

KRANKENVERSICHERUNG

- 17 Fahrkosten: Was zahlt die BKK?

REISE

- 18 Hannover – entlang der Leine

LEBEN

- 20 Vielfältige Minze

FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

KINDER

23 RÄTSEL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

frühe Morgenstunden oder laue Abende eignen sich im Sommer besonders, um sich unter freiem Himmel sportlich zu betätigen. In der Natur lässt sich wunderbar Stress abbauen, obwohl wir dort viel stärker gefordert sind als etwa beim Joggen auf einem Laufband. Wenn Sie länger nicht trainiert haben, empfiehlt sich vorab jedoch ein kurzer Check-up in der Arztpraxis (Seiten 4 + 5).

Bewegung gehört auch zu dem Fünf-Schritte-Plan zur Senkung des Blutdrucks, der Ihnen vom Kardiologen Professor Dr. Schwaab vorgestellt wird. Er ist überzeugt, dass wir mit einem gesunden Lebensstil unseren Blutdruck sowohl „im grünen Bereich“ halten als auch die Dosierung von Medikamenten gegen Bluthochdruck reduzieren können (Seiten 8 + 9).

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn auf direktem Wege mit einem Nervensystem im Darm kommuniziert, das Wissenschaftler auch das „Bauchgehirn“ nennen? Es hat viel zu melden – etwa als Koordinator der Infektabwehr, aber auch als Produzent des Glückshormon Serotonin (Seiten 6 + 7).

Abschließend möchten wir Ihnen noch einen Überblick zur Übernahme beziehungsweise Erstattung von Fahrkosten geben, wenn Sie als Patient:in den Weg in eine Klinik oder Arztpraxis einmal nicht selbst meistern können (Seite 17).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Genießen Sie die warme Jahreszeit, und bleiben Sie gesund!

Ihre BKK Würth
Dieter Volpp
Vorstand



UNTER FREIEM HIMMEL

Outdoor- training

Jede Art von regelmäßiger Bewegung fördert die Gesundheit. Doch alle, die ihr Fitnessprogramm nach draußen verlegen, profitieren davon in besonderem Maße. Der Sommer ist ideal, um einen Wechsel ins Freie zu wagen.

Der Aufenthalt in der Natur gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Das Grün der Umgebung beruhigt die Seele, frische Luft, wechselndes Wetter und der Kontakt mit dem, was draußen ist – zum Beispiel Pflanzen

oder Erde –, aktivieren unser Immunsystem. Die heilsame Wirkung des Draußenseins sollten wir uns so oft wie möglich zunutze machen.



Einfach glücklicher

Lauf- und Wanderstrecken im Wald, zwischen Feldern oder entlang von Flüssen eignen sich hervorragend, um Stress abzubauen. Die Wahrnehmung der Umgebung mit immer neuen Eindrücken steht im absoluten Gegensatz zum Training auf dem Laufband. Gleichzeitig ist Ihre ganze Aufmerksamkeit gefragt. Der Boden ist uneben,



vielleicht müssen Sie Wurzelwerk ausweichen und sich orientieren. Ihre Sinne sind hellwach! Das hebt die Stimmung und setzt ordentlich Glückshormone frei, die von der Anstrengung des Trainings wunderbar ablenken.

Weicher landen

Wer auf Asphalt oder Beton läuft, ist zwar auch an der frischen Luft, belastet die eigenen Gelenke aber wesentlich stärker als auf einem leicht federnden Waldboden. Dessen oft holprige Struktur verbessert außerdem das Zusammenspiel der Muskeln in Fuß und Bein, indem sie den Fuß zwingt, kleine Unebenheiten reflexartig auszugleichen.



Mehr Abwechslung

Mal geht's kräftezehrend bergauf, mal vorsichtig bergab. Sie springen über einen Bach oder legen spontan einen Sprint ein, gefolgt von Rumpfbeugen zum Runterkommen – im Freien läuft



PASSENDE SCHUHE

Für Waldläufer gibt es sogenannte Trailrunning-Schuhe, deren Sohlen oft mit Stollen besetzt sind, um auch auf schlammigen, weichen Wegen genügend Halt zu bieten. Sie sind außerdem wenig gedämpft, um einen möglichst direkten Kontakt zum Untergrund zu ermöglichen.



das Training automatisch viel abwechslungsreicher ab als auf dem Laufband. Das aktiviert mehr Muskeln und hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Wenn Sie dranbleiben, werden auch Ihre Bewegungsmuster variabler, was Ihnen hilft, noch besser in Form zu kommen. Wichtig ist allerdings, dass Sie nicht über Monate immer die gleiche Runde drehen, sondern sich mit kleinen Streckenänderungen neuen Herausforderungen stellen.

Natürlicher Ablauf

Apropos Herausforderung: Während das Laufen in der Natur fürs Gehirn eine klare Sache ist – die Muskulatur der Beine meldet Bewegung, und es geht voran –, verhält es sich beim Laufband anders. Die Beine signalisieren Bewegung, obwohl das Auge Stillstand meldet. Diese widersprüchliche Information macht sich zu Beginn des Laufs durch ein unsicheres Gleichgewicht bemerkbar, weshalb Läufer:innen auf dem Band zumeist intuitiv mit kleinen Schritten starten.



Die Abwehr stärken

Zugegeben: Laue Abende oder Morgenstunden im Sommer bieten meist optimale Temperaturen zum Joggen. Doch wer sich in der schönen Jahreszeit warmgelaufen hat, scheut zumeist auch die kältere Saison nicht. Wenn Sie sich durch Wind, Regen und niedrige Temperaturen nicht davon abhalten lassen, Ihr Outdoortraining fortzusetzen, dürfen Sie mit einer verbesserten Immunabwehr rechnen. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen, kombiniert mit der anstrengenden Bewegung, veranlassen den Körper, Botenstoffe auszuschütten, die die Immunzellen für spätere Bakterien- und Virenangriffe aktivieren.



Vitamin D tanken

Der Aufenthalt im Freien versorgt Ihren Körper nicht nur ordentlich mit Sauerstoff, er gibt ihm auch Gelegenheit, sein Vitamin-D-Depot aufzufüllen. Denn nur mithilfe der Sonnenstrahlen kann das für Knochen, Zähne, Muskulatur und Immunsystem so wichtige Vitamin in der Haut gebildet werden. Je nach Tageszeit und Hauttyp sollte eine direkte Sonneneinstrahlung von 5 bis 10 Minuten aber nicht überschritten werden, um das Risiko für Hautschäden zu minimieren.



Vorab zum ärztlichen Check

Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, Fehlstellungen von Gelenken oder Probleme beim Abrollen des Fußes haben, sollten Sie vor Aufnahme des Trainings eine Arztpraxis aufsuchen.



Das zweite Gehirn

In unserem Bauch verbirgt sich eine Schaltzentrale, die ähnlich komplex ist und nahezu genauso funktioniert wie unser Gehirn. Wissenschaftler:innen bezeichnen sie als enterisches Nervensystem oder einfach als „Bauchgehirn“. Wir stellen Ihnen das Phänomen vor.



Dass unser Darm weit mehr ist als ein reines Verdauungsorgan, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der Nervenarzt Dr. Leopold Auerbach unter dem Mikroskop zwei in die Darmwand eingebettete Schichten eines Netzwerkes von Nervenzellen und -strängen, hauchdünn und zwischen zwei Muskellagen versteckt. Dieses Netzwerk bezeichnet man heute als enterisches Nervensystem oder auch Bauchgehirn. Anders als unser Gehirn im Kopf erbringt es keine kognitiven Leistungen, sondern verarbeitet ausschließlich Nervenimpulse. Doch beide Gehirne kommunizieren miteinander. Das geschieht über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, die Verbindung zwischen Verdauungstrakt und zentralem Nervensystem. Insbesondere der Vagusnerv als wichtiger Teil der Achse transportiert die Informationen.

Der Bauch informiert und lässt sich wenig sagen

Erstaunlicherweise gehen 90 Prozent der Signale vom Bauchgehirn aus. Es übermittelt dem Kopf zum Beispiel, ob wir satt oder hungrig sind. Auch Schmerzen und Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt werden nach oben gemeldet. Und haben wir einmal Schlechtes gegessen, lösen Kopf- und Bauchgehirn gemeinsam Durchfall oder Erbrechen aus. Diese Kommunikation erleben wir bewusst, die meisten Informationen fließen aber unterschwellig. Und da kommen viele zusammen, denn das enterische Nervensystem kann die Daten seiner Sensoren selbst generieren und verarbeiten. Es koordiniert zum Beispiel die Infektabwehr – 70 Prozent der Zellen des Immunsystems sitzen im Darm –, analysiert Millionen von chemischen Substanzen, die mit der täglichen Nahrung in den Körper kommen, und verhindert, dass Mikroorganismen aus der Nahrung oder auch jene, die quasi symbiotisch mit uns im Verdauungs-

trakt leben, ins Innere des Organismus gelangen. Die Darmwände bilden dabei eine effektive Verteidigungslinie. Viele Abwehrzellen dort sind direkt mit dem Bauchgehirn verbunden. Sie lernen, zwischen „Gut“ und „Böse“ zu unterscheiden. Die Information wird gespeichert und bei Bedarf abgerufen. Gelangen Gifte in den Körper, fühlt das Bauchgehirn diese zuerst und gibt Alarmsignale ans Oberstübchen. Es soll dem Menschen bewusst machen, dass im Gedärm etwas nicht stimmt, und ihn veranlassen, sich entsprechend zu verhalten – durch Erbrechen oder Darmentleerung.

Dass Kopf- und Bauchgehirn sich so gut verstehen, liegt vor allem daran, dass das eine quasi ein Abbild des anderen ist – Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind exakt gleich. Neben Nervenbahnen wirken an der Kommunikation auch Botenstoffe wie Neurotransmitter oder Hormone mit.



system. Interessant ist, dass 90 Prozent des Serotonins im Bauchraum gebildet werden, um dann über die Darm-Hirn-Achse Einfluss aufs Gemüt zu nehmen.

Wichtige Darmbakterien

Die zentrale Komponente des Bauchgehirns ist die Darmflora. Sie setzt sich aus rund 100.000 Milliarden Bakterien zusammen, die nicht nur bei der Verdauung helfen. Die Laktobazillen und Bifidobakterien unter ihnen produzieren eigene Substanzen, um „mitreden“ zu können: beispielsweise den Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure, ein wichtiges Signalmolekül, das den emotionalen Teil des Kopfhirns – das limbische System – im Gleichgewicht hält. Bei Stress wirkt die Buttersäure entspannend und angstlösend. Über unsere Ernährung nehmen wir wiederum Einfluss auf die Qualität unserer Darmflora.

Parkinson im Bauchgehirn

Was im Kopf passiert, bleibt dem Bauch nicht verborgen. Forscher:innen untersuchen aktuell, ob Krankheiten, die wir lange nur im Kopf lokalisiert haben, auch das Bauchgehirn betreffen – beispielsweise Parkinson, Alzheimer oder Depressionen. Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauches von Parkinson-Patient:innen ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Verblüffend ist, dass die charakteristischen Nervenschäden im Bauchgehirn früher auftreten als im Kopfhirn und Betroffene häufig schon lange unter Magen-Darm-Beschwerden leiden, bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Lernen auf Mikroebene

Stresserlebnisse in der frühen Lebensphase eines Menschen werden sowohl im Kopf- als auch im Bauchgehirn gespeichert und können die Sensibilität der Darm-Hirn-Achse für das ganze Leben bestimmen. Erwachsene, deren Darm beispielsweise schnell „irritiert“ reagiert,

hatten als Säuglinge nicht selten unter Koliken zu leiden, so eine Beobachtung. Auch ausgeprägte oder lang anhaltende Furcht hinterlässt Spuren in beiden Gehirnen. Zum Glück werden aber auch freudige Gefühle abgespeichert, wie etwa Vorfreude oder die berühmten Schmetterlinge im Bauch. „Das Gedächtnis des Bauchgehirns beruht auf Lernprozessen auf der Mikroebene“, weiß Prof. Dr. Michael Schemann von der TU München. „Wir finden die gleichen Substanzen und Moleküle, die im Kopfgehirn für Erinnerung benutzt werden.“ Die Forschung geht heute von einer Emotions-Gedächtnis-Bank im Kopf aus, die alle hochgesendeten Reaktionen und Daten des Bauches sammelt.

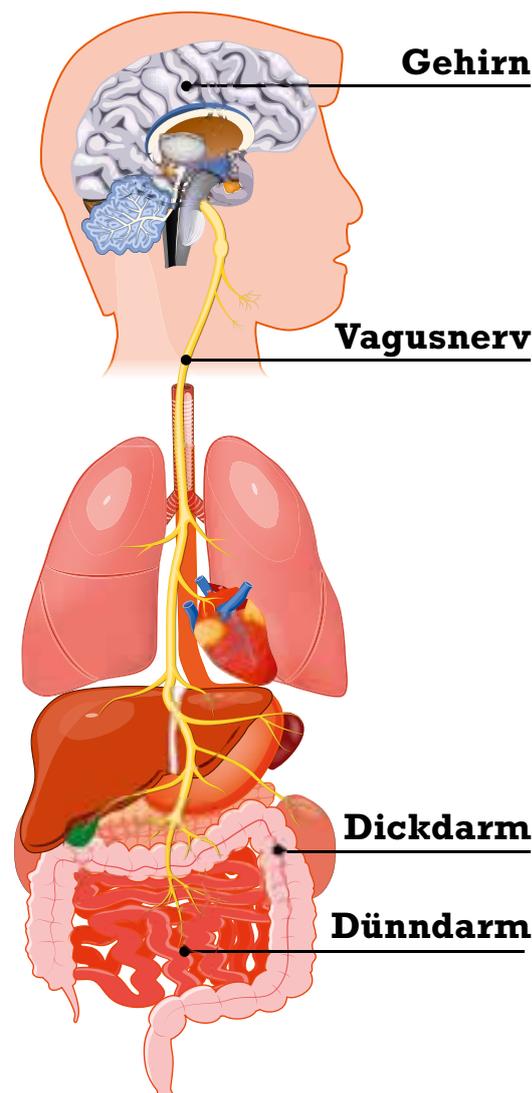
Einen Buchtipp zum Thema finden Sie auf Seite 21 dieser Ausgabe.

MEDIKAMENTEN-WECHSELWIRKUNG

Der identische Zell- und Molekülaufbau beider Gehirne erklärt, warum Medikamente für den Kopf auch auf den Darm wirken. So können Betäubungsmittel Entzündungen im Verdauungstrakt in Schach halten, Antidepressiva umgekehrt Verdauungsstörungen bewirken – um nur zwei Beispiele zu nennen.

Emotionale Beeinflussung

Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchgehirn. Dazu gehören etwa Dopamin und das Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst es unser Wohlbefinden – ein hoher Serotoninspiegel sorgt für gute Laune –, im Darm steuert es den Rhythmus der Darmtätigkeit und reguliert das Immun-



Darm und Gehirn tauschen Informationen über den Vagusnerv (gelb) aus. Er ist wichtiger Teil der Darm-Hirn-Achse.

Blutdruck senken in 5 Schritten

Ein zu hoher Blutdruck schädigt das Herz und die Gefäße und überlastet andere lebenswichtige Organe. Die gute Nachricht ist, dass ein gesunder Lebensstil hilft, Medikamente einzusparen.

Ist der Druck in den Gefäßen zu hoch, liegt eine Hypertonie – Bluthochdruck – vor. Die Krankheit verursacht anfangs kaum Probleme und wird deshalb oft lange nicht erkannt. Bleibt sie jedoch unbehandelt, steigt das Risiko für eine Schädigung des Herzens, des Gehirns, der Nieren und der Augen. Darüber hinaus setzt auch die Gefäßalterung früher ein und schreitet schneller voran. Zudem kann es in Blutgefäßen wie den Arterien zu kleinen Einrissen kommen, in denen sich Ablagerungen sammeln. Verschließt sich eine Herzkranzarterie, führt das zu einem Herzinfarkt – ist ein Gefäß im Gehirn betroffen, zu einem Schlaganfall.



EIN GESUNDER LEBENSSTIL WIRKT

Mit regelmäßiger Bewegung, Entspannung und einer gesunden Ernährung können Bluthochdruckpatient:innen die Zahl ihrer Medikamente oder die Höhe der Dosierung verringern, davon ist auch der **Kardiologe Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung** überzeugt. Ein Fünf-Schritte-Plan hilft Betroffenen, einen zu hohen Blutdruck zu senken, und Gesunden, dieser Krankheit vorzubeugen.

1 BEWEGUNG

„Regelmäßige Bewegung steht als Schutzfaktor ganz oben. Sie kann den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10 mmHg* senken – genauso wie ein Medikament“, erklärt Prof. Schwaab. Ideal ist ein Ausdauertraining an fünf Tagen pro Woche für mindestens 30 Minuten bei einer mäßigen Belastung. Gut geeignet sind Sportarten wie schnelles Gehen, lockeres Joggen, Wandern, Radfahren oder Schwimmen ohne Luftnot. Menschen, die im Job viel sitzen, sollten zwischendurch immer wieder kleine Bewegungseinheiten einbauen. Wenn Sie länger keinen Sport mehr getrieben haben oder an einer Erkrankung leiden, besprechen Sie Ihre Belastbarkeit am besten vorab mit einem Arzt oder einer Ärztin.

2 NICHT RAUCHEN

Aktives, aber auch passives Rauchen sind Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäß- sowie Krebserkrankungen. Auch E-Zigaretten werden von Wissenschaftler:innen nicht als unbedenklich eingestuft. Ihre BKK unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören. Lesen Sie dazu auch unseren Artikel auf Seite 10.

3 GESÜNDER ESSEN

Mediziner:innen empfehlen die traditionelle Mittelmeerküche mit viel (gedünstetem) Gemüse, Obst, Salat, Hülsenfrüchten sowie gutem Oliven- und Rapsöl. Statt Fleisch sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen und Salz durch Kräuter ersetzt werden, denn es bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Kochen Sie selbst und vermeiden Sie Fertigprodukte! Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln und Getränken auf den Zuckergehalt. Sie werden staunen, wo der süße Stoff überall drinsteckt – beispielsweise in Joghurt, Salatsaucen, Wurst und Fertigprodukten.

4 ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

Auch die Reduktion eines zu hohen Körpergewichts beeinflusst den Blutdruck positiv. Schon bei einer Abnahme von circa fünf Kilogramm sinkt der obere Wert um 5 bis 7 mmHg und der untere um 3 bis 4 mmHg. Besonders problematisch sind zu viele Kilos am Bauch, weil Bauchfett Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die sich auch auf den Blutdruck auswirken.

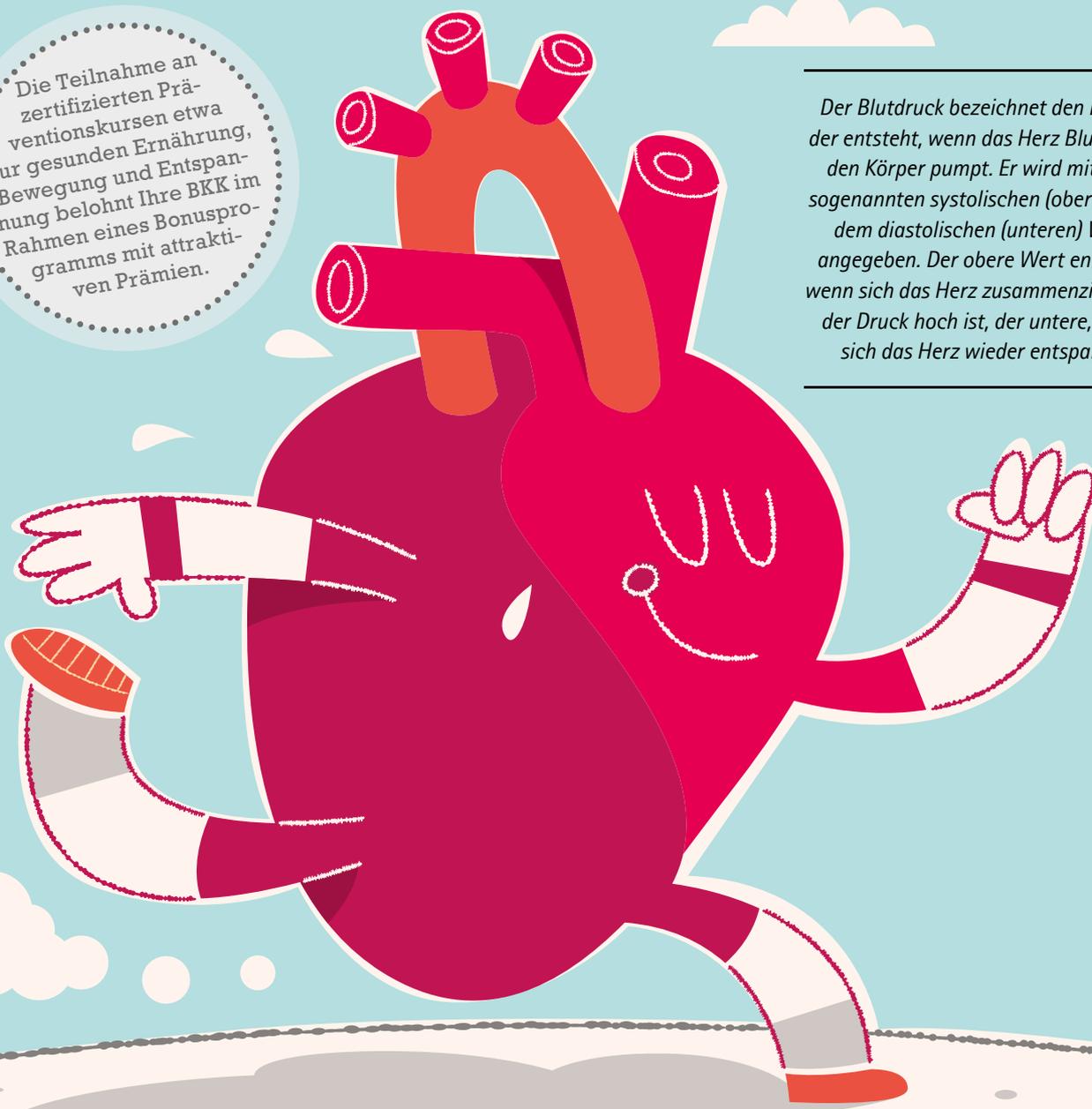
5 AUSREICHENDE ENTSPANNUNG

Sind wir im Stress, schüttet der Körper Stresshormone aus, um sich für die akute Problemsituation zu wappnen. Blutzucker und -druck steigen an, es wird mehr Insulin ausgeschüttet, und das Herz schlägt schneller. Das ist grundsätzlich kein Problem, wenn wir uns nach dem Stress wieder entspannen können. Gelingt uns das nicht, bleibt der Organismus dauerhaft unter Druck. Die Folgen können neben Entzündungsreaktionen, Diabetes und Bluthochdruckkrisen auch ein Schlaganfall oder Herzinfarkt sein.

*Die Maßeinheit ist „Millimeter Quecksilbersäule“, abgekürzt mmHg, nach dem Formelzeichen Hg für Quecksilber.

Die Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen etwa zur gesunden Ernährung, Bewegung und Entspannung belohnt Ihre BKK im Rahmen eines Bonusprogramms mit attraktiven Prämien.

Der Blutdruck bezeichnet den Druck, der entsteht, wenn das Herz Blut durch den Körper pumpt. Er wird mit dem sogenannten systolischen (oberen) und dem diastolischen (unteren) Wert angegeben. Der obere Wert entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und der Druck hoch ist, der untere, wenn sich das Herz wieder entspannt.



Weitere Informationen:

Eine 130-seitige kostenlose Broschüre zum Thema können Sie bei der Deutschen Herzstiftung anfordern auf www.herzstiftung.de/bestellung, telefonisch unter 069 955128-400 oder per Mail an bestellung@herzstiftung.de.

IST IHR WERT IM GRÜNEN BEREICH?

Als noch normal im obersten Bereich gelten derzeit Blutdruckwerte bis 139/89 mmHg. Als optimal werden Werte unter 130/80 mmHg eingestuft. Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Werte ab 140/90 mmHg gemessen werden.

Nach der letzten Zigarette

Das Rauchen einer Shisha ist keine gesündere Alternative. Im Schnitt dauert eine Wasserpfeifensitzung 30 bis 60 Minuten. Dabei nehmen die Shisha-Rauchenden bis zu fünf Milligramm Nikotin auf. Dies ist vergleichbar mit dem Rauchen von zehn Zigaretten.



sich viele Rauchende in Sicherheit. Ein Trugschluss! Fakt ist auch, dass hierzulande jedes Jahr bis zu 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Doch wer es schafft, dieses Laster zu überwinden, wird schnell spüren, wie sich der Körper erholt.

NACH 20 MINUTEN beruhigen sich bereits Blutdruck und Puls.

NACH 8 STUNDEN sinkt der Kohlenmonoxidgehalt im Blut, und der Sauerstoffgehalt verbessert sich deutlich.

NACH 24 STUNDEN ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, verringert.

NACH 2 BIS 3 TAGEN funktionieren der Geschmacks- und Geruchssinn wieder besser.

NACH 2 WOCHEN BIS 3 MONATEN stabilisiert sich der Kreislauf, und die Lungenfunktion verbessert sich.



NACH 1 BIS 9 MONATEN werden Hustenfälle und Kurzatmigkeit spürbar seltener.

NACH 1 JAHR hat sich das Risiko für eine koronare Herzkrankheit im Vergleich zu Rauchenden halbiert.

NACH 5 BIS 15 JAHREN ist das Risiko einer koronaren Herzkrankheit im Vergleich zu Nichtraucher:innen nicht mehr erhöht.

NACH 10 JAHREN hat sich das Lungenkrebsrisiko halbiert.

Nichtraucher-Programm

Sie möchten endlich mit dem Rauchen aufhören? Ihre BKK unterstützt Sie dabei. Das Nichtraucher-Helden-Programm wurde von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Teilnehmer:innen profitieren sowohl von strengen Qualitätskriterien als auch von einem Zuschuss ihrer BKK. Mehr Infos unter www.nichtraucherhelden.de

Quelle: lungen-informationsdienst.de, lungenaerzte-im-netz.de

Die warme Sonne auf der Haut zu spüren, ist eine Wohltat für Körper und Seele. Doch wichtig ist, die Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung zu beachten. Übermäßiger Genuss kann einen Sonnenstich auslösen.

Sonnenstich erkennen und handeln

Die Sonne weckt unsere Lebensgeister und hellt die Stimmung auf. Auch für die Vitamin-D-Produktion des Körpers ist sie unerlässlich – ebenso wie zur Stärkung des Immunsystems. Zu ihren „Schatten-seiten“ gehört allerdings, dass ein Zuviel an Sonneneinstrahlung gesundheitsgefährdende Hitzeschäden verursachen kann. Neben dem Sonnenbrand oder Hitzeschlag gehört auch der Sonnenstich dazu. Auslöser dieser Erkrankung ist eine übermäßige und direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf sowie den Hals- und Nackenbereich. Im Gehirn entsteht dadurch ein Wärmestau, und auch die direkt unter der Schädeldecke liegenden Hirnhäute reagieren gereizt – das Hirngewebe kann anschwellen.

Symptome

Zu den typischen Symptomen eines Sonnenstichs gehören

- starke Kopfschmerzen
- Übelkeit und evtl. Erbrechen
- Schwindelgefühl
- hochroter und ungewöhnlich heißer Kopf und Nacken sowie eine eher kühle Körperhaut
- allgemeines Gefühl von Schwäche

Sofortmaßnahmen

Liegt der Verdacht auf einen Sonnenstich vor, sollten Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- die betroffene Person sofort an einen schattigen und kühlen Ort legen



- Kopf und Oberkörper leicht hochlagern, um den Druck im Gehirn zu verringern
- ein nicht zu kaltes Getränk reichen
- beengte Kleidung lockern
- Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen, aber keine Eiswürfel auf den Kopf legen!



Im Regelfall klingen die Symptome nach wenigen Stunden wieder ab, sie können aber auch ein bis zwei Tage anhalten. Ist das Bewusstsein der oder des Betroffenen bereits getrübt oder liegt sogar eine Bewusstlosigkeit vor, rufen Sie umgehend den Notarzt. In Europa ist die 112 kostenfrei erreichbar – auch ohne Mobilfunknetz.

So beugen Sie vor

Ein Sonnenstich lässt sich leicht verhindern. Meiden Sie lange Aufenthalte in der Sonne – erst recht zur Mittagszeit – und bedecken Sie den Kopf- und Nackenbereich mit einem luftdurchlässigen Hut oder Tuch. Mit bedecktem Kopf sollten Sie auch im Meer baden, denn die Reflexion der Wasseroberfläche verstärkt die Sonnenstrahlung. Sportliche Aktivitäten verlegen Sie am sichersten

in die frühen Morgenstunden oder auf den Abend. Sollten Sie stark schwitzen, achten Sie darauf, Ihren Flüssigkeitshaushalt durch ausreichendes Trinken auszugleichen. Und: Aufgepasst beim Relaxen am Strand. Am häufigsten erleiden Menschen einen Sonnenstich, die am Strand einschlafen.



KINDER BESONDERS SCHÜTZEN

Aufgrund der dünnen Schädeldecke und noch weniger Haare auf dem Kopf haben kleine Kinder ein besonders hohes Risiko für einen Sonnenstich. Er kann bei ihnen zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung führen.



Orientierung am Lebensmittelregal

Nutri-Score

Besser einkaufen, gesünder essen – das soll der sogenannte Nutri-Score einfacher machen. Eine Farbskala auf Lebensmittelverpackungen gibt Aufschluss über günstige und ungünstige Nährstoffzusammensetzungen von Produkten.

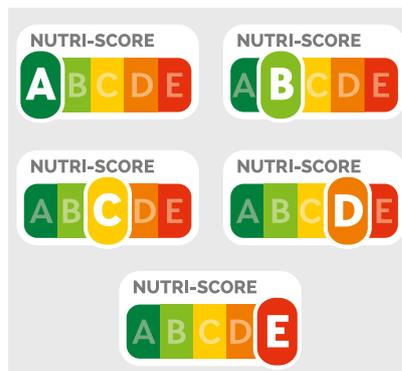


Der in Frankreich von Ernährungswissenschaftler:innen entwickelte Nutri-Score (Ernährungsauswertung) wurde Ende 2020 auch in Deutschland eingeführt. Die fünffarbige Skala mit Buchstaben von A bis E zielt zahlreiche Verpackungen von Lebensmitteln und macht es möglich, den Nährwert von Produkten auf einen Blick einzuordnen und zu vergleichen – zum Beispiel Pizza A mit Pizza B (gleiche Produkte unterschiedlicher Hersteller) oder ähnliche Produkte derselben Kategorie, etwa ein Schokomüsli mit einem Früchtemüsli. Die Bewertung erfolgt grundsätzlich nicht nach „gesund“ oder „ungesund“, sondern stellt ausschließlich die Nährstoffzusammensetzung eines Produktes auf Basis von 100 Gramm bzw. 100 Millilitern in den Fokus.

So funktioniert der Score

Hinter der Bewertung eines Lebensmittels steckt ein Punktesystem. Ernährungsphysiologisch gute Nährstoffe werden gegen negativ bewertete Inhaltsstoffe aufgerechnet. Enthält ein Produkt viele Kalorien, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz, werden Punkte addiert (0 bis 10). Für gesunde Inhalte wie Eiweiß, Ballaststoffe, Obst, Gemüse und Nüsse werden Punkte abgezogen (0 bis -5). Je weniger Punkte ein Produkt im Ergebnis bekommt, desto positiver fällt demnach der Nutri-Score aus. Die Farbzurteilung im Score erfolgt nach einer vorgegebenen Punkte-Stufen-Tabelle. Käse, zugesetzte Fette wie Öle und Getränke sind Sonderfälle, was Berücksichtigung findet.

Farben und ihre Bedeutung



A · DUNKELGRÜN

A steht für die beste Bewertung beim Nutri-Score. Der Buchstabe kennzeichnet Lebensmittel, die zu einer gesunden Ernährung beitragen – ohne versteckte Zuckerbomben und Fettfallen.

B · HELLGRÜN

Das **B** weist Lebensmittel aus, die zum regelmäßigen Verzehr geeignet sind. Dazu gehören etwa zuckerfreie Müslis oder bestimmte Milchprodukte. Doch ein Vergleich der angebotenen Produkte lohnt sich.

C · GELB

Ein gelbes **C** kennzeichnet eher unausgewogen zusammengesetzte Nahrungsmittel, zum Beispiel Fertiggerichte wie Pizza oder Mozzarella-Sticks. Das heißt trotzdem nicht unbedingt „Finger weg“ – solche Lebensmittel lassen sich beispielsweise mit frischen Tomaten aufpeppen.

D · ORANGE

D signalisiert, dass das Produkt eine unausgewogene Nährstoffzusammensetzung aufweist. Zucker und Fett haben hier zu einem deutlichen Punktezuwachs geführt. Beispiele sind Süßwaren und fettige Snacks.

E · ROT

Ein rot hinterlegtes **E** warnt vor einem Lebensmittel, das nachteilig für eine gesunde Ernährung ist. Es kennzeichnet Produkte mit vielen gesättigten Fettsäuren und einem geringen Nährstoffgehalt. Stark verarbeitete Wurstprodukte gehören ebenso dazu wie beispielsweise überzuckerte Softgetränke.

Wer berechnet den Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist für Lebensmittelunternehmen nicht verpflichtend. Firmen, die ihn nutzen wollen, berechnen ihn selbst. Das geschieht größtenteils auf Basis der Angaben in der Nährwerttabelle, die auf fast allen verpackten Lebensmitteln stehen muss, und dem Zutatenverzeichnis. In Einzelfällen sind zusätzliche Informationen zur genauen Rezeptur erforderlich. Für die Berechnung müssen Unternehmen genaue Vorgaben einhalten und sich nach einer festgelegten Formel richten. Die Santé publique France, eine Behörde im Zuständigkeitsbereich des französischen Gesundheitsministeriums, hat den Nutri-Score als Marke registrieren lassen. Auf ihrer Website müssen sich teilnehmende Unternehmen registrieren.

Kleine Kugeln mit viel Power



Im Sommer haben Beeren Hochsaison – und die sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller wertvoller Inhaltsstoffe. Greifen Sie zu und boostern Sie Ihre Gesundheit.

Beeren sind echte Powerkugeln. Mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, reichlich entzündungshemmenden sekundären Pflanzen- und wertvollen Ballaststoffen gehören sie zu den absoluten Superfoods und sind dabei noch unglaublich lecker. Wir wollen Sie mit ein paar Beispielen auf den Geschmack bringen.

Die Himbeere

Eine leuchtend rote Ansammlung kleinerer Früchte bildet die Himbeere. Sie gehört im botanischen Sinne gar nicht zu den Beeren-, sondern zu den Steinfrüchten und außerdem zur Familie der Rosengewächse. Ihre Verwandtschaft zur edlen Blume ist unverkennbar, denn auch die Zweige der Himbeere sind mit vielen kleinen Dornen besetzt. Obwohl sie wenig Zucker enthält, schmeckt sie süß und samtig. Übrigens: Auch die Himbeerblätter sind sehr nährstoffreich und lecker. Genießen Sie sie roh oder aufgegossen als Tee.



Die Johannisbeere

Ihr Aroma variiert von säuerlich über mild bis herb-bitter, je nachdem, ob Sie eine rote, weiße oder schwarze Beere probieren. Besonders die schwarzen haben es in sich: In 100 Gramm stecken bis zu 177 Milligramm Vitamin C – dreimal so viel wie in Zitronen. Forscher:innen konnten zudem nachweisen,



dass ein regelmäßiger Verzehr der dunklen Sorte den Kollagenspiegel in der Haut erhöht und dazu beiträgt, sie straff zu halten*.

Die Brombeere

Wie die Himbeere gehört auch sie mit ihren kleinen Kügelchen zu den Steinfrüchten. Saftig-süß im Aroma, ist sie zugleich Meistbietende unter den Beeren in Sachen Provitamin A. Unser Körper verwandelt es in Vitamin A, das unter anderem zur Erhaltung der Sehkraft beiträgt. Ein hoher Vitamin-E-Anteil macht die Brombeere außerdem zu einem Schönheitselixier für Haut und Haare.



Die Stachelbeere

Sie führte lange ein Schattendasein unter den beerigen Köstlichkeiten, gewinnt aber seit einiger Zeit an Beliebtheit. Zum Glück, denn ihre Inhaltsstoffe stehen denen der anderen Beeren in nichts nach. Auch sie wartet auf mit viel Vitamin C, B1 und E, dazu Kalium und Kalzium. Ihre feinen Härchen auf der Schale mögen dennoch viele Menschen nicht, sodass inzwischen Sorten mit glatter Oberfläche gezüchtet wurden. Übrigens: Die Sträucher der Stachelbeere haben Dornen, keine Stacheln, sodass der Name nicht ganz passt.



VORRAT ANLEGEN

Sie können Beeren auch einfrieren. Dazu werden sie zunächst in einer flachen Schale liegend vorgefrozen, um dann erst in Gefrierbeutel umgefüllt zu werden. So kleben sie nicht im Block zusammen und lassen sich später einzeln entnehmen.

RICHTIG LAGERN

Nehmen Sie Beeren aus der Verpackung und bewahren Sie sie in einer flachen Schale nebeneinander im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Am besten noch Küchenpapier unterlegen, um Schimmelbildung zu vermeiden. Damit die Beeren ihre natürliche Schutzhülle nicht verlieren, sollten sie erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

(K)ein keimfreies Zuhause

Wer zu hygienisch lebt, nimmt dem Immunsystem die Chance, den Umgang mit Erregern zu trainieren.

Nicht erst seit Ausbruch der Coronapandemie kommen in Deutschland Desinfektionsmittel auch bei der Reinigung der eigenen vier Wände großzügig zum Einsatz.

Expert:innen halten die Verwendung dieser Mittel im Haushalt für überflüssig und warnen sogar vor gesundheitlichen Risiken.

Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien und Viren finden sich überall in der Umwelt. Ihr überwiegender Teil ist harmlos für Menschen. Lediglich ein kleiner Prozentsatz kann uns schaden, weshalb diese Mikroben auch Krankheitserreger genannt werden. Um beim Putzen auf Nummer sicher zu gehen, verwenden viele Menschen daher Desinfektionsmittel zur Reduzierung einer Keimbelastung.

Gesundheitliche Risiken

Desinfektionsmittel töten zwar Keime ab, aber nicht nur solche, die tatsächlich gesundheitsschädlich sein können: Auch viele für uns nützliche Bakterien fallen ihnen zum Opfer. Milliarden von Mikroorganismen besiedeln neben dem Darm und anderen Körperregionen auch unsere Haut und helfen, den Säureschutzmantel aufrechtzuerhalten und uns gegen Infektionen zu schützen. Dort, wo gute Bakterien zahlreich vorkommen, haben die schädlichen keine Chance. Kommt unsere Hautflora jedoch aus dem Gleichgewicht, steigt das Risiko für Allergien und Ekzeme. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das Robert Koch-Institut (RKI) und das Umweltbundesamt (UBA) weisen darüber hinaus auch auf ein erhöhtes Asthmarisiko hin und geben zu bedenken, dass eine richtige Anwendung häufig nicht gewährleistet ist.

Gelangen Desinfektionsmittel in großen Mengen übers Abwasser in Kläranlagen, können sie zudem das dortige Zusammenspiel einer Vielzahl von

Bakterienstämmen zerstören, was die Reinigungswirkung in den Anlagen zumindest abschwächt, so die Verbraucherzentrale Hamburg.

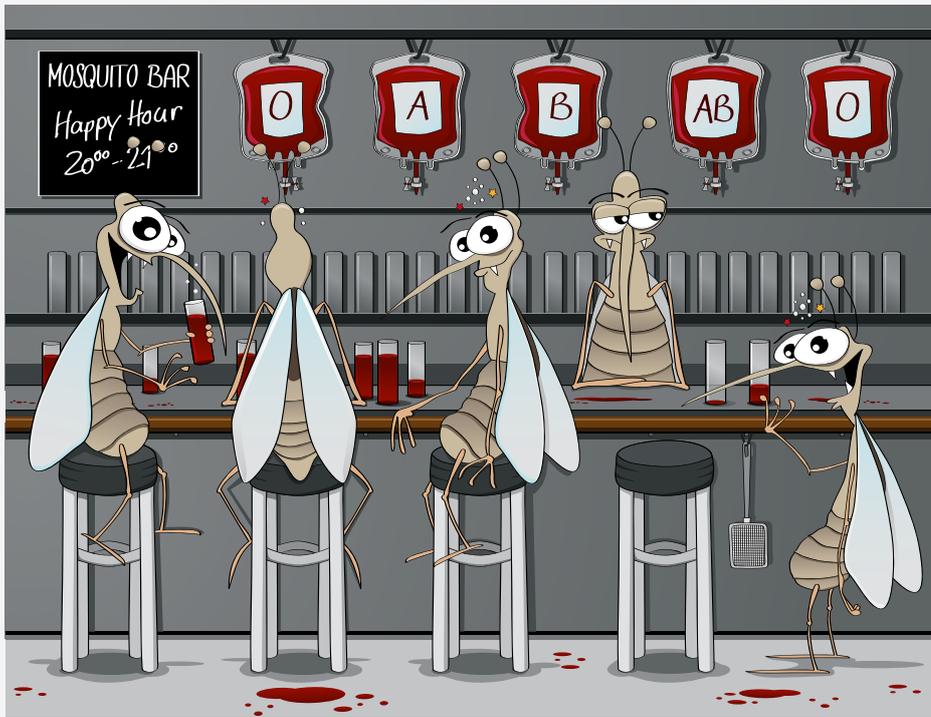
Einfach putzen

Gängige Produkte wie milde Allzweckreiniger, Scheuermilch oder Spülmittel reichen für die Sauberkeit zu Hause völlig aus. Mit ihnen lassen sich Verschmutzungen auf ein gesundheitlich unbedenkliches Niveau bringen. Laut BfR reagieren selbst behüllte Viren wie das Coronavirus auf die fettlösenden Substanzen in herkömmlichen Seifen, Wasch- und Geschirrspülmitteln. Seife ist daher auch bestens geeignet, wenn es um die Beseitigung von Krankheitserregern geht.

Ausnahmsweise desinfizieren

Neben dem Einsatz in medizinischen Einrichtungen kann der Gebrauch von Desinfektionsmitteln im privaten Haushalt allerdings sinnvoll sein, wenn entweder ein Familienmitglied an einer hochansteckenden Infektion leidet oder die Kontaktperson eines/r Erkrankten in ihrer Abwehr geschwächt ist. Zu bedenken ist jedoch, dass Desinfektionsmittel in Haushaltsreinigern häufig zu niedrig dosiert sind, um wirklich desinfizierend zu wirken. Sie machen dann empfindliche „gute“ Bakterien unschädlich, die unerwünschten, widerstandsfähigen Keime bleiben jedoch unberührt und nehmen überhand. Vor dem Gebrauch ist es deshalb ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt zu fragen.





HILFE GEGEN PLAGEGEISTER

Stechmücken sind besonders am Abend und in der Nacht aktiv. Wenn Sie im Sommer gerne lange draußen sitzen, empfiehlt es sich, auf Parfum und stark duftende Kosmetikprodukte zu verzichten. Der Duft von Zitronen-, Zedern- oder Teebaumöl hingegen kann die Plagegeister fernhalten. Wenn Sie gestochen wurden, vermeiden Sie es, sich zu kratzen, damit keine Entzündung entstehen kann.

Um ein Anschwellen zu verhindern und den Juckreiz zu lindern, können Sie die Stelle mit Eiswürfeln oder kalten Essigwasserumschlägen kühlen. Auch das Betupfen des Stichs mit Teebaumöl hilft gegen Juckreiz.

3 TIPPS

STARK GEGEN HERPES

Kribbelt es an der Lippe und ein Herpes kündigt sich an, müssen Sie nicht unbedingt zu einer medizinischen Creme greifen. Die Universität Heidelberg hat in einer Studie (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7080060/) herausgefunden, dass auch Melissenöl antiviral gegen Herpes wirkt. Abhängig vom Zeitpunkt des Auftragens können Wirkstoffe der Melisse die Viren daran hindern, in die Körperzellen einzudringen beziehungsweise sich dort zu vermehren. Die Studie empfiehlt, das Öl drei- bis viermal verdünnt auf die infizierte Stelle zu geben. Da reines Melissenöl seinen Preis hat, können auch Mischungen von ätherischen Ölen verwendet werden, die es enthalten. Achten Sie bei allen Produkten auf Bioqualität.



SONNENSCHUTZ IM GESICHT

Um keinen hautschädigenden Sonnenbrand zu riskieren, ist in der warmen Jahreszeit das Auftragen von Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig. Drei Stellen im Gesicht werden dabei allerdings oft vergessen: die Augenlider, Ohren und Lippen. Beim Auftragen der Creme auf die Lider sollten Sie behutsam vorgehen, damit nichts versehentlich ins Auge kommt. Um die Lippen vor zu hoher Sonneneinstrahlung zu schützen, eignet sich ein Lippenbalsam mit Lichtschutzfaktor am besten. Ein Sonnenbrand macht sich dort übrigens durch eine rote Verfärbung und Sprödigkeit bemerkbar.



Fahrkosten

Wann übernimmt die BKK?

Eine Fahrt zur Klinik oder Arztpraxis kann von Patient:innen nicht immer selbst gemeistert werden. Doch wer zahlt dann eigentlich die Kosten für Fahrdienstleistungen? Wir geben Ihnen einen Überblick.

Der Rettungsdienst kommt

Rufen Sie unter der Nummer 112 den Rettungsdienst an, bewertet zunächst geschultes Personal am Telefon Ihren Gesundheitszustand. Ist ärztliche Hilfe notwendig, wird sofort ein Rettungsdienst alarmiert und ggf. ein Notarzt angefordert. In diesem Fall werden die Kosten sowohl für die Behandlung als auch für die Fahrt ins Krankenhaus direkt mit der BKK abgerechnet. Es ist jedoch gesetzlich geregelt, dass Sie sich für Krankenfahrten mit zehn Prozent an den Kosten beteiligen müssen. Ihr Eigenanteil beläuft sich dabei aber immer zwischen fünf und höchstens zehn Euro.

Fahrt zur Arztpraxis

Für alle Fahrten zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind Sie selbst verantwortlich. In Einzelfällen können wir die Fahrkosten jedoch übernehmen, und zwar, wenn die Fahrt ärztlich verordnet wird und Sie über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen aG, H oder BI verfügen oder den Pflegegrad 4 oder 5 haben. Ein Pflegegrad 3 reicht aus, wenn Sie dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen G zu finden ist.

Fahrt zur Klinik

Bei einer Operation ist zu unterscheiden: Wird sie stationär durchgeführt, übernehmen wir gerne die Fahrkosten für Sie. Erfolgt der Eingriff ambulant, gelten die Regelungen, die im Absatz „Fahrt zur Arztpraxis“ beschrieben sind, selbst wenn Sie nach dem Eingriff – beispielsweise aufgrund einer Narkose – nicht mehr am Straßenverkehr teilnehmen dürfen. Eine Ausnahme von dieser Regel besteht in den Fällen, in denen der Eingriff normalerweise stationär erfolgt wäre, Sie sich aber in Abstimmung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin für einen ambulanten Eingriff entschieden haben. Wird dies mit einer ärztlichen Verordnung bescheinigt, übernehmen wir die Fahrkosten.

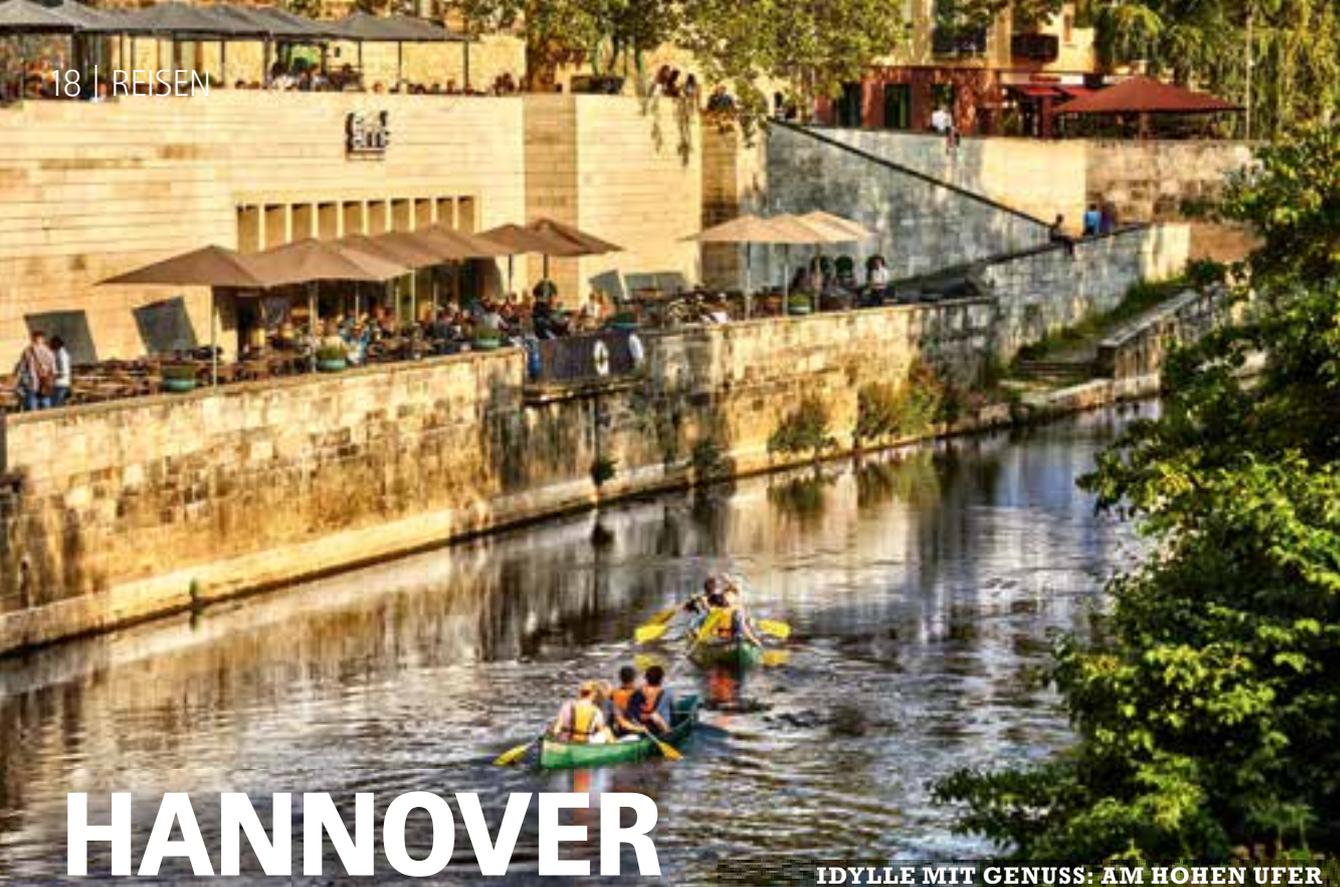
Welches Transportmittel können Sie nutzen?

Grundsätzlich sollten Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Erstattungsfähig ist hierbei immer die preisgünstigste Fahrkarte ohne zusätzliche Leistungen wie etwa eine Reservierung. Auch bei längeren Anfahrtszeiten oder schlechter Anbindung besteht nicht automatisch ein Anspruch auf einen

Pkw oder ein Taxi. Bei entsprechender Indikation können Ärzt:innen aber ein abweichendes Transportmittel verordnen – sodass Sie beispielsweise für den Weg zur Klinik die Bahn nehmen müssen und für die Rückfahrt in ein Taxi steigen. Zu beachten ist außerdem, dass gesetzliche Krankenkassen immer nur die Fahrkosten bis zur nächstgelegenen Behandlungsstätte übernehmen dürfen. Die freie Arztwahl bleibt natürlich trotzdem bestehen.

Ausnahmen von der Regel

Abhängig von der Art einer erforderlichen medizinischen Behandlung sind viele Fälle denkbar, für die wir beispielsweise Fahrkostenzuschüsse zahlen dürfen. Wenn Sie etwa Vor- und Nachsorgetermine im Rahmen einer stationären Behandlung wahrnehmen müssen, können wir Sie unterstützen. Für Rehabilitations- oder Vorsorgemaßnahmen (zum Beispiel Kuren) können Sie einen Fahrkostenzuschuss erhalten, und auch für Serienfahrten von Schwerstkranken gibt es Ausnahmeregelungen, etwa im Rahmen einer Chemotherapie. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, wir beraten Sie gerne zu Ihrem ganz persönlichen Fall.



HANNOVER

IDYLLE MIT GENUSS: AM HOHEN UFER



KUNST AM BAU:



BAROCK PUR:

Entlang der Leine

**Städte an Verkehrsknotenpunkten haben es manchmal schwer:
Der Weg führt zu oft daran vorbei, um auch mal anzuhalten.
In Hannover lohnt sich ein Stopp auf jeden Fall. Es warten
prächtige Gärten, Kultur und lebendiges Großstadtflair.**

Die niedersächsische Landeshauptstadt hat ihr etwas farbloses Image zu Unrecht. Zeit also für eine Entdeckungstour an Leine und Ihme. Zur Orientierung: Die beiden Flüsse und der Maschsee queren die Stadt von Südost nach Nordwest. Die Altstadt, Einkaufsmeilen, Hauptbahnhof und Hannovers Wahrzeichen, das Rathaus, liegen alle nördlich der Wasserwege. Ein dichtes Stadtbahnnetz hilft beim Vorankommen in der Metropole mit ihren mehr als 500.000 Einwohner:innen.

4,2 KILOMETER ENTLANG DES ROTEN FADENS

Durch die Stadt bummeln, sich orientieren, die Hauptattraktionen sehen und dabei nicht verloren gehen: Dafür hat Hannover seinen Roten Faden. Die auffällige Bodenmarkierung startet an der Tourist-Info (Ernst-August-Platz 8, gegenüber dem Hauptbahnhof) und führt barrierefrei an 36 markanten Punkten, Gebäuden, Kunst-



DER ROTE FADEN

werken und anderem Sehenswertem vorbei. Die Liste sowie eine virtuelle Darstellung gibt es hier: www.visit-hannover.com/roterfaden

DAS WAHRZEICHEN: NEUES RATHAUS MIT KRUMMEM AUFZUG

Vom Anfang des 20. Jahrhunderts stammt das Neue Rathaus im Maschpark; der nahe liegende gleichnamige See entstand erst in den 1930er Jahren. Das Gebäude mit seiner auffällig verschnörkelten Architektur und Fassade ist ein wahrer Hin-

gucker. Bis heute hält der schlossartige Bau für seine Besucher:innen eine Überraschung bereit: eine rund 100 Meter hohe Kuppel mit Aussichtsplattform, zu der man mit einem Aufzug aus dem Jahr 1913 gelangt. Dieser fährt nicht einfach aufwärts, sondern folgt der Kuppel in ihrem bogenförmigen Verlauf.

FACHWERK & CO.: DIE ALTSTADT

Im Zweiten Weltkrieg wurde Hannover als Ziel zahlreicher alliierter Angriffe zu 48 Prozent zerstört. Trotzdem gibt es in der Altstadt viele historische Bauten zu sehen. Besucher:innen können Fachwerkambiente rund um die Marktkirche und das Alte Rathaus genießen und das älteste Fachwerkhaus Hannovers (von 1566) in der Burgstraße 12 ansehen. Der beschauliche Ballhofplatz mit Brunnen bietet eine breite gastronomische Auswahl.



Im Wert
von
378 Euro

ERLEBNISPAKET HANNOVER ZU GEWINNEN*



Die grüne Stadt an der Leine hat das Erlebnispaket „Hannover zum Kennenlernen“ für Sie geschnürt: Entdecken Sie an einem Wochenende die Highlights von Hannover, etwa die königlichen Herrenhäuser Gärten, den Maschsee oder die malerische Altstadt. Mit dem Bogenaufzug geht es im Neuen Rathaus hoch hinaus, um sodann einen fantastischen Ausblick zu genießen.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer eines 4-Sterne-Hotels inklusive Frühstück. Sie erhalten die HannoverCard, einen Stadtführer, Eintrittskarten für die Gärten, Tickets sowohl für eine Stadtrundfahrt als auch für den Bogenaufzug im Rathaus. → www.visit-hannover.com



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-8 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Hannover“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 31.7.2022.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Hannover Marketing & Tourismus GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



STRUCKMEYERSTRASSE



HERRENHÄUSER GÄRTEN



VIELSEITIGE ERHOLUNG AM MASCHSEE

UMWERFENDE MUSEENLANDSCHAFT

Wer in Hannover nicht „sein“ Museum findet, hat noch nicht gründlich geschaut, denn es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Fans der Schienenkultur pilgern beispielsweise zum Straßenbahnmuseum in Sehnde, wer feine Satire schätzt, besucht das Deutsche Museum für Karikatur und Zeichenkunst im Georgengarten. Kinder haben seit 2022 ihren eigenen Ausstellungsort: das Kindermuseum Zinnober im Stadtteil Linden. Neben einigen weiteren historischen und technischen Museen bietet Hannover mehrere große Kunstsammlungen. Die renommierteste hat sicherlich das Sprengel Museum am Kurt-Schwitters-Platz.



SPRENGEL MUSEUM

Bei schönem Wetter möchten Besucher:innen vielleicht lieber Kunst an der frischen Luft bewundern. Dann steuern sie zum Beispiel die bunten Nana-Skulpturen der Künstlerin Niki de Saint Phalle am Ufer der Leine gegenüber der Altstadt an. Ebenfalls ausdrucksvoll sind die Streetart-Werke in den verschiedenen Stadtteilen. Hier finden Sie Beschreibungen für Entdeckungstouren auf eigene Faust: www.visit-hannover.com

Übrigens: Die rund 40 historischen Fachwerkhäuser stammen zum Teil aus anderen Vierteln im Stadtgebiet, wo sie abgebaut und im Altstadtviertel wieder aufgebaut wurden. So bekommen Gäste noch heute einen Eindruck davon, wie Hannover früher ausgesehen hat.

BAROCKE GARTENKUNST: HERRENHÄUSER GÄRTEN

Nordwestlich der Innenstadt findet sich ein Juwel europäischer Gartenkunst aus der Barockzeit: die Herrenhäuser Gärten. Hauptsehenswürdigkeit ist der Große Garten, ein akkurater Barockgarten auf einer Fläche von 50 Hektar mit einer Fontäne, einer Grotte und weiteren historischen Bauwerken. Das 2013 neu eröffnete Museum im Schloss Herrenhausen zeigt, passend zum Park, Kunst der Barockzeit.

Doch damit nicht genug: Direkt am Schloss befindet sich der Berggarten, einer der ältesten botanischen Gärten Deutschlands, mit verschiedenen Schauhäusern. Östlich des Großen Gartens schließt sich die Parkanlage Georgengarten mit dem charmanten Leibniztempel an – ein Hauch von Englischem Garten in Hannover!

Informationen rund um Urlaub in Hannover: www.visit-hannover.com. Bitte informieren Sie sich insbesondere mit Blick auf die Coronasituation, ob die Sehenswürdigkeiten zugänglich sind.

Die vielfältige Minze

In 20 bis 30 verschiedenen Varianten präsentiert sich die Minze und hat neben ihrer Aromenvielfalt auch noch heilsame Kräfte zu bieten.

Die hierzulande bekannteste Sorte ist die Pfefferminze. Sie hat sich wohl aus einer Kreuzung von Wasser- und Ährenminze entwickelt und wurde in England vor rund 300 Jahren entdeckt. Im Vergleich zu anderen Sorten haben ihre Blätter einen besonders hohen Mentholgehalt, der ihnen mittels Wasserdampfdestillation entzogen, in



konzentrierten ätherischen Ölen gebunden und zu Heilzwecken eingesetzt wird. Kühlend und schmerzlindernd hilft das Öl beispielsweise bei Kopf- und Muskelschmerzen. Als Bestandteil mancher Brust- und Hustensalben lindert es Erkältungssymptome, sorgt mit antibakterieller Wirkung in der Zahnpasta für frischen Atem und soll auch lästige Insekten mit seinem starken, würzigen Duft abschrecken. Bei Magen-Darm-Problemen empfiehlt sich ein mit frischen Minzblättern aufgegossener Tee.

VORSICHT!

Ätherische Öle dürfen nicht in die Augen kommen. Schwangeren und Kleinkindern sind Anwendungen mit Minze nicht zu empfehlen.



In Eichenau bei München gibt es übrigens ein Pfefferminzmuseum. Mehr Infos unter www.minzmuseum.de

Mild und fruchtig

Weitaus weniger Menthol enthalten sogenannte Fruchtminzen, die wegen ihres milden Geschmacks, kombiniert mit überraschenden Aromen wie etwa Apfel, Ananas oder Zitrone, auch bei Kindern beliebt sind. An heißen Sommertagen kann ein einfaches Dessert mit Apfeľminze als Erfrischung dienen.

Kühlend und fein

Zu den leckersten Minzen gehört wohl die Marokkanische, die – der Name verrät es – aus Nordafrika stammt und dort wegen ihrer kühlenden Wirkung gern getrunken wird, etwa mit grünem Tee und viel Zucker. Obwohl sie auch nach der Trocknung einen Großteil ihres feinen Aromas behalten, sind die frischen Blätter ein besonderer Genuss – in sommerlichen Drinks, selbst gemachtem Eis und natürlich in orientalischen Gerichten.

Überraschende Aromen

Die Schokoladenminze ist Ihnen vielleicht noch als Zutat von Minztäfelchen bekannt – harmoniert sie doch hervorragend mit schokoladigen Leckereien, ohne selbst nach der Süßigkeit zu schmecken. Aber kennen Sie auch die Lavendelminze, die mit ihrem zarten Duft und milden Aroma leichte mediterrane Gerichte bereichert? Oder die seltene, nach dem Rebensaft duftende Weinminze? In der Welt der Minzsorten gibt es viel zu entdecken. Wohl-tuend sind sie alle, und als unkomplizierte Pflanzen gedeihen sie gut an einem sonnigen bis halbschattigen Plätzchen, auch im Topf auf dem Balkon.



KULTUR UND CO.

Abbildungen: Felix Theimann, Kleine Gourmets



DURCH DIE JAHRESZEITEN MIT BIBI BIRNE UND LASSE LAUCH

Mit dem „Ewigen Saisonkalender für Kinder“ lernt der Nachwuchs spielerisch heimisches Obst und Gemüse kennen – und ganz nebenbei auch einiges über eine gesunde Ernährung. Die Kids machen Bekanntschaft mit 60 kunterbunten Charakteren wie beispielsweise Emma Erdbeere oder Bobby Brokkoli. Die lustig illustrierten Figuren gehen mit ihnen auf eine Reise durch die Jahreszeiten und verraten, was Gutes in ihnen steckt. Mit zwölf einfachen und alltagstauglichen Rezepten lässt sich das neue Wissen gleich in die Tat umsetzen. Wertvolle Tipps und Spielideen machen zusätzlich richtig Lust auf Obst und Gemüse – und vielleicht aus manchem Kind einen kleinen Gourmet. Der Kalender wurde mit Biofarben auf Recyclingpapier klimaneutral produziert.

Judith und Felix Theimann: Kleine Gourmets. Ewiger Saisonkalender für Kinder. Zu beziehen auf www.kleinegourmets.de. 19,95 Euro.



EXPEDITION INS INNERE

Wenn uns eine neue Liebe Schmetterlinge in den Bauch zaubert oder schwere Gedanken uns den Appetit verleiden, bekommen wir eine Ahnung davon, dass unser Gehirn irgendwie mit dem Bauch in Kontakt stehen muss. Dass die beiden intensiv miteinander kommunizieren und der Darm sich dabei gut behaupten kann, veranschaulichen die Autoren – alle drei Wissenschaftler der Medizin – auf spannende, mitunter humorvolle Weise. Interessante Fragen tun sich auf: Hat das Bakterienbiotop im Dickdarm etwa Einfluss auf unser Gemüt? Kann der Bauch mitdenken und scheinbar sachliche Entscheidungen beeinflussen? Wie wirken sich Kommunikationsprobleme aus? Das Buch sensibilisiert für die Körpermitte und bringt erstaunliche Erkenntnisse zutage, die uns helfen, Störungen und Erkrankungen besser zu verstehen und zu behandeln.

Paul Enck, Thomas Frieling, Michael Schemann: Darm an Hirn! Der geheime Dialog unserer beiden Nervensysteme und sein Einfluss auf unser Leben. 176 Seiten. Verlag Herder. Taschenbuch. 12 Euro. ISBN: 978-3-451-03193-9. Auch als E-Book erhältlich.

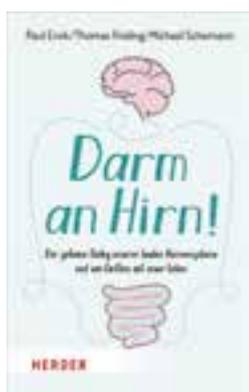


Abbildung: Verlag Herder



VON MENSCHEN UND VIREN

Wissenschaftlich fundiert, rasant geschrieben und packend wie ein Thriller – der Autor und Journalist Philipp Kohlhöfer mag die Coronapandemie als Aufhänger genutzt haben, spannt aber gut verständlich einen weiten Bogen übers große Ganze: Woher kommen Viren? Welche Funktion haben sie, und welche Rolle spielen sie in unserer Entwicklung? Durch einen schnellen Wechsel von Schauplätzen und Protagonisten veranschaulicht der Autor, wie Pandemien entstehen und welche gesellschaftlichen Auswirkungen sie in der Vergangenheit hatten und künftig haben werden. Dabei wird klar, dass Seuchen auch Folgen unserer veränderten Lebenswelt mit instabilen Ökosystemen sind. Doch wir haben eine wirksame Waffe gegen Erreger: die Wissenschaft. Und wie die funktioniert, kann Philipp Kohlhöfer spannend vermitteln. Mit einem Vorwort von Christian Drosten, der auch aus ganz persönlichen Gründen einlädt, diese „Popliteratur“ übers Pandemietheema zu lesen.

Philipp Kohlhöfer: Pandemien. Wie Viren die Welt verändern. 544 Seiten. S. Fischer Verlag. Hardcover. 25 Euro. ISBN: 978-3-103-97089-0. Auch als E-Book erhältlich.

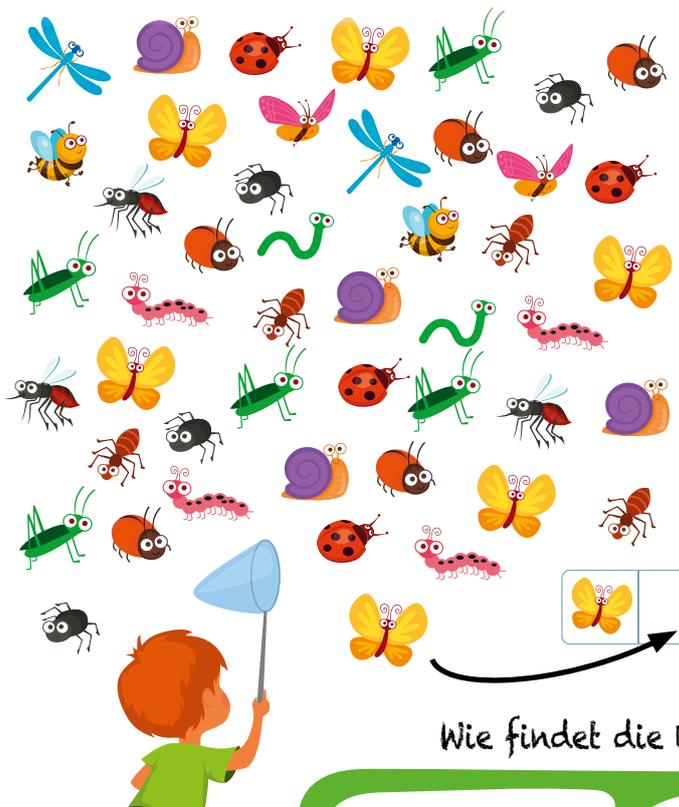


Abbildung: S. Fischer Verlag

Kinder, Kinder

Insekten – fleißige Helfer

Schmetterlinge, Bienen, Käfer, Heuschrecken oder Fliegen – Insekten haben die größte Artenvielfalt im Tierreich. In Deutschland gibt es etwa 33.000 verschiedene Insektenarten. Meistens beachten wir sie gar nicht, weil sie so klein sind. Doch einige von ihnen sind besonders wichtig für unsere Ernährung: die Bestäuberinsekten. Auf der Suche nach Nahrung fliegen sie von Pflanze zu Pflanze, beispielsweise zu Obstbäumen, Beerensträuchern, Wildblumen oder Kräutern, sammeln deren Pollen und Nektar ein und tragen diesen ganz nebenbei von einer Blüte zur anderen. So befruchten sie die Pflanzen, die dann wiederum Leckeres wie Obst und Gemüse wachsen lassen. Bienen sind besonders fleißig, sie produzieren aus dem gesammelten Nektar sogar noch Honig. Wenn du die Artenvielfalt unterstützen möchtest und einen Balkon oder Garten hast, pflanze bunte Blumen und Kräuter, die zahlreiche schöne Insekten anlocken. Auf <https://t1p.de/452ez> (-> hamburg.nabu.de) finden du und deine Eltern viele Anregungen dazu.

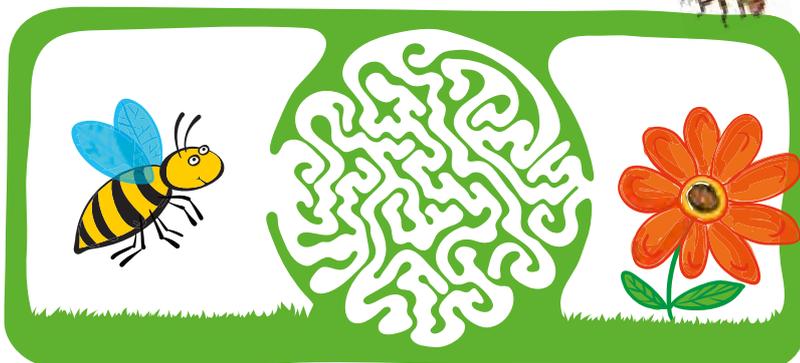


Was flattert und krabbelt denn da alles? Und wie viele?



	2		

Wie findet die Biene zur Blume?



IMPRESSUM

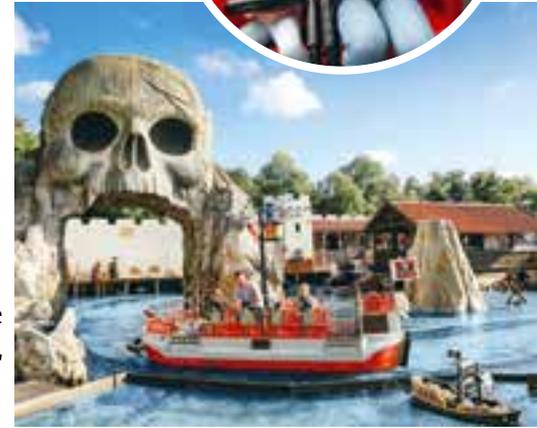
GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18 + 19). Artredaktion: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/AleksandarNakic. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätself: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT:
BALLASTSTOFFFREICHE KOST

B	K	N	N	I	R	E	D
L	E	I	N	S	A	M	E
E	R	G	O	M	I	S	S
E	L	E	M	E	N	T	U
S	C	U	D	O	S	B	A
H	E	R	I	K	A	S	E
E	I	L	E	N	E	E	I
I	N	N	A	S	S	A	L
B	A	G	U	E	T	T	E
A	R	G	L	E	I	H	E
G	R	I	F	F	T	R	E

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **216 Euro**



Fotos: LEGOLAND Deutschland Resort

Feiern mit den LEGO® Stars im LEGOLAND® Deutschland – 3 x 4 Tageskarten zu gewinnen

LEGOLAND® Boy, die Piratenbraut und natürlich Parkdrache Olli – sie alle feiern gemeinsam mit den Gästen den 20. Geburtstag des LEGOLAND Deutschland Resort in Bayern. Im Jubiläumsjahr präsentieren sie die weltweit erste LEGOLAND Parade mit liebevoll gestalteten Themenwagen und vielen neuen LEGO® Stars. Im Juli und August begeistert die spektakuläre Piraten-Sommershow in der LEGO Arena, und funkelnde Sommernächte lassen die Augen am 31. Juli sowie 6. und 13. August leuchten. Fahrspaß bis in die Abenddämmerung, faszinierende Show-Acts und die große Jubiläums-Feuerwerksshow kurz vor 22 Uhr machen das Sommer-Feeling an diesen Samstagen perfekt. Mehr unter www.LEGOLAND.de

Rufen Sie bis zum 31.7.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-6 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der LEGOLAND Deutschland Freizeitpark GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Geheimnisbrecherin zusammenfügen	Kegelschnittlinie Stadt am N'rhein	Nickel-Eisen-Erdkern	Pfad zw. Ackerland Heilpflanze	Anmerkung (Abk.)	ostfriesische Stadt Staat in Afrika	antike Sprache (Abk.) Kanuruder	Grundstück Dt. Rotes Kreuz (Abk.)
1	2	Cinema Fruchtstand vieler Nadelbäume	10	Raubkatze	7	11	13
Sänger t (Jacques) entzückend			Garnart Gerät in der Küche	englisches Längenmaß		Arbeitskreis (Abk.) Tatkraft	16
15			3		Delaware (Abk.) engl. Dramenkönig		bayerisches Trachtenkleid
lateinamerikanischer Tanz	Fluss in Berlin Rhone-zufluss		Stadt in Ba.-Wü. gefallsüchtig				Abfall, Unfall
Ausdehnung besonders (Abk.)		Erbfaktor Dt. Olymp. Sportbund (Abk.)		tropisches Baumharz Kraftfahrzeug (Abk.)	14		9
12	Schwur negativ (Abk.)		altperuan. Dynastie Ost-südost (Abk.)		Zufluss der Maas Vater (arab.)		17
kl. Schiff für Wettkämpfe		1		um Antwort bitten neuerer Bibelteil (Abk.)			5
Westeuropäer nordwest-russ. Fluss	18	hochkonzentrierte Lösung		4	Werk eines Malers		
8		eh. jamaikanischer Sprintstar (Usain)			netzartiges Gewebe		6

© www.vonBerg.de

Lösung: Macht glücklich:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

An aerial photograph of a swimming pool. The pool is filled with clear blue water. Along the edge, several people are leaning over, ready to jump in. In the foreground, there are large, colorful inflatable toys: a watermelon slice, a large ice cream cone with multiple scoops, and a blue inflatable mat. The pool deck is made of light-colored square tiles. The overall scene is bright and summery.

**Gut versichert
Freude ausleben.**

