

Für Sie und Ihre Familie

# VALEO

stark und gesund

E 74027 • 10. Jahrgang • 4/2015

**Bonushefte  
nicht vergessen!**



**Wellness  
statt Winterschlaf**

**Fit am  
Bildschirm**

# Inhalt

## Aktuell

Impressum .....2  
 Vorwort .....3  
 6 Millionen Diabetiker in  
 Deutschland .....3  
 Geschäftsbericht 2014 .....4

## Wohnen

Wohlfühlklima statt  
 Heizungsluft .....5

## Beruf

Fit am Bildschirm .....6

## Ernährung

Backen mit Kindern .....8

## Winter

Wellness statt  
 Winterschlaf .....10  
 Sichtbar und sicher  
 durch den Winter .....11

## Jugend

Erfolg beim  
 Bewerbungsgespräch .....12

## Gewinnrätsel .....14

## Zu guter Letzt

Winter-Vitalstoff  
 Vitamin D .....15

## Fit am Bildschirm

### 6



## Backen mit Kindern

### 8



## Bonushefte nicht vergessen!



## Impressum

**Valeo – stark und gesund** erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. • Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten. • **Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:** Tobias Weller, Tel. (02732) 767-145 • **Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:** Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal, www.bkk-achenbach.de • **Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine • **V.i.S.d.P.:** Gregor Wick • **Redaktion/Texte:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.-Päd. Christian Zehenter, www.elternwissen.com (S. 8–9), Deutscher Verkehrssicherheitsrat DVR (S. 11) • **Grafik:** Martina Keller • **Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz • **Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com • **Druck:** Druckerei Schaffrath • **Bildnachweis:** Titel: © Syda Productions – Fotolia, BKK Achenbach Buschhütten **Hinweis:** Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

**Informationspflicht gemäß § 35 a Abs. 6 SHB V:** Einmal im Jahr veröffentlichen wir die Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen des Vorstandes. Die folgenden Angaben wurden im Bundesanzeiger veröffentlicht. Der Vorstand der BKK Achenbach Buschhütten erhielt 2014 eine Grundvergütung von 114.319,00 €, variable Bestandteile in Höhe von 5.000,00 €, was mit einem jährlich aufzuwendenden Betrag von 6.747,36 € gesetzlich rentenversichert und bekam einen Zuschuss zur privaten Versorgung in Höhe von 6.888,00 €. Der Vorstand des BKK Landesverbandes Nordwest erhielt 2014 eine Grundvergütung von 175.000,00 €, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung und einen Zuschuss zur privaten Versorgung in Höhe von 3.000,00 €.

## Liebe Leserinnen und Leser,



die BKK Achenbach Buschhütten bietet nicht nur eine Reihe von Extraleistungen über die gesetzliche Versorgung hinaus, sondern ist auch wirtschaftlich ausgezeichnet aufgestellt. Werfen Sie dazu einen Blick auf unseren Geschäftsbericht (S. 4). So starten wir gemeinsam mit unseren Versicherten zuversichtlich und entspannt in das nächste Jahr und freuen uns, Ihnen weiterhin eine optimale Versorgung zu einem fairen Beitrag anbieten zu können.

„Gesund durch den Winter“ lautet das Motto dieser Ausgabe. Wie viel Bewegung und frische Luft braucht der Körper, wie kann man die heilende Wirkung der Sauna optimal nutzen (S. 10), und warum brauchen wir gerade jetzt Vitamin D (S. 15)? Auch das richtige Heizen und Lüften nimmt Einfluss auf die Gesundheit, denn trockene Heizungsluft macht sich ebenso breit wie feuchte Oberflächen und Schimmelbelastung. Beides greift die Atemwege an und begünstigt Husten, Schnupfen und Infektionen – die sich durch wenige Maßnahmen vermeiden lassen (S. 5). Auch ein leckeres Rezept haben wir für Sie entdeckt, das Sie zusammen mit Ihrem Kind ausprobieren können: Schmetterlings-Cupcakes (S. 8–9).

Zum Jahresende hin steigt in vielen Unternehmen die Arbeitsbelastung, meist mit Rücken- und Nackenschmerzen im Schlepptau. Denn rund 20 Millionen Berufstätige verbringen in Deutschland täglich 80 % ihrer Arbeitszeit am Bildschirm – hoch konzentriert und häufig verspannt. Einige Vorkehrungen helfen, dabei körperlich und geistig fit zu bleiben (S. 6–7).

Mit diesen und weiteren Informationen und Ideen wünscht Ihnen das Team der BKK Achenbach Buschhütten frohe Weihnachten und ein gesundes und friedliches Jahr 2016.



Eva-Maria Müller  
Vorstand

---

## 6 Millionen Diabetiker in Deutschland

Aktuell sind mehr als 6 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, Tendenz steigend, darunter auch immer mehr Kinder und Jugendliche: Etwa 200 Patienten zwischen 12 und 19 Jahren erkranken in Deutschland jährlich neu an Diabetes Typ 2, der früher als Alterszucker bezeichnet wurde. Auch die Zahlen der Kinder und Jugendlichen mit – vorwiegend genetisch bedingtem – Diabetes Typ 1 steigen: Derzeit sind 30.5000 unter 20 Jahren betroffen.

### Drei Viertel der Diabetiker versterben an Herzinfarkt oder Schlaganfall

Trotz verbesserter Therapien treten v. a. im fortgeschrittenen Stadium viele Komplikationen auf: Ein schlecht eingestellter Blutzucker führt Jahr für Jahr zu Tausenden Amputationen, Erblindungen, Nieren-

schäden mit Dialyse oder Herz- und Gefäßkomplikationen: Drei Viertel aller Menschen mit Diabetes sterben an Herzinfarkt oder Schlaganfall.

### Die meisten Fälle wären vermeidbar

Daher kommt es auf Vorsorge an. Denn etwa 95 % der Diabetesfälle gehören zum Typ 2 und sind damit überwiegend verhaltensbedingt. Mit gemüsericher Ernährung, Normalgewicht und täglicher Bewegung lässt sich das Risiko erheblich senken oder sogar ein begonnener Krankheitsprozess umkehren.

Aktuelle Zahlen und Fakten zu Diabetes liefert der umfangreiche Gesundheitsbericht Diabetes 2016, den die Deutsche Diabetes-Hilfe gemeinsam mit der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) herausgibt. Weitere Information unter [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org).

# Geschäftsbericht 2014

In seiner letzten Sitzung nahm der Verwaltungsrat der BKK Achenbach die Jahresrechnung 2014 ab und entlastete den Vorstand für das Geschäftsjahr 2014.

	2014 absolut (alle Angaben in €)	2014 je Versicherten	2013 absolut	2013 je Versicherten	Veränderung zu 2013 je Versicherten (in %)
<b>Mitglieder/Versichertenentwicklung</b>					
Versicherte	26.810		27.264		-1,67
Mitglieder	18.187		18.235		-0,26
<b>Einnahmen</b>					
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	59.172.460,87	2.207,10	56.984.410,94	2.090,10	5,60
Zusatzbeiträge	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
sonstige Einnahmen	384.557,64	14,34	314.732,04	11,54	24,25
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>59.557.018,51</b>	<b>2.221,45</b>	<b>57.299.142,98</b>	<b>2.101,64</b>	<b>5,70</b>
<b>Leistungsausgaben</b>					
Ärztliche Behandlung	10.346.305,09	385,91	9.513.913,69	348,96	10,59
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	4.077.223,14	152,08	3.946.076,72	144,74	5,07
Zahnersatz	968.001,63	36,11	902.875,84	33,12	9,03
Arzneimittel	9.140.233,34	340,93	7.792.567,71	285,82	19,28
Hilfsmittel	2.074.927,57	77,39	1.929.124,28	70,76	9,38
Heilmittel	1.315.976,17	49,09	1.257.573,70	46,13	6,42
Krankenhausbehandlung	16.852.554,46	628,59	15.988.340,82	586,43	7,19
Krankengeld	5.465.093,03	203,85	5.186.643,33	190,24	7,15
Fahrkosten	908.652,39	33,89	884.676,09	32,45	4,45
Vorsorge- und Reha-Leistungen	955.061,19	35,62	1.038.937,49	38,11	-6,52
Schutzimpfungen	428.283,12	15,97	297.595,84	10,92	46,35
Früherkennungsmaßnahmen	630.468,04	23,52	699.172,41	25,64	-8,30
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	415.329,92	15,49	393.713,29	14,44	7,28
Behandlungspflege	379.301,24	14,15	394.731,03	14,48	-2,28
Häusliche Krankenpflege (HKP)	0,00	0,00	10,00	0,00	-100,00
Dialyse	266.911,01	9,96	282.167,55	10,35	-3,81
<b>Leistungsausgaben insgesamt</b>	<b>55.149.331,27</b>	<b>2.057,04</b>	<b>51.586.288,60</b>	<b>1.892,10</b>	<b>8,72</b>
Prävention (als Davonposition)	1.993.628,34	74,36	1.997.946,80	73,28	1,47
Netto-Verwaltungskosten	4.171.529,17	155,60	3.973.664,47	145,75	6,76
<b>Weitere Ausgaben</b>					
Prämienauszahlungen	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verwaltungsausgaben	4.171.529,17	155,60	3.973.664,47	145,75	6,76
sonstige Ausgaben	321.412,48	11,99	228.854,83	8,39	42,82
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>59.642.272,92</b>	<b>2.224,63</b>	<b>55.788.807,90</b>	<b>2.046,24</b>	<b>8,72</b>
<b>Vermögen</b>					
Betriebsmittel	6.900.225,37	257,38	7.013.010,95	257,23	0,06
Rücklage	3.694.000,00	137,78	3.643.000,00	133,62	3,12
Verwaltungsvermögen	40.878,30	1,52	64.347,13	2,36	-35,40
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>10.635.103,67</b>	<b>396,68</b>	<b>10.720.358,08</b>	<b>393,21</b>	<b>0,88</b>

# Wohlfühlklima statt Heizungsluft

In den Wintermonaten verbringen wir rund 90 % der Zeit in geschlossenen Räumen. Umso deutlicher wirkt sich ein gesundes Raumklima aus, insbesondere durch richtiges Heizen und Lüften.



In der kalten Jahreszeit lösen sich Aufenthalte in Büro, Wohnung, beheizten Fahrzeugen und anderen geschlossenen Räumen häufig nahtlos ab. Dabei wirkt sich das Raumklima unmittelbar auf die Gesundheit, z. B. die Konzentrationsfähigkeit sowie die Zahl und Dauer von Erkältungen und anderen Infekten aus.

## Richtig heizen: Weniger ist mehr

Auf die Dosis kommt es an: Dies gilt auch für das Heizen. So sollte eine möglichst konstante Temperatur von etwa 20 °C (Thermometer in allen Räumen) nicht wesentlich überschritten werden. Temperaturen über 22 °C senken die Wärmeproduktion des Körpers, können Feuchtprobleme verursachen (z. B. an kalten Außenbereichen des Raumes oder kühlen Nachbarräumen), trocknen die Atemwege zunehmend aus und führen bei jeder Gelegenheit zu Frösteln. Dies gilt auch für zu warme Kleidung oder Betten. Wer bei 20 °C friert, kann seinen Körper durch kalte Güsse, Chili, Meerrettich, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Thymian- oder Lindenblütentee auf Touren bringen und bei Frösteln außerdem ein warmes Fußbad (15 Min.) nehmen.

Statt einem Wechsel zwischen intensiven Heiz- und Abkühlungsphasen sollten Räume besser ständig leicht geheizt werden, mit einer nächtlichen Absenkung um einige Grad. Für den Schlafbereich empfehlen sich 16–18 °C. Unter diesen Werten können Räume hingegen feucht werden, besonders, wenn sie neben stark beheizten Räumen liegen.

## Häufig zu trocken: Wohlfühlfaktor Luftfeuchtigkeit

Die empfohlene Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 %, einfach zu kontrollieren durch ein Hygrometer. Höhere Werte deuten auf Wasserschäden, Lüftungs-, Heiz- oder Baufehler hin und führen zu stickigem Klima, Staubmilben- und Schimmelpilzwachstum. Feuchtes Baumaterial oder Wärmebrücken (z. B. kalte oder undichte Wandbereiche) können ebenso beteiligt sein wie schlecht gedämm-

te Räume mit geringem Luftaustausch, zu seltenes Lüften oder Kochen und Duschen ohne Entlüftung.

Werte unter 40 % entstehen meist durch zu starkes Heizen (trockene Heizungsluft) bei kalten Außentemperaturen. Haut und Schleimhäute trocknen in der Folge aus, was Husten, Schnupfen, Unwohlsein, Infektionen und Hautstörungen verursacht. Abhilfe schaffen hierbei das Drosseln der Temperatur, Zimmerpflanzen (z. B. Gräser, Birkenfeige oder Grünlilie) oder ein feuchtes Tuch über der Heizung. Wer unter häufigem Schnupfen leidet, kann seine Nasenschleimhäute zusätzlich mehrmals täglich durch Nasenspray mit physiologischer (der körpereigenen Konzentration entsprechender) Salzlösung befeuchten.

## Raus mit der Feuchtigkeit: Richtig lüften

Feuchtigkeit und Viren müssen raus aus dem Haus. Dies funktioniert am besten per Luftaustausch durch stündliches Stoßlüften: Dazu alle Fenster für 2–5 Min. ganz öffnen. Auch während und nach dem Kochen und Duschen sowie zum Wäschetrocknen sollte man ausgiebig lüften. Dauergekippte Fenster oder undichte bzw. kalte Gebäudebereiche führen hingegen zur Bildung von Feuchtigkeit. Dieser folgen Schimmelpilze auf dem Fuß, die mit ihren Toxinen und Sporen selbst Atemwegserkrankungen bis hin zum Asthma verursachen.

### Tipp: Kältereize und Bewegung im Freien

Im Winter kommt es vor allem auf die eigene Körperwärme an. Diese lässt sich mit frischer Luft, kalten Wassergüssen (auch nach der Sauna) bis hin zum Eiswasserbad optimal stimulieren.

Wenn Sie sich überdies noch regelmäßig bewegen, sind Sie perfekt für den Winter gerüstet.

# Fit am Bildschirm

Rund 20 Millionen Berufstätige verbringen in Deutschland täglich 80 % ihrer Arbeitszeit am Bildschirm – hoch konzentriert und häufig verspannt. Einige Vorkehrungen helfen, dabei körperlich und geistig fit zu bleiben.

**Z**uerst meldet sich meistens der Rücken. Denn stundenlange tägliche Bildschirmarbeit setzt einzelne Rücken-, Schulter- und Armmuskeln unter Spannung, während andere vernachlässigt werden. Dies führt neben Rückenschmerzen gehäuft zu steifem Hals sowie Schmerzen in Schulter, Ellenbogen, Hand- und Zeigefingergelenk. Auch Augenprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sind häufig damit verbunden – sowie Gewichtszunahme: Zwei von drei aufgenommenen Kalorien werden im Sitzen zu Körperfett verarbeitet. Daher heißt es fit bleiben.



## Entspannter Start in den Tag

Ein gesunder Tag beginnt bereits mit dem Aufstehen nach 6–8 Stunden ungestörten Schlaf. Starten Sie entspannt, lockern, dehnen und strecken Sie sich, und lassen Sie nacheinander Arme, Oberkörper, Becken und Beine locker kreisen. Ein ausgiebiges Frühstück mit gesunden Zutaten liefert dazu die nötige Energie, z. B. Müsli mit Joghurt und einem kleinen Teil Nüssen und Trockenfrüchten.

## Ernährung: frisch, leicht und regelmäßig

Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit: am Tag mindestens 1,5 l Wasser. Kaffee, Fruchtsaft, Limonaden, Grün- oder Schwarztee sind hingegen nur in kleinen Mengen ratsam. Hauptmahlzeiten sollten frisch, leicht, bunt und reichhaltig sein und satt, aber nicht müde machen. Stärken Sie sich zwischendurch mit frischen Snacks wie Obst, Gemüsesticks oder Naturjoghurt (max. 1,5 % Fett, zuckerfrei) mit Früchten. Fette Imbisse liegen hingegen schwer im Magen und sorgen für Leistungsknicks und Übergewicht. Verzicht auf regelmäßige Nahrung, denn sie liefert Mineralien, Vitamine und Wasser und gleicht den Blutzuckerabfall aus, der sich 3–4 Stunden nach der letzten Mahlzeit zunehmend einstellt.

## Gehen, rennen, strecken: Hauptsache Bewegung

Bereits der Weg zur Arbeit bietet Gelegenheit zur Bewegung. Legen Sie mindestens 1.500 m davon

zu Fuß zurück. Regelmäßige sportliche Aktivitäten in der Freizeit bieten weiteren Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit, z. B. drei- bis viermal wöchentlich mindestens 45 Minuten Laufen, Radfahren, Schwimmen, Ballsport, Fitnesstraining oder Nordic Walking, Alternativ je zwei Stunden, Wandern, Radtouren, Tanzen oder Gartenarbeit. Achten Sie auch auf regelmäßiges Bauch- und Rückenmuskeltraining, um Ihren statisch geforderten Oberkörper aufrecht und beweglich zu halten. Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft, dies bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern macht auch den Kopf wieder frei.

Legen Sie auch bei der Arbeit immer wieder kleine Bewegungseinheiten ein, z. B. Treppe statt Aufzug benutzen oder Kollegen eine Nachricht persönlich statt elektronisch übermitteln. Räkeln und strecken Sie sich auf Ihrem Stuhl, kreisen Sie immer wieder mit Kopf und Schultern, ändern Sie regelmäßig Ihre Sitzposition und legen Sie beim Telefonieren ein paar Runden im Zimmer ein.

## Pausen: Struktur statt Bildschirm-Marathon

Unterbrechen Sie nach 50 Minuten am Bildschirm die Arbeit für fünf bis zehn Minuten. Dabei sollten Sie aufstehen, sich strecken, auf den Füßen wippen, bei Bedarf mit Beinen und Armen kreisen, Körperhaltung und Blickfeld verändern und möglichst an die frische Luft gehen.

Gönnen Sie sich täglich auch mindestens 30 Minuten Mittagspause mit einem leckeren, ausgewogenen, leichten Mittagessen fernab Ihres Arbeitsplatzes. Wenn die Möglichkeit besteht, schließen Sie 15 Minuten Mittagsschlaf auf einer Liege oder dem Bürostuhl („Powernapping“) oder Entspannungsübungen an, damit Sie fit und entspannt in die zweite Tageshälfte starten. Verbringen Sie wenn möglich nicht mehr als fünf Stunden täglich am Bildschirm – mehr wäre auch bei optimalen Voraussetzungen belastend.





### **Tipp: Entlasten Sie Ihre Augen**

Lassen Sie den Blick auch am Bildschirm immer wieder in die Nähe und Ferne schweifen, schließen Sie die Augen alle 30 Minuten für 1 Minute und gähnen und blinzeln Sie regelmäßig, um sie zu befeuchten. Achten Sie auf helle (aber nicht aggressive), reflexionsarme und tageslichteichte Ausleuchtung.

#### **Ergonomisch: Nicht am Arbeitsplatz sparen!**

Gerechnet auf den Arbeitsausfall durch Rücken- und Gelenkbeschwerden lohnt sich die Investition in einen hochwertigen Arbeitsplatz mehrfach. Der Schreibtisch (mind. 80 x 160 cm) sollte zwischen 68 und 76 cm höhenverstellbar sein – idealerweise bis 118 cm, sodass er phasenweise als Steharbeitsplatz dienen kann (alternativ: zusätzliches Stehpult). Stuhl und Schreibtisch haben dann die richtige Höhe, wenn die Unterarme flach aufliegen können und bei aufrechtem Sitzen die Schultern, Ellenbogen, Hüften und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Die Beine sollten Sie ohne Hindernisse unter dem Schreibtisch ausstrecken können.

Der Bürostuhl sollte über eine der Körperform angepasste, neigungs- und höhenverstellbare Sitzfläche und Lehne verfügen. Beide sollten zugleich Stabilität geben und beweglich sein. Die Lehne sollte bis auf Brusthöhe reichen und über einen einstellbaren, geschwungenen Lendenbereich verfügen. Gepolsterte, höhen- und seitenverstellbare Armlehnen entlasten zusätzlich den Oberkörper.

#### **Bildschirm richtig positionieren und einstellen**

Achten Sie darauf, dass der Bildschirm leicht nach oben gekippt ist, eine gute Armlänge vom Betrachter entfernt steht, mit der Oberkante auf Augenhöhe liegen und kein Licht spiegelt (2 m Entfernung zum nächsten Fenster). Er sollte zudem mindestens zwei DIN-A4-Seiten auf 100 % darstellen können, alles scharf erkennen lassen und hinsichtlich der

Helligkeit und Zoomfaktor auf den Nutzer eingestellt sein.

Tastatur und Maus sollten sich intuitiv angenehm bedienen lassen und ca. 20 cm von der Tischkante entfernt liegen, die Handgelenke und ein Teil des Unterarms locker, flach und entspannt auf dem Schreibtisch aufliegen.

#### **Achtung Mausarm**

Schmerzen in Handgelenk, Unterarm oder Ellenbogen beruhen meist auf einer zu harten Auflage der Handballen oder Ellenbogen, zu starkem Abknicken im Handgelenk oder zu langen Bildschirmzeiten. Maushandschuhe und Gelunterlagen sowie ausreichend gepolsterte Armstützen können dabei den Druck auf die Gelenke abmildern. Massieren Sie außerdem mehrmals täglich Ihre Unterarme und dehnen Sie die Hände, durch Zug an den Fingerspitzen bei gestrecktem Arm nach innen und außen in Richtung Ellenbogen.

#### **Fazit:**

Einige wenige Maßnahmen ermöglichen nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch eine beschwerdefreie Bildschirmarbeit.



# Backen mit Kindern

Kinder sind fast immer begeisterte Bäcker – und das nicht nur vor Weihnachten! Des Öfteren herrscht in der Küche danach ein wildes Durcheinander, und die meisten Plätzchen sind höchst „individuell“ gestaltet. Doch damit haben Sie Ihrem Kind ein unvergessliches Erlebnis geschenkt.

## Vorweg ein Sicherheitstipp

Damit in der Küche nichts passiert, sollten Sie sicherstellen, dass Ihr Kind elektrische Geräte nur mit Ihnen zusammen bzw. in Ihrem Beisein bedient. Um Verbrennungen zu vermeiden, sind alle Handgriffe mit Ofen oder heißem Backblech ausschließlich den Erwachsenen vorbehalten.

## Nicht zu viel vornehmen

Bereiten Sie den Teig eventuell schon am Vorabend zu und legen Sie ihn in den Kühlschrank. Gut gekühlt lässt er sich besser verarbeiten. Nehmen Sie sich jeweils reichlich Zeit zum Backen und Verzieren, denn Ihr Kind hat häufig noch nicht so viel Durchhaltevermögen, dass alles in einem Zug fertig wird.

## Der richtige Plätzchenteig

Für das Backen mit Kindern eignen sich am besten unkomplizierte Rezepte (z. B. einfacher Mürbe- oder Rührteig, Hefeteig mit etwas Fett, aber ohne Ei), die mit wenigen Zutaten auskommen und bei denen sich der Teig gut verarbeiten (z. B. ausrollen) lässt. Wenn Ihr Kind noch nicht genügend Geduld zum

Ausstechen aufbringt, können Sie aus Mürbeteig einfach eine Rolle formen, von der nach dem Kühlen runde Taler abgeschnitten werden. Rührteig können Sie dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen – Sie brauchen nach dem Backen die Platte nur noch in Würfel oder Rauten zu schneiden.

## Tipps zum Backen mit Kindern

### Präparierter Messbecher:

Mit dem Abwiegen von Zutaten sind kleinere Kinder häufig noch überfordert. Sie können jedoch für das Lieblingsrezept Ihres Kindes einen Messbecher präparieren. Wiegen Sie die für den Teig benötigte Menge an Mehl und Zucker ab. Geben Sie zuerst das eine, dann das andere in den Messbecher und machen Sie mit einem wasserfesten Folienstift jeweils eine Markierung. Damit Ihr Kind die Striche auseinanderhalten kann, können Sie verschiedene Farben verwenden oder neben den „Mehl-Strich“ eine Getreideähre malen und neben den „Zucker-Strich“ einen Zuckerwürfel.



### Anti-Kleb-Schutz:

Kleine Bäcker haben beim Ausrollen schnell zu viel Mehl in den Teig geknetet. Rollen Sie den Teig deshalb besser in kleinen Portionen zwischen zwei Lagen Backpapier aus. So bleibt er bis zum letzten Stück geschmeidig. Teigreste zwischendurch immer wieder kühlen, damit sie nicht zu sehr kleben.

### Deko-Zutaten:

Halten Sie eine größere Auswahl bereit: Weil das Verzieren der Plätzchen immer besonders beliebt ist, sollten Sie Ihrem Kind die freie Wahl lassen,

wie es die Plätzchen dekorieren will. Bei der Schokoladen- oder Puderzuckerglasur müssen Sie noch helfen, doch das „Bekleben“ mit gehackten Nüssen, kandierten Früchten, Zuckerstreuseln und -perlen, Motiven aus Marzipan oder Schokolade, Hagelzucker oder bunten Smarties kann (und will) es bestimmt schon ganz alleine vornehmen.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Freude beim Backen.**

### Tipp:

Für Schmetterlings-Cupcakes mit feinem Nuss- oder Mandelgeschmack ersetzen Sie einfach 75 g Mehl durch gemahlene Haselnüsse oder Mandeln. Die Schmetterlingsflügel können Sie dann statt mit Zuckerglasur auch mit Schokolade bestreichen.

## Unser Rezept-Tipp: SCHMETTERLINGS-CUPCAKES

Rührteig, Creme und Deko – 1, 2, 3, fertig sind die niedlichen Törtchen! Das einfache Grundrezept ist herrlich wandelbar – probieren Sie es unbedingt aus!

### Zutaten

150 g weiche Butter • 150 g Zucker • 2 Eier (Größe M) • 200 g Mehl • 2 TL Backpulver • 150 ml Milch • Salz • 125 g Puderzucker • 1 EL Zitronensaft • kleine Zuckerperlen • 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) • 75 g Himbeer-Fruchtaufstrich • Butter und Mehl für das Muffinblech

### Zubereitung (für ein 12er-Muffinblech)

30 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • pro Stück ca. 320 kcal

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Butter und den Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts gut schaumig rühren.
2. Die Eier nacheinander jeweils so lange unter die Butter-Zucker-Masse rühren, bis sich die Zutaten wieder verbunden haben.
3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, auf die Buttermasse geben und mit der Milch sowie 1 Prise Salz kurz unterrühren.
4. Das Muffinblech einfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig in die Mulden füllen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Cupcakes aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
6. Für den Guss 75 g Puderzucker mit dem Zitronensaft glatt rühren. Den Guss in einen Spritzbeutel oder kleinen Gefrierbeutel geben.
7. Für die Schmetterlingsflügel von den Cupcakes jeweils vorsichtig einen Deckel abschneiden. Die Deckel halbieren.



8. Die Schmetterlingsflügel mit Zuckerguss und Zuckerperlen nach Belieben bunt verzieren. Den Zuckerguss trocknen lassen.
9. Für die Himbeercreme den Frischkäse mit 50 g Puderzucker cremig verrühren. Fruchtaufstrich dazugeben und unterrühren.
10. Die Frischkäsecreme mithilfe eines Esslöffels oder eines Spritz- bzw. Gefrierbeutels auf den Cupcakes verteilen.
11. Die Deckelhälften mit den runden Seiten nach innen als Flügel hineinstecken. Cupcakes auf einer Kuchenplatte anrichten

Anne-Katrin Weber, **Backen für Kinder**, Was kleine Krümelmonster lieben, Reihe: KüchenRatgeber, 64 Seiten, 45 Farbfotos, Softcover mit Klappen, Format 16,5 x 20 cm, Preis: 8,99 €, ISBN: 978-3-8338-4465-2, August 2015, GRÄFE UND UNZER Verlag



# Wellness statt Winterschlaf

Auch wenn es draußen nasskalt und ungemütlich wird: Mit Bewegung an der frischen Luft, Wechseltemperaturen und Entspannung kommen Sie am besten durch den Winter. Erkältungen haben so kaum eine Chance.

## Raus ins Freie

Wer sich nur im Wohnzimmer oder im Büro aufhält, tut seiner Gesundheit nichts Gutes: Die winterliche Raumluft trocknet die Schleimhäute aus und begünstigt dadurch Erkältungskrankheiten. Eine Runde mit dem Hund, eine halbe Stunde Nordic Walking oder per Rad oder Fußweg zum Arbeitsplatz wirken dem bereits entgegen. Optimal ist zwei- bis dreimal wöchentlich eine Stunde Ausdauersport im Freien, um die Abwehrkräfte zu stärken. Dabei kann man es ruhig angehen lassen – gerade bei niedrigen Temperaturen ist das sogar besser. Denn wer übertreibt, erreicht leicht das Gegenteil.

## Sauna: Dem Körper Dampf machen

Regelmäßige Besuche in Sauna oder Dampfbad erhöhen ebenfalls die Chancen, Infektionen ein Schnippchen zu schlagen. Der Wechsel zwischen heiß und kalt ist Balsam für den gesamten Kreislauf. Der Beweis: Saunagänger kommen mit Wetterwechseln besser zurecht, werden seltener krank und erholen sich schneller von Infekten. Angenehm ist diese Vorbeugung noch dazu.

So geht's: Nach einer warmen Dusche trocknet man sich ab, dann geht es für acht bis zwölf Minuten in die Saunakabine. Danach ist frische Luft wichtig. Der Sauerstoff kühlt die Atemwege, ein Tauchbad oder ein kalter Wasserstrahl schließlich den Rest des Körpers. Wer dann in einen kuscheligen Bademantel eingepackt die Füße hochlegt, spürt wohlige Entspannung pur. Am besten die Prozedur dreimal wiederholen.

## Nicht nur finnisch, sondern auch römisch-irisch

Angenehm und gleichzeitig gesund ist auch der Besuch in einem römisch-irischen Dampfbad. Die Grundtemperatur ist gut verträglich für Herz und Kreislauf. Ziel ist nicht starkes Schwitzen, sondern Reinigung und Entspannung. Die feuchte Wärme im Dampfbad unterstützt die Durchblutung der Atemorgane. Das Baden im warmen Thermalwasser lockert die gesamte Muskulatur und fördert das Wohlbefinden. Die langsame Steigerung der Temperaturen im Dampfbad härtet ab und trägt gleichzeitig zur Erholung von Körper und Seele bei – wie ein Wellness-Kurzurlaub!

## Entspannung pur: Thermalquellen und warme Bäder

Nehmen Sie ein- bis zweimal wöchentlich ein warmes Bad oder baden Sie in Thermalwasser mit seinen gesunden Mineralien und Spurenelementen. Durch die Wärme stellt sich rasch eine tiefe Entspannung ein, die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Herzschlag, Stoffwechsel und Sauerstoffaufnahme steigen an. Doch nicht zu viel der Wärme: Das Wasser sollte nicht über 40 °C warm sein und ein Bad maximal 25 Minuten dauern. Duschen Sie sich danach kurz kühl ab, sodass es gerade noch angenehm ist. Dies aktiviert Ihren Körper und rüstet ihn gegen Infekte.

Genießen Sie den Winter und halten Sie sich fit – mit Wärme- und Kältereizen, Bewegung, frischer Luft und guter Laune.

# Sichtbar und sicher durch den Winter

Wenig Tageslicht, schlechte Sicht und längere Bremswege durch Nebel, Regen oder Schnee erfordern in den Wintermonaten besondere Vorsicht im Straßenverkehr, erklärt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR).

## **Fußgänger: immer vorausschauend unterwegs**

Fußgänger müssen davon ausgehen, dass andere Verkehrsteilnehmer sie bei Dunkelheit oder schlechter Sicht später oder gar nicht sehen. Dagegen hilft helle Kleidung mit reflektierenden Elementen. Überqueren Sie die Fahrbahn nur an Ampeln, Zebrastreifen und Mittelinseln. Ist das nicht möglich, sollten Sie vor der Überquerung gut zu sehen sein und nicht zwischen Sichthindernissen stehen. Sofern kein Gehweg vorhanden ist, gehen Sie immer links am Fahrbahnrand. Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen bieten nicht nur beim Gehen sicheren Halt, sondern auch beim Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmitteln oder auf Treppen an Unterführungen.

## **Mit reflektierender Kleidung bis zu 150 m sichtbar**

Der zusätzliche Sicherheitsgewinn durch reflektierende Kleidung sollte zum Umdenken motivieren: Autofahrer nehmen dunkel gekleidete Personen in der Dunkelheit erst bei einem Abstand unter 25 m wahr. Bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h beträgt der Anhalteweg (Brems- und Reaktionsweg) jedoch bereits bei trockener Fahrbahn fast 30 m. Helle Kleidung ist im Scheinwerferkegel hingegen bis zu 40 m weit sichtbar, Reflektoren bis zu 150 m! Wenn Sie Letztere selbst an Ihrer Kleidung anbringen, denken Sie besonders an die Beine: Autoscheinwerfer strahlen immer zuerst den unteren Körper an.

## **Fahrradfahrer: sehen und gesehen werden**

Überprüfen Sie regelmäßig die Beleuchtung und Reflektoren an Ihrem Fahrrad. Nach der Straßenverkehrszulassungsordnung zählen dazu: ein weißer Frontscheinwerfer und Reflektor vorn, Rücklicht und Reflektor (rot) hinten sowie gelbe Reflektoren an Pedalen und Speichen (jeweils zwei pro Laufrad). Schalten Sie bereits bei Dämmerlicht das Licht ein. Schalt- und Bremszüge müssen immer gut geschmiert sein, damit sie auch auf Dauer bei Kälte



und Nässe funktionieren. Nicht zu vergessen: Ein Fahrradhelm kann die Folgen eines Unfalls wesentlich abmildern. Wer den täglichen Weg zur Arbeit oder Universität mit dem Fahrrad zurücklegt, ist nach Angaben von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen für diese Strecke gesetzlich unfallversichert. Dies gilt auch für Umwege, die aus Gründen der Sicherheit gewählt werden.

## **Autofahrer: erst checken, dann starten**

Sorgen Sie vor der Fahrt für eine gute Rundumsicht und kratzen Sie vereiste Fensterscheiben vollständig frei. Ein großes Blickfeld schafft Übersicht und senkt das Risiko eines „toten Winkels“. Falls sich auf dem Dach eine Schneehaube oder eine Eisdecke gebildet hat, entfernen Sie diese vor dem Start. Sie können sich sonst unterwegs lösen, ihre Sicht behindern oder andere Verkehrsteilnehmer verletzen. Die Scheibenwischer dürfen keine Schlieren hinterlassen.

Auch die Scheinwerfer müssen schmutzfrei sein und einwandfrei funktionieren. Das Abblendlicht sollten Sie bei schlechter Sicht auch tagsüber einschalten. Nebelscheinwerfer dürfen bei Sichtbehinderungen wie Nebel oder starkem Niederschlag, die Nebelschlussleuchte dagegen nur bei nebelbedingten Sichtweiten unter 50 m eingeschaltet werden.

Passen Sie Ihre Geschwindigkeit an die Sicht-, Witterungs- und Straßenverhältnisse an und halten Sie einen größeren Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug. Unter Brücken und auf schattigen Abschnitten besteht erhöhte Frostgefahr, besonders zwischen 17 und 10 Uhr. Wenn Sie von vornherein etwas mehr Wegzeit einkalkulieren, fahren Sie „mit Sicherheit“ entspannter und stressfreier.

## Absprung zum Wunschberuf

# Erfolg beim Bewerbungsgespräch

Du hast dich für eine Ausbildungsstelle beworben und nun die Nachricht bekommen: „Vielen Dank für Ihre Bewerbung und Ihr Interesse an einer Ausbildung in unserem Haus. Hiermit laden wir Sie zu einem Vorstellungsgespräch am ... um ... Uhr ein.“

### **Aufregung: Keine Angst vor der Angst**

Jedes Gespräch verläuft anders. Häufig werden viele Mitbewerber ebenfalls zu Terminen eingeladen, in manchen Fällen auch zu einem gemeinsamen Gespräch. Gespräche können locker oder förmlich, kooperativ oder schulmeisterlich, persönlich oder distanziert verlaufen.

Jeder ist vor einem Vorstellungsgespräch aufgeregt, denn es hängt viel davon ab. Doch die Aufregung hat auch etwas Nützliches, denn sie steigert die Aufmerksamkeit und zeigt dem Arbeitgeber, dass es dir ernst ist. Zu cooles Auftreten wirkt arrogant. Deine Nervosität, die übrigens völlig normal ist, kannst du abmildern, indem du alle Vorbereitungen einschließlich der Fahrt zum Gespräch bewusst langsam und zeitig triffst.

### **Erstkontakt und Unternehmensinfo**

Bestätige gleich nach Erhalt der Einladung den Termin, frage dabei möglichst gleich nach deinen Gesprächspartnern und notiere dir ihre Namen. Informiere dich zudem über das Unternehmen auf dessen Homepage, z. B. über Branche, Produkte und Mitarbeiterzahl. Das kann für das Gespräch nützlich sein.

### **Auf Fragen gut vorbereiten!**

Auf diese Standardfragen eines Bewerbungsgesprächs solltest du dich gut vorbereiten:

- Warum haben Sie sich gerade auf diese Stelle beworben?
- Erzählen Sie uns einmal etwas zu Ihrer Person.
- Erläutern Sie Ihre im Lebenslauf angegebenen Fremdsprachen- und IT-Kenntnisse genauer.
- Können Sie selbstständig und im Team arbeiten?
- Was sind Ihre Fragen zur Ausbildung und zu unserem Unternehmen?

**H**erzlichen Glückwunsch: Mit der Einladung zum Vorstellungsgespräch hast du die erste und wichtigste Hürde geschafft: Deine Bewerbung hat das Interesse deines Wunsch-Arbeitgebers geweckt. Unsere Tipps helfen dir, ihn von dir jetzt auch wirklich zu überzeugen.

Durch ein persönliches Gespräch, meist mit dem Personalchef und deinem künftigen Chef, möchte ein Arbeitgeber besser einschätzen können, ob du zuverlässig, qualifiziert, freundlich, engagiert und teamfähig bist – und ob letztlich die „Chemie“ stimmt. Daher geht nahezu jeder Ausbildung ein Vorstellungsgespräch voraus. Folgende wichtige Punkte erhöhen deine Chancen:

*Wichtig: Beantworte alle Fragen wahrheitsgemäß.  
Zu deinen eigenen Fragen können zählen:*

- Wie läuft die Ausbildung ab?
- Was sind die alltäglichen Aufgaben?
- Werden die Azubis nach der Ausbildung übernommen?
- Wie sind die Berufschancen nach der Ausbildung?
- Frage nicht nach Gehalt, Urlaub oder Sonderleistungen – diese Dinge findest du meist im Tarifvertrag, außerdem im Ausbildungs- oder Arbeitsvertrag.

### **Auswahltest:**

#### **Mit guter Vorbereitung erfolgreich**

Manche Unternehmen prüfen mit Bewerbungstests, ob die Stelle zu dir passt. Neben „Soft Skills“ wie Engagement, Gewissenhaftigkeit und Teamfähigkeit werden überwiegend Mathematik, Deutsch, Englisch, Allgemeinbildung und logisches Denken geprüft. Daher solltest du in diesen Bereichen auf dem Laufenden sein. Wichtige Tipps findest du in der Broschüre „Orientierungshilfe zu Auswahltests“ der Bundesagentur für Arbeit unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de).

#### **Oft entscheidend: der erste Eindruck**

Sei unbedingt pünktlich, d. h. fünf Minuten zu früh (nicht mehr und nicht weniger) beim Termin. Plane schon vorher Verzögerungen durch Stau etc. ein und nimm dir genug Zeit zum „Zurechtmachen“, damit du nicht abgehetzt wirkst. Lieber noch eine halbe Stunde im Café um die Ecke verbringen als zehn Minuten zu spät mit Entschuldigungen zur Tür hereinstürmen.

Ziehe angemessene Kleidung an, die zum Unternehmen passt, in der du dich aber noch wohlfühlst. Du solltest dich nicht „verkleiden“ oder „überstylen“, da dies unecht wirkt. Vermeide aber Turnschuhe und Freizeitkleidung. Selbstverständlich ist natürlich ein gepflegtes Äußeres.

#### **Im Gespräch: freundlich und aufmerksam**

Meistens musst du noch kurz warten und wirst dann in den Besprechungsraum gebeten. Überlasse die Art der Begrüßung und Sitzordnung den Gastgebern und lass dich freundlich, natürlich und respektvoll auf das Gespräch ein.

#### **Die Entscheidung**

Nur selten wird bereits im Gespräch eine Entscheidung getroffen. Fast immer musst du danach noch einige Tage bis Wochen auf ein Ergebnis warten.

Im Fall einer Zusage kannst du mit Recht stolz sein! Möglicherweise hast du noch andere Bewerbungsverfahren laufen oder bist dir nicht ganz sicher? Dann solltest du dich innerhalb der nächsten drei Tage entscheiden und dem Arbeitgeber Bescheid geben – diese Bedenkzeit ist durchaus üblich.

## **Grundregeln im Gespräch**

- Bequem, offen und dem Gesprächspartner zugewandt sitzen.
- Hände locker auf den Tisch auflegen und nicht an Gegenständen festklammern.
- Blickkontakt suchen.
- Langsam und deutlich sprechen.
- Zuhören und Fragen stellen, um dein Interesse zu zeigen.
- Bewerbung, Einladung, Schreibmaterial und evtl. Arbeitsproben mitbringen.

#### *Folgendes auf jeden Fall vermeiden:*

- Arme vor der Brust verschränken.
- Beine übereinanderschlagen.
- Ständig ernst blicken.
- Witze machen.
- Kaugummi kauen.
- Schweigsamkeit.

Eine Absage ist für jede/n Bewerber/ in erst einmal eine Enttäuschung, doch nur eine/r kann die Stelle bekommen – und bereits die Einladung zum Vorstellungsgespräch war ein Erfolg. Daher sind mehrfache Versuche für eine erfolgreiche Bewerbung ganz normal. Man weiß selten genau, warum sich Arbeitgeber für jemanden entscheiden. Zudem könntest du viel für die nächste Bewerbung und vielleicht auch für deine Berufswahl lernen.

### **Tipp:**

Bewirb dich immer auf mehrere Stellen gleichzeitig.

#### **Auch während Ausbildung, Studium und Beruf weiterhin für dich da: Deine BKK Achenbach Buschhütten**

Das Wichtigste im Leben ist deine Gesundheit, also auch deine Krankenversicherung. Bisher warst du bei deinen Eltern mitversichert. Mit Beginn der Ausbildung musst du dich selbst versichern. Das ist ganz einfach. Wie, erklären wir dir gerne unter Telefon 0800 2552200 oder [service@bkk-achenbach.de](mailto:service@bkk-achenbach.de). Du bist bei uns, deiner BKK Achenbach Buschhütten, in jeder Hinsicht bestens versichert. Denn wir bieten u. a. eine persönliche Betreuung, schnelle Bearbeitung, Spitzenservice und rund 25 Extraleistungen über die gesetzliche Versorgung hinaus, von Extravorsorge über Naturheilverfahren bis hin zu Gesundheitskursen. Tipp: Teile deine BKK Achenbach Buschhütten mit einem Freund/ einer Freundin: Für jedes neu geworbene Mitglied bekommst du von uns 20 € als Dankeschön.

**Die BKK Achenbach Buschhütten  
wünscht dir viel Erfolg für deine Stellensuche!**



Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

## Gewinnen Sie einen Philips OTT2000B/12 Retro-Plattenspieler im Wert von 200 €

Mitmachen lohnt sich! Senden Sie Ihre Antwort bitte an: [valeo@fkm-verlag.com](mailto:valeo@fkm-verlag.com). **Viel Glück!**

Angelehnt an den legendären Philips Schallplattenspieler AG4131 von 1965, kann das vielseitige Retrodesign-Soundsystem nicht nur LP-Vinylplatten abspielen, sondern verfügt über einen effizienten Lautsprecher, CD, Audio-Eingang, UKW-Tuner, Fernbedienung sowie über eine kabellose Streamingfunktion über Bluetooth und USB-Ripping für MP3-Aufnahmen. Den Preis stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

Geheimnummer (Geldautomat)	fast gar nicht	Reklamation	Wirtschaftswälder	dünne Oberfläche	geflügeltes Wort	griech. Buchst.	Vorname von Deltgen					
Rufname Eisenhowers (†1969)		Holz-wurm										
US-Raumfahrt-behörde			Beam-tentitel (veraltet, Mz.)									
kleines Bergbauernhaus	be-hutsam	8	TV-Mode-ratorin: ... Kock am Brink	mittel-afrika-nischer Staat						3		
						Buch-ausgabe						
Stifterin der Ursulinen	Kfz-Zeichen Winsen/Luhe	1	Vorn. d. Schau-spielerin Ekberg	kleine Tür			herzliche Geste	Dichter			münd-liche Ankün-digung	Mutter-söhn-chen
				Deck-name, Künst-lername								
Um-stands-wort				Landgut in Nord-amerika	12			Kamin				5
Stellung der Gestirne	bekös-tigen	Reise-ausweis	Kralle des Tieres	so ge-nannter Killerwal				abgetan, zu Ende			Abde-ckung d. Ziffer-blattes	
				Kfz-Z. Reut-lingen	4		Ich-mensch		Kauf-haus in Moskau			
		Bürde					Lauf-vogel		Lebens-bund			
dt. Pres-sebüro		Ostasiat	Figur in „La Bohème“	Rede-fluss, Rede-schwall						7	Figur in „Doktor Schiwa-go“	unbest. Artikel
				Behert-zheit	Lehrer d. Samuel	Kurz-form von Juliane		Meeres-pflanze				
geist-licher Amts-bereich	idyllisch	9						Abk.: Volks-republik	früh. Box-weltmst. (Muham-mad ...)		10	
			Maulesel (Mz.)					vorwärts				
Frauen-name	Anstifter, Urheber								6	germa-nische Gottheit		

bkk\_achenbach-23



Senden Sie bis 15.02.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [valeo@fkm-verlag.com](mailto:valeo@fkm-verlag.com). Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliedermagazins namentlich erwähnt. Lösung aus 3/2015: GEHIRNJOGGING. Je eine Blackroll® Fasziennrolle haben gewonnen: Norbert Verwohlt aus Vreden, Karin Rose aus Detmold, Andreas Werner aus Kreuztal, Detlef Schmidt aus Siegen und Thomas Haubner aus Haiger.

# Winter-Vitalstoff Vitamin D

Es wirkt wie ein Hormon, kann vom Körper selbst gebildet werden und findet sich in Fisch und Pilzen: Vitamin D ist ein Exot unter den Vitaminen und macht sich im Winter rar. Studien deuten darauf hin, dass es nicht nur im Kalziumstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt.

**A**ls „Knochenvitamin“ steht Vitamin D für gesunden Kalziumstoffwechsel. So führt die Vitamin-D-Mangelkrankheit Rachitis zu Skelettdeformationen: Knochen erhalten durch Kalzium ihre Stabilität. Warum Vitamin D dafür wesentlich verantwortlich ist, erklärt sich aus seinen drei wichtigsten Funktionen:

- Kalziumaufnahme aus dem Darm
- Verminderung der Kalziumausscheidung über die Nieren
- Kalziumeinbau in den Knochen.

Nicht von ungefähr ist Winterzeit Vitamin-D-Mangel-Zeit. Denn das Prohormon wird vor allem in sonnenlichtbestrahlter Haut gebildet und dann von Leber und Nieren zum aktiven Hormon Calcitriol synthetisiert, das wir für viele Lebensvorgänge benötigen. Dies ist auch der Grund für die helle Haut nordischer Bevölkerungen, die maximal Sonnenlicht aufnimmt. Ab Herbst steht die Sonne bei normaler Bekleidung zu niedrig, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Gönnen Sie ihr daher von September bis März wann immer möglich direkte Sonne – Besonnung durch eine Glasscheibe oder per Solarium liefert hierbei keinen Ersatz. In den anderen Monaten reicht indirekte Sonne aus – ein ausgiebiges Sonnenbad wäre dann sogar ausgesprochen schädlich. Ergänzen Sie Ihren Vitamin-D-Haushalt durch bewusste Ernährung: Vor allem in Fisch – insbesondere Hering – ist Vitamin D reichlich enthalten (s. Steckbrief): Einmal die Woche auf dem Speiseplan, kann er bereits einen Mangel ausgleichen.

## Vitalstoff für Knochen, Herz und Nerven

Neuere Studienergebnisse bescheinigen Vitamin D nicht nur für Knochenaufbau und Osteoporosevorbeugung eine zentrale Rolle. Es wurde auch mehrfach ein Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression sowie verschiedenen Tumorarten (z. B. Dickdarm, Brust, Haut) nachgewiesen. So leiden auch Patienten mit Herzmuskelschwäche auffallend häufig unter niedrigen Blutspiegeln, ebenso wie Menschen mit Depression.

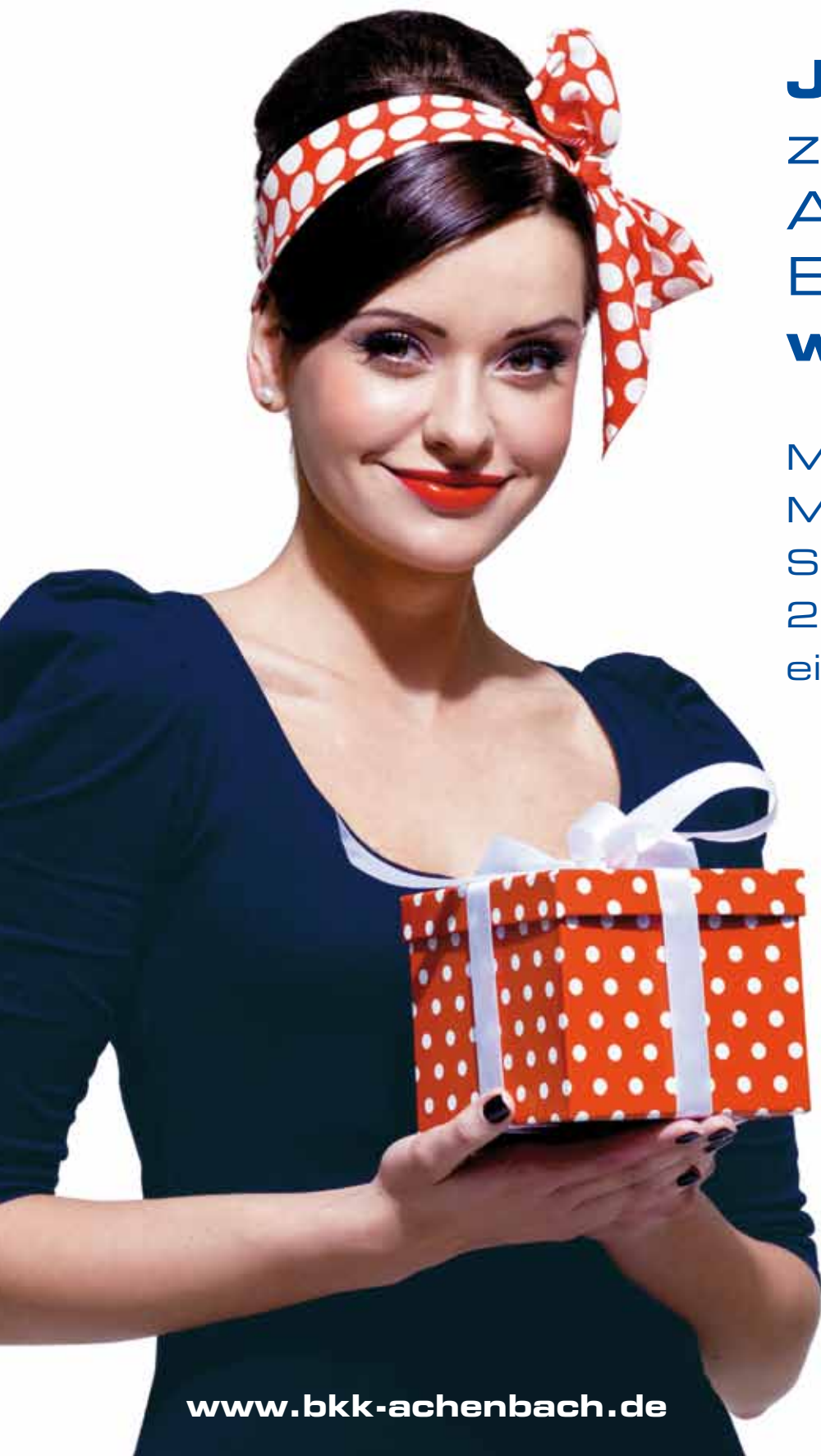
Dies könnte auch die sogenannte Winterdepression erklären. Auch Rheuma und Allergien häufen sich bei fehlendem Vitamin D.

Besonders für Säuglinge und Kleinkinder, Ältere, Schwangere, Dunkelhäutige, fischabstinente Vegetarier, chronisch Kranke und Menschen, die sich ganzjährig lang kleiden oder selten ins Freie gehen, empfiehlt sich die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten (über 4–6 Wochen, v. a. im Winter). Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche, Rheuma, Schuppenflechte, Osteoporose oder Depression kann eine Behandlung Besserung bringen. Überdosierungen sind dabei selten (Blutspiegel bei längerer Einnahme!). Gegen Mangelzustände werden 5–20 µg (bei schweren Erkrankungen bis 40 µg) pro Tag gegeben.

## Steckbrief Vitamin D

- Chemischer Name: Calciferol
- Tagesbedarf (nach DGE): 5 µg (Erwachsene) bzw. 10 µg (Schwangere, Säuglinge, Senioren, chronisch Kranke)
- EU-Grenzwert: 50 µg tgl.
- Wirkung: steigert Kalziumaufnahme und Kalziumeinbau in den Knochen
- Gehalt in 100 g Nahrungsmittel:
  - Hering 25 µg
  - Lachs 16 µg
  - Pilze 3 µg
  - Sonstiger Fisch: 1–2 µg
  - Käse, Sahne, Butter, Hühnchen: 1 µg
- Mangelsymptome: Knochendeformation (bei Kindern) oder -abbau, Immunschwäche, Krämpfe, Schmerzen, Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, weiß gepunktete Fingernägel
- Symptome einer Überdosierung: Verkalkung von Blutgefäßen, Lunge, Leber, Nieren, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit.

Hinweis: Bei Nierensteinen, Kalziumzufuhr oder Einnahme anderer Medikamente Vitamin-D-Einnahme nur nach ärztlicher Rücksprache. Diese Information ersetzt keine ärztliche Empfehlung. Besprechen Sie die Behandlung von Krankheiten oder von Kindern unter 12 Jahren immer mit Ihrem Arzt.



**Jetzt**  
zur BKK  
Achenbach  
Buschhütten  
**wechseln!**

Mitglieder werben  
Mitglieder!  
Sichern Sie sich  
20 € Prämie für  
ein neues Mitglied.

