

exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Leichte Weihnachtsküche
- Gewohnheiten auf Dauer verändern
- Entspanntes Schneeschuhwandern



www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade in diesen schwierigen Zeiten freuen sich viele Menschen auf ein genussreiches Weihnachtsfest. Da möchte sich kaum einer mit den Gedanken an zu viele Kalorien oder Fett belasten. Das brauchen Sie auch nicht. Wir nennen Ihnen ein paar kleine Tricks, wie Sie genießen können – und das, ohne zusätzliches Hüftgold anzusetzen und das neue Jahr mit einer Diät starten zu müssen. Rezeptideen gibt es auf den Seiten 12 –13 auch noch gleich mit dazu.

Apropos neues Jahr: Laut statista.com war für 2022 der häufigste Vorsatz der Deutschen „Mehr Sport zu treiben“, gefolgt von „Gesünder ernähren“, „Abnehmen“ und auf Platz vier: „Sparsamer leben“. Was davon konnten die Menschen wohl tatsächlich umsetzen und was steht für 2023 wieder an? Wir haben ein paar Tipps aus der Mentalforschung für Sie, wie es wirklich gelingen kann, Gewohnheiten dauerhaft zu ändern. Lesen Sie dazu Seite 10 –11.

Ein Vorsatz, der auch immer wieder genannt wird, ist, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Leider versumpfen viele dann doch wieder vor dem Smartphone oder gamen stundenlang im virtuellen Raum. Das bleibt auf Dauer nicht ohne Folgen für das Sozialleben in Familie und Freundeskreis, aber auch für die eigene Psyche. Mehr dazu auf den Seiten 4 – 5.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen ein bewusstes Miteinander und besinnliche Tage.

Ihr Team der BKK evm



Ihre BKK evm

Vorwort/Inhalt **2**
Meldungen/Impressum **3**



Bleib gesund

Mediensucht als neue Normalität? **4**
Aktiv gegen Diabetes Typ 2 **6**



Lebensfreude

Schneeschuhwandern **8**
Kalorien sparen in der Weihnachtszeit **12**
Alu, Edelstahl oder Guss? Bratpfanne **14**
Gehirnjogging **15**



Besser leben

In 66 Tagen zum Erfolg **10**



Mediensucht als neue Normalität?



Aktiv gegen Diabetes Typ 2

Kassensitz

BKK evm
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon:
0261 402-71313

Telefax:
0261 402-71822

E-Mail:
info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Winterzeit ist Läusezeit



Im Winterhalbjahr verbreiten sich Kopfläuse besonders stark – und dies aufgrund des häufigeren Körperkontakts vor allem bei Kindern. Bei einem Läusebefall müssen Eltern die Kita oder Schule informieren und auch alle Familienangehörigen

und engen Kontaktpersonen auf Befall überprüfen, um eine erneute gegenseitige Ansteckung zu vermeiden: Ausgewachsene Tiere sehen meist rötlich-braun aus und sind etwa 3 mm lang. Die Eier (Nissen) ähneln winzigen gelben oder braunen Samen. Ist die Laus-Nymphe geschlüpft, sieht das leere Ei weiß aus. Mehrfaches nasses Auskämmen mit einem Läusekamm und die Anwendung eines Läusemittels nach Anleitung des Kinderarztes beseitigen die Parasiten in der Regel zuverlässig. „Der Befall mit Kopfläusen hat nichts mit Körperhygiene zu tun. Die Übertragung erfolgt meist durch direkten Haar-zu-Haar-Kontakt. Ohne Blutquelle überleben die Parasiten höchstens 55 Stunden. Die Stiche der blutsaugenden Kopfläuse können juckende Papeln erzeugen – manchmal jedoch bleiben sie auch unbemerkt“, erklärt Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Ganz einfach online zur Vorsorgevollmacht



„Darum müssen wir uns auch mal kümmern“, sagen die meisten, wenn das Gespräch auf das Thema Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung kommt. Doch dann passiert wieder nichts. Kein Wunder: Die Sache ist unangenehm, und der Weg zum Dokument scheint schwierig zu sein. Ist er nun aber gar nicht mehr! Unter der Rubrik „Selbstbestimmt“ bieten die Verbraucherzentralen der Bundesländer jetzt einen Onlineservice an, mit dem sich das wichtige Dokument selbst erstellen lässt. So kann man zum Beispiel Schritt für Schritt festlegen, welche Person sich um die persönlichen Angelegenheiten kümmern soll, wenn man selbst durch Unfall oder Erkrankung nicht mehr dazu in der Lage ist. Wenn alles digital ausgefüllt ist, muss das Dokument nur noch ausgedruckt und unterschrieben werden. Übrigens: Neben Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung lässt sich auch eine Patientenverfügung darüber ausfüllen.

Das interaktive Vorsorge-Tool finden Sie unter: verbraucherzentrale.de/selbstbestimmt



Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Dieter Beroleit

Anschrift: BKK evm,
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313

Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter.

Art-Direction: Henrike Jordan

Druck: DG Druck Weingarten



Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

Titel: © teressa - stock.adobe.com

Rückseite: © ARochau - Fotolia

ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.



© Rawpixel.com - stock.adobe.com

Tanz der Avatare

Mediensucht als neue Normalität?

Video, Kommunikation, Apps, Spiele, soziale Netzwerke: Medienkonsum hat alle Lebensbereiche erobert und sich mit „Social Distancing“ seit 2020 nochmals fast verdoppelt. Doch was manche als digitalen Durchbruch feiern, kann Beziehungen, Engagement, Empathie und Selbstwertgefühl schwer belasten.

Galt Mediensucht noch vor wenigen Jahren als Exot unter den Suchtkrankheiten, so bewegt sie sich mittlerweile unter den Spitzenreitern. Denn eine unentwegte Mediennutzung ist heute so normal wie das Rauchen in den 1960ern. Doch das Gehirn wird dabei auf ständige Reizaufnahme, Konzentrations-Hopping und hundertfache digitale Belohnungen getrimmt und befindet sich damit in Dauererregung. Dies betrifft einerseits den TV- und Videokonsum, doch noch stärker die Spiel- und Internetsucht (exzessives Onlineverhalten – EO, Onlinesucht) einschließlich der Abhängigkeit von sozialen Medien wie Instagram, Partnerplattformen, Facebook, YouTube, WhatsApp oder TikTok.

Alles dreht sich um den nächsten digitalen Kick

In ständiger Erwartung des nächsten Kicks entgleitet jedoch allzu leicht das reale Leben. Echte Bindungen und Kontrolle treten in den Hintergrund. Algorithmen schaffen eine eigens auf jeden Nutzer abgestimmte digitale Schweinwelt, in der dieser kommuniziert, einkauft, arbeitet, sich informiert, unterhält und präsentiert. Doch ohne den gesunden und analogen Kontakt zu sich selbst und der Welt schwinden Selbstwert, Bindungen, Flowgefühl und Selbstwirksamkeit mit jedem Klick. Ständige Aufnahmebereitschaft und digitale Stimulierung setzen Nutzer unmerklich unter Dauerstress.

3,2 % der Bevölkerung sind internetsüchtig

Ob Kommunikation, Information, Spiele, Shopping, Pornografie, Partnersuche oder Tracking: 88,1 % der Bevölkerung nutzen täglich das Internet – und damit nahezu alle Menschen, die dazu körperlich in der Lage sind. Dabei stehen Unterhaltung (Videos, Spiele, soziale Netzwerke) und Online-Shopping ganz oben, weit vor beruflichen Aktivitäten oder Information. Laut einer Studie waren 2018 6,1 % der Kinder und Jugendlichen von Mediensucht betroffen, also dem dauerhaften Kontrollverlust über eine alles bestimmende Mediennutzung – häufig mit einer Internetnutzung von 35 und mehr Wochenstunden. Die Studie „Mediensucht 2020“ spricht



Macht Digitalisierung (un-)glücklich?

Digitalkonzerne versprechen Verbindung, Wirksamkeit und Zufriedenheit durch digitale Medien. Doch nahm laut Statistischem Bundesamt der Anteil glücklicher Menschen in Deutschland von 2011 bis 2018 – also in der Zeit des bislang größten digitalen Aufschwungs – von 76 % auf 68 % ab (Bejahung der Frage: „Sind Sie zurzeit glücklich?“). Nach guten Werten im Jahr 2019 sank die Zufriedenheit 2020 wieder deutlich – bei zugleich sprunghaft gestiegener Mediennutzung.

von 3,2 % Internetsüchtigen in Deutschland. Nicht mitgerechnet ist allerdings die deutlich größere Anzahl der Fälle, in denen eine unmäßige und unkontrollierte Mediennutzung ohne größere soziale Auffälligkeiten stattfindet. Hier wären Zahlen im zweistelligen Prozentbereich zu erwarten (zum Vergleich: der Anteil der Glücksspielsüchtigen liegt in Deutschland bei 0,3–0,5 %). So geben laut dem Kinderreport 2021 des Deutschen Kinderhilfswerks 12 % der Kinder und Jugendlichen und 6 % der Erwachsenen an, bereits eigene Erfahrungen mit Mediensucht gemacht zu haben.

Junge Menschen in der Blase: 24 Wochenstunden privat im Internet

Die Drogenaffinitätsstudie 2019 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigte eine deutliche Zunahme der problematischen Computerspiel- und Internetnutzung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit 2015. Demnach nutzen 12- bis 17-Jährige Computerspiele und das Internet durchschnittlich 22,8 Stunden und 18- bis 25-Jährige durchschnittlich 23,6 Stunden pro Woche privat – also nicht für Schule, Studium oder Beruf. Erhebungen für 2020 belegen weitere deutliche Steigerungen in der Größenordnung einer Verdopplung des Medienkonsums. Mehr als 60 % der Neun- bis Zehnjährigen können sich keine 30 Minuten mehr ohne digitale

Medien selbst beschäftigen, und 70 % der Kinder im Kita-Alter benutzen das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich.

Einsamkeit, Depression und Übergewicht als Folgen

Wie bei jeder Sucht gilt: Alle Lebensbereiche und Beziehungen treten in den Hintergrund. Dazu kommen Einsamkeit, Ängste, Lügen (auch über die Zeiten der Mediennutzung), Depression und Substanzmissbrauch, aber auch Bewegung- und Schlafmangel sowie Fehlernährung, Schlafstörungen, Übergewicht, Diabetes, HWS-Syndrom („Smartphone-/Bildschirm-Nacken“), Kurzsichtigkeit und Unfälle durch Smartphone-nutzung im Straßenverkehr. Häufige psychische Erkrankungen sind Depression, Ängste, Zwänge, Hyperaktivität, Konzentrations- und Entwicklungsstörungen. Entspannung ist ohne Endgerät nicht mehr möglich. Und es ist niemals genug.

Wieder leben lernen: Schritte aus der digitalen Abhängigkeit

Die zwei wichtigsten Schritte aus der Abhängigkeit sind das Erkennen des Problems (bei Jugendlichen z. B. mithilfe eines Selbsttests unter [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)) und der Ausstiegswille. Erst dann greifen weitere vielfältige Möglichkeiten. Zu diesen zählen Selbsthilfe-, Beratungs- und Therapieangebote und natürlich konsequenter Suchtmittelverzicht (Stichwort Digital- und Medien-

fasten) und strukturierte Tagespläne. Timing-Apps können die Nutzung der Geräte oder des Internets begrenzen.

Unverzichtbar ist eine klare Begrenzung der Mediennutzung für Kinder und Jugendliche. Denn ihr Gehirn kann noch nicht ausreichend zwischen Realität und Virtualität unterscheiden und wird durch täglichen mehrstündigen Onlinekonsum irreversibel beeinträchtigt. So empfiehlt die BZgA folgende Obergrenzen für die Gesamtzeit der Nutzung aller digitalen Endgeräte durch Kinder:

- bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
 - 3–6 Jahre: 30 Minuten pro Tag
 - 6–9 Jahre: fünf Stunden pro Woche
 - 9–12 Jahre: sieben Stunden pro Woche
- (tatsächlicher aktueller Konsum: 3,5 Stunden pro Wochentag!)

Jugendliche von 12–14 Jahren sollten maximal 1,5 Stunden pro Tag (10,5 Stunden pro Woche) digitale Medien nutzen. Eltern haben die undankbare Aufgabe, die Zeiten entsprechend zu begrenzen und die Inhalte zu kontrollieren. Dies sollte nicht durch tägliches Aushandeln oder generelles Verbot geschehen, sondern durch gemeinsam besprochene Automatismen. So sollten Kinder und Jugendliche Geräte wie Smartphones oder Tablets nur für die vereinbarten Nutzungszeiten erhalten. Routereinstellungen und Timing-Apps begrenzen automatisch die täglichen Internetzeiten, während Kinderschutz-Apps (z. B. von Norton) schädliche Inhalte ausschließen.

Zuckerkrankheit aufhalten oder verhindern

Aktiv gegen Diabetes Typ 2

Sind Ihre Blutzuckerwerte erhöht? Hat Ihr Arzt von einer Vorstufe von Diabetes Typ 2 gesprochen oder einem erhöhten Risiko? Dann ist jetzt genau die richtige Zeit zu handeln. Denn durch einen nur leicht veränderten Lebensstil lässt sich die Erkrankung oftmals verhindern, verzögern oder sogar rückgängig machen.

Jeden Tag erkranken in Deutschland durchschnittlich geschätzt 1.000 Menschen an Diabetes mellitus. Somit sind bundesweit laut Robert Koch-Institut (RKI) derzeit mehr als sieben Millionen Menschen betroffen, darunter 95 % mit Typ 2 – Tendenz stark steigend. Während es sich bei Typ 1 um eine Autoimmunerkrankung handelt, die sich nicht verhindern oder aufhalten lässt, ist Typ-2-Diabetes in den meisten Fällen auf den Lebensstil zurückzuführen: Trat die Erkrankung bisher überwiegend bei Menschen ab 45 Jahren auf, so sind nun zunehmend jüngere, meist übergewichtige Menschen betroffen, teilweise sogar schon Jugendliche.

Was ist eigentlich Diabetes Typ 2?

Bei Diabetes Typ 2 handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, bei der regelmäßig oder dauerhaft der Blutzuckerspiegel stark erhöht ist. In einem fortgeschrittenen Zustand ist die Krankheit nicht mehr heilbar und muss mit einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme oder täglichen Insulininjektionen behandelt werden. Tückisch ist, dass ein hoher Blutzuckerspiegel lange keine Beschwerden verursacht und häufig unbemerkt bleibt. Langfristig werden dadurch aber Blutgefäße, Organe und Nerven geschädigt. So sind die häufigsten Folgeerkrankungen von Diabetes Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschwäche.



© Strelicic - stockadobe.com



Diabetes-Frühwarnzeichen: Durst, Erkältung, Müdigkeit

Typische Frühsymptome des Diabetes mellitus Typ 2:

- Durst (> 2 l Trinkmenge täglich)
- verstärktes Wasserlassen (auch nachts)
- Hautstörungen wie Juckreiz (Aufkratzen), Flecken, Warzen, Aphthen im Mund (entzündete Stellen), trockene Augen, Haut und Schleimhäute
- Immunstörungen: schlechte Wundheilung, Erkältungen, Gerstenkörner und andere Infektionen
- Tagesmüdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- Gewichtsabnahme trotz unveränderter Ernährung

Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil kann das Risiko deutlich gesenkt werden. Selbst wenn bei Ihnen schon ein Prädiabetes, also eine Vorstufe mit deutlich erhöhten Blutzuckerwerten, vorliegt, lässt sich der Verlauf noch positiv beeinflussen und viel Lebensqualität zurückgewinnen. Sie haben es somit in der Hand. Bereits kleine Veränderungen bewirken viel:

1. Reduzieren Sie Übergewicht

Jedes Kilo zählt! Gerade ein großer Bauchumfang ist laut Deutscher Diabetes Stiftung (DDS) problematisch, da sich dann meist auch um und in den Organen Fett angesammelt hat. Besonders eine Fettleber steht in enger Verbindung mit Typ-2-Diabetes.

2. 30 Minuten Bewegung am Tag

Auch hier heißt es: Jeder Schritt zählt! Moderate Bewegung wie etwa Treppensteigen oder tägliche Spaziergänge verbessert den Stoffwechsel messbar. Dazu mehrmals pro Woche eine kurze, schweißtreibende Anstrengung einplanen (Vorerkrankte bitte mit dem Hausarzt ein gutes Maß besprechen).

3. Essen Sie ballaststoffreich

Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) wirken vorbeugend gegen Typ-2-Diabetes, denn sie enthalten viele Ballaststoffe. Genau diese helfen optimal gegen einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel. Noch dazu verbessern sie die gestörte Insulinwirkung. Besonders viel Wirkung haben hier Haferprodukte (siehe Kasten).

4. Trinken Sie zuckerarm

Frucht- und Kaffeegetränke enthalten meist besonders viel Zucker und treiben daher den Blutzucker- und Insulinspiegel in die Höhe. Folge: Übergewicht und Diabetes.

5. Sorgen Sie für genug Auszeiten

Stress erhöht den Blutzuckerspiegel und kann eine Diabeteserkrankung verschlechtern. Die Deutsche Diabetes Hilfe weist außerdem darauf hin, dass eine anhaltende emotionale Überbelastung die Stoffwechselerkrankung sogar mit auslösen kann. Versuchen Sie daher, Dauerstress mit möglichst viel Ruhe- und Entspannungsphasen abzumildern oder, noch besser, die Ursachen zu beheben.

Exkurs: Hafer – das neue Superfood



Einige Nahrungsmittel eignen sich besonders bei Diabetes(-Risiko): In den vergangenen Jahren wiesen Studien wiederholt auf gesundheitsfördernde und sogar blutzuckersenkende Effekte des Hafers hin.

Grund dafür ist vor allem sein Inhaltsstoff Hafer-Beta-Glucan. Dieser wasserlösliche Ballaststoff bindet im Körper Flüssigkeit. Dies hat einen verlangsamten Nährstoffabbau im Dünndarm zur Folge und wirkt sich so positiv auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus. Obendrein fühlt man sich länger satt.

Diese Auswirkungen sind bei Diabetikern sogar messbar: Probanden nahmen dabei an drei aufeinanderfolgenden Tagen täglich ausschließlich drei warme Haferschleimahlzeiten mit nur wenig Gemüse und Früchten zu sich. Danach war ihr Blutzuckerwert um mehr als ein Drittel gesunken. Viele Diabetologen raten daher ihren Patienten, regelmäßig reine Hafertage einzulegen.

„Hafer empfehle ich darüber hinaus für jeden Menschen als alltäglichen Nahrungsbestandteil“, so Dr. Winfried Keuthage, Ernährungsmediziner und Diabetologe in seinem Buch „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“.

© iStock - stock.adobe.com

Wintersport entspannt

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern bietet Genießern winterlicher Landschaft ein wunderbares Naturerlebnis und zugleich eine Gelegenheit zu gesunder Ganzkörperbewegung. Mit den richtigen Schuhen und Stöcken kann es direkt losgehen.

Ursprünglich dienten Schneeschuhe zur leichteren Fortbewegung der Ureinwohner arktischer Regionen. Seit mehreren Jahren kann sich Schneeschuhwandern jedoch als eine eigenständige Wintersportart behaupten. Sie eignet sich für erfahrene Wintersportler ebenso wie für Einsteiger. Sie selbst entscheiden, ob Sie dabei gemütlich die Landschaft genießen oder eine dynamische Sportart betreiben wollen. Wählen Sie jedoch zunächst kurze und leichtere Touren.

Gesundheitssport und Naturgenuss verbinden

Als gemäßigtes Ausdauertraining wirkt sich Schneeschuhwandern positiv auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System aus und beugt damit Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Übergewicht und Diabetes vor. Durch längere Belastung bei relativ niedriger Intensität wird hauptsächlich die aerobe Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Die gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur aktiviert den Blutrückfluss zum Herzen, was bei Venenproblemen hilft. Der aktivierte Hormonhaushalt fördert Immunsystem, Stressabbau und Motivation. Nicht zuletzt genießen Sie seelische Entspannung und Abwechslung zum Arbeitsalltag mitten in der Natur.

In den meisten Regionen birgt Schneeschuhwandern nahezu keine Risiken. Im Hochgebirge sollten Sie



jedoch vorab Kenntnisse über Spur- anlage, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung, Orientierung, alpine Gefahren und Erste Hilfe erwerben. Hierzu bieten sich zahlreiche Kurse und geführte Touren an.

Enten- oder Treppenschritt: Ausrüstung und Lauftechnik

Die „Schuhe“ werden unter die Füße geschnallt. Die besondere Konstruktion verhindert das Einsinken in den Schnee. Lassen Sie sich beim Kauf im Fachgeschäft dazu beraten, wel-

cher Schuhtyp sich für Sie eignet. Es kommt besonders auf Bindung, Harschkralle, Zacken und guten Halt an. Auch Stöcke – ähnlich dem Skilanglauf – gehören dazu, wobei eine Gleitphase ausbleibt. Sind die ersten Schritte noch ungewohnt, so findet der Körper nach kurzer Zeit wie von selbst in die dynamische Bewegung.

Die Breite der Schuhe bestimmt die Breite der Schritte. Je nach Schneear-
art sinken Sie mehr oder weniger

tief ein. In steilerem Gelände gehen Sie wie eine Ente in V-Schritten oder steigen im Treppenschritt seitlich aufwärts. Wenn Sie einen Hang überqueren, setzen Sie parallel dazu einen Schuh vor den anderen. Bergab in weichem Schnee lassen Sie sich bei leichter Rückenlage und leicht angewinkelten Knien in die Schneeschuhe fallen und machen lange Gleitschritte. Dagegen machen Sie bei hartem Schnee kurze, feste Tritte. Falls Ihnen eine Strecke zu steil oder zu eisig erscheint, wählen Sie einen einfacheren Weg.

In trockenen Tüchern: Funktionelle Kleidung

Tragen Sie einen bequemen, wasserfesten Wander- oder Bergschuh. Gamaschen isolieren zusätzlich und verhindern, dass Ihre Hose im Abschlussbereich nass wird. Zudem benötigen Sie zum Ausbalancieren Stöcke (ausziehbar oder einteilig) mit großen Tellern. Achten Sie grundsätzlich auf funktionelle Jacke, Hose, Unterwäsche, Pullover, Mütze, Handschuhe und Socken. Diese sollten folgende Kriterien erfüllen:

- Atmungsaktivität
- dauerhafter Schutz vor Kälte und Nässe
- den Witterungs- und Tourbedingungen angepasst
- möglichst in mehreren Schichten übereinander (Zwiebelsystem)
- Synthetik- oder Schafwollfasern statt Baumwolle, da sie die Feuchtigkeit nach außen transportieren und sich weniger vollsaugen.

Die erhöhte Sonneneinstrahlung durch höhere Lagen oder reflektierenden Schnee erfordert auch Sonnenschutz und eine Sonnenbrille, damit Sie Ihre Tour richtig genießen können.



Gewohnheiten auf Dauer verändern In 66 Tagen zum Erfolg

Gute Vorsätze sind schnell gefasst und leider auch schnell wieder fallen gelassen. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der richtigen Durchhaltestrategie. Laut Forschung brauchen wir ungefähr 66 Tage, bis eine neue Verhaltensweise zur Routine geworden ist.

Wollen Sie ein paar Pfunde verlieren oder andauernde Stressgefühle loswerden? Sportlicher werden oder mehr Digital Detox betreiben? Das ist richtig gut! Denn positive Vorsätze, die den Lebensstil verbessern sollen, bringen unserer körperlichen oder seelischen Gesundheit eine Menge.

Damit Sie nicht nur die ersten Tage oder Wochen durchhalten, sondern dauerhaft eine Gewohnheit verändern oder eine neue aufbauen, gibt es einige sinnvolle Durchhaltetricks aus der Mentalforschung.

1. Auf den Punkt bringen

Sie wollen sich gesünder ernähren? Oder stressfreier leben? Was heißt das genau? Wer nicht konkret wird, dem fällt die Umsetzung wesentlich schwerer. Also möglichst exakt festlegen: Ich möchte nur noch sonntags Kuchen und Kekse essen. Oder: Ich möchte zweimal in der Woche Autogenes Training machen.

2. Groß denken, klein handeln

Bisher waren Sie ein Sportmuffel, aber Ihr Ziel ist, jetzt ein Ausdauerläufer zu werden? Das ist beeindruckend und sicher auch zu schaffen! Aber nur, wenn Sie mit kleinen Schritten beginnen: Wer etwas nie oder kaum gemacht hat, sollte mit kleinen Einheiten starten, etwa ein- bis zweimal pro Woche und sich dann langsam steigern. Sonst verlieren Sie an der ungewohnten Situation schnell die Lust. Auch ein Fleischfan wird nicht über Nacht zum Vegetarier. Ein Veggie Day pro Woche ist ein super Start, um auf Dauer durchzuhalten und auf diesem Erfolg weiter aufzubauen.

3. Attraktiven Ersatz finden

Wollen Sie sich das Snacken vor dem Fernseher abgewöhnen? Oder gar das Rauchen? Dann heißt die Erfolgsdevise: Aus Alt mach Neu, also eine schlechte Gewohnheit durch eine bessere ersetzen. Denn: Nur verzichten fällt noch schwerer. Also statt Chips besser Gemüsesticks oder Nüsse knabbern oder statt der Zigarettenpause zum Beispiel eine Apfelpause einlegen oder sich eine 3-Minuten-Atemübung antrainieren.



© Halpoin - stockadobe.com



4. Tagebuch führen

Was läuft schon gut? Welche Minierfolge können Sie verzeichnen? Welche Teilziele sind erreicht? Notieren Sie regelmäßig in Stichworten, wo Sie gerade in Ihrer Gewohnheitsänderung stehen. Das verschafft Ihnen einen Überblick und gibt ein gutes Gefühl, gerade auch dann, wenn nach der ersten Zeit Durchhaltungsschwierigkeiten auftauchen.

5. Hilfe und Verbündete suchen

Den Wunsch nach Veränderung sollten Sie allein in sich spüren. Nur dann bringen Sie genug Kraft für Ihr Vorhaben auf. Aber den Weg zum Ziel, den dürfen Sie mit anderen beschreiten. Vor allem dann, wenn Sie merken, dass Ihnen die Umsetzung schwerfällt.

- Suchen Sie sich Sportgruppen oder einen Laufpartner. Gemeinsam trainiert es sich leichter.
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik in der Gruppe statt allein. Das gemeinsame Erleben spornt an.
- Nutzen Sie mediale Hilfen wie Onlinekurse, YouTube-Videos von thematisch passenden Anbietern oder Facebook-Gruppen mit Gleichgesinnten.
- Bei der Abgewöhnung von Süchten sind Selbsthilfegruppen vor Ort eine wichtige Stütze.

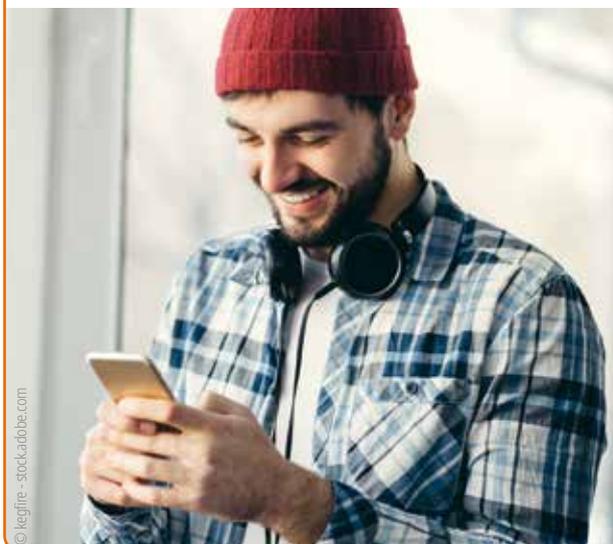


Warum 66 Tage?

Nur durch ständige Wiederholung können neue Verhaltensweisen mit der Zeit zur festen Routine werden. Doch wie lange dauert das genau? Laut britischen Forschern braucht es 66 Tage, also rund zwei Monate. Dann hat sich das menschliche Gehirn umgewöhnt und führt das neue Verhalten fast automatisch oder zumindest ohne Widerstand aus.

Gewohnheiten ändern – diese Apps helfen dabei

- Habitica (erhältlich für Android und iOS)
- Goalify (erhältlich für Android und iOS)
- Streaks (erhältlich nur für iOS).



So können Sie ohne schlechtes Gewissen schlemmen Kalorien sparen in der Weihnachtszeit

Braten, Klöße, schwere Soßen und süße Sünden: Keine Frage – Weihnachten ist ein Angriff auf die Figur und oft auch auf die Gesundheit. Aber es gibt Möglichkeiten, zu genießen und trotzdem die ein oder andere Kalorie zu sparen.

Wie heißt es so schön: „Entscheidend ist nicht, was wir zwischen Weihnachten und Neujahr essen, sondern was wir zwischen Neujahr und Weihnachten essen.“ An dieser Weisheit ist viel Wahres dran. Wer das ganze Jahr über auf eine gesunde und leichte Vollwertküche Wert legt, der darf sich an den Feiertagen auch einmal die ein oder andere Kaloriensünde erlauben.

Allerdings gibt es viele Menschen, die ihre Schlemmereien bitter bereuen. Entweder weil ihnen das viele und fette Essen unangenehme oder gar schmerzhaftige Verdauungsprobleme bereitet, oder sie nehmen Pfunde zu, die einfach nicht mehr von den Hüften wollen und Diäten erforderlich machen. So kann es Sinn machen, an manchen Stellen des Weihnachtsessens ein wenig einzusparen, ohne dass es sich nach Verzicht anfühlt. Wir haben ein paar Ideen für Sie.

Hungergefühl drosseln

Beginnen Sie das Mahl mit einem Teller Blattsalat oder Rohkost. Das füllt den Magen und reduziert Hunger und Gelüste. 30 Minuten vor dem Essen ein großes Glas Mineralwasser trinken. Schon das erzeugt ein kleines Sättigungsgefühl.

Die Mischung macht's

Kombinieren Sie Ihre kulinarischen Lieblingsessen mit kalorienreduzierten Alternativen:

Wenn es als Hauptgang eine fette Gans gibt, wählen Sie als Vorspeise lieber etwas Leichtes und/oder Gemüsehaltiges, zum Beispiel ein Rote-Bete-Süppchen (siehe Rezept) statt des fetthaltigen Blätterteigtäschchens. Oder ersetzen Sie zum Schluss

das schwere Schokomousse durch ein Früchte-Joghurt-Dessert. Beilagen wie Reis oder Dampfkartoffeln sind weniger gehaltvoll als Knödel, Pommes Frites oder Spätzle. Eine aromatische, aber kalorienärmere Alternative ist auch Couscous im Bratapfel (siehe Rezept).

Intervallfasten zwischen den Festtagshighlights

Schaffen Sie einen Ausgleich durch das Streichen von Mahlzeiten rund um die Feierlichkeiten. Oft bringen Festtagsmenüs so viele Kalorien auf den Teller, wie ein Mensch am ganzen Tag essen sollte. Wenn Sie aber davor und danach gar nichts oder nur etwas Gemüse knabbern oder einen fettarmen Naturjoghurt löffeln, sind Sie wieder im Soll, und Ihr Magen-Darm-Trakt hat Zeit, alles in Ruhe zu verdauen.

So kriegen Sie Ihr Fett weg

Beim Garen gilt: Fleisch und Geflügel so langsam und schonend wie möglich, denn dann wird viel Fett ausgeschwitzt, das man beiseitelassen kann.

Geschmacksintensive Kräuter- und Gemüesoßen oder Fonds ersetzen fettreiche Sahnesoßen. Crème fraîche lässt sich durch Schmand ersetzen. Meerrettich und Senf bringen viel Würze, aber weniger Kalorien mit.

Verzichten Sie beim Essen auf fette Gänse- oder Entenhaut und gehaltvolle Soße und beschränken Sie sich auf das weniger kalorienreiche Geflügelfleisch.

Vorspeisen und Desserts werden an Festtagen gerne noch ausgiebig dekoriert. Doch das Beiwerk hat es in sich: Sterne aus Blätterteig enthalten bis zu 100 Kalorien extra, Lebkuchen- oder Plätzchendeko steuern sogar schnell einmal 200 Kalorien zusätzlich zum üppigen Mahl bei. Und ein Tütchen gebrannte Mandeln ist so gehaltvoll wie eine ganze Tafel Schokolade.

Flüssige Kalorienbomben

Oft lauern die Kalorien dort, wo wir sie gar nicht vermuten würden – im Glas und nicht auf dem Teller:

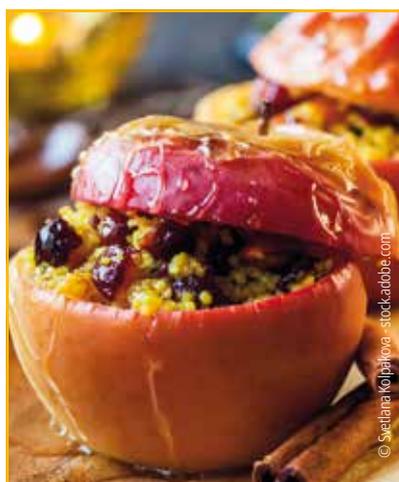
Becher Glühwein: circa 250 kcal
Glas Sekt (0,1 l): circa 80 kcal
Heiße Schokolade: circa 400 kcal



Rote-Bete-Süppchen mit Birne

(für vier Portionen)

1. 600 g Rote Bete und 1 Birne schälen, putzen und fein würfeln.
100 g Knollensellerie und 2–3 Kartoffeln schälen und würfeln.
2. 1 rote Zwiebel und ein kleines Stück Ingwer (20–30 g) schälen, hacken.
Zwiebel in heißem Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Ingwer, Rote Bete, Birne, Kartoffel und Sellerie beifügen und kurz mitdünsten.
Dann mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen und circa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen.
5. Suppe anrichten und als Topping nach Wunsch etwas Schmand, geröstete Kürbiskerne, Chiasamen und Minzblätter über die Suppe geben.



Würziger Couscous im Bratapfel

(für vier Portionen)

1. 100 g Couscous mit kochendem Wasser übergießen, sodass er komplett mit Wasser bedeckt ist. Etwas salzen und 6-8 Minuten quellen lassen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen. 4 Äpfel abbrausen, einen Deckel abschneiden.
Apfelgehäuse vorsichtig entfernen, dabei Boden nicht heraustrennen.
3. 1 Zwiebeln schälen, fein hacken und in 1 TL heißer Butter andünsten.
30 g gehackte Walnüsse zu den Zwiebeln geben, mitbraten.
4. Couscous zugeben. Mit Salz, Pfeffer und je einer Messerspitze Zimt, Chilipulver und Kreuzkümmel würzen. Nach Wunsch 2 EL Cranberrys untermischen.
5. Masse in die Äpfel füllen, je ein 1 TL Ziegenfrischkäse auf die Couscoufsfüllung geben. Mit Apfelhaube zudecken. Alles in eine eingefettete Auflaufform geben, jeweils etwas Olivenöl darüber geben und circa 25 Minuten im Ofen garen.



Doch zu viel geschlemmt? Das hilft!

Pfefferminzöl oder Melissenblätter wirken gegen **Magendrücken**.
Enzianwurzel, Angelikawurzel oder Tausendgüldenkraut helfen bei **Darmverstimmungen**. Artischockenextrakt löst **Völlegefühle** auf.

© Alex - stock.adobe.com

Gut zu wissen: Es ist ein Mythos, dass Kräuterschnaps nach dem Essen beim Verdauen hilft. Denn tatsächlich entspannt Alkohol zwar die Magenwände, hemmt aber die Fettverdauung. Dagegen wirken die Kräuter wirklich verdauungsfördernd. Also lieber auf eine Tasse Kräutertee setzen.

Alu, Edelstahl oder Guss? Bratpfanne

Durchschnittlich vier Bratpfannen soll jeder deutsche Haushalt im Durchschnitt besitzen. Doch welches Material eignet sich für welche Zubereitung?

Aluminium: Leicht, leitfähig und beschichtet

Aluminium ist günstig, wiegt wenig und besitzt gute thermische Eigenschaften. Es reagiert jedoch mit Lebensmitteln und trägt deshalb immer eine Beschichtung. Klassisches Beispiel ist die Teflonpfanne. Es handelt sich hierbei um den Kunststoff Polytetrafluorethylen (PTFE). Zu einem Gesundheitsrisiko kann PTFE nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung werden, wenn die Pfanne ohne Inhalt erhitzt wird und die Beschichtung überhitzt. Dann entwickelt PTFE bei über 360 Grad Celsius giftige Dämpfe. Aber bereits ab 260 Grad Celsius leidet die Beschichtung. Deutlich moderner und robuster ist eine keramische Antihafbeschichtung.

Edelstahl: Hart, sauber, aber mäßiger Wärmeleiter

Edelstahl ist hart, pflegeleicht und reagiert nicht mit Lebensmitteln. Nachteil: Er besitzt schlechte Wärmeleiteigenschaften. Daher wird fast immer ein Aluminium- oder Kupferkern im Inneren des Bodens verwendet. Es gibt die Pfannen unbeschichtet sowie mit PTFE oder auch keramikbeschichtet. Unbeschichtete Edelstahlpfannen sind sehr leicht und bestens geeignet für hohes Erhitzen und/oder Flambieren.

Klassiker und unverwüstlich: Gusseisen

Gusseisenpfannen sind schwer, aber extrem robust, bei guter Pflege langlebig und verfügen über eine sehr gute Wärmespeicherung sowie eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Sie bekommen eine natürliche Patina: In Verbindung mit dem Speisefett bildet die Pfanne in den Poren ihrer rauen Oberfläche nach und nach eine Art „Antihafbeschichtung“ aus. Durch regelmäßiges Nachfetten lässt sich der Effekt verstärken. Die Pfanne ist bei falscher Behandlung allerdings rost anfällig. Mit dem Auftrag einer Emailleschicht werden die Pfannen zwar etwas pflegeleichter, verlieren aber auch einen Teil ihrer einzigartigen Eigenschaften.

Für Spezialisten gibt es außerdem Kupfer-, Crêpes-, Grill-, Servier- und Wok-Pfannen.

Wie viele Pfannen benötigt ein Haushalt?

Zum vernünftigen Kochen empfehlen Köche zwei grundsätzlich verschiedene Pfannentypen: eine schwere zum Beispiel aus Guss fürs Heiße und Grobe und eine leichte, beschichtete Pfanne für die Feinarbeit, wenn weniger Hitze, fettreduziertes Kochen und leichte Handhabbarkeit gefragt sind. Für einen Singlehaushalt reichen meist eine kleine Pfanne mit 20 cm und eine mittelgroße Pfanne mit 24 cm Durchmesser aus. Bei einem Familienhaushalt kommt eher eine große Pfanne mit 28 bzw. auch eine sehr große Pfanne mit 32 cm zum Einsatz.



Tipp:

Dass eine Gusspfanne nicht in die Spülmaschine darf, versteht sich von selbst. Aber auch alle anderen Pfannen sollten stets von Hand gespült werden, selbst wenn die Hersteller etwas anderes angeben. Die Pfanne wird es mit einer langen Lebensdauer danken.

© H. Ko - stock.adobe.com



Quelle: Rüdiger Lobitz, www.bzfe.de

Viel Spaß beim Gehirnjogging

Boot für ein Rudererpaar	▼	Rhein-Zufluss i. Baden-Württ.	arom. Getränk	↻ 6	Computertomografie (Abk.)	▼	Vorn. der „femme fatale“ West (t)	Wahlspruch	Bergweg	▼	▼	Münze in den USA und Europa	Haarbogen	▼	Anlegestelle im Hafen	▼
Athlet	↻ 8	↻ 4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	italien. Rundfunkanstalt	▼	▼	▼
wehmütiges Lied	▼	▼	▼	▼	▼	▼	unterer Schuhteil	eingeschaltet	▼	▼	▼	Ozean	Sehorgan	▼	Nachlass erhalten	▼
▼	▼	▼	▼	Publikums- lieblich	poetisch: später einmal	steinerner Ortsum- friedung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Stellvertreter (...kanzler)	▼	Lobrede, Lobgedicht	Dummkopf	▼	▼	▼	▼	schnell	mundartlich: Ausguck	euch gehörend	▼	▼	↻ 1	▼	akadem. Titel	▼
Hafenanlage	↻ 10	▼	▼	▼	▼	Gasse	↻ 7	▼	▼	▼	▼	▼	intelligentes Meeressäuger	↻ 3	▼	▼
Schwierigkeiten	Abnahme des Bartes	med.: zum Munde gehörig	▼	▼	▼	▼	vorgeschützte Behauptungen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ader zum Herzen hin	gleichart. Gegenstände	Großstadtbahn	räumlich eingeschränkt	↻ 9	▼	▼	▼	▼	▼
früherer türkischer Titel	▼	▼	▼	nicht im Spielfeld	▼	englischer Artikel	Jazzstil	▼	gepflegter Geschmack	▼	▼	▼	▼	Mutter von Kriemhild	Klarer aus Wacholder	▼
▼	▼	▼	auf Tempo Drängen - der	↻ 2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Redensart: „mit ... und Recht“	▼	▼	▼
germanische Gottheit	amtliche Bekanntmachung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	französische Pazifikinsel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
ägypt. Sonnengott	▼	kleine Brücken	▼	↻ 11	▼	▼	▼	veraltet: Türken	▼	↻ 5	▼	▼	▼	▼	▼	▼



Fehlersuche



Im rechten Bild sind 10 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Finden.

www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse