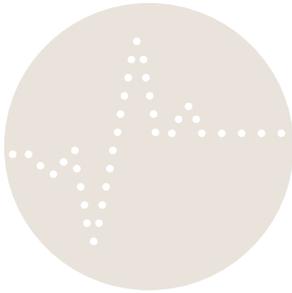


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der BKK

Erste Hilfe  
S. 4



Was tun bei Haarausfall  
S. 6



Yoga-Übungen für Einsteiger  
S. 14



# Jetzt Gartenkräuter für die Wintermonate ernten.

## Thymian

*Thymus vulgaris*

Der Thymian ist ein mehrjähriger Halbstrauch, der rosa blüht. Die an den Stengeln wachsenden, kleinen, ovalen Blätter duften würzig und können von winterharten Sorten das ganze Jahr geerntet werden. Aus der mediterranen Küche ist der Thymian nicht wegzudenken. In Speisen trägt er unauffällig zur Gesundheit bei.

Als Heilpflanze ist der Thymian sehr vielseitig. Besonders wertvoll ist seine Wirkung auf die Atmungsorgane. Erkältungskrankheiten kuriert er dank seiner antibiotischen, entzündungshemmenden, krampf- und schleimlösenden Eigenschaften. Auch die Frauenheilkunde schwört auf das Kraut. Thymian beruhigt das Nervensystem und den Verdauungstrakt.

Bei Halsschmerzen ist Thymiantinktur oder -aufguss zum Gurgeln wirksam. Thymianöl hat sich zum Einreiben oder als Badewasserzusatz bewährt.



## Schnittlauch

*Allium schoenoprasum*

Die grünen Stengel des Schnittlauchs – in kleine Röllchen geschnitten – werden gerne in der Küche verwendet. Die Blüten sind lustige Farbtupfer im Salat und schmecken vorzüglich. Vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein kann der Schnittlauch aus dem Gemüsebeet, im Winter sogar von der Fensterbank, geerntet werden. Frisch verzehrt, auf Vorspeisen, zum Hauptgericht oder im Kräuterquark, ist er am wirksamsten. Eingefroren oder getrocknet verwendet, ist der Schnittlauch immer noch schmackhaft.

100 g Schnittlauch enthalten so viel Vitamin C wie ein halbes Kilo Äpfel!

Als Heilpflanze kennen ihn die Wenigsten. Die ätherischen Öle des Schnittlauchs können – wie auch alle anderen Laucharten – leicht schleimlösend, antibakteriell und harntreibend wirken und die Verdauung fördern.



## Salbei

*Salvia officinalis*

Aus der Mittelmeerküche ist Salbei nicht wegzudenken. Traditionell verleiht er Kalbfleisch, Leber oder Aal einen besonderen Geschmack. Ebenso gut passt er zu Geflügel, Schwein oder Lamm. Salbei ergänzt Pastagerichte, Gebackenes, Eierspeisen und sogar Gemüse. Kombinieren lässt er sich mit anderen intensiven Kräutern, am besten mit Rosmarin, Chili, Knoblauch und Zwiebeln. Salbei verträgt im Gegensatz zu vielen zarten Kräutern eine robuste Behandlung: Frittieren Sie doch einmal einige Salbeiblätter – nach Geschmack mit etwas frischem Chili – in Olivenöl, salzen und fertig ist das Würzöl. Auf geröstetes Baguette gestrichen, auf Pasta oder Gemüsesuppe geträufelt wird es Ihre Gäste begeistern.

Salbeiaufguss hat eine desinfizierende Wirkung. Als Spülung oder gegurgelt hilft er gegen Husten, Halsschmerzen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum.



Inhalt	Seite	
<b>Erste Hilfe: Diese Sofortmaßnahmen sollten Sie beherrschen</b>	4	Gesundheit
<b>Wenn sich die Haarpracht lichtet: Was tun bei Haarausfall?</b>	6	Service
<b>Home office – Vor- und Nachteile des häuslichen Büros</b>	7	Job
<b>Mythen rund ums Zähneputzen</b>	8	Gesundheit
<b>Hilfe, mein Kind schaut Pornos!</b>	10	Familie
<b>Tiere mit außergewöhnlichen Fähigkeiten</b>	12	Umwelt
<b>Warum Kaffee so anregend wirkt</b>	13	Ernährung
<b>Yoga-Übungen für Einsteiger</b>	14	Wellness
<b>Muskelbrennen nach dem Sport: Tipps gegen Muskelkater</b>	16	Sport
<b>Cholesterin – was ist das eigentlich genau</b>	18	Gesundheit
<b>Herbstmenü</b>	19	Rezept
<b>Rätsel</b>	21	Rätsel
<b>Kleine Helfer – App-solut smart</b>	22	Service
<b>Büchertipps</b>	23	Service

GEMÜSE

**IN**



**OUT**

FASTFOOD



## Erste Hilfe: Diese Sofortmaßnahmen sollten Sie beherrschen

Erste-Hilfe-Maßnahmen können Leben retten. Darum sollten Sie einige Abläufe und Regeln beherrschen, um bis zum Eintreffen von qualifizierten Rettungskräften helfen zu können. Aber bedenken Sie: Nur wenn Sie die lebensrettenden Handgriffe regelmäßig in der Praxis trainieren, gehen sie Ihnen im Notfall auch leicht und sicher von der Hand! Deswegen sollten Sie ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse mindestens alle drei Jahre mit einem Training oder einem neuen Kurs auffrischen. In der Zwischenzeit helfen Ihnen bei Notfällen die folgenden Tipps:

### Bei fehlender Atmung: Herzdruckmassage und Beatmung

Prüfen Sie zuerst, ob die betroffene Person ansprechbar ist und noch atmet. Reagiert sie nicht auf Ansprache oder ein Berühren der Schulter, legen Sie sie flach auf den Rücken auf den Boden.

Zur Atemkontrolle müssen zunächst der Hals des Verletzten nach hinten überstreckt sowie der Mund leicht geöffnet werden. In dieser Position legen Sie Ihr Ohr über Mund und Nase des Betroffenen und prüfen, ob Atemgeräusche zu hören sind, der Brustkorb sich hebt und senkt oder ob ein Luftstrom durch die Atmung fühlbar ist. Wenn die Person

atmet, legen Sie sie in die stabile Seitenlage (s. unten) und rufen Sie den Rettungsdienst. Atmet die Person nicht, alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst und beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Legen Sie dazu beide Hände übereinander und drücken Sie 30 Mal auf die Mitte des Brustkorbs. Dann beatmen Sie den Verletzten Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase und wiederholen die Herzdruckmassage 30 Mal. Das Ganze tun Sie im Wechsel, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Besondere Vorsicht ist bei Unfällen mit Strom geboten! Hier müssen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit als erstes die Stromzufuhr unterbrechen. Erst dann sollten Sie bei fehlender Atmung eines Verletzten zur Herzdruckmassage und Beatmung übergehen.

### Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage

Im Zustand der Bewusstlosigkeit sind die Schutzreflexe des Menschen ausgeschaltet, die Muskulatur ist schlaff. Deshalb kann die Zunge eines Bewusstlosen in Rückenlage nach hinten fallen und die Atemwege verschließen. Auch Blut oder Erbrochenes können leicht in die Atemwege gelangen. All das kann im schlimmsten Fall zum Erstickten



führen. Darum gilt es, den Bewusstlosen schnellstmöglich von der Rückenlage in die stabile Seitenlage zu bringen.

Dazu knien Sie sich neben den Betroffenen und winkeln den Arm, der näher zu Ihnen liegt, nach oben ab. Dann beugen Sie sich über den Betroffenen, nehmen seinen anderen Arm und legen ihn komplett über seinen Brustkorb. Das Bein, das weiter von Ihnen entfernt ist, wird angewinkelt. Jetzt setzen Sie am Knie des angewinkelten Beins an und ziehen den Betroffenen zu sich heran, so dass er in Ihre Richtung auf die Seite rollt. Jetzt müssen Sie nur noch den Kopf nach hinten überstrecken, den Mund des Bewusstlosen öffnen und seine Hände nah an seinen Körper legen, damit die Lage stabil bleibt.

Kontrollieren Sie bis zum Eintreffen des Notarztes ständig die Atmung und den Puls des Verletzten. Und: Sprechen Sie mit dem Betroffenen und zeigen ihm, dass Sie da sind. Auch Bewusstlose spüren diese Fürsorge.

### Bei Wunden: Blutung stillen

Eine Platzwunde am Kopf sollten Sie mit einer sterilen Wundauflage versorgen. Zum Fixieren können Sie ein Dreieckstuch seitlich am Kopf verknoten.

Bei Verletzten mit stark blutenden Wunden sollten Sie einen Druckverband anlegen und den Notarzt alarmieren. Zur Versorgung starker Blutungen legen Sie die betroffene Person nach Möglichkeit hin und versorgen Sie die Wunde im Liegen. Ansonsten könnte ein Kreislaufkollaps drohen.

Einen Druckverband können Sie ganz leicht selbst anlegen: Decken Sie die Wunde mit einer sterilen Wundauflage ab und fixieren Sie die Auflage, indem Sie sie zwei- bis dreimal mit einer Mullbinde umwickeln. Legen Sie jetzt ein ungeöffnetes Verbandspäckchen aus dem Erste-Hilfe-Set als Druckpolster auf die Wundauflage und fixieren Sie das Ganze mit der restlichen Binde.

Fremdkörper in der Wunde, wie etwa Äste oder Messer, sollten nicht herausgezogen werden. Denn sie wirken wie ein „Stöpsel“. Entfernt man sie, kann die Wunde ungehindert bluten. Und generell gilt: Wenn Sie die Wunden anderer versorgen, tragen Sie am besten Einmalhandschuhe – die schützen Sie vor möglichen Infektionen.

### Bei Vergiftungen: Notarzt oder Giftnotruf

Ob giftige Pflanzen, Waschmittel oder Rohrreiniger – vor allem Kinder verschlucken immer wieder Dinge, die nicht essbar sind und zu lebensbedrohlichen Vergiftungserscheinungen führen können. In diesem Fall gibt es zwei Möglichkeiten: Ist die betroffene Person bewusstlos, rufen Sie sofort den Notarzt. Überwachen Sie, ob sich der Patient übergibt und halten Sie in der stabilen Seitenlage die Atemwege frei, damit kein Erbrochenes hineingelangt. Ist der Patient ansprechbar, rufen Sie den Giftnotruf und beschreiben Sie, was passiert ist. Ein Mitarbeiter des Giftnotrufs hilft Ihnen weiter und erklärt Ihnen das weitere Vorgehen. Alle Rufnummern der Giftnotrufzentralen in Deutschland sind online unter [www.kinderaerzte-im-netz.de/erste-hilfe/giftnotruf](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/erste-hilfe/giftnotruf) zu finden.

### Bei Problemen in Kopf oder Brust: Hoch lagern

Klagt eine Person über Atemnot, Angst, Panik oder Schmerzen in der Brust, kann das viele Ursachen haben, ein Herzinfarkt ist nur eine davon. Doch grundsätzlich gilt: Der Oberkörper des Betroffenen muss erhöht gelagert werden. Enge Kleidung, Krawatten oder Gürtel sollten gelockert werden. In geschlossenen Räumen sollten Sie die Fenster öffnen, damit der Betroffene ausreichend frische Luft bekommt. Halten die Symptome an, sollten Sie den Notarzt rufen.

Auch wenn jemand in Ihrer Umgebung unter starken Kopfschmerzen, Koordinationsschwierigkeiten, plötzlichen Gedächtnislücken oder halbseitigen Lähmungserscheinungen leidet, sollten Sie den Notarzt alarmieren. Denn hinter diesen Symptomen könnte sich ein Schlaganfall verbergen. Bis zum Eintreffen des Notarztes sollte der Kopf des Betroffenen hoch gelagert werden. Bei einem Schlaganfall sollten Sie die gelähmten Körperteile zusätzlich polstern. Hat der oder die Betroffene einen Sonnenstich oder Hitzschlag erlitten, sollten Sie unbedingt für Schatten und für Kühlung sorgen – etwa mit feuchten Umschlägen auf der Stirn und mit Wadenwickeln.



## Wenn sich die Haarpracht lichtet: Was tun bei Haarausfall?

ZU EINEM ATTRAKTIVEN ERSCHEINUNGSBILD GEHÖRT FÜR VIELE AUCH EINE VOLLE HAARPRACHT. DOCH NICHT JEDER HAT ZEIT SEINES LEBENS DICHTES HAAR. FALLEN DIE HAARE MEHR UND MEHR AUS, IST DAS FÜR VIELE MÄNNER UND FRAUEN EINE BELASTUNG. OFT ABER LÄSST SICH DIE URSACHE DES HAARAUSFALLS BEHANDELN.

Ein paar Haare auf dem Kopfkissen und in der Dusche sind noch lange kein Zeichen dafür, dass man bald eine Glatze bekommt. Dass etwa 60 bis 100 Haare am Tag verloren gehen, ist völlig normal. Erst wenn es mehr werden, spricht man von Haarausfall. Zwar lassen sich ausgefallene Haare schlecht zählen, Betroffene merken aber deutlich, wenn ihr Haar immer dünner wird oder sich kahle Stellen bilden.

### Erblich bedingter Haarausfall

Die häufigste Form ist der erblich bedingte Haarausfall, der vor allem bei Männern vorkommt. Ursache für den Haarverlust ist hier das fortschreitende Verkümmern von Kopfhaarwurzeln, die überempfindlich auf das männliche Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT) reagieren. Bei betroffenen Männern bilden sich keine kräftigen Haare mehr. Oft führt der fortschreitende Haarverlust zu kompletter Haarlosigkeit.

Bei Frauen kommt erblich bedingter Haarausfall deutlich seltener vor als bei Männern. Doch auch hier können Hormone eine Rolle spielen. Manchmal entsteht der Haarausfall durch eine gestörte Östrogen- oder erhöhte Testosteron-Produktion. Beim Großteil der betroffenen Frauen ist der Testosteronspiegel aber normal. Ob bei diesen Frau-

en – wie bei den Männern – eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln die Ursache für den Haarausfall ist, ist im Detail noch unklar.

### Kreisrunder Haarausfall

Der sogenannte kreisrunde Haarausfall entsteht oft plötzlich. Dabei bilden sich an verschiedenen Stellen des Kopfes kreisrunde, kahle Stellen. Experten vermuten, dass sich dahinter eine Autoimmunreaktion des Körpers gegen die Haarfollikel verbirgt. Dadurch wird das Haarwachstum unterbrochen. Grund für diese Reaktion ist wahrscheinlich eine Autoimmunerkrankung; dazu zählen unter anderem die Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) oder Erkrankungen der Schilddrüse.

### Diffuser Haarausfall

Wenn die Haare über den ganzen Kopf verteilt ausfallen, ist das ein Zeichen für einen diffusen Haarausfall. Dieser kommt vermehrt nach einer Schwangerschaft oder während einer Hormonbehandlung mit bestimmten Anti-Baby-Pillen oder im Zuge einer Hormontherapie vor. Auch Funktionsstörungen der Schilddrüse, Eisenmangel sowie Medikamente können das Haar dünner werden lassen.

### Was tun bei Haarausfall?

So unterschiedlich die Formen und Ursachen von Haarausfall sind, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Wer etwas gegen den Haarverlust unternehmen möchte, sollte sich daher zunächst ärztlich beraten lassen. Denn möglicherweise steckt eine Erkrankung hinter dem Haarverlust, die ebenfalls behandelt werden sollte.

# Home office – Vor- und Nachteile des häuslichen Büros

VIELE ARBEITNEHMER TRÄUMEN DAVON, ZUMINDEST AN EIN PAAR TAGEN IM MONAT VON ZU HAUSE AUS ARBEITEN ZU KÖNNEN. SCHLIESSLICH SPART MAN SICH IM HOME OFFICE VIEL ZEIT, DIE SONST FÜR DEN ARBEITSWEG DRAUF GEHT. UND MAN HAT NICHT STÄNDIG MIT DEM LÄRMPEGEL IM BÜRO ZU KÄMPFEN. ABER KLAR IST AUCH: HEIMARBEIT HAT IHRE VOR- UND NACHTEILE.

## Vorteile des Home office:

- Wer von zu Hause aus arbeitet, spart sich nicht nur den Weg ins Büro, sondern kann den Tag auch wesentlich entspannter beginnen. Schließlich müssen sich Heimarbeiter weder über den Stau noch über verspätete Busse oder überfüllte Bahnen ärgern. Und wer sich morgens direkt an den PC setzt, kann nach getaner Arbeit auch früher Feierabend machen.
- Im heimischen Büro herrscht meist ein ruhigeres Arbeitsumfeld als beim Arbeitgeber. Außerdem wird man von den Kollegen weniger abgelenkt. Der Tratsch im Büroflur fällt im Home office ebenfalls weg. Entsprechend hat man zu Hause nicht nur mehr Zeit für die Arbeit, sondern kann sich oft auch besser konzentrieren.
- Vor allem für Eltern, die in Teilzeit arbeiten, ist Heimarbeit oft eine große Hilfe. Denn das flexible Arbeiten erleichtert vielen den Spagat zwischen Job, Familie und Haushalt.

## Nachteile des Home office:

- Was Heimarbeitern häufig am meisten fehlt, sind die Kollegen. Denn wer allein zu Hause sitzt, fühlt sich unter Umständen schnell einsam.
- Im Home office bekommt man nicht immer alles mit, was im Büroalltag geschieht. Während man in Meetings und Gesprächen am Arbeitsplatz viele Details erfährt, muss man sich im Home office darauf verlassen, dass man von Vorgesetzten und Kollegen über alles Wichtige informiert wird. Wer aber nur an einzelnen Tagen im heimischen Büro arbeitet und sonst einen guten Kontakt zu Chefs und Kollegen pflegt, dürfte weder vereinsamen noch allzu viel aus dem Büroalltag verpassen.
- Eine regelmäßige Präsenz am Arbeitsplatz kann auch für die Karriere wichtig sein. Denn wenn Chefs ihre Mitarbeiter aufgrund des Home office nicht so richtig „auf dem Schirm“ haben, werden diese bei Beförderungen unter Umständen eher übergangen.
- Wer von zu Hause arbeitet, muss schon eine gewisse Disziplin mitbringen. Denn für sein Zeitmanagement, die Strukturierung des Arbeitstages und die Erledigung der Aufgaben ist man ganz allein verantwortlich. Der Chef sitzt einem ja nicht direkt im Nacken. Doch genau diese fehlende Kontrolle stört viele Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter lieber stets im Blick haben. Schließlich können sich die Mitarbeiter zu Hause auch leicht von der Arbeit ablenken lassen – ob durch Hausarbeit, Familie oder die Lieblings-Fernsehserie.



# Mythen rund ums Zähneputzen

MUNDHYGIENE IST WICHTIG, DAMIT ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH MÖGLICHT LANGE GESUND BLEIBEN. DOCH IN SACHEN ZAHNPFLEGE KURSIEREN BIS HEUTE VIELE FALSCH VORSTELLUNGEN. DIE WICHTIGSTEN MYTHEN UND IRRTÜMER HABEN WIR UNTER DIE LUPE GENOMMEN.

## Mythos 1: „Von Rot nach Weiß putzen“

Früher wurde Kindern beigebracht, immer vom Zahnfleisch aus in Richtung Zähne zu putzen, also von Rot nach Weiß. Mit dieser Putztechnik wollte man verhindern, dass das Zahnfleisch beim Zähneputzen verletzt wird. Weil man auf diese Weise aber nur schlecht unter den Rand des Zahnfleisches kommt, wo sich besonders viele Bakterien befinden, die Zahnhalskaries und Parodontitis verursachen können, gilt diese Methode heute als überholt. Inzwischen empfehlen Zahnärzte meist die sogenannte Rütteltechnik. Dafür setzt man die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand an und putzt mit leicht rüttelnden Bewegungen hin und her. Dann führt man die Zahnbürste mit einer Drehbewegung in Richtung Zunge und säubert die Zähne. So löst man Beläge und holt Speisereste aus Zahnfleischrand und Zahnzwischenräumen.

## Mythos 2: „Sofort nach dem Essen Zähne putzen“

„Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen!“ Dieser Spruch dürfte vielen noch aus ihrer Kindheit geläufig sein. Grundsätzlich ist das auch nicht falsch. Allerdings sollte man nicht sofort nach den Mahlzeiten zur Zahnbürste greifen. Denn säurehaltige Speisen und Getränke, wie beispielsweise Obst oder Wein, entmineralisieren den Zahnschmelz und weichen ihn kurzzeitig leicht auf. Werden die Zähne dann sofort geputzt, drohen Schäden am Zahnschmelz. Erst etwa 30 Minuten nach dem Essen setzt der Remineralisierungsprozess ein und der Zahnschmelz wird wieder härter. Deshalb sollte man mit dem Schrubben besser eine halbe Stunde warten.

## Mythos 4: „Elektrische Zahnbürsten sind besser als Handzahnbürsten“

Ob Sie eine elektrische oder eine Handzahnbürste verwenden, ist für die Zahnhygiene unerheblich, denn beide Zahnbürstentypen erfüllen ihren Zweck. Viel wichtiger ist die richtige Putztechnik. Wer falsch putzt, kann mit beiden Bürstenarten einiges falsch machen und das Zahnfleisch schädigen. Vielen Menschen geht das Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste jedoch leichter von der Hand, weil die Zahnbürste den Großteil der Arbeit übernimmt – das gilt gerade auch für Kinder. Einige elektrische Modelle verfügen außerdem über einen Sensor, der anzeigt, wenn beim Zähneputzen zu viel Druck ausgeübt wird. Und eingebaute Timer sorgen dafür, dass ausreichend lange geputzt wird. Diese Features erleichtern so manchem die Zahnpflege.

## Mythos 3: „Milchzähne brauchen keine intensive Pflege“

Manche Eltern glauben, dass Milchzähne noch keine sorgfältige Pflege brauchen. Schließlich fallen die ersten Zähne ja ohnehin nach ein paar Jahren wieder aus. Doch das ist ein Trugschluss! Werden die Milchzähne nicht ordentlich geputzt, kann das zu erheblichen Problemen mit den späteren bleibenden Zähnen führen. So haben Kinder, die schon in frühen Jahren Karies entwickeln, ein erhöhtes Risiko, dass sich auch an den bleibenden Zähnen Karies bilden wird. Außerdem funktionieren die Milchzähne wie eine Art Platzhalter für das bleibende Gebiss: Wenn ein Milchzahn fehlt – beispielsweise, weil er wegen Karies gezogen werden musste – so wächst der bleibende Zahn unter Umständen schief nach. Hinzu kommt: Milchzähne sind nicht nur zum Kauen und Beißen da, sie sind auch wichtig für die Sprachentwicklung, für die Mimik und ein gesundes Kieferwachstum. Deshalb sollten schon die ersten Zähnchen gründlich gereinigt werden, und zwar sobald sie im Mund zu sehen sind.

### Mythos 5: „Statt Zähne zu putzen kann man auch mal einen Kaugummi kauen“

Diese Aussage ist definitiv falsch. Weder Kaugummikauen noch das Spülen mit einer Mundspülung ersetzen die Zahnpflege. Beides dient lediglich als Ergänzung zur Mundhygiene. Durch das Kauen wird nämlich die Speichelproduktion angeregt, wodurch Speisereste leichter aus den Zahnzwischenräumen geschwemmt werden. Spezielle Zahnpflegekaugummi helfen außerdem dabei, schädliche Säuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu härten. Auch antibakterielle Mundspülungen erfüllen diesen Zweck. Festsitzende Plaque-Beläge lassen sich aber nicht einfach wegspülen – weder durch Kaugummikauen noch durch ein Mundwasser. Deshalb ist eine gründliche Zahnpflege mit Bürste und Zahnseide unerlässlich.

### Mythos 6: „Äpfel essen verhindert Karies“

Bis heute kursiert das Gerücht, dass der Verzehr eines Apfels das Zähneputzen quasi ersetzen könne. Natürlich sind Äpfel sehr gesund, die Entstehung von Karies können sie trotzdem nicht verhindern. Beim Kauen eines Apfels werden zwar die oberflächlichen Beläge auf den Zähnen abgerieben. Festsitzenden Plaque entfernt ein Apfel aber nicht. Auch die Zahnzwischenräume und den Zahnfleischsaum bekommt man nur mit Zahnbürste und Zahnseide richtig sauber. Außerdem enthalten Äpfel viel Fruchtzucker und Fruchtsäure, die den Zahnschmelz angreifen und Karies verursachen können. Eine gründliche Zahnpflege ist daher auch für Apfelleiebhaber Pflicht – und zwar erst eine halbe Stunde nach dem Verzehr des Apfels, damit der Zahnschmelz genügend Zeit hat, um sich von der Säure zu erholen (siehe Mythos 2).

### Mythos 7: „Gute Zähne sind erblich“

Viele glauben, gute Zähne lägen in der Familie, doch das ist ein Irrtum. Nur weil die Eltern gesunde oder ungesunde Zähne haben, gilt das nicht automatisch auch für deren Kinder. Ein paar Faktoren sind zwar genetisch bedingt, zum Beispiel die Zusammensetzung des Speichels oder die Zahnstellung. Auch sind Menschen mit einem schwachen Immunsystem eher von Karies betroffen; und diese Immunschwäche kann erblich sein. Viel wichtiger für die Zahngesundheit sind aber eine gesunde Ernährung und eine gründliche Mundhygiene – und für beides ist jeder Einzelne selbst verantwortlich.

### Mythos 8: „Süßes ist schlecht für die Zähne“

Es ist zwar richtig, dass Zucker als Nahrung für Karieserreger dient und sich Bakterien auf und zwischen den Zähnen durch Zucker vermehren können. Komplette auf Süßigkeiten verzichten müssen Sie trotzdem nicht. Ob die Zähne durch Schokolade oder Gummibärchen geschädigt werden, hängt nämlich davon ab, wie häufig Sie Zucker zu sich nehmen. Wer den ganzen Tag über Süßigkeiten isst, der tut seinen Zähnen tatsächlich nichts Gutes. Wer sich Süßes aber nur in einem bestimmten Zeitraum gönnt und auf die Zahnhygiene achtet, darf ruhig mal zur Schokolade greifen.

# Hilfe, mein Kind schaut Pornos!

DURCH DAS INTERNET SEHEN VIELE JUGENDLICHE SCHON IN JUNGEN JAHREN HARDCORE-FILME – EINIGE VON IHNEN UNGEWOLLT.



Wer sucht, der findet – das gilt in besonderem Maße für das Internet. Denn hier gibt es eigentlich nichts, was es nicht gibt. Und so werden auch Kinder und Jugendliche früh mit den unterschiedlichsten Themen konfrontiert, ob sie wollen oder nicht. Das gilt auch für sexuelle Inhalte. Erst im vergangenen Jahr hat eine repräsentative Studie der Universitäten Münster und Hohenheim unter 1048 Jugendlichen gezeigt, dass fast die Hälfte der 14- bis 20-Jährigen bereits pornografische Bilder und Videos mit entblößten Geschlechtsteilen gesehen hat. Von den 14- und 15-Jährigen kam der Studie zufolge schon jeder Dritte in Kontakt mit solcher, wie sie die Forscher nennen, „Hardcore-Pornografie“.

## Jugendliche können unterscheiden

Im Durchschnitt haben Jugendliche mit 14,2 Jahren erstmals mit sexuell expliziten Medieninhalten zu tun – die Jungen etwas früher, die Mädchen etwas später. Doch was, wenn man den eigenen 14-jährigen Sohn in flagranti beim Pornogucken erwischt? „Dann ist das dem Jugendlichen vermutlich erst mal peinlich und die Eltern sollten versuchen gelassen zu bleiben“, rät Ulric Ritzer-Sachs von der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Denn Studien haben gezeigt, dass Pornos die eigene sexuelle Entwicklung kaum beeinflussen und Jugendliche sehr gut zwischen Pornografie und realem Leben



unterscheiden können.“ Auch Filme, in denen physische oder verbale Gewalt gezeigt wird, haben Wissenschaftlern zufolge kaum Auswirkungen auf das Verhalten Jugendlicher in der realen Welt. Vielmehr werden gewalttätige Pornos von den meisten Jungen und Mädchen schnell wieder weggeklickt.

### Erstkontakt oft ungewollt

Teilweise findet der Erstkontakt mit pornografischen Inhalten schon sehr früh im Leben der Jugendlichen statt. Wie die Studie der Universitäten Hohenheim und Münster zeigt, waren die 14- und 15-Jährigen, die bereits harte Internet-Pornos gesehen hatten, beim ersten Kontakt mit Pornografie im Durchschnitt gerade einmal 12,7 Jahre alt. „Wenn jüngere Kinder auf solche Inhalte stoßen, sind sie in der Regel erst mal geschockt“, erklärt Ulric Ritzer-Sachs. „Erst später entwickelt sich das Interesse an dem Gesehenen.“ Viele Jugendliche sehen ihren ersten Porno nicht einmal freiwillig, sondern bekommen ihn von anderen gezeigt oder stoßen zufällig im Internet darauf. Wie die Studie zeigt, ist das bei knapp 60 Prozent der Mädchen und bei 37 Prozent der Jungen der Fall. Häufig, so Ulric Ritzer-Sachs, seien die Jugendlichen im Internet nur auf der Suche nach Informationen, beispielsweise, wenn sie ein Wort aus dem Bereich Sexualität nicht zuordnen könnten. „Wenn sie dann zum Beispiel nach dem Begriff ‚vorzeitiger Samenerguss‘ googeln, stoßen sie automatisch auch auf Pornoseiten und da schauen sie auch mal rein“, sagt der Erziehungsberater. Dabei biete das Internet eine schier unbegrenzte Vielfalt an sexuellen Inhalten. Entsprechend sähen sich Jugendliche ganz unterschiedliche Arten von Bildern und Filmen an. Das wirke sich aber in der Regel nicht auf ihre eigene Sexualität aus. „Vor ihrem ersten Mal sind sie trotzdem genauso aufgeregt, wie wir das früher waren“, meint der Pädagoge. „Das merke ich auch in meinen Beratungen.“

### Altersgemäßer Schutz

Sorgen müssen sich Eltern in der Regel nicht machen, wenn ihr Kind sich sexuelle Inhalte ansieht – sofern es über die nötige Reife verfügt. Wichtig, so Ritzer-Sachs, sei eine frühzeitige, altersgerechte Aufklärung des Kindes und ein offener Umgang mit Sexualität. Das erleichtere es dem Kind, Fragen zu stellen und die Eltern hätten die Chance, gewisse Themen mit dem Nachwuchs näher zu besprechen. Bei jüngeren Kindern im Alter von elf oder zwölf Jahren sollten Eltern aber auf einen entsprechenden Schutz achten, damit ihr Kind online nicht zufällig auf Hardcore-Inhalte stößt. „Da müssen Geräte gesichert und die Mediennutzung des Kindes kontrolliert werden“, betont der Erziehungsexperte. „Außerdem können sich Eltern den Browserverlauf anschauen, wenn ihr Sohn oder ihre Tochter im Netz surft.“ Auch sollten sich Eltern gut überlegen, in welchem Alter der Nachwuchs ein eigenes Smartphone bekommt. „Damit hat das Kind einen vollfunktionsfähigen Computer mit Internetzugang“, so Ritzer-Sachs. „Dafür muss es erst mal reif genug sein.“ Die meisten Kinder, so der Erziehungsexperte, bekämen ihr erstes Smartphone schon mit zehn Jahren. Das halte er für zu früh. „Eine autonome Handhabung des Geräts sollten Eltern ihren Kindern frühestens mit 14 Jahren erlauben. Und auch dann sollten sie nachfragen, was das Kind im Internet tut, welche Videos es sich ansieht und mit wem es chattet.“

### Pornografie bleibt ein Tabuthema

Über ihren ersten Kontakt mit Pornografie sprechen Jugendliche oft nur ungern. Wie die Studie der Universitäten Münster und Hohenheim belegt, behält mehr als die Hälfte der Jugendlichen diese Erfahrung für sich, nur vier Prozent diskutieren den Vorfall mit Lehrern oder Eltern. Am ehesten besprechen Jugendliche sexuelle Themen mit Freunden. Auch das zeigt, wie wichtig es ist, dass Familien zu Hause einen offenen Umgang mit Sexualität pflegen. Übrigens sind die Jugendlichen beim ersten Pornogucken nicht unbedingt allein. 40 Prozent der Befragten haben ihren ersten Sexfilm mit Freunden gesehen. Im Alter zwischen 14 und 15 Jahren gilt das sogar in 60 Prozent der Fälle. Und wen wundert's: Die meisten Jugendlichen schauen Pornos online auf dem Laptop, Tablet oder Smartphone. Andere Medien wie Fernsehen, Videos oder Zeitschriften haben weitgehend ausgedient. Unter der Matratze des Sohnes nach der Playboy-Sammlung zu suchen, können sich neugierige Eltern heute also getrost sparen. Und auch Papas alte Porno-DVDs dürften den Nachwuchs kaum noch interessieren. Schließlich gibt es all das und noch viel mehr im Internet – und zwar auch noch kostenlos.

# Tiere mit außergewöhnlichen Fähigkeiten



SUPERHELDEN GIBT ES NICHT? VON WEGEN! ZUMINDEST IN DER TIERWELT SIND EINIGE SUPERKRÄFTE VERBREITET, VON DENEN WIR MENSCHEN NUR TRÄUMEN KÖNNEN...

## Barfuß übers Wasser

Der Stirnlappenbasilisk stammt aus Mittelamerika und wird auch als Jesusechse bezeichnet. Denn das Tier ist in der Lage, kurzzeitig übers Wasser zu laufen. Diese Fähigkeit verdankt die Echse ihren verbreiterten und mit Luftpols-tern ausgestatteten Zehen. Damit platscht sie so schnell auf die Wasseroberfläche, dass diese für einen kurzen Moment fest wird und die Echse mehrere Meter darauf laufen kann.

## Brüllen bis zur Ohnmacht

Wenn sie hungrig sind und Kalmare jagen, tauchen Pottwale bis in eine Meerestiefe von etwa einem Kilometer hinab. Um ihre Beute in der dunklen Tiefsee zu finden, bedienen sich die Meeresriesen der Echoortung. Sie erzeugen also Schallwellen, die von den Kalmaren reflektiert werden und so deren Aufenthaltsort verraten. Außerdem steht Pottwalen dank ihrer riesigen Nase eine Art Schallkanone zur Verfügung. Damit „schreien“ sie die Kalmare förmlich an, und zwar so laut, dass die Tiere dadurch kurzzeitig betäubt werden. So muss der Pottwal seine Beute nur noch einsammeln und kann sie genüsslich verspeisen.

## Ein Lasso und acht Beine

Die Bola-Spinne baut sich nicht einfach ein Netz. Sie hat ganz andere Fähigkeiten auf dem Kasten. Ihre Beute fängt sie nämlich mit einer Art Lasso. Dieses Lasso besteht aus

einem einzigen Spinnfaden und einer klebrigen Kugel, die nach den Pheromonen von Motten riecht. Das Ganze schwingt die Bola-Spinne wie ein Lasso durch die Luft und verbreitet so den verführerischen Duft. Kommt eine Motte zu nahe, bleibt sie an der Kugel kleben und die Mahlzeit der Spinne ist gesichert.

## Zu Eis erstarrt

In Alaska oder Kanada herrschen im Winter eisige Temperaturen, oft ist es bis zu minus 20 Grad kalt. Für den nordamerikanischen Waldfrosch ist dieses Klima kein Problem. Er erstarrt während des Winters einfach zu Eis. In der Kältestarre setzen Atmung, Hirnfunktion und Herzschlag der Waldfrösche aus, ihre Organe arbeiten nicht mehr. Wenn es wärmer wird, tauen die Tiere dann wieder auf und leben ihr Leben weiter. Dass die Frösche diesen Vorgang unbeschadet überstehen, verdanken sie einer außergewöhnlichen Fähigkeit: Ihr Körper produziert Harnstoffe zur Flüssigkeitsregulierung sowie hoch konzentrierte Glukose, also Zucker. Und dieser wirkt wie ein körpereigenes Frostschutzmittel.

## Tödliche Tänze

Steinmarder sind wahre Meister der Verwirrung. Mit wilden Tanzeinlagen lenken sie Beutetiere wie Kaninchen ab und wiegen sie in Sicherheit. Sie hüpfen, drehen sich, stellen sich tot oder rennen wild vor ihrer Beute hin und her – bis sie irgendwann zuschlagen.

# Warum Kaffee so anregend wirkt

SCHWARZ ODER LIEBER MIT MILCH? MIT ODER OHNE ZUCKER? EGAL, WIE ER GETRUNKEN WIRD – FÜR VIELE GEHÖRT KAFFEE ZUM FRÜHSTÜCK UND AM NACHMITTAG EINFACH DAZU. IN DEUTSCHLAND KONSUMIEREN DIE MENSCHEN DURCHSCHNITTLICH IMMERHIN 77.000 TASSEN IN IHREM LEBEN. EINER DER GRÜNDE, WARUM WIR SO VIEL KAFFEE TRINKEN, IST DIE ANREGENDE WIRKUNG DES KOFFEINS. DOCH WIE GENAU WIRKT KOFFEIN EIGENTLICH IM KÖRPER?



Kaffee gilt nicht umsonst als Wachmacher. Schließlich hat das Koffein eine erstaunliche Wirkung auf unseren Organismus. Koffein erreicht das Gehirn sehr schnell und wirkt auf das zentrale Nervensystem. Dabei verdrängt es den körpereigenen Botenstoff Adenosin, der für Müdigkeit verantwortlich ist, und entfaltet auf diese Weise seine anregende Wirkung. Kein Wunder also, dass so viele Menschen auf ihren morgendlichen Kaffee nicht verzichten wollen.

## Kaffee wirkt bei jedem anders

Der wachmachende Effekt des Koffeins beginnt meist nach 15 bis 30 Minuten. Dann schlägt das Herz schneller, Blutdruck und Puls steigen an. Gleichzeitig schüttet das Gehirn vermehrt Glückshormone aus. Wir sind wacher, konzentrierter und leistungsfähiger – und diese Wirkung kann mehrere Stunden anhalten.

Wie Studien zeigen, hat Koffein bei Männern einen besonders wachmachenden Effekt. Bei Frauen hält die Wirkung dafür teilweise doppelt so lange an. Wie schnell das Koffein im Körper wieder abgebaut wird, ist jedoch individuell ganz unterschiedlich. Wer viel Kaffee trinkt und seinen Körper an das Koffein gewöhnt hat, reagiert weniger stark darauf als jemand, der sich nur selten eine Tasse gönnt. Bei jungen Menschen wirkt Kaffee anders als bei Älteren. Und Medikamente haben ebenfalls einen Einfluss darauf, wie und wie lange der Koffein-Effekt anhält.

## Guter oder schlechter Schlaf?

Diese Faktoren sind zum Teil auch die Gründe dafür, warum manche Menschen nach dem Kaffeetrinken schlecht schlafen oder mit Schweißausbrüchen, Nervosität und Zittern auf größere Mengen Koffein reagieren. Fakt ist: Koffein zögert das Einschlafen hinaus und verkürzt die Schlafdauer, indem es verschiedene Neurotransmitter im Gehirn beeinflusst. Doch dieser Effekt wirkt sich individuell sehr unterschiedlich aus: Wer Kaffee und Koffein gewohnt ist, reagiert weniger stark darauf als Gelegenheits-Kaffeetrinker. Auch die Gene spielen eine Rolle bei der Kaffeeverträglichkeit. Und je schneller der Körper das Koffein abbaut, desto besser schläft man.

So erklärt sich, warum manche Menschen schon am späten Nachmittag keinen Kaffee mehr „vertragen“, andere aber direkt nach einem Cappuccino einnicken könnten. Wer also ohnehin Schwierigkeiten mit dem Schlafen hat, sollte entweder auf Kaffee verzichten oder die letzte Tasse des Tages am frühen Nachmittag trinken. Dann klappt es in der Regel auch besser mit dem Einschlafen.

# Yoga-Übungen für Einsteiger



Wer oft gestresst und verspannt ist, dem kann Yoga dabei helfen, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Denn Yoga sorgt nicht nur für Entspannung, die Übungen können auch bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Depressionen helfen. Und weil man beim Yoga nur den eigenen Körper braucht, bietet sich die Sportart wunderbar für zu Hause an. Auch für Einsteiger gibt es ein paar relativ einfache Übungen:



## 1. Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine typische Aufwärmübung. Dabei wird der ganze Körper aufgewärmt und gedehnt. Der Sonnengruß löst Verspannungen und setzt Energie frei.

Und so wird's gemacht:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre großen Zehen berühren sich, die Fingerspitzen zeigen Richtung Boden
- Nehmen Sie die Arme nach oben, die Handflächen berühren sich, ihr Blick richtet sich zur Decke. Führen Sie Ihre Schulterblätter zusammen und spannen Sie den Po an.
- Beugen Sie sich nun langsam mit dem Oberkörper vornüber und berühren mit den Händen den Boden
- Machen Sie mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach hinten, blicken Sie nach vorn und richten den Oberkörper auf
- Stellen Sie jetzt den linken neben den rechten Fuß, der Po zeigt zur Decke, Arme und Beine sind durchgestreckt, der Bauch angespannt
- Lassen Sie den Oberkörper aus der Liegestützposition heraus zum Boden sinken
- Atmen Sie ein und heben den Oberkörper dabei an, beim Ausatmen heben Sie das Becken an, pressen die Fersen auf den Boden und strecken die Arme durch
- Stellen Sie den rechten Fuß nach vorne, lösen Sie die Arme vom Boden und strecken sie nach hinten
- Stellen Sie den linken neben den rechten Fuß nach vor-

ne, strecken Sie die Beine durch und berühren mit den Händen den Boden

- Strecken Sie beide Arme nach oben und atmen Sie ein, die Handflächen berühren sich, der Blick geht zur Decke
- Atmen Sie aus und führen Sie die Arme zur Hüfte
- Wiederholen Sie die Übung



## 2. Das Dreieck

Bei dieser Übung werden vor allem die Beine und Hüften gestreckt, außerdem soll das Dreieck für mehr Vitalität und psychische Stärke sorgen.

Die richtige Ausführung:

- Stellen Sie sich hin und spreizen Sie Ihre Beine weit auseinander, so dass Ihre Füße etwa einen Meter voneinander entfernt sind
- Atmen Sie ein und nehmen Sie den rechten Arm nach oben
- Beim Ausatmen beugen Sie sich nach links und legen die linke Hand auf das linke Bein, bleiben Sie dabei mit dem Körper in einer Linie
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung



### 3. Der Krieger

Mithilfe dieser Übung sollen Körper und Geist gestärkt werden. Außerdem fördert der Krieger Balance und Standfestigkeit.

Und so geht's:

- Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, gehen Sie mit den Beinen in die Grätsche und drehen den linken Fuß nach außen
- Beugen Sie das linke Bein und drücken den rechten Fuß fest auf den Boden
- Halten Sie das linke Knie auf Höhe der Ferse, strecken Sie den Rücken gerade durch und spannen den gesamten Körper an
- Halten Sie die Position für fünfzehn Sekunden und wiederholen das Ganze auf der anderen Körperseite



### 4. Der Baum

Diese Yoga-Übung festigt den Körper und fördert den Gleichgewichtssinn.

Die richtige Ausführung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern Ihr Gewicht auf den rechten Fuß, so dass dieser fest auf dem Boden steht
- Lösen Sie den linken Fuß vom Boden und führen Sie die Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels
- Strecken Sie die Arme nach oben aus, die Handflächen berühren sich
- Halten Sie diese Position zwischen 30 Sekunden und einer Minute und wechseln Sie anschließend die Seite

### 5. Katze-Kuh

Bei dieser Kombi-Übung werden die Rückenmuskulatur, die Hüfte, die Bauchmuskeln, Schultern und der Nacken gedehnt. Außerdem sorgt die Übung für angenehme Entspannung.

So funktioniert's:

- Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand auf Knie und Handflächen. Die Knie stehen hüftbreit auseinander, die Handflächen befinden sich in gerader Linie unterhalb der Schultern
- Für die Kuh spannen Sie den Bauch leicht an, nehmen die Schulterblätter nach hinten und beugen den Rücken durch. Gleichzeitig heben Sie den Kopf und schauen nach vorn. Dabei atmen Sie aus
- Für die Katze formen Sie im Vierfüßler-Stand mit dem Rücken einen Katzenbuckel. Senken Sie also den Kopf und heben Sie den Bauchnabel in Richtung Zimmerdecke, so dass Sie Ihre Oberschenkel anschauen können. Dabei atmen Sie ein
- Wiederholen Sie die Yogaübungen abwechselnd in Ihrem Atemrhythmus

# Muskelbrennen nach dem Sport: Tipps gegen Muskelkater

Wer sich beim Sport richtig auspowert oder länger nicht trainiert hat, bekommt am nächsten Tag oft die Quittung: Muskelkater. Meist sind die Muskelschmerzen am ersten oder zweiten Tag nach der Belastung am schlimmsten. Spätestens nach sieben bis zehn Tagen sind sie dann in der Regel vorbei. Für ein wenig Linderung können die folgenden Tipps sorgen:

## 1. Wärme

Die Schmerzen bei einem Muskelkater werden durch Muskelschwellungen hervorgerufen, die im Zuge von winzig kleinen Verletzungen in den Muskelfasern entstehen. Für viele Sportler ist ein Saunabesuch das perfekte Mittel gegen Muskelkater. Denn die Wärme fördert die Durchblutung und das beschleunigt den Heilungsprozess. Auch warme Bäder können zur Linderung beitragen. Warme Kompressen können ebenfalls gegen die fiesen Muskelschmerzen helfen.

## 2. Dehnen und lockern

Durch Lockerungsübungen und ganz leichtes Dehnen kann sich die gereizte Muskulatur entspannen und der Muskelkater kann vorübergehend abgeschwächt werden. Auf ein richtiges Stretching sollten Sie bei Muskelschmerzen aber verzichten. Denn ein zu starkes Dehnen reizt die Muskulatur zusätzlich.

## 3. Leichte Bewegung

Damit die kleinen Risse in den Muskelfasern richtig heilen können, sollten Sie bei Muskelkater auf keinen Fall intensiv weiter trainieren. Besser ist ein leichtes Workout wie Walken, Schwimmen oder gemütliches Joggen. Das kurbelt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und hilft den Muskeln, sich zu erholen.



#### 4. Richtige Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann einen Muskelkater zwar nicht verhindern. Aber Eiweiß, Kohlenhydrate und Magnesium helfen der Muskulatur bei der Regeneration. Viele Sportler schwören auf Eier oder Fisch, denn beide sind reich an Proteinen. Auch Nüsse sind bei vielen beliebt. Die darin enthaltenen Vitamine, Nährstoffe und ungesättigten Fettsäuren sollen ebenfalls dazu beitragen, dass der Muskelkater schneller ausheilt.

#### 5. Sportsalben

Auch mit einer Sportsalbe kann man den Muskelkater ein wenig lindern. Denn das Einreiben fördert die Durchblutung. Dadurch können Entzündungsstoffe schneller abtransportiert werden und der verletzte Muskel wird schneller repariert. Manche Salben mit ätherischen Ölen wirken zusätzlich entzündungshemmend und entspannend.

Aber Vorsicht: Auf Massagen sollten Sie bei einem Muskelkater besser verzichten. Denn das kann die verletzten Muskelfasern zusätzlich reizen und den Heilungsprozess verzögern.



# Cholesterin – was ist das eigentlich genau?

DEN BEGRIFF CHOLESTERIN BRINGEN VIELE MENSCHEN MIT KRANKHEITEN IN VERBINDUNG. SCHLISSLICH KANN EIN ZU HOHER CHOLESTERINSPIEGEL SCHLECHT FÜR HERZ UND KREISLAUF SEIN. ABER WAS VERBIRGT SICH EIGENTLICH WIRKLICH HINTER CHOLESTERIN?

Auch wenn sein Ruf nicht gerade der Beste ist – Cholesterin ist zunächst einmal nicht ungesund, sondern sogar lebensnotwendig. Der fettähnliche Stoff erfüllt nämlich einige wichtige Aufgaben im Körper. Beispielsweise wird Cholesterin als Baustein für die Zellmembranen benötigt. Außerdem dient es den Zellen als Ausgangssubstanz, um bestimmte Hormone wie Östrogen oder Testosteron sowie Gallensäuren und Vitamin D produzieren zu können.

Den Großteil an benötigtem Cholesterin stellt der Körper selbst her, und zwar vor allem in der Leber. Nur etwa ein Viertel wird über die Nahrung aufgenommen. Nehmen wir zu viel Cholesterin zu uns, fährt der Körper seine eigene Produktion zurück und versucht so, die Cholesterinwerte in Balance zu halten.

## Gutes und schlechtes Cholesterin

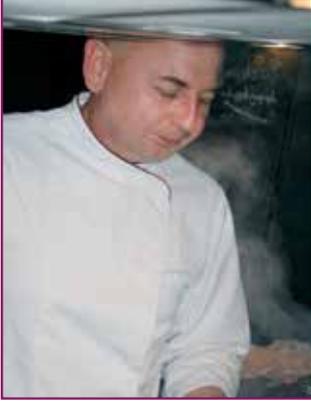
Zum gesundheitlichen Problem wird Cholesterin erst dann, wenn die so genannten LDL-Werte zu hoch sind. LDL-Cholesterin ist ein Lipoprotein, also eine Verbindung aus Eiweißen und Fetten wie Cholesterin. LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Denn es transportiert den Großteil des Cholesterins im Blut zu den Körperzellen. Ist die Cholesterinmenge größer als die Aufnahmekapazität der Zelle, wird das LDL-Cholesterin an das Blut abgegeben, wo es sich an den Gefäßwänden ablagern kann. Das kann zu Arterienverkalkungen (Atherosklerose) beitragen. Außerdem können sich die Ablagerungen ir-

gendwann von den Gefäßwänden lösen und als „Fremdkörper“ in den Blutkreislauf geraten. Dadurch können Gefäße verstopfen und Thrombosen entstehen. Und dies wiederum kann im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Im Unterschied dazu gilt das so genannte HDL-Cholesterin als „gut“. Denn es nimmt überschüssiges Cholesterin aus Blut und Körperzellen auf und transportiert es zur Leber, wo es weiterverarbeitet wird. Die HDL-Partikel sind außerdem in der Lage, an den Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin wieder herauszulösen. Dadurch hilft das HDL dabei, Arterienverkalkungen zu verhindern.

## Der richtige Umgang mit Cholesterin

Bei Erwachsenen sollte der LDL-Cholesterinwert unter 160 Milligramm pro Deziliter Blut liegen. Dieser Wert lässt sich anhand von Blutproben ermitteln. Zwar wird Cholesterin nur zum Teil mit der Nahrung aufgenommen, dennoch sollten Sie darauf achten, wie viel und welche Art von Cholesterin auf Ihrem Speiseplan steht. Da sich Cholesterin auch durch körperliche Leistung abbauen lässt, sollten Sie außerdem regelmäßig Sport treiben und Ihr Körpergewicht möglichst im Normalbereich halten. Wenn der LDL-Cholesterinspiegel trotz Diäten und anderer Maßnahmen zu hoch ist, kann nach Rücksprache mit dem Arzt auch eine Behandlung mit cholesterinsenkenden Medikamenten helfen.



Zoltán Koplányi  
Meisterkoch

flying cooking  
enterprise

# Herbstmenü

Rote Peters-  
Möhren-Suppe

\*\*\*\*\*

Lauchtörtchen mit  
Parmesanschaum

\*\*\*\*\*

Heidelbeer-Smoothie  
mit Haferflocken  
und Ingwer



## Rote Bete-Möhren-Suppe

700 g	Rote Bete
400 g	Möhren
1	Gemüsezwiebel
1 L	Gemüsebrühe
6	Kartoffeln
2 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Sauerrahm
	Meerrettich
	Salz, Pfeffer
	Salatgurkenscheiben zum Garnieren



### Zubereitung:

Die Rote Bete, Möhren, Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Die Zwiebel in Öl glasig dünsten, das klein geschnittene Gemüse dazugeben und anschwitzen, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und garen. Die Suppe pürieren und mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Meerrettich abschmecken und mit Salatgurkenscheibe anrichten.



## Lauchtörtchen mit Parmesanschaum

270 g	Mehl
150 g	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
1 EL	Wasser
Belag:	
350 g	Speck geräuchert
150 g	Butter
2 kg	Lauch
2 EL	Mehl
250 ml	Schlagsahne
4	Eier
	Salz und Pfeffer
	Muskat
Parmesanschaum:	
80 g	Parmesan
1 TL	Butter
1	Schalotte
150 ml	Weißwein
150 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten verkneten, abdecken und ca. 30 Min. kalt stellen. Speck in kleine Würfel schneiden und in Butter auslassen. Lauch gründlich waschen, in feine Ringe schneiden, zum Speck geben und 10 Min. dünsten. Mehl darüberstäuben, verrühren.

Muffinblech fetten und mit Mehl bestäuben. Teig auf wenig Mehl ca. 38 x 50 cm groß ausrollen und in 12 Quadrate von 13 x 13 cm Größe schneiden. Je eine Mulde damit auslegen und die Füllung hineingeben. Eier mit Sahne verquirlen und darüber gießen. Bei 200°C Ober- und Unterhitze auf unterster Schiene ca. 40 Minuten backen.

### Parmesanschaum:

Für den Parmesanschaum eine klein gehackte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken und reduzieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Parmesan einrühren. Mit dem Pürierstab die Sauce aufschäumen.



## Orangen-Smoothie mit Haferflocken und Ingwer

400 g	Heidelbeeren
3	Bananen
3 EL	Haferflocken
etwas	Ingwer, geschält und gerieben
300 ml	Wasser
	Honig



### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen, Bananen schälen und in Stücke schneiden, anschließend alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. Nach Bedarf mit Honig süßen.

# BEWEISEN SIE KÖPFCHEN!

eine Zahl	ring-förmige Koralleninsel	Ausruf der Verwunderung	hohe Temperatur	Wintersportgerät	äußere Begrenzungslinie	US-Bürger (ugs.)	großes Gewässer	Kirchenmusikinstrument	schräge Stütze	einen Kredit zurückzahlen	Stadt an der Saale	Hauptstadt der Steiermark
Zunahme, Vergrößerung					6	unvergorener Traubensaft				12		
Sittenlehre				Barkeeper					sauber, unbeschmutzt			aufgebrühtes Heißgetränk
		Lebewesen			bevor	landwirtschaftliches Gerät				Bruststück an Hose, Kleid	4	
griechische Vorsilbe: lebens-	erfrischendes Getränk (Kzw.)	Lauffläche (Fuß, Schuh)	unvollständige Statue	Fluss zur Rhone					sehr nahe und vertraut	Strafe; Sühneleistung	Gaststätte	spanische Baleareninsel
					3	Fremdwortteil: fern	Flirt, kleines Abenteuer				7	
überall, allgemein	Vorfahr		rumän. Währungseinheit	Himmelsrichtung			8	kleine Rechnung		Weltorganisation (Abk.)		englisch: eins
östr. Komponist (Gustav)		9			Halbton unter a	häufig, mehrfach			Kfz-Zeichen Neuss	japanischer Farbkarpfen		
			militärischer Ehrengruß		10		Behördestelle					1
festes Brennmaterial	seelisch bedingtes Leiden		2			Heer; Heeresverband			5		Frau Jakobs im A. T.	11

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12



## SUCHBILD, 5 FEHLER HABEN SICH AUF DEM RECHTEN BILD EINGESCHLICHEN, WO SIND SIE?



## Kleine Helfer – App-solut smart

### Mapify: Der perfekte Urlaub



Mit der App „Mapify“ wird die Urlaubsplanung ganz einfach. Hier können Reisende ihre Urlaubsfotos hochladen, den jeweiligen Ort beschreiben und Highlights, Angaben zur Anfahrt oder zu Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe ergänzen. Urlaubshungrige können sich all das anschauen und sich diejenigen Orte aussuchen, die sie am liebsten besuchen möchten. Den Rest erledigt Mapify. Denn die App arbeitet mit Diensten wie Airbnb und Skyscanner zusammen, so dass der Nutzer auch direkt Flüge und Unterkunft buchen kann. Die App gibt es kostenlos für Android und iOS.

### WaterMinder: So trinkt man richtig



Gerade an warmen Tagen gilt: viel Wasser trinken! Und das geht mit der App „WaterMinder“ gleich leichter. Anhand von verschiedenen Angaben des Nutzers, beispielsweise zu Gewicht und Geschlecht, errechnet die App die ungefähr benötigte Flüssigkeitsmenge und erinnert den Nutzer per Push-Nachricht ans Trinken. Jede Flüssigkeitsaufnahme wird dokumentiert. So achtet man automatisch mehr auf seinen Flüssigkeitshaushalt und vergisst das Wassertrinken bestimmt nicht mehr. Die App ist für Android und iOS kostenlos erhältlich.

### ADAC Camping: Ab auf den Zeltplatz



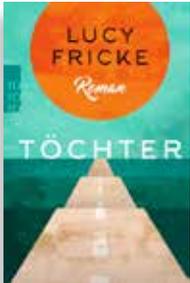
Wer einen Urlaub auf dem Zeltplatz oder im Wohnmobil plant, dem könnte die App „ADAC Camping / Stellplatz 2019“ bei der Suche nach dem perfekten Campingplatz helfen. In der App werden mehr als 8.800 Campingplätze und über 8.200 Stellplätze in Deutschland und Europa ausführlich beschrieben. Die Plätze wurden vom ADAC und von ADAC-Mitgliedern bewertet. Auch in der App kann man seine persönlichen Eindrücke und Erfahrungen mit anderen Campern teilen. Die App gibt's für 8,99 Euro für Android- und iOS-Geräte.

### I Can't Wake Up!: Nie wieder verschlafen



Sie kommen morgens nur schwer aus dem Bett? Die App „I Can't Wake Up!“ könnte das ändern. Der Alarm der Wecker-App lässt sich nämlich erst dann ausschalten, wenn der Nutzer eine Aufgabe gelöst hat. Bis dahin klingelt die App munter weiter. Einfach umdrehen und weiter-schlafen funktioniert hier also nicht. Damit keine Routine aufkommt, hat der Nutzer jedes Mal eine andere Herausforderung zu meistern – von kleinen Matheaufgaben über Memory bis hin zum Barcode scannen. Die Wecker-App gibt es für iOS- und Android-Geräte; mit Werbeeinblendungen ist sie kostenlos, ohne Werbung kostet sie 2,99 Euro.

# Buchtipps für (ent)spannende Stunden

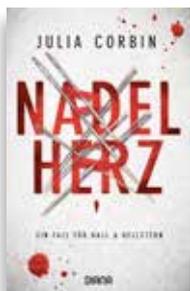
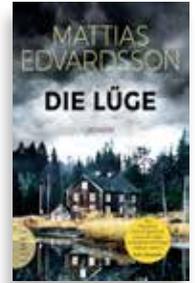


Lucy Fricke  
**Töchter**  
Roman, Rowohlt

Zwei Frauen machen sich auf zu einer Fahrt in die Schweiz – mit einem todkranken Vater auf der Rückbank. Eine letzte Reise soll es werden, doch alles kommt anders als geplant. Die drei erwartet ein groteskes Abenteuer, das sie quer durch die Schweiz und Italien bis nach Griechenland führt, immer tiefer hinein in die Abgründe der eigenen Geschichte. In ihrem Roman „Töchter“ erzählt die Autorin Lucy Fricke mit viel Humor und gnadenloser Wahrhaftigkeit von Frauen in der Mitte ihres Lebens. Sie berichtet von Abschieden, die keinem erspart bleiben, und von Vätern, die zu früh gehen.

Matthias Edvardsson  
**Die Lüge**  
Roman, Limes

Adam, Ulrika und Stella leben im schwedischen Lund und sind eine ganz normale Familie. Adam ist Pfarrer, Ulrika Anwältin und Stella ihre rebellierende Tochter. Kurz nach Stellas 19. Geburtstag wird ein Mann erstochen aufgefunden und die junge Frau wird als Mordverdächtige verhaftet. Aber woher hätte sie den mysteriösen und wesentlich älteren Geschäftsmann kennen sollen? Und welche Gründe hätte sie, ihn zu töten? Adam und Ulrika müssen sich der Frage stellen, wie gut sie ihr eigenes Kind wirklich kennen – und wie weit sie gehen würden, um es zu schützen.



Julia Corbin  
**Nadelherz**  
Thriller, Diana

„Nadelherz“ ist nach „Die Bestimmung des Bösen“ und „Das Gift der Wahrheit“ der dritte Band der Thriller-Reihe um die Ermittler Hall & Hellstern. Diesmal begehen sie sich auf die Spuren eines mysteriösen Entführers, der zwei junge Frauen verschleppt hat. Eine davon, Tessa, wird befreit, doch für ihre Freundin kommt jede Hilfe zu spät. Nach ihrer Gefangenschaft versucht Tessa wieder in ihr normales Leben zurückzufinden, als sie plötzlich ein gruseliges Päckchen erhält. Sie ahnt, dass der Albtraum noch nicht vorbei ist...

Knut Krüger  
**Nur mal schnell das Faultier wecken**  
Kinderbuch (ab 8 Jahre), dtv junior

Finn, Zoe und Henry staunen nicht schlecht, als sich eines Tages ein Faultier zu ihnen in die Küche schwingt. Faultier Fred wickelt alle mit seinem freundlichen Wesen um den Finger. Und nicht nur das. Fred ist auch ein trickreicher Fußballer, er kann Wörter nachsprechen und scheint einen eingebauten Lügendetektor zu besitzen. Schon bald gehört er zur Familie und wird der neue beste Freund von Norbert, dem Mammut. Doch im Gebüsch lauert bereits Faultierforscher Stockmann. Was führt der wohl im Schilde?



IN

Das Magazin trifft auf den

