

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Frühjahrsmüdigkeit? Körper aktivieren!
- Vom Rad zur Tat
- Digital Detox: Einfach mal abschalten





**Liebe Leserinnen und Leser,**

alle Zeichen stehen nun auf Bewegung im Freien. Dazu möchten wir Sie einladen, um die letzten Ausläufer der Frühjahrsmüdigkeit loszuwerden

(S. 6) und den Körper in Aktion zu bringen. Dazu eignet sich eine der gesündesten und einfachsten Sport- und Fortbewegungsarten: **Fahrradfahren** (S. 7).

Wussten Sie, dass wir im Durchschnitt 88-mal am Tag auf unser Smartphone blicken? Damit steht das kleine nützliche Gerät für ständige Ablenkung, Unterbrechung, Unruhe – und bei vielen Menschen auch für Sucht. Dazu kommt Berieselung über TV, Tablet, Bluetooth, Laptop, Desktop und Displays aller Art. Als Gegenströmung entwickelte sich „Digital Detox“: bewusste Pausen vom digitalen Dauerbeschuss (S. 8).

Automatisierung und KI haben die herkömmliche Arbeitswelt auf den Kopf gestellt – aber auch viele neue Perspektiven geschaffen. Welche, beschreiben wir auf unseren Jugendseiten (S. 10). Auch die Studienwahl steht für viele Schulabgänger an. Dabei geht es nicht nur um das Studienfach, sondern auch die Art der Hochschule. Was spricht für oder gegen Uni, FH, Berufsakademie, Duale Hochschule, PH usw. (S. 11)?

Laut Deutscher Krebsgesellschaft erkranken jährlich in Deutschland knapp eine halbe Million Menschen an Krebs. Immer mehr davon leben immer länger mit der Erkrankung. Doch wie kommt es dazu, und wie können wir unser Risiko beeinflussen? Damit beschäftigt sich unser Hintergrundartikel (S. 12).

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen interessante Anregungen und einen gesunden Start in die warme Jahreszeit.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

Meldungen **3**



**Besser leben**

Frühjahrs Müdigkeit? Körper aktivieren! **6**  
Vom Rad zur Tat **7**



**Lebensfreude**

Digital Detox: Einfach mal abschalten **8**  
Frühlingsrätsel **15**



**Jugend-Special**

Beruf im Wandel **10**  
Welches Studium passt zu mir? **11**



**Bleib gesund**

Update Krebs – Zahlen und Daten **12**



**Welches Studium passt zu mir?**



**Update Krebs – Zahlen und Daten**

**So erreichen Sie uns**

**Besucheradresse:**  
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postadresse:**  
Postfach 1151 95010 Hof

**Service Hotline:** 0800/255 84 40

**Zentrale Telefonnummer:** 09281/49-370

**Fax:** 09281/49-516

**UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMM DOCH EINFACH MIT.**

Zur Unterstützung suchen wir in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen **Kundenbetreuer (m/w/d) mit Schwerpunkt Leistungen / Service**

**Deine Aufgabeninhalte umfassen folgende Schwerpunkte:**

- ✓ Persönliche und telefonische Kundenbetreuung
- ✓ Umfassende Bearbeitung von Vorgängen im Leistungsbereich

**Dein Profil:**

- ✓ Ausbildung zur/m Sozialversicherungsfachangestellten, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung oder mit einer vergleichbaren Qualifikation
- ✓ Idealerweise Kenntnisse im Leistungs- und Servicebereich einer Krankenkasse
- ✓ Freude an der Beratung von Kunden
- ✓ Selbständiges und kundenorientiertes Arbeiten
- ✓ Teamfähigkeit und Flexibilität
- ✓ Zuverlässigkeit und Souveränität
- ✓ Sicheres und gewinnendes Auftreten

**Freu Dich auf:**

- ✓ Ein vielseitiges und herausforderndes Aufgabengebiet
- ✓ Sicherer Arbeitsplatz mit Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Eine leistungsorientierte Vergütung mit Weihnachts- und Urlaubsgeld
- ✓ 30 Urlaubstage sowie flexible Arbeitszeit/ Gleitzeit
- ✓ Ein gutes und kollegiales Betriebsklima in einer innovativen und modernen Betriebskrankenkasse mit Tradition und kurzen Entscheidungswegen

Lust auf eine neue Herausforderung? Dann sende uns bitte Deine vollständige Bewerbung mit Angabe eines Eintrittstermins und Deiner Gehaltsvorstellung an den:

**Vorstand**  
**BKK Textilgruppe Hof**  
 Herr Peter Knöchel  
 Postfach 1151  
 95010 Hof

oder per E-Mail  
 (ausschließlich mit PDF-Anhang)  
 peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de

Wir freuen uns auf Dich!

**BKK<sup>TM</sup> TEXTILGRUPPE HOF**

**BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE**

**BKK Textilgruppe Hof** jetzt auf Facebook

Nutzen Sie Facebook? Dann besuchen Sie uns unter: [www.facebook.com/profile.php?id=100089636485188](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089636485188) oder geben einfach „**BKK Textilgruppe Hof**“ in das Suchfeld ein.

**Oder Sie nutzen den abgebildeten QR-Code.** Stellenanzeigen, Extraleistungen und Aktuelles stellen wir dort regelmäßig für Sie bereit und erwarten Sie mit Neuigkeiten über unsere BKK, Ihre Leistungen und die Gesundheitswelt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Tipp: Vor Auslandsreisen Zusatzversicherung abschließen



Für viele Versicherte stehen bald wieder Auslandsreisen an. Dabei sind Sie über Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf der Rückseite der Gesundheitskarte krankenversichert – bei akutem Behandlungsbedarf für bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr. Dies gilt für die 27 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Für die Türkei, Bosnien-Herzegowina und Tunesien können Sie vor Reiseantritt bei uns Auslandskranken­scheine anfordern.

Allerdings umfasst auch dieser Aus­landsschutz nur die gesetzlichen Leis­tungen des jeweiligen Landes und gilt



© hd3dash - stock.adobe.com

nicht für private Behandlung (viele Ärzte und Krankenhäuser an Urlaubsorten behandeln nur privat gegen Rechnung), Bergung oder Rücktransport. Somit müssen viele Betroffene ihre Kosten bei Krankheit auf Reisen selbst tragen.

Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer weltweit gültigen, günstigen **privaten Auslandsreisekrankenversicherung**, z. B. über [www.extraplus.de](http://www.extraplus.de) (siehe Hefrückseite).

Wichtig: Diese gilt nicht für Behandlungen, die Sie bereits zuvor geplant haben oder die medizinisch nicht unmittelbar erforderlich sind.



## Kinder- und Jugendärzte fordern „Bildschirmfrei bis drei“

Smartphones und Tablets haben im Kinderzimmer nichts zu suchen, denn sie behindern ein gesundes Aufwachsen. Darauf weist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) hin. Kleinkinder bis drei Jahre sollten ganz ohne Smartphones, Laptops und Fernseher aufwachsen können. Bei Kindern zwischen drei und sechs Jahren sollte die tägliche Bildschirm- und Displayzeit 30 Minuten nicht übersteigen, begleitet von klaren Einschaltregeln. Vor der fünften Klasse sollten Kindern über kein eigenes Smartphone verfügen und auch danach feste Regeln für die Nutzung einhalten, einschließlich Altersgrenzen bei Spielen und Medien.



Lebensjahre lernen Kinder mit allen Sinnen, ihren Körper zu einem Instrument zu formen, mit dem sie ihr weiteres Leben selbstständig meistern können. Überlässt man sie dagegen Bildschirmmedien, haben sie diese Chance

nicht. Ihre Wirklichkeits- und Selbstwirksamkeitserfahrungen leiden. Auch ihre Sprachfähigkeit kann sich ohne ein lebendiges Gegenüber, ohne Interaktion mit vertrauten Menschen nicht entwickeln. Je mehr Zeit Kinder mit Handys, Tablets oder vor dem Fernseher verbringen, desto weniger kommunizieren sie mit Eltern, Geschwistern und Freunden und desto weniger kommunikative Kompetenz entwickeln sie.“

Statt Digitalkonsum empfiehlt der BVKJ Zeit miteinander, malen, basteln, spielen mit einfachen Spielzeugen, Bewegung im Freien und feste Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten, Spieleabende und Vorlesen zum Einschlafen. Während dieser Zeiten haben digitale Medien Pause.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Dr. Thomas Fischbach, Präsident des BVKJ, betont: „Klettern, rennen, basteln, malen, singen – vor allem in den ersten



## Rohe Lebensmittel: Gesundheitliche Risiken häufig unterschätzt



Ob Rohmilch, roher Schinken, Räucherfisch, Smoothie, Tiefkühlbeeren oder Wildkräutersalat – rohe bzw. nicht erhitzte Lebensmittel sind beliebt. Das zeigt eine aktuelle, repräsentative Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Allerdings können rohe tierische, aber auch pflanzliche Produkte krankmachende Keime enthalten wie Salmonellen und Campylobacter in Geflügelfleisch, Ei und rohen Fleisch- und Wurstwaren, Listerien in kaltgeräucherten Fischerzeugnissen und Rohmilchkäse oder Noroviren in rohen Austern und Tiefkühlbeeren sowie STEC (E. coli) in Mehl.

heitlichen Risiken von rohen Lebensmitteln werden häufig unterschätzt“, so BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Erhitzen schützt. Erkrankungen lassen sich schon mit einfachen Küchenhygieneregeln vermeiden. Insbesondere empfindliche Personengruppen sollten rohe Lebensmittel vom Tier nur ausreichend erhitzt verzehren.“

Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 100.000 Erkrankungen gemeldet, die durch Bakterien, Viren oder Parasiten in Lebensmitteln verursacht worden sein können. Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher liegen.

Quelle: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

Kleinkinder, Personen mit Vorerkrankungen, ältere Menschen sowie Schwangere sind besonders gefährdet. „Die gesund-

### Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-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 Textilgruppe Hof.

**Redaktion BKK Textilgruppe Hof:** Klaus Opitz  
**Anschrift:** BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
**Kostenlose Service Hotline:** (0800) 2 55 84 40  
**Telefax:** (0 92 81) 4 95 16  
**E-Mail:** [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Christian Zehenter  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof

**Art-Direction:** Annabell Seifried  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.  
**Titel:** © Smileus - stock.adobe.com.  
**ICONS:** Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten



## Arzneipflanze des Jahres 2023: Salbei

Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg hat den Salbei (*Salvia officinalis*, Echter Salbei) zur Arzneipflanze des Jahres 2023 gewählt. Bereits im Altertum wurde er in Europa als Heilkraut verwendet. Der lateinische Name *Salvia* wird auf das Adjektiv *salvus* für gesund/heil zurückgeführt. Seine aromatischen ätherischen Öle und Gerbstoffe wirken keimtötend, entzündungshemmend und krampflösend, aber auch schweißhemmend. Daher

wird die Arzneipflanze traditionell bei Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen und Blähungen, aber auch bei Entzündungen im Mund und Rachen sowie starkem Schwitzen, etwa in den Wechseljahren, eingesetzt.

Als kräftiges, bitteres bis kampferartiges Gewürz verleiht Salbei Marinaden, Gemüsepfannen, Pastasößen sowie Fisch und deftigen Fleischgerichten eine mediterrane Note und macht schwere Speisen bekömmlicher. Er kann mit

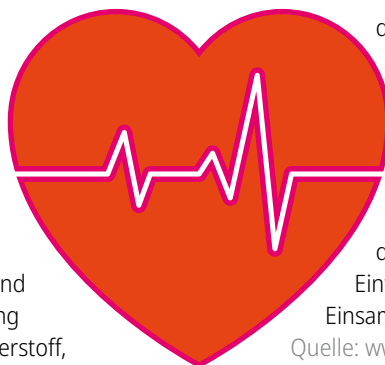


anderen kräftigen Kräutern wie Thymian und Bohnenkraut kombiniert werden. Der Lippenblütler blüht von Mai bis Juli weiß, rosa oder violett. Die Blätter können von Mai bis September gesammelt werden. Man kann sie frisch verwenden oder trocknen.

Quelle: Heike Kreutz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Herzinfarkt: Psychischer Stress als Auslöser unterschätzt

Psychische Belastungen steigern das Herzinfarktrisiko, auch ohne nachgewiesene Vorerkrankung. Das Spektrum solcher Stresssituationen reicht von einem Trauerfall in der Familie bis hin zum Mobbing am Arbeitsplatz. Aber auch Kontaktbeschränkungen und soziale Distanz schaden dem Herz. Denn emotionale Aufwühlung führt zu einer Alarmreaktion des Körpers: Stresshormone und Sympathikus werden aktiviert. Die Herzleistung steigt an, der Herzmuskel benötigt mehr Sauerstoff,



der Herzschlag beschleunigt. Zugleich steigt der Blutdruck, und die Blutplättchen verkleben eher. Im Vergleich zu anderen Formenverlaufen die durch Stress getriggerten Herzinfarkte im Schnitt auch schwerer und komplizierter. Daher sollten Fachärzte nicht nur körperliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen, sondern auch psychische Einflüsse wie Konflikte, Traumata, Verluste oder Einsamkeit in Diagnostik und Therapie einbeziehen.

Quelle: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)



## Vor allem junge Generation verzichtet auf Fleisch

Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ernähren sich laut einer Jugendumfrage im Rahmen des Fleischatlas 2021 doppelt so viele 15- bis 29-Jährige vegetarisch (10,4 %) oder vegan (2,3 %). Mithin verzichten damit knapp 13 % auf Fleisch. Rund 70 % sind Frauen, zudem sind die Jüngeren etwas stärker vertreten. Unter den Studierenden gibt es etwas mehr Veganer, unter denjenigen mit Berufsausbildung etwas häufiger Omnivoren, also Menschen, die grundsätzlich alles essen. Insgesamt gibt es aber nur erstaunlich geringe Unterschiede bei den soziodemografischen Merkmalen. Fleischkonsum sei keine Stadt-Land-Frage – und auch kein

Ost-West- oder Nord-Süd-Thema, so der Bericht.

Die Datensammlung zeigt, dass der Fleischkonsum in Deutschland tendenziell abnimmt. Im Jahr 2019 lag er mit 59,5 kg pro Kopf 1,0 kg unter dem Vorjahr. Im Durchschnitt verzehrte jeder Einwohner rund 10 kg Rind, 34,1 kg Schwein und 13,8 kg Geflügel. Die tendenziell sinkende Konsummenge von Fleisch in Deutschland ist vor allem auf die Zurückhaltung gegenüber dem Schweinefleisch zu erklären. Sein durchschnittlicher Gesamtverbrauch sank seit dem Jahr 1991 um rund 7 kg.

Quelle: Rüdiger Lobitz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)





# Frühjahrsmüdigkeit? Körper aktivieren!

Zunehmend werden die Tage länger. Trotzdem zieht sich mitunter Antriebslosigkeit durch den ganzen Tag. Woran liegt das? Der Körper ist noch auf Wintermodus eingestellt. Aber es gibt einfache und effektive Maßnahmen, um frühjahrsfit zu werden.

Auch wenn man lange auf den Frühling gewartet hat, will zunächst nicht immer Freude aufkommen: Zwischen März und Mai leiden viele Menschen unter Antriebslosigkeit, zum Teil auch unter Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen. Ebenso treten Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen auf. Sie alle gehören zu einer für die Jahreszeit typischen Erscheinung: der Frühjahrsmüdigkeit.

## Woher kommt die Müdigkeit?

Schlafforscher begründen das Phänomen mit der Hormonumstellung: Im Winter schüttet der Körper erhöhte Mengen des Schlafhormons Melatonin aus, das Energieverbrauch, Anspannung und Aktivität drosselt. Nimmt das Ta-

gesicht wieder zu, werden auch wieder vermehrt das Glückshormon Serotonin und das Stresshormon Kortisol gebildet. Sie sorgen für mehr Aktivität im Körper. Doch der Organismus kämpft mit dieser Umstellung.

## Viel im Freien bewegen

Gegen die Müdigkeit hilft es, sich jetzt möglichst viel im Freien zu bewegen – etwa durch Wanderungen, Nordic Walking, Radtouren, Ballspiele und Laufsport. Aber auch im Alltag gilt: Legen Sie möglichst immer wieder Fußstrecken im Freien ein, Ihre Laune wird mit jedem Schritt steigen.

## Oft kalt abrausen

Kältereize unter der Dusche oder mit der Handbrause bringen den Organismus in Schwung. Mehrmals täglich kaltes Wasser über Arme und Beine laufen lassen. Tipp: Beginnen Sie dabei herzfjern (also an Hand oder Fuß) und arbeiten Sie sich dann in kreisförmigen Bewegungen zum Körper hin, soweit es angenehm ist. Wenn Sie unter Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck leiden, akut oder chronisch krank sind, sollten Sie sich jedoch mit Ihrem Arzt besprechen, bevor Sie Kältereize anwenden.

## Starke Frühjahrskräuter: Löwenzahn, Rucola, Bärlauch und Brennnessel

Jetzt gibt es die besten Blattgemüse, die dem Stoffwechsel helfen, sich umzustellen wie etwa Rucola, Löwenzahn, Bärlauch, Blattsalate, Brennnessel, Mangold oder Spinat. Sie wirken aufgrund ihrer leicht bitteren und ausschwemmenden Substanzen wie eine Ausleitungs- und Kräftigungskur. Trinken Sie dazu täglich mindestens 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt, damit der Körper die unerwünschten Substanzen optimal ausscheiden kann. Löwenzahn- oder Brennnesseltee runden diese Frühjahrskur ideal ab.

## Fazit

Nach rund einem Monat ist der Spuk meist schon vorbei, dann hat sich der Organismus umgestellt. Sollten Sie dann immer noch Symptome verspüren, könnten diese mit Einflüssen wie Stress, Schlafmangel oder einer Erkrankung zu tun haben. Dann ist eine ärztliche Untersuchung ratsam.

## Wechselduschen gegen den Wetterumschwung

Morgens noch eiskalt, mittags sonnig, abends nass: Ein Grund für Schläppheit und Kreislaufprobleme ist der häufige Wetterumschwung mit schon sehr warmen und dann wieder kalten Stunden oder Tagen. Das macht unserem Körper zu schaffen, weil sich die Blutgefäße ständig weiten und wieder verengen. Dagegen helfen kalt-warme Wechselduschen sowie Saunagänge – jeweils mit einem abschließenden kühlen Guss.



# Nichts wie raus Vom Rad zur Tat

Radfahren eignet sich für den Freizeit- und Hobbysport geradezu ideal. Denn es beugt Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor, verbessert Ausdauer, Kraft und Kondition. Daher ist jetzt die richtige Zeit dafür.

Radfahren zählt zu den gesündesten Bewegungsformen und stärkt den ganzen Körper: Kraft, Ausdauer und Immunsystem verbessern sich. Gleichzeitig verschafft es schöne Erfahrungen und Begegnungen. Für gute Laune sorgen dabei Glückshormone, die der Körper bei moderater Bewegung vermehrt ausschüttet.

Grundsätzlich ist Radfahren für jeden geeignet – bei chronischen Erkrankungen entsprechend nach ärztlicher Rücksprache. Beginnen Sie als Einsteiger die Bewegung erst in Maßen und steigern Sie zunächst mit jedem Mal erst die Trainingsdauer und dann die Belastung.

## Radtour am Wochenende

Ob mit Mountain- oder Gravelbike, City-, Trekking- oder Rennrad: Starten Sie doch einmal zu einer ein- oder mehrtägigen Radtour mit Familie, Partner, Freunden oder Bekannten. Sicher finden sich in Ihrer Nähe viele geeignete Radstrecken, zu denen Sie auch mit speziellen Radlerzügen der Bahn kommen.

## Auf die Einstellung kommt es an

Ein Muss ist allerdings ein gut funktionierendes, verkehrssicheres Fahrrad. Achten Sie immer darauf, dass Lenker und Sattel auf Ihre Körpergröße eingestellt und fest fixiert sind. Am besten lassen Sie Ihr Rad jährlich von einem Profi durchchecken.

## Die passende Kleidung

- Fahrradhelm (mit GS- oder TÜV-Zeichen)
- Fahrradhandschuhe und -brille (je nach Lichtverhältnissen getönt)
- Schuhe mit steifer, harter, rutschfester Sohle, eventuell Fahrradschuhe
- zum Wetter passende bequeme Kleidung und einen Satz Ersatzkleidung
- Regenhose, eventuell Gamaschen.

## An richtige Ernährung denken

Steigen Sie nie mit ganz leerem oder vollem Magen aufs Rad. Kleine passende Mahlzeiten vor und nach Radtouren sind etwa Müsli, Bananen und Äpfel. Mittags bieten sich gute Kohlenhydratlieferanten, zum Beispiel Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse, an. Wer schwitzt, verliert viel Flüssigkeit. Daher gehört die Fahrradflasche immer mit dazu: Geeignete Durstlöcher sind stilles Mineral- oder Leitungswasser, eventuell mit etwas Fruchtsaft gemischt, sowie Früchtetee ohne Zucker. Nehmen Sie auf längeren Touren immer genug Flüssigkeit und Kohlenhydrate wie Bananen, getrocknete Früchte und Nüsse mit, und gönnen Sie sich nach spätestens zwei Stunden zügigem Radfahren eine schöne Pause, um zu essen und Ihre Reserven aufzufüllen.

## Außerdem nicht vergessen

- Sonnenschutzmittel, auch für die Lippen
- kleines Erste-Hilfe-Set mit elastischer Binde, Pflastern und Desinfektionsspray oder -tüchern
- Ersatzschlauch, Reifenheber, Inbusschlüssel und Minipumpe.

## Tipp

Integrieren Sie Radfahren in Ihren Alltag und fahren Sie öfter zur Arbeit oder zum Einkaufen, wenn Sie die Möglichkeit haben. Nutzen Sie das Rad so oft wie möglich. Fahren Sie dabei wenn möglich nur mit eigener Muskelkraft.





# Digital Detox im Alltag

## Einfach mal abschalten

„Digital Detox“ bedeutet digitale Entgiftungskur. Dahinter steht der Gedanke, sich öfter bewusst Ruhepausen vom Smartphone und den digitalen Medien zu nehmen. Ein relevantes Thema in Zeiten, in denen sich die mediale Dauerablenkung immer stärker auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirkt.

Mal ehrlich: Wie oft schauen Sie am Tag auf Ihr Smartphone? Im Durchschnitt sind es 88-mal. Zwischen drei und fünf Stunden dauert dann der tägliche Gebrauch insgesamt. Hinzu kommt meist noch die Nutzung anderer Medien. Doch nur ein Bruchteil davon ist wirklich nötig und eine echte Bereicherung für Erkenntnisgewinn, Entspannung oder Austausch. Der überwiegende Teil der Nutzung geschieht unbewusst, aus Langeweile oder im schlimmsten Fall aus einem Zwangs- oder Suchtverhalten heraus. Noch dazu empfinden viele Menschen die ständige Erreichbarkeit zunehmend als Belastung.



### Was zählt zum Medienkonsum?

- Soziale Medien wie virtuelle soziale Netzwerke, Videoplattformen, Kurznachrichtendienste oder Partnerplattformen
- Computerspiele („Gaming“)
- Online-/Internetnutzung
- TV und Video.

Gehören Sie auch dazu? Dann gehen Sie doch öfter einmal offline, um etwas Abstand zum Medienkonsum zu bekommen. Dadurch profitieren Sie geistig, seelisch und auf lange Sicht auch körperlich. Um Digital Detox anzuwenden, gibt es viele Möglichkeiten. Probieren Sie die eine oder andere Variante doch einmal aus:

### Schluss mit Push-Nachrichten

Ständig klingelt oder vibriert es, oder ein App-Symbol leuchtet auf. Das lenkt ab und fordert Reaktionen ein. Schalten Sie daher Push-Benachrichtigungen aus, stellen Sie Ihr Smartphone und die Smartwatch so oft wie möglich auf lautlos und nutzen Sie Angebote über den Browser statt über Smartphone-Apps. So entscheiden Sie ganz aktiv, wann Sie in die Online-Welt eintauchen wollen, und werden nicht passiv durch eine Push-Nachricht oder einen Klingelton verführt.

### Smartphonefreie Zeiten

Machen Sie eine „Challenge“ daraus und gehen Sie öfter einmal ganz definiert für 24 Stunden offline – zum Beispiel samstags oder sonntags. So lässt sich die digitale Enthaltsamkeit nicht nur gut aushalten, sondern der Genuss der „analogen Freizeit“ wird auch intensiver. Bauen sie außerdem digitale Auszeiten in jeden Tag ein, etwa jeden Abend nach 22 Uhr, für die gesamte Dauer eines Films, eines Gesprächs, Vorhabens oder einer Mahlzeit. Wichtig bei der definierten Offlinezeit ist, dann konsequent zu sein und das Smartphone wirklich stummzuschalten und außer Sichtweite zu legen.

### Smartphonefreie Orte

Wem es schwerfällt, sich an smartphonefreie Zeiten zu halten, der kann vielleicht leichter konkrete Räume festlegen, in denen das Smartphone tabu ist, etwa am Esstisch, im Bett, im Auto, im Hobbyraum oder -keller, im Wald beim Joggen oder Wandern.

### Reflexhaftes Zücken abgewöhnen

Studien zur Medienwirkung und -psychologie der Universität Mainz belegen, dass ein belastender Umgang auch einfach auf Routinen zurückzuführen ist: Wir zücken in bestimmten Situationen reflexhaft unser Handy, etwa beim Warten auf den Bus, wenn die Begleitung im Restaurant auf die Toilette geht oder wir in der Nacht aufwachen. Problematisch ist dieser Automatismus, weil unserem Gehirn dann auch noch diese vermeintliche Offline-Ruhepause geraubt wird und obendrein der kurze Blick dazu verführt, länger online zu bleiben, als eigentlich geplant war.

Daher ist es sinnvoll, sich den reflexhaften Blick abzugewöhnen. Das geht am besten, indem man nur noch zu festgelegten Zeiten aufs Handy blickt und es konsequent lautlos schaltet, wenn man nicht gerade eine wichtige Nachricht erwartet.

### Analoge Möglichkeiten nutzen

Wer nicht gleich sein Smartphone komplett abschalten kann oder möchte, verschafft sich bereits einen kleinen Freiraum, indem er Alltag und Freizeit weitgehend von digitalen Funktionen abkoppelt und digitale Dienste und



Helfer wieder durch analoge Möglichkeiten ersetzt. So kann es befreien, Aktivitäten und Erlebnisse nicht mehr zu tracken und zu teilen, sondern einfach nur direkt zu erleben und zu gestalten. Soziale Medien, virtuelle Kommunikation und digitale Spiele üben zwar eine magische Anziehungskraft aus, verbessern aber nicht unsere Lebensqualität, sondern besetzen emotionale, soziale und intellektuelle Ressourcen und reduzieren somit echte Begegnungen, Erfahrungen, Aktions- und Gestaltungsräume. Daher erscheint Digital Detox zwar im ersten Moment als Rückschritt, eröffnet aber tatsächlich den Weg zu mehr Engagement, Emotionalität und Lebensqualität.

Digital Detox gilt übrigens auch für jede weitere elektronische Unterhaltung wie TV und Tonberieselung, die authentisches Erfahren und Gestalten reduzieren, ohne Lebensqualität zu verschaffen. Auch katastrophisierende oder moralisierende Nachrichten, die Bedrohungsgefühl, absolute Wahrheiten und Aktivismus verbreiten, sollte man nur in gesunden Maßen konsumieren. Wer eine Woche auf sie verzichtet, wird in der Regel nichts vermissen.

## Sind Sie onlinesüchtig?

Galt Mediensucht oder Internetabhängigkeit noch vor wenigen Jahren als Exot unter den Suchtkrankheiten, so bewegt sie sich mittlerweile unter den Spitzenreitern. Die Corona-Lockdowns führten noch einmal zum drastischen Anstieg von Internetnutzung, Social Media und Gaming-Zeiten.

Normal oder schon krankhaft? Das Gehirn wird auf ständige Reizaufnahme, Konzentrations-Hopping und digitale Belohnungen getrimmt und befindet sich damit in Dauererregung. Ob dies noch im Rahmen einer problematischen Dauerüberlastung oder schon als Sucht zu bewerten ist, muss individuell bei jedem Betroffenen abgeklärt werden.

## Mögliche Kennzeichen einer Sucht:

- Die gesamte Freizeit wird online verbracht (das wahre zeitliche Ausmaß aber vor sich und anderen geleugnet).
- Vernachlässigung sozialer Kontakte; Einsamkeit
- Vernachlässigung der beruflichen Tätigkeit/Schule
- Entzugerscheinungen wie Aggressivität und Gereiztheit, wenn das Smartphone oder andere Geräte nicht verfügbar sind
- innerlicher Zwang zur Online-Nutzung bis zum Kontrollverlust
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

© Oksana Klymenko | Drobot Deen - stock.adobe.com

## Frauen oder Männer: Wer ist mehr im Netz?

Laut Bundesministerium für Gesundheit zeigen neuere Studien, dass Männer und Frauen fast gleich häufig im Netz unterwegs sind. Die Art der Nutzung unterscheidet sich aber: Während Frauen vor allem soziale Netzwerke nutzen, sind es bei Männern stärker Online-Computerspiele.



# Was kommt, was bleibt? Berufsperspektiven

Im Trend liegen Automatisierung und KI, zugleich benötigen viele Branchen auch weiterhin zupackende Hände und Köpfe. Nach der Schule stellt sich die Frage: Was brauche ich, um fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft zu sein?

Viele Schulabgänger fragen sich heute: „Welchen Job gibt es in 10 oder 20 Jahren überhaupt noch?“ Doch Zukunftsforscher beruhigen: Zwar werden nach dem aktuellen Stand viele traditionelle Berufsbilder und Jobs in den nächsten Jahrzehnten entfallen, aber dafür auch neue Arbeitsplätze entstehen.

### Unternehmen im Wandel

Ein Beispiel dafür aus der Gegenwart: Ein Kosmetikunternehmen schloss vor Kurzem europaweit 500 von 2.400 Filialen, und Hunderte Mitarbeiter wurden arbeitslos. Im selben Zuge entstanden aber viele neue Arbeitsplätze im Onlinehandel des Unternehmens. Dazu wurden neue Formate wie Livestreams und Kosmetik-Onlineberatungen entwickelt. Nicht nur Kreative und Verkäufer sind dabei gefragt, sondern auch Mitarbeiter für Programmierung, Wartung und Steuerung dieser digitalen Abläufe. Wer also ab und zu eine Weiterbildung durchläuft, verbessert seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich.

### Woran erkennt man Berufe mit Zukunft?

Schon heute lässt sich beobachten, dass Berufe mit immer gleichen Handlungsabläufen zunehmend durch Maschinen oder Programme ersetzt werden. Dagegen sind Fachkräfte mit guter Qualifikation in Zukunft sogar verstärkt gefragt, und das in jeder Branche. Bewerber benötigen allerdings immer mehr technisches Know-how. Denn auf die eine oder andere Weise wird jeder Arbeitsplatz digitaler.

### Gut vorbereitet mit Social und Digital Skills

Da viele Bereiche digitalisiert werden, sind dort IT-Kenntnisse und „Digital Skills“ von Vorteil, insbesondere die Fähigkeit zur



 **TIPP: Offene Ausbildungsstellen bei der BKK Textilgruppe Hof unter <https://www.bkk-textilgruppe-hof.de/stellenangebote.html>**

Erstellung digitaler Mittel oder Inhalte für Kommunikation und Zusammenarbeit. Aber: Niemand muss Informatiker sein, nur um gute Berufschancen zu haben.

Zukunftsforscher sagen voraus, dass es in nahezu allen Berufen künftig ständig Veränderungen geben wird! Am besten kommt damit klar, wer flexibel und selbstständig auf veränderte Anforderungen reagiert und viel Selbststeuerungskompetenzen mitbringt. Dazu gehören vor allem Selbstorganisation, Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsbereitschaft.

### Klick ins Netz

- [www.jobverde.de](http://www.jobverde.de)
- [www.azubiyo.de](http://www.azubiyo.de)
- [www.ausbildung.de](http://www.ausbildung.de)



### Berufsbereiche mit Zukunft (Auswahl):

- Erneuerbare Energien: z. B. Fachkräfte für Wasserversorgungs- oder Solartechnik sowie Servicemonteur für Windenergieanlagentechnik
- Healthcare: Personennahe Dienstleistungen, z. B. in der Kranken- oder Altenpflege – in den kommenden Jahren wird die Anzahl der Pflegebedürftigen steigen.
- IT und Elektrotechnik: etwa KI-Spezialisten, Site Reliability Engineer, Softwareentwickler, Elektroniker für Geräte und Systeme
- Digitaler Bereich: SEO-Spezialist, Cloud Engineer, Datenschutzbeauftragte, Online Marketing Manager, Webdesigner, Content Writer
- Bildungssystem: z. B. Lehrer oder Erzieher
- Sicherheitsaufgaben wie Polizei, Militär, Feuerwehr
- Beratung: z. B. Anwälte, Steuerberater, Unternehmensberatung, Wirtschaftsprüfer
- Kreativität: z. B. Grafik- und Kommunikationsdesign
- Empathie, z. B. Sozialarbeit oder Therapie

# Durchblick im Hochschuldschungel

## Welches Studium passt zu mir?

Nach dem Abitur den richtigen Bildungsweg für sich zu finden, ist nicht so einfach. Schließlich gibt es viele Möglichkeiten. Zukünftige Studierende müssen sich nicht nur für ein Studienfach entscheiden, sondern sich auch über die Art der Hochschule Gedanken machen.

### Welchen Studiengang soll ich wählen?

Für die Wahl des passenden Studienfachs spielen die eigenen Interessen, Stärken und Fähigkeiten eine große Rolle. Um sich darüber klar zu werden, hilft eine Fülle von digitalen, meist kostenlosen Erkundungstools. Sie eignen sich dazu, die eigenen Kenntnisse und Vorlieben besser einzuschätzen. Es gibt sie z. B. unter

- [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de): Tool „Check-U“
- [www.studieren.org/studienwahltest/](http://www.studieren.org/studienwahltest/)
- [www.was-studiere-ich.de](http://www.was-studiere-ich.de).

Die Studienberatungen der jeweiligen Hochschulen liefern Ihnen ebenfalls weitere Informationen und beantworten individuelle Fragen.

### Universität oder andere Hochschulen – welche Form eignet sich für mich?

Für welchen Studiengang schlägt Ihr Herz am meisten? Das ist die wichtigste Frage, die sich zunächst stellt. Im zweiten Schritt ist zu überlegen, ob Sie lieber anwendungsorientiert an einer Fachhochschule mit Praxissemester oder wissenschaftlich ver-

tieft auf einer Universität studieren möchten. Ein straffer Studien- und Stundenplan kennzeichnet inzwischen beide Hochschularten. Übrigens: Die meisten Fachhochschulen nennen sich mittlerweile Hochschule (für Angewandte Wissenschaft), um die Angleichung zur Universität herauszustellen. Daneben gibt es weitere Hochschulformen wie Berufsakademien, Duale Hochschulen, PHs, Kunstakademien usw. Eine Auflistung aller Hochschulen mit Zulassungsvoraussetzungen und Bewerbungsfristen finden Sie unter [www.hochschulkompass.de](http://www.hochschulkompass.de).

### Wen spricht das duale Studium an?

Wer sich nach dem Schulabschluss schwer entscheiden kann, ob er studieren oder lieber eine Ausbildung beginnen sollte, für den ist das duale Studium optimal. Denn es verbindet beides: Man erhält das Hintergrundwissen einer Hochschulbildung und zugleich die Praxiserfahrung direkt in einem Unternehmen. Wichtig zu wissen: Die Studierenden erhalten vom Unternehmen eine monatliche Ausbildungsvergütung. Und: Das Studium schließt mit dem Bachelor ab. Mehr Infos und eine Liste aller aktuell freien Ausbildungsplätze bundesweit unter [www.ausbildung.de/duales-studium](http://www.ausbildung.de/duales-studium).

### Was wünsche ich mir von meinem späteren Beruf?

Ein paar Gedanken sollten sich auch um den möglichen Beruf drehen, der an das Studium anschließt:

- Welche persönlichen Ziele verfolge ich mit dem Studium? (z. B. wissenschaftliche Laufbahn, freie Wirtschaft oder Selbstständigkeit)?
- Was wünsche ich mir im Beruf?
- Wie sieht eine ausgewogene Work-Life-Balance für mich aus?
- Wie wichtig sind mir das Einkommen, die Karriere oder meine Selbstverwirklichung?





## Update Krebs

# Zahlen und Daten

Laut Deutscher Krebsgesellschaft erkranken jährlich in Deutschland knapp eine halbe Million Menschen an Krebs. Aufgrund der Demografie wird diese Zahl weiter steigen. Doch wie kommt es zu einem Tumor, und wie können wir unser Risiko beeinflussen?



Steigende Krebszahlen bergen bei allem Ernst auch eine gute Nachricht: Die Zunahme beruht vor allem auf der gestiegenen Lebenserwartung. Denn die meisten Tumoren treten zum Ende unserer natürlichen Lebensspanne auf.

### Gute Nachrichten: 80 % der Betroffenen leben noch länger als fünf Jahre

Zudem bedeutet die Diagnose Krebs für Betroffene zwar meist einen Schock, aber keineswegs automatisch eine bevorstehende Tortur oder ein baldiges Lebensende: 80 % überleben mittlerweile nach der Diagnose mindestens die nächsten fünf Jahre, und rund 4,5 Millionen Menschen leben nach Schätzungen in Deutschland aktuell mit einer Krebsdiagnose.

### Haupttrisikofaktoren: Rauchen, Bewegung, Ernährung, Strahlung

Tumoren entwickeln sich zunächst meist beschwerdefrei und häufig ohne erkennbare Risiken. So können sie auch junge, gesunde Menschen ohne Risikofaktoren heimsuchen, während sie Hochrisikopersonen verschonen. Einige Risikofaktoren sind nicht beeinflussbar, darunter familiäre Krebsfälle, Alter und Leberflecken. Doch entstehen nach Schätzungen mindestens 40 % aller Krebserkrankungen verhaltensabhängig, insbesondere durch:

- Rauchen in den letzten 15 Jahren, insbesondere mehr als 5 Zigaretten täglich (19 % der Krebsfälle)
- Übergewicht – BMI über 25,0 und Taillenumfang über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer)
- Bewegungsmangel
- belastende Ernährung (hoher Fleisch-, Fett- und Alkoholkonsum, dunkel geröstete, geräucherte oder gepökelte Nahrung, Schimmel)
- Stress
- (UV-)Strahlung (z. B. Sonnenbrände, häufige Langstreckenflüge oder Röntgenuntersuchungen)
- Stäube, Toxine.

Laut Berechnungen lässt sich allein durch regelmäßige Bewegung das Tumorrisiko um bis zu 30 % senken. Auch Umweltfaktoren sieht man weltweit zu 4–20 % beteiligt. So löst die Holzfeuerung heute das Rauchen als Hauptquelle lungengängiger Kanzerogene (krebs-

erregende Substanzen) zunehmend ab. Aber auch Viren geraten als Krebsauslöser verstärkt in den Fokus und sollen für rund 4 % der Tumoren verantwortlich sein. Gut dokumentiert ist dies in Bezug auf Gebärmutterhalskrebs bei den sexuell übertragbaren Humanen Papillomaviren (HPV, Warzenviren), gegen die eine Impfung im Kindes- und Jugendalter zur Verfügung steht.

### 500.000 Menschen erkranken, 230.000 sterben jährlich an Krebs

Laut dem Bericht „Krebs in Deutschland“ erkrankten 2018 etwa 233.000 Frauen (45 %) und 265.000 Männer (55 %) in Deutschland an Krebs, zusammen also 498.000 Personen. Demografiebedingt wird diese Zahl in den kommenden Jahren weiter steigen – von 2015–2030 laut RKI um voraussichtlich 23 %. Zugleich gingen die altersbezogenen Sterberaten zwischen 2009 und 2019 bei Männern um 12 % und bei Frauen um 5 % zurück. 231.000 Menschen verstarben 2019 (destatis) in Deutschland an den Folgen einer Krebserkrankung. Dies entspricht etwa einem Viertel aller Todesfälle – auch bereits bei Kindern.

### Brust- und Prostatakrebs am häufigsten, Lungenkrebs am tödlichsten

Bei den Frauen ist Brustkrebs (ca. 30 %), bei den Männern Prostatakrebs (25 %) die häufigste Krebsart, jeweils gefolgt von Darm- (12 %) und Lungenkrebs (11 %). Bei den Todesfällen liegt hingegen Lungenkrebs (einschließlich Bronchialkrebs) mit 45.000 Fällen (knapp 20 %) an der Spitze, gefolgt von Darmkrebs mit 24.000, Brustkrebs mit 19.000 und Bauchspeicheldrüsenkrebs mit 18.000 Todesfällen. Hierbei führt Lungenkrebs bei Männern deutlich häufiger zum Tod (28.000) als bei Frauen (16.500), bei denen Brustkrebs mit über 18.500 Todesfällen die Statistik anführt.

### Früherkennung: Hohe Trefferquote bei Darmkrebsvorsorge

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wirken präventiv: Im Schnitt wird jedoch nur etwa die Hälfte davon wahrgenommen, im Fall der Darmspiegelung sogar nur etwa 15 %. Entgegen vieler Meldungen nehmen Männer und Frauen etwa gleichermaßen teil. Allerdings

werden die klassischen Krebsvorsorgeuntersuchungen für Frauen ab 20 Jahren, für Männer erst ab 45 Jahren angeboten.

Wichtig: Weitere privat bezahlte Untersuchungen können sich sogar schädlich auswirken. So bewertet das Expertengremium IGeL-Monitor des Medizinischen Dienstes den PSA-Test (Messung eines Prostatamarkers im Blut) mit „tendenziell negativ“ und schreibt: „Auf einen Mann, der dank PSA-Test nicht am Prostatakrebs stirbt, kommen vermutlich 30 Männer, die unnötig behandelt werden, weil ihr Tumor zeitlebens gar nicht aufgefallen wäre.“

### Beispiel Darm: Hohe Erfolgsquote für Prävention

Rund 60.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Darmkrebs, rund 24.000 sterben daran. Unerkannt macht sich der Tumor erst spät durch

## Ungewöhnliche Veränderungen am Körper?

Früherkennung beginnt zu Hause: Hat sich etwas Ungewöhnliches am Körper verändert, das sich über Wochen nicht mehr zurückbildet? Hier sollte man insbesondere auf folgende Zeichen achten (diese haben meist gutartige Ursachen, sollten aber untersucht werden):

- B-Symptome: Fieber, Nachtschweiß, Gewichtsverlust
- Müdigkeit, Übelkeit, Infektanfälligkeit
- tastbare Knoten (z. B. in der Brust)
- Muttermale oder Leberflecken, die sich verändern oder ungewöhnliche Farben, Höfe und Formen zeigen
- Heiserkeit, Husten
- Verstopfung, Durchfälle, Blut im Stuhl
- Ausfluss oder Schmierblutungen der Frau
- Schluckbeschwerden
- Gelbfärbung von Augen und Haut (Hinweis auf Leber, Galle, Zwölffingerdarm oder Bauchspeicheldrüse)



## Kostenlose Krebsvorsorge-Untersuchungen in der gesetzlichen Krankenversicherung

Organ/Untersuchung	Zielgruppe	Ab welchem Alter	Intervall
Gebärmutterhals, Genitalien (mit Abstrich)	Frauen	20	jährlich
Brust – Tastuntersuchung	Frauen	30	jährlich
Brust – Mammografie	Frauen	50 bis 70	alle zwei Jahre
Enddarm – Tastuntersuchung	Frauen und Männer	50	jährlich
Dickdarm – Test auf verborgenes Blut	Frauen und Männer	50 bis 55	jährlich
Dickdarmspiegelung	Frauen und Männer	55 (Frauen) bzw. 50 (Männer)	zweimal im Abstand von mind. zehn Jahren
Hautscreening*	Frauen und Männer	35	alle zwei Jahre
Prostata, Genitalien – Tastuntersuchung	Männer	45	jährlich

**\*Über die gesetzliche Leistung (Untersuchung alle zwei Jahre) hinaus übernehmen wir die Kosten für eine Hautkrebsvorsorge (inklusive Auflichtmikroskopie) einmal im Jahr bis zu einem Betrag von 25 € im Kalenderjahr gegen Vorlage einer Rechnung. Zudem übernehmen wir das Hautkrebscreening bereits ab 15 Jahren.**

Stuhlnunregelmäßigkeiten bemerkbar und hat dann meist bereits metastasiert. Er entsteht überwiegend aus zunächst harmlosen Darmpolypen, wächst langsam und beschwerdefrei über bis zu 15 Jahre und zunehmend ab dem 50. Lebensjahr. Ein immunologischer Okkultbluttest, der zur Standard-Früherkennung ab 50 zählt, identifiziert im Stuhl bereits rund 70 % der Tumoren und ihrer Vorstufen. Die Darmspiegelung (Frauen ab 55, Männer ab 50), erreicht sogar eine Trefferquote von 95 %. Risikofaktoren sind unter anderem Rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht und familiäres Auftreten. Vorbeugend wirkt eine gesunde Lebensweise mit viel Gemüse, Obst, Ballaststoffen und Bewegung (30–60 Minuten täglich), der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol und die Reduzierung von Übergewicht und rotem, geräuchertem oder gepökeltem Fleisch.

### Beispiel Brust:

#### 83 % Zehnjahres-Überlebensrate

Mit rund 70.000 jährlichen Erkrankungs- und knapp 19.000 Sterbefällen in Deutschland ist Brustkrebs (Mammakarzinom, Brustdrüsentumor) die häufigste Tumorerkrankung der Frau: Jede neunte erkrankt im Lauf ihres Lebens daran. Doch steigt die Zehnjahresüberlebensrate seit Jahrzehnten und liegt heute bei rund 83 %. Wie auch andere hormonell beeinflusste Tumoren (z. B. Gebärmutter,

Eierstöcke, Hoden) tritt die Erkrankung häufig in der Lebensmitte auf. Ein erster Altersgipfel liegt zwischen 45 und 50, ein zweiter über 60 Jahren. Zu den Risikofaktoren zählen das Auftreten in der Familie, Rauchen, Bewegungsmangel, Hormonersatztherapie, „Pille“, Übergewicht, hoher Alkoholkonsum, Kinderlosigkeit (oder späte erste Geburt), frühe erste Menstruation oder ein später Eintritt in die Wechseljahre. Präventiv wirken Bewegung, Normalgewicht und frühe Familienplanung. Wichtig ist neben der jährlichen Tastuntersuchung (ab 30 Jahren), selbst auf Auffälligkeiten der Brust(-Warze) wie Seitenungleichheit, Veränderungen in Form und Größe, Einziehungen, Vorwölbungen oder Absonderungen zu achten.

### Beispiel Prostata:

#### Tumor als Altersbegleiter

Mit über 65.000 Neuerkrankungen und knapp 15.000 Sterbefällen pro Jahr ist Prostatakrebs der häufigste Krebs des Mannes. Rund 90 % der Neuerkrankungen treten nach dem 60. Lebensjahr auf, mit einem Altersgipfel um das 72. Lebensjahr. Dann liegt bei den meisten Männern ein aktives oder latentes Prostatakarzinom vor, das häufig unauffällig bleibt (90 % Zehnjahresüberlebensrate). Im fortgeschrittenen Stadium drückt es allerdings zunehmend auf die Harnröhre, weshalb es zu Blasenentleerungs-

störungen kommen kann. Die Risikofaktoren entsprechen den allgemeinen Krebsrisiken wie Auftreten in der Familie, häufiger Verzehr von rotem Fleisch, dunkel erhitzter Nahrung und Alter. Ein erhöhter Testosteronspiegel begünstigt die Erkrankung. Vorbeugend wirken sexuelle Aktivität, gesunde Lebensweise und Phytoöstrogene, z. B. durch Soja. Gesetzlich Versicherte ab 45 Jahren haben Anspruch auf eine kostenlose Prostata-Tastuntersuchung pro Jahr. Bei Verdacht erfolgt wie bei anderen Krebsarten eine Biopsie (Gewebeentnahme).

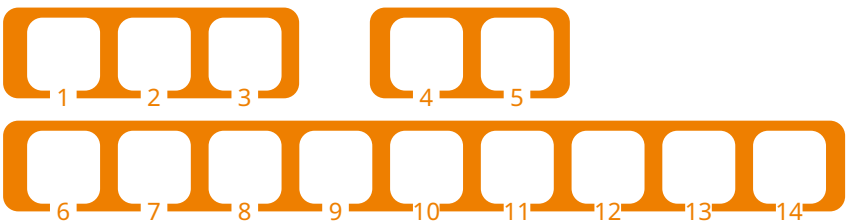
### Beispiel Lunge:

#### 86 % der Patienten Raucher

Mit rund 45.000 jährlichen Sterbefällen (meist im erwerbsfähigen Alter), 57.000 Neuerkrankungen und 16 % Fünfjahresüberlebensrate liegt Lungenkrebs an der Spitze der tumorbedingten Todesfälle. Denn er neigt stark zu Gewebeeinfiltration und Metastasierung. Für Risikogruppen wie (Ex-)Raucher empfiehlt sich mangels anderen Vorsorgeangeboten daher eine regelmäßige private Lungenkrebs-Früherkennung. Dazu zählen der Test von Lungengeräuschen und -funktion, Speicheltest und eine Bronchoskopie. Neben dem Rauchen (rund 86 % der Fälle) sind auch Stäube, Toxine und Passivrauchen beteiligt. Die wichtigste Vorsorgemaßnahme ist daher Nichtrauchen und das Meiden von staub- und toxinbelasteter Luft.

# Viel Spaß mit unserem Frühlingsrätsel

Vielzöpflichfrisur (...look)	Kinostück	Frauenkosename		japan. Brettspiel	Frauenname	Trillionenfaches e. Einheit		Jazzstil	lachsartiger Fisch	Seebad bei Rom		franz. Schriftsteller († 1857)	Mitglied eines Stadtrates	gr. Philosoph		Zeichen für Rubidium
				griech. Wortteil: Erde				franz.: Narr	6			Kfz-Z. Benin				griechischer Meeresgott
infolgedessen			Zuckersorte									Behälter aus Stoff			trockenes Plätzchen/Mz.	
				Wertpapiere			sagenh. Gründerin Karthagos	Nordfries. Insel (Dänemark)			Bootszubehör					
Doppel b. Tennis	5					Vollschiff				2						
Kfz-Zeichen Namibia	nicht kalt	US-Staat	belgische Ex-Königin	1							Ver-gaserklappe		10			
			Feuerländer		Düngemittel					Verteidiger beim Judo				islam. Vorbeter		
Liliengewächse						griech. Buchst.						Papierzählmaß		12		
schlank					byzant. Kaiserin										Patron Bayerns u. Münchens	abnehmbares Auto-dach
											Körperteil	Ausländerbehörde (kurz)				
Verkauf	bedauern		Ketzerei								Hptst. v. Västerbotten/Schwed.					
Acker-ränder			4								deutsches Gewicht (500 g)	Fischzug-ergebnis	Handelsbrauch			
Gymnasial-klasse		abgeschaltet		griech. Wortteil: fern	Grazie, Liebreiz									13		
											Wüstling					
Nachtvögel			11			ober-schlau		Symbol-tier an Ostern	Schutz-behauptung	Zeichen f. Kupfer		zu keiner Zeit			eine d. Großen Sunda-inseln	
						Bestrafung					8		Einfall, Idee			
Vorn. d. Malers Feuerbach	bei Vorlage zahlbar	Trocken-gras				portugiesisch: heilig				politi-sche Fana-tiker	sehr sprach-begabter Vogel		Zeichen f. Gallium	14		türk. Name f. Adria-nopel
dichte-risch: Adler			7	best. Gasthaus								Figur in „Der zerbrochene Krug“				
Haus-tiere, Nutz-tiere					oberste Schiffs-etage	Reck-übung						Name d. Bären in der Fabel (Meister...)	engl. Kose-form für Vater			
Angehöriger e. Turk-volkes		holl. Maler	Europa-hilfepro-gramm (Abk.)	Mehrzahl-artikel				Fabel-land		3					Götter-trank in der Edda	
						Schabel-sen des Kamm-machers					nordi-scher Männer-name					
Fußball-treffer				Halbton über c				Pleite, Konkurs				Ex-Freund d. Barbie (Puppe)		9		
süd-amerik. Lama							frz. Mz-artikel				End-punkte					



Lösung: FTI IM FRUEHLING

© K.-U.Häßler - stock.adobe.com



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.  
AUCH WENN SIE RUND UM DIE  
WELT REISEN.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)**

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.