

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Mit Organspendeausweis zum Lebensretter
- Weihnachtliches Schlemmen ohne schlechtes Gewissen
- Energiespartipps im Haushalt





**Liebe Leserinnen und Leser,**

*abwechslungsreich, spannend, entwicklungs- und teambetont – so beschreiben Berufsstarter die Ausbildung zur/zum Sozialversicherungs-fachangestellten. Daher werben wir immer wieder für diesen interessanten Beruf (S. 7) und dürfen in diesem Rahmen auch einen Neuzugang begrüßen (S. 3).*

*Wir freuen uns, Ihnen ab sofort unsere Online-Geschäftsstelle anbieten zu können. Dort können Sie rund um die Uhr unter anderem Ihre Adresse ändern, eine neue Bankverbindung mitteilen, Leistungen beantragen oder eine Mitteilung an uns schreiben (S. 3).*

*Haben Sie sich schon zum Thema Organspende entschieden? Denn trotz 869 jährlichen Organspenden (2022) warten in Deutschland noch immer rund 8.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Mehr dazu lesen Sie auf S. 6.*

*Braten, Klöße, schwere Soßen und süße Sünden: Die Weihnachtszeit bedeutet ein kulinarisches Highlight, aber häufig auch einen Angriff auf Figur und Gesundheit. Wie Sie genießen und trotzdem die eine oder andere Kalorie sparen, lesen Sie auf S. 8.*

*Wir alle kennen psychosomatische Beschwerden wie Bauch- oder Rückenschmerzen bei Stress. Doch seit Kurzem weiß man, dass auch der Körper die Psyche steuern kann und viele vermeintlich psychische Beschwerden durch körperliche Prozesse wie Mangelzustände, veränderte Nervenfunktionen oder Hormonschwankungen entstehen. Wie das geschieht, lesen sie ab S. 12.*

*Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen eine gesegnete und gesunde Weihnachtszeit.*

**Ihr Peter Knöchel**  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



### Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**  
Aktuell **6**



### Lebensfreude

Schlemmen ohne schlechtes Gewissen:  
Kalorien sparen in der Weihnachtszeit **8**  
Rätsel **15**



### Besser leben

Die besten Tipps  
Energiesparen im Haushalt **10**



### Bleib gesund

Somatopsychologie:  
Wie der Körper die Seele beeinflusst **12**



**Organspende:  
Schon entschieden?**



**Kalorien sparen in der  
Weihnachtszeit**

### 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

## 24/7 erreichbar: Online-Geschäftsstelle der BKK Textilgruppe Hof

Um Ihnen die Kommunikation mit uns über die persönliche Erreichbarkeit hinaus zu erleichtern, haben wir für Sie unter <https://kundenportal.bkk-textilgruppe-hof.de> unsere Online-Geschäftsstelle eröffnet. Dort können Sie rund um die Uhr unter anderem:

- Ihre Adresse ändern
- eine neue Bankverbindung mitteilen
- den Fragebogen zur Familienversicherung ausfüllen

- Leistungen beantragen
- Mitteilungen an uns schreiben.

Für die Nutzung der Online-Geschäftsstelle benötigen Sie einmalig eine Registrierung. Dazu laden Sie sich die BKK ePA-App oder die BKK App aus dem App-/Play-Store (iOS oder Android) herunter und folgen den Anweisungen. Anschließend können Sie sich mit den in der App hinterlegten Zugangsdaten in Ihrer Online-Geschäftsstelle einloggen.



## Neuer Azubi bei der BKK Textilgruppe Hof

Die BKK Textilgruppe Hof freut sich über Verstärkung und stellte zum 1. September 2023 mit Herrn Tim-Elias Günther einen neuen Auszubildenden zum Sozialversicherungsfachangestellten im Fachbereich allgemeine Krankenversicherung ein.

Die dreijährige innerbetriebliche Ausbildung in der Geschäftsstelle der BKK Textilgruppe Hof vermittelt ein umfangreiches Wissen zu allen Facetten der gesetzlichen Krankenversicherung sowie reichlich Berufspraxis. Die Ausbildung beinhaltet neben der Tätigkeit in der Geschäftsstelle auch Blockunterricht in Form von 6 Blöcken zwischen je 5 bis 8 Wochen an der Staatlichen Berufsschule Bayreuth sowie 8 Vollzeitseminare zu je 2 Wochen in der BKK Akademie Rotenburg an der Fulda.



Von links: Peter Knöchel (Vorstand), Tim-Elias Günther, Daniel Strötz

Das Team der BKK wünscht Herrn Günther viel Freude und Erfolg in seinem neuen Lebensabschnitt.

## Krebs: Den richtigen Arzt finden

Wohin wende ich mich am besten mit meiner Krebserkrankung? Viele Menschen gehen bei Beschwerden zunächst zu ihrem Hausarzt. Auch wenn die Krebsbehandlung selten zu deren Spezialgebiet gehört – bei Krebsverdacht führen Hausärzte erste Untersuchungen durch. Die eigentliche Diagnostik und Therapieführung übergeben sie dann meist an spezialisierte Kollegen.

### Doch welche Fachärzte kommen als erste Anlaufstelle infrage?

Den einen Krebspezialisten gibt es

nicht: Als Krebspatient wird man heute meist von Ärzteteams behandelt, nicht nur in der Klinik. Auch niedergelassene Fachärzte arbeiten eng mit Kollegen anderer Fachdisziplinen zusammen. Hierbei gibt es Kriterien, die man bei der Wahl zu Hilfe nehmen kann, beispielsweise:

- Die Klinik oder Praxis hat Erfahrung, ablesbar etwa an der Zahl der behandelten Krebspatienten.
- Die gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen die Kosten.

- Spezialisten verschiedener Fachrichtungen arbeiten eng zusammen und führen regelmäßig Tumorkonferenzen durch.
- Die Klinik oder Praxis beteiligt sich an Studien mit neuen Medikamenten und Verfahren zur Verbesserung der bisherigen Krebstherapie.
- Die Klinik oder Praxis kann bei Bedarf auch die Nachbetreuung übernehmen und ist Anlaufstelle im Notfall.

Quelle und weitere Information: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)



## Gemüseaufstrich als Brotbelag

Gekochtes Gemüse steht gerade bei Kindern und Jugendlichen nicht immer hoch im Kurs. Hier ist Kreativität gefragt. Einfach umsetzen lassen sich z. B. Ideen der Was-wir-essen-Bloggerinnen vom Bundeszentrum für Ernährung: Sie



bereiten aus Gemüse leckere Brotaufstriche zu und sorgen so für mehr Abwechslung beim Brotbelag für die Frühstückspause.

Farbenfroh und abwechslungsreich sind beispielsweise Kürbis-Kokos-Quinoa mit Kreuzkümmel, Rote-Bete-Apfel-Schmand mit Dill und Brokkoli-Kartoffel-Frischkäse mit Leinsamen.

Das Gemüse wird gekocht und nach Wahl und Geschmack mit Milchprodukten, Nussmus,

Kernen, Kräutern, Hülsenfrüchten und/oder Getreide gemischt. Mit Gewürzen abschmecken, pürieren und in Schraubgläser füllen. Fertig.

Weitere Ideen finden sich im was-wir-essen Blog und in der Rezeptdatenbank von In Form [www.in-form.de/rezepte](http://www.in-form.de/rezepte). Gut verwenden lassen sich auch Reste. Tipps hierfür gibt es bei Zu gut für die Tonne! unter [www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste](http://www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste).

### Rezepte für Gemüseaufstriche im was-wir-essen-Blog:

[www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2020/januar-2021/gemuese-brotaufstrich/](http://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2020/januar-2021/gemuese-brotaufstrich/)

[www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2018/juni-2018/gemuese-aufs-brot/](http://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2018/juni-2018/gemuese-aufs-brot/)

Quelle: Renate Kessen, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

© Bernadette - stock.adobe.com

## Rezepttipp: Kandierte Äpfel



Die knallroten kandierten Äpfel wecken so manche Kindheitserinnerung und können einfach selbst zubereitet werden. Mit Schale verzehrt und gut gekaut, helfen sie sogar bei der Verdauung. Denn sie liefern den löslichen Ballaststoff Pektin, der die Darmtätigkeit in Schwung bringt.

### Zutaten

- 4 kleine Äpfel (z. B. Golden Delicious oder Braeburn)
- 4 Holzstäbchen zum Aufspießen
- 250 g Rohrohrzucker
- 40 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL rote Bio Lebensmittelfarbe
- 20 g Honig
- 40 ml Schlagsahne
- 50 g Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 4 EL gehackte Haselnüsse.

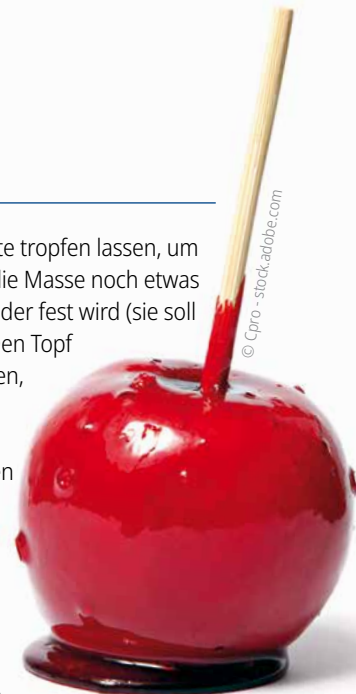
### Zubereitung

1. Äpfel waschen, abtrocknen, den Stiel entfernen und je ein Holzstäbchen hineinstecken.
2. 125 g Zucker mit 20 ml Wasser und Zitronensaft in einem Topf sprudelnd kochen lassen, bis das Zuckerthermometer 150° C anzeigt.
- 3a. Variante 1: Speisefarbe hinzufügen. Den Topf vom Herd ziehen und 2 Äpfel nacheinander hineintauchen, drehen und wenden, bis sie völlig vom Sirup überzogen sind. Kurz abkühlen lassen.
- 3b. Variante 2: Sahne in einen großen Topf gießen und aufkochen, Schokolade darin auflösen, dann den Karamellzucker hineingießen und unter Rühren so lange kochen, bis eine braune Masse entstanden ist. Zur Probe etwas Karamellmasse auf

eine kühle Platte tropfen lassen, um zu prüfen, ob die Masse noch etwas kochen muss oder fest wird (sie soll fest werden). Den Topf vom Herd ziehen, 2 Äpfel nacheinander hineintauchen, drehen und wenden, bis sie völlig vom Schokokaramell überzogen sind. In einen umgedrehten Karton stecken oder auf geölte Alufolie legen.

4. Nach Belieben die Äpfel vor dem Trocknen in gehackten Nüssen wenden.

Quelle: EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)



© Cipro - stock.adobe.com

## 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:** Dennis Blank

**ICONS:** Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten



## Bauchschmerzen: Sind Nierensteine schuld?



Nierensteinerkrankungen haben in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen. Die Gründe dafür sind nicht völlig geklärt. Typischerweise zeigt sich ein Nierenstein mit scharfem, krampfendem Schmerz im Rücken, in der Seite oder im Unterbauch, später auch in der Leiste. Häufig kommen Übelkeit und Erbrechen hinzu. Es können aber auch – besonders bei Kindern – unspezifische Bauchschmerzen auftreten. Daher sollten diese, wenn keine andere Ursache ersichtlich ist und sie nicht von selbst zurückgehen, ärztlich abgeklärt werden.



© Peakstock - stock.adobe.com

Nierensteine entstehen, wenn Kalzium Harnsäure und insbesondere Oxalat in zu hoher Konzentration im Urin auftreten oder nicht mehr richtig abgebaut werden. Das Risiko steigt mit einer genetischen Veranlagung, geringer Trinkmenge und oxalatreicher Ernährung (z. B. große Mengen Rhabarber, Spinat, Rote Bete, Tee, Kaffee, Cola, Schokolade oder Nüsse).

Auch eine erhöhte Zufuhr von tierischem Eiweiß erhöht das Risiko, ebenso wie die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie Vitamin D und A, Furosemid (Diuretikum zur vermehrten Harnbildung), Ceftriaxon (Antibiotikum) oder Topiramate (Mittel gegen Epilepsie). Häufig auftretende Harnwegsinfektio-

nen können zur Bildung von Infektsteinen führen.

Anhand der Lage der Schmerzen oder wenn rote Blutkörperchen im Urin nachweisbar sind – im Extremfall sogar mit einer Rotfärbung des Urins – und mithilfe des Ultraschalls lässt sich in vielen Fällen die Diagnose stellen. Im Ultraschall kann man neben der Steindarstellung, häufig auch eine vorhandene Harnstauung sehen, welche die Dringlichkeit der Therapie zeigt.

Zunächst versuchen Ärzte zu erreichen, dass der Stein von alleine abgeht, u. a. durch hohe Trinkmenge und medikamentöse Unterstützung. Ist dies nicht möglich, zertrümmern sie den Stein mit

Ultraschallimpulsen (Stoßwellenlithotripsie). In seltenen Fällen kann auch eine Operation erforderlich sein, die i. d. R. minimalinvasiv erfolgt.

Um eine erneute Steinbildung und zukünftig starke Schmerzen zu vermeiden, ist es wichtig, dass die Ursache für die Entstehung eines oder mehrerer Steine gefunden wird. Hier hilft eine chemische Analyse des entfernten Steines. Der Stein ist nur die Folge einer Erkrankung bzw. eines fehlgeleiteten Stoffwechsels. Vorbeugend wirken sich ausreichendes Trinken (mindestens 1,5 l pro Tag, bei Schwitzen entsprechend mehr) sowie obst- und gemüsereiche Ernährung aus.

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

## Vegan, Flexitarier oder Puddingvegetarier?

Alle Formen vegetarischer Ernährung basieren auf pflanzlichen Lebensmitteln, wobei auch Pilze und Produkte aus Bakterienkulturen akzeptiert werden. Insgesamt werden dabei vier grundsätzliche Varianten unterschieden: Die ovo-lacto-vegetarische Kost bezieht Vogeleier, Eiprodukte, Milch und Milchprodukte von Säugetieren ein. Die lacto-vegetarische Kost schließt nur Milch und Milchprodukte von Säugetieren ein, die ovo-vegetarische Kost nur den Eikonsum. Die vegane Kost meidet alle Lebensmittel tierischen Ursprungs außer der menschlichen Muttermilch. Zusätzlich vermeidet strikter Veganismus tierische Produkte auch in anderen Lebensbereichen, z. B. bei der Kleidung oder bei Produkten aus Leder, Pelz, Seide oder Wolle.

Etwas weniger verbreitet sind Frutarier. Sie streben eine Ernährung mit ausschließlich pflanzlichen Produkten an, die nicht die Beschädigung der Pflanze selbst zur Folge haben (Äpfel und

Nüsse sind in Ordnung, Karotten oder Kartoffeln z. B. nicht). Pescetarier verzichten auf Fleisch, essen jedoch Fisch oder Meeresfrüchte. In manchen Quellen gelten sie als Vegetarier, in anderen nicht. „Puddingvegetarier“ meiden zwar Fleisch und Fisch, achten jedoch ansonsten nicht besonders auf ihre Ernährung (z. B. hinsichtlich Fertigprodukten und Süßigkeiten). Last, but not least: die Flexitarier. Sie legen Wert auf eine ausgewogene Ernährung, genießen Fleisch oder Fisch allerdings nur in Maßen und auch nicht besonders oft. Hier spielen neben dem Genuss oft auch tierethische und ökologische Aspekte eine große Rolle.

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



© Hajira Kovaliy - stock.adobe.com





# Organspende Schon entschieden?

Um Sie bei Ihrer Entscheidung zur Organspende zu unterstützen, informieren wir Sie regelmäßig mit einer aktualisierten Zusammenfassung. Denn trotz 869 jährlichen Organspenden (2022) warten in Deutschland noch immer rund 8.500 Menschen auf ein Spenderorgan.

Seit rund zehn Jahren steigt die Organspendebereitschaft in Deutschland an. Wir setzen uns dafür ein, dass dies auch den Menschen auf der Warteliste – in Deutschland aktuell 8.500 – zugutekommt. Denn wenn Organe z. B. aufgrund von Infektionen, Autoimmunerkrankungen oder anderen schweren Belastungen ihre Funktion zunehmend einstellen, hängt das Leben häufig am seidenen Faden. Dann beginnt das Warten auf ein Spenderorgan.

## 2022: 869 Organspender bei 8.500 Menschen auf der Warteliste

Etwa 85 % der Deutschen stehen laut Umfragen der Organspende positiv gegenüber. Rund 40 % haben Ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis festgehalten, weitere in einer Patientenverfügung – so viele wie noch nie. Doch gab es 2022 dennoch nur 869 postmortale Spender, während etwa 8.500 Personen auf der Warteliste standen. Immerhin konnte 2022 2.695 Menschen durch die Transplantation ein oder mehrerer Organe medizinisch geholfen werden. Alle Zahlen sind gegenüber 2021 leicht rückläufig.

Doch warum ergeben sich aus Millionen Spendewilligen nur so wenige Organspenden? Normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit eine Transplantation in Betracht, was auf die meisten Verstorbenen nicht zutrifft. Zudem stehen die Kliniken vor der Aufgabe, schnell zu ermitteln, ob ein Patient ein möglicher Organspender und mit der Spende einverstanden ist, einschließlich der entsprechenden Kommunikationen mit allen Beteiligten.

## Mit dem Organspendeausweis Lebensretter werden

Zurzeit können Niere, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm gespendet werden sowie Gewebe wie die Horn- oder Lederhaut der Augen, Herzklappen, Haut, Blutgefäße, Knochen-, Knorpel- und Weichteilgewebe. Die Zustimmung zur Spende kann mündlich oder – wirksamer – schriftlich erfolgen. Potenzielle Spender können ihr Einverständnis auch auf bestimmte Organe und Gewebe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen.

**Tipp:** Führen Sie im Ausland auch einen Organspendeausweis in der jeweiligen Landessprache mit sich.

## Es gibt keine falsche oder richtige Entscheidung

Religiöse, ethische oder persönliche Gründe können für oder gegen eine Organspende sprechen. Jede Entscheidung dazu ist zu respektieren – sollten aber im Organspendeausweis festgehalten werden.

## Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen klar geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Koordination übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant zuständig. Voraussetzung für eine Organspende ist die Feststellung des Hirntods durch zwei voneinander unabhängige Ärzte, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm.

**Wichtig:** Schließt eine Patientenverfügung eine intensivmedizinische Versorgung am Lebensende aus, betrifft dies auch die Organspende, sofern Betroffene diese nicht ausdrücklich als Ausnahme hinzufügen.

### Info

Benötigen Sie Organspenderausweise (z. B. für sich oder Familienangehörige)? Dann kontaktieren Sie uns einfach unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder Tel. 0800/255 84 40 (kostenfrei).



# Zukunftsberuf „SoFa“ Auf dem Weg zum/zur Sozial- versicherungsfachangestellten

Abwechslungsreich, spannend, teambetont – so beschreiben Berufsstarter die Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten, auch SoFa genannt. Kundenkontakt, ständiges Dazulernen und viele Entwicklungsmöglichkeiten prägen den Alltag.

In der sich ständig entwickelnden Welt der Sozialversicherung arbeiten Mitarbeiter täglich mit Anträgen, Leistungen, Leistungserbringern wie Ärzten, Arbeitgebern und Gesetzen – und können alle Anliegen meist zur Zufriedenheit aller lösen. Gesetzliche Krankenkassen wie die BKK Textilgruppe Hof sind hier der wichtigste Arbeitgeber.

## **Praxis, Berufsschule, Lehrgänge und Prüfungen prägen die Ausbildung**

Die Ausbildung dauert drei Jahre und besteht aus verschiedenen Abschnitten. Dazu gehören die Praxis im Betrieb, die Theorie in der Berufsschule (z. B. Blöcke von 6 Wochen), Lehrgänge, Klausuren und Prüfungen. Beim Einlernen in die neuen Aufgabengebiete steht immer das Team zur Seite. Zu den Tätigkeitsschwerpunkten innerhalb einer Krankenkasse zählen unter anderem Leistungen, Pflegeversicherung, IT, Datenschutz, Beiträge, Service, Arbeitgeber und Finanzen.

## **„Für mich war es der richtige Schritt ins Berufsleben“**

Eine unserer ehemaligen Auszubildenden berichtet: „Ich durfte während meiner dreijährigen Berufsausbildung hinter die Kulissen der Sozialversicherung blicken – Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Arbeitsförderung, Rentenversicherung und Unfallversicherung. In der Beitragsabteilung durfte ich mich unter anderem mit den Themen Arbeitgeber, Beitragsnachweise und Beiträge auseinandersetzen. In der Leistungsabteilung konnte ich ebenfalls spannende Themenbereiche kennenlernen, darunter Krankengeld, aber auch Leistungen wie Schwangerschaft/Mutterschaft, Fahrkosten, Haushaltshilfe, Heil- und Hilfsmittel, Impfungen, Prävention, Psychotherapie und Zahnersatz. Ich lernte in den drei Ausbildungsjahren nicht nur in unserer Geschäftsstelle vor Ort, sondern auch in der Kaufmännischen Berufsschule und in der BKK Akademie. Für mich war es der richtige Schritt ins Berufsleben.“

**Interessieren Sie sich für eine Ausbildung bei der BKK Textilgruppe Hof?**

**Dann kontaktieren sie uns unter  
Tel. 0800/255 84 40 oder  
[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de).**



# Schlemmen ohne schlechtes Gewissen Kalorien sparen in der Weihnachtszeit

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

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

Allerdings gibt es viele Menschen, die mit den Schlemmereien bereits Wochen zuvor beginnen und sie später bitter bereuen. Entweder, weil ihnen das viele und fette Essen unangenehm oder gar schmerzhaft Verdauungsprobleme bereitet. Oder sie nehmen über die Wochen Pfunde zu, die einfach nicht mehr von den Hüften weichen wollen.

So kann es Sinn machen, an der einen oder anderen Stelle ein wenig einzusparen, ohne dass es sich nach Verzicht anfühlt. Wir haben ein paar Ideen für Sie.

## Gut zu wissen:

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

## Hungergefühl drosseln

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

## Die Mischung macht's

Kombinieren Sie Ihre kulinarischen Lieblingsessen mit kalorienreduzierten Alternativen:

- Wenn es als Hauptgang fette Speisen gibt, wählen Sie als Vorspeise lieber etwas Leichtes und/oder Gemüsehaltiges, zum Beispiel ein Rote-Bete-Süppchen (siehe Rezept) statt des fetthaltigen Blätterteigtäschchens. Oder ersetzen Sie zum Schluss das schwere Schokomousse durch ein Früchtejoghurt-Dessert.
- Beilagen wie Reis oder Dampfkartoffeln sind weniger gehaltvoll als Knödel, Pommes oder Spätzle. Eine aromatische, aber kalorienärmere Alternative ist auch Couscous im Bratapfel (siehe Rezept).
- Genießen Sie Süßes ohne Reue, aber sparen sie dieselben Kalorien einfach bei den Getränken oder Mahlzeiten ein (z. B. Wasser statt Saftgetränk oder Salat statt „fette Stulle“).





## Rote-Bete-Süppchen mit Birne

(für vier Portionen)

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



© sonyalamoz - stock.adobe.com

### Intervallfasten zwischen den Festtags-Highlights

Schaffen Sie einen Ausgleich durch das Streichen von Mahlzeiten außerhalb üppiger, festlicher Mahlzeiten. Oft bringt ein Advents- oder Festtagsmenü so viele Kalorien auf den Teller, wie ein Mensch am ganzen Tag essen sollte.

Wenn Sie aber tatsächlich davor und danach nichts oder nur ein paar Gemüsesticks knabbern oder einen fettarmen Naturjoghurt löffeln, sind Sie wieder im Soll, und Ihr Magen-Darm-Trakt hat Zeit, alles in Ruhe zu verdauen.

### So kriegen Sie Ihr Fett weg

- Fleisch und Geflügel so langsam und schonend wie möglich garen, denn dann wird viel Fett ausgeschwitzt, das man beiseitelassen kann.
- Geschmacksintensive Kräuter- und Gemüsesoßen oder Fonds ersetzen fettreiche Sahnesoßen. Crème fraîche lässt sich durch Schmand oder saure Sahne ersetzen. Meerrettich und Senf bringen viel Würze, aber weniger Kalorien mit.
- Verzichten Sie beim Essen tendenziell auf fette Gänse-, Hühner- oder Entenhaut und gehaltvolle Soße und beschränken Sie sich auf das weniger kalorienreiche Geflügelfleisch.

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

**Tipp:** Doch zu viel geschlemmt? Das hilft! Pfefferminz- oder Melissentee wirken gegen Magendrücken. Tees mit Enzianwurzel, Angelikawurzel oder Tausendgüldenkraut helfen bei Darmverstopfungen. Artischockenextrakt löst Völlegefühle auf.

### Flüssige Kalorienbomben

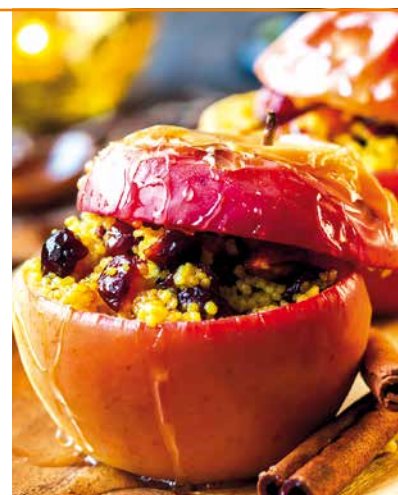
Oft lauern die Kalorien dort, wo wir sie gar nicht vermuten würden: im Glas und nicht auf dem Teller:

- Becher Glühwein: ca. 250 kcal
- Glas Sekt (0,1 l): ca. 80 kcal
- Heiße Schokolade: ca. 400 kcal
- Latte Macchiato: 225 kcal.

## Würziger Couscous im Bratapfel

(für vier Portionen)

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



© Svetlana Kojpakova - stock.adobe.com



# Die besten Tipps Energiesparen im Haushalt

Die Preise für Haushaltsenergie sind in den letzten Jahren deutlich angestiegen, bei Erdgas zwischenzeitlich um über 100 %. Mit wenigen Maßnahmen lassen sich in vielen Fällen – bereits ohne neue Heizsysteme und Dämmmaßnahmen – bis zu 50 % des Verbrauchs einsparen.

In Deutschland gehen 29 % des Energieverbrauchs auf das Konto der Haushaltsenergie, davon 76 % Heizenergie. Doch erwärmt wird damit vor allem die Umgebung. Jede Kilowattstunde (kWh) Wärme, die dabei den Wohnraum verlässt, kostet je nach Energieträger hierbei etwa 20 Cent – bei z. B. 2 kWh in der Stunde knapp 300 € im Monat. Daher sollte nachts und bei mehrstündiger Abwesenheit die Heizung ausgeschaltet oder auf minimale Stufe eingestellt werden. Lediglich bei Niedrigenergiestandard oder sehr trägen Heizanlagen kann Dauerheizen mit Nachtabsenkung günstiger sein.

## Elektrischer Thermostat: Nachrüstung mit Sparpotenzial

Die Raumtemperatur wird meist über einen Thermostatregler am Haus und am Heizkörper geregelt. Hierbei stehen die herkömmlichen fünf Ziffern in etwa für 12 °C (Stufe 1), 16 (2), 20 (3), 24 (4) und 28 °C (5), der Halbmond für Nachtabsenkung. Steht der Regler auf dem Sternsymbol, springt die Heizung bei 6°C an, um Frostschäden zu vermeiden. Elektrische Thermostate an Heizanlagen oder Heizkörpern (Thermostat aus dem Baumarkt auf Ventilgewinde schrauben) lassen sich programmieren oder per App steuern, sodass man z. B. in eine warme Wohnung zurückkehrt, ohne durchgehend heizen zu müssen.

## Heizung einstellen, entlüften und warten

Regelmäßiges Entlüften der Heizkörper (Ventil seitlich oben) vermeidet Energieverluste. Wichtig ist, den Druck im Heizungskreislauf durch regelmäßigen kontrollierten Wasserzulauf aufrechtzuerhalten. Zudem sollte die Umwälzpumpe, die im Schnitt 10 % des Stroms eines Haushalts verbraucht, möglichst sparsam und auf der geringstmöglichen Stufe laufen (evtl. austauschen, ca. 80 % Ersparnis, staatliche Förderung) und in heizfreien Zeiten wenn möglich abgeschaltet werden, z. B. über eine Zeitschaltuhr. Fachbetriebe sollten die Heizungsanlage regelmäßig warten und einstellen (auch: hydraulischer Abgleich = Abstimmung aller Komponenten aufeinander, staatliche Förderung): Je moderner und besser gewartet, desto sparsamer.

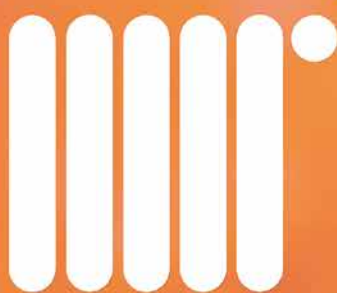
## Rohrmanschetten und Wärmeschutzverglasung helfen

Die Wärmeabgabe durch Heizkörper sollte nicht durch Gegenstände, Möbel oder Vorhänge behindert werden. Elektroheizgeräte wie Heizlüfter eignen sich aufgrund der Umwandlungsverluste nur für Ausnahmefälle. Heizungs- und Warmwasserrohre sollten wärmeisoliert sein und Heizkörper oder Öfen, sofern sie an der Außenwand angebracht sind, mit einer Dämmplatte oder -folie hinterfüllt sein. Fenster sollten über hohe Dämmwerte (möglichst Wärmeschutzverglasung) verfügen sowie fest und dicht schließen. Der Anpressdruck lässt sich über das Drehen der Rollzapfen im Rahmen regulieren. Alte Fensterflügel können innen mit einer Fensterfolie als zusätzlicher Wärmebarriere beklebt und mit Dichtungsband abgedichtet werden. Bei Kälte liefern geschlossene Rollläden (nachts oder bei ungenutzten Räumen) zusätzlichen Wärmeschutz von rund 80 %. Tagsüber kann wiederum schräg einfallendes Sonnenlicht zur Erwärmung des Raumes beitragen.

## Alles wärme- und winddicht?

Rollladenkästen und andere Ein- und Anbauten sollten wärme- und winddicht sein. Kalte Zugluft an der Wohnungs- bzw. Außentür vermeidet man mit einer Bürsten- oder Bodendichtung. Undichte Stellen am Gebäude (Test mit Thermometer und Räucherstäbchen) müssen fachgerecht mit Silikon oder Dichtungsschaum versiegelt werden, denn nur ein winddichtes Haus kann Wärme halten: Eine einzige undichte Stelle oder ein gekipptes Fenster kann die modernste Gebäudedämmung wirkungslos machen.

# ENERGIE SPAREN



## Warmwasser ohne Komfortverluste drosseln

Auch beim Warmwasser kann man einsparen: Ein heißes Bad kostet 1–3 € für die Wassererwärmung, eine durchschnittliche Dusche 24–42 Cent. Durchflussbegrenzer aus dem Baumarkt lassen sich einfach auf Wasserhähne oder Duschköpfe bzw. -schläuche aufschrauben und bringen schnell 50 % Ersparnis. Die voreingestellte Warmwassertemperatur sollte bei etwa 50 °C liegen. Darüber geht Wärme ungenutzt verloren, darunter steigt das Verkeimungsrisiko. Die Zirkulations- bzw. Vorlaufpumpe pumpt durchgehend warmes Wasser durch den Kreislauf und kann, falls dies nicht unbedingt benötigt wird, ebenfalls gedrosselt oder abgestellt werden.

## Strom: Die Hälfte verschwindet einfach

Strom ist mit rund 40 Cent pro kWh (schwankend) doppelt bis dreimal so teuer wie (sonstige) Heizenergie. Zugleich verschwindet im Haushalt mehr als die Hälfte davon ohne Nutzen. Zu den größten Stromverbrauchern zählen dort wärmeerzeugende Geräte wie Elektroheizung und -herd, Elektroboiler, Bügeleisen, Wäschetrockner, Spül- und Waschmaschine (max. 40 °C, Kurzwaschprogramme), aber auch Halogenstrahler im Dauerbetrieb (LED als Ersatz möglich?) und Kaffeemaschinen mit Heizfunktion. Dabei gilt: Elektrogeräte sollten über eine A+++-Kennzeichnung verfügen (neue Kennzeichnung: B). Je älter ein Gerät, desto mehr Strom verbraucht es im Schnitt, dies gilt auch für Kühlschränke (regelmäßig abtauen, Tür nur kurz öffnen). Bereits Kochen mit passender Platte kleinem Topf und geschlossenem Deckel spart ca. 75 % Energie (und Feuchtigkeit). Noch sparsamer arbeiten Kleingeräte wie Mikrowelle oder Wasserkocher (nur benötigte Wassermenge einfüllen).

## Internetfähige Geräte und Standby-Modus als neue Großverbraucher

Zu den großen Stromverbrauchern im Haushalt zählen auch digitale bzw. internetfähige Geräte. So ziehen alle Datenströme bis hin zu Bluetooth und aufwendigem Streaming zusätzlichen Strom und sollten auf Notwendigkeit überprüft werden. Geräte im Standby-Modus verbrauchen außerdem rund 10 % des Strombedarfs eines Haushalts – ob TV, PC, Drucker, Kaffeemaschine, Elektroboiler, Musikanlage, Internetradio, Spielekonsole, Festnetztelefon, Receiver, Ladegeräte, Netzteile oder -adapter. Daher sollte man sie per Zeitschaltuhr, Steckdosen- oder Sicherungsschalter vom Netz nehmen, wenn sie nicht benötigt werden. Dazu sind auch Steckdosen mit Programmierung, App- oder Funksteuerung oder automatischer Abschaltung bei Standbybetrieb (Standby-Killer) erhältlich. Master-Slave-Steckdosenleisten schalten die gesamte Leiste ab, sobald man das Hauptgerät ausschaltet. Dies bietet sich z. B. für einen PC mit Nebengeräten an.

### "Stromfresser" schnell entlarvt

Eine wichtige Information liefert der Blick auf den Stromzähler: Welchen Verbrauch zeigt er an, wenn alle Verbraucher (eigentlich) ausgeschaltet sind? Bei Bedarf ermittelt ein zwischengeschalteter Strommesser (evtl. Verleih) den Stromverbrauch jedes Gerätes im Standby- und Betriebsmodus – und liefert so eine Übersicht.



Wie der Körper die Seele beeinflusst

# Somatopsychologie: Wie organisch ist die Psyche?

Dass sich seelische Belastungen körperlich auswirken, weiß man aus der Psychosomatik. Doch kann der Körper nicht ebenso die Psyche steuern? Immer stärker setzt sich diese Betrachtung durch und eröffnet neue Möglichkeiten, den Menschen und seine seelischen Herausforderungen zu verstehen.

Allgemein tut sich die Medizin schwer mit Emotionen und verortet sie meist in das immaterielle Reich der Psyche. Doch die Hirnforschung weiß seit Langem, dass Persönlichkeit, Geist und Emotion zu wesentlichen Teilen biochemisch und bioelektrisch basiert sind. Heute versteht man unter Somatopsychologie die Beschreibung des Einflusses körperlicher Prozesse auf die Psyche, also das Gegenstück zur Psychosomatik.

### Nervenschäden können Verhalten und Empfinden komplett verändern

So beschreibt der amerikanische Neurologe Oliver Sacks (1933–2015) in seinem Buch „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ einige skurrile, organisch bedingte Wahrnehmungs-, Gefühls- und Verhaltensstörungen. So war ein 49-jähriger Seemann durch ein alkoholbedingtes Korsakowsyndrom in seinem 20. Lebensjahr stehengeblieben. Eine Frau nahm ihren Körper nach einer Rückenmarkschädigung nicht mehr als ihren eigenen wahr, eine andere wurde Jahrzehnte nach einer Syphilisinfektion sexsüchtig, und ein Musikprofessor verwechselte aufgrund einer Störung des Sehentrums seine Frau mit einem Hut. In die Literatur ging auch der Fall des britischen Vorarbeiters Phineas Gage ein, der 1848 durch einen Arbeitsunfall sein Gewissen verlor. Eine Hirnschädigung des Temporallappens im Schläfenbereich kann wiederum das sogenannte Cotard-Syndrom verursachen. Betroffene sind davon überzeugt, nicht zu existieren.

### Amygdala als sozialer Kompass, Gefühls-TÜV und Reaktionsgenerator

Bei anderen, organisch bedingten Syndromen wie dem Urbach-Wiethe-Syndrom oder auch bei Asperger-Autismus ist die emotionale Einordnung von Gesichtsausdrücken eingeschränkt. Ursache ist eine Beeinträchtigung der Amygdala. Gefühle können dann meist schwer erkannt und beantwortet werden, auch bei sich selbst. Man spricht von Gefühlsblindheit. Mit der Amygdala-Aktivität steigt und fällt auch die allgemeine Gefühls- und Impulstiefe.

Die Amygdala (Corpus amygdaloideum oder Mandelkern) gehört zum urtümlichen limbischen System des Gehirns. Sie ist unter anderem dafür zuständig, Sinneswahrnehmungen zu erkennen, emotional zu bewerten (z. B. angenehm, stressig, bedrohlich) und ein entsprechendes Verhalten zu initiieren. All dies geschieht, bevor Eindrücke bewusst werden, und orientiert sich insbesondere an bereits erlebten, ähnlichen Situationen. Die Neurowissenschaft formuliert dazu: „Die Evolution denkt für dich.“ Die Signale werden dann unter anderem an den übergeordneten Hippocampus weitergeleitet, der sie als Informationen abspeichert und zugleich an das Bewusstsein in der Hirnrinde weitergibt. Durch Reizung der Amygdala im Tierversuch konnte man unter anderem Appetit, Aufmerksamkeit, Angst oder Wut erzeugen.

### Alle Veränderungen des Gehirns betreffen auch die Psyche

Viele weitere neurologische Erkrankungen gehen mit deutlichen psychischen Veränderungen einher. So zählen Depressionen, Übelkeit und andere psychische Auffälligkeiten zu den häufigen Symptomen von Morbus Parkinson, Borreliose, Polyneuropathie (z. B. durch Diabetes), Schädel-Hirn-Traumata

oder Multipler Sklerose. Chorea Huntington kündigt sich häufig zudem durch Impulsivität, Reizbarkeit, Aggressivität, Manie oder Ängste an. Bei dieser Erbkrankheit werden bestimmte hemmend wirkende Nervenbahnen im Gehirn zerstört, sodass es später zu unkontrollierten Bewegungen und schließlich zu krampfartiger Starre kommt. Ursache ausgeprägter morgendlicher Stimmungstiefs kann ein sogenannter Hydrozephalus sein. Hierbei kann der Liquor („Nervenwasser“) nachts nicht richtig abfließen, sodass morgens ein Überdruck im Kopf besteht.

Aber auch sehr spezielle Wesenszüge und Verhaltensweisen können neurologisch bedingt sein, darunter Scham-, Distanz- und Maßlosigkeit, Zwänge oder Halluzinationen. Insbesondere von speziellen Hirnverletzungen sind diese und Dutzende weiterer Symptome bekannt.



© Mathias Richter - stock.adobe.com

### Herz-, Magen- und Blutdruckmittel: Viele Medikamente machen depressiv

Wie stark die psychische Verfassung chemisch beeinflusst wird, weiß man auch aus der Pharmakologie. Die University of Illinois at Chicago stellte im Rahmen einer Studie 2018 rund 200 häufig verordnete Medikamente vor, die Depressionen verursachen. Dazu gehören unter anderem hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille, Blutdrucksenker, Herzmedikamente (z. B. Metoprolol, Atenolol), Magenmittel wie Protonenpumpeninhibitoren (z. B. Omeprazol) und Antazida sowie Schmerzmittel (z. B. Hydrocodon). Manche Wirkstoffe wie Interferon alfa, das bei schweren Virusinfektionen wie Hepatitis C zur Anwendung kommt, verursachen bei über 50 % der Patienten Depressionen. Auch Antidepressiva, von denen täglich in Deutschland rund 4 Millionen Tagesdosen verordnet werden, zählen selbst zu den möglichen Auslösern von Depressionen. Aber auch Schizophrenie kann durch Medikamenteneinnahme entstehen, insbesondere bei einer L-Dopa-Medikation, wie sie z. B. bei der Parkinsonkrankheit vorgenommen wird. Bei Absetzen des Medikaments verschwindet die Nebenwirkung wieder.



### **Polyvagaltheorie: Vagusnerv konserviert den Schockzustand**

Auch die Polyvagaltheorie betrachtet das Stressgeschehen des Menschen aus Körpersicht: 1994 beschrieb der amerikanische Neurowissenschaftler Stephen W. Porges neben den bislang geläufigen Stressantworten – Kampf oder Flucht – eine dritte Variante: die Erstarrung oder Schockstarre, die wesentlich an dem Gefühl der Hilflosigkeit und Entwicklung Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) beteiligt ist. Er stellte eine Verbindung dieser kollapsartigen Reaktion mit dem hinteren (und ältesten) Ast des Ruhenervs Nervus vagus dar. Die amerikanische Traumatherapeutin Deb Dana entwickelte aus dieser Theorie 2018 einen Therapieansatz, der auf der Wahrnehmung, Überschreibung und Auflösung der alten Schockmuster gründet. Anders als in den bisherigen Traumatherapien steht hier der Körper im Vordergrund – und nicht z. B. eine Analyse und Betrachtung des Traumas (diese kann im ungünstigen Fall zur Retraumatisierung führen).

### **Prämenstruelles Syndrom: Hormone als Gefühlsmodulatoren**

Rund die Hälfte der Frauen im gebärfähigen Alter entwickeln in den 7–10 Tagen vor der Regelblutung Symptome wie Stimmungsschwankungen (z. B. depressive, aggressive oder ängstliche Stimmung) und Schmerzen (v. a. Unterbauch, Brust, aber auch Kopf und Rücken). Man spricht vom Prämenstruellen Syndrom (PMS). Allerdings stellt dieses nur eine von Hunderten Varianten emotionaler Reaktionen auf hormonelle Reize dar, in diesem Fall vor allem durch Progesteron- und Prolaktinanstieg sowie Östrogenabfall. Nach Normalisierung der Hormone ist der Spuk vorbei. Deutlich wird das Zusammenspiel von Hormonen, Stimmung und Verhalten auch bei der Wochenbettdepression. Hier sinkt der Progesteron- und Östrogenspiegel fast sturzartig ab. Entsprechende Einflüsse betreffen grundsätzlich beide Geschlechter, was sich am besten während der Pubertät,

aber auch im Alter beobachten lässt. Veränderte Hormonspiegel bringen einen komplett veränderten Menschen hervor. Dies gilt nicht nur für Sexualhormone wie Östrogen, Progesteron oder Testosteron, sondern auch für die Schilddrüsenhormone T3 und T4 als „Peitsche“ des Körpers: Eine Schilddrüsenüberfunktion sorgt für Überaktivität, eine Unterfunktion für Antriebslosigkeit. Ebenso sind die beiden wichtigsten Stresshormone am emotionalen Geschehen beteiligt: Adrenalin, das für akuten (angenehmen oder belastenden) Stress steht, und Kortisol, das in hoher Dauerkonzentration zermürbenden Langzeitstress vermittelt. Fällt es nach Jahren des Stresserlebens unter die Norm ab, kann die Dauerspannung in Depression und Erschöpfung übergehen.

### **Heilsam für die Seele: Schlaf, Bewegung, Rhythmus, gesund essen**

Auch alltägliche körperliche Einflüsse modulieren direkt die Psyche. So tragen ausreichender, erholsamer Schlaf, leichte, gesunde Ernährung und ein fester Tagesrhythmus wesentlich zum Wohlbefinden bei. Dies gilt auch für Aufenthalte im Grünen, intensive Bewegung, Meditation, Lachen und körperliche Berührung. Hingegen drücken Einsamkeit, Hilflosigkeit, Alkohol- und Medikamentenkonsum, Schlaf- und Bewegungsmangel, Stress und Dauerkonflikte schwer auf die Seele. Gleiches gilt auch für Mangelzustände: Hinter vielen Depressions- oder Erschöpfungszuständen steckt ein Mangel an Eisen, Vitamin B12 und anderen B-Vitaminen, Vitamin D oder Mineral- und Vitalstoffen. Kaffee und Schokolade können bei Verzicht einen Stimmungsabfall nach sich ziehen. Dies gilt allgemein für süße Nahrung: Der anfängliche euphorisierende Überzucker geht in einen deprimierenden und beunruhigenden Zuckermangel über.

Viele Blutveränderungen gehen mit psychischen Störungen einher, allen voran die Anämie, die sich unter anderem durch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Niedergeschlagenheit bemerkbar macht, aber auch die Porphyrie (diverse psychiatrische Symptome möglich), eine Störung des Hämstoffwechsels (Teil des roten Blutfarbstoffs).

### **Auch Alltagsinfekte, stille Entzündungen und Darmflora verändern die Psyche**

Auch gewöhnliche Infekte wie Erkältung oder Grippe mindern den Antrieb und steigern den Rückzug – mit hemmenden Botenstoffen wie GABA im Gehirn. Denn der Körper benötigt seine Energie zur Abwehr der Erreger und Regeneration der Gewebe. Bei chronischen Entzündungen im Körper kann der ständig erhöhte Spiegel an Entzündungsbotschaften Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Ängste und Depressionen verursachen. Ähnlich können sich Allergien und Darmstörungen auswirken.

Eine bekannte organische Komponente von Depression ist auch ein gestörter Serotoninstoffwechsel im Gehirn, während bei Schizophrenie der Glutamatstoffwechsel vermindert und bestimmte Zellen im Bereich des Stirn- und Schläfenlappens geschädigt sind. Andererseits wäre es aussichtslos, nur im Körper nach seelischer Entlastung zu suchen. Alle Gefühle sind damit nur mit Blick auf die Biologie zu verstehen – und die Biologie nur mit Blick auf die Gefühle.



© Tamline Lipeopleimages - stock.adobe.com

# Viel Spaß mit unserer Rätselseite

## Kreuzworträtsel

Hauptstadt Norwegens	Pasten, Salben	tiefes Gewölbe	festliches Mahl	Tanzfigur der Quadrille
Gebewegungen		Feuerkröte		wildes Tier, Unier
geflochtene Haarstränge				
Überlieferung, alte Erzählung	zeitliches Nacheinander	festes Zueinanderhalten	landwirtschaftlicher Ertrag	in das
		in ferner Zeit		
Abk.: Antiblockiersystem	Mode der halblangen Röcke	poetisch: Reis, Spross		Einzelvorträge (Musik)
Vorzeichen, Vorbedeutung			germanische Gottheit	
schlauer Plan			Feuerstelle, Rost	Dunst über Großstädten
Internetadresse: Grenada		abgesteckte Strecke (Skilauf)	Verbanungs-ort	
intakt, ganz	Titelfigur bei Tolstoi (Anna ...)	Romanfigur bei Erich Kästner	alte Handfeuerwaffen	Vogelbau
Begriff in der Botanik				
Glasröhrchen				Bereich, Gebiet
Papierzählmaß			falsch gedacht	Rang, Grad, Niveau
flüssiges Fett	Kaufpreis, Geltung	Holzkasten		Totengöttin in der Edda
Felseninsel vor Marseille		Behälter		
Schiffsanlegengebühr	scheltend zanken			

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Sudoku leicht

9	8			6	3			1
5		7	1	2		9		8
	1		5			6		
1			8	9	7			
8		6						
		9	3					7
3			9		8	5		
7								4
				3	1			

## Sudoku mittel

	8			5	1		6	
			2	8				
	3		7			8	5	4
	9				6	7	4	
			1		4			
7				2			8	
		2						9
3					8			
	5			1				8

8	9	7	6	5	4	3	2	1
7	8	9	6	5	4	3	2	1
6	7	8	9	6	5	4	3	2
5	6	7	8	9	6	5	4	3
4	5	6	7	8	9	6	5	4
3	4	5	6	7	8	9	6	5
2	3	4	5	6	7	8	9	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1

6	2	5	4	3	1	7	8	9
7	9	8	5	2	3	1	4	6
3	4	1	9	7	8	5	2	6
8	7	6	2	4	5	1	3	9
1	3	4	8	9	7	2	6	5
4	1	3	5	8	9	6	7	2
5	6	7	1	2	4	9	3	8
9	8	2	7	6	3	4	5	1

LEBENSFREUDE

Lösungen:



# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT  
MITMACHEN**

## Unsere Exklusivleistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Digitale Hebammenberatung
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- neolexon-App
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif



© Fotolia: eyewave, arsdigita

## Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

## Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder



Leiste oben © Fotolia: nyul, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Forodesign.