

IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der TUI BKK

Elektronische  
Patientenakte ePA  
S. 4



Der perfekte Start ins  
Berufsleben  
S. 6



Mitglieder werben  
Mitglieder  
S. 24



# Laubhaufen!

Laubhaufen sind für Igel, Regenwürmer, Spinnen, Käfer, Molche, Frösche, Eidechsen, Raupen und Falter das ideale Versteck, sie bieten Schutz vor Fressfeinden und Wärme in der kalten Jahreszeit, deshalb sind sie wichtig für die Tierwelt.



IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der TUI BKK erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:  
TUI BKK  
Karl-Wiechert-Allee 23  
30625 Hannover  
Tel. 05341 405-800

Redaktion und Lektorat:  
Caroline Friedmann  
Petra Simon

Layout:  
Geiselberger  
Mediengesellschaft mbH,  
Altötting  
[www.gmg.de](http://www.gmg.de)

Bildnachweis:  
[shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Verlag und Vertrieb:  
© KKF-Verlag  
Martin-Moser-Str. 23  
84503 Altötting  
Tel. 08671 5065-10  
Fax 08671 5065-35  
[mail@kkf-verlag.de](mailto:mail@kkf-verlag.de)  
[www.kkf-verlag.de](http://www.kkf-verlag.de)

Geschäftsleitung:  
Matthias Manghofer

Projektidee:  
SDO GmbH  
Weidelbach 11  
91550 Dinkelsbühl  
Tel. 09857 9794-10  
Fax 09857 9794-50  
[info@sdo.de](mailto:info@sdo.de)

Druck:  
Gebr. Geiselberger GmbH, Druck  
und Verlag, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
<b>Elektronische Patientenakte ePA!</b>	4	Intern
<b>Rentenzuschläge durch das EM-Bestandsrentenverbesserungsauszahlungsgesetz für freiwillige Versicherte und Familienversicherte</b>	5	Intern
<b>Der perfekte Start ins Berufsleben</b>	6	Intern
<b>Veröffentlichung nach § 305b SGB V – 2023</b>	7	Intern
<b>Hirn-Aneurysma – diese Warnzeichen sollten Sie kennen</b>	8	Gesundheit
<b>Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?</b>	9	Gesundheit
<b>Tore zur Welt: Unsere Sinne</b>	10	Service
<b>Schlaf Kindlein, schlaf! Tipps für übermüdete Eltern</b>	12	Familie
<b>Erste Hilfe: Tipps für den Notfall</b>	14	Gesundheit
<b>Aktiv durch den Herbst</b>	16	Sport
<b>Gut oder schlecht bezahlt: Was ist ein gutes Gehalt?</b>	18	Job
<b>Gesundes Herbstgemüse: Kürbis</b>	20	Ernährung
<b>Herbstmenü</b>	21	Rezept
<b>Rätsel</b>	23	Rätsel
<b>Mitglieder werben Mitglieder</b>	24	Intern



# Elektronische Patientenakte ePA

IHRE GESUNDHEITSDATEN IMMER GRIFFBEREIT UND SICHER



In der elektronischen Patientenakte (ePA) haben Sie Ihre Gesundheitsdokumente, wie Arztbriefe oder Befunde, immer im Griff. Die ePA erreichen Sie über unsere digitale Plattform „ePATUI BKK“:

Je vollständiger Ihre ePA ist, desto größer ist auch der Mehrwert für Ihre Versorgung – zum Wohle Ihrer Gesundheit. Da es sich bei Ihren Daten um besonders schützenswerte Daten handelt, wird bei der ePA der Datenschutz großgeschrieben.

## Vorteile auf einen Blick

- **Immer abrufbar:** Dokumente, Befunde oder Informationen werden an einem zentralen Ort digital gespeichert und können über unsere APP abgerufen werden.
- **Optimale Nutzung:** Leistungserbringer, wie z.B. Ärztinnen und Ärzte, Krankenhäuser, etc. können auf Gesundheitsdaten und Ihre Behandlungshistorie zugreifen, um Ihre medizinische Versorgung zu verbessern, unnötige Behandlungen und Doppeluntersuchungen zu vermeiden.
- **Leistungsauskunft:** Sie können jederzeit über die ePA Ihre Leistungsübersicht abrufen.
- **Sie entscheiden:** Über die ePA-App entscheiden Sie, wer Zugriff auf die Daten und Inhalte Ihrer ePA hat.

## So nutzen Sie die ePA

- **ePA App herunterladen**  
Laden Sie sich unsere ePA App und richten sich ein Konto ein



Android:



iOS:

- **Registrierung und Identifizierung über die ePA-App**  
Nachdem Sie unsere ePA-App auf Ihrem Smartphone installiert haben, müssen Sie sich durch die Anlage eines Benutzerkontos registrieren. In diesem Rahmen wird ebenfalls eine Identifizierung notwendig.

Dafür bieten wir Ihnen folgende Möglichkeiten:

**Persönlich in unserer Geschäftsstelle**

Den Aktivierungscode erhalten Sie vor Ort in unseren Geschäftsstellen. Bitte bringen Sie dazu Ihre eGK sowie Ihren Personalausweis mit.

**Identifizierung mit Ihrer Krankenversicherungskarte und PIN**

Wenn Sie bereits über eine Krankenversicherungskarte mit einer kontaktlosen Schnittstelle (NFC) und einer PIN besitzen, können Sie diese direkt in unserer ePA-App zur Identifizierung nutzen.

**Per App mit POSTIDENT**

Die TUI BKK bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Deutschen Post zwei unterschiedliche Identifikationsverfahren an. Sie können sich entweder mit dem Verfahren „eID“ identifizieren, wenn Ihnen bereits für Ihren Per-

sonalausweis eine PIN vorliegt oder persönlich in einer Postfiliale. Wünschen Sie die Identifizierung in einer Postfiliale, lassen Sie sich bitte mit dem in der Registrierung erhaltenen Code in der Postfiliale identifizieren.

• **ePA anlegen und starten**

Über unsere ePA App können Sie die ePA anlegen und die Vorteile Ihrer ePA nutzen.

**Weitere Informationen erhalten Sie auf unseren Websites <https://www.tui-bkk.de/services/epa> oder nutzen Sie einfach den QR-Code.**



## Rentenzuschläge durch das EM-Bestandsrentenverbesserungsauszahlungsgesetz für freiwillige Versicherte und Familienversicherte

Seit 01.07.2024 zahlt die Deutsche Renterversicherung Rentenzuschläge an verschiedene Rentner aus. Der Rentenversicherung ist die Meldung dieser Zuschläge an die Krankenkassen leider nicht möglich. Sofern für Sie als Rentner eine freiwillige Versicherung oder Familienversicherung bestehen und Sie eine Mitteilung über die Zahlung eines Zuschlages erhalten, bitten wir Sie diese Mitteilung an uns weiterzuleiten um Beitragsnachzahlungen zu vermeiden.



# Der perfekte Start ins Berufsleben

Mit unserer Aktion „Perfekter Berufsstart“ sprechen wir jedes Jahr potentielle Schulabgänger an.

Wer sich nach der Schulzeit für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden hat, ist bis 25 weiter über die Familie bei uns kostenlos mitversichert.

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine **eigene Krankenversicherung. Klar, bleibt man da bei uns versichert** und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal, in welcher Berufssparte oder bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, ob im TUI Konzern, bei BCD oder auch außerhalb, selbst Mitglied der TUI BKK werden geht ganz einfach online [www.tui-bkk.de/mitgliedwerden](http://www.tui-bkk.de/mitgliedwerden) oder QR Code nutzen.



Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 Sportgutscheine verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

**Hendrik Seiboth**  
**Selin Yagmur**  
**Leon Kottke**  
**Kira Noll**  
**Tim Bengsch**  
**Connor Schönrock**  
**Finn Petersenn**  
**Mara Fischer**  
**Kian Dieckmann**  
**Mariella Mölbitz**

Allen Teilnehmenden vielen Dank.

## Veröffentlichung nach § 305b SGB V - 2023

### I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Anzahl Vorjahr 2022	Anzahl Berichtsjahr 2023	Veränderungsrate gegenüber Vorjahr
Mitglieder	12.944	12.937	-0,05 %
Versicherte	17.643	17.491	-0,86 %

### II. Einnahmen 2023

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	48.462.628,08	2.770,72	0,05 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	5.693.135,54	325,49	18,07 %
sonstige Einnahmen	504.376,32	28,84	65,08 %
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>54.660.139,94</b>	<b>3.125,04</b>	<b>2,04 %</b>

### III. Ausgaben 2023

Ausgabenblöcke	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Ärztliche Behandlung	10.596.832,82	605,84	0,05 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.711.772,86	212,21	3,16 %
Zahnersatz	661.780,69	37,84	-9,10 %
Arzneimittel	8.743.595,99	499,89	-3,67 %
Hilfsmittel	1.672.788,39	95,64	-1,02 %
Heilmittel	2.299.553,63	131,47	9,67 %
Krankenhausbehandlung	11.803.234,23	674,82	0,36 %
Krankengeld	4.678.532,09	267,48	-4,72 %
Fahrtkosten	866.191,82	49,52	1,09 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	778.312,69	44,50	9,42 %
Schutzimpfungen	764.558,20	43,71	1,84 %
Früherkennungsmaßnahmen	911.546,22	52,12	14,90 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	377.289,92	21,57	-22,88 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	311.781,11	17,83	-47,95 %
Dialyse	341.360,93	19,52	-1,32 %
sonstige Leistungsausgaben	1.237.685,36	70,76	2,25 %
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>49.756.816,95</b>	<b>2.844,71</b>	<b>-0,90 %</b>
Prävention (als Davonposition)	2.774.073,55	158,60	9,00 %

### weitere Ausgaben 2023

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Verwaltungsausgaben	2.264.612,94	129,47	-11,00 %
sonstige Ausgaben	722.164,85	41,29	-21,11 %
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>52.743.594,74</b>	<b>3.015,47</b>	<b>-1,73 %</b>

### IV. Vermögen 2023

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	3.273.215,46	187,14
Rücklage	2.516.533,08	143,88
Verwaltungsvermögen	17.900,00	1,02
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>5.807.648,54</b>	<b>332,04</b>

# Hirn-Aneurysma – diese Warnzeichen sollten Sie kennen

ANEURYSMEN IM KOPF BLEIBEN HÄUFIG UNBEMERKT. DOCH WENN SIE ZU GROSS WERDEN ODER REISSEN, KÖNNEN SIE LEBENSBEDROHLICHE HIRNBLUTUNGEN VERURSACHEN. UM IM NOTFALL RICHTIG REAGIEREN ZU KÖNNEN, IST ES WICHTIG, DIE WARNZEICHEN EINES ANEURYSMAS FRÜHZEITIG ZU ERKENNEN.



Unsere Blutgefäße, die das Blut vom Herzen wegführen – unsere Arterien – sind normalerweise fest und elastisch, ähnlich wie Schläuche. Manchmal entstehen an den Arterienwänden jedoch Schwachstellen, durch die sich das Blutgefäß nach außen wölbt und eine beerenförmige Ausbuchtung bildet. In diesem Fall spricht man von einem Aneurysma.

## Wer ist besonders betroffen?

Aneurysmen können an unterschiedlichen Stellen im Körper entstehen, zum Beispiel an der Bauchschlagader oder einer Schlagader im Gehirn. Von einem Hirn-Aneurysma betroffen sind hauptsächlich Menschen im Alter von 40 bis 60 Jahren, vor allem, wenn sie rauchen und Arteriosklerose oder Bluthochdruck haben. Denn all dies schädigt die Blutgefäße. Doch auch bei jüngeren und ansonsten gesunden Menschen kann aufgrund von erblicher Veranlagung und durch Verletzungen ein Aneurysma auftreten.

## Ein Aneurysma bleibt oft unbemerkt

Ein Aneurysma kann gefährlich werden, muss es aber nicht. Viele Menschen leben Jahrzehnte lang mit einem Hirn-Aneurysma, merken aber nichts davon. Wenn es aufgrund seiner Größe oder Lage auf umliegende Hirn-Bereiche drückt, können aber Beschwerden auftreten. Außerdem kann ein Aneurysma irgendwann reißen und so eine lebensbedrohliche Hirnblutung auslösen, die sofort notärztlich behandelt werden muss. Aber wie macht sich ein Aneurysma bemerkbar?

## Symptome eines Aneurysmas

Ein Aneurysma kann sich durch unterschiedliche Symptome äußern. Ein gerissenes Aneurysma und eine damit einhergehende Hirnblutung verursachen extrem starke Kopfschmerzen. Dabei tun vor allem der Hinterkopf und der Nacken weh. Der Schmerz breitet sich im ganzen Kopf und bis zum Rücken aus.

Weitere Warnzeichen für ein Aneurysma im Gehirn sind:

- Sehstörungen
- Sprachstörungen
- Lähmungen der Augenmuskeln
- Krampfanfälle
- Hörstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis

## Wie reagiert man bei Aneurysma-Symptomen?

Sollten Sie starke Kopfschmerzen sowie eine leichte Nackensteife empfinden, suchen Sie bitte direkt einen Arzt oder eine Ärztin auf. Treten Kopfschmerzen in noch nie erlebter Stärke auf und kommen Nackensteife, Erbrechen oder neurologische Ausfälle hinzu, rufen Sie sofort den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112.



# Vorsorgeuntersuchungen – wann steht welche an?

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN HELFEN DABEI, KRANKHEITEN FRÜHZEITIG ZU ERKENNEN UND DIE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN. DESHALB HABEN GESETZLICH VERSICHERTE IN DEUTSCHLAND DAS RECHT AUF EINE REIHE VON UNTERSUCHUNGEN. ABER WELCHE SIND DIE WICHTIGSTEN? AN WEN RICHTEN SIE SICH? UND WANN SIND SIE FÄLLIG?

**0 bis 6 Jahre:** Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung bei Kindern: Drei Untersuchungen zwischen dem 6. und 33. Lebensmonat sowie drei Untersuchungen zwischen dem 34. Lebensmonat und dem 6. Geburtstag.

**6 bis 17 Jahre:** Halbjährliche zahnärztliche Kontrolle von Kiefer, Mund und Zähnen.

**Ab 18 Jahren:** Einmal je Halbjahr Zahnvorsorge-Untersuchungen.

**Ab 20 Jahren:** Jährliche Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs bei Frauen.

**Bis zum Alter von 25 Jahren:** Jährliche Untersuchung auf Chlamydien bei Frauen.

**Ab 30 Jahren:** Jährliche Brustuntersuchung bei Frauen zur Krebsvorsorge.



## Ab 35 Jahren:

- Gesundheits-Check-up alle zwei Jahre. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung, eine Blutdruckmessung, eine Blutuntersuchung sowie eine Beratung zu gesundheitlichen Fragen.
- Hautkrebsscreening alle zwei Jahre.

## Ab 45 Jahren:

Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs bei Männern alle zwei Jahre.

## Ab 50 Jahren:

Darmkrebsvorsorge: Zwischen 50 und 54 Jahren jährlicher Stuhltest. Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren können eine Darmspiegelung durchführen lassen. Wer keine Darmspiegelung möchte, kann – zwischen 50 und 54 Jahren jährlich und ab 55 Jahren alle zwei Jahre – seinen Stuhl untersuchen lassen.

- Mammographie-Screening alle zwei Jahre zur Brustkrebsfrüherkennung bei Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren.

## Ab 65 Jahren:

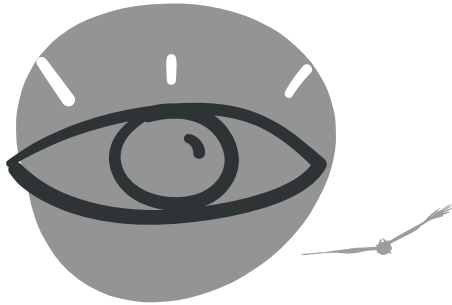
Einmalige Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Aneurysmas der Bauchschlagader bei Männern.

Hinzu kommen spezielle Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sowie für Schwangere.

**Hinweis:** Wann für Sie der beste Zeitpunkt für die jeweiligen Vorsorgeuntersuchungen ist und welche Untersuchungen für Sie besonders wichtig sind, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

# Tore zur Welt: Unsere Sinne

OB WIR ANDEREN IN DIE AUGEN SCHAUEN, DIE VÖGEL ZWITSCHERN HÖREN ODER EIN LECKERES ESSEN GENIEßEN – ALL DAS WÄRE NICHT MÖGLICH OHNE UNSERE SINNE. ABER WIE GENAU FUNKTIONIEREN SEHEN, RIECHEN, HÖREN, SCHMECKEN UND TASTEN? UND WELCHE LEBEWESSEN HABEN BESONDERS SCHARFE SINNE?



## Sehen / Visuelle Wahrnehmung:

Dank unseres Sehsinns können wir Licht und Farben wahrnehmen. Das Auge funktioniert ähnlich wie eine Kamera: Licht gelangt durch die Pupille ins Auge und wird von der Netzhaut aufgefangen, die aus Millionen von lichtempfindlichen Zellen besteht. Diese Zellen wandeln Licht in elektrische Signale um, die dann über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet und zu Bildern verarbeitet werden.

Unser Seh Sinn ist zwar ziemlich präzise, aber mit den Fähigkeiten einiger Tiere kann er nicht mithalten. Ein gutes Beispiel ist der Wanderfalke, der mit einer Höchstgeschwindigkeit von über 300 km/h während des Sturzfluges sogar kleinste Beutetiere aus großer Entfernung erkennen kann.



## Hören / Auditive Wahrnehmung:

Unser Gehör ermöglicht es uns, Töne und Klänge wahrzunehmen. Dazu werden Schallwellen über den Gehörgang zum Trommelfell geleitet, das diese Schwingungen an die Gehörknöchelchen im Mittelohr weitergibt. Diese übertragen die Schallwellen auf die Cochlea – die Gehörschnecke – im Innenohr, wo winzige Haarzellen die Schwingungen in elektrische Signale umwandeln. Über den Hörnerv werden diese Signale dann zum Gehirn transportiert, wo sie als Töne und Klänge wahrgenommen werden.



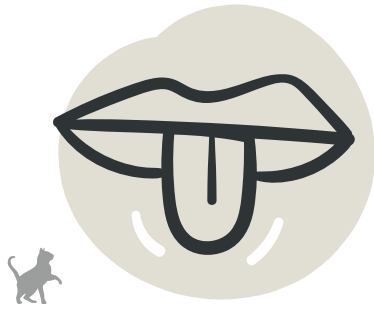
Wir Menschen können Töne mit einer Frequenz von 20.000 Hertz hören, Fledermäuse hingegen Frequenzen bis zu 200.000 Hertz. Fledermäuse stoßen Laute im Ultraschallbereich aus, um sich zu orientieren. Trifft ihre Schallwelle auf ein Objekt oder eine mögliche Beute, wird sie reflektiert – ähnlich wie ein Echo. Das Gehör von Fledermäusen ist so empfindlich, dass sie Insekten sogar durch Blätter hindurch orten können.



## Riechen / Olfaktorische Wahrnehmung:

Mithilfe unseres Geruchssinns nehmen wir Gerüche und Düfte wahr. In der Nase befinden sich Millionen von Riechzellen, die empfindlich auf chemische Substanzen reagieren. Wenn wir einatmen, gelangen Duftmoleküle in die Nase und so auch an die Riechzellen. Diese senden dann Signale an das Riechzentrum im Gehirn, wo sie als bestimmte – angenehme oder unangenehme – Gerüche interpretiert werden.

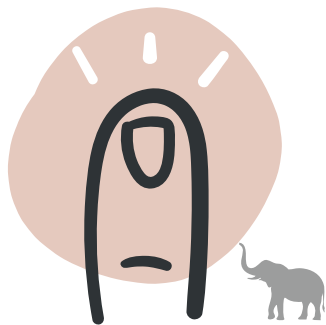
Eine besonders feine Nase besitzt im Tierreich der Moschushirsch. Die Männchen dieser Hirschart markieren ihr Revier mit einem starken Duftdrüsensekret, mit dem sie auch Weibchen anlocken. Der Geruchssinn der Moschushirsche ist so ausgeprägt, dass sie das Sekret über mehrere Kilometer hinweg wahrnehmen können.



### Schmecken / Gustatorische Wahrnehmung:

Ob süß oder salzig – unser Geschmackssinn lässt uns verschiedene Geschmacksrichtungen erkennen und unterscheiden. Auf unserer Zunge befinden sich Geschmacksknospen, die auf fünf grundlegende Geschmacksrichtungen reagieren: süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft). Beim Kauen einer Speise lösen sich Geschmacksstoffe, die an die Geschmacksknospen binden. Anschließend werden Signale an das Gehirn gesendet, um den jeweiligen Geschmack zu identifizieren.

Ein Beispiel für einen besonderen Geschmackssinn ist die Katze. Katzen haben zwar keine Geschmacksrezeptoren für Süßes, dafür aber einen ausgeprägten Sinn für Bitteres. Dieser Geschmackssinn ermöglicht es Katzen vermutlich, Bitterstoffe zu erkennen, die für sie potenziell giftig sein könnten.



### Tasten / Taktile Wahrnehmung:

Mithilfe unseres Tastsinns können wir Dinge berühren, wir können Druck und Temperatur wahrnehmen. Unsere Haut ist mit Millionen von Tastrezeptoren ausgestattet, die auf unterschiedliche Reize reagieren. Diese Rezeptoren senden Signale über Nervenfasern an das Gehirn, wo sie als Empfindungen wie Druck, Kälte, Wärme oder wie eine bestimmte Textur interpretiert werden.

Einen erstaunlich feinen Tastsinn besitzen ausgerechnet Elefanten. Die Tiere haben empfindliche Rüsselspitzen, mit denen sie winzige Gegenstände aufnehmen und kleinste Berührungen wahrnehmen können. Ihr Tastsinn ist so ausgeprägt, dass Elefanten sogar Vibrationen im Boden spüren können, die von weit entfernten Herdenmitgliedern stammen.



# Schlaf Kindlein, schlaf!

## Tipps für übermüdete Eltern

IHR KIND SCHLÄFT ABENDS NUR SCHLECHT EIN? DANN SIND SIE NICHT ALLEIN. VOR ALLEM BABYS UND KLEINKINDER FINDEN HÄUFIG NICHT SO RECHT IN DEN SCHLAF. DOCH OFT KÖNNEN ELTERN ETWAS DAFÜRTUN, UM MEHR RUHE FÜR SICH UND IHR KIND ZU FINDEN.

Gerade wenn es an der Zeit ist „gute Nacht“ zu sagen, drehen viele Kinder erst richtig auf. Manche wollen lieber noch spielen oder malen und andere verlangen nachts immer wieder nach Mama oder Papa. Das ist im Grunde auch kein Wunder. Denn schließlich bedeutet schlafen nichts anderes als eine vorübergehende Trennung von den Eltern. Und die fällt vielen Kindern schwer. Doch auch für die Eltern können Schlafprobleme bei Kindern zu einer Belastungsprobe werden. Und dauerhafter Schlafmangel kann Eltern und Kinder an ihre körperlichen und psychischen Grenzen bringen. Deshalb sollten Eltern am besten die folgenden Dinge beachten, um wieder einigermaßen ruhig schlafen zu können.



## 1. Tägliche Routine ist wichtig

Zwar benötigt ein Säugling noch regelmäßig Nahrung und wacht daher ganz selbstverständlich nachts auf, mit etwa sechs Monaten ist der Biorhythmus aber ausgereift. Dann kann ein Baby nachts ohne Nahrung auskommen, manche Kinder sogar schon früher. Entsprechend ist ein Kind im Grunde auch schon frühzeitig fähig, durchzuschlafen. Dafür ist aber eines ganz besonders wichtig: eine tägliche Routine. Kinder sollten immer zu einer ähnlichen Zeit aufstehen, sie sollten wissen, wann es Frühstück, Mittag- und Abendessen gibt, wie die Nachmittagsgestaltung aussieht, wann gespielt wird und wann Schlafenszeit ist. Denn für Kinder ist eine Regelmäßigkeit wichtig, damit sie ihren Biorhythmus finden.

## 2. Nicht zu viel und nicht zu wenig

Wichtig für eine erholsame Nachtruhe ist auch die „Schlafbiologie“ der Kinder. Manche Kinder schlafen schlicht zu viel oder zu wenig oder sind vor dem abendlichen Zubettgehen nicht lange genug wach. Doch auch die Entwicklung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um den nächtlichen Schlaf geht. Denn bis etwa 24 Uhr haben Kinder einen tiefen Schlaf, in der zweiten Hälfte der Nacht einen sehr oberflächlichen, weil in dieser Zeit die geistige und körperliche Entwicklung stattfindet.

## 3. Zu viel Aufregung stört den Schlaf

Wenn Kinder abends Schwierigkeiten haben, in den Schlaf zu finden, kann das auch daran liegen, dass der Tag sehr aufregend war und die vielen Eindrücke erst verarbeitet werden müssen. Vor allem kurz vor dem Zubettgehen kann zu viel Aufregung zu schlaflosen Nächten führen. Das gilt auch für zu spätes und actionreiches Spielen. Abends sollte besser nur ruhig gespielt werden. Ein Kuscheltier, eine Gutenachtgeschichte oder ein kurzes Lied können dann beim Einschlafen helfen.

## Schlaflosigkeit durch Streit und Lärm

Auch Gewohnheiten und Handlungen der Eltern können den Schlaf eines Kindes negativ beeinflussen. Streit oder Diskussionen beunruhigen ein Kind und stören seinen Schlaf. Auch äußere Einflüsse wie Lärm, Licht oder eine zu hohe Zimmertemperatur können dem Kind den Schlaf rauben. Außerdem spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn manches Essen liegt schwer im Magen und erschwert das Einschlafen; zu viel Zucker kratzt die Kinder auf. Natürlich können auch körperliche Beschwerden oder Erkrankungen unangenehme Schlafstörer sein. In diesem Fall sollten Eltern eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

## 4. Der „Nachtschreck“

Häufig sind bei Kindern auch Aufwachstörungen wie Schlafwandeln oder ein „Nachtschreck“. Der Nachtschreck, der Pavor nocturnus, gilt als eine der häufigsten Aufwachstörungen bei Kindern und tritt meist im Alter von zwei bis sechs Jahren auf. Typisch für dieses Phänomen: Mitten in der Nacht fängt das Kind plötzlich panisch an zu schreien und laut zu weinen. Oft sitzt es schweißgebadet und mit schnellem Puls in seinem Bettchen. Jeder Versuch der Eltern, es zu beruhigen, indem sie das Kind auf den Arm nehmen, es streicheln oder auf es einreden, scheitert. Viele Kinder stoßen ihre Eltern sogar weg oder schlagen wild um sich. Betroffenen Eltern kann der Pavor nocturnus einen ordentlichen Schrecken einjagen. Doch nach ein paar Minuten ist der Spuk plötzlich vorbei. Das Kind beruhigt sich und schläft schnell wieder ein. Und am nächsten Morgen kann es sich an nichts mehr erinnern. So gruselig das auch klingen mag – der Nachtschreck ist völlig harmlos. Das Kind trägt weder einen körperlichen noch einen seelischen Schaden davon.

Eltern, die sich Sorgen um ihr Kind machen oder unter den Schlafproblemen ihres Kindes leiden, können sich auch professionelle Hilfe holen. Beispielsweise von einer Schlafberaterin oder einem Schlafberater in ihrer Nähe.

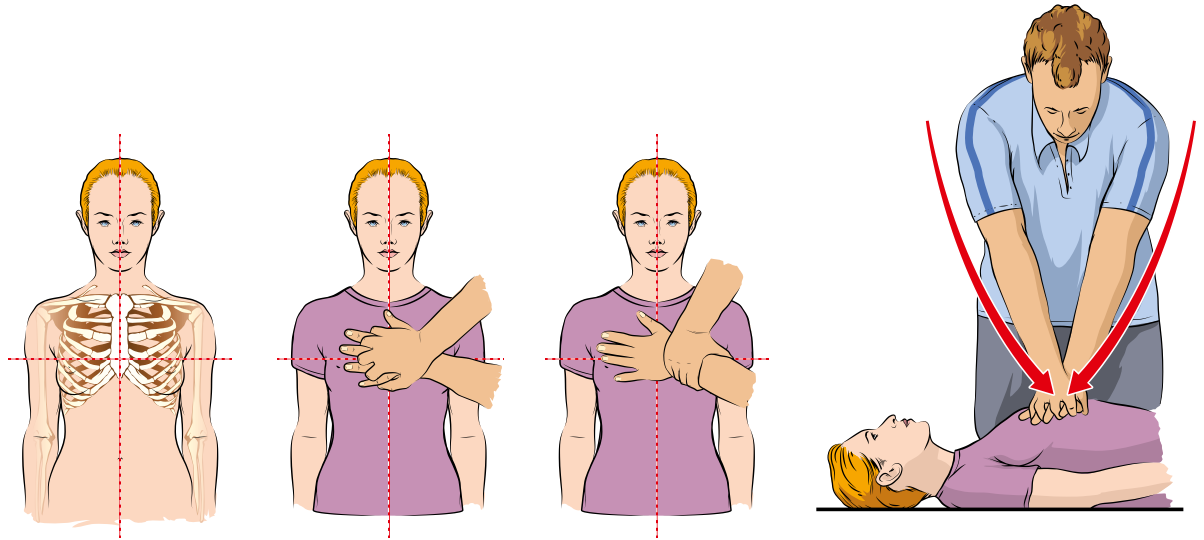
## Tipps für besseren Schlaf bei Kindern:

- Regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten sind wichtig. Dabei sollten Eltern darauf achten, dass die Zeit, die das Kind tagsüber schläft, von der Schlafdauer in der Nacht abgezogen wird. Der Mittagsschlaf sollte nicht zu spät stattfinden, damit das Kind am Abend auch müde ist.
- Ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Essens- und Spielzeiten wirkt sich positiv auf den kindlichen Schlaf aus.
- Vor dem Schlafengehen sollte das Kind den Tag ausklingen lassen und „herunterkommen“. Es sollte sich nicht mehr mit körperlich oder geistig anstrengenden Dingen beschäftigen.
- Wichtig ist auch eine ruhige Phase vor dem Schlafengehen, in der ein etwa 30-minütiges Schlafritual – wie etwa Kuseln oder das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte – abgehalten wird.
- Das Abendessen sollte nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen stattfinden. Sonst liegt das Essen zu schwer im Magen.
- Die Wohnung – und vor allem das Kinderzimmer – sollten rauchfrei sein.
- Tagsüber sollten sich Kinder viel bewegen, möglichst an der frischen Luft.
- Und vor allem für ältere Kinder und Jugendliche gilt: Das Bett ist zum Schlafen da – und nicht zum Texten, Videos schauen oder Spielen mit dem Smartphone.



# Erste Hilfe: Tipps für den Notfall

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN KÖNNEN LEBEN RETTEN. DARUM SOLLTEN SIE EINIGE ABLÄUFE UND REGELN BEHERRSCHEN, UM BIS ZUM EINTREFFEN VON QUALIFIZIERTEN RETTUNGSKRÄFTEN HELFEN ZU KÖNNEN. BEACHTEN SIE DAZU AM BESTEN DIE FOLGENDEN TIPPS.



## Bei fehlender Atmung: Herzdruckmassage und Beatmung

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

Zur Atemkontrolle müssen zunächst der Hals des oder der Betroffenen nach hinten überstreckt sowie der Mund leicht geöffnet werden. In dieser Position legen Sie Ihr Ohr über Mund und Nase der Person und prüfen, ob Atemgeräusche zu hören sind, der Brustkorb sich hebt und senkt oder ob ein Luftstrom durch die Atmung fühlbar ist. Wenn die Person atmet, legen Sie sie in die stabile Seitenlage (siehe unten) und rufen Sie den Rettungsdienst. Atmet die Person nicht, alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst und beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Legen Sie dazu beide Hände übereinander und drücken Sie 30 Mal auf die Mitte des Brustkorbs. Dann beatmen Sie die Person Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase und wiederholen die Herzdruckmassage 30 Mal. Das Ganze tun Sie im Wechsel, bis die Rettungskräfte eintreffen. Bei der Herzdruckmassage hilft es, an das Lied „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees zu denken. Denn der Song gibt genau den richtigen Rhythmus für die Herzdruckmassage vor.

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

## Bei Wunden: Blutung stillen

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

Bei Verletzten mit stark blutenden Wunden sollten Sie einen Druckverband anlegen und den Notarzt alarmieren. Zur Versorgung starker Blutungen legen Sie die betroffene Person nach Möglichkeit hin und versorgen Sie die Wunde im Liegen. Denn sonst könnte ein Kreislaufkollaps drohen. Einen Druckverband können Sie ganz leicht selbst anlegen: Decken Sie die Wunde mit einer sterilen Wundauflage ab und fixieren Sie die Auflage, indem Sie sie zwei- bis dreimal mit einer Mullbinde umwickeln. Legen Sie jetzt ein ungeöffnetes Verbandspäckchen aus dem Erste-Hilfe-Set als Druckpolster auf die Wundauflage und fixieren Sie das Ganze mit der restlichen Binde.

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

## Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage

Ist ein Mensch bewusstlos, so sind seine Schutzreflexe ausgeschaltet, die Muskulatur ist schlaff. Deshalb kann die Zunge einer bewusstlosen Person in Rückenlage nach hinten fallen und die Atemwege verschließen. Auch Blut oder Erbrochenes können leicht in die Atemwege gelangen. All

das kann im schlimmsten Fall zum Ersticken führen. Darum gilt es, eine bewusstlose Person schnellstmöglich von der Rückenlage in die stabile Seitenlage zu bringen.

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

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

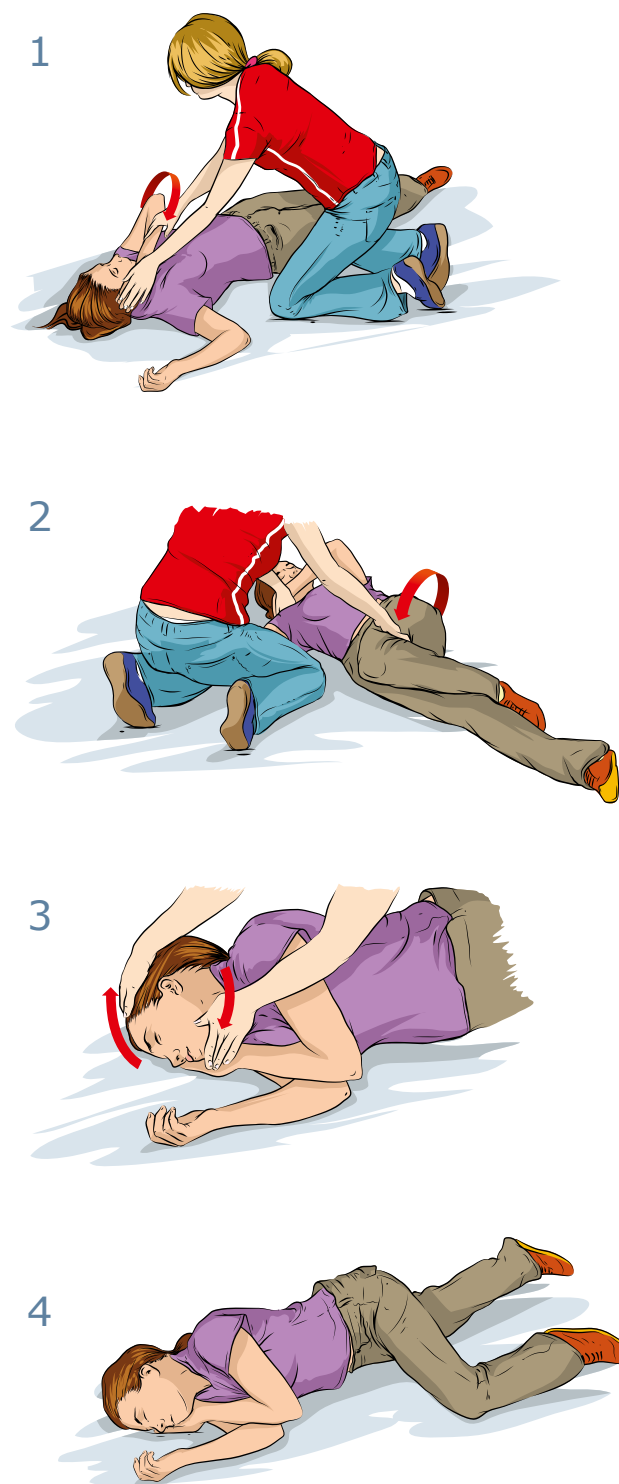
### Bei Vergiftungen: Notarzt oder Giftnotruf

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

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

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

Auch wenn jemand in Ihrer Umgebung unter starken Kopfschmerzen, Koordinationsschwierigkeiten, plötzlichen Gedächtnislücken oder halbseitigen Lähmungserscheinungen leidet, sollten Sie den Notarzt alarmieren. Denn hinter diesen Symptomen könnte sich ein Schlaganfall verbergen. Bis zum Eintreffen des Notarztes sollte der Kopf des Patienten oder der Patientin hoch gelagert werden. Bei einem



Schlaganfall sollten Sie die gelähmten Körperteile zusätzlich polstern. Hat der oder die Betroffene einen Sonnenstich oder Hitzschlag erlitten, sollten Sie unbedingt für Schatten und für Kühlung sorgen – etwa mit feuchten Umschlägen auf der Stirn und mit Wadenwickeln.

**Hinweis: Nur wenn Sie die lebensrettenden Handgriffe regelmäßig in der Praxis trainieren, gehen sie Ihnen im Notfall auch leicht und sicher von der Hand! Deswegen sollten Sie ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse mindestens alle drei Jahre mit einem Training oder einem neuen Kurs auffrischen.**

# Aktiv durch den Herbst

DRAUSSEN WIRD ES LANGSAM KÜHLER, DIE TAGE WERDEN KÜRZER. DASS DER HERBST EINZUG HÄLT, MUSS ABER NICHT BEDEUTEN, DASS WIR UNS AUF DIE COUCH UNTER DIE KUSCHELDECKE VERKRIECHEN. GERADE DER HERBST IST DIE PERFEKTE JAHRESZEIT FÜR VIELE SPORTARTEN – AUCH IM FREIEN. MIT DEN FOLGENDEN TIPPS HALTEN SIE SICH AUCH IM HERBST FIT.



## Gesund essen

Nicht nur in der Erkältungszeit gilt: Die Ernährung sollte gesund und abwechslungsreich sein und viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten. Die darin enthaltenen Vitamine und Spurenelemente sind wichtig für das Immunsystem. Besonders Vitamin C und Zink wird nachgesagt, die Immunabwehr positiv zu beeinflussen. Vitamin C steckt zum Beispiel in Obst wie Orangen, Kiwis oder Sanddornbeeren und in Gemüsesorten wie roter Paprika, Rosenkohl oder Brokkoli. Gute Zinklieferanten sind etwa Käse, Fisch und Meeresfrüchte, Nüsse, Samen oder Haferflocken.

**Aber Achtung:** Bei Nahrungsergänzungsmitteln mit Zink sollte man vorsichtig sein. Wird Zink über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen, reichert es sich im Körper an, dadurch kann es zu einer Störung des Kupferstoffwechsels kommen. Und ein Kupfermangel kann zu Anämien, also Blutarmut, führen. Deshalb rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) von Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder und Jugendliche ab.

## Indoor-Aktivitäten bei Schmuddelwetter

Auch wenn es regnet oder Ihnen das Wetter zu ungemütlich ist, um nach draußen zu gehen, müssen Sie auf ein Sportprogramm nicht verzichten. Ein Besuch im Schwimmbad, im Fitnessstudio oder im Zumbakurs ist auch bei Schmuddelwetter eine gute Option. Außerdem gibt es in vielen Städten die Möglichkeit, Indoor-Beachvolleyball oder Badminton zu spielen. Und die Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern sorgt auch für gute Laune.





### Sport treiben in der Natur

Ob Sie gerne Wandern, Inlineskaten, Radfahren oder Joggen – wenn die Bäume im Herbst in bunten Farben leuchten, ist Sport in der Natur besonders schön. Bei Yoga oder Pilates im Freien entspannt man außerdem Körper und Geist. Und: Durch Outdoor-Aktivitäten im Herbst tanken wir nicht nur frische Luft, sondern auch Sonnenlicht und damit wichtiges Vitamin D für die bevorstehenden Wintermonate. Denken Sie aber daran, sich angemessen zu kleiden, wenn es kühler wird, und tragen Sie bei Regenwetter wasserabweisende Kleidung.

### Bei Infekten auf Sport verzichten

Wenn Sie Sport treiben, hören Sie auf Ihren Körper und überfordern Sie sich nicht. Gerade im Herbst, wenn die Erkältungssaison beginnt, sind viele Menschen gesundheitlich angeschlagen. Im Falle eines Infekts schonen Sie sich besser und warten Sie mit dem Sport, bis die Erkältung vorbei ist. Durch zu viel Sport könnte sich die Erkältung noch verschlimmern.

# Gut oder schlecht bezahlt: Was ist ein gutes Gehalt?

WER EINIGERMASSEN KOMFORTABEL LEBEN WILL, BRAUCHT IN LÄNDERN WIE DEUTSCHLAND DAS NÖTIGE KLEINGELD. ENTSPRECHEND SPIELT IM JOB FÜR VIELE DAS GEHALT EINE WICHTIGE ROLLE. ABER WANN SPRICHT MAN EIGENTLICH VON EINEM „GUTEN GEHALT“? UND IN WELCHEN JOBS VERDIENT MAN AM MEISTEN?

In welchem Beruf verdient man eigentlich wieviel? Und ab welchem Gehalt gilt man als Gutverdiener? Diese Fragen stellen sich viele Menschen – vor allem, wenn sie auf der Suche nach einem passenden Job sind.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lag das Durchschnittseinkommen in Deutschland im April 2023 bei 4.323 Euro brutto. Das entspricht einem jährlichen Bruttogehalt von 51.876 Euro bei einer Vollzeitstelle. Doch natürlich hängt das tatsächliche Gehalt sowohl von der Branche und der ausgeübten Tätigkeit ab als auch vom Stellenumfang.

## Gut- oder Schlechtverdiener?

Aber wann gilt man hierzulande eigentlich als Gut- oder Schlechtverdiener? In Deutschland wird als armutsgefährdet bezeichnet, wer weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens (Medianeinkommen) verdient, was derzeit etwa 1.200 Euro netto pro Monat entspricht.

Wer als Single mehr als 3.850 Euro netto verdient, zählt hingegen zu den bestverdienenden zehn Prozent. Ein Paar ohne Kinder gehört mit einem gemeinsamen Nettoeinkommen von 5.780 Euro monatlich zu den reichsten zehn Prozent, ein Paar mit zwei Kindern unter 14 Jahren benötigt dafür 8.090 Euro netto pro Monat.

### TIPP:

Auch wenn Sie ein attraktives Job-Angebot bekommen – ein „gutes Gehalt“ allein sollte nicht Ihre Motivation sein eine Stelle anzunehmen. Schließlich hängt Ihre Arbeitszufriedenheit nicht nur von der Höhe des Einkommens ab, sondern auch von anderen Faktoren wie Arbeitsbedingungen, flexiblen Arbeitszeiten, Kolleginnen und Kollegen und Karriereaussichten. Suchen Sie sich also einen Beruf aus, der Ihnen Freude bereitet und dem Sie gerne nachgehen.

## Die bestbezahlten Berufe in Deutschland

Doch in welchem Job und welcher Branche verdient man am besten? Als Orientierung können die Durchschnittsgehälter der folgenden Berufe dienen. Die Zahlen können sich jedoch je nach Region, Branche und individuellen Fähigkeiten unterscheiden:

1. **Mediziner/-in:**  
Durchschnittlich 90.000 Euro pro Jahr.
2. **Pilot/-in:**  
Durchschnittlich 80.000 Euro pro Jahr.
3. **Anwalt/Anwältin:**  
Durchschnittlich 70.000 Euro pro Jahr.
4. **Finanzberater/-in:**  
Durchschnittlich 70.000 Euro pro Jahr.
5. **Führungskraft im Bereich Marketing:**  
Durchschnittlich 75.000 Euro pro Jahr.
6. **Pharmazeut/-in:**  
Durchschnittlich 65.000 Euro pro Jahr.
7. **Unternehmensberater/-in:**  
Durchschnittlich 65.000 Euro pro Jahr.
8. **Ingenieur/-in:**  
Durchschnittlich 60.000 Euro pro Jahr.
9. **Architekt/-in:**  
Durchschnittlich 55.000 Euro pro Jahr.
10. **Softwareentwickler/-in:**  
Durchschnittlich 55.000 Euro pro Jahr.

## Wichtiges Angebot Ihrer TUI BKK:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation nach § 194 Abs. 1a SGB V mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen bei Bedarf, diese vom Gesetzgeber geschaffene Möglichkeit zu nutzen.

### Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Auf [www.extra-plus.de](http://www.extra-plus.de) finden Sie die passende Absicherung für Ihre Gesundheit:

- > **Mehr Reisen** – Zusatzschutz für Urlaubsreisen ins Ausland
- > **Mehr Lächeln** – Zahnschutz, Zahnerhalt und Zahnersatz
- > **Mehr in besten Händen** – Erstklassige Leistungen bei einem Krankenhausaufenthalt
- > **Mehr Gesundheit** – Absicherung für Brille, Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren und Verdienstausschlag
- > **Mehr für Sie** – Weitere Zusatzversicherungen als Ergänzung zur gesetzlichen Krankenversicherung



Exklusiv  
für  
BKK Kunden

Einfach direkt online abschließen unter

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

oder Telefon 0202 438-3560



# Gesundes Herbstgemüse: Kürbis

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT. AUS DEM GEMÜSE LASSEN SICH ABER NICHT NUR LECKERE GERICHTE ZAUBERN ODER LUSTIGE KÜRBISGESICHTER SCHNITZEN. KÜRBIS IST AUCH SEHR GESUND. ZUM BEISPIEL SCHÜTZT ER UNSERE ZELLEN UND HILFT DAS RISIKO FÜR MANCHE KREBS- ODER HERZERKRANKUNGEN ZU SENKEN.



Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter an den Bäumen mit sich, sondern auch eine reiche Ernte an saisonalen Speisen. Zum Beispiel den Kürbis. Aus Kürbissen lassen sich leckere Suppen zubereiten, aber auch etwa Brot, Marmelade, Pomes oder Pudding.

## Zellschützend und kalorienarm

Kürbisse bestehen – wie auch Gurken oder Melonen – zu rund 90 Prozent aus Wasser und zählen mit etwa 25 Kalorien pro 100 Gramm zu den kalorienarmen Gemüsesorten. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, dazu gehören vor allem Carotinoide, die als Antioxidantien zellschützend wirken und das Immunsystem stärken. Carotinoide sollen sogar das Risiko für bestimmte Krebsarten sowie Herz- und Gefäßkrankheiten reduzieren können. Zudem ist das bekannteste Carotinoid, das Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, das eine wichtige Rolle für die Sehkraft spielt.

## Reich an Mineral- und Ballaststoffen

Kürbisse liefern dem Körper verschiedene Mineralstoffe, besonders Kalium ist mit etwa 300 Milligramm pro 100 Gramm in großer Menge enthalten. Kalium ist unter anderem für die Nerven und Muskeln wichtig. Außerdem enthält Kürbis Magnesium, Eisen und Zink. Magnesium ist wichtig für die Knochengesundheit und die Nervenfunktion, Eisen ist entscheidend für die Bildung von roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport im Blut. Zink sorgt unter anderem dafür, dass unser Stoffwechsel normal funktioniert.

Das in Kürbissen ebenfalls enthaltene Vitamin C schützt Zellen, Knochen und Zähne. In den Kürbiskernen steckt außerdem noch reichlich Vitamin E, das für gesunde Haut und Haare wichtig ist und antioxidativ, also zellschützend, wirkt. Zudem enthält das Herbstgemüse viele Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen. Ballaststoffe halten lange satt und können so auch beim gesunden Abnehmen unterstützen.

## Vielseitig und lecker

Ob gekocht, püriert, süß oder salzig – von Suppen über Currygerichte bis hin zu Desserts gibt es unzählige Möglichkeiten für Kürbisgerichte. Das Gemüse lässt sich braten, dämpfen, backen oder zu einem leckeren Smoothie verarbeiten. Und die Kürbiskerne eignen sich wunderbar als gesunder Snack für zwischendurch.



Tipps für köstliche Kürbisgerichte gibt es zum Beispiel hier:



<https://www.essen-und-trinken.de/kuerbis>



# Herbstmenü

weisse Petersiliencreme-  
suppe mit Balsamico  
und Champignonspiess

\*\*\*\*\*

Lachsspiesse mit  
Zitronenrisotto und  
glasiertem  
pak Choi Gemüse

\*\*\*\*\*

Tonkabohnen  
Crème Prûlée



## weiße Petersiliencremesuppe mit Balsamico und Champignonspieß

250 g	Petersilienwurzeln
1 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
100 ml	Weißwein
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
100 g	Zucker
50 ml	dunkler Balsamico
300 ml	Rotwein
4	Champignons pro Spieß
	Rosmarinzweige

### Zubereitung:

Petersilienwurzel und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zwiebel glasig dünsten, Petersilienwürfel zugeben und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 25 Minuten kochen, salzen und pfeffern und anschließend pürieren, Sahne zugeben und nochmals aufschäumen.

### Champignonspieß

Zucker karamelisieren, mit Essig und Rotwein aufgießen. Die Soße auf die Hälfte einkochen lassen, Champignons begeben und so lange reduzieren, bis die Soße dickflüssig wird. Champignons auf Rosmarinzweige aufspießen und die Suppe damit dekorieren.



## Lachsspieße mit Zitronenrisotto und glasiertem Pak Choi Gemüse

4	Zitronengrasstengel
	Rosmarin
600 g	roher Lachs
3 EL	Olivenöl
2	Zitronen
1	Knoblauchzehe
60 g	Butter
300 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein
1	Schalotte
200 ml	Gemüsebrühe
1/4 l	Sahne
100 g	Parmesan
1	frische Biozitronen
4	mini Pack Choi
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Zucker

### Zubereitung:

Lachs in große Würfel schneiden. Zitronen in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren und abwechselnd mit Lachswürfel auf Zitronengras aufstecken. Spieße in Olivenöl, Knoblauch und wenig Rosmarin scharf anbraten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zitronenrisotto

Schalotte klein würfeln und ganz sanft, ohne zu bräunen, 5 Minuten im Olivenöl anschwitzen. Reis zugegeben und so oft wenden, bis jedes Korn vom Öl benetzt ist. Jetzt wird die Temperatur mit Fingerspitzengefühl leicht erhöht und der Wein angegossen, der ganz verdampfen muss. Kellenweise die heiße Brühe zugeben. Dieser Vorgang dauert 17–18 Minuten, um ein bissfestes, cremiges Risotto zu kochen. Dabei sollte permanent umgerührt und die Körner vom Rand und Boden des Topfes geschabt werden. Das Risotto sollte gerade eben kochen und konstant bleiben. Ist die Brühe fast eingekocht, wird die nächste Kelle angegossen. Sahne unterrühren. Zum Schluss nur noch vorsichtig angießen, damit der Reis nicht zu flüssig ist. Parmesan unterrühren. Am Ende des Kochens Hitze deutlich reduzieren und den Reis 1 Minute ruhen lassen. Butter, etwas Zitronensaft, geriebene Zitronenschale dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Pak Choi Gemüse

Pak Choi waschen, länglich halbieren. Zucker in Olivenöl schmelzen, Pak Choi zugeben und im Öl drei Minuten wenden. Mit Weißwein und Balsamico aufgießen. Das Gemüse soll bissfest bleiben. Butter zugeben, schmelzen lassen und das Gemüse in der Soße wenden.



## Tonkabohnen Crème Prêlée

250 ml	Milch
75 g	Zucker
250 ml	Sahne
4	Eigelb
1	Tonkabohne

### Zubereitung:

Sahne in die Milch rühren, Tonkabohne in die Mischung reiben und einen Tag zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Masse mit Zucker aufkochen und das Eigelb vorsichtig einrühren. Die Crème in Formen füllen und auf ein mit Wasser gefülltes Backblech stellen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 40 Min. bei 80 °C erhitzen, bis die Creme stockt. Kalt stellen und mit Kürbiskernöl betaufeln.

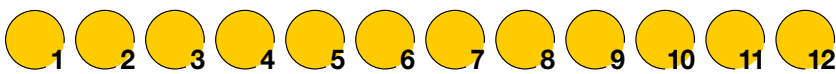


### Beweisen Sie Köpfchen!

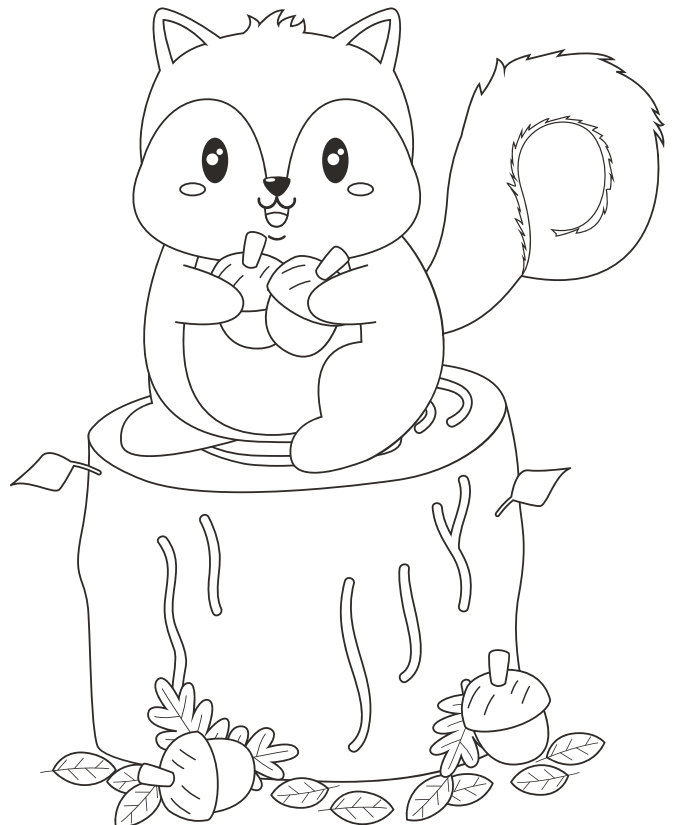
Larve diverser Käferarten	Chirurg	stehlen (ugs.)	Asiat, Kaukasier	ungekocht	abwendend: Feigling	Wintersportgerät	chemisch erzeugtes Garn	Nuss- oder Mandelkonfekt	Brauch, Sitte (lat.)	Papstkrone	Rüge, Verweis	französisch: danke
		3							9			
getrocknetes Gras		Sahne	fettig, schmierig				4	Kehrgerät		spitzer Pflanzenteil		
		Binnenstaat in Ostafrika	7			Kap der Insel Rügen	Weigerung; Verzicht				früheres Land des Dt. Reiches	plastisches Brustbild
tiefes Bedauern				sehr leichte Holzart	Unterlage; Bodenbelag		12	traurig, freudlos		Brot-, Käseform	10	
			alkoholisches Getränk				hohes Bauwerk	Stock; Hochsprunggerät		alltäglich, gewöhnlich		ägyptische Hafenstadt
furchtsam, besorgt	Ausruf des Verstehens			unbestimmter Artikel	männliches Haustier				Teil des Wagens			11
		Geliebte des Zeus				2	Bund, Zusammenschluss		8		abgeschaltet, nicht an	
niedrig; nichts	Formgestalter, Schöpfer (engl.)	5						Nachwuchsfilmschauspielerin				
Präsident der USA (Ronald)					Grazie				Fahrwasserkundiger			1

Das Lösungswort lautet: Solidartree

### Lösungswort



Viel Spass beim Malen!



## **MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER**

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,  
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.tui-bkk.de/friends-family> oder QR Code nutzen

