

IN

Punkt

Gesundheit

Das Magazin der BKK



So finden Sie die
passende Klinik
S. 8

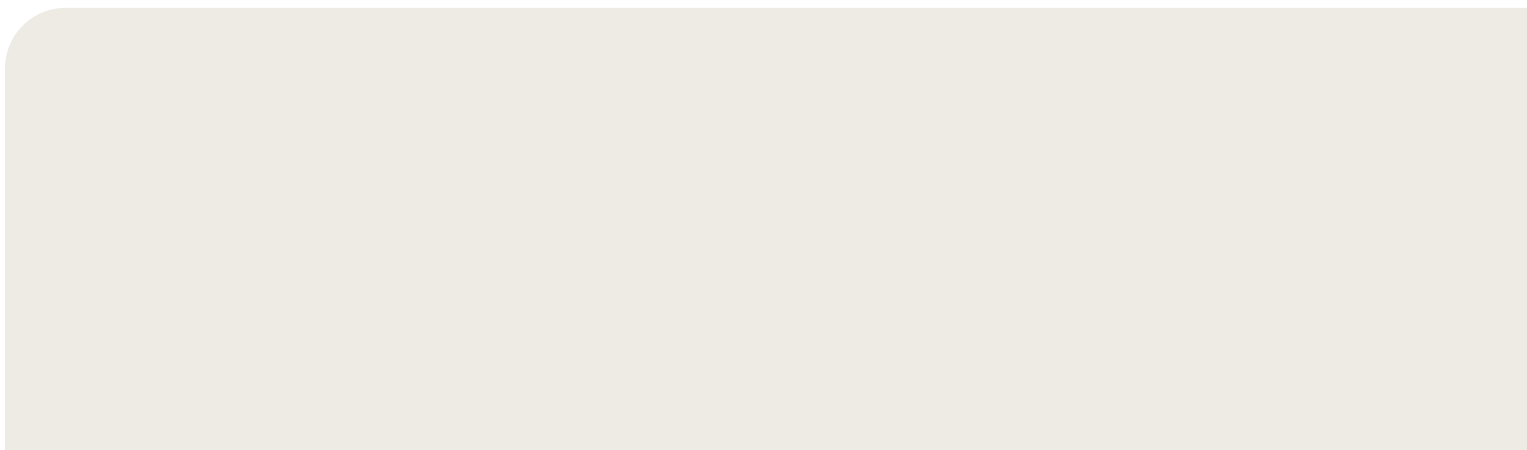


Achtung Schwergewicht!
Tipps fürs Schulranzen
packen S. 12



Warum das Training in
der Kälte guttut!
S. 22





Inhalt	Seite	
Diabetes – so beugen Sie vor	4	Gesundheit
Wie Kinder mehr Gemüse essen	6	Ernährung
Warum ist Schnee weiß?	7	Wissen
So finden Sie die passende Klinik	8	Service
Zähneputzen, aber richtig!	10	Gesundheit
Achtung Schwergewicht! Tipps fürs Schulranzen packen	12	Familie
Silvester allein feiern?!	13	Service
Grenzenlos – so klappt's mit der Fernbeziehung	14	Partnerschaft
Wie finde ich den passenden Job?	16	Job
Schon gewusst?	18	Schon gewusst
Wintermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Training in der Kälte?!	22	Sport
Umweltfreundliche Weihnachten	23	Umwelt

IN



OUT



Diabetes – so beugen Sie vor

IN DEUTSCHLAND GIBT ES LAUT DER DEUTSCHEN DIABETES HILFE AKTUELL RUND 11 MILLIONEN MENSCHEN MIT DIABETES, DARUNTER 8,7 MILLIONEN MIT TYP-2-DIABETES. DABEI KANN JEDE UND JEDER EINZELNE ETWAS ZUR VORBEUGUNG TUN.

Erhöhte Blutzuckerwerte wie im Falle von Diabetes Typ 2 verursachen oft lange Zeit keine spürbaren Beschwerden. Trotzdem schädigen sie die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche weitere Organe. Menschen mit Diabetes haben daher ein besonders hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Außerdem entwickeln sich häufig Folgeerkrankungen an Nieren, Augen, Nerven oder Füßen. Um einen Typ-2-Diabetes zu vermeiden, sollte man auf eine gesunde Lebensweise achten – und die folgenden Tipps beherzigen:

1. Übergewicht reduzieren

Übergewicht gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Deshalb empfiehlt es sich, überflüssige Pfunde zu reduzieren. Vor allem ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn Bauchfett ist ein Hinweis auf eine Fettsammlung um die inneren Organe – wie zum Beispiel der Leber. Und eine Fettleber erhöht die Gefahr einer Diabetes-Erkrankung.

2. Viel bewegen

Auch mit regelmäßiger körperlicher Aktivität können Sie Diabetes vorbeugen. Egal ob Spazierengehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen – treiben Sie regelmäßig Sport, nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs und stehen Sie auch bei der Büroarbeit immer wieder





auf und gehen ein paar Schritte. Ein Schrittzähler hilft Ihnen dabei, besser einzuschätzen, wie viel Sie sich den Tag über bewegt haben. Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag sollten Sie einplanen.

3. Weniger Fett, mehr Ballaststoffe

Ernähren Sie sich vielseitig und ausgewogen und essen Sie weniger fettreiche Lebensmittel. Fleisch und Wurst sollten nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Auch viele Käsesorten enthalten viel Fett. Greifen Sie bei Fleisch, Wurstwaren und Käse lieber zu den fettärmeren Varianten und setzen Sie vermehrt auf pflanzliche Lebensmittel. Denn pflanzliche Nahrung liefert dem Körper viele Ballaststoffe, die den Zucker- und Fettstoffwechsel ankurbeln und die Wirkung des Insulins verbessern, das für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgt. Besonders viele Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten enthalten. Auch Fisch wie Lachs, Makrele oder Thunfisch ist wegen seiner Eiweiß- und Fettzusammensetzung gut für eine ausgewogene Ernährung geeignet. Bei Salz, zuckerhaltigen Lebensmitteln, gesättigten Fettsäuren und Alkohol sollten Sie hingegen lieber zurückhaltend sein.

4. Softdrinks sind tabu

Softdrinks wie Cola, Limonaden, aber auch Fruchtsäfte enthalten jede Menge Zucker und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Entsprechend tragen Softdrinks nicht nur zu Übergewicht bei, sondern fördern auch eine Insulin-Resistenz. Das bedeutet, dass die Zellen unempfindlicher gegen das Insulin werden. Die Bauchspeicheldrüse muss deshalb immer mehr davon produzieren – bis sie eines Tages ihre Arbeit einstellt. Der Konsum von Softdrinks begünstigt also die Entstehung von Diabetes. Das gilt übrigens auch für die süßstoffhaltigen Light-Versionen, auch sie erhöhen das Diabetes-Risiko. Trinken Sie lieber viel Wasser oder ungesüßten Tee.

5. Alkoholische Getränke in Maßen

Alkoholkonsum erhöht die Blutzuckerwerte, schädigt die Nerven und kann zu einer Fettleber führen. Deshalb sollten Sie alkoholische Getränke nur gelegentlich und in Maßen zu sich nehmen.

6. Aufs Rauchen verzichten

Auch das Rauchen erhöht das Risiko eines Typ-2-Diabetes deutlich. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sein Diabetes-Risiko Studien zufolge um 30 bis 50 Prozent senken – und tut seiner Gesundheit auch sonst einen großen Gefallen.

7. Kaffee zur Vorbeugung

Studien haben gezeigt, dass Kaffee das Risiko eines Typ-2-Diabetes um 25 Prozent senken kann. Wer vier bis maximal sieben Tassen Kaffee pro Tag trinkt – egal ob mit oder ohne Koffein – tut also auch etwas zur Diabetes-Vorbeugung. Besonders wirkungsvoll soll der Kaffeegenuss übrigens um die Mittagszeit sein.

8. Auf den Blutdruck achten

Viele Menschen mit Diabetes leiden gleichzeitig an Bluthochdruck. Und ein ständig überhöhter Blutdruck schädigt die großen und kleinen Blutgefäße im Körper. Achten Sie deshalb auf normale Blutdruckwerte. Dadurch wird auch das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen von Diabetes gesenkt.

9. Weniger Stress

Stresshormone lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Versuchen Sie daher, unnötige Stressquellen zu vermeiden und suchen Sie nach Möglichkeiten, um sich zu entspannen. Beim Stressabbau helfen zum Beispiel Yoga, Autogenes Training, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung. Wohltuend für Körper und Psyche ist auch Sport oder Bewegung in der Natur.

Wie Kinder mehr Gemüse essen

IHR KIND ISST NICHT SO GERN GEMÜSE? MIT DIESEM PROBLEM SIND SIE NICHT ALLEIN. EIN FORSCHUNGSTEAM AUS MANNHEIM UND BERLIN HAT EINE LÖSUNG GEFUNDEN, MIT DER KINDER SICH GANZ EINFACH GESÜNDER ERNÄHREN UND MEHR OBST UND GEMÜSE ESSEN.



Für eine gesunde Ernährung empfehlen Ernährungsfachleute fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Das gilt auch für Kinder. Doch Brokkoli, Blumenkohl, Kiwis und Äpfel stehen bei Kindern nicht unbedingt auf der Liste der Lieblings-Lebensmittel. Wie Forschende der Universität Mannheim und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin kürzlich herausfanden, gibt es aber einen einfachen Trick, mit dem Kinder freiwillig zu mehr Obst und Gemüse greifen.

Zeit für die Mahlzeiten

Dazu haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Studie mit 50 Eltern und 50 Kindern im Alter zwischen sechs und elf Jahren durchgeführt. Den Teilnehmenden wurde ein typisch deutsches Abendbrot mit Brot, Käse, Aufschnitt sowie mundgerechten Obst- und Gemüsestücken serviert. Dabei stellten die Forschenden fest, dass die an der Studie teilnehmenden Kinder deutlich mehr Obst und Gemüse aßen, wenn sie nur zehn Minuten länger mit ih-

rer Familie am Esstisch saßen als sonst, nämlich insgesamt 30 Minuten. Im Durchschnitt nahmen sie etwa 100 Gramm mehr Obst und Gemüse zu sich, das ist etwa so viel wie ein kleiner Apfel oder eine kleine Paprika und entspricht etwa einer der fünf empfohlenen täglichen Rationen Obst und Gemüse. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal „Jama Network Open“ veröffentlicht.

Klein, aber fein

Die längeren Mahlzeiten führten den Forschenden zufolge übrigens nicht dazu, dass die Kinder sehr viel mehr Brot, Aufschnitt oder Desserts aßen. Das Forschungsteam vermutet, dass das in mundgerechte Stücke geschnittene Obst und Gemüse leichter zu essen und daher verlockender für die Kinder war. Also nehmen Sie sich doch einfach mal zehn Minuten mehr Zeit fürs Abendessen, halten Sie kleine Obst- und Gemüsestücke bereit – und schauen Sie, was passiert.

Tipp: Weitere Informationen rund um das Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/>

Warum ist Schnee weiß?

IN VIELEN GEGENDEN DEUTSCHLANDS BEKOMMT MAN SCHNEE NUR NOCH SELTEN ZU SEHEN. ABER WENN ES MAL SCHNEIT, SIND VOR ALLEM KINDER GERNE DRAUSSEN UND BAUEN SCHNEEMÄNNER ODER ZETTELN SCHNEEBALLSCHLACHTEN AN. DOCH WESHALB IST SCHNEE EIGENTLICH WEISS?

Schnee ist ja im Grunde nichts anderes als gefrorenes Wasser. Trotzdem sieht frisch gefallener Schnee weiß aus, während Wasser oder auch Eiszapfen farblos und durchsichtig erscheinen. Für dieses Phänomen gibt es einen einfachen Grund: Zwar sind die winzigen Eiskristalle, aus denen der Schnee besteht, transparent. Allerdings liegen in einer Schneedecke unzählige Schneekristalle querbeet über- und nebeneinander. Diese kann man sich vorstellen wie Millionen von winzigen Spiegelscherben. Das Licht, das auf diese Kristalle trifft, wird von ihnen reflektiert. Da die Kristalle verschiedene Formen wie Sterne, Plättchen oder Prismen bilden und dadurch viele verschiedene Oberflächen bilden, die in alle möglichen Richtungen orientiert sind, wird auch das Sonnenlicht in viele verschiedene Richtungen reflektiert.

Außerdem befindet sich zwischen den Schneekristallen Luft. Zwischen Eis und Luft wird das Licht abgelenkt, dieses Phänomen bezeichnet man als Lichtbrechung. Beide Effekte – das Reflektieren des Lichts und die Lichtbrechung – bewirken, dass Schnee milchig und weiß erscheint.



Schnee ist nicht immer weiß

Neuschnee reflektiert übrigens am meisten Licht. Das ist auch der Grund dafür, dass das Risiko eines Sonnenbrands bei Neuschnee besonders groß ist. Auch für die Augen ist die starke UV-Strahlung gefährlich. Ohne Sonnenbrille mit UV-Schutz können die Augen nachhaltig geschädigt werden.



Schnee kann aber auch andere Farbtöne annehmen: Das Licht der untergehenden Sonne bewirkt etwa, dass der Schnee manchmal rosig wirkt. Und im Schatten, wo der Schnee nicht direkt von der Sonne angestrahlt wird, spiegelt er bei schönem Wetter das zarte Blau des Himmels wider.

So finden Sie die passende Klinik

BEI EINEM GEPLANTEN OPERATIVEN EINGRIFF KÖNNEN PATIENTINNEN UND PATIENTEN DIE KLINIK, IN DER SIE BEHANDELT WERDEN MÖCHTEN, FREI WÄHLEN. ABER WELCHES KRANKENHAUS IST FÜR WELCHE OPERATION AM BESTEN GEEIGNET? UND WIE FINDET MAN DIE PASSENDE KLINIK?

Wer für eine geplante Operation ins Krankenhaus muss, hat die Qual der Wahl. Denn in Deutschland gibt es rund 1700 Kliniken – vom kleinen Kreiskrankenhaus bis zum Universitätsklinikum. Aber wie findet man eine Klinik, die alle Kriterien erfüllt, um die jeweilige Erkrankung gut behandeln und therapieren zu können?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Wenn Ihnen von ärztlicher Seite ein planbarer operativer Eingriff empfohlen wird, sollten Sie sich gut informieren. Welche Diagnose wurde genau gestellt? Warum ist eine Operation aus medizinischer Sicht sinnvoll? Fragen Sie nach, was bei dem Eingriff genau geschehen soll, welcher Fachbereich einer Klinik dafür zuständig ist und welches Krankenhaus Ihre Ärztin oder Ihr Arzt empfiehlt.

Hilfe bei der Krankenhaussuche

Wichtig bei der Suche nach dem geeigneten Krankenhaus sind unter anderem die Erfahrung der Klinik mit der jeweiligen Erkrankung, geeignete Spezialistinnen und Spezialisten und die technische Ausstattung. Prüfen sollten Sie aber auch, ob ein Krankenhaus zertifiziert ist und welche Ergebnisse es bei Qualitätsmessungen erzielt. Einen Überblick bekommen Sie im Internet, zum Beispiel auf der Seite der Weißen Liste der Bertelsmann Stiftung (<https://www.weisse-liste.de>).



Link-Tipps:

<https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de>

<https://www.weisse-liste.de>

<https://www.bkk-klinikfinder.de>



Zweitmeinung bei bestimmten Eingriffen

Vor manchen geplanten Operationen empfiehlt es sich, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen, sich also von einem weiteren Arzt oder einer Ärztin beraten zu lassen. Die Kosten für eine solche Zweitmeinung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse aber nur bei bestimmten planbaren Operationen. Dazu gehören unter anderem Mandeloperationen, Gebärmutterentfernungen, das Einsetzen eines Herzschrittmachers oder Eingriffe an der Wirbelsäule.

Qualitätsberichte: Infos über Kliniken

Krankenhäuser sind in Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet, regelmäßig in Qualitätsberichten über ihre Leistungen und ihre Strukturen zu informieren. Diese Berichte beinhalten zum Beispiel Informationen zu den Fachabteilungen einer Klinik, zur Anzahl des Personals oder zum Leistungsspektrum des Krankenhauses. Abrufbar sind die Qualitätsberichte auf der Website des Gemeinsamen Bundesausschusses (<https://www.g-ba.de>). Die Informationen aus den Berichten können eine gute Hilfe bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus sein.

Online-Suche

Qualitätsberichte sind aber nicht die einzige Möglichkeit, um Krankenhäuser miteinander zu vergleichen und das geeignete zu finden. Auch Krankenhaus-Suchmaschinen im Internet, die zum Beispiel von gesetzlichen Krankenkassen oder der Deutschen Krankenhausgesellschaft angeboten werden, helfen bei der Kliniksuche.



Zähneputzen, aber richtig!

MUNDHYGIENE IST WICHTIG, DAMIT ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH MÖGLICHSST LANGE GESUND BLEIBEN. DOCH IN SACHEN ZAHNPFLEGE KURSIEREN BIS HEUTE VIELE FALSCH E VORSTELLUNGEN. ZEIT ALSO, EIN PAAR DINGE KLARZUSTELLEN.

Zwei- bis dreimal täglich putzen

Für die Zahnpflege gilt: Mindestens zweimal am Tag die Zähne putzen, morgens und abends. Ansonsten droht Zahnverlust, denn mangelnde Mundhygiene ist die Ursache Nummer eins für Karies. Wer will, kann auch mittags noch ein drittes Mal zur Bürste greifen, aber bitte nicht öfter. Zu häufiges Putzen schadet nämlich dem Zahnschmelz. Einmal am Tag sollte man außerdem die Zahnzwischenräume reinigen, zum Beispiel mit Zahnseide.

Rütteln, nicht kreisen

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

Keine zu harten Borsten

Zahnärztinnen und Zahnärzte raten von harten Zahnbürsten in der Regel ab. Die mittelharte Variante ist völlig ausreichend, um hartnäckige Beläge zu entfernen. Wer empfindliches Zahnfleisch oder regelmäßig Verletzungen am Zahnfleisch hat, greift am besten zu einer weichen Bürste.



Zahnbürsten regelmäßig wechseln

Eine intakte Zahnbürste ist Voraussetzung für eine gründliche Mundhygiene. Deshalb sollten Sie die Zahnbürste mindestens alle zwei bis drei Monate wechseln. Nach einer ansteckenden Erkrankung oder Infektion sollte die Bürste ebenfalls gewechselt werden, sonst droht eine erneute Infektion.

Elektrisch oder nicht?

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

Nach dem Essen etwas warten

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

Milchzähne richtig pflegen

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

Achtung Schwergewicht!

Tipps fürs Schulranzen packen

BÜCHER, HEFTE, TURNBEUTEL, DIE VESPERBOX UND EINE FLASCHE ZUM TRINKEN – DER SCHULRANZEN VON KINDERN IST HÄUFIG ZIEMLICH GUT GEFÜLLT. DOCH DAS GEWICHT KANN DEN RÜCKEN DES KINDES BELASTEN. DESHALB SOLLTEN SIE BEIM SCHULRANZEN PACKEN EIN PAAR DINGE BEACHTEN.



Viele Schulkinder tragen täglich ein echtes Schwergewicht mit sich herum. Denn oft wiegt der Schulranzen mehr als er sollte. Als Richtwert gelten 10 bis 12% des Körpergewichts des Kindes – mehr sollte der Ranzen nicht wiegen. Ein siebenjähriges Kind mit einem Gewicht von 30 Kilogramm sollte also höchstens 3 bis 3,6 Kilo tragen. Ist der Ranzen zu schwer, können Rückenschmerzen, Haltungsschäden und eine erhöhte Belastung der Wirbelsäule die Folge sein.

Achten Sie beim Packen des Schulranzens daher am besten auf Folgendes:

1. Schulsachen, die nicht gebraucht werden, sollten immer zuhause bleiben. Daher empfiehlt es sich, den Ranzen bereits am Vorabend für den nächsten Schultag zu packen und nicht benötigte Bücher und Hefte herauszunehmen.

2. Hefte, Bücher und andere schwere Gegenstände sollten Sie möglichst weit nach hinten, also möglichst nahe an den Rücken des Kindes packen. Dadurch befindet sich der Schwerpunkt dicht am Körper und der Rücken wird entlastet.

3. Federmäppchen, Lineal und andere leichte Dinge können Sie oder Ihr Kind weiter vorne in den Schulranzen packen. In den Seitentaschen lassen sich die Box fürs Pausenbrot, Trinkflasche und Geldbeutel verstauen.

4. Achten Sie darauf, dass der Schulranzen ergonomisch geformt ist und über breite gepolsterte Schultergurte verfügt. Ein zusätzlicher Hüft- oder Brustgurt unterstützt ebenfalls beim Tragen.

5. Der Schulranzen sollte unbedingt auf dem Rücken getragen werden, nicht etwa am Haltegriff. Außerdem sollten die Schultergurte immer straffgezogen sein, damit der Ranzen an beiden Schulterblättern anliegt und das Gewicht gut verteilt ist.

Tipps: Üben Sie mit Ihrem Kind das Packen des Schulranzens ein paar Mal und zeigen Sie ihm, was dabei wichtig ist. Dabei lernt Ihr Kind auch gleich, seine Schulsachen für den nächsten Tag zu sortieren und sich besser zu organisieren.



Silvester allein feiern?!

FÜR VIELE GEHÖRT DAS FEIERN MIT DER FAMILIE ODER DEM FREUNDESKREIS ZUM SILVESTERABEND DAZU. ABER AUCH ALLEIN KANN MAN DEN JAHRESWECHSEL BEGEHEN – UND ES SICH SCHÖN MACHEN.

Ob Sie gerade in eine neue Stadt gezogen sind und noch niemanden kennen, weit entfernt sind von Ihren Lieben oder ob Sie einfach keine Lust haben auf Silvester in Gesellschaft – es gibt viele Gründe, warum jemand Silvester allein verbringt. Aber auch allein kann man den Silvesterabend genießen. So machen Sie das Beste aus Ihrem Solo-Silvester:

- 1. Planen Sie im Voraus:** Überlegen Sie sich im Voraus, wie Sie Ihren Silvesterabend verbringen möchten. Haben Sie Lust auf eine ruhige Nacht zu Hause oder möchten Sie ausgehen? Je nachdem, was Sie bevorzugen, können Sie entsprechende Pläne machen.
- 2. Sich Gutes tun:** Ein Solo-Silvester ist eine gute Gelegenheit, etwas für sich selbst zu tun. Verwöhnen Sie sich mit einem entspannenden Bad, einer Gesichtsmaske oder machen Sie Sport. Tun Sie einfach etwas, das Ihnen guttut und Entspannung bringt.
- 3. Lecker essen:** Bereiten Sie Ihr Lieblingsessen zu oder bestellen Sie sich etwas Besonderes nach Hause. So müssen Sie nicht auf das Silvestermenü verzichten.
- 4. Rückblick und Ziele:** Nutzen Sie den Abend, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und sich Ziele für die nächsten zwölf Monate zu setzen. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Wünsche auf. Das hilft, sie auch in die Tat umzusetzen.
- 5. Film- oder Serienmarathon:** Wenn Sie gerne Filme oder Serien schauen, ist Silvester eine perfekte Gelegenheit für einen Film- oder Serienmarathon. Wählen Sie Ihre Favoriten aus, holen Sie sich was zum Knabbern, und machen Sie es sich gemütlich.
- 6. Lesen und Entspannen:** Wenn Sie lieber lesen, schnappen Sie sich ein gutes Buch oder lesen Sie Ihre Lieblingszeitschrift. Gerade, wenn Sie sonst wenig Zeit zum Lesen haben, ist der Solo-Silvesterabend eine gute Gelegenheit.
- 7. Kreative Projekte:** Wenn Sie gerne kreativ sind, nutzen Sie den Abend, um an Ihren Hobbys zu arbeiten. Malen, basteln, schreiben oder musizieren Sie, was auch immer Ihnen gefällt.
- 8. Feuerwerk und Sternenhimmel beobachten:** Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe ein öffentliches Feuerwerk, das Sie sich anschauen möchten. Oder Sie gehen einfach eine Runde spazieren und genießen den nächtlichen Sternenhimmel. Das kann auch allein ein schönes Erlebnis sein.
- 9. Virtuelle Gespräche:** Wenn Sie Ihre Familie, Freundinnen oder Freunde am Silvesterabend vermissen, nutzen Sie moderne Technologien wie Videoanrufe. So fühlen Sie sich Ihren Lieben trotz räumlicher Distanz ein bisschen näher.

Grenzenlos – so klappt's mit der Fernbeziehung

RUND 1,7 MILLIONEN PAARE IN DEUTSCHLAND LEBEN MEHR ALS 100 KILOMETER VONEINANDER ENTFERNT, SIE FÜHREN ALSO EINE FERNBEZIEHUNG. ABER WIE KOMMT MAN AM BESTEN MIT DEN TRENNUNGSPHASEN KLAR? UND WIE KANN EINE FERNBEZIEHUNG AUF LÄNGERE SICHT FUNKTIONIEREN?

Offene Kommunikation

Kommunikation ist das Fundament jeder Beziehung, aber in einer Fernbeziehung hat sie sogar eine noch größere Bedeutung. Schließlich bekommen Paare vom Alltag ihrer großen Liebe oft nichts mit. Umso wichtiger ist es, über Erlebtes zu sprechen und den Partner oder die Partnerin am eigenen Alltag teilhaben zu lassen – zumindest verbal. Das schafft Nähe und Vertrauen. Am besten klappt das per Videotelefonie, so kann man sein Gegenüber beim Erzählen auch sehen.

Vertrauen schaffen und bewahren

In puncto Vertrauen wird Paaren in einer Fernbeziehung viel abverlangt. Denn zu kontrollieren, was der oder die Liebste hunderte Kilometer weit entfernt tut, ist nicht so einfach möglich. Doch Eifersucht oder Zweifel können eine Beziehung belasten. Deshalb ist eine stabile Vertrauensbasis für Fernliebende besonders wichtig. Also: Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin offen und ehrlich über Ihre Gefühle, Bedenken und Wünsche.

Regelmäßige Treffen planen

Versuchen Sie, sich trotz der Distanz regelmäßig zu sehen. Das persönliche Treffen und die Möglichkeit sich berühren und nah sein zu können, ist ein wichtiger Bestandteil jeder Beziehung. Genießen Sie jeden Augenblick mit Ihrem oder Ihrer Auserwählten. Und das Gute an einer Fernbeziehung ist: Nach einer gewissen Trennungszeit ist die Wiedersehensfreude besonders groß.



Zusammen trotz Distanz

Wie schön wäre es, wenn man sich einfach für ein paar Stunden zu seiner großen Liebe beamen könnte? Fernliebende haben diesen Gedanken sicher schon öfter gehabt. Doch was im Sciencefiction-Film funktioniert, klappt leider noch nicht in der Realität. Deshalb verabreden Sie sich in Trennungszeiten zu virtuellen Dates, bei denen Sie zusammen essen, Filme schauen oder sich ausgiebig unterhalten können. Das hilft, das Gefühl der Nähe aufrechtzuerhalten.

Gemeinsame Pläne schmieden

Formulieren Sie gemeinsame Ziele und Pläne für die Zukunft. Das gibt Ihnen beiden etwas, auf das Sie hinarbeiten können und schafft Vorfremde. Ob es nun das nächste Treffen oder die nächste Reise ist oder langfristige Pläne wie das Zusammenziehen – gemeinsame Ziele stärken die Bindung.

Verständnis für Zeitunterschiede

In Fernbeziehungen, in denen das Paar in unterschiedlichen Ländern oder auf verschiedenen Kontinenten lebt, kann es zu Zeitunterschieden kommen. Seien Sie in diesem Fall geduldig und zeigen Sie Verständnis, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner nicht immer zu den gleichen Zeiten wie Sie verfügbar ist. Vereinbaren Sie feste Zeiten für Gespräche, die für beide in Ordnung sind.

Zeit für eigene Interessen

Phasen der Trennung können auch Vorteile haben. Denn man kann sich in dieser Zeit seinen ganz persönlichen Interessen und Zielen widmen – egal ob im Beruf, beim Sport oder im Privatleben. Und wer sich auch um seine eigenen Bedürfnisse kümmert, ist meist selbstbewusster – und attraktiver.

Kleine Aufmerksamkeiten

Zeigen Sie Ihrer Liebe, dass Sie an sie denken, indem Sie überraschende Geschenke oder Nachrichten senden. Kleine Gesten können eine große Wirkung haben und die Verbundenheit stärken. Hilfreich sind auch kleine Rituale wie der allabendliche Gute-Nacht-Kuss per WhatsApp oder das gemeinsame Paar-Wochenende einmal im Monat.

Gut planen und Kosten sparen

Ob für Zug- oder Autofahrten oder für Unterkünfte – Fernbeziehungen können ganz schön ins Geld gehen. Wer frühzeitig plant, findet häufig preiswertere Angebote. Manche Kosten lassen sich auch einsparen, wenn man sich beispielsweise in der Mitte beider Wohnorte trifft und bei dieser Gelegenheit gleich einen Kurzurlaub macht. Außerdem können sich Liebende gegenseitig neue Städte zeigen oder gemeinsam Orte und neue Gegenden erkunden.



Wie finde ich den passenden Job?

EIN BERUF KANN GLÜCKLICH MACHEN, ER KANN ABER AUCH FÜR FRUST SORGEN – ZUM BEISPIEL, WENN DER JOB EINFACH NICHT ZU DEN EIGENEN INTERESSEN PASST. ABER WIE FINDET MAN EINEN BERUF, DER NICHT NUR DEN LEBENSUNTERHALT SICHERT, SONDERN UNS AUCH ERFÜLLT UND GLÜCKLICH MACHT? PROBIEREN SIE'S DOCH MAL MIT DIESENTIPPS:

1. Selbstreflexion:

Bevor Sie auf die Suche nach einem Job gehen, nehmen Sie sich Zeit für eine gründliche Selbstreflexion. Welche Fähigkeiten und Talente zeichnen Sie aus? Was sind Ihre Interessen, Leidenschaften und Werte? Was macht Sie glücklich? Die Antworten auf diese Fragen sind ein guter Ausgangspunkt für die Berufswahl oder die berufliche Neuorientierung.

2. Stärken und Schwächen kennen:

Identifizieren Sie Ihre Stärken und Schwächen. Das hilft Ihnen dabei, Berufe auszuschließen, die nicht zu Ihren Fähigkeiten passen, und solche zu priorisieren, bei denen Sie Ihre Stärken optimal nutzen können.

3. Passende Tätigkeiten finden:

Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Tätigkeiten und Branchen Sie interessieren. Lesen Sie Bücher, Artikel und Blogs über verschiedene Berufe und schauen Sie sich Videos an, um ein besseres Verständnis für die Inhalte dieser Jobs zu entwickeln.

4. Berufsberatung nutzen:

Nutzen Sie die Angebote der Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit oder versuchen Sie es mit einem Karrierecoaching. Die Expertinnen und Experten können Ihnen helfen, Ihre Stärken und Interessen zu analysieren und Ihnen passende Berufsfelder vorschlagen.

5. Praktika und freiwillige Tätigkeiten:

Machen Sie Praktika oder engagieren Sie sich ehrenamtlich in Bereichen, die Sie interessieren. Das gibt Ihnen Einblicke in die Arbeitswelt und ermöglicht es Ihnen, sich selbst und Ihre beruflichen Vorlieben besser einzuschätzen.





6. Feedback einholen:

Bitten Sie Freunde, Familie oder Mentoren um Feedback. Oft können Außenstehende wertvolle Perspektiven eröffnen und neue Impulse geben.

7. Netzwerken:

Bauen Sie ein berufliches Netzwerk auf. Sprechen Sie mit Menschen, die in Berufen arbeiten, die Sie ansprechen, und stellen Sie Fragen. Oftmals können persönliche Kontakte wertvolle Einblicke und Gelegenheiten bieten.

8. Ziele setzen:

Definieren Sie klare berufliche Ziele. Wo sehen Sie sich in fünf, zehn oder zwanzig Jahren? Haben Sie einen Karriereplan, der zu Ihren langfristigen Zielen passt?

9. Bildung und Weiterbildung:

Für Ihren Traumjob ist eine Qualifikation nötig, die Ihnen fehlt? Dann versuchen Sie, sich die notwendigen Fähigkeiten anzueignen. Manchmal erfordert der Traumberuf eine zusätzliche Aus- oder Weiterbildung. Seien Sie bereit, in Ihre berufliche Entwicklung zu investieren.

10. Bewerbungspraxis:

Wer seinen Traumjob will, muss überzeugen. Dafür ist eine professionelle Präsentation Ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen entscheidend. Deshalb machen Sie sich am besten darüber Gedanken, wie Sie aussagekräftige Bewerbungen und Lebensläufe verfassen und sich selbst im Vorstellungsgespräch präsentieren.

11. Geduld und Flexibilität:

Die Suche nach dem idealen Job kann Zeit in Anspruch nehmen. Haben Sie Geduld und seien Sie offen für neue Möglichkeiten. Manchmal kann auch ein beruflicher Umweg letztlich zum Traumjob führen.



Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT BRINGT IMMER WIEDER INTERESSANTE UND ÜBERRASCHENDE ERKENNTNISSE HERVOR. ZUM BEISPIEL DIESE...

Höhere Muskelmasse reduziert das Demenzrisiko

Eine Studie des University College London zeigte bereits vor einiger Zeit, dass Übergewicht das Demenzrisiko erhöht. Grund dafür könnte eine schlechtere Durchblutung des Gehirns sein, die vor allem diejenigen Regionen betrifft, die für das Gedächtnis und das Lernen zuständig sind. Auch ein niedriger Muskelanteil scheint das Demenzrisiko zu erhöhen. Deshalb hat ein Forschungsteam der University of California in San Francisco eine Studie durchgeführt, um zu untersuchen, ob und wie die Muskelmasse eines Menschen dessen Demenzrisiko beeinflusst. Für ihre Untersuchungen haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Gesundheitsdaten von mehr als 450.000 Teilnehmenden der UK Biobank analysiert. Außerdem wurde die Muskel- und Fettmasse der Probandinnen und Probanden in den Armen und Beinen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und genetischer Disposition ermittelt. Im Fachmagazin „BMJ Medicine“ erklärt das Forschungsteam, dass eine höhere genetisch abgeleitete Muskelmasse tatsächlich mit einem geringeren, statistisch signifikant kleineren Demenzrisiko einherging. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen aber, dass weitere Forschungen notwendig sind, um die biologischen Grundlagen zu verstehen.

Warum Katzen so auf Thunfisch stehen

Die meisten Katzen lieben Thunfisch. Aber warum eigentlich? Wie eine Arbeitsgruppe um Scott J. McGrane vom Waltham Petcare Science Institute im englischen Leicestershire herausgefunden hat, reagieren die Geschmacksrezeptoren von Katzen besonders stark auf zwei Stoffe. Und von beiden enthält Thunfisch ziemlich viel. Wie die Studie des Forschungsteams zeigte, bevorzugen Katzen eine Kombination der Aminosäure Histidin und des Nukleotids Inosinphosphat. Dies bestätigte sich auch in Geschmackstests, wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Chemical Senses“ berichten. Warum ausgerechnet diese Stoffe so einen Heißhunger bei Katzen auslösen, ist allerdings bisher nicht geklärt.

Molekül gegen Plaques und Karies

Ein Forschungsteam der israelischen Ben-Gurion University of the Negev, der National University of Singapore und der chinesischen Sichuan-Universität hat ein natürliches Molekül entdeckt, das offenbar Karies und Plaque im Mund beseitigen kann. Wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Fachmagazin „Antibiotics“ berichten, wirkt das natürliche Molekül 3,3'-Diindolylmethan (DIM) effektiv gegen Bakterien der Sorte „Streptococcus mutans“, die als eine der Hauptursachen von Karies gelten. Das auch als Bisindol bezeichnete Molekül hemmt das Wachstum der Bakterien und verhindert somit Zahnprobleme wie Plaque und Karies. Bei ihrer Arbeit haben die Forscherinnen und Forscher zudem entdeckt, dass das Molekül offenbar krebshemmende Eigenschaften besitzt. Da Bisindol für den Menschen nicht giftig ist, könnte das Molekül also auch in Zahnpflegeprodukten zur Anwendung kommen.





Wintermenü

Maronensuppe



Vegetarische
Kohlbrouladen



Pirnen mit
Naturjoghurt



Maronensuppe

150 g	Butter
4 kleine	Zwiebeln, fein geschnitten
450 g	Maronen, gekocht, geschält, gehackt
800 ml	Gemüsefond
400 ml	Sahne
150 ml	Milch
	Salz
	Zucker
1 Prise	Zimtpulver



Zubereitung:

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die gehackten Maronen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Auf kleiner Flamme 40 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne und die Milch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Zimtpulver abschmecken.



Vegetarische Kohlrouladen

1 Kopf	Weißkohl
3	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
125 g	rote Linsen
2 rote	Paprikaschoten
2 gelbe	Paprikaschoten
½ TL	Koriandersaat
100 g	Feta
6 TL	Ajvar
1 Bund	Petersilie
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Zucker



Zubereitung:

1 Zwiebel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl und klein gehackten Koriander andünsten. Linsen zugeben mit 250 ml heißes Wasser aufgießen und 20 Min. garen, anschließend salzen und in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Wasser zum Kochen bringen, Weißkohl ins kochende Wasser tauchen, nacheinander 12 Kohlblätter mithilfe eines kleinen Messers ablösen. Kohlblätter ins Wasser geben, 5-6 Min. blanchieren, dann abschrecken. Petersilie abzupfen, fein hacken. Feta grob zerbröseln, mit der Hälfte der Petersilie und 2 TL Ajvar unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlblätter zwischen Geschirrtüchern trocken tupfen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Je 2 Kohlblätter mit den Strunkenden überlappend aneinanderlegen. Linsenmasse mittig auf die Kohlblätter geben. Kohlblätter seitlich über die Füllung schlagen und darüber aufrollen. Mit Küchengarn zu Päckchen binden. 2 Zwiebeln würfeln. Paprika putzen und ca. 2 cm groß würfeln. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kohlpäckchen darin rundherum hellbraun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im Bräter 3-4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Ajvar kurz mitrösten. Brühe zugeben, Rouladen daraufsetzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Min. schmoren. Rouladen nach der Hälfte der Zeit wenden. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit restlicher Petersilie bestreuen.



Birnen mit Naturjoghurt

4 Stk	Birnen
150 g	Joghurt, Natur
100 ml	Schlagsahne
4 EL	Mandelblättchen
1 TL	Zimt, gemahlen
2 EL	Zucker
6 EL	Wasser
1 TL	Vanillezucker



Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Nun die Birnenstücke mit dem Wasser als auch dem Zucker in einen Topf geben, alles kurz aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren 10-12 Min. zugedeckt köcheln lassen. Danach das Birnenkompott vom etwas abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Sahne steif schlagen und diese nach und nach mit dem Joghurt verrühren. Anschließend die Joghurtmasse mit den Mandeln als auch dem Vanillezucker verrühren und im Kühlschrank kühlen. Das Birnenkompott abwechselnd mit der Joghurtcreme in 4 Dessertgläser schichten. Hierbei wird das Ganze mit einer Schicht Birnenkompott abgeschlossen. Zuletzt das Birnen-Joghurt-Dessert mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

Urlaub	Naturgeist	plastisches Bildwerk	7	franz. Schriftsteller (André)	ein Schiff stürmen	eine der Nordfriesischen Inseln	Aufgeld	Roman von Anet	gehacktes Schweinefleisch	durch, mit (lateinisch)	poetisch: Löwe	Trauben-ernte
Leuchtdiode (Abk.)	6	große Tür, Einfahrt	11	italienischer Maler	Fluss zur Rhone	8	Nachrichtenüberbringer	ein Südosteuropäer	men-schen-ähnliches Säugetier			
Betreuung, Fürsorge	Seevogeldünger	Lobrede	Rom in der Landessprache	Urgroßvater (Kosewort)	Sieger, Bester	Harnstoff (lateinisch)	lebhaftes oder lustiges Treiben	Truthahn				
kontra, anti	2	beißen-der Spott	Fädchen, Fiber	4	der Körper ohne Kopf und Glieder	frühere französische Münze	feuchter Wiesen-grund	10				
Hornschuh des Pferdes	Musik: ein wenig, etwas	eine Spiel-karten-farbe	landwirt-schaftlicher Betrieb	Schmuckstein, Chalzedon	Kfz-Zeichen Cham	abgegrenzter Teil des Gartens	9	vorüber, zu Ende				
3	vertikale Aus-dehnung	5	bevor	ungebraucht								
aus tiefstem Herzen	niemand; nichts	Hinterhalt (auf der ... liegen)	1	Krach, lästiges Geräusch								

Das Lösungswort lautet: Reisefieber

Lösungswort



Finde 8 Unterschiede bei den Bildern!



Training in der Kälte?!

SPORT UND BEWEGUNG SIND WICHTIG, UM DEN KÖRPER GESUND UND FIT ZU ERHALTEN. DAS GILT AUCH, WENN ES DRAUSSEN WINTERLICH KALT IST. WER SICH BEI KÄLTE IM FREIEN BEWEGT, KANN ZUM BEISPIEL SEIN IMMUNSYSTEM UND SEINE VENEN STÄRKEN – UND TUT GLEICHZEITIG ETWAS FÜRS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN.

Sport im Winter muss nicht zwingend etwas mit Skifahren zu tun haben. Auch Joggen und Walken sind tolle Wintersportarten, ebenso Radfahren oder Ballspiele – zumindest, solange es draußen nicht gefährlich kalt ist.

Bis zu welchen Temperaturen das Training im Freien zu empfehlen ist, hängt vom persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand ab. Denn je niedriger die Temperatur, desto anstrengender ist der Sport für den Körper. Ältere und untrainierte Menschen sollten daher bei Temperaturen unter null Grad auf Sport im Freien verzichten. Bei körperlich fitten Sportlerinnen und Sportlern sollte das Training spätestens bei Temperaturen von minus 20 Grad beendet sein. Wer sich daran hält, kann seinem Körper viel Gutes tun. Denn die Bewegung im Freien hat verschiedene positive Effekte:

Immunabwehr ankurbeln

Beim Sporteln im Freien befeuchtet die kalte Winterluft die Schleimhäute unserer Atemwege. Dadurch haben es Viren und Erkältungserreger schwerer, sich dort anzusiedeln. Außerdem bringen die Bewegung sowie die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen die Immunabwehr auf Trab.

Schlechte Stimmung vertreiben

Beim Sport schüttet unser Gehirn verschiedene Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Sie sorgen für Glücksgefühle und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Außerdem kurbelt Bewegung den Stoffwechsel an und hilft dabei, Stresshormone wie Kortisol abzubauen. Sport macht also erwiesenermaßen gute Laune – und ist deshalb auch ein gutes Mittel gegen Depressionen und Winterblues.

Venen und Knochen stärken

Viele Menschen bekommen im Winter schnell dicke Beine. Denn die trockene Heizungsluft und enge Schuhe können das Blut in den Venen stauen. Dadurch kann es zu Schwellungen oder Kribbeln in den Beinen kommen. Auch deshalb raten Fachleute in der kalten Jahreszeit zu Bewegung an der frischen Luft. Vor allem Laufen hilft, den Blutfluss in den Beinen zu regulieren und Schwellungen zu vermeiden. Außerdem trainieren Sie bei Sportarten wie dem Joggen Ihre Knochen. Und der Körper kann bei Tageslicht knochenstärkendes Vitamin D produzieren – wenn auch im Winter weniger als in den Sommermonaten.



Tipp: Wärmen Sie sich vor dem Sport im Winter unbedingt einige Minuten auf und gehen Sie es langsam an. Muskeln und Sehnen sind bei Kälte sehr verletzungsanfällig. Und wenn Sie sich schlapp oder krank fühlen, verzichten Sie auf den Sport und schonen Sie sich, bis Sie wieder fit sind.



Umweltfreundliche Weihnachten

WEIHNACHTEN IST DIE ZEIT DER LIEBE, DES ZUSAMMENSEINS, DES SCHENKENS – UND DES KONSUMS. DOCH IN ZEITEN, IN DENEN UMWELTSCHUTZ EINE IMMER WICHTIGERE ROLLE SPIELT, STELLT SICH DIE FRAGE, WIE WIR DAS FEST DER LIEBE MÖGLICHST UMWELTFREUNDLICH GESTALTEN KÖNNEN. HIER SIND EIN PAAR TIPPS, WIE SIE NACHHALTIGER ESSEN, DEKORIEREN UND SCHENKEN KÖNNEN.



Nachhaltiger Genuss

- **Regionale und saisonale Lebensmittel:** Entscheiden Sie sich beim Weihnachtsessen für regionale und saisonale Lebensmittel. Sie sind eine geringere Belastung für die Umwelt, da der Transportaufwand minimiert wird.
- **Fleischlose Alternativen:** Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Butter oder Käse verursachen wesentlich mehr Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Vielleicht kommt bei Ihnen an Weihnachten also eine vegetarische Alternative auf den Tisch. Bei Fisch sollten Sie auf Arten verzichten, die bereits überfischt sind oder deren Zucht und Fang die Umwelt belasten. Eine gute Orientierung bietet zum Beispiel das Umwelt-Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) für nachhaltige Fischerei: ein ovales blaues Zeichen mit einem weißen stilisierten Fisch in der Mitte.
- **Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig und wenn etwas übrigbleibt, machen Sie sich am nächsten Tag etwas Leckeres daraus. Das ist nachhaltig und schont den Geldbeutel.

logisch abbaubar. Wer gerne bastelt und kreativ ist, kann den Schmuck für den Weihnachtsbaum auch aus natürlichen Materialien selbst herstellen.

- **LED-Lichter nutzen:** Wenn Sie Lichterketten anbringen möchten, achten Sie am besten auf LED-Lichter, die weniger Energie verbrauchen und langlebiger sind als herkömmliche Glühbirnen.

Nachhaltiges Schenken

- **Geschenke mit Bedacht auswählen:** Denken Sie beim Geschenkekauf darüber nach, ob die beschenkte Person das Geschenk wirklich braucht oder wünscht. Versuchen Sie, sinnvolle und langlebige Geschenke zu finden. Statt materieller Dinge kommen vielleicht auch Erlebnisgeschenke oder Spenden für wohltätige Zwecke in Frage.
- **Geschenkpapier wiederverwenden:** Vermeiden Sie den Kauf von neuem Geschenkpapier und verwenden Sie stattdessen altes Zeitungspapier, Stoffreste oder wiederverwendbare Geschenkverpackungen. Das spart viel Müll und schont die Umwelt.

Umweltfreundliche Dekoration

- **Naturmaterialien verwenden:** Nutzen Sie für die Weihnachtsdeko natürliche Materialien wie Holz, Tannenzapfen, Zweige und getrocknete Orangenscheiben. Das sieht nicht nur schön aus, sondern die Deko ist auch bio-



