

Für Sie und Ihre Familie

# VALEO

stark und gesund

Obst und Gemüse  
im Herbst –  
greifen Sie zu!

Bonushefte  
nicht vergessen!



**IGeL: Vorsicht  
Selbstzahler-Leistungen**



# Inhalt

## Aktuell

Impressum .....2  
 Vorwort .....3  
 Gripeschutz:  
 Schon geimpft?.....3  
 Meldungen .....4

## Gesundheit

Rücken und Nacken  
 entspannen! .....6

## Ernährung

Obst und Gemüse im Herbst:  
 Greifen Sie zu! .....8

## Jugend

Ehrensache Ehrenamt ..... 10

## Ratgeber

IGeL: Was Sie über  
 Selbstzahler-Leistungen  
 wissen sollten..... 12

Gewinnrätsel ..... 14

## Special

Garnelen mit Spinat-Hirse-Salat  
 und Grapefruit ..... 15

## Rücken und Nacken entspannen!

6



## Obst und Gemüse im Herbst: Greifen Sie zu!

8



## Sinnvoll - notwendig - verhältnismäßig?

12



## Impressum

**Valeo – stark und gesund** erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. • Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten. • **Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:** Tobias Weller, Tel. (02732) 767-145 • **Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:** Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal, www.bkk-achenbach.de • **Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine • **V.i.S.d.P.:** Gregor Wick • **Redaktion/Texte:** Dipl.-Soz.-Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger, www.machmit-Samstag.de, www.was-geht-ab.de • **Grafik:** Martina Keller • **Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz • **Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com • **Druck:** Druckerei Schaffrath • **Bildnachweis:** Titel: © tverdohlib - Fotolia, BKK Achenbach Buschhütten **Hinweis:** Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

## Bonushefte nicht vergessen!



## Liebe Leserinnen und Leser,



*ob Fitness-Test, Extra-Früherkennung oder alternative Heilverfahren: Neben gesetzlicher Behandlung bieten Ärzte mehrere Hundert Selbstzahler-Leistungen an. Man spricht von individuellen Gesundheitsleistungen oder IGeL, die einen Jahresumsatz von etwa 1,5 Milliarden Euro erreichen. Doch bei Weitem nicht alle davon sind sinnvoll, manche sogar schädlich. So können z. B. bestimmte Extra-Untersuchungen falsche Krebsdiagnosen liefern. Wir haben deshalb alles Wissenswerte für Sie zusammengefasst (Seite 12–13) und eine Checkliste erstellt. Diese können Sie zurate ziehen, wenn Ihnen das nächste Mal eine Privatleistung angeboten wird.*

*Dass sitzende Tätigkeiten und Stress zu Rückenschmerzen führen, ist allgemein bekannt. Doch die wenigsten haben dabei die Kiefermuskulatur im Blick. Diese reagiert wie ein Seismograf auf seelische Anspannung und verursacht viele scheinbar unerklärliche Probleme wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrgeräusche. Wie es dazu kommt und wie Sie die Kaumuskulatur wieder entspannen, erklären wir auf den Seiten 6 und 7.*

*Haben Sie Lust auf Rucola, Mangold, Pastinaken, Topinambur oder Kürbis? Dabei handelt es sich um traditionelle Herbstgemüse, die auf keinem gesunden Speiseplan fehlen sollten. Was sie zu kulinarischen Heilmitteln macht, berichten wir auf Seite 8 und 9.*

*Unsere Jugendseiten widmen wir diesmal einer Freizeitbeschäftigung fernab vom Monsterjagen: dem Ehrenamt, ohne das viele soziale Aktivitäten nicht funktionieren würden. Es bringt nicht nur eine Menge Spaß, sondern fast nebenbei auch besondere Qualifikationen, die nicht selten zum späteren Wunschberuf verhelfen.*

*Mit diesen und vielen weiteren aktuellen Informationen wünschen wir, das Team der BKK Achenbach Buschhütten, Ihnen einen gesunden Start in den Herbst.*

Eva-Maria Müller  
Vorstand

## Grippeschutz: Schon geimpft?

Die echte Grippe oder Influenza schlägt im Gegensatz zur harmloseren „Erkältungsgrippe“ mit Fieber, Husten und Gliederschmerzen zu Buche. Bei Menschen mit eingeschränktem Immunsystem, Kindern, Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranken und Schwangeren können Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Hirnhautentzündung auftreten. Auch Menschen in Gemeinschaftseinrichtungen sowie Mitarbeiter im Gesundheits-, Pflege- oder Kundenbereich tragen aufgrund der häufigen Kontakte ein erhöhtes Risiko. Daher übernehmen wir für diese Gruppen die jährliche Grippeschutzimpfung:

Das Virus verändert sich von Jahr zu Jahr. Die Übertragung der Grippeviren geschieht v. a. durch Husten, Niesen, Küssen, Händeschütteln und Berühren infizierter Flächen und erreicht um den Jahreswechsel und zur Karnevalszeit ihren Höhepunkt. Zwischen Ansteckung und Krankheitsausbruch liegen i. d. R. 1–2 Tage, in denen Infizierte bereits ansteckend sind. Die Impfung ist bei jedem Arzt möglich, wirkt bereits nach 14 Tagen und sollte einmal jährlich – optimalerweise zwischen Ende September und Ende November – durchgeführt werden.



## Mediterrane Ernährung senkt Herz-Kreislauf-Risiko

Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Olivenöl, Knoblauch, maßvoll Rotwein und wenig Fleisch: Die mediterrane Ernährung des Mittelmeerraums genießt in Sachen Gesundheit einen hervorragenden Ruf. Forscher konnten dies in einer umfangreichen Studie untermauern. Ergebnis: Wer sich mediterran ernährt, entwickelt seltener und später schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verlängert damit sein Leben im Durchschnitt deutlich.

Die Autoren der Studie, die im April 2016 im *European Heart Journal* veröffentlicht wurde, un-

tersuchten rund 15.500 Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankung. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 67 Jahre alt und kamen aus 39 Ländern.

Per Fragebogen machten sich die Forscher ein Bild davon, welche Lebensmittel die Probanden während einer typischen Woche in welcher Menge konsumierten. Dabei kristallisierten sich zwei Hauptgruppen heraus: die Anhänger der mediterranen und westlichen Ernährungsweise. Zur mediterranen Ernährung zählten unter anderem Körner, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und wenig Fleisch. Die westli-



che Ernährungsweise war laut den Autoren geprägt von einem hohen Anteil gemahlener Körner, Süßigkeiten und Desserts, zuckerhaltige Getränke und frittierte Lebensmittel.

Im Ergebnis zeigte die Studie, dass eine mediterrane Ernährungsweise mit einem geringeren Risiko eines Todes durch Herzinfarkt oder Schlaganfall, aber auch anderer Ursachen, verbunden ist.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e. V.



## Jeder siebte Todesfall durch Rauchen

Obwohl die Zahl der Raucher deutlich zurückgegangen ist, sterben jedes Jahr in Deutschland immer noch rund 121.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Dies entspricht nahezu einem Siebtel aller Todesfälle (13,5 %).

Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung: „Die Zahlen der jungen Raucherinnen und Raucher sinken seit Jahren. Diesen Weg müssen wir entschlossen weitergehen. Rauchen sollte kein Lebensgefühl sein, sondern es muss als das gesehen werden, was es ist: ein enormes Gesundheitsrisiko mit Todespotenzial. Deswegen ist mir das vom Bundeskabinett bereits beschlossene und nun dem Bundestag zur Entscheidung vorliegende Verbot der Tabakaußenwerbung so wich-

tig. Raucherwerbung in S-Bahnen und Bushaltestellen spricht diejenigen an, die noch nicht mit dem Rauchen begonnen haben. Der vorgezogene Tod sollte nicht auch noch beworben werden.“

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erläutert: „Eine große Zahl der Raucherinnen und Raucher verstirbt an einer Krebserkrankung. Doch auch viele Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, die bei Rauchenden zum Verlust gesunder Lebensjahre und zum frühzeitigen Tod führen, sind auf das Rauchen zurückzuführen.“ Thaiss weiter: „Nach einem Rauchstopp geht das Risiko für diese schweren Erkrankungen kontinuierlich zurück. Je früher man mit dem Rauchen aufhört, desto förderlicher für die Gesundheit.“

Von E-Zigaretten rät sie klar ab: „Es besteht die Gefahr, dass Aufhörwillige mit der E-Zigarette das eigentliche Rauchritual beibehalten. Im Übrigen sind auch

elektronische Zigaretten, die mit flüssigen Bestandteilen arbeiten, nicht risikolos.“ Aufhörwilligen Rauchern empfiehlt die BZgA die Schluss-Punkt-Methode. Dabei wird ein fester Tag gewählt, ab dem nicht mehr geraucht wird. Entscheidend ist es, sich auf diesen Tag gut vorzubereiten. Hierzu gehört, sich bereits im Vorfeld mit kritischen Situationen auseinanderzusetzen und sich geeignete Strategien gegen das Rauchverlangen zu überlegen.

Im Rahmen der "rauchfrei"-Kampagne unterstützt die BZgA beim Rauchstopp u. a. mit telefonischer Beratung (0800/8313131), dem Online-Ausstiegsprogramm [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de), einem START-Paket zum Nichtrauchen mit Broschüre und Kalender (kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)) und einem Gruppenkurs ([www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)).



## Erfülltes Liebesleben durch passenden Partnergeruch

Menschen suchen bei der Partnerwahl nicht nur die visuellen Reize, sondern folgen vor allem ihrer Nase. Dabei ist Designerduft weniger entscheidend als der natürliche Duft von Mann und Frau. Denn dieser liefert quasi ein Spiegelbild unseres Genpools. Das unterstreichen auch die Ergebnisse der Forschungsarbeit von Jana Kromer an der Medizinischen Fakultät der TU Dresden.

Jeder Mensch verströmt einen unverwechselbaren Körpergeruch. Dabei erscheint uns bei einem Partneranwärter die Note am attraktivsten, die uns relativ große genetische Unterschiede signalisiert. „Es zeigte sich die Tendenz, dass Paare, die in den HLA-Allelen Klasse I nicht übereinstimmen (Allele sind unterschiedliche Genausprägungen, A. d. R.), den Körpergeruch und die

Sexualität besser bewerten als Paare, die gleiche HLA-Allele besitzen“, so die junge Wissenschaftlerin. „Auch ich bin davon ausgegangen, dass das Sozialverhalten und die Liebe ganz einfach nach einem Zufallsprinzip funktionieren, dann finden zwei Menschen sich interessant und es passt oder eben nicht.“ Doch wie sich auch hier zeigte, überlässt die Natur nichts dem Zufall.

HLA-Proteine der Klasse I und II finden sich als Immunrezeptoren an den Zelloberflächen und lassen sich geruchlich wahrnehmen. „Der Geruchssinn arbeitet hier im Unterbewusstsein und übernimmt teilweise die Steuerung bei der Partnersuche“, erklärt Jana Kromer. Mann und Frau erschnüffeln sich so unbewusst ihren idealen Liebhaber, mit dem sie aufgrund unterschiedlicher Erbanlagen



die gesündesten Nachkommen zeugen können.

Denn eine größere Vielfalt bedeutet auch bessere Chancen, sich auf Krankheiten einzustellen, körpereigene Heilungsprozesse zu organisieren und Mutationen abzuwehren. Konkret heißt das: weniger Infekte, weniger Autoimmunerkrankungen, weniger Allergien.

Quelle: Uniklinik Dresden

## Schlaganfall-Patienten meist zu spät in der Klinik

Bei Verdacht auf Schlaganfall müssen Betroffene schnellstmöglich in ein Krankenhaus mit Schlaganfallstation, einer Stroke Unit, gebracht werden. Laut einer Studie unter Federführung der Neurologischen Universitätsklinik Heidelberg erreichen jedoch 60 Prozent aller Schlaganfall-Patienten die Klinik erst dann, wenn das Zeitfenster für die Thrombolyse, bei der mit Medikamenten die Durchblutung im Gehirn wiederhergestellt werden kann, bereits geschlossen ist. 17 Prozent der Patienten, die rechtzeitig in der Klinik eintreffen, werden in Krankenhäusern ohne Stroke Unit behandelt. Dort wird die Lysetherapie deutlich seltener eingesetzt als in spezialisierten Kliniken. Das mindert die Hei-

lungs- und Überlebenschancen. „Es wäre daher wünschenswert, dass Rettungsdienste im Verdachtsfall noch konsequenter als bisher Krankenhäuser mit Stroke Unit ansteuern“, so Studienleiter Professor Dr. Peter Ringelb, Leiter der Heidelberger Stroke Unit. Fazit der Autoren: Würden alle Schlaganfall-Patienten auf Stroke Units behandelt und hätten damit auch Zugang zu fachgerechter Lysetherapie, blieben deutschlandweit mehreren Hundert Patienten pro Jahr Folgeschäden wie bleibende Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit erspart.

„In Krankenhäusern ohne Stroke Unit erhielten nur 13 Prozent der rechtzeitig ankommenden Patienten eine Thrombolyse. Besonders ältere Patienten mit bereits

vorbestehenden körperlichen Beeinträchtigungen blieben häufig unterversorgt“, so Erstautor Dr. Gumbinger.

Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Ursache ist meist ein akuter Durchblutungsstopp im Gehirn, weil ein Blutgerinnsel eine Hirnarterie verstopft. Je nach Hirnregion kann es zu sehr unterschiedlichen, teils vorübergehenden Symptomen kommen. Typisch ist die Kombination einer schmerzlosen Schwäche eines Arms oder einer Körperhälfte mit Schwierigkeiten beim Sprechen oder Sehen (Schnelltest: Lächeln, Sprechen und Armeheben möglich?).

Quelle: Uniklinik Heidelberg

# Rücken und Nacken entspannen!

Heike Höfler, Gesundheitstrainerin und Autorin

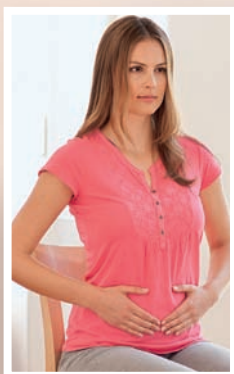
Rücken- und Nackenprobleme erweisen sich meist als Tribut an berufliche Bewegungsarmut und Fehlhaltungen. Denn unterforderte Haltemuskeln verkümmern, während andere durch ständige Beanspruchung verspannen und verhärtet. Die richtigen Übungen gleichen dies wirksam aus.

**Ü**berlastete Muskeln – z. B. im Nackenbereich – sind nicht nur verhärtet, sondern auch weniger durchblutet und können schmerzhaft auf Nerven drücken. Doch Verspannungen entstehen nicht nur durch Smartphone, Bildschirmarbeit, Pflege & Co., sondern auch durch psychischen Stress, z. B. durch Einsamkeit, Geldsorgen, Abhängigkeit, Reizüberflutung oder Minderwertigkeitsgefühle.

Um aus dem Kreislauf „Anspannung, Fehlhaltung, Stress, Bewegungsarmut“ auszubrechen, hilft zunächst v. a. Entspannung. Das hört sich leicht an, ist aber gesellschaftlich schwer durchzusetzen: Denn hier gilt Leistung und Effizienz als Paradigma – selbst beim Stressmanagement. Daher sollten Sie dieses Übungsprogramm mit einer Atementspannung beginnen.

## 1. Atementspannung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder lehnen Sie sich mit geradem Rücken an und legen Sie die Hände auf den Bauch. Wenn Sie wollen, können Sie dabei die Augen schließen. Erspüren Sie Ihre Bauchatmung. Der Bauch hebt sich etwas beim Einatmen und schwingt zurück beim Ausatmen. Lassen Sie für diesen Moment alle anderen Gedanken los. Durch die Nase ein und durch die Nase oder den Mund langsam ausatmen. Sie können sich dabei den Bauch wie einen Luftballon vorstellen.



Vielen Menschen ist diese natürliche Atmung verlorengegangen. Jedem Baby ist sie aber noch eigen. Die tiefe Atmung ist für die Tiefenentspannung sowie gelöste Muskeln wichtig.

## 2. Rückenatmung gegen Rückenschmerzen

Setzen Sie sich vorne auf einen Stuhl und beugen den Oberkörper nach vorne. Die Ellenbogen auf den Knien abstützen, den Kopf schwer hängen lassen und den Rücken rund machen. Lassen Sie den Atem gelöst fließen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Rücken. Sie werden schnell feststellen, dass der Atem in den Rücken strömt, diesen beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder enger werden lässt. Wenn Sie keine Knieprobleme haben, können Sie sich auch in den Fersensitz begeben, den Oberkörper vorbeugen und die Arme seitlich neben den Körper legen. Diese Atemübung entlastet die Bandscheiben, Rückenmuskeln und kleinen Wirbelgelenke.



## 3. Dehnung und Entspannung des unteren Rückens

Wenn Sie Kreuzprobleme haben, sollten Sie den unteren Rücken oft dehnen und beatmen.

Bei dieser Übung dürfen Sie sich auf den Boden legen und die Beine aufstellen. Ziehen Sie dann beide Knie zum Bauch und halten Sie sie mit den

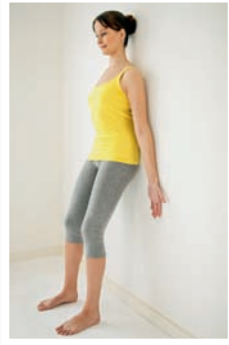




Händen fest.erspüren Sie zunächst die angenehme Dehnung im Kreuzbereich. Der Atem fließt jetzt ganz automatisch dorthin und löst Anspannungen (Variation: Nach einer Weile mit den Knien in beide Richtungen kleine Kreise beschreiben).

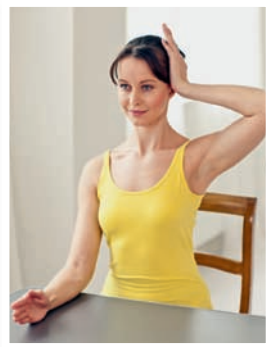
#### 4. Haltungsübung an der Wand

Diese Übung sollten Sie im Alltag, egal ob im Büro oder zu Hause, zwischendurch immer wieder ausführen: Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße eine Fußlänge vorstellen, den ganzen Rücken dabei an der Wand lassen. Legen Sie beide Arme mit den Handflächen nach vorn ebenfalls an die Wand. Dann zuerst beide Schultern bewusst nach unten schieben und etwas nach hinten drücken. Gleichzeitig das Kinn wie auf einer waagerechten Linie ein wenig nach hinten schieben und den Nacken lang machen, als ob der Kopf von einem Faden nach oben gezogen werden würde. Die Dehnung 10–30 Sek. halten, dann gelöst nachspüren.



#### 5. Stärkung der seitlichen Halsmuskeln

Der Kopf kann nur durch kräftige Nacken- und Halsmuskeln ausbalanciert werden. Mit dieser Übung stärken Sie Ihre seitlichen Halsmuskeln und sorgen für eine aufrechte Haltung. Eine ideale Übung am Schreibtisch. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls und legen Sie den rechten Unterarm auf einen Tisch. Dann die linke Hand an die linke Kopfseite legen. Drücken Sie nun gleichzeitig den rechten Unterarm mitsamt der Schulter nach unten und den aufrecht gehaltenen Kopf gegen die linke Hand. Die Spannung 6–10 Sek. halten. Beide Seiten abwechselnd.



### Rückenkurse: Wir unterstützen Sie dabei!

Die BKK Achenbach Buschhütten erstattet 80 % der Kosten für zertifizierte Präventionskurse (qualitätsgesicherte Leistungen zur Prävention) zur Rücken- und Nackenentspannung für bis zu zwei Kurse jährlich, insgesamt bis zu 200 € pro Jahr. Klären Sie bitte zuvor mit uns ab, ob es sich um ein förderfähiges Angebot handelt, oder wählen Sie einfach einen Kurs aus unserer Kursdatenbank aus unter [bkk-achenbach.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse](http://bkk-achenbach.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse).

#### 6. „Schultern seufzen lassen“

Vorstellungsbilder helfen, verkürzte Muskeln oder die Körperhaltung erfahrbar zu machen. So muss das Gehirn sozusagen wieder erlernen, wie sich entspannte Schultern anfühlen, und dazu routinierte Nervenbahnen umprogrammieren.

Aufrecht sitzen oder stehen: Schultern in Richtung Ohren ziehen, dann ausatmend schwer sinken lassen. Wenn Sie denken, es geht nicht tiefer, geht es immer noch ein bisschen tiefer. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit. Dann die Schultern noch einmal zu den Ohren hochziehen, und jetzt mit einem lauten langgezogenen Seufzer (aaahhh oder oohhh) nach unten sinken lassen, tiefer und tiefer. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Schultern schmelzen und wie geschmolzenes Eis zu Boden tropfen.

#### 7. Sonnenblume für eine aufrechte Haltung

Diese Übung eignet sich ideal für zwischendurch, z. B. beim Einkaufen an der Kasse: Sie stehen aufrecht, die Füße fest, wie verwurzelt auf dem Boden. Stellen Sie sich Ihren Kopf als Blüte einer Sonnenblume vor. Die Sonne steht genau über Ihnen, und die Sonnenblume streckt sich mit Ihrer Blüte der Sonne entgegen. Nehmen Sie wahr, wie dabei der Nacken und Ihre ganze Wirbelsäule lang wird. Diese Übung ist auch für Bürokräfte geeignet: Setzen Sie sich immer wieder einmal bewusst aufrecht auf den Bürostuhl und recken Sie Kopf und Nacken nach oben der Sonne entgegen. Die Schultern bleiben dabei unten.



#### Buchtipp



Heike Höfler:  
**Nacken & Schultern entspannen**  
Trias 2015, 128 Seiten,  
12,99 €  
*Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln*



Heike Höfler:  
**Atem-Entspannung**  
Trias 2015, 112 Seiten,  
14,99 €  
*Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen mit über 70 einfachen Übungen zum Lockerwerden*

# Obst und Gemüse im Herbst: Greifen Sie zu!

Wenn die Tage kürzer und kühler werden und das Tageslicht auf einen Bruchteil der Sommerhelligkeit zurückgeht, sollten Sie den Körper optimal mit Nährstoffen versorgen, damit er aktiv und gesund bleibt. Dies funktioniert am wirksamsten mit Obst und Gemüse, das jede Menge Vitamine, Mineralien und wertvolle Pflanzenfarbstoffe enthält.

## Leckere Gesundheitsmacher im Herbst



Herbstzeit bedeutet Erntezeit. Viele jetzt erhältliche Obst- und Gemüsesorten enthalten Vitamine und Mineralstoffe, die Immunsystem und Stoffwechsel stärken, am bekanntesten: Vitamin C. Dass dieses reichlich in Zitrusfrüchten und Äpfeln enthalten ist, gehört fast schon zum Allgemeinwissen. Was hingegen wenige wissen: Viele Gemüsearten wie Rosenkohl, Fenchel oder Kohlrabi enthalten noch deutlich mehr Vitamin C – und dafür praktisch keine Kalorien. Dies gilt auch für frisches Sauerkraut, aus dem sich köstliche Gerichte in verschiedensten geschmacklichen Varianten zaubern lassen. Zudem liefert es gesunde Milchsäurebakterien. Frisches Obst und Gemüse hält eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen bereit. Verzehren Sie es am besten möglichst bunt gemischt und in mehreren Portionen über den Tag verteilt. Denn die reichliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen bringt die Abwehrkräfte und Zellaktivität so richtig in Schwung.

**Übrigens sind saisonale Produkte aromareicher und preiswerter als gelagerte oder weitgereiste Ware.**

**Salate:** Jetzt beginnt die Chicorée-, Endivien- und Feldsalat-Saison. Letzterer liefert besonders viel Vitamin A, das für den Sehvorgang, das Wachstum und den Aufbau von Haut und Schleimhäuten benötigt wird. Außerdem zählt Feldsalat zu den besten pflanzlichen Lieferanten für Eisen, Jod und Folsäure (Vitamin B9), die der Körper für die Zellteilung und damit auch die Blutbildung benötigt.

**Obst:** Birnen und Äpfel aus neuer Ernte sind jetzt besonders günstig zu bekommen. Regelmäßiger Apfelkonsum hat positive Auswirkungen auf einen erhöhten Cholesterinspiegel.

**Gemüse:** Auch Chinakohl, Lauch, Karotten und Fenchel haben jetzt Saison. Tipp: Fenchel erinnert im Geschmack an Lakritze oder Anis, ist besonders reich an Vitamin A, C und E und damit eines der vitaminreichsten Nahrungsmittel überhaupt. Er lässt sich roh und gegart verzehren.

**Nüsse:** Esskastanien und frische Walnüsse passen gut zur deftigeren Herbstküche. Wussten Sie, dass Nüsse zu den wichtigsten pflanzlichen Vitamin-B-Lieferanten zählen? Sie sind damit auch bei vegetarischer und veganer Ernährung unverzichtbar.



Mit ihren wertvollen Fettsäuren wirken sich Nüsse außerdem schützend auf Herz und Blutgefäße aus: Laut Studien lässt sich das Herzinfarktrisiko mit wöchentlich 150 g Nüssen um mehr als ein Drittel senken. Tägliches Knabbern lohnt sich also, allerdings sollte wegen des hohen Fettgehaltes von über 50 % immer nur eine kleine Handvoll verzehrt werden.



### Alte heimische Gemüsearten feiern ihr Comeback

Lange Zeit waren sie von den Speiseplänen und aus den Regalen der Supermärkte verschwunden, doch historische Gemüsearten wie Rucola, Mangold, Pastinaken oder Topinambur erleben ein Comeback. Besonders geschätzt werden sie wegen ihres aparten Geschmacks und ihrer vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten.

**Rucola (Rauke):** Verantwortlich für den Geschmack des würzigen, leicht bitter schmeckenden Rucola ist der hohe Gehalt an Senfölen. Außerdem ist er reich an wertvollem Kalium, Kalzium und Vitamin A. Hauptsächlich bekannt ist Rucola als Salatpflanze, findet aber auch als würzender Zusatz in Nudelgerichten, Risotto oder Pesto Verwendung.

**Mangold:** Lange Zeit wurde er fast vollständig vom Spinat verdrängt. Dabei steht er ihm geschmacklich in nichts nach, sondern schmeckt sogar noch etwas würziger. Mangold enthält außerordentlich viel Vitamin K, das maßgeblich an der Blutgerinnung beteiligt ist. Wie Spinat können Sie ihn als Beilagengemüse genießen, aber auch als Rouladen, Auflauf oder in Suppen.

**Pastinaken:** Äußerlich erinnert sie ein wenig an Rettich. Die cremefarbene Wurzel schmeckt süßwürzig und bringt doppelt so viel Vitamin C auf den Tisch wie die Möhre. Sie schmeckt am besten roh als Salat oder gedünstet als Gemüsebeilage. Aber auch für Suppen eignet sich das Wintergemüse hervorragend.

**Topinambur:** Auch Erdbirne genannt, zählt Topinambur zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Zum Verzehr geeignet sind nur die Knollen der Pflanze, die vom Aussehen her an Ingwer erinnern. Ihr Geschmack ist süßlich und ähnelt dem von Artischocken. Topinambur kann roh in Salaten und gekocht verzehrt werden.

### Kürbis – nicht nur für Halloween

Egal welche Sorte: Kürbis ist reich an wertvollen Vitaminen und Mineralien. 100 g Fruchtfleisch enthalten durchschnittlich 91 g Wasser, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 1 g Eiweiß, 304 mg Kalium, 22 mg Kalzium, außerdem Vitamin C, E,

A und B! Die Carotinoide – eine Vitamin-A-Vorstufe – wirken als Antioxidanzien der Bildung freier Radikale im Körper entgegen. Kürbissamen – diese lassen sich einfach kauen – zählen aufgrund ihrer Phytosterine zu den besten pflanzlichen Heilmitteln gegen Prostatavergrößerung und Reizblase und fanden als Extrakt Eingang in viele Arzneimittel. Wegen seines niedrigen Kaloriengehalts gilt der Kürbis überdies als Schlankmacher.

Das meist orange- oder rotfarbene Fruchtfleisch kann fest oder weich sein. Je nach Gattung und Sorte schmeckt es nussig, hat eher einen fruchtigen Geschmack oder erinnert an Maroni. So vielfältig wie der Geschmack gestalten sich auch die Zubereitungsmöglichkeiten: Das Kürbisfleisch lässt sich z. B. in Suppen, Aufläufen, Salaten, Kuchen, Kompott und Marmeladen verarbeiten. Lecker schmecken auch geröstete Kürbiskerne.

### Wellnessprogramm aus der Gemüsetheke: Genuss macht schön

Obst und Gemüse wirken nicht nur innerlich gesund, sondern unterstützen mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen auch gesunde Haut, Haare und Nägel.

**Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten B-Vitamine, die glänzendes Haar, kräftige Nägel und einen rosigen Teint fördern. Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen sorgen außerdem dafür, dass winzige Risse und Entzündungen der Haut besser heilen. Damit beugen Sie rauer, matter Haut, brüchigem Haar, schlecht heilenden Wunden und Ekzemen vor. Tipp: Besonders an kühleren Herbsttagen wärmt eine kräftige Bohnensuppe oder ein Linseneintopf von innen.

Der in **Tomaten** enthaltene Zellschutzstoff Lycopin schützt die Haut vor aggressiven Substanzen, die durch Rauchen, Stress oder starke Sonneneinstrahlung entstehen und die Haut schneller altern lassen. Vitamin C neutralisiert freie Radikale und sorgt für straffes Bindegewebe. Tipp: Genießen Sie öfter einmal eine fruchtige Tomatensauce zu Pasta aller Art.

Die gesunden Inhaltsstoffe der **Avocado** wirken nicht nur in Hautcremes, sondern auch von innen, namentlich das „Hautvitamin“ E.

Ein ausgedehnter Herbstspaziergang sorgt zudem für die Bildung von Vitamin D. Dies stärkt Knochen und Zähne – eignet sich also perfekt für ein strahlendes Lächeln. Machen Sie mit beim gesunden Herbst.



# Ehrensache Ehrenamt

Rund zwölf Millionen Deutsche engagieren sich ehrenamtlich. Viele Dinge, die für uns im Alltag selbstverständlich sind, würden nicht funktionieren, wenn es sie nicht gäbe. In ihrer Freizeit helfen sie bei Sportveranstaltungen, in der Jugend oder Seniorenarbeit oder bei Einsätzen für die Umwelt. Auch du kannst deinen ganz persönlichen Beitrag für die Gesellschaft leisten – und dabei viel Spaß haben.

**W**er ehrenamtlich tätig ist, erhält für seine Arbeit keine finanzielle Gegenleistung. Der Wert der ehrenamtlichen Arbeit liegt in den Erfahrungen, die man sammelt, in dem Guten, das man für andere tut, und in dem Spaß, den die Arbeit macht. Wenn du dich ehrenamtlich engagierst, kannst du tolle Leute kennenlernen, viel lernen, etwas bewegen, Verantwortung übernehmen und den anderen zeigen, was du drauf hast.

## Spannende Angebote – tolle Typen

Du willst ...

- eine neue Herausforderung suchen
- neue Leute kennenlernen
- viel erleben
- im Team arbeiten
- dich sinnvoll betätigen
- in deiner Freizeit aktiv werden?

Dann findest du mit Sicherheit auch in deiner Nähe den Jugendverband von einem der „sieben helfenden Verbände“, die wir dir kurz vorstellen. Alle haben eines gemeinsam: Sie stehen für Einsatz, Spaß und nette Leute mit Engagement und für Gerechtigkeit, Toleranz und Demokratie.

Neben dem Einsatz für andere stehen dabei auch Spiele, Ausflüge, Feste, Workshops, Coachings und Seminare sowie (über-)regionale Begegnungen mit anderen Jugendlichen auf dem Programm. Das ist Vielseitigkeit pur und macht dich fit in Sachen Organisation und Sozialkompetenz.

## Arbeiter-Samariter-Jugend

Der Jugendverband des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) will Werte wie Toleranz, Selbstbewusstsein, Verständnis und Mitmenschlichkeit durch gemeinsames Handeln für Jugendliche erlebbar machen. Er bietet in Ferienfreizeiten, Jugendprojekten und Jugendpolitik viele Möglichkeiten, sich für seine Mitmenschen zu engagieren und gemeinsam mit anderen Spaß zu haben. Infos unter [www.asj-deutschland.de](http://www.asj-deutschland.de)

## Deutsches Jugendrotkreuz JRK

Der Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) engagiert sich für Gesundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung. Er hilft Menschen in Not und unterstützt Schwächere. Mit Kampagnen, Aktionen und Initiativen macht das Jugendrotkreuz auch auf kritische Themen aufmerksam. Infos unter [www.jugendrotkreuz.de](http://www.jugendrotkreuz.de)

## DLRG

### (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft)

Bei der Jugend der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. stehen neben dem Rettungsschwimmen auch Projekte gegen Kinderarmut oder erlebnispädagogische Angebote im Mittelpunkt der Jugendarbeit. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstbestimmten, selbstbewussten und verantwortlichen Persönlichkeiten und setzt sich z. B. für Natur und Umwelt ein. Infos unter [www.dlrg-jugend.de](http://www.dlrg-jugend.de)





### Deutsche Jugendfeuerwehr

Sie vermittelt Grundkenntnisse über Feuerwehr und Geräte und bereitet auf eine aktive Zeit in der Freiwilligen Feuerwehr vor. Außerdem will sie Gleichaltrigen zeigen, was Gemeinsinn bedeutet. Das Tolle bei der Jugendfeuerwehr ist: Sie ist nahezu in jedem Ort aktiv. Infos unter [www.jugendfeuerwehr.de](http://www.jugendfeuerwehr.de)

### Johanniter-Jugend

Der christliche Jugendverband der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. betreibt verschiedene Jugendgruppen, Schulsanitätsdienste und Projekte. Die Mitglieder wollen anderen Menschen helfen, unterstützen sich

gegenseitig und legen Wert darauf, gemeinsam zu entscheiden. Infos unter [www.johanniter-jugend.de](http://www.johanniter-jugend.de)

### Malteser Jugend

Der christliche Jugendverband des Malteser Hilfsdiensts definiert seine Schwerpunkte durch die im Leitbild festgelegten vier Säulen: Bildungsarbeit, aktive Freizeitgestaltung, malteserspezifische Ausbildung (z. B. Erste Hilfe) und soziales Engagement. In zahlreichen sozialen Projekten und Patenschaften übernimmt er so Verantwortung für andere. Infos unter [www.malteserjugend.de](http://www.malteserjugend.de)

### THW (Technisches Hilfswerk)

„Spielend helfen lernen“ – dieses Motto beschreibt mit kurzen Worten die Ziele der THW-Jugend e. V. Sie vermittelt in ihren Jugendgruppen Mädchen und Jungen ab zehn Jahren Wissen auf spielerische Weise. Dabei lernen die Jugendlichen, mit Technik und Sachverstand anderen zu helfen. Infos unter [www.thw-jugend.de](http://www.thw-jugend.de)

### Das Ehrenamt als Basis für deinen Berufswunsch

Schon viele junge Leute haben ihre Erfahrungen im Ehrenamt genutzt und sich später für einen Beruf entschieden, der mit ihrem langjährigen Engagement zusammenhängt. Außerdem macht es sich in einer Bewerbung immer gut, ehrenamtliche Arbeit geleistet zu haben. Du hast die Wahl – probiere dich aus.

IGeL: Sinnvoll – notwendig – verhältnismäßig?

# Was Sie über Selbstzahler-Leistungen wissen sollten

**O**b Fitness-Test, Extra-Früherkennung, kosmetische Operationen, Kunsttherapie oder Akupunktur: Neben gesetzlichen Leistungen, die über die Krankenkassen abgerechnet werden, bieten Ärzte mehrere Hundert Selbstzahler-Leistungen an. Man spricht von individuellen Gesundheitsleistungen oder IGeL. Diese werden privat bezahlt und erreichen in Deutschland einen Jahresumsatz von rund 1,5 Milliarden Euro.

Doch bei Weitem nicht alle dieser Angebote sind sinnvoll oder preiswert. Zum Teil bleiben sie ihren wissenschaftlichen Wirkungsnachweis schuldig oder verursachen sogar mehr Schaden als Nutzen. So können z. B. bestimmte Extra-Untersuchungen falsche Krebsdiagnosen liefern, die zu belastenden Folgebehandlungen führen.

**Unabhängige Information statt Werbung in Weiß**

Wenn daher ein Arzt oder Psychologe eine Privatleistung anbietet oder darauf angesprochen wird, muss er unter anderem über Kosten, Risiken, nachgewiesene Wirksamkeit, Alternativen und eine mögliche Finanzierung

durch die Krankenkasse informieren. Doch da Therapeut und Anbieter in diesem Fall identisch sind, entpuppen sich manche vermeintlichen Fachinformationen als PR. Zudem wird in der Praxis zum Teil der Patient zur Entscheidung gedrängt oder fälschlich behauptet, die Leistung zähle nicht (mehr) zum Angebot der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Tatsächlich werden wissenschaftlich abgesicherte Verfahren bei Krankheitsverdacht normalerweise übernommen.

Zugleich befürchten viele Patienten, durch einen Widerspruch den Arzt zu verärgern oder eine Therapiechance zu verpassen. Manche sehen sich auch unter dem Druck, sofort entscheiden. Tatsächlich hat jedoch jeder Patient das Recht auf eine neutrale, ausführliche Beratung, ausreichend Bedenkzeit sowie die Möglichkeit, Fragen zu stellen, frei zu entscheiden und eine ärztliche Zweitmeinung sowie weitere Informationen einzuholen.

**Keine Anpreisung, keine Eile, kein Druck**

Neben einer ergebnisoffenen Beratung sollte der Arzt eine (neutrale, nicht werbliche) Information und Vereinbarung über die Leistung schriftlich aushändi-

gen sowie zur gründlichen Prüfung der Unterlagen und weiterer Information anregen. Dabei darf kein Zeit- oder Entscheidungsdruck entstehen (IGeL sind nicht dringend). Denn die therapeutische Betreuungssituation darf nicht für Werbung oder gar ein Drängen auf Zustimmung genutzt werden, sondern muss sich am Patientenwillen orientieren. Der Arzt darf auch weder Kassenleistungen mit Hinweis auf sein IGeL-Angebot abwerten noch eine medizinisch notwendige Kassenleistung wegen des Patientenwiderspruchs ablehnen.

**IGeL-Monitor: Welche Verfahren sind empfehlenswert?**

Für eine bessere Patienteninformation hat der Medizinische Dienst des GKV-Spitzenverbandes MDS die unabhängige Informationsplattform [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) eingerichtet. Gesundheitsexperten bewerten in diesem Rahmen Privatleistungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Quellen, die dazu systematisch ausgewertet werden. Sie wägen Nutzen und Schaden gegeneinander ab und fassen das Ergebnis in einem Gesamtfazit zusammen, das von „positiv“, „tendenziell positiv“ und „unklar“ bis zu „tendenziell negativ“ und „negativ“ reicht.

So können Laien und Fachleute über die jeweils auf sie zugeschnittenen Abschnitte erfahren, welche Vor- und Nachteile von den IGeL-Verfahren zu erwarten sind, wie das Urteil ausfällt und welche Schritte dazu geführt haben. So wertete der MDS zum Beispiel den PSA-Test auf Prostatakrebs, die Blutegeltherapie bei Kniearthrose und den NMP22-Test auf Harnblasenkrebs als negativ und damit schädlich. Lediglich zwei von 24 geprüften IGeL erhielten die Bewertung „tendenziell positiv“.

Die Nutzer erfahren außerdem, welche der Leistungen bei Krankheitsverdacht von der GKV übernommen werden und wo sie weitere Beratung erhalten. Sie können sich auch beschweren sowie sich über Preise und Verhaltenstipps im Fall eines IGeL-Angebots informieren.

Auch Verbraucherzentralen stehen Ratsuchenden in Sachen IGeL zur Seite und bieten Anlaufmöglichkeiten für Beschwerden, z. B. unter [www.verbraucherzentrale.nrw/igel-aerger](http://www.verbraucherzentrale.nrw/igel-aerger).

Laut der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) handelt es sich bei IGeL um „Leistungen auf Verlangen des Zahlungspflichtigen“. Der Wunsch muss daher vom Patienten ausgehen.

Leistungen sind dann für die GKV ausgeschlossen, wenn nach Ansicht des Gemeinsamen Bundesausschusses keine ausreichenden Belege für eine medizinische Notwendigkeit vorliegen.





## IGeL-Checkliste für Ihre Entscheidung

- Warum und wie dringend ist die IGeL-Leistung erforderlich?
- Kennt der Arzt Ihre gesundheitliche Situation?
- Fühlen Sie sich frei in Ihrer Entscheidung?
- Preist der Arzt die Leistung an oder schildert Für und Wider sowie weitere Informationsmöglichkeiten?
- Haben Sie sich ausreichend informiert (ggf. ärztliche Zweitmeinung) und alle Hinweise verstanden?
- Was kostet die Leistung einschließlich aller Termine, Materialien und Folgebehandlungen?
- Entsprechen die Kosten dem üblichen Rahmen?
- Wird die Behandlung bei Krankheitsverdacht von der GKV übernommen oder fällt evtl. in deren Extraleistungen? Wenn nicht, warum?
- Ist die Methode erprobt und wissenschaftlich anerkannt?
- Welcher Nutzen ist zu erwarten, und übersteigt er die Risiken?
- Welche unerwünschten Wirkungen können eintreten? Wie wahrscheinlich sind diese?
- Bei Untersuchungen: Wie sicher ist die Diagnose, und welche Folgen bringt ein positives oder negatives Ergebnis mit sich?
- Welche – auch evtl. durch die GKV finanzierte – Alternativen stehen zur Verfügung?
- Erfolgt die IGeL – wie vorgeschrieben – getrennt von der GKV-Behandlung (extra Termin)?
- Ist der Arzt in der Behandlungsmethode ausreichend qualifiziert und erfahren?
- Steht ausreichend Bedenkzeit, mindestens 24 Stunden, zur Verfügung, auch um sich anderweitig zu informieren?
- Erfolgte eine ausführliche, neutrale, auch schriftliche Aufklärung durch den Arzt (nicht durch medizinisches Personal) zu allen erwähnten Punkten, mit der Gelegenheit, Fragen zu stellen?
- Wurde Ihnen ein schriftlicher Vertrag mit detaillierter Beschreibung und Kostenangabe zur Zustimmung vorgelegt?
- Entspricht die nachfolgende Rechnung dem Umfang und Datum der erbrachten Leistung und Vereinbarung und führt den zugrunde gelegten Gebührensatz auf (liegt dieser höher als ursprünglich vereinbart, muss der Mehraufwand begründet werden)?

## Häufig angebotene IGeL

**Früherkennungsuntersuchungen** sollen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf- oder andere Organerkrankungen frühzeitig entdecken und damit zur Heilung beitragen. Sie sind dann sinnvoll und vertretbar, wenn sie die Lebensqualität oder -erwartung erhöhen. Dies trifft jedoch bei Weitem nicht auf alle Verfahren zu. Manche davon sind sogar schädlich, da falsche Krankheitsdiagnosen unnötige Untersuchungen und Behandlungen nach sich ziehen können. So führen z. B. der PSA-Test (Prostatavorsorge) oder der Eierstock-Ultraschall zu einer Zunahme belastender Behandlungen, ohne die Lebenserwartung zu steigern.

**Gesundheits-Checks** für Freizeit, Urlaub und Sport (z. B. für einen Fallschirm- oder Tauchlehrgang) sind zwar für die jeweiligen Vorhaben sinnvoll, fallen jedoch in die Freizeitgestaltung.

**Kosmetische Behandlungen**, von der Entfernung von Hautflecken oder Tätowierungen bis hin zur Nasenkorrektur, werden häufig aus ästhetischen Gründen gewünscht, sind aber aus medizinischer Sicht nicht notwendig.

**Ärztliche Serviceleistungen** wie zusätzliche medizinische Beratung, Atteste, Bestätigungen oder Reiseimpfungen zählen ebenfalls zum IGeL-Katalog.

**Komplementäre Behandlungen**, darunter auch viele naturheilkundliche Methoden, müssen mangels Wirksamkeitsnachweisen grundsätzlich ebenfalls privat bezahlt werden, z. B. Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Eigenblut-, Ozon-, Nährstoff-, Reizstrom- oder Stoßwellentherapie. Allerdings übernimmt die BKK Achenbach Buschhütten im Rahmen ihrer Zusatzleistungen Zuschüsse zu homöopathischer, anthroposophischer und osteopathischer Behandlung. Fragen Sie uns!

**Psychotherapeutische Verfahren** zählen ebenfalls zum Teil nicht zum Leistungskatalog der GKV, darunter z. B. Kunsttherapie, Feldenkrais oder die Behandlung von Stress, Beziehungskrisen oder Flugangst.

### Weitere Leistungen

auf individuellen Wunsch wie spezielle Laboruntersuchungen können ebenfalls unter die IGeL fallen.

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

# Gewinnen Sie eine von drei 15-Meter-Slacklines von Gibbon im Wert von je ca. 70 €

Mitmachen lohnt sich! Senden Sie Ihre Antwort bitte an: valeo@fkm-verlag.com. Viel Glück!



Mit Baumschutz



15-Meter-Slackline Classic, das Original der Topmarke Gibbon für Einsteiger und Allrounder, eignet sich ideal für Sport und Freizeit – von der Sporthalle bis zum Garten, Wald oder Park. Die robuste Webung und 5 cm Breite ermöglichen eine niedrige Spannungshöhe und stabile Führung bei gleichzeitig sportlichen Eigenschaften. Langlebigkeit, Vielseitigkeit und einfache Bedienung machten das Gerät zum Klassiker. Die Slackline ist TÜV-geprüft, mit bis zu 4 t Zuglast belastbar und wird mit einer Ratsche mit Rücksicherung sowie einem Baumschutz geliefert. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

junger Mensch zwischen 20 u. 30			Sammelstelle (Mz.)	Mannschaften		Vorn. d. Fußballers Herrlich	Kurzform von Wilhelm		Farbton											
ärmellose Jacke						iranische Münze														
Initialen der Sängerin Piaf	2		kalt erstartetes Wasser				Abk.: Litera													
						portugiesisch: heilig	Haupt des Körpers		Masse zum Backen											
Windbluse	Singvögel		Insektenart																	
	5		Flaggenmatrose		Rheinlachs				Bodenbestandteil											
unholbarer Aufschlag (Tennis)		ungebraucht		Vorn. d. Schauspielerin Loren						1		Trödelkram		Flussniederung	geduldig ertragen		erste Frau Jakobs (A.T.)			
Vorn. d. Schauspielerin Ekberg						Redensart: „mit ... und Recht“			eher kalt als warm											
Normen							Gespräch mit Gott		Haushaltsplan		Film-direktion								8	
				Besucher/Mz.		gute Beschaffenheit						Zirkus-arena	Zeichen für Natrium							
ein-stellige Zahl	neuer Gebäudeteil	Zeit-einheit			das Sagen haben															Körperorgan
Kartenwerk		6				deutsche politische Partei		Fährte	Hotel-boys											
niet-und ...									Bausatz (amerik.)				ägypt. Gott d. Fruchtbarkeit							
	4				Abk.: Desktop Publishing				schwierige Lage											
Auspuffausstoß		Halte-stelle, Halte-signal						einfarbig				maß-loses Begehren								
Gegen-teil von oben			9			Feder-vieh, Pute				3										



Senden Sie bis **01.11.2016** (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [valeo@fkm-verlag.com](mailto:valeo@fkm-verlag.com). Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliederzeitung namentlich erwähnt. Lösung aus 2/2016: ENTSPANNUNG. Eine Philips Sonicare DiamondClean Black Schallzahnbürste hat gewonnen: Andrea Westkamp aus Herten.



# Garnelen mit Spinat-Hirse-Salat und Grapefruit

## REZEPT FÜR 2 PERSONEN

### Zutaten

150 g	Hirse
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl
100 g	Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
270 g	junger Spinat, geputzt, gewaschen und die Stiele entfernt
8–10	rohe Garnelen in der Schale, die Menge je nach Größe und Appetit
je 1	Stiel Rosmarin und Thymian, gewaschen
2	Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
30 g	Butter
5	rote und gelbe Kirschtomaten, gewaschen und geachtelt
1	Grapefruit, die Schale mit einem Messer sorgfältig abgeschnitten

## Buchtipp

Einer der häufigsten Auslöser klassischer Zivilisationskrankheiten ist eine langjährige falsche Ernährung. Das große Kochbuch der Abwehr- und Selbstheilungskräfte stellt daher leckere, leichte Rezepte für eine gesunde Lebensweise vor.



S. Vössing

### **Kochen ist die beste Medizin**

Rundum gesund mit leckeren Rezepten

Becker Jöst Volk Verlag

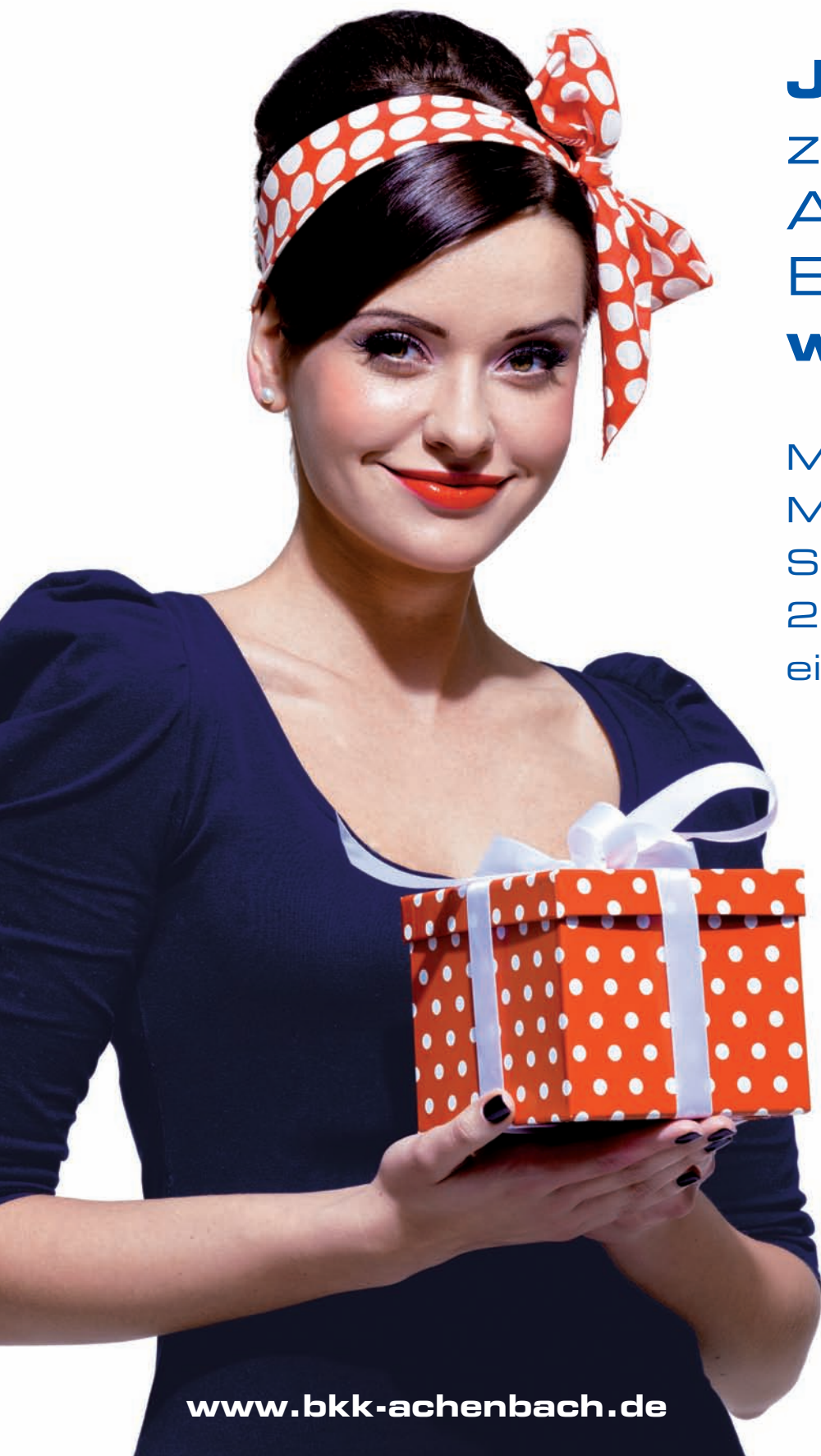
29,95 €



### Zubereitung

1. Hirse auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abwaschen. Danach mit 300 ml Wasser und ein wenig Salz in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Die Hirse sollte auf kleiner Flamme ohne Deckel gute 7–8 Minuten garen, zwischendurch immer wieder durchrühren.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erwärmen und 50 g Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Salz würzen. Den Spinat darin ca. 1–2 Minuten garen. Anschließend mit der Hirse vermengen.
3. Garnelen aus der Schale lösen, in der Mitte der Rückenkrümmung längs einschneiden und den darin liegenden dunklen Darm entfernen. Unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz leicht würzen und in einer Pfanne in Olivenöl mit Rosmarin und Thymian kurz anbraten, sie sollen aber nicht zu heiß werden. Alles aus der Pfanne nehmen. Nun Knoblauch, restliche Zwiebelwürfel, Butter und Tomaten zugeben. Auf mittlerer Temperatur 1–2 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen wieder zufügen und alles kurz durchschwenken. Die Grapefruit filetieren.
4. Die Garnelen mit den warmen Tomatenstücken, dem Spinat-Hirse-Salat und der Grapefruit anrichten.





**Jetzt**  
zur BKK  
Achenbach  
Buschhütten  
**wechseln!**

Mitglieder werben  
Mitglieder!  
Sichern Sie sich  
20 € Prämie für  
ein neues Mitglied.

