E 74027 • 12. Jahrgang • 1/2017

Für Sie und Ihre Familie

VALEO

stark und gesund

Gesundgeträumt: Das Geheimnis des Schlafes

Bonushefte nicht vergessen!

Kiefer: Entspannung für gestresste Muskeln

www.bkk-achenbach.de

BKK ACHENBACH BUSCHHÜTTEN

Inhalt

Aktuell

Impressum 2

Vorwort 3

Multiple Sklerose 3

Meldungen 4

Fitness

Kiefer: Entspannung für gestresste Muskeln 6

Gesundheit

Das Geheimnis des Schlafes 8

Warzen: Abwarten und Tee trinken 11

Jugend

Selbstsicher vor Arbeiten, Prüfungen und Präsentation 12

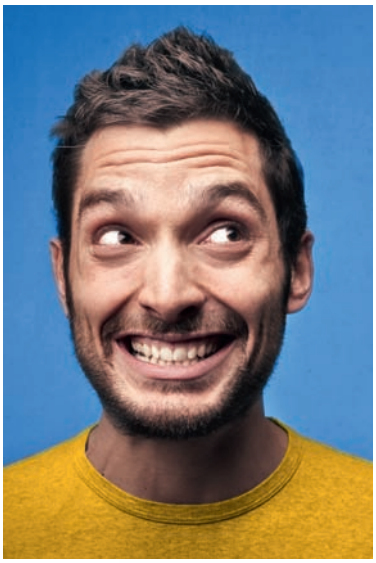
Gewinnrätsel 14

Special

Tierwelt: Testen Sie Ihr Wissen! 15

Das Geheimnis des Schlafes

8



Kiefer: Entspannung für gestresste Muskeln

6

Tierwelt: Testen Sie Ihr Wissen!

15

Fotos: © Kadmy - Fotolia, © anaumenko - Fotolia, © Artenauta - Fotolia

Bonushefte nicht vergessen!

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, Quelle S. 11: www.kinderaerzte-im-netz.de, Stiftung Kindergesundheit • **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: © WebSubstance - istockphoto, 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.

Liebe Leserinnen und Leser,

vergessen auch Sie regelmäßig Ihre Vorsorgetermine? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen. Denn die wenigsten können genau sagen, ab welchem Alter man Anspruch auf Darmkrebsvorsorge hat, wie lange der letzte Gesundheits-Check-up zurückliegt oder wann Kinder zur ersten Jugenduntersuchung gehen sollten. Doch die Erfolge der Früherkennungsuntersuchungen sprechen für sich. So ist bei rechtzeitiger Diagnose Darmkrebs zu über 90 % heilbar, und die Sterbefälle durch Gebärmutterhalskrebs haben sich seit Einführung der Vorsorge um neun Zehntel reduziert. Auch die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen bei Kindern oder auffälligen Blutfetten hat die Lebensqualität Hunderttausender Menschen deutlich gesteigert. Weil wir Sie dabei unterstützen möchten, haben wir daher einen Vorsorgemanager für die ganze Familie entwickelt: Unter dem Namen FamiliePlus können Sie sich ganz einfach anmelden und werden fortan über jeden Vorsorgetermin per Mailing informiert. Mehr dazu lesen Sie auf S. 4.

Gehören Sie zum Schlaftyp Lerche oder Eule? Diese und weitere Fragen rund um den Schlaf beantworten wir auf den Seiten 8–10. Denn er macht ein Drittel unseres Lebens aus und ist Voraussetzung für Regeneration, Leistungsfähigkeit und inneres Gleichgewicht.

Rücken- und Kopfschmerzen, aber auch Schwindel und Tinnitus hängen häufig mit der Kiefermuskulatur zusammen. Denn mit dieser „beißen wir uns durch und kauen an unterdrückten Gefühlen". Daher führt eine Entspannung des Kiefers häufig zu verblüffenden Ergebnissen. Wir stellen Ihnen dazu einige einfache Übungen vor (Seite 6–7).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Achenbach Buschhütten, Ihnen einen guten und gesunden Start in den Frühling.

Eva-Maria Müller
Vorstand

Multiple Sklerose: Immer mehr Patienten leben ohne Behinderungen

Knapp 17 Jahre nach der Erstdiagnose sind laut einer US-amerikanischen Studie fast 90 % der Patienten mit Multipler Sklerose (MS) noch ohne Hilfe gehfähig. Ohne Therapie wären nach vergleichbaren Studien in dieser Zeit nur etwa 50 % ohne Gehhilfe oder Rollstuhl ausgekommen. Die MS-Therapie hat sich somit rasant entwickelt.

Die Diagnostik sagt jedoch wenig über die Prognose aus: Die Forscher stellten fest, dass Patienten mit unauffälligen MRT-Befunden (Kernspintomografie) langfristig nicht besser abschnitten als andere. Umgekehrt ließ sich von im MRT festgestellten Hirnläsionen nicht auf einen schlechteren Krankheitsverlauf schließen. Weltweit leben etwa zwei Millionen Menschen mit MS. In Deutschland wird die Zahl auf mehr als 200.000 geschätzt. Die entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems, ausgelöst durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems, führt zu Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen, Schmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. MS ist trotz intensiver Forschung noch nicht heilbar, es gibt heute jedoch eine Reihe von Medikamenten, die die Erkrankungsaktivität abmildern oder kontrollieren können.

Quelle: www.dgn.org

Foto: © Syda Productions - Fotolia

Erinnerungsservice FamiliePlus – keinen Vorsorgetermin mehr verpassen!

Wann steht die nächste Zahn- oder U-Untersuchung der Kinder an? Wann ist es wieder Zeit für die eigene Krebsvorsorge oder einen Gesundheits-Check-up? Diese Überlegungen nimmt Ihnen in Zukunft unser Vorsorgemanager FamiliePlus ab. Er schickt Ihnen vor jedem Vorsorgetermin rechtzeitig eine Nachricht – von der ersten Ultraschalluntersuchung während der Schwangerschaft bis zur Vorsorge im Alter. Durch diese Erinnerungsfunktion haben Sie zukünftig alle wichtigen Gesundheitstermine Ihrer Familie im Blick. Außerdem erhalten Sie über FamiliePlus alle wichtigen Tipps für die eigene Vorsorge. Dies reicht von gesunder Bewegung über vollwertige Ernährung oder Erziehungsthemen bis zu Entspannung und Lebensstil. Erinnerungsservice und Gesundheitsinformationen richten sich dabei individuell an jedes Familienmitglied. Sie begleiten die Teilnehmer auf dem Lebensweg, maßgeschneidert für jedes Alter u. a. mit zeitgesteuerten Vorsorgemailings, Newslettern und Artikeln, optimiert für mobile Endgeräte. So erhält jeder die zu seiner Lebenssituation passenden Informationen. Eine übersichtliche Benutzeroberfläche sorgt für den schnellen Überblick. Damit verfügen Sie über ein cleveres Gesundheitsmanagement für die ganze Familie.

Jedes Familienmitglied wird mit einem eigenen Profil angelegt. Wenige Daten wie Geburtsdatum, Geschlecht und Vorname reichen dazu aus. Melden Sie sich einfach in wenigen Schritten an unter https://bkk-achenbach.familie-plus.info.

Sport in der Kindheit stärkt die Knochen lebenslang

Bewegung in der Kindheit sorgt für stärkere Knochen, auch im späteren Leben. „Empfehlenswert sind Sportarten, die hohe Kraftspitzen und vielseitige Kraftwirkungen beinhalten, wie Sprünge, Antritte, Stopps, Richtungswechsel beim Laufen, Rotationsbewegungen. Leichtathletik, Gymnastik und viele Ballsportarten, wie z. B. Fußball, gehören zu den besonders ‚knochenstärkenden' Aktivitäten", erklärt Dr. Monika Niehaus, vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Eine amerikanische Studie hat vor Kurzem bei über 900 Kindern bestätigt, dass „high-impact activity" in der Kindheit auch einer erblichen oder krankheitsbedingten Tendenz zu Osteoporose entgegenwirken kann.

Eine aktuelle finnische Forschungsarbeit legt zudem nahe, dass Bewegungsmangel und schlechte körperliche Fitness bei Kindern im Alter von 6 bis 8 Jahren mit einem erhöhten Risiko für chronische Schmerzen wie Kopf- und Rückenschmerzen verbunden sind. „Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde Sport treiben. Ideal ist es, wenn die Muskelkraft des gesamten Körpers und nicht zu einseitig trainiert wird", rät Niehaus. Je mehr Knochenmasse jemand in seiner Kindheit und im Jugendalter aufgebaut hat, desto weniger gefährdet ist er, im Alter an Osteoporose zu erkranken.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Schadstoffe durch duftende Kerzen und Saunaaufgüsse

Duftkerzen, Duftstäbchen und Duftlampen, die ätherische Öle verbrennen bzw. verdampfen, sind gesundheitlich belastend. Denn durch die Verbrennung werden unter anderem Feinstaub, Ruß und zum Teil sogar Formaldehyd frei, verteilen sich in der Luft und werden eingeatmet. Sie können die Haut und Schleimhäute reizen und Allergien auslösen. Dies gilt auch für Duftstoffe in Saunaaufgüssen, die auf den heißen Steinen verbrennen.

Für Kinder bedeuten ätherische Öle ein besonderes Risiko. Dr. Josef Kahl, Sprecher der Kinder- und Jugendärzte: „Auch wenn viele der Duftkerzen, -stäbchen und -lampen natürliche ätherische Öle enthalten, sind sie für Kinder schädlich." Wo sich Kinder aufhalten, sollte man also auf die Aromatisierung von Räumen verzichten.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Vorsicht bei Online-Einträgen zu eigenen Kindern

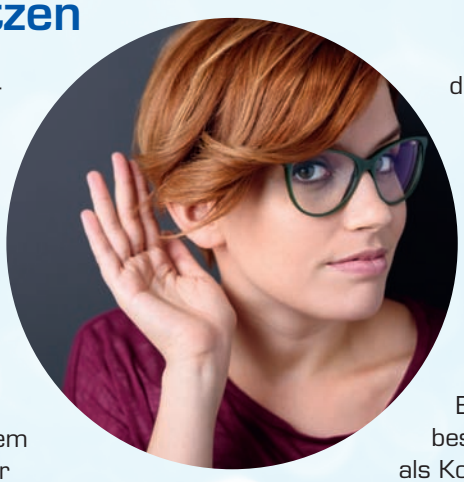
Viele Eltern wollen ihr Kind schützen, wenn es im Internet surft. Allerdings bedenkt ein Großteil davon nicht, wie sich ihr eigenes Verhalten auf Social-Media-Seiten auf ihre Kinder auswirkt. Denn was Eltern heute im digitalen Zeitalter online mit anderen über ihre Kinder teilen, birgt oft unbekannte Risiken. Davor warnt eine aktuelle Studie der American Academy of Pediatrics (AAP).

Eltern sind meist die Ersten, die Spuren im Netz zur Person ihres Kindes hinterlassen: Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass 92 % der Zweijährigen in den USA eine Online-Präsenz besitzen. Etwa ein Drittel von ihnen erhält bereits in ihren ersten 24 Lebensstunden auf Social-Media-Websites einen Eintrag.

Die Autoren weisen darauf hin, dass Informationen zu Kindern, die Eltern online gestellt haben, gestohlen oder wiederholt veröffentlicht werden können. Sie raten Eltern zudem, sich mit den Datenschutzbestimmungen der Websites vertraut zu machen, die sie verwenden. Kinder sollten mit angemessenem Alter ein „Vetorecht“ bekommen, wenn es um Online-Informationen, Bilder, Zitate, Leistungen und Probleme geht, die sie betreffen. Die Experten raten Erziehungsberechtigten auch, nie Bilder zu teilen, die ihre Kinder nicht vollständig bekleidet zeigen oder einen Aufenthaltsort ihres Kindes verraten.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Infusion beim Hörsturz: mehr Nebenwirkungen als Nutzen



Zusätzliche Privatleistungen wie Extrauntersuchungen oder alternative Heilverfahren zählen in Arztpraxen zum Alltag. Doch bei Weitem nicht alle dieser Angebote sind sinnvoll oder preiswert. Daher entwickelte der Medizinische Dienst des GKV-Spitzenverbandes (MDS) die nicht-kommerzielle Internetplattform www.igel-monitor.de. Über diese erhalten Versicherte Expertenbewertungen zu sogenannten Selbstzahlerleistungen.

Aktuell wurde die Infusionstherapie bei Hörsturz unter die Lupe genommen. Infusionen zur Durchblutungssteigerung im Ohr bringen Hörsturz-Patienten demnach keinen Nutzen, können aber schaden. Die Wissenschaftler des IGeL-Monitors bewerten die Leistung daher mit „negativ“. Zwei Studien zeigen, dass behandelte Patienten am Ende nicht besser hören als Kontrollpatienten.

Etwa drei von tausend Menschen in Deutschland sind jährlich davon betroffen. Frauen und Männer erkranken gleich häufig, meist im Alter von 40 bis 54 Jahren. Was es mit dem plötzlichen Hörverlust genau auf sich hat, ist bislang unbekannt, man weiß aber, dass das Hören meist von selbst wieder besser wird. Bei jedem zweiten Betroffenen kommt es vollständig zurück. Experten vermuten u. a. eine Durchblutungsstörung als Ursache.

Gänseblümchen: Heilpflanze 2017

Das Gänseblümchen (Bellis perennis) ist die Heilpflanze des Jahres 2017. Das beschloss eine Jury im Namen des Naturheilvereins Theophrastus. Bewährt hat sich das Gänseblümchen besonders in der Kinderheilkunde. „Eine Prise soll man jeder Mischung Kindertee beifügen“, empfahl der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle. So helfen die Blüten – z. B. als Tee – bei Schwächezuständen, Erkältungen und Durchfall. Die Erfahrungsheilkunde verwendet die Pflanze außerdem bei Hautausschlägen und Verletzungen, als Hustenmittel und bei Menstruationsbeschwerden.

Quelle: www.nhv-theophrastus.de

Fotos: © mihep - Fotolia, © Konstantin Yuganov - Fotolia, © Halfpoint - Fotolia, © contrastwerkstatt - Fotolia, © fotoknips - Fotolia

Info:
Durch unbewusstes Pressen kann ein Druck bis zu 480 Kilogramm auf Zähne und Kiefergelenke wirken.

Kiefer: Entspannung für gestresste Muskeln

Kiefermuskeln reagieren sehr sensibel auf Stress und können so unter Dauerspannung geraten. Auf längere Sicht kann dies zu Schmerzen, Migräne, Schwindel oder sogar Tinnitus führen – Grund genug, diese Muskeln ab und zu mit einem Entspannungsprogramm zu verwöhnen!

Das Kiefergelenk und die Kaumuskeln reagieren extrem empfindlich auf Stress, Konflikte oder Anspannungen. Mit den Kiefermuskeln werden Probleme und Ängste, die wir häufig „hinunterschlucken“, unverarbeiteter Stress, durch den wir uns „durchbeißen“, unterdrückte Aggressionen, die wir nicht herauslassen, „durchgekaut“. Eine dauerhafte Anspannung der Kaumuskeln macht sich nicht nur tagsüber, sondern bei vielen Menschen auch durch nächtliches Zähneknirschen und -pressen bemerkbar. Laut Schätzungen ist jeder dritte Deutsche davon betroffen.

Enormer Druck auf Kiefergelenke

Wer unter Daueranspannung steht und sehr häufig die Zähne, Lippen oder Zunge presst oder knirscht, setzt die Kaumuskeln und das Gebiss mitsamt den Kiefergelenken einem enormen Druck aus: Durch das Pressen kann ein Druck bis zu 480 Kilogramm auf Zähne und Kiefergelenke wirken. Die Kaumuskeln verhärten sich, und es entstehen kleine schmerzhafte Muskelknötchen. Da alle Muskeln des Körpers ineinandergreifen, kann sich eine Überlastung auch im Nacken sowie im ganzen Körper auswirken und zu Wirbelsäulenbeschwerden, Ohrgeräuschen, Sehstörungen, Kopfschmerzen oder sogar Schwindel führen. Aber auch die Zähne und die überforderten Kiefergelenke mit ihren Disken (Knorpelscheiben) werden in Mitleidenschaft gezogen: Sie nutzen sich ab, werden nur noch schlecht ernährt und durchblutet.

Entspannen hilft

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder pressen, sollte zunächst Ihr Zahnarzt abklären, ob sämtliche Implantate, Kronen, Brücken und Füllungen richtig angepasst sind, da diese sonst die Balance zwischen Ober- und Unterkiefer empfindlich stören und zu Verspannungen führen können. Ebenso sollte eine Kieferfehlstellung ausgeschlossen werden. Der Zahnarzt kann Ihnen eine Aufbissschiene verschreiben und anpassen, die Ihre Zähne nachts vor Abrieb durch Knirschen bzw. Pressen schützt. Die Ursache dafür beseitigt die

Fotos: © Picture-Factory - Fotolia, © Heike Höfler

Schiene jedoch nicht. Auf Dauer ist es wichtig, dass die Kau-, aber auch die Nackenmuskeln wieder entspannen lernen. Hier kann am Anfang ein Physiotherapeut helfen, aber auch Eigenmassage und gezielte Übungen (siehe unten). Zusätzlich sollten Sie genügend Entspannungspausen in Ihren Alltag integrieren, eventuell auch mithilfe einer Entspannungsmethode wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.

Entspannungsübungen für Kiefer und Kaumuskeln

1. Achtsamkeit, Ruheschwebe, Entspannung trainieren

Nur beim Kauen oder Schlucken sollten die Zahnreihen aufeinandertreffen, nicht im Ruhezustand bei entspannter Kieferhaltung. Üben Sie deshalb die sogenannte „Ruheschwebe“: Dabei berühren die Zähne sich nicht. Die Kiefergelenke und Kaumuskeln sind entspannt. Probieren Sie aus, wie sich das anfühlt, und achten Sie tagsüber immer wieder darauf. Stellen Sie sich vor, dass das Kiefergelenk ein Schwebegelenk oder eine Schaukel ist, die an einem Balken hängt (in diesem Fall am Schädel). **Noch effektiver:** Verbinden Sie diese Achtsamkeitsübung mit dem tiefen, natürlichen Atem. Legen Sie dabei beide Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase zum Bauch hin langsam ein und aus. Der Bauch weitet sich beim Einatmen etwas und schwingt beim Ausatmen wieder sanft zurück. Lassen Sie dabei den Unterkiefer schwer sein, die Lippen sind leicht geöffnet, und die Luft entweicht leicht und gelöst.

2a. Ertasten und massieren der Kiefergelenke

Legen Sie die Mittelfinger in die Kuhlen vor den Ohren und ertasten Sie dort die Kiefergelenksgrube, indem Sie den Unterkiefer einige Male hin und her bewegen. Klopfen Sie dann zuerst mit den Kuppen der Mittelfinger den Bereich der Kiefergelenke locker ab – etwa 30 Sekunden. Dann legen Sie die Mittelfinger genau in die Kuhle der Kiefergelenke, wobei der Kopf ein wenig vorgebeugt ist. Üben Sie dann mit den Fingerkuppen etwas Druck aus oder kreisen Sie sie leicht auf der Stelle. Dabei durch die Nase gelöst 3–5-mal ein- und ausatmen. Danach die Hände in den Schoss legen und der Entspannung der Kiefermuskeln nachspüren.

2b. Mobilisation der Kiefergelenke

Legen Sie die drei mittleren Finger beider Hände auf die Wangen, sodass die Mittelfingerkuppen am Jochbein liegen. Schieben Sie nun den Unterkiefer mit den Fingern langsam nach rechts und im Zeitlupentempo nach links. Die Kiefermuskeln sollen dabei nicht arbeiten, sondern passiv und entspannt bleiben. Am besten schließen Sie die Augen und nehmen ganz bewusst wahr, wie sich dies in den Kiefergelenken anfühlt. Vielleicht empfinden Sie den Druck auf einer Seite als besonders angenehm?

3. Relaxte Gelenke: Den Kaumuskel dehnen, Kieferstretch

Der große Kaumuskel ist meistens verkürzt und verspannt. Dehnen Sie ihn immer wieder, indem Sie den Mund weit öffnen und diese Dehnung 8–15 Sekunden halten. Noch effektiver: Legen Sie den Daumen einer Hand an die oberen Schneidezähne und die Mittel- und- Zeigefinger der anderen Hand auf die unteren Frontzähne. Schieben Sie nun den Oberkiefer sanft nach oben und den Unterkiefer nach unten. Diese Bewegung geht nur von den Fingern aus; die Kiefergelenke und -muskeln sind dabei bewusst entspannt und passiv. Dabei nur so weit dehnen, wie es guttut. Die Kaumuskeln auf diese Weise 15–30 Sekunden dehnen, danach gelöst nachspüren.

4. Den Kaumuskel ausrollen und lösen

Zu dieser Übung benötigen Sie einen kleinen Noppenball. Rollen Sie diesen mit der rechten Hand schräg über die rechte Wangenseite auf und ab (ca. 30 Sekunden). Auf der anderen Seite wiederholen.

Buchtipp

Heike Höfler
Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern
10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen
Trias Verlag, 2010, 92 Seiten, 14,99 Euro.
ISBN 978-3830435419.

CD
Die CD, eine Ergänzung zum Buch, die das entspannte Üben erleichtert.

Gesundgeträumt: Das Geheimnis des Schlafes

Gemeinhin gilt Schlaf als Pause zwischen den Tagen oder sogar Ausdruck von Trägheit. Doch heute wissen wir, dass es sich um eine lebenswichtige Einrichtung der Natur handelt, um sich seelisch und körperlich zu ordnen und zu regenerieren.

Die meisten Lebewesen kennen keinen Schlaf, doch für Säugetiere und besonders den Menschen ist er lebenswichtig. Daher schläft er ein Drittel seines Lebens. Unzählige Reparatur-, Wartungs- und Aufbauarbeiten führt der Organismus dabei durch: Erfahrungen werden (aus-)sortiert und gespeichert, Erlebnisse verarbeitet, neue Hirnbahnen geknüpft und alte verworfen. Auch Abfallentsorgung, Erregerbekämpfung, Wachstum, Wundheilung, viele Stoffwechselprozesse, Muskel- und Knochenaufbau fallen v. a. in diese Zeit. Somit ist der Schlaf eine Phase seelischer und körperlicher Erholung und Regeneration: Wir stehen fast immer gesünder, fitter und laut Studien sogar schlauer auf, als wir uns hingelegt haben. So kennt jeder auch die Heilwirkung des Schlafs bei Krankheit, Schmerzen oder innerer Anspannung. Schlafmangel – ein Viertel der Menschen leidet unter Ein- und Durchschlafstörungen, weitere schlafen einfach zu kurz – fördert hingegen Gesundheitsprobleme wie Stress, Depression, Leistungs-, Herz-Kreislauf- und Gedächtnisstörungen.

Info:

Kommen Sie schwer aus dem Bett? Dann probieren Sie in 15-Minuten-Abständen frühere oder spätere Aufstehzeiten aus.

Was geschieht im Körper vor dem Einschlafen?

Ein System aus Signalsubstanzen und Nervenaktivitäten leitet den Schlaf ein: Aktivierende Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin und Acetylcholin sowie das Stresshormon Kortisol sinken im Körper ab. Wachstumshormone und hemmende Botenstoffe wie das ausgleichende Serotonin, GABA und vor allem das Schlafhormon Melatonin steigen hingegen an. Wir werden entspannt, ruhiger, weniger aufmerksam, müde und schließlich schläfrig. Der Körper schaltet auf Aufbau um. Appetit, Energieumsatz, Puls, Blutdruck und Muskelspannung sinken. So fällt beim Einschlafen schließlich der Kopf auf die Brust, oder wir zucken, weil die Muskulatur nicht mehr richtig reagiert. Zwar führt auch Ausruhen oder Dösen zu einer gewissen Erholung. Die Körperfunktionen bleiben dabei jedoch auf einem etwa 30 % höheren Niveau.

Beim Aufwachen kehrt sich das Verhältnis um: Schlaf-Gegenspieler wie Kortisol, Noradrenalin, Histamin und Orexin steigen im Gehirn. Drei sehr alte Hirnregionen übernehmen in diesem Zuge wieder die Regie: Die Formatio reticularis als „Wach- und Weckzentrum" im Hirnstamm sowie Thalamus und Hypothalamus als „Tor zum Bewusstsein" im Zwischenhirn. Kündigt sich am Ende der Wachphase ein erneutes Schlafintervall an, werden diese Zentren wieder heruntergefahren.

Schlafphasen: fünf 90-Minuten-Zyklen pro Nacht

Der Mensch tickt in 90-Minuten-Phasen. So entsprechen z. B. Spielfilme, Vorträge, Sitzungen, Prüfungen oder Unterrichtseinheiten häufig diesem Zeitrahmen. Dies gilt auch für die etwa fünf Schlafzyklen pro Nacht, die vom Gehirn automatisch gesteuert werden: Zunächst liegen wir etwa 5–15 Minuten wach. Das nur wenige Minuten andauernde N1-Stadium kennzeichnet anschließend den Übergang zwischen Wachen und Schlafen. Danach gleiten wir in den stabilen N2-Schlaf, der etwa 25 Minuten andauert. Die Augen bewegen sich nun nicht mehr. Muskelspannung, Puls, Körpertemperatur, Gehirnaktivität, Atemfrequenz und Blutdruck sinken deutlich. Auf diesen Abschnitt folgt schließlich – etwa eine halbe Stunde nach dem Einschlafen – der N3- oder Tiefschlaf als wichtigste Phase. Er dauert nur etwa 15 Minuten. In dieser Zeit sinken die Körperfunktionen noch weiter ab, die Ausschüttung hemmender Botenstoffe erreicht ihren Höhepunkt (daher sollte ein Mittagsschlaf kürzer als 30 Minuten dauern). Die meisten Regenerationsprozesse, die Speicherung von Energie (v. a. ATP) in den Zellen sowie die allgemeine Erholung setzen ein. Das Gehirn – und damit auch unser Fühlen, Denken und Erinnern – sortiert sich, was uns vor Desorientierung, Reiz- und Informationsüberflutung schützt. Man könnte uns jetzt samt Matratze ins Freie tragen, ohne uns zu wecken. Nur wer entspannt und ohne wesentliche Unterbrechungen oder Störungen schläft, erreicht diese Phase.

Anschließend folgt nach einer erneuten N2-Phase der REM-Schlaf (ca. 20 Minuten). REM steht für Rapid eye movement: In dieser für unsere psychoneuronale Organisation besonders wichtigen Schlafphase bewegen wir intensiv die Augen und träumen sehr bewusst (allerdings erinnern wir uns meist nur an Träume aus der Aufwachphase). Gehirnaktivität und andere Körperfunktionen steigen wieder. Damit wir jedoch unsere Träume nicht in heftigen Bewegungen und Äußerungen ausleben und uns dabei verletzen, wird die Muskulatur blockiert. Man spricht von Schlaflähmung – die mit dem Aufwachen wieder verschwindet und daher unbemerkt bleibt. Nicht von ungefähr träumen viele Menschen, dass sie sich bewegen wollen (z. B. rennen, greifen oder rufen), es aber nicht können. Wir hören auch Geräusche der Umgebung, nehmen das frühmorgendliche Verkehrsrauschen und das aufkommende Tageslicht wahr. Somit ist der REM-Schlaf die ideale Zeit zum Aufstehen. Klingelt uns der Wecker hingegen aus einer anderen Schlafphase heraus, beginnen wir den Tag eher benommen und schwerfällig. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt: Probieren Sie in 15-Minuten-Abständen verschiedene frühere oder spätere Aufstehzeiten aus.

Nach dem REM-Schlaf beginnt der nächste Schlafzyklus mit einer weiteren N2-Phase. In jedem folgenden Zyklus nimmt der Tiefschlafanteil ab und die REM-Schlafzeit zu. Der Schlaf wird somit zum Morgen hin leichter und aktiver. Das „N" der N-Phasen steht dabei für NREM, also Nicht-REM-Phasen, in denen wir nur wenig träumen. Manche Wissenschaftler unterscheiden auch vier NREM-Phasen mit zwei Tiefschlafphasen.

Herunter- und Hochfahren zulassen, Schlafkiller reduzieren

Gehen wir entspannt, zufrieden und aufgeräumt ins Bett, finden wir viel eher tiefen, erholsamen ➜

Fotos: © Izabela Habur - istockphoto, © Africa Studio - Fotolia

Info:
Frühaufsteher oder Nachtschwärmer? Nicht gegen die innere Uhr leben!

Schlaf als mit hoher innerer Anspannung. Wer Kränkung, Angst, Sorge, Wut oder Frustration mit in den Schlaf nimmt, wird eher verzögert, unruhig und oberflächlich schlafen und immer wieder aufwachen. Dies gilt auch für Sport, vollen Magen, Kommunikation, Internet, Computerspiele, Fernsehen, Arbeiten und andere Aufregungen zu später Stunde. Auch Koffein nach 18 Uhr kann den Schlaf stören, wobei manche Menschen nach einer Tasse Kaffee sogar besser schlafen. Alkohol fördert zwar das Einschlafen, aber auch Schlafstörungen am frühen Morgen, wenn der Pegel im Körper absinkt. Auch Schlafmittel stören auf Dauer den Schlaf, ebenso wie zu warme Decken: Da die Körpertemperatur nachts absinkt, muss der Körper Wärme abgeben. Wer sich also beim Einschlafen warm einpackt, wacht möglicherweise bald darauf schweißgebadet auf.

Nach dem Aufwachen (idealerweise ohne Wecker) sollte der Körper Zeit zum Hochfahren bekommen: Bleiben Sie noch einige Minuten bewusst liegen, und erledigen Sie danach alles in Ruhe, einschließlich eines genussvollen Frühstücks ohne Ärger und Hektik. Wenn Sie dann noch eine Fußstrecke an der frischen Luft zurücklegen, ist Ihr Organismus perfekt für den Tag gerüstet.

Dunkelheit und Tagesrhythmus als Taktgeber

Natürlicherweise folgt der Schlaf einer inneren Uhr und dem äußeren Tageszyklus. Eingeleitet wird er über das Auge durch einsetzende Dunkelheit. Auch ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus trägt dazu bei: Der Organismus ist ein Gewohnheitstier. Wer hingegen die Schlaf- und Wachzeiten oft verändert, neigt eher zu Müdigkeit und „Jetlag“ am Tag. Viele Menschen kennen dies von Fernflugreisen oder Schichtarbeit.

Körperliche Anstrengung und frühes Aufstehen als Schlafförderer

Zu den Schlafförderern zählt auch körperliche Anstrengung: Wer tagsüber kräftig zulangt, schläft nachts besser. Dafür sorgt u. a. ein Absinken von Stresshormonen wie Noradrenalin, Adrenalin und Kortisol sowie ein Anstieg des Adenosins, das Müdigkeit hervorruft. Auch Entzündungsbotenstoffe wie Interleukin-1, die z. B. bei Grippe ausgeschüttet werden, machen schläfrig. Denn der Körper benötigt dann seine Energie für die Infektabwehr.

Typ Eule oder Lerche?

Grundsätzlich sorgt Schlafengehen vor Mitternacht und Aufstehen vor 7 Uhr für besseren Schlaf. Doch sollte man dabei auch den Typus berücksichtigen: „Eulen“ haben abends ihre beste Tageszeit, gehen als Nachtschwärmer gerne spät ins Bett und schlafen morgens länger. „Lerchen“ sind hingegen Frühaufsteher, Morgenmenschen und erleben die späten Abendstunden lieber im Schlaf.

Wenn Menschen in Labors von allen äußeren Einflüssen abgeschirmt werden, folgt ihre innere Uhr einem 25-Stunden-Rhythmus. Dies erklärt auch, dass wir uns mit der Vorverlegung von Schlafzeiten wie bei der Sommerzeit schwerer tun als mit langen Abenden und späterem Aufstehen.

Wie lange dauert der „ideale“ Schlaf?

Die ideale Schlafdauer bewegt sich je nach Konstitution bei fast allen Erwachsenen zwischen sechs und acht Stunden. Untersuchungen haben ergeben, dass sowohl eine kürzere als auch eine längere Dauer zu Stress, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Dabei gilt: Je entspannter und tiefer der Schlaf, desto schneller tritt die Erholung ein.

Bei Kindern sind besondere Schlafzeiten zu beachten: So brauchen Neugeborene im Schnitt 15, Zweijährige 12, Zehnjährige 10 und Jugendliche 9 Stunden Schlaf. Am kürzesten schlafen Menschen dann, wenn sie endlich einmal ausschlafen könnten: im Rentenalter.

Warzen: Abwarten und Tee trinken

Warzen finden sich bei den meisten Menschen auf der Haut. Sie werden aufgeweicht, verätzt, herausgeschnitten, verkocht oder vereist. Allerdings wäre Abwarten eine ebenso gute Alternative, wie der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. berichtet.

Sie sind lästig, unschön und manchmal schmerzhaft: „Warzen werden durch über 100 Typen des menschlichen Papillomvirus (Humanes Papillomvirus, HPV) hervorgerufen“, berichtet Professor Dr. Johannes G. Liese, Infektionsspezialist der Universitäts-Kinderklinik Würzburg. „Sie sind bei direktem Kontakt ansteckend, wie andere Viruskrankheiten auch. Bis sich jedoch nach einer Ansteckung die ersten Warzen zeigen, können je nach HPV-Typ mehrere Wochen und sogar bis zu zwei Jahre vergehen.“

Nicht kratzen oder „knibbeln“

Die Übertragung erfolgt meist durch direkten Körperkontakt von Mensch zu Mensch, oft aber auch über Haustiere oder Hautschuppen beim Barfußlaufen in Schwimmbädern, Umkleidekabinen oder Turnhallen. Besonders häufig siedeln sich Warzen an Fingern, Ellenbogen, Knie oder Gesicht an, plagen aber auch die Füße durch ihren Druck auf die Fußsohle. Durch Kratzen oder Knibbeln können Papillomviren auch auf andere Körperstellen übertragen werden.

„Die Liste der bei Warzen eingesetzten Behandlungen ist lang, die Therapieerfolge sind mäßig und das Risiko eines erneuten Warzenbefalls ist hoch“, so Professor Liese. Nach einer Metaanalyse der Cochrane Library ist die Wirksamkeit am besten belegt für das Auftragen von Salizylsäure oder die Abtragung der Warzen.

Abwarten erfolgreicher als Therapie

Wenn der Leidensdruck des Warzenträgers nicht allzu hoch ist, rät der Forscher jedoch zum Abwarten. Eine erst kürzlich publizierte Studie an der Johns Hopkins Universität in Baltimore zeigte an Kindern, dass Warzen ohne Behandlung sogar schneller verschwinden: Mit Therapie waren bei 16 %, ohne Behandlung bei 36 % der Patienten die Warzen nach einem halben Jahr komplett abgeheilt. Nach zwei Jahren waren die meisten aller Kinder komplett warzenfrei.

Schneckenschleim und Beschwörung: Suggestion hilft!

Besonders reagieren Warzen auf psychische Impulse: „Besprechen“, Warzenbeschwörung oder Schneckenschleim sind nachweislich wirksam – je eindrucksvoller, desto besser. Bei Kindern hilft auch das Bestreichen der Warze mit farbigen Salben oder Zuckersirup. Ohne geheimnisvolles Brimborium wirken salizylsäurehaltige Warzenpflaster, die auf das Warzenareal aufgeklebt werden. Nach drei bis vier Tagen kann der Arzt die aufgeweichten Hornschichten mit einem Hornhauthobel, einem Skalpell oder einer Kürette („scharfer Löffel“) abtragen. Wenn alles nichts hilft, kann er hartnäckige Warzen auch mit Elektroinstrumenten „verkochen“, mit Kältetherapie vereisen, mit Laserstrahlen verdampfen oder chirurgisch entfernen. Das Warzenvirus kann allerdings im Körper verbleiben und z. B. bei Stress zu erneutem Befall führen.

Vorbeugung: Hygiene schützt vor Ansteckung

Zur Vorbeugung sollte man nur eigene Handtücher und Toilettenartikel benutzen, bei Schwimmbadbesuchen Badeschuhe tragen und die Füße vor dem Wiederankleiden immer gut abtrocknen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Auch Entspannung trägt deutlich zu warzenfreier Haut bei. Statt geschlossener Schuhe eignen sich im Sommer und zu Hause außerdem Sandalen: Schwitzende, feuchte Füße sind besonders anfällig für eine Infektion. Für Menschen, die bereits Warzen unter den Fußsohlen haben, gibt es in Apotheken und Sanitätshäusern Schutzsocken und wasserfeste Pflaster. Letztlich aber gilt: Abwarten ist i. d. R. genauso effektiv wie eine Therapie.

Fotos: © vectorfusionart - Fotolia, © YakobchukOlena - Fotolia

Selbstsicher vor Arbeiten, Prüfungen und Präsentation

Die typischen Symptome der Prüfungsangst wie Bauchkribbeln, feuchte Hände, trockener Mund und innere Unruhe sind fast jedem bekannt: Stress vor Arbeiten bzw. Prüfungen steht dem Erfolg jedoch keineswegs im Weg, sondern schärft im richtigen Maß sogar die Konzentration. Einige Tricks helfen, den „Tiger“ im Zaum zu halten.

In den meisten Fällen ist Stress kein Gegner, sondern unser Verbündeter. Denn Anspannung und Aufregung vor wichtigen Aufgaben regen uns an, machen uns leistungsbereit und konzentriert. Sorge mischt sich dabei mit gespannter Erwartung, Nervosität mit Motivation, wir sind aufmerksam und aktionsbereit. Dies gilt allerdings nicht für massive Prüfungsangst mit Symptomen wie Dauernervosität, schnelles Atmen, Herzklopfen, Übelkeit oder Schlaflosigkeit bis hin zur Panik: Hier schießt die Stressreaktion übers Ziel hinaus und sollte auf das gesunde Maß abgebremst werden.

Erwartungen normalisieren, Angst akzeptieren

Um erfolgreich die Prüfungsangst zu zähmen, empfiehlt die Deutsche Bildung AG unter anderem, sich zunächst bewusst zu machen, woher dieses Gefühl kommt. Bist du zu streng mit dir selbst und willst deine Erwartungen nicht enttäuschen? Oder hast du bereits schlechte Erfahrungen gemacht? Wenn du die Ursachen der Angst akzeptierst, kannst du die Situation – ob Prüfung, Präsentation oder andere „Aufreger" – als Herausforderung und Chance betrachten und damit positive Energien freisetzen.

Bewährt haben sich auch Entspannungsübungen. Lege z. B. beide Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels. Atme ruhig in den Bauch ein und spüre, wie sich die Bauchdecke gleichmäßig hebt und senkt. Dabei lösen sich Anspannung und Unruhe. Diese Übung lässt sich auf dem Rücken liegend mit aufgestellten Beinen durchführen oder einfach im Sitzen. Oder stehe aufrecht, mache eine leichte Grätsche, schüttle erst Arme, Beine und dann den ganzen Körper. Damit schüttelst du zugleich die Belastungen ab. In Kursen kann man zudem spezielle Übungen wie Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Thai Chi erlernen, die du immer wieder anwenden kannst. Aber auch Sportarten wie Laufen, Ballsport, Klettern oder Radfahren wirken ausgleichend. Achte auch auf ausreichenden und regelmäßigen Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten sowie mehrere tägliche Pausen zum Abschalten.

Rechtzeitig und effektiv vorbereiten

Da die Termine für Prüfungen meist bereits Wochen zuvor bekannt sind, bleibt immer ausreichend Zeit für die Vorbereitung. Wenn du an mehreren Tagen hintereinander jeweils eine kurze, aber konzentrierte Lerneinheit einplanst, ist auch ein größeres Pensum leichter zu absolvieren. Ein Lernplan hilft, alles Wichtige entsprechend einzuteilen. So musst du nicht wegen Lernstau auf lieb gewonnene Termine und Hobbys verzichten. Das würde die Konzentration nur umso mehr stören.

Arbeitsplatz organisieren, Ablenkungen ausschalten

Die richtige Lernatmosphäre trägt deutlich zu innerer Ruhe und effektivem Lernen bei. Auf deinem Schreibtisch sollten sich daher nur die Unterlagen befinden, die du gerade benötigst. Beginne mit dem Stoff, der dir am meisten liegt. Dann bist du zügig fertig und kannst dich den anderen Themen zuwenden. Verzichte auf Ablenkungen jeder Art, das heißt vor allem: keine Unterbrechungen z. B. durch Fernseher, Smartphone, Anrufe, Computerspiele oder Besucher. Manche lernen gut mit Musik, in der Regel stört sie aber eher die Konzentration.

Gemeinsam lernen: in Kleingruppen vorbereiten

Bewährt hat sich auch das Lernen in einer kleinen Gruppe. Dies motiviert und fällt leichter, als nur sich selbst zu kontrollieren. Hier können auch Referate und Fragen vorgetragen werden. Allerdings müssen alle auf einem ähnlichen Stand sein. Sonst bremsen diejenigen, die sich nur schnelle Tipps holen wollen, den Rest der Gruppe.

Selbstbewusst in die Prüfung

Ob Klassenarbeit, Klausur oder andere Prüfungen: Schaue direkt davor nicht mehr in die Unterlagen, stelle dein Wissen nicht mehr in Frage und lass dich nicht von der Prüfungsangst anderer anstecken. Wenn es erst einmal losgegangen ist, merkst du schnell, dass sich der Einsatz ausgezahlt hat und du jede Menge Wissen angesammelt hast. Lies zunächst die Aufgaben vollständig durch und achte darauf, wie viele Punkte jeweils vergeben werden. Beiße dich nicht zu lange an einem Problem fest. Löse wenn möglich immer zuerst die leichten Aufgaben. Das verschafft Sicherheit.

Keine Angst vor Zuhörern: Referat und Präsentation

Mache dich vor Präsentationen falls nötig mit der Technik wie PowerPoint, Beamer usw. vertraut. Ein spannender Start nimmt die Zuhörer mit, z. B. mit einem Zitat oder einer Frage an das Publikum. Notizen mit wichtigen Informationen sind dabei hilfreich und erlaubt. Du hast etwas mitzuteilen, nun hast du die Gelegenheit.

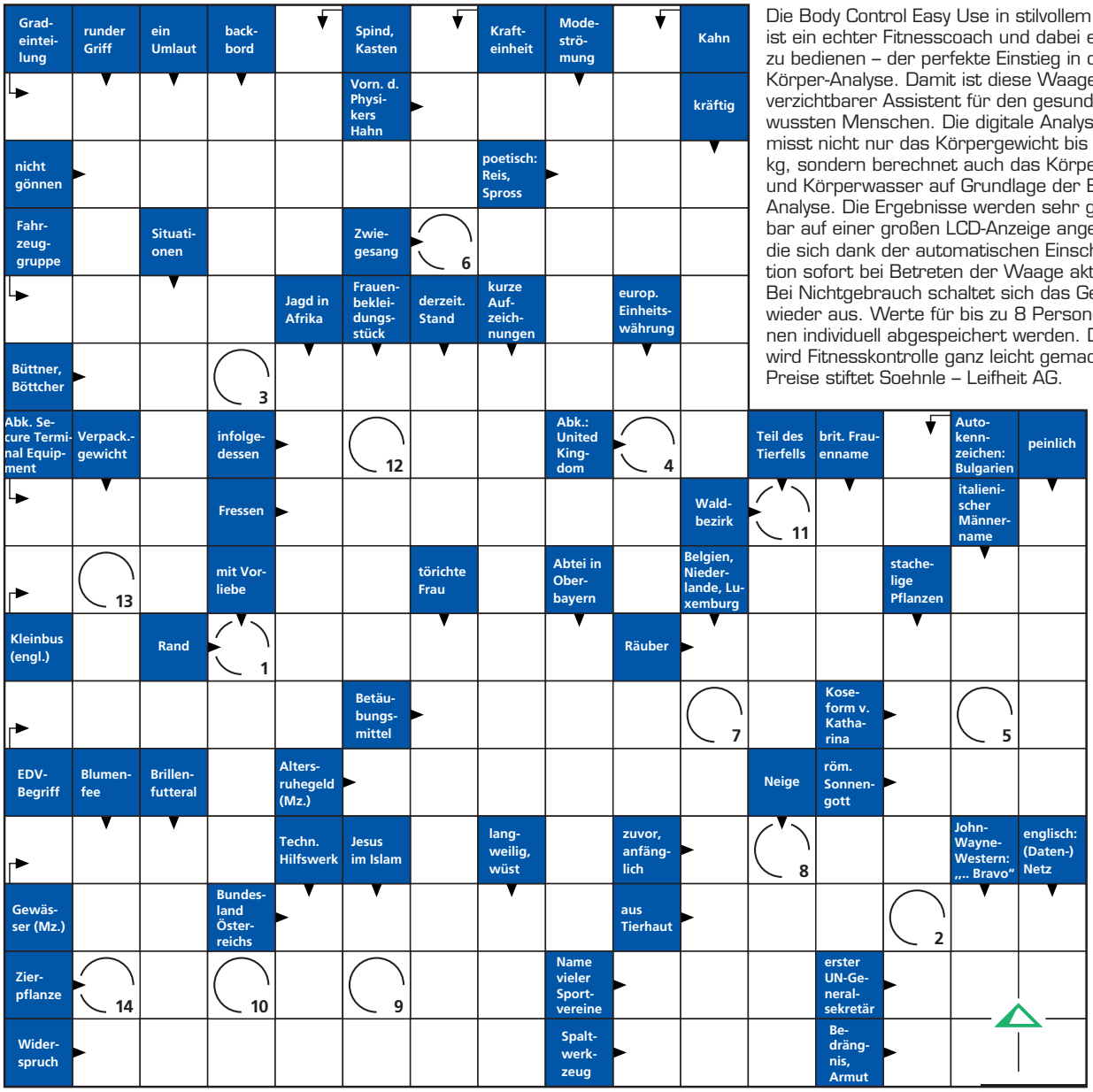
Sowohl schriftliche Prüfungen als auch Präsentationen sind Übungssituationen, die dir Gelegenheit geben, dich auf spannende Art probeweise zu bewähren und selbst zu erfahren. Die BKK Achenbach Buschhütten wünscht Dir viel Glück dabei!

Fotos: © Stefan Redel - Fotolia, © tepiloleta - Fotolia

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

Gewinnen Sie eine von drei Soehnle Körperanalysewaage im Wert von circa 30 Euro

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



Die Body Control Easy Use in stilvollem Grau ist ein echter Fitnesscoach und dabei einfach zu bedienen – der perfekte Einstieg in die Körper-Analyse. Damit ist diese Waage ein unverzichtbarer Assistent für den gesundheitsbewussten Menschen. Die digitale Analysewaage misst nicht nur das Körpergewicht bis 180 kg, sondern berechnet auch das Körperfett und Körperwasser auf Grundlage der BMI-Analyse. Die Ergebnisse werden sehr gut lesbar auf einer großen LCD-Anzeige angezeigt, die sich dank der automatischen Einschaltfunktion sofort bei Betreten der Waage aktiviert. Bei Nichtgebrauch schaltet sich das Gerät wieder aus. Werte für bis zu 8 Personen können individuell abgespeichert werden. Damit wird Fitnesskontrolle ganz leicht gemacht. Die Preise stiftet Soehnle – Leifheit AG.

1	2	3	4	5	6	7	8	—	9	10	11	12	13	14

Senden Sie bis **01.05.2017** (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**. 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 Mitgliedermagazins namentlich erwähnt. Lösung aus 4/2016: WINTERZAUBER. Eines von zwei Paar Leki Trekkingstöcken Carbonlite, 631-2125 Black XL hat gewonnen: Maria Dürrast-Richter aus Sassenberg und Sabine Wegner aus Kreuztal.

Tierwelt:

Testen Sie Ihr Wissen!

Menschen und Tiere gehen seit über 10.000 Jahren gemeinsame Wege. Spätestens seit Darwin weiß der Mensch, dass auch er selbst zum Tierreich zählt. Doch was wissen wir über unsere zoologische Mitwelt wirklich? Testen Sie Ihr Wissen. Jede richtige Antwort oder Kombination ergibt einen Punkt.

1.	Richtig oder falsch?	Ja	Nein
A.	Papageien und griechische Landschildkröten werden bis zu 300 Jahre alt.	○	○
B.	Eingefangene Wildtiere dürfen als Haustiere gehalten werden.	○	○
C.	Kleintiere sind für Kinder ab 3 Jahren geeignet.	○	○
D.	Die Deutschen verfüttern im Jahr Nahrung für rund 3 Milliarden Euro an Hunde und Katzen.	○	○
E.	Viele Fischarten können ihr Geschlecht ändern.	○	○
F.	Tiere mit gescheckтem Fell haben auch gescheckte Haut.	○	○
G.	Bärenjunge eines Wurfs haben häufig verschiedene Väter.	○	○
H.	Schafe können sich über Viehgitter rollen.	○	○
I.	Kaninchen fressen 80 % Ihres Kots.	○	○
J.	Löwenmännchen schlafen bis zu 20 Stunden am Tag.	○	○
K.	Flusspferde können keinen Sonnenbrand bekommen.	○	○
L.	Das Herz eines Blauwals ist so groß wie ein Kleinwagen.	○	○
M.	Kraken haben drei Herzen und blaues Blut.	○	○
N.	Schnecken sind Zwitter und befruchten sich gegenseitig.	○	○
O.	Ein Maulwurf gräbt pro Nacht bis zu 750 m Tunnel.	○	○
P.	Elefanten verständigen sich per Ultraschall.	○	○
Q.	Das giftigste Tier der Welt ist die Anakonda.	○	○
R.	Die größte Flügelspannweite unter den Vögeln erreicht der Wanderalbatros mit 3,6 m.	○	○
S.	Elefantenjunge wiegen bei der Geburt rund 1.000 kg.	○	○
T.	Küstenseeschwalben legen pro Jahr etwa 360 km zurück.	○	○
U.	Ein Vogelstrauß läuft bis zu 170 km/h schnell.	○	○
V.	Einige Vogelarten fliegen höher als der Mount Everest.	○	○
W.	Der Katzenhai heißt auf Englisch Dogfish.	○	○

Verknüpfen Sie im Folgenden die Begriffe in Liste 1 mit den richtigen Antworten in Liste 2.

2.	Welche Höchstgeschwindigkeit erreicht welches Tier?		
A.	Gepard	1.	0,01 km/h
B.	Mensch	2.	45 km/h
C.	Pferd	3.	70 km/h
D.	Schnecke	4.	85 km/h
E.	Thunfisch	5.	120 km/h
F.	Wanderfalke	6.	300 km/h

3.	Welche maximale Größe wurde bei folgenden Tierarten gemessen?		
A.	Blauwal	1.	33 cm
B.	Goliathfrosch	2.	1,20 m
C.	Komodowaran	3.	2,60 m
D.	Lederschildkröte	4.	3,04 m
E.	Regenwurm	5.	5,70 m
F.	Riesenkrake	6.	18,30 m
G.	Riesenmuschel	7.	33,50 m
H.	Schnurwurm	8.	55 m

Auflösung

1. Die Aussagen D, E, F, G, H, I, J, L, M, N, R, V und W sind richtig. Zu den Irrtümern:

A: Papageien und griechische Landschildkröten werden bis zu 100 Jahre alt.

B: Das Einfangen von Wildtieren fällt unter Wilderei, ihre Haltung verstößt meist zudem gegen Jagd-, Straf-, Artenschutz- und Tierschutzrecht.

C: Haustiere, auch Kleintiere sind i. A. nicht für Kinder geeignet.

K: Flusspferde können einen Sonnenbrand bekommen, gegen den sie sich mit einem besonderen rötlichen Schweiß schützen.

O: Ein Maulwurf gräbt pro Nacht bis zu 75 m Tunnel.

P: Elefanten verständigen sich per Infraschall – tiefen, von Menschen nicht mehr hörbaren, Tönen.

Q: Das giftigste Tier der Welt ist die Seewespe, eine indopazifische Quallenart. Anakondas sind als Würgeschlangen ungiftig.

S: Elefantenjunge wiegen bei der Geburt rund 100 kg.

T: Küstenseeschwalben legen pro Jahr etwa 36.000 km zurück.

U: Ein Vogelstrauß läuft bis zu 70 km/h schnell.

2. Die Kombinationen A5, B2, C3, D1, E4, F6 sind richtig.

3. Die Kombinationen A7, B1, C4, D3, E5, F6, G2, H8 sind richtig.

Auswertung

0–14 Punkte: Einsteiger
15–30 Punkte: Kompetenzperson
über 30 Punkte: Experte

Fotos: © Kovalenko I - Fotolia, © razihusin - Fotolia, © photosvac - Fotolia, © lotus_studio - Fotolia

BKK ACHENBACH BUSCHHÜTTEN

Jetzt zur BKK Achenbach Buschhütten **wechseln!**

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

www.bkk-achenbach.de

Foto: © yurok, iStock