

# YOLO

DAS JUGENDMAGAZIN DER  
BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN

Nr. 1/2017 · 2. Jahrgang · E 9690  
www.bkk-wf.de

NEU

Deutschland im Trampolinfieber

HÜPFEN IST HIP

Land und Leute live erleben

ABENTEUER  
SPRACHREISE



BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN



# INHALT AUSGABE 1/2017



© kozirsky, Fotolia

- EDITORIAL
- 3 Hey!
- SCHULE & BILDUNG
- 4 Schulabschluss in der Tasche – und was dann?
- 6 Abenteuer Sprachreise
- SPORT
- 8 Hüpfen ist hip
- GESUNDHEIT
- 10 Allergien
- ERNÄHRUNG
- 12 Frischer Wind in der Lunchbox
- MUSIK
- 14 Julian Philipp David

ABENTEUER SPRACHREISE  
SEITE 6/7



© vitality\_melnik, Fotolia

HÜPFEN IST HIP  
SEITE 8/9



© Universal Music

JULIAN PHILIPP DAVID  
SEITE 14/15



© Gräfe und Unzer/Thorsten Suedfels

FRISCHER WIND IN DER LUNCHBOX  
SEITE 12/13

[WWW.BKK-WF.DE](http://WWW.BKK-WF.DE)

## IMPRESSUM

YOLO, das Jugendmagazin der BKK Wirtschaft & Finanzen, erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Wirtschaft & Finanzen zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Beiträge. 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.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Wirtschaft & Finanzen.  
Redaktion der BKK Wirtschaft & Finanzen:  
Thorben Weichgrebe, Carolin Weißkopf  
Anschrift der BKK Wirtschaft & Finanzen:  
Bahnhofstraße 19, 34212 Melsungen  
YOLO@bkk-wf.de, www.bkk-wf.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH  
Geschäftsleitung: Gregor Wick

Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Volksw. Jennifer Josl, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, www.universal-music.de  
Art-Direction: Friederike Markov  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift des Verlags:  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe,  
www.fkm-verlag.com

Bildnachweis Titel: © contrastwerkstatt, Fotolia

# HEY!

Hurra, die zweite Ausgabe deiner YOLO ist da!

Diesmal geht's darum, wie es nach dem Schulabschluss weitergeht und was man alles beachten muss, wenn man vielleicht aufgrund von Studium oder Ausbildung in die ersten eigenen vier Wände ziehen möchte.

Außerdem findest du einen spannenden Artikel zum Thema Sprachreisen. Wie läuft so etwas eigentlich ab, und was muss ich beachten, wenn ich selbst andere Länder kennenlernen und nebenbei meine Sprachkenntnisse verbessern möchte?

Trendsport Trampolinspringen: Überall entstehen riesige Trampolinhallen. Hier erfährst du, warum das nicht nur etwas für kleine Kinder ist.

Frühlingszeit ist Allergiezeit: Wenn es langsam wieder wärmer wird und alles wieder zu wachsen und zu blühen beginnt, plagen sich viele mit Heuschnupfen und anderen Allergien herum. Mehr Infos zu diesem Thema findest du auf den Seiten 10/11.

Auf den Seiten 12/13 und 14/15 gibt's wieder die neuesten Trends in Sachen Ernährung und Musik.

Deine Meinung ist wichtig: Gefällt dir die YOLO? Hast du Vorschläge für Themen, zu denen wir etwas schreiben sollen? Gerne kannst du auch selbst einen Leserbrief schreiben, der in der nächsten Ausgabe erscheinen soll. Schreib mir an [YOLO@bkk-wf.de](mailto:YOLO@bkk-wf.de). Ich freue mich auf deine Nachrichten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht deine

Carolin Weißkopf  
YOLO-Redakteurin der BKK WF



## SUDOKU \*\*\* GEWINNE 25 EURO!

Das geht ganz einfach: sudoku lösen, die Lösung und deine Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG YOLO, „sudoku“, Postfach 2449, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [YOLO@fkm-verlag.com](mailto:YOLO@fkm-verlag.com).

**Einsendeschluss: 31.03.2017.**

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir 25 €. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Fülle die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

VIEL SPASS!

Lösung:

1	2	3
---	---	---

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



# SCHULABSCHLUSS IN DER TASCHEN - UND WAS DANN?



Die Schule ist bald zu Ende. Doch was kommt danach? Weiter zur Schule gehen? Ein Studium beginnen? Mit einer Ausbildung starten? Oder doch lieber ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr (FSJ/ FÖJ) machen?

Es gibt viele Möglichkeiten. Die Entscheidung liegt bei dir. Doch eines ist klar: Wie du dich auch entscheidest, deine BKK Wirtschaft & Finanzen ist an deiner Seite.

Wenn du eine Ausbildung beginnst oder einen Job gefunden hast, dann musst du dich selbst krankenversichern. Die Familienversicherung über deine Eltern endet dann. Aber keine Panik, wir sind für dich da und helfen dir bei den wichtigsten Schritten zu deinem eigenen Krankenversicherungsschutz. Vom Aufnahmeantrag über die Mitgliedsbescheinigung für deinen Arbeitgeber: Wir sind an deiner Seite und erledigen auch viele Dinge gerne für dich. Melde dich einfach bei uns.

### Raus aus dem „Hotel Mama“ – Tipps für den Umzug in die erste eigene Wohnung

Auch das gehört bei vielen dazu, wenn sie ins Berufsleben oder ins Studentenleben starten: die erste eigene Wohnung.

Ein großer Schritt in deinem Leben und meist auch eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Vorfreude, endlich frei und unabhängig sein, und sich nichts mehr von Mama und Papa sagen lassen. Aber auch ein bisschen Wehmut ist dabei. Raus aus dem wohlbehüteten Elternhaus, für sich selbst sorgen, Essen kochen, Wäsche waschen, sauber machen. Viel Arbeit, die daheim oft noch die Eltern erledigt haben. Was muss ich beachten, wenn ich ausziehe? Hier gibt's ein paar Tipps für dich.

## 1. EINWOHNERMELDEAMT

Wenn du umgezogen bist, musst du das beim Einwohnermeldeamt auch angeben. Dein Personalausweis und dein Reisepass müssen entsprechend deiner neuen Adresse geändert werden. Wenn du ein eigenes Auto hast, dann musst du auch das bei der Zulassungsstelle auf deine neue Adresse ummelden.

## 2. POST

Damit du auch weiterhin deine Post bekommst und nichts verloren geht, stelle am besten bei der Poststelle einen Nachsendeauftrag. Dann wird deine Post von deinen Eltern direkt an deine neue Adresse geschickt.

## 3. BANKKONTO

Informiere deine bisherige Bankfiliale über deinen Umzug, denn du bekommst unter Umständen dann auch eine neue Bankverbindung. Die Mitarbeiter deiner Bankfiliale helfen dir dabei, dein Konto zu wechseln und wenn nötig Firmen oder Institutionen über deinen Wechsel der Bankverbindung zu informieren.

## 4. ENERGIE UND CO.

Für deine eigene Wohnung musst du natürlich auch Strom- und Wasserkosten bezahlen. Also setze dich mit deinen Eltern

zusammen, vergleicht Preise und schaut gemeinsam, mit welchem Strom- und Wasseranbieter du einen Vertrag abschließen möchtest.

## 5. BEHÖRDEN, VERSICHERUNGEN USW.

Wichtig ist auch, dass deine Krankenkasse, die Agentur für Arbeit und die Rentenversicherung deine neue Adresse kennen. Also setze dich mit ihnen in Verbindung. Das Gleiche gilt auch für andere Versicherungen, z. B. deine Haftpflichtversicherung.

## 6. FINANZPLANUNG

Verschafe dir einen Überblick über deine Einnahmen und deine Ausgaben, damit du den Überblick nicht verlierst. Erstelle dir dazu z. B. eine Liste, in die du monatlich deine Einnahmen und Ausgaben einträgst. So kannst du am Ende des Monats genau sehen, wie viel Geld dir zur freien Verfügung steht. Mit diesem Geld kannst du machen, was du möchtest. Entweder du kaufst dir etwas Schönes davon oder du sparst es.

Der Umzug in deine erste eigene Wohnung ist ein großer Schritt für dich, aber mit diesen Tipps kann nichts schiefgehen.



## ORDNUNG MACHEN IST NICHT SCHWER, ORDNUNG HALTEN ABER SEHR!

Damit du immer den Überblick behältst, kannst du deinen ganz persönlichen BKK WF-Kundenordner bestellen. Ob Schulzeugnisse, Bewerbungen, Materialien für die Uni oder alles rund um deine Berufsausbildung: In deinem Kundenordner kannst du deine wichtigsten Dokumente einfach und übersichtlich aufbewahren und weißt immer genau, wo du etwas findest.

Wenn du Interesse an deinem eigenen BKK-Kundenordner hast, dann schicke einfach eine E-Mail an [YOLO@bkk-wf.de](mailto:YOLO@bkk-wf.de). Wir schicken dir gerne ein Exemplar nach Hause.



Land und Leute live erleben

# ABENTEUER SPRACHREISE

In London oder New York Englisch lernen, in Paris die Französischkenntnisse aufpolieren oder in Barcelona dein Spanisch verbessern: Schülersprachreisen verbinden entspanntes Lernen mit einem einmaligen Reiseerlebnis. Jetzt ist die richtige Zeit, eine solche Reise zu planen.



## UNSER TIPP

Vergleichen lohnt sich. Anbieter von Sprachreisen findest du bei [www.sprachreisenvergleich.de](http://www.sprachreisenvergleich.de). Dazu gehören unter anderem carpe diem ([www.carpe.de](http://www.carpe.de)), DIALOG ([www.dialog.de](http://www.dialog.de)), iSt ([www.sprachreisen.de](http://www.sprachreisen.de)), LAL ([www.lal.de](http://www.lal.de)) und LISA! ([www.lisa-sprachreisen.de](http://www.lisa-sprachreisen.de)).

Neue Leute, Länder und Sprachen kennenlernen – das klingt nach wirklicher Ferienunterhaltung und einer echten Alternative zum verdienten Faulenzen. Wer das erleben möchte, kann in den Sommerferien an einer Schülersprachreise teilnehmen. Hierbei kannst du zwischen Aufenthalten von zwei, drei oder vier Wochen wählen.

### English first

Darf es etwas Meer mit idyllischen Strand sein oder lieber eine Großstadtmetropole? Auch bei den Reisezielen ist für jeden Geschmack das Passende dabei: Boston, London, Lyon, Malta oder Valencia sind nur einige der Städte, in die man reisen kann. Übrigens: Fast 90 Prozent aller Schülersprachreisen gehen in ein englischsprachiges Land. Aber auch französische oder spanische Städte liegen im Trend.

### Anders sein ist normal

Während deiner Schülersprachreise triffst du auf viele Menschen aus anderen Ländern. Sprachreisen öffnen immer auch Türen zu Menschen aus fremden Kulturen. Alle haben ihre eigenen Sitten, Gebräuche und Interessen, so wie du auch. Mal was ganz anderes erleben – eine tolle Erfahrung! Die Eindrücke, die du bei einer Schülersprachreise sammelst, sind intensiver als bei einem gewöhnlichen Urlaub. Denn du stehst täglich in Kontakt zu den Menschen vor Ort. Untergebracht werden Sprachreisende meistens in Gastfamilien oder Schulwohnheimen, die vom jeweiligen Anbieter der Reise sorgfältig ausgesucht werden. Für Verpflegung und Rahmenprogramm ist ebenfalls gesorgt. Du kannst dich also ganz auf das Lernen und Erleben konzentrieren.

### Fernweh statt Sprachbarriere

Du sprichst und hörst den ganzen Tag die Sprache deines Gastlandes. Durch das natürliche und ständige Sprechen wirst du schnell sicherer und kannst dich nach der Reise wesentlich besser in der Sprache deines Gastlandes unterhalten. Auch Filme, Internetseiten und Bücher in dieser Sprache wirst du dann leichter verstehen. Bei einer Schülersprachreise kannst du einfach und unkompliziert neue Leute und Länder kennenlernen und quasi nebenher deine Sprachkenntnisse verbessern. Vielleicht entsteht dabei auch der Wunsch, einmal im Ausland zu arbeiten, zu studieren oder sogar heimisch zu werden?

### Locker lernen statt Schule

Der Sprachunterricht ist keine Schule! In kleinen, lebhaften Gruppen geht es vielmehr darum, aktiv zu reden. So entwickelst du schnell Freude an der Sprache und ein Gefühl dafür. Im Unterricht wird konzentriert gearbeitet, aber auch viel gelacht. Vorkenntnisse in Grammatik und Vokabeln solltest du aus der Schule mitbringen. Die Konversation kann dann direkt beginnen. Ein angenehmer Nebeneffekt: Die Schulnoten werden nach einer Sprachreise fast immer besser.

### Erst lernen, dann chillen

Bei Sprachreisen findet vormittags Unterricht statt. Nachmittags und am Wochenende ist Freizeit angesagt. Meist gibt es ein Rahmenprogramm mit Sportangeboten, Bootsfahrten, Konzert- und Discobesuchen oder Besichtigungen. Freie Zeit hast du aber auch, um mit der Gastfamilie oder deinen Mitreisenden etwas zu unternehmen oder einfach nur mal in der Sonne zu relaxen.



© Christian Schwie, Fotolia

## WICHTIGE FRAGEN VOR DER BUCHUNG

Vor der Auswahl einer Sprachreise solltest du und deine Eltern klären:

- Wird durch ausgebildete, muttersprachliche Lehrkräfte unterrichtet, damit alltagsnahe Situationen vermittelt werden können?
- Sind die Gastfamilien oder Schulwohnheime sorgfältig ausgewählt, gibt es unparteiische Erfahrungsberichte?
- Welche Freizeitmöglichkeiten gibt es in der Umgebung?
- Willst du in einer Großstadt, eher ländlich oder an beliebten Tourismuszielen wohnen?
- Gibt es kompetente Betreuer/innen, die du immer ansprechen und fragen kannst?
- Ist die Sprachreise auf dein Alter zugeschnitten?
- Welche Kosten sind im Preis enthalten und welche fallen zusätzlich an, z. B. für den Flug, den Transfer zum Flughafen, das Freizeitprogramm sowie die Unterbringung und Verpflegung?

Schülersprachreisen kosten mit Flug je nach Anbieter und Ziel meist zwischen 1.000 € und 2.000 € für zwei Wochen. Sie werden überwiegend für 14- bis 17-jährige Jugendliche angeboten. Du solltest auch ausreichend Taschengeld mitnehmen, um mit Freunden oder der Gastfamilie shoppen oder ausgehen zu können.

## TIPP: AUSLANDSREISEIMPFUNGEN

Du hast nach deinem Schulabschluss erst mal die Nase voll vom Lernen und willst lieber die Welt entdecken? Du möchtest ferne Ländern bereisen und neue Leute kennenlernen? Viele Jugendliche gehen nach der Schule zunächst ins Ausland, bevor sie ein Studium oder eine Ausbildung beginnen. Wenn du auch ins Ausland gehen möchtest, dann vergiss nicht, dich vor deiner Reise impfen zu lassen. Egal wo es hingehen soll, ob nach Australien, Asien, Amerika oder Afrika: Informiere dich bei deinem Arzt, welche Impfungen für dein Reiseziel notwendig sind. Die Kosten für den Impfstoff übernimmt die BKK Wirtschaft & Finanzen gerne für dich. Melde dich einfach bei uns, wenn du Fragen hast. Wir helfen dir gerne weiter.



Deutschland im Trampolinieber

# HÜPFEN IST HIP

Trampolinspringen ist etwas für Kleinkinder? Von wegen! Längst sind auch Teenager und Erwachsene im Flummi-Modus – und das nicht nur auf Mini-Trampolinen zu Hause. Überall im Land sprießen riesige Trampolinhallen wie Pilze aus dem Boden.

## VOR DEM ERSTEN MAL GUT ZU WISSEN

Eine durchschnittliche Trampolinhalle fasst nur 120 Springer pro Stunde. Es ist daher sinnvoll, seine Sprungzeit unbedingt vorab telefonisch oder online zu reservieren. Denn: Man kommt nur innerhalb des gebuchten Zeitfensters in die Halle. Wenn die Sprungzeit von 14 bis 15 Uhr gebucht wurde, empfiehlt es sich, bereits zwischen 13.30 und 13.45 Uhr vor Ort zu sein, um genug Zeit fürs Umziehen und die Sicherheitseinführung zu haben. Denn: Der Beginn der Sprungzeit lässt sich nicht verschieben und kann auch nicht erstattet werden. Wer sich verkalkuliert, kann leider keine volle Stunde springen.



„Schon nach wenigen Sprüngen muss man einfach grinsen. Hoch hinaus hüpfen, so easy ist das und macht doch so viel Spaß. Ein kleines Kribbeln im Körper und ein Wahnsinnsglücksgefühl im Kopf“, so beschreibt Paula (16) ihre ersten Eindrücke vom Trampolinspringen. Zusammen mit ihrem Freund Lukas (17) ist die Schülerin extra nach Köln gekommen, um die neue Trampolinhalle auszuprobieren. Diese ist mit vielen Trampolinen ausgestattet, die nicht allein für sich, sondern alle miteinander als große Fläche verbunden sind. Zusätzlich gibt es Trampoline an den Wänden, die im 45-Grad-Winkel zu den anderen stehen. Auch Lukas hüpfert pausenlos auf ihnen und schwärmt: „Ich kann gar nicht mehr aufhören, so abgefahren ist das!“ Doch er ändert schnell seine Meinung, denn nach nicht einmal zehn Minuten sind beide Teenager völlig außer Puste und ordentlich nass geschwitzt, obwohl die beiden sehr sportlich sind. Fitnesstrainer Sven überrascht das gar nicht, er erklärt: „Bereits fünf Minuten Springen sind schon eine extreme Belastungszeit. Wer zum ersten Mal in die Trampolinhalle kommt, für den reicht schon eine Stundenkarte.“ Die kostet in den meisten Hallen, je nach Anbieter, um die 12 Euro. Außerdem muss man einmalig für 2,50 Euro spezielle Stopper-Socken kaufen, da man in der Halle nur mit diesen hüpfen darf.

### Die besonderen Features

Das Angebot bietet Abwechslung für weit mehr als eine Stunde. Viele Trampolinhallen sind wahre Indoor-Freizeitparks mit zahlreichen Attraktionen. Kletterwände, Slacklines und Gladiatorenarenen können unter anderem zur Ausstattung der Trampolinparks gehören. Neben Paula und Lukas etwa werfen sich gerade Schüler in einem Dodgeballfeld mit Bällen ab. Bei diesem Völkerball im 3D-Feeling (weil man auch hochspringen kann) kommt ordentlich Action auf. Ebenso wie weiter hinten in der Halle, dort startet eine Partie Slamball, wofür es in vielen Hallen ebenfalls extra eine Arena gibt. Experte Yannic Zotzmann von „Trampolinhallen.de“ erklärt: „Die Ausstattung jeder Halle hängt von der Größe und vom Betreiber ab. Alle haben jedoch gemeinsam, dass es eine große zusammenhängende Trampolinfläche, den Openjump, gibt. Die meisten verfügen auch über eine Schnipselfgrube, ein Becken mit Schaumstoffwürfeln, und auch einen Airbag, ein Luftkissen. Sich hineinzuschmeißen, macht einen Riesenspaß. Die restlichen Attraktionen variieren.“

Doch nicht nur in Köln, Essen, Dortmund und München ist Hüpfen mittlerweile ein Hype. Bundesweit kommen jeden Monat weitere Trampolinparks hinzu, es ist ein regelrechter Wettlauf. Entstanden ist der Trend in den USA, wo er 2004 in Las Vegas seinen Anfang nahm.

Yannic Zotzmann weiß, was die Leute weltweit am Hüpfen so fasziniert: „Den Traum vom Fliegen hatten die Menschen schon immer – und in Trampolinhallen wird er ein Stück weit wahr. Jeder kann Trampolin springen. Kinder können toben und Erwachsene werden wieder zu Kindern. Egal, wen man sich in einer Trampolinhalle ansieht, jeder strahlt.“

### Neuer Fitnesstrend

Lust bekommen? Wenn du auch mal springen gehst, hast du nicht nur einen Riesenspaß und liegst voll im Trend, sondern tust auch noch was für Fitness und Figur. Es werden selbst kleinste Muskelpartien beansprucht. „Eine viel zitierte Studie der NASA besagt, dass 10 Minuten Trampoltraining so effektiv sind wie 30 Minuten Jogging“, sagt Yannic Zotzmann. Trampolinspringen ist eben ein richtig intensiver Sport und ein ordentliches Kraftausdauertraining. Doch das wird den meisten Springern gar nicht so bewusst. „Das Schönste daran ist eben für viele, dass es sich so spielerisch anfühlt“, weiß Zotzmann. Wer aber ganz gezielt auf dem Trampolin etwas für Körper und Gesundheit tun will, für den werden sogar spezielle Jumping-Fitnesskurse in den Trampolinparks angeboten, z. B. gibt es jetzt in den AirHop-Parks sogenannte AirFit-Workouts, bei denen geschulte Trainer das Beste aus dir herausholen. Hier lernt man auch, wie man springt, ohne sich zu verletzen. Für viele Jugendliche ist das sogar bereits ein Ersatz zum Fitnessstudio.

### Atemberaubende Sprungakrobatik

Natürlich belassen es erfahrene Jumper auch nicht nur beim einfachen Hüpfen. Wenn du gut trainiert bist, kannst du einen Salto ausprobieren. Manche Springer vollführen richtige akrobatische Einlagen wie den „Double Cat-Twist“ (Doppelschraube aus der Rückenlage) oder den „Miller plus“ (Doppelsalto rückwärts mit dreifacher Schraube). Ebenfalls für Action-sportfans gibt es Events wie Mann-zu-Mann-Spiele mit überdimensionierten Schaumstoffschlägern auf Wackel-Balken (wie einst bei „American Gladiators“), oder du versuchst dich mit Stunts auf Slacklines oder skatest mit speziellen Boards (sogenannten Trampboards)



TRAMPOLINPARKS  
IN DEINER NÄHE?

Hier findest du sie:  
[www.trampolinhallen.de](http://www.trampolinhallen.de)  
[www.airhoppark.de](http://www.airhoppark.de)

die elastischen Trampolinhallenwände rauf und runter.

Ärzte warnen allerdings alle unerfahrenen Springer, die sich selbst überschätzen oder unvorsichtig sind, vor Verletzungen wie etwa Verstauchungen oder Brüchen. Daher gibt es bei allem Fun auch einige Sicherheitsregeln, die unbedingt zu beachten sind. Wichtig ist etwa eine kurze Aufwärmphase, damit man später keine Rückenschmerzen bekommt, und dass je Trampolin immer nur einer springen darf und bei Mannschaftsspielen nur gleich große Mitspieler erlaubt sind. „Das macht ja Sinn“, meint Lukas, der 30 Zentimeter größer ist als Paula. Er will daher unbedingt noch mal mit seinen Kumpels wiederkommen, um dann Slamball zu spielen.

Überdrehtes Immunsystem

# ALLERGIEN

Wenn das Immunsystem harmlose Fremdstoffe mit gefährlichen Krankheitserregern verwechselt, kommt es zur Allergie. Fast ein Drittel der Bevölkerung leidet darunter. In unserer Allergiereihe beleuchten wir das Thema von allen Seiten. Diesmal: Was sind eigentlich Allergien? Und: Warum Heuschnupfen nichts mit Heu zu tun hat.



## HITLISTE DER HÄUFIGSTEN ALLERGIEAUSLÖSER

1. Blütenpollen, z. B. Hasel, Erle, Birke, Gräser, Beifuß
2. Tierhaare, z. B. Katze, Hund, Pferd, Kleintiere
3. Hausstaubmilben, v. a. im Bett
4. Nickel, z. B. Schmuck, Knöpfe
5. Schimmelpilze, v. a. aus feuchten Wänden
6. Nahrungsmittel, z. B. Getreide, Ei, Nüsse, Soja, Milch(-Produkte), Fisch, Krustentiere, Erdbeeren, Kiwi, Tomate, Apfel, Sellerie, E-Nummern, Konservierungs- und Farbstoffe
7. Arzneimittel, z. B. Schmerzmittel, Penicillin
8. Insektengift, v. a. Biene, Wespe
9. Latex, z. B. Kondome, Gummihandschuhe.



### Abwehrzellen zwischen Zerstreung und Panik

Wenn Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien im Körper auftauchen, kommt es zur Entzündungsreaktion. Bei einer Allergie wechselt der Körper jedoch gefährliche Mikroorganismen mit völlig harmlosen Stoffen wie Pollen, Nüssen oder Hausstaub. Experten rätseln, warum es dazu kommt. Offenbar fehlt dem Körper durch übertriebene Hygiene sein Abwehrtraining, vor allem in der Kindheit, durch „spielen im Dreck“, Tierkontakte und Bewegung im Freien. Auch steigende Feinstaubbelastungen scheinen dazu beizutragen.

### Wie erkennt man eine Allergie?

Wenn nach bestimmten Lebensmitteln Mundbrennen oder Durchfall auftritt oder ohne Erkältung die Nase läuft, handelt es sich wahrscheinlich um eine Allergie. Doch erst nach einem Test durch den (Haut-)Arzt gilt diese als bestätigt. Beim Pricktest wird z. B. ein allergenhaltiger Tropfen (z. B. mit Pollen) auf den Unterarm geträufelt, durch Anstechen in die Haut befördert und nach 15–20 Minuten die Reaktion abgelesen. Bei noch genaueren Tests atmet man den verdächtigen Stoff ein oder spritzt ihn unter die Haut.

Bei unklaren Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilft eine Blutuntersuchung weiter. Kontaktallergien werden mithilfe des Epikutantests diagnostiziert. Dabei werden Auslöser per Pflaster für 24 oder 48 Stunden auf die Haut geklebt und die Reaktionen abgelesen. Wer Nahrungsmittel im Verdacht hat, kann auch einen Auslasstest vornehmen: Über 14 Tage wird das fragliche Lebensmittel weggelassen (z. B. Milchprodukte, Obst, Getreide) und dann wieder zugeführt – bei einer Allergie mit deutlicher Reaktion.

### Allergiesymptome: „Schnupfen ohne Ende“

Die meisten Auslöser gelangen zum Körper über

- die Luft: juckende, laufende Nase, verquollene, tränende Augen, Bindehautentzündung, Husten, Hals- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, später eventuell Asthma
- Nahrung oder Medikamente: Brennen, Bläschen oder wunde Stellen im Mund, Übelkeit, Durchfall, Blähungen, Ausschläge, Nesselsucht (Hautknötchen), Ekzeme (brennende, juckende Hautrötung)
- Hautkontakt: jucken, Rötung, Bläschen, Ekzem.

### Was tut der Arzt?

Grundsätzlich solltest du Auslöser aufspüren und vermeiden. Der Arzt nutzt als Maßnahme gegen dauerhafte Allergien die Hypo- oder Desensibilisierung. Dabei spritzt er über mindestens drei Jahre den Auslöser in immer größerer Menge unter die Haut, damit eine Art Gewöhnung eintritt. Ist eine Allergie anders nicht in den Griff zu bekommen, verordnet er Medikamente in Form von Sprays, Tropfen, Salben oder Tabletten, um die Entzündungsstoffe oder Abwehrzellen zu drosseln. Aufgrund der Nebenwirkungen sollten sie jedoch möglichst nur vorübergehend angewandt werden. Bei einer gefährlichen Allergie – z. B. Asthma oder heftige Reaktionen auf Erdnüsse, Bienen- und Wespengift – gehören außerdem immer Notfallmedikamente ins Gepäck, die ebenfalls der Arzt verschreibt.

### Achtung Notfall

Allergien laufen meistens harmlos ab, können aber auch schnell einsetzen und gefährliche Symptome verursachen. Darauf deuten z. B. hin: heftige Schwellungen (z. B. Arm, Gesicht), Atemnot, Schwindel oder Herzrasen – ein Fall für den Rettungsdienst, denn hier droht ein allergischer Schock.

### Frühlingsplage Heuschnupfen

Aufgrund der globalen Erwärmung setzt der Pollenflug immer früher im Jahr ein und bedeutet für etwa zehn Millionen Betroffene in Deutschland Schnupfen, Augenbrennen und Atembeschwerden. Man spricht von Pollenallergie oder Heuschnupfen. Mit Heu hat dieser jedoch nur wenig zu tun, denn die auslösenden Pollen stammen überwiegend von Bäumen und gelangen lange vor der Heuernte zum Menschen. Sie sind nur 0,005–0,2 mm groß und eigentlich völlig harmlos – es sind männliche Keimzellen auf der Suche nach weiblichen Blüten.

### Habe ich eine Pollenallergie?

Wenn du eine Pollenallergie hast, beginnen mit der Flugzeit der entsprechenden Pollen (siehe Tabelle) die Symptome: Die Nase läuft und juckt, die Augen tränen, und du musst niesen, ohne erkältet zu sein. Auch Bindehautentzündung, Husten, Hals- und Kopfschmerzen sowie Müdigkeit kommen häufig hinzu. Von September bis Januar verschwinden die Beschwerden wieder. Ein Pricktest beim Arzt bestätigt die Diagnose. Dieser verordnet auch eventuell Medikamente, die sich jedoch nicht zur Daueranwendung eignen.

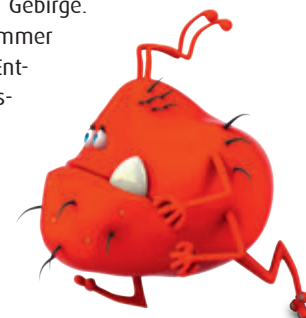
## HAUPT-POLLENFLUGZEITEN

Monat(e)	Blühende Pflanzen
Februar–April	Erle, Hasel
März–April	Pappel, Weide
April	Esche, Birke, Hainbuche
Mai	Buche, Eiche, Kiefer
Juni	Roggen
Juni–August	Gräser, Spitzwegerich, Brennnessel
Juli	Beifuß
August–September	Traubenkraut (Ambrosia)

### Was jeder selbst tun kann

Als Maßnahme bei Heuschnupfen eignen sich von März bis Juni Pollenschutzgitter an Fenstern, Pollenfilter im Auto (Fenster möglichst geschlossen) und das feuchte Wischen aller Flächen im Wohnraum mehrmals wöchentlich. Alle Textilien (z. B. Vorhänge, Teppiche, Bettwäsche), Haare und Körper sollten häufig gewaschen werden. Was nicht wasch- oder abwischbar ist – z. B. Sofa, Teppich –, sollte wöchentlich mit einem modernen Staubsauger gründlich abgesaugt werden. Auf „Staubfänger“ wie größeren Zimmerschmuck oder herumliegenden Krimskrams solltest du verzichten und beim Betreten der Wohnung von Draußen auf Hauskleidung wechseln, um weniger Pollen nach Hause zu tragen. Aus demselben Grund sollte man die Wäsche nicht im Freien trocknen.

Frische Luft muss rein, aber zur richtigen Zeit: in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr – dann enthält sie am wenigsten Pollen. Auch nach Regenfällen ist sie überwiegend sauber und eignet sich am besten für Bewegung im Freien. Eine Sonnenbrille sieht nicht nur cool aus, sondern verbessert auch Augenbeschwerden. Dreimal pro Woche Sport besänftigt das Immunsystem ebenso wie Aufenthalte am Meer oder im Gebirge. Und natürlich: immer wieder Erholung, Entspannung und ausreichend Schlaf.





Butterbrot de luxe

# FRISCHER WIND IN DER LUNCHBOX

Zwölf Uhr mittags in Deutschland: High Noon für schwere, süße und frittierte Snacks vom Bäcker oder von der Imbissbude ums Eck. Pommes, Döner, süße Stückchen und Co. haben es aber in puncto Fett schwer in sich, sorgen für ein Mittagstief und sind zudem teuer. Wie wäre es als Alternative mal mit einem selbst gemachten Sandwich? Schnell vorbereitet und lecker versorgt er dich mit Vitaminen und neuer Energie für die zweite Tageshälfte in Schule oder Job.



Wer kennt sie nicht, die Geschichte vom Earl of Sandwich? John Montagu (1718–1792), eben jener Earl, war Diplomat – und leidenschaftlicher Kartenspieler. Während eines langen Kartenspiels soll er angeblich keine Zeit zum Essen gefunden haben und bestellte sich stattdessen sein Essen zwischen zwei Scheiben Brot: Das Sandwich war erfunden. Egal ob als Sandwich, Stulle, Panini oder Tramezzini bezeichnet: Es geht um zwei Scheiben Brot, zwischen die Zutaten wie Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Gemüse gelegt werden.

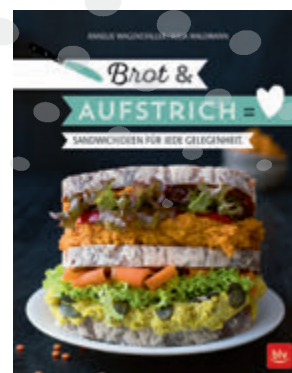
#### Von Tofu bis Roastbeef

Die Qual der Wahl beginnt beim Brot: Vom Vollkorn-Bagel über Wraps, klassisches Toastbrot bis hin zu Brötchen und herzhaften Broten eignet sich alles als Grundlage für ein Sandwich. Als Belag machen sich nicht nur Käse-scheiben, Schinken und Salami gut, sondern auch Roastbeef, Putenbrust, Tunfisch, Frischkäse, Ei, Gemüsebratlinge oder Tofuaufschnitt. Um das Sandwich schön saftig zu machen, kannst du die Brotscheiben mit Pesto, Senf, Mayonnaise, Gemüseaufstrich, Tomatenmark oder Meerrettich bestreichen. Nicht fehlen darf die knackige Gemüsebeilage in Form von

Salatblättern, Rucola, Sprossen, Kräutern oder geschnittenem Gemüse wie Tomaten, Gurken oder Paprika – frisch oder eingelegt. Das Gemüse verpackst du am besten extra und legst es erst kurz vor dem Essen auf, dann bleibt das Sandwich schön bissfest. Reich belegte Sandwiches können zur Stabilisierung zusätzlich mit einem Zahnstocher fixiert oder mit Alu- oder Frischhaltefolie umwickelt werden. Vor allem für Morgenmuffel ist es eine gute Möglichkeit, das Sandwich (ohne die frischen Zutaten) schon am Vorabend zuzubereiten und über Nacht in einer auslaufsicheren Kunststoffbox im Kühlschrank aufzubewahren.

#### Do it yourself macht Spaß

Anbei findest du einige Rezeptvorschläge für Sandwiches. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, auch mal ganz neue Kombinationen auszuprobieren, z. B. herzhaften Käse, kombiniert mit Obst, selbst gemachter Kräuterquark mit Essiggurken, eingelegtes Gemüse mit scharfen Sprossen und so weiter. Je nach deinem Geschmack und was der Kühlschrank hergibt, bekommst du so frische und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die – vor allem, wenn du Vollkornbrot verwendest und



#### BUCHTIPP

Brot & Aufstrich: Sandwichideen für jede Gelegenheit  
BLV Buchverlag  
144 Seiten, 19,99 €  
ISBN 978-3835414914

frisches Gemüse – auch noch sehr gesund sind und lange satt machen und im Vergleich zu Hamburger, Döner und Co. preislich ein echtes Schnäppchen sind.



#### PIKANTER LINSEN-KAROTTEN-AUFSTRICH

150 g rote Linsen, Salz zum Abschmecken, 5–6 Karotten, 1 Knoblauchzehe, etwas neutrales Pflanzenöl, Pfeffer, einige Spritzer Limettensaft, 1 TL Ahornsirup, 1½ TL Harissa-Paste, Backblech

- ✳ Schritt 1: Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Linsen kochen wie rechts beschrieben. Inzwischen die Karotten schälen und grob in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Karotten, Knoblauch, einen Schuss Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen, auf ein Backblech geben und circa 30 Minuten im heißen Backofen rösten. Dieser Schritt kann gut vorbereitet werden.
- ✳ Schritt 2: Die abgekühlten Linsen und Karotten mit Limettensaft und Ahornsirup in eine Schüssel geben und pürieren. Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen. Dann salzen und mit Harissa abschmecken. Langsam an die köstliche, aber sehr scharfe Würz-Paste herantasten!

#### GELBER LINSEN-KÜRBISKERN-AUFSTRICH

150 g getrocknete gelbe Orientlinsen, Salz zum Abschmecken, 1 Stängel frischer Majoran, 2 EL Kürbiskerne, einige Spritzer Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup (Grade A, mild), 1 TL Englisches Currypulver

- ✳ Schritt 1: Die Linsen in 300 ml Wasser aufkochen und 10–15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen nehmen das gesamte Kochwasser auf. Erst in den letzten Minuten etwas salzen, dann abkühlen lassen. Den Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten, bis ein feines Aroma aufsteigt.
- ✳ Schritt 2: Die Linsen mit Majoran, Kürbiskernen, Zitronensaft und Ahornsirup in einer hohen Schüssel pürieren. Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen. Mit Currypulver und Salz würzen.

## DER NEWCOMER IM NETZ

[www.julianphilippdavid.de](http://www.julianphilippdavid.de)  
[www.universal-music.de/julian-philipp-david/home](http://www.universal-music.de/julian-philipp-david/home)  
[www.instagram.com/julianphilippdavid](http://www.instagram.com/julianphilippdavid)  
[www.facebook.com/julianphilippdavid](http://www.facebook.com/julianphilippdavid)

Julian Philipp David

# WAS GUT KLINGT, GEWINNT!

„Kennst du diesen Kodak-Moment, wenn alles, was du magst, auf ein Bild passt?“, fragt Julian Philipp David in seiner Single „Highlights“ und singt von der Sehnsucht nach einzigartigen Augenblicken.



Zugegeben: Diese Inhalte sind nicht gerade neu, aber wir halten trotzdem sofort inne. Denn der junge Sänger versteht es, seine Fans zu fesseln. Der Track stammt von seiner Debüt-EP „Herbst“. Und die kann sich hören lassen. Melancholisch sind seine Songs, aber nie kitschig oder peinlich. Es geht etwa in „Die Nacht ist mit uns“ um Träume und Visionen, um Sehnsucht und der Suche nach mehr. Der 24-jährige Wahl-Mannheimer mag Lyrik, das merkt man auch seinem eingängigen Song „Herbst“ an. Er achtet auf Details und erzählt in seinen fünf Titeln von Beziehungen und Freundschaft. Dabei bleibt er aber eben immer ziemlich geerdet. Auf die Frage, wie er selbst seine Musik beschreiben würde, ist ihm mal der Begriff „Songwriter-Rap“ rausgerutscht. Mehr versehentlich zwar, aber auch, wenn ihm diese etwas sperrige Wortschöpfung hinterher fast peinlich war, so trifft sie doch genau das, worum es bei Julian Philipp David geht. Das kommt bei den Fans gut an. Genauso auch sein Sound: reinste Gitarrentöne zwischen Melancholie und luftig-leichtem Indie-Flair.

### Hip-Hop prägte ihn von Anfang an

In Süddeutschland kennt man den Newcomer bereits von der Mannheimer Deutschrap-Band Tonomat 3000. Aufgewachsen ist er in einem Dorf nahe dem badischen Freiburg. Dort war er damals erst ganz klassisch im Musikverein und im Jazzorchester und später mit seiner ersten Band unterwegs. Gehört wurde deutscher Hip-Hop aus den 2000er-Jahren wie „Gern Geschehen“, „Blast Action Heroes“ und „Esperanto“. Die Songs liefen früher bei ihm rauf und runter. Julian erinnert sich, dass er vor allem auf die Instrumentals von „Deluxe Soundsystem“ erste Texte schrieb und in allen möglichen Varianten spielte. Er erzählt: „Mit den ersten Bühnenerfahrungen und einem rückblickend immer noch schwer passablen Musikgeschmack bewaffnet, habe ich mit meiner Band alles ausprobiert, was man als junge Band damals so gemacht haben musste. Auch Onlinevotings, Bandcontests und eine hässliche Myspace-Seite – alles das haben wir mal mitgenommen.“

Dass er damals mit einer Band statt mit einem DJ arbeitete, war im damaligen Hip-Hop-Kontext zwar eher unpopulär, hatte aber eindeutig Vorteile: die musikalische Flexibilität und das permanente Klassenfahrt-Feeling. Am wichtigsten aber war für seine Musik, so sieht er Julian heute, dass er schnell seine durch

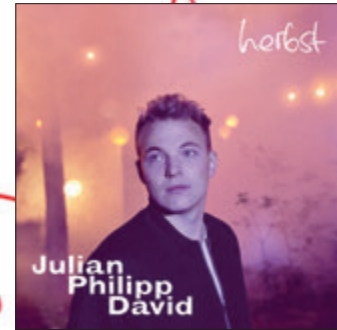
Rap angelesenen Berührungspunkte mit deutscher Popmusik ablegte. Weg mit den Genre-Scheuklappen: Was gut klingt, gewinnt!

### Start der Solokarriere nach Tonomat 3000

Auch in Mannheim, wohin es Julian 2012 für sein Studium verschlug, lernte er schnell wieder ein paar Jungs kennen, die seine Vision teilten. Als Tonomat 3000 nahm man die EP „Tono“ auf, spielte Konzerte und auf Festivals vor Max Herre oder Marteria und machte sich im süddeutschen Raum binnen kürzester Zeit einen Namen. Doch als 2015 zwei Mitglieder wegzogen, löste sich die Band auf. Und Julian? Mit dem Produzenten Jens Schneider ging er Ende 2015 für kurze Zeit in ein kleines Schreiberhäuschen im Schwäbischen. Dort igelten sich die beiden ein, froren, hackten Holz, schrieben Texte und arbeiteten gemeinsam an Songs. Zurück in Mannheim, wusste Julian wieder, wo es hingehen soll: solo, kompromissloser und ehrlicher denn je. Kein kreativer Künstlernaam, sondern schlicht und einfach die drei Namen, die ihm seine Eltern gegeben haben: Julian Philipp David.

### Rap mit beachtlichen Tanzeinlagen

Auf der Bühne dreht der Sänger seither richtig auf, singt, rappt und reißt so die Fans mit sich. Vor allem auch seine Tanzkünste sind beachtlich. Hier geht es nicht um Musik für jedermann. Hier geht es um das Transportieren von Gefühlen, die uns im Hier und Jetzt abholen. Und was inspiriert ihn? Auf die Frage, welche Lieblingssongs er heute hat, fällt ihm neben einigen Tracks der schwedischen Loop-troop Rockers vor allem der Song „Alles Gute“ der Hip-Hop-Band Blumentopf ein – Künstler, die für Julian Philipp David sehr wichtig sind und die nach 24 Jahren Bestehen Ende 2016 ihr Abschiedskonzert in München gegeben haben. Dort war er natürlich dabei und holte sich vielleicht ein letztes Mal neue Impulse für den eigenen Weg und seine Songs, in denen



DIE EP MIT 5 SONGS IST AUF VINYL, ALS STREAM BZW. DOWNLOAD ÜBERALL ERHÄLTlich.

er nicht zufällig über eine Welt von Abbruch, Aufbruch und Neuanfang singt. Genau darum geht es auch bei ihm: Noch im ersten Halbjahr 2017 soll sein neues Album herauskommen, und auch seine Deutschlandtour steht an. Keine Frage: Von diesem Newcomer können wir noch einiges erwarten. Die deutsche Popmusik ist jedenfalls um eine Facette reicher. Seine Art der Musik macht bisher noch keiner.

## AUF DEUTSCHLANDTOUR

- 02.04.2017 Leipzig, Täubchenthal
- 03.04.2017 Berlin, Musik & Frieden
- 04.04.2017 Hamburg, Nachtspeicher
- 05.04.2017 Bremen, Tower
- 06.04.2017 Dresden, Groovestation
- 07.04.2017 Hannover, Mephisto
- 09.04.2017 Münster, Riders Palace Café
- 10.04.2017 Bochum, Zeche
- 11.04.2017 Bielefeld, Forum
- 12.04.2017 Mannheim, Feuerwache
- 13.04.2017 Köln, Artheater
- 15.04.2017 Magdeburg, Feuerwache
- 16.04.2017 Frankfurt, Zoom
- 17.04.2017 München, Ampere Café
- 18.04.2017 Stuttgart, Im Wizemann
- 20.04.2017 Osnabrück, Popsalon
- 21.04.2017 Fulda, Kulturkeller
- 22.04.2017 Erlangen, E-Werk



Rechtzeitig an die eigene Krankenversicherung denken

# DURCHSTARTEN VON ANFANG AN



[WWW.BKK-WF.DE](http://WWW.BKK-WF.DE)

Viele junge Menschen treffen in diesen Tagen eine wichtige Wahl für ihre Zukunft und entscheiden sich für eine Ausbildung ab Sommer 2017. Auf den Krankenversicherungsschutz der BKK Wirtschaft & Finanzen könnt ihr dabei weiterhin vertrauen. Sprecht einfach uns an, wir kümmern uns gerne um die Formalitäten.

## GEMEINSAM STARK!

Die Azubis der BKK WF, Alisa Sauer, Niklas Mergard und Katharina Schmidt, erlernen derzeit gemeinsam den Beruf der/des Sozialversicherungsfachangestellten.