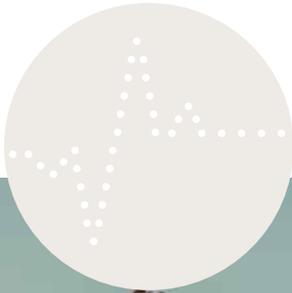


IN

Punkt

# Gesundheit



Das Magazin der BKK

Jugend in der  
Krise  
S. 6



Alterssichtigkeit –  
ein natürlicher Prozess  
S. 8



Highspeed-Auszeiten:  
Entspannung in nur  
einer Minute S. 16



## WIR LIEBEN DIE NATUR.

**Z. B. bienenfreundliche Pflanzen für Garten und Balkon:** Schafgarbe, Akelei, Lavendel, Wilde Malve, A stern, ungefüllte Dahliensorten, Schlehe, Pfaffenhütchen, Kornelkirsche, Weißdorn, Stachelbeere, Himbeere, Brombeere, Johannisbeere, Wilder Wein, Efeu, Ackerbohnen, Kleearten, Borretsch, Ringelblumen, Kürbisgewächse, Zwiebeln, Kohl, Möhren, Gewürzkräuter, Goldlack, Kapuzinerkresse, Verbene, Männertreu, Wandelröschen, Löwenmäulchen, Küchenkräuter (Salbei, Rosmarin, Lavendel, Pfefferminze, Thymian)



Inhalt	Seite	
<b>Woran erkennt man gute Eltern?</b>	4	Familie
<b>Junge Fachkräfte heiß begehrt</b>	5	Job
<b>Jugend in der Krise?</b>	6	Psychologie
<b>Alterssichtigkeit – ein natürlicher Prozess</b>	8	Gesundheit
<b>Fremdverliebt – was tun?</b>	10	Partnerschaft
<b>Bewusstsein schaffen: Welttage, Aktionstage und Co.</b>	11	Service
<b>Tattoos – eine Gefahr für die Gesundheit?</b>	12	Gesundheit
<b>Natürliche Vitaminbomben: Gesunde Sommerfrüchte</b>	14	Ernährung
<b>Highspeed-Auszeiten: Entspannung in nur einer Minute</b>	16	Service
<b>Schon gewusst?</b>	18	Wissen
<b>Sommermenü</b>	19	Service
<b>Rätsel</b>	21	Service
<b>„Vampir“-Igel und steinerne Eidechsen: Neu entdeckte Tierarten</b>	22	Umwelt
<b>Achtsam bewegen: Der Trend des Mindful Movement</b>	23	Sport



# Woran erkennt man gute Eltern?

JEDER VATER UND JEDE MUTTER KENNT DAS GEFÜHL: HABE ICH ALLES RICHTIG GEMACHT? BIN ICH EINE GUTE MUTTER ODER EIN GUTER VATER? ELTERNSEIN IST EINE DER SCHÖNSTEN, ABER AUCH HERAUSFORDERNDSTEN AUFGABEN. DOCH WORAN ERKENNT MAN WIRKLICH GUTE ELTERN?

## 1. Sie nehmen sich selbst nicht zu ernst

Perfektion ist unmöglich. Wer sich selbst nicht allzu ernst nimmt, nimmt auch dem Familienalltag den Druck. Fehler gehören dazu, ebenso wie chaotische Momente. Humor und Spaß in der Familie helfen, Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

## 2. Sie setzen Grenzen – und halten sich daran

Gute Eltern geben klare Regeln vor. Denn das schafft Sicherheit und Vertrauen. Wichtig dabei: Eltern müssen sich auch selbst an diese Regeln halten, um glaubwürdig zu sein.

## 3. Sie begegnen ihren Kindern auf Augenhöhe

Respektvolles Miteinander beginnt damit, Kinder ernst zu nehmen. Wer sich zum Beispiel zum Gespräch mit dem Kind hinunterbeugt, zeigt Wertschätzung und stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes.

## 4. Sie geben Sicherheit – emotional und physisch

Kinder brauchen einen sicheren Hafen. Gute Eltern schaffen eine Umgebung, in der sich Kinder geschützt fühlen – sei es durch Nähe, Rituale oder offenes Zuhören.

## 5. Sie ermutigen zur Selbstständigkeit

Jedes Kind hat eigene Bedürfnisse und Träume. Vertrauen statt Kontrolle lautet die Devise – auch wenn Kinder eigene Fehler machen müssen, um zu wachsen.

## 6. Sie entschuldigen sich

Auch Eltern machen Fehler. Eine aufrichtige Entschuldigung zeigt, dass Fehler menschlich und Ehrlichkeit und Verantwortung wichtig sind.

## 7. Sie bleiben ruhig und konsequent

Strenge und Schreien führen langfristig nicht zum Erfolg. Ruhige, aber bestimmte Eltern vermitteln Sicherheit und Respekt.

## 8. Sie achten auf sich selbst

Eltern, die ausgeglichen sind, geben diese Energie an ihre Kinder weiter. Sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren, bedeutet nicht Egoismus, sondern ist essenziell für ein harmonisches Familienleben.

## 9. Sie lieben bedingungslos

Ein Kind muss spüren, dass es genau so richtig ist, wie es ist. Kinder, die bedingungslose Liebe erfahren, entwickeln eine gesunde Selbstachtung.

**Fazit:** Gute Eltern machen nicht alles richtig, aber sie sind einfühlsam, konsequent und verlässlich. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern solche, die sie lieben, an sie glauben und ihnen Raum geben, um zu wachsen.





## Junge Fachkräfte heiß begehrt

IN ZEITEN DES FACHKRÄFTEMANGELS SIND JUNGE TALENTE IN DEUTSCHLAND GEFRAGTER DENN JE. EINE SOLIDE AUSBILDUNG ODER EIN STUDIUM ERÖFFNEN NICHT NUR VIELFÄLTIGE KARRIERECHANCEN, SONDERN VERSPRECHEN JE NACH BRANCHE AUCH EIN GUTES GEHALT. UND SO MANCHES UNTERNEHMEN LOCKT ZUSÄTZLICH MIT SONDERLEISTUNGEN.

Wer sich einen spannenden Job und ein gutes Gehalt wünscht, muss nicht unbedingt studieren. Auch ein Ausbildungsberuf kann erfüllend und lukrativ sein. Und eine Berufsausbildung ermöglicht es jungen Menschen, bereits früh ins Berufsleben einzusteigen und schon während der Lehrzeit Geld zu verdienen.

### Gute Gehälter – vor allem in technischen Berufen

Je nach Job und Branche können sich Fachkräfte mit einer entsprechenden Ausbildung über gute Gehälter freuen. Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft (IW) betrug das Mediangehalt von sozialversicherungspflichtig beschäftigten Fachkräften mit abgeschlossener Ausbildung in Vollzeit im Jahr 2023 etwas mehr als 3.500 Euro. Wesentlich mehr verdienten Fachkräfte in der Technischen Forschung und Entwicklung mit einem Bruttomedianlohn von 5.670 Euro. Diese Fachkräfte sind häufig in der Pharma-Industrie oder der Automobilproduktion tätig. In diesen Bereichen verzeichneten Beschäftigte im Alter von 20 bis 39 Jahren laut dem IW das höchste Median-Vollzeit-Gehalt. Auf Platz zwei im Verdienstranking des IW liegen junge Fachkräfte der Luft- und Raumfahrttechnik mit einem monatlichen Brut-

tomedianlohn von 5.108 Euro. Den dritten Platz belegen Fachleute der Versicherungs- und Finanzdienstleistungen mit einem Mediangehalt von 5.021 Euro.

### Unternehmen werben mit Zusatzleistungen

Angesichts des Fachkräftemangels setzen Unternehmen verstärkt auf attraktive Zusatzleistungen, um junge Talente für sich zu gewinnen. Neben einer angemessenen Vergütung bieten viele Arbeitgeber Karriereperspektiven und Weiterbildungsmöglichkeiten. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Optionen und eine ausgewogene Work-Life-Balance sind weitere Anreize, die insbesondere für die Generation Z von Bedeutung sind. Zudem investieren Unternehmen in Mentoring-Programme und moderne Arbeitsumgebungen, um ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen.

### 15.000 offene Stellen

Trotz attraktiver Angebote bleiben jedes Jahr viele Ausbildungsplätze unbesetzt. Laut einem Bericht der Bundesagentur für Arbeit hatten im Januar 2025 noch 33.000 der gemeldeten Bewerberinnen und Bewerber (46 Prozent) keinen Ausbildungsvertrag, das sind 6.000 mehr als im Vorjahr. Gleichzeitig gab es im Januar 2025 noch 15.000 freie Ausbildungsstellen zu besetzen.

# Jugend in der Krise?

DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IST AUCH JAHRE NACH DER CORONA-PANDEMIE NOCH DEUTLICH SCHLECHTER ALS ZUVOR. MEHR ALS 20 PROZENT LEIDEN UNTER PSYCHISCHEN PROBLEMEN. DAS ZEIGEN DIE ERGEBNISSE DER JÜNGSTEN COPSYPSTUDIE (CORONA UND PSYCHE) DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS HAMBURG-EPPENDORF (UKE).

Die Coronazeit liegt zwar schon ein paar Jahre zurück. Trotzdem fühlen sich viele Jugendliche noch immer psychisch belastet. Laut aktuellen Ergebnissen der COPSY-Studie, die Ende 2024 veröffentlicht wurde, berichten etwa fünf Prozent mehr junge Menschen von psychischen Problemen als vor der Pandemie. 21 Prozent fühlen sich weiterhin in ihrer Lebensqualität eingeschränkt, 22 Prozent leiden unter psychischen Auffälligkeiten. Besondere Sorgen bereiten den Jugendlichen dem Bericht zufolge globale Krisen wie Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten sowie der Klimawandel.

## Anhaltende psychische Belastung

Die COPSY-Studie zeigt, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu Beginn der Pandemie deutlich verschlechterte und sich in den folgenden Jahren langsam verbessert hat. Diese positive Entwicklung stagnierte aber bei der letzten Befragung von Jugendlichen im Herbst 2024.

„Inzwischen wird das Wohlbefinden nicht mehr durch die Corona-Pandemie beeinträchtigt. Jetzt beeinflussen Ängste, insbesondere im Zusammenhang mit globalen Konflikten und der Klimakrise, die Lebensqualität und das Wohlbefinden“, so Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Leiterin der COPSY-Studie. „Wir konnten feststellen, dass Risikofaktoren wie sozioökonomische Benachteiligung die Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme erhöhen, während Kinder und Jugendliche, die optimistisch und zuversichtlich in die Zukunft schauen und sich von ihrem sozialen Umfeld gut unterstützt fühlen, besser geschützt sind.“

## Steigende Sorgen um globale Krisen

In der sechsten Befragungsrunde der COPSY-Studie im Herbst 2023 gab etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen an, sich Sorgen um weltweite Krisen zu machen. Ein Jahr später waren es wesentlich mehr: Demnach sorgen sich 72 Prozent der Befragten wegen der aktuellen Kriege und des Terrorismus, 62 Prozent wegen wirtschaftlicher Unsicherheiten und 57 Prozent wegen des Klimawandels. Diese Ängste, so heißt es in der Studie, stehen in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für psychische Belastungen.





## Soziale Medien belasten die Psyche

Auch die Nutzung von sozialen Medien hat einen deutlichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Ein Drittel (32 Prozent) der Kinder und Jugendlichen gab bei der COPSY-Studie an, in sozialen Medien regelmäßig mit belastenden Inhalten konfrontiert zu werden. Dazu zählen ungefilterte Nachrichten über Krisen sowie Erfahrungen von Ausgrenzung und Abwertung. Ein Fünftel der jungen Menschen empfindet soziale Medien als zusätzliche psychische Belastung.

## Stabiles soziales Umfeld als Schutzfaktor

Die Studie zeigt auch, dass sich ein stabiles soziales Umfeld positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt. Kinder und Jugendliche, die familiäre Unterstützung erfahren und zuversichtlich in die Zukunft blicken, sind demnach besser gegen psychische Belastungen geschützt. Besonders gefährdet für psychische Probleme sind hingegen Kinder aus sozial benachteiligten Familien, mit geringem Bildungsniveau oder psychisch belasteten Eltern.

## COPSY-Studie: Einblicke in die seelische Gesundheit junger Menschen

Die COPSYP-Studie untersucht regelmäßig die Auswirkungen der Corona-Pandemie und globaler Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Seit Mai 2020 haben insgesamt 2.865 Familien mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 22 Jahren an mindestens einer Befragungswelle teilgenommen. Während die älteren Befragten (11 bis 22 Jahre) ihre Antworten selbst gaben, beantworteten Eltern die Fragen für ihre jüngeren Kinder. Ein Fünftel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatte einen Migrationshintergrund, ein Fünftel wuchs in alleinerziehenden Haushalten auf.

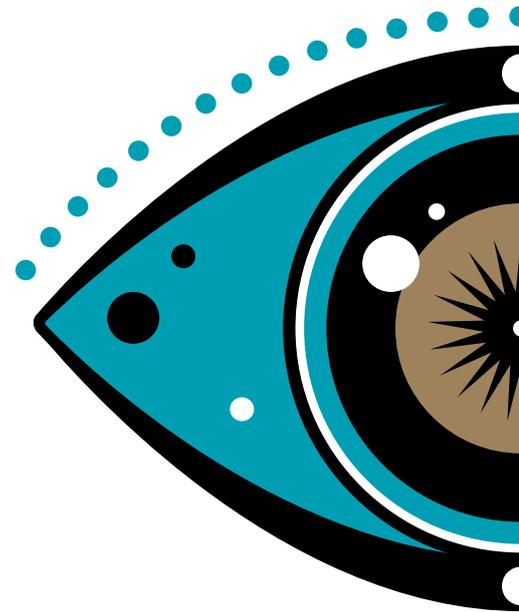
Die gesamte Studie zum Download gibt es in englischer Sprache auf dieser Seite:





## Alterssichtigkeit – ein natürlicher Prozess

ALTERSSICHTIGKEIT TRITT IN DER REGEL AB DEM 45. LEBENSJAHR AUF UND BETRIFFT NAHEZU JEDEN MENSCHEN IM LAUFE DES LEBENS. DENN SIE IST EINE FOLGE DES NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESSES. BETROFFENE BEMERKEN ZUNEHMEND, DASS DAS SCHARFE SEHEN IN DER NÄHE SCHWIERIGER WIRD. DOCH ES GIBT VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, UM DIE ALTERSSICHTIGKEIT AUSZUGLEICHEN.



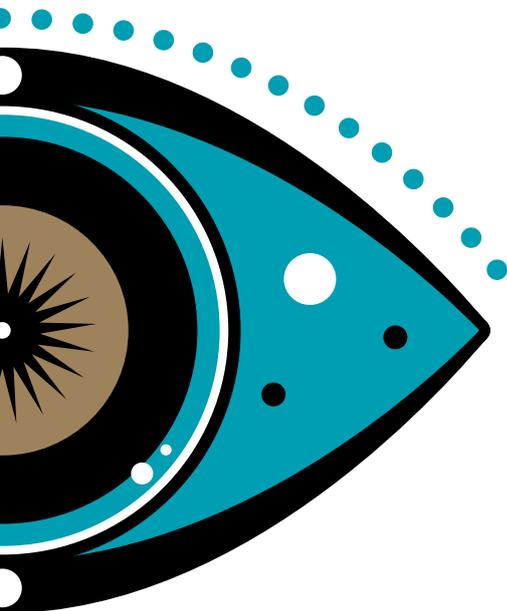
### Was ist Alterssichtigkeit?

Mit etwa Mitte 40 bekommen die meisten Menschen das selbe Problem: Um Texte in Büchern, Zeitschriften oder auf dem Smartphone klar erkennen zu können, müssen sie diese immer weiter von den Augen entfernt halten. Längeres Lesen wird anstrengender, und manche klagen über Kopfschmerzen. Was zunächst schleichend beginnt, wird im Alltag zunehmend deutlicher: Das scharfe Sehen in der Nähe wird immer schwieriger, beim Lesen benötigt man mehr Licht, und klein gedruckte Schrift ist nur noch schwer zu entziffern. Das sind die typischen Symptome einer Alterssichtigkeit. Doch eine Alterssichtigkeit ist keine Krankheit, sondern eine ganz natürliche Alterserscheinung.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Alterssichtigkeit auch als Altersweitsichtigkeit bezeichnet. Fachleute sprechen von Presbyopie, einem Begriff, der sich aus den altgriechischen Wörtern „présbys“ für „alt“ und „ôps“ für „Auge“ ableitet.

## Wie entsteht Alterssichtigkeit?

Unsere Augen sind in der Lage, sich auf nahe und ferne Objekte einzustellen, indem sich die Form der Augenlinse verändert. Beim Blick in die Ferne ist die Linse flach, während sie sich für das Sehen in der Nähe wölbt. Dadurch werden die einfallenden Lichtstrahlen so gebündelt, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht. Diese Anpassungsfähigkeit des Auges nennt sich Akkommodation und wird durch den Ziliarmuskel im Auge gesteuert.



Doch wie unser gesamter Körper unterliegt auch das Auge dem Alterungsprozess. Mit den Jahren verliert die Augenlinse an Elastizität, wird starrer und kann sich nicht mehr so leicht wölben. Fachleute gehen zudem davon aus, dass der Ziliarmuskel an Kraft verliert. Dadurch verschlechtert sich die Fähigkeit, Objekte in der Nähe scharf zu sehen, und eine Weitsichtigkeit entsteht – daher auch die Bezeichnung Altersweitsichtigkeit.

Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Multiple Sklerose (MS) können das Auftreten der Presbyopie begünstigen. Dennoch entwickelt nahezu jeder Mensch im Laufe seines Lebens diese Sehschwäche. Die ersten Anzeichen treten meist um das 45. Lebensjahr auf. Ab einem Alter von etwa 60 Jahren, spätestens zwischen 65 und 70 Jahren, schreitet die Alterssichtigkeit jedoch nicht mehr weiter fort.

## Wie wird eine Alterssichtigkeit festgestellt?

Die Diagnose der Alterssichtigkeit erfolgt in der Regel durch eine augenärztliche Untersuchung, bei der sowohl die Sehstärke als auch die Anpassungsfähigkeit der Linse überprüft werden. Mit einem speziellen Gerät wird die Brechkraft des Auges gemessen. Zusätzlich kann ein Sehtest durchgeführt werden, um die optimale Stärke für Brillengläser oder Kontaktlinsen zu bestimmen.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Obwohl sich der Alterungsprozess der Augen nicht aufhalten lässt, gibt es verschiedene Methoden, um trotz Presbyopie wieder scharf zu sehen. Dazu gehören unter anderem:

### Brillen und Kontaktlinsen

Wer sonst keine Sehhilfe benötigt, kann eine Lesebrille verwenden. Menschen mit bestehender Kurz- oder Weitsichtigkeit können auf Bifokal- oder Gleitsichtbrillen zurückgreifen, die scharfes Sehen in unterschiedlichen Entfernungen ermöglichen, ohne dass die Brille gewechselt werden muss. Auch Kontaktlinsen können eine Lösung sein. Sogenannte multifokale Linsen gleichen die Alterssichtigkeit aus, während bei der monovisionen Anpassung ein Auge für die Nah- und das andere für die Fernsicht eingestellt wird. Da nicht jeder diese Methode gut verträgt, ist eine professionelle Anpassung durch den Augenarzt empfehlenswert.

### Chirurgische Korrektur mit Premiumlinsen

Neben Kurz- und Weitsichtigkeit sowie einer Hornhautverkrümmung lässt sich auch eine Alterssichtigkeit durch die Implantation sogenannter Premiumlinsen korrigieren. Bei einem refraktiven Linsentausch wird die natürliche Linse des Auges entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt. Ein solcher Linsentausch ähnelt der Operation, wie sie im Falle eines Grauen Stars durchgeführt wird.

## Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Sehhilfen oder Operationen?

Die Kosten für eine Brille oder Kontaktlinsen werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Lediglich bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr und bei besonders sehschwachen Menschen ist eine Kostenbeteiligung möglich.

Bei einem operativen Linsentausch übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung lediglich die Kosten für die Operation des Grauen Stars mit einer Monofokallinse. Außerdem können Sie gemäß § 33 des Einkommenssteuergesetzes (EstG) die operative Korrektur einer Fehlsichtigkeit zur Verbesserung ihrer Arbeitsleistung als außergewöhnliche Belastung von der Steuer absetzen.

## Fremdverliebt – was tun?

PLÖTZLICH KLOFFT DAS HERZ SCHNELLER, WIR HABEN SCHMETTERLINGE IM BAUCH – DOCH NICHT WEGEN DES EIGENEN PARTNERS ODER DER PARTNERIN, SONDERN WEGEN EINER ANDEREN PERSON. WIR SIND FREMDVERLIEBT! DOCH WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE AKTUELLE BEZIEHUNG? UND WIE GEHT MAN DAMIT UM?



### Warum verlieben wir uns fremd?

Fremdverliebtheit ist keine Seltenheit und kann viele Ursachen haben. Dazu gehören zum Beispiel:

- **Unzufriedenheit in der Beziehung**

Langjährige Partnerschaften können zur Routine werden und ein Gefühl der Distanz kann sich breit machen. Fehlende Aufmerksamkeit oder unterschiedliche Interessen lassen Raum für neue Gefühle.

- **Fehlende Wertschätzung**

Wenn Liebe und Romantik dem Alltag weichen, fühlt man sich leicht von Partner oder Partnerin übersehen. Begegnet man dann jemandem, der einen aufmerksam wahrnimmt, kann das zu tieferen Gefühlen und zur Fremdverliebtheit führen.

- **Angst vor emotionaler Nähe**

Manche Menschen verlieben sich fremd, um sich vor tieferen Bindungen zu schützen. Sie nutzen die neuen Gefühle unbewusst als Flucht aus der Beziehung.

- **Einfach die richtige Person**

Manchmal gibt es keine tieferen Gründe – Liebe lässt sich nicht kontrollieren. Wichtig ist, ehrlich mit sich selbst zu sein und die eigenen Gefühle zu reflektieren.

### Wie lange hält Fremdverliebtheit an?

Die Dauer variiert – von einer kurzen Schwärmerei bis hin zu intensiven Gefühlen über Monate. Manchmal vergeht die Verliebtheit von allein, manchmal bleibt sie bestehen.

### Was tun, wenn man fremdverliebt ist?

Zunächst gilt: Ruhe bewahren. Wer nicht aktiv handelt, muss sich keine Vorwürfe machen. Wichtig ist, sich selbst zu hinterfragen: Ist es echte Liebe oder nur eine Fantasie? Fehlt mir etwas in meiner aktuellen Beziehung? Habe ich Sehnsucht nach Abwechslung? Ist meine aktuelle Beziehung noch das Richtige für mich? Ein Gespräch mit einer vertrauten Person kann helfen, sich Klarheit zu verschaffen. Auch eine ehrliche Aussprache mit dem Partner oder der Partnerin ist eine Option – allerdings mit Bedacht, um das Gegenüber nicht unnötig zu verletzen.

### Fremdverliebt – Trennung oder Neubeginn?

Eine Fremdverliebtheit bedeutet nicht zwangsläufig das Ende der Beziehung. Sie kann auch als Weckruf dienen, um gemeinsam an der Partnerschaft zu arbeiten. Wichtig ist, herauszufinden, was uns wirklich glücklich macht. Wer sich nicht mehr in der Beziehung sieht und tiefe Gefühle für eine andere Person entwickelt, sollte eine Trennung in Betracht ziehen – allerdings nicht überstürzt. Am Ende ist es eine Frage des eigenen Bauchgefühls: Bleiben, kämpfen oder gehen? Die Entscheidung für den Weg, der einen glücklich macht, muss letztlich jede und jeder Einzelne selbst treffen.

# Bewusstsein schaffen: Welttage, Aktionstage und Co.

JEDEN TAG GIBT ES WELTWEIT ZAHLREICHE BESONDERE ANLÄSSE, DIE AN HISTORISCHE EREIGNISSE ERINNERN, AUF GESELLSCHAFTLICHE ODER MEDIZINISCHE THEMEN AUFMERKSAM MACHEN ODER AUCH KURIOSE BRÄUCHE ZELEBRIEREN. DOCH WAS GENAU STECKT HINTER GEDENKTAGEN, WELTTAGEN UND AKTIONSTAGEN?

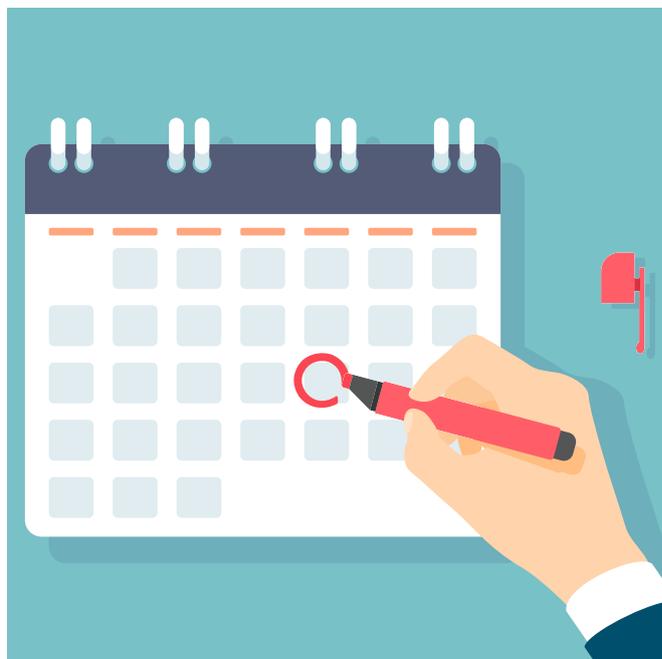
## Gedenktage: Erinnern an die Vergangenheit

Gedenktage sollen an historische Ereignisse oder bedeutende Persönlichkeiten erinnern. Sie werden oft bundesweit gefeiert und werden beispielsweise von Regierungen oder Organisationen festgelegt. Zum Teil sind Gedenktage auch gleichzeitig offizielle nationale Feiertage. Einige Gedenktage sind tief in der Geschichte verankert und dienen der Mahnung oder des Gedenkens an prägende Ereignisse. Beispiele hierfür sind:

**27. Januar – Internationaler Holocaust-Gedenktag:** Erinnert an die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz 1945 und gedenkt der Opfer des Holocaust.

**3. Oktober – Tag der Deutschen Einheit:** Feiert die Wiedervereinigung Deutschlands im Jahr 1990.

**November/Jährlich am 2. Sonntag vor dem 1. Advent – Volkstrauertag:** Ein Gedenktag für die Opfer von Krieg und Gewalt. In diesem Jahr wird der Volkstrauertag am 16. November 2025 gefeiert.



## Aktionstage: Mal ernst, mal skurril

Aktionstage sind meist weniger formell und werden oft von privaten Organisationen oder Initiativen ins Leben gerufen. Neben ernstesten Anlässen, wie zum Beispiel dem Weltkrebstag am 4. Februar, gibt es auch zahlreiche Aktionstage, die eher kurios sind und mehr zum Schmunzeln anregen als zum Nachdenken. Dazu gehören zum Beispiel diese:

**21. Januar – Weltnuddeltag**

**1. April – Tag der essbaren Bücher**

**6. Juli – Tag des Kirschkernspuckens**

**1. November – Tag des Einhorns**

## Welttage: Globale Themen im Fokus

Welttage hingegen werden in der Regel von internationalen Organisationen wie den Vereinten Nationen (UN), der UNESCO oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgerufen. Sie sollen auf globale Themen aufmerksam machen und das Bewusstsein für bestimmte Probleme oder Errungenschaften schärfen. Sie sollen für gesellschaftliche, kulturelle oder gesundheitliche Belange sensibilisieren und aufklären. Einige bekannte Beispiele sind:

**8. März – Internationaler Frauentag:** Tag für mehr Gleichberechtigung und Frauenrechte.

**1. Dezember – Welt-AIDS-Tag:** Macht auf die HIV/AIDS-Problematik aufmerksam und fördert Prävention sowie Unterstützung.

**22. April – Tag der Erde (Earth Day):** Thematisiert Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

## Warum sind diese Tage wichtig?

Ob zum Gedenken an die Vergangenheit, zur Bewusstseinsbildung oder einfach zur Freude – Gedenk-, Welt- und Aktionstage haben eine wichtige Funktion. Sie schaffen Aufmerksamkeit für relevante Themen, regen zum Nachdenken an und können so zu positiven Veränderungen in der Gesellschaft beitragen. Oder sie sind so kurios, dass sie uns zumindest ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

# Tattoos – eine Gefahr für die Gesundheit?

IN DEUTSCHLAND IST DEM BUNDESUMWELTMINISTERIUM ZUFOLGE ETWA JEDER ZEHNTE TÄTOWIERT. IN DER ALTERSKLASSE DER 18- BIS 29-JÄHRIGEN TRÄGT SOGAR JEDE BZW. JEDER VIERTE EINTATTOO. DOCH DIE FARBE UNTER HAUT KANN ZU EINEM GESUNDHEITLICHEN RISIKO WERDEN.

Früher waren sie eher verpönt, heute sind sie salonfähig: Tätowierungen sind für immer mehr Menschen ein beliebter Körperschmuck. Doch die Entscheidung, sich ein Tattoo stechen zu lassen, sollte wohlüberlegt sein. Denn Tätowierungen bleiben in der Regel ein Leben lang auf der Haut – und sie können gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Dazu gehören Entzündungen, allergischen Reaktionen und Infektionen. Und über die Langzeitfolgen von Tattoo-Farben auf den Körper ist bisher nur wenig bekannt.

## Was passiert mit den Tattoo-Pigmenten im Körper?

Sicher ist, dass die in die Haut eingebrachten Farbpigmente nicht an Ort und Stelle bleiben. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Farbpigmente oder deren Abbauprodukte in Lymphknoten oder der Leber wiederfinden. Wie sich das langfristig auf die Gesundheit auswirkt, ist bislang unzureichend erforscht. Außerdem gibt es nur für einen kleinen Teil der in Tattoo-Farben verwendeten Pigmente Informationen zu deren Auswirkungen auf die Gesundheit.

## Tattoo-Farben und ihre Gefahren

Je nach Zusammensetzung können Tattoo-Farben problematische Stoffe enthalten. Besonders häufig sind Allergien gegen rote Farbpigmente. Schwarze Tinten mit dem Farbstoff „Carbon Black“ können krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten. Auch Sonnenlicht kann chemische Reaktionen der Farben auslösen, die zu Hautirritationen führen.

Untersuchungen des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts (CVUA) Karlsruhe ergaben, dass nur etwa 30 Prozent der getesteten 27 Tattoo-Farben den gesetzlichen Anforderungen entsprachen. In vielen Farben wurden sensibilisierende Konservierungsmittel, Schwermetalle wie Blei und Arsen oder Formaldehyd in unzulässigen Mengen gefunden. Auch Stiftung Warentest und ÖKO-TEST haben in Studien problematische Stoffe in Tattoo-Tinten nachgewiesen. So enthielten einige Tinten unter anderem PAK, allergieauslösende Konservierungsmittel sowie Verunreinigungen durch Nickel.

## Strengere Vorschriften für Tattoo-Farben

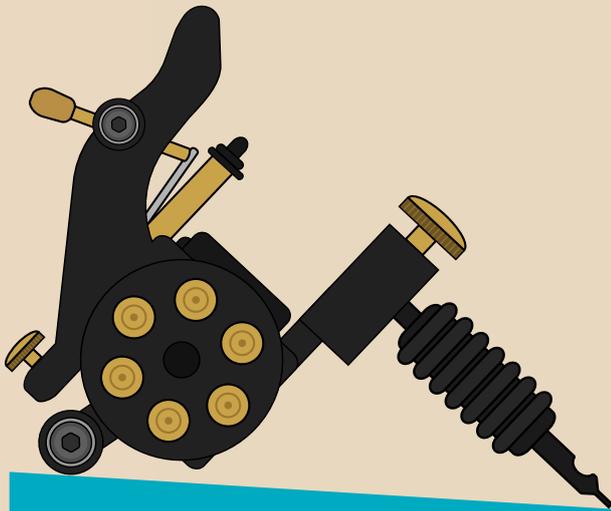
Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat Ende Januar 2025 eine neue Studie in der Zeitschrift „Archives of Toxicology“ veröffentlicht, die zeigt, dass geringere Mengen der in Tattoo-Farben enthaltenen Stoffe im Organismus verbleiben als bisher angenommen. Um potenzielle Risiken zu minimieren, hat die Europäische Union aber bereits 2022 strengere Vorschriften für Tattoo-Farben eingeführt. Mehr als 4.000 Substanzen wurden verboten oder mit Grenzwerten versehen. Seit 2023 dürfen zudem die Pigmente Blue 15:3 und Green 7 nicht mehr in Tattoo-Farben oder Permanent Make-up verwendet werden. Fachleute befürchten, dass im Zuge der Verbote schlechter erforschte Ersatzstoffe verwendet werden könnten, was neue Risiken mit sich bringen würde. Daher wird immer wieder eine „Positivliste“ gefordert, die zeigt, welche Inhaltsstoffe von Tattoo-Farben nachweislich ungefährlich sind.



## Kennzeichnungspflicht: Wichtige Informationen zu Tattoo-Farben

Seit 2022 müssen Tattoo-Farben aber bereits bestimmte Kennzeichnungen aufweisen, zum Beispiel:

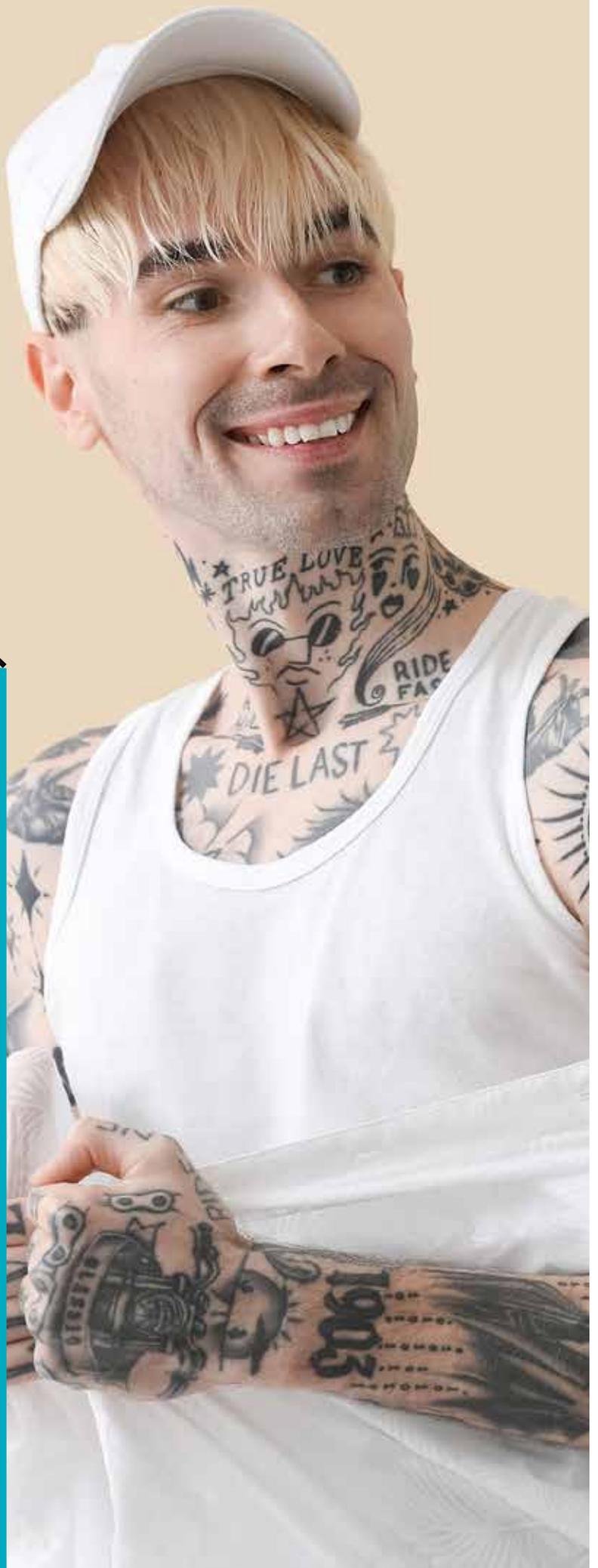
- Verwendungszweck („Mittel zum Tätowieren“ oder „Tattoo colour“)
- Name und Anschrift des Herstellers
- Inhaltsstoffe
- Chargennummer
- Mindesthaltbarkeitsdatum oder Angabe zur Haltbarkeit nach dem Öffnen



## Worauf sollte man vor dem Tätowieren achten?

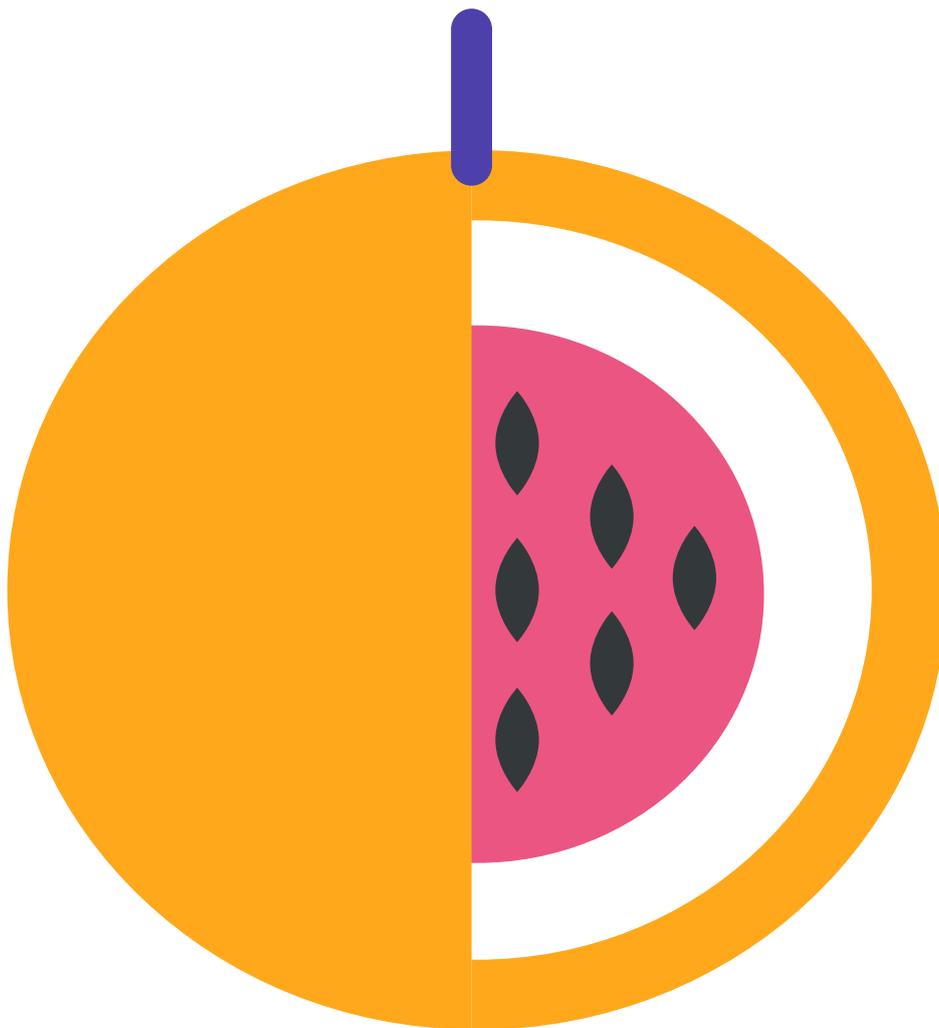
Wer sich ein Tattoo stechen lassen möchte, sollte einige wichtige Aspekte berücksichtigen:

- **Nicht für alle geeignet:** Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Blutgerinnungsstörungen, sowie Schwangere oder Personen, die Antibiotika oder Immunsuppressiva einnehmen, sollten sich nicht tätowieren lassen. Auch im Falle von Allergien, insbesondere bei einer Nickel-Allergie, sollten Sie vorsichtig sein, da Tattoo-Farben Nickelverunreinigungen enthalten können.
- **Hygiene im Studio:** Da der Beruf des Tätowierers kein geschützter Ausbildungsberuf ist, kann grundsätzlich jeder ein Tattoo-Studio eröffnen. Achten Sie also darauf, dass der Tätowierer oder die Tätowiererin eine Hygieneschulung absolviert hat und sterile Nadeln sowie Instrumente verwendet. Ein separater Behandlungsraum mit leicht zu reinigenden Oberflächen ist ein weiteres Qualitätsmerkmal.
- **Keine Kostenübernahme durch die Krankenkasse:** Die Kosten für die Entfernung eines nicht mehr gewünschten Tattoos oder für Folgeschäden übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht.



# Natürliche Vitaminbomben: Gesunde Sommerfrüchte

SOMMERZEIT IST OBSTZEIT! WENN DIE TEMPERATUREN STEIGEN, WÄCHST BEI VIELEN DIE LUST AUF FRISCHE UND LEICHTE SNACKS. BESONDERS SOMMERFRÜCHTE SIND NICHT NUR LECKER, SONDERN STECKEN AUCH VOLLER WERTVOLLER NÄHRSTOFFE.



Ob Beeren, Kirschen, Pfirsiche oder Melonen – sie alle sind wahre Vitamin- und Nährstoffbomben. Und sie können nicht nur frisch gegessen, sondern auch als Smoothie oder Fruchtpüree verzehrt werden. Wir stellen einige der gesündesten Sommerfrüchte vor und erklären, was sie so besonders macht:

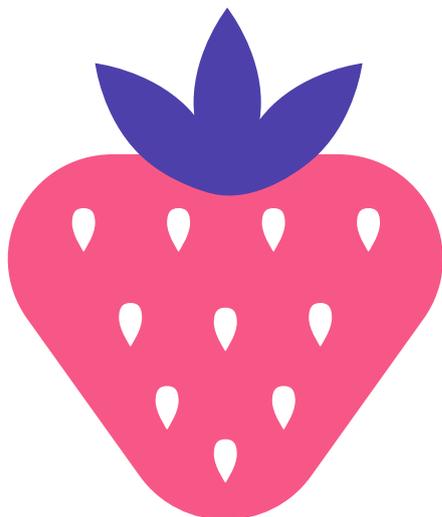
## Erdbeeren – Viel Vitamin-C wenig Kalorien

Erdbeeren gehören zu den beliebtesten Sommerfrüchten und sind bis Ende August besonders aromatisch. Mit 65 mg Vitamin C pro 100 g übertreffen sie sogar den Vitamin C-Gehalt von Orangen und Zitronen. Und dieses Vitamin C ist gut fürs Immunsystem und die Gesundheit der Zellen.

Außerdem enthalten Erdbeeren wertvolle Nährstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium. Aufgrund ihres hohen Wasseranteils von rund 90 Prozent sind sie sehr kalorienarm – 100 g Erdbeeren enthalten nur 32 Kilokalorien.

## Himbeeren – Antioxidantien und Vitamine im Doppelpack

Himbeeren liefern neben Vitamin C auch Provitamin A und B-Vitamine. Ihre antioxidativen Eigenschaften können helfen, freie Radikale abzufangen und so das Krebsrisiko zu senken. Himbeeren enthalten zudem Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. Mit nur 33 Kilokalorien pro 100 g sind sie eine perfekte, leichte Sommernascherei.



### Weitere Beeren – kleine Früchte mit großer Wirkung

Neben Erd- und Himbeeren gibt es noch viele andere gesunde Beeren:

- **Johannisbeeren** sind wahre Vitamin-C-Bomben, besonders die schwarzen Exemplare mit 177 mg pro 100 g. Sie enthalten zudem Kalium, Calcium und Eisen.
- **Heidelbeeren** sind reich an Mineral- und Ballaststoffen. Neben Vitamin C enthalten sie Kalium, Zink, Folsäure und Eisen sowie Gerb- und Pflanzenfarbstoffe (Polyphenole), die Zellen erneuern, Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken.
- **Stachelbeeren** liefern Vitamin C und Vitamin A. Außerdem versorgen sie den Körper mit Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Phosphor.
- **Brombeeren** und rote Johannisbeeren wirken blutreinigend und können Entzündungen lindern.

### Kirschen – süße Früchte mit wertvollen Inhaltsstoffen

Auch Kirschen haben es in sich. Sie enthalten viel Vitamin C und Folsäure, die für Zellteilung und Zellneubildung wichtig sind. Zudem sind sie reich an Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die enthaltenen Anthocyane haben entzündungshemmende Eigenschaften. Ihr Kaloriengehalt variiert je nach Sorte, liegt aber bei etwa 55 Kilokalorien pro 100 g.

### Pflaumen – Verdauungsfördernde Energielieferanten

Ob Pflaumen, Zwetschgen oder Mirabellen – sie alle sind reich an Vitaminen wie Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C, E und K. Zudem enthalten sie Mineralstoffe wie Zink, Kupfer und Calcium. Pflaumen sind für ihre abführende Wirkung bekannt und können auch harntreibend wirken. Sie liefern schnell verfügbare Energie und sind eine gute Wahl für einen gesunden Snack zwischendurch.

### Pfirsiche – saftiger Sommergenuss

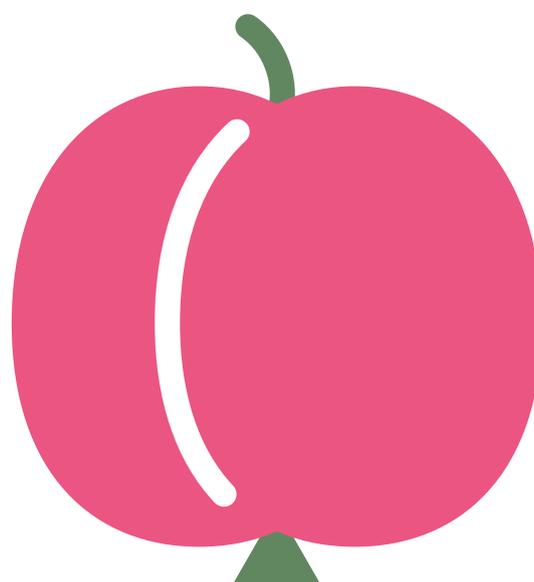
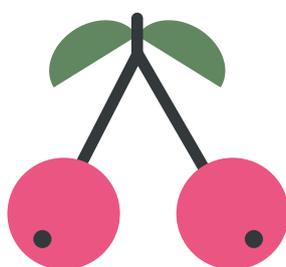
Pfirsiche enthalten viel Wasser und sind daher erfrischend und kalorienarm (40 Kilokalorien pro 100 g). Sie liefern dem Körper Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium sowie wichtige Vitamine, darunter Vitamin B3 und Vitamin C.

### Aprikosen – nährstoffreiche Alleskönner

Aprikosen sind gut für Haut, Haare und Nägel und stärken das Immunsystem. Denn sie enthalten eine beeindruckende Nährstoffkombination aus Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C sowie Kalium, Calcium und Magnesium. Frische Aprikosen haben nur 40 Kilokalorien pro 100 g. Getrocknete Aprikosen hingegen sind mit 240 Kilokalorien deutlich energiereicher, enthalten aber auch konzentrierte Nährstoffe.

### Wassermelonen – Erfrischung pur

Wassermelonen sind mit 24 bis 39 Kilokalorien pro 100 g kalorienarm und enthalten dennoch viele wichtige Nährstoffe wie Provitamin A, Vitamin C und Eisen. Die Kerne liefern zudem Ballaststoffe und gesunde Fette. Und mit einem Wasseranteil von etwa 95 Prozent sind Wassermelonen eine perfekte Erfrischung an heißen Tagen.



# Highspeed-Auszeiten: Entspannung in nur einer Minute

DER ALLTAG IST HEKTISCH, DIE TO-DO-LISTE LANG – UND DIE ZEIT FÜR ERHOLUNG? MANGELWARE. DOCH ENTSPANNUNG MUSS NICHT IMMER VIEL ZEIT KOSTEN. SCHON EINE MINUTE BEWUSSTE AUSZEIT KANN FÜR BLITZSCHNELLE ERHOLUNG UND NEUE ENERGIE SORGEN. WIR ZEIGEN, WIE'S GEHT.



## Tief durchatmen und loslassen

Wer denkt, Entspannung braucht Räucherstäbchen und eine halbe Stunde Zeit, irrt. Schon wenige tiefe Atemzüge bringen Ruhe. Setzen oder stellen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein (vier Sekunden), dann langsam durch den Mund aus (sechs Sekunden). Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem. Sollten die Gedanken abschweifen, lenken Sie sie sanft zurück. Eine Minute reicht, um spürbar zu entspannen.

## Positive Gedanken tanken

Stellen Sie sich einen Timer auf eine Minute und denken Sie bewusst an etwas Schönes: den letzten Urlaub, einen besonderen Menschen oder ein bevorstehendes Ereignis, auf das Sie sich freuen. Positive Gedanken heben die Stimmung und steigern die Motivation für den Tag.

## Frische Luft für den Kopf

Ein kurzer Blick nach draußen kann Wunder bewirken. Öffnen Sie das Fenster, schließen Sie die Augen und lassen Sie die frische Luft auf sich wirken. Bewusstes Atmen in Kombination mit dem sanften Wind auf der Haut erfrischt Körper und Geist – perfekt für eine kleine Pause im Büro oder zu Hause.

## Von der Seele schreiben

Schreiben ist ein Ventil für die Gedanken. Nehmen Sie Stift und Papier und schreiben Sie eine Minute lang einfach drauflos. Ob Sorgen, Wünsche oder schöne Momente – lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Das sorgt für ein gutes Gefühl. Und das Schreiben mit der Hand wirkt viel intensiver als Tippen.

## Bewegung für neue Energie

Ob Kniebeugen, ein kurzer Gang zur Kaffeemaschine oder ein spontaner Tanz – eine Minute Bewegung aktiviert den Kreislauf und reduziert Stress. Danach fühlt man sich wacher und konzentrierter. Also: Aufstehen, bewegen, durchstarten!

## Musik bewusst genießen

Läuft Musik oft nur nebenbei? Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um einen Song bewusst zu hören. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Melodie, Instrumente und Stimmen. Besonders klassische Musik eignet sich zur schnellen Entspannung – probieren Sie es aus!

# Anzeige Barmenia

# Schon gewusst?

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

## Hitze lässt uns schneller altern

Starke Hitze beschleunigt den Alterungsprozess des Menschen. Das haben Forschende der amerikanischen University of Southern California herausgefunden. Laut ihrer Studie, die im Fachmagazin „Science Advances“ veröffentlicht wurde, untersuchten sie Blutproben von 3.600 Erwachsenen ab 56 Jahren. Die Analyse der Proben zeigte, dass hohe Temperaturen das biologische Alter des Menschen stark erhöhen. Das gilt vor allem im Falle von längeren Hitzeperioden. Dem Forschungsteam zufolge weisen Menschen, die in Gebieten leben, in denen die Hälfte des Jahres Hitzetage mit mehr als 32 Grad auftreten, eine bis zu 14 Monate zusätzliche biologische Alterung auf im Vergleich zu Personen, die in Gebieten mit weniger als zehn Hitzetagen pro Jahr leben. Angesichts der Studienergebnisse sprechen sich die Forschenden dafür aus, die Architektur von Städten an den Klimawandel anzupassen, um Menschen besser vor Hitze zu schützen. Außerdem wollen sie untersuchen, ob und wie sich Hitze auf den Alterungsprozess von Menschen unter 56 Jahren auswirkt.

## Männern sind Liebesbeziehungen wichtiger als Frauen

Liebesfilme vermitteln häufig das Bild, romantische Beziehungen würden für Frauen eine größere Rolle spielen als für Männer. Forschende der Humboldt-Universität zu Berlin wollten herausfinden, ob das stimmt, und haben eine groß angelegte Metaanalyse durchgeführt. Dafür kombinierten sie die Ergebnisse von mehr als 50 wissenschaftlichen Studien zu Geschlechterunterschieden in heterosexuellen Beziehungen. Dazu gehörten auch anonyme Befragungen von Männern und Frauen. Ihre Studie ergab, dass Männer tendenziell stärker darauf fokussiert sind als Frauen, feste Beziehungen einzugehen. Denn Beziehungen wirken sich bei Männern offenbar positiver auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Selbst die Lebenserwartung von Männern hängt stärker davon ab, ob sie in einer festen Beziehung leben, als das bei Frauen der Fall ist. Auch brauchen Männer feste Beziehungen statistisch betrachtet stärker, um ihre emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen. Das, so die Forschenden, liege wohl daran, dass Frauen meist mehr emotionale Unterstützung von ihrem sozialen Umfeld erhalten als Männer – zum Beispiel durch Freundinnen oder Familienmitglieder.

## Fisch verlangsamt das Fortschreiten von Multipler Sklerose

Eine Ernährung, die regelmäßig Fisch enthält, hemmt den Fortschritt von Multipler Sklerose (MS) und das Risiko einer Behinderung deutlich. Das hat ein Forschungsteam des schwedischen Karolinska-Instituts in einer Studie herausgefunden. Laut ihrer Publikation im Fachmagazin „Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry“ haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler für ihre Studie Daten von 2.719 Menschen mit einer neuen MS-Diagnose analysiert, dazu zählten auch deren Ernährungsgewohnheiten. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass das Risiko einer Behinderung sowie eines Fortschreitens der MS-Erkrankung für Menschen, deren Ernährung wöchentlich Fisch enthält, wesentlich geringer ist als bei Menschen, die keinen oder nur selten Fisch essen. Dies, so die Forschenden, liege wahrscheinlich an den entzündungshemmenden und neuroprotektiven Eigenschaften der tierischen Nährstoffe.





# Sommermenü

Pasilikum-Minz-  
Suppe

\*\*\*\*\*

Forelle  
Müllerin Art

\*\*\*\*\*

Heidelbeer-Shake



## Basilikum-Minz-Suppe

2 Bund	Basilikum
6 Zweige	Minze
1 Becher	Crème Fraîche
450 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
½ TL	Honig
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung:

Den Basilikum mit der Minze waschen, anschließend mit der Crème Fraîche und der Gemüsebrühe in den Mixer geben und alles zerkleinern. Das Olivenöl sowie Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles noch einmal vermischen. Die kalte Suppe für ca. zwei Stunden in den Kühlschrank geben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Zum Schluss noch mit einem Klecks Crème Fraîche und Minze garnieren.



## Forelle Müllerin Art

4	frische Forellen
Etwas	Mehl zum Wenden
100 g	Butter
2	Zitrone
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Zitronenpfeffer
	Frische Petersilie zum Garnieren



### Zubereitung:

Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Mehl wenden. In einer großen Pfanne 50 g Butter erhitzen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten. Die Forellen aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte warmhalten. Die restliche Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie leicht braun wird. Die Zitronen auspressen und den Saft zur Butter geben. Die Soße erhitzen und gut umrühren. Die Forellen in Tellern anrichten, mit der Soße übergießen und mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen hervorragend Salz- oder Petersilienkartoffeln.



## Heidelbeer-Shake

150 g	Heidelbeeren
50 g	Milch
50 g	Joghurt, 3,5 % Fett
50 g	Vanilleeis (Bourbon-Vanilleeis)
1 TL	gestr. Rohrzucker, brauner



### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen und abtrocknen. Die Milch, den Joghurt und das Eis in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer verrühren. Dann die Heidelbeeren und den braunen Zucker, nach Geschmack, dazugeben und alles pürieren. Abschmecken, in ein schönes Glas füllen und mit Minze garnieren.



# „Vampir“-Igel und steinerne Eidechsen: Neu entdeckte Tierarten

IN DER MEKONG-REGION WURDEN MEHR ALS 230 NEUE TIER- UND PFLANZENARTEN GEFUNDEN, DARUNTER ZIEMLICH KURIOSE EXEMPLARE. DOCH VIELE VON IHNEN SIND BEDROHT.

Jedes Jahr entdecken Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler neue Tier- und Pflanzenarten. Besonders artenreich ist die Mekong-Region, die sich über Kambodscha, Laos, Myanmar, Thailand und Vietnam erstreckt. Laut dem neuesten Bericht der Naturschutzorganisation WWF „New Species Discoveries in the Greater Mekong“ wurden allein in diesem Gebiet innerhalb eines Jahres 173 Pflanzen, 26 Reptilien, 17 Amphibien, 15 Fische und drei Säugetiere neu beschrieben. Seit 1997 wurden damit in der Region bereits über 3.600 neue Arten dokumentiert.

Unter den neu entdeckten Arten gibt es auch einige besonders kuriose Tiere. Wir stellen beispielhaft vier von ihnen vor:

**Perfekt getarnte Echse:** Ein besonderes Beispiel für die außergewöhnliche Tierwelt der Region ist *Laodracon carsticola*, eine mittelgroße Agame aus Laos. Sie ist ein Meister der Tarnung und passt sich farblich perfekt an die zerklüfteten Kalksteinfelsen ihrer Umgebung an. Denn sie sieht einem Stein zum Verwechseln ähnlich.

**„Vampir-Igel“ mit Reißzähnen:** Zu den ungewöhnlichsten Neuentdeckungen zählt *Hylomys macarong*, ein kleiner Rattenigel aus Vietnam. Sein Name leitet sich vom vietnamesischen Wort für Vampir ab, da das Tier mit seinen langen Fangzähnen eine erstaunliche Ähnlichkeit zu den legendären Blutsaugern besitzt.

**Fledermaus mit auffälliger Nase:** Eine weitere spektakuläre Entdeckung ist die Fledermaus *Hipposideros kingstonae* aus der Gattung der Altwelt-Rundblattnasen. Mit einer Unterarmlänge von nur 3,5 bis 4,3 Zentimetern und einem Gewicht von fünf bis sieben Gramm ist sie sehr klein. Ihr auffälliges Nasenblatt dient ihr zur Echolokation, mit der sie sich in ihrer Umgebung orientiert.

**„Wimpern-Otter“ unter den Schlangen:** Neu beschrieben wurde auch die *Trimeresurus ciliaris*, eine smaragdgrüne Grubenotter, die in den Kalksteinformationen des Tha Le Ban-Nationalparks in Thailand entdeckt wurde. Sie trägt den Spitznamen „Limestone Eyelash Pit Viper“ aufgrund ihrer charakteristischen, schuppenartigen „Wimpern“ über den Augen.

## Bedrohung durch Umweltveränderungen

Trotz der faszinierenden Artenvielfalt steht die Tierwelt der Mekong-Region unter enormem Druck. Der WWF warnt davor, dass Wildtierbestände weltweit dramatisch zurückgehen. Laut dem „Living Planet Report 2024“ sind die untersuchten Wirbeltierbestände – darunter Säugetiere, Amphibien, Reptilien und Vögel – in den letzten 50 Jahren um durchschnittlich 73 Prozent geschrumpft. Hauptgründe sind Lebensraumverlust, illegaler Wildtierhandel, Klimawandel und invasive Arten. Deshalb fordert der WWF verstärkte Schutzmaßnahmen für die neu entdeckten Arten und ihre Lebensräume.



Den kompletten WWF-Bericht zu neu entdeckten Arten im Mekong gibt es hier:



# Achtsam bewegen: Der Trend des Mindful Movement

IN EINEM ALLTAG VOLLER HEKTIK UND REIZÜBERFLUTUNG SUCHEN VIELE NACH WEGEN, BEWUSSTER ZU LEBEN. BEIM MINDFUL MOVEMENT GEHT ES UM DIE BEWUSSTE WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS, UM EINE BALANCE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST ZU SCHAFFEN.



## Was ist Mindful Movement?

Mindful Movement (engl. für „achtsame Bewegung“) kombiniert Bewegung mit Achtsamkeit und soll das Zusammenspiel von Körper und Geist stärken. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen oder Kalorienverbrauch, sondern darum, jede Bewegung bewusst zu erleben, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Ansatz vereint Elemente aus Yoga, Tai Chi, Pilates und Meditation. Wichtig beim Mindful Movement sind das bewusste Wahrnehmen des Körpers, eine kontrollierte Atmung und die präzise Ausführung der Bewegungen.

## Warum Mindful Movement Stress reduziert

Durch die langsamen und konzentrierten Bewegungen lernt man, sich auf den Moment zu fokussieren. Das beruhigt und hilft, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig wird die Durchblutung gefördert und Stress wird reduziert.

## Einfache Übungen für den Alltag

### 1. Achtsames Gehen

Gehen Sie langsam und konzentrieren Sie sich auf jeden Schritt. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, und atmen Sie bewusst ein und aus. Diese Übung hilft, den Kopf freizubekommen.

### 2. Body Scan

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und wandern gedanklich durch Ihren Körper. Spüren Sie bewusst in jedes Körperteil hinein und lassen Sie Verspannungen los.

### 3. Schulterentspannung

Ziehen Sie die Schultern langsam hoch, halten Sie die Spannung kurz und lassen sie beim Ausatmen bewusst fallen. Diese einfache Übung löst Stress und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

## So wird Mindful Movement zur Gewohnheit

Um die positiven Effekte langfristig zu genießen, sollte achtsame Bewegung regelmäßig in den Alltag integriert werden. Feste Zeiten am Morgen oder Abend helfen, Routinen zu etablieren. Schon kurze Achtsamkeitsmomente während des Tages können helfen, gelassener und stressresistenter zu werden.

