

exclusiv

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN IHRER BETRIEBSKRANKENKASSE

Winterfreuden pur!



GESUNDHEIT

Gesunder Schlaf

GESELLSCHAFT

Wenn Einkaufen
zur Sucht wird



Hotline 0180 - 2 112 114
www.bkk-hmr.de



Fahrtkosten 2007

Belege weiter sammeln

Ab 2007 zählen Fahrtkosten zur Arbeit steuerlich ab dem 21. Kilometer. Vorsorglich sollten Arbeitnehmer trotzdem weiter Belege sammeln, rät die Stiftung Warentest. Dass der Gesetzgeber den Arbeitsweg ab 2007 zur Privatsache erklärt hat, halten zahlreiche Experten für verfassungswidrig.

Eine Flut von Einsprüchen und Klagen ist schon jetzt zu erwarten. Eine lohnende Alternative zu Fahrtkostenzuschüssen vom Chef – sie sind bis zu 20 km voll lohnsteuer- und sozialabgabenpflichtig – sind Benzingscheine oder Jobtickets. Sie sind steuer- und sozialabgabenfrei, wenn sie im Monat maximal 44 EUR betragen.

Internet

→ www.kinderaerzteimnetz.de

Die pünktliche Erinnerung an die Impftermine der Kleinen kommt per E-Mail. Anmeldung beim E-Mail Service reicht schon.

→ www.patienten-verband.de

Seit mehr als 30 Jahren für die Patienten engagiert. Bietet kompetente Hilfe bei Kunstfehlern.

→ www.zwaenge.de

Die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen berät, klärt auf und bietet Adresslisten.

→ www.nakos.de

Gemeinsam stark sein, das leisten Selbsthilfegruppen, die Ratsuchende krankheitsübergreifend informieren.

Steuertipp

Kindergeld – Ermittlung der Einkünfte und Bezüge bei Kindern

Im Rahmen des Familienlastenausgleichs erhalten Eltern Kindergeld und andere Freibeträge. Sind die Kinder allerdings über 18 Jahre alt und gehen noch zur Schule, studieren oder befinden sich in der Berufsausbildung, dürfen diese allerhöchstens Einkünfte und Bezüge von derzeit 7.680 EUR haben. Wird dieser Betrag überschritten, gehen das Kindergeld und andere steuerliche Abzugsbeträge verloren.

Für Steuerzahler, denen das Kindergeld wegen **geringfügiger** Überschreitung der Einkommensgrenze versagt wird, gibt es jetzt gute Neuigkeiten: das Finanzgericht Niedersachsen hat verfassungsrechtliche Bedenken gegen diese „Fallbeil“-Regelung erhoben und verlangt eine Übergangsregelung mit einer gleitenden Minderung des Kindergeldes. Das Verfahren dazu ist noch anhängig.



Nachsehen lohnt

Zuzahlungsfreie Medikamente

Die Liste der zuzahlungsfreien Medikamente ist in der Zwischenzeit auf über weit 6200 angewachsen. Ein Blick ins Internet lohnt. Alle 14 Tage wird die Liste aktualisiert. Informationen bieten die Ärzte und die Apotheker. Weitere Informationen hat der Bundesverband unter www.bkk.de

Neuer Fitnessstrend

Rückwärts geht's auch

Wer rückwärts läuft, verbraucht bis zu 30 Prozent mehr Kalorien als beim Jogging. Die Füße rollen nicht wie gewohnt ab und der Körper muss das Gewicht länger halten. Als Trainingsfeld empfiehlt sich zu Beginn eine glatte Laufstrecke.



Neue Broschüre

Chronische Lebererkrankungen

Schätzungsweise leiden bis zu drei Millionen Menschen an einer chronischen Lebererkrankung. Hinzu kommen diejenigen, die von ihrem beginnenden Leberschaden nichts ahnen. Nicht selten hat sich dann bereits eine Leberzirrhose entwickelt, die nur einen Ausweg kennt, die Organtransplantation. Welche körperliche Beschwerden auf eine Schädigung der Leber hinweisen, schildert die Broschüre „Organtransplantation Leber“.

Der kostenfreie Ratgeber enthält neben allgemeinen Informationen vor allem Antworten auf wichtige Fragen zum Thema der Lebertransplantation. Der Ratgeber kann beim Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz bestellt werden: BGV, Gotenstraße 164, 53175 Bonn oder als PDF unter www.bgv-transplantation.de im Internet heruntergeladen werden.



Auf den Seiten 4 + 5 geht's um den gesunden Schlaf, Schlafphasen und krankmachende Schlafstörungen, die behandelt werden müssen. Wir sagen Ihnen wie und geben Tipps für eine gute Nacht.

Was tun bei Schwerhörigkeit? Nicht nur alte Menschen sind betroffen. Wie Sie als Patient optimal und kostengünstig versorgt werden, erfahren Sie auf den Seiten 6 + 7.



Einkaufen macht Spaß, ob man nun für sich oder andere einkauft. Wenn man jedoch nicht mehr „ohne“ kann, besteht Suchtgefahr. Wir beleuchten dieses Phänomen auf den Seiten 10 + 11 und geben Hilfestellung.

NEWS

Kurz und interessant 2

← GESUNDHEIT

Schnarchen – Risiko Schlafapnoe 4

← BKK - SERVICE

Kostengünstige Hörgeräteversorgung 6

SENIOREN

Inkontinenz: Mehr Körperkontrolle gewünscht 8

← GESELLSCHAFT

Wenn Einkaufen zur Sucht wird 10

ERNÄHRUNG

Das dicke Geschäft mit dem Abnehmen 12

BUCHTIPPS

Für Sie gelesen! 13

WEIHNACHSMENÜ

Tranchen vom Reh 14

RÄTSEL

Winterrätsel 2006 15

Impressum

Herausgeber und Verlag:
WM Verlags- und Marketing GmbH
Am Fernmeldeamt 15
45145 Essen
Tel.: 02 01 / 2 45 37 - 0
Fax: 02 01 / 22 75 29
E-Mail: werbstatt-meyer@cneweb.de
exclusiv erscheint in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus der betrieblichen Krankenversicherung
Chef-Redaktion:
H.-Peter Meyer
Redaktion:
Sabine Hannemann

Produktion und Gesamtherstellung:
werbstatt, Werbeagentur Meyer GmbH,
Am Fernmeldeamt 15, 45145 Essen
Grafik/Layout:
Detlef Kliebisch (Ltg.),
Harald Kröger,
Lektorat/Koordination:
H.-Gerd Henke
Fotos:
Redaktion, werbstatt, djd, dpp, GP,
Phonak oder s. Fotohinweise
Druck:
Fr. Staats GmbH, Wuppertal

Erscheinungsweise:
sechsmal jährlich Einzelbezug jährlich
3,- €, zuzüglich Zustellgebühr.

Sammelbezug auf Anfrage. Eine Abonnementskündigung ist jeweils zum 30.6. und 31.12. eines jeden Jahres mit dreimonatiger Kündigungsfrist möglich. Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig.

Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.

exclusiv ✓

Schnarchen – Risiko Schlafapnoe

Schlaf ist ein lebenswichtiges und extrem unterschätztes Grundbedürfnis. Fast ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Er benötigt die regelmäßige Erholung während der Nacht. Nach spätestens 48 Stunden ohne Schlaf erlischt die Konzentrationsfähigkeit selbst für die einfachsten Tätigkeiten.



Schlaf ist unverzichtbar. Er ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, denn der Körper hat nur eine begrenzte Energiereserve, die durch den Schlaf geschützt wird. Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktionen dann auf „stand by“.

Die Körpervorgänge, wie Atmung und Puls, verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und auch die Körpertemperatur fällt um einige Zehntel Grad ab.

Schlafdauer und -phasen

Die optimale Dauer für einen erholsamen Schlaf ist individuell verschieden. Einen objektiven Mittelwert gibt es nicht.

Während Neugeborene täglich bis zu 16 Stunden und mehr schlafen, verkürzt sich die Schlafdauer im Verlaufe von Säuglingsalter und Kindheit. Jugendliche in der Pubertät weisen wieder einen leicht ansteigenden Schlafbedarf auf und ab dem 16. Lebensjahr haben die meisten Menschen ihre optimale Schlafdauer (ca. 7 Stunden) gefunden, die sich später nur noch geringfügig verkürzt. Alte Menschen schlafen im Allgemeinen nicht weniger, sondern ihr Schlaf ist durch weniger Tiefschlaf charakterisiert.

Beim gesunden Schlaf wechseln Leicht-, Tiefschlaf- und Traumphasen einander mehrfach pro Nacht ab, gehen aber nahtlos ineinander über. Man spricht von aktiven REM-Schlafphasen (rapid eye movements) und dem Non-REM-Schlaf, dem Tiefschlaf.

Wenn der Schlaf gestört ist, schmälert das seine Erholungsfunktion, was Befindungsstörungen, Leistungseinschränkungen oder Krankheit zur Folge hat.



Schnarchen

Eine solche Störung, vielfach auch für den Partner, ist das Schnarchen. Die „große Nachtmusik“ ist dabei mehr als ein Kavaliersdelikt. Da hilft kaum Knuffen, Rütteln, Boxen oder Hand auflegen. Getrennte Schlafzimmer sind zwar eine Lösung, sie bekämpft aber damit nicht die Ursache.

Doch was passiert eigentlich beim Schnarchen? Im Schlaf erschlafft die Rachenmuskulatur, Gaumensegel und Zunge rutschen nach hinten. Einströmende Atemluft macht sich als Schnarchen bemerkbar, weil sie Zungengrund und Gaumensegel in leichte Schwingungen versetzt. Besonders lautstark macht sich das bei Übergewicht, nach Alkoholgenuss oder nach Einnahme von Schlafmitteln bemerkbar.

Schnarcher sollten ihren Arzt aufsuchen, wenn nachts kurze Atempausen eintreten und Betroffene tagsüber so müde und unkonzentriert sind, dass ihre Leistungskraft nachlässt.



Schlafapnoe

Schnarchen kann zu Schlafstörungen führen, von denen rund 90 Arten bekannt sind. Probleme stellen dabei die schlafbezogenen Atemstörungen dar. Das sind solche Schlafphasen, in denen durch die fehlende Kraft der Muskeln der Atem still steht. Man spricht von Apnoe (ohne Atmung). An sich ein normaler Vorgang, doch medizinisch bedeutsam und für den Betroffenen problematisch sind Störungen in der Atemregulation von mehr als zehn Sekunden.

Die Folgen sind Sauerstoffmangel, denn der Körper steht selbst in der nächtlichen Ruhephase unter Dauerstress. Weitere Folgen sind Bluthochdruck sowie ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Selbst das Gehirn wird auf die Dauer durch die Krankheit geschädigt.

Wer nachts schlecht schläft, ist tagsüber eine Gefahr für sich und andere. Jeder vierte Verkehrsunfall in Deutschland geht auf das Konto des Sekundenschlafs. Dabei sind es nicht nur übermüdete Schichtarbeiter, Fernfahrer oder exzessiv lebende Freizeitmenschen, die mal eben so wegnicken, sondern auch Menschen, die unter der so genannten Schlafapnoe leiden.

Diagnose und Behandlung

Erhärtet sich der Verdacht auf Schlafapnoe, ist medizinische Behandlung dringend erforderlich, um die Ursache herauszufinden. Neben einer genauen Erhebung der Krankengeschichte durch den behandelnden Arzt ist eine Untersuchung in einem Schlaflabor ein Mittel der Wahl. Hinzukommen können ein Langzeit-EKG, eine Lungenfunktionsprüfung, eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs und eine Untersuchung der Blutgase.

Gegen Schlafapnoe ist eine wirksame medikamentöse Behandlung

nicht vorhanden. Für Übergewichtige ist Abnehmen ein guter Ansatz für verbessertes Schlafverhalten, körperliches Training ist ebenfalls zu empfehlen wie Entspannungstechniken (z.B. Muskelentspannung nach Jacobsen).

Bei schweren Fällen der Schlafapnoe ist das Anpassen einer „Überdruckmaske“ die einzige Behandlungsmöglichkeit. Das Tragen der Maske ist gewöhnungsbedürftig und ändert nichts an der Schlafkrankheit. Die Betroffenen fühlen sich aber bereits nach einigen Nächten mit der Maske ausgeschlafener und wieder leistungsfähig, so dass die Unannehmlichkeiten, die so eine Maske bietet, gerne in Kauf genommen werden.

Wie bei vielen Krankheiten, ist Prävention das beste Mittel, solche Beschwerden zu verhindern oder aber zumindest zu mindern. Die folgenden Regeln sollten als Rituale eingehen für einen gesunden Schlaf. Der Körper wird es danken.

- Björn Angerer -



Tipps für eine gute Nacht

- Niemals den Tag nahtlos und ohne „Feierabend“ in die Nacht übergehen lassen, denn das lange Wachliegen führt zu einem regelrechten „Schlafpessimismus“.
- Möglichst jeden Tag zur selben Zeit ins Bett gehen. Unser Körper verfügt über eine innere Uhr, die durch unregelmäßiges Leben aus dem Takt gebracht werden kann.
- Zum Schlafen genügt eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius. Schalten Sie Lärm und Helligkeit aus. Lüften Sie den Raum vor dem Zubettgehen.
- Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Versuchen Sie nicht, auf Vorrat zu schlafen.
- Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten am Abend, die den Magen belasten. Auch anregende Getränke wie Kaffee, Tee und Cola können Schwierigkeiten bereiten.
- Seien Sie vorsichtig mit Alkohol. Er ist alles andere als ein zuverlässiges Schlafmittel.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen noch einen Spaziergang.
- Nehmen Sie niemals über einen längeren Zeitraum Schlaftabletten, es sei denn, Ihr Arzt hat dies verordnet.
- Nicht rauchen. Zu viel Nikotin vor dem Schlafen hält wach. Kalter Zigarettenrauch bringt Kneipenluft ins Schlafzimmer.
- Entwickeln Sie ein persönliches Einschlafritual. Ein Glas warme Milch, ein Entspannungsbad oder beruhigende Musik. Was Ihnen hilft, finden Sie selbst schnell heraus.
- Keine Panik, wenn Sie mal nicht schlafen können. Der Körper holt sich den Schlaf, wenn er ihn braucht.

Die Hörgeräteversorgung Kostengünstig durch die BKK



Die Zahl ist erschreckend aber wahr: Über 14 Millionen Menschen in Deutschland haben Hörschäden – Tendenz steigend. Am häufigsten sind ältere Menschen betroffen, aber auch junge haben zunehmend Schwierigkeiten, da sie unter anderem von Dauerkrach aus dem MP3-Player und Discomusik „bedröhnt“ werden.

Und das sind Signale für eine Hörminderung:

- Fernseher, Radio oder Musikanlage werden ständig lauter eingestellt, so dass anderen dieser „Geräuschpegel“ unangenehm wird.
- Das Hören erfordert eine hohe Konzentration und ist daher sehr anstrengend.
- Bei Gesprächen entstehen häufig Missverständnisse.
- Die Frage „Können Sie das bitte wiederholen“ wird zum Standard.
- Soziale Kontakte werden Stück für Stück eingeschränkt.

Wenn von einem verminderten Hörvermögen gesprochen wird, ist häufig die so genannte Altersschwerhörigkeit gemeint. Sie stellt eine ganz normale Abnutzungerscheinung dar. Sie erfolgt durch Einwirkungen des alltäglichen Lebens. Die Erkrankung ist deshalb meistens kein plötzliches Ereignis, sondern entwickelt sich schleichend über viele Jahre hinweg.

HNO-Arzt ist erste Adresse

Treten Hörprobleme auf, ist ein Besuch beim HNO-Arzt unerlässlich. Er führt einen Hörtest durch, Audiometrie genannt. Dieser schließt den Test mit Tönen und die Sprachaudio-

metrie mit Zahlen und Wörtern ein. Die Ergebnisse werden in einem Audiogramm festgehalten. Sie können dazu führen, dass der Arzt die Verordnung einer Hörhilfe für sinnvoll erachtet.

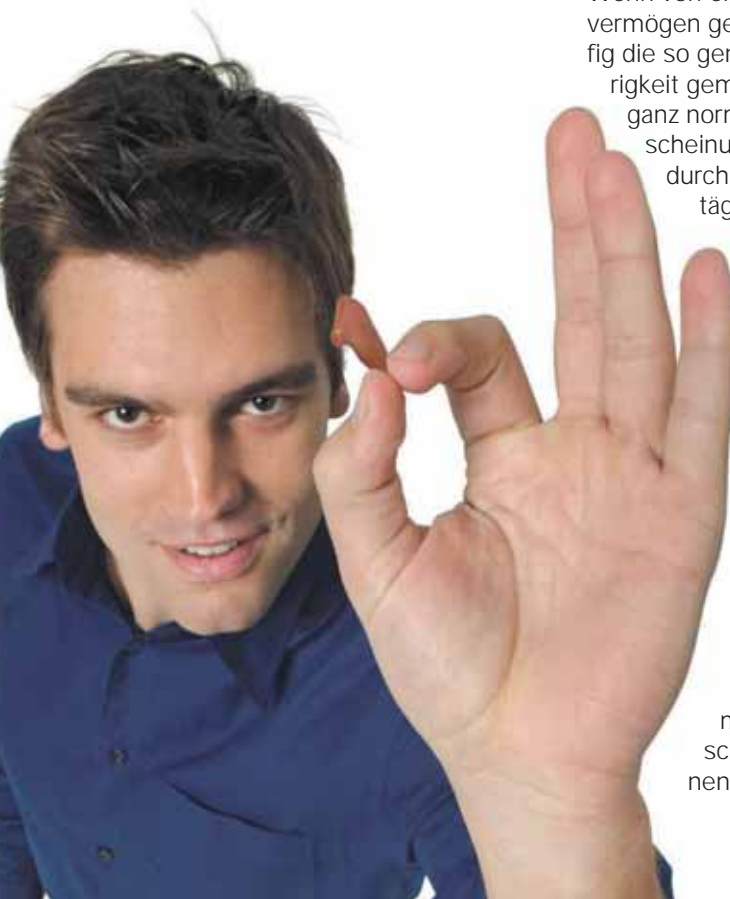
Je nach Art und Grad der Erkrankung stehen dem Patienten unterschiedliche Hörgeräte für eines oder beide Ohren zur Verfügung. In der Regel werden die Geräte hinter dem Ohr bzw. im Ohr getragen. Die Technik basiert dabei auf einer digitalen oder analogen Signalverarbeitung. Unter bestimmten Voraussetzungen sind auch Taschengeräte oder andere Spezialgeräte erforderlich.

BKK zahlt Hörgerät

Verordnet der Arzt aufgrund des Hörtest-Ergebnisses eine Hörhilfe, gibt es für den Betroffenen zwei Möglichkeiten, sich dieses Hilfsmittel zu beschaffen.

In der Regel führt der Weg des Geschädigten zu einem Hörgeräte-Akustiker. Dieser fertigt ein Ohrpassstück an und wählt mit dem Versicherten gemeinsam ein Hörgerät aus. Anschließend sucht der Patient wieder den HNO-Arzt auf. Dieser überprüft, ob sich durch das Hörgerät das Hörvermögen verbessert hat und bestätigt die ordnungsgemäße Versorgung.

Hörgeräte zählen zu den Hilfsmitteln, für die so genannte Festbeträge vereinbart worden sind. Dies bedeutet, dass die BKK nur bis zu diesem Betrag die Kosten übernehmen darf. Da die Hörgeräte-Akustiker in ihrer Preisgestaltung frei sind, kann es zu beträchtlichen Zuzahlungen durch den Versicherten kommen.





Die Nulltarif-Alternative

BKK-Versicherten stehen jedoch Alternativen offen, Hörhilfen zum Nulltarif zu erhalten.

Soll ein Hörgeräte-Akustiker eingebunden werden, ist es grundsätzlich sinnvoll, mehrere „Anbieter“ aufzusuchen und die Preise zu vergleichen. Dabei sollte auch die BKK vor der Entscheidung stets eingeschaltet werden.

Eine kostengünstige Alternative bietet jedoch die Abgabe des Hörgeräts durch den HNO-Arzt selbst. Die Hörgeräteversorgung ist dann für den Versicherten mit Ausnahme der „Verordnungsgebühr“ zuzahlungsfrei. Dies gilt auch für digitale Hörhilfen, für die bei einem traditionellen Hörgeräte-Akustiker Preise von bis zu 4.000 EUR nicht selten sind. Anschriften dieser speziellen HNO-Ärzte hält die BKK für Sie bereit.

Entscheidet sich der Versicherte für die zuzahlungsfreie Variante durch den HNO-Arzt, fertigt dieser den Ohrabdruck an und gibt diesen mit dem Audiogramm an einen „Sonderanbieter“ weiter. Dieser fertigt das Hörgerät individuell an und stellt es dem Mediziner zur Verfügung, der dem Versicherten das Gerät einsetzt



und sich von einer optimalen Versorgung überzeugt.

Der HNO-Arzt zeichnet anschließend die Verordnung gegenüber der BKK frei. Der Sonderanbieter rechnet danach mit der BKK ab. Der Versicherte hat lediglich die gesetzliche Gebühr von 10 EUR zu zahlen.

Hörgeräte sind hochsensible Hilfsmittel. Sie haben ihren Preis. Ein teures Gerät, verbunden mit erheblichen Eigenleistungen, ist aber kein unbedingtes Muss. Auf die BKK ist Verlass; sie zeigt Ihnen auf, wie ohne Qualitätseinbußen eine adäquate Versorgung „für kleines Geld“ möglich ist.

- Bettina Weber -



Unser Geschenkipp zu Weihnachten!

Gesundheitstipps für Kids als Hörspiel-Postkarten-CD „Schnupfen“, „Fieber“, „Halsweh“, „Bauchweh“

4 Postkarten mit integrierter Hörspiel-CD zum Paketpreis von nur 15,- EUR (incl. Porto + Versand)



Wenn die lieben Kleinen zum ersten Mal ihre „Wehwehchen“ bekommen, helfen die Hörspiele über die Zeit des Krankseins tröstend und aufheitend hinweg.



Der Kinderarzt „Dr. Storch“ beantwortet gezielt die neugierigen Fragen der Kleinen.



Die einzelnen Hörspiele haben eine Länge von ca. 18 Minuten. Die Hörspiel-Postkarten-CD kann mit 0,45 EUR Porto auch versendet werden. Da werden sich die Kleinen freuen.



Bitte bestellen Sie per Coupon; per Fax oder per E-Mail

Bitte einsenden an:
Top-Vision Media, Postfach 10 37 24, 45037 Essen
Tel: 02 01 / 2 45 37 - 0, Fax: 02 01 / 22 75 29,
E-Mail: info@top-vision-media.de

Coupon

Ja, senden Sie mir bitte die 4 Postkarten-Hörspiel-CDs zum Paketpreis von nur 15,- EUR (inkl. Porto und Versand) zu.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____

gewünschte Zahlungsweise:

per Bankeinzug:

Konto: _____

BLZ: _____

Kontoinhaber/Unterschrift: _____

oder per beigefügtem Verrechnungs-Scheck

daex 6/06



Mehr Körperkontrolle gewünscht



Beckenbodenschwäche und Stressinkontinenz sind bei Frauen und Männern in zunehmendem Alter weit verbreitet. Mit gezielten Übungen lässt sich der Beckenboden trainieren, werden schwache Muskeln gestärkt und in vielen Fällen können Betroffene wieder beschwerdefrei ihren Alltag genießen.



Ein gut trainierter, aktiver Beckenboden kann Blasen- und Gebärmutter-senkungen, Inkontinenz und Hämorrhoiden und deren Begleiterscheinungen verhindern oder lindern. Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelpartien. Die handteller-große, handtellerdicke Muskelplatte, befindet sich zwischen Schambein und Steißbein. Er besteht aus drei Lagen, deren Muskelfasern jeweils quer zueinander verlaufen.

Erfolg nach wenigen Wochen

Die Bedeutung dieser Muskelpartie ist für den Rücken enorm. Der Grund: Die innerste Schicht des Beckenbodens zieht die ganze untere Beckenöffnung zusammen. Durch regelmäßige Beckenbodengymnastik lernt man, diese Muskeln willentlich anzuspannen und zu entspannen. Ein Erfolg ist häufig schon nach einigen Wochen zu spüren.

Die Erfolgsaussichten hängen von der Dauer der Beckenbodenschwäche, von der Beschaffenheit des Bindegewebes und natürlich auch von der Intensität des Trainings ab. Außerdem wirkt sich die Beckenbodengymnastik auch auf den Rest des Körpers aus. Rückenschmerzen können gelindert werden, die ganze Körperhaltung gewinnt an Spannkraft. Der erstarkte Beckenboden gibt nicht nur der Blase wieder neuen Halt, sondern zugleich dem ganzen Menschen.

Stressinkontinenz

Sie ist die häufigste Form der Harninkontinenz. Während man beispielsweise niest, steigt kurzzeitig der Druck auf die Blase an. Ist die Beckenbodenmuskulatur kräftig, hält sie Blase, Gebärmutter und andere Organe des kleinen Beckens an ihrem Platz. Die Harnröhre wird kräftig geschlossen und der Urin kann leicht gehalten werden.

Ist das nicht der Fall, hängen die Organe „durch“ und senken sich nach unten. Die Harnröhre wird kürzer. Der Muskel, der die Harnröhre umgibt, kann dem Druck nicht Stand halten und gibt schon bei geringer Belastung wie Lachen, Niesen oder Husten nach.



Jung und Alt betroffen

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Harninkontinenz. Bei den 60-jährigen Frauen und Männern sind es 50 Prozent. Bei den jüngeren Frauen sind ungefähr 15 Prozent betroffen, denn Schwangerschaften und schweres Heben belasten Bindegewebe und Beckenbodenmuskulatur. Auch Übergewicht vergrößert den Druck auf den Beckenboden.

Mit dabei sein im Jahr 2007!

Zunächst wünschen wir den **dabei**- und **exclusiv**-Lesern und Reisefreunden und -interessenten eine schöne Weihnachtszeit.

Wir möchten uns für Ihr Vertrauen und Ihre Treue zu unseren **dabei**-Reisen im ablaufenden Jahr herzlich bedanken.

Die beliebten **dabei**-LeserReisen stehen für sorgloses Reisen für junggebliebene Senioren und lebenserfahrene Menschen in gut organisierten und geführten Gruppen. Sie bieten eine Vielzahl an ausgesuchten Reisezielen. Im Kreise Gleichgesinnter lernen Sie fremde Länder und Kulturen kennen, ohne sich „fremd“ zu fühlen.

Alle Reisen wählen wir in enger Zusammenarbeit mit zuverlässigen und erfahrenen Reiseveranstaltern aus.

Wollen auch Sie in 2007 mit dabei sein, fordern Sie bitte das Jahresprogramm mit eingedrucktem COUPON kostenlos und unverbindlich bei uns an.

Wir freuen uns schon jetzt auf Sie!

Ihr *dabei*-Reisen-Team



Unsere diesjährige *dabei*-Reisegruppe am Matterhorn in der Schweiz.



Unsere Reiseziele

Kultururlaub ...

- ★ Insel Mallorca 3 Termine Feb. + März 2007
- ★ Portugal/Algarve 18. - 25.03.2007
- ★ Golf von Neapel 7 Termine März bis Okt. 2007
- ★ Griechenland 2 Termine April + Okt. 2007
- ★ Ursprüngliches Zypern 17. - 24.02.2007

Studienreisen ...

- ★ Kroatien 2 Termine Ende Mai + Ende Sept. 2007
- ★ Rom 9 Termine März bis Okt. 2007
- ★ Venetien 2 Termine Mai + Okt. 2007

Festspielreisen ...

- ★ Verona 4 Termine Juli + Aug. 2007

Kreuzfahrten ...

- ★ Wasserstraßen Holland-Belgien 4 Termine Juni bis Sept. 2007
- ★ Ostsee-Metropolen 2 Termine Ende Mai + Ende Aug. 2007

Bahnreisen ...

- ★ Schweiz Frühjahr bzw. Herbst 2007

Fernreisen ...

- ★ Kanada mit Alaskakreuzfahrt 6 Termine Mai bis Sept. 2007
- ★ Sonderzugreise Transsib Peking-Moskau 3 Termine Juli bis Sept. 2007

Aktiv-Reisen ...

- ★ Wander-Reise Nordzypern 5 Termine April bis Okt. 2007
- ★ Fahrrad-Reise um den Bodensee Juni o. Okt. 2007

Ausführliche Informationen fordern Sie bitte mit dem eingedruckten Coupon bei uns an. Sie erhalten diese kostenlos und für Sie völlig unverbindlich.

Coupon

Ich/wir bitte/n um unverbindliche Zusendung des ausführlichen Programmes der *dabei*-Reisen 2007

Name Vorname

Straße PLZ/Wohnort

Tel. Nr.

Bitte einsenden an:

Verlag H.-P. Meyer, Postfach 10 26 12, 45026 Essen

Telefon: 02 01 / 2 45 37 - 0

oder 02 01 / 2 45 37 - 17 Anne Meyer, Fax: 02 01 / 2 45 37-10





In der Vorweihnachtszeit verbringt man gewöhnlich viel Zeit damit, einzukaufen. Für manche sind die Streifzüge durch die Geschäfte ein Vergnügen, für andere bedeuten sie puren Stress. Shopping kann aber auch eine Sucht sein.

Wer davon betroffen ist, verspürt ein unwiderstehliches Verlangen, Dinge zu kaufen, die er nicht braucht und eigentlich gar nicht haben will.

Unterschätztes Problem

Um dieses Verlangen zu befriedigen, machen einige Menschen hohe Schulden und riskieren die Zerrüttung ihrer Familie. Kaufsüchtige haben es auf der Suche nach Hilfe nicht leicht. „Unter Medizinern und Psychologen gibt es nur wenige Experten“, stellt Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm fest. „Das Problem wird unterschätzt.“



Wenn Einkaufen zur Sucht wird



Wie viele Menschen vom Kaufrausch bedroht sind, zeigt eine Studie der Universität Hohenheim. Wissenschaftler am Lehrstuhl für Konsumtheorie und Verbraucherpolitik starteten 1991 eine repräsentative Umfrage, die 2001 wiederholt wurde. Danach waren in den alten Bundesländern 1991 fünf Prozent der Erwachsenen stark kaufsüchtig. In den neuen Bundesländern war es nur ein Prozent. Zehn Jahre später stieg der Anteil in den alten Bundesländern auf acht Prozent, in den neuen auf sechs Prozent.

Das gleiche Problem jenseits des Atlantiks

Ein ähnliches Bild ergibt sich in den USA. Der amerikanische Psychiatrieprofessor Lorrin Koran befragte in einer groß angelegten Studie der Stanford-Universität mehr als 2500 Amerikanerinnen und Amerikaner im Hinblick auf ihre Konsumgewohnheiten. Ergebnis: Männer und Frauen sind im gleichen Maße kaufsüchtig. Laut Koran sind 5,5 Prozent aller Männer und sechs Prozent aller Frauen als krankhafte Konsumenten zu bezeichnen. Frauen hatten meist Kleidung, Schmuck und

Kosmetika. Männer versuchten ihre Sucht mit Kameras, CDs und Werkzeugen zu befriedigen.

Krankheit oder nicht?

Charakteristisch für die Kaufsucht ist, dass sich Kaufverhalten vom persönlichen Bedarf löst. Als Krankheit gilt dieses Kaufen bislang nicht, zumindest ist das Phänomen in den international gültigen Verzeichnissen von Krankheitsbildern nicht erfasst. Forscher, die sich mit dem Problem befassen haben, sehen jedoch darin eine Krankheit. „Das pathologische Kaufen ist eine Sucht, die mit Glücksspiel, Sexsucht oder übertriebener Internet-Nutzung vergleichbar ist“, sagt Sabine Grüsser-Sinipoli, Leiterin der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe an der Berliner Charité.

Untersuchungen ihres Teams deuten darauf hin, dass ein Suchtgedächtnis nicht nur beim regelmäßigen Konsum von Nikotin, Alkohol und anderen Drogen entstehen kann, sondern auch bei stoffgebundenen Süchten.



oder Museumsbesuch zu ersetzen. Auch Hobbys wie Malen und Sport können dabei helfen, die Sucht einzudämmen. Nach der Behandlung von mehreren Gruppen zieht Astrid Müller eine positive Zwischenbilanz: „Bei den meisten Teilnehmern hat sich das Kaufverhalten normalisiert.“



Hilfe für Betroffene

Eine Hotline für Kaufsüchtige bietet die Universität Erlangen montags von 11 - 12 Uhr, mittwochs und donnerstags von 14 bis 16 Uhr unter **0 91 31 / 8 53 48 94**. Die Hotline für Verhaltenssüchtige an der Charité Berlin ist erreichbar mittwochs 14 - 19 Uhr unter **030 / 450 529 529**.

- Wilhelm Guericke -

Erste Erfolge

Bei der Behandlung von kaufsüchtigen Menschen wird allerdings deutlich, dass sich ihr Leiden in einem wesentlichen Punkt von Alkohol- und Drogenmissbrauch unterscheidet. „Abstinenz kann nicht das Ziel sein, denn schließlich wollen wir den Menschen das Einkaufen nicht verbieten“, sagt Astrid Müller, Diplom-Psychologin an der Universitätsklinik Erlangen.

Sie entwickelte eine Verhaltenstherapie, in der Patienten unter der An-

leitung von Psychologen den kontrollierten Umgang mit Geld lernen sollen. Zu Beginn der Behandlung besprechen die Teilnehmer die individuellen Auslöser und die persönlichen Folgen des Kaufverhaltens. Später überlegen sie sich alternative Verhaltensweisen, mit denen sie den Kaufwunsch verhindern können.

Auf dem Weg zur Normalität

Manchen hilft es bereits, den Einkaufsbummel durch einen Kino-



Das dicke Geschäft mit dem Abnehmen

„Einmal richtig abnehmen – und dann nie mehr“, das verspricht eine Anzeige. „Diese neuen Fettfresserkapseln haben mein Leben vollkommen verändert“, jubelt ein Verbraucher in einer Werbung für Pillen gegen den Speck.



Viele Appetithemmer verlieren Wirkung

Die in Zeitschriftenanzeigen beworbenen Tropfen und Pillen fallen hingegen oftmals nicht in die Kategorie Arzneimittel, sondern gehören zu den so genannten Nahrungsergänzungsmitteln und müssen nicht wie Medikamente ihre Wirkung nachweisen. An erster Stelle in den Anzeigentexten stehen Appetithemmer, die einen „ich-bin-satt-Effekt“ hervorrufen sollen und damit angeblich den Heißhunger unterdrücken.

Appetitzügler haben nach Angaben der DGE eine sehr große Bedeutung im Ringen um die schlanke Linie. „Viele Appetithemmer verlieren aber nach längerer Einnahme an Wirksamkeit und nach Absetzen des Mittels ist wieder mit einer Gewichtszunahme zu rechnen“, mahnen die Experten. Sie könnten außerdem abhängig und krank machen. „Einem Großteil der freiverkäuflichen Appetithemmer wird zudem jede Wirkung abgesprochen.“

Nur langsamer Gewichtsverlust hilft

Auch vor Schlankeitstees und Meeresalgenpräparaten warnt die Gesellschaft. „Schlacken“, die angeblich ausgespült werden sollen, gebe es im gesunden Körper nicht.



Von den Tees würden höchstens Wasser und Mineralstoffe ausgeschwemmt. Hoch dosierte Algenpräparate seien strikt abzulehnen, da die Einnahmen zu gefährlichen Überfunktionen der Schilddrüse führen. Enzympräparate könnten die Eiweißverdauung unterstützen, aber nicht den Abbau von Körperfett.

„Völliger Unsinn“, nennt Volker Dinnendahl, ehemaliger Leiter der Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker, die Behauptung einer Bestellhotline, die angepriesenen Pillen können „das Körperfett aus den Fettdepots lösen.“ Zumindest nicht, wenn man den Anzeigen folgt und „ein müheloses Abnehmen ohne Verzicht“ erwartet.

Der richtige Weg

Ohne Umstellung des Ess- und Bewegungsverhaltens sei dauerhafter Gewichtsverlust nicht möglich, meint er. Abnehmmittel, allen voran Appetitzügler und Ballaststoffpräparate, könnten maximal ein Einstieg in die Umstellung der Lebensweisen sein. „Dabei ist es aber wichtig, nicht um des schnellen Abnehmens willen zu hungern“, erklärt Dinnendahl. Mit Nulldiät seien schnell ein paar Kilo zu verlieren, doch der Körper schaltet dann auf Notzeiten um und verbraucht auch weniger Kalorien. Mit langsamem Umgewöhnen der Ernährung könne diese vermieden werden.

- Wilhelm Guericke -



„Wundermittel oder Patentrezepte zum Abnehmen schmälern eher den Geldbeutel als die Taille“, warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bewegung und Umstellung der Ernährung seien nach wie vor das A und O für dauerhaften Gewichtsverlust.

Verzweiflung und Hoffnung ausgenutzt

„Das Geschäft mit der Krankheit ist grenzenlos“, stellt die DGE fest. „Ohne Skrupel werden Verzweiflung und Hoffnung der übergewichtigen und Schlankeitsbesessenen ausgenutzt.“ Dabei reicht das Angebot von zweifelhaften Fettweg-Pillen bis hin zu seriösen Hilfsmitteln und Medikamenten, die meist vom Arzt verschrieben werden müssen.



Mehr Fakten

Umfassende Informationen im Handtaschenformat

Migräne, Arterielle Hypertonie und Chronisch obstruktive Lungenerkrankung – der Thieme Verlag bietet kompaktes Wissen für Patienten und Betroffene, die umfassende Informationen über das jeweilige Krankheitsbild wünschen. Etwa acht Millionen Menschen leiden an Migräne, 30 Millionen leiden unter Bluthochdruck und die Lungenerkrankung COPD ist weltweit die vierthäufigste Todesursache. In einem Serviceteil finden Betroffene Hinweise auf Selbsthilfegruppen, weitere Literatur und nützliche Adressen.



- Stefan Evers, Fakten Migräne, ISBN 3-13-143631-X; Martin Middeke, Fakten Arterielle Hypertonie, ISBN 3-13-143631-X; Frank Richling, Fakten COPD, ISBN 3-13143621-2. Erschienen im Georg Thieme Verlag, Stuttgart, je 9,95 EUR.

Die Kunst der richtigen Balance

Der Nacken

Der Kopf kann ganz schön schwer sein. Er balanciert auf dem Nacken, dem mobilsten Teil unserer Wirbelsäule. Die Autorinnen Dr. Petra Mommert-Jauch und Monika Schäfer erläutern, welcher Stellenwert der Nacken für unser körperliches Wohlbefinden hat. Entstehungsorte für einen steifen und somit schmerzenden Nacken können der Arbeitsplatz, lange Fahrten, Sport, der Haushalt oder Garten sein. Falsche Bewegungsmuster über Jahren sind oftmals die Ursache. Die Autorinnen bieten umfassende Anleitungen und leicht nachvollziehbare Nacken-Übungen.



- Dr. Petra Mommert-Jauch, Monika Schäfer, Der Nacken – gesund und schmerzfrei, Mit Übungen für den Tag, 160 Seiten, erschienen im blv-Verlag München, ISBN 3-8354-0092-4, 16,95 EUR

Diät – mal anders

Denke nach und werde schlank

Meist zum Jahresende kündigt sich eine Diät an. Mark Barker, Personaltrainer und Psychotherapeut, hat eine Methode entwickelt, die sich nicht nur mit dem Figurenproblem befasst, sondern den ganzen Menschen einbezieht. Der Autor bietet ein Zehn-Wochen-Programm an, dessen Zielsetzung in Ihrer Hand liegt. Lernen Sie Ihre Essbedürfnisse ohne Qual und Entsaugung selbst zu bestimmen.



- Mark Barker, Denke nach und werde schlank, erschienen im Oesch Verlag, 172 Seiten, ISBN 30-350600-10, 8,95 EUR

Bei Zöliakie

Glutenfrei backen

Wer von Zöliakie (chronische Darmerkrankung) betroffen ist, backt glutenfrei. Autorin Simone Stefka, selber Betroffene, bietet in ihren abwechslungsreichen Rezepten mehr Vielfalt für den Familientisch. Von herzhaft bis süß, einfache Grundrezepte laden dazu ein, lieb gewonnene Familienrezepte glutenfrei abzuwandeln. Leicht verständlich und praxisnah erläutert die Autorin, worauf es ankommt. Für Weizenallergiker sind die Rezepte ebenfalls gut geeignet.



- Simone Stefka, Glutenfrei backen, Brot, Kuchen und Gebäck bei Zöliakie. Rezepte ohne Fertigmischungen, 220 Seiten, erschienen im pala-Verlag, ISBN 3-89566-226-7, 16,- EUR

Alle genannten Titel sind im Buchhandel erhältlich.

WEIHNACHTSMENÜ

„Tranchen vom Reh“
(für 4 Personen)

Rosenkohl-Creme

- 450 g Rosenkohl (frisch oder TK)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Raps-Kernöl
- 1 l klare Fleischbrühe
- 100 g Schmant
- 2 gestr. EL Stärke
- Salz, Pfeffer, Thymian



Rosenkohl auftauen. Bei frischer Ware die äußeren Blätter der Rosenkohlköpfchen entfernen, am oberen Ende kreuzweise einschneiden, unter fließendem Wasser waschen. Zwiebel fein würfeln und in Raps-Kernöl goldgelb andünsten. Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Den Rosenkohl hineingeben und ca. 10 Minuten kochen. 2 - 3 Rosenkohlköpfchen entnehmen, zerpfücken und an die Seite stellen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Stärke in etwas Wasser auflösen, einrühren und kurz aufkochen. Vom Feuer nehmen, den Schmant einrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Zum Servieren mit den Rosenkohlblättchen garnieren.

Tranchen vom Reh

- 1 Rehrücken (ausgelöst, enthäutet ca. 900 g)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Butter
- 125 g Camembert
- 2 kleine Zucchini
- 3 Karotten
- 400 g Schupfnudeln (Fertigware)
- 4 TL Cumberlandsauce
- abgeriebene Orangenschale



Die beiden Filets mit Salz und Pfeffer einreiben und in jeweils vier gleichgroße Stücke teilen, 2 EL Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Filetstücke darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Den Camembert in Scheiben schneiden, diese noch mal diagonal teilen, auf die heißen Medaillons verteilen und



kurz überbacken, anschließend warm stellen. Zucchini und Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Besonders dekorativ sieht es aus, wenn man aus den Gemüsescheiben mit kleinen Plätzchenförmchen Sterne und Monde aussticht. Das Gemüse in 1 EL Butter andünsten und anschließend in wenig Wasser fertig garen. Inzwischen die Schupfnudeln in 1 EL Butter goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Je ein Teelöffel Cumberlandsauce darüber geben und mit etwas abgeriebener Orangenschale garnieren.

Birne mit gebackenem Camembert

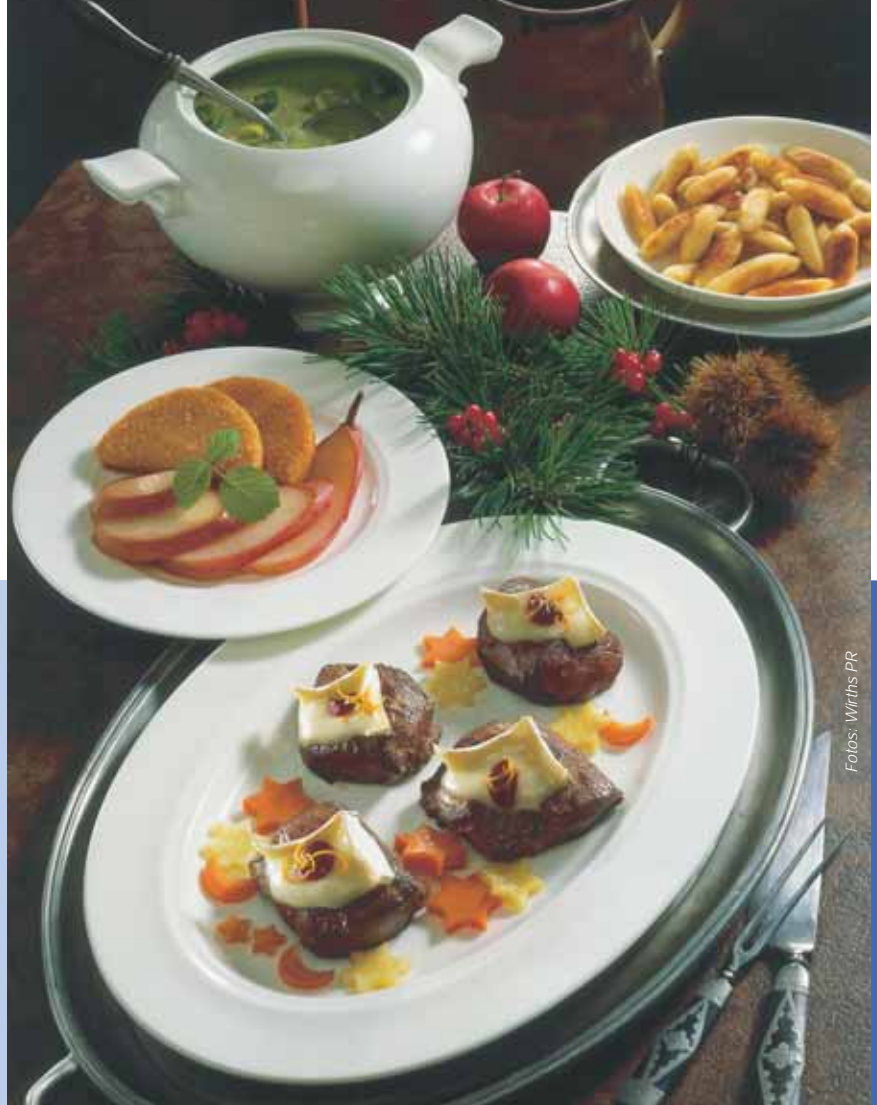
- 2 mittelgroße Williams-Christ-Birnen
- 1 Zitrone, 1 Ei
- 2 EL Zucker
- Zimt, Gewürznelke
- 2 EL gemahlene Walnüsse
- Semmelbrösel zum Panieren
- 250 g Camembert
- 4 EL Raps-Kernöl
- Melisse zum Dekorieren

Zitrone auspressen, mit 0,25 Liter Wasser, Zucker, Zimt und Gewürznelken in einen Topf geben. Bei starker Wärmezufuhr aufkochen. Birnen waschen und längs in Scheiben schneiden. Ca. 5 Minuten in dem Sud dünsten, herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen Walnüsse mit den Semmelbröseln vermischen, das Ei verquirlen, die

→ **Gesamt pro Person:**
1.218 kcal (5.096 kJ),
71,4 g Eiweiß, 75,8 g Fett,
66,7 g Kohlenhydrate (5,6 BE)



vier Camembert-Hälften längs halbieren. Die entstehenden acht Stücke zweimal panieren und in heißem Öl knusprig backen. Die Birnenscheiben mit dem gebackenen Camembert auf Tellern anrichten, mit Melisse garnieren.



Fotos: Wirths PR



Fit durch die Feiertage!

Einsendeschluss ist der 06.01.2007

3 X

Gewinnen Sie eines von drei Blutdruckmessgeräten A 40!

Das vollautomatische, oszillometrische Handgelenks-Blutdruckmessgerät A 40 hat eine große Anzeige für Puls, Systole und Diastole, einen Speicher für 60 Messwerte, pumpt automatisch auf und ab, zeigt Datum und Uhrzeit an und verfügt über eine Abschaltautomatik. Also alles, was eine komfortable Blutdruckmessung ausmacht. Wir verlieren drei Exemplare.

Wie funktioniert's? Lösen Sie das Kreuzworträtsel. Das Lösungswort erhalten Sie, wenn Sie die Buchstaben der Felder 1 bis 11 in die Kästchen des Lösungsfeldes eintragen. Wir wünschen: Viel Glück!

Bitte senden Sie die Lösung bis zum 06.01.2007 an:



WM Verlags- und Marketing GmbH
Stichwort Rätsel
Postfach 10 26 12
45026 Essen

Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bitte den Absender nicht vergessen.

Räderwerk	umrunden	Gerichtswahl		Dekor	Schiffbau	lateinisch: Göttin	Buschgelände	Tiergehege	Elementarfeinchen (Mason)	Asth. Theologe, † 1847
				3		Ski- Langlaufspur				2
Vorname des Sängers Krauss	latam.: Erde			Staudamm in Ägypten		griechische Insel		Frauenkurzname		
					1		Kitz-Z. Spree-Neisse-Kreis			nord-europ. Hauptstadt
						10		Kleinwagen		Loch
Landspitzen	neckar	japanischer Wallfahrtsort				Stadt am Nil		zwölf Dutzend		
				mosch		Mikroskop für beide Augen				
Initialen der Fitzgerald		wurmstichig			7	Schiffart		Nigellose Insekten		chines. Bezeichnung Buddhas
										französisch: Insel
abstr. Bezirksvorsteher		zum Verzehr geeignet		ind. Fürstentitel						
westl. Stadt an der Ruhr		stark metallhaltige Minerale				Bahnhofsunterführung b. Tennis			Adliger im alten Peru	5
								ugs.: einwandfrei		König von Babel † 726
				sid-amerik. Brautwein		Ort bei Passau				schnelles Tempo
Likörgewürz (M.)	Finkenvogel	Frauenfigur in Goethes Steiner		Wort beim Poker				landsch.: Bergwerk		japanische Meile
orientalische Märchenfigur						eine Spitzenklöppeltechnik		Fremdwort: gegenüber		
Hauptstrom der Steiermark		Vorname von US-Filmstar Gibson		türkische Schwarzmeeresstadt					englisch: ist	
nicht eine		alte Handfeuerwaffe				11			Abk.: ohrenanfällig	französisch, span.: in
				trop. Fruchtbaum				Jugendlicher (Kw.)		
teil, ehlich						zuständige Stelle				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Mitten im Leben stehen!

Ihre **BKK**