

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2016

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie

Krankenkasse für soziale Berufe



Die Haut:
ein sensibles
Organ

Lernen mit allen Sinnen

Zu Besuch in einem Waldkindergarten

Die Natur als geniale Apotheke

Tier- und Pflanzenwelt birgt noch viele Schätze

Nobody is perfect

Purer Optimierungswahn führt selten zum Ziel

Der Mensch, wenn er werden soll,
was er sein muß, muß als Kind sein
und als Kind tun, was ihn als Kind
glücklich macht.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827),
Schweizer Pädagoge und Sozialreformer



Liebe Leserin, lieber Leser,


mit Erscheinen dieser MENSCH-Ausgabe haben wir schon ein Stück des Jahres hinter uns gelassen. Es ist Frühling geworden und die Pflanzen um uns herum haben kräftig zu sprießen begonnen. Dieses allgegenwärtige Wachstum überträgt sich auf viele von uns. Der Winter kann endlich zu den Akten gelegt werden. Die Stimmung steigt, wir werden aktiver.

Wachstum bestimmt gegenwärtig auch unsere Arbeit. Die BKK Diakonie hat sich in den zurückliegenden Monaten sehr erfreulich entwickelt. Wir konnten zahlreiche neue Mitglieder hinzugewinnen und so unseren Erfolgskurs fortsetzen. Der Grund liegt auf der Hand: Während viele gesetzliche Krankenkassen ihre Leistungspakete – zum Teil mit, zum Teil ohne Beitragssatzerhöhung – mit Beginn des neuen Jahres abgespeckt haben, sind wir bei unserem hohen Leistungsniveau geblieben und haben gleichzeitig unseren Beitrag nur moderat angehoben. Unsere klassische Stärke ist ja seit jeher unser besonders austariertes Preis-Leistungs-Verhältnis. Das zahlt sich nun offenbar einmal mehr aus. Diejenigen, die neu zu uns gestoßen sind, möchte ich auf diesem Wege noch einmal ausdrücklich willkommen heißen und zu ihrer Entscheidung beglückwünschen. Sie haben mit der BKK Diakonie nun einen verlässlichen und engagierten Partner in allen Gesundheitsfragen an Ihrer Seite, der alles tun wird, Sie nicht zu enttäuschen!

Apropos Wachstum: An vielen Stellen dieses Magazins geht es ebenfalls um dieses Phänomen, wenn auch unter anderen Blickwinkeln. Bei Waldkindergärten zum Beispiel – eines der Themen in dieser Ausgabe – ist Wachstum zentraler Teil des Programms. Die Kinder sollen nämlich „stark werden wie ein Baum“. Dass so manche „erwachsene“ Pflanze Substanzen mit heilender Wirkung enthält, erfahren Sie in einem weiteren Themenschwerpunkt. Einiges ist bekannt und findet zum Beispiel Niederschlag in bewährten Hausmitteln, die Natur birgt jedoch noch viele unentdeckte Schätze. Auch der zunehmende Perfektionismus in unserer Gesellschaft ist eine Art Wachstum – in diesem Fall aber mit einem negativen Touch. Wir haben einen Experten dazu befragt. Seine These: „Wer seine Grenzen annimmt, kann gelassener werden.“

Sie sehen: Es gibt reichlich Gründe, sich in das neue MENSCH-Magazin hinein zu vertiefen. Wie immer liefert unser Gesundheitsquiz einen Motivationsschub, denn fünf richtig beantwortete Fragen reichen unter Umständen für einen tollen Wochenend-Trip auf unsere Kosten. Allen Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg bei der Suche nach den Antworten!

Es grüßt Sie


Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Lernen mit allen Sinnen:
Zu Besuch in einem Waldkindergarten

04 Die Haut – Schnittstelle zwischen Mensch und Umwelt

05 Die Macht der Berührung

06 Hausmittel – über Generationen bewährt, aber oft vergessen:
Gegen viele Wehwechen ist ein Kraut gewachsen

08 Die Natur als geniale Apotheke:
Tier- und Pflanzenwelt birgt noch viele Schätze

09 Rezept: Orientalischer Fitness-Salat

10 Nobody is perfect:
Purer Optimierungswahn führt selten zum Ziel

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

Impressum

Herausgeber:
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.144 - 3637

Redaktionsteam:
Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design:
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenerfolgreich.de

Fotos: Katrin Biller (Seite 1, 2+3), www.photocase.de: suschaa |
foto mit mädchen II (Titel), greenpapillon | Seifenblasenrennen (U2)
und Bilder sonst von www.thinkstock.de

Druck: Color-Druck GmbH, www.color-druck.net

Versand:
WM Verlags- und Marketing GmbH
Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen
Telefon 0201.24537-0

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.

Waldkindergärten: Bei Wind und Wetter an der frischen Luft

Lernen mit allen Sinnen

„Ein Garten, in dem Kinder individuell wachsen und gedeihen können, damit sie stark werden wie ein Baum.“ Das klingt ein bisschen wie aus einer anderen Welt. In gewisser Weise stimmt das auch, denn das Zitat beschreibt etwas von der Philosophie der Waldkindergärten, die seit den 1990er-Jahren einen anderen Weg in der Vorschulerziehung gehen. MENSCH schaute hinter die Kulissen einer solchen Einrichtung.

Der Waldkindergarten in Bielefeld-Quelle ist einer von etwa 1.000, die es in Deutschland derzeit gibt – so ganz klein ist diese „Bewegung“ also gar nicht. Ausschlaggebend für die Gründung vieler Einrichtungen dieser Art war der starke gesellschaftliche Wandel, der nach Ansicht kritischer Beobachter im Laufe der Zeit zu einer Beeinträchtigung der Erfahrungsmöglichkeiten von Kindern führte. Das Areal, auf dem sich der Kindergarten in Bielefeld-Quelle befindet, lässt deshalb schon erahnen, worin die Intention besteht. Ein Tipi fällt sofort ins Auge, dazu ein paar Buden aus Holz. Und ein Garten, der im Frühjahr beackert wird, ist auch vorhanden. „Wir haben hier ein 3.000 Quadratmeter großes Grundstück und ein kleines Stück entfernt ein sehr großes Waldgebiet am Fuße des Teutoburger Waldes, das wir intensiv nutzen“, erläutert Kindergarten-Leiterin Friederike Stoye. Das tun die 20 Kinder und ihr Betreuerinnen-Team dann auch fast jeden Tag, denn der Wald bedeutet für sie Vielfalt in ihrer spannendsten Form. Farben, Geräusche, Kälte, Wärme, Stacheln, Weiches, Glattes, Glitschiges, Raues, Feuchtes, Süßes, Saures, Bitteres, Bäume, Äste, Berge, Täler, Felder, Tiere, Pflanzen – all das nehmen die Kinder im Waldkindergarten mit all ihren Sinnen wahr, wie Friederike Stoye erklärt.

Ein Holzhaus bietet Rückzugsmöglichkeiten für den seltenen Fall, dass es draußen einmal unerträglich sein sollte. Frühstück und Mittagspause finden in der kalten Jahreszeit bzw. bei unter 5 °C ebenfalls hier drinnen statt. Ansonsten spielen die Kinder bei Wind und Wetter an der frischen Luft. Dies ermöglicht es den Kleinen, den jahreszeitlichen Rhythmus direkt wahrzunehmen. Und das ungefiltert und ohne künstliches Beiwerk. Abgesehen von einigen wenigen Werkzeugen wird völlig auf vorgefertigtes Spielzeug verzichtet. Stoye: „Die Natur ist gerade für Stadtkinder kaum noch erlebbar. Wo gibt es noch Raum, in dem Kinder sie selbst sein dürfen? Der Waldkindergarten ist eine Möglichkeit, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken.“

Der Kindergarten in Bielefeld-Quelle wird von einer Elterninitiative getragen. Der im November 2002 gegründete „Waldkindergarten Bielefeld e. V.“ betrieb zunächst eine privat finanzierte Spielgruppe. Im Sommer 2005 wurde daraus eine anerkannte, geförderte Kindergartengruppe am jetzigen Standort. Die Queller sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und erhalten hier Beratung und Unterstützung in allen organisatorischen und pädagogischen Fragen. Der Verein ist außerdem Mitglied im Landesverband Natur- und Waldkindergärten in Nordrhein-Westfalen, der in speziellen Fragen der Waldpädagogik und der Struktur der Waldkindergärten unterstützend tätig ist. „Die Natur bietet dem Kind ein differenziertes Lernen ohne Reizüberflutung an“, bringt Friederike Stoye die besondere Intention der Waldkindergärten noch einmal auf den Punkt. „Sie selbst hält unmittelbares Anschauungsmaterial bereit, sodass Jahreszeiten, Pflanzen, Tiere, Leben, Tod, Umweltschutz, Wetter etc. wie von selbst zu Themen werden und den Kindern direkt gleichsam natürlich vermittelt werden können.“

» www.waldkindergarten-bielefeld.de

Draußen ist wie drinnen – nur viel spannender: Der Waldkindergarten nutzt ein 3.000 Quadratmeter großes Grundstück und ein mehrere Hektar umfassendes Waldgebiet in Bielefelders Ortsteil Quelle. Der Tag spielt sich für die Kinder fast ausschließlich unter freiem Himmel statt. Fürs Essen und für extreme Wettersituationen steht ein kleines Holzhaus zur Verfügung.



„Wo gibt es noch Raum, in dem Kinder sie selbst sein dürfen?“

Waldkindergärten in Deutschland

Wald- und Naturkindergärten existieren in Deutschland seit Anfang der 1990er-Jahre. Sie erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Naturkindergärten unterscheiden sich nicht wesentlich von Waldkindergärten. Sie nutzen lediglich dort, wo kein oder nur wenig Wald, Wiesen oder Felder vorhanden sind, auch andere Naturräume wie z. B. Meer, Strand oder Dünen. Zurzeit gibt es über 1.000 Waldkindergärten in Deutschland. Die Kinder sind dort bei „Wind und Wetter“ an der frischen Luft. Abgesehen von einigen wenigen Werkzeugen wird völlig auf vorgefertigtes Spielzeug verzichtet.

» www.waldkindergaerten-nrw.de

(Epidermis)

(Subcutis)

(Dermis)

Gefühle werden sichtbar,
wenn wir vor Scham
erröten oder eine Gänse-
haut bekommen ...

Unser größtes Organ erfüllt viele lebenswichtige Funktionen

Die Haut – Schnittstelle zwischen Mensch und Umwelt

Die Haut ist mit einer Fläche von bis zu zwei Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers. Doch es nicht allein dieser Superlativ, der die menschliche Hülle zu etwas ganz Besonderem macht. Es sind vor allem die „inneren Werte“, die die Haut auszeichnen und uns zu einem sensiblen Wesen im besten Sinne werden lassen, denn sie erfüllt eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen:

Sie ist Schutzschild, Sinnesorgan, kontrolliert den Feuchtigkeits- und Temperatursausgleich und drückt Gefühlsregungen aus. Und nicht zu vergessen: Als entscheidender Bestandteil des menschlichen Erscheinungsbilds ist die Haut auch Erkennungsmerkmal.

Die unterschiedlichen Funktionen der Haut lassen sich durch den Aufbau der Haut veranschaulichen. Die Haut besteht aus drei Hautschichten: Die Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhaut (Subcutis). Die Oberhaut ist für den Schutz des Körpers verantwortlich. Stark beanspruchte Oberflächen wie die Fußsohlen und Handflächen werden durch eine besonders dicke Hornhaut geschützt. Die Zellen der Oberhaut werden kontinuierlich neu gebildet, abgestorbene Zellen abgestoßen. So bildet sich die Oberhaut innerhalb von etwa vier Wochen vollständig neu.

Die darunter liegende Lederhaut besteht vornehmlich aus Bindegewebe und ist von einem Blutgefäßsystem durchzogen, das die Haarwurzeln und Schweißdrüsen sowie die Oberhaut mit Nährstoffen versorgt. In der elastischen Lederhaut befinden sich Nervenzellen, durch die Sinneseindrücke wie Berührungen, Temperatur und Schmerzen wahrgenommen werden. Die Unterhaut enthält einen Fettgewebespeicher, der zugleich Energielieferant und wärmende Schutzschicht ist. Hier befindet sich auch das Kühlsystem der Haut: Talg- und Schweißdrüsen, die einen Schutzfilm auf der Hautoberfläche bilden und damit sowohl zur Körperabwehr beitragen als auch den Temperaturhaushalt steuern.

Die menschliche Haut ist vielen äußeren und inneren Einflüssen ausgesetzt und bedarf der Pflege. Es gilt nicht in erster Linie, das natürliche Altern der Haut aufzuhalten, sondern den Schutz vor Umwelteinflüssen und schädlichen körpereigenen Vorgängen zu gewährleisten. Einflüsse wie Sonneneinstrahlung, Kontakt mit reizenden Substanzen oder trockene Heizungsluft können ebenso eine Herausforderung für die Haut darstellen wie Stress und andere hormonelle Veränderungen. Unerwünschte Pickel, fahler Teint, Hautflecken und frühzeitige Falten sind in einigen Fällen hausgemacht. Rauchen, Alkohol und ungesunde Ernährung hinterlassen sichtbare Spuren. Auch lang anhaltender Stress und Sonnenbaden belasten die Haut. Verhält sich die Haut jedoch besonders verdäch-

tig, sollte ein Hautarzt zurate gezogen werden. Der ist auch gefragt, wenn eine chronische Hauterkrankung wie Neurodermitis oder Schuppenflechte besonderer Pflege bedarf.

Die Haut ist in vielerlei Hinsicht ein sensibles Organ. Als Schnittstelle zwischen dem Menschen und seiner Umwelt steht sie an vorderster Front und erstattet Bericht an das Gehirn. Der Mensch lernt von Geburt an, Sinneseindrücke mit Erfahrungen zu verknüpfen. In der Haut befinden sich viele verschiedene Rezeptoren, die Informationen über Temperatur, Berührung und Schmerz aufnehmen. Umgekehrt werden über die Haut innere Gefühlsregungen nach außen sichtbar, wenn wir vor Scham erröten oder eine Gänsehaut bekommen. Diese Fähigkeit, Sinneseize zu verarbeiten und Gefühle auszudrücken, macht die Haut zu einem entscheidenden Hilfsmittel im Umgang mit anderen Menschen.

Hautkrebsvorsorge

Jährlich erkranken hierzulande mehr als 140.000 Menschen neu an Hautkrebs. Am häufigsten betroffen sind 30- bis 50-Jährige, aber auch 20-Jährige sind unter den Patienten zu finden. Wird der Hautkrebs rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Heilungschancen sehr gut. Wer glaubt, verdächtige Hautveränderungen bei sich zu beobachten, sollte rasch einen Arzt aufsuchen. Verdächtige Hautveränderungen können aber auch leicht übersehen werden. Das spricht für eine regelmäßige medizinische Vorsorge. Aus diesem Grund bietet die BKK Diakonie ihren Versicherten, die 18 Jahre und älter sind, eine jährliche Hautkrebsvorsorge inklusive Auflichtmikroskopie, sofern im jeweiligen Kalenderjahr kein Anspruch auf die gesetzliche Vorsorge besteht. Sie umfasst die Anamnese (Krankheitsvorgeschichte), eine körperliche Untersuchung auf Hautkrebs einschließlich einer Auflichtmikroskopie der Haut, die Hauttypbestimmung und die Dokumentation der durchgeführten Maßnahmen durch den Arzt. Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns gerne an!

**0521.144 - 3637 oder unter:
» www.bkk-diakonie.de**

„Kuschel-Hormon“



„Free Hugs“

Die Macht der Berührung

Ob Babys, die von der Mutter gestillt werden, Liebespaare, die sich eng aneinanderschmiegen oder ein flüchtiger Begrüßungskuss: Körperkontakte begleiten unser Leben. Sie gehen buchstäblich unter die Haut, geben emotionalen Halt.

„Erst über den Körperkontakt zu anderen wissen wir, dass wir da sind“, erklärt Dr. Martin Grunwald von der Universität Leipzig, der sich intensiv mit der Macht der Berührung auseinandersetzt. Umso alarmierender die Diagnose, die er und andere Experten stellen: Berührung kommt heutzutage oft viel zu kurz. „Ich denke, ein Großteil unserer Erkrankungen ist die Folge von Vereinzelung und Vereinsamung, von Berührungs- und Körperlosigkeit“, ist der Psychologe und Haptik-Forscher überzeugt.

Um Berührungen in ihrer ganzen Komplexität wahrnehmen zu können, ist der Mensch mit einer feinsinnigen Empfangsanlage – der Haut – ausgestattet, die selbst kleinste Nuancen registriert. Mit ihrer Hilfe merken wir zum Beispiel, ohne hinzusehen, ob uns jemand liebevoll oder gedankenlos streichelt. Im liebevollen Fall wird das Hormon Oxytocin freigesetzt. Dieses ist auch als „Kuschel-Hormon“ bekannt und wirkt bei Menschen jeden Alters erwiesenermaßen spürbar wohltuend. Wenn wir jemanden umarmen, werden außerdem die Hormone Serotonin und Dopamin produziert, die Glücksgefühle, Wohlbefinden und Gelassenheit auslösen.

Während also Berührungen und körperliche Zuwendungen rarer zu werden scheinen, erfreuen sich „berührende“ Gegenbewegungen zunehmender Beliebtheit: Die „Free Hugs“-Kampagne zählt dazu. Sie wurde vom Australier Juan Mann begründet. Free Hugs heißt übersetzt Gratis-Umarmungen. Die Idee wurde erstmals 2001 mit dem Musikvideo „Everyday“ der Dave Matthews Band einer breiten Öffentlichkeit bekannt. 2004 begann Juan Mann in Sydney mit Free Hugs, indem er sich mit einem Schild in die Fußgängerzone

stellte. Nachdem sich die ersten Leute dazu überwinden, den Fremden zu umarmen, erreichte seine Idee nach und nach Kultstatus. Dass diese und ähnliche Aktionen im Trend liegen, hat vermutlich auch etwas mit der ständig wachsenden Zahl an Singles zu tun. Laut einer Umfrage der Partnervermittlung „ElitePartner“ vermissen Singles Umarmungen mehr als Sex.

Pflege



An die Hautpflege denken

Wenn die Haut juckt, spannt und Trockenheitsfältchen erscheinen, ist es Zeit, die Haut mit mehr Pflege zu verwöhnen. Die Haut ist mit einem Hydrolipidfilm überzogen, der aus Wasser und Fett besteht. Seife und Duschgels lösen diesen schützenden Fettsfilm der Haut beim Duschen und Baden. Die Haut braucht rückfettende Seifen und zusätzliche Extra-Pflege – besonders bei frostigen Temperaturen, trockener Heizungsluft und kaltem Wind, um den Verlust an Feuchtigkeit und Fett auszugleichen.

Hausmittel – über Generationen bewährt, aber oft vergessen

Gegen viele Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen



Unsere Großmütter kannten sie alle. Ob Lindenblütentee bei Fieber, Kartoffelwickel bei Halsweh und Heiserkeit oder Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen: Gegen fast jedes Wehwehchen ist in der Naturapotheke ein Kraut gewachsen. Nicht wegen jeder Kleinigkeit muss man teure Medikamente einnehmen. Viele Beschwerden können mit klassischen Hausmitteln und etwas Geduld gelindert oder sogar geheilt werden.

So helfen ätherische Öle in vielen Fällen bei **KOPFSCHMERZEN**. Zum Beispiel Pfefferminzöl auf eine Mullbinde träufeln und diese um den Kopf binden. Ein kalter Waschlappen auf der Stirn ist ebenfalls ratsam – dadurch ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Bei **OHRENSCHMERZEN** helfen Zwiebelsäckchen: Zwiebel klein hacken und erwärmen, bis Saft austritt. Saft und Stücke auf einem Baumwolltuch verteilen und auf das schmerzende Ohr legen. Bei **ZAHNSCHMERZEN** und Zahnfleischentzündungen helfen Gewürznelken. Dabei die getrockneten Gewürznelken neben dem kranken Zahn zerkauen oder die schmerzenden, entzündeten Stellen mit unverdünntem Nelkenöl einreiben.

Ingwer gegen **ERKÄLTUNGEN**: Die Ingwerknolle steckt voller ätherischer Öle, sekundärer Pflanzenstoffe und Mineralstoffe wie Eisen, Vitamine und Scharfstoffe wie Gingerole. Für die Zubereitung eines Ingwertees einfach ein daumengroßes Stück Ingwer schälen und in kochendes Wasser geben. Damit sich die Wirkstoffe voll entfalten können, den Ingwer mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Oregano macht sich nicht nur gut auf einer Pizza, sondern hilft auch, **INFEKTIONEN**, Fieber und Pilzkrankungen zu bekämpfen. Frisch, getrocknet oder als Oregano-Öl – die Pflanze wirkt wie ein natürliches Antibiotikum.

Gegen **HUSTENATTACKEN** im Schlaf hilf Honig. Dafür ein bis zwei Löffel Honig vor dem Schlafengehen langsam im Mund zergehen lassen. Auch Quark kann gegen Husten helfen, denn er wirkt abschwellend, schmerzstillend und entzündungshemmend. Um Husten und Halsschmerzen zu lindern, eignen sich Quarkwickel. Dazu 500 Gramm Quark einen halben Zentimeter dick auf ein Baumwolltuch streichen. Das gefaltete Tuch auf der Heizung erwärmen, dann wie einen Schal um den Hals legen.

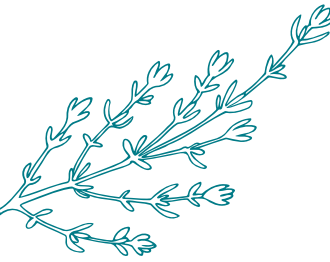
Schmerzlindernd und abschwellend bei **PRELLUNGEN** wirken Arnikablüten. Zwei Teelöffel mit 150 Milliliter heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen und abkühlen lassen. Ein Leinentuch in den kalten Tee tauchen, auswringen, auf die betroffene Stelle legen, zwei Stunden einwirken lassen. Juckreiz und Entzündungen bei einem **INSEKTENSTICH** können mit frischem Basilikum gelindert werden. Dafür einfach mit ganzen Blättern über die Einstichstelle reiben. Zur Heilung von offenen Wunden oder auch bei **VERBRENNUNGEN** eignet sich Spitzwegerich. Die Blätter müssen mit kaltem Wasser abgespült werden und dann in einen Mullverband eingelegt werden.

Die antibakteriellen Stoffe im Cranberrysaft helfen bei **HARNWEGSINFEKTEN**. Cranberry enthält OPC (Oligomere Proanthocyanidine), die entzündungshemmend wirken und die Anheftung der Bakterien an die Blase verhindern, sodass diese mit dem Urin ausgeschieden werden können. Die Schafgarbe ist ein altbekanntes Frauenheilkraut. Sie wirkt blutstillend. Ein Tee aus Schafgarbe hilft bei **MENSTRUATIONSBESCHWERDEN** und in den Wechseljahren. Ein natürliches Hausmittel gegen **SODBRENNEN** ist Sellerie, da er die Bildung von zu viel Magensäure verhindert. Zur Zubereitung eines Sellerietees eine Handvoll frische Sellerieblätter waschen und klein hacken. In kochendes Wasser geben und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Blätter absieben und lauwarm nach dem Essen trinken.

„Nicht wegen jeder Kleinigkeit muss man teure Medikamente einnehmen ...“



Gegen viele Beschwerden helfen klassische Hausmittel, die sich über Generationen bewährt haben.



Dr. Pablo Serrano, promovierter Biologie (angewandte Pflanzenphysiologie) und Leiter des Geschäftsfeldes Innovation und Forschung/Biotechnologie beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) in Berlin.



In der Tier- und Pflanzenwelt werden noch viele Schätze vermutet

Die Natur als geniale Apotheke

Das alte Wissen über die Natur birgt viele Schätze: Wenn unsere Vorfahren eine Arznei brauchten, gingen sie ins Grüne.

So wusste Hippokrates von Kos (460–377 v. Chr.), der berühmte griechische Arzt, der dem hippokratischen Eid seinen Namen gegeben hat, schon damals von der schmerzstillenden und fiebersenkenden Wirkung der Weidenrinde. Zur Linderung der Geburtswehenschmerzen beispielsweise riet er werdenden Müttern, Weidenrinde zu kauen. 1828 konnte der deutsche Pharmakologe Johann Andreas Buchner den Wirkstoff im Weidenrindenextrakt erstmals chemisch isolieren. Er erhielt Salicin in einer kleinen Menge nadelförmiger, gelber, bitter schmeckender Kristalle und benannte es nach dem lateinischen Salix, das übersetzt Weide bedeutet.

„Allerdings hatte die aggressive Salicylsäure den gravierenden Nachteil, dass sie Magenschmerzen und Verätzungen im Mund verursachen konnte. Deshalb suchten Forscher nach einer besser verträglichen, chemisch hergestellten Variante“, erklärt Dr. Pablo Serrano, promovierter Biologie (angewandte Pflanzenphysiologie) und Leiter des Geschäftsfeldes Innovation und Forschung/Biotechnologie beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) in Berlin. 1899 gelang der Durchbruch und das bis heute erfolgreichste Arzneimittel „Aspirin“ mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (kurz ASS) kam auf den Markt.

Ein weiterer Naturstoff, der die Medizin revolutioniert hat, ist das Antibiotikum Penicillin. Entstanden ist das Medikament durch eine wissenschaftliche Panne: 1928 entdeckte der schottische Bakteriologe Alexander Fleming, dass in eine seiner Bakterienkulturen ein Schimmelpilz geraten war. Als er die verunreinigte Probe wegwerfen wollte, fiel ihm auf, dass sich überall dort, wo sich der Pilz ausgebreitet hatte, keine Bakterien ansiedelten und dort, wo welche vorhanden waren, diese sogar eingingen. Der Forscher hatte also ein Mittel gegen bakterielle Erkrankungen gefunden. Aus diesem Stoffwechselprodukt des Schimmelpilzes entwickelte er wenig später einen der wichtigsten Arzneiwirkstoffe der Welt: das Penicillin. Als Lohn für die Erfindung des ersten Antibiotikums gab es 1945 den Nobelpreis.

Lediglich 1,25 Millionen Tier- und Pflanzenarten sind bereits beschrieben und katalogisiert

Es gibt viele Pflanzen, die seit Jahrhunderten für ihre medizinische Wirkung bekannt und heute noch immer in den Apotheken zu finden sind. So wurde Johanniskraut bereits im Jahre 795 gegen Melancholie gebraucht und wird heute noch als Medikament gegen depressive Verstimmungen verwendet. Ein weiteres Beispiel ist Schlafmohn, der im Mittelalter als schmerzstillendes Mittel bei Amputationen verwendet wurde. Im Jahr 1806 gelang es dem Apotheker Friedrich Sertürner, den Wirkstoff Morphin aus dem getrockneten Milchsaft des Schlafmohns (auch Opium genannt) zu isolieren. Heutzutage wird das Medikament Morphin noch immer aus Schlafmohn gewonnen und dient der Behandlung starker Schmerzen. Auch das bekannte Nervengift Botox hat einen natürlichen Ursprung. Im Jahr 1815 entdeckte der deutsche Mediziner Justinus Kerner, dass sich diese hochgiftigen Bakterien auf verdorbenem Fleisch entwickelten. Ein weiterer Meilenstein der Naturstoffchemie war zudem die biotechnische Herstellung von Insulin Anfang der 80er-Jahre, das bis dahin ausschließlich aus Bauchspeicheldrüsen von Rindern und Schweinen gewonnen wurde.

Lediglich

1,25 Mio.

Tier- und Pflanzenarten sind bereits beschrieben und katalogisiert.

„Durch den rücksichtslosen Umgang mit der Umwelt und dem damit verbundenen Artensterben entziehen wir uns die Grundlage wichtiger medizinischer Forschung“,

bedauert Dr. Pablo Serrano.

Wissenschaftlichen Studien zufolge basieren auch heute noch mehr als zwei Drittel der im Handel erhältlichen Medikamente auf Naturprodukten oder sind solchen nachempfunden. Dabei birgt die Natur noch viele unentdeckte Schätze. Bislang hieß es vage: Auf der Erde existieren zwischen 3 und 100 Millionen Tier- und Pflanzenarten. Mit einer neuen Methode haben Wissenschaftler des internationalen Projekts „Census of Marine Life“ nun eine sehr viel genauere Zahl genannt: 8,7 Millionen Arten – plus/minus 1,3 Millionen. Lediglich 1,25 Millionen Arten seien bereits beschrieben und katalogisiert. Mehr als 90 Prozent sind noch gänzlich unbekannt. Dabei läuft den Forschern rund um den Globus die Zeit weg, denn: Viele wichtige Tier- und Pflanzenarten sterben aus, bevor sie überhaupt entdeckt werden.

Ein Beispiel dafür sind die Magenbrüterfrösche, die 1980 in Australien entdeckt wurden. Die Frösche brüten ihren Nachwuchs im Magen der Mutter aus. Normalerweise würden die Jungen im Magen verdaut werden, aber eine von den Kaulquappen produzierte

Substanz blockierte vermutlich die Produktion von Magensäure und Enzymen, sodass die Kaulquappen vor der Verdauung geschützt waren. Forscher erhofften sich von Erkenntnissen über dieses „Kaulquappen-Sekret“ einen wichtigen Beitrag zur Behandlung von Magengeschwüren bzw. Magenkrebs. Die Studien konnten jedoch nicht fortgeführt werden, weil diese Amphibien-Art und mit ihr ihre medizinischen Geheimnisse ausgestorben sind.

„Durch den rücksichtslosen Umgang mit der Umwelt und dem damit verbundenen Artensterben entziehen wir uns die Grundlage wichtiger medizinischer Forschung“, bedauert Dr. Pablo Serrano. Denn auch wenn die Gewinnung dieser Stoffe aus der Natur oft sehr schwierig sein kann und das „Nachbauen“ im Reagenzglas mitunter viele Jahre dauert, haben die Wissenschaftler heute einen entscheidenden Vorteil: „Wir verstehen in der modernen Medizin immer mehr, wie eine Krankheit im Körper funktioniert und wissen genau, wo wir ansetzen müssen“, so Dr. Serrano. Umso wichtiger ist es, die Natur als geniale Apotheke zu erhalten.

Rezept

Orientalischer Fitness-Salat

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 20 Minuten | Pro Portion: 314 kcal | 8,1 g Fett | 41,7 g KH | 23,3 % kcal aus Fett

Zutaten

- 2 Dosen Kichererbsen à 425 ml, abgetropft
- 40 g getrocknete Tomaten, in dünnen Streifen
- 160 g Kirschtomaten, in Vierteln
- 10 Minzblätter, in dünnen Streifen
- 6 Stiele glatte Petersilie, grob gehackt
- 1 Pck. Wildkräutersalat (125 g)
- 2 rote Zwiebeln, in dünnen Streifen
- 1 unbehandelte Bio-Orange, Saft und Abrieb
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 EL Olivenöl
- nach Belieben rote Chilischote, in dünnen Streifen
- nach Belieben Kardamompulver

Zubereitung

1. Kichererbsen, getrocknete Tomaten, Kirschtomaten, Minzblätter, Petersilie, Wildkräutersalat und rote Zwiebeln in einer Schüssel vermengen.
2. Saft und Abrieb von Orange und Zitrone, Olivenöl, Chili und Kardamon gut verrühren und über den Salat geben.
3. Alles einmal mischen und kurz durchziehen lassen.

Tipp:

Dazu passt Vollkornbrot und wer möchte, kann auch Knoblauch zur Vinaigrette geben!



Weitere leckere Rezepte finden Sie unter:

» www.lowfett.de

Nobody is perfect – Optimierungswahn ist kein Garant für Erfolg

„Wer seine Grenzen annimmt, kann gelassener werden“

Die Gesellschaft scheint einem Optimierungswahn verfallen zu sein: Jeder will besser, klüger, schneller und schöner als die anderen sein. Was verbirgt sich hinter diesem Trend? Wo sind die Gefahren? MENSCH sprach darüber mit Ulrich Kober, Bildungsexperte bei der Bertelsmann Stiftung in Gütersloh. Kober hat Theologie und Philosophie studiert und ist Mitglied des Jesuitenordens.



Ulrich Kober, Jahrgang 1964; Studium der Theologie und Philosophie in Frankfurt/M. und Bogotá sowie der Sozialwissenschaften in München und an der London School of Economics; Mitarbeit am Jesuit European Office (OCIPE) in Brüssel; als Mitglied des Jesuitenordens tätig im schulischen und außerschulischen Bildungsbereich in Dresden, Berlin und Medellín; 2000 Wechsel zur Bertelsmann Stiftung, dort seit 2010 Programmleiter „Integration und Bildung“.

Die Bertelsmann Stiftung hat kürzlich herausgefunden, dass viele Schüler Nachhilfe auch bei befriedigenden bis sehr guten Leistungen bekommen. Ist das ein Zeichen für den zunehmenden Optimierungswahn in unserer Gesellschaft?

Ich sehe darin eher die Ängste vieler Eltern, dass ihre Kinder möglicherweise mit nur befriedigenden Noten den Anschluss verpassen. Viele Fächer an begehrten Unis kann man heute nur mit einem Abi-Durchschnitt im hohen Einser-Bereich studieren. Der Drang nach immer besseren Noten liegt meines Erachtens weniger in einem Optimierungswahn, sondern im Wunsch, sich im allgegenwärtigen Konkurrenzdruck in Wirtschaft und Gesellschaft besser zu positionieren.

„Keine halben Sachen machen“, lautet eine häufig gebrauchte Redewendung. Warum haben viele Menschen heutzutage das Bestreben, möglichst perfekt zu sein?

Sich einer guten Sache mit Haut und Haaren verschreiben und dabei das Beste erreichen zu wollen, ist an sich nichts Schlechtes, im Gegenteil: Das kann große Kräfte freisetzen und zu wunderbaren Leistungen befähigen. Die Gefahr dabei ist, eigene Grenzen zu missachten und im Extremfall über Leichen zu gehen. Der Leistungsdruck ist für viele heute größer, weil sie glauben, in einer globalisierten, auf Schnelligkeit und Effizienz setzenden Wirtschaft werde immer mehr gefordert.

Ist das Streben nach Optimierung ein Garant für Erfolg?

Erfolg ist zweifelsohne etwas Erfüllendes, aber er hängt oft gar nicht allein von unseren Bemühungen ab. Da gibt es externe Faktoren, die ich gar nicht oder nur bedingt beeinflussen kann. Wer glaubt, alles selbst machen zu müssen, um erfolgreich zu sein, überfordert sich und andere. Glück lässt sich nicht erzwingen.

Kann man überhaupt in vielen Dingen perfekt sein oder zeichnet den Menschen nicht gerade aus, dass er neben seinen Stärken auch Schwächen hat? Und ausgerechnet die Schwächen machen ihn womöglich sogar sympathisch ...

Der klassische Protestant würde den Menschen immer in seiner Ambivalenz sehen – zugleich „Gerechter“, also perfekt, und „Sünder“, also mit Schwächen. Der klassische Katholik oder Muslim sieht im Menschen stärker das Potenzial für „Heiligkeit“ bzw. Per-

fektion: Tatsächlich trägt jeder Mensch positive und ungeahnte Möglichkeiten in sich. Ob Schwächen den Menschen immer sympathisch machen, kommt sehr darauf an, um welche es sich handelt: Überheblichkeit oder Gewalttätigkeit sind zum Beispiel alles andere als sympathisch. Aber wer um seine Schwächen weiß und seine Grenzen annimmt, kann gelassener werden. Paulus spricht sogar davon, dass ihn die Schwäche stark macht – klingt paradox, lässt sich aber nachvollziehen: Wenn man nicht mehr allein auf sich selbst vertrauen muss, kann man sich für anderes öffnen – und diese Erfahrung mobilisiert neue ungeahnte Kräfte.

Einfach auch mal lockerlassen und Stärken stärken statt Schwächen ausbügeln. Könnte das das bessere Rezept sein?

Das ist sicher eine kluge Strategie, bei den eigenen Stärken anzusetzen und diese weiterzuentwickeln – gerade in der Pädagogik im Umgang mit Heranwachsenden. Aber auch Schwächen sind Chancen: Chancen auf Wachstum mit Hilfe von liebevollen Menschen, Chancen, neue Perspektiven zu entwickeln und selbstgesetzte oder fremdbestimmte Begrenzungen zu überwinden.

Ist das nicht auch gesünder, weil dann wieder Platz für Muße, Spiritualität und ähnliche Dinge entstände?

Spiritualität kann in allen Dingen entstehen. Das lehren christliche Mystiker wie Ignatius von Loyola, aber auch Mystiker anderer Religionen und Weltanschauungen: In Stärken wie in Schwächen, im Erfolg wie im Scheitern lässt sich eine tiefere Dimension des Daseins erfahren, die uns über uns selbst hinausweist und religiöse Menschen auf Gott verweist. Gelassenheit entsteht vor allem durch die Erfahrung, angenommen zu sein mit Stärken und Schwächen, geliebt zu werden, so wie ich bin. Das Glück, sich unbedingt geliebt zu fühlen, ist die beste Medizin gegen unselige Perfektions- und Optimierungszwänge, die ich mir selbst oder andere mir auferlegen.

Das Evangelische Johannesstift lädt zum 8. Run of Spirit ein

Am Pfingstmontag, den 16. Mai, lädt das Evangelische Johannesstift in Berlin-Spandau zum 8. Run of Spirit auf das Stiftsgelände ein. Etwa tausend Sportler treten zu verschiedenen Laufwettkämpfen an.

Der Lauf ist inklusiv – mitmachen kann jeder: Kinder und Erwachsene, Gelegenheitsläufer und Leistungssportler, Menschen mit und ohne Behinderungen, Teams und Einzelkämpfer. Für Zuschauer gibt es ein buntes Rahmenprogramm.

Neben der BKK Diakonie unterstützen auch andere Partner den Lauf, zum Beispiel die Aktion Mensch. Schirmherrin ist diesmal die mehrfache Paralympics-Schwimmweltmeisterin, Europameisterin und Deutsche Meisterin Kirsten Bruhn, die sich aktiv für den Behindertensport einsetzt.

Profifußballer Arne Friedrich unterstützt den Lauf als Medaillengewinner. Er ist bekannt als Spieler von Arminia Bielefeld und Hertha BSC sowie als deutscher Nationalspieler. Mit einer eigenen Stiftung setzt er sich für Kinder und Jugendliche ein.

Mit den durch den Lauf erzielten Spenden wird diesmal ein VeloPlus-Rad für Behinderteneinrichtungen gekauft. Mit diesem Rollstuhl-Transportrad können Rollstuhlfahrer an Fahrradtouren teilnehmen.

Informationen und Anmeldung unter:

» www.run-of-spirit.de



» www.run-of-spirit.de

Lebensmittelallergien: Jeder fünfte Deutsche ist betroffen

Mehr als jeder fünfte Deutsche (21 Prozent) ist von einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit betroffen. Das ist das Ergebnis des TargetReport Lebensmittelallergiker des Kölner Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov. Analysiert wurden Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber Milchprodukten (inklusive Laktose), glutenhaltigen Getreiden sowie Nüssen und Erdnüssen.

Unter den Betroffenen reagieren Frauen mit 62 Prozent deutlich häufiger auf mindestens eine der drei abgefragten Nahrungsmittelgruppen als Männer. Bei ihnen sind es nur knapp mehr als ein Drittel (38 Prozent). Unter den betrachteten Allergenen führen Milchprodukte (inklusive Laktose) mit 8 Prozent am häufigsten zu Unverträglichkeiten. Auf Platz 2 sind Nüsse mit 6 Prozent. Erdnüsse liegen mit 3 Prozent an dritter Stelle und nur 2 Prozent der Personen mit Unverträglichkeiten reagieren auf Gluten in Lebensmitteln.



Mehr als die Hälfte der von Lebensmittelallergien Betroffenen (54 Prozent) fühlt sich im alltäglichen Leben mindestens leicht, davon 19 Prozent sogar stark eingeschränkt. In der Gesamtbevölkerung ist dieser Anteil deutlich geringer. Bei nur etwas mehr als einem Drittel (37 Prozent) führen gesundheitliche Probleme zu Einschränkungen im Leben.

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Parkhotel Kolpinghaus in Fulda gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2016 an:



Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
info@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Parkhotel Kolpinghaus in Fulda. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.parkhotel-fulda.de
» www.vch.de

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld



BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



Gut zu wissen!

Auch Familienangehörige, die nicht in einem sozialen Beruf arbeiten, können sich bei uns versichern und von unseren Topleistungen profitieren.

www.bkk-diakonie.de

Mitglieder
werben und je
20 €
Prämie erhalten!



Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter oder schauen Sie Videos auf unserem YouTube-Kanal. Sie erhalten wichtige Infos über aktuelle Entwicklungen und haben immer mal wieder die Chance, an besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viele Waldkindergärten gibt es gegenwärtig in Deutschland?

2. Welche Fläche umfasst die menschliche Haut?

3. Welches Hausmittel hilft bei Ohrenschmerzen?

4. Wie können Arnikablüten – richtig zubereitet – wirken?

5. Wann hat der berühmte griechische Arzt Hippokrates von Kos gelebt?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Parkhotel Kolpinghaus in Fulda. Der Gutschein beinhaltet eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144 - 3637
oder Servicetelefon
0180 - 25 534 25
Fax 0521.144 - 4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002134