

YOLO

DAS JUGENDMAGAZIN DER
BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN



JETZT DAS
MAGAZIN WEITER
GRATIS BESTELLEN:
YOLO@BKK-WFEE



KLEINES
SOCIAL-
MEDIA-QUIZ

INHALT AUSGABE 3/2021



© STUDIO GRAND WEB - stock.adobe.com

- EDITORIAL
- 3** Hey!
- SPORT
- 4** Mach auch du mit!
- GESUNDHEIT
- 6** Hilfe, Herpesalarm!
- SOCIAL MEDIA
- 8** Kleines Social-Media-Quiz
- AUSBILDUNG
- 10** Lust auf Zukunft
- BETTER LIFE
- 12** Das zieht mich alles so runter!
- LEBENSFREUDE ESSEN
- 14** Dein Lieblingsessen heute mal vegan

HILFE, HERPESALARM!
SEITE 6/7



LUST AUF ZUKUNFT
SEITE 10/11

© karunyapas - stock.adobe.com



© New Africa - stock.adobe.com

DEIN LIEBLINGSESSEN HEUTE MAL VEGAN
SEITE 14/15



© Talyana Gladskikh - stock.adobe.com

DAS ZIEHT MICH ALLES SO RUNTER!
SEITE 12/13



IMPRESSUM

YOLO, das Jugendmagazin der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN, erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Beiträge. Die Einstellung des Versands auf Wunsch des Versicherten ist jederzeit möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN.
Redaktion der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN: Thorben Weichgrebe
Anschrift der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN: Bahnhofstraße 19, 34212 Melsungen
YOLO@bkk-wf.de, www.bkk-wf.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick
Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger,

Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
Grafikdesign: Claudia Henkes
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift des Verlags: Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe,
www.fkm-verlag.com
Bildnachweis Titel: © ManuPadilla - stock.adobe.com



HEY!

Langsam neigt sich das Jahr 2021 dem Ende zu. Draußen wird es kälter, schneller dunkler und das Wetter immer durchwachsener.

Deshalb bekommt ihr in dieser Ausgabe der YOLO heiße Tipps, wie ihr euch auch im Winter mit jeder Menge Spaß fit halten könnt, was ihr am besten gegen Stress und schlechter Laune macht oder wie ihr einen leckeren veganen Burger zaubert.

Seit September 2021 haben wir zudem wieder frische Unterstützung im YOLO-Team. Leon und Nele sind unsere neuen Sozialversicherungsfachangestellten in Ausbildung bei der BKK W&F.

Jetzt übergeben wir Nele und Leon das Wort: Hey, ich bin Leon und bin 18 Jahre alt. In meiner Freizeit mache ich gern Sport und beschäftige mich viel mit ausgewogener Ernährung, weil mir ein gesunder Lebensstil sehr wichtig ist. In den nächsten Ausgaben zeige ich euch vielleicht schon das ein oder andere Rezept, was ich gerne zubereite. Ich bin ein sehr zielstrebig und zuverlässiger Mensch mit dem

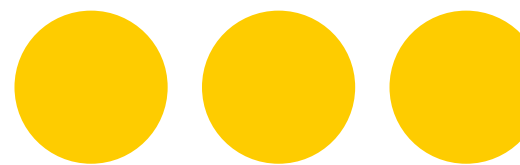
Wunsch, allen zu helfen, die ein Anliegen oder Problem haben. Gerade deshalb habe ich mich für die Ausbildung zum Sofa (= Sozialversicherungsfachangestellten) entschieden.

Ich bin die Nele und 19 Jahre alt. Neben meiner Ausbildung bin ich in der freiwilligen Feuerwehr tätig, weil es mir wichtig ist, Menschen in schwierigen Situationen zu helfen. In meiner Freizeit bin ich ansonsten gerne mit meiner Berner Sennenhündin Tia unterwegs. Ich lege viel Wert auf Ordnung und lasse meiner Kreativität gerne freien Lauf, was ihr in den nächsten Ausgaben der YOLO bestimmt zu sehen bekommt.

Wir beide sind voller Motivation und freuen uns darauf, die YOLO künftig mitzugestalten. Also seid gespannt!

Euer YOLO-Redaktionsteam

Nele Melissa
Celina Laura Leon



Von links: Laura Heß, Celina Wagner, Nele Appell, Leon Rotter, Melissa Mikosz.

WICHTIGER HINWEIS: SICHERE DIR DEINE YOLO WEITERHIN ENTWEDER PER POST ODER ALS EMAGAZIN.

Wir haben uns – auch dem digitalen Trend folgend – dazu entschlossen, die YOLO künftig vor allem als eMagazin auf unserer Internetseite bereitzustellen. Hier können wir dann auch noch mehr interaktive Infos einbauen, zum Beispiel Podcasts oder Videos.

Der Postversand ist weiterhin möglich, aber nur auf Bestellung. Bitte schreibe uns eine E-Mail an yolo@bkk-wf.de oder nutze rechts den QR-Code, wenn du unser Magazin weiterhin mit der Post bekommen möchtest.

Oder trage dich unter www.bkk-wf.de in unseren Newsletter ein, dann bekommst du immer rechtzeitig zum Erscheinen einer neuen Ausgabe eine E-Mail von uns.

Übrigens wurde und wird die YOLO seit ihrem ersten Erscheinen immer klimaneutral gedruckt. Wir denken also auch hier an unsere Umwelt.

Natürlich kannst du auch einfach von ganz allein künftig auf unserer Webseite nach neuen Artikeln und Geschichten suchen.



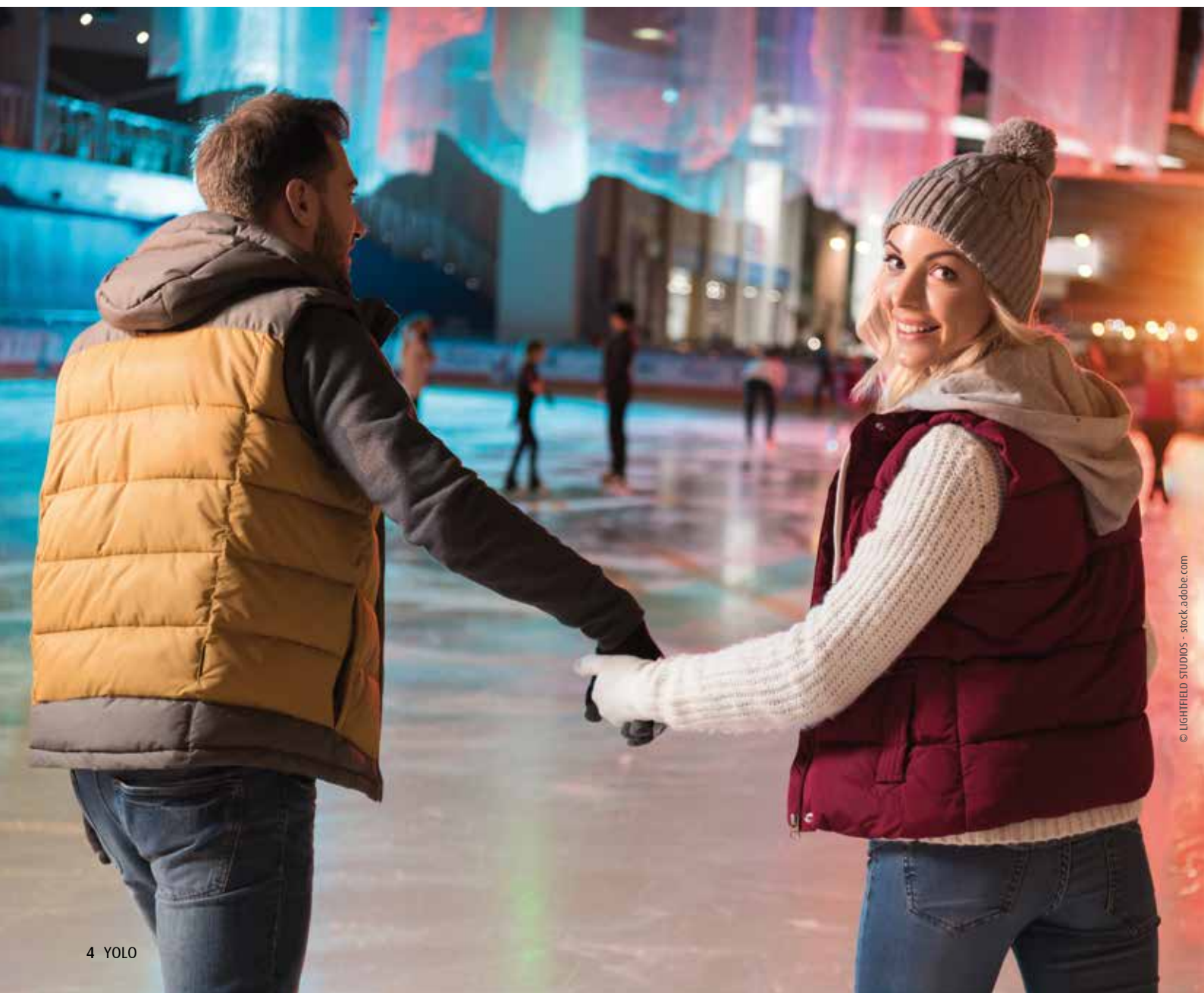
JETZT WEITER
GRATIS BESTELLEN:
YOLO@BKK-WFDE



Sport und Spaß in der kalten Jahreszeit

MACH AUCH DU MIT!

Jetzt ist es draußen oft kalt und dunkel. Am liebsten würde man sich dann nur noch aufs Sofa vor den Kamin kuscheln. Doch viele Freizeitattraktionen locken einen auch in der kalten Jahreszeit vor die Haustür. Probiere sie doch mal aus.



Sport zu treiben, ist dann nicht ganz so einfach wie in den wärmeren Jahreszeiten. Dennoch ist er wichtig, um sich im Alltag fit zu halten. Dafür gibt es einige Möglichkeiten. Wenn du dich warm anziehst, ist es auch gar nicht so schlimm. Zudem gibt es so tolle Sachen, die man auch im Winter machen kann. Also ist die Kälte keine Ausrede mehr! Pack deine Sportsachen und werde aktiv!

Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein

Natürlich kann man den einfachen Weg wählen und ins Fitnessstudio gehen. Dennoch gibt es einige Sportarten, die du anderweitig ausüben kannst. Dabei kannst du eine Menge Spaß haben und neue Seiten von dir kennenlernen. Vielleicht schließt du dabei sogar neue Freundschaften und knüpfst neue Kontakte. Oder du entdeckst eine ganz andere Sportart für dich, von der du es nicht für möglich gehalten hast, dass sie dir gefällt.

Wir haben uns ein paar Gedanken gemacht, was wir in unserer Freizeit dann immer gemacht haben beziehungsweise machen würden. Hier konnten wir tolle Ideen sammeln.

Schwimmen in der Halle

Das Erste, was uns eingefallen ist, ist das Hallenbad. Fast überall gibt es Hallenbäder, und man kann dort gemütlich ein paar Bahnen schwimmen. Außerdem haben viele Schwimmbäder auch Sprungtürme und Wassertretter. Damit rückt auch hier der Spaß nicht in den Hintergrund. Das ist auch etwas für die ganze Familie wie die nachfolgenden Sportarten auch.

Spazieren gehen ...

Ganz klassisch kann man natürlich auch einen Rucksack mit Tee und Keksen packen und mit seinen Liebsten eine große Runde spazieren gehen. Besonders schön ist es, wenn dann noch Schnee liegt und man zusammen mit dem Schlitten die Hügel hinunterfahren kann.

... oder ab in die Eishalle

Wer es kalt mag, kann hier als Alternative auch den Weg in eine Eishalle wählen. Schnapp dir da am besten deine Lieblingsmenschen und geht eine Runde Schlittschuh

laufen. Auch hier findet eigentlich jeder Spaß, und genug Action ist dabei auch vorhanden.

Hoch hinaus in der Trampolinhalle

Unser persönliches Highlight ist jedoch die Trampolinhalle. Du hast bestimmt auch schon davon gehört, oder? In vielen Städten ist diese Attraktion bereits vertreten und löst große Freude bei den Besuchern aus. Hier steht vor allem der Spaß im Vordergrund, aber die sportliche Seite ist nicht zu unterschätzen. Nach etwa einer halben Stunde merkst du sicher auch schon, was du gemacht hat.

Und was machst du im Winter?

Vielleicht haben dir einige Tipps von uns gefallen, und du probierst sie sogar einmal aus. Wir wünschen dir dabei viel Spaß und hoffen, wir konnten dir auch ein bisschen weiterhelfen. Wir sind gespannt, wie du dich im Winter fit hältst, und würden uns über ein Foto von dir in Action sehr freuen. Falls du Lust hast, kannst du uns das einfach an azubis@bkk-wf.de schicken und mit etwas Glück erscheinst du in unserer nächsten Ausgabe.

PS:

Deine BKK W&F erstattet zwei Mal im Kalenderjahr zu 100 Prozent zahlreiche Gesundheitskurse mit einem Zuschuss von bis zu einer Gesamthöhe von 500 Euro. Dazu gehört beispielsweise ein Yoga-Kurs, der auch im Winter oder sogar online stattfindet und Spaß macht. Schau hierzu einfach auf unserer Internetseite bkk-wf.de/gesundheitskurse. Dort findest du zertifizierte Kurse in deiner Nähe.



Behandlung und Pflege der schmerzhaften Lippenbläschen

HILFE, HERPESALARME!

Du bist mit Freunden verabredet, hast vielleicht sogar ein Date – und dann das: Da wächst ein schmerzendes Bläschen an der Lippe. Was hilft gegen Herpes, und wie kannst du eine neue Entzündung vielleicht sogar vermeiden?

WIE KANNST DU EINEN AUSBRUCH VERHINDERN?

- Iss lysinreich, denn die Aminosäure Lysin bremst die Vermehrung von Herpesviren im Körper. Lysin ist vor allem in tierischen Produkten wie Eiern, Muskelfleisch und Fisch (außer Thunfisch) enthalten sowie in Hüttenkäse und Magerquark.
- Pushe dein Immunsystem durch Fit-Food mit viel Vitamin C in Gemüse und Obst (zum Beispiel Brokkoli, Paprika und Zitrusfrüchte), aber auch gesunde Pflanzenöle wie Raps-, Lein- oder Olivenöl sind gut.
- In heiklen Phasen keine Nüsse essen (sie enthalten Arginin, was die Herpesviren pusht).
- Wenig Süßes/Zucker (wirkt entzündungsfördernd).
- Versuche, stressige Phasen durch Sport und Entspannung auszugleichen. Auch genug/ungestörter Schlaf (kein Handy am Bett) gehört dazu.

Meist kribbelt es erst an der Lippe, dann kommt ein Spannungsgefühl dazu, und einige Stunden später sind sie da: die juckenden, nässenden und schmerzhaften Bläschen. Lippenherpes ist richtig unangenehm und vielen Menschen – Jugendlichen wie Erwachsenen – auch ziemlich peinlich. Dabei tragen 90 Prozent der Deutschen das Virus in sich, das die Bläschen auslöst! Allerdings tritt Herpes nicht bei allen gleich oft auf – bei manchen sogar nie! Der Grund dafür liegt in den unterschiedlichen genetischen Eigenschaften.

Mangelnde Hygiene ist kein Auslöser

Wenn wieder einmal ein Bläschen in deinem Gesicht wächst, hat das nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Wahrscheinlich hast du dich wie viele deiner Mitmenschen schon als kleines Kind ganz unbemerkt durch eine Schmierinfektion mit dem Herpes-simplex-Virus Typ 1 (Herpes labialis) angesteckt. Seither ruht das Virus in dir und wird immer wieder einmal im Verlauf deines Lebens ausbrechen. Denn eine vollständige Heilung gibt es (bis jetzt) nicht. Gründe für die akute Bläschenbildung sind vor allem:

- Stress
- ein geschwächtes Immunsystem – vor allem durch eine andere Erkrankung, etwa eine Erkältung
- Ekelgefühle
- starke körperliche Anstrengung
- starke Sonneneinstrahlung.

Schnelles Handeln hilft

Der Krankheitsverlauf der Herpesbläschen lässt sich leider nicht verhindern, hilfreich ist aber: Wenn du aktiv wirst, sobald es kribbelt und brennt, kannst du die Bläschenbildung immerhin abmildern und mit einer guten Be-



SCHÜTZE DICH UND ANDERE

Während einer akuten Herpesinfektion ist Hygiene wichtig:

- Heilcreme immer mit einem frischen Wattestäbchen auf die Bläschen auftragen und danach die Hände waschen.
- Nicht an den Bläschen kratzen oder sie berühren.
- Nicht küssen.
- Nur aus dem eigenen Glas trinken.
- Ein eigenes Handtuch allein benutzen und später bei 60 Grad waschen.



handlung auch etwas verkürzen. Bis zur vollständigen Heilung dauert es normalerweise sechs bis zehn Tage. In schweren Fällen kann es sich auch mehrere Wochen hinziehen, dann solltest du zum Arzt gehen.

Was ist jetzt zu tun?

Sobald du spürst, dass sich ein Lippenherpes entwickelt, trage eine virenhemmende Creme (etwa mit den Wirkstoffen Aciclovir oder Penciclovir – aus der Apotheke) auf. Es gibt die Salben auch getönt, dann fallen sie nicht so auf. Auch Herpespflaster oder -Patches helfen beim Abdecken. Bei schweren Verläufen kann dir dein Arzt auch Tabletten mit einem dieser Wirkstoffe verschreiben.

Bloß nicht aufkratzen!

Es fällt zwar schwer, aber du solltest die Bläschen auf keinen Fall berühren oder gar aufkratzen. Warum? Zum einen wird dadurch der Heilungsverlauf hinausgezögert, und zum anderen ist die Flüssigkeit in den Bläschen extrem ansteckend – für dich und andere! Du könntest auf diese Weise Viren auf andere Bereiche wie Augen, Ohren, Hände oder auch den Genitalbe-

reich übertragen und an diesen Körperstellen ebenfalls erkranken. Außerdem besteht natürlich eine akute Ansteckungsgefahr für dein Umfeld (siehe Kasten: Schütze dich und andere).

Wichtig: Solange Symptome wie Bläschen zu erkennen sind, bist du ansteckend. Das Übertragungsrisiko wird aber nach der Krustenbildung deutlich geringer.

MITTEL GEGEN HERPES: WAS HILFT, WAS NICHT?



Zitronenmelissentinktur oder -salbe (Apotheke): Die Melisse mildert nachweislich Schwellungen, verkürzt den Ausbruch und verhindert die Vermehrung der Herpesviren.



Zinksalbe (Drogerie oder Apotheke) wirkt antiseptisch, reduziert also die Keime, hilft obendrein, die Bläschen auszutrocknen, und beschleunigt die Heilung.



Manuka-Honig (Apotheke oder Reformhaus) hat eine wundheilende Wirkung.



Zahnpasta enthält Stoffe, die den Herpes reizen. Sie macht die Bläschen zwar trockener, aber auch rissig. So fällt die heilende Kruste zu früh ab.



Knoblauch hat zwar eine desinfizierende Wirkung, aber sie ist so gering, dass die Zehe nicht viel ausrichten kann.



Teebaumöl wirkt desinfizierend, führt jedoch oftmals zu Reizungen der Haut oder sogar zu einer Kontaktallergie.

TESTE DICH: KLEINES SOCIAL- MEDIA-QUIZ



Bestimmt bist du regelmäßig auf TikTok, WhatsApp und anderen Kanälen unterwegs und weißt bestens Bescheid. Aber wie sieht es beim Thema Sicherheit, Fake News und Cyberkriminalität aus? Mach den Test ...

1. Ein Deepfake ist ...

- a) ... ein gefälschter Link, der beim Anklicken meinen Account lahmlegt.
- b) ... ein gefälschtes Video, bei dem das Gesicht digital verändert wird und der Person fremde Worte in den Mund gelegt werden.
- c) ... ein Onlineshop mit gefälschten Produkten.

2. Wer schreibt bei Wikipedia die Texte?

- a) Unabhängige Redakteure und Wissenschaftler.
- b) Mitarbeiter von Microsoft.
- c) Jeder, der Lust hat.

3. Ein gut geschütztes Passwort besteht aus ...

- a) ... deinem Namen und Geburtsdatum.
- b) ... einer Reihenfolge aus willkürlich zusammengesetzten Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- c) ... einem Wort, zum Beispiel dem Namen deines Haustiers.

4. Was ist ein Social Bot? ...

- a) Eine künstliche Intelligenz (KI), die auf Social Media Kommentare schreibt und so tut, als wäre sie ein Mensch.
- b) Ein Hacker-Programm, das alle meine Nachrichten mitliest.
- c) Ein Typ, der 24/7 online ist.

6. Welche deiner Fotos darfst du bedenkenlos hochladen?

- a) Alle! Es gibt keine Einschränkungen.
- b) Nur Fotos, die Personen zeigen, die damit einverstanden sind.
- c) Fotos mit dir und maximal zwei anderen Personen darauf.

7. Wie kann jemand deinen WhatsApp-Account hacken?

- a) Nur, wenn er meine PIN weiß!
- b) Gar nicht!
- c) Es reicht mittlerweile, wenn er meine Handynummer kennt!

40 PROZENT ...

... der Jugendlichen haben im Internet bereits negative Erfahrungen gemacht. Über eine Million von ihnen sind über etwas gestolpert, das sie geängstigt hat.*

5. Gibt es Länder, die YouTube und Co. verbieten?

- a) Nein, auf das Internet nimmt kein Staat Einfluss.
- b) Wenn man einen Antrag stellt, hat man überall Zugang.
- c) Ja, zum Beispiel in China sind Social Media gesperrt.





8. Woran erkennst du seriöse Quellen im Netz?

- Sie posten immer am schnellsten und häufigsten aktuelle News.
- Sie nennen auf ihrer Webseite ein Impressum mit konkreten, realen Angaben und auch Autorennamen.
- Sie liefern immer zur Info auch ein Bild dazu. Das tun Fake News nicht.

9. Was kannst du tun, wenn jemand gegen deinen Willen Fotos von dir postet?

- Leider gar nichts.
- Ich poste peinliche Fotos von demjenigen zurück.
- Ich spreche mit der Person. Wenn sie sich weigert, kann ich das der Social-Media-Plattform melden oder im Notfall sogar der Polizei.

10. Auf TikTok erhältst du beleidigende oder auch sexuelle Kommentare von Leuten, die du gar nicht kennst. Wie reagierst du darauf?

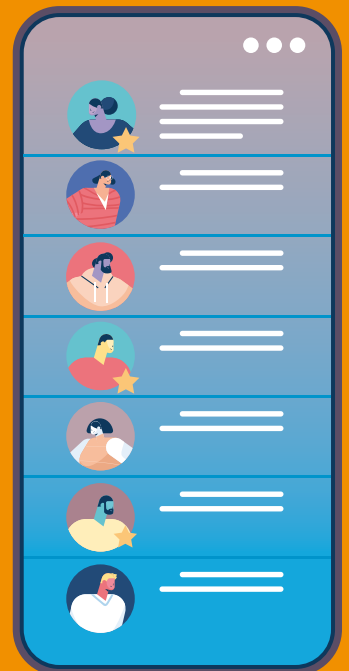
- Das verunsichert mich schon, aber ich reagiere lieber gar nicht.
- Ich verändere einfach meine Standardeinstellungen, dann können Unbekannte keinen Kontakt mehr zu mir aufnehmen.
- Ich nehme Kontakt zu demjenigen auf und frage, was das soll.

Lösung: 1b, 2c, 3b, 4a, 5c, 6b, 7c, 8b, 9c, 10b

SCHUTZ VOR BELÄSTIGUNG IM NETZ

Zugegeben: Sich durch die Einstellungen deiner Social-Media-Anbieter zu klicken, macht nicht wirklich Spaß. Aber es lohnt sich, denn das Jugendschutzgesetz wurde extra für dich geändert:

- Die Anbieter von Online-Spielen und sozialen Netzwerken sind nun verpflichtet, zukünftig über die Voreinstellungen zu verhindern, dass Fremde – meist Erwachsene – dich online finden und anschreiben können.
- Auch soll nun jeder Anbieter ein leicht verständliches Hilfs- und Beschwerdesystem entwickeln, um es dir leichter zu machen, wenn du dich bedroht oder bedrängt fühlst.



Berufe mit Perspektive: Was kommt, was bleibt?

LUST AUF ZUKUNFT

Werden wir bald von Maschinen und künstlicher Intelligenz ersetzt? Keine Sorge: Der Trend geht zwar zur Automatisierung, aber viele Branchen brauchen auch weiterhin zupackende Hände und menschliche Hirne, die mitdenken und zur Empathie fähig sind.

SO BIST DU GUT VORBEREITET

- Da viele Bereiche digitalisiert werden, kann es nicht schaden, wenn du dich im weitesten Sinne für IT interessierst und dir „Digital Skills“ aneignest. Damit ist etwa die Nutzung digitaler Tools für die Erstellung digitaler Inhalte oder Tools für die Kommunikation und Zusammenarbeit gemeint. Aber keine Sorge: Es muss jetzt nicht jeder Informatik studieren, nur um zukunftsfähig zu sein.
- „Das habe ich aber noch nie so gemacht!“ Fällt es dir schwer, deine Komfortzone zu verlassen und auch einmal neue Wege zu gehen? Dann versuche, das jetzt noch in Schule und Ausbildung zu üben. Denn Zukunftsforscher sagen voraus, dass es in nahezu allen Berufen künftig ständig Veränderungen geben wird! Am besten klarkommt der damit, wer flexibel und selbstständig auf veränderte Anforderungen reagieren kann und viel Selbststeuerungskompetenzen besitzt. Dazu gehören vor allem:
 1. Selbstorganisation
 2. Kommunikationsfähigkeit
 3. Kooperationsbereitschaft.

„Was soll ich bloß werden?“, fragten sich früher die Jugendlichen. Heute kommt bei vielen noch eine weitere bange Frage dazu: „Welchen Job gibt es in 10 oder 20 Jahren überhaupt noch?“ Natürlich macht es Sinn zu überlegen, ob der Lieblingsberufswunsch möglicherweise von einem Roboter übernommen werden könnte. Aber Zukunftsforscher beruhigen: Zwar werden viele traditionelle Berufsbilder und Jobs in den nächsten Jahrzehnten gestrichen, aber dafür durch modifizierte, also veränderte und auch ganz neue Arbeitsplätze ersetzt.

Unternehmen im Wandel

Ein Beispiel dafür stammt aus der Gegenwart: Ein bekanntes Parfüm- und Kosmetikunter-

nehmen schloss Anfang des Jahres europaweit 500 von 2.400 Filialen, und Hunderte Mitarbeiter wurden arbeitslos. Dafür entstanden aber viele neue Arbeitsplätze im Onlinehandel des Unternehmens. Dazu wurden neue Formate wie Livestreams und Kosmetik-Onlineberatungen entwickelt, um auf digitale Weise in Kommunikation mit den Kunden zu kommen. Auch dafür wurden viele neue Jobstellen geschaffen. Nicht nur Kreative und Verkäufer sind dabei gefragt, sondern auch Mitarbeiter für Programmierung, Wartung und Steuerung dieser digitalen Abläufe.

Unser Tipp: Wer also ab und zu eine Weiterbildung durchläuft, verbessert seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich.

KLICK INS NETZ

- www.jobverde.de
- www.azubiyo.de
- www.ausbildung.de



Woran erkennst du Berufe mit Zukunft?

Schon heute lässt sich beobachten, dass Berufe mit immer gleichen Handlungsabläufen wie etwa ein Kassierer immer mehr durch Maschinen oder Programme ersetzt werden. Dagegen braucht es Fachkräfte mit guter Qualifikation auch in Zukunft sogar verstärkt – und das in jeder Branche und für jeden Schul- oder Studienabschluss. Was sich ändert, ist, dass du mehr technisches Know-how mitbringen musst, unabhängig davon, in welchem Beruf du arbeiten wirst. Denn auf die eine oder andere Weise wird jeder Arbeitsplatz digitaler. Also informiere dich rechtzeitig bei der Berufsberatung oder bei einem Praktikum.

DIESE BERUFSBEREICHE HABEN ZUKUNFT

- Erneuerbare Energien: etwa Fachkräfte für Wasserversorgungs- oder Solartechnik sowie Servicemonteur Windenergieanlagentechnik
- Healthcare: Personennahe Dienstleistungen, zum Beispiel in der Kranken- oder Altenpflege, werden sogar noch verstärkt gebraucht, weil in den kommenden Jahren die Anzahl der Pflegebedürftigen steigt. Sehr wahrscheinlich werden diese Berufe in Zukunft auch immer besser bezahlt.
- IT und Elektrotechnik: etwa KI-Spezialisten, Site Reliability Engineer (Verbindungsglied zwischen Administratoren einer Website und den Entwicklern), Softwareentwickler, Elektroniker für Geräte und Systeme
- Berufe im digitalen Bereich wie SEO-Spezialist, Cloud Engineer, Datenschutzbeauftragte, Online Marketing Manager, Webdesigner, Content Writer
- Berufe in Erziehung und Bildung wie Lehrer oder Erzieher
- Berufe mit Sicherheitsaufgaben wie Polizist, Soldaten und Feuerwehr
- Beratende Berufe wie Anwälte, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer
- Berufe, in denen Kreativität gefragt ist, wie Grafikdesigner, oder in denen es besondere Empathie, das heißt Einfühlungsvermögen braucht, wie Kommunikationsdesigner oder Therapeuten.

Was tun bei „Depri-Stimmung“ und psychischer Belastung?

DAS ZIEHT MICH ALLES SO RUNTER!

Bist du niedergeschlagen oder magst morgens eigentlich nicht mehr aufstehen, weil du zu nichts Lust hast? Klar, das geht jedem einmal so, aber wenn diese seltsam leere Stimmung gar nicht mehr aufhören will, suche dir Hilfe.

SPRICH DICH AUS

Für alle deine negativen Gefühle und Stimmungen, Kummer und Sorgen, mit denen du nicht mehr zurechtkommst, gibt es Hilfsangebote, bei denen du – auch anonym – mit anderen Menschen über deine Gedanken sprechen kannst.

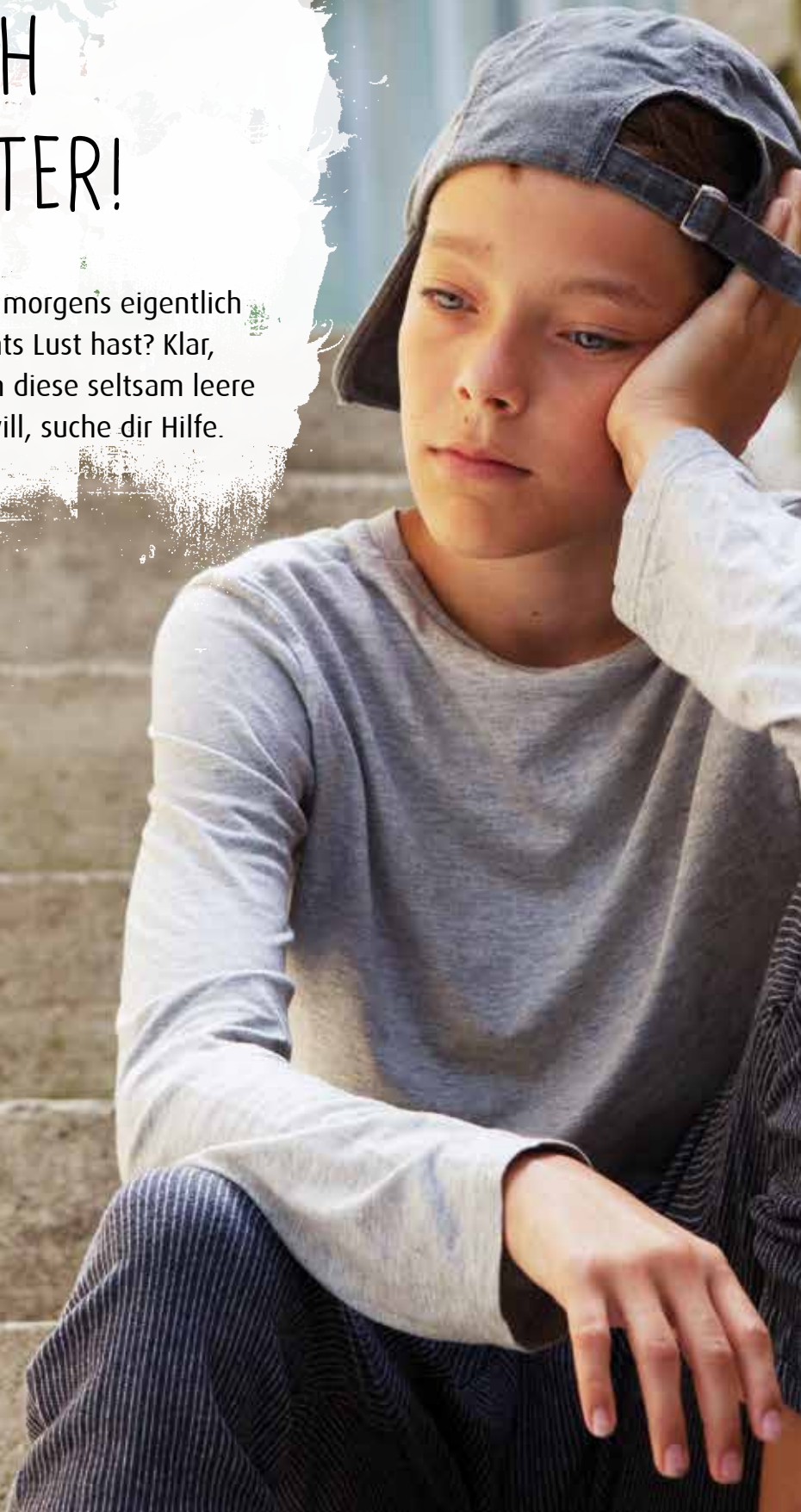
Das geht telefonisch, im Chat, per Mail oder persönlich: Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Die Telefonnummern lauten

0 800 / 111 0 111 und

0 800 / 111 0 222. Wichtig zu wissen:

Der Anruf taucht nicht in der Telefonrechnung oder im Einzelverbindungs-nachweis auf.

Wer nicht telefonieren mag, kann auch eine Mail an die „Mailseelsorge“ schreiben oder im Hilfe-Chat Kontakt aufnehmen. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de (entweder mit zuvor gebuchtem Termin oder auch spontan, wenn ein Berater frei ist).



„Bist du krank? Was hast du denn?“ Wenn du dir ein Bein gebrochen hast oder dir die Nase läuft, wissen alle ohne viele Worte, was los ist. Auch Schmerzen oder Magen-Darm-Verstimmungen sind körperliche Erkrankungen, die jeder schon einmal hatte, und alle können nachfühlen, wie übel du dich fühlst.

Anders sieht es aus, wenn unsere Psyche außer Takt gerät. Das ist nicht greifbar, manchmal auch ganz schwer zu beschreiben. Deshalb magst du vielleicht gar nicht darüber reden oder hast sogar schon schlechte Erfahrungen gemacht, wenn du dich jemandem anvertraut hast. „Reiß dich doch zusammen“, heißt es dann oft – vielleicht sogar von Menschen, die dir nah und vertraut sind.

HÄUFIGE ANZEICHEN FÜR EIN SEELISCHES PROBLEM

Fällt es dir schwer einzuschätzen, was dich quält? Vielleicht hilft es dir, in einen Kalender aufzuschreiben, wann und/oder wie stark die „Störungen“ auftreten. Du kannst das Problem dabei auch auf einer Skala von eins bis zehn bewerten: Die Eins steht für geringe, die Zehn für extreme Belastung. Auch das Ampelsystem ist möglich: Die Farbe Rot steht für besonders kritisch, Gelb beschreibt die Mitte, und bei Grün ist alles in Ordnung.

Wenn du an einem oder mehreren der unten genannten Merkmale über mehrere Wochen leidest und/oder sie sehr intensiv wahrnimmst, deutet das auf eine ernsthafte Erkrankung hin, die du mit einem Arzt besprechen darfst und sogar solltest:

- Du hast ständig Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.
- Du ziehst dich von deinen Freunden oder sogar von deiner Familie zurück.
- Dich quälen Angstgefühle.
- Du bist ständig traurig.
- Du fühlst rein gar nichts mehr.
- Du fühlst dich andauernd unter Stress und Druck.
- Du fühlst dich überfordert.
- Andere sagen, du hättest dich stark verändert.
- Manchmal siehst du in vielen Dingen keinen Sinn mehr.

Viele Jugendliche sind betroffen

Du glaubst, du bist der einzige Mensch, der Angstgefühle hat, sich traurig und kraftlos fühlt? So ist es nicht! Bis zu 20 Prozent der Jugendlichen unter 18 Jahren in Deutschland quält ein seelisches Problem. Und das sind nur die bekannten Fälle, in Wirklichkeit gibt es sicher noch viel mehr Betroffene. Man geht davon aus, dass pro Schulklasse im Schnitt zwei Schüler an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt sind.

Die Corona-Pandemie hat diese Situation leider noch verstärkt, aber immerhin das Thema auch öffentlicher gemacht. So haben in einer aktuellen Jugendstudie der IG Metall sechs von zehn Befragten offen zugegeben, dass ihre psychische Gesundheit durch die Corona-Folgen gelitten hat.

Manchen hilft dann einfach ein Gespräch mit einem guten Freund, oder sie schaffen es durch Sport und Hobbys aus dem Tief. Vielleicht verschwindet die seltsame Verstimmung auch einfach so wieder von selbst. Aber was tun, wenn sie bleibt oder gar zunimmt?

Bei Beschwerden ab zum Arzt

Wenn dich längere Zeit der Magen drückt, was würdest du tun? Klar, zum Doktor gehen und abklären, was dahintersteckt und wie du das Problem beheben kannst. Wie sieht es aber bei miesen Gefühlen oder einer inneren Leere aus? Da ist es ganz genauso: Sprich mit deinem (Kinder-)Arzt über das Problem, beschreibe es so gut, wie du eben kannst. Er wird dir helfen oder dich dahin weiterschicken, wo dir geholfen wird. Natürlich ganz vertraulich, wenn du es möchtest.

KLICK INS NETZ

- www.deutsche-depressionshilfe.de (mit Selbsttest)
- www.nummergegenkummer.de
- <https://fideo.de/> (Webseite des Diskussionsforum Depression e. V. für Jugendliche ab 14 Jahren)

Burger, Pizza und Pasta ganz ohne tierische Nahrungsmittel

DEIN LIEBLINGSESSEN HEUTE MAL VEGAN

Du würdest für deine Freunde und dich zur Abwechslung gerne etwas Veganes selbst zubereiten? Dann probiere es doch einfach mit einem eurer Lieblingsgerichte. Die lassen sich leichter tierfrei umwandeln, als du vielleicht glaubst ...

SAFTIGER BURGER MIT KAROTTEN-PATTY

(für 2 Portionen)

1. 100 g Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen für die Patties (Bratlinge) 500 g Karotten schälen und raspeln.
1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles gut miteinander vermengen.
2. Zu der Masse 2 Eier geben.
50–60 g Paniermehl untermengen, sodass eine feste Konsistenz entsteht, die sich später gut formen lässt. Das Ganze mit 2 EL Tahinpaste, 1 TL Cuminpulver, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Jetzt aus der Masse 4 Patties formen und in 2 EL heißem Olivenöl kross von beiden Seiten ausbraten.
4. Je 2 Patties zusammen mit zum Beispiel Salatblättern, Ketchup, veganer Mayonnaise oder veganem Scheibenkäse, gerösteten Zwiebelringen und dünnen Avocadoscheiben auf 2 vegane Burger-Buns schichten.



SELBST KOCHEN LOHNT SICH

Im Supermarkt türmen sich vegane Produkte. Warum also überhaupt selbst kochen? Zum einen sind vegane Fertigprodukte teuer. Zum anderen sind sie zwar tierfrei, aber nicht unbedingt gesünder. Denn: Die Lebensmittelindustrie steckt richtig viele Zusatzstoffe wie Aromen, Konservierungsmittel, zugesetzte Phosphate und einiges mehr in die veganen Fischstäbchen, Würstchen und Steaks. Herauskommt ein hochverarbeitetes Lebensmittel.



SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE

(für 4 Portionen)

1. 500 g Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit 2 große Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe pellen und ebenfalls würfeln. Alles in 1 EL heißem Olivenöl einige Minuten dünsten.
3. 150 g rote Linsen unter kaltem Wasser abspülen und mit in die Pfanne geben. 2 EL Tomatenmark einrühren und kurz anbraten. Salzen und pfeffern. Dann 100 ml Gemüsebrühe und 200 g passierte Tomaten zugeben. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Kurz vor Garende 2 EL getrocknete Kräuter (zum Beispiel Oregano, Rosmarin oder Koriander), je 1 TL Ingwer- und Paprikapulver einrühren. Wer es schärfer mag, kann auch noch gehackte Chili oder Chiliflocken zugeben.
5. Zum Schluss Spaghetti mit Soße anrichten und etwas gehackte glatte Petersilie darüber streuen.



BUNTE GEMÜSEPIZZA

(für ein Blech)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den fertigen Pizzateig (die meisten Varianten im Handel sind vegan) ausbreiten, nach Wunsch zurechtschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Für die Tomatensoße 250 g passierte Tomaten und 4 EL Tomatenmark gut vermengen. 2 TL getrocknete italienische Kräuter (Oregano, Rosmarin, Basilikum, Majoran) einrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf dem Teig (mit der Rückseite eines Esslöffels) verteilen.
3. Nach Belieben Gemüse (zum Beispiel frische Paprikastreifen, halbierte Cocktailtomaten, kleine Auberginenstücke, grüne Peperoni (Glas)) auf der Pizza verteilen.
4. Veganen Reibekäse oder Hefeschmelz (siehe Kasten) darüber geben. Rund 15 Minuten auf der untersten Schiene backen. Die letzten 2-3 Minuten im oberen Ofenbereich fertig backen.

HEFESCHMELZ ALS KÄSEERSATZ

Der vegane Käseersatz eignet sich für Pizza, Aufläufe oder Lasagne: 4 EL Speiseöl im Topf erwärmen. 5-6 TL Mehl mit einem Schneebesen darin verrühren. 250 ml Wasser hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen, bis du eine sämige Soße erhältst. Danach den Topf vom Herd ziehen und 8 EL Hefeflocken einrühren. 1 EL Senf (zum Beispiel Dijon-Senf) sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Falls der Hefeschmelz noch zu dick oder dünn ist, kannst du mit etwas Wasser oder Hefeflocken korrigieren. Zum Schluss mit Muskatnuss und Kurkumapulver abschmecken.



GEMEINSAM
SCHÜTZEN

GESUND
BLEIBEN

AKTIV
SEIN

IMPFFEN SCHÜTZT – DEINE BKK W&F UNTERSTÜTZT!

EINFACH IMPFNACHWEIS IM BONUSPROGRAMM EINREICHEN
UND 10 EURO BONUS FÜR JEDE VOLLSTÄNDIGE IMPFUNG ERHALTEN.
MEHR INFOS UNTER:



www.bkk-wf.de

● ● ● BKK WIRTSCHAFT
UND FINANZEN