

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Aktiv und gesund möchte man sein. Aktiv und gesund soll aber auch möglichst jeder sein. Ist Genuss Luxus oder ein Weg, sich besser zu fühlen und damit besser auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet zu sein? Wie lebt es sich mit der Krankheit wenn sie unausweichlich ist? Ist Gesundheit eine rein medizinische Frage oder doch, vielleicht vielmehr, eine Frage der individuellen, persönlichen Einstellung zum Leben?

In diesem »nd-extra« kann man nicht unbedingt gegensätzliche, aber sehr unterschiedliche Antworten auf diese Fragen finden. Es tendiert zur eher philosophischen Haltung, scheint mir. Das war nicht geplant. Ehrlich! Ich hoffe, es gefällt

Ihr

Martin Hardt

## Inhalt

**Prävention**  
Die interne Richtlinie des GKV ..... 1

**Wellness**  
Entspannung aus dem Orient ..... 2

**Das nd-extra-Rätsel** ..... 2

**Hilfe in der Krise**  
Das Müttergenesungswerk hat auch Winterkuren ..... 3

**Aquafitness**  
Wasserspaß für alle ..... 3

**Demenz**  
Interview mit Dr. Thomas Giese, BARMER/GEK ..... 3

**Wintersport**  
Was vor der ersten Abfahrt zu beachten ist ..... 4

**Schwarzer Tee**  
Ein kleine Plauderei ..... 4

Nächstes »nd-extra«  
am 13. Dezember 2013  
Thema: »Reisen«



Es ist nicht schwer, für die eigene Gesundheit etwas zu tun und kann richtig Freude machen.

Foto: Ariane Mann

## Was Prävention ist, entscheidet der GKV

Die Richtlinie des Spitzenverbandes der deutschen Kranken- und Pflegekassen ist für seine Mitglieder verbindlich

Von Martin Hardt

Der GKV-Spitzenverband ist die Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Er entstand als zentraler Teil der Gesundheitsreform von 2007 und ist ein wichtiges Steuerelement zur Durchsetzung von Standards bei den Krankenkassenleistungen. Seine Vorgaben sind für sie verbindlich, und das gilt auch für Präventionsmaßnahmen.

Nun entscheiden die Krankenkassen vor Ort, 1990 waren es noch 1147, heute nur noch 134, welche Präventionsmaßnahmen sie fördern. Ein interner Leitfaden des GKV gibt ihnen verbindlich vor, was überhaupt förderbar ist und was nicht. Das ist doch gut zu wissen.

Der GKV unterscheidet zwischen »primär-, sekundär- und tertiärpräventiven Maßnahmen«. Zu den primärpräventiven zählen Schutzimpfungen, aber auch Präventionskurse, die betriebliche Gesundheitsförderung und andere. Als sekundärpräventiv bezeichnet der GKV Früherkennung und Vorsorgeuntersuchungen. Der Bereich der tertiären Prävention widmet sich der Unterstützung chronisch Kranker und behinderter Menschen, zum Beispiel mit Beratungen, Selbsthilfeförderung, dem Reha-Sport und verwandten Leistungen.

Die Kriterien für primärpräventive Maßnahmen basieren auf Paragraph 20 Abs. 1 des fünften Buches des Sozialgesetzbuches. Damit sind Maßnahmen gemeint, die

»verhindern, die gesundheitlichen Ressourcen des Einzelnen zu stärken und eine soziale Chancengleichheit, gesund zu bleiben, zu fördern.«

Im GKV-Leitfaden Prävention wurden die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum gemäß dem epidemiologischen Bedarf der Bevölkerung bestimmt: Sie sind im wesentlichen auf die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-, Muskel-, Skelett-, Krebs- und Stoffwechselkrankheiten als den dominierenden Volkskrankheiten bezogen. Im Bereich Stressbewältigung und Entspannung gestattet der GKV Autogenes Training auf der Grundstufe, Progressive Muskelrelaxation, Hatha-Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Bei den be-

wegungsbezogenen Programmen ist dem GKV wichtig, dass es sich hier um die Verbesserung des körperlichen und geistigen Befindens im medizinischen Sinne handelt und nicht etwa nur eine Sportart erlernt wird. Eine Förderung kommt also dann in Frage, wenn die Maßnahme notwendig ist, zum Beispiel langjährige Bewegungsmuffel wieder zu aktivieren, um ihre Muskel-Skelett-Erkrankungen zu reduzieren. Eine »Rückenschule« ist also förderbar, dafür aber Aquafitness (lesen Sie auf Seite 3) leider nicht.

Was ist also medizinisch notwendig? Um die Logik des GKV zu verstehen bietet sich die Bekämpfung von Suchtkrankheiten an. Sie läuft unter der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett-,

Krebs- und Stoffwechselkrankheiten. Für die BARMER GEK ist Alkoholismus nichts anderes als eine chronische Krankheit. Der Aspekt Prävention greift hier, weil es um die gesundheitlichen Folgen geht. Ähnlich ist es bei fast allen Krankenkassen mit der Förderung von Rauchentwöhnungskursen. Landläufig meint man, in beiden Fällen sei das Kind doch nun schon in den Brunnen gefallen, aber es geht um die medizinischen Folgen und deren Kosten.

GKV-Pressereferentin Claudia Widmaier: »Während die Krankenkasse bei den von ihr selbst angebotenen Kursen die Kosten meist in voller Höhe übernimmt, werden diese bei den Kursen von anderen Anbietern meist nur bis zu einer bestimmten Höhe oder

Anteil übernommen. Grundsätzlich werden nur zwei Kursteilnahmen jährlich bezuschusst und die Voraussetzung für eine Förderung ist in jedem Fall eine regelmäßige Teilnahme.«

Für Anbieter von Präventionsmaßnahmen und Versicherer, die solche in Anspruch nehmen wollen, empfiehlt es sich daher, vor der Durchführung oder Inanspruchnahme, mit der oder den Krankenkassen die Förderfähigkeit des Angebots zu klären und sich dabei im Zweifel auch auf die GKV-Richtlinie zu beziehen. Sie wird ja auch von den Krankenkassen, so weit es geht, interpretiert.

Was laut der Richtlinie des GKV definitiv nicht förderbar ist, sind folgende Punkte, so Claudia Widmaier:

Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen

Kurse allein zum Erlernen einer Sportart

Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen, reinem oder überwiegend Gerätetraining wie Bodybuilding

Massagen (ohne vom Arzt verschrieben zu sein)

Angebote, die ein wirtschaftliches Interesse am Verkauf von Begleitprodukten wie Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln haben.

Maßnahmen, die den Einsatz von Medikamenten zur Gewichtsabnahme, Formuliäen meist mit dem Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln sowie extrem kalorienreduzierter Kost propagieren



ANZEIGEN

Weltweit  
Tschechien/Polen ...

**Stärken Sie Ihre Gesundheit: mit Kur- und Wellness-Reisen**

Reiseziele in Polen, Tschechien, Deutschland, Ungarn und der Slowakei:  
z.B.: Kolberg, Kurhotel Olymp – 2 Wo. Kur (Ü/HP, 2 Anw./Tag) → ab 512 €  
Swinemünde, Kurhaus Rybniczanka – 1 Wo. Kur (Ü/VP/3 Anw./Tag) → ab 245 €  
Franzensbad, Kurh. Palace – 2 Wo. Große Kur (Ü/VP, 3–4 Anw./Tag) → ab 728 €  
auch mit unserem bewährten Fahrdienst  
inklusive Abholen/Heimbringen ab/an Haustür buchbar  
Kataloge für 2014 und Jahreswechsel 13/14: ☎ (030) 4 26 46 60  
FFAIR Reisen GmbH – Ihr Kur-Spezialist seit 20 Jahren!  
Waldeyerstr. 10/11 • 10247 Berlin-Friedrichshain • www.ffair.de

ND LESERREISEN

**STUDIENREISE MONGOLEI**

27.07. – 10.08.2014

Flug Berlin - Ulan Bator; 3 Inlandsflüge; 3 x Ü/VP/Hotels, 5 x Ü/VP/Jurten, 2 x Ü/HP/Zelte (à 2 Pers.)  
Höhepunkte: Ulan Bator • Gurwan-Höhle • Hunnengräber • Jargalant-Berg • Kehlkapfänger • Altai-Hochland u. Stadt Altai • Kultur der Chandomani Sum • Gobi Altai Aik • Gobi Schargo • Bartgeier-Schlucht • Sanddünen • Sexualwald • Rotes Eck • Kloster Ongi u. Kloster Erdene Dsuu • Karakorum • Nationalpark Hustai Nuruu mit Wildpferden

Reisepreis pro Person € 4130,-, EZ-Zuschlag € 150,-, Visagebühr € 90,-

**RIO DE JANEIRO**

08.02. – 13.02.2014  
19.04. – 24.04.2014

Flug nach Sao Paulo; 3 x Ü/F/Hotel nahe Copacabana; fak. Ausflüge  
Verlängerung, Iguazú-Wasserfälle möglich

Preis p.P. € 1575,-, EZ € 285,-  
Ausflugspaket € 145,-  
Verlängerung € 625,-/EZ € 110,-

**AZOREN ENTDECKEN**

14.05. – 21.05.2014  
17.09. – 24.09.2014

Flug nach Ponta Delgada; 7 x Ü/HP/4\*-Hotel; 2 Ganztags- u. 3 Halbtagsausflüge (mit Walbeobacht.); 1 fak. Ausflug

Reisepreis pro Person € 1399,-, EZ € 215,-  
fak. Ausflüge € 45,-

Ausführliche Information: nd-Leserreisen, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin  
Tel. 030/2978-1620, -1621; Fax +4930; leserreisen@nd-online.de

Portugal/Madeira

**Madeira – Blumeninsel im Atlantik**

8-tägige Erlebnisreise mit Flug ab/an Berlin

20. bis 27. Februar, 15. bis 22. Mai, 25. Sept. bis 2. Okt. 2014 € 1.049,-

Das ganzjährig milde Klima, die üppige Vegetation sowie grandiose Landschaften machen die Insel so unverwechselbar. Entdecken Sie mit uns wildromantische Küsten, eine atemberaubende Bergwelt und beschauliche Fischerdörfer. Funchal, die charmante Hauptstadt der Insel, wurde bereits Mitte des 19. Jahrhunderts Urlaubsziel des europäischen Adels, der hier den »ewigen Frühling« genoss.

**Reiseverlauf:**

1. Tag: Flug von Berlin nach Funchal
2. Tag: Halbtagesausflug Funchal und Botanischer Garten (Ausflugspaket)  
Die Stadtrundfahrt führt Sie durch Madeiras Hauptstadt. Anschließend bummeln Sie durch die Einkaufsstraßen und entlang der Hafenterrasse. Dann geht es zum Botanischen Garten.
3. Tag: Ganztagesausflug Porto Moniz – S. Vicente – Cabo Girao (Ausflugspaket)  
Heute führt die Fahrt zunächst entlang der Küste bis zum bekanntesten Fischerdorf der Insel, Camara de Lobos. Anschließend fahren Sie nach Porto Moniz und treffen hier auf ein Städtchen mit natürlichen Meeresschwimmbädern aus bizarren schwarzen Lava.
4. Tag: Halbtagesausflug Eira do Serrado – Curral das Freiras – Monte (Ausflugspaket)  
Vom Aussichtspunkt Eira do Serrado blicken Sie dann über das Tal und tief unten auf Curral das Freiras. Der Ort ist bekannt für seine Kastanienspezialitäten. Auf der Rückfahrt stoppen Sie in Monte, dem Villenort hoch über Funchal. Steile Treppen führen hinauf zur Wallfahrtskirche Nossa Senhora do Monte.
5. Tag: Ganztagesausflug Camacha – Santana – Porto da Cruz – Sao Lourenco – Machico (Ausflugspaket)  
Entdecken Sie heute den Osten der Insel. Zunächst fahren Sie nach Camacha und besuchen eine Korbflechterei. Weiter geht es entlang des Pico Arieiro nach Ribeiro Frio mit seiner farbenprächtigen Vegetation, nach Santana und Machico, der zweitgrößten und ältesten Ortschaft Madeiras.
6. Tag: Halbtägige Wanderung Levada Vale Paraiso (Ausflugspaket)  
Auf einer Wanderung, eine Tour auch für Ungewöhnte, entdecken Sie Madeiras Naturschönheiten heute zu Fuß. Die Pfade führen Sie entlang der Levadas – der Wasserkanäle, die Felder und Gärten versorgen.
7. Tag: Tag zur freien Verfügung  
Am Abend Zusatzausflug Funchal bei Nacht, Abendessen  
Inseltypische Spezialitäten umrahmt von einer Folkloreshow erwarten Sie bei diesem Abendprogramm. Auf der Rückfahrt stoppen Sie an einem Aussichtspunkt über der Stadt und genießen den Ausblick auf das nächtliche Madeira.
8. Tag: Rückflug nach Berlin  
Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

**Ihr Hotel: Pestana Grand\*\*\*\* (Landeskategorie)**  
Das komfortabel-elegante Hotel liegt direkt an der Uferpromenade auf einer Klippe mit spektakulärem Blick auf den Atlantischen Ozean und Funchal. Nach Funchal gibt es einen Shuttle-Service. Zum Hotel zählen Empfangshalle, Rezeption, Hauptrestaurant mit Meerblick, Bar, Friseur, Interneterminal (Gebühr), Meerwasser-Poollandschaft, Sonnenterrasse mit Liegestühlen und Sonnenschirmen, Hallenbad.  
Die insgesamt 177 Zimmer sind komfortabel eingerichtet und verfügen über Telefon, Kabel-TV (2 deutschsprachige Programme), WLAN (gegen Gebühr), Mietsafe, Minibar, Föhn, Bad oder Dusche/WC und Balkon.

**Eingeschlossene Leistungen:**

- Flug Berlin – Funchal – Berlin (Economy Class)
- Flughafengebühren
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7x Ü / Frühstücksbuffet und 6x Abendessen
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung

**Zusätzliches:**

- Einzelzimmerzuschlag € 225,-
- Ausflugspaket € 175,-
- Funchal bei Nacht € 42,-

**COUPON für wtt world travel team**

Hiermit melde ich verbindlich...Person(en) für die Madeira-Reise an.

Reisetermin:  
 EZ  Ausflugspaket  Funchal bei Nacht  
Name Vorname Alter Rechnungsempfänger

1.

2.

Anschrift:  
Tel.: Datum: Unterschrift

Coupon senden an: neues deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 / 29 78-18 42, Fax: -1840

# Entspannung des Orients

Das Hamam findet heute auch im Okzident viele Freunde

Von Martin Hardt

»Ich verspürte nicht die geringste Versuchung, nur das kleinste Stück meiner Toilette abzulegen; überdies sah ich überhaupt keine Badewanne ...«, erinnert sich Helmut von Moltke in »Unter dem Halbmond. Erlebnisse in der alten Türkei 1835 – 1839« an seinen ersten Hamambesuch. Nun gehörte seine Generation aufgeklärter Europäer auch nicht mehr zu jener, für die Hygiene in erster Linie Parfümierung zur Bekämpfung »mephitischer Dämpfe« bedeutete, wenn sie überhaupt eine Rolle im täglichen Leben spielte. Als guter protestantischer Preuße mag ihm bei Betreten des uralten Ortes eine Botschaft besonders irritiert haben: Hier schien dem Körper, dem Genuss, ein Raum zugestanden werden, den er daheim mit Sicherheit nicht kannte. Fast nackte Männer, nur mit einem wasserdurchtränkten Handtuch um das Becken, unterhalten sich mit leiser, entspannter Stimme. Selbst das doch wohl Sensationelle eines Europäers im Hamam provozierte allenfalls etwas längere, kurze Blicke der Mitbadenden ehe das leise Gespräch fortgeführt wird. So jedenfalls ist es mir auch ergangen vor über dreißig Jahren in einem Hamam in der Altstadt von Damaskus.



SPA auf Türkisch hat Stil.

Foto: imago/imagebroker

muslimischen Ländern bis heute erhalten hat. Allein der technische Fortschritt – die immer modernere Ausstattung von Häusern und Wohnungen und die Veränderung des Lebensstils im Zeichen der Moderne machen das Hamam auch dort mehr und mehr zu einer Wellnessoase, deren Besuch mit der eigentlichen Körperreinigung immer weniger zu tun hat.

Seit vielen Jahren knüpfen die meist türkischen Hamame in Deutschland und Europa sowohl an ihre Tradition an und wandeln sich doch. Hier gibt es inzwischen sogar Hamame mit Öffnungstagen für Frauen und Männer gemeinsam. Üblich sind sie allerdings bis heute nicht.

Interessanterweise räumen viele Hamame in Deutschland Frauen mehr Öffnungszeit ein als Männern. An unterschiedlichen Kommunikationsbedürfnissen der Geschlechter kann es nicht liegen. Auch in einer russischen Sauna wird sich mehr unterhalten als in einem Badehaus, das sich an die ehernen Regeln des Deut-

schen Sauna-Bundes e.V. hält. »Kein Schweiß auf's Holz« und Ruhe im Ruheraum haben auch etwas für sich. Doch diese Maximen passen einfach nicht zu orientalischen Bade- freuden auf warmem Stein. Nicht, dass es hier laut zuginge oder kein Mit-Sich-Allein-Sein möglich wäre, der Besuch eines Hamams ist wie eine kleine Reise in eine Welt mit anderem Stil. Der Gast ist in Bewegung.



Wasser neu erleben.



Entspannung wie im Morgenland.

Foto: Imago/ABC Medya

## Lesetipp

Fitness (fast) nebenbei

Das handliche Buch »Das Rücken- training für's Büro« von Divo Köppen-Weber und Klaus Jürgen Becker wartet mit über 50 Übungen an dem Ort des Alltags auf, wo sich Rückenschmerzen meist zuerst einstellen. Es basiert auf der von Divo Köppen-Weber entwickelten Methode der Selbstbeobachtung im Alltag. Für sie sind diese Schmerzen nicht nur Ausdruck von überlasteten Muskeln, Sehnen und Gelenken sondern auch des Geistes. Dabei wirke eine richtige Haltung des Körpers auch auf die innere Einstellung und mache das Arbeiten einfacher. »In Ihrem Körper ist das Wissen um die optimale Aufrichtung bereits angelegt« könnte das Credo der Methode sein. Damit sollten sich individuelle Wege finden lassen, sich am Schreibtisch und anderswo wieder wohl zu fühlen. Tatsächlich erklärt das Buch mit eingängigen Texten nicht nur die Anatomie, sondern zeigt anhand von eindeutigen Übungsfotos wie es gehen könnte.

Das Rücken- training für's Büro, Divo Köppen-Weber, Klaus Jürgen Becker, gebunden, 112 Seiten, Nymphenburger Verlag, 17,99 €

## Impressum

nd-extra  
Beilage der Tageszeitung  
neues deutschland

**Redaktion und Gestaltung:**  
Martin Hardt, V. i. S. d. P.  
E-Mail: m.hardt@nd-online.de

**Autoren:**  
Martin Hardt  
Ariane Mann

**Bildquellen:**  
wenn nicht auf der Seite genannt  
Seite 2 : imago/Sebastian Runge  
Seite 3: Elly Heuss-Knapp-Stiftung,  
Deutsches Muttergenesungswerk

**Anzeigenverkauf:**  
Dr. Friedrun Hardt (Leitung)  
(030) 29 78 - 18 41  
Sabine Weigelt - 18 42  
Lutz Neumann - 1843  
Telefax: - 18 40

E-Mail: anzeigen@nd-online.de  
Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 23 vom 1. Januar 2013

www.neues-deutschland.de

Und das können Sie gewinnen:

1. Preis: Ein Brillen-Gutschein á 100,- Euro von Fielmann

2. Preis: Das erste »flüssige Skatenspiel« der Welt mit 32 »flüssigen Karten« von der Altenburger Destillerie & Liqueurmanufaktur

3. Preis: Bilderrahmen (3-er-Set mit Alufassung), gesponsert von Fielmann

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:

neues deutschland  
Anzeigen Geschäftskunden  
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Einsendeschluss:  
22. November 2013

Die Gewinner werden im nächsten nd-extra bekanntgegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels: Ehrenamt

Die Gewinner:

1. Preis: Heinz-Jürgen Sander, Oßling
2. Preis: Jens Fügmann, Greifswald
3. Preis: Ursula Zieger, Neu Kaliß

# Das nd-extra-Rätsel

deutsche Landes- haupt- stadt	italien. Geheim- gesellschaft	Gebäude, Beschei- den- tuerei	Frauen- kurz- name	Tochter des Kadmos (Sage)	magische Silbe der Brah- manen	Kose- name e. span. Königin	Hoch- schul- reife (Kw.)	lang- schwän- ziger Papagei	Kloster- vor- sther	vier- eckige Behälter	eng- lischer Herzog	afrika- nische Völker- gruppe
Ehrgeiz, Streben		3				großer Meeres- raub- fisch	5					
Hölle	einzig- artig							antikes Rechen- brett		1		
									Tropen- strauch			prächtig, hervor- ragend
				Mittel- punkte					Hunnen- könig (5. Jh.)	ugs.: Schuh		Initialen des Sängers Haley
Abend- gesell- schaft		latei- nisch: Mühe, Last	Oratorium von Händel									
niederl. Fünften- ge- schlecht	Schlaufe			9					aus- sprechen			dt. Tanz- kapell- meister † 1973
Öffnung d. Raums nach außen	Lehrer Samuels	arge Lage	Kfz.-Z. Montabaur							4		
				6		an der Oberflä- che von etwas			japanische Münze		Männer- kurz- name	
												franzö- sisch: dich
Kinder- tages- stätte (Kw.)		Ruf beim Stier- kampf	weg- bringen, fort- schaffen			Erfinder	7					2

In das neue Jahr mit einer neuen Brille starten? Augenoptiker Fielmann bietet eine große Auswahl an Fassungen an – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

**Fielmann**  
Die Fielmann-Optiker beraten in allen Niederlassungen gern und kompetent bei der Auswahl des passenden Gestells.

## Lösungswort

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



# Was brauche ich, was braucht das Kind?

Das Müttergenesungswerk bietet auch im Winter Auszeiten für Menschen am Rande der Überforderung

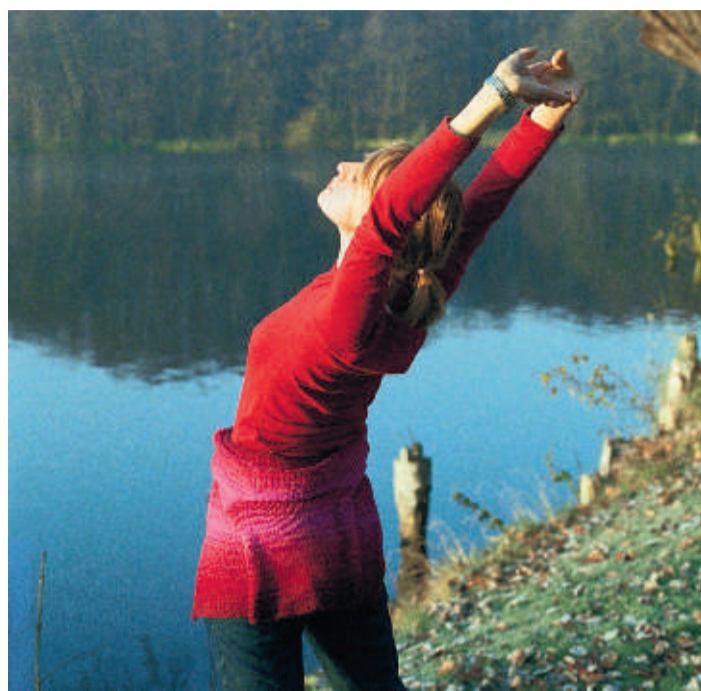
Von Martin Hardt

»Krankenkassen sind verpflichtet, innerhalb einer Frist von drei Wochen über einen Antrag für eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kurmaßnahme zu entscheiden.« So ist es auf der Internetseite des Müttergenesungswerkes, ganz korrekt »Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk« (MGW) nachzulesen. Der stellvertretende Geschäftsführer Petra Gerstkamp liegt diese Information besonders am Herzen, weil das Müttergenesungswerk in diesen Tagen insbesondere auf seine Winterkuren für Mütter mit ihren Kindern aufmerksam machen möchte.

»Nachdem der Bundesrechnungshof die Praxis der Krankenkassen bei der Ablehnung von Kuranträgen kritisiert moniert hatte, hat auch das Müttergenesungswerk sich beratend an dem Entschließungsantrag des Bundestages von 2012 beteiligt.

Seitdem steigen die Zusagen der Krankenkassen wieder«, zieht Petra Gerstkamp Bilanz. Im vergangenen Jahr haben 44.000 Mütter und 64.000 Kinder an Kurmaßnahmen, 73 gemeinnützigen Mutter-Kind-Einrichtungen teilgenommen, die vom Müttergenesungswerk anerkannt und kontrolliert werden. Fünf Einrichtungen sind reine Müttergenesungseinrichtungen, in denen Frauen in Krisensituationen auch allein Hilfe finden können. Die Partner des MGW sind die Arbeiterwohlfahrt, der Paritätische Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, der Evangelische Fachverband für Frauengesundheit e. V. und die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V. Es gibt 1300 Beratungsstellen im ganzen Land.

Die Teilnehmerinnen an Mütter- und Mutter-Kind-Maßnahmen befinden sich zu 83 Prozent in der aktiven Erziehungsphase im Alter zwischen 26 bis 45 Jahren. Die verheirateten Mütter sind mit



Zeit zu entspannen.

Foto: Deutsches Müttergenesungswerk

56 am häufigsten bei Kurmaßnahmen vertreten, 34 Prozent aller Mütter in den anerkannten Mütter- und Mutter-Kind-Kliniken sind allein erziehend. Mit 76 Prozent ist die Mehrheit der Frauen in Kurmaßnahmen des Müttergenesungswerkes erwerbstätig. Auch die zur Zeit aktuellen

Winterkurangebote enthalten medizinische Behandlungen, physiotherapeutische Elemente, wie Kneippanwendungen oder Nordic Walking, psychosoziale Maßnahmen, wie Einzel- und Gruppengespräche, bei denen es sich meist um die Beziehung zum Kind dreht, aber auch gemeinsames Schwimmen, Turnen, Spielen mit dem Nachwuchs. Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass die Kombination dieser Elemente während der dreiwöchigen, intensiven Therapien, fernab des Alltags, Müttern und Kindern hilft, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. »Körperlich kann sich ein Erschöpfungszustand mit Magen- und Rückenbeschwerden äußern, aber auch Hautbeschwerden, Asthma können Ausdruck der Belastung sein«, so Petra Gerstkamp. Im Zeichen der immer noch neuen Elternzeit gäbe es auch Angebote an Väter, die bisher nur selten eine »Vater-Kind-Kur« beantragen.

Kuren unter dem Dach des Müttergenesungswerkes werden immer in Gruppen durchgeführt. »Bei unseren Einrichtungen gibt es feste An- und Abreisetage und kein ständiges Kommen und Gehen der Kurteilnehmer«, beschreibt Petra Gerstmann ein nicht unwichtiges Element des Kuraufenthaltes. Es erleichtert das Kennenlernen und damit Gespräche unter den Kurteilnehmerinnen. Die Erfahrung, nicht allein mit seinen medizinischen, psychischen und pädagogischen Schwierigkeiten zu sein, gehört zum Konzept. Im Groben beginnt jede Kur mit ein oder zwei Tagen zur Einschätzung der Probleme von Mutter und Kind. Dann beginnt für beide eine Kur vom Morgen bis in den Nachmittag, die individuell ausgerichtet ist und auch gemeinsame Elemente enthält. Um die Mutter-Kind-Beziehung zu stärken, stehen Fachleute bereit, die der Mutter Tipps geben können, wenn sie etwas im Umgang mit dem

Kind beobachtet haben. Letztlich soll die Kur Anstöße für den Alltag daheim geben. Hier sollte sich etwas ändern.

In einem Statistikvergleich der Jahre 2003 und 2011 hat das Müttergenesungswerk festgestellt, dass Mütter heute öfter erschöpft und krank sind als noch vor knapp 10 Jahren. Ihr Alltag ist meist immer noch geprägt von Kindererziehung, ständig für die Familie da sein, den Haushalt managen und/oder im Beruf engagiert sein. Kommen hier noch weitere Faktoren hinzu, wie die Pflege eines Angehörigen, finanzielle oder Partnerschaftsprobleme, Vereinsamung, können die alltäglichen Anforderungen zu Belastungen und diese zu Gesundheitsrisiken werden.

Kontakt: Deutsches Müttergenesungswerk, Bergstr. 63, 10115 Berlin

Kurtelefon: 030 330 029 29. www.muetttergenesungswerk.de, www.winterkur.de

# Vom Zauber des Wassers

Aquafitness-Kurse sind modern und bieten gesunden Sport für alle Generationen

Von Ariane Mann

Aquafitness ist ein idealer Sport, ob Sie nun wenige Monate, einige Jahre oder einige Jahrzehnte alt sind. Ohne Hilfsmittel aber auch mit Poolnudeln, Schwimmbrettern oder Gummihanteln sich 45 Minuten zur Musik zu bewegen – das ist für alle Kursteilnehmer jeden Alters wohlthuend. Auch eine 36-jährige Lehrerin kommt seit Jahren in die Schwimmhalle an der Landsberger Allee im Berliner Ortsteil Prenzlauer Berg - ab und zu mit ihrer 9-jährigen Tochter - und findet bei Aqua-Robic oder Aqua-Walking Entspannung vom Schulalltag.

Die Abläufe sind fast immer die gleichen. Begonnen wird mit Erwärmung, Joggen im Wasser. »Die Arme nicht vergessen«, kommt es vom Beckenrand, »Richtungswechsel, rückwärts, Radfahren, Hampelmann umge-

kehrt.« Jeder kann dabei sein Tempo finden, überholen ist erlaubt. Abgeschlossen wird mit Entspannungsübungen. Einen Muskelkater gibt es am nächsten Tag übrigens nicht.

Der fast vierjährige Emanuel springt freudig immer wieder - mit oder ohne Schwimmflügel - in das warme Therapiebecken, wird aufgefangen oder geht kurz unter und kommt wieder an die Wasseroberfläche. Er liebt das Wasser, hat keine Angst - auch weil er weiß, dass Mama oder Papa ihn halten. Schon mit drei Monaten lernte er das Element kennen.

Der Mutter war es wichtig, ihn so früh wie möglich in einem Kurs fürs Babyschwimmen anzumelden. Sie selbst besuchte auch in der Schwangerschaft Aqua-Fitness-Kurse und spürte die positiven Effekte. »Dabei geht es gar nicht darum, in diesem Alter schon schwimmen zu lernen«, meint



Wasser macht stark.

Foto: imago/nordpool, Schäfer

die junge Mutter Laura Linares. »Vielmehr werden motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert, der natürliche Bewegungsdrang genutzt, Vertrautheit mit dem Wasser geschaffen und der Eltern-Kind-Kontakt gefördert. Es war gar keine Frage, auch den jüngeren Bruder so früh wie möglich für einen Kurs anzumelden.

Soft es zeitlich geht, begleitet auch der Vater die Kinder. Denn die Sozialpädagogin weiß, wie wichtig für die Entwicklung von Kindern die emotionalen Bindungen zu den Eltern sind. Sie spüren, dass sie im Wasser nicht allein gelassen werden, vertrauen auf die Hilfe und können sich dabei nicht nur körperlich gut entwickeln. Natürlich möchte sie, dass die Brüder später dann auch schwimmen lernen - jedoch ohne Angst vor dem Wasser. Das ist heute schon klar. Bedauerlich ist nur, dass

die finanziellen Belastungen für die junge Familie sehr hoch sind. »Denn diese Kurse, da sie nicht in einem Sportverein stattfinden - dafür sind die Kinder einfach zu jung -, werden nicht durch das Bildungspaket gefördert, auf das wir Anspruch hätten.« Familien in ähnlichen Situationen verzichten zum Nachteil der Kleinkinder. Da wünsche sie sich, auch aus ihrer professionellen Sicht unbedingt Nachbesserungen - insbesondere im Hinblick auf die Diskussion zur Erhöhung der Eintrittspreise für die Berliner Bäder, die ja zu den Kursgebühren noch hinzukommen.

»Aqua-Fitness ist einfach ideal«, meint die Hausärztin einer weiteren Kursteilnehmerin. Deren Rückenschmerzen sind seit dem regelmäßigen Besuch verschwunden. Die Übungen fallen ihr im Wasser leichter, obwohl ein größerer Widerstand zu über-

winden ist. Andere hoffen, einige Pfunde zu verlieren oder allgemein etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Dazu bieten die Kurse, angeleitet vom Sportfachmann, Physiotherapeuten oder Gynastiklehrerin, zahlreiche Möglichkeiten. Der ganze Körper wird trainiert, Gelenke, Bänder und Sehnen entlastet und geschont, die Pumpleistung des Herzens erhöht, das Immunsystem gestärkt. Das sind nur einige der positiven therapeutischen Effekte, die Mediziner nennen.

Gisela Pohl allerdings ist ohne Empfehlung ihres Arztes im Schwimmbecken. Hier war es die Tochter, die der an Osteoporose erkrankten Mutter einen Aqua-Fitness-Kurs einst zum Geburtstag schenkte. Heute ist die 72-Jährige fast zehn Jahre dabei. Inzwischen wird auch ein Teil der Kosten von ihrer Krankenkasse übernommen.

# Es gibt Demenzen, die sind gar keine

Dr. Thomas Giese von der BARMER/GEK zu einer Krankheit, über die nicht gerne gesprochen wird

Die Einführung des Pflege-Neuausrichtungsgesetzes zum 1. Januar 2013 war eine Reaktion auf die Erkenntnis, dass der demografische Wandel der Gesellschaft einen relativen Zuwachs bei der Zahl von mit Demenz Betroffenen geben wird, eine Krankheit die meist, aber nicht immer, erst im Alter auftritt. Dr. Thomas Giese ist Facharzt für Neurologie und Gesundheitsökonom. Er ist langjährig im Kompetenzzentrum Medizin/Versorgungsforschung der BARMER GEK tätig und berät die Leitungsebene in medizinischen und gesundheitsökonomischen Fragen. Martin Hardt sprach mit ihm für »nd extra«.

● Herr Dr. Giese, ein schwererer Gang zum Hausarzt als mit dem Verdacht, dass etwas im Kopf nicht stimmt, ist kaum vorstellbar. Auf welche Weise finden die Menschen, die sich für diesen Gang entscheiden, den Weg in die Praxis?

Meist sind es die Angehörigen, die einen Patienten oder eine Patientin auffordern, zum Arzt zu gehen, weil ihnen seine zunehmende Vergess-

lichkeit, das Verlegen von Dingen und Ähnliches auffällt. Dann ist der Hausarzt die richtige Adresse. Sie müssen wissen, dass Demenz oft sehr unterschiedliche Ausformungen und Ursachen haben kann. Es ist keine Exotenkrankheit und manches Krankheitsbild, das wie eine Demenz aussieht, ist keine und gut therapierbar. Im Frühstadium einer klassischen Alzheimer-Demenz können Geistesabwesenheit, Abgeschlagenheit, Schwierigkeiten mit der Sprache oder Neues zu lernen, Zeichen sein. Der Hausarzt kennt den körperlichen und geistigen Zustand des Patienten und sollte solche Symptome am besten einordnen können und ihn bei Verdacht an Fachärzte überweisen. Sie haben Standardverfahren, von der neurologischen Untersuchung, der Blutuntersuchung, bis zur Radiologie oder auch psychopathologische Tests, um zu einer Diagnose zu kommen. Auch die Befragung von Angehörigen und anderen Vertrauten aus dem Umfeld des Patienten können dazu zählen.

● Und wenn die Diagnose »Alzheimer« lautet?

Die Alzheimer-Demenz betrifft etwa 60 Prozent aller Patienten mit Demenz. Daneben gibt es die vaskulären Demenzen, die man sich wie eine Folge von kleinen Schlaganfällen vorstellen kann. Sie machen bis zu 20 Prozent aller Fälle aus. Der Rest kann viele andere Ursachen bis zu Unfällen haben. Für Demenzen vom Alzheimer-Typ steht keine Therapie zur Verfügung, die die dementielle Entwicklung rückgängig machen kann, oder dauerhaft das Fortschreiten stoppt, allenfalls Medikamente, die den fortschreitenden geistigen Verfall verlangsamen können. In diesen Fällen müssen wir als Ärzte die Patienten und ihre Angehörigen auf das Leben mit der Krankheit einstimmen. Es geht zunächst darum, dass der Patient solange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in der ihm vertrauten Umgebung leben kann. Für das Finanzielle ist die Hotline der Pflegekassen die richtige Adresse. Die Alzheimer-Ge-

sellschaften, Selbsthilfegruppen sind gute Ansprechpartner, wenn es um praktische Dinge wie den Wohnungsumbau geht, der im Übrigen von den Pflegekassen bezahlt wird. Ein sehr weites Feld, zu dem es aber viele Möglichkeiten gibt, Hilfe zu bekommen.

● Sie sprachen aber auch von Krankheitsbildern, die nur wie eine Demenz aussehen.

Um nur vier zu nennen. Da wären Formen der Depression zu nennen, die als Demenzen fehlgedeutet werden können. Ein anderes bekanntes Beispiel ist eine Art Überdruck von Nervenwasser im Gehirn und im Rückenmark, der mit dem Einbau einer Art Ventil geregelt werden kann. Ein Mangel an dem Vitamin B 12 kann zu Symptomen wie bei einer Demenz führen oder auch Erkrankungen der Schilddrüse, Hirnblutungen, Vergiftungen oder Infektionen. Einmal diagnostiziert sind diese Krankheiten oft gut zu behandeln.

● Wenn die Anzahl von mit

Demenz lebenden Menschen in diesem Land zunimmt, sollte eine Krankenkasse eine Vorstellung haben, wie die Gesellschaft sich darauf einstellen muss.

Die gesamte Gesellschaft ist gefragt. Die Politik muss weitere Gesetze auf den Weg bringen, um Entlastung für die Betroffenen und ihre Angehörigen zu schaffen. Wir müssen Menschen, die in der Pflege tätig sind, finanziell und moralisch stärker unterstützen. Wir benötigen geeigneten Wohnraum, der den Mietern erlaubt, auch nach der Diagnose einer Demenz zu Hause bleiben zu können. Die Bauträger sollten bei ihren Planungen auf solche Dinge verstärkt achten. Solche und andere Investitionen müssen rentabel sein, damit wir rasch den notwendigen Bedarf decken können. Der Wille, hier etwas zu tun, ist bei allen Beteiligten vorhanden, wir müssen aber gemeinsam diskutieren, wie viel wir dafür investieren wollen.

Wir müssen Gesundheit weiter denken!

ANZEIGE



Freie Kapazitäten in Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Seit elf Jahren betreut das Fachpersonal der Sozialstation Pflege-Vital Beate Langer GmbH ambulant und rund um die Uhr Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz in Berlin-Adlershof in der Florian-Geyer-Str. Die Integration der Menschen mit Demenz in ein normales Umfeld zu ermöglichen, vertraute Tätigkeiten und Aktivitäten eines Haushalts zu verrichten und die vorhandenen Ressourcen aktivierend zu fördern, stehen dabei im Mittelpunkt.



Individuelle Beschäftigung fördert das Sich-Erinnern

Jeder Mieter hat ein eigenes Zimmer. Die Räume strahlen eine helle und freundliche Atmosphäre aus und laden zum Verweilen ein. Des Weiteren können alle Mieter die Gemeinschaftsräume wie die Wohnküche, die große Dachterrasse und den schön bepflanzten Garten nutzen. Das Personal setzt im Rahmen der 24-Stunden Betreuung eine aktivierende und liebevolle Pflege um. Derzeit steht noch ein Platz innerhalb einer Wohngemeinschaft in Berlin-Adlershof zur Verfügung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gern berät Sozialarbeiterin Frau Lamprecht-Hapke Sie umfassend und kostenlos in allen Detailfragen und klärt mit Ihnen die Kostenübernahmen. Pflege-Vital Beate Langer GmbH Florian-Geyer-Straße 97 • 12489 Berlin E-Mail: soz@pflege-vital.com • www.pflege-vital.com ☎ 678 06 06 • Fax: 63 97 90 17



# Vor der ersten Schussfahrt

Empfehlungen und Tipps des Deutschen Skiverbands für einen angenehmen Start in die Wintersportsaison

Ob Abfahrt oder Loipe, wer sich dem Skisport verschrieben hat, achtet auch auf ausreichenden Schutz, so der Deutsche Skiverband e. V. (DSV). Das belegten die sinkenden Zahlen der Unfallstatistiken. Seit der Wintersaison 1979/1980 hat sich die Anzahl der jährlichen Skiverletzungen halbiert. Ausgewertet wurden dabei alle im In- und Ausland erfassten Unfälle der 300.000 Mitglieder der Freunde des Skisports (DSV aktiv) und hochgerechnet auf die gesamte Anzahl der Skifahrer. Das sind etwa 4,5 Millionen in Deutschland. Insgesamt lässt sich feststellen, dass mit zunehmender Begeisterung für den Alpensport die Anforderungen an die Skigebiete und an die Ausrüstung wachsen.

Skitypen vom Einsteiger- bis zum Speedmodell sorgen mittlerweile dafür, dass das Pistenvergütungs nicht außer Kontrolle gerät, aber auch nicht zu langweilig wird. Gefragt ist hier die richtige Selbsteinschätzung. Weitaus mehr Schutz und Komfort als in der Vergangenheit bieten auch die heute erhältlichen Skischuhe. Ihr guter Sitz schützt das Sprunggelenk vor Verletzungen und Frakturen. Auch der Anspruch an die Passform spielt eine immer größere Rolle. Un-

angenehmer Druck auf die Füsse und Unterschenkel oder eingeschlafene Füße können die Konzentration beim Skifahren schließlich ebenfalls beeinträchtigen.

## Kopfschutz ist »in«

Was noch vor wenigen Jahren in der Abfahrt-Skiwelt als Ausnahme galt, ist heute schon Standard. Rund 75 Prozent aller erwachsenen Skifahrer und über 95 Prozent aller Kinder sind in den Skigebieten mit passendem Kopfschutz unterwegs. Zusammen mit der verbesserten Ausrüstung ist das einer der zentralen Gründe für die zurückgehende Anzahl gemeldeter schwerer Kopfverletzungen. Kommt es doch zu einer Verletzung, sind Männer und Frauen mit durchschnittlich 9,7 Prozent aller gezählten Verletzungsarten hier gleichermaßen betroffen.

## Umfassender Material-Check

Ist der erste Neuschnee gefallen, möchte jeder Skifahrer natürlich am liebsten einfach die Ski schnappen, in die Berge fahren und die Hänge hinunter carven. Doch vor dem ersten Pistenspaß in der neuen Saison gehören Ausrüstungsgegenstände wie Ski, Skischuhe und vor allem die Bin-

dung auf den Prüfstand. Gerade die Bindungseinstellung sollte direkt vom Fachhändler kontrolliert werden. Für einen korrekten Bindungscheck benötigt der Experte neben den Ski selbst auch beide Skischuhe. Ist auch die Skibekleidung inzwischen nicht mehr ausreichend imprägniert, helfen entsprechende Sprays vor dem Eindringen unliebsamer Nässe in den Stoff.

## Fitness reduziert die Verletzungsgefahr

Nur ausreichende Fitness auf der Piste minimiert die Gefahr von Sportverletzungen. Optimal vorbereitet ist, wer mehrmals in der Woche eine halbe Stunde Sport treibt. Für die nötige Kondition beim Skifahren sorgen klassische Skigymnastik genauso wie Training im Fitnessstudio, Schwimmen, Laufen, Radfahren und andere Ausdauersportarten. Vor der ersten Abfahrt ist ein gründliches Warmmachen der Muskulatur zu empfehlen. Das gilt natürlich für jeden Skitag.

## Richtiges Verhalten auf der Ski-Piste

In den Skitag selbst sollte man möglichst ausgeschlafen starten. Ausreichendes Aufwärmen noch vor den ersten Kur-

ven im Schnee beugt Bänder- und Muskulaturverletzungen zusätzlich vor. Auch die Haut sollte mit Sonnencreme und Lippenpflegestift vor der intensiven Sonnenstrahlung in den Bergen geschützt werden. Gegen den Flüssigkeitsverlust in der Höhe sind Wasser, Tees und Saftschorlen ideal.

## Rechtzeitig pausieren

Leichtsinnfehler gegen Ende des Skitags sind ein ernst zu nehmendes Warnsignal. Gerade zum Saisonbeginn reicht die körperliche Verfassung meist noch nicht für einen langen Skitag aus. Bei Ermüdungserscheinungen sollten Skisportler, ob Abfahrer oder Langläufer, ins Tal fahren und sich erholen.

## Für den Notfall: Die Nummer der Bergwacht

Um auch im Notfall auf der sicheren Seite zu sein, sollten Wintersportler die Nummer der örtlichen Bergwacht im Handy speichern. Die finden sich meist auf den Pisten-Informationstafeln an den Kasernen der Skigebiete.

## Der Ausweis muss dabei sein

Zwar gibt es in der EU kaum mehr Grenzkontrollen, doch ist



Die Wintersportsaison hat schon begonnen.

Foto: dpa/Sebastian Kahmert

der Ausweis im Ausland mitzuführen. Auch auf der Skipiste besteht laut FIS-Regeln Ausweispflicht. Dies ist nicht nur lästige Pflicht für den Fall der Fälle sondern es hilft, möglicherweise Geld zu sparen.

Denn einige Skigebiete verkaufen verbilligte Kinder-, Schüler-, Jugend- und Rentnerkarten nur, wenn mit dem Ausweis auch das entsprechende Alter bestätigt werden kann.

## Versicherungen

Gegen Skibruch, Skidiebstahl oder Unfälle bieten Versicherungen Schutz. Sie sind auch beim Deutschen Skiverband zu haben. DSV/mwh

# Schwarzer Tee für kalte Tage

Eine Plauderei über die Geschichte des Tranks aus China und seine Qualitäten

Von Martin Hardt

Camellia sinensis! Camellia assamica! Nein, es werden nicht allzu viele sein, die diese wohligen inneren Sehnachtsseufzer in Worten durchfährt, beim Blick auf die nun fast blätterlosen Bäume draußen vor dem Fenster. Ihre Äste im kalten, feuchten Wind, graue Wolken machen das heimische Wohnzimmer zur Fluchtburg. Noch weniger werden an die ISO-Norm 3720 denken, wenn sie, einer Eingabe folgend, den Küchenschrank durchwühlen. Da war doch diese schicke Metallkiste, die nach dem letzten Geburtstag achtlos hierin zu den Dosen mit Erbsensuppe, Pizzatomaten, ganz und in Stücken, Fisch aus Rügen und dem ixten Glas Pesto wanderte, das nie fehlen darf und nun gleich unzählig im Wege ist.

Man merkt, hier ist kein Fachmann unterwegs. Der wüsste, dass allein die Blätter und der Aufguss des schwarzen, grünen, weißen und des Oo-Long-Tees der genannten Norm entsprechen. Sie werden heute aus einer Kreuzung der beiden Kamelienarten hergestellt und unterscheiden

sich in der Trocknung und Fermentation.

Vor den Augen des Teefreundes könnte gleich ein ganzer Film ablaufen. Er würde, der Regisseur wäre mit einer Sicherheit Briten, mit einem niederländischen Handelschiffer des 17. Jahrhunderts in seinem viel zu dicken Wams und in einem südchinesischen Hafen beginnen. Der schaut misstrauisch den schwitzenden Schauerländern mit den langen Zöpfen über te auf Kantonesisch, thee auf Holländisch, tea auf Englisch oder eben Tee auf Deutsch und Tee in vielen anderen mitteleuropäischen Sprachen gehen.

Die jüngere Geschichte hat es mit sich gebracht, dass der Doku-Streifen über tscha auf Mandarin, Çay auf Türkisch, Tschai auf Russisch, Schai auf Arabisch und, und, und auch von einem Studenten der Potsdamer HFF gedreht werden könnte. Nach dem Auszug aus dem letzten Tor der Großen Mauer weit im Nordwesten Chinas. Kamerafahrt auf



Es war ein langer Weg.

Foto: fotolia/Greslei

das erschreckte große, reich bewimperte Auge eines Trampeltiers. In ihm spiegelt sich das Unglück eines stolpernden Kollegen auf der Düne über ihm. Seine Last löst sich. Nun folgt eine Halbtotal-

auf den großen, rechteckigen Messerschnitte zwischen Ernst und Glosse. Nun, wie auch immer. Die Teekiste ist gefunden. Es ist völlig uninteressant, wie sie noch hinter den Naturreis aus dem Reformhaus mit der

Kochdauer von einer Stunde geraten konnte. Interessant ist der Aufdruck TGFOP. Das bedeutet »Tippy Golden Flowery Orange Pekoe« und zeichnet den Tee durch einen hohen Blütenanteil aus. Das Geschenk war wirklich lieb gemeint.

Laut Meister Internet erinnert das Wörtchen Orange an das holländische Königshaus, und Pekoe ist eine chinesische Teequalität. OP, Orange Pekoe, findet man in Teebeuteln. FOP, Flowery Orange Pekoe, enthält schon Blüten, die immer mit einem feinen Flaum überzogen sein sollten. GFOP, Golden Flowery Orange Pekoe, bedeutet, dass die Blüten von ausgesuchter Qualität sind. TGFOP hatten wir schon und FTGFOP heißt Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe. Diesen Tee gibt es noch einmal in zwei unterschiedlichen Spitzenqualitäten, die sich auf die Auslieferung beziehen. Nun folgt nur noch SFTGFOP, Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe, dessen Preis, je nach Typ und Lage, den Teekunden des 17. Jahrhunderts wieder als völlig normal erscheinen würde.

## Weltmeister Ostfriesland

mwh Laut dem Deutschen Teeverband e.V. ist Ostfriesland mit seiner über dreihundertjährigen Teetradition weltweit die Region mit dem höchsten Teeverbrauch. Im Durchschnitt kämen die Ostfriesen in den vergangenen Jahren auf einen Teeverbrauch von 300 Litern pro Kopf. Damit würden sie noch vor Kuwait und Irland den ersten Platz belegen. Schwarzer Tee steht bei den Deutschen am höchsten im Kurs. Die beliebte Ostfriesische Mischung besteht aus einer Mischung dunkler, starker Tees aus Assam und wird folgendermaßen zubereitet: Die Kanne muss vorgewärmt sein. Pro Tasse ein Löffel Tee, einer »für die Kanne«. Die Kanne mit nicht mehr sprudelndem Wasser zur Hälfte auffüllen und 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Dann die Kanne mit noch heißem Wasser auffüllen. Beim Servieren tut ein Teesieb gute Dienste. Klassisch ist ein Stück Kandiszucker dann schon in der Tasse. Es folgt ein Tropfen Rahm. Der Tee sollte in drei Zügen getrunken und nicht umgerührt werden. Nur dann entfaltet sich der Geschmack aus Tee, Sahne und Zucker vom Tassenrand zur Mitte bis auf den süßen Grund.

ANZEIGEN

## Mecklenburg-Vorpommern

\*\*\*\*HOTEL Borstel-Treff (ärztl. Geführtes Haus)  
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, Tel. 038485/20150, www.borstel-treff.de

**KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen**

7 Ü ab 329,- € p.P. im DZ  
14 Ü ab 499,- € p.P. im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen  
Indikation: chr. Erschöpfung,  
Schmerzen im Bewegungsapparat,  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,  
Zn. Schlaganfall, Prophylaxe  
URLAUBS- und VERHINDERUNGS-  
PFLEGE

**FAMILIENFEIERN  
GESCHENKGUTSCHEINE  
WELLNESS-WOCHE ab 249,- €  
KUSCHELWOCHE ENDE ab 95,- €**

- Zimmerpreise ab 34,- € p.P.
- incl. Schwimmbad u. Saunalandschaft
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom



**Komfort & Service zum Verwöhnen.**  
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)

**Ganzjährig attraktive Arrangements**

**Strandhotel Seerose Kölpinsee**  
17459 Seebad Loddin/Usedom  
Strandstraße 1 • Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99  
e-mail: info@strandhotel-seerose.de, www.strandhotel-seerose.de

Sachspenden gesucht für gemeinnützige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen! Helfen Sie uns mit: Mal-/Kunstutensilien, Gartengeräten oder Fußbällen. Wir holen die Sachen ab - vielen Dank!

die gelbe Villa Wilhelmshöhe 10 10965 Berlin Tel. 030-76765020

## Sachsen-Anhalt

**Advent in Bad Schmiedeberg**  
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad

**NEUE ARRANGEMENTS**  
**GESUNDHEIT · ERLEBNIS · KULINARISCHES**

4Ü/HP im Kurhotel **290,- €**  
und Verwöhntherapien:

- 1. Advent »Schöne Bescherung«
- 2. Advent »Kennenlernen & probieren«
- 3. Advent »Auf ewig Weihnacht«

www.eisenmoorbad.de  
Gästedienst (03 49 25) 6 30 37

Internet: www.neues-deutschland.de

## Niedersachsen/Harz

Der kleine Südhartzurlaub/Bad Sachsa  
Hotel Waldfrieden! 6 x HP nur 199 g.p.P.  
Kinderermäßigung ☎ (055 23) 537  
www.harzferienhotel.de

## Sachsen

**Urlaub 2014, jetzt buchen!**

KO Gohrisch / Sächs. Schweiz  
7 Ü/HP à la carte  
zu 287 €/P. im DZ  
EZ-Zuschlag,  
Rundwege direkt ab der Gartentür!

**Pension „Waldidylle“ und Annas Hof**  
☎ 035021 – 683 56 oder 68781  
www.gohrisch.net