

# GESUND

5. Dezember 2008

Ein Magazin der Berliner Morgenpost

Nr.7/08

## ZAHN-ZUSATZVERSICHERUNGEN

### Große Unterschiede

Bei Kronen, Brücken oder Implantaten versprechen Zahnzusatzversicherungen finanzielle Unterstützung. Nur drei von insgesamt 140 offerierten Zusatzpolicen erhielten jedoch von der Stiftung Warentest die Note „Sehr gut“. Wann und für wen sich die Versicherung lohnt. . . » SEITEN 12 & 13

## BORRELIOSE

### Zecken-Stich mit Spätfolgen

Symptome einer Borreliose zeigen sich häufig erst im Winter. Wird sie nicht rechtzeitig erkannt, vergehen mitunter Jahre, bis sie sich bemerkbar macht. Wenn dann Beschwerden wie Gelenk-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle oder bleierne Müdigkeit auftreten, denken Patient und Arzt oft nicht an Borreliose als Ursache. Zecken können auch in Brennholz und Weihnachtsbäumen verborgen sein. » SEITEN 4 & 5

## DROGEN

### Jugend greift zur Flasche

415 000 Jugendliche trinken täglich riskant große Mengen Alkohol. Jeder fünfte Heranwachsende in Deutschland betrinkt sich mindestens einmal im Monat, stellt eine neue Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln fest. Sie bereitet deshalb eine Anti-Alkohol-Kampagne für die besonders betroffenen 15- bis 16-Jährigen vor. » SEITE 14

## KINDER-KÜCHE

### Alles wird probiert

Auf dem Menüplan stehen heute Kürbisgnocchi mit Tomatensoße und zum Nachtisch ein Obstcrumble. Für Schälen, Rühren, Kochen und Backen sind drei Stunden angesetzt. Das lässt genug Zeit zum Ausprobieren. Denn darum geht es in der „Kinderküche“. Alles aufessen müssen die kleinen Köche nach dem Kurs nicht. Aber alles probieren. » SEITE 16

## RITUALE

### Wunsch nach Verlässlichkeit

Weihnachten ist die Wiederkehr des Gleichen. Dazu gehören Plätzchenbacken, Basteln, Baumschmücken und Bescherung. Das bringt Verlässlichkeit und Zusammenhalt, erklären Psychologen das Phänomen, dass auch nichtreligiöse Menschen das christliche Fest gern feiern. » SEITE 15

## INHALT

Titelthema .....	2	Rat & Service .....	12
Medizin .....	4	Kinder .....	14
Ernährung .....	6	Psychologie .....	15
Fit & Schön.....	10	Porträt.....	16



FOTOS: PA/DPA/DPWEB

## Bedrohliche Nähe

**STALKING** Oft sind es die Ex-Partner, die sich nach einer Trennung anschleichen und drohen. Die Opfer, meist Frauen, stehen unter Dauer-Stress. Viele Täter wissen nicht, was sie anrichten. Eine neue Beratung will aufrütteln. » SEITEN 2 & 3

## Das Geheimnis des Zimts

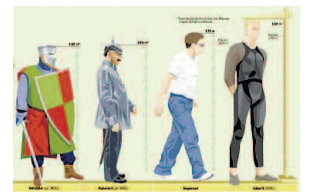
Zimthaltiges Weihnachtsgebäck musste vor zwei Jahren aus den Verkaufsregalen entfernt werden. Grenzwerte des Aromastoffs Cumarin, der in Cassia-Zimt vorkommt, waren überschritten. Neue Messungen des Vereins foodwatch ergaben, dass untersuchte Waren in dieser



Saison unbedenklich sind. Weil zimthaltige Lebensmittel zunehmend ganzjährig verzehrt und als Nahrungsergänzungsmittel sowie in der Kosmetik angeboten werden, rät das Bundesinstitut für Risikobewertung zu Mäßigung. Die Verträglichkeit von Cumarin müsse weiter erforscht werden. » SEITEN 6 & 7

## Die neuen Riesen kommen

Die Menschen sind in den vergangenen 120 Jahren so schnell wie noch nie in ihrer Geschichte gewachsen. Im Durchschnitt sind wir in dieser Zeit weltweit um rund 14 Zentimeter größer geworden. GESUND veranschaulicht auf einer Doppelseite die aktuellen Maße in einigen europäischen Ländern, die Größenentwicklung von der Steinzeit bis zur Gegenwart und prognosti-



ziert: Im Jahr 2080 werden die Männer durchschnittlich 1,94 Meter und die Frauen 1,75 Meter groß sein. Zum beschleunigten Wachstum des Menschen gibt es verschiedene Theorien. » SEITEN 8 & 9