Durchstarten!

Frühling ist wie ein Neubeginn: Schluss mit dem Stubenhocken, Kinder! Die Frischluft lockt und beschenkt uns mit neuen Trends und bester Starthilfe für einen guten Jahresbeginn



Wie viel Computer ist gut?

Unsere Kinder kommen schon von klein auf mit elektronischen Medien in Berührung: Fernseher, Computer, Spielkonsole, MP3-Player und Smartphone sind für sie selbstverständliche Dinge. Doch der verantwortungsvolle Umgang damit muss gelemt werden - eine der wichtigsten Erziehungsaufgaben heutiger Eltern! Denn unreflektierter Konsum zeigt schnell negative Nebenwirkungen. Altersgerechte Grenzen, Aufklärung über Gefahren, gute Vorbilder sowie Ausgleich durch Bewegung und Freunde sind besonders wichtig! Mehr Infos und Anregungen zum Thema sowie einen Check-up zur Mediensucht finden Sie ab dem 1. April 2013 auf unserer Website: "Zocken, Surfen & Co. - Aufwachsen mit modernen Medien": > www.bkk-atu.de/topthema.

Besuchen Sie auch unseren Themenchat zu diesem Thema (siehe Kasten S. 5).





"Draußen nur Kännchen!" - das war einmal. In den vergangenen Jahren haben Espresso, Cappuccino & Co. den guten alten Filterkaffee aus den Kaffeehäusern und Küchen vertrieben. Doch vielleicht dreht sich dieser Trend bald wieder um. Zwei Gründe sprechen da-

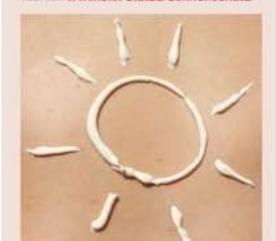
für: Erstens gilt das deutsche Kaffeebrühen neuerdings wieder als Kunst - in hippen Weltmetropolen bieten immer mehr Coffeeshops _brewed coffee" oder "pour over coffee" an. Kenner schwören auf alte Handfiltermethoden wie mit der Chemex-Karaffe aus dem Jahr 1941, die sogar im New Yorker Museum of Modern Art zu bewundern ist. Ein zweiter Punkt: Filterkaffee ist bekömmlicher und enthält viermal weniger Furan als ein Vollautomatenkaffee. Dieser als krebserregend geltende Stoff steht derzeit unter Beobachtung. Was

bereits klar ist: Je offener das Brühver-

fahren, desto mehr Furan dampft ab!

Zarte Kinderhaut

in Deutschland erkranken Utvlich etwa 200,000 Menschen an helem Hautorebs. Ene Umfrage der Europäischen Hautkrebsstiftung bei rund 3.400 Familien scheint alermierend: Jedes fürfte Kind im Kindergartenater hatte. action einen Sonnenbrand - und damit ein ernonles Hautkrebsrisiko. Well sich bei Kindem die Eigenschutzfunktion der Haut noch im Aufbeu befindet, sollen sie ab decensen Minute in der Sonne mit speziellen Kindersonnencremes geschützt werden - und nicht nur in den Sommermonaten. Dem die UV-Konzentration at im April abnich noch wie im August. Welcher Hauttyp sind Sie? Machen Sie den Test and www.bkk-atu.de/Sonnenschutz



Implantat warnt vor Infarkt

Sein Name ist Guardian und es bewacht das Herz von infarktoefährdeten Patienten. Noch ehe die ersten Symptome auftauchen, kann Guardian Alarm schlagen und so Leben retten. Europaweit erstmals wurde das Gerät im Universitäts-Herzzentrum Freiburg/Bad Krozingen implantiert. Die zuständige Arbeitsgruppe hatte gemeinsam mit US-amerikanischen Kliniken zehn Jahre an der Entwicklung des Implantats mitgewirkt. Nun wird es im Rahmen strenger wissenschaftlicher Studien getestet. Von jährlich 250,000 Herzinfarkt-Patienten sterben bereits 30 bis 40 Prozent, bevor sie das Krankenhaus erreichen. Einige von ihnen könnte Guardian in Zukunft retten ...







11.3.2013: Mobbing in der Schule

Hat sich Ihr Kind in letzter Zeit verändert? Zieht es sich zurück oder wissen Sie, dass Ihr Kind gemobbt wird? Ihre Fragen zum Thema "Mobbing in der Schule" beantwortet unser Experte am 11.3.2013 von 20.00 bis 21.30 Uhr unter > www.bkk-atu.de/themenchat

15.4.2013: Aufwachsen mit modernen Medien

Wie viel Medienkonsum ist in welchem Alter gesund? Wie setze ich erfolgreich Grenzen? All Ihre Fragen rund um Kinder und moderne Medien beantworten unsere Experten am 15.4.2013 von 20.00 bis 21.30 Uhr unter > www.bkk-atu.de/themenchat



Von den über 70-Jährigen in Deutschland nutzen 3,2 Millionen regelmäßig das Internet - das ist etwa jeder Vierte dieser Altersgruppe. Tendenz steigend. Das Bundesverbraucherschutzministerium und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen haben deshalb den "Wegweiser durch die digitale Welt* herausgegeben. Kostenloser Download. www.bmelv.de/internet-wegweiser-senioren.

