



**MUNTER  
DURCH  
DEN  
HERBST**



## Inhalt

Bitte das Impfen nicht vergessen	4
Raus in den Herbst – Kinder brauchen frische Luft	6
Aromatherapie	10
Gesunde Herbstgenüsse: Nüsse & Wildfrüchte	12
Alles Gute für Ihr Immunsystem	16
Entspannende Zeiten	20
Spaß mit Pfannkuchen	26
Alles Gute von Ihrer BKK	30

# Munter durch den Herbst, gut gerüstet für den Winter!

Die vorliegende Ausgabe der Edition Jahreszeiten der BKK gibt Ihnen wertvolle Gesundheitstipps für den Herbst. Das ist besonders wichtig, weil Ihre Gesundheitsaktivitäten im Herbst die gesunde Grundlage dafür schaffen, auch einen langen Winter gut zu überstehen.

Wie halten Sie es zum Beispiel mit dem Impfschutz? Neben der Virusgrippe gibt es eine ganze Reihe von Infektionskrankheiten, denen Sie durch rechtzeitiges Impfen entgehen können. Auch immer wieder ein Thema: Gesunde, naturnahe Ernährung. Was der Herbst für Sie an gesunden Köstlichkeiten bereit hält, verraten wir Ihnen gern. Und natürlich denken wir auch an Familien mit Kindern und stellen einige Möglichkeiten vor, das Kreative mit dem Gesunden zu verbinden. Weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Gesundheitsschädigungen durch Stress vorzubeugen.

**Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre und einen gesunden Herbst!**  
Ihre BKK



# Bitte das Impfen nicht vergessen

Nicht nur die Gripeschutzimpfung, an die Sie jahreszeitlich bedingt jetzt sicherlich ohnehin denken, ist wichtig. Auch die anderen Impfungen sind es. Die Wichtigkeit einer generell lückenlosen Impfvorsorge wird aber leider von immer weniger Menschen erkannt. Als Ihre Krankenversicherung möchten wir Sie bitten, das kostenlose Impfschutzprogramm, das wir Ihnen und Ihren mitversicherten Familienangehörigen anbieten, zu nutzen. Die zu beobachtende Impfmüdigkeit könnte über kurz oder lang zu einem echten Problem werden und die Rückkehr längst überstanden geglaubter Krankheiten begünstigen. Sollten Sie bislang an allen empfohlenen Impfungen teilgenommen haben – klasse, machen Sie weiter so! Wenn Sie das Thema „Impfen“ jedoch bislang eher nachlässig behandelt haben, sollten Sie umdenken.



## Sind Impfungen gefährlich?

Eine Ursache der Impfmüdigkeit könnte sein, dass immer mehr Menschen glauben, Impfungen seien gefährlich. Sind sie es wirklich? Impfstoffe sind Arzneimittel. Wie jedes andere Medikament können auch Impfstoffe Nebenwirkungen haben, in extrem seltenen Einzelfällen sogar komplizierte oder lebensbedrohliche. Die Zahl solcher Ereignisse steht jedoch in keinem Verhältnis zur Vermeidung gefährlicher Krankheiten durch rechtzeitige Impfungen – Krankheiten, die eine ungleich höhere Rate an Komplikationen und Todesfällen nach sich ziehen.

## Gefährliche Infektionen

Mit Tetanus und Diphtherie und selbst mit vermeintlich harmlosen Kinderkrankheiten wie Masern, Windpocken oder Röteln ist nicht zu spaßen. Von Komplikationen über Langzeitschäden bis hin zum Versagen mehrerer Organe können Infektionskrankheiten verheerende Folgen haben. Die Ansicht, dass all diese Krankheiten mehr oder minder der Vergangenheit angehören, ist nicht richtig. Richtig ist vielmehr, dass aufgrund der in der Vergangenheit erreichten hohen Durchimpfungsrate der Bevölkerung viele Krankheiten kaum noch bemerkbar waren. Sie sind aber nicht verschwunden, sondern werden einsteigen nur in Schach gehalten. Die derzeit grassierende Impfmüdigkeit kann jedoch bewirken, dass die Rate der Erkrankungen, Komplikationen und Todesfälle wieder ansteigt.

## Welchen Impfungen sind wichtig – und wer bezahlt sie?

Sämtliche von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (RKI) empfohlenen Impfungen sind, wenn sie vom Alter her vorgesehen sind, für Sie kostenlos. Dazu gehören die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Windpocken, Influenza Typ B, Hepatitis B, Kinderlähmung, Pneumokokken und Meningokokken. Für Mädchen bis 17 Jahre wird darüber hinaus die Impfung gegen das Humane Papillom Virus (HPV) empfohlen und übernommen.

**Tipp:** Für die meisten von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Standard- und Auffrischungsimpfungen entstehen Ihnen keine Kosten – und auch die Praxisgebühr lässt sich sparen, wenn Sie Ihren Arzt ausschließlich für die Impfung aufsuchen.

Mehr zu den aktuellen Impfeempfehlungen lesen Sie auf [www.rki.de](http://www.rki.de)



Raus in den

# Herbst

## Kinder brauchen frische Luft!

Werden im Herbst Luft und Wind frischer, sind die meisten Kinder voller Energie und Tatendrang. Sicher, das Wetter wird nun meist unbeständiger. Doch wie das Wetter wechseln auch die Unternehmungen: Bei Wind lassen wir Drachen steigen, nach einem Sturm sammeln wir Zapfen, Kastanien und Nüsse, an kalten Tagen wärmen wir uns am Lagerfeuer und an dunklen Abenden gehen wir Laterne oder beobachten den Sternenhimmel. Wenn es regnet, planschen wir durch Pfützen, basteln zu Hause Schmuck für das Kinderzimmer, gestalten ganze Landschaften mit den aufgelesenen Schätzen oder backen einen Kuchen mit den selbst gesammelten Nüssen. Zum Rumsitzen und Langwellen bleibt da gar keine Zeit!

## Drachen steigen lassen

Das macht nicht nur Kindern Spaß! Wer im Basteln geschickt ist, kann einen einfachen Faltdrachen oder einen Gerüstdrachen auch selbst zusammen mit den Kindern herstellen. Für kleinere Kinder sind Drachen mit nur einer Leine am besten geeignet, sie sind einfach zu handhaben und der Flugerfolg stellt sich sofort ein. Größere Kinder dagegen lieben die Herausforderung, die ein Lenkdrachen mit sich bringt. Sobald einfache Flugübungen gelingen, werden schwierige Manöver geübt. Kinder sind natürlich besonders stolz, wenn sie dabei geschickter als ihre Eltern

sind. Grundsätzlich gilt für das Drachen steigen lassen: Immer genügend Sicherheitsabstand zur nächsten Hochspannungleitung wahren und eventuell leichte Handschuhe tragen, damit die Drachenschmüre nicht das Handinnere verletzen können.



## Laterne gehen

Im November treffen sich in vielen Orten die Kinder zum traditionellen Laternenumzug am Martinstag. Ein anderer fester Termin für die Laternen ist das Lambertussingen im September, zu dem sich viele Familien mit Kindern versammeln. Am schönsten sind natürlich selbst gebastelte Laternen. Auch kleine Kinder können schon einfache Luftballon-Laternen basteln: Einen runden Luftballon aufblasen und mit Tapetenkleister beschmieren. Dann ausgerissene Transparentpapierstücke in mehreren Lagen aufkleben

und gut trocknen lassen. Nun den Ballon zerschneiden, entfernen und an der Öffnung eine Schnur befestigen. Einen Stab mit elektrischer Beleuchtung verwenden. Auch mit Käseschachteln lassen sich sehr schöne Laternen herstellen. Viel zu schade wäre es, die Laterne nur einmal für einen offiziellen Umzug zu nutzen. Also: Die Reigentage zum Basteln nutzen und dann an schönen Abenden häufiger mit der Laterne spazieren gehen. Vielleicht schließen sich auch die Nachbarkinder an, gemeinsam macht das Singen dann mehr Spaß!

## Auf Sammeltour

Glänzende Kastanien, leuchtend rote Hagebutten oder Blätter in allen Farbschattierungen, der Herbst hält wahre Schätze bereit! Kinder sind bestimmt Feuer und Flamme für Spaziergänge, wenn unterwegs gesammelt werden darf. Fast alles lässt sich später an langen Regentagen gut gebrauchen: Kastanien werden mit Hilfe von Streichhölzern (bitte vorher die Köpfe entfernen) zu Männchen oder verschiedenen Tieren. Auch Eichelnütchen oder die stacheligen Schalen der Kastanien können verwendet werden. Wurzelnenden von umgestürzten Bäumen ergeben selbst kleine Bäume, wenn sie auf Baumscheiben befestigt werden. Buntes Laub sollte man mit Hilfe von Büchern und zwischen Lagen

von Zeitungspapier trocknen und pressen, bevor sie für geklebte Herbstbilder verwendet werden. Weißdornbeeren oder Hagebutten können zu farbenfrohen Mobiles oder Fensterketten verarbeitet werden, dazu braucht man als weitere Materialien bunte Wollfäden, kleine Zweige oder Rindenschnitzchen. Leckeres Sammelgut sind Haselnüsse und Walnüsse. Besonders letztere müssen sorgfältig getrocknet werden, bevor sie dann später geknackt und pur genossen oder für einen aromatischen Nusskuchen verwendet werden.



## Lagerfeuer

Nach einem Ausflug in den Wald, auf dem fleißig Holz gesammelt wurde, freuen sich alle Kinder auf ein gemütliches Lagerfeuer. Dieses darf nur an einem sicheren Platz und unter ständiger Aufsicht entzündet werden. Wer nur einen kleinen Garten oder eine Terrasse hat, kann dafür auch einen Feuerkorb oder eine Feuerschale verwenden. Und weil ein Ausflug immer hungrig macht, backen wir Stockbrot: Dafür einen einfachen Hefeteig vorbereiten, lange Stücke sammeln oder schneiden und die Enden mit Alufolie sorgfältig umwickeln. Dann wird der Teig

portionsweise zu Rollen geformt, die so um das unentwickelte Stockende geschlungen werden, dass sie nicht ins Feuer fallen. Nun von allen Seiten schön rösten und genießen. Man kann nebenbei auch noch in Alufolie gewickelte Kartoffeln im Feuer garen. Wer reichlich Kastanien gesammelt hat, kann diese auch ins Feuer werfen, wo sie mit einem Knall platzen.



## Sterne beobachten

Der Sternenhimmel fasziniert Kinder und Erwachsene immer wieder. Auch die Mondphasen verfolgen Kinder schon gern. Wer in der Stadt wohnt, muss für dieses Vergnügen allerdings den dicht besiedelten Bezirk verlassen, weil hier die Stadtbeleuchtung stört. Bevor man loszieht, sollte man sich mit einer einfachen Sternkarte vertraut machen. Den Planeten und die Sternbilder Großer und Kleiner Wagen fin-

den auch Kinder meist schnell. Auch die Milchstraße ist leicht zu erkennen. Je länger man den Himmel anschaut, desto mehr Sternbilder erschließen sich. Oft strahlen auch die Planeten, besonders die Venus, sehr hell. Die aktuellen Planetenstände kann man in der Zeitung oder im Internet erkunden. Falls ein Planetarium in erreichbarer Nähe ist, kann ein Besuch den abendlichen Erkundungsgang vorbereiten oder das Interesse vertiefen.

## Schnitzeljagd

Als Fuchs Fährten legen und die Verfolger auch mal in die Irre führen oder als Jäger die Füchse aufspüren – eine Schnitzeljagd ist immer spannend. Dieses Spiel eignet sich für eine größere Gruppe von Kindern, kleinere Kinder werden von den Eltern begleitet. Während im Wald Sägespäne zum Fährtenlegen verwendet werden, braucht man in Wohngebieten dafür eher Straßenkreide. Füchse und Jäger legen zunächst das Gebiet genau fest, in dem gespielt wird. Dann

ziehen die Füchse los und legen Fährten, indem sie in bestimmten Abständen Sägespäne austreuen. Dabei ist es auch erlaubt, die Verfolger durch falsche Fährten, die unvermittelt enden oder nicht ganz eindeutig die Richtung anzeigen, zu verunsichern. Die Jäger machen sich erst etwa eine halbe Stunde später auf den Weg, um die Füchse aufzuspielen. Als Belohnung könnte in einer Variante des Spiels auch eine Schatzkiste auf die Verfolger warten.



## Raus in den Regen

Regenwetter ist für die meisten Kinder kein Grund, zu Hause zu bleiben. Gummistiefel, eine Regenjacke und vielleicht auch eine Regenhose sind die notwendige Grundausrüstung. Während viele Erwachsene einen großen Bogen um jede Pfütze machen, waten Kinder gern hindurch oder springen auch mal beherzt hinein. Spielplätze sind im Regen weniger überfüllt und man kann ganz in Ruhe mit Matsch Burgen bauen. Kleine Bäche führen bei Regen oft etwas mehr Wasser und bieten reichlich Spiel-

möglichkeiten: Man kann mit Stöcken kleine Dämme bauen oder einfache Schiffchen schwimmen lassen. Manchmal ist es auch einfach nur schön, dem Glucksen und Gurgeln des Wassers zu lauschen. Nach einem Ausflug im Regen bitte zu Hause trockene Kleidung anziehen und für ausreichend Wärme sorgen.

