

Drei alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Leber

Die Leber erledigt im Körper viele lebenswichtige Jobs. So reguliert sie zum Beispiel den Fett- und Zuckerstoffwechsel oder filtert Schadstoffe und Gifte aus dem Blut. Dieses „Kraftwerk des Körpers“, so die Deutsche Leberstiftung, muss man gesund erhalten.

Das geht vor allem mit ausgewogener Ernährung, regelmäßigem Sport und maßvollem Genuss - eine Lebensweise, die

nicht nur der Leber zugutekommt. Diese drei Tipps der Experten lassen sich gut in den Alltag einbauen:

Vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks. Ob Süßstoffe sicherer sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Ein Glas Wein oder Bier am Wochenende ist aber in der Regel kein Problem.

Auf Kaffee müssen Sie nicht

verzichten, ganz im Gegenteil. Er kann sogar die Leberfunktion unterstützen und Risiken für Lebererkrankungen senken.

Reduzieren Sie hoch verarbeitete Produkte. Denn diese enthalten meist zu viel Zucker, Fett, Salz und schnell verfügbare Kohlenhydrate. Die Experten empfehlen eine traditionell-mediterrane Kost: viel Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkorngetreide und Fisch.

Suchen Sie sich Snack-Alternativen für den schnell in den Mund geschobenen Schokoriegel. Gesünder sind Obst oder Gemüse wie ein Apfel, eine Karotte oder Gurkenscheiben.

Jeder Schritt zählt - und lässt sich an vielen Stellen in den Alltag integrieren. Laufen Sie lieber Treppen, statt mit dem Aufzug zu fahren, nehmen Sie das Rad oder gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, statt sich ins Auto zu set-

zen. Auch im Büro kann man persönlich zum Kollegen oder der Kollegin hinübergehen, statt anzurufen oder zu schreiben.

Ideal ist mindestens dreimal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung. Gemeinsam mit anderen fällt der Sport oft leichter. Verabreden Sie sich daher für Spaziergänge oder Joggingrunden. Dann haben es auch faule Ausreden nicht so leicht. (DPA)

Freistellung: Das gilt bei Kindern über 12 Jahren



Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

Auch wenn ein Kind älter als zwölf Jahre ist, können Eltern Anspruch auf eine bezahlte Freistellung von der Arbeit haben. Die Hürden hierfür sind allerdings hoch.

Grundlage ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB): Demnach kann auch nach dem zwölften Geburtstag ein Anspruch auf bezahlte Freistellung bestehen - vorausgesetzt, es liegt eine schwerwiegende Erkrankung vor und die persönliche Betreuung ist zwingend notwendig, informiert die Arbeitnehmerkammer Bremen. Es gilt allerdings: Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

Wichtig ist zudem der Blick in den Arbeitsvertrag. Denn die Regelungen des § 616 BGB, die eine bezahlte Freistellung ermöglichen, können vertraglich eingeschränkt oder ausgeschlossen sein. Ist das der Fall, bleibt Eltern bei einer schweren Erkrankung des Kindes lediglich

die Möglichkeit, entschuldigt, aber unbezahlt freizunehmen.

Falls kein gesetzlicher Anspruch greift, lohnt sich ein Blick in Tarifverträge, Betriebs- oder Dienstvereinbarungen oder den eigenen Arbeitsvertrag. Fehlen dort entsprechende Regelungen, können Beschäftigte versuchen, mit ihrem Arbeitgeber individuelle Lösungen zu finden - etwa Überstundenabbau, mehr Homeoffice oder befristete Änderungen der Arbeitszeit.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten sich frühzeitig informieren, rät die Kammer. Hilfestellungen bieten etwa das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums oder regionale Pflegestützpunkte.

Wichtig zu wissen: Beschäftigte dürfen sich nicht selbst freistellen, sondern sollten immer das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen. Bei längeren unbezahlten Freistellungen ist außerdem ein Austausch mit der eigenen Krankenversicherung ratsam. (DPA)

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

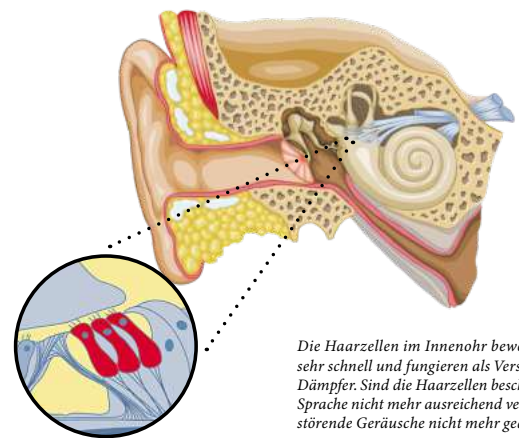
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgläusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgläusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten AudioNova V3-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Testpersonen gesucht!

Das AudioNova V3 ist in Deutschland ausschließlich bei GEERS erhältlich. Für dieses revolutionäre Hörgerät suchen wir Testpersonen. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die AudioNova-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen

Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 15. März als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile des neuen AudioNova V3.

Jetzt anmelden:
kostenlos und
unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
www.geers.de/termin



„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft



MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE

