



**Liebe Leserinnen und Leser,**

wir möchten Sie mit der vorliegenden Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins über zwei Erkrankungen informieren,

die neben den psychischen und körperlichen Symptomen auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Entwicklungen, z.B. „Schönheitsideale“, und unserem Lebensstil zu betrachten sind.

Im Psychotalk erfahren Sie Wichtiges zum Thema Essstörungen anhand der Krankheitsbilder Magersucht und Bulimie, häufig erwähnt in den Massenmedien, wenn es beispielsweise um kritische Berichte über den Magerkult von Top-Models oder auch Leistungsturnerinnen geht.

Im medizinischen Teil berichten wir über Diabetes, der wesentlich häufigere Typ-2 gilt ebenso wie die Essstörungen als „Wohlstandskrankheit“, dessen Auftreten auch durch unseren Lebensstil

beeinflusst wird, insbesondere durch Übergewicht aufgrund falscher, ungesunder Ernährung sowie Bewegungsmangel.

Nach der großen Resonanz auf unser Mietrechtthema „Schimmel“ in der letzten Ausgabe möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe über das Thema Wohnen informieren. Unsere juristischen Fachleute beraten Sie über die Betriebskostenabrechnungen im Mietverhältnis. Hier erfahren Sie Wissenswertes sowohl für Mieter als auch Vermieter, um eine inkorrekte Abrechnung – und unnötige rechtliche Streitereien – zu vermeiden.

Für Ihre persönlichen Rückfragen stehen Ihnen wie immer unsere Experten mit ihrem Rat zur Verfügung – rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!



*Es kommt darauf an,  
den Körper mit der Seele und  
die Seele durch den Körper  
zu heilen.*  
Oscar Wilde

## INHALT

- » **Psychotalk** ..... 1  
Essstörung:  
Der Druck perfekt zu sein?!
- » **Stadtgespräch** ..... 3  
Alle Jahre wieder:  
Betriebskosten und deren  
Abrechnung
- » **Das Sprechzimmer** ..... 4  
Diagnose Diabetes
- » **Gewinnspiel** ..... 6
- » **Aussichten** ..... 6




» **PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE**

## Essstörung: Der Druck perfekt zu sein?!

Viele Menschen in der westlichen Gesellschaft leiden heute unter (krankhaftem) Übergewicht. Doch es gibt auch die andere Seite. Menschen, die versuchen, dem vorherrschenden Schlankheitsideal zu genügen und ihre Nahrungsaufnahme dafür so stark einschränken, dass sie auch gesundheitliche Risiken in Kauf nehmen. In diesem Fall kann man von einer Essstörung

sprechen, die sich z.B. in Form einer Magersucht oder Bulimie zeigt. Zwar lässt sich nicht jede Essstörung in eine dieser Kategorien einordnen, doch gibt es eine Gemeinsamkeit: Essen bestimmt den Tagesablauf der Betroffenen, ihre Gefühle, Beziehungen und Entscheidungen. Sie sind regelrecht auf das (Nicht-)Essen fixiert.

Fortsetzung 



Typisch für die **Magersucht**, in der Fachsprache **Anorexia nervosa** genannt, ist der starke, selbst herbei geführte Gewichtsverlust. So hungern die Betroffenen, zumeist junge Frauen, zunehmend aber auch Männer, aus Angst dick zu werden. Doch geht es dabei nicht nur darum das ursprüngliche Gewicht zu halten, sondern darum weiteres Gewicht zu verlieren, da das Körperbild gestört ist. Um das vermeintlich perfekte Gewicht zu erreichen, werden fette Speisen gemieden und kalorienarme Lebensmittel favorisiert. Zudem werden zusätzlich oft Appetitzügler und Abführmittel verwendet, Erbrechen bewusst herbeigeführt oder Sport in übertriebenem Maße ausgeübt. Der starke Gewichtsverlust hat dabei einen hohen Preis, denn die dauerhafte Mangel- und Fehlernährung bringt ernsthafte körperliche Folgen mit sich. Blutarmut, Knochenschwund, Haarausfall, Nieren- und Magen-Darm-Probleme sowie Störungen des Hormon- und Elektrolythaushalts können zu Müdigkeit, Schwäche und Herzrhythmusstörungen und letztendlich sogar zum plötzlichen Tod führen, was es durch rechtzeitiges Eingreifen zu vermeiden gilt.

Kennzeichen der **Bulimia nervosa**, auch bekannt als **Eß-Brech-Sucht**, sind häufige Essattacken verbunden mit einer übermäßigen Nahrungsmittelaufnahme sowie Ausgleichmaßnahmen, mit welchen eine Gewichtszunahme vermieden werden soll. Bei einem Fressanfall, meist ausgelöst durch Stress oder negative Emotionen, verlieren die Betroffenen die Kontrolle über ihr Essverhalten und können erst aufhören, wenn sie sich unangenehm voll fühlen. Ekel und Angst vor Gewichtszunahme führen dann zu Maßnahmen, welche die Nahrungsaufnahme rückgängig machen sollen. Typische Me-

thoden hierfür sind Erbrechen, Hungern und der Missbrauch von Abführmitteln und Appetitzüglern. Anders als bei der Magersucht führen diese Maßnahmen zwar nicht zum Untergewicht, man sieht den Betroffenen ihre Erkrankung in der Regel nicht an, doch hat auch die Bulimia nervosa vielfältige Nebenwirkungen. So kann das häufige Erbrechen Kaliummangel, Gewebeverletzungen in Rachen und Magen, Zahnschmelzverlust und körperliche Schwäche zur Folge haben. Bei 10% der Betroffenen wird die Störung chronisch, 70% genesen wieder.

Doch wie kommt es überhaupt zur Entstehung einer Essstörung? Und wie entkommt man ihr?

### Entstehung von Essstörungen – Wer ist betroffen und warum?

Für die Entstehung einer Essstörung gibt es verschiedene Erklärungsansätze, jedoch geht man davon aus, dass mehrere biologische, soziokulturelle, familiäre und individuelle Faktoren zusammen kommen müssen, damit die Krankheit entsteht. So scheinen u.a. genetische Faktoren, körpereigene Opiode und Serotoninmangel eine Rolle zu spielen, d.h. die Veranlagung wird vermutlich vererbt. Ein weiterer Risikofaktor sind problematische Familienverhältnisse sowie bestimmte Charakterzüge, das individuelle Temperament und ein niedriges Selbstwertgefühl. Soziokulturell gesehen bewirkt das vorherrschende Schlankeitsideal vor allem bei Frauen eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Kommen psychische Probleme hinzu wie z.B. die geringe Fähigkeit mit Stress und Spannungen umzugehen, kann es in Folge zu einer Überbewertung von Figur und Gewicht kommen. Der Grundstein für die Entstehung einer

Essstörung ist gelegt. Doch was kann man tun, um das Problem in den Griff zu bekommen?

### Therapie bei Essstörungen – Wie können Essstörungen behandelt werden?

Aufgrund der komplexen psychosozialen Situation der Betroffenen ist die Behandlung einer Essstörung schwierig, zumal die meisten Essgestörten ihre Probleme leugnen und sich erst spät Hilfe suchen.

Bei der Behandlung von Magersüchtigen ist die erste Maßnahme in jedem Fall die Unterstützung der Patienten bei der Gewichtszunahme und der Beibehaltung des erreichten Gewichts. Zudem ist bei den meist jugendlichen Patientinnen eine Familientherapie angeraten, in deren Verlauf die familiären Konflikte aufgedeckt werden, die zur Entstehung der Erkrankung beigetragen haben. Vor allem die Eltern müssen hieran mitarbeiten.

Bei der Behandlung der Bulimie ist die Verhaltenstherapie sehr erfolgreich. Im Verlauf der Behandlung wird versucht, die ungünstigen Überzeugungen der Betroffenen zu ändern. Sie sollen ihr übertriebenes Schlankeitsideal in Frage stellen, ihre Einstellung zum Essen überdenken und lernen, dass sie auch weniger schlank etwas wert sind. Weitere Ziele sind eine Erhöhung des Selbstwertgefühls, eine geregelte Nahrungsaufnahme und ein verbesserter Umgang mit Belastungen.

Sollten Sie weitere Informationen oder Hilfe bei der Bekämpfung einer Essstörung benötigen, wenden Sie sich an unsere psychologische Beratung. Wir helfen Ihnen gerne weiter. ■





## » STADTGESPRÄCHE

# Alle Jahre wieder: Betriebskosten und deren Abrechnung

Betriebskostenabrechnungen sind häufig streitig. Die wichtigsten Informationen zu den Betriebskosten enthält der Mietvertrag. Dort sind sowohl die umlagefähigen Betriebskosten aufgeführt, als auch die Umlageschlüssel und die Zahlungsmodalitäten.

### Zahlungsmodalitäten

Es finden sich regelmässig nur drei unterschiedliche Zahlungsmodalitäten, die jedoch auch kombinierbar sind:

In der **Bruttokaltmiete** sind sämtliche Betriebskosten enthalten. Es ist hier nicht möglich, steigende Kosten auf den Mieter abzuwälzen. Auch können keine Abrechnungen gestellt werden.

Bei **Betriebskostenpauschalen** werden neben der Nettokaltmiete feste Pauschalen gezahlt. Bei Erhöhungen der tatsächlichen Betriebskosten können die Pauschalen nur angepaßt werden, wenn dies ausdrücklich im Mietvertrag vereinbart worden ist.

Im Regelfall werden jedoch **Betriebskostenvorauszahlungen** vereinbart. Der Mieter zahlt neben seiner Nettokaltmiete eine monatliche Vorauszahlung in Höhe der durchschnittlich monatlich anfallenden Betriebskosten. Über diese Vorauszahlung ist innerhalb von 12 Monaten nach Ablauf des Abrechnungsjahres vom Vermieter abzurechnen.

Zu beachten ist, dass sich bei der vertraglichen Vereinbarung von deutlich zu niedrigen Betriebskostenvorauszahlungen die Mietstruktur verändern kann.

In solchen Fällen kann aus einer Nettokaltmiete mit Betriebskostenvorauszahlung eine Bruttokaltmiete werden. In dieser Miete wären die Betriebskosten schon fest enthalten, ohne dass es jährliche Abrechnungen und Nachzahlungen geben würde. Dies begünstigt den Mieter, weil in solchen Fällen vermutet wird, dass der Vermieter die Vorauszahlung nur deshalb so niedrig angesetzt hat, um am Markt zu Lasten des Mieters einen höheren Nettokaltmietzins durchzusetzen.

### Umlagefähige Betriebskosten

Im Mietvertrag können ausschließlich die folgenden Betriebskosten als umlagefähig vereinbart werden (vgl. Betriebskostenverordnung):

1. Die laufenden öffentlichen Lasten des Grundstücks, insbesondere die Grundsteuer.
2. Wasser einschließlich der Anmietung, Wartung und Eichung der Verbrauchserfassungsgeräte, der Durchführung der Verbrauchsabrechnung und der Wartung von Wassermengengeräten.
3. Entwässerung/Kanal/Sielgebühr/Regenwasser/Abwasser/Sielreinigung/Schlammkistenreinigung einschließlich der Betriebskosten einer Entwässerungspumpe. Die Entwässerungskosten sind an die Wasserkosten gekoppelt, da nur soviel Wasser ent-

sorgt werden kann, wie auch geliefert worden ist. Regenwasser und die sogenannte Schlammkistenreinigung für die Reinigung der Gullys auf einem Grundstück werden in der Regel zum Einheitspreis berechnet.

4. Fahrstuhl einschließlich Wartung, TÜV-Prüfung, Reinigung und Notrufleitsystem, aber ohne Instandhaltungsanteil bei Vollwartungsverträgen. Der Abschlag von Vollwartungsverträgen liegt zwischen 50% und 20%. Dies richtet sich danach, wie der Wartungsvertragsanbieter kalkuliert. Die Fahrstuhlkosten können auch auf Wohnungen im Erdgeschoss umgelegt werden.
5. Strassenreinigung/Winterdienst/Abfallbeseitigung
6. Gebäudereinigung/Ungezieferbeseitigung. Bei der Ungezieferbeseitigung ist besonders darauf hinzuweisen, dass eine Umlage nur dann möglich ist, wenn die Bekämpfung zumindest jährlich erfolgt.
7. Gartenpflege einschließlich der Erneuerung von Anpflanzungen, soweit es keine umfangreiche Neuanlage ist.
8. Beleuchtung, z. B. des Treppenhauses
9. Schornsteinfeger, soweit nicht schon bei Heizkosten berücksichtigt
10. Sach- und Haftpflichtversicherung

11. Hauswart jedoch ohne Reparaturen oder Verwaltungskosten. Es ist auf eine klare Abgrenzung zu anderen Betriebskostenarten zu achten.
12. Gemeinschaftsantenne/Breitbandkabelanschluß
13. Wäschepflege einschließlich der Wartung von Gemeinschaftswaschmaschinen
14. Sonstige Betriebskosten nur soweit ausdrücklich vertraglich beschrieben, was damit gemeint ist, wie z. B. Regenrinnenreinigung etc.

Weitere Betriebskosten können im Wohngsmietrecht nicht umgelegt werden.

### Umlageschlüssel

Ohne vertragliche Regelung gilt ein Umlageschlüssel für die Verteilung der Gesamtkosten des Hauses nach dem Verhältnis der Wohnfläche der jeweiligen Wohnung zur Gesamtwohnfläche des Hauses.

Alternativ sind auch Verteilungsschlüssel nach Personenzahl, Miteigentumsanteilen (für vermietete Eigentumswohnungen) und Wohneinheiten mög-

lich. Die Grenze für die Zulässigkeit eines Umlageschlüssels liegt bei grob unbilligen Verteilungsschlüsseln.

Ist der Vermieter in der Lage, eine verbrauchsabhängige Abrechnung durchzuführen, hat dies auch zu erfolgen. Dies gilt aber nur dann, wenn alle Wohnungen eines Hauses verbrauchsabhängig abgerechnet werden können. Wenn also nur einzelne Mieter Wasseruhren in Ihren Wohnungen haben, müssen diese Mieter dennoch nicht verbrauchsabhängig abgerechnet werden.

### Weitere Grundsätze

Bei der Auftragsvergabe hat der Vermieter den Grundsatz der Wirtschaftlichkeit zu beachten. Er ist verpflichtet, sich mehrere Angebote einzuholen. Er ist jedoch nicht verpflichtet, den günstigsten Anbieter zu beauftragen. Die Zuverlässigkeit oder Bekanntheit eines Anbieters kann zur Auswahl eines teureren Anbieters führen.

Bei der Abrechnung ist zu beachten, dass Leerstände von dem Vermieter zu tragen sind.

Die Betriebskostenabrechnung soll allgemeinverständlich sein. Ist sie nicht

nachvollziehbar, ist sie unwirksam. Sie müsste dann vollkommen neu erstellt werden.

Ist zu diesem Zeitpunkt die 12-Monatsfrist zur Abrechnung bereits abgelaufen, kann die Abrechnung nicht mehr nachgeholt werden. Nach Ansicht des BGH sind die formellen Anforderungen aber auch nicht zu hoch anzusetzen.

Fehler bei der Kostenberechnung führen dagegen nicht zur völligen Unwirksamkeit. Solche Fehler können vom Vermieter nachgebessert werden. Bis zum Ablauf der 12-Monatsfrist nach Ende des Abrechnungsjahres kann eine Änderung auch zum Nachteil des Mieters erfolgen, danach nur noch zu Gunsten des Mieters.

Mieter haben das Recht, die Unterlagen und Belege zur Betriebskostenabrechnung selbst zu prüfen. Ob die Anfertigung von Kopien oder deren Zusendung kostenfrei erbeten werden kann ist streitig. Es ist dem Mieter aber zumutbar, Kopien und deren Zusendung zu bezahlen. Die Einsicht kann auch durch Vorlage der Unterlagen am Wohnort des Mieters in der Niederlassung des Vermieters erfolgen. ■

## » DAS SPRECHZIMMER

# Diagnose Diabetes

## Volkskrankheit Diabetes

Diabetes zählt zu den großen Volkskrankheiten und die Anzahl der Erkrankten nimmt ständig zu. Nach Schätzungen von Experten leben in Deutschland 6 Millionen Menschen mit der Diagnose Diabetes (1), das heißt jeder 13. Deutsche ist an Diabetes erkrankt. Alarmierende Zahlen, die noch dadurch verschärft werden, dass Wissenschaftler von einer deutlich höheren Dunkelziffer ausgehen. Weil die Erkrankung meistens schleichend beginnt und zunächst keine akuten Beschwerden verursacht, leben viele Menschen in Deutschland mit einem Diabetes oder den Vorstufen ohne es zu wissen. Bleibt der Diabetes unerkannt, werden Chancen vertan, durch eine konsequente Behandlung die schwerwiegenden Folgekrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Amputationen zu verhindern.

### Was ist Diabetes?

Hinter der Diagnose „Diabetes mellitus“ verbergen sich Stoffwechselkrankheiten mit unterschiedlicher Ursache,

die allesamt zu erhöhten Zuckerwerten im Blut führen. Daher wird der Diabetes mellitus in der Umgangssprache auch Zuckerkrankheit genannt. Unterschieden werden zwei Arten der Zuckerkrankheit, die als Typ-1- und Typ-2-Diabetes bezeichnet werden.

### Typ-1-Diabetes

Der Typ-1-Diabetes wurde früher als jugendlicher Diabetes bezeichnet, da er meistens bereits in den jüngeren Jahren auftritt. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das heißt, der Körper richtet seine Abwehrkräfte gegen seine eigenen Insulin-produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse und zerstört diese. Das Stoffwechselformon Insulin kann nicht mehr in ausreichenden Mengen gebildet werden. Insulin sorgt dafür, dass der aus der Nahrung aufgenommene Zucker (Glukose) in die Körperzellen aufgenommen wird, wo er zur Energiegewinnung verbrannt wird. Durch den Mangel an Insulin beim Typ-1-Diabetes kann nicht mehr genug Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Kör-

perzellen eingeschleust werden. Folglich steigt die Zuckerkonzentration im Blut krankhaft an. Die Patienten, die an dem Typ-1-Diabetes erkrankt sind, müssen ihr Leben lang Insulin spritzen, um ihre Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten.

### Typ-2-Diabetes

Der Typ-2-Diabetes kommt sehr viel häufiger vor als der Typ-1. Etwa 90% der Diabetiker sind von dieser Art der Zuckerkrankheit betroffen. In den meisten Fällen wird der Typ-2-Diabetes erst im höheren Lebensalter erkannt. Deswegen sprach man früher auch vom Altersdiabetes.

Bei dieser Diabetesform reagieren die Körperzellen zunehmend unempfindlich auf das Insulin. Die Ärzte bezeichnen diese Vorstufe zum Diabetes auch als Insulinresistenz. Zunächst kann der Körper das verminderte Ansprechen auf Insulin noch ausgleichen, indem die Insulinproduktion angekurbelt wird. Nach einiger Zeit jedoch sind die insulinproduzierenden Zellen in der Bauch-





speicheldrüse erschöpft und die Insulinproduktion nimmt immer weiter ab. Schließlich ist nicht mehr ausreichend Insulin verfügbar, um den Zuckerspiegel im Blut unter Kontrolle zu halten. Da das Ganze schleichend vor sich geht, werden, wenn überhaupt, erst sehr spät Beschwerden bemerkt und beim Arzt abgeklärt.

Die Veranlagung, im Laufe des Lebens einen Diabetes zu entwickeln, wird vererbt. Die Erkrankung tritt aber nur dann auf, wenn Übergewicht und zu wenig Bewegung hinzukommen. Hier kommt also ganz entscheidend unser heutiger Lebensstil mit ins Spiel. Wir sitzen überwiegend und konsumieren hochkalorische Mahlzeiten und Getränke. Dies erklärt, warum der Typ-2-Diabetes als sogenannte Wohlstandskrankheit immer mehr zunimmt und erschreckender Weise sogar schon Kinder- und Jugendliche betroffen sind.

### Ernstzunehmende Folgen

Bleibt ein Diabetes über Jahre unerkannt, bedeutet das eine erhebliche Gefahr für unsere Gefäße und Nerven. Ist die Zuckerkonzentration nämlich über einen längeren Zeitraum erhöht, werden Blutgefäße und Nervenzellen geschädigt.

Dies kann zu den gefürchteten Folgeerkrankungen des Diabetes führen. Hierzu zählen Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Erblindung, gefährliche

Durchblutungsstörungen in den Füßen und Beinen und Nervenerkrankungen. Oftmals wird ein Diabetes erst dann erkannt, wenn bereits Folgeschäden aufgetreten sind. Durch eine frühzeitige Diagnose und konsequente Behandlung könnte vielen dieses Schicksal erspart bleiben.

### Wie erkenne ich einen Diabetes?

Gerade der Typ-2-Diabetes ist heimtückisch und macht lange Zeit keinerlei typische Beschwerden. Erst bei fortgeschrittener Erkrankung bemerken die Betroffenen die typischen Alarmsignale: ein ungewöhnlich starkes Durstgefühl und sehr häufiges Wasserlassen. Auch eine zunehmende Müdigkeit und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte werden von vielen Erkrankten beklagt.

Da man sich als Diabetiker in den meisten Fällen lange Zeit nicht krank fühlt, wird die Erkrankung bei vielen nur zufällig festgestellt, wenn aus anderem Grund ein Arzt aufgesucht wurde.

Im Rahmen von Früherkennungsuntersuchungen wird getestet, ob eine Zuckerkrankheit vorliegt. Diejenigen, die besonders gefährdet sind an Diabetes zu erkranken, sollten dieses bei ihrem Hausarzt abklären lassen. Hierzu zählen diejenigen, die zu viele Kilos auf die Waage bringen und bei denen in der Familie Diabetes gehäuft vorkommt. Der Arzt wird dann zunächst Blut abnehmen und mit einem einfachen Blutzuckertest

den Zuckerwert überprüfen. Ist der Wert tatsächlich erhöht, werden weitere Untersuchungen durchgeführt, um eine exakte Diagnose stellen zu können.

### Mit Diabetes leben

Die Diagnose Diabetes macht einen Lebenswandel erforderlich. Typ-1-Diabetiker müssen nun lebenslang Insulinspritzen. Den Umgang mit den Insulinspritzen und alles was im Alltag zu beachten ist, lernen die Patienten in speziellen Schulungsprogrammen. Durch die heutigen Möglichkeiten der Insulinbehandlung ist es möglich mit einem Typ-1-Diabetes ein weitestgehend normales Leben zu führen.

Typ-2-Diabetiker sollten die Chance ergreifen, ihren Lebensstil zu ändern. An erster Stelle stehen mehr Bewegung und eine ausgewogene gesunde Ernährung. Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, den Blutzucker zu kontrollieren, verordnet der Arzt zusätzlich Medikamente.

### Bewegung und gesunde Ernährung

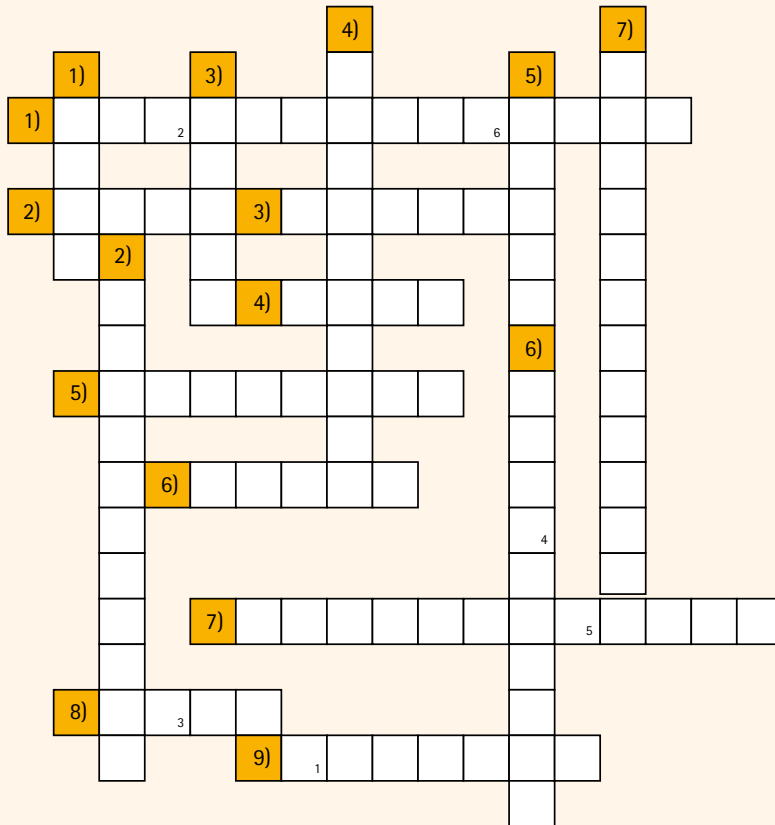
Die wichtigsten Säulen für die Behandlung des Typ-2-Diabetes sind regelmäßige Bewegung und eine gesunde ausgewogene Ernährung.

Ermutigend ist, dass schon kleine Änderungen der täglichen Gewohnheiten bewirken, den Blutzucker besser zu kontrollieren. Es werden also keine sportlichen Höchstleistungen verlangt oder strikte Diäten vorgeschrieben. Ganz im Gegenteil sollte man langsam und Schritt für Schritt mehr Bewegung in den Alltag bringen. Möglichkeiten sind, die Treppe statt den Aufzug zu benutzen oder bei kurzen Strecken das Auto stehen zu lassen und zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu benutzen. Für diejenigen, die mehr tun wollen, eignen sich Ausdauersportarten wie Wandern oder Schwimmen.

Für Menschen mit Typ-2-Diabetes unterscheiden sich die Empfehlungen für die Ernährung nicht wesentlich von den allgemeingültigen Empfehlungen für gesundes Essen:

- Bevorzugt Lebensmittel mit viel Ballaststoffen und Vitaminen wie zum Beispiel Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und frisches Obst
- Meiden fettreicher Speisen wie zum Beispiel fettes Fleisch, Sahne, fette Fertigprodukte, fette Süßigkeiten und Backwaren
- Pflanzliche Fette und Öle verwenden
- Einmal pro Woche Seefisch essen

## » GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. Diabetes, Übergewicht
2. Spielklasse, Bündnis, Zusammenschluß
3. Defizit, Manko
4. vorher, früher
5. Vorwärtskommen, Transport
6. Gegenstand zum Wiegen
7. Konzern, Unternehmen, Gruppe
8. ... zum Atmen
9. Hantel, Trainingsgegenstand

**Senkrecht**

1. Gegenteil von leer
2. Selbsterhaltungstrieb, Lebenslust
3. Stärke, Energie, Vitalität
4. Essen und Trinken
5. Unterstützung, Assistenz, Betreuung
6. Anorexia, Essstörung
7. Schnee schieben

**Lösung**

1	2	3	4	5	6

**Das können Sie gewinnen**

- 1. Preis:**  
Ein Wellness-Gutschein
- 2. Preis:**  
Winter-Wohlfühl-Set
- 3. Preis:**  
Entspannungs-CD

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

**EAP-Assist GmbH  
Gut Nehnten, 24326 Nehnten**

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

**gewinnspiel@eap-assist.de**

**Einsendeschluss ist der 31.01.2014.**

*Angestellte der EAP-Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

*Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten. Die Gewinner sind:*

1. Platz: B.Scheibe, Fa. Saint-Gobain
  2. Platz: P.Klemens, Ing.büro Karle
  3. Platz: Mitarbeiter/-in der AHG AG
- Herzlichen Glückwunsch!*

**Impressum**

*Herausgeber:*  
EAP-Assist GmbH  
Dr. Barbara Ruß-Thiel,  
Bernd Wittmann  
Gut Nehnten  
24326 Nehnten  
Tel.: 04526 907400-0  
Fax: 04526 907400-9  
www.eap-assist.de

*Layout:*  
Lürssen Brüggemann  
Werbeagentur GmbH

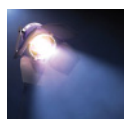
*Fotos:*  
fotolia.de, i-stockphoto.de,  
panthermedia.de

*Druck:*  
Oeding Druck GmbH

**Fragen? Anmerkungen? Probleme?**

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: **kummerkasten@eap-assist.de**

## » AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT



**Lampenfieber – wer kennt es nicht?**



**Allergie-Ratgeber**



**Gefahren im Internet**

