

# BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

Redakteurin: Birgit Lorbach

Tel.: 0 59 36-91 77 081 (dienstags und donnerstags 8.00 – 12.00 Uhr)

E-Mail: [post@brh-nrw.de](mailto:post@brh-nrw.de)

---

Nr. 8/2022

28.07.2022

- 01 In eigener Sache
- 02 Information der BZgA zur Organ- und Gewebespende
- 03 Gericht: Notare dürfen keine psychologischen Diagnosen stellen
- 04 Reise storniert: Wer übernimmt die Stornogebühren?
- 05 Arztbesuche: Männer holen auf
- 06 TOP 5 der Hitze-Mythen
- 07 Gendern humoristisch betrachtet
- 08 Warum heißt der August „August“?

## 01 In eigener Sache

In der Zeit vom 01. bis 20.08.2022 ist unsere Büroleiterin Elke Ströer im Urlaub. Wir kümmern uns aber weiterhin um Ihre Anliegen. Telefondienst in dieser Zeit übernimmt der Ehrenvorsitzende des BRH Landesverbandes, Hans Burggraf. Sie können ihn direkt anrufen unter: 02251-80621. Ebenfalls wird im Landesbüro eine Rufumleitung installiert. Sollte Herr Burggraf nicht erreichbar sein, so hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter unter Angabe Ihrer Telefonnummer. Herr Burggraf wird sich dann schnellstmöglich um Ihr Anliegen kümmern.

## 02 Information der BZgA zur Organ- und Gewebespende

Am 1. März 2022 ist das neue Gesetz zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organ- und Gewebespende in Kraft getreten. Die Bürgerinnen und Bürger sollen besser über die Organ- und Gewebespende informiert und dazu angeregt werden, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und eine Entscheidung zu treffen. Möglichst viele Menschen sollen die Chance erhalten, sich fundiert und seriös zum Thema Organ- und Gewebespende zu informieren.

### **Die Generation 55+ ist dabei eine wichtige Zielgruppe.**

Ein Schwerpunkt ist die Aufklärung über verbreitete Mythen. Denn wie Repräsentativbefragungen der BZgA gezeigt haben, gibt es in dieser Altersgruppe viele Menschen, die nicht umfangreich informiert sind. So heißt es zum Beispiel häufig: „Ich bin sowieso zu alt, um Organe oder Gewebe zu spenden.“ oder „Man versorgt mich medizinisch nicht mehr richtig, wenn ich bereit bin, Organe zu spenden.“

Über die gängigen Mythen zur Organ- und Gewebespende möchten wir nachfolgend aufklären:

### **Mythos 1: Ich bin viel zu alt für eine Organspende**

Richtig ist: Es gibt keine Altersbegrenzung für eine Organspende, denn es kommt auf den Zustand der Organe und nicht auf das kalendarische Alter an. Gerade die Leistungsfähigkeit von manchen schon älteren Organen ist beachtlich. 98 Jahre zählte der bisher älteste Organspender Deutschlands. Ihm wurde 2009 in Deutschland eine Leber entnommen und erfolgreich transplantiert. Auch andere Organe konnten bundesweit von relativ alten Spendern postmortal weiterge-

geben werden: Niere (95, 2012), Herz (75, 2016), Lunge (85, 2014). (Quelle: DSO-Jahresbericht 2021)

**Mythos 2: Ich habe Vorerkrankungen und kann meine Organe gar nicht spenden**

Eine Organentnahme wird in der Regel nur dann von vornherein ausgeschlossen, wenn beim Verstorbenen eine unbehandelbare Infektion, eine akute bösartige Tumorerkrankung oder ein positiver HIV-Befund vorliegen. Bei allen anderen Erkrankungen entscheiden die Ärztinnen und Ärzte nach den vorliegenden Befunden, ob Organe für eine Entnahme in Frage kommen.

**Mythos 3: Wenn ich einen Organspendeausweis besitze und einer Organentnahme zugestimmt habe, werde ich im Todesfall automatisch Organspender**

Nein, das hängt von anderen Faktoren ab. Organe können nur gespendet werden, wenn es bei der betreffenden Person auf einer Intensivstation zum unumkehrbaren Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm kommt. Dies wird als Hirntod bezeichnet und trifft nur auf wenige Prozent aller Sterbefälle zu. Beim Hirntod kann die Kreislauffunktion und damit die Durchblutung der Organe künstlich eine kurze Zeit aufrechterhalten werden. In dieser Zeit prüft das Ärzteteam, ob eine Organspende in Frage kommt.

**Mythos 4: Wenn ich bereit bin, Organe zu spenden, wird im Falle des Falles nicht alles getan, um mich zu retten**

Das stimmt nicht. Die Medizinerinnen und Mediziner, die sich bei einer schweren Erkrankung oder nach einem Unfall um die Versorgung kümmern, tun alles, um die betroffene Person zu retten. Sie haben nichts mit dem Thema Organspende zu tun. Eine Organspende kann nur dann erwogen werden, wenn trotz aller ärztlichen Bemühungen eine Rettung nicht mehr möglich ist und der unumkehrbare Ausfall der gesamten Hirnfunktionen – der sogenannte Hirntod – eintritt.

**Mythos 5: Bim Hirntod ist man nicht richtig tot**

Richtig ist: Ist jemand hirntot, ist er verstorben, denn die Gesamtfunktionen von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm ist unumkehrbar erloschen. Nur Herz und Kreislauf können eine begrenzte Zeit lang künstlich durch Maschinen aufrechterhalten werden. Selbst wenn diese Personen optisch nicht anders aussehen als andere beatmete Intensivpatientinnen und -patienten, sind bei ihnen jegliche Funktionen wie Denken, Fühlen oder die Atmung völlig erloschen. Um den Hirntod festzustellen, führen zwei erfahrene Fachärztinnen oder Fachärzte unabhängig voneinander eine umfangreiche und klar definierte Hirntod-Diagnostik durch.

Zudem ermöglicht die Gesetzesnovelle auch die Beratung zur Organ- und Gewebespende durch die Hausärztinnen und Hausärzte. Wir möchten alle Leserinnen und Leser bitten, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und diese Beratungsmöglichkeit zu nutzen.

**Organ- und Gewebespenden retten Leben!**

**03 Gericht: Notare dürfen keine psychologischen Diagnosen stellen**

Demenz und Depressionen sind schwere psychische Erkrankungen, deren genaue Diagnose eine fachärztliche Ausbildung erfordert. Doch gelegentlich schwingen sich Notare zu Psychologen auf und halten in Beurkundungsprotokollen etwa anlässlich einer Testamenterrichtung fest, dass der Erblasser bei vollem geistigem Verstand und deshalb testierfähig sei. Doch damit überschreiten sie ihre Kompetenzen.

Das Oberlandesgericht Hamm hat deshalb einen Notar nicht als Zeugen zugelassen. Dieser sollte im Rahmen einer Beweisaufnahme bezeugen, dass ein über 85-jähriger Erblasser trotz Demenzerkrankung zum Zeitpunkt der Beurkundung voll geschäfts- und testierfähig gewesen sei. Zur Begründung ihrer ablehnenden Haltung führten die Richter aus, dass ein Notar als Jurist nicht über das notwendige medizinische Fachwissen verfügt, um das Ausmaß einer Demenzerkrankung einschätzen zu können (Aktenzeichen: 10 U 5/20). Auf dieses Urteil weist das Erbrechtsportal „Die Erbschützer“ hin.

**Vater litt an Gedächtnisschwäche**

In dem Fall hatte der Erblasser zunächst mit dem Sohn aus erster Ehe einen Pflichtteilsverzichtungsvertrag abgeschlossen und danach seinen weiteren Sohn aus zweiter Ehe zum Alleinerben eingesetzt. Jahre später und mit über 85 Jahren widerrief der Mann den Pflichtteilsverzichtsver-

trag vor einem Notar. Als der Sohn aus erster Ehe nach dem Tod des Vaters von dem Sohn aus zweiter Ehe daraufhin den Pflichtteil verlangte, berief sich der alleinerbende Sohn auf die Geschäfts- und Testierunfähigkeit des Vaters zum Zeitpunkt des Widerrufs des Pflichtteilsverzichtsvertrages. Der Notar hatte sich in der Urkunde nicht zu dem Geisteszustand des Vaters geäußert. Der Sohn aus erster Ehe, der wegen des Pflichtteils gegen den Alleinerben vor Gericht zog, wollte den Notar als Zeugen darüber zu Wort kommen lassen, dass der Vater bei dem Notartermin geistig fit gewesen sei.

Das Gericht lehnte den Notar als Zeugen ab und kam aufgrund der eindeutigen Aussagen eines psychiatrischen Facharztes zu dem Ergebnis, dass der Vater seit Jahren unter Gedächtnisschwäche litt und an einer Alzheimer bedingten Demenz litt. Für das Gericht war damit klar, dass der Vater die verschiedenen und teilweise Jahre alten Urkunden aufgrund mangelnden Gedächtnisses nicht mehr unterscheiden konnte.

### **Beurkundungssituation ungeeignet für fundierte Prüfungen des Geisteszustands**

„Der Notar ist nach § 28 BeurkG gehalten, eigene Wahrnehmungen über die erforderliche Geschäftsfähigkeit in der Urkunde zu vermerken, nicht aber Geschäfts- bzw. Testierfähigkeit positiv festzustellen, wie es immer noch gelegentlich geschieht, denn dazu fehlen ihm das erforderliche Fachwissen sowie die genaue Kenntnis der Vorgeschichte und der medizinischen Unterlagen“, erklärt Prof. Dr. med. Clemens Cording, stellvertretender Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg a.D., in einer juristischen Fachzeitschrift. Nach Ansicht des Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Forensische Psychiatrie sei insbesondere auch die Situation der Beurkundung für fundierte Prüfungen des Geisteszustands einer bestimmten Person ungeeignet. „Selbst wenn ein Facharzt für Psychiatrie allein aufgrund der während einer normalen notariellen Beurkundung feststellbaren Tatsachen ein Gutachten zur Geschäfts- bzw. Testierfähigkeit erstellen würde, würde man dieses zu Recht als unbrauchbar ablehnen“, betont Cording. Die eigene Nachfolge zu regeln schieben viele Menschen auf die lange Bank. Zu sehr schmerzt die Beschäftigung mit der Endlichkeit. Doch die Verdrängung des eigenen Todes hat ihre Schattenseiten. Erblasser, die zu lange zögern, können dement werden oder an einer schweren Depression erkranken. Dann ist ihr letzter Wille nur noch Schall und Rauch, weil rechtlich anfechtbar.

### **Notare schaffen vollendete Tatsachen**

Nach dem Gesetz kann ein Testament nicht errichten, wer wegen krankhafter Störung der Geistestätigkeit, wegen Geistesschwäche oder wegen Bewusstseinsstörung nicht in der Lage ist, die Bedeutung einer von ihm abgegebenen Willenserklärung einzusehen und nach dieser Einsicht zu handeln. Doch viele psychische Erkrankungen werden gar nicht erkannt. Zwar muss sich der Notar vor der notariellen Beurkundung eines Testaments von der psychischen Gesundheit des Erblassers überzeugen. Damit ist er allerdings maßlos überfordert. Denn der herbeigerufene Notar ist ein medizinisch-psychiatrischer Laie ohne jede Ausbildung. Beurkundet er aufgrund einer Fehleinschätzung trotzdem, haben die übergangenen oder benachteiligten Erben erst vor Gericht und nur mit eindeutigem Sachverständigengutachten die vage Chance, die wirre Erbeinsetzung korrigieren zu lassen. Zwar muss der Notar, wenn Zweifel an der geistigen Fitness betagter Menschen bestehen, einen Sachverständigen hinzuziehen. Doch das geschieht in der Praxis so gut wie nie.

Für den auf das Erbrecht spezialisierten Rechtsanwalt Dr. Sven Gelbke kommt Notaren bei der Testamentserrichtung älterer Menschen eine faktische Macht zu, die in keiner Weise mit Ihrer Ausbildung übereinstimmt und deshalb abgeschafft gehört. „Wenn ein Notar die Testierfähigkeit feststellt, ist es in der Praxis schwer, dieses Urteil wieder aus der Welt zu schaffen. Der Notar schafft so gewissermaßen vollendete Tatsachen. Rechtspolitisch ist das höchst problematisch“.

### **15 Prozent aller Bürger entwickeln Depressionen**

Noch schwieriger diagnostizierbar als Demenzerkrankungen sind Depressionen. Das liegt auch daran, dass die Betroffenen selbst selten spontan über typische Symptome wie Grübeln, Denkhemmungen oder Gedankenkreisen berichten, so dass die Erkrankung vielfach unerkannt bleibt – auch für Notare. Dabei beträgt die Wahrscheinlichkeit, im Laufe eines Lebens an einer Depression zu erkranken, über 15 Prozent. Bei älteren Menschen führen häufig der Tod des Partners,

der Umzug in ein Altenheim und schwere Nebenwirkungen bei Erkrankungen zu Depressionen. Auch rein körperliche Ursachen wie ein Schlaganfall oder ein Schädel-Hirn-Trauma können Depressionen verursachen. Last but not least begünstigt eine Depression die Entwicklung eines demenziellen Syndroms.

### **Symptome einer Altersdepression: Von Antriebsmangel bis Wahnvorstellungen**

Zu den wesentlichen Symptomen einer schweren Depression gehören Antriebsmangel, kognitive Störungen und Denkstörungen bis hin zu Wahnvorstellungen. Der Antriebsmangel geht häufig einher mit Gewichtsverlust infolge Appetitmangels und der sozialen Isolation. Die negative Stimmung mündet in der Äußerung: Es hat alles keinen Sinn mehr. Die Testierfähigkeit kann hier deutlich eingeschränkt sein, weil wegen der eintretenden Apathie eine freie Willensbildung kaum noch möglich erscheint. Das gilt auch bei kognitiven Störungen, deretwegen der Erblasser im Grunde genommen das Für und Wider einer Erbeinsetzung aufgrund der verzerrten Wahrnehmung nicht mehr abwägen kann. Bei schweren Denkstörungen fehlt es dem Erblasser zudem an der Fähigkeit, Entscheidungen treffen zu können und in der Folge auch danach zu handeln. Hinzu kommen einengende Gedanken und Denkhemmungen, so dass der Betroffene einen Gedanken nicht zu Ende bringen kann.

### **Mit dem Testament etwas wiedergutmachen**

In etwa 20 Prozent der Fälle einer schweren Depression entwickeln die Patienten Wahngedanken und deutlich seltener sogar Halluzinationen. Typisch ist im Zusammenhang mit der Errichtung eines Testaments der Schuldwahn. Hier versucht der Betroffene, eine vermeintliche Schuld gegenüber einer Person dadurch wiedergutzumachen, dass er sie/ihn als Erben einsetzt. Auch die hypochondrische Wahnvorstellung, unheilbar erkrankt zu sein, kann dazu führen, dass der Erblasser schnell ein Testament errichten möchte. Problematisch bei der Diagnose ist auch hier, dass die Personen über ihre Wahnvorstellungen nicht sprechen.

### **Angehörige helfen bei antriebslosen Erblassern gerne nach**

Wegen des mit einer schweren Depression einhergehenden Antriebsmangels kommt es in vielen Fällen erst gar nicht zu einer Testamentserrichtung. Wenn dies doch der Fall ist, liegt das häufig an dritten Personen, die den Erblasser übermäßig beeinflussen und einen Notartermin übereifrig vorbereiten. Dazu kommt: Ein nicht in der Psychiatrie Erfahrener kann eine schwere Depression häufig nicht erkennen, bestätigt Prof. Dr. Tilman Wetterling, früherer Chefarzt an einer Berliner psychiatrischen Klinik. Das gilt natürlich auch für Notare.

### **Wenigstens den Pflichtteil retten**

„Mit den möglichen psychischen Defiziten älterer Menschen wird vor allem eine Personengruppe belastet: Die im Testament übergangenen Erben“, sagt Rechtsanwalt Dr. Sven Gelbke. Er ist Geschäftsführer des Kölner Internetportals [www.dieerbschützer.de](http://www.dieerbschützer.de). Hierhin können sich alle übergangenen Angehörigen wenden, die Hilfe bei der Geltendmachung des ihnen zustehenden Pflichtteils gegen Familienangehörige benötigen. Den Pflichtteil können die Nachkommen des Erblassers selbst dann verlangen, wenn eine Testamentsanfechtung wegen Demenz oder Depressionen nicht gelingt.

### **Furchtbare Familienbrüche vermeiden**

Die Verletzungen der im Testament Benachteiligten blieben natürlich trotzdem, meint Gelbke: „Letztlich bräuchte es dringend klare und vor allem objektiv nachvollziehbare gesetzliche Bestimmungen, auf welcher Grundlage und in welchem Umfang die Testierfähigkeit ermittelt wird. So könnten sicherlich viele der unsäglichen Erbauseinandersetzungen und furchtbaren Familienbrüche vermieden werden, die meine Kollegen und ich in der täglichen Praxis beobachten müssen.“

## **04 Reise storniert: Wer übernimmt die Stornogebühren?**

Corona hat unser Reiseverhalten verändert: Statt von langer Hand geplant, ist Reisen spontaner und flexibler geworden. Aber was tun, wenn der Urlaub ins Wasser fällt? Wer kommt für die sogenannten Stornokosten auf? Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, weiß Rat.

---

### **Kann man eine Reise stornieren?**

Die Buchung einer Reise ist ein Vertrag mit dem Reiseveranstalter, von dem man zurücktreten kann. Allerdings ist der Zeitpunkt ganz entscheidend. Kann man eine gebuchte Reise nicht antreten, ist es ratsam, frühzeitig den Kontakt zum Anbieter zu suchen und gemeinsam eine Lösung zu finden. Vielleicht lässt sich der Reisezeitraum noch ändern oder man bucht auf eine andere Person um. Dann fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr an.

#### **Pauschalreise**

Findet sich keine Alternative und die Reise muss storniert werden, werden Gebühren für den Buchenden fällig. Wie hoch diese sind, ist abhängig von Art der Reise und Zeitpunkt des Stornos. Und sie sind von Anbieter zu Anbieter verschieden, weshalb ein Blick in die Allgemeinen Reisebedingungen (ARB) lohnt. Darin sind die gestaffelten Sätze aufgeführt. Je kurzfristiger man die Reise storniert, desto höher werden die Gebühren. Alles unter den besagten 30 Tagen Storno vor Reiseantritt wird dann teuer und endet kurz vor Beginn sogar beim kompletten Reisepreis.

#### **Individualreise**

Hat man Hotel und Flug einzeln gebucht, sollte man sich die jeweiligen Vertragsbedingungen ansehen. Hotelbetreiber legen fest, ob kostenlos storniert, Stornogebühren fällig oder der komplette Betrag bezahlt werden muss. Manche Airlines bieten günstige Flugtickets an, die nicht stornierbar sind. Man verzichtet vertraglich auf das Kündigungsrecht. Die Kosten für Steuern und Gebühren kann man aber dennoch zurückfordern.

#### **Wer übernimmt die Stornogebühren?**

Eigentlich bleibt derjenige auf den Kosten sitzen, der die Reise gebucht hat. Mit einer Versicherung für Reiserücktritt sieht das allerdings schon ganz anders aus. Diese übernimmt die Stornokosten bei unerwarteter schwerer Erkrankung, Unfall, Arbeitsplatzwechsel, plötzlicher Arbeitslosigkeit, Komplikationen in der Schwangerschaft oder Schaden am Eigentum (z. B. Hausbrand). Manche Versicherer, wie beispielsweise die Debeka, bieten Pakete an, in denen sogar noch Reiseabbruch und das Gepäck versichert sind.

#### **„Höhere Gewalt“**

Wird die Reise unzumutbar, weil „höhere Gewalt“ im Spiel ist, ist ein Storno ohne Gebühren möglich. Zur „höheren Gewalt“ zählen beispielsweise politische Unruhen, Naturkatastrophen oder der Preis der Reise schnellst plötzlich in die Höhe. Terrorgefahr rechtfertigt übrigens die kostenlose Stornierung einer Reise nicht. Erst wenn das Auswärtige Amt eine Reisewarnung ausspricht, könnte das ein Indiz sein und man sollte sich an den Reiseveranstalter wenden.

#### **Reisen in Zeiten von Corona**

Gestern noch problemlos, morgen schon Hochrisiko- oder Virusvariantengebiet – Corona bleibt nach wie vor unberechenbar. Oder man selbst oder ein Mitreisender ist in Quarantäne. Wer dabei auf Nummer sicher gehen will, sollte die Reiserücktrittsversicherung um einen Coronaschutz erweitern.

#### **Debeka Allgemeine Versicherung AG**

56058 Koblenz

### **05 Arztbesuch: Männer holen auf**

#### **Quote 2021 so hoch wie seit Jahren nicht**

Hannover, 11. Juli 2022 – In Deutschland haben im vergangenen Jahr so viele Männer einen Arzt kontaktiert wie seit Jahren nicht. Das ist das Ergebnis einer Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse. 2021 nahmen demnach bundesweit 87,2 Prozent der KKH-versicherten Männer ambulante Versorgung in Anspruch – egal ob beim Allgemein- oder Fachmediziner. 2020 waren es hingegen knapp 85 Prozent, 2017 nur 83,8 Prozent. Eingeholt haben die Männer die Frauen trotz des Anstiegs aber noch nicht: Nach wie vor kontaktieren deutlich mehr Frauen einen Mediziner. Darüber hinaus war auch bei ihnen die Quote 2021 mit 94,4 Prozent im Vergleich zu den Vorjahren am höchsten, das Plus aber nicht so groß wie bei den Männern: 2020 suchten 93,5 Prozent der KKH-versicherten Frauen ärztlichen Rat, 2017 waren es 93,6 Prozent.

Im Bundesländervergleich zeigt sich, dass überall in der Republik weniger Männer zum Arzt ge-

hen als Frauen. In Bremen haben 2021 die wenigsten Männer ambulante medizinische Hilfe in Anspruch genommen (84,2 Prozent), im Saarland hingegen die meisten (90,8 Prozent). Frauen haben im vergangenen Jahr auch häufiger eine ambulante ärztliche Versorgung in Anspruch genommen: laut KKH-Daten im Schnitt zehnmal, Männer hingegen sechsmal. Einer der Gründe für diese Geschlechter-Schere sind die Besuche vorwiegend jüngerer Frauen in gynäkologischen Praxen, etwa zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, zur Verhütungsberatung oder Schwangerschaftsvorsorge: So kontaktierten bundesweit etwa gut 92 Prozent der Frauen zwischen 25 und 29 Jahren einen Mediziner, aber nur knapp 79 Prozent der gleichaltrigen Männer. Bis zu einem Alter von 14 Jahren hingegen sind nahezu gleich viele Mädchen und Jungen beim Arzt anzutreffen. Und auch ab dem Rentenalter gleicht sich die Inanspruchnahme ambulanter ärztlicher Versorgung von Frauen und Männern wieder an. Nicht wegen jeder Kleinigkeit ist ein Arztbesuch notwendig. Doch mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen können Patienten Erkrankungen vorbeugen beziehungsweise den Erfolg einer Therapie sichern. Dies gilt auch während der Corona-Pandemie, denn es gibt andere ernste Erkrankungen, bei denen eine rechtzeitige Diagnose lebensrettend sein kann. (Quelle: KKH-Pressestelle)

## 06 TOP 5 der Hitze-Mythen

Was steckt hinter Aussagen zu kalt abduschen, Durst & Co?

Hohe Temperaturen sind eine Herausforderung für unser Herz-Kreislaufsystem. Es gibt einige vermeintlich schlaue Tipps, die sich allerdings als falsch entpuppen. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, prüft die TOP 5 Mythen bei Hitze.

### **Mythos 1: Trinken, wenn der Durst kommt**

Falsch! Das Durstgefühl stellt sich zu spät ein. Wir werden müde, bekommen Kopfschmerzen und können uns nicht mehr richtig konzentrieren. Das sind schon erste Anzeichen für zu wenig Flüssigkeit. Wir verlieren im Lauf des Tages gute zwei Liter Flüssigkeit durch Schwitzen und Wasserlassen. Die muss der Körper wieder ausgleichen. Daher mindestens zwei Liter Wasser über den Tag verteilt trinken.

### **Mythos 2: Eiskalt duschen hilft gegen Hitze**

Falsch! Durch das kalte Wasser geht die Körpertemperatur zwar erst einmal runter. Anschließend schwitzt man aber mehr, weil der Körper die Temperatur wieder hochschraubt. Vor allem nach einer intensiven Trainingseinheit ist eine kalte Abkühlung nur Stress für den Körper. Besser lauwarm duschen oder ein kühlendes Fußbad nehmen.

### **Mythos 3: Sonnenschutz ist unnötig im Schatten**

Falsch! Wasserfesten Sonnenschutz nicht vergessen, wenn man sich draußen aufhält. Denn selbst im Schatten dringen noch reichlich UV-Strahlen durch. Das gilt auch im Wasser: Die Oberfläche funktioniert wie eine Lupe und verstärkt die Sonneneinstrahlung sogar noch.

### **Mythos 4: Möglichst wenig Kleidung tragen**

Falsch! Besser lange und luftige Kleidung tragen, wie beispielsweise dünne, weite Leinenhosen. So kann die Luft am Körper zirkulieren und die Haut ist vor der Sonneneinstrahlung besser geschützt. Sonnenschutz ist aber trotzdem Pflicht, denn die UV-Strahlen dringen selbst durch Kleidung. Auch ein luftiger Hut ist definitiv eine gute Idee.

### **Mythos 5: Fenster auf für eine frische Brise**

Kommt ganz drauf an, wann. Am späten Abend, wenn es draußen abgekühlt ist oder über Nacht, ist Lüften eine gute Idee. Tagsüber sollten die Fenster geschlossen und Rollläden oder Rollos am besten unten bleiben. Denn besonders Sonnenstrahlen heizen die Räume auf.

(Quelle: Debeka Krankenversicherungsverein a. G.)

## 07 Gendern humoristisch betrachtet

Das Satire-Magazin *Titanic* hat sich auf seine Weise mit dem Gendern auseinandergesetzt. Es berichtet über ein vermeintliches Experiment: Prominente hätten eine Woche lang nur gegendert gesprochen und anschließend ihre Erfahrungen geteilt. So empfand die Autorin Elke Heidenreich das Gendern angeblich weiterhin als kompliziert, sie habe aber ein bisschen ihren Frieden damit

gemacht. Die kurze Genderpause würde sie nicht sprechen, sondern für eine Kaffeepause nutzen: „So macht das Gendern gleich viel mehr Spaß“. Die ehemalige Familienministerin Kristina Schröder habe es nicht lange ausgehalten, sie halte Gendern weiterhin für gefährlich: „Deutsche Viertklässler werden in Mathe immer schlechter, weil sie beim Kopfrechnen gendern müssen.“ Fußballer Toni Kroos konnte dem Gendern sogar etwas abgewinnen: „Gendern ist spitze! Wenn ich gendere, bin ich so konzentriert, dass ich vergesse, mich über die Scheißfragen von ZDF-Reportern und anderen Mediencloawns aufzuregen.“ ([titanic-magazin.de](http://titanic-magazin.de))

## 08 Warum heißt der August „August“?

Wie der Juli ist auch der August einem römischen Staatsmann gewidmet – in diesem Fall dem Kaiser Augustus, der in diesem Monat sein erstes Konsulat begann.

Den Namen *Augustus* erhielt der Monat im Jahre 8 v. Chr. Davor wurde er *Sextilis* genannt, da er in einer frühen Version des römischen Kalendersystems Monat Nummer 6 gewesen war.

Veraltete deutsche Namen sind Erntemonat, Ährenmonat, Sichelmonat und Ernting.

*Wolfsmond, Erdbeermond & Co: Alte Monats- und Vollmondnamen*

Der August und seine Geschichte

In der ursprünglichen Version des römischen Kalenders fing das Jahr mit dem März (*Martius*) an, der August war damit der sechste Monat und wurde passenderweise *Sextilis* genannt – „der Sechste“. Als um 700 v. Chr. der Jahresanfang auf den Januar verlegt wurde, landete der August auf Platz 8. Mit der Einführung des julianischen Kalenders wurde der Monat von 29 auf 31 Tage verlängert.

Warum hat der August 31 Tage?

Die aufeinanderfolgenden Monate Juli und August haben jeweils 31 Tage – eine Besonderheit in einem Kalenderjahr, in dem sich ansonsten kürzere Monate (28, 29 oder 30 Tage) mit längeren Monaten (31 Tage) abwechseln.

Diese Abweichung wird gerne mit der Eitelkeit des Kaisers Augustus erklärt, der sich darüber geärgert haben soll, dass „sein“ Monat kürzer sei als der Juli, welcher seinem Vorgänger Julius Caesar gewidmet war. Diese Anekdote ist jedoch in keinster Weise historisch belegt und wird allein durch die chronologische Abfolge der Ereignisse widerlegt: Bereits bei der Einführung des julianischen Kalenders wurde der Monat von 29 auf 31 Tage verlängert – mehrere Jahrzehnte bevor Augustus Kaiser und der Monat zu seinen Ehren umbenannt wurde. Außerdem war ausgerechnet das vermeintliche Objekt von Augustus' Eifersucht für diese Kalenderreform verantwortlich: Julius Caesar.

August: Sommermonat und Wintermonat

Auf der Nordhalbkugel der Erde, also unter anderem in Deutschland und im restlichen Europa, ist der August ein Sommermonat, südlich des Äquators fällt er in den Winter. Warum das so ist, erfahren Sie in unserer Erklärung der Jahreszeiten.

Der kalendarische Sommer erstreckt sich in allen Erdregionen von der Sommersonnenwende bis zur Herbst-Tagundnachtgleiche. Nördlich des Äquators beinhaltet diese Zeitspanne die letzten Tage im Juni, den gesamten Juli und August sowie die ersten Wochen im September. Auf der Südhalbkugel dauert der Sommer von Dezember bis März

aus: [timeanddate.com](http://timeanddate.com)

Alles nimmt ein gutes Ende für den,  
der warten kann.

(Leo N. Tolstoi)

**In diesem Sinne alles Liebe und Gute von mir und natürlich meiner unermüdlichen „Sekretärin“, Glückskatze Pauline! ☐**