

proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
01-23



Young Carers

Wenn Minderjährige ihre
Angehörigen pflegen

SCHÖNE ZÄHNE
in jedem Alter

SCHLAU ESSEN
Der Glukose-Trick hilft



14
Bootcamps:
gemeinsam
fit werden

16
Do it yourself:
Aus Secondhand
wird neue Mode



12
Der Glukose-
Trick: erst
Gemüse
essen, dann
Zucker

ZAHLEN UND FAKTEN

04 News aus Gesundheit und Forschung

TITELTHEMA

06 Zwischen Rollstuhl und Schule:
der Alltag pflegender Jugendlicher

11 Aktionstage: Herzessache Pflege

GESUNDHEIT

12 Raus aus der Glukose-Achterbahn:
die besten Ernährungstipps

14 Work-out unter freiem Himmel

16 Second Life für Secondhand:
Upcyclingideen für Mode

18 Mittagsschlaf – warum er für
Kinder wichtig ist

19 Sonnenschutz im Frühjahr

20 Zahnpflege ein Leben lang

MEINE KRANKENKASSE

24 Vorstandsgehälter in der GKV

25 Podcast rund ums Schlafen

26 Knie und Hüfte: unnötige
OPs vermeiden

27 Pflege: Beratungseinsätze
notwendig

28 Tester für die VBU.Labs gesucht
Entspannung per App

29 Warum eine PIN für die
Gesundheitskarte?

EINE FÜR UNS

30 Klinikclownin Manja

ZUM GUTEN SCHLUSS

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Titelfoto: Max Brunnert; Fotos: Original Bootcamp, Shelley-Paul Zaiury/Unsplash, BKK-VBU; Illustrationen: dworak & kornmesser

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor 30 Jahren haben wir die BKK-VBU gegründet, eine neue Krankenkasse in einem alten, traditionsreichen Geflecht. Im selben Jahr, 1993, ging in Sachsen der erste „grüne Kühlschrank“ ohne die umweltschädlichen Fluorkohlenwasserstoffe (FCKW) in die Serienproduktion. Und in Genf wurde das World Wide Web für alle freigeschaltet. 1993 war ein Jahr der Entdeckungen. Niemand zog damals eine verbindende Linie zwischen den Bereichen Digitalisierung, Umweltschutz und Krankenkasse.

Heute geht es längst nicht mehr um abgefahrene Technologien für Nerds. Digitalisierung bringt Menschen zusammen und fördert den Dialog. Apps, Tracker, Telemedizin – überall erfahren wir den Nutzen. Die elektronische Krankenschreibung erspart uns Tonnen von Papier und schont die Umwelt. Tracker zeigen zeitgenau Blutdruckwerte und andere Vitaldaten. Selbst abends, wenn die Hausarztpraxis geschlossen ist, können wir dem Tele-Doc den Sonnenbrand auf dem Arm präsentieren.

Das Smartphone stellt die technische Verbindung her und liefert die Daten, mit denen wir unsere Gesundheit aktiv gestalten. Digitale Helfer sind keine Spielereien mehr, wir nutzen sie, um gesünder zu leben und Volkskrankheiten wie Diabetes besser zu bewältigen, etwa durch permanente Messung des Blutzuckers. In den letzten 30 Jahren hat die BKK-VBU Zukunftsfragen immer in den Blick genommen. Und ist einem Leitspruch gefolgt: Die Zukunft entscheidet sich heute. Wir spüren täglich, wie sehr Umweltschutz, Digitalisierung und eine gute Gesundheitsversorgung zusammenhängen.



„Unser Leitspruch: Die Zukunft entscheidet sich heute.“

Mein Resümee der ersten 30 Jahre der BKK-VBU: Ein großer Teil unserer Tradition ist die Innovation. Probleme im Gesundheitssystem lassen sich nicht mit mehr Geld lösen. Aber mit besseren Ideen.

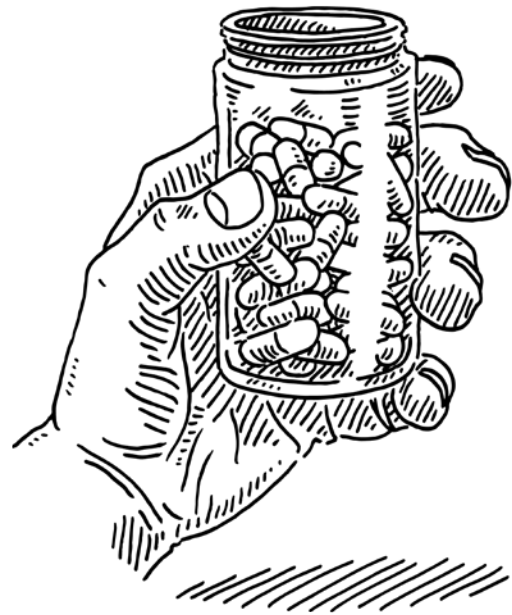
In diesem Sinne: Geben Sie auf sich acht und bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling!

Ihre

Andrea Galle
Vorständin





202.000 TONNEN

Zink, Vitamin C und andere Nahrungsergänzungsmittel wurden 2021 in Deutschland produziert. Das waren gut zwölf Prozent mehr als im Vorjahr. Dabei gilt: Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, wird ausreichend mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Quelle: Statistisches Bundesamt

12,5 Millionen

Ergometer, Laufbänder und Co. standen 2022 in deutschen Wohnungen. Damit besaß jeder vierte Haushalt mindestens einen Heimtrainer. Der Trend geht allerdings zum Zweit- oder Drittgerät.

Quelle: Statistisches Bundesamt



4 von 10

Bundesbürgern schauen schon mal private Inhalte auf einem fremden Smartphone an. Wer sein Handy unbeaufsichtigt lässt, muss damit rechnen, dass auch andere einen Blick auf Chatverläufe oder Bilder werfen.

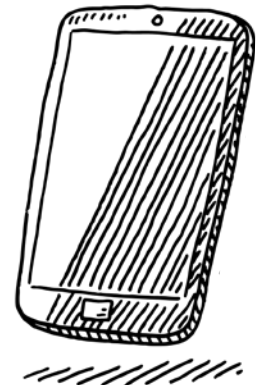
Quelle: Digitalverband Bitkom



46 %

der Deutschen kochen fast täglich. 2021 standen noch acht Prozent mehr am heimischen Herd.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



85 %

der erwerbstätigen Alleinerziehenden sind Frauen. Im Jahr 2020 lebten rund eine Million Kinder bei nur einem Elternteil.

Quelle: Statistisches Bundesamt

46 Milliarden

Euro könnte der Staat einsparen, würden die Steuervorteile für Dienstwagen gestrichen.

Quelle: Greenpeace

80 %

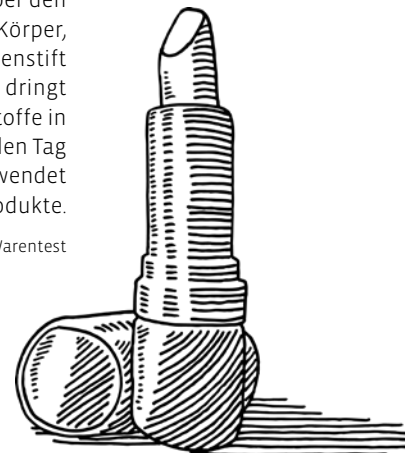
weniger Wasser benötigt die Herstellung von Recyclingpapier im Vergleich zu Frischfaserpapier.

Quelle: Umweltbundesamt

Fünf Lippenstifte

pro Jahr gelangen über den Verdauungstrakt in den Körper, wenn ein herkömmlicher Lippenstift täglich aufgetragen wird. So dringt eine Vielzahl schädlicher Stoffe in die Zellen. Wer sich jeden Tag die Lippen schminkt, verwendet besser Naturprodukte.

Quelle: Stiftung Warentest



Illustrationen: Frank Ramspot/Stock (4), vectorsmarket/Stock, Tetiana Garkusha/Stock

DIE MUTTER. DER BRUDER. IHRE PFLEGEFÄLLE

Pflege ist nicht nur eine Sache von Erwachsenen. Jeanette und Lea haben sich um Angehörige gekümmert, als sie noch Teenies waren. Sie haben die große körperliche und seelische Belastung erlebt. Wer in jungen Jahren viel Verantwortung übernimmt, kann daran wachsen.

*Text: Annette Rogalla
Fotos: Max Brunnert*

Sie hat sich gekümmert. Tag und Nacht. Hat sie gewaschen, angezogen, in den Sessel gesetzt und zur Toilette gebracht. Hat ihre Launen ertragen und zugehört. Ist zu ihr hingelaufen, wenn sie gerufen wurde. Als die Mutter sich nicht mehr bewegen konnte, hat sie sich zu ihr ins Bett gelegt. Sie war immer an ihrer Seite. Bis zu dem Sturz im Bad. Da musste Jeanette den Krankenwagen rufen.

Die Ärzte im Krankenhaus diagnostizieren MS, Multiple Sklerose, eine chronische Nervenkrankheit, die zu Bewegungsstörungen führt und die Persönlichkeit verändern kann. Wenige Wochen später stirbt die Mutter in der Klinik. Sie wurde 56 Jahre alt. Jeanette Walker, ihre Tochter, ist da gerade 17.

Heute blickt sie auf fünf Jahre zurück, in denen sie die Mutter gepflegt hat, ohne Pflegedienst, ohne Hilfe von Verwandten. „Ich bewundere mein damaliges Ich“, sagt Jeanette. „Heute würde mir die Kraft fehlen und das Durchhaltevermögen.“ Vergangenen Dezember ist sie 18 geworden. Während andere Jugendliche den Schulabschluss feiern, Pläne für einen Beruf schmieden und die Welt entdecken, resümiert Jeanette ihre Kinderjahre als Pflegerin.

Jeanette ist zwölf, als die Mutter beginnt, sich zu verändern. Sie nimmt die Tochter nicht mehr in den Arm, wird müde und müder, geht



Jeanette Walker war noch ein Teenie, als sie die Pflege ihrer Mutter übernehmen musste.

→ kaum mehr aus dem Haus, benötigt Handreichungen beim Anziehen. „Zuerst habe ich die Lücken gefüllt“, sagt Jeanette. Sie sortiert Kontoauszüge, wäscht die Wäsche, besorgt die Einkäufe. „Für mich war das normal“, sagt sie. Als es der Mutter schlechter geht, sie die Tage und Nächte auf der Couch verbringt und sich weigert, den Arzt zu rufen, hat Jeanette die Rolle als Pflegerin längst akzeptiert: „Ich habe alles hingegenommen, wie es kam. Ich ahnte ja nur, dass die Mutter krank ist.“

Vielleicht kann man so wie Jeanette nur reden, wenn man keine Zeit für Schnörkel hat. Wenn man schnell begreifen und handeln muss, weil man gezwungen ist, in die Welt eines Erwachsenen einzutauchen, den man nicht mehr wirklich kennt, der vermutet, dass er krank ist, es aber nicht wissen will. Der nicht fertig wird damit, sich und sein Kind abschottet, niemanden in die Wohnung lässt und das Kind nicht hinaus: „Wenn du darüber

sprichst, komme ich ins Pflegeheim und du landest im Kinderheim.“ Jeanette musste sich früh einen eigenen Reim machen auf das Leben, auf das sie niemand vorbereitet hat.

KEIN AUSNAHMEFALL

Es gibt nicht viele Tabuthemen in der Gesellschaft, Pflege ist eines davon. Wickeln, Waschen, Wundliegen – kein Stoff für Partygespräche oder Talkshows. Dabei handelt es sich nicht um ein Nischenthema. Mehr als vier Millionen Menschen sind dauerhaft auf die Hilfe anderer angewiesen. 3,2 Millionen von ihnen leben zu Hause, kommen ohne die Hilfe von Ehemännern, Ehefrauen, Töchtern, Söhnen, Brüdern, Schwestern, Enkelkindern nicht zurecht.

Bundesweit sind etwa eine halbe Million Jugendliche sogenannte Young Carers. So werden Kinder und Teenager zwischen zehn und 19 Jahren genannt, die zu Hause den Alltag organisieren. Sie kümmern sich um einen kranken Angehörigen vor der Schule, nach der Schule, am Wochenende, in den Ferien. Schätzungen gehen von ein bis zwei Kindern in jeder Schulklasse aus. Wahrgenommen werden sie selten. „Ich habe in der Schule nicht die Hilfe gefunden, die ich gebraucht hätte“, sagt Jeanette. Wegen der Situation zu Hause schrieb der Hausarzt Jeanette immer häufiger krank, manchmal wochenlang. Den Anschluss hatte sie in vielen Fächern längst verloren. Doch eine Lehrerin, mit der sie reden wollte, sagte nur: „Solange du ein ärztliches Attest bringst, kann ich nichts für dich tun.“

So bleibt die Krankheit der Mutter unbemerkt, Jeanettes Überforderung wird mit Krankmeldungen überdeckt. Dann kommt Corona und bringt den Lockdown. Aus sporadischen Fehlzeiten werden insgesamt zwei Jahre, in denen Jeanette keine Schule sieht.

Young Carers übernehmen ihre Unterstützungsrolle, weil Alternativen fehlen. Als Kinder wachsen sie in diese Aufgabe hinein, empfinden sie als normal. So auch Lea Dreissen. Als Kind sieht sie schnell, dass der schwerbehinderte Bruder Felix ihre Hilfe braucht, weil die Eltern nicht alles übernehmen können. Also unterstützt sie, wo sie kann. Spielt mit ihm, tröstet ihn, hilft ihm

beim Essen, später wickelt sie ihn und sitzt an seinem Bett, wenn er unruhig ist. „Ich war lange Zeit eingespannt, ohne es zu wissen“, sagt sie. „Ich wurde in die Rolle der Pflegerin hineingeboren.“

Für die berufstätigen und vielfach engagierten Eltern ist Leas Hilfe im Alltag nicht mehr wegzudenken – und doch achten sie darauf, dass Lea auch Zeit für sich hat. „Dennoch hatte ich es immer schwer, gleichaltrige Freunde zu finden, sie kannten meine Sorgen einfach nicht.“ Zum Studieren zieht Lea aus.

DIE ROLLE BLEIBT EIN LEBEN LANG

Heute lebt die 25-Jährige in Köln. „Die Rolle der Sorgenden werde ich nie verlassen“, sagt sie. Egal, was sie für ihre Zukunft plane, ihren Bruder beziehe sie immer ein. „Ich überlege heute schon, wie es wird, wenn unsere Eltern sich nicht mehr um Felix kümmern können. Ob ich ihn dann zu mir nehme und welche Wohnung ich benötige.“

Die Familie ist Lea sehr wichtig. Den Spagat zwischen den verschiedenen Aufgaben schafft sie, weil sie weiß, dass sie die Verantwortung für den Bruder nicht allein trägt. Über die Behinderung ihres Bruders wurde in der Familie immer offen gesprochen, für ihre Rolle als Young Carer hat sie von den Eltern viel Wertschätzung erfahren.

Auch wenn die frühen Pflegeerfahrungen sie als Teenie oft überfordert haben, gewinnt Lea der Young-Carer-Rolle viel Positives ab. „Ich konnte früh lernen, schwierige Zeiten ins Gute zu wenden.“ So habe sie ein seelisches Immunsystem entwickelt. Diese erworbene Resilienz möchte sie weitertragen.

Nach dem Studium der sozialen Arbeit ist Lea Dreissen heute als Referentin unterwegs. In Seminaren und Vorträgen macht sie Lehrerinnen und Schulsozialarbeiter auf die Situation von Young Carers aufmerksam. „Nach und nach entwickelt sich ein Bewusstsein für das Thema“, beobachtet sie.

Eine Anlaufstelle für junge Pflegende ist in Duisburg. Im grauen 70er-Jahre-Klinkerbau des katholischen Bildungswerks hat die



Mariel Pauls-Reize (links) und Christiane Honig beraten Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern.

Initiative „Young Supporters“ ihre Räume. Auch Menschen, die um ein Elternteil trauern, finden hier Hilfe. Familientherapeutin Mariel Pauls-Reize und Jugendtherapeutin Christiane Honig unterstützen jeden Monat etwa 30 Jugendliche und junge Erwachsene.

Jeanette Walker kommt seit dem Tod der Mutter zur Trauerberatung. Jeden Donnerstag setzt sie sich auf das graue Ledersofa und erinnert sich. „Wir bereden die Erfahrungen, die sie bei der Pflege gemacht hat. Jeanette schaut sich an, was sie als Kind erlebt, was sie vermisst hat, und arbeitet es auf“, sagt Therapeutin Pauls-Reize.

Nicht selten belasten die Erfahrungen, die sie bei der Pflege gemacht haben, Kinder und Jugendliche so sehr, dass sie ein Trauma erleiden, das sie nur schwer verarbeiten können. →



Ihr älterer Bruder Felix lebt mit mehreren Handicaps. Lea Dreissen hilft ihm, wo sie kann.



In regelmäßigen Gesprächen mit Mariel Pauls-Reize arbeitet Jeanette Walker ihren Alltag als Young Carer auf.

→ Pauls-Reize spricht von posttraumatischen Belastungsstörungen, bei der die schlimmen Erinnerungen immer wieder hochkommen. Damit die seelischen Wunden heilen, brauche es Zeit und Fürsorge.

Während ihre kranke Mutter stundenlang in den Fernseher schaute, hat Jeanette gelesen. Irgendetwas musste sie ja für sich tun. Nun geht sie wieder zur Schule. Im Sommer schließt sie die zehnte Klasse der Hauptschule ab. Kürzlich hatte sie einen mündlichen Englischtest. „What's next?“, lautete die Frage: Was kommt? Eine Ausbildung, das Abi? Jeanette hat die Entscheidung für sich noch nicht getroffen.

Für ihre exzellente Leistung im Englischtest jedenfalls gab es eine Eins plus. „Schön zu sehen, dass die Arbeit, die ich reingesteckt habe, mal wahrgenommen wird“, sagt Jeanette. „Diese Note bleibt mir, die kann nicht gehen.“ Es klingt stolz, wie sie es sagt.

Hilfsangebote für Young Carers

Das Bundesfamilienministerium hat auf der Website www.pausentaste.de jungen Pflegenden Podcasts, Umfragen und eine interaktive Karte zusammengestellt. Letztere zeigt, in welchen Orten Initiativen beraten. Möglich sind auch Gespräche über die kostenfreie Telefonnummer **116 111**, online per E-Mail oder im Videochat: www.nummergegenkummer.de

Die Ernst Freiburger-Stiftung bietet ein „time out“-Stipendium an. Junge Pflegende ab elf Jahren können sich um ein erweitertes Taschengeld bewerben. Die Stipendiatinnen und Stipendiaten erhalten bis zu 79 Euro monatlich für die Finanzierung von Freizeit und Hobbys. www.ernst-freiburger-stiftung.de

Lehrerinnen und Schulsozialarbeiter, die mehr über die Situation von Young Carers erfahren wollen, können sich an Lea Dreissen wenden: kontakt@young-supporters.com



Foto S. 11: Halfpoint/Adobe Stock

HERZENSSACHE PFLEGE

Wie pflegende Angehörige Kraft tanken

Beratung, Entspannung und Informationen rund um das Thema Pflege bietet die Pflegekasse der BKK-VBU allen Kundinnen und Kunden. Viele Veranstaltungen finden in den Regionen und online statt.

Auch in diesem Jahr finden viele Veranstaltungen zur Herzenssache Pflege statt. Am 28. und 29. März macht die Pflegekasse der BKK-VBU zahlreiche Angebote dazu, wie sich pflegende Angehörige vor Überforderungen schützen können. In Vorträgen und Sprechstunden behandeln Experten die Themen Ernährung, Schlaf, Vorsorge- und Betreuungsvollmachten. Mitarbeitende der Pflegekasse bei der BKK-VBU beraten zu Möglichkeiten von Wellness- und Aktivwochen sowie zu allen anderen Themen der Unterstützung. In den Regionen werden Präsenzveranstaltungen offeriert. Viele Themen werden online angeboten.

PROGRAMM-HIGHLIGHTS

- **Duisburg:** Jugendliche, junge Erwachsene und auch Kinder, die ihre Eltern pflegen, sind zu einem Abend mit den Young Supporters eingeladen. Am Mittwoch, dem 29. März bieten sie Workshops für pflegende Jugendliche an.
Ort: ServiceCenter der BKK-VBU, Friedrich-Wilhelm-Straße 82-84, 47051 Duisburg, 3. Etage, 17 bis 20.30 Uhr
- **Kelsterbach:** Die Mutter ist 85 und fährt mit quietschenden Reifen zum Einkaufen? Der Vater vergisst nicht nur seinen Haustürschlüssel? Am Anfang ist es selbstverständlich, die Eltern zu unterstützen, mit der Zeit kann dies zu einer Überforderung werden. Der Themenabend „Wenn Eltern älter werden“ stellt Fragen nach den veränderten Eltern-Kind-Rollen. Der Workshop am Donnerstag, dem 30. März bereitet auf die Zeit als pflegender Angehöriger vor.
Ort: EVENTpoint der BKK-VBU, Mörfelder Straße 22 b, 65451 Kelsterbach, 11 bis 17 Uhr



Hilfe für Helfer: Pflegende Angehörige brauchen Pausen.

- **Online:** Zwischendurch Kraft tanken, Möglichkeiten der Entspannung – die persönliche Gesundheit und Selbstsorge kommt bei pflegenden Angehörigen häufig zu kurz. In diesem Online-Workshop stellen Pflegeexpertinnen und Präventionsberater der BKK-VBU Angebote zu Wellness und Stressbewältigung vor, die finanziell von der BKK-VBU unterstützt werden.

Das komplette Programm und die Anmeldungen für alle Veranstaltungen:
www.meinekrankenkasse.de/pflegen



Abnehmen und gute Laune: erst Gemüse, dann Zucker

Leiden Sie unter Heißhunger, mieser Laune und Speckröllchen? Schuld ist ein unkontrollierter Blutzuckerspiegel, sagt Biochemikerin Jessie Inchauspé.

Die Kontrolle der Glukose ist Jessie Inchauspés Kniff für ein gesundes Leben. Klar ist: Unser Körper braucht den Treibstoff. Ohne Glukose können wir nicht atmen, nicht gehen und nicht denken. Allerdings können die Zellen nur eine bestimmte Menge davon verbrennen, ideal ist ein möglichst konstanter Blutzuckerlevel. Wer zwischendurch gerne eine süße Cola trinkt oder zur Zimtschnecke greift, riskiert ein schnelles Auf und Ab beim Blutzuckerwert. Die Folgen sind Fressattacken, Schlaptheit oder Migräne – und langfristig sogar ein höheres Risiko für Krebs, Demenz oder Herzprobleme.

Auch wer zu viele Kilos mit sich herumträgt, sollte Achterbahnfahrten des Glukosewerts vermeiden. Der Körper greift nur dann Fetterserven an, wenn der Blutzucker konstant ist. Ernährungsexpertin Jessie Inchauspé erklärt in ihrem Buch „Der Glukose-Trick“, dass es nicht nur darauf ankommt, was man isst, sondern auch, wann und in welcher Reihenfolge.

KEIN TABU: SCHOKOLADE

In ihrem Ernährungskonzept spielen Ballaststoffe die Hauptrolle: Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt und später entsprechend moderat absinkt. Ansonsten darf und soll alles auf den Teller – auch Süßes. „Keiner verlangt von dir, den Nachtisch aus deinem Leben zu verbannen, Kalorien zu zählen oder täglich stundenlang Sport zu treiben“, sagt Jessie Inchauspé.

Ihr Buch liefert einfache Tipps für eine konstant flache Glukosekurve. Sie sind unkompliziert und ohne Verzicht umzusetzen. Die Folgen: ein ausgeglichener Hormonspiegel, ein gesundes Körpergewicht und langfristig mehr Energie. Hier die sechs Top-Hacks der proFit-Redaktion.



Sechs Tipps für eine flache Glukosekurve

Nudeln, Reis und Brot erst am Schluss

Es mag seltsam klingen, aber ganz wichtig ist es, beim Essen auf die Reihenfolge zu achten. Wer zuerst Ballaststoffe, dann Proteine und Fette und erst danach Kohlenhydrate isst, tut seinem Körper etwas Gutes. Also mit dem Brokkoli starten, danach den Lachs und dann den Reis. Wenn erst am Schluss die Kohlenhydrate im Magen landen, steigt der Blutzucker weniger stark an.



Grün gewinnt

Ein Essen sollte immer mit einer grünen Vorspeise beginnen. Jedes Gemüse zählt – von Möhrensticks über gebratene Zucchini und eingelegte Gurken bis zum Spinatsalat. Je mehr, desto besser. Das Grünzeug sorgt für ein langes Sättigungsgefühl, Kohlenhydrate werden langsamer abgebaut und verhindern so die nächste Heißhungerattacke.

Große Mahlzeiten auch mit Nachtisch

Schluss mit den oft empfohlenen Zwischenmahlzeiten: Ständige Snacks fördern den Heißhunger, machen schlechte Laune und verhindern die Fettverbrennung. Also besser größere und dafür sättigende Mahlzeiten. Den heiß geliebten Kuchen essen Sie als Nachtisch, dann trifft der Zucker nicht auf einen leeren Magen.



Der Essig-Trick

Wenn die Kollegin zum Geburtstag Törtchen mitbringt, sagt niemand gerne Nein – und das ist völlig in Ordnung. Aber helfen Sie Ihrem Körper: mit dem Essig-Trick. Essig sorgt dafür, dass der Blutzucker langsamer in die Zellen gelangt. Deshalb 20 Minuten vor dem Törtchen ein großes Glas Wasser mit einem Esslöffel Essig trinken. Ob Balsamico-, Apfel- oder Himbeeressig ist egal.



Wenn Snacks, dann herzhaft

Jetzt einen Schokoriegel! Diesen Impuls kennen viele. Süßes macht zwar glücklich, liefert aber nur kurz Energie. Ein herzhafter Snack ist die bessere Wahl. Versuchen Sie Joghurt mit ein paar Nüssen, Möhren mit Hummus, ein Stück Käse, Paprika mit Guacamole, gesalzene Kokoschips, ein gekochtes Ei oder einen Esslöffel Erdnussbutter.



Nicht süß in den Tag starten

Süße Frühstücksflocken und Fertigmüslis liefern nur kurzfristig Energie. In ihnen stecken jede Menge Stärke und Zucker, die den Blutzucker erst in die Höhe schießen und danach steil abfallen lassen. Besser herzhaft frühstücken: Brötchen mit Lachs oder Käse, griechischer Joghurt mit Leinsamen oder Nüssen. Auch morgens sind Ballaststoffe wichtig – also Avocado auf den Toast und Paprika ins Rührei.



Mitmachen & gewinnen

Sie wollen mehr über Ihren Körper erfahren? Wir verlosen drei Exemplare des Bestseller-Ratgebers „Der Glukose-Trick“ (Heyne, 13 Euro). Darin erklärt die französische Biochemikerin Jessie Inchauspé, wie sich ein unkontrollierter Blutzuckerspiegel auf unser Wohlbefinden auswirkt. Dazu gibt's Tipps, um Konzentrationsprobleme, das gefürchtete Nachmittagstief und andere fiese Energielöcher zu vermeiden.

DIE FRAGE

Wie viel Zucker steckt durchschnittlich in einem kleinen Glas (250 Milliliter) Limo?

Antwort A: vier Stück Würfelzucker

Antwort B: sechs Stück Würfelzucker

Schicken Sie Ihre Antwort an profit@bkk-vbu.de. Vergessen Sie bitte nicht, Ihre Adresse anzugeben.





Bootcamp-Fitness: mehr als Liegestütze

Der Name klingt nach militärischem Drill. In den Open-Air-Gyms wird maximal trainiert – mit Spaß und an der frischen Luft.

Sie trotzen ungemütlichen Temperaturen, gelegentlichen Regenschauern und pfeifendem Wind. Überall trainieren Freizeitsportler unter freiem Himmel. In Parks stemmen sie Kettlebells, schwitzen bei Liegestützen und üben mit um die Knie geschlungenen Mini Bands den Seitwärtslauf.

„Bootcamp“ heißt das angeleitete Training im Freien, bei dem die Teilnehmer in der Regel zwei Mal wöchentlich ein Zirkeltraining absolvieren. Was an unangenehme Übungen im Schulsport erinnert, begeistert Sportmuffel ebenso wie Fitnessfreaks: „Seit meiner Teenagerzeit habe ich alles durchprobiert: Fitnessstudio, Zumba, Yoga, nichts habe ich länger als ein paar Wochen durchgehalten“, sagt die 30-jährige Hasibe Amity, die sich im Herbst einer Bootcamp-Gruppe im bergischen Wipperfürth angeschlossen hat. Von diesen Trainings kehrt sie mit strahlenden Augen zurück: „Ich bin ohnehin eher stabil gebaut; doch nachdem ich vor zwei Jahren meinen Sohn geboren und lange gestillt hatte, schien mir alles, was



Christoph Adelmann ist ein Bootcamp-Urgestein. Seit zwölf Jahren arbeitet er als zertifizierter Trainer in Köln.

In der Gruppe macht der Work-out mehr Spaß.

vorher einmal fest war, wabbelig zu sein.“ Einer der Hauptfaktoren, der die junge Mutter nun anspricht, ist der Erfolg, den sie schon nach wenigen Wochen bemerkt. „Ich fühle mich straffer und ich habe auch mehr Energie, um mit meinem Sohn herumzutollen.“

„Diese rasch spürbaren Veränderungen helfen tatsächlich vielen, bei der Stange zu bleiben“, erklärt der krankenkassenzertifizierte Trainer Christoph Adelmann. Neben spezialisierten Anbietern und diversen Fitnessstudios haben auch Sportvereine das vielseitige Training im Programm. Bei Adelmann ist jede Einheit auf eine Stunde ausgelegt: Nach dem Aufwärmen gibt es einen Zyklus mit sieben Übungen à 40 Sekunden, den jeder Teilnehmende drei Mal absolviert. Ob man die einzelnen Aufgaben dabei drei oder 20 Mal turnt, kann jeder selbst entscheiden. Mitmachen kann jeder, der gesund ist: „Eine Ausnahme sind Schwangere, die grundsätzlich kein Bootcamp absolvieren sollten“, so der Sportprofi. Auch wer eine Operation hinter sich hat, muss warten, bis ihm sein Arzt das Training erlaubt. Alle anderen profitieren von der Methode, die das Immunsystem ebenso stärkt wie Herz und Kreislauf: „Unsere jüngsten Teilnehmer sind 16, der älteste ist 70“, sagt Adelmann.

Das Erfolgsrezept liegt im Miteinander der Gruppe, aber auch im psychologischen Geschick der Trainerinnen und Trainer. „Meine Trainerin triezt mich nicht“, sagt Amity. „Sie zeigt mir Kniffe, damit mir Übungen leichter fallen.“

Die Kosten für das Training unter freiem Himmel schwanken, manche Anbieter rechnen einzelne Einheiten ab, andere verlangen eine Monatsgebühr. Die BKK-VBU



beteiligt sich an Programmen zertifizierter Anbieter. Suche für alle Gesundheitskurse: www.meine-krankenkasse.de/kurse

Text: Claudia Teibler, Fotos: Original Bootcamp



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
4,60 €
im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

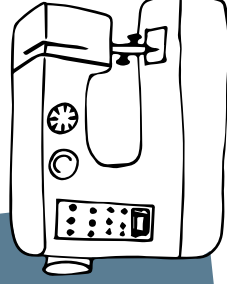
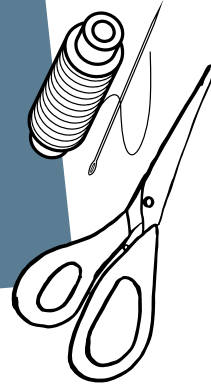
oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

Second Life für Secondhand

Upcycling ist der aktuelle Modetrend. Aus alten Textilien lassen sich in wenigen Schritten neue Kleidungsstücke herstellen.



FINDEN ODER TAUSCHEN

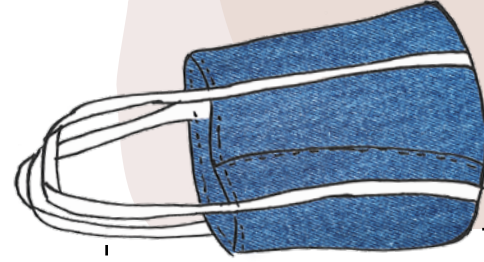
Selbst wenn ab sofort kein einziges Kleidungsstück mehr produziert würde, wäre noch genug da, um die ganze Welt zehn bis 15 Jahre lang einzukleiden. Wer sich Secondhand einkleiden will, braucht also nicht lange zu suchen. Fündig wird man bei der Suche nach Mode von gestern im eigenen Kleiderschrank, auf Secondhandportalen im Internet, auf dem Flohmarkt oder auf einer Kleidertauschparty, wie sie karitative und Umweltverbände veranstalten. Der Münchner Verein Green City lädt drei Mal im Jahr zu einem solchen Event. Immer mit von der Partie: Alice Dobersalske. Die Schneiderin berät vor Ort Interessenten, wie sie ihre Fundstücke umgestalten und aufpeppen können.

KEINE SCHEU VOR DEM START

Upcycling ist nur ein Thema für Handarbeitsprofis? Keineswegs. Für einige der Tipps braucht man nicht mal Nadel und Faden, geschweige denn eine Nähmaschine. Wer sich an einer solchen versuchen will, aber nicht weiß, wo und wie, kann sich an eine offene Werkstatt wenden (siehe unten stehende Links). Dort gibt es Nähmaschinen – und auch jemanden, der erklärt, wie's funktioniert.

AUS JEANS MACH SHOPPER

Über die Weiterverwendung alter Jeans freut sich die Umwelt besonders, denn deren Herstellung verschlingt große Mengen an Wasser, weiß Green-City-Schneiderin Alice Dobersalske. Jeans lassen sich kürzen oder in Röcke verwandeln. Da der Stoff so strapazierfähig ist, sind die Hosenbeine in Kombination mit einem Baumwollgürtel als Träger auch ein prima Ausgangsmaterial für schicke Shopper.



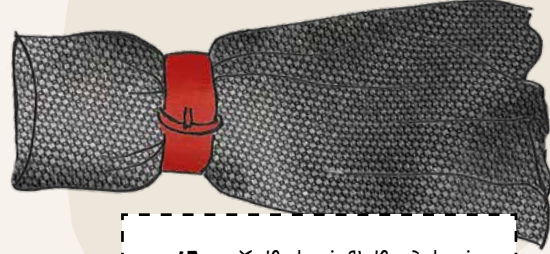
AUS UNI MACH BUNT

Einfarbige T-Shirts oder Kleider, die einem zu langweilig geworden sind, lassen sich ganz einfach auffrischen: eine andersfarbige Tasche aufnähen, am Saum gemusterten Stoff ansetzen – voilà, das Lieblingsstück der neuen Saison.



AUS WEIT MACH ENG

Will man ein weites Kleidungsstück auf Figur bringen, ist es sinnvoll, es nicht nur an einer einzigen Stelle enger zu nähen, rät Alice Dobersalske. »Lieber an mehreren Stellen Nähte setzen, damit sich der Fall des Stücks nicht verzieht.« Einfachste Methode, ganz ohne Nähmaschine: ein modischer breiter Gürtel.



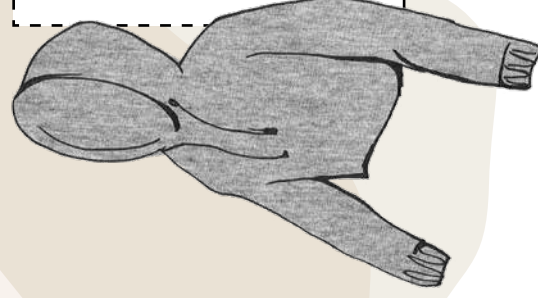
AUS GROSS MACH KLEIN

Sind Kinder im Haus? Dann ist das Upcycling von abgelegter Erwachsenenkleidung eine gute Idee: Aus Herrenhemden lassen sich Mädchenkleider nähen, aus alter Loungewear Jogginghosen für die Kleinen. Komplexere Partien können aus dem Ursprungsstück einfach übernommen werden, beispielsweise die Knopfleiste des Hemds oder ein Teil der Schrittnaht der Jogginghose.



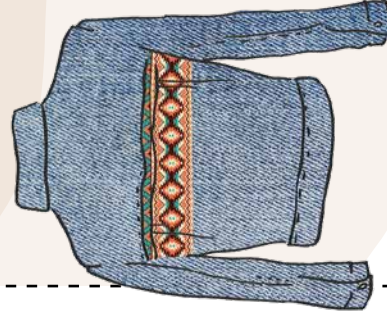
AUS LANG MACH KURZ

Der Saum des Lieblingshoodies ist schon ein bisschen abgestoßen? Die Hose wirkt nicht mehr frühjahrsflott? Her mit der Schere! Die Länge eines Kleidungsstücks zu verändern, schafften auch Näh-Neulinge. Abschnneiden, neu versäumen – und aus der Jeans wird eine Shorts, aus dem Hoodie ein Oberteil im Cropped-Look.



AUS SCHLICHT MACH ETHNO

Die Jeansjacke vom letzten Jahr ist entschieden zu langweilig? Dann schaffen Borten, Webbänder oder Spitzenlitzen Abhilfe. Wer nicht nähen möchte, kann diese Elemente an wenig belasteten Partien der Jacke auch mit Textilkleber und Bügeleisen fixieren.



NÜTZLICHE LINKS:

www.green-city.de/projekt/kleidertauschparty
www.offene-werkstaetten.org/werkstatt-suche



Erholungspause für Kind und Eltern

Der Mittagsschlaf hilft Kleinkindern, die Ereignisse des Vormittags zu verarbeiten. Fällt diese Pause aus, kann der Nachmittag anstrengend werden. Auch für die Eltern.



Nibras Naami und **Florian Babor** arbeiten als Kinderärzte am Universitätsklinikum Düsseldorf. In ihrem Podcast „Hand, Fuß, Mund“ sprechen sie über Kinder- und Jugendmedizin.

Welche Funktion hat der Mittagsschlaf für Kinder?

Florian Babor: Er ist wie ein kleiner Nachtschlaf, nur kürzer und weniger tief. Babys schlafen ja in Blöcken von etwa drei Stunden, über den Tag und in der Nacht verteilt. Je älter die Kinder werden, desto weniger Unterbrechungen hat ihr Nachtschlaf. Der Mittagsschlaf aber bleibt als Schlafblock erhalten, oft bis ins zweite oder dritte Lebensjahr hinein.

Nibras Naami: Der Mittagsschlaf teilt den langen und anstrengenden Tag für das Kind. Mit der mittäglichen Schlafpause werden die vielfältigen Eindrücke des Vormittags verarbeitet, neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen und die Kraftreserven füllen sich auf. Fällt diese wichtige Ruhepause aus, ist der Nachmittag für die Kinder und die Eltern deutlich anstrengender.

Kinder können überall schlafen, im Auto, im Zug, im Kinderwagen. Gibt es Qualitätsunterschiede zwischen einem Nickerchen unterwegs und Mittagsschlaf im Bett?

Florian Babor: Den tiefsten Schlaf, egal, ob mittags oder in der Nacht, finden sie in einer ruhigen und abgedunkelten Umgebung. Andererseits ist jeder Schlaf besser als kein Schlaf. Deshalb erfüllt auch ein Nickerchen im Auto oder im Kinderwagen beim Einkaufen im Supermarkt durchaus seinen Zweck. Es sollte aber nicht zur Dauerlösung werden.

Bis zu welchem Alter brauchen Kinder ihren Mittagsschlaf?

Florian Babor: Häufig ist der Übergang von der Krippe zum Kindergarten eine Grenze,

also ungefähr das Alter von drei Jahren. Vermutlich würden einige Kinder länger oder wenigstens phasenweise einen Mittagsschlaf machen. Allerdings bieten Kita- oder Grundschule kaum Möglichkeiten dafür. Da fehlen Räume oder auch pädagogisches Personal. In der Krippe ist der Alltag noch stärker auf das Schlafen am Mittag ausgelegt.

Nibras Naami: Auch wenn Kinder keinen Mittagsschlaf mehr machen, sind trotzdem kleine Ruhepausen nach dem Essen sinnvoll. Vielleicht kann man gemeinsam ein Buch lesen, ein Hörbuch hören oder mal kurz die Augen schließen. Solche kleinen Pausen geben neue Kraft für den Nachmittag. Natürlich kann es immer mal wieder Phasen geben, in denen der Mittagsschlaf zurückkommt, etwa bei Krankheit oder in emotional anstrengenden Momenten wie der Einschulung.

Ist ein Mittagsschlaf auch für Erwachsene ratsam?

Nibras Naami: Wenn wir Erwachsenen einen Nachtschlaf von acht oder neun Stunden bekommen, brauchen wir keinen Mittagsschlaf. Das Problem: Viele Menschen bekommen nicht genügend Schlaf, weil sie zu spät ins Bett gehen oder ihr Schlaf unterbrochen wird – ja, auch durch Kinder. Darunter leidet auf Dauer die Erholung.

Florian Babor: Leider passt der Mittagsschlaf kaum zum Berufsalltag. Wenn wir aber dazu Gelegenheit haben, etwa im Urlaub, sollte man ruhig einen Mittagsschlaf machen. Schaden kann es nicht, denn viele Menschen unterschätzen ihr Schlafdefizit völlig.

Interview: Birk Gröling; Text: Monique Schultheis; Fotos: Hanna Witte, Masaki Komori/Unsplash

Wenn die Sonne lockt

Auch die sanfte Frühlingssonne kann Sonnenbrand verursachen. Wie man sich schützt, erklärt Dermatologe Volker Steinkraus.

Im Frühling steigt so ziemlich alles: die Temperatur, die Laune, die Lust, nach draußen zu gehen. Und damit auch die Sonnenbrandgefahr, selbst wenn sich die ersten warmen Strahlen angenehm sanft anfühlen. Nach dem Winter hat unsere Haut weniger Eigenschutz. „Die sogenannte Lichtschwiele, eine UV-bedingte Hautverdickung, die sich im Laufe des Sommers ausbildet, baut sich während der Wintermonate nämlich ab“, weiß Dermatologe Prof. Volker Steinkraus. Deshalb sei es wichtig, sich rechtzeitig zu schützen.

ENTSCHEIDENDER FAKTOR

Das Problem: „Wenn die Haut erste Rötungen zeigt, hat sie bereits Schaden genommen“, sagt Steinkraus. Sein Tipp: gleich morgens Mittel mit Lichtschutzfaktor 30 an Stellen auftragen, die der Sonne ausgesetzt sind. Anders als im Sommer muss nur nachgcremt werden, wenn man viel schwitzt – etwa beim Radfahren oder beim Sport. Dabei darf es gern Schutzfaktor 50 sein, da die Schweißperlen wie kleine Brennläser auf der Haut wirken.

MEHR IST MEHR

Außerdem entscheidend: nicht zu sparsam schmieren. Der auf der Packung deklarierte Schutz wird nur erreicht, wenn genügend Creme – mindestens eine Kastaniengröße pro Körperpartie – verwendet wird. Verzichten sollte man auf Produkte, die den gesundheitsschädlichen Sonnenfilter Octocrylen enthalten. Checken lässt sich dies mit der App COSMILE. Einfach den Barcode einscannen und schon bekommt man eine Übersicht über die jeweiligen Inhaltsstoffe.

STARK VON INNEN

Auch mit der richtigen Ernährung kann man seine Haut für die zunehmende Sonnenexposition wappnen. „Bestimmte Nahrungsmittel können eine sonnenschützende Wirkung entfalten“, erklärt Volker Steinkraus, „vor allem solche, die Betacarotinoide enthalten.“ Diese Pflanzenstoffe stecken zum Beispiel in Tomaten, Aprikosen oder Karotten. Ebenfalls hilfreich: schützende Antioxidantien wie Vitamin C. Ein kühler Fruchtcocktail mit extraviel Orangen tut jetzt also besonders gut...

RICHTIG TIMEN

Ab welcher Sonnenintensität Hautschutz aufgetragen werden soll, hängt vom UV-Index ab. Das ist ein Orientierungsmaß der sonnenbrandwirksamen Strahlen, das das Bundesamt für Strahlenschutz veröffentlicht. Die dafür eingeführte Skala reicht von eins bis elf. Je höher die Zahl, umso stärker ist das Risiko für einen Sonnenbrand. „Ab einem Index von drei sollte die Haut geschützt werden“, erklärt Steinkraus. Wer dann mehr als zehn Minuten draußen verbringt, auch bei einer kurzen Mittagspause an der frischen Luft oder einem Spaziergang, sollte sich eincremen. Das gilt selbst, wenn gar keine Sonne scheint, da „40 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke gelangen“, so der Dermatologe.

Putzen vom ersten bis zum letzten Zahn

Zahnpflege ist schon bei Babys wichtig – und bleibt es ein Leben lang. Was die Zähne brauchen, um gesund zu bleiben, verändert sich im Lauf der Jahre.



Sebastian Paris ist Spezialist für Kinderzähne: Er leitet die Abteilung für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin an der Berliner Charité.

FRÜHE ÜBUNG MACHT DEN ZAHNPFLEGEMEISTER

Noch bevor der erste Milchzahn durchbricht, beginnt die Kariesvorsorge. „Eltern sollten ihrem Säugling von Geburt an bis zum Durchbruch der ersten Milchzähne täglich eine Tablette mit Fluorid und Vitamin D zur Kariesvorsorge geben“, empfiehlt Sebastian Paris von der Berliner Charité. Der Körper braucht Fluorid zum Aufbau der Zähne, zudem macht das Spurenelement den Zahnschmelz hart und widerstandsfähig. Auch Vitamin D ist wichtig für starke Zähne und Knochen und kann Zahnwachstumsstörungen verhindern.

Dem Kinderzahnarzt ist es wichtig, dass schon Babys an die Zahnbürste gewöhnt werden. „Sie kauen gerne auf Dingen herum, dafür eignet sich auch eine Kinderzahnbürste.“ So seien sie später auf die regelmäßige Zahnpflege vorbereitet. Zeigen sich die Milchzähne, sollten Eltern sie zweimal täglich mit einer speziellen Baby-Zahnbürste mit extraweichen Borsten reinigen. Am besten morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Einschlafen.

Erst wenn die Fluoridtabletten abgesetzt werden, kommt eine Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid zum Einsatz. Wichtig ist, dass nicht beides – Zahnpasta und Tabletten – verwendet wird. Der

erste Zahnarztbesuch ist fällig, wenn der erste Zahn durchbricht. Schon nach der U 5 beim Kinderarzt ist auch die Früherkennungsuntersuchung beim Zahnarzt vorgesehen.

KARIESBAKTERIEN LIEBEN SÜSSES UND SAURES

Mit sechs Jahren kommen die ersten bleibenden Zähne. Ab jetzt heißt es: ein Leben lang zweimal täglich Zähne putzen. Jedes Kind weiß: Gummibärchen und Co. begünstigen Karies. Aber gilt das auch für Gemüse und Obst? Jede Form von Zucker und Fruchtsäure schädigt die Zähne, sagt Zahnexperte Paris: „Ohne unsere moderne Ernährung mit ihrem hohen Anteil an Kohlenhydraten und Zucker hätten wir sehr wahrscheinlich gar kein Kariesproblem.“ Zitrusfrüchte enthalten zudem viel Säure, die den Zahnschmelz aufweichen kann. Der Experte für Zahngesundheit rät deshalb, nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln mit dem Zähneputzen zu warten.

ZAHNSEIDE – JA ODER NEIN?

Viele Erwachsene beherzigen die Regeln zum Zähneputzen und achten auf ihre Ernährungsgewohnheiten. Sie lassen auch zweimal jährlich beim Zahnarzt ihr Gebiss checken. Aber gehört zur richtigen Mundhygiene nicht auch die Reinigung der Zahnzwischenräume? Die Empfehlung zur täglichen Verwendung von Zahnseide ist umstritten, die Studienlage zum Nutzen unklar. Kritiker dieser Methode weisen darauf hin, dass man mit den dünnen Fäden leicht das Zahnfleisch verletzen kann. Die Bundeszahnärztekammer rät aber weiterhin dazu, Beläge und Essensreste auch zwischen den Zähnen zu entfernen. Eine gute Alternative zur Zahnseide sind Interdentälbürsten. Mundspülungen sind in Einzelfällen wegen der zusätzlichen Fluoridierung sinnvoll und sorgen für angenehmen Atem. Gegen Karies richten sie wenig aus.

SCHUTZ BEI LÜCKEN, KRONEN UND IMPLANTATEN

Ein Phänomen, das viele kennen: Wenn sie heiße oder kalte Speisen essen, schmerzen die Zähne. Das spricht für freiliegende Zahnhäse, die empfindlich auf Reize reagieren. Hier ist die gründliche Zahnreinigung besonders wichtig, damit sich das Zahnfleisch nicht noch weiter zurückzieht. Der Experte empfiehlt, besonders die Zahnzwischenräume zu reinigen. Eine Interdentälbürste hilft dabei, sagt Sebastian Paris von



Ein Leben lang: eine Minute, zwei Minuten, drei Minuten die Zähne putzen.

der Charité. Auch überkronte Zähne und Brücken bedürfen der gründlichen Pflege mit einem Bürstchen. Herausnehmbare dritte Zähne werden mit einer normalen Zahnbürste gereinigt. Aufmerksamkeit verdient auch das Implantat: „Es will gut gepflegt und geputzt sein, weil sich das Implantatbett sonst entzünden könnte“, sagt Paris.

ALLE SECHS MONATE: PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Neben den regelmäßigen Kontrollterminen beim Zahnarzt empfehlen die Zahnexperten der BKK-VBU alle sechs Monate auch eine professionelle Zahnreinigung. Die Sitzung dauert etwa eine Stunde. Je nach Verfärbungen oder persönlichem Parodontitisrisiko entfernt der Zahnarzt oder die speziell ausgebildete Prophylaxe-Assistenz hartnäckige Ablagerungen und Verfärbungen. Raue Stellen werden geglättet und poliert, damit sich dort keine Bakterien festsetzen können. Ein Fluoridlack schützt zusätzlich. Anschließend sehen die Zähne nicht nur gepflegter aus, sie sind auch besser geschützt gegen Karies oder Parodontitis.

„Chronische Erkrankungen der Mundhöhle, wie Karies und Parodontitis, sind die Gründe, warum immer noch Zähne verloren gehen“, sagt Sebastian Paris. „Die richtige Prävention verringert dieses Risiko.“

EIN LEBEN LANG GESUNDE ZÄHNE

- **Von der Zahnkontrolle bis zur Füllung:** Die BKK-VBU übernimmt die Kosten für den Zahnarztbesuch sowie für medizinisch notwendige Zahnbehandlungen und chirurgische Leistungen.
- **Prophylaxe ist gründlicher als jede Zahnbürste:** Zweimal im Jahr beteiligt sich die BKK-VBU an den Kosten der professionellen Zahnreinigung mit je 30 Euro.
- **Kostenübernahme kieferorthopädischer Behandlungen von Kindern und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr:** Zudem bezuschusst die BKK-VBU Retainer und die Glattflächenversiegelung der Zähne.
- **Unterstützung bei den Kosten für verschiedene Zahnersatzleistungen:** Bei vollständig geführten Bonusheften erhöht sich der Zuschuss für den Zahnersatz.



Viele Leistungen der BKK-VBU gehen über den gesetzlichen Rahmen hinaus. Weitere Informationen: www.meine-krankenkasse.de/zaehne



Vor Ort im Südwesten

Der Südwesten und die BKK-VBU: Gemeinsamkeiten, die verbinden – leistungsstark, vielseitig und überzeugend anders.

**HERZENSSACHE
PFLEGE** 
Wie pflegende Angehörige Kraft tanken.



Veranstaltungen im EVENTpoint Kelsterbach

Gesundheit, Wellness, Sport – im neuen EVENT-Point organisiert die BKK-VBU regelmäßig Angebote, damit alle lange gesund bleiben. Die Veranstaltungen können online gebucht werden. QR-Code scannen und teilnehmen!

EVENTPoint
Mörfelder Straße 22 b
65451 Kelsterbach



Wenn Eltern alt werden

Das Leben ändert sich, wenn Eltern alt werden. Oft ist das Altwerden ein schleichender Prozess, jedoch kann durch einen Sturz oder eine schwere Erkrankung von heute auf morgen Pflege erforderlich sein. Plötzlich sind die Kinder gefordert, das Leben ihrer Eltern zu regeln und zu ordnen. Am Anfang ist es selbstverständlich, die Eltern zu unterstützen. Doch mit der Zeit stellt sich nicht selten eine Überforderung ein.

DAS KURSANGEBOT DER BKK-VBU

Der Pflegekurs „Herausforderung: wenn Eltern alt werden“ stellt den Umgang mit den Eltern und der eigenen veränderten Rolle in den Fokus. Es werden Hilfestellungen gegeben, um die körperlichen und seelischen Belastungen der häuslichen Pflege zu reduzieren. In Verbindung mit den gesetzlichen Pflege- und Gesundheitsleistungen der BKK-VBU wird der Umgang mit anfallenden und bestehenden Pflegesituationen vermittelt. Darüber hinaus bietet die BKK-VBU ein Forum für Gleichgesinnte, um sich auszutauschen.

DIE EXPERTEN

Seit mehr als 25 Jahren ist Team Gesundheit zuverlässiger Partner im Bereich der Gesundheitsförderung. Die Trainerinnen und Trainer verfügen über ein breites Fachwissen, um auf die Herausforderungen der pflegenden Angehörigen einzugehen. Alle Grundlagen und Handlungsmöglichkeiten zu den Leistungen der Pflegeversicherung werden thematisiert. Der Umgang mit Veränderungen und Bedürfnissen wird besprochen, um Belastungsfaktoren entgegenzuwirken.

Themenabend „Herzessache“ Pflegekurs zur Vorbereitung auf häusliche Pflege

Donnerstag, 30. März im EVENTPoint,
Mörfelder Straße 22 b, 65451 Kelsterbach

Anmeldung per E-Mail an
nils.doessereck@bkk-vbu.de
oder per QR-Code auf der rechten Seite

Vorsorge selbst bestimmen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Pflegende Angehörige sehen sich oft damit konfrontiert, dass die von ihnen gepflegten Menschen ihre Angelegenheiten nicht oder nicht mehr in vollem Umfang selbst regeln können. Wer soll nun die Entscheidungen treffen?

Vielen Angehörigen ist gar nicht bewusst, dass weder der Ehepartner noch die Kinder automatisch dazu berechtigt sind, wenn die erforderlichen Vollmachten nicht existieren. Wer nicht rechtzeitig vorsorgt, riskiert, dass stattdessen ein gesetzlich bestimmter Betreuer bestellt wird.

Auch die Frage, ob und unter welchen Umständen jemand lebenserhaltende ärztliche Maßnahmen wünscht, kann jeder für sich selbst in guten Zeiten festlegen und damit Angehörige von belastenden Beschlüssen befreien.

Eine völlig andere Rolle nehmen Kinder ein, wenn sie sich um ihre gebrechlichen Eltern kümmern müssen.

WISSEN, WAS WICHTIG IST

Der Themenabend der BKK-VBU beinhaltet alles Wichtige über die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Sie lernen die grundlegenden Inhalte dieser Instrumente kennen, um in gesunden Tagen Ihre Selbstbestimmung sicherstellen zu können. Erfahren Sie, an was bei schriftlichen Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit zu denken ist. Informieren Sie sich, wie Sie rechtssichere Dokumente erstellen, die Ihnen zu Ihrem Willen verhelfen.

DIE EXPERTIN HILFT

Diplom-Soziologin Stephanie Thees leitet den Fachbereich „Beratung, Fortbildung und Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer*innen“ des AWO-Betreuungsvereins Zweibrücken e. V. Sie kennt alle Bereiche rund um die Themen Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung.

Themenabend „Herzessache“
Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten: Mittwoch, 29. März,
Arbeiter-Samariter-Bund, Friedrich-Ebert-Straße 40, 66482 Zweibrücken



Anmeldungen per
E-Mail an christian.sachs@bkk-vbu.de
oder mit nebenstehendem QR-Code

Letzte Hilfe

Mut und Wissen, einen Sterbenden zu begleiten

Während die Erste Hilfe jedem bekannt ist, bedarf es bei der Letzten Hilfe einiger Erklärungen. Das Lebensende eines Menschen macht oft hilflos, denn das Wissen der Sterbebegleitung ist vielen völlig fremd. Doch der Tod gehört nun mal zum Leben dazu.

AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT

Mit einem Letzte-Hilfe-Kurs möchte die BKK-VBU Interessierte dazu ermutigen, einen nahestehenden Menschen auf dem letzten Weg zu begleiten. Ausgerichtet wird das Kursangebot vom Würdezentrum Frankfurt und spricht dabei die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens an. Darüber hinaus werden „Abschied nehmen“ sowie „Leiden und Linderung“ thematisiert.

Das Würdezentrum macht es sich zur Aufgabe, die Menschlichkeit in der Altenhilfe und im Gesundheitswesen zu stärken. Dabei liegt der Fokus auf Situationen, in denen die Würde und die Autonomie häufig gefährdet sind: in Gebrechlichkeit, schwerer Krankheit und am Lebensende. Hierzu gehören eine liebe- und respektvolle Zuwendung. Das Basiswissen und die Orientierung helfen dabei, sich Sterbenden zuzuwenden und ihnen die Hand zu reichen. Es erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

Letzte-Hilfe-Kurs
Mittwoch, 19. April im EVENTPoint,
Mörfelder Straße 22 b,
65451 Kelsterbach

Anmeldung per E-Mail an
nils.doessereck@bkk-vbu.de
Telefon: 06107 9887-4370

Foto: PeopleImages/Stock; Illustration: pixelleibe/Adobe Stock



Vor Ort in Berlin-Brandenburg

Der Kontrast zwischen hektischer Metropole und ländlicher Idylle könnte nicht größer sein. Berlin-Brandenburg steht für Innovation und Tradition, so wie die BKK-VBU.

Sportvereine in der Krise

Egal, ob Flutlicht oder Heizung – die Energiekrise macht Freizeit- und Profisportlern in der Region zu schaffen. Die BKK-VBU bleibt für die Vereine auch weiterhin eine verlässliche Partnerin.



Kickt in jeder Lebenslage: Alexander Blagojevic, Präventionsfachmann bei der BKK-VBU.

Die Energiekrise droht für viele Sportvereine zu einer Existenzkrise zu werden. Ihre Auswirkungen seien noch größer als die der Einschränkungen durch die Pandemie, fasst Thomas Bleck, Vizepräsident des Fußballvereins 1. FC Frankfurt (Oder) zusammen. „Wir haben den Apparat während der gesamten Corona-Zeit am Laufen gehalten“, sagt er. Nun fordere die Energiekrise seinen Verein heraus. Die Flutlichtanlage strahlt während der Trainings nicht mehr so lange, in den Vereinsräumen wird die Heizung heruntergedreht. Und jedes Mitglied zahlt für den Beitrag einen Euro mehr, damit sich der Verein aus der Oberliga Nordost über Wasser halten kann.

Auch in Berlin bei den BR Volleys sind die Folgen der hohen Energiepreise spürbar. In der Sportarena hat es nur noch 17 Grad. „Das sind weder ideale Bedingungen für Profisportler noch für die Besucher unserer Heimspiele“, sagt Manager Kaweh Niroomand. Doch die Sparmaßnahmen der Landesregierung lassen nichts anderes zu. Vereinsmanager Niroomand trägt das Sparprogramm mit: „Wir wissen ja um die aktuelle Notwendigkeit solcher Einschränkungen.“

Unterstützung auf verschiedenen Ebenen ist deshalb wichtiger denn je. Sportvereine erhalten zwar öffentliche Fördergelder, doch stabil ist ihre Lage nicht. Rücklagen konnten sie während der Pandemie nicht bilden. Und auch Sponsoren zeigen sich aktuell zurückhaltend.

Nicht so die BKK-VBU. Sie wird weiterhin die beiden Vereine in Frankfurt (Oder) und Berlin unterstützen. „Sportvereine sind gesellschaftlich auch deswegen so wichtig, weil sie die Entwicklung junger Menschen positiv beeinflussen. Der Sport stärkt ihr Selbstwertgefühl“, sagt Alexander Blagojevic. Bei der BKK-VBU koordiniert er Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention, unter anderem in Vereinen. Kundinnen und Kunden können kostenfreie Gesundheitsaktionen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung oder Stress in ihrer gewohnten Lebenswelt nutzen. „Wir wollen die Menschen da erreichen, wo sie sich gerne aufhalten“, sagt Blagojevic. Denn: Sportvereine sind beliebt in Deutschland. Letztes Jahr zählten sie über 23 Millionen Mitglieder. Allein sechs Millionen Jugendliche unter 15 Jahren sind in Sportvereinen angemeldet.

HERZENSSACHE PFLEGE

Neun von zehn pflegebedürftigen Menschen in der Region leben zu Hause. Oft sind sie auf die Hilfe von Angehörigen angewiesen. Welche Hilfsangebote können sie in Anspruch nehmen?



Eine App für Angehörige

Alles, was Angehörige über häusliche Pflege wissen sollten, steckt in der App LifeBonus. Kurze Videos geben Hilfestellung in Pflegesituationen. Im Bereich „Für mich“ behandelt die App Themen wie Stress vermeiden, besser schlafen oder entspannen.

Pflegende Angehörige können am Mittwoch, dem 29. März zwischen 10 und 16 Uhr einen Beratungstermin buchen; danach testen sie die App sechs Monate kostenfrei.

Adresse: **ServiceCenter Mitte**, Lindenstraße 67, 10969 Berlin

Kochworkshop für pflegende Angehörige

Gerade im Alter oder bei Krankheit spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle, damit der Genuss beim Essen nicht verloren geht. Im Kochworkshop mit Ernährungswissenschaftlerin Kerstin Dobberstein gibt es Fakten und Tipps zur gesunden Ernährung.

Selbstverständlich kocht die Workshop-Gruppe gemeinsam schmackhafte Gerichte. Alle Zutaten und Rezepte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Beim gemeinsamen Essen ist Zeit für ein Gespräch über die Situation als pflegender Angehöriger.

Donnerstag, 30. März, 16 bis 18 Uhr
Adresse: Proviant Amt 331, Zeppelinstraße 136, 14471 Potsdam



Pflegekassen eingerichteten Pflegestützpunkte sind oftmals die erste Anlaufstelle. An rund 90 Standorten sind sie in Berlin und Brandenburg zu finden. Die umfassenden und unabhängigen Beratungen sind immer kostenfrei. In Brandenburg kommen die Berater zum Hausbesuch, in Berlin bieten die Pflegestützpunkte eine Videoberatung an.

Hilfe in der Region

Die Situation in der Region ist nicht überall gleich. Der größte Unterschied: In Berlin pflegen weit mehr Männer unter 30 Jahren einen Angehörigen als in Brandenburg. In der Hauptstadt liegt ihr Anteil bei 34 Prozent, in Brandenburg sind es nur 23 Prozent. Insgesamt aber steigt der Anteil der Menschen, die sich dauerhaft um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern, in beiden Regionen.

Die Aufgabe, die diese Pflegenden auf sich nehmen, ist anspruchsvoll und zehrt an den Kräften. Hinzu kommt noch ein erheblicher bürokratischer Aufwand. Doch wo finden pflegende Angehörige Hilfe? Die von den Kranken- und

Auch die Pflegekasse bei der BKK-VBU hilft bei allen Themen rund um die Pflege. Ob bei Fragen zu Antragstellung, Unterstützungsmöglichkeiten oder Angeboten an Senioren-Wohngemeinschaften, die Mitarbeitenden der Pflegekasse bieten kurzfristig individuelle Sprechstunden an – sowohl persönlich auch als online.

Wer selbst einen anderen pflegt, weiß, wie wichtig es ist, eine Auszeit zu nehmen. BKK-VBU-Kundinnen und -Kunden profitieren von vielen Gesundheitskursen wie Rückenschule oder Stressbewältigung. Diese werden entweder als Online-Kurs oder Präsenzveranstaltung angeboten. Die BKK-VBU bezuschusst auch Vorsorgekuren und Gesundheitsreisen.

Terminbuchungen

Sie sind an Veranstaltungen in der Region interessiert? Auf unserer Webseite finden Sie alle Angebote: www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb Oder scannen Sie den QR-Code.



Fotos: BKK VBU, LifeBonus, EllenaZ/istock, Illustrationen: pixelliebe/Adobe Stock, rawpixel.com/Freepik



Vor Ort in Mitteldeutschland

Gesundheit in den besten Händen mit Vor-Ort-Service in Dresden, Erfurt, Halle, Jena, Leipzig, Magdeburg, Meiningen und Nordhausen.

GesundheitsNetz Corporate Social Responsibility (CSR) & Planetary Health

Mittwoch, 22. März, 9 bis 12 Uhr, UFZ KUBUS, Permoserstraße 15, 04318 Leipzig
Mit Vertretern aus Klimaforschung, Ernährungswissenschaften und lokalen Netzwerken geht es um Klima- und Gesundheitsschutz. Anmeldung: leipzig@bkk-vbu.de

Themenabend „Osteopathie“

Donnerstag, 30. März, 17 bis 18.30 Uhr, BKK-VBU ServiceCenter, Breiter Weg 263, 39104 Magdeburg
Dennis Lewke, Osteopath, Physiotherapeut und Ex-Leistungssportler, referiert zum Thema Schmerzen verstehen und wirksam behandeln. Anmeldung: magdeburg@bkk-vbu.de

Grüne Messe

Samstag, 29. April, 10 bis 17 Uhr, Gruson-Gewächshäuser, Schönebecker Straße 129 b, 39104 Magdeburg
Über 30 Ausstellende präsentieren Ideen zu nachhaltigen Gesundheitsangeboten, Elektromobilität, grünen Energien und ökologischem Bauen. Infos: www.gruene-messe.de



Themen-Disco für pflegende Angehörige

Mittwoch, 29. März, 18 bis 21 Uhr, Klanggerüst e. V., Magdeburger Allee 175, 99086 Erfurt
Junge pflegende Angehörige sind zur Silent Disco mit Moderator Andi Schulze und zum Austausch mit Pflegeexperten am Lagerfeuer eingeladen. Anmeldung: erfurt@bkk-vbu.de

Impf- schutz für alle Lebens- lagen und Reiseziele



Schutzimpfungen

Für BKK-VBU-Kundinnen und -Kunden sind alle von der STIKO empfohlenen (Reise-)Schutzimpfungen kostenfrei.



Impfratgeber von A bis Z

Informationen zu allen altersentsprechenden Impfungen gibt es beim Robert Koch-Institut (RKI): www.rki.de



meinBonus

Für jede STIKO-empfohlene und ärztlich abrechnete Schutzimpfung erhalten BKK-VBU-Versicherte bei Teilnahme am Bonusprogramm zusätzlich fünf Euro vergütet (ausgenommen sind Reiseschutzimpfungen).



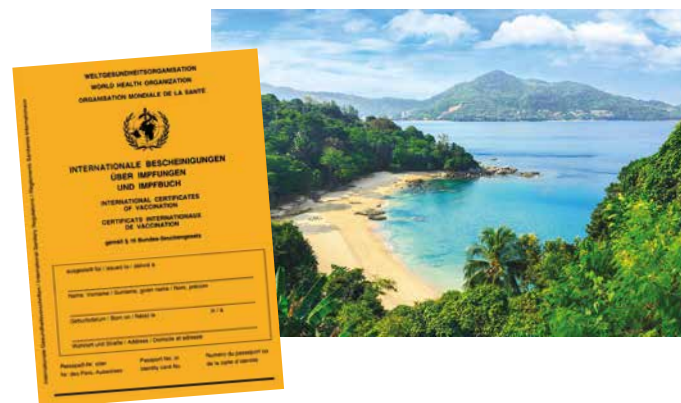
Individuelle (Reise-)Impfberatung

Centrum für Reisemedizin: www.crm.de
Deutsches Grünes Kreuz: www.dgk.de



Praxis für Reise- und Tropenmedizin in Dresden

Dort sind, unter Vorlage des Impfausweises, alle Impfungen, die Malariaphylaxe sowie eine Reiseschutzberatung möglich. Die Abrechnung erfolgt über die Gesundheitskarte (Chipkarte). Termine während der Öffnungszeiten der Reisepraxis (bei Globetrotter Ausrüstung, Prager Straße 10, 01069 Dresden). Infos: www.bcrt.de



Fotos: Lampel/Commons.wikimedia.org, Igorbukhin/Adobe Stock, Saale Bulls (2), Illustrationen: pixeliebe/Adobe Stock, Freepik.com

„Es ist wichtig, höflich und freundlich zu bleiben“

Auf dem Eis ist Tatu Vihavainen ein knallharter Kämpfer. Privat bevorzugt er gute Manieren, lange Spaziergänge und gesundes Essen.



Für Tatu Vihavainen, 27, ist es bereits die vierte Eishockeyspielzeit in Halle. Das Interview gibt er ganz entspannt nach dem Montagstraining in der Umkleidekabine.

Wann war dir klar, dass du Profispieler werden willst?

Mit vier Jahren habe ich angefangen, Eishockey zu spielen. Das war für mich eine gute Möglichkeit, Freunde zu finden und mich einfach abzureagieren. Im Spiel mit älteren Kindern wurde mir mein Talent bewusst. Mit 18 zog ich dann nach Mikkeli. Dort bekam ich bedeutend bessere Entwicklungschancen. Da wusste ich: Ich will Profi werden.

Was hat dich gereizt, von Finnland nach Halle zu gehen?

In Finnland habe ich in der zweitgrößten Eishockeyliga gespielt und war trotzdem ein Unbekannter unter Tausenden von starken, gleichrangigen Spielern. Meinen Lebensunterhalt konnte ich in dieser Liga auf Dauer nicht bestreiten und suchte nach einem neuen Club. So kam ich zu den Saale Bulls.

Beim Eishockey geht's ganz schön zur Sache ...

Abgesehen von diversen Knochenbrüchen und Zahnverletzungen bin ich bis heute von ernsthaften Verletzungen verschont geblieben. In meiner ersten Saale-Bulls-Saison erlitt ich eine Trainingsverletzung, die zügig operiert werden konnte. Das Team und der Mannschaftsarzt haben mich während meiner sechswöchigen Ausfallzeit super unterstützt.

Wie findest du mentalen Ausgleich zu den harten Wettkämpfen und Trainings?

Ich achte sehr auf meine Ernährung, esse vitamin- und abwechslungsreich und koche auch selbst, wenn es die Zeit erlaubt. Fast täglich gehe ich spazieren, auch um mich mit Freunden zu treffen und Halle besser kennenzulernen. Nach anstrengenden Trainings und Wettkämpfen entspanne ich natürlich am liebsten in der Sauna.



Dem Finnen gelingen bei den Saale Bulls immer wieder Zaubertore.

Wie hältst du den Kontakt zu Familie und Freunden?

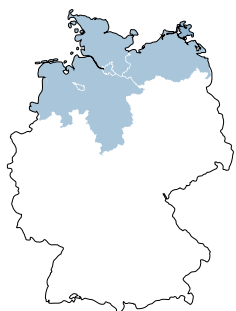
Ich habe täglich Facetime-Gespräche mit meinem kleinen Sohn. Früher habe ich viel gepostet, unter anderem auf Instagram, bin da heute aber nicht mehr aktiv. Das Gefühl für die wahre Welt versuche ich auch meinem Sohn zu vermitteln, er soll so früh wie möglich verstehen, dass man echte Erlebnisse nur im Umgang mit der Familie und mit Freunden spüren kann.

Was können Jugendliche von dir lernen?

Keine Ahnung (lacht). Mir sind in erster Linie gute Manieren wichtig. Alles, was um mich herum ist, gehört zu meinem Leben: Boss, Teamkollegen, alle. Da ist es wichtig, höflich und freundlich zu bleiben. Ich glaube auch an gesunden Pragmatismus. Mit 16 fühlte es sich an, als ob du nie älter wirst und dich nicht mit der Zukunft auseinandersetzen musst. Aber die Zeit rennt.

Bist du für etwas dankbar?

Dafür, dass ich mein Hobby zum Beruf machen durfte. Der Job bei den Saale Bulls ist für mich einfach die beste Kombi aus Pflicht und meiner Passion für Eishockey. Die Vorbereitung auf Wettkämpfe nehme ich sehr ernst. Dass ich dabei auch Niederlagen einstecken muss, ist klar. Da muss ich mich zusammenreißen und in der nächsten Runde einfach wieder mein Bestes geben.



Vor Ort im Norden

Moin und guten Tag! Die BKK-VBU ist eng mit dem Norden verbunden. Schnackeln Sie mit uns, wir sind da.

„Mein Körper verdient ein gesundes Jahr“

Kurse und Online-Workshops zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Mentale Gesundheit ist Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Doch immer mehr Menschen sind von mentalen Belastungen betroffen – das Spektrum reicht von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen. Aufgrund ihrer Verbreitung in der Bevölkerung sind besonders Depressionen, Angststörungen sowie Sucht- und Demenzerkrankungen von großer gesellschaftlicher Relevanz.

Fast jeder Dritte leidet im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Rund zehn Prozent der Fehltage bei Berufstätigen gehen darauf zurück. Depressionen, Alkoholerkrankungen, bipolare Störungen und Schizophrenien zählen zu den häufigsten Diagnosen. In den letzten zehn Jahren machen psychische Erkrankungen auch in Deutschland einen immer größeren Anteil im Diagnose- und Behandlungsspektrum aus.

Mit der Zunahme der diagnostizierten und behandelten psychischen Erkrankungen wächst die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung. Wird die Krankheit früh erkannt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Linderung oder Heilung hoch.

Einigen körperlichen Krankheiten kann durch eine gesunde Ernährung und Bewegung vorgebeugt werden. Doch auch Präventionsprogramme zur psychischen Gesundheit gibt es in großer Vielfalt sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene.

Die BKK-VBU fördert Vorsorgekurse beispielsweise in den Bereichen Stress- und Zeitmanagement (unter anderem zur Vermeidung von Burn-out, Depressionen), Ernährung (etwa zur Vermeidung von diversen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Adipositas) oder Schwangerschaftskurse (zum Beispiel zur Vermeidung von postnatalen Depressionen oder Wochenbettdepressionen).

Den passenden Präventionskurs finden Sie in der Online-Kursdatenbank. Alle dort gelisteten Angebote sind geprüft und zertifiziert. Pro Kalenderjahr übernimmt die BKK-VBU für zwei Kurse maximal 80 Prozent der Kosten, insgesamt bis zu 400 Euro. Gesundheitskurse für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren werden komplett erstattet.

Neue Online-Angebote bietet die BKK-VBU zu den Themen mentale Gesundheit, körperliche Gesundheit, Resilienz im Alltag und gesunde Ernährung an. Bei den Veranstaltungen erhalten Sie Tipps zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Dazu gehören auch die Motivation zum Erreichen selbst gesetzter Ziele sowie das Verstehen und Bezwingen des inneren Schweinehunds.



Aktuelle Termine der Workshops finden Sie unter www.meine-krankenkasse.de/regional

Foto: S Amelie Walther/Adobe Stock; Illustration: pixelliebe/Adobe Stock



Fünf Tipps für starke Nerven

Stress, Hektik und Verantwortung zerran an den Nerven. Die Mind-Body-Medizin ist ein Weg, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

BEWEGUNG

Sport und mentale Gesundheit hängen direkt zusammen: Bewegung stärkt Psyche und Nerven, das Erreichen von Fitnesszielen steigert das Selbstwertgefühl. Bewegung bewirkt im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Gleichzeitig baut der Körper das Stresshormon Cortisol ab.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Auch eine ausgewogene Ernährung kann die Psyche stärken. Wie die anderen Organe braucht auch das Gehirn einen Nährstoffmix, um gut zu funktionieren. Förderlich sind Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie reichlich Wasser oder Tee. Den Konsum von koffein- oder zuckerhaltigen Getränken hingegen sollten Sie minimieren.

FREUNDE UND FAMILIE

Ein gesundes soziales Umfeld ist wichtig: Menschen mit starken familiären oder sozialen Bindungen sind meist gesünder als diejenigen, denen ein Unterstützungsnetz fehlt. Durch Aktivitäten wie die Mitgliedschaft in einem Verein können Sie Ihre sozialen Kontakte ausbauen.

DIGITAL DETOX

Intensiver Medienkonsum und das Gefühl ständiger Erreichbarkeit erzeugen Stress, der sich negativ auf das mentale Wohlbefinden auswirkt. Schalten Sie, etwa am Wochenende, eine Zeit lang alle Geräte ab. Und schlafen Sie nicht mit dem Smartphone neben dem Bett.

GUTER SCHLAF

Eine erholsame Nacht ist die Voraussetzung für kognitive Leistungen und emotionale Ausgeglichenheit. Doch guter Schlaf bedeutet nicht nur ausreichend, sondern auch die richtige Art von Schlaf: ein konstanter Tagesrhythmus, eine ruhige Umgebung und weitere Regeln der Schlafhygiene helfen, ihn zu finden.



Vor Ort in Süddeutschland

Servus und herzlich willkommen im Süden! Hier finden Sie Neues und Interessantes aus unserer Region. Wir freuen uns auf Sie in unseren ServiceCentern in Bayern und Baden-Württemberg.

Gesund schmeckt lecker!

Schluss mit Fastfood. Kinder in München kochen gemeinsam und sprechen darüber, warum der Mensch gesundes Essen braucht.



Sina Schwenninger arbeitet als Ernährungsberaterin im Großraum München. Ihre kostenfreien Rezepte veröffentlicht sie im Internet: www.gesund-leben-gesund-bleiben.de

Wie in einem Bienenstock summt es an diesem Vormittag im Klassenzimmer der 2 a an der Grundschule an der Pfarrer-Grimm-Straße im Münchner Stadtteil Allach. Die 23 Kinder möchten am liebsten gleichzeitig Zutaten abwägen, Gemüse schnippeln und pürieren. Klassenlehrerin Monika Ried lenkt das fröhliche Chaos gemeinsam mit Ernährungsberaterin Sina Schwenninger in geordnete Bahnen.

Die beiden sorgen dafür, dass das Ziel der besonderen Unterrichtseinheit erreicht wird: die Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern. Damit es ihnen nicht so geht wie den fast zehn Prozent der Drei- bis 17-Jährigen, die als übergewichtig oder sogar adipös gelten. Dies ist das besorgniserregende Ergebnis der bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KiGGS des Robert Koch-Instituts aus den Jahren 2014 bis 2017.

Ernährungsberaterin Schwenninger bietet gemeinsam mit Stefan Rank, dem Leiter des BKK-VBU ServiceCenters München, Workshops an Grundschulen an. Spielerisch erfahren die Kleinen beim Formen der leckeren Quarkbrötchen, dass gesunde Ernährung

Spaß macht, aber auch wichtig ist. Woher sonst soll die Energie zum Klettern, Spielen und Toben kommen?

Auch die Folgen falscher Ernährung werden thematisiert – und viele Kinder kennen Beispiele aus der eigenen Familie: Der Opa hat Diabetes, die Tante kämpft mit Speckröllchen und Omas Kniegelenke leiden unter dem hohen Körpergewicht. Als Schwenninger in München die Kinder nach ihrem Lieblingsessen fragt, schallt es munter durch das Klassenzimmer: Luisa mag am liebsten Käsespätzle, Magnus liebt Pizza und bei Jamal schafft es sogar Omas Salat auf die Liste der Lieblings Speisen.

Generell spielt das Vorbild der Eltern eine wichtige Rolle. Wird zu Hause regelmäßig gekocht, ist die Ernährung in der Regel auch vielfältiger und ausgewogener. Klassenlehrerin Ried ist überzeugt von dem Projekt: „In dem Alter sind die Kinder leicht zu begeistern und saugen die Informationen auf wie ein Schwamm.“ Oft möchten sie ihren Eltern das Gelernte zu Hause gleich zeigen und kochen die Rezepte der Schulstunden nach. „Das ist toll, weil wir so die ganze Familie erreichen können.“

Fotos: privat, arinahabicht/Adobe Stock; Illustration: pixelliebe/Adobe Stock

Zum Angebot der BKK-VBU für die Grundschulen gehört auch ein Kochabend für die Eltern. Beim gemeinsamen Kochen werden Tipps für eine leckere, ausgewogene Ernährung ausgetauscht. „Fast immer kommt die Frage nach einem schnellen Rezept, das der ganzen Familie schmeckt“, erzählt Sina Schwenninger. Ihr überraschend einfacher Tipp: Pfannkuchen – natürlich mit Vollkornmehl und in einer gut beschichteten Pfanne zubereitet, damit wenig Fett genügt. „Pfannkuchen geben Energie und Eiweiß für ein gesundes Wachstum und jeder kann sie mit der Lieblingsbeilage füllen.“ Saisonales Gemüse passt genauso gut wie Joghurt und frisches Obst. „Pfannkuchen eignen sich auch hervorragend, um die Reste aus dem Kühlschrank zu verwerten.“

Zurück ins Klassenzimmer: Was war denn nun das Beste an diesem Vormittag? „Wir haben selbst eine Schokocreme für unsere Brötchen gemacht – die war lecker!“, strahlt Lilly. Und Lehrerin Monika Ried ist davon überzeugt, dass in den Brotdosen ihrer Klasse künftig auch mehr Obst und Gemüse zu finden sein werden.

KAKAOAUFSTRICH AUS DATTELN

Zutaten für 10 Portionen:

- 200 g getrocknete Datteln
- 8 EL Milch
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Zimt
- 4 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Die Datteln klein schneiden, in eine Schüssel geben und die Milch dazugeben. Anschließend zusammen mit den gemahlenden Mandeln, Zimt und Kakao pürieren. Fertig ist die gesunde Alternative zum Schokoafstrich!

Termine

EINFACH RAUCHFREI!

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? Lernen Sie einen einfachen Weg dazu bei unserem Seminar „stop-n-go – einfach rauchfrei!“ kennen: am Donnerstag, 20. April, 13 bis 19 Uhr im ServiceCenter München, Oertelplatz 15. Bitte melden Sie sich per E-Mail an muenchen@bkk-vbu.de oder scannen Sie den QR-Code für



die Anmeldung
Benutzername:
BKKvbuAllach1!
Passwort:
BKKVBUALLACH.



KLÄNGE, DIE BERÜHREN

Musik beeinflusst die Stimmung, sie kann entspannen, aktivieren, glücklich machen oder beruhigen. Pflegende Angehörige erfahren in einem interaktiven Workshop, wie sie mit Klangschalen ihr inneres Gleichgewicht wieder herstellen. Melden Sie sich gleich an zum kostenfreien Seminar am 29. März um 17.30 Uhr im ServiceCenter Kornwestheim, Stammheimer Straße 10.

MISSION ABSCHIED

Wie können Sie Abschied nehmen von einem Menschen, der Ihnen nahesteht? Wie einen Sterbenden begleiten? Ein digitaler Vortrag der Korian Stiftung am 29. März um 16 Uhr zeigt Strategien für eine entlastende Trauerbegleitung auf.



Anmeldung für beide Veranstaltungen bitte per E-Mail an kornwestheim@bkk-vbu.de oder über den QR-Code

GUT ESSEN MIT DER BKK-VBU

Gesunde Ernährung ist der BKK-VBU ein Herzensanliegen. Vielfältige Angebote unterstützen Sie dabei:

- Die BKK-VBU erstattet bis zu 400 Euro pro Jahr für die regelmäßige Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen.
- Digitale Angebote wie „My Weight Coach“ oder der Ernährungsführerschein „slimcoach“ sind ortsunabhängig und werden Kundinnen und Kunden der BKK-VBU vollständig erstattet.
- Partnerunternehmen bieten Gesundheitsreisen an, auch zum Thema Ernährung. Die BKK-VBU beteiligt sich an den Kosten.



Informationen im Internet: www.meine-krankenkasse.de/kurse



Vor Ort im Westen

Juten Tach aus dem Westen! Hier informieren wir Sie über regionale Neuigkeiten unserer ServiceCenter in Bochum, Duisburg, Mönchengladbach, Oelde und Wesseling.

„Mein Körper verdient ein gesundes Jahr“

Kurse und Online-Workshops zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Mentale Gesundheit ist Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Doch immer mehr Menschen sind von mentalen Belastungen betroffen – das Spektrum reicht von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen. Aufgrund ihrer Verbreitung in der Bevölkerung sind besonders Depressionen, Angststörungen sowie Sucht- und Demenzerkrankungen von großer gesellschaftlicher Relevanz.

Fast jeder Dritte leidet im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Rund zehn Prozent der Fehltage bei Berufstätigen gehen darauf zurück. Depressionen, Alkoholerkrankungen, bipolare Störungen und Schizophrenien zählen zu den häufigsten Diagnosen. In den letzten zehn Jahren machen psychische Erkrankungen auch in Deutschland einen immer größeren Anteil im Diagnose- und Behandlungsspektrum aus.

Mit der Zunahme der diagnostizierten und behandelten psychischen Erkrankungen wächst die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung. Wird die Krankheit früh erkannt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Linderung oder Heilung hoch.

Einigen körperlichen Krankheiten kann durch eine gesunde Ernährung und Bewegung vorgebeugt werden. Doch auch Präventionsprogramme zur psychischen Gesundheit gibt es in großer Vielfalt sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene.

Die BKK-VBU fördert Vorsorgekurse beispielsweise in den Bereichen Stress- und Zeitmanagement (unter anderem zur Vermeidung von Burn-out, Depressionen), Ernährung (etwa zur Vermeidung von diversen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Adipositas) oder Schwangerschaftskurse (zum Beispiel zur Vermeidung von postnatalen Depressionen oder Wochenbettdepressionen).

Den passenden Präventionskurs finden Sie in der Online-Kursdatenbank. Alle dort gelisteten Angebote sind geprüft und zertifiziert. Pro Kalenderjahr übernimmt die BKK-VBU für zwei Kurse maximal 80 Prozent der Kosten, insgesamt bis zu 400 Euro. Gesundheitskurse für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren werden komplett erstattet.

Neue Online-Angebote bietet die BKK-VBU zu den Themen mentale Gesundheit, körperliche Gesundheit, Resilienz im Alltag und gesunde Ernährung an. Bei den Veranstaltungen erhalten Sie Tipps zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Dazu gehören auch die Motivation zum Erreichen selbst gesetzter Ziele sowie das Verstehen und Bezwingen des inneren Schweinehunds.



Aktuelle Termine der Workshops finden Sie auf der Regionalseite West unter www.meine-krankenkasse.de/regional

Foto: Emma Simpson/Unsplash; Illustration: pixelleliebe/Adobe Stock



Fünf Tipps für starke Nerven

Stress, Hektik und Verantwortung zerran an den Nerven. Die Mind-Body-Medizin ist ein Weg, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

BEWEGUNG

Sport und mentale Gesundheit hängen direkt zusammen: Bewegung stärkt Psyche und Nerven, das Erreichen von Fitnesszielen steigert das Selbstwertgefühl. Bewegung bewirkt im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Gleichzeitig baut der Körper das Stresshormon Cortisol ab.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Auch eine ausgewogene Ernährung kann die Psyche stärken. Wie die anderen Organe braucht auch das Gehirn einen Nährstoffmix, um gut zu funktionieren. Förderlich sind Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie reichlich Wasser oder Tee. Den Konsum von koffein- oder zuckerhaltigen Getränken hingegen sollten Sie minimieren.

FREUNDE UND FAMILIE

Ein gesundes soziales Umfeld ist wichtig: Menschen mit starken familiären oder sozialen Bindungen sind meist gesünder als diejenigen, denen ein Unterstützungsnetz fehlt. Durch Aktivitäten wie die Mitgliedschaft in einem Verein können Sie Ihre sozialen Kontakte ausbauen.

DIGITAL DETOX

Intensiver Medienkonsum und das Gefühl ständiger Erreichbarkeit erzeugen Stress, der sich negativ auf das mentale Wohlbefinden auswirkt. Schalten Sie, etwa am Wochenende, eine Zeit lang alle Geräte ab. Und schlafen Sie nicht mit dem Smartphone neben dem Bett.

GUTER SCHLAF

Eine erholsame Nacht ist die Voraussetzung für kognitive Leistungen und emotionale Ausgeglichenheit. Doch guter Schlaf bedeutet nicht nur ausreichend, sondern auch die richtige Art von Schlaf: ein konstanter Tagesrhythmus, eine ruhige Umgebung und weitere Regeln der Schlafhygiene helfen, ihn zu finden.

Die Vorstandsgehälter 2022 in der GKV



Im Jahr 2022 erhielt die Vorständin der BKK-VBU 179.985 Euro als Grundvergütung plus einer variablen Komponente von 52.200 Euro. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 19.433 Euro, sonstige Vergütungsbestandteile machten 9.282 Euro aus. In Summe belief sich ihre Gesamtvergütung auf 260.900 Euro. Für den Fall einer Fusion oder Amtsenthebung wurden keine weiteren Regelungen getroffen. Nach Ablauf der Amtszeit behielt die Vorständin die Grundvergütung für die Dauer von weiteren sechs Monaten.

Der Vorstand des zuständigen Landesverbands Mitte erhielt im vergangenen Jahr eine Grundvergütung von 164.190 Euro. Seine betriebliche Zusatzversorgung entspricht

dem Bundesangestelltentarifvertrag (BAT/BKK) in der Vergütungsgruppe 16 zuzüglich 6.000 Euro. Die Gesamtvergütung lag bei 206.485,68 Euro. Im Falle einer Amtsentbindung oder Amtsenthebung besteht ein grundsätzlicher Weiterbeschäftigungsanspruch zu den Konditionen der Vergütungsgruppe 16 BAT/BKK.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbands erhielt 2022 ein Gehalt von 262.000 Euro plus einer Zusatzversorgung von 49.166 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Jahresvergütung von 325.807 Euro, die dritte Vorständin von insgesamt 280.118 Euro.



HIER GEHT'S ZUM PODCAST



www.meine-krankenkasse.de/gesunderschlaf

und Frauen? Der Schlaf-Podcast „Hundemüde & Knallwach“ setzt sich mit diesem wichtigen Thema auseinander.

Schließlich verschläft der Mensch als Gewohnheitstier ein Drittel seines Lebens. Beim Durchschnittsdeutschen sind es im Lauf einer Lebensspanne rund 219.000 Stunden. Für Körper und Geist ist diese Erholungszeit essenziell. Doch ist eine tiefe und erholsame Nachtruhe keinesfalls selbstverständlich.

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, dem nächtlichen Gedankenkarussell oder schnarchenden Partnerinnen oder Partnern und fühlen sich am Tag entsprechend „hundemüde“. Was man unbedingt über einen gesunden Schlaf wissen sollte, wie man endlich besser und erholsamer schläft und welche Gewohnheiten dabei helfen, ist Thema der neuen Podcastreihe.

In jeder Folge sprechen die Moderatorin und Podcasterin Sonja Koppitz und Wiebke Kottenkamp von der BKK-VBU mit Thea Herold von der Schlafakademie Berlin über das Rätsel Schlaf. Dabei bleibt kein Thema auf der Strecke: Es geht um stressige Tage, die uns nachts wachhalten, mentale Gesundheit und Depressionen, Sinn und Unsinn von Schlaftrackern oder Smartphones im Bett. Neugierig?

Die Nachtruhe ist sehr wertvoll. Sie hilft dem Körper, sich zu regenerieren und Krankheiten zu bewältigen. Was gesunden Schlaf ausmacht, erklären Expertinnen im Schlafpodcast der BKK-VBU.

Ausgeschlafen macht das Leben einfach mehr Spaß. Zu wenig Schlaf dagegen sorgt nicht nur für schlechte Laune, sondern ist auf Dauer auch ungesund. Akuter Schlafmangel kann zu Konzentrationsproblemen, einer verstärkten Anfälligkeit für Erkältungs- und Infektionskrankheiten sowie erhöhtem Blutdruck führen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme wächst. Und, was viele ohnehin ahnen: Fehlendem Schlaf mit einem erhöhten Kaffeekonsum zu begegnen, ist alles andere als ratsam.

Schlaf hat in der leistungsorientierten Gesellschaft also einen wichtigen Stellenwert. Aber wie viel Schlaf braucht der Mensch? Laut Schlafforschern empfiehlt es sich, mindestens 7,5 Stunden pro Nacht zu schlafen; wer dies unter der Woche nicht schafft, sollte es am Wochenende nachholen. Aber kann man auch zu viel schlafen? Und gibt es Schlafunterschiede zwischen Männern

Illustrationen: Artem Novosad/iStock, BKK-VBU

WAS IHNEN WICHTIG IST

Liebe Leserin, lieber Leser, vier Mal im Jahr erscheint die proFIT. Ob Leitartikel, Reportage, Gesundheitstipps oder die Rubrik Sprechstunde – proFIT-Leserinnen und Leser reagieren. Sie lassen uns wissen, was sie von den Artikeln halten. Und dafür gibt es jetzt eine eigene E-Mail-Adresse. Schreiben Sie uns, was Ihnen wichtig ist an proFIT@bkk-vbu.de.



Knie oder Hüftschmerzen – OP vermeiden

Manche Operationen an Knie und Hüfte sind überflüssig. Oft lassen sich die Schmerzen mit dem richtigen Training schnell beheben.

Bei Schmerzen im Knie oder an der Hüfte überweisen viele Ärzte ihre Patienten in die Klinik zur Operation. Künstliche Hüftgelenke etwa rangieren unter den Top Ten der häufigsten OPs in Deutschland. Oft aber sind die Eingriffe gar nicht notwendig oder machen die Sache nicht besser, betonen medizinische Fachgesellschaften.

Einer Studie der Bertelsmann-Stiftung zufolge ließen sich drei von vier OPs vermeiden. Werde hier zunächst konventionell, etwa mit Physiotherapie, behandelt, können den Patienten Komplikationen und Krankenhausaufenthalte erspart werden, so die Stiftung.

Wenn das Knie nachhaltig schmerzt, kann oft auch das Erlernen veränderter Bewegungsmuster Abhilfe schaffen.

Auch die Daten der BKK-VBU zeigen: Vor einer Knie- oder Hüftoperation werden häufig nicht alle fachärztlichen und physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft. Betroffene können von einem neuen Behandlungsangebot profitieren.

In mehr als 50 Novotergum-Zentren in Deutschland bieten Physiotherapiespezialisten individuelle Angebote für Patientinnen und Patienten an. Die ambulante Therapie ist auch berufsbegleitend möglich. Behandelt wird unter anderem mit Krankengymnastik, Unterwassermassage, Wärme- und Induktionstherapie. Das medizinische Gerätetraining wird individuell abgestimmt.

Die Erfolge dieses Behandlungsprogramms wurden 2019 wissenschaftlich nachgewiesen. Eine Studie der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Gesundheitswesen, zeigt, dass bei Patientinnen und Patienten, die das Novotergum-Programm mitgemacht haben, ein Gelenkersatz um mindestens zwei Jahre hinausgezögert werden konnte.

Thomas Langferman aus Dortmund hat das Programm erfolgreich absolviert. Jahrelang plagten ihn Knieschmerzen. „Nach der Analyse meines Bewegungsablaufs war ziemlich schnell klar, woher der Schmerz stammt.“ Nach einigen Trainingswochen gingen die Beschwerden zurück. „Durch neue Bewegungsmuster, die ich gelernt habe, bin ich nun in der Lage, die Belastung meines Kniegelenks viel besser zu steuern.“ Langferman nimmt schon lange keine Schmerzmittel mehr. Die geplante OP hat er abgesagt.

Sie haben chronische Knie- oder Hüftprobleme? Lassen Sie sich von den Versorgungsmanagern der BKK-VBU beraten.

**Telefonische Terminvereinbarung:
030 72612-6360**

Fotos: SciePro/Adobe Stock, FredFroese/iStock



Pflege zu Hause – geprüfte Qualität

Wenn Freunde oder Verwandte ohne professionelle Unterstützung pflegen, ist für das Pflegegeld der Nachweis von Beratungseinsätzen nötig.

Wer ausschließlich durch Verwandte, Freunde oder Bekannte gepflegt wird und Pflegegeld erhält, muss regelmäßig einen Beratungseinsatz durch einen Pflegedienst nachweisen, um lückenlos Pflegegeld zu erhalten. Bei diesem Termin können Angehörige und Betroffene Fragen stellen, die Pflegeprofis empfehlen aber auch Hilfsmittel und geben Tipps für den Alltag. Dieser Beratungseinsatz ist für alle, die ausschließlich

Pflegegeld beziehen und privat gepflegt werden, gesetzlich vorgeschrieben. Der Expertenbesuch zu Hause war wegen der Pandemie ausgesetzt, ist aber inzwischen wieder erforderlich. „Entsprechend ist die Pflegekasse der BKK-VBU verpflichtet, die Qualität der Pflege durch einen Beratungseinsatz dokumentieren zu lassen“, sagt Jana Joost, Referentin bei der Pflegekasse der BKK-VBU.



Wie oft findet der Beratungsbesuch statt?

Die Häufigkeit der Hausbesuche richtet sich nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit. Bei Pflegegrad 2 oder 3 findet der Besuch einmal pro Kalenderhalbjahr statt. Bei Pflegegrad 4 oder 5 muss der Beratungsbesuch einmal im Quartal dokumentiert werden. Maßgeblich sind die Kalenderquartale, unabhängig davon, wann das Pflegegeld zum ersten Mal gezahlt wurde. Bei Pflegegrad 1 ist ein Beratungseinsatz auf Wunsch möglich.

Wer führt den Beratungseinsatz durch?

Ambulante Pflegedienste oder anerkannte Beratungsstellen müssen rechtzeitig beauftragt werden und kommen dann ins Haus. Wer keinen Pflegedienst kennt, findet Anbieter aus der Umgebung in der Internetdatenbank des BKK-Verbands: pflegefinder.bkk-dachverband.de

Und wenn kein Beratungseinsatz stattfindet?

Wird der Hausbesuch nicht innerhalb der vorgeesehenen Frist nachgewiesen, muss er nachgeholt werden. „Verstreicht auch die Nachholfrist, sind wir verpflichtet, das Pflegegeld zu kürzen“, sagt Joost. Im Wiederholungsfall muss es sogar eingestellt werden. „Eine Zahlung ist erst wieder möglich, wenn der Nachweis vorliegt.“

Die Pflegekasse der BKK-VBU ist telefonisch und per E-Mail erreichbar unter:
030 72612-2600
pflegekasse@bkk-vbu.de



BKK·VBU-Kunden checken Apps

Gesucht: Testerinnen und Tester für Digitalangebote.

Wie bequem können Kundinnen und Kunden ihre Anliegen mit der BKK·VBU am Smartphone erledigen? Welche digitalen Formulare benötigen sie? Diese Fragen bewegen Entwicklerinnen und Entwickler von digitalen Formaten in der BKK·VBU. Antworten finden sie in den VBU.Labs.

Hier testen Kundinnen und Kunden neue digitale Lösungen, bevor sie ins BKK·VBU-Angebot aufgenommen



werden. Ziel ist es, die späteren Nutzer frühzeitig in die Entwicklung digitaler Anwendungen einzubinden. Gesucht werden technikinteressierte Testerinnen und Tester. Sie müssen keine Programmiersprachen beherrschen, keine Designs zeichnen. Interessierte werden

regelmäßig eingeladen, die Beta-Versionen für ihr iOS- oder Android-Smartphone auszuprobieren. Wer mindestens 16 Jahre alt ist und Kundin oder Kunde der BKK·VBU, kann mitmachen. Weitere Infos: www.meine-krankenkasse.de/vbu.labs

Chillen, entspannen, loslassen – mit Alexa

Die BKK·VBU erweitert ihren Alexa-Skill „Waldbaden“ um zwei Entspannungsreisen für Jugendliche und junge Erwachsene.

In der Studie „Jugend in Deutschland“ gibt fast die Hälfte der befragten 14- bis 29-Jährigen an, ihre psychische Gesundheit habe sich verschlechtert. Sie spüren Stress durch Leistungsdruck, haben Sorgen um die berufliche Zukunft und Angst, ihre Familie zu verlieren.

„Gut gewappnet gegen Stress sind Jugendliche und junge Erwachsene, die regelmäßig körperlich entspannen und abschalten können“, so Babett Stähler-Kirsten, BKK·VBU-Referentin Prävention. „Deshalb haben wir unseren Alexa-Skill ‚Waldbaden‘ um eine schnell erlernbare Methode erweitert, die wir als Präventionskurs unterstützen.“ Ab sofort stehen zwei leicht zu lernende Übungen zur progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson bereit.

Bei Stress verkrampfen sich die Muskeln. Manche Menschen können sich nicht mehr konzentrieren und werden rastlos, andere bekommen Nacken- und Rückenschmerzen. Bei der PMR-Methode werden nach und nach unterschiedliche Muskelpartien des Körpers bewusst angespannt und wieder lockergelassen. Studien beweisen, dass regelmäßige Achtsamkeits- und Entspannungsübungen dazu führen, stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Herzklopfen zu lindern. Wer eine Alexa-App hat, gibt den Sprachbefehl: „Alexa, starte Waldbaden!“ ein. Alternativ gibt es ein Schnupperangebot, das sich direkt über die Webseite der BKK·VBU ausprobieren lässt. www.meine-krankenkasse.de/alex-waldbaden

Fotos: Song_about_summer/Adobe Stock, Kar-Tri/Stock; Illustration: FANDSrabutan/Stock

Wozu eine PIN für die Gesundheitskarte?

Die elektronische Gesundheitskarte kann viel mehr, als nur das **Versicherungsverhältnis bestätigen**. Auf dem Chip lassen sich auch **Notfalldaten oder medizinische Befunde speichern**. Der Türöffner hierfür ist die PIN. Fünf Fragen, fünf Antworten.

Wozu brauche ich die PIN?

Um die elektronische Gesundheitskarte oder die elektronische Patientenakte in vollem Umfang nutzen zu können, wird die persönliche Identifikationsnummer (PIN) benötigt. Sie ist vor allem für die elektronische Patientenakte (ePA) der Schlüssel. Um medizinische Daten lesen zu können, reicht es nicht aus, die Karte in das Kartenlesegerät zu stecken. Immer ist die Eingabe der PIN notwendig. Ob und welche medizinischen Informationen auf der Karte gespeichert werden, entscheidet die Kundin respektive der Kunde.

Wie bekomme ich die PIN?

Zunächst ist die eindeutige Identifizierung der Kartenbesitzerin oder des Kartenbesitzers notwendig. Zwei Möglichkeiten für dieses Verfahren stehen zur Wahl: ein Besuch in einem BKK·VBU-ServiceCenter oder das App-Verfahren. Hierzu wird die App für die elektronische Patientenakte (ePA) aus dem App-Store heruntergeladen und der Identifikationsprozess durchlaufen. Voraussetzung ist ein Smartphone mit dem Betriebssystem iOS 15 oder Android 9.

Behalte ich die PIN auch, wenn die aktuelle Gesundheitskarte abgelaufen ist oder verloren geht?

Die PIN ist an die aktuelle Karte gekoppelt. Wird diese ausgetauscht, muss auch eine neue PIN beantragt werden.

Benötige ich die PIN bei jedem Arztbesuch?

Nein, die PIN wird nur benötigt, wenn beim Arztbesuch medizinische Dokumente auf der Gesundheitskarte gespeichert oder gelesen werden sollen.

Wie kommen Rettungsdienst und ärztliches Personal im Notfall auch ohne meine PIN an die gespeicherten Daten?

Bei einem medizinischen Notfall können Arzt, Ärztin oder die Besatzung des Rettungswagens mithilfe ihrer Heilberufsausweise die gespeicherten Daten auf der Gesundheitskarte lesen.





Oft tanzen und singen wir gemeinsam

Manja Mauersberger, 45, ist Klinikclownin. Bei ihren Besuchen in Krankenhäusern und Pflegeheimen schenkt sie jungen und alten Menschen glückliche Stunden.

Früher war ich Ergotherapeutin, dann habe ich mich zur Klinikclownin schulen lassen. Eine der beiden Clownsfiguren, die ich im Lauf der zweijährigen Ausbildung entwickelt habe, heißt Jossi. Als Jossi gehe ich vor allem in Kinderkrankenhäuser. Jossi ist hellwach, frech und hat viel Spaß an Bewegung. Die zweite Clownsfigur, Rosalinde, umgibt sich gern mit älteren Menschen. Auch sie trägt eine rote Nase. Aber statt jede Menge Klamauk zu machen, schwebt Rosalinde eher leicht und genüsslich durchs Leben.

Auf Clownsvisite gehe ich im Duo mit einer Kollegin. Wir hüpfen durch Alten- und Pflegeheime, klopfen an Türen und tauchen in die Geschichten der Bewohner ein. Viele haben ein großes Mitteilungsbedürfnis. Aber sie wollen auch umarmt und gedrückt werden. Die Sehnsucht nach Körperkontakt ist in der Pandemie deutlich gewachsen. Eine alte Dame hat mich neulich immer wieder geknuddelt und gestreichelt. Ich mag das gern. Alles darf sein, alles ist richtig. Wir sind unvoreingenommen, respektvoll und spontan. Es ist ein Spiel

mit authentischen Emotionen. Oft tanzen und singen wir gemeinsam. Das löst Glücksgefühle aus. Und natürlich fördert es auch die Gesundheit.

Als wir wegen Corona nicht in die Einrichtungen hineindurften, haben wir Gartenvisiten gemacht. Die Bewohnerinnen und Bewohner sahen uns vom Balkon aus zu. Wir hatten große Luftballons, ein Schwimmbassin, eine Angel, wir haben mit Keulen jongliert und laut Musik gespielt. Wir haben auch Postkarten geschrieben. Das ging ganz gut, aber der unmittelbare Kontakt hat auch mir sehr gefehlt.

Während Corona haben wir Maske getragen. Erst dachte ich, das wird schwierig, ein Clown lebt ja von seiner Mimik! Aber es geht doch viel über den Augenkontakt. Auch die Gestik hat sich geändert, der ganze Körper spielt mehr mit als zuvor.

Ich will meine Zuschauer stärken. Darum spiele ich vor Kindern den dummen August, der immer wieder hinfällt oder Angst hat vor einem Plüschtier. Die Kinder helfen mir dann aus der Patsche und beschützen mich vor ihrem Teddy.

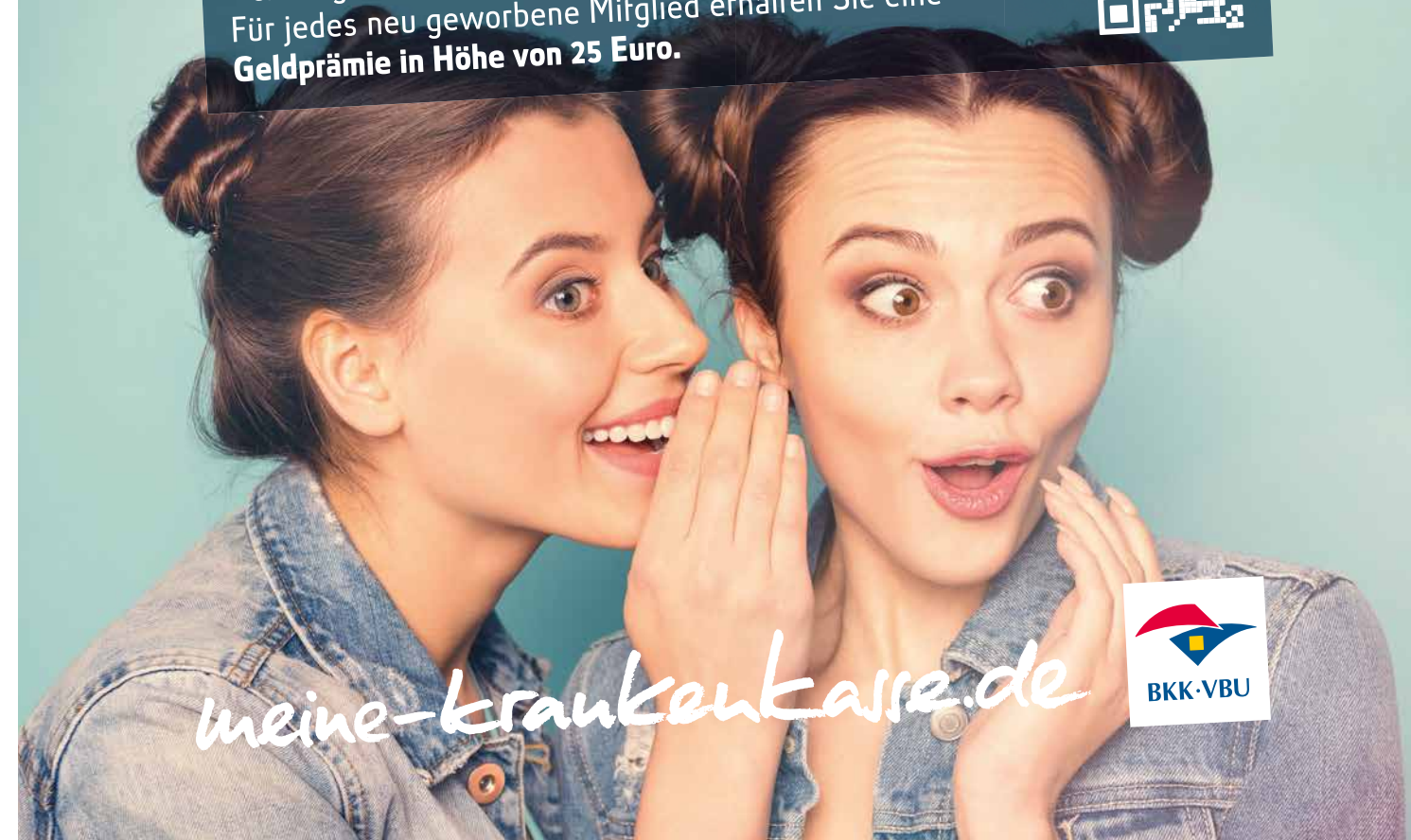
Ich möchte anderen ermöglichen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Früher war ich selbst ein sehr verschlossener Mensch. Über Gefühle habe ich nicht viel geredet. Aber die Ausbildung zur Clownin hat mich weicher gemacht. Ich versuche, durchlässiger zu sein, und weiß heute sehr viel besser, was mir guttut und was nicht.

Vor ein paar Wochen haben wir eine Clownsvisite bei einer 99-jährigen Dame gemacht. Sie lag im Bett und war ganz schwach. Lange haben wir ihre Hand gehalten. Zum Abschied küsste sie unsere Hände und gab uns ihren Segen mit. Kurz darauf starb sie. Das hat mich sehr berührt.

Protokoll: Monika Goetsch; Foto: Katarina Franke

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Sie sind mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns weiter - online ganz einfach unter www.meine-krankenkasse.de/mwm
Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine Geldprämie in Höhe von 25 Euro.



www.blauer-engel.de/12195
• ressourcenschonend und
• umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm produziert
• überlegend aus Altpapier

IMPRESSUM proFit - Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

Herausgeber: BKK-VBU
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
Telefon: 0800 1656616
Redaktion BKK-VBU:
Andrea Galle (V.i.S.d.P.)
Annette Rogalla (Leitung)

Verlag: SZ Scala GmbH
Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Heike Rotberg-Stilling
Verlagsredaktion: Katrin Lange, Claudia Teibler
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling
(verantwortlich)
Gestaltung: DWORAK UND KORNMESSE OHG

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG
75181 Pforzheim
Die Redaktion ist nicht verantwortlich für den
Inhalt externer Links.



BKK-VBU
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
24-h-Servicetelefon 0800 1656616*
Servicefax 0800 1656617*
für Kunden mit Telefonflatrate während der Servicezeiten
030 72612-1212
www.meine-krankenkasse.de
Hotline „Lob und Kritik“ 030 72612-1330
www.facebook.com/bkk.vbu
* kostenfrei innerhalb Deutschlands

FOLGEN

SIE UNS AUF...



facebook.com/bkk.vbu



youtube.com/c/BKKVBUbewegt



twitter.com/BKK_VBU



meine-krankenkasse.de/newsletter



[instagram.com/
lebe.bewusst/](https://instagram.com/lebe.bewusst/)



BKK-VBU App
meine-krankenkasse.de/app

[meine-krankenkasse.de](https://www.meine-krankenkasse.de)



Wir sind für Sie da.



0800 1656616



info@bkk-vbu.de