

# proFit

Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU  
02-21

## Ich habe **Long Covid**

Wie Claudia Ellert und  
andere lernen, mit den  
Langzeitfolgen zu leben

**VATER WERDEN**  
Chance auf einen  
ausgeglichener  
Familienalltag

**STARKE BILDER**  
Innere Kräfte für den  
Erfolg aktivieren

MACHEN SIE  
MIT BEI UNSERER  
**LESER-  
UMFRAGE!**



**22**  
Väter wollen mehr sein als nur Randfiguren im Familienleben

**16**  
Salat zum Selberpflücken: Jetzt ist Zeit für Wildkräuter



**18**  
Tagträume sind ein Fenster zur Seele

## ZAHLEN UND FAKTEN

**04** News aus Gesundheit und Forschung

## TITELTHEMA

**06** Long Covid: die Krankheit nach der eigentlichen Krankheit

## GESUNDHEIT

- 12** Abschalten im Urlaub – aber richtig
- 14** Sprechstunde: Schutz vor Sonnenbrand
- 16** Wilde Kräuter für den Salat
- 18** Tagträume und Co. – so aktivieren Sie die innere Kraft
- 21** Sporttipps für den Sommer
- 22** Väter können alles außer stillen

## MEINE KRANKENKASSE

- 24** Weniger Zahnvorsorge wegen Corona
- 25** Sagen Sie uns Ihre Meinung und machen Sie mit bei unserer **großen Leserumfrage!**
- 26** Unterschätzte Gefahr: Meningokokken
- 27** „Kribbeln im Bauch“ – das digitale Forum für werdende Mütter und Väter
- 28** Medikamente richtig aufbewahren und entsorgen

## EINER FÜR UNS

**30** Orthopädie-Schuhmacher Christian Friedrich: Füße erzählen das Leben

## ZUM GUTEN SCHLUSS

**31** Empfehlen Sie uns weiter!

Lieber Leser, liebe Leserin,

auf der Titelseite dieser proFit lacht uns Dr. med. Claudia Ellert entgegen, eine positive Persönlichkeit. Eine Frau, so sollte man meinen, die nichts aus der Bahn wirft, die sportlich und stark durchs Leben geht. Können Sie sich vorstellen, dass sie Covid-19 hatte? Auch wenn man es Claudia Ellert nicht ansieht, seit Monaten laviert sie an den Folgen der Viruserkrankung. Die Symptome des Long-Covid-Syndroms sind vielfältig. Menschen, die daran leiden, sind mit einer deutlichen Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit konfrontiert.

Claudia Ellert ist Chirurgin, seit ihrer Erkrankung operiert sie nicht mehr. Doch sie holt sich den Alltag zurück. Ebenso Britta Paps, die in Berlin als Buchhalterin arbeitet. Offiziell gelten beide Frauen als genesen. Sie leben einen Long-Covid-Alltag.

Wissenschaftler sehen in Long Covid eine Reaktion des Immunsystems auf das Virus. Mit Müdigkeit und anderen Beschwerden signalisiere der Körper, dass er Ruhe brauche, um dem Zellsystem genügend Energie zu geben. Klare Behandlungskriterien gibt es nicht. Die Charité forscht zu dieser komplexen neurologischen Erkrankung. Die BKK-VBU unterstützt dieses innovative Projekt.

Derweil nehmen Claudia Ellert und Britta Paps die Zügel in ihre Hände. Sie vertrauen den Therapien, die sie steuern können: Bewegung, Schlaf, Meditation und Ernährung. Denn die innere Balance stärkt das Immunsystem. Wer im inneren Lot ist, macht sich das Leben leichter, sagen Psychologen. Diverse Methoden sollen den Weg dahin ebnen. Tagträume und mentales Training gehören dazu. Lesen Sie mehr über die Reise zu sich selbst in dieser Ausgabe der proFit.



„Die BKK-VBU unterstützt die Forschung an Long Covid“

Und bitte beurteilen Sie uns in der Leserumfrage. Wir sind neugierig auf Ihre Meinung!

Bleiben Sie gesund und genießen Sie einen kraftvollen Sommer.

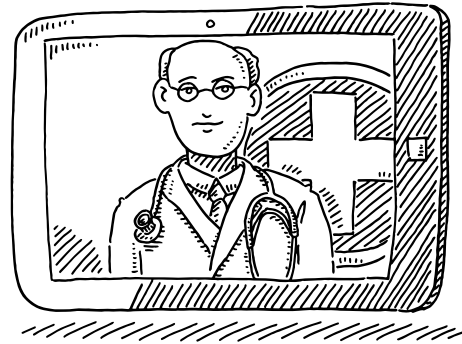
Ihre

Andrea Galle  
Vorständin

## FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE



Titel: Knut Wörner; Fotos: David-W./photocase, Madeleine/Adobe Stock, Addictive Stock/photocase, BKK-VBU



# Rund 1,7 Millionen

Videosprechstunden zählte das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (ZI) zwischen März und September 2020. Im Vergleichszeitraum des Vorjahres waren es dagegen nur knapp 600. Diesen sprunghaften Anstieg begründet das Institut mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie.

Quelle: heise.de

## Jeder Zehnte

der Generation Ü65 erkrankt zum ersten Mal in seinem Leben an einer Allergie. Alter schützt also nicht vor körperlichen Reaktionen auf Pollen.

Quelle: ECARF (Europäische Stiftung für Allergieforschung)



# 7,4

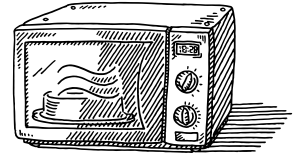
**Jahre** müssen Frauen im Schnitt die Wechseljahresbeschwerden wie etwa Hitzewallungen aushalten.

Quelle: SWAN-Studie (2017)

# 764.000

**Beschäftigte** arbeiten in der stationären Altenpflege. Dieser Pflegebereich ist einer der größten Arbeitsfelder im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Quelle: verdi.de



# 1,1

**Millionen Tonnen** Fertiggerichte kauften die Bundesbürger zwischen Januar und September 2020. Das waren 50.300 Tonnen mehr als im Vorjahreszeitraum. Gemüse-Fertiggerichte waren der Kassenschlager.

Quelle: destatis.de

## 1,1 Milliarden

**Flaschen Wein** wurden im vergangenen Jahr in Deutschland erzeugt. Zwei Drittel der Weine waren Weißweine, ein Drittel Rotweine, einschließlich Roséwein und Rotling.

Quelle: destatis.de



Illustrationen: FrankRamspott/Stock (3), ourlifelooklikeballoon/Stock, Pimpay/Stock



## Mehr als 16.000

Gewaltunfälle wurden der Unfallversicherung 2019 gemeldet. In deutschen Betrieben stiegen Gewaltdelikte um acht Prozent innerhalb eines Jahres. Dabei geht es in der Regel nicht um pure Gewalt, sondern um Schikane oder Demütigung, das sogenannte Bullying.

Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.



# WENN DIE KRANKHEIT KEIN ENDE KENNT

Die eigentliche Covid-19-Infektion hat Claudia Ellert gut überstanden, dennoch fühlt sie sich auch Wochen danach noch nicht gesund. Die Spätfolgen, Long Covid genannt, bestimmen ihr Leben und das vieler anderer Betroffener.

*Text: Annette Rogalla; Fotos: Knut Wörner, Dietmar Gust*





**C**laudia Ellert fährt Rad. Vor zwei Wochen ist sie mal wieder in den Sattel gestiegen. 20 Kilometer hat sie geschafft. „Mit 30 Minuten Pause zwischendurch“, sagt sie. Danach war sie ausgepowert. Ihr Körper quitierte den Ausflug mit tagelangen Glieder- und Kopfschmerzen. „Ich muss das akzeptieren“, sagt Claudia Ellert, 48. Die Gefäßchirurgin aus Wetzlar leidet an den Langzeitfolgen ihrer Sars-CoV-2-Infektion, auch „Long Covid“ genannt.

Als sie im vergangenen November an Covid-19 erkrankte, machte sich niemand ernsthafte Sorgen. Ihre Familie nicht, die Freunde nicht, sie nicht. Claudia Ellert war kerngesund. Ihr Job als leitende Oberärztin am Krankenhaus forderte sie, aber sie fand immer Zeit für das Training: schwimmen, laufen, Rad fahren. In der Saison vor der Krankheit legte sie als Triathletin 5.500 Kilometer mit dem Rad zurück. „Der Sport war wichtig für mich. Ich war total fit“, sagt sie. Die Infektion verlief so leicht, dass sie sie zu Hause auskurieren konnte, mit Halschmerzen, leicht erhöhter Temperatur und schwindendem Geruchssinn. „Ich dachte, nach zwei Wochen Quarantäne stehe ich wieder im OP.“ Wenig in ihrem Leben ist heute, wie es war.

Die Erkenntnis, dass etwas nicht mit ihr stimmte, traf sie, als sie wieder arbeiten ging. Nach einigen Stunden am OP-Tisch sei sie so erschöpft gewesen, dass sie sich ausruhen musste. Beim Nordic Walking sei nach wenigen Hundert Metern Schluss gewesen. „Mir fehlte die Kraft, die Stöcke nach vorn zu schwingen, so müde war ich.“ Zwischen Weihnachten und Neujahr habe sie nicht mehr versucht, zur Arbeit zu gehen.

Claudia Ellert wollte wissen, was mit ihr los war. Sie suchte einen Kollegen auf und machte einen Spiroergometrie-Test. Bei diesem Fahrradtest wird neben der Belastung auch die Atmung getestet. Der Kardiologe erkennt die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge und bestimmt die Grenze der Ausdauer-Belastbarkeit. „Mein Ergebnis war niederschmetternd“, sagt Ellert. Statt

ihrer gewohnten Belastungsgrenze von 200 erreichte sie 60 Watt. „Das ist die Leistungsfähigkeit von Patienten mit einer Herzkrankheit.“

Nach 16 Monaten Pandemie werden die möglichen Spätfolgen einer Covid-Erkrankung zunehmend klarer. Nach der eigentlichen Infektion leiden viele Patienten noch länger unter diffusen Beschwerden. Die Liste der Symptome für Long Covid ist lang. Die Weltgesundheitsorganisation hat sie zusammengetragen: Herzrasen, Schwindel, Leistungsschwäche, Gedächtnislücken, Wortfindungsstörungen, Schlaflosigkeit, das Gefühl von Nebel im Kopf. Ein Mix aus mehr als 200 Symptomen, für die sich oft keine körperlichen Ursachen finden, beschreibt die Langzeitfolgen einer Sars-CoV-2-Infektion.

#### **LONG COVID BETRIFFT JUNG UND ALT**

Tausende Erkrankte stecken in diesem Graubereich: nicht mehr offiziell an Covid-19 erkrankt, aber auch nicht beschwerdefrei. Studien aus Großbritannien zeigen, dass jeder achte Patient über deutliche körperliche Nachwirkungen klagt, die länger als 28 Tage andauern. Das Robert Koch-Institut in Berlin rechnet damit, dass zehn Prozent der Infizierten Long-Covid-Symptome aufweisen.

Es trifft Junge wie Ältere, weiß Carmen Scheibenbogen. Die Professorin leitet in der Berliner Charité die Immundefekt-Ambulanz. Seit vergangenem Sommer kommen Menschen zu ihr, die nach der überstandenen Virusinfektion unter chronischer Erschöpfung leiden.

Die Medizin kennt die chronische Erschöpfung als CFS oder auch ME/CFS, ein bislang wenig erforschtes Krankheitsbild. Neben der anhaltenden Müdigkeit klagen die Patienten über Konzentrationsstörungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Atembeschwerden, Temperatur- und Geräuschempfindlichkeiten. Allerdings entwickelt nicht jeder, der sich nach einer überstandenen Covid-Erkrankung erschöpft fühlt, CFS.

Foto S.8: Simone Baar/Charité

„CFS ist eine schwere, chronisch verlaufende Erkrankung“, sagt Scheibenbogen. „Die Betroffenen sind nur in sehr geringem Maße belastbar.“ Oft verstärkten sich die Symptome nach einer leichten Anstrengung. Manche Patienten könnten dann tagelang nur auf dem Sofa liegen. Bei manchen reiche ein strammer Spaziergang, um einen Schub auszulösen.

Scheibenbogen vermutet, dass schon jetzt Zehntausende nach einer Covid-Erkrankung von CFS betroffen sind. „Da entsteht ein Heer von kranken Menschen, die voll im Berufsleben stehen“, sagt sie. Die Epidemie sei ja noch nicht zu Ende. „Ich schätze, dass wir Ende des Jahres etwa 100.000 Menschen haben, die an CFS in Folge einer Covid-Erkrankung leiden.“

Frauen und jüngere Menschen trifft es oft. Wissenschaftler vermuten, dass es sich bei CFS um eine Autoimmunkrankheit handelt. „Autoimmunerkrankungen entwickeln eher die jüngeren oder mittelalten Menschen“, sagt Immunologin Scheibenbogen. „Dazu passt auch, dass Frauen sehr viel häufiger betroffen sind, weil Frauen meistens ein aktiveres Immunsystem haben und deswegen auch leichter Autoimmunerkrankungen entwickeln.“

#### **BKK-VBU UNTERSTÜTZT FORSCHUNG**

Eine Therapie für die chronische Erschöpfung gibt es noch nicht. Carmen Scheibenbogen hat ein Team zusammengestellt, um daran zu forschen. Gemeinsam wollen Neurologen, Schlafmediziner, Kardiologen, Sportmediziner, Psychologen und Physiotherapeuten ein interdisziplinäres Versorgungskonzept entwickeln. Betriebskrankenkassen unterstützen dieses Projekt des Innovationsfonds; die BKK-VBU ist als Konsortialpartnerin dabei.

Niemand kann sagen, warum das Virus bei einigen Patienten solch lange Nachwirkungen hat. Und nicht alle Langzeitbeschwerden sind so gravierend wie die von Claudia Ellert und erscheinen im Vergleich zu einer verminderten Herzleistung nahezu



**Britta Paps** hatte sich im Februar mit dem Coronavirus infiziert. Seitdem leidet sie an Geruchsstörungen.



**Prof. Dr. med. Carmen Scheibenbogen**, Leiterin der Immundefekt-Ambulanz in der Charité, hat ein Team zur Erforschung von Long Covid zusammengestellt.

harmlos. Dennoch werfen auch milde Beschwerden oft einen langen Schatten auf den Alltag der Betroffenen.

## „Es ist, als wenn ich mich durch einen Aschenbecher beiße“

Britta Paps, 53, ist im Februar an Covid-19 erkrankt. Sie habe sich bei ihrem Mann angesteckt, sagt die Buchhalterin aus Berlin. Ihr Hausarzt habe ihr erklärt, Covid-19 sei so harmlos wie eine Erkältung „und greife nicht tief in die Gesundheit ein“. Heute fühlt sie sich weitgehend wieder fit. „Nur mein Geruchssinn ist verwirrt.“ Überall riecht Paps Zigarettenqualm. Im Wohnzimmer, in der U-Bahn, im Büro, auf der Straße. Alles schmecke nach Zigaretten. „Es ist, als wenn ich mich durch einen Aschenbecher beiße.“

Es kann der Duft eines Kuchens sein, eine bestimmte Sonnenmilch oder eine Blume: Schon eine flüchtige Note regt die Fantasie an, spult Bilder vor dem inneren Auge ab, ruft Wohlbefinden hervor – oder Ekel. Kein

menschlicher Sinn ist so eng mit Emotionen verknüpft wie der Geruchssinn. Die verminderte Riechwahrnehmung nach einer Covid-Erkrankung kann Monate anhalten.

Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt untersuchte Britta Paps. Er fand keine Ursache für die Geruchsstörung und riet zu starken Düften. Nun tröpfelt sie China-Öl in die FFP2-Maske oder hält sich eine Handvoll Kaffeebohnen vor die Nase. Für ihre Kollegen riecht ihr Büro wie eine Eukalyptusplantage. Sie lachen, wenn sie betrübt reagiert. „Komm, reiß dich zusammen, das wird schon“, sagen sie. Britta Paps hofft, dass die Geruchsbeschwerden bald von selbst verschwinden.

### LERNEN, MIT LONG COVID ZU LEBEN

Long Covid ist wie eine Pandemie in der Pandemie. Wie lässt sich darin ein Alltag finden? Claudia Ellert machte eine Reha in Berchtesgaden. „Dort habe ich begriffen, wie es wirklich um mich stand.“ In ein Tagebuch notierte sie ihre Belastungen und Erschöpfungssymptome. „Ich musste verstehen, dass mein Akku nie richtig voll ist und ich dafür sorgen muss, dass er nie ganz leer wird.“ In der Klinik lernte sie zu erkennen, wie viel Energie sie habe, und nur diese zu nutzen.

In der Reha absolvierte Ellert ein vierwöchiges Programm aus Kursen für Atemtechnik, Yoga, Entspannungsübungen, Meditation und Ergotherapie. Die Therapie habe sie nicht geheilt, sie habe aber gelernt, mit Long Covid zu leben, sagt die Ärztin. Inzwischen kann sie ein, zwei Stunden spazieren gehen, dafür reicht die Kondition wieder. Wenn sie einen Wunsch frei hätte? „Im Sommer wieder mal richtig Rad fahren.“

Claudia Ellert setzt sich neue Ziele – als Sportlerin und als Ärztin. Operationen überlässt sie ihren Kollegen und Kolleginnen in der Klinik. Sie möchte sich auf die Behandlung von Long-Covid-Patienten spezialisieren und ein ambulantes Zentrum eröffnen. Der Bedarf ist da. Und Claudia Ellert weiß, welche therapeutischen Ansätze einen Erfolg versprechen.

### HILFE FÜR BETROFFENE VON LONG COVID

Die Folgeerscheinungen einer Covid-19-Erkrankung können vielfältig sein. Anhaltender Geruchsverlust, Luftnot beim Treppensteigen, Konzentrationsstörungen sind nur einige davon. Viele Kliniken bieten ambulante Sprechstunden für Long-Covid-Patienten an. In den interdisziplinären Teams arbeiten häufig Hals-Nasen-Ohren-Ärzte zusammen mit Kardiologen, Psychiatern, Neurologen und anderen Therapeutinnen und Therapeuten. Zunehmend bilden sich auch Selbsthilfegruppen zum Thema.

Wichtige Adressen finden Sie im Internet unter [langzeitcovid.de](http://langzeitcovid.de)

Wer eine Reha zur Bewältigung der Langzeitfolgen beantragen möchte, kann sich an die Rentenversicherung wenden: [bit.ly/Covid-Reha](https://bit.ly/Covid-Reha)



**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](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)**  
oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



# Entspannt im Urlaub

Wie wir aus dem Alltagstrott herauskommen.

Text: Kathrin Hollmer, Foto: Yanapi Senaud/Unsplash

**Der Mensch braucht Erholung. Ob auf Balkonien oder am Strand: Alltagstrott und Job machen Pause. So gelingt Abschalten in der Freizeit.**

**D**ie Vorfreude auf den Sommerurlaub ist groß und damit auch die Erwartungen: etwas Neues erleben, Dinge erledigen, für die im Alltag keine Zeit ist – und sich gleichzeitig auch noch entspannen. „Urlaub ist die Zeit, um Abstand zu gewinnen, vom Alltag und insbesondere von der Arbeit“, sagt Oliver Weigelt von der Universität Leipzig. Der Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie erforscht seit Jahren den Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit. In vielen Berufen gehört es heute dazu, auch nach Feierabend und am Wochenende erreichbar zu sein. „Dann ist die Gefahr groß, dass man nie zur Ruhe kommt“, so Weigelt. Je mehr sich Job und Privatleben vermischen, desto schwieriger werde es abzuschalten.

Die Erholung, da sind sich Expertinnen und Experten einig, beginnt schon vor dem Urlaub. Wer an den letzten Arbeitstagen vor den Ferien versucht, schnell alle offenen Projekte abzuschließen und womöglich schon vorzuarbeiten, startet gestresst in die freie Zeit. Stattdessen empfiehlt Weigelt, eine To-do-Liste für die erste Arbeitswoche anzulegen – so vergisst man nichts und muss nicht dau-

ernd an unerledigte Aufgaben denken. Auch eine Vertretung und automatische E-Mails, die Kundinnen und Mitarbeiter über die Abwesenheit informieren, helfen dabei, dass sich während des Urlaubs keine Berge von Arbeit türmen.

Im Urlaub entspannen Berufstätige am besten bei Aktivitäten, die sich von ihrer Arbeit möglichst stark unterscheiden. „Wir beanspruchen uns im Alltag oft einseitig, egal ob wir vor dem Bildschirm sitzen oder am Band stehen“, sagt Oliver Weigelt. „Wer im Job viel telefoniert und den ganzen Tag E-Mails schreibt, sollte das nicht auch noch im Urlaub machen.“ Computer und Diensthandy bleiben besser zu Hause, rät Weigelt. Aber auch private Telefonate und Nachrichten halten davon ab zu entspannen, zeigte eine Studie der Universität Münster.

Tabu ist Freizeitarbeit aber nicht. „Wenn ich mal am Wochenende selbstbestimmt meine Arbeitsmails checke oder an einem Problem arbeite, das ich spannend finde, kann das sogar günstig fürs Wohlbefinden sein“, sagt Weigelt. Denn unerledigte Aufgaben könnten das Abschalten behindern.

## IM HIER UND JETZT LEBEN

Jeder Mensch erholt sich anders. „Grundsätzlich sollte jeder darauf achten, das zu tun, worauf er Lust hat, was ihm guttut“, sagt Weigelt. Bei Aktivitäten, in die man sich vertieft, fällt es leichter, Probleme zu vergessen und im Hier und Jetzt zu leben. Dabei hilft schon ein Buch. Bereits sechs Minuten Lesen senken den Stresslevel um 68 Prozent, fand der Neuropsychologe David Lewis-Hodgson vom Marktforschungsinstitut Mindlab International in Sussex heraus. Musikhören oder Spazierengehen bauen ebenso Stress ab. Auch wer Herausforderungen meistert, lässt den Alltag hinter sich, egal ob er ein Instrument, einen Tanz oder eine Fremdsprache lernt. „Sinnliche Aktivitäten, zum Beispiel zusammen zu kochen, Bewegung und Meditation sowie Zeit mit Freunden und Familie helfen beim Abschalten“, so Weigelt.

Ein Ortswechsel schafft Distanz zu Arbeit und Alltag. In Pandemie-Zeiten verbringen viele den Urlaub zu Hause. Die Erholungsforschung zeigt, dass Entspannung auch dort gut funktionieren kann. Beim Urlaub zu Hause empfiehlt Weigelt, den Arbeits-Laptop wegzuräumen oder den PC abzudecken: „Alles, was uns an die Arbeit erinnert, sollten wir aus den Augen schaffen.“ Beim Abschalten helfen die Dinge, die wir auch im Urlaub genießen: ein Wanderausflug, eine Stunde am See oder Zeit im Garten. „Wer sich damit wohlfühlt, kann aber auch Dinge erledigen, für die im Alltag keine Zeit ist“, sagt Psychologe Weigelt. Im Vordergrund sollte die Erholung stehen.

## SCHON EIN PAAR FREIE TAGE REICHEN

Die Auszeit vom Alltag muss nicht über mehrere Wochen gehen. Der Erholungseffekt setzt erstaunlich früh ein. „Wir wissen, dass unsere Vitalität bereits innerhalb weniger freier Tage steigt“, sagt Weigelt, ein Wochenende reiche oft aus. Danach lasse sich die Vitalität nicht mehr signifikant steigern. Anstelle eines langen Jahresurlaubs empfiehlt Weigelt, mehrere kurze Urlaube einzuplanen, etwa als verlängertes Wochenende.

Lange halten die so gewonnenen Entspannungspolster allerdings nicht vor. Oft sind sie nach ein oder zwei Wochen aufgebraucht. Je größer der Stress nach dem Urlaub ist, umso schneller verpufft der Erholungseffekt – „Fade-out-Effekt“ heißt das in der Urlaubsforschung.

Wer seine Erholung möglichst lange konservieren will, kehrt lieber nicht am Tag nach der Rückkehr ins Büro zurück. Ein Start am Mittwoch verspricht eine angenehm kurze erste Arbeitswoche. „Um in Ruhe anzukommen, sollte man auch nicht zu viele Termine gleich auf die ersten Arbeitstage legen und die Abwesenheitsnotiz vielleicht einen Tag länger einstellen“, empfiehlt Weigelt. Ein Tipp des Psychologen: Wer es schafft, im Alltag regelmäßig abzuschalten, bewahrt sich den Erholungseffekt recht lange.



## Raus aus der Mittagssonne

Sonnenbrand ist unangenehm und kann langfristig die Haut schädigen. Tipps von Hautarzt Marcus Nippesen.



**Dr. med. Marcus Nippesen**  
ist Facharzt für Dermatologie  
in Bünde.

### Hautärzte informieren seit Jahren intensiv über die Gefahren durch zu viel Sonne.

#### Gehen Fälle von Hautkrebs nun zurück?

Nein, die Häufigkeit von Hautkrebs nimmt zu. Viele Krebserkrankungen von heute sind die Spätfolgen des sorglosen Umgangs mit der Sonne in vergangenen Jahren. Hinzu kommt, dass die Sonnenintensität aufgrund des Klimawandels höher ist als vor 20 Jahren. Wahrscheinlich entdecken wir auch mehr Fälle, weil wir heute viel mehr Vorsorgeuntersuchungen machen als noch vor 15 Jahren.

#### Was ist ein Sonnenbrand, wie entsteht daraus Hautkrebs?

Sonnenbrand ist eine Entzündungsreaktion der Haut, nachdem die Sonne Zellen geschädigt hat. Normalerweise spürt das Immunsystem diese Hautzellen auf und zerstört sie. In seltenen Fällen erkennt das Immunsystem geschädigte Zellen aber nicht und sie können sich unkontrolliert vermehren – dann ist das Krebs.

#### Wie lange sollte man sich der Sonne aussetzen?

Grobe Formeln gibt es, aber Medizin ist keine Mathematik. Um einen Richtwert zu bekommen, empfehle ich die Website [paediprotect.de/lichtschutzfaktor](http://paediprotect.de/lichtschutzfaktor). Die erklärt einfach und übersichtlich, wie man seinen Hauttyp, den jeweiligen Eigenschutz der Haut und die Schutzdauer mit einem Lichtschutzfaktor ermittelt. Die Faustregel geht so: Eigenschutzfaktor der Haut mal Lichtschutzfaktor ist gleich Schutzdauer, also die Zeit in Minuten, die man sich geschützt in der Sonne aufhalten kann.

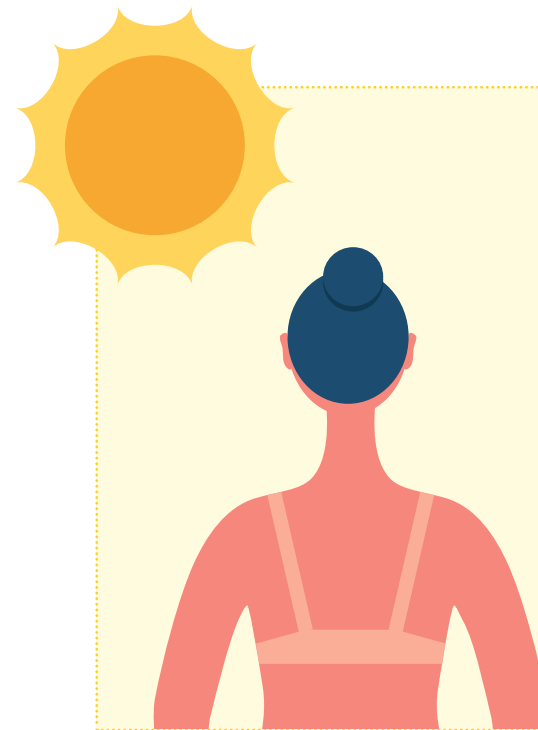
### Verhindern Cremes mit hohen Lichtschutzfaktoren Sonnenbrand?

Die angegebenen Lichtschutzfaktoren gehen völlig an der Realität vorbei. Die gelten nur, wenn man zwei Milliliter Creme auf einen Quadratzentimeter Haut aufträgt. So empfiehlt es das Bundesamt für Strahlenschutz. Eine Cremeflasche wäre so nach zwei oder drei Anwendungen leer. Wer sich korrekt eincremt, hat einen dicken weißen Film auf der Haut, der erst nach rund 15 Minuten eingezogen ist. Wer macht denn das? Auch wirklich wasserfeste Cremes gibt es nicht, weshalb man nach jedem Bad nachcremen muss. Nachcremen bedeutet aber nicht, dass sich so die Maximalzeit in der Sonne verlängert.

#### Was schützt sonst noch vor schädlicher Sonnenstrahlung?

Vor allem die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden! Spanier wissen das und machen Siesta. In der Mittagshitze sind dort nur Touristen unterwegs. Da nützt es nichts, wenn sie mehr anhaben als Bikini oder Badehose, denn Kleidung schützt nur sehr bedingt vor UV-Strahlung. Ein weißes T-Shirt hat einen Schutzfaktor von zwei bis drei, ein schwarzes vielleicht sechs bis sieben, nasse Baumwolle gar keinen. Nur spezielle Funktionskleidung bietet einen höheren Schutz. Auch unter einem Sonnenschirm kann es einen Sonnenbrand geben, wenn der Stoff zu dünn ist. Männer, bei denen das Haar lichter wird, sollten keine Strohhüte, sondern eine dicht gewebte Baseballkappe tragen. Und trotz Kappe nicht die „Sonnenbänke“ im Gesicht vergessen: Nase, Stirn, Ohren und Oberlippe bekommen besonders viele Sonnenstrahlen ab.

Foto: privat, Illustration: olhakostjuk/Adobe Stock



### WAS TUN BEI SONNENBRAND?

1. **Sonne meiden**, sonst wird es noch schlimmer. Im Schatten aufhalten und draußen die betroffenen Hautstellen mit möglichst dichter und dunkler Kleidung abdecken.
2. **Kalte Schwarztee-Umschläge**: Den Tee stark auskochen und im Kühlschrank kalt stellen. Dann ein altes Stofftaschentuch damit tränken und auf den Sonnenbrand legen. Achtung, die Flecken gehen nicht raus.
3. **Aloe vera** kühlt, pflegt und lindert das Brennen. Präparate mit dem Saft der Aloe gibt es in der Apotheke.
4. **Quarkwickel** sind wohltuend, weil sie ebenfalls kühlen und einen zur Haut passenden, leicht sauren pH-Wert haben.
5. **Finger weg von Essig!** Dieses vermeintlich wirksame Hausmittel brennt auf den betroffenen Stellen und reizt die Haut noch mehr.
6. **Zum Hautarzt** sollte man gehen, wenn der Sonnenbrand sehr stark ist. Neben entzündungshemmenden Mitteln verschreibt der eine Kortisonsalbe. Kortison verhindert, dass sich die Entzündung in tiefere Hautschichten ausbreitet.

Anzeige



# PRALLES LEBEN MIT GEWICHT

Der health tv Podcast

... rund um **Kilos, Körperkult, Respekt** und **Wohlbefinden**  
... jeden **Donnerstag um 19 Uhr** eine neue Folge  
... im **Fernsehen**, auf **YouTube** und überall, wo es **Podcasts** gibt

[www.healthtv.de](http://www.healthtv.de)



# Wilder Salat

Wildkräuter sorgen für Abwechslung in der Salatschüssel, schonen den Geldbeutel und sind gesund. Jetzt ist Erntezeit: Diese wilden Salatzutaten wachsen überall.

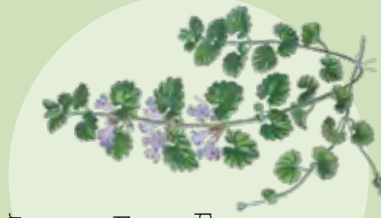


## BRENNESSELN

Brennnesseln wachsen in Gärten, an Wald- und Wegrändern. Für den Salat lassen sich junge Blätter am besten zwischen Mai und September sammeln. Sie schmecken würzig und ähnlich wie Spinat. Das vermeintliche Unkraut enthält besonders viel Vitamin C; schon 30 Gramm Brennnesseln decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Beim Sammeln unbedingt Handschuhe tragen und vor dem Verarbeiten für den Salat die Blätter mit dem Nudelholz platt drücken, danach brennen sie nicht mehr auf Haut und Zunge.

## GUNDERMANN

Die Pflanze mit den hübschen lila Blüten findet sich im Sommer auf Wiesen und an Waldändern. Gundermann schmeckt würzig nach Lakritze und Minze. Getrocknete Blätter und Blüten eignen sich zum Würzen, rohe für den Salat. Das Kraut ist nicht nur reich an Vitamin C und Mineralstoffen, sondern enthält auch ätherische Öle, die schleimlösend und entzündungshemmend wirken.



## ROTKLEE

Rotklee entwickelt sich auf feuchten Wiesen oder am Rand von Wegen und Äckern. Zu erkennen ist er an den drei kleinen Blättern und den rotvioioletten Blüten. Junge Blätter geben dem Salat eine milde, ein wenig nach Erbsen schmeckende Note. Auch die Blüten sind essbar. Neben Vitaminen enthält Rotklee auch Phytohormone, die Wechseljahresbeschwerden lindern sollen.



## TAUBNESSEL

Die Taubnessel ähnelt der Brennnessel. Ihre Blätter brennen aber nicht auf der Haut. Die Pflanze trägt rote, gelbe oder weiße Blüten. Essbar sind alle Taubnesselarten und gesund sowieso. Die Blätter geben ein leichtes Champignonaroma, die Blüten schmecken süßlich. Taubnesseln enthalten ätherische Öle und Vitamine. Als Tee getrunken, sollen sie auch bei Erkältungen oder Blasenbeschwerden helfen.



## GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen blühen auf Wiesen und Rasenflächen, die häufig gemäht werden. Blätter und Blüten sind essbar. Die Blätter schmecken nussig, die Blüten leicht bitter. Gänseblümchen sind voller Vitamine und Mineralstoffe, darüber hinaus enthalten sie auch gesunde Bitterstoffe. Ein paar Blätter und Blüten in der Schüssel reichen aus – übermäßiger Verzehr kann abführend wirken.



## LÖWENZAHN

Löwenzahn gedeiht auf Wiesen und an Wegrändern. An der typischen Blattform und den gelben Blüten ist er leicht zu erkennen. Die Blätter schmecken zartbitter, auch die Blüten sind essbar. Löwenzahn enthält vor allem Vitamin A, B3 und C und darüber hinaus Mineralstoffe wie Calcium und Kalium sowie Bitterstoffe. Löwenzahn wirkt entwässernd und leicht abführend.









## BREIT- UND SPITZWEGERICH

Am schmackhaftesten sind die Blätter des Wegerichs im Frühsommer. Die robuste Pflanze wächst fast überall, sogar in Mauerritzen. Dem Salat verleiht Spitzwegerich eine würzig-bittere Note, Breitwegerich schmeckt etwas milder. Reichlich enthalten sind die Vitamine B und C. Als Heilpflanze wird Wegerich wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung geschätzt.



## TIPPS ZUM SAMMELN

-  **Knackig und frisch:** zum Verzehr junge und unversehrte Blätter und Blüten auswählen.
-  **Richtiger Standort:** nicht zu nah an Straßen oder landwirtschaftlichen Flächen sammeln. Orte meiden, an denen sich viele Hunde aufhalten.
-  **Nachhaltig ernten:** maximal ein Drittel der Pflanzen an einem Standort pflücken und nie die komplette Pflanze.
-  **Nicht in die Tüte:** zum Sammeln lieber Körbe oder Stoffbeutel verwenden, in Plastiktüten verwelken die frischen Kräuter schnell.
-  **Auf Nummer sicher:** nur bekannte Wildkräuter sammeln, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Hilfreich ist die kostenlose App PlantNet, erhältlich für Android und iOS.
-  **Links zu Rezepten:** [bit.ly/3txlsy7](https://bit.ly/3txlsy7), [kostbarenatur.net](https://kostbarenatur.net)



# MIT DER KRAFT DER FANTASIE



Text: Birgit Weid; Foto: emanoo/photocase

**Abgehoben vom Alltag:** Tagträume eröffnen neue Blickwinkel und bereiten mental auf anstehende Situationen vor.

Tagträume, Visualisierungen und mentales Training helfen zu entspannen und regen die Kreativität an.

**D**iana steht vor ihrer Staffelei und tupft mit zarten Pinselstrichen die Sonne aus, die über Venedigs Kanälen erstrahlt. Die Intensivpflegerin, die in der Berliner Charité arbeitet, liebt es, sich beim „Malen nach Zahlen“ zu entspannen, vorgezeichnete Bilder mit Farben auszufüllen und in Gedanken dabei in die Ferne zu schweifen. Vergessen sind für kurze Zeit das Piepen der Überwachungsmonitore, die Anweisungen der Ärzte, der Kampf um das Leben der Patienten. Die angespannten Nerven können loslassen. In ihren Tagträumen sitzt die 33-jährige in einer der schaukelnden Gondeln mit der Liebe ihres Lebens. Die muss sie zwar erst noch finden, aber jetzt, wo sie ihre Gedanken fliegen lässt und in die Zukunft reist, sitzen beide schon in einem Boot.

Jeder kennt die kleinen Fluchten des Alltags. Experten gehen davon aus, dass wir fast 50 Prozent unserer Wachphase mit Tagträumen verbringen. Um es gleich vorwegzunehmen: Tagträume sind weder Zeitverschwendung noch ein „Wegtreten“ oder ein gezielter Rückzug in eine Parallelwelt. Psychologen bezeichnen sie als Fenster zur Seele.

Tagträume sagen viel darüber aus, was wir vom Leben erwarten und welche Sehnsüchte wir haben. Sie haben eine positive Ausrichtung. Sie schweifen von einer Assoziation zur nächsten. Tagträume verknüpfen unterschiedlichste Gehirnregionen miteinander; sie lassen überraschende Bilder und neue Gedanken aufsteigen, die es in der Zielgerichtetheit des Alltags nicht an die Oberfläche des Bewusstseins schaffen. Sie folgen keiner Logik.

Wenn wir etwas tun, das nicht die volle Konzentration beansprucht, tauchen wir in unsere ureigensten Geschichten hinab. Wer tagträumt, drückt die Pausetaste im Alltag. Heiko

Ernst, Psychologe und Autor des Buchs „Innenwelten“, sieht das so: „Man fantasiert von Reisen, von schönen Abenden, man malt sich das aus und mobilisiert dann auch die Energie dafür.“ Für ihn sind Tagträume die Blaupausen eines besseren Lebens. Wer träume, merke dabei, was davon machbar sei und was nicht. „Menschen, die gut tagträumen können, sind besser für die Realität gewappnet, denn sie haben bestimmte Situationen schon mal durchgespielt.“ Ob wir uns Situationen real und detailliert vorstellen oder in Luftschlössern schweben, hängt von unserer Persönlichkeit ab, auch von Emotionen, Erfahrungen und unserem Wissen. Es lohnt sich, Tagträume zu entschlüsseln, um eigene Wünsche und Ziele besser kennenzulernen. Wer seinen Wünschen auf die Spur kommen möchte, dem empfiehlt Ernst sechs Fragen: Wo und unter welchen Umständen findet mein Tagtraum statt? Was ging ihm unmittelbar voraus? Wie fühle ich mich während des Tagtraums? Welche Geschichten erzähle ich mir? Gibt es wiederkehrende Motive und Orte in diesen Geschichten? Warum erzähle ich mir eine bestimmte Geschichte und warum gerade jetzt?

## ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTEN

Tagträume haben das Potenzial, unkompliziert Probleme zu bewältigen. Nach einem Streit könne man sich in der Fantasie rächen, „ohne Angst zu haben, dafür bestraft zu werden“, sagt Ernst. „Manchmal hat man seinen Ärger darüber dann schon ein bisschen verloren“, weiß der Psychologe.

Auch im Coaching werden Tagträume gezielt genutzt, um Hürden und ihre Überwindung zu visualisieren. „Sie eröffnen einen spielerischen Blickwinkel“, sagt Thomas Kretschmar. Der Professor für Bankorganisation nutzt in seiner Beratungspraxis die Kraft der inneren Bilder. „Wenn ich einen Klienten frage: ‚Was wollen Sie erreichen, welche Schritte wollen Sie sich vornehmen, welche Stärken können Sie nutzen?‘, würde ich ein Problem allenfalls logisch darstellen.“ Stattdessen bittet er um eine Fantasie. Die Klienten sollen sich das Problem bildlich vorstellen. „Stellen Sie sich einen Berg vor. Wie sieht er aus? Was wollen Sie tun?“ Diese Visualisierung ermöglicht den Zugang zu den nicht bewussten Anteilen der Frage. Und gibt dem Coach Hinweise auf die Persönlichkeit seines Klienten: „Kann er eine Pause beim Aufstieg auf



den Berg einlegen? Kann er die Aussicht genießen? Hat er Schwierigkeiten mit dem Abstieg?“ Wer das Fenster zu seiner Seele öffnen möchte, blendet die Realität aus. Wichtige emotionale Fragen im Leben lösen sich einfacher, wenn man sie bewusst in der Fantasie durchlebe, so Kretschmar.

Auf der Reise zu sich selbst lässt sich einiges von Experten lernen. Etwa von Astronauten. Scott Kelly flog viermal in den Weltraum. Fast zwölf Monate verbrachte er ohne Pause auf der Internationalen Raumstation ISS. Auf seine Mission bereitete er sich außerordentlich gut vor – nicht nur technisch, auch mental. Situationen, die er zuvor nicht erlebt hatte, musste er im Training auf der Erde gedanklich durchspielen und vorwegnehmen. Wie würde es ihm in der Enge der ISS ergehen, ohne Privatsphäre und Ablenkung? Was tun, wenn die Einsamkeit im Inneren nagt? Der Astronaut verließ sich auf eine Tagesstruktur. Zeiteinheiten für die komplizierte Arbeit im All waren ebenso gesetzt wie feste Pausen oder Zeit zum Abschalten. In seinen terminierten Tagträumen lauschte er über seinen MP3-Player Vogelgezwitscher und machte Spaziergänge im Wald. Zurück auf der Erde sagte Kelly, er habe diese Tagträume gebraucht, ohne sie hätte er das Jahr im All nicht ausgehalten.

**Cody Kessel** (am Ball) hat in diesem Jahr mit den BR Volleys die deutsche Meisterschaft gewonnen. Auf die Spiele bereitet er sich mit mentalem Training vor.



Die Kursdatenbank der BKK-VBU verzeichnet eine große Auswahl an zertifizierten Gesundheitskursen, in denen man Techniken zu Achtsamkeit und Stressreduktion lernen kann. Pro Kalenderjahr erstattet die BKK-VBU die Kosten von zwei Kursen bis zu je 80 Prozent, insgesamt maximal 400 Euro im Jahr. Kurse in ganz Deutschland unter [bit.ly/gesundheitskurse-vor-ort](https://bit.ly/gesundheitskurse-vor-ort)

#### ABLÄUFE VOR DEM INNEREN AUGE

Tagträume sind eng verwandt mit dem mentalen Training, einer Technik aus der Sportpsychologie. Sportler und Sportlerinnen visualisieren Handlungsabläufe, versetzen sich in einen Bewegungsablauf hinein, ohne die Handlung aktiv auszuführen. Auch Schauspieler und Politikerinnen nutzen die Kraft der Imagination, stellen sich bevorstehende herausfordernde Ereignisse vor und lassen die optimierte Version so lange vor dem inneren Auge ablaufen, bis sie ihnen vertraut erscheint.

„Um als Sportler auf hohem Niveau bestehen zu können, musst du deinen mentalen Bereich konsequent trainieren“, sagt Cody Kessel. Mit den BR Volleys holte er in diesem Jahr den deutschen Meistertitel im Volleyball. Wenn seine Mannschaft während eines Spiels einen Punkt verliert, drehe sich alles darum, blitzschnell die mentale Stärke wiederherzustellen. Seine tägliche Vorbereitung für den Kampf beschreibt er mit den Schlagworten „Visualisierung“, „Atmung“, „Achtsamkeit“. „Ich trainiere all diese Bereiche und empfehle Achtsamkeitsmeditation. Das ist ein guter Ausgangspunkt, um die Wahrnehmung generell zu stärken.“

Tagträume, Visualisierung, mentales Training oder Achtsamkeitsübungen – von der positiven Wirkung dieser Techniken sind viele Menschen überzeugt. Sie fühlen sich ruhiger, sind mehr bei sich, nehmen eigene Grenzen wahr und verstricken sich nicht mehr so schnell in Probleme. Egal wo sie sich gerade befinden, im Weltall oder auf der Erde.

Fotos: Eckhard Herfiet, mimagephotos/Adobe Stock, Lothar Steiner/Alamy, recep-bg/Stock

# Work-out unter freiem Himmel

Im Sommer gibt es viele Möglichkeiten, sich an der frischen Luft fit zu halten.



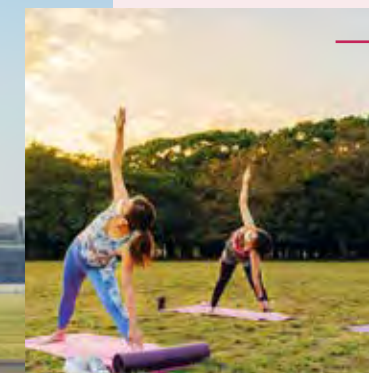
#### SPASS AN DER PLATTE

Outdoor-Tischtennis boomt. Begehrte sind Tischtennisplatten an öffentlichen Plätzen vor allem an den Wochenenden. Im Freien ist das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus gering. Für eine flotte Partie genügen zwei Schläger und ein Ball. Tischtennis kann man in jedem Alter spielen, Verletzungen sind selten. Der Sport trainiert Motorik, Koordination und Konzentration – schließlich darf man den Ball nie aus den Augen lassen. Die nächste öffentliche Tischtennisplatte findet man in der interaktiven Stadtkarte auf [pingpongmap.net](https://pingpongmap.net)



#### ASPHALT-SURFEN

Surfen, ohne nass zu werden: Auf großen Freiflächen wie dem Tempelhofer Feld in Berlin oder der Theresienwiese in München kann man immer mehr Skater beobachten, die auf ihrem Board vom Wind angetrieben über den Asphalt gleiten. Beim „Windskaten“ ist ein Segel über einen Mastbaum mit dem Board verbunden, beim „Wingfoilen“ hält der Skater ein Wingsail in den Händen. Für unebene Flächen gibt es Boards mit dickeren Reifen. Auch geübte Skater sollten mit Helm surfen. Nach Kursen für Anfänger erkundigt man sich am besten bei lokalen Surfschulen.



#### PARK STATT STUDIO

Umsonst und draußen: In vielen Städten stehen seit Langem kostenlose Sportangebote auf dem Programm. In Hamburg bieten jeden Sommer professionelle Trainerinnen und Trainer Kurse auf den Grünflächen der Stadt, in Sportanlagen und auf dem Wasser an. Ab Juli kann man dort im Rahmen des „Active City Summer“ zum Beispiel Yoga, Functional Training und Beachvolleyball ausprobieren. Berlin bietet voraussichtlich bis Oktober über das kostenlose Sport- und Bewegungsprogramm „Sport im Park“ mehr als 100 Aktivitäten in über 50 Parks an. Ähnliche Aktionen gibt es auch in vielen anderen Städten und Gemeinden. Infos, auch zu aktuellen Änderungen aufgrund der Corona-Situation, findet man jeweils auf der Homepage der Kommune.





# So geht Papa sein heute

Brauchen Väter eine Extraeinladung, um sich um die Kinder zu kümmern? Wie Männer Familie und Beruf unter einen Hut bringen, zeigt der Journalist und Podcaster Birk Grüling.

## 1 Macht euch schon vor der Geburt Gedanken über eine Familienvision

Die Zeit vor der Geburt ist turbulent. Als werdende Eltern hat man tausend Dinge im Kopf – die Wahl des Kinderwagens, die Einrichtung des Kinderzimmers, dazu Kontrolltermine und die Namensfindung. Dabei vergessen wir oft etwas Wichtiges, und zwar die eigenen Vorstellungen über das Familienleben nach der Geburt. Ich weiß, das Leben mit Kind malt man sich vorher rosarot aus. Auf die Eltern-Realität können aber weder der Geburtsvorbereitungskurs noch Ratgeber wirklich vorbereiten. Deshalb solltet ihr vorher darüber nachdenken, wer wie lange zu Hause bleibt, wie Aufgaben verteilt werden oder woher Unterstützung für die ersten Monate kommen soll. Sprecht darüber: Solche Gespräche verhindern böse Überraschungen in der Zeit nach der Geburt und schaffen eine gemeinsame Familienvision.

Text: Birk Grüling; Fotos: Irina Schmidt/Adobe Stock; privat

## 2 Bleibt im Wochenbett zu Hause

Inzwischen sind über 90 Prozent aller Väter bei der Geburt dabei. Das ist eine tolle Entwicklung. Noch wichtiger ist es aber, dass ebenso viele Väter auch nach der Geburt zu Hause ihren Mann stehen. Das gilt besonders für das Wochenbett, also die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit erholen sich die Frauen von der Geburt und den körperlichen Anpassungsprozessen danach. Ihr Körper läuft hormonell auf Hochtouren und braucht gleichzeitig viel Ruhe. Deshalb gibt es eine klare Aufgabenteilung: Die Mutter stillt oder gibt das Fläschchen, kuschelt und ruht sich aus. Ihr als Vater kocht, schmeißt den Haushalt, wechselt Windeln und setzt die Schwiegermutter und andere lästige Besucher vor die Tür. Mir gaben diese Aufgaben ein wunderbares Gefühl von Auch-gebraucht-Werden. Ist alles erledigt, solltet ihr euch unbedingt mit ins Bett kuscheln und die gemeinsame Zeit nutzen, um euch als kleine Familie zu finden.

## 4 Übernimmt langfristig Verantwortung

Elternsein ist Teamwork – und zwar vom ersten Tag an. Beide Partner sollten langfristig Verantwortung übernehmen und die Familienarbeit gerechter aufteilen. Die Vorteile von mehr Gleichberechtigung liegen auf der Hand: Wenn Haushalt, Kindererziehung und Erwerbsarbeit auf vier statt nur auf zwei Schultern ruhen, nimmt die Last für jeden Einzelnen ab. Das ist gut für die Partnerschaft, für die Gesundheit und bietet im besten Fall noch mehr Zeit für das Familienleben und sich selbst. Ja, Gleichberechtigung ist anstrengend, braucht viele Absprachen und gegenseitiges Vertrauen. Vor allem müssen wir Männer dabei noch stärker raus aus der Komfortzone – indem wir genauso wichtige wie lästige Aufgaben erledigen und uns eben nicht mehr auf „Mama macht das schon“ verlassen. Die Zeiten, in denen die Frauen das Familienoberhaupt nach der Arbeit mit Abendbrot und den angewärmten Pantoffeln erwarten, sind zum Glück lange vorbei.

## 3 Elternzeit ist ein klasse Angebot – nutzt es

Und wenn ihr während der magischen Zeit des Wochenbetts zu Hause geblieben seid, dann ist die Elternzeit doch nur der nächste logische Schritt. Denn mal ehrlich – viel Zeit mit dem Nachwuchs zu verbringen und dafür auch noch bezahlt zu werden, ist ein klasse Angebot, das es zu nutzen gilt. Der Satz „Kinder werden so schnell groß“ enthält viel Wahres. Ich sprach in meiner Elternzeit mit einem älteren Herrn darüber. Zum Abschied gab er mir den Rat: „Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern, seien Sie dabei, wenn sie aufwachsen. Ich habe das verpasst. Zum Glück sehe ich meinen Enkel häufig und kann etwas Kinderzeit nachholen.“ Denn die Zeit mit den eigenen Kindern lässt sich nicht zurückholen. Natürlich gibt es auch außerhalb der Elternzeit dazu viel Gelegenheit. Aber sie ist die Chance, schon früh eine Papa-Kind-Routine zu entwickeln, wichtige Erfahrungen mit Kleidergrößen, Windeln und Brei-gläschen zu sammeln und der Partnerin zu beweisen, dass Papas außer stillen alles können.

## 5 Job und Familie: Werdet selbst aktiv

In Sachen Vereinbarkeit von Beruf und Familie gibt es viele Hürden. Dabei wünscht sich eine wachsende Zahl von Vätern mehr Zeit für die Familie und würde dafür Arbeitszeit reduzieren. Allerdings setzen nur fünf Prozent von ihnen diesen Wunsch in die Tat um. Dafür mag es Gründe geben. So verdienen viele Männer immer noch mehr Geld als ihre Partnerin. Doch ohne mehr männlichen Mut tragen Frauen weiter die Last und stoßen an ihre Grenzen. Deshalb traut euch, die Zeiten dafür waren nie besser. Wegen des Fachkräftemangels haben wir eine starke Verhandlungsposition. So bieten viele Firmen auch Führungspositionen in 30-Stunden-Teilzeit oder als Jobsharing-Modell an. Und wer vor Teilzeit doch zurückschreckt, kann durch die Suche nach Jobs mit familienfreundlichen Arbeitszeiten oder Homeoffice mehr Familienzeit erreichen. Mein Appell: Nur Mut, überlegt euch eigene Lösungen und sprecht mit euren Vorgesetzten. Mehr Zeit für die Familie, für die Partnerschaft und für euch lässt sich nur schwer mit Gehalt oder Karriere aufwiegen.



### BUCHTIPP

Birk Grüling: Eltern als Team – Ideen eines Vaters für gelebte Vereinbarkeit  
Kösel Verlag, 224 Seiten,  
16 Euro







## Keine Angst vorm Zahnarzt

Auch in Pandemie-Zeiten ist gute Zahnvorsorge wichtig. Die BKK-VBU beteiligt sich an den Kosten für die professionelle Zahnreinigung.

Um Erkrankungen wie Karies und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen, empfehlen Zahnärztinnen und Zahnärzte jährlich zwei Vorsorgeuntersuchungen. Schon im vergangenen Jahr zeigte sich, dass die Corona-Pandemie viele Menschen von regelmäßigen Kontrolluntersuchungen und Prophylaxemaßnahmen wie der professionellen Zahnreinigung abhält.

Dabei sind die Zahnarztpraxen durchgängig geöffnet und halten sich an höchste Hygienestandards. Einer Umfrage des Vereins „Zukunft Zahnärzte Bayern“ (ZZB) zufolge ist die Gefahr einer Ansteckung mit dem Coronavirus bei der Behandlung gering, ein Zahnarztbesuch wird sogar als sehr sicher eingestuft – kein Grund also, nachlässig zu sein.

Die Untersuchung der Zähne und Tipps zur Mundhygiene gehören zu jeder professionellen Zahnreinigung (PZR). Die intensive Reinigung und Entfernung von hartnäckigen Ablagerungen sorgt nicht nur für ein strahlendes Lächeln, denn saubere Zähne sind auch gesunde Zähne. Besonders an schwer zugänglichen Stellen schützt eine professionelle Zahnreinigung vor Karies und anderen Erkrankungen.

Bei der PZR werden Zähne und Zahnzwischenräume gründlich gereinigt, von Zahnstein und Plaque befreit und fluoridiert. Die Behandlung dauert zwischen 30 und 60 Minuten.

Die BKK-VBU beteiligt sich zweimal jährlich an den Kosten für die professionelle Zahnreinigung in einer Zahnarztpraxis mit je 30 Euro. Versicherte zahlen zunächst in der Praxis und reichen die Rechnung per Post oder online ein.

### TIPPS FÜR DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE

#### 1. Zweimal am Tag putzen

Um Karies und Parodontitis vorzubeugen, morgens und abends mindestens drei Minuten gründlich die Zähne putzen. Am besten mit dem KAI-System: zuerst die Kauflächen, danach die Zähne von außen und innen. Dabei die Zahnhäse nicht vergessen. Abends die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einem Interdentalbürstchen reinigen.

#### 2. Zahnpasta mit Fluorid

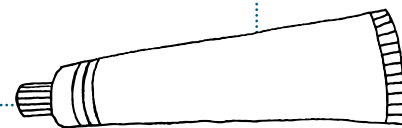
Klinische Studien haben bewiesen: Das Internet-Gerücht, Fluorid in Zahnpasta sei giftig, entbehrt jeder Grundlage. Fluorid härtet die Zähne und schützt sie vor Säuren, die den Zahnschmelz angreifen.

#### 3. Das richtige Werkzeug

Die Zahnbürste regelmäßig ersetzen, damit sich keine Keime bilden. Die Borsten dürfen nicht zu hart sein, damit man beim Putzen nicht zu viel Druck ausübt. Zur Wahl von Bürste und Pasta beraten Zahnärztinnen und Zahnärzte.

#### 4. Zahnfleisch und Zunge

Um auch das Zahnfleisch zu pflegen, vom Zahnfleisch zu den Zähnen putzen. Wer regelmäßig die Zunge mit einer Zungenbürste oder einem Zungenschaber reinigt, unterstützt die Mundhygiene.



## SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG!

Die BKK-VBU möchte ihr Angebot stetig verbessern. Deshalb starten wir eine große Leser- und Leserinnenumfrage. Wir wollen wissen: Wie gefällt Ihnen unser Kundenmagazin proFit? Was sind Ihre Wünsche, welche Gesundheits- und Fitness Themen interessieren Sie besonders? Scannen Sie den QR-Code und füllen Sie unseren Fragebogen online aus. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen unserer attraktiven Preise.



meine-krankenkasse.de



## Onlineschulungen für Senioren

Was ist eine „App auf Rezept“? Wie löse ich ein digitales Rezept ein oder wozu brauche ich eine elektronische Patientenakte? Zahlreiche digitale Gesundheitsanwendungen werfen erst einmal Fragen auf. Damit auch Senioren und Seniorinnen stärker von den digitalen Helfern profitieren können, bietet die BKK-VBU gemeinsam mit dem Verein „Wege aus der Einsamkeit“ (W.a.d.E) Onlineschulungen über das Programm Zoom zu digitalen Gesundheitsthemen für Menschen ab 65 Jahren an. Jeden letzten Freitag im Monat werden Apps und Co. vorgestellt und Schritt für Schritt erläutert – garantiert ohne Fachchinesisch.

Das Programm Zoom kann kostenfrei für alle internetfähigen Geräte heruntergeladen werden unter [zoom.us](https://zoom.us). Die App gibt es im Google Play Store oder Apple App Store.

Die Teilnahme an den BKK-VBU-Onlineschulungen ist ebenfalls kostenfrei. Weitere Informationen auf [bit.ly/versilberer](https://bit.ly/versilberer)





**Infektionsrisiko:** Beim Spielen halten Kinder keinen Abstand.

## Kinder sind besonders gefährdet

**Nicht nur Zeckenbisse, auch Meningokokken können eine Hirnhautentzündung und andere schwere Krankheiten auslösen. Die BKK-VBU bietet einen umfassenden Impfschutz.**

Bei Hirnhautentzündung denken viele als Erstes an die durch Zeckenbisse ausgelöste Frühsommer-Meningoenzephalitis, bekannt unter der Abkürzung FSME. Doch nicht nur FSME-Viren, sondern auch Bakterien, sogenannte Meningokokken, können eine mitunter lebensbedrohliche Hirnhautentzündung auslösen.

Meningokokken sind Bakterien, die die Nasen- und Rachenschleimhaut besiedeln. Im Durchschnitt trägt sie einer von zehn Erwachsenen in sich, ohne dabei daran zu erkranken. Meningokokken treten in verschiedenen Varianten, sogenannten Serogruppen,

auf, in Deutschland überwiegend in den Gruppen B, C, W und Y. Sie werden durch Tröpfcheninfektion übertragen: beim Atmen, Sprechen, Niesen, Husten sowie beim Küssen. Säuglinge und Kinder sind besonders gefährdet, ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift. Je jünger ein Kind ist, umso höher ist das Risiko einer Infektion.

### SYMPTOME ERKENNEN

Zu den Symptomen bei Säuglingen und Kleinkindern gehören Fieber und Erbrechen, eine vorgewölbte Fontanelle, Berührungsempfindlichkeit, Nackensteifheit, Krämpfe und Teilnahmslosigkeit. Bei zwei Dritteln

führt eine Infektion zu einer Hirnhautentzündung, bei einem Drittel zu einer Blutvergiftung.

Weil die Symptome unspezifisch sind und eine Meningokokken-Infektion mit rund 300 Fällen pro Jahr in Deutschland relativ selten vorkommt, ist sie schwer zu diagnostizieren – dabei rettet schnelles Handeln Leben. Innerhalb von 24 Stunden kann eine Infektion lebensbedrohlich werden. Bei Verdacht sollten Eltern sofort handeln und ein Krankenhaus, den Arzt oder die Ärztin aufsuchen, damit eine Therapie mit einem Antibiotikum erfolgen kann.

### IMPfung IM ZWEITEN LEBENSJAHR

Den besten Schutz vor einer Infektion bietet eine Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Meningokokken-C-Impfung für alle Kinder möglichst im zweiten Lebensjahr. Aber zwei Drittel aller Erkrankungen in Deutschland werden durch die Gruppe B ausgelöst, für die es einen gesonderten Impfstoff gibt. Die BKK-VBU übernimmt darum die Kosten für alle Meningokokken-Impfungen, wenn der Kinderarzt oder die Kinderärztin diese empfiehlt. Bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beraten Ärztinnen und Ärzte gern über Schutzimpfungen.

**Die BKK-VBU übernimmt die Kosten für ärztlich empfohlene Schutzimpfungen – ohne Höchstbetrag. Kundinnen und Kunden kaufen den Impfstoff mit einem Privatrezept in der Apotheke. Die Rechnung der Kinderärztin oder des Kinderarztes reichen sie zusammen mit dem Rezept und der Apothekenquittung ein und bekommen die Kosten von der BKK-VBU erstattet. Am schnellsten und einfachsten geht die Einreichung über die App der BKK-VBU.**

Text: Kathrin Hollmer, Fotos: Andrey Kuzmin/Adobe Stock, kupicoo/Stock

## Kribbeln im Bauch

**BKK-VBU präsentiert neues digitales Austauschformat für werdende Mütter und Väter.**

Eine Schwangerschaft stellt alles auf den Kopf – für werdende Mütter und Väter. Der Körper der Frau verändert sich, die Gefühlslage schwankt. Der Mann ist vielleicht unsicher, ob er der neuen Situation gewachsen ist. Bei beiden türmen sich viele Fragen auf. Wo sind die Antworten? Das Internet ist eine großzügige Informationsquelle. Auf der einen Seite sind die Onlineforen voll und Onlineveranstaltungen erleben einen Boom. Auf der anderen Seite werden werdende Eltern förmlich erschlagen von dem Angebot. Herauszufiltern, welche www-Quelle zuverlässig ist, erschwert die Auswahl.

Das waren einige der Gründe, warum die BKK-VBU ein neues Ratgeberformat mit dem Namen „Kribbeln im Bauch“ für Schwangere und junge Familien ins Leben gerufen hat. Seit Kurzem bietet die Krankenkasse regelmäßig digitale Info-Nachmittage rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt an. Das Onlineformat setzt auf Dialog, weniger auf Fachvorträge. Die Referenten und Referentin-

nen wünschen sich einen regen Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern: „Vor allem Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, haben viele Fragen, und in Zeiten von Corona sicherlich noch mehr. Hier ist der Austausch mit anderen sehr hilfreich. Unser Ziel ist es, Begegnungen zu schaffen und Gleichgesinnte zusammenzubringen“, sagt Diana Herden, Projektinitiatorin und Leiterin Leistungen bei der BKK-VBU. „Mit ‚Kribbeln im Bauch‘ wollen wir den Fragen rund um Schwangerschaft, dem Mutter- und Vatersein ausreichend Raum geben“, erläutert sie die Idee hinter dem neuen Veranstaltungsformat.

### INDIVIDUELLE BERATUNG

Die Themen, die besprochen werden, bilden ein breites Spektrum ab. Von Schwangerschaftsbeschwerden natürlich lindern über gesunde Ernährung bis hin zu Fragen wie: Werde ich eine gute Mutter sein? Was verändert sich als Familie? Sorgen und Ängste werden ebenso thematisiert wie Themen, über die frau nicht so gerne redet – sei es Blasenschwäche oder Hämorrhoiden.

Bei jeder Onlineveranstaltung ist eine Expertin oder ein Experte dabei, die/der aus ihrer/seiner Erfahrung berichtet, Fragen beantwortet und Tipps für den Alltag gibt. Im Anschluss können sich werdende Mütter und Väter in persönlichen Gesprächen individuell beraten lassen.

**Direkten Austausch mit Experten bietet das neue Ratgeberforum der BKK-VBU.**



**„Kribbeln im Bauch“ findet jeden ersten Freitag im Monat von 16 bis 17 Uhr statt. Der nächste Termin ist der 2. Juli (Anmeldeschluss: 30. Juni). Sie können sich ab sofort per QR-Code zu dieser Zoom-Veranstaltung anmelden.**





# Chaos in der Hausapotheke?

**Geöffnete Tuben und lose herumfliegende Tabletten: Den Überblick über die Hausapotheke kann man schnell verlieren. Tipps zum richtigen Umgang mit Arzneimitteln.**

Manche bewahren alles in einem Schuhkarton auf, bei anderen hängt im Bad ein Schränkchen mit dem roten Kreuz. Welches Behältnis man auch wählt: Die Hausapotheke sollte immer an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden. Küche und Bad eignen sich nicht, besser einen Platz im Flur, Abstellraum oder im Schlafzimmer suchen. Ganz wichtig: Arzneimittel immer für Kinder unzugänglich lagern.



## AUFBEWAHRUNG

Arzneimittel möglichst in der Originalverpackung mit der Packungsbeilage aufbewahren, da sie wichtige Informationen zur Anwendung, Lagerung und Haltbarkeit enthalten. Außerdem schützt die Umverpackung den Inhalt vor Licht. Kurzfristige, geringfügige Temperaturschwankungen sind bei Arzneimitteln, die bei Raumtemperatur von 15 bis 25 Grad gelagert werden sollen, meist unproblematisch. Allerdings sollten sie nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden.

Auch Medikamente, die im Kühlschrank bei 2 bis 8 Grad aufbewahrt werden müssen, sollten in der Verpackung bleiben. Falls Arzneimittel versehentlich einfrieren, sind sie in der Regel nicht mehr verwendbar. Fragen Sie daher in der Apotheke oder in der Arztpraxis nach.



## ENTSORGUNG

Abgelaufene Medikamente kommen in der Regel in den Restmüll. Wenn dieser später verbrannt wird, ist das der richtige Weg. Ausnahme sind Zytostatika, Arzneimittel gegen Krebs, sie dürfen nicht in den Hausmüll.

Die Plattform [arzneimittelentsorgung.de](https://www.arzneimittelentsorgung.de) zeigt, wo Medikamente am besten entsorgt werden. Weitere Infos auch der Website der BKK-VBU unter nebenstehendem QR-Code.



Illustrationen: Elena Pimukova/Adobe Stock, YuriyAlt\_Art/Adobe Stock, Comauthor/Adobe Stock, Irina/Adobe Stock, Walsym Rudoj/Stock, MacroOne/Adobe Stock



## NICHT MEHR VERWENDBARE ARZNEIMITTEL

Arzneimittel wie beispielsweise Augentropfen sind nach dem ersten Öffnen mikrobiell anfällig. Auf der Packungsanleitung steht, wie lange sie nach der ersten Anwendung verwendet werden dürfen – schreiben Sie das Öffnungsdatum am besten auf die Verpackung.

An den folgenden Anzeichen erkennen Sie, dass ein Arzneimittel nicht mehr verwendbar ist. Das gilt auch für Medikamente, die noch nicht geöffnet wurden:

- ☒ Verflüssigung oder Verfärbung von Gelen, Cremes, Salben und Zäpfchen
- ☒ Verfärbungen oder Risse bei Tabletten
- ☒ Aufgeblähte Verpackungen
- ☒ Geruchsentwicklung
- ☒ Ausflockung von Bestandteilen einer Flüssigkeit oder deren Trübung, insbesondere bei Injektionspräparaten

Beobachten Sie derartige Veränderungen, fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach.

## DAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE



### Erste Hilfe bei Verletzungen

- ☒ Pflaster
- ☒ Kühlkomresse
- ☒ Verbandsmaterial/Mullbinden
- ☒ Wunddesinfektionsmittel
- ☒ Sterile Kompressen
- ☒ Dreieckstuch, Schere, Pinzette
- ☒ Erste-Hilfe-Anleitung
- ☒ Liste mit Notfall-Rufnummern

### Hilfs- und Arzneimittel

- ☒ Fieberthermometer
- ☒ Einmalhandschuhe
- ☒ Zeckenzange
- ☒ Mittel gegen Schmerzen und Fieber\*
- ☒ Mittel gegen Durchfall\*
- ☒ Mittel gegen Juckreiz/Insektenstiche\*
- ☒ Brandgel, Wund- und Heilsalbe\*
- ☒ Gel bei Sportverletzungen
- ☒ Regelmäßig benötigte Mittel, etwa gegen Lippenherpes\*

\* Viele Beschwerden lassen sich auch mit Hausmitteln lindern. Mehr dazu unter [bit.ly/sanfte-medicin](https://bit.ly/sanfte-medicin)



**Jeder vierte Mensch in Deutschland wird alte Medikamente über die Toilette oder Spüle los. Das belastet stark unser Grundwasser. Eine korrekte Entsorgung sowie ein verantwortungsvoller Gebrauch von Medikamenten sind aktiver Umweltschutz!**

# „Füße sind wie ein Spiegel des Körpers“

In dieser Rubrik stellen wir Menschen vor, die in der Gesundheitsbranche arbeiten. Christian Friedrich ist Orthopädie-Schuhmachermeister in Berlin-Kreuzberg.



**Mein Beruf macht mir Spaß**, weil ich Leuten helfe, gesund zu bleiben. Füße sind wie ein Spiegel des Körpers. An der Stellung der Zehen sehe ich zum Beispiel, ob jemand angespannt oder gestresst ist. Verspannungen wirken sich nicht nur im Nackenbereich aus, sie gehen auch in die Füße. Mit den richtigen Einlagen kann ich nicht nur Spannung in den Körper hineinbringen, sondern auch herausnehmen. Aber Einlagen sind nur ein Hilfsmittel, die Kunden müssen trotzdem an ihren Problemen arbeiten.

**Ich lese viel an den Füßen meiner Kunden ab.** Schleudertraumata hinterlassen oft eine markante Linie am ersten Zeh. Diesen Hinweis sieht man noch Jahrzehnte später am Fuß. Ich arbeite jetzt seit 40 Jahren in meinem Beruf. Da blicke ich auch auf ein umfangreiches Erfahrungswissen zurück, das jeden Tag in meine Arbeit einfließt.

**Sportler sind gut zu versorgen**, weil sie ein anderes Körpergefühl haben als jemand, der den ganzen Tag und die halbe Nacht vor dem Computer sitzt. Der Generation Playstation fehlt oft die Körperspannung. Manchmal besorgt mich das. Wie werden ihre Körper ohne Bewegung im Alter aussehen?

**Hier in Kreuzberg begegnen mir viele junge übergewichtige Menschen.** Das gibt mir eine Vorstellung davon, mit welchen Beschwerden die Kunden und Kundinnen in Zukunft zu uns kommen werden.

**Ohne die richtigen Schuhe kann Laufen eine Qual sein**, zumindest für Diabetiker, deren Füße oft anfällig für Druckstellen sind. Leute mit ungleich langen Beinen, auch Menschen, die eine Prothese tragen, brauchen passende Schuhe. Wir fertigen viele Schuhe in Handarbeit für wirklich sehr kranke Füße an. Dabei tauschen wir uns intensiv mit Ärzten und Physiotherapeuten aus, um die Leute wieder auf die Beine zu bringen. Aber zu uns kommen keineswegs nur ältere Menschen mit Gehproblemen. Mehr und mehr kommen Leute, die nicht

krank sind, aber vielleicht Beschwerden beim Joggen haben oder einfach am Wochenende ohne Knieschmerzen lange wandern wollen.

**Dadurch ändert sich meine Tätigkeit.** Wir bieten aufwendige Fuß- und Laufanalysen an und unterstützen mit aktiven Einlagen. Diese steuern über den Fuß gezielt die Muskeln entlang der Wirbelsäule oder des Knies an. Kombiniert mit individuellen Trainingsempfehlungen, lassen sich Spätfolgen minimieren, die durch das lange Sitzen entstehen.

Protokoll: Annette Rogalla; Foto: Dietmar Gust

# MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

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



## IMPRESSUM proFit - Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

**Herausgeber:** BKK-VBU  
Lindenstraße 67, 10969 Berlin  
Telefon: 0800 1656616

**Redaktion BKK-VBU:**  
Markus Kamrad (V.i.S.d.P.),  
Annette Rogalla (Leitung)

**Verlag:** SZ Scala GmbH  
Hultschiner Straße 8, 81677 München  
Geschäftsführung: Stefan Hilscher,  
Thomas Höfer  
Verlagsredaktion: Katrin Lange  
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling  
(verantwortlich)

**Gestaltung:** DWORAK UND KORNMESSER OHG  
**Druck:** Stark Druck GmbH + Co. KG  
75181 Pforzheim  
Teilen dieser Ausgabe liegt eine Beilage der  
Servus Handels- und Verlags-Gesellschaft  
m.b.H. bei. Die Redaktion ist nicht verantwort-  
lich 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



# DIE NEUE BKK-VBU APP

Schont die Umwelt und spart Porto:  
Die neue BKK-VBU App für Ihre  
Rechnungen, Krankschreibungen und  
Nachrichten. Jetzt für iOS und Android.



*meine-krankenkasse.de*



Wir sind für Sie da.

 über 45 Standorte bundesweit

 0800 1656616

 info@bkk-vbu.de