

proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
04·22

Glück tut gut!

Der Königsweg zur
Lebensfreude

ARZTGESPRÄCH

So bereiten wir uns
auf den Termin vor

ERNÄHRUNG

Günstig und
gesund essen





06 Kunst und Natur machen glücklich



24 Ernten, was allen schmeckt



30 Bürohund Chip bringt gute Laune ins Team

ZAHLEN UND FAKTEN

04 News aus Gesundheit und Forschung

TITELTHEMA

06 Glück lernen? Tipps und Methoden von Experten

GESUNDHEIT

- 12 Kleines Budget? Trotzdem gesund essen!
- 16 Erste Hilfe für Kinder – wichtige Maßnahmen auf einen Blick
- 18 Neues in Sicht: Brille oder Kontaktlinsen?
- 19 Das Herz gezielt trainieren
- 20 Den Arzttermin gut vorbereiten

MEINE KRANKENKASSE

- 22 Neuigkeiten und Termine der BKK-VBU in Ihrer Nähe
- 24 Gemüse anbauen im Schulgarten
- 26 Wie wohnen im Alter? BKK-VBU: bester Service, bester Arbeitgeber
- 27 Anti-Mobbing-Programm an Schulen
- 28 Krankmeldungen jetzt elektronisch Pflegesprechstunde per Videochat
- 29 Medikamente per App bekommen

EINER FÜR UNS

30 Kollege Hund fördert die Gesundheit

ZUM GUTEN SCHLUSS

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Glück und Zufriedenheit, darauf hoffen viele fürs kommende Jahr. Was braucht es, damit der Wunsch in Erfüllung geht? Wie Glück entsteht und andauert, beschäftigt Wissenschaftler weltweit seit Langem. Eine eigene Disziplin hat sich zum Thema gebildet: die positive Psychologie.

Glück kann man lernen, auch in schwierigen Zeiten, davon sind Forscher und Forscherinnen überzeugt. Ein Kniff: immer wieder Situationen schaffen, die sich in überschaubarer Zeit erfolgreich abschließen lassen. Das kann alles Mögliche sein – Sport treiben, ein Kleid nähen, Plätzchen backen.

Wenn man etwas gezielt erledigt hat, springt das Belohnungszentrum an und schüttet das Hormon Dopamin aus, das das Glücksgefühl auslöst. Andersherum gesagt: Wer meist passiv auf der Couch sitzt, nimmt sich die Chance auf Glück. Gesundheit und Wohlbefinden gehören zusammen. Glück lässt sich trainieren, ähnlich wie wir es vom Sport kennen.

Lassen Sie uns im kommenden Jahr gezielt Situationen und Erlebnisse suchen, die wir als schön und positiv empfinden. Unsere Titelgeschichte zeigt: Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, glücklich zu werden.



„Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, glücklich zu werden.“

Ich wünsche Ihnen im neuen Jahr viele positive Begegnungen, gute Gesundheit und einen unerschöpflichen Vorrat an Optimismus. Alles Gute für Sie in 2023!

Bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen.

Herzliche Grüße

Andrea Galle
Andrea Galle
Vorständin

FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE



Titelillustration: Katharina Bitz; Fotos: Dietmar Gust, Sebastian Comary/Unsplash, BKK-VBU; Illustration: Katharina Bitz

4 VON 10



jungen Menschen haben wegen der Klimakrise Bedenken, Kinder zu bekommen. Mehr als 50 Prozent der Befragten gaben zudem an, dass sie sich angesichts dieser Bedrohung ängstlich, wütend, schuldig, macht- und hilflos fühlen.

Quelle: University of Bath

34,9 Millionen

Haustiere leben hierzulande.

In jedem zweiten Haushalt wohnen Hamster, Kanarienvogel, Hund und Katze. Das Zusammensein mit Tieren reduziert den Stresslevel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

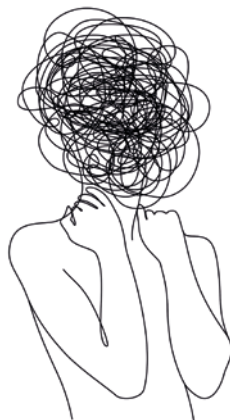
Quelle: SRH Fernhochschule



Knapp 15 %

aller Krankenhausbehandlungen bei jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren basieren auf psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen. Im Jahr 2020 zählte die Statistik 147.000 Krankenhauspatienten mit einer solchen Diagnose.

Quelle: Statistisches Bundesamt



149

Minuten am Tag spielen Kinder und Jugendliche Video- und Computerspiele. Statistisch betrachtet daddeln neun von zehn Jugendlichen unter 18 Jahren also mehr als zwei Stunden täglich. Am Wochenende liegt dieser Wert noch einmal deutlich höher.

Quelle: Branchenverband Bitkom



7 von 10

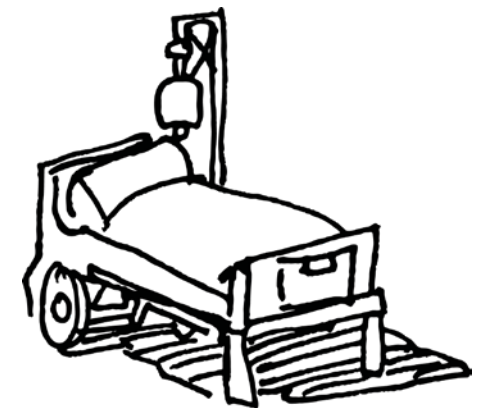
Verbrauchern wollen ihre Gesundheitsdaten auf der elektronischen Patientenakte gesichert haben.

Quelle: Bundesverband Arzneimittel-Hersteller

Jeder fünfte

Erwachsene vermeidet es, sich zu beschweren, wenn er mit Gesundheitsleistungen unzufrieden ist. Knapp jeder Dritte wünscht sich von Medizinern, Therapeuten, Pflegenden oder bei der Krankenkasse mehr Offenheit für Kritik.

Quelle: Online-Umfrage im Auftrag der Betriebskrankenkasse SBK



Rund 483.532

Betten standen im vergangenen Jahr in deutschen Krankenhäusern bereit. 27.394 Betten wurden auf den Intensivstationen gezählt.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Illustrationen: lineartestpilot/istock, Allinikart/istock, Olga Ubiraito/istock, FrankRamspott/istock (2), Anton Shaparenko/istock, Maksim/Adobe Stock

DAS GLÜCK IN DIE HAND NEHMEN

Glück ist kein Geschenk, das einem unerwartet zufällt wie ein Lotteriegewinn. Es ist eine Lebenskunst, die sich trainieren lässt.

Text: Monika Goetsch; Illustrationen: Katharina Bitzl

Die meisten Menschen wünschen sich ein glückliches Leben. Doch es ist vertrackt: Glücksgefühle sind so angenehm wie flüchtig. Steuert man sie an, machen sie sich rasch aus dem Staub. Was wirklich glücklich macht, bleibt oft ein Rätsel.

Dabei täte es in jeder Hinsicht gut, glücklicher zu sein. Denn glückliche Menschen erleben nicht nur mehr Freude, Zufriedenheit, Liebe, Stolz und Staunen, wie die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky erklärt. Sie haben auch mehr Energie und ein stärkeres Immunsystem. Sie arbeiten engagierter, ihr Verhältnis zu anderen Menschen ist besser. Ja, sie sind sogar körperlich und geistiger gesünder.

Es lohnt sich also, sein persönliches Glück zu steigern. Ist das überhaupt möglich, wenn Corona, Krieg, Inflation und die Furcht vor einem schweren Winter den Alltag dominieren? Durchaus. Das Ergebnis jahrzehntelanger Studien bringt Sonja Lyubomirsky auf eine einfache Torten-Formel: Nur zehn Prozent des Glücksempfindens seien den Lebens-

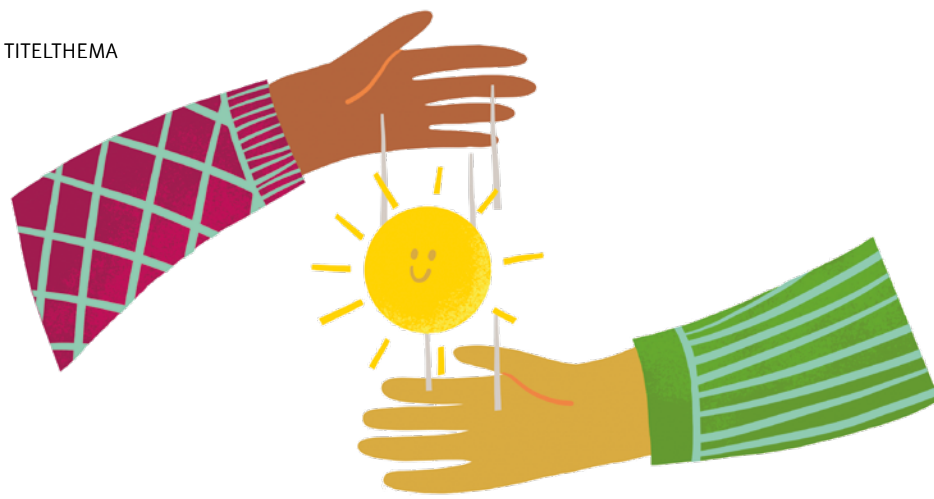
umständen geschuldet, 50 Prozent genetisch festgelegt. Bleiben 40 Prozent, die wir selbst gestalten können. Eine grobe Schätzung, klar. Aber selbst wenn die Verteilung ein wenig anders sein sollte, eröffnet sich doch ein großer Spielraum, innerhalb dessen man sein Glück steigern kann.



„Glücklich zu sein, ist für mich ganz eng mit Dankbarkeit verknüpft. Und Dankbarkeit spiegelt sich in allen Facetten des Alltags wider: im Lächeln meines Sohnes oder beim Geruch von frischem Kaffee.“

Dominik Spenst hat das „6-Minuten Tagebuch“ entwickelt. www.urbestself.de





→ Steigern? Das klingt nach Selbstoptimierung. Es hat aber eher mit Lebenskunst zu tun. Denn beim Glückseligsein geht es nicht darum, sich und andere zu beeindrucken, sondern um die alte philosophische Frage, wie man ein gutes, erfülltes Leben führt. Die Antwort darauf ist gar nicht so einfach. „Vieles, von dem wir uns grundlegende Veränderungen zum Guten erhoffen, wirkt sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kaum auf unser Glücksempfin-



„Kürzlich war ich in einer inklusiven Grundschule in Hamburg und konnte sehen, wie meine Erfahrungen mit Diabetes den an Typ 1 erkrankten Kindern geholfen haben, ganz offen über ihre Situation zu sprechen. Ein Kind hat mir strahlend von seinem Hund erzählt, der den Blutzuckerspiegel erschnüffeln kann und sich meldet, wenn er zu hoch oder zu tief ist! Das hat mich extrem glücklich gemacht!“

Tennisstar **Alexander Zverev** war vier Jahre alt, als bei ihm Diabetes Typ 1 diagnostiziert wurde. Mit seiner Stiftung unterstützt er Kinder, die diese Krankheit haben.
www.alexanderzverevfoundation.com

den aus“, so Lyubomirsky. „Dagegen übersehen wir oft das, was uns tatsächlich persönliches Glück und Wohlbefinden bringt.“

Der häufigste Irrtum: Man verspricht sich von einzelnen positiven Ereignissen mehr Glück, als sie langfristig schenken können. Ruhm, Reichtum, materielle Güter oder eine Heirat heben erst mal die Stimmung. Auf Dauer fallen sie der sogenannten hedonistischen Gewöhnung zum Opfer. Man gewöhnt sich eben leider an alles, auch an die Zuneigung des Traumpartners oder die Gehaltserhöhung.

Außerdem verpfuscht die Neigung, in Vergleichen zu denken, den Dauergenuss: Statt Freude über das Erreichte zu empfinden, vergleicht sich der berufliche Aufsteiger schon sehr bald mit den neuen Kolleginnen – und sehnt sich wie diese nach mehr Geld und Anerkennung.

Was wirklich glücklich macht, hat die Glücksforschung am Vorbild von Menschen erfasst, die sich selbst als glücklich bezeichnen: Sie verbringen viel Zeit mit Familie und Freunden. Es fällt ihnen leicht, Dankbarkeit auszudrücken für das, was sie haben. Sie bieten anderen Hilfe an. Sie blicken optimistisch in ihre Zukunft. Sie genießen die Freude des Lebens und versuchen, im Hier und Jetzt zu leben. Sportliche Betätigung gehört zu ihrer wöchentlichen oder sogar täglichen Routine. Sie zeigen Stärke und Ausgeglichenheit, wenn sie in Stress, Krisen und Tragödien geraten, und verfolgen ihre Lebensziele.

DANKBARKEIT

Als Königsweg zum Glück gilt die Fähigkeit zur Dankbarkeit. Dankbare Menschen haben mehr Energie und empfinden häufiger positive Emotionen. Studien legen nahe, dass Menschen, die täglich fünf Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind, schon nach wenigen Wochen zufriedener sind. Auch ihre Gesundheit verbessert sich. Es lohnt sich, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Und sich immer mal wieder bei anderen Menschen für etwas zu bedanken.

GENUSS

Wer sich an Alltäglichem freut, lebt glücklicher. Ein gesundes Frühstücksmüsli mit Blaubeeren, Nüssen und einem Klecks Honig kann ein Genussmoment sein. Eine Blume, die am Weg steht. Oder eine erledigte Aufgabe. Der Genuss verdoppelt sich, wenn er geteilt wird: Gemeinsam ist Wandern, Musik hören oder Kochen noch schöner.

SCHLAF

Ausreichend Schlaf hält frisch und macht gute Laune. Wer ausgeschlafen ist, fühlt sich tatkräftig und optimistisch. Und hat genug Energie, sein Leben umzukrempeln und den Kompass auf „Glück“ zu stellen.

Zehn Tipps für mehr Glück im Leben

ZIELE VERFOLGEN

Verwirklichte Lebensträume geben dem Leben Bedeutung und Richtung. Sie strukturieren den Alltag, steigern das Selbstwertgefühl und stärken die Zuversicht.



NATUR

Sonnenlicht, frische Luft und das Grün der Pflanzen sind nicht nur gesund, sie heben nachweislich die Stimmung.

ANDEREN GUTES TUN

Geben ist seliger als nehmen. Stimmt! Gute Taten stärken soziale Beziehungen. Und die sind ein richtiger Glücksbooster.

BEWEGUNG

Körperliche Betätigung macht aus vielerlei Gründen glücklich. Das Selbstwertgefühl wächst, das sogenannte Runner's High flutet den Körper mit Endorphinen. Mit wachsender Fitness nehmen auch Beweglichkeit und Kraft zu. So erleben Menschen, die Sport treiben, ein Hoch während ihres Trainings – und profitieren auch langfristig davon.

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Nicht jeder Mensch kann mit Religion etwas anfangen. Wenn aber doch – umso besser. Denn religiöse Menschen sind häufig glücklicher.

IM HIER UND JETZT LEBEN

Glücklich machen Aktivitäten, in denen man aufgeht. Dann kommt der „Flow“ – ein natürliches, sehr befriedigendes Hochgefühl – ganz von selbst.

MUSIK, KUNST, FILM, LITERATUR

Selbst kreativ zu werden oder sich mit Kunst zu beschäftigen, ist für viele Menschen eine große Glücksquelle.

Der Schlüssel zum Glück ist im Kopf

Beim Sport zählen Leistung und Erfolg gar nicht so viel. Glücklich macht der Spaß, sich zu bewegen.



René Paasch beschäftigt sich mit Fragen der Psychologie im Sport. Er lehrt an der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport in Unna.

Warum ist Bewegung fürs Glück so wichtig?

Bewegung ist eine biologische Notwendigkeit. Wir brauchen sie von klein auf. Fragen wir Menschen, wie es ihnen während und nach dem Sport geht, sprechen sie von Zuständen erhöhter Aufmerksamkeit und gesteigerter Emotionalität. Beim Sport schüttet der Körper die Hormone Serotonin und Dopamin aus, was sich sehr angenehm anfühlt. Legen wir uns nach der Arbeit aufs Sofa und bewegen uns nicht, fühlen wir uns weniger wohl. Auch weil wir den Stress, unter dem wir leiden, nicht kompensieren können.

Wenn Bewegung glücklich macht: Warum fällt es so schwer, sich selbst dazu anzutreiben?

Das Bedürfnis, sich zu bewegen, ist genetisch festgelegt. Aber in unserer modernen Gesellschaft bewegen sich die Menschen immer weniger. Schuld daran sind auch die vielen Erleichterungen, mit denen wir leben. Im Alltag laufen die Deutschen kaum mehr als 5.000 Schritte am Tag – die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 10.000. Das Leben

ist eng getaktet, die digitalen Medien spielen eine wichtige Rolle. Auch Kinder bewegen sich viel zu wenig. Sie orientieren sich am Vorbild ihrer Eltern. Und was nicht vorgelebt wird, kann sich nicht entwickeln.

Wie bringt man sich in Schwung?

Für viele von uns hat Sport mit Fleiß zu tun. Wir wollen Leistung bringen und Ergebnisse erzielen. Aber von dieser Vorstellung können wir uns getrost verabschieden. Nicht die Leistung sollte im Vordergrund stehen, nicht die Erwartung, sondern der Spaß und die Verbundenheit mit anderen Menschen, denn wir lieben es, sozial unterwegs zu sein. Es kann aber auch genügen, einfach mal die Turnschuhe anzuziehen, allein in den Wald zu gehen und die Natur zu genießen.

Schon so ein kleiner Spaziergang ist gesund?

Absolut! Studien zeigen, dass sich das Wohlbefinden steigert, wenn man mit sich allein in der Natur ist. Der Kopf wird frei. Und wir wissen, dass Menschen, die sehr viel in der Natur sind, interessante Marker im Immunsystem

haben, die sie stärker gegen Viren machen.

Es ist also besser rauszugehen, als im Fitnessstudio Gewichte zu stemmen?

Grundsätzlich ist jede Bewegung positiv, bei der man erlebt, dass sie guttut. Für den einen ist es das Segeln, für den anderen das Stemmen von Gewichten oder die stundenlange Arbeit im Garten. Das Wichtigste ist: Wir müssen in Bewegung kommen.

Wie fängt man an?

Indem man herausfindet, was einem gefällt. Am besten, man nimmt sich ein wenig Zeit für sich selbst, bleibt einfach mal stehen und fragt sich: Wann und wie bewege ich mich gerne? Welche Sportart macht mir Spaß und bringt mir Glücksgefühle? Es geht um das, was einem wichtig ist. Um die eigene Persönlichkeit und Individualität. So setzt man den Grundstein für alles. Im eigenen Kopf, diesem fantastischen System, liegt der Schlüssel zum Glück!

→ An ihrem Beispiel kann man lernen, mehr Glück und Zufriedenheit in sein Leben zu lassen. Denn Glück lässt sich trainieren – auf körperlicher und auf mentaler Ebene. Viele Möglichkeiten stehen zur Auswahl (siehe Kasten unten): Man kann schöne Erfahrungen in einem Dankbarkeitstagebuch sammeln oder sich intensiver um Freundschaften kümmern; man kann ab und zu innehalten und den Augenblick genießen; man kann ein Instrument lernen, täglich in die Natur gehen oder einen Lebensraum identifizieren und verfolgen.

Besonders wichtig fürs Glück ist es, den eigenen Körper gut zu versorgen. „Glück und Gehirn und Körper: Diese drei Dinge gehören zusammen“, so Laurie Santos, Psychologin und Glücksforscherin von der Universität Yale. Ausgerechnet in stressigen Zeiten vergesse man oft, wie wichtig Schlaf und Bewegung sind. „Studien zeigen, dass schon eine halbe Stunde Ausdauertraining am Tag die Symptome von Depression oder Angst deutlich senkt.“

Das bestätigt auch eine neue Studie der Ruhr-Universität Bochum: Wer sich 30 Minuten täglich bewegt, statt seine Zeit auf Social-Media-Kanälen zu verbringen, wird glücklicher, zufriedener und weniger depressiv. „Das zeigt uns, dass es wichtig ist, von Zeit zu Zeit die eigene Online-Erreichbarkeit einzuschränken und zu den menschlichen Wurzeln zurückzukehren“, so Studienleiterin Julia Brailovskaia.

„Ich glaube, dass wir dann glücklich sind, wenn uns etwas guttut und unsere Seele berührt. In unserer Leistungsgesellschaft geht es meist nur darum, immer höher, schneller und weiter zu kommen. Eigentlich sollte Glück der Maßstab für Erfolg sein – ganz unabhängig von der Leistung, die wir erbringen.“

Sabrina Lorenz, 24, lebt mit einer angeborenen schweren Herzerkrankung. In ihrem Blog macht die Studentin anderen Menschen mit chronischen Erkrankungen Mut.
www.fragmentsofliving.com



Anders als es das Gehirn vorgaukelt und die Werbung behauptet, ist das, was wirklich glücklich macht, kostenlos zu haben. Es zu erreichen, verlangt zu Beginn allerdings einen gewissen Einsatz. Idealerweise beginnt man seine Veränderungen mit „Babysteps“, so Santos. Sie empfiehlt, sich zunächst eine neue Aktivität zu suchen, die man erlernen möchte. Dann heißt es üben, üben, üben. So verdrahtet sich das Gehirn neu. Das Glück wird zur Gewohnheit – und das Leben zum Geschenk.

ZUM VERTIEFEN

Sonja Lyubomirsky: „Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“ (Campus Verlag)

Kostenloser Online-Kurs von Laurie Santos von der Universität Yale (in englischer Sprache)



Gut essen und dabei sparen

Einkaufen macht wenig Spaß: Alles wird teurer. Mit diesen Tipps kommen wir gesund und preiswert durch die harten Zeiten.



Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern kennt die Kniffe guter Haushaltsplanung: sorgsam planen, selbst kochen, mehr Pflanzenkost.

Von Juli 2021 bis Juli 2022 sind die **Lebensmittelpreise** um knapp 15 Prozent angestiegen. Zwischen 2000 und 2019 lag die jährliche Steigerung bei unter 1,5 Prozent.

Text: Kathrin Burger, Fotos: KenWiedemann/Stock, Verbraucherzentrale



GUT PLANEN, WENIGER VERSCHWENDEN

Wer mit dem Einkaufszettel in den Supermarkt geht, ist gegen teure Spontankäufe gefeit. Dabei ist es hilfreich, einen Essensplan für eine Woche aufzustellen. Aber zuerst sollte man die Vorräte checken und Lebensmittel, die nicht lange haltbar sind, rasch verbrauchen.

Wer häufig verdorbene Lebensmittel wegwirft, hat nicht nur höhere Kosten, sondern schadet auch der Umwelt. Insgesamt verdirbt ein Drittel aller Lebensmittel auf dem Feld, im Supermarkt oder beim Verbraucher. Die Klimabilanz dieser Verschwendung ist verheerend: Wäre Lebensmittelmüll eine Nation, läge sie mit ihren CO₂-Emissionen auf Rang drei hinter den USA und China, haben Experten der Welternährungsorganisation FAO berechnet.

RICHTIG LAGERN UND SELBST KOCHEN

Wer etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun will, muss seine Vorräte richtig lagern. Gemüse etwa sollte nie lose ins Gemüsefach gelegt werden, da es schnell an Feuchtigkeit verliert. „Entweder mit einem feuchten Tuch umwickeln oder geeignete Behälter verwenden“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern. Trockene Waren wie Nudeln oder Müsli sollte man so in den Küchenschrank sortieren, dass Lebensmittel mit dem kürzesten Mindesthaltbarkeitsdatum vorn stehen.

Auch mit der sogenannten Zero-Waste-Küche gelingt es, möglichst wenig Abfälle zu produzieren. So kann man das Grün von Karotten in Pesto verarbeiten oder aus dem Strunk von Broccoli oder Blumenkohl eine Suppe zubereiten. „Sparen kann man auch, indem man möglichst viel selbst kocht“, sagt Krehl. Fertige Backofenpommes kosten viermal so viel wie frische Kartoffeln. Auch To-go-Mahlzeiten sind meist teurer und verursachen obendrein Verpackungsmüll. Hilfreich ist es daher, sich eine Brotzeit oder ein Mittagessen von zu Hause mit in die Arbeit zu nehmen.

Brot und Getreiderzeugnisse:

Preisanstieg von 15 Prozent.

GUT UND GÜNSTIG AUS DER LEITUNG

Das beste Getränk ist Leitungswasser. Es ist nicht nur unschlagbar gesund, es hat auch einen extrem niedrigen ökologischen Fußabdruck. Die Klimabelastung durch Mineralwasser ist fast 600 Mal höher als bei Leitungswasser. „Leitungswasser kostet nur 0,2 Cent pro Liter“, so Krehl. Wer Softdrinks mag, mixt sich mit Zitronensaft Limonade oder bereitet aus Früchtetee einen Eistee. Auch das spart Geld und ist gesünder, da man die Zuckermenge individuell dosieren kann und Zusatzstoffe wie Phosphorsäure wegfällt.

Fleisch und Fleischwaren:

18 Prozent teurer.

REGIONAL UND SAISONAL

Auf dem Einkaufszettel stehen am besten regionale und saisonale Produkte. „Obst und Gemüse, das Saison hat und in der Nähe wächst, ist meist günstiger, weil es nicht weit transportiert und lange gekühlt werden muss“, so Krehl. Zudem sind regionale, der Jahreszeit entsprechende Sorten umweltfreundlicher, weil sie nicht im Gewächshaus gepöppelt werden.

Den schlechtesten CO₂-Fußabdruck hat Flugobst. Pro Kilometer werden beim Flugtransport von Lebensmitteln rund hundert Mal mehr Treibhausgase ausgestoßen als beim Transport per Schiff. Ein weiterer Grund, regionale Produkte zu bevorzugen: Heimisches Obst und Gemüse dürfte meist länger reifen, schmeckt besser und ist gesünder. Denn es liefert mehr sekundäre Pflanzenstoffe und Aromastoffe. Exotisches Superfood wie Goji-Beeren braucht es nicht, auch heimische Beeren punkten mit zahlreichen Vitalstoffen. Saisonkalender kann man im Netz herunterladen.

SCHLAU EINKAUFEN

Im Supermarkt lohnt es sich, bei ähnlichen Produkten die Preise pro Kilogramm zu vergleichen. Diese müssen immer angegeben werden. Meist sind die billigsten Produkte in den unteren Regalfächern zu finden, während teure Markenprodukte eher auf Augenhöhe einsortiert werden. Großpackungen sind oft preiswerter. Diese sollten aber nur dann in den Einkaufswagen, wenn man sie auch wirklich aufbraucht. Zudem schont es die Haushaltskasse, wenn man auf Angebote achtet oder Lebensmittel kauft, deren Mindesthaltbarkeitsdatum in Kürze abläuft. Wer dann noch energiesparend kocht, hat alles richtig gemacht.

MEHR PFLANZLICHE KOST

Neben Gemüse und Obst sollten auch andere pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte reichlich auf den Tisch kommen. Sie liefern Ballaststoffe und wertvolle Nährstoffe. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier sind teurer, weniger umweltfreundlich und teilweise in größeren Mengen auch ungesund. Vor allem verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren gilt bei Ernährungswissenschaftlern als kritisch, weil es das Risiko für Darmkrebs sowie Herzkrankheiten erhöht.

Derzeit sind die Preise besonders bei Rindfleisch, Hack und Butter gestiegen. „Anstatt Butter kann man etwa Margarine mit hochwertigen Ölen verwenden“, empfiehlt Krehl. „Und für Fleisch sind Hülsenfrüchte gute Alternativen, auch sie sind eiweißreich, enthalten aber keine ungesunden Fette.“ Von hochverarbeiteten Ersatzprodukten wie Hafermilch, Cashew-Käse oder Soja-Schnitzel rät die Expertin ab – sie sind oft teurer als das Original. Die Umweltorganisation WWF hat herausgefunden, dass Fleisch-Ersatzprodukte doppelt so hohe Preise haben wie Fleisch selbst. Auch Bio-Produkte kosten mehr als konventionelle Lebensmittel, sind aber umweltfreundlicher. Ein Dilemma? Nicht unbedingt: Beim Discounter gibt es Bio auch zu kleineren Preisen.

Preisanstieg bei **Speisefetten** und **Speiseölen**: 44 Prozent, **Butter** sogar 48 Prozent.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND. MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
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.

Erste Hilfe für Kinder

Bei Notfällen von Kindern und Babys gilt es, schnell, aber besonnen zu reagieren. So handeln Sie richtig im Fall der Fälle.

WICHTIGE RUFNUMMERN

Notruf: 112

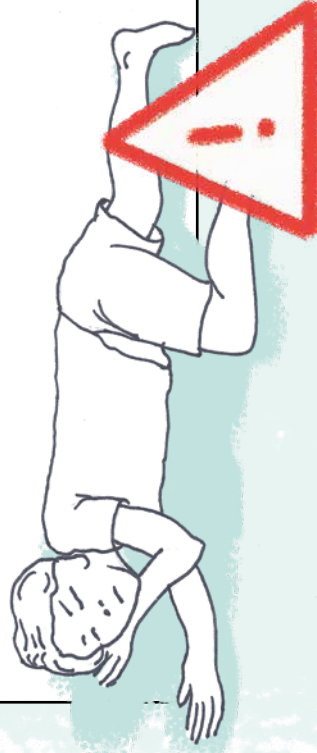
Giftnotruf: 030 19240

Polizei: 110

Kinderarzt:

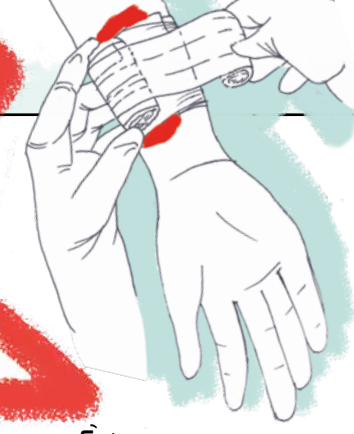
GRUNDREGELN FÜR NOTFÄLLE

- Verschaffen Sie sich einen **Überblick** und sichern Sie das Kind aus der Gefahrensituation. Im Straßenverkehr die Unfallstelle mit einem Warndreieck sichern und Warnweste tragen.
- **112** anrufen: Damit der Rettungsdienst alle wichtigen Informationen erhält, beachten Sie beim Notruf die vier Fragen: Wo ist der Notfall? Wer ruft an? Was ist geschehen? Wie viele Verletzte gibt es? Warten Sie auf Rückfragen.
- Leisten Sie **Erste Hilfe**: Bei Atemstillstand sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. Haben Sie keine Angst, das Kind zu verletzen. Eine gebrochene Rippe heilt wieder. Ist das Kind bewusstlos, atmet aber, bringen Sie es in die stabile Seitenlage.
- Bei offenen Wunden nutzen Sie **Einmalhandschuhe** und **keimfreies Verbandsmaterial** aus dem Verbandskasten.



STARKE BLUTUNGEN

- Versuchen Sie, die **Blutung zu stoppen**, indem Sie ein Tuch aus dem Verbandskasten auf die Wunde drücken.
- Legen Sie einen **Druckverband** an.
Erster Schritt: Wundauflage auf die Wunde legen.
Zweiter Schritt: Wundauflage mit zwei bis drei kreisförmigen Bindengängen befestigen.
Dritter Schritt: Druckpolster (zweites geschlossenes Verbandpäckchen) auf den Wundbereich legen. Weitere Bindengänge über das Druckpolster legen.
- Bis der Notarzt eintrifft, **legen Sie die Beine des Kindes hoch** und achten Sie darauf, dass die verletzte Stelle nicht bewegt wird.



KLEINERE WUNDEN

Nicht mit Wasser **auswaschen**. Ausnahme: verunreinigte Schürfwunden. Auf großflächige Wunden legen Sie eine Wundauflage und befestigen diese mit Pflasterstreifen, bei kleineren reicht ein Pflaster. Fremdkörper in der Wunde entfernt am besten der Arzt. Ist Ihr Kind gegen Tetanus geimpft? Wenn nicht, sollten Sie zum Arzt gehen.

VERGIFTUNGEN

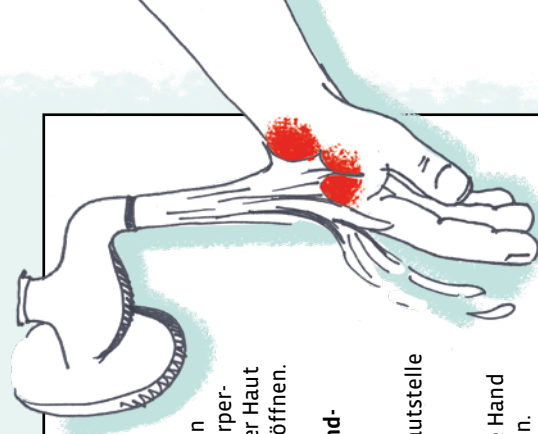
Symptome können sein: Erbrechen, Durchfall, Atem- und Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Krämpfe, Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand.

- Bei Symptomen rufen Sie die **112**. Haben Sie gesehen, dass das Kind Gift geschluckt hat, es zeigt aber noch keine Symptome, rufen Sie den Giftnotruf unter **030 19240** an.
- Stellen Sie sich auf folgende **Fragen des Giftnotrufs** ein: Wie alt, wie groß und wie schwer ist das Kind? Was hat es genommen, in welcher Menge und wie lange ist es her?
- Geben Sie dem Kind ohne klare Anweisungen von der Rettungsstelle oder dem Giftnotruf **nichts zu trinken**.
- Decken Sie das Kind zu und **beruhigen** Sie es.
- Dem Rettungsdienst wenn möglich die **giftige Substanz** und die Verpackung **mitgeben**.



VERBRENNUNGEN/ VERBRÜHUNGEN

- Bei Verbrennungen oder Verbrühungen entfernen Sie die **Kleidung** von der Körperstelle – es sei denn, der Stoff ist mit der Haut verklebt. Brandblasen auf keinen Fall öffnen.
- Leichte Brandwunden können mit **handwarmem Wasser** gekühlt werden.
- Nach dem Kühlen bedecken Sie die Hautstelle mit einem Verbandstuch.
- Ist die verbrannte Stelle größer als die Hand des Kindes, müssen Sie zum **Arzt** gehen.
- Bei großflächigen Verbrennungen: **112** rufen. Bis der Rettungsdienst eintrifft: Bewusstsein, Kreislauf und Atmung des Kindes beobachten.



FIEBERKRÄMPFE

Fieberkrämpfe treten meist im Alter zwischen sechs Monaten und vier Jahren auf. Ein schneller Anstieg der Körpertemperatur auf über 39 Grad kann der Auslöser sein.

Anzeichen eines Fieberkrampfes sind Zuckungen am Körper und eine blassgraue Hautfarbe, es kann auch zu Bewusstlosigkeit kommen. Beruhigen Sie das Kind, aber versuchen Sie nicht, die Zuckungen zu kontrollieren, indem Sie es festhalten. Fieberkrämpfe sind in der Regel nicht lebensbedrohlich. Trotzdem sollten Sie den **Notarzt** unter **112 anrufen**.



VERÄTZUNGEN

Bei **Hautverätzungen** entfernen Sie vorsichtig die Kleidung, dabei wenn möglich dicke Putzhandschuhe tragen. **Spülen** Sie die Körperstelle mit lauwarmem Wasser. Verbinden Sie die Wunde mit einem Verbandstuch.

Ist eine ätzende Flüssigkeit ins **Auge** des Kindes geraten, spülen Sie das Auge mit lauwarmem Wasser von der Nasenspitze nach außen aus, damit die ausgespülte ätzende Flüssigkeit nicht in das andere Auge fließt. Besser geht das mit der Hilfe einer zweiten Person, die das Auge aufhält. Dabei das gesunde Auge schützen. Danach bedecken Sie das verletzte Auge mit einem Verband.



Brille? Kontaktlinsen? Nicht nur eine Typfrage

Fast jeder hat ein Augenproblem. Beim Netflixen auf dem Sofa nervt die Brille, beim Schwimmen sowieso. Kontaktlinsen punkten mit hohem Tragekomfort. Welche Sehhilfe ist die bessere Wahl?



Andrea Lietz-Partzsch ist Fachärztin für Augenheilkunde in Berlin. Sie trägt überwiegend Brille, manchmal aber auch Kontaktlinsen.

Sind Brillen und Kontaktlinsen für alle Sehschwächen geeignet?

Beide Varianten funktionieren grundsätzlich gut, es gibt aber ein paar Einschränkungen. Wenn jemand schielt und eine Prismakorrektur benötigt, klappt das meist nur mit Brille. Umgekehrt sind Kontaktlinsen bei manchen Hornhauterkrankungen wie Keratokonus vorteilhaft, denn die Linsen können die Hornhaut „in Form“ bringen. Außerdem sehen die Augen hinter der Brille bei starker Kurzsichtigkeit eher klein aus, bei starker Weitsichtigkeit wirken sie oft sehr groß.

Wann raten Sie zur Brille?

Patienten mit sehr trockenen Augen empfehle ich eine Brille. Wer häufig Augentropfen benötigt, kommt mit formstabilen Linsen besser zurecht als mit weichen. Bei akuten Infektionen oder chronischen Reizungen geht mit Kontaktlinsen gar nichts. Wenn man auf ein vereitertes Auge eine Linse setzt, wirkt das wie ein Deckel auf der Bratpfanne. Abgesehen von Spezialerkrankungen sollten Kontaktlinsen so

oft es geht raus, damit die Hornhaut frische Luft bekommt und besser befeuchtet wird.

Funktionieren Kontaktlinsen auch bei Kindern und Jugendlichen?

Solange das Auge noch wächst, ist eine Empfehlung abhängig vom Sehfehler. Grundsätzlich erfordern Kontaktlinsen viel Sorgfalt. Ich frage Eltern: „Ist der Kieferorthopäde mit der Zahnspangen-Hygiene zufrieden und räumt Ihr Kind sein Zimmer gut auf?“ Falls nicht, wird es oft schwierig. Linsen sitzen direkt auf dem Auge, da muss die Hygiene wirklich akribisch klappen. Grundsätzlich eignen sich bei Kindern formstabile Linsen besser. Denn bei weichen Linsen bemerken die Patienten Tragefehler erst sehr spät.

Was kann bei Tragefehlern passieren?

Das Wichtigste ist die Hygiene, um Infektionen vorzubeugen. Ein Hornhautgeschwür als Folge von Entzündungen ist zum Beispiel etwas ganz Furchtbares. Patienten sollten vorm Einsetzen und Herausnehmen der Linsen die Hände waschen und die Linsen in einem sauberen Döschen mit einer geeigneten Lösung aufbewahren. Wer nur ab und an beim Skilaufen oder auf einer Party Kontaktlinsen tragen möchte, nutzt am besten Tageslinsen. Die wirft man hinterher einfach weg. Wichtig ist auch, dass der Augenarzt immer mal wieder draufschaut.

Und was kann man seinen Augen insgesamt Gutes tun – unabhängig von der Sehhilfe?

Die Gesundheit der Augen hängt mit dem ganzen Körper zusammen. Also: Herz und Kreislauf fit halten, viel Obst und Gemüse essen, Ausdauersport machen, ausreichend trinken, regelmäßig zum Augenarzt gehen und bitte, bitte nicht rauchen.

Welche Sehhilfe passt, hängt von vielen Faktoren ab. Bei manchen Hornhauterkrankungen haben Kontaktlinsen Vorteile.



Fitness fürs Herz

Eine starke Muskulatur ist wichtig für eine gute Gesundheit. Wie jeder andere Muskel bleibt auch der Herzmuskel mit regelmäßigem Training fit.

Er zeichnet sich nicht wie der Bizeps attraktiv unter dem T-Shirt ab. Äußerlich ist er nicht sichtbar. Und doch ist er für die gesundheitliche Verfassung jedes Menschen entscheidend: der Herzmuskel. Das Myokard, wie die Herzmuskulatur auch genannt wird, formt den Großteil unserer Herzwand. Seine Aufgabe besteht darin, das Blut in die Hauptschlagader zu befördern sowie Sauerstoff und Nährstoffe in den Körper zu transportieren. Je kräftiger der Herzmuskel ist, desto weniger muss er sich für diese wichtige Aufgabe anstrengen.

Die Leistungsfähigkeit des Herzens, dieser zentralen Pumpe, bemisst sich in Schlägen pro Minute. Es pocht durchschnittlich 70 Mal in der Minute. Leistungssportlern gelingt es, ihren Ruhepuls bis auf die Hälfte dieses Wertes

zu senken. „Ein trainiertes Herz arbeitet ökonomischer“, sagt Pascale Heim-Ohmayer von der präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie des Klinikums rechts der Isar in München. Ein Sportlerherz kann mehr Blut pro Schlag pumpen und die Organe dadurch mit ausreichend Sauerstoff versorgen. „Herzfrequenz und der Blutdruck sinken sowohl in Ruhe als auch unter Belastung. Der Körper wird leistungsfähiger“, so Heim-Ohmayer. Ein starkes Herz beugt vielen Beschwerden vor, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, einigen Krebserkrankungen, Stress, Burn-out und Osteoporose.

Wer zuletzt seine Zeit lieber auf dem Sofa statt im Fitnessstudio verbracht hat, muss nicht resignieren. Denn wie der Bizeps oder die Beinmuskulatur

Der optimale Puls für das Training des Herz-Kreislauf-Systems liegt bei 220 minus Lebensalter.

lässt sich auch der Herzmuskel in jedem Lebensalter durch Bewegung und Sport kräftigen. Hauptsache, man trainiert regelmäßig. „Eine Kombination aus Ausdauertraining und hochintensiven Belastungen verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems“, rät die Expertin. Für die Ausdauer seien Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen ideal geeignet. Dabei sollte man darauf achten, im moderaten Bereich mindestens 20 Minuten am Stück zu trainieren. Als Orientierungshilfe für den optimalen Puls dient eine Formel: 220 minus Lebensalter. Der empfohlene Trainingsbereich liegt bei 65 bis 80 Prozent dieses Wertes. Ein Beispiel: Eine 50-Jährige verbessert ihre Grundlagenausdauer bei einem Puls zwischen 110 und 136. Ergänzend sollte man einmal pro Woche ein hochintensives Intervalltraining machen. Dabei wechseln sich Phasen, die den Puls hochtreiben, mit ruhigeren Etappen ab. Diese Trainingsform funktioniert bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren ebenso wie bei Ballsportarten.

Wer die 35 überschritten oder länger keinen Sport getrieben hat, sollte nicht einfach die Turnschuhe schnüren. Besser ist es, zuvor seinen Arzt aufzusuchen. Dieser führt bei Trainingsanfängern einen sportmedizinischen Check durch. In einem Beratungsgespräch erfährt der Patient anschließend, wie genau er seine Leistung steigern sollte. Denn um gut und sicher Sport zu treiben, muss man wissen, was man seinem Körper zumuten darf.

Die BKK-VBU beteiligt sich an den Kosten einer sportmedizinischen Untersuchung. Informationen hier:



Bestens vorbereitet ins Arztgespräch

Die Zeit im Sprechzimmer ist knapp. Gerade dann fallen einem die wichtigsten Fragen nicht ein. Oder man verlässt die Praxis, ohne wirklich verstanden zu haben, was die Ärztin gesagt hat.



Prof. Dr. Marie-Luise Dierks hat es sich zur Aufgabe gemacht, laienverständliches Wissen in Gesundheitsfragen zu vermitteln.

Wer kennt nicht das mulmige Gefühl nach dem Arzttermin, nicht alles verstanden zu haben, was der Mediziner gesagt hat? So geht es vielen und deshalb sollte man sich vor dem Gespräch Gedanken machen – gerade bei schweren oder chronischen Leiden.

Marie-Luise Dierks weiß, wie schwierig die Kommunikation zwischen Arzt und Patient miteinander werden kann. Die Hochschullehrerin hat in Hannover die erste Patienten-Universität in Deutschland gegründet. Sie sagt: „Gute Vorbereitung erleichtert dem Arzt die Diagnose und die Patienten können sicher sein, wirklich alle Fragen zu klären.“ Mit ihren Tipps vereinfacht man sich den Besuch in der Praxis.

VOR DEM ARZTBESUCH

Man sollte sich in Ruhe überlegen: Was ist heute mein Anliegen? Wann treten welche Symptome auf? Welche Medikamente – auch die frei verkäuflichen – nehme ich ein? Am besten schreibt man sich wichtige Fragen rund um die Diagnose, die Therapie oder zu Nebenwirkungen auf und hat sie beim Arzt griffbereit.

WÄHREND DES ARZTBESUCHS

Den Zettel mit den Fragen sollte man parat haben. „So können Patienten sofort checken, ob alle wichtigen Aspekte angesprochen werden“, sagt Dierks. Es ist wichtig, aufmerksam zuzuhören und sich Notizen zu machen. Manchmal kommt es jedoch vor, dass man nicht alles verstanden hat. Hier gilt: keine Scheu vor Nachfragen haben und darum bitten, das Gesagte in einfachen Worten zu wiederholen. „Gerade in schwierigen Situationen oder wenn man nicht ganz sicher ist, ob man alles nachvollziehen kann, ist es hilfreich, eine Vertrauensperson an der Seite zu haben“, rät Dierks. Auch wenn Mediziner tagtäglich unter Stress stehen, haben alle Patientinnen und Patienten das Recht auf Information und Beratung.

Wer gut vorbereitet im Sprechzimmer erscheint, braucht eine Portion Mut, meint Dierks. „Es erfordert Selbstvertrauen, Antworten auf Fragen einzufordern – natürlich in einem freundlichen Ton.“

NACH DEM ARZTBESUCH

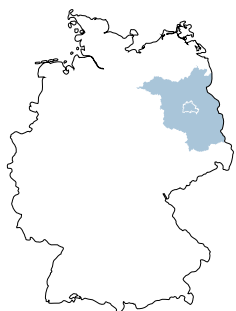
Durchschnittlich acht Minuten dauert der Besuch in der Sprechstunde. Da sind mitunter am Ende noch Fragen offen, manche ergeben sich auch erst nach längerem Nachdenken zu Hause. Was dann? „Wenn am gleichen Tag keine Zeit mehr ist, können Sie immer auch um einen weiteren Termin bitten, dies sollte kein Arzt oder keine Ärztin abschlagen“, sagt Marie-Luise Dierks.

WAS BIETET DR. GOOGLE?

Was hat es auf sich mit dem gut gemeinten Ratschlag: „Bitte googeln Sie nicht“? „Das Internet bietet durchaus gute Chancen, etwas über Erkrankungen zu lernen“, meint die Expertin für laienverständliche Kommunikation in Gesundheitsfragen. Zudem lassen sich neugierige Gemüter von solchen Tipps sowieso nicht aufhalten. Wichtig sei es aber, darauf zu achten, nur Webseiten mit wissenschaftlich geprüften Informationen anzusteuern.

SERIÖSE INFORMATIONEN IM NETZ

- Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin: www.aezq.de
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: www.gesundheitsinformation.de
- Bundesgesundheitsministerium: www.bundesgesundheitsministerium.de und www.gesund.bund.de
- Patienten-Universität: www.patienten-universitaet.de



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.

„Erste Hilfe am Kind“ – Kurse für Eltern und Großeltern

Sie möchten aktiv werden, um für den Ernstfall gewappnet zu sein? Nehmen Sie an unseren Kursen teil.

ServiceCenter Falkensee
22.02.2023: 16 bis 18 Uhr

ServiceCenter Schönefeld
24.02.2023: 16 bis 18 Uhr

ServiceCenter Buch
01.03.2023: 16 bis 18 Uhr

ServiceCenter Erkner
07.03.2023: 16 bis 18 Uhr

ServiceCenter Eisenhüttenstadt
10.03.2023: 16 bis 18 Uhr

ServiceCenter Potsdam
04.02.2023: 9 bis 13 Uhr
01.04.2023: 9 bis 13 Uhr



Hier können Sie sich online anmelden: www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb



Florian Pawlik leitet Erste-Hilfe-Kurse speziell für Eltern.

Keine Angst vor dem Notfall!

Experten geben
Tipps, was zu tun ist.
Spezielle Seminare
für Erste Hilfe bei
Babys und Kindern
vermitteln Wissen
und Sicherheit.

Dieses Erlebnis hat sich tief bei Florian Pawlik eingebrannt: Seine Tochter Anna, gerade ein Jahr alt, wurde kurz vor Mitternacht „mit einem seehundartigen Bellen“ wach und bekam kaum Luft. „Mir war sofort klar, das ist Pseudokrupp“, sagt der zweifache Vater. Bei Pseudokrupp ist die Schleimhaut im Bereich von Kehlkopf und Stimmbändern entzündet und angeschwollen. Vor allem Babys und Kleinkinder erkranken daran. Florian Pawlik ist Sanitäter. Er wusste, was zu tun ist: Oberkörper hoch, Kind beruhigen, für kalte feuchte Luft sorgen.

Dass ihrem Kind etwas zustoßen könnte, ist für Eltern eine extrem belastende Vorstellung. Ebenso groß ist die Angst, im Notfall wie gelähmt zu sein. „Umso wichtiger ist es, sich vorzubereiten“, sagt Florian Pawlik. Als werdender Vater besuchte er einen Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kinder. Seit drei Jahren bietet er nun selbst solche Kurse an.

VORBEREITET FÜR DEN ERNSTFALL

Den Bedarf für diese Kurse sieht auch der Verband der Kinder- und Jugendärzte. Dr. Johann Böhmman ist deren Beauftragter für Kinderunfälle. „Kinder haben andere Krankheiten und Unfallrisiken als Erwachsene“, sagt er. Bei Babys sind der Sturz von der Wickelkommode und das Verschlucken von kleinen Gegenständen die häufigsten Unfallursachen. Kleinkinder stürzen und verbrühen sich oft. Die Notaufnahmen zählen viele Kopfverletzungen.

In seinen Baby-Erste-Hilfe-Kursen geht Florian Pawlik gezielt auf die häufigsten

Notfälle ein: Nasenbluten, Fieberkrampf, Vergiftungen, Insektenstiche. Babys müssen mitunter medizinisch auch anders behandelt werden als Erwachsene. „Die wenigsten wissen, dass man die Atemprüfung bei Babys mit geradem Kopf macht. Erst bei Kindern ab einem Jahr wird der Kopf überstreckt“, sagt er (siehe Infos rechts). Dieser Tipp sorgte immer wieder für Aha-Effekte. Auch wenn im Erste-Hilfe-Training viele Informationen vermittelt werden, am Ende „wird alles auf das Wesentliche reduziert“, so Pawlik. „Denn Klarheit gibt Sicherheit.“

IM ZWEIFEL: IMMER 112 WÄHLEN

Wie reagieren Eltern im Notfall richtig? „Tief durchatmen, um einen kühlen Kopf zu bewahren“, rät Florian Pawlik. Dann die Situation bewerten: Verhält sich mein Kind anders als sonst? Gibt es körperliche Auffälligkeiten? Nimmt es eine Schonhaltung ein? Blutet es? Dann soll sich der Helfende fragen: Weiß ich, was jetzt zu tun ist? Kann ich mit dieser Situation umgehen? „Wenn die Antwort Nein lautet, lieber umgehend die Profis unter 112 rufen. Sie helfen bei der Bewertung der Situation und können schnell da sein.“ Die 112 sei die Telefonnummer im Notfall,

vor der Eltern keine Scheu haben sollten. Bis zum Eintreffen der Rettung ist es am wichtigsten, das Kind zu beruhigen.

Unfälle seien das größte Gesundheitsrisiko für Kinder in Deutschland, betont Johann Böhmman vom Kinderärzte-Verband. Aber: „Unfälle sind kein Schicksal.“ Um das Risiko zu senken, sollten Eltern ein sicheres Zuhause schaffen. Auch darüber informieren die Erste-Hilfe-Kurse. Dozent Pawlik animiert die Teilnehmer dazu, bäuchlings durch die Wohnung zu robben. „Dann kennen sie die Perspektive des Kindes und sehen, wo Gefahr lauert.“

Wie Pawlik wollte auch Arne Dahlke „im Notfall ruhiger agieren können“. Der Präventionsberater bei der BKK-VBU buchte zur Geburt seines Kindes einen Erste-Hilfe-Kurs. Seine Erfahrung: „Der Kurs hat mir Sicherheit gegeben.“ Besonders geholfen habe ihm das Üben an Puppen. „Es war hart zu spüren, wie stark man einem Baby auf den Rücken klopfen muss, wenn es etwas verschluckt hat“, sagt er. Aber es sei wichtig zu wissen, was zu tun ist. Ein Satz ist Dahlke besonders im Gedächtnis geblieben: Es ist nicht die Frage, ob, sondern wann etwas passiert.



Sanitäter und Notärzte wissen genau, was zu tun ist. Für Eltern ist es nach dem Absetzen des Notrufs am wichtigsten, ihr Kind zu beruhigen.

Atemprüfung

Sie ist der erste Schritt, einem bewusstlosen Menschen zu helfen. Und sie dauert nur zehn Sekunden.



1. VORBEREITUNG

- Bei Babys bleibt der Kopf gerade. Der Mund ist leicht geöffnet.
- Bei Kindern ab einem Jahr und bei Erwachsenen den Kopf nach hinten neigen und das Kinn gleichzeitig anheben. Den Mund leicht öffnen.

2. DURCHFÜHRUNG

- Schauen, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Hören, ob Atemgeräusche vorhanden sind. Dazu ein Ohr über Mund und Nase des Bewusstlosen legen.
- Fühlen, ob der Luftstrom des Bewusstlosen an der eigenen Wange spürbar ist.

Weitere Tipps für den Notfall mit Kindern finden Sie in dieser proFit auf den Seiten 16/17.

VORSICHT!

Allein in Brandenburg kamen im Jahr 2020 635 Babys wegen einer Verletzung oder Vergiftung ins Krankenhaus. Die meisten wurden wegen einer Kopfverletzung behandelt. Die Zahlen für Berlin sind ähnlich.

Quelle: gbe-bund.de



Vor Ort in Mitteldeutschland

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

Schlau unterwegs

Danke Merseburg, willkommen in Halle!

Das ServiceCenter Merseburg zieht um: Ab 12. Dezember steht unseren Kundinnen und Kunden im Raum Merseburg das Serviceteam in der Saalemetropole, Rannische Straße 4 mit zuverlässiger Beratungskompetenz zur Seite: Montag, Dienstag, Donnerstag, 8.30 bis 16 Uhr, Mittwoch, 8.30 bis 15 Uhr, Freitag, 8.30 bis 14 Uhr.
Telefon: 0345 6920930, halle@bkk-vbu.de








Auf eine Tasse Tee zum Jahresausklang

Genießen Sie kompetente Beratung bei einer entspannenden Tasse Tee vor Ort in unseren mittel-deutschen ServiceCentern: 19. bis 23. Dezember zu den jeweils geltenden Öffnungszeiten.
www.meine-krankenkasse.de/regional

Beratungstage in Schönebeck: neue Adresse

Die Beratungstage der BKK-VBU in Schönebeck finden an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr in den Räumen der Allianz Hauptagentur Dagmar Kahlo, Friedrichstraße 90 a statt. Außerhalb der Beratungszeiten können individuelle Termine vereinbart werden.
Telefon: 0391 50649390, magdeburg@bkk-vbu.de

Gesunde Vorsätze für einen Top-Start in 2023

-  **„MeinBonus“ sichern**
Wer etwas für seine Gesundheit tut, wird mit einem Bonus belohnt, zum Beispiel für Check-ups, Krebs- und Zahnvorsorge oder Impfschutz. Reichen Sie Ihr Bonusprogramm 2022 bis 30. April 2023 ein und sichern Sie sich bis zu 100 Euro.
-  **Gesundheitsreise planen**
Ein Gesundheitsurlaub (Aktivwoche, Wellaktiv oder AKON Reisen) ist für Schichtarbeitende, Pendler oder stark eingespannte Berufstätige eine gute Alternative zu Gesundheitskursen. Die BKK-VBU bezuschusst ihn mit bis zu 160 Euro.
-  **Vorsorgetermine vereinbaren**
Je früher schwere Krankheiten erkannt werden, desto besser sind die Heilungsmöglichkeiten – verbunden mit einer raschen Rückkehr in den Alltag. Check-ups zur Früherkennung (abhängig vom Geschlecht und Alter) erfolgen in unterschiedlichen Zeitabständen beim Haus- oder Facharzt des Vertrauens.
-  **Zuzahlungsbefreiung beantragen**
Überschreiten die gesetzlichen Zuzahlungen für Versicherte ab 18 Jahren die Grenze von zwei Prozent (ein Prozent bei chronisch Erkrankten) der jährlichen Familien-Bruttoeinnahmen, werden alle weiteren Zuzahlungen per Antrag erstattet.
-  **Immer gut informiert bleiben**
Die BKK-VBU erleichtert das Navigieren durchs Gesundheitsdickicht. Anträge und vieles mehr gibt's im ServiceCenter, telefonisch, per BKK-VBU App oder online. Aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf den Regionalseiten Ihres Bundeslandes unter www.meine-krankenkasse.de/regional

Fotos: BKK-VBU (2), Hispanolistic/Stock; Illustrationen: pixelleibe/Adobe Stock, Freepik

Im Gespräch: gemeinsam gesund im Job

Die BKK-VBU unterstützt Gesundheit am Arbeitsplatz in Mitteldeutschland.



Marcus Dornburg koordiniert als Präventionsberater seit 2016 Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Unternehmen, aber auch in Schulen, Kitas und Vereinen.

Herr Dornburg, Sie sind als Präventionsberater der BKK-VBU aktiv. Ist Gesundheit nicht eigentlich Privatsache?

Nun ja: Wer gesund bleiben will, sollte sich fragen, was er oder sie selbst für die eigene Gesundheit tun kann. Beschäftigte verbringen jedoch auch viele Stunden im Job. Arbeitgebern sollte es also wichtig sein, gesunde Arbeitsplätze zu schaffen, die Krankheiten vorbeugen und motivierte Beschäftigte in Zeiten des Fachkräftemangels ans Unternehmen binden. In Sachen Arbeitsschutz und Wiedereingliederung sind sie dazu übrigens bereits verpflichtet.

Gibt es darüber hinaus weitere Möglichkeiten für Betriebe?

Wir fördern Maßnahmen zu Bewegung, gesunder Ernährung, Stressbewältigung oder zum Umgang mit Suchtmitteln als Hilfe zur Selbsthilfe – etwa Raucherentwöhnung. Viele Firmen ermöglichen solche Maßnahmen direkt vor Ort und bieten Workshops, Sportgruppen oder Kurse an.

Das klingt interessant, was wäre noch wichtig?

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine langfristige Führungsaufgabe und kein Sprint. Wichtig ist, sich bei der Umsetzung nicht zu verzetteln, die Mitarbeitenden mit ihren Bedürfnissen von Anfang an einzubinden und weit über den wöchentlichen Obstkorb in der Teeküche hinauszudenken.

Was empfehlen Sie Unternehmen, die Mitarbeitergesundheit nachhaltig stärken wollen?

Unsere Unterstützung! Gemeinsam analysieren wir den aktuellen Stand und schauen uns die Gesundheitsdaten an. Wie hoch ist der Krankenstand? Welche Maßnahmen funktionieren schon gut? Welche nicht? Mit unserem GesundheitsNetz Mitteldeutschland helfen wir außerdem Mitarbeitenden, sich etwa zum BGM-Lotsen zu qualifizieren, um das Gesundheitsmanagement langfristig strukturiert aufzubauen.

Was ist das GesundheitsNetz Mitteldeutschland?

Seit 2018 etablieren und erweitern wir diesen Pool erfahrener Referentinnen und Referenten. Mit Angeboten, die sich in der Praxis bewährt haben, konnten wir schon über 300 Menschen für Schulungen begeistern, etwa zu psychischer Gefährdungsanalyse, mentaler Ersthilfe oder gesunder Führung.

Betriebe haben Sorgen Nachwuchs zu finden und bis zum Ausbildungsabschluss zu halten. Haben Sie auch hierfür Lösungen?

Wir nehmen die veränderten Bedürfnisse in der Generation Z ernst. Sie ist technologieaffin und ständig online, aber auch umwelt- und gesundheitsbewusst. Unser „Azubi-Fit“-Programm begleitet den Nachwuchs vom ersten Tag bis zur Abschlussprüfung. Aufeinander aufbauende Workshops motivieren zu gesundem Verhalten und tragen auch zur sozialen Entwicklung im Arbeitsumfeld bei – ein wichtiger Faktor, Nachwuchskräfte langfristig zu halten.

Herr Dornburg, welchen Wunsch haben Sie an Beschäftigte in der Region?

Idealerweise holt man Betriebsrat, Arbeitsschutz, Personalabteilung und Führungsebene mit ins Boot und definiert ein gemeinsames Ziel. Alle Beteiligten sollten an einem Strang ziehen und auf die Unterstützung einer Krankenkasse als Gesundheitspartner zurückgreifen. Wenden Sie sich gern an unser Präventionsteam unter bgm@bkk-vbu.de.



Eine Gymnastikeinheit am Arbeitsplatz lockert Muskeln und Gelenke.



Vor Ort im Norden

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



Gesund und sportlich ins neue Jahr starten

Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. Jedoch steigen mit höherem Alter, Vorerkrankungen oder nach einer längeren Sportpause die Risiken, sich zu verletzen. Wer alle gesundheitlichen Vorteile der Bewegung voll auskosten möchte, kann sich im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung dazu beraten lassen, welches Training und welche Intensität sinnvoll sind. Dieser Check-up hilft auch, Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems sowie orthopädische Beschwerden rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.

Die BKK-VBU bezuschusst die sportmedizinische Untersuchung alle zwei Jahre mit 90 Prozent der Kosten bis maximal 80 Euro. Sollten besondere Screenings notwendig werden – etwa ärztlich begründet ein Elektrokardiogramm, eine Lungenfunktionsuntersuchung, eine Laktatleistungsdiagnostik oder eine Spiroergometrie, erhöht sich der Zuschuss auf bis zu 150 Euro. Voraussetzung für die Kostenübernahme durch die BKK-VBU ist, dass die Untersuchung von einem zugelassenen Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin oder von einem Arzt in einer universitären sportmedizinischen Einrichtung durchgeführt wurde. Um diese Untersuchung durchführen zu lassen, ist es nicht nötig, eine Vorerkrankung zu haben: Wir unterstützen alle, die verantwortungsbewusst Sport treiben möchten.



Für weitere
Infos QR-Code
scannen

Die digitale Reise in den Wald



Scannen für
weitere Infos

Mit dem Alexa Skill „BKK-VBU Waldbaden“ hat die Krankenkasse ein sprachgesteuertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickelt. Mit dem Skill können sich User Waldgeräusche und Meditationen nach Hause holen und bis zu einer Stunde auditiv in den Wald eintauchen.



Die Kraft des Waldes in sich aufnehmen – auch im Winter

Waldbaden hat gerade in der kalten Jahreszeit einen besonderen Reiz – und lässt sich gut allein praktizieren.



Lauschen

Suchen Sie sich einen schönen Platz im Wald, setzen oder legen Sie sich hin (unbedingt warm genug anziehen). Schließen Sie Ihre Augen und überlassen Sie sich ganz den Eindrücken Ihrer Ohren. Nehmen Sie wahr, welche Laute Sie hier umgeben – sind es Geräusche aus der Stadt, Geräusche aus der Natur oder eine Symbiose?



Suchen

Nehmen Sie sich Zeit im Wald, schlendern Sie ganz langsam umher und finden Sie einen natürlichen Gegenstand, der Sie interessiert oder den Sie besonders schön finden. Vielleicht haben Sie Lust, noch einen zweiten oder dritten Gegenstand zu suchen?



Finden

Nähern Sie sich einem Baum, der Ihnen gut gefällt. Sehen Sie ihn sich ganz genau an. Wie sieht seine Krone aus? Sein Stamm? Die Rinde? Schließen Sie Ihre Augen und befehlen Sie die Rinde. Wenn Sie mögen, lehnen Sie sich an Ihren Baum und nehmen wahr, was Sie dabei spüren.

Fotos: BKK-VBU, Roman Dachsel (2); Illustrationen: pixellelie/Adobe Stock, scrapster/Adobe Stock (2), Freepik (3)



Lara Keuthen ist studierte Kulturanthropologin, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und INFTA-Waldtherapie-Guide. Sie lebt in der Nähe von Hamburg und bietet regelmäßig Workshops im Sachsenwald an.



Im Gespräch: Warum Waldbaden so gesund ist

Die in Japan entwickelte Methode zur Stressreduktion verbindet Achtsamkeitsübungen mit einem unmittelbaren Naturerlebnis.

Gleich vorab: Wurde Waldbaden wissenschaftlich erforscht?

In zahlreichen Studien wurde die heilsame Wirkung des Waldes untersucht. Heute wissen wir: Waldbaden baut Stresshormone ab, ist gut für die Gesundheit des Herzens, fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem. Zudem kann es bei verschiedenen Krankheiten die Genesung fördern.

Was macht den Trend Waldbaden aus?

Wir alle sind mit der Natur verbunden. Auch wenn das vielen von uns vielleicht gar nicht mehr bewusst ist. Unsere technisierte Welt hat uns weit weggerückt von diesem ursprünglichen Band. Lebten unsere Vorfahren noch in den Wäldern und Steppen dieser Welt in Einklang mit den Tages- und Jahreszeiten, verbringen wir heute rund 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen. Doch unser Körper ist auch jetzt noch mehr auf Steinzeit gepolt als auf stundenlange Online-Meetings.

Stress ist eine der Hauptursachen für chronische Krankheiten.

Ja, und es gibt viele Dinge, die Stress verursachen können. Leider gehört ein chronisches Naturdefizit dazu. Mit Waldbaden können wir unsere Verbindung zur Natur neu entdecken und etwas Gutes für unser Immun- und Nervensystem tun.

Wo liegen die Ursprünge des Waldbadens?

Shinrin Yoku wird in Japan seit etwa 50 Jahren praktiziert und gelehrt. Waldbaden ist also keine uralte kulturell verwurzelte Tradition, obwohl chinesische Quellen eine Art Qigong-Praxis im Wald bereits vor rund 2.500 Jahren belegen. Das heutige Waldbaden ist eher an die Bedürfnisse gestresster Erwachsener angepasst. In Japan verordnen Ärztinnen und Ärzte Shinrin Yoku als Stresspräventionsmaßnahme. Dort gibt es über 60 zertifizierte Heilwälder – in Deutschland dagegen erst einen.

Wie macht uns der Wald nachweislich gesund?

Allem voran steht die gesunde Waldluft. Sie wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal und entzündungshemmend. Das liegt unter anderem an den sogenannten Phytonziden, bioaktiven Pflanzenstoffen, die Bäume über ihre Blätter oder die Rinde abgeben. Nehmen wir diese Stoffe über unsere Atmung und die Haut auf, produziert unser Körper mehr natürliche Killerzellen – unsere Immunaktivität wird gestärkt. Der Puls sinkt und der Blutdruck reguliert sich. Die natürliche Umgebung regt zudem unser parasympathisches Nervensystem an.

So gelangen wir zu körperlicher und psychischer Gesundheit?

Ja. Der Waldboden ist auch gesund für Füße und Gelenke. Das sanfte Licht wirkt wohltuend für die Augen. Nach der Zeit im Wald sind wir kreativer, ausgeglichener und weniger ängstlich. Das bewusste Eintauchen in den Wald kann auch bei depressiven Episoden helfen. Eigentlich müssten wir nur einmal die Woche bewusst waldbaden und unser Immunsystem wäre ganzheitlich gestärkt.



Weitere Infos und ein Kursangebot:
www.mimameid-waldbaden.de



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.



Immer ein offenes Ohr

Über Probleme zu sprechen, ist wichtig für deren Bewältigung, weiß Martina Rudolph-Zeller, Leiterin der evangelischen TelefonSeelsorge Stuttgart e. V. Der Verein hilft an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, anonym.

Frau Rudolph-Zeller, warum suchen Menschen Rat bei der TelefonSeelsorge?

Viele Gespräche beginnen mit dem Satz „Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll“. Und offenbaren so die Hilflosigkeit der Anrufenden. Ob Einsamkeit, Krankheit, Geldsorgen oder Probleme in Schule und Beruf – die Themen spiegeln die gesamte Bandbreite unserer Gesellschaft. Auch aktuelle Krisen wie der Krieg in der Ukraine belasten die Menschen. Wenn das Telefon klingelt, weiß man nie, wer am anderen Ende der Leitung ist: der Teenager, der in der Schule gemobbt wird, oder ein älterer Herr, der nach dem Tod seiner Frau mit seiner Trauer allein bleibt.

Was kann TelefonSeelsorge – was kann sie nicht?

Ein einfaches „Ich bin für dich da“ ist für Menschen in Not viel wert. Wir haben nicht für alle Probleme eine Lösung, sondern sind zum Zuhören da. Das klingt banal, aber über das Problem zu sprechen, beruhigt und holt Betroffene aus der akuten Stresssituation heraus. Übrigens gibt es inzwischen auch Mail- und ChatSeelsorge, denn manch

einem fällt es leichter, über Sorgen zu schreiben, als darüber zu sprechen.

Geht Ihre Hilfe manchmal übers Zuhören hinaus?

Wir unterstützen auch dabei, das richtige Hilfs- oder Beratungsangebot zu finden – die TelefonSeelsorge ist gut vernetzt. Wenn wir merken, dass sich ein Anrufer in einer akuten Krise oder Gefahrensituation befindet, bieten wir an, die Rettungsleitstelle zu informieren. Das geht natürlich nur, wenn der Anrufer das möchte. Bei uns in Stuttgart kommt das jedes Jahr drei- oder viermal vor.

Wer arbeitet ehrenamtlich bei Ihnen?

Wir haben bei uns zurzeit 115 Ehrenamtliche. Mehr Frauen als Männer, zwischen Ende 20 und Anfang 80. Das sind Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft – die eines eint: Sie alle haben eine große Portion Einfühlungsvermögen und das Bedürfnis zu helfen. Sich in das Leid anderer einzufühlen, ohne es zu sehr an sich heranzulassen, ist eine wichtige Fähigkeit für die Ehrenamtlichen. Die Ausbildung ist daher intensiv.

Was lernt man in dieser Ausbildung?

Wer sich für die TelefonSeelsorge entscheidet, wird ein Jahr lang mindestens 120 Stunden geschult. Dabei wird in Rollenspielen geübt und es werden Informationen über psychische Erkrankungen vermittelt. Es gibt auch regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen. Und seit 2021 organisiert die BKK-VBU als Gesundheitspartnerin Gesundheitsangebote, wie zum Beispiel einen Workshop zur vitalen Pausengestaltung.

Was bringt Menschen dazu, sich die Nächte um die Ohren zu schlagen?

Die größte Belohnung für uns ist das Gefühl, helfen zu können: Viele Gespräche enden mit einem Dank für das offene Ohr. Ich bin stolz auf meine Ehrenamtlichen, die für Menschen in Not da sind.

Möchten auch Sie helfen? Von den über 100 TelefonSeelsorge-Stellen befinden sich 30 in Bayern und Baden-Württemberg. Die Stelle in Ihrer Nähe sowie weitere Informationen finden Sie unter www.telefonseelsorge.de

Fotos: yacobchuk/iStock, Martin Stollberg, privat (3); Illustration: pixellicie/Adobe Stock

Krise? Hier finden Sie Hilfe!

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:**
Telefon 116 117 (bundesweit erreichbar)
- **TelefonSeelsorge:** Telefon 0800 1110111 und 0800 1110222
- **Suchen Sie das Gespräch!**
Vertrauen Sie sich lieben Menschen in Ihrer Umgebung an – Familie, Freunden, Nachbarn, Kollegen. Sie finden sicherlich ein offenes Ohr!

Digitale Angebote der BKK-VBU

Novego bei Depressionen, Angst oder Burn-out, Tinnitus gegen Ohrgeräusche oder die Online-Sprechstunden mit den Ärzten der TeleClinic – das sind nur einige der digitalen Angebote der BKK-VBU. Mehr Informationen unter www.meine-krankenkasse.de/digital

„ Nach Erfahrung unserer Betriebsärztin Dr. Cornelia Schwarz-Teuber sind oft hoch motivierte Mitarbeitende betroffen. Dann ist es nicht leicht, ein Angebot zur Unterstützung zu finden. Wir arbeiten mit der externen Mitarbeiterberatung des Fürstenberg Instituts zusammen. Mitarbeitende und Angehörige können an 365 Tagen im Jahr unverbindlich Einzelberatung in Anspruch nehmen – bei beruflichen oder persönlichen Herausforderungen.“



Barbara Estermann,
KraussMaffei
Technologies GmbH,
Global Talent Management,
München

Wie helfen Arbeitgeber?

Die BKK-VBU ist Partner von mehr als 100.000 Unternehmen. Wir haben drei davon gefragt, wie sie ihre Belegschaft bei psychischen Problemen unterstützen.

„ Neben regelmäßigen Mitarbeitergesprächen haben wir zwei Mitarbeitende zu „Stresssensoren“ ausgebildet, um Probleme früh zu erkennen. Nur mit einer gesunden Belegschaft können wir in unserer Branche als Automobilzulieferer bestehen, daher ist Gesundheit Teil unserer Unternehmensphilosophie. Wir achten sehr darauf, dass nur wenige Überstunden aufgebaut und diese zeitnah wieder abgebaut werden. Wir bieten gemeinsame Wanderungen, Gesundheitstage mit der BKK-VBU oder Personal Training an, zum Teil sogar während der Arbeitszeit.“



Maxine Rieg, KEMMLER
Electronic GmbH, HR Managerin
und Assistenz der Geschäftsführung,
Freiburg am Neckar

„ Mit der BKK-VBU bieten wir ein breites Portfolio an Kursen und Vorträgen für die Gesundheit unserer Belegschaft an. Wer mit Personalverantwortung betraut ist, soll verstärkt an Fortbildungen teilnehmen, um sensibel auf erste Warnzeichen reagieren zu können. Außerdem steht allen Mitarbeitenden und deren Familien unser Personal Support Service weltweit und rund um die Uhr zur Verfügung. Hier können vertraulich und kostenfrei bis zu sechs Beratungsgespräche jährlich bei Experten vor Ort in Anspruch genommen werden. Die Themen reichen von Suchtproblemen über Trauerbegleitung bis zu Mobbing und Erziehungsfragen.“



Dietmar Funke und Peter Rost,
Nokia Germany, Personalabteilung,
Stuttgart und Nürnberg



Vor Ort im Südwesten

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



Was ist eigentlich Waldbaden?

Waldbaden ist ein Naturerlebnis für die Seele. Im Gegensatz zum Spaziergang legen Sie keine größere Strecke zurück, sondern tauchen mit Entspannung-, Atem- und Bewegungsübungen tief in die Natur ein. Ursprünglich kommt das Waldbaden aus dem Japanischen, wird „Shinrin Yoku“ genannt und gehört bereits seit den 1980er-Jahren zur Gesundheitsvorsorge. Hierzulande entwickelt es sich zu einer beliebten Methode, um Stress zu reduzieren und Kraft zu tanken.

LERNEN SIE DEN WALD NEU KENNEN

Probieren Sie es aus – einfach mal entschleunigen und achtsam die Natur erleben. Jeden zweiten Samstag im Monat von 11 bis 14 Uhr veranstaltet die BKK-VBU in Oberursel ein geführtes Waldbaden. Mental- und Gesundheitstrainerin Michaela Dalchow begleitet die Workshops. Treffpunkt ist das Taunus-Informationszentrum an der Hohemarkstraße 192 in Oberursel. Von dort startet Michaela Dalchow die Waldbaden-Tour am Taunus. Die Teilnahme ist kostenfrei. Melden Sie sich jetzt an: jochen.hirchenhein@bkk-vbu.de oder per Telefon unter 0152-07528293.

BKK-VBU – offen für alle(s) in Zweibrücken

Aus Zweibrücken hat sich eine weitere Krankenkasse zurückgezogen und ihre Filiale geschlossen. Mittlerweile ist die BKK-VBU mit ihrem seit über hundert Jahre bestehenden Sitz an der Schillerstraße die einzige Kasse vor Ort. „Mit der BKK-VBU wird es auch künftig eine gesetzliche Krankenkasse in Zweibrücken geben, die Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen mit Rat und Tat zur Seite steht“, sagt Christian Sachs, Leiter des ServiceCenters.

Die persönliche Beratung steht im Mittelpunkt des Serviceangebots. Ob Antrag auf Krankengeld, ein Heil- und Kostenplan oder die Frage, welche Präventionsangebote die richtigen sind – für alle Fragen der Kunden und Kundinnen haben die Mitarbeitenden ein offenes Ohr. „Besonders liegt uns die Gesundheitsförderung am Herzen“, sagt Sachs. Kooperationen hat die BKK-VBU mit Kindergärten, Betrieben, Schulen und Vereinen geschlossen.



Christian Sachs,
Leiter des
ServiceCenters
Zweibrücken

Eine besondere Veranstaltungsreihe bietet sie zum Waldbaden an. Der neue Gesundheitstrend ist eine erforschte Methode, mit der man – allein oder in der Gruppe – Stresshormone reduzieren, aber beispielsweise auch die

Blutdruckwerte senken kann. „Diese Veranstaltungen sind für unsere Kunden natürlich kostenfrei“, sagt Sachs. Neben dem Waldbaden plant die BKK-VBU auch Kräuterwanderungen und andere Gesundheitsevents in der Region.

Wem ein gesunder Ausgleich im Leben wichtig ist, der ist bei der BKK-VBU gut aufgehoben. Sachs empfiehlt deshalb auch die Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“. Wer eine neue Kundin, einen neuen Kunden wirbt, erhält eine Prämie. Mehr dazu auf der letzten Seite dieses Hefts.

Weitere Informationen zu Angeboten, Veranstaltungen und Öffnungszeiten der BKK-VBU ServiceCenter in Ihrer Region finden Sie unter www.meine-krankenkasse.de/regional

Fotos: AA-W/Adobe Stock, BKK VBU, Kickers Offenbach, Illustration: pixelliebe/Adobe Stock



Mit der Legende auf Tuchfühlung: Die BKK-VBU kooperiert mit den Offenbacher Kickers.

Kult und Krankenkasse

Die Älteren können sich noch erinnern, wie Kickers Offenbach (OFC) in den 1970er- und 1980er-Jahren in der Ersten Bundesliga spielte. Mit einem 6:0 fegte man in der Saison 1974/75 sogar den FC Bayern vom Platz. Fußballer wie Rudi Völler, Uwe Bein oder Sebastian Rode sind auf dem Bieberer Berg groß geworden. Heute spielen die Offenbacher Kickers viertklassig in der Regionalliga Südwest, peilen aber den Wiederaufstieg in den Profifußball an.

Erstklassig präsentiert sich der Club bereits als nachhaltiges Unternehmen. Im Rahmen des Programms „NATÜRLICH OFC“ betreut ein Imker clubeigene Bienenvölker, für die der OFC als Nahrungsquelle auch Obstbäume gepflanzt und Blumenwiesen angelegt hat. Den OFC-Honig bietet der

örtliche Edeka-Markt Stenger zum Verkauf an. Der Erlös kommt dem Projekt „OFC hilft“ zugute und wird an soziale Einrichtungen in der Stadt weitergegeben. „Dem OFC liegt die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft und unseres Planeten am Herzen“, erklärt OFC-Marketing-Chef Sebastian Kunkel.

GEMEINSAME WERTE

Wie wichtig eine gesunde Umwelt für Menschen ist, weiß auch die BKK-VBU. „Umwelt und Gesundheit sind für uns untrennbar miteinander verbunden“, sagt Jochen Hirchenhein, zuständig für das regionale Marketing. So nutzt die BKK-VBU seit Langem Ökostrom, plant umweltfreundliche Dienstleistungen und hat Recyclingpapier im Einsatz. Darüber hinaus informiert die Krankenkasse

zur korrekten Entsorgung von Medikamenten und bietet Sammelstationen für alte Handys und Smartphones an. „Eine Kooperation mit den Kickers Offenbach lag also nahe“, sagt Hirchenhein. Im vergangenen Sommer präsentierten die BKK-VBU und die Kickers Offenbach einen Gesundheitstag im Stadion. Präventologe Markus Kamps sprach über gesunden Schlaf. Weitere Aktionen sind auch für das nächste Jahr geplant.

KULT UND KICKERS ERLEBEN

Wollen Sie den Bieberer Berg erleben? Schreiben Sie eine kurze E-Mail an jochen.hirchenhein@bkk-vbu.de mit dem Kennwort „Kickers erleben“. Die ersten fünf Absenderinnen und/oder Absender erhalten jeweils zwei Tickets für das Heimspiel der Kickers am 11. März 2023 gegen Freiberg.



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.



Gesund und sportlich ins neue Jahr starten

Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. Jedoch steigen mit höherem Alter, Vorerkrankungen oder nach einer längeren Sportpause die Risiken, sich zu verletzen. Wer alle gesundheitlichen Vorteile der Bewegung voll auskosten möchte, kann sich im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung dazu beraten lassen, welches Training und welche Intensität sinnvoll sind. Dieser Check-up hilft auch, Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems sowie orthopädische Beschwerden rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.



Für weitere
Infos QR-Code
scannen

Die digitale Reise in den Wald



Scannen für
weitere Infos

Mit dem Alexa Skill „BKK-VBU Waldbaden“ hat die Krankenkasse ein sprachgesteuertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickelt. Mit dem Skill können sich User Waldgeräusche und Meditationen nach Hause holen und bis zu einer Stunde auditiv in den Wald eintauchen.



Die BKK-VBU bezuschusst die sportmedizinische Untersuchung alle zwei Jahre mit 90 Prozent der Kosten bis maximal 80 Euro. Sollten besondere Screenings notwendig werden – etwa ärztlich begründet ein Elektrokardiogramm, eine Lungenfunktionsuntersuchung, eine Laktatleistungsdiagnostik oder eine Spiroergometrie, erhöht sich der Zuschuss auf bis zu 150 Euro. Voraussetzung für die Kostenübernahme durch die BKK-VBU ist, dass die Untersuchung von einem zugelassenen Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin oder von einem Arzt in einer universitären sportmedizinischen Einrichtung durchgeführt wurde. Um diese Untersuchung durchführen zu lassen, ist es nicht nötig, eine Vorerkrankung zu haben: Wir unterstützen alle, die verantwortungsbewusst Sport treiben möchten.

Die Kraft des Waldes in sich aufnehmen – auch im Winter

Waldbaden hat gerade in der kalten Jahreszeit einen besonderen Reiz – und lässt sich gut allein praktizieren.



Lauschen

Suchen Sie sich einen schönen Platz im Wald, setzen oder legen Sie sich hin (unbedingt warm genug anziehen). Schließen Sie Ihre Augen und überlassen Sie sich ganz den Eindrücken Ihrer Ohren. Nehmen Sie wahr, welche Laute Sie hier umgeben – sind es Geräusche aus der Stadt, Geräusche aus der Natur oder eine Symbiose?



Suchen

Nehmen Sie sich Zeit im Wald, schlendern Sie ganz langsam umher und finden Sie einen natürlichen Gegenstand, der Sie interessiert oder den Sie besonders schön finden. Vielleicht haben Sie Lust, noch einen zweiten oder dritten Gegenstand zu suchen?



Finden

Nähern Sie sich einem Baum, der Ihnen gut gefällt. Sehen Sie ihn sich ganz genau an. Wie sieht seine Krone aus? Sein Stamm? Die Rinde? Schließen Sie Ihre Augen und befehlen Sie die Rinde. Wenn Sie mögen, lehnen Sie sich an Ihren Baum und nehmen wahr, was Sie dabei spüren.

Fotos: BKK-VBU, Roman Dachsel (2); Illustrationen: pixellicie/Adobe Stock, scrapster/Adobe Stock (2), Freepik (3)



Lara Keuthen ist studierte Kultur- anthropologin, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und INFTA-Waldtherapie-Guide. Sie lebt in der Nähe von Hamburg.

Im Gespräch: Warum Waldbaden so gesund ist

Die in Japan entwickelte Methode zur Stressreduktion verbindet Achtsamkeitsübungen mit einem unmittelbaren Naturerlebnis.

Gleich vorab: Wurde Waldbaden wissenschaftlich erforscht?

In zahlreichen Studien wurde die heilsame Wirkung des Waldes untersucht. Heute wissen wir: Waldbaden baut Stresshormone ab, ist gut für die Gesundheit des Herzens, fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem. Zudem kann es bei verschiedenen Krankheiten die Genesung fördern.

Was macht den Trend Waldbaden aus?

Wir alle sind mit der Natur verbunden. Auch wenn das vielen von uns vielleicht gar nicht mehr bewusst ist. Unsere technisierte Welt hat uns weit weggerückt von diesem ursprünglichen Band. Lebten unsere Vorfahren noch in den Wäldern und Steppen dieser Welt in Einklang mit den Tages- und Jahreszeiten, verbringen wir heute rund 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen. Doch unser Körper ist auch jetzt noch mehr auf Steinzeit gepolt als auf stundenlange Online-Meetings.

Stress ist eine der Hauptursachen für chronische Krankheiten.

Ja, und es gibt viele Dinge, die Stress verursachen können. Leider gehört ein chronisches Naturdefizit dazu. Mit Waldbaden können wir unsere Verbindung zur Natur neu entdecken und etwas Gutes für unser Immun- und Nervensystem tun.

Wo liegen die Ursprünge des Waldbadens?

Shinrin Yoku wird in Japan seit etwa 50 Jahren praktiziert und gelehrt. Waldbaden ist also keine uralte kulturell verwurzelte Tradition, obwohl chinesische Quellen eine Art Qigong-Praxis im Wald bereits vor rund 2.500 Jahren belegen. Das heutige Waldbaden ist eher an die Bedürfnisse gestresster Erwachsener angepasst. In Japan verordnen Ärztinnen und Ärzte Shinrin Yoku als Stresspräventionsmaßnahme. Dort gibt es über 60 zertifizierte Heilwälder – in Deutschland dagegen erst einen.

Wie macht uns der Wald nachweislich gesund?

Allem voran steht die gesunde Waldluft. Sie wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal und entzündungshemmend. Das liegt unter anderem an den sogenannten Phytonziden, bioaktiven Pflanzenstoffen, die Bäume über ihre Blätter oder die Rinde abgeben. Nehmen wir diese Stoffe über unsere Atmung und die Haut auf, produziert unser Körper mehr natürliche Killerzellen – unsere Immunaktivität wird gestärkt. Der Puls sinkt und der Blutdruck reguliert sich. Die natürliche Umgebung regt zudem unser parasympathisches Nervensystem an.

So gelangen wir zu körperlicher und psychischer Gesundheit?

Ja. Der Waldboden ist auch gesund für Füße und Gelenke. Das sanfte Licht wirkt wohltuend für die Augen. Nach der Zeit im Wald sind wir kreativer, ausgeglichener und weniger ängstlich. Das bewusste Eintauchen in den Wald kann auch bei depressiven Episoden helfen. Eigentlich müssten wir nur einmal die Woche bewusst waldbaden und unser Immunsystem wäre ganzheitlich gestärkt.



Weitere Infos:
www.mimameid-waldbaden.de

Sie ernten, was sie säen

In Panketal bei Berlin bauen Kinder ihr Gemüse im Schulgarten selbst an. So lernen die Kids früh, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Die BKK-VBU unterstützt das Bildungsprojekt.



Hey, wie ist der Boden trocken“, ruft Max, schnappt sich den Rechen und lockert den Weg zwischen den Beeten auf. Regen ist angesagt und der soll „schön im Boden versickern, damit die Kartoffeln genug Wasser bekommen“. Max ist elf und ackert in der Schulstunde im grünen Klassenzimmer, wie der Schulgarten genannt wird. Zu Hause haben seine Eltern auch einen Garten, aber keine Nutzfläche. Ein Beet wäre toll. „Dann könnten wir jeden Abend frischen Salat essen.“

Max ist begeistert vom Säen, Hegen und Pflegen. Den Schulgarten hat der Elfjährige im Frühjahr mit angelegt. Da haben sie ein Stück Wildnis hinter dem Schulgebäude gerodet und einen kleinen Acker angelegt. Auf 20 mal fünf Metern sollten Beete mit Zwischenwegen entstehen. Wie viele Gemüsebeete können bewirtschaftet werden? Nachdem die Aufgabe in der Mathestunde gelöst wurde, bereiteten die Schüler und Schülerinnen der Montessori-Grundschule Panketal die

acht Beete für die Aussaat und Anpflanzungen vor. Zwei Monate später zupften sie die ersten Radieschen aus der Erde. Im Juli waren die Erbsen dran und jetzt im September stehen Mangold, Rote Beete und Zucchini erntereif auf dem Acker.

„Hier sehen die Kinder, dass Kartoffelpüree nicht in der Tüte wächst“, sagt Vera Stolz. Die Schulleiterin hat das Acker-Projekt vorangetrieben. Durch den eigenen Gemüseanbau nach Vorgabe des Acker e. V. haben die Schulkinder sehr viel Bezug zur Natur. „Sie lernen, woher das Essen auf ihren Tellern kommt.“ Zu einem großen Teil kommt der morgendliche Rohkostteller in der Schule vom eigenen Gemüsegeld, das sie gemeinsam mit ihren Erziehern bestellen.

WARUM IST DER KÜRBIS SO KLEIN?

Im mittleren Beet begutachten Erzieher Danny Schoppe, Lucie und Thore gerade einen Kürbis, der klein wie ein Tennisball geblieben ist. „Was könnte der Grund sein?“, fragt Schoppe. Die Kids suchen nach Antworten. Vielleicht ist der Boden zu trocken, vielleicht fehlen Nährstoffe. „Im Unterschied zum Salat gehört Kürbis zu den Starkzehrern unter den Pflanzen. Er braucht viel Energie zum Wachsen“, erklärt der Erzieher. Im nächsten Jahr soll der Kürbis auf den Kompost wandern, beschließen sie.

Es ist gut zu erkennen, dass die Kinder schon länger gärtnern. Routiniert zupfen sie Unkraut aus den Beeten, kratzen und gießen. Sie wissen, warum sie im Spätsommer Salat und Bohnen in die Höhe schießen lassen und wie sie Samen aus diesen Pflanzen gewinnen. „Zu Hause passe ich ja auf, dass der Salat nicht zu hoch wächst“, sagt Lucie. „Aber hier wollen wir mit dem Samen die Salatpflänzchen für das Frühjahr vorziehen.“ Dann wird sie mit den anderen wieder ganz routiniert mit bloßen Händen die Pflanzlöcher graben und die Salatpflänzchen mittig einsetzen. „Die brauchen dann nur noch Sonne und Wasser“, erklärt die Neunjährige.

„In den Ferien kommen die Kinder ab und zu mit ihren Eltern auf den Acker und sehen nach dem Rechten“, sagt Erzieher Schoppe. „Aber das meiste machen die Kinder.“ Immer wieder bestaunen sie ihre Palmkohlpflanzen. „Die sind die Größten“, rufen Lucie und Thore zufrieden. Und sie freuen sich darauf, die Blätter in der Küche zu frittieren und daran knabbern zu können. Und weil sie

Text: Annette Rogalla, Fotos: Dietmar Gust



Gärtnern ist kinderleicht.
Ob Rote Beete, Zucchini oder Mangold, selbst gezogenes Gemüse schmeckt immer besser als gekauftes.



schon dabei sind, nehmen sie noch ein paar Zucchini, gelben und roten Mangold und Rote Beete für die Küche mit.

MEHR WERTSCHÄTZUNG FÜR LEBENSMITTEL
Acker e. V. kooperiert mit mehr als 850 Schulen in Deutschland. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, „mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel“ zu schaffen. Die BKK-VBU fördert Schulprojekte von Acker e. V., wie das in Panketal. „Wir sind davon überzeugt, dass Ernährungsbildung für Kinder enorm wichtig ist“, sagt Babett Stähler-Kirsten. „Wenn Kinder sehen, wie aus einem Samenkorn eine knackige Möhre wird“, so

die Referentin für Prävention bei der BKK-VBU, „begreifen sie die Zusammenhänge und übernehmen Verantwortung für das, was sie essen.“

In anderen Präventionsprojekten hat Stähler-Kirsten erfahren, wie wenig Erwachsene und Kinder darüber wissen, woher das Gemüse stammt, das im Gemüseregal liegt. Und warum es dort liegt, wenn eigentlich keine Erntesaison ist.

Lucie, Thore, Max und die anderen Kinder im brandenburgischen Panketal wollen alles wissen. Wie alles wächst, sehen sie. Was zu einer gesunden Ernährung gehört, holen sie sich ins Klassenzimmer.



Podcast: Wohnen im Alter

Wie wollen wir eigentlich wohnen, wenn wir alt sind? Und was bedeutet Altwerden überhaupt? Diesen Fragen geht der Journalist Sven Oswald in seinem neuen Podcast nach. Er trifft auf Frau Kaul, die in eine altersgerechte Wohnung eingezogen ist. Dr. Volkan Aykac ist Oberarzt in der Geriatrie der Charité Berlin und beschäftigt sich professionell mit dem Alter. Er hat schon jetzt in jungen Jahren einen Plan, wie er später wohnen wird.

Für alle ist klar: Je länger wir selbstbestimmt und eigenständig in unserer Wohnung bleiben können, umso besser. Dabei kann moderne Sensorik helfen, wie ein Forschungsprojekt der BKK-VBU zeigt. Bei „Virtuell betreutes Wohnen“ wird untersucht, wie Technik dazu beitragen kann, dass alte Menschen länger in ihren eigenen vier Wänden leben können. Sensoren beobachten den individuellen Alltag der Senioren, lernen, Abweichungen von der Norm zu erkennen, und rufen im Fall der Fälle Hilfe.

HÖRENSWERT!

Hier geht es zum Podcast:



BKK-VBU mehrfach ausgezeichnet!

Brigitte-Studie: BKK-VBU zählt zu den besten Arbeitgebern für Frauen in Deutschland. Auch das SZ-Institut zeichnet die Krankenkasse aus.

Seit 2018 kürt die Frauenzeitschrift Brigitte die besten Arbeitgeber für Frauen. In diesem Jahr erreicht die BKK-VBU mit fünf Sternen die Höchstwertung. Im Bereich Krankenkasse und Versicherung liegt sie als einzige Krankenkasse im Spitzenfeld der Brigitte-Studie.

Die Ergebnisse wurden von der Brigitte zusammen mit der Personalmarketingfirma Territory Embrace ermittelt. Hierzu wurden zwischen März und Mai 2022 Daten in Personalabteilungen und Geschäftsführungen von Firmen in ganz Deutschland erhoben. Abgefragt wurden Maßnahmen in Bereichen wie „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“, „Flexibilität der Arbeit“, „Stellenwert von Transparenz und Gleichstellung“ sowie „Karriereförderung“. Der Anteil der Frauen in Führungspositionen und Vorgaben, welche sich die Unternehmen gesetzt haben, wurden in der Kategorie „Frauenpower“ abgebildet. Mehr Informationen: www.brigitte.de/besteunternehmen2022

Eine weitere Auszeichnung erhielt die BKK-VBU vom SZ-Institut. Gemeinsam mit dem Marktforschungsunternehmen ServiceValue untersuchte der digitale Thinktank des Süddeutschen Verlags über 1.000 Unternehmen aus 71 Branchen auf das von Kundinnen und Kunden empfundene Preis-Leistungs-Verhältnis. Beim sogenannten ServiceValue erreichte die BKK-VBU den ersten Platz in der Kategorie Krankenkassen überregional. Details unter www.servicevalue.de/ranking/bestes-preis-leistungs-verhaeltnis



Fotos: Peopleimages/Stock, BKK VBU; Illustration: Paper Trident/Stock



TV-Moderator Tom Lehel hat als Kind Mobbing erlebt. Auch deshalb setzt er sich für Aufklärung zu diesem Thema ein.

„Wir wollen mobbingfrei!“

Die BKK-VBU fördert Anti-Gewalt-Programm an Schulen. Grundschüler erfahren, was Mobbing ist und wie sie sich wehren können.

Manchmal läuft nicht alles rund im Schulalltag. Zieht sich das Kind zurück? Isoliert es sich oder möchte es nicht mehr zur Schule gehen? Möglicherweise steckt Mobbing dahinter. Dabei geht es nicht um normale Konflikte zwischen Kindern, die rasch aus der Welt geschafft werden können. Beim Mobbing setzt ein Einzelner oder eine ganze Gruppe dem Kind immer wieder zu.

Gegen Mobbing hilft am besten Prävention, sagt Schauspieler und Moderator Tom Lehel. Er hat das Programm „Wir wollen mobbingfrei!“ entwickelt, mit dem er an Schulen geht und aufklärt. Die BKK-VBU unterstützt das Projekt. „Wenn es um Mobbing in der Schule geht, sind alle gefragt – Kinder, Eltern und Lehrkräfte“, sagte BKK-VBU-Vorständin Andrea Galle bei der Auftaktveranstaltung im Oktober in Berlin.

Mobbing ist kein kleines Problem. Beinahe jedes dritte Kind ist davon betroffen, hat die Bertelsmann-Stiftung herausgefunden. Mit den Folgen psychischer und körperlicher Gewalt hatte auch Initiator Tom Lehel als Schüler zu kämpfen. „Ich habe das damals sowohl in der Grundschule

als auch in der weiterführenden Schule erlebt“, sagte er im Interview mit dem Rundfunksender rbb. Er habe wegen Mobbing einige Schulen wechseln müssen. Als sein Sohn ebenfalls in der Schule getriezt wurde, „habe ich gesagt: So, jetzt muss ich was tun“.

Spielerisch klärt Lehels Programm die Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klasse über Mobbing und Cybermobbing auf. Es zeigt, welche Möglichkeiten sie haben, dagegen anzugehen. Der zweitägige Workshop richtet sich auch an Eltern, Lehrer und Lehrerinnen. „Wir wollen mobbingfrei!“ ist das erste umfassende Anti-Mobbing-Programm, das wissenschaftlichen Standards entspricht; Mechthild Schäfer von der Ludwig-Maximilians-Universität München begleitet es.

Grundschulen, die sich für das Thema interessieren, können sich bewerben.

Weitere Infos:

www.wirwollenmobbingfrei.com

Adieu, gelber Schein

Krankmeldungen auf Papier gehören der Vergangenheit an.

Ab dem 1. Januar 2023 werden Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen nur noch elektronisch weitergereicht. Arbeitgeber rufen die für sie bestimmten Daten einer Krankmeldung direkt digital bei der Krankenkasse ab. Die erkrankten Mitarbeitenden erhalten eine Papierbescheinigung vom Arzt nur noch für ihre persönlichen Unterlagen. Allerdings müssen sie sich telefonisch beim Arbeitgeber krankmelden und ihm das Datum des Arztbesuchs nennen, an dem sie krankgeschrieben wurden. Dieses Datum benötigt der Arbeitgeber, um die elektronische Krankmeldung abrufen zu können. Das neue Meldeverfahren gilt nur für Mitarbeitende, die gesetzlich versichert sind.

Herzenssache Pflege

Die Pflegekasse der BKK-VBU bietet persönliche Pflegesprechstunden per Videochat an.

Sie haben nie wirklich Feierabend, kaum Freizeit und fragen sich bang, was geschieht, wenn sie einmal ausfallen: pflegende Angehörige. Geschätzt etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland kümmern sich um den Vater, die Mutter, das Kind, die Tante oder den Cousin. Überwiegend Frauen sorgen für ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Im Durchschnitt bringen sie täglich zwei Stunden dafür auf, sagen Studien. Sie können nicht einfach mal in den Biergarten oder ins Konzert gehen. Das geht an den Pflegenden nicht spurlos vorüber.

„Die psychische Belastung ist groß: Trauer, Scham, Stress, soziale Isolation und Hilflosigkeit ziehen

Depression, Schlaflosigkeit und Ernährungsprobleme nach sich“, sagt Jana Joost, die in der Pflegekasse der BKK-VBU häufig Kontakt zu Angehörigen hat.

Die Pflegekasse der BKK-VBU macht allen, die pflegen oder gepflegt werden, das Angebot einer persönlichen Videosprechstunde. Am Donnerstag, dem 12. Januar 2023 beraten die Experten und Expertinnen zwischen 8 und 18 Uhr. Termine bitte zuvor online buchen.



Jetzt Code
scannen und
Termin buchen

Das E-Rezept: So einfach geht's

Rund 500 Millionen
Rezepte werden in
Deutschland pro Jahr
ausgestellt. Die meisten
auf Papier. Doch es geht
auch elektronisch –
dank des E-Rezepts.
Die wichtigsten Fragen
und Antworten haben
wir zusammengestellt.

Welche Vorteile hat das E-Rezept?

Es ist sicher: Zwischen Arztpraxis und Apotheke gehen keine Informationen verloren. Und es schafft Transparenz. Alle Arzneimittel können in der offiziellen App der Nationalen Agentur für Digitale Medizin (gematik) gespeichert werden. Sie heißt „Das E-Rezept“ und kann kostenlos in jedem App Store heruntergeladen werden. Ärzte können E-Rezepte zudem auch unkompliziert per Videosprechstunde ausstellen.

Wie funktioniert das E-Rezept?

Der Arzt stellt das Rezept elektronisch aus. In der E-Rezept-App ist es so gleich abrufbar und kann an die Apotheke der Wahl versandt werden. Diese reserviert oder bestellt das Arzneimittel. Danach liegt es in der Apotheke zur Abholung bereit oder wird vom Botendienst nach Hause gebracht.

**Wo kann ich das
E-Rezept einlösen?**
In jeder Apotheke in
Deutschland.

Benötige ich ein Smartphone?

Aktuell ist das notwendig. Bald soll das E-Rezept auch mit der Gesundheitskarte einlösbar sein. Wer möchte, kann sich in der Praxis einen Papierausdruck mit dem Rezept-Code erstellen lassen und in der Apotheke einlösen.

Können Angehörige für mich das E-Rezept einlösen?

Das geht auf mehreren Wegen. Entweder nehmen Angehörige einen Papierausdruck mit. Oder der Abholer scannt den Code mit der eigenen E-Rezept-App. Wer einen Angehörigen pflegt, kann in seiner E-Rezept-App auch Profile für mehrere Personen einrichten.

Werden jetzt alle Rezepte digital?

Apothekenpflichtige Medikamente gibt es auf dem E-Rezept. Betäubungsmittel werden weiterhin auf einem gesonderten Papierrezept verordnet. Auch für Hilfsmittel und medizinische Therapien bleibt es vorerst beim Papierrezept.

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 Arti-
keln halten. Und dafür gibt es jetzt eine eigene E-Mail-Adresse.
Schreiben Sie uns, was Ihnen wichtig ist an proFIT@bkk-vbu.de.

Foto: Pimran Khritmuang/Adobe Stock; Illustration: Eda Hoyman/iStock

„Ich bin ein Naturtalent“

Der fünfjährige Zwergschnauzer Chip weiß, worauf es bei seiner Arbeit als Bürohund ankommt: Stress reduzieren und für gute Stimmung sorgen.



Seit gut zwei Jahren arbeite ich in einem großen Verlag als Bürohund.

Ich nehme meine Aufgaben sehr ernst: Wenn ich morgens ins Büro komme, schaue ich erst überall nach dem Rechten, danach begrüße ich das ganze Team. Die Mitarbeiter freuen sich alle sehr, wenn sie mich sehen, da darf ich niemanden vergessen. Nach einer kurzen Pause besuche ich verschiedene Meetings und Sorge für gute Stimmung. Ich gehe von einem zum anderen und biete mich ganz unaufdringlich zum Streicheln und Kraulen an. Das hilft den Teilnehmenden dabei, Stress abzubauen. Waren alle einmal dran, setze ich mich unter den Tisch und höre zu. Zwischen den Meetings gehe ich mit meinem Frauchen Anna in ihr Büro, lege mich in mein Körbchen und mache ein

Nickerchen. Das brauche ich, denn die Arbeit ist um einiges anstrengender, als viele Leute denken.

Eigentlich hatte ich keine Karriere als Bürohund geplant.

Ich bin als junger Hund in meine Familie gekommen. Damals haben wir alle zusammen in einem großen Haus mit Garten gewohnt. Doch dann haben sich die Eltern getrennt und ich bin mit Anna und den zwei Kindern in eine Wohnung in der Stadt gezogen. Als die Kinder in die Schule kamen und Anna zum Arbeiten jeden Tag in ein Büro gehen musste, hat sie mich zu den Großeltern gebracht. Aber die Kinder haben mich so vermisst – und ich sie auch. Deshalb hat Anna mich zurückgeholt und nimmt mich seitdem mit ins Büro. Anfangs gab es Probleme: Die Men-

schen, denen das Bürogebäude gehört, wollten mir verbieten, dort zu arbeiten. Mittlerweile hat sich das geklärt und ich bin festes Teammitglied.

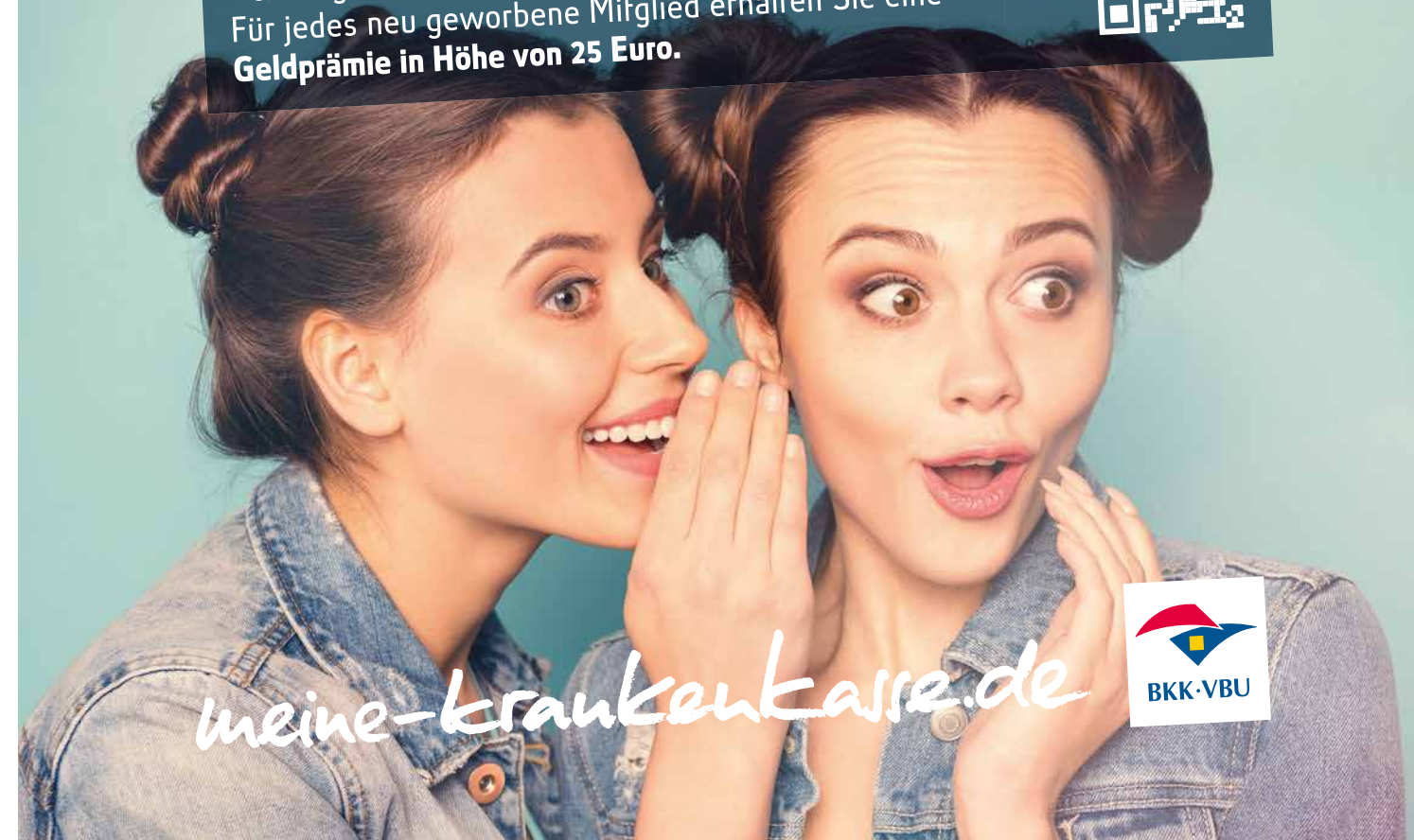
Warum manche Arbeitgeber keine Hunde im Büro haben wollen, verstehe ich nicht. Wissenschaftler haben bewiesen, dass Bürohunde wie ich helfen, den Stress der Mitarbeiter zu senken. In Firmen, in denen Bürohunde arbeiten, soll es sogar weniger Burn-out-Fälle geben als in Unternehmen ohne Hund im Büro. Beim Streicheln eines Hundes wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wirkt angstlösend und stärkt die Fähigkeit von Menschen, einander zu vertrauen. Ich kann das nur bestätigen. Nach den Streicheleinheiten, die ich verteile, geht es in unseren Meetings gleich viel lockerer und fröhlicher zu.

Eine Ausbildung zum Bürohund musste ich nicht machen, ich bin ein Naturtalent. Ich spüre intuitiv, wen ich aufmuntern muss oder wer lieber Ruhe vor mir haben will. Natürlich gibt es Regeln, die Bürohunde beachten müssen: Bellen zum Beispiel ist verboten. Für mich kein Problem, stattdessen grunze ich manchmal wohligh und alle lachen. Anspringen ist tabu, denn das mögen viele Menschen überhaupt nicht. Auch sollten Bürohunde auf ein gepflegtes Erscheinungsbild achten. Hunde, die sich vor der Arbeit im Dreck wälzen und stinken, sind eine Schande für unseren Berufsstand. Gar nicht im Büro arbeiten dürfen wir, wenn einzelne Mitarbeiter Angst vor Hunden haben oder allergisch auf uns reagieren. Das müssen wir akzeptieren, auch wenn es schwerfällt.

Protokoll: Katrin Lange; Foto: Sebastian Comany/Unsplash

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/uz195
• ressourcenorientiert und
• umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm produziert
• überlebenslang 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 KORNMESSER 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
- twitter.com/BKK_VBU
- instagram.com/lebe.bewusst/
- youtube.com/c/BKKVBUBewegt
- [BKK-VBU App
meine-kranken-
kasse.de/app](https://meine-krankenkasse.de/app)

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.

über 40 Standorte bundesweit

0800 1656616

info@bkk-vbu.de