

Gesundheit

Das Magazin der Wieland BKK



Ein guter Start in den Alltag

Besondere Leistungen für Kinder

Inhalt



Impressum

Gesundheit – das Magazin der Wieland BKK erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Wieland BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder der Wieland BKK erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Hinweis zum Datenschutz: Ihre Adressdaten werden ausschließlich für den Versand des Kundenmagazins genutzt und unmittelbar danach wieder vernichtet.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der Wieland BKK.

Redaktion Wieland BKK: Jürgen Schneider, Sandra Quadflieg

Anschrift: Wieland BKK, Graf-Arco-Str. 36, 89079 Ulm, Tel.: 0731 944-2382

zentrale@wieland-bkk.de, www.wieland-bkk.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH Kundenmagazine

Geschäftsleitung: Gregor Wick

Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter

Grafik, Layout: Claudia Henkes

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift des Verlags: Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe,

www.fkm-verlag.com, info@fkm-verlag.com

Druck: DG Druck Weingarten

Bildnachweise: Titel: © Alexander Rochau,

Inhalt: © decade3d - stock.adobe.com,

© New Africa - stock.adobe.com.

3 Vorwort

Service

4 So kriegt die Leber ihr Fett weg

6 Ein guter Start in den Alltag

7 Produktiv im (Arbeits-)Alltag

8 Kleine Vampire mit hohem Risikopotenzial

9 Heuschnupfen: Gegen Pollen geschützt?

10 Besondere Leistungen für Kinder

16 Das leistet Ihre BKK

Neue Leistungen

12 Gesundheits-Check-up um Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Test erweitert

2+1 statt 3+1 - Neues Schema zur Grundimmunisierung von Säuglingen

Organspende

13 Eine Frage auf Leben und Tod

Prävention

14 Meine liebe Haut

Ernährung

18 Bitterstoffe – das Multitalent für Ihre Gesundheit

Freizeit

20 Los geht's mit Crossboccia!

22 Gehirnjogging

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Gabi Kittelberger

Team Leistungen

E-Mail: g.kittelberger@wieland-bkk.de

kalendarisch ist es Frühling, gefühlt ist er hoffentlich beim Lesen dieses Heftes auch schon da. Spätestens bei milden Temperaturen zieht es uns nach draußen, um uns beim Erwachen der Natur zu erholen und neue Kraft zu tanken.

Sobald die Temperaturen an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen über 7 Grad liegen, sind die Zecken wieder unterwegs. Wir bezahlen für Sie die Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Nutzen Sie dieses Angebot. Mehr zur Vorsorge gegen die Folgen eines Zeckenbisses lesen Sie auf Seite 8. Und noch etwas zum Impfen: Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat ihre Empfehlung für die Sechsfachimpfung im Säuglingsalter aktualisiert. Bei vergleichbarem Impfschutz wird nun eine Impfstoffdosis weniger vorgesehen. Details lesen Sie auf Seite 12.

Die Arbeitswelt verändert sich, und die Corona-Pandemie beschleunigt diese Entwicklung. Mit der Digitalisierung und Automatisierung werden viele Abläufe anders organisiert, und es entstehen neue Möglichkeiten für die Zusammenarbeit im Team. Unsere Präventionskampagne „fokussiert“ begleitet Sie auf dem Weg in die Arbeit der Zukunft: Verhindern Sie gesundheitliche Probleme, bevor sie entstehen. Lernen Sie mehr über gesunde Arbeit, Entspannung für Körper und Seele sowie Achtsamkeit im digitalen Alltag unter wieland.bkk-fokussiert.de und in diesem Heft.

In Zeiten der Pandemie ist das öffentliche Leben eingeschränkt. Der Kontakt mit uns ist schwieriger. Eine große Hilfe ist dabei unsere Online-Geschäftsstelle. Darüber können wir in einfacher Art und Weise miteinander in Kontakt treten. Der große Vorteil: Diese Kommunikation erfüllt die berechtigten hohen Anforderungen des Datenschutzes. Nutzen Sie diese Möglichkeit. Dafür brauchen Sie einmalig eine Registrierung. Klicken Sie auf der Startseite unserer Homepage auf „Online-Geschäftsstelle“ und dann auf „Jetzt registrieren“. Nach der Dateneingabe wird Ihnen Ihr persönlicher Zugangscode per Post zugesandt. Denn die Corona-Pandemie hält uns weiter in Atem, und wir hoffen, dass Selbsttests, Schnelltests und eine gesteigerte Impfquote dafür sorgen, dass das gesellschaftliche Leben bald wieder in Gang kommt. Weiterhin gilt es, im Kontakt miteinander achtsam zu sein. Genießen Sie die Wärme, die Sonne und das Erwachen der Natur.

35 Jahre war ich in der BKK für Sie tätig. Mit vielen von Ihnen hatte ich persönlich Kontakt. Mir war es immer wichtig, dass wir Ihre Anliegen schnell bearbeiten und dass Sie mit uns zufrieden sind. Ab diesem Sommer trete ich in eine neue Lebensphase ein und genieße meinen Ruhestand. Ich wünsche Ihnen ganz persönlich alles Gute, achtsame Tage und viel Freude beim Lesen des Magazins.

Gabi Kittelberger und das ganze BKK-Team

Die häufigsten Irrtümer über dieses Wunderorgan

So kriegt die Leber ihr Fett weg

25 Prozent der Weltbevölkerung leiden an einer Fettleber. Auch junge Menschen erkranken bereits – viele davon, ohne übermäßig Alkohol zu trinken. Wie kann das sein? Wir klären die häufigsten Irrtümer über die Leber auf.

Ohne sie läuft gar nichts. Die Leber ist das wichtigste Organ im Körper und das einzige, das umfangreich nachwächst, wenn ein Teil entfernt wurde. Kein Wunder: Sie ist die Stoffwechselzentrale und hat unterschiedlichste Fähigkeiten wie Energiegewinnung und Hormonproduktion, aber auch Entgiftung. Sie filtert schädliche Substanzen aus dem Blut und baut sie ab. Obwohl das Multitalent so viel leistet, wissen die meisten Menschen dennoch recht wenig über die Leber und manches sogar falsch.

„Nur Alkohol schadet der Leber.“

Nein! Eine zu fetthaltige oder zu kalorienreiche Ernährung schadet der Leber ebenfalls massiv, und das nicht nur in Einzelfällen. Die sogenannte nicht-alkoholische Fettleber ist mittlerweile sogar zur großen Volkskrankheit geworden.

„Je mehr Obst, desto gesünder.“

Das stimmt so nicht. Vor allem Fruchtsäfte und Smoothies sind nur in Maßen gut. Grund ist der Fructose (Fructose), den die Leber gar nicht mag. Ihn mischt die Lebensmittelindustrie zahlreichen Produkten wie Süßigkeiten und Müsli bei, aber auch Wurst, Fertigpizza

oder sogar Brot und Mayonnaise. Muss die Leber täglich eine zu große Menge an Fructose verarbeiten, wandelt sie diese zu Fett um – eine Fettleber entsteht. Fructose ist daher viel schlechter als sein Ruf.

„Fasten ist eine Wohltat für die Leber.“

Leberfasten hat eine lange Tradition. Doch tatsächlich gibt es viele Ärzte, die solch eine Radikalkur ablehnen. Prof. Dr. Ansgar W. Lohse, Klinikdirektor am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, nennt Fasten in seinem aktuellen Buch „Das Schweigen der Leber“ sogar einen „Stresstest“ für die Leber. Warum? „Hungern oder radikale Diäten (‘Entschlackung’) können sehr gefährlich sein, weil die Leber dann überfordert wird“, so Prof. Lohse. Erhält der Körper keine Nahrung mehr, muss er an seine Reserven, und die Leber ist gezwungen, in großem Maß eigenes Gewebe abzubauen. Das bedeutet viel Stress und sicher keine Wellness für das Organ. Um eine Fettleber zu heilen, ist es daher viel schonender, langsam und konstant die Ernährung umzustellen und längere Essenspausen von mehreren Stunden (Stichwort Intervallfasten) zwischen den Mahlzeiten einzubauen.

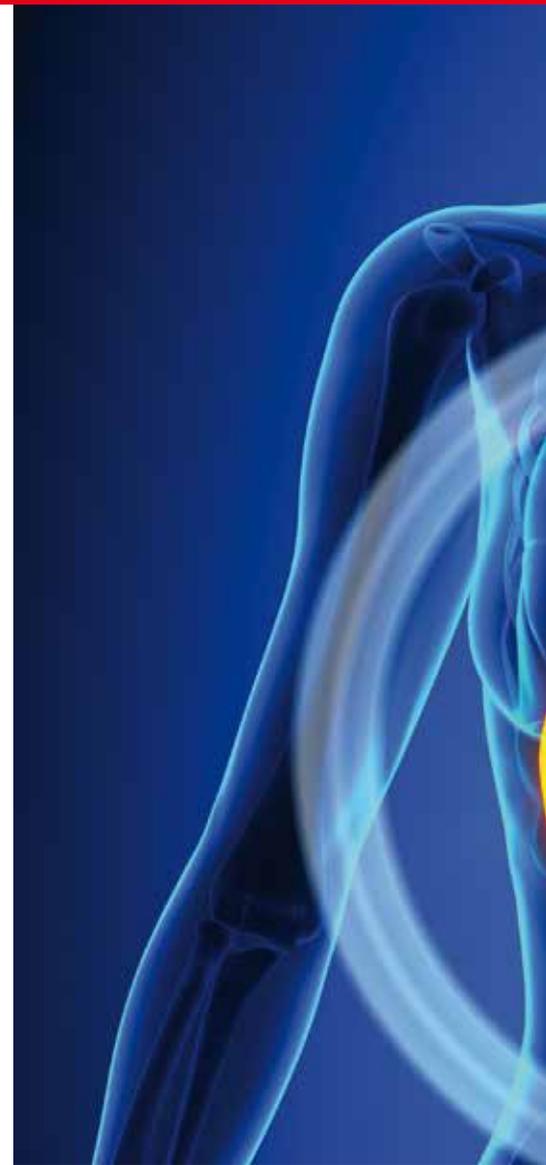
„Paracetamol ist giftig für die Leber.“

Es kommt auf die Menge an! Leberpatienten trauen oft ihren Augen nicht, wenn der Arzt ihnen Paracetamol verschreibt. Tatsächlich können geringe Mengen, konkret bis zu 3 Gramm am Tag (6 Tabletten), so Leberspezialist Prof. Lohse, gegen Entzündungen sogar hilfreich sein. Erst höhere Dosen schaden und können dann aber sogar zu tödlichem Lebersversagen führen.

3 Kilogramm ...

... kann eine Fettleber wiegen.

Das gesunde Organ bringt nur die Hälfte auf die Waage.





© decade3d - stock.adobe.com

„Salben belasten die Leber weniger als Tabletten.“

Leider nein. Viele Menschen glauben, dass Medikamentenwirkstoffe in Salben oder Zäpfchen weniger leberbelastend sind. Aber die Leber ist eine wichtige Entgiftungszentrale unseres Körpers, und unser Blut transportiert alle Stoffe zu ihr – ob sie nun über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden oder über die Haut. Das gilt übrigens auch für Hormonpflaster.

„Ist die Leber krank, zeigt sich eine Gelbsucht.“

Eine Gelbfärbung der Haut oder Augenbindehaut ist tatsächlich ein wichtiges Warnzeichen für eine Lebererkrankung. Aber: Sie setzt meist erst dann ein, wenn die Leber schon extrem geschädigt ist, und auch nicht bei allen Erkrankungen. Da dieses Organ überhaupt keine Schmerzsensoren hat, bemerken wir Entzündungen oder andere Erkrankungen im Anfangsstadium meist gar nicht. Eine Blutkontrolle und eine Sonografie beim Arzt können aber Aufschluss geben.

„Kaffee schadet der Leber.“

Im Gegenteil! Aktuelle Studien belegen, dass Kaffee sogar hilft, ungünstig hohe Leberwerte zu senken. Allerdings: nur ohne Milch und Zucker.

„Alkoholpausen tun der Leber gut.“

Stimmt, aber ... Tatsächlich kann die Leber gut regenerieren, und ein paar Wochen Alkoholabstinenz wirken bei einer angeschlagenen Leber wahre Wunder. Aber Vorsicht: Wer nach strengen Alkoholpausen umso tiefer ins Glas schaut, hilft seiner Leber nicht. Ein Übermaß ist dann womöglich sogar schädlicher, als wenn man regelmäßig, aber dafür ganz wenig trinkt.

Wie wird die Leber wieder gesund?

Die schlechte Nachricht: Erstaunlich viele Menschen haben eine kranke Leber, ohne es zu ahnen.

Die gute Nachricht: Eine Erkrankung lässt sich noch lange rückgängig machen, weil sich die Leber so gut regenerieren kann. Allerdings ist Ausdauer gefragt, denn was langsam kommt, geht nicht schnell wieder weg!

Was ist dafür nötig?

Ein möglichst fettarme, kalorienreduzierte und kohlenhydratarme Ernährung und nur wenig bis gar kein Alkohol. Außerdem ist Sport ideal, Mediziner empfehlen, drei Mal pro Woche richtig ins Schwitzen zu kommen. Fragen Sie Ihren Arzt um Hilfe und um einen Therapieplan.

Warum ist eine Fettleber so gefährlich?

Sie kann sich auf Dauer zu einer lebensgefährlichen und nicht umkehrbaren Leberzirrhose (Schrumpfleber) entwickeln. Aber auch das Risiko auf Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt durch eine Fettleber stark an.

Nur keinen Stress!

Ein guter Start in den Alltag

Wer morgens gut in den Tag startet, hat schon halb gewonnen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um in die Gänge zu kommen, und verwöhnen Sie sich selbst, am besten mit ein paar Dehnungen und einem gesunden Frühstück.



© Christian Schwier - stock.adobe.com

Viele unterschätzen, wie stark uns möglicher Stress am frühen Morgen belastet. Wir kommen sofort in einen Alarmzustand, der Kräfte raubt und schlechte Laune macht. Deshalb: Stellen Sie Ihren Wecker eine viertel oder halbe Stunde früher und nutzen Sie diese Zeit für sich. Wer mag, schlüpft gleich in die Laufschuhe, nimmt die Walking-Stöcke oder dehnt und reckt sich genüsslich, vielleicht zu aufmunternder Musik. Frische Luft ist jetzt das Allerbeste: Öffnen Sie das Fenster oder treten Sie auf den Balkon, breiten Sie die Arme aus und atmen Sie ein paar Mal tief durch! Das weckt die Lebensgeister schneller als drei Tassen Kaffee. Und wenn Sie immer noch gähnen: Ein Glas Wasser mit frischem Zitronensaft regt den Stoffwechsel an und fördert die Immunabwehr. Ein gesundes Frühstück mit Müsli, Jo-

ghurt und Obst oder ein vitaminreicher Smoothie zum Vollkornbrot geben Ihnen genügend Energie für einen gelungenen Start in den Tag.

Entschleunigung und Bewegung sind angesagt

Viele greifen am Morgen als Erstes zum Smartphone, um die Nachrichten zu lesen. Damit landet man aber gleich wieder im Trubel der vielen Bilder und Vorschläge oder – schlimmer noch – in der Hektik der Mails und To-Do-Listen. Lassen Sie also das Smartphone erst einmal beiseite und nehmen Sie sich Zeit für sich. Spüren Sie, wie es Ihnen geht, und setzen Sie eine positive Intention für den Tag. Sie können zum Beispiel an drei Dinge denken, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Wer mag, meditiert einige

Minuten, um diese innere Ruhe und Gelassenheit mit in den Alltag zu nehmen: Setzen Sie sich dazu entspannt hin und beobachten Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt.

Bewegung an der frischen Luft bringt Ihren Kreislauf in Schwung und macht gute Laune, unabhängig davon, wie grau das Wetter gerade ist. Wenn Sie keine Lust auf Frühsport haben, können Sie auch mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder (eine Haltestelle früher aussteigen und) ein Stück des Wegs zu Fuß zurücklegen. Wer sich zweimal pro Tag eine halbe Stunde lang zügig bewegt, hat schon das empfohlene Tagespensum erreicht. Das Gehirn wird dabei reichlich mit Sauerstoff versorgt – die beste Voraussetzung, um produktiv und entspannt an die Arbeit zu gehen.

Darauf sollten Sie achten

Produktiv im (Arbeits-)Alltag

Die Arbeitswelt verändert sich rasant: Mit der Digitalisierung und Automatisierung werden viele Abläufe anders organisiert, und es entstehen neue Möglichkeiten für die Zusammenarbeit im Team.

Viele Arbeitnehmer nutzen bereits die neuen Freiheiten: Sie sitzen tageweise im Homeoffice und gestalten ihre Arbeitszeit selbstständig. Mit der ständigen Erreichbarkeit verschwimmen jedoch die Grenzen von Arbeit und Freizeit. Zugleich lenken uns die ständigen Mails und die sozialen Netzwerke von unseren eigentlichen Zielen ab. Eine gute Planung ist wichtig, um mit diesen Veränderungen Schritt zu halten und weiterhin im Alltag produktiv zu bleiben.

Kernkompetenz für gutes Arbeiten: Fokussieren

Erstellen Sie eine Prioritätenliste und konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich wichtig ist. Auch ein Zeitplan ist hilfreich: Was muss bis wann erledigt werden? Planen Sie Ihren Tag so, dass Sie Mails und Nachrichten nur zu bestimmten Zeiten am Stück bearbeiten. Dazwischen reservieren Sie sich ruhige Stunden für konzentriertes Arbeiten.

Wenn Sie eine Teilaufgabe erledigt haben, gönnen Sie sich eine echte Pause. Stehen Sie auf, bewegen Sie sich, öffnen Sie das Fenster und atmen Sie tief durch. So wird Ihr Gehirn wieder mit Sauerstoff versorgt und die Durchblutung angekurbelt. Nach Feierabend lassen Sie die Arbeit ruhen und fokussieren Sie sich auf Ihre Familie oder Ihre Hobbys.

Wenn einschneidende Veränderungen bevorstehen oder Ihnen ein Problem über den Kopf wächst, ist es wichtig, sich die eigenen Kräfte wieder bewusst zu machen. Erinnern Sie sich, was Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft haben und wie viele Fähigkeiten Sie besitzen, für die man Sie schätzt. Oft sind Sor-

gen und Grübeleien belastender als das tatsächliche Ereignis. Sehen Sie den Tatsachen ins Gesicht und akzeptieren Sie, was und wie es ist. Verabschieden Sie sich von Ihrem Perfektionismus: Wer die Latte immer extrem hoch hängt, setzt sich selbst stark unter Druck und geht über die eigenen Grenzen. Wenn Sie diesen Druck herausnehmen, können Sie sich besser entspannen. Ein Problem erscheint dann vielleicht als interessante Herausforderung, an der Sie auch wachsen und sich entwickeln können. Beobachten Sie sich selbst und schauen Sie, wie es Ihnen wirklich geht, ohne sich gleich zu (ver-)urteilen. Dabei können Achtsamkeitsübungen und Anti-Stress-Meditation helfen, wie Sie Ihre Wieland BKK anbietet.

fokussiert

„fokussiert“, die neue Präventionskampagne Ihrer BKK, begleitet Sie auf dem Weg in die Arbeit der Zukunft: Ergreifen Sie berufliche Chancen und verhindern Sie gesundheitliche Probleme, bevor sie entstehen. Engagiert, fit und vor allem stressfrei. Lernen Sie mehr über gesunde Arbeit, Entspannung für Körper und Seele sowie Achtsamkeit im digitalen Alltag unter wieland.bkk-fokussiert.de



Kleine Vampire mit hohem Risikopotenzial



Zecken vorbeugen

- Zecken halten sich im hohen Gras, an Sträuchern und im Laub auf. Bleiben Sie bei Waldspaziergängen auf festen Wegen.
- Tragen Sie im Grünen am besten lange Kleidung, die den gesamten Körper bedeckt. Stecken Sie Hosen unten in die Socken, um zu verhindern, dass Zecken von unten in die Hosenbeine krabbeln.
- Beim Tragen von heller Kleidung lassen sich Zecken leichter auffinden.
- Insektenschutzmittel schützen nur für eine begrenzte Dauer vor Zecken.
- Nach einem Aufenthalt im Wald suchen Sie Ihren Körper sorgfältig nach Zecken ab.

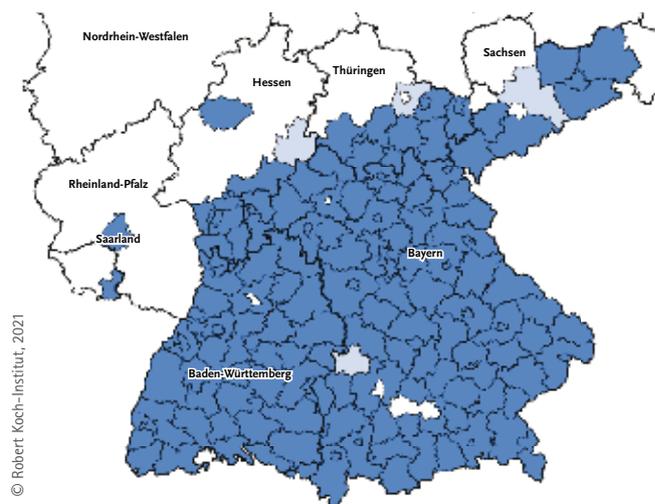
Steigt die Temperatur ein paar Tage über acht Grad Celsius, werden die Zecken wieder richtig aktiv. Man findet sie im Gebüsch, hochgewachsenen Gräsern, Unterholz, Hecken, Laub und am Rand von Waldlichtungen.

Zecken sitzen nicht auf Bäumen und lassen sich herunterfallen wie früher vermutet. Sie sind hauptsächlich zur warmen Jahreszeit aktiv, von März bis Oktober. Doch warm ist relativ, denn ihr reichen gerade einmal acht Grad Celsius aus, um sich weiter zu vermehren. So können Zecken auch an milden Wintertagen aktiv durchs Gestrüpp krabbeln.

Eigentlich ist ein Zeckenstich nicht weiter tragisch, bestünde da nicht das Risiko für Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). In Deutschland infizieren sich etwa zwei bis sechs Prozent der Menschen mit Borrelien. Die Erreger werden über den Speichel der Zecke auf den Menschen übertragen. Da es bis heute keine wirksame Impfung gibt, helfen hier nur richtiger Zeckenschutz und – im Infektionsfall – eine rasche Diagnose und Antibiotikabehandlung.

Wieland BKK zahlt FSME-Impfung
FSME-Risikogebiete liegen vor allem in Süddeutschland. Gegen FSME gibt es eine Impfung. Wer sich in Risikogebieten aufhält, kann und sollte sich mit einer aktiven Impfung schützen. Wir übernehmen für Sie die Kosten!

Die FSME-Impfung besteht aus drei Injektionen im Abstand von einem bis drei und neun bis zwölf Monaten. Der Schutz wird etwa 14 Tage nach der zweiten Impfung wirksam. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.



© Robert Koch-Institut, 2021

Für Sie vor Ort!

Fordern Sie gleich unter s.quadflieg@wieland-bkk.de Ihre Spezialkarte zum Entfernen von Zecken an.



Heuschnupfen: Gegen Pollen geschützt?



Heuschnupfen betrifft nach Angaben des Polleninformationsdienstes aktuell etwa 12 Millionen Menschen in Deutschland: Es kratzt im Hals, die Nase läuft, die Augen brennen. Manche Betroffenen entwickeln auch deutliche Probleme beim Atmen – das allergische Asthma.

Trilliarden 0,005–0,2 mm großer Pollen gelangen als gelblicher Staub in die Luft, normalerweise ohne gesundheitliche Folgen. Doch 10–20 Prozent der Menschen reagieren mit Pollenallergie (Heuschnupfen) darauf. Mit jedem Jahr Heuschnupfen steigt dabei das Asthmarisiko. Die Symptome treten synchron zu den Flugzeiten der betreffenden Pollenart auf, beginnend im Februar mit Erle und Hasel, gefolgt von Baum-, Gräser- und Kräuterpollen. Im September gehen die Symptome mit dem abnehmenden Pollenflug meist deutlich zurück. Bei

mildem Wetter fliegen einige Pollen jedoch ganzjährig.

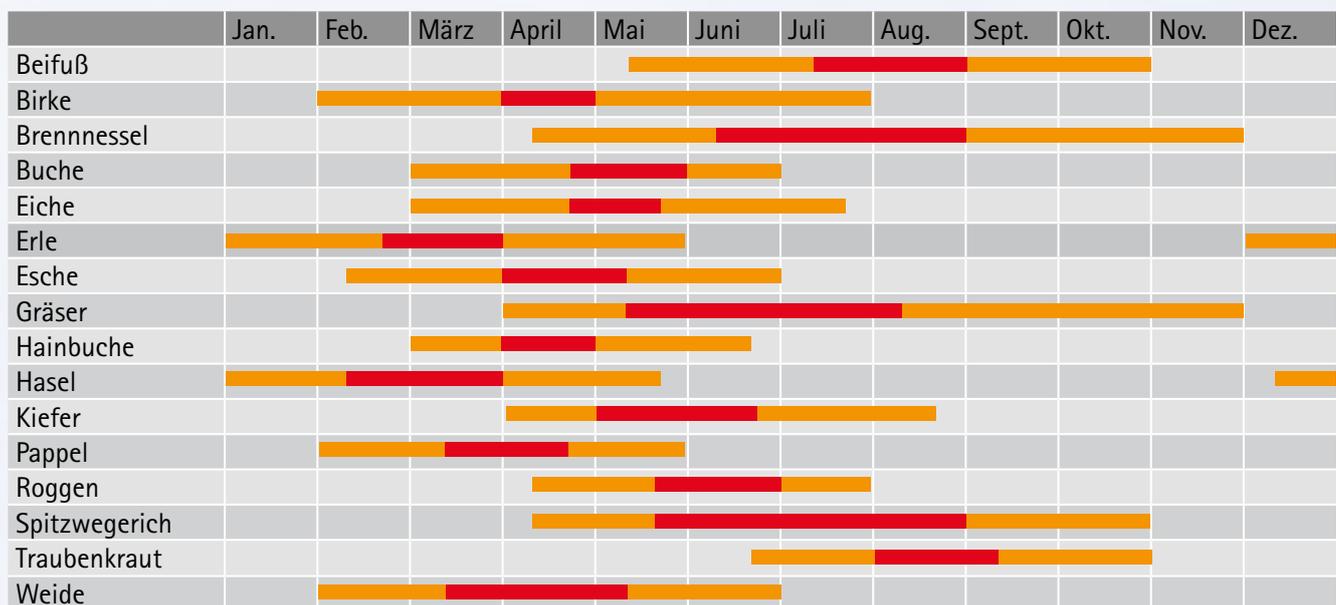
Bestimmte Maßnahmen während der Pollenflugzeiten tragen wesentlich dazu bei, die Pollenlast und damit auch die Heuschnupfensymptome zu reduzieren, darunter:

- Pollenschutzfliese (Fachhandel) an Fenstern
- Pollenfilter im Auto (einmal jährlich austauschen)
- Wohnraumhygiene (alle Flächen mehrmals wöchentlich feucht wischen)

- Alle Textilien (einschließlich Bett) und die Haare häufig waschen
- Kleidungswechsel beim Betreten der Wohnung
- gezieltes Lüften: in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr
- bei chronischen Beschwerden: Hyposensibilisierung durch den Arzt („Gewöhnung“ durch gezieltes Verabreichen der Allergene über Monate bis Jahre) und eventuell Medikamente, um eine Verschlimmerung der Symptome zu verhindern.

Pollenflugvorhersage für 2021

■ Hauptsaison ■ Blütezeit



Die BKK und Ihre Familie

Besondere Leistungen für Kinder

Sie sind schwanger? Dann verändert sich einiges. Wir begleiten Sie mit besonderen Leistungen während der Schwangerschaft und dann Ihr Kind, bis es zum Teenager wird.

Unser Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“

Mit unserem speziellen Programm wollen wir das Risiko von Frühgeburten und infektionsbedingten Geburtskomplikationen reduzieren. Sie erhalten kostenlos einen Toxoplasmose-Suchtest direkt nach Feststellung der Schwangerschaft, ein Infektionsscreening zwischen der 13. und 20. Schwangerschaftswoche (SSW) und eine Untersuchung auf Streptokokken-B-Bakterien zum Ende der Schwangerschaft hin (35. bis 37. SSW).

Unser Zusatz-Vorsorgebudget „Bauchgefühl“

Ihre Schwangerschaft soll eine besonders schöne Zeit sein. Dazu gehört vor allem ein gutes Bauchgefühl. Um Ihnen ein Gefühl der Geborgenheit zu geben, bieten wir Ihnen exklusiv unser Vorsorgeprogramm „Bauchgefühl“ an. Damit können Sie über den gesetzlichen Rahmen hinaus Leistungen bis zu einem Wert von insgesamt 150 € in Anspruch nehmen.

„Kinderheldin“ – unsere digitale Beratung durch Hebammen

Während der Schwangerschaft und nach der Entbindung: Für werdende oder junge Mütter ist genau diese Lebensphase neben aller Freude auch

mit Unsicherheiten und vielen Fragen verbunden. Das Hebammen-Team von „Kinderheldin“ steht Ihnen genau dafür zur Verfügung – auch zusätzlich zur normalen Versorgung durch Ihre Hebamme vor Ort.

Unsere Hebammenrufbereitschaft

Je näher die Geburt rückt, desto angespannter können werdende Mütter sein. Mit der Rufbereitschaft ist Ihre vertraute Hebamme rund um die Uhr für Sie erreichbar, um Sie zu unterstützen. Die Rufbereitschaft umfasst die 24-stündige Erreichbarkeit der Hebamme in den letzten drei Wochen vor und bis zu zwei Wochen nach dem berechneten Entbindungstermin.

„BKK STARKE KIDS“ – die lückenlose Versorgung vom Baby bis zum Teenie

Mit dem Gesundheitsprogramm BKK STARKE KIDS bieten wir Ihnen eine große Auswahl an exklusiven Gesundheits- und Vorsorgeleistungen für Kinder und Jugendliche. Das Programm geht weit über die Leistungen der gesetzlichen Regelversorgung hinaus und fördert die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Unsere zusätzlichen Leistungen umfassen eine lückenlose Vorsorge vom Baby bis zum Teenie:

- BKK Babycheck (1.–5. Monat)
- Augenuntersuchung I (5.–14. Monat)
- Sprachbeurteilung bei der U7 (20.–27. Monat)
- Augenuntersuchung II (20.–50. Monat)
- Sprachuntersuchung zur U7a (33.–38. Monat)
- Neolexon App (3–7 Jahre)
- BKK Grundschulcheck I (7–8 Jahre)
- BKK Grundschulcheck II (9–10 Jahre)
- BKK Impfberatung HPV-Impfung
- Depressionsscreening (11–17 Jahre)
- BKK Jugendcheck (16–17 Jahre).

Außerdem bieten wir in speziellen Situationen das BKK STARKE KIDS-Gesundheitscoaching und das telemedizinische Expertenkonsil PädExpert® an.

neolexon Artikulations-App

Mit der neolexon Artikulations-App bieten wir in der Sprachtherapie nun eine weitere Unterstützung an, die dem Kind dabei hilft, das tägliche Übungspensum spielerisch zu meistern. Ergänzend zur regulären logopädischen Behandlung bietet die App auf die therapeutischen Bedürfnisse des Kindes abgestimmte Spielmoduleinhalten an.





© New Africa - stock.adobe.com

BKK STARKE KIDS- Gesundheitscoaching

Das BKK STARKE KIDS-Gesundheitscoaching ist ein Angebot für Kinder mit bestimmten chronischen Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten sowie für ihre Eltern. Sie werden gezielt über

die vielfältigen Versorgungsangebote informiert. Der Kinder- und Jugendarzt übernimmt dabei eine zentrale Funktion. Ziel der Patientenschulung ist es, Selbstmanagementkompetenzen an die Kinder und ihre Angehörigen zu vermitteln.

Telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert®

Mit dem telemedizinischen Expertenkonsil PädExpert® bieten wir zusammen mit den Kinder- und Jugendärzten eine ambulante Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit chronischen oder seltenen Erkrankungen an. Dabei kann der Kinder- und Jugendarzt virtuell einen speziellen Facharzt zur Unterstützung von Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle hinzuziehen. Kinder und Jugendliche mit seltenen oder chronischen Erkrankungen erhalten auf diesem Weg eine wohnortnahe Behandlung mit hoher fachlicher Qualität.

Neue Zusatzleistung: Gesundheits-Check-up um Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Test erweitert

Der Gesundheits-Check-up bildet die allgemeine Basisuntersuchung für Ihre Gesundheit. Diese Vorsorge kann von 18 bis 34 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre in Anspruch genommen werden. Die darin enthaltenen Leistungen, zum Beispiel Messungen des Blutzuckerwertes, des Cholesterinspiegels, des Blutdrucks und die Fest-

stellung des Impfstatus, ergeben einen Überblick über Ihren Gesundheitsstatus. In Zukunft haben Versicherte ab 35 Jahren einen einmaligen Anspruch, sich im Rahmen des Check-ups auf die Viruserkrankung Hepatitis B und C testen zu lassen. Bitte denken Sie dabei an Ihren Impfpass, den Sie zur Untersuchung mitbringen müssen. Das Hepatitis-B-Virus

ist hochansteckend und eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten, bleibt aber häufig unbemerkt. Daher ist es umso wichtiger, diese Untersuchung durchzuführen, um Betroffenen eine gezielte Behandlung zukommen zu lassen und Folgeschäden zu vermeiden.

Neues zum Thema Impfungen: 2+1 statt 3+1 – Neues Schema zur Grundimmunisierung von Säuglingen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat ihre Empfehlung für die Sechsfachimpfung im Säuglingsalter aktualisiert. Bei vergleichbarem Impfschutz wird nun eine Impfstoffdosis weniger vorgesehen. Die STIKO empfiehlt nun das Schema 2+1.

Bereits seit 1994 wird die Sechsfachimpfung von Säuglingen zum Schutz vor Diphtherie, Keuchhusten, Wundstarrkrampf, Kinderlähmung, Haemophilus influenza Typ B und Hepatitis B empfohlen.

Das Ziel der STIKO lautet, durch die Reduktion des Impfschemas den Impfplan zu vereinfachen. Dadurch können Arzttermine eingespart werden, um so die zeitgerechte und vollständige Umsetzung der Sechsfachimpfung für Ärzte und Eltern zu erleichtern. Um einen sicheren Impfschutz zu erreichen, ist es wichtig, frühzeitig im Alter von 8 Wochen mit der Impfserie zu beginnen und die folgenden Impfungen zu den empfohlenen Zeitpunkten im Alter von 4 und 11 Monaten durchzuführen.

Frühgeborene (vor der 37. Schwangerschaftswoche) sollten aufgrund des

noch nicht ausgereiften Immunsystems allerdings weiterhin zusätzlich auch im Alter von 3 Monaten geimpft werden (Schema 3+1).

Für einen guten Start in ein gesundes Leben gehört ein lückenloser/vollständiger Impfschutz. Impfungen gegen Rotaviren

(beginnend im Alter von 6 Wochen) und die Impfungen gegen Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Humane Papillomviren (HPV), Auffrischungsimpfungen vervollständigen den Schutz.



Organspende

Eine Frage auf Leben und Tod

Es sollte ein schöner Urlaub werden, den Marita Donauer und ihr Mann in Rom verbringen wollten. Doch ein Anruf mitten in der Nacht, verbunden mit der Nachricht, dass ihr Bruder im äußerst kritischen Zustand im Krankenhaus liegt, beendete die Ferien abrupt. Zu Hause teilten die Mediziner ihr mit, dass er ein Gehirnaneurysma erlitten hatte. Sie versuchten, ihn zu retten. Doch trotz größter Bemühungen der Ärzte waren seine Hirnschäden irreparabel, er war hirntot und starb mit 46 Jahren. Die Bezeichnung „Hirntod“ beschreibt einen Zustand, bei dem die Gesamtfunktion des Großhirns, Kleinhirns und Hirnstamms unwiederbringlich und unumkehrbar ausgefallen ist.

Grenzsituation für die Angehörigen

Marita Donauer als einzige Verwandte musste sich nun in kürzester Zeit festlegen, ob sie die Organe ihres Bruders für eine Entnahme zur Verfügung stellen wollte. Eine schwierige Entscheidung in einer ohnehin schon sehr emotionalen Grenzsituation. Ihr Bruder besaß zwar keinen Organspendeausweis, aber sie wusste, dass er immer gerne Menschen geholfen hatte und für eine Entnahme gewesen wäre. Sie entschied sich daher dafür.

9.200 Menschen warten

Derzeit warten 9.200 Patienten auf eine Organspende. Sie leiden an lebensbedrohlichen Krankheiten oder unter Organfunktionsstörungen wie Nierenversagen. Für viele hängt ihr Leben davon ab, ob jemand gefunden wird, dessen Organ übertragen werden kann. Nach wie vor werden in Deutschland zu wenige Organe gespendet. 2017 wurde der niedrigste Stand seit 20 Jahren erreicht.

Jeder sollte zu Lebzeiten entscheiden

Um die Situation zu verbessern, ist es wichtig, dass möglichst jeder zu Lebzeiten für sich selbst entscheidet und im Organspendeausweis dokumentiert, ob er im Ernstfall spenden möchte oder nicht. So können Sie es Ihren Angehörigen in einer schweren Stunde leichter machen. Denn im Fall eines Hirntods werden die Hinterbliebenen nach dem mutmaßlichen Willen des Sterbenden befragt.

Richtlinien zur Feststellung des Hirntods

Wichtig zu wissen: Es gibt ein festgeschriebenes Vorgehen, wie der unumkehrbare Ausfall der gesamten Hirnfunktionen (Hirntod) festgestellt wird. Dieses wird in einer Richtlinie der Bun-



Pro Woche sterben durchschnittlich 21 Menschen, während sie vergeblich auf ein lebenswichtiges Organ warten.

desärztekammer genau beschrieben und ist deutschlandweit verbindlich.

Das Vorgehen zur Feststellung des Hirntods müssen zwei erfahrene Fachärztinnen oder Fachärzte unabhängig voneinander durchführen. Sie selbst dürfen nicht an der Organentnahme oder der Transplantation beteiligt sein.

Wie viele Menschen spenden ein Organ, und wie viele warten auf eines?

Ende des Jahres 2020 betrug die Anzahl der postmortalen Organspender in Deutschland 913.

Stand der Warteliste für eine Organtransplantation

Niere	7.148
Leber	868
Herz	722
Lunge	276
Pankreas	257

Quelle: Deutsche Stiftung Organtransplantation (2020)

Infotelefon Organspende

Möchten Sie mehr wissen zu Organspende und Transplantation oder sich persönlich beraten lassen? Ein geschultes Team beantwortet Ihre Fragen, versendet Organspendeausweise und nimmt Bestellungen von kostenlosem Informationsmaterial entgegen.

Die kostenlose Rufnummer lautet: 0800 90 40 400 (Mo.–Fr., 9–18 Uhr)

E-Mail: infotelefon@organspende.de



Quelle: Das Infotelefon ist eine gemeinsame Einrichtung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Stiftung für Organtransplantation (DSO).

Wie feinfühlig bist du?

Meine liebe Haut

„Das geht mir unter die Haut“ oder „ein dickes Fell haben“. In verschiedenen Redensarten wird unsere Haut als Hülle bezeichnet. Sie ist sensibel und reagiert häufig empfindlich auf bereits kleine Stimmungstiefs. Gleichzeitig ist sie sehr robust und wehrt schädliche Eindringlinge und Gefahren ab.

Interessante Fakten

Täglich verlieren wir bis zu 14 g abgestorbene Hautzellen, und gleichzeitig bilden sich in der Basalzellschicht neue Hautzellen. Das heißt, innerhalb von vier Wochen haben wir eine komplett neue Haut. Diese Erneuerung verlangsamt sich im Lauf unseres Lebens. Mit circa 2 Quadratmetern ist unsere Haut das größte Organ und macht rund 20 Prozent des Körpergewichtes aus. Die Hautdicke variiert zwischen 0,3 mm am Augenlid und 4 mm auf dem Rücken.

Unsere Haut – unsere Rüstung

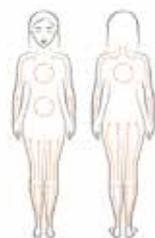
Pollen, UV-Strahlen, Schadstoffe, Krankheitsreger, Kälte und Hitze: Unsere Haut muss viel aushalten. Damit sie das alles meistert, müssen wir empfindsam sein und versuchen, unsere Haut zu verstehen. Um sie zu begreifen, wollen wir heute sechs Fragen an sie stellen.



Wie steht es mit Seife, Creme & Co?

Seifen zerstören mit ihrem alkalischen pH-Wert meinen Säureschutzmantel. Dermatologen empfehlen, sich beim Duschen auf die kritischen Stellen zu konzentrieren, also Achseln, Leistenregion, Pofalte und Füße. Überall sonst reicht warmes Wasser. Cremes und Öle sollen mich danach pflegen – reizen mich aber oft nur. Milde, natürliche, pflanzliche Fette wie Sheabutter genügen. Peelings durchlöchern meine Hautbarriere. Versuche es stattdessen mit speziellen Bürsten. Das stärkt nicht nur hervorragend die Abwehrkräfte, sondern hat noch andere Vorteile: Bei täglicher Anwendung sorgt es für ein gesundes Hautbild am ganzen Körper. Es ist ein Cellulite-Killer schlechthin, und wer morgens schwer in die Gänge kommt, bringt damit seinen Blutdruck in Schwung und aktiviert Glückshormone. Für das Gesicht gibt es spezielle Gesichtsbürsten. Damit wird die Haut stimuliert und von abgestorbenen Hautschüppchen befreit. Die Haut wird besser durchblutet und wirkt spürbar frischer und weicher.

Eine Grundregel solltest du dabei beachten: Immer herzwärts bürsten. Bei den Füßen über Po und Hüfte beginnen, dann die Arme, und zum Schluss sind Brust und Bauch an der Reihe.



Couch-Potatoo oder bewegungsfreudig?

Ich bevorzuge definitiv abwechslungsreiche Bewegung – denn Sport macht schön. Er sorgt durch eine gesteigerte Hautdurchblutung für ein strafferes Bindegewebe, einen rosigen Teint und reinere Haut. Sauerstoff wird besser aufgenommen, was wiederum meine Reparaturmechanismen im Körper ankurbelt und sich positiv auf meine Zellregeneration und -erneuerung auswirkt. Durch den Schweiß werden Unreinheiten nach draußen befördert – unter der Voraussetzung, du trägst kein Make-up.



Hast du ein Geheimnis?

Ich liebe Wasser! Flüssigkeitsmangel trägt dazu bei, dass ich erschlaffe und der Ausscheidung von Schadstoffen nicht mehr ausreichend nachkommen kann. Deshalb heißt auch ein Teil der täglichen Hautpflegeroutine: Ausreichend trinken. Morgens nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser bringt meinen Wasserhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Über die Nacht verliert der Körper circa einen Liter Wasser über die Haut und Atmung. Warmes Wasser kommt schneller dort an, wo es gebraucht wird, da es nicht erst auf Körpertemperatur gebracht werden muss.



Ist Schwitzen ein Problem für dich?

Schwitzen kühlt den Körper und sorgt dafür, dass der menschliche Körper nicht überhitzt. Schweiß pflegt die Haut. Die darin enthaltenen körpereigenen Lipide wirken wie eine Bodylotion. Sie halten meinen Säureschutzmantel aufrecht. Treibst du regelmäßig Sport, lernt der Körper, effektiver zu arbeiten. Er produziert schneller Schweiß, sodass du schneller abkühlst. Gleichzeitig wird die vorhandene Wassermenge besser reguliert. Dadurch verlierst du nicht zu viel Flüssigkeit beziehungsweise Salz und bleibst ausdauernder.



Welche Farben magst du am liebsten?

Am liebsten mag ich Rot und Orange. Rote Früchte und Gemüse enthalten viel Lycopin. Es gilt als Radikalfänger und wirkt antioxidativ. Es schützt mich vor Sonnenschäden und beugt Falten vor. Betacarotin unterstützt das Zellwachstum und die Hauterneuerung. Die Carotinoide stecken vor allem in Karotten und Süßkartoffeln. Aber auch Grün, Blau und Gelb verschmähe ich nicht. Am allerliebsten mag ich es aber bunt gemischt. Mit 250 g Obst und 400 g Gemüse täglich bin ich optimal versorgt.



Genießt du ein Bad in der Sonne?

Natürlich! In der Sonne fülle ich meine Vitamin-D-Reserven auf, fühle mich glücklich und entspannt. Du lebst gesünder und bist leistungsfähiger. Selbstverständlich ist ein ausreichender Sonnenschutz ein Muss. Die Folgen wären faltige Haut, Sonnenbrand und im schlechtesten Fall – Hautkrebs. Daher bei der Auswahl der Sonnencreme darauf achten, dass es sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Regelmäßiges Nachcremen ist erforderlich! Und in der Mittagssonne bevorzuge ich ein schattiges Plätzchen.



Eine echte Solidargemeinschaft

Das leistet Ihre BKK

Fast 37 Millionen € betrug der Haushalt Ihrer BKK im Jahr 2020. 34,7 Millionen € davon verwenden wir für Leistungen an Sie, unsere Versicherten. Dabei sind die größten Anteile Ausgaben für Krankenhaus, für ärztliche und zahnärztliche Behandlung und für Medikamente.

Auch besonders teure Leistungen übernimmt die BKK vollständig

Immer wieder erkranken Menschen so schwer, dass ihre Behandlung sehr teuer ist. Davon betroffen sind Personen in allen Lebensabschnitten, nicht nur Ältere.

Zehn unserer Versicherten brauchen sehr teure Medikamente. 2020 zahlten wir dafür 1.480.000 €. Eine dieser zehn Personen leidet an einer seltenen Stoffwechselerkrankung und hat Glück – es gibt hierfür ein Medikament, das hilft. Jedes Jahr zahlen wir hierfür 224.000 €.

Es sollte nur eine kleine Ausfahrt mit dem Motorrad werden und endete so unfassbar tragisch: Eine Person verunglückte schwer, überlebte, muss aber leider dauernd beatmet werden. Für die intensive Behandlung im Krankenhaus zahlte die BKK über 150.000 €. Die da-

nach eingeleitete Dauerbeatmung kostet jährlich 200.000 €.

Kymriah – Gentherapie gegen Leukämie

Bei der Leukämie gibt es seit zwei Jahren als letzte Option eine ganz neue Methode – die CAR-T-Zell-Therapie. CAR steht für Chimeric Antigen Receptor. Dabei handelt es sich um eine neuartige Krebsimmuntherapie. Kymriah ist der erste Wirkstoff, der zur Behandlung einer bestimmten Form der akuten lymphatischen Leukämie (ALL) zugelassen



Für eine besonders seltene Stoffwechselerkrankung übernehmen wir jedes Jahr allein für Medikamente 280.000 €.

Für die Krebsbehandlung mit Zytostatika und andere medikamentöse Therapien zahlten wir im Jahr 2018 in vier Fällen jeweils 80.000 bis 90.000 €.

wurde. Die Wieland BKK übernahm in einem Fall im Jahr 2019 die Kosten von 320.000 €.

Zolgensma – das teuerste Medikament der Welt

2,1 Millionen € für eine Spritze? Die Zulassung in den USA und die Diskussion über die Zulassung in Europa führten wegen des extrem hohen Preises zu vielen Diskussionen. „Zolgensma“ ist ein Gentherapiemittel der Firma Novartis und soll zur Behandlung der Erbkrankheit Spinale Muskelatrophie (Muskelchwund) bei Säuglingen und Kleinkindern angewandt werden. Darüber wird sehr emotional gerungen. Bei den schwersten Formen sterben die Kinder in den ersten ein bis zwei Jahren, wenn man sie nicht maschinell beatmet. Für die betroffenen Eltern ist Zolgensma deshalb eine große Hoffnung.

Info

Was kosten Standardtherapien im Krankenhaus?

Die medizinische Entwicklung sorgt für eine gute Versorgung. Meistens wissen Sie als Patient und Versicherter nicht, was Ihre Behandlung kostet. Nachfolgend sehen Sie die durchschnittlichen stationären Behandlungskosten regelmäßig auftretender Erkrankungen:

- Herzkatheteruntersuchung mit Implantation eines Stents.....2.400 €
- Appendektomie, Entfernung des Wurmfortsatzes am Blinddarm.....2.700 €
- Riss des Kreuzbands.....3.700 €
- Implantation eines künstlichen Hüftgelenks
inkl. Anschlussrehabilitation.....9.600 €
- Implantation eines künstlichen Kniegelenks
inkl. Anschlussrehabilitation.....10.700 €
- Schlaganfall ohne Beatmung inkl. Anschlussrehabilitation 12.800 €
- Schlaganfall mit Beatmung inkl. Anschlussrehabilitation 17.600 €

Entbindung – der Weg in die Welt

- Normale Entbindung.....1.870 €
- Entbindung mittels Kaiserschnitt, geplant2.650 €
- Entbindung mittels Kaiserschnitt, ungeplant.....3.420 €
- Krankenhausaufenthalt für das neugeborene Kind.....811 €

Geringe Verwaltungskosten

Nur rund 4,76 Prozent unserer Ausgaben betreffen die Verwaltung und nur

3,47 Prozent beträgt der Anteil der Kosten für Ihr BKK-Team, das dafür sorgt,

dass Sie Ihre Leistungen schnell erhalten und Sie gut berät.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen in €		Versorgungsregelungen in €		Sonstige Vergütungsbestandteile in €		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung in €
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrente	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorstand	122.850		15.489		jährliche Leasingrate 3.580	129	Bruttomonatsvergütung für max. 6 Monate	Einvernehmliche Lösung, ansonsten Kündigungsfrist 6 Monate	142.048

* Vorstand/ Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands

** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Gemäß § 35 a Abs. 6 SGB IV sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, auch das Gehalt ihres Verbandsvorstands und der Vorstände des GKV-Spitzenverbands zu veröffentlichen. Das Gehalt der Vorständin des zuständigen BKK-Landesverbands Süd betrug im Jahr 2020 160.000 €. Hinzu kommen variable Bestandteile in Höhe von 36.000 € und ein Zuschuss zur privaten Versorgung in Höhe von 16.200 €. Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbands erhielt eine Grundvergütung in Höhe von 262.000 € und Versorgungsregelungen in Form einer Zusatzversorgung/Betriebsrente in Höhe von 49.728 €. Der Stellvertretende Vorstandsvorsitzende erhielt eine Grundvergütung in Höhe von 254.000 € und Versorgungsregelungen in Form einer Zusatzversorgung/Betriebsrente in Höhe von 72.679 €. Das Vorstandsmitglied erhielt eine Grundvergütung in Höhe von 250.000 € und Versorgungsregelungen in Form einer Zusatzversorgung/Betriebsrente in Höhe von 30.484 €.

Zurück zu den Wurzeln

Bitterstoffe – das Multitalent für Ihre Gesundheit

Bitterstoffe dienen aufgrund ihrer speziellen Zusammensetzung als Stärkungsmittel und unterstützen im Besonderen das Verdauungssystem. Die ursprüngliche Ernährung des Menschen umfasste eine Vielzahl von verschiedenen Wurzel- und Blattgemüsen sowie Wildpflanzen.



Radicchio

Mit der Industrialisierung wurden unsere Geschmacksnerven von süßen, salzigen, sauren sowie scharfen Lebensmitteln im Zusammenhang von Geschmacksverstärkern beeinflusst und geprägt.

Somit ist es nicht verwunderlich, dass alles, was bitter schmeckt, auf allgemeine Ablehnung stößt. Die Konsequenz lautet: Einerseits wird es von unserem Ernährungsplan gestrichen, andererseits werden bitterstoffhaltige Gemüsesorten einfach möglichst bitterstoffarm oder sogar bitterstofffrei gezüchtet.

Einige Körperfunktionen werden durch Bitterstoffe positiv beeinflusst:

• Unsere Verdauung

Erst wenn sie streikt und außer Takt gerät, wissen wir, wie wichtig unsere Verdauung für uns ist. Bitterstoffe unterstützen sie schon in der Mundhöhle. Durch den bitteren Geschmack auf der Zunge wird viel Speichel freigesetzt. Magen, Gallenblase, Leber und Bauchspeicheldrüse werden stimuliert und beginnen sofort mit der Erstellung von Magensäften, Gallenflüssigkeit und Insulin. Sie werden benötigt, um die Nahrung in verwertbare Bestandteile aufzuspalten, denn nur so kann der Darm die Nährstoffe richtig aufnehmen.

• Unser Immunsystem

Durch die Anregung der Darmtätigkeit und der Verdauungssäfte bleiben die Darmwände geschmeidig und die Darmflora gesund. So wird auch unser Immunsystem stabilisiert.

• Unser Magen

Bitter hilft zu entsäuern. Bei übermäßigem Verzehr von Zucker und oder Fertigprodukten setzt der Körper vermehrt Säuren frei. Auf Dauer verursacht ein übersäuerter Magen Beschwerden. Die Bitterstoffe regen den Körper zu einer verstärkten Produktion der Verdauungssäfte an und tragen so zu einer gesunden Verdauung bei. Der Säureüberschuss kann besser abgebaut und ausgeschieden werden.

Unerforschte Vielfalt

Bitterstoffe kommen in unterschiedlichen Mengen in Pflanzen vor und sind oft für die jeweilige Pflanzenart spezifisch. Gemüse weist in der Regel einen höheren Gehalt auf als Obst. Bitterstoffe befinden sich in Gemüse und Obst meist in den Schalen, äußeren Schichten und Blättern.

Mit der üblichen gemischten Kost nimmt der Mensch täglich mehrere Gramm sekundäre Pflanzenstoffe auf. Die Zubereitung von Lebensmitteln kann die Bioverfügbarkeit bestimmter Stoffe erhöhen. So werden Betacarotin und Lycopin aus erhitzten Möhren beziehungsweise Tomaten besser vom Kör-

Lebensmittel mit Bitterstoffen

- Gemüse: Artischocken, Chicorée, Endivien, Radicchio, Rosenkohl, Brokkoli
- Obst: Grapefruits, Zitronen, Orangen
- Gewürze: Ingwer, Pfeffer, Thymian, Kardamom, Odermennig
- Küchenkräuter: Sauerampfer, Liebstöckel, Lorbeerblätter, Kerbel, Majoran, Rosmarin, Estragon.

per aufgenommen. Andererseits können beim Garen in Wasser bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe verloren gehen. So sind die Bitterstoffe in Gemüse wie Rettich, Kresse und Kohl hitzeempfindlich, ebenso Grünkohl und Spinat. Dagegen überstehen andere Lebensmittel wie Trauben (in den Kernen steckt die Kraft!), Walnüsse, Beerenobst und Granatapfelkerne diverse Zubereitungsverfahren und längere Lagerzeiten.

Mangel erhöht Erkrankungsrisiko

Die gesundheitsfördernden Wirkungen der Bitterstoffe auf das Gefäß- und Nervensystem sind belegt: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck gilt die präventive Wirkung der Bitterstoffe als wissenschaftlich nachgewiesen.



Thymian

Ernährungsprogramme

Ernährungsberatung bei ernährungsabhängigen Erkrankungen

mit ärztlicher Zuweisung für alle Wieland BKK-Versicherten. Mit einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung für die Ernährungstherapie können Sie als Wieland BKK-Versicherte/r bis zu vier Termine à 45 Minuten in der Praxis von Marion Krevel in Weißhorn wahrnehmen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

Aktuell als Video Call: Ernährungssprechstunde im Werk

Die Ernährungssprechstunde dient dazu, Ihre persönliche Ernährung (richtig essen im Job, Essen bei Schichtarbeit ...) zu verbessern sowie weiterführende Angebote der Wieland BKK im Bereich Ernährung kennenzulernen. Termine nach Vereinbarung. Für Wieland BKK-versicherte Mitarbeiter der Werke kostenfrei.

Aktuell als Video Call: Präventionskonzept „Besser essen – besser leben“

In drei zeitlich flexibel gestalteten Einzelberatungen erarbeiten Sie gemeinsam mit Marion Krevel, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten im Alltag optimieren können. Inklusive Infomaterial und Rezepten. Das Angebot richtet sich an alle Wieland BKK-Versicherten ab 13 Jahren. Die Beratungen finden aktuell als Video Call ganz bequem von zu Hause aus statt. Der Eigenanteil liegt bei Erwachsenen bei 15 €. Jugendliche bis 18 Jahre sind kostenfrei.

Das gesamte Präventionsprogramm

finden Sie online unter www.praxis-krevel.de

Weitere Informationen zu allen Angeboten erhalten Sie bei Marion Krevel: 07309 426153 oder ernaehrungsberatung@krevel.de. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte sichern Sie sich daher Ihre Plätze. Eine Anmeldung ist nur schriftlich oder online möglich.



Marion Krevel

Ernährungswissenschaftlerin der Wieland BKK



Rosenkohl

Tipps für den Alltag

- Verzehren Sie bittere Lebensmittel wie Radicchio, Chicorée und Kohl oder scharfe wie Rettich, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch.
- Setzen Sie reichlich Kräuter und Gewürze zum Kochen ein.
- Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei kleine Portionen Obst – am besten zu jeder Mahlzeit und auch gerne zwischendurch.
- Wählen Sie täglich Obst und Gemüse mit unterschiedlichen Farben aus.
- Verzehren Sie täglich pflanzliche Lebensmittel in roher und gekochter Form.
- Lagern Sie Gemüse nicht länger als nötig.
- Waschen Sie Gemüse möglichst unzerkleinert.
- Schälen sie Gemüse und Obst nur, wenn es nötig ist.
- Bevorzugen Sie saisonal angebautes Obst und Gemüse aus der Region.

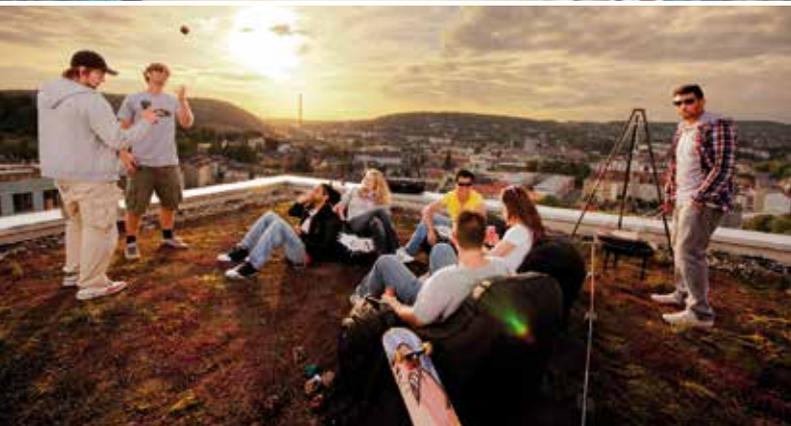
Grapefruit

Brokkoli

Hier schiebt keiner eine ruhige Kugel

Los geht's mit Crossboccia!

Einmal etwas Neues testen und dabei mit Familie oder Freunden richtig viel Spaß haben – probieren Sie es doch mit dieser noch jungen „Kugel“-Sportart im Park, Wald oder gleich vor Ihrer Haustür.



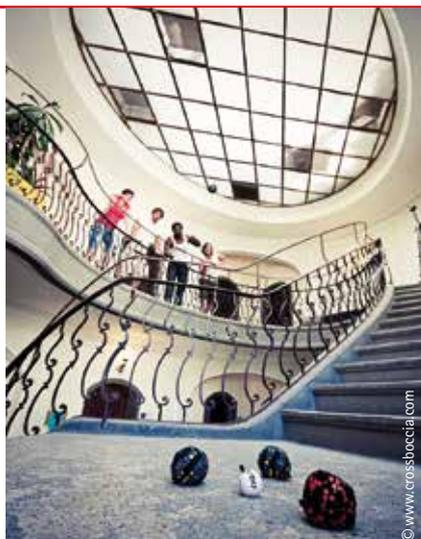
Der Spielverlauf

Das Ziel

Das Ziel des Spiels ist, die Spielbälle so nah wie möglich an den Marker (Zielball) zu werfen. Es gewinnt der Spieler, dessen Bälle den geringsten Abstand zum Marker haben.

Die Regeln

- Alle Spieler erhalten jeweils drei gleiche Spielbälle. Zunächst wird ausgelost, welcher Spieler beginnen darf.
- Dieser Spieler wirft dann aus einer beliebigen Position heraus den Marker an eine Stelle seiner Wahl in der Umgebung. Der Spieler darf außerdem bestimmen, ob und nach welchen Sonderregeln die Softboccia-Spielbälle geworfen werden sollen, zum Beispiel durch die Beine oder über die Schulter.
- Derselbe Spieler darf nun auch als Erster einen seiner Spielbälle in Richtung des Zielballs werfen. Danach sind nacheinander alle Mitspieler in zuvor festgelegter Reihenfolge dran.
- Als Nächstes beginnt der Spieler, dessen Ball am weitesten vom Marker entfernt liegt, mit seinen restlichen Bällen. Im Anschluss sind die anderen Spieler an der Reihe, entsprechend der Position ihres ersten Wurfs.
- Sind alle Bälle geworfen, werden die Punkte anhand ihrer Entfernung zum Marker errechnet. Jeder Spieler, der näher als einer der gegnerischen Bälle oder gleich auf zum Marker liegt, zählt einen Punkt.
- Ein Satz endet, sobald ein Spieler 13 Punkte erzielt hat. Das gesamte Spiel ist entschieden, wenn ein Spieler zwei Sätze gewonnen hat.



Bestimmt kennen Sie italienisches Boccia oder französisches Boule? Der beliebte Freizeitsport aus unseren Nachbarländern hat auch bei uns viele Anhänger gefunden. Auf speziell eingerichteten Vereinsplätzen oder auch einfach in Parkanlagen und Plätzen trifft man sich für das beliebte traditionelle Kugelspiel.

Das ist Crossboccia

Seit einigen Jahren wird eine weitläufigere Variante des Klassikers immer beliebter: Crossboccia, Street-Boccia oder Freestyle Boule genannt. Vor allem Familien und junge Freundes-Cliquen mögen die actionreiche Abwandlung des Klassikers.

Bei Crossboccia bewegen sich alle Teamspieler quer durch den Ort, den Park oder auch durch steinigtes Gelände. Ganz, wie es gefällt, denn man braucht kein abgestecktes Spielfeld dafür. Es gelten zwar ähnliche Regeln wie beim ursprünglichen Boccia, aber statt harter Metallkugeln werden weiche Softbälle (110 g leicht) eingesetzt, die gezielt geworfen werden müssen. Und das nicht auf einer kleinen Fläche, sondern über weitere Distanzen, über Treppen, Bänke und sogar auf Wasser. Da kommt natürlich schnell Freude und Bewegung auf.

Das Spiel ist ideal, um Gemeinschaft zu leben und trotzdem den notwendigen Corona-Sicherheitsabstand zu wahren.

Auspowern erlaubt

Noch mehr junge Sportarten

Roundnet

Dieser Sport ist ähnlich wie Volleyball – nur schneller. Gespielt wird zwei gegen zwei – immer rund um ein Netz, in das der Ball geschmettert werden muss. Das Netz ist nicht über einen Platz gespannt, sondern steht wie ein kleines rundes Trampolin auf dem Boden. Das macht Roundnet zu einer flexiblen und mobilen Spielart – im Park, Hinterhof oder einem Sportplatz.

Bike-Polo

Drahtesel gesattelt, Schläger raus, und los geht's. Das Spiel wird in zwei Dreier-Teams gespielt. Es ist eine Mischung aus Akrobatik, Geschwindigkeit, Kraft, Teamplay und Koordination. Statt auf Pferden versuchen die Spieler, auf ihren Bikes einen kleinen Ball mit Poloschlägern ins gegnerische Tor zu befördern. Wichtig: Die Füße dürfen nicht den Boden berühren, Kontakte von Schläger zu Schläger und Körper zu Körper sind aber erlaubt. Wer als Erster fünf Tore erzielt, hat gewonnen.

Padel-Tennis

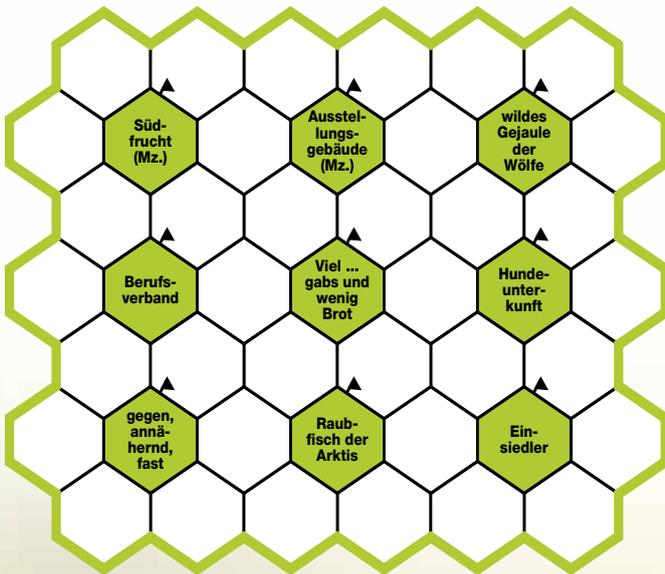
Diese schnelle, schweißtreibende Sportart stammt aus Südamerika. Es ist ein Mix aus Tennis und Squash, der auch bei uns immer beliebter wird. Gespielt wird zwei gegen zwei auf einem Padel-Court (Infos: www.padelanalytics.de). Benötigt werden spezielle Padel-Schläger und ein Ball ähnlich wie ein Tennisball. Er prallt nach dem Aufsetzen im Spielfeld an eine oder mehrere Seitenwände. So kommt es zu langen und spannenden Ballwechseln. Klingt anspruchsvoll, aber auch Anfänger finden schnell Spaß am Spiel.



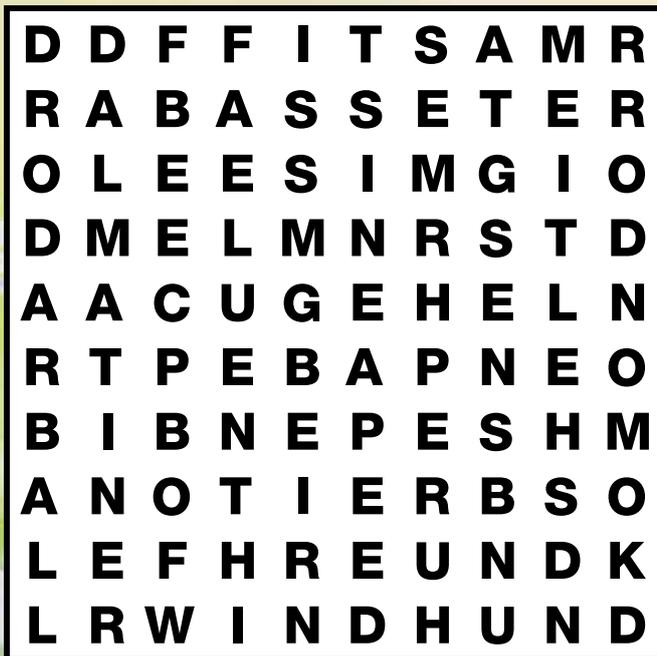
Urban Trailrunning

Sand, Asphalt oder doch ein Parkweg? Während laufbegeisterte Sportler gerne über den optimalen Laufuntergrund diskutieren, ist das für Trailrunner gar kein Thema – im Gegenteil: Bei ihnen ist Abwechslung Pflicht. Sie lieben es, über Wald-, Wiesen- und auch Schotterwege zu laufen. Denn erst in dem Moment, in dem der Roadrunner den befestigten Fußweg verlässt, wird er zum Trailrunner (Trail bedeutet übersetzt so viel wie Spur oder Pfad). Die Grundidee ist, immer neue, unbekannte Wege zu finden – und das direkt vor der Haustür. Ideen für Ihre Trailplanung gibt es online auf Plattformen für Citytrails in vielen deutschen Städten und auch über Running Apps.

Wabenschwede

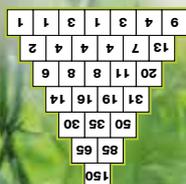
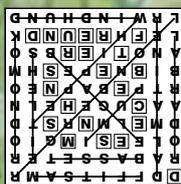
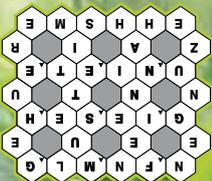


Wortsuche



Labrador, Dalmatiner, Mastiff, Basset, Pumi, Leonberger, Whippet, Sheltie, Komondor, Beagle, Windhund.

Lösungen



Lösung aus GESUNDHEIT 4/2020: GEWUERZE.

Viel Spaß beim Knobeln

Wabenschwede

In die Waben, die um eine Definition (Frage) herum stehen, soll das jeweils gesuchte Wort eingetragen werden. Die Richtung wird durch den Pfeil vorgegeben.

Wortsuche

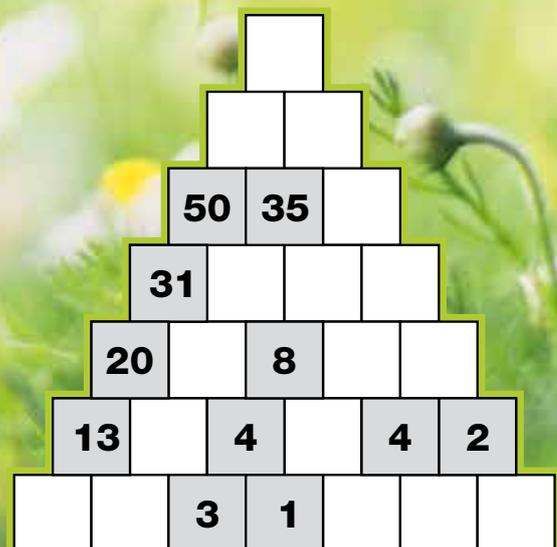
In der abgebildeten Matrix verbergen sich – waagrecht, senkrecht und diagonal jeweils nach rechts oder links gelesen – einige bekannte Hunderassen.

Zahlen-Pyramide

Die leeren Felder müssen durch Zahlen gefüllt werden. Dabei steht in der oberen Zelle immer die Summe der beide darunter stehenden Zelle.



Zahlen-Pyramide





Ab
8,00 €
im Monat

WEIL GESUNDHEIT DAS
WERTVOLLSTE FÜR SIE IST,
TUN WIR MEHR DAFÜR.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für mehr Gesundheit

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrgesundheit

oder Telefon 0202 438-3560



Stets an Ihrer Seite

schnell
und
einfach

Online-Geschäftsstelle – so geht`s

QR-Code scannen oder auf
<https://kv365.wieland-bkk.de>



Jetzt auch als App verfügbar!



Ihre Gesundheit
unser Element