

GESUNDHEIT

Fit durch die kalte Jahreszeit

Was bringen Balance Board, Hula-Hoop-Fitness und Indoor-Walking?

Abwechslungsreiche Wintersalate

Die haben jetzt Saison!



Inhalt

Aktuell

Vorwort 2
 Impressum 2
 Meldungen 3
 Beschlüsse der Pflegereform 5

Food

Abwechslungsreiche
 Wintersalate 6

Gesundheit

Könnte es Rheuma sein? 8

Sport

Fit durch die kalte Jahreszeit 10

Wissen

Power aus der Wurzel 12

Gehirnjogging 14

Impressum

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Technoform erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Technoform zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Technoform-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Technoform.

Redaktion BKK Technoform:
 Claudia Leckebusch (Vorwort), Kristina Schumann
 Anschrift: BKK Technoform, August-Spindler-Straße 1,
 37079 Göttingen
 Telefon: 0551 308-3391, Telefax: 0551 308-3698
 kontakt@bkk-technoform.de, www.bkk-technoform.de
 Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
 Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
 Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger,
 Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
 Grafik-Design: Friederike Markov
 Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
 Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
 info@fkm-verlag.com,
 www.fkm-verlag.com
 Bildnachweis: Titel: © shurkin_son - stock.adobe.com,
 Icons Kästen: © Jan Engel - stock.adobe.com
 Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schnell die Zeit verfliegt – nun ist es schon wieder Dezember, und wir arbeiten auf Hochtouren an der Haushaltsplanung für 2024. Geplant ist, dass wir den Beitragssatz konstant lassen und darüber hinaus Erstattungssätze für die professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Gesundheitskurse und Schutzimpfungen erhöhen. All dies befindet sich jedoch noch in der Abstimmung und muss nach dem entsprechenden Beschluss im Verwaltungsrat noch vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt werden. Sobald wir hierzu Neues zu berichten haben, informieren wir Sie – nun übrigens auch über unsere neuen Social-Media-Kanäle auf Facebook und Instagram (Seite 4). Schauen Sie gerne vorbei und folgen Sie uns – wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Unser Verwaltungsrat hat sich nach der Sozialwahl am 5. September 2023 neu konstituiert. Auf Seite 3 berichten wir darüber. Es sind einige neue Gesichter hinzugekommen, und wir mussten uns auch von einigen langjährigen Mitgliedern verabschieden. Die Bereitschaft zur Übernahme von Ehrenämtern ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr, umso mehr bedanke ich mich für die immer konstruktive Zusammenarbeit und freue mich auch auf die Zusammenarbeit in der Zukunft.

In dieser Ausgabe der GESUNDHEIT finden Sie Informationen zu den Reformen in der Pflegeversicherung (Seite 5). Bereits im Sommer wurden die Beitragssätze zur gesetzlichen Pflegeversicherung angepasst, und in 2024 erwarten uns einige Neuerungen auch bei den Leistungen.

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen, wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Adventszeit, schöne Weihnachten und für das neue Jahr alles Gute.

Ihre

Claudia Leckebusch
 Vorstandin der BKK Technoform



Claudia Leckebusch

Verwaltungsrat der BKK Technoform ist gewählt

In der vergangenen Ausgabe der GESUNDHEIT haben wir Sie über die neu gewählten Verwaltungsratsmitglieder und deren Stellvertreter informiert. Eine Übersicht der Mitglieder des Verwaltungsrats finden Sie auch auf unserer Webseite unter www.bkk-technoform.de.

Der neue Verwaltungsrat der BKK Technoform kam nach der Sozialwahl zu seiner ers-

ten Sitzung am 5. September 2023 in Göttingen zusammen.

Der Verwaltungsrat der BKK Technoform setzt sich aus je sieben Vertretern der Versicherten und sieben Vertretern der Arbeitgeber aus den Trägerunternehmen der BKK Technoform zusammen. Jede Gruppe stellt einen Vorsitzenden, deren Vorsitz jährlich wechselt.



Mitglieder des alten und des neuen Verwaltungsrats der BKK Technoform vor dem Sartorius Visitor Center: (Von links) Holger Käse, Mona Hasenstab, Annette Becker, Werner Habenicht, Claudia Leckebusch (Vorständin der BKK Technoform), Thomas Ladage, Michael Dohrmann, Ulf Reinholz, Rainer Borchert, Stefan Räckel, Jürgen Bolduan, Beatrix Henseler, Anna-Lena Dudek, Benno Meyer, Melanie Gödeke, Michaela Roehlich.

Die bisherigen Vorsitzenden wurden auch jetzt wieder in Ihrem Amt bestätigt: Werner Habenicht (Sappi Alfeld GmbH) und Thomas Ladage (KWS Saat SE in Einbeck).

Im Verwaltungsrat vertritt Werner Habenicht die Versicherten. Die Interessen der Arbeitgeber nimmt Thomas Ladage wahr. Bis zum 31. Dezember 2023 ist Werner Habenicht Vorsitzender des Verwaltungsrats der BKK Technoform, Thomas Ladage übernimmt diese Funktion am 1. Januar 2024. Vorständin bleibt weiterhin Claudia Leckebusch.



Verabschiedung von Michael Dohrmann nach 20-jähriger Tätigkeit als Versichertenvertreter für die Sartorius AG im Verwaltungsrat der BKK Technoform.

2024: Das E-Rezept wird Pflicht

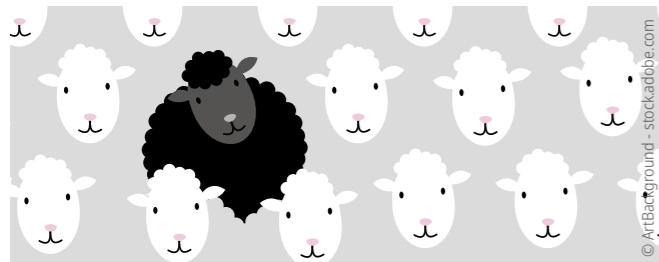
Ab Januar stellen Ärzte nur noch E-Rezepte aus, also Rezepte in elektronischer Form. Der rosa Papierausdruck entfällt. Gesetzlich Versicherte können das E-Rezept ganz einfach über ihre Versicherten-Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke einlösen oder übers Smartphone. Die passende App und alle weiteren Infos zum E-Rezept gibt es über die Website der Nationalen Agentur für Digitale Medizin (gematik): www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de.

Corona: Welche Regeln gelten aktuell?

Infektionen mit COVID-19 sind wieder auf dem Vormarsch. Eine Infizierung muss aber nicht mehr gemeldet werden. Auch eine Quarantänepflicht gibt es nicht mehr. Sie dürfen sogar arbeiten gehen, wenn Sie keine Erkältungssymptome aufweisen. Es sollte dann aber in Innenräumen eine Maske getragen werden – das darf der Arbeitgeber auch anordnen. Wer Symptome aufweist, sollte zu Hause bleiben und sich vom Arzt krankschreiben lassen.



Fehlverhalten und Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen



Wenn etwas absichtlich zulasten der Kassen abgerechnet wird, auf das kein Anrecht besteht, sind die Folgen steigende Ausgaben der Krankenkassen – und somit auch steigende Mitgliedsbeiträge.

Damit Ihre Beiträge weiterhin für die gesundheitliche Versorgung von Versicherten der BKK Technoform zur Verfügung stehen, gehen wir allen Hinweisen nach, bei denen der Verdacht auf eine fehlerhafte Abrechnung oder Betrug naheliegt.

Wie Sie uns helfen können

Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder einen glaubhaften Hinweis zu Abrechnungsbetrug oder Fehlverhalten im Gesundheitswesen haben, melden Sie uns diesen bitte. Ihren Hinweis behandeln wir selbstverständlich streng vertraulich unter Berücksichtigung aller datenschutzrechtlichen Belange. So können Sie dabei helfen, das Gesundheitssystem im Interesse aller Beteiligten transparenter und effektiver zu machen.



Ihre Ansprechpartnerin:

Alena Zipfel, Telefon: 0551 308-3907

Die BKK Technoform auf Social Media

Sie finden uns jetzt auf Instagram und Facebook

Auf Facebook und Instagram informieren wir Sie ab sofort regelmäßig über unsere Leistungen, Extras und viele Themen rund um die Gesundheit. Dabei freuen wir uns auch über den Austausch mit Ihnen – seien es Fragen, Diskussionen, Anregungen zu Themen, die Sie besonders interessieren und natürlich auch Lob und Kritik.

Haben Sie Fragen rund um Ihre persönlichen Anliegen, bitten wir Sie zum Schutz Ihrer Daten, einen anderen Kommunikationsweg zu wählen. Besuchen Sie uns dazu gerne in unseren Geschäftsstellen oder rufen Sie uns an.

Folgen Sie uns – wir freuen uns auf Sie



Hallo, ich bin die Neue ...

Mein Name ist Christina Koch und ich unterstütze seit August das Team der BKK Technoform im Bereich PR und Marketing. Das Thema „Krankenkasse“ ist dabei für mich gänzlich neu, denn mein vorheriger beruflicher Werdegang hat mich von der Druckerei über die Werbeagentur bis in den Museumsbereich geführt. Als langjährig zufriedene Versicherte freue ich mich aber darauf, zukünftig noch mehr Personen von unseren Leistungen und Service zu überzeugen.

Wenn ich nicht gerade BKK-Neuigkeiten auf den sozialen Kanälen poste, die Website mit aktuellen Themen bespiele oder mit dem Team Kommunikationsmaßnahmen plane, befreie ich mich gerne aus Escape-Rooms, gehe auf Jagd nach Geocaches oder besuche Konzerte. Das alles am allerliebsten mit Freunden und/oder Familie. Aber ich genieße es auch als Ausgleich, alleine ein Buch zu lesen oder in die Welt der Podcasts abzutauchen.

Ich freue mich auf jeden Fall auf die kommende Zeit mit vielen neuen spannenden Aufgaben und interessanten Menschen. An dieser Stelle auch schon einmal vielen Dank an das ganze Team für die freundliche Aufnahme und Unterstützung. Das hat den Start deutlich vereinfacht.



Das ändert sich ab Januar 2024

Beschlüsse der Pflegereform

Im Juli 2023 wurden im Zuge der Pflegereform viele Änderungen beschlossen. Sie treten aber erst gestaffelt in Kraft. Welche davon ab Januar 2024 für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen wirksam werden, führen wir hier auf.

Um Probleme in der Pflege anzugehen, wurde das sogenannte Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) beschlossen. Das heißt für Sie: Die gesetzliche Pflegereform wird reformiert, Beiträge für die Pflegeversicherung angepasst sowie Anspruchsregelungen verändert. Was sich davon zum neuen Jahr ändert, haben wir hier für Betroffene aufgelistet:

Verweildauer im Heim	Leistungszuschlag bis 31.12.2023	Leistungszuschlag ab 1.1.2024
0 – 12 Monate	5 Prozent	15 Prozent
13 – 24 Monate	25 Prozent	30 Prozent
25 – 36 Monate	45 Prozent	50 Prozent
mehr als 36 Monate	70 Prozent	75 Prozent

Erhöhung des Pflegegelds

Zum Anfang des Jahres steigt das Pflegegeld um 5 Prozent. Wenn Sie bereits Pflegegeld erhalten, bekommen Sie ab Januar automatisch den höheren Betrag.

Pflegegrad	Pflegegeld bis 31.12.2023	Pflegegeld ab 1.1.2024
2	316 €	332 €
3	545 €	573 €
4	728 €	765 €
5	901 €	947 €

Erhöhung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen werden um 5 Prozent erhöht.

Pflegegrad	Pflegesachleistung bis 31.12.2023	Pflegesachleistung ab 1.1.2024
2	724 €	761 €
3	1.363 €	1.432 €
4	1.693 €	1.778 €
5	2.095 €	2.200 €

Leistungszuschläge für die vollstationäre Pflege

Für Bewohner von Pflegeheimen werden die Leistungszuschläge zu den pflegebedingten Kosten angehoben.

Verhinderungspflege für Kinder und junge Erwachsene

Der Zeitraum für den Anspruch auf Verhinderungspflege wird um zwei Wochen verlängert: Für pflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres mit den Pflegegraden 4 und 5 verlängert sich der Anspruch von 6 auf 8 Wochen.

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld

In einer Akutsituation haben Beschäftigte das Recht und die Möglichkeit, kurzzeitig (maximal 10 Arbeitstage) der Arbeit fernzubleiben, wenn dies nötig ist, um eine bedarfsgerechte Pflege für nahe Angehörige zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen.

Für diese Auszeit hat die betreffende Person Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld. Dabei handelt es sich um eine Entgeltsatzleistung der Pflegekasse, die das Gehalt teilweise ersetzt.

Bisher bestand dieser Anspruch je pflegebedürftiger Person nur einmal. Diese Leistung wird ab Januar 2024 ausgeweitet und kann dann jährlich einmal in Anspruch genommen werden, wenn die Anspruchsvoraussetzungen jeweils erfüllt sind.



Auskunftsrecht zu Pflegeleistungen

Das Auskunftsrecht für Pflegebedürftige wird erweitert. Ab 2024 können folgende Auskünfte und Aufstellungen bei der Pflegekasse eingeholt werden:

- über verbrauchte Leistungen und abgerechnete Kosten.
- über alle in Anspruch genommenen Leistungen und deren Kosten in einem Zeitraum von mindestens 18 Monaten oder auch regelmäßig jedes Kalenderhalbjahr.
- über die Leistungsbestandteile bei den jeweiligen Leistungserbringern (zum Beispiel ambulante Pflegedienste), die bei der Pflegekasse eingereicht und angerechnet wurden. Außerdem kann darüber eine Durchschrift der eingereichten Abrechnungsunterlagen eingefordert werden.

Weitere Infos unter

- www.bundesregierung.de
 - www.verbraucherzentrale.de
- (jeweils zu den Stichwörtern Pflegereform 2023/Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG))

Die haben jetzt Saison!

Abwechslungsreiche Wintersalate

Dank geheizter Gewächshäuser müssen wir auch im Winter nicht auf Salat und Gemüse verzichten. Noch besser ist es allerdings, auf Sorten zu setzen, die in der kalten Jahreszeit Saison haben. Sie schmecken intensiver, haben mehr Vitamine und eine bessere Ökobilanz.

Blattsalat mit Kürbis und Feigen

Zubereitung für 4 Portionen

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Einen kleinen Hokkaidokürbis heiß abbrausen, dann halbieren. Kerngehäuse entfernen. Kürbis in schmale Spalten schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Salzen und mit Olivenöl beträufeln. Rund 20 Minuten backen. Kurz vor Backende eine Handvoll Salbeiblätter (oder Thymian) auf dem Blech verteilen und einige Minuten mitrösten. 150 g Blattsalate der Saison (zum Beispiel Endiviensalat, Rucola, Feldsalat oder Chicorée) abbrausen, putzen und nach Bedarf klein schneiden. 4 Feigen vierteln. 50 g Granatapfelkerne (frisch oder TK) bereitstellen. Für das Dressing 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Rapsöl und 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer gut vermengen. Auf Tellern erst Salat, dann Kürbisspalten verteilen. Darauf das Dressing geben und Feigen sowie 200 g zerbröckelten Feta (oder Ziegenkäse) verteilen.

Tipp: Für eine vollständige Mahlzeit 150 g Goldhirse nach Packungsbeilage zubereiten und unter den Salat mischen.

Wenn es draußen ungemütlich wird, kommen manche Gemüse- und Salatvarianten erst so richtig in Fahrt und bereichern unsere Küche. Kohl gilt als klassisches Wintergemüse und punktet durch neue Kombivarianten und kurze Gardauern. Enthaltene Antioxidantien und Vitamin C sind ein weiteres Plus für die körpereigene Abwehr. Feldsalat besticht mit nussigem Geschmack, Endivie und Chicorée bringen eine leicht bittere, fast vergessene Note auf dem Esstisch, die auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse fördern. Noch dazu sind die Ballaststoffe gut für den Darm und wirken so positiv auf das Immunsystem.



Roter Chicorée mit Blutorange

Zubereitung für 4 Portionen

1. 4 Chicoréeköpfe putzen, längs halbieren, die unteren Enden abschneiden, Blätter lösen und in feine Streifen schneiden. 4 Blutorange schälen, Filets herauslösen. Saft auffangen und restliches Fruchtfleisch auspressen.
2. Für das Dressing den Orangensaft, 3 EL Rotweinessig, 4 EL natives Olivenöl und 1 EL Honig verrühren. Etwas Salz begeben.
3. Alles vermengen, kurze Zeit ziehen lassen und zum Schluss mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa

Zubereitung für 4 Portionen

1. 500 g Rosenkohl abbrausen und den Strunk entfernen. Röschen halbieren und in 1 EL heißem Butterschmalz oder 1 EL Oliven-Bratöl anbraten. Nach dem Rösten, Temperatur drosseln und die Hälften unter ständigem Wenden 5 Minuten weiter braten. Danach salzen und pfeffern und unter geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten dünsten.
2. Währenddessen 250 g Quinoa in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung gar kochen; dann ausdampfen lassen.
3. Je 50 g Radicchio und Endiviensalat abbrausen, nach Bedarf zerkleinern.
4. Für das Dressing 5 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup (oder Kokosblütensirup) und 1 EL Tahin (Sesammus) gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. 50 g Pekannüsse (oder Cashewkerne) und 50 g Cranberrys grob hacken.
5. In einer Schüssel alle Zutaten vermischen, mit Dressing übergießen und lauwarm genießen.

Noch mehr Kombi-Ideen

- **Nudelsalat mit Wirsing:** Für die winterliche Variante ergänzen sich Penne ideal mit Apfelstückchen, angebratenem Speck und Wirsingstreifen (Zubereitungstipp: Den geputzten Wirsing in Streifen schneiden und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze in Wasser dünsten.)
- **Warmer Feldsalat mit Linsen und Karotten:** Wer möchte, kann zusätzlich Speckwürfel kombinieren.
- **Endiviensalat mit Avocado, Mango, Garnelen und Erdnüssen:** Die Kombi macht den herben Wintersalat fruchtig-exotisch.

Die chronische Erkrankung früh erkennen und angehen

Könnte es Rheuma sein?

Neue Erkenntnisse aus der Forschung zeigen einmal mehr: Bei rheumatischen Erkrankungen ist es für den Therapieerfolg wichtig, möglichst frühzeitig mit einer Behandlung zu beginnen.

Bis zu drei Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leben mit einer rheumatischen Erkrankung – das sind 1,8 Millionen. Tendenz steigend! Aber nicht nur ältere Menschen sind betroffen, ein Ausbruch ist auch im Kindes- und Jugendalter sowie bei jungen Erwachsenen möglich.

Die Folgen sind chronische Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen in unterschiedlichen Körperteilen. Diese äußern sich bei jeder der mehr als 100(!) rheumatischen Erkrankungsformen.

Frühe Diagnose, milderer Krankheitsverlauf

Eine Erkenntnis wurde auf dem Deutschen Rheumatologiekongress 2023 klar herausgestellt: Je früher eine Rheuma-Erkrankung erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung und einen milden Krankheitsverlauf!

Frauen haben unspezifische Symptome

Frauen erhalten im Schnitt erst ein Jahr nach den männlichen Patienten eine Rheuma-Diagnose – und das, obwohl sie häufiger Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Ein Grund dafür vermuten die Mediziner darin, dass Frauen spezifische Antikörper im

Blut, die auf das Rheuma hindeuten, später ausbilden als Männer. „Hinzu kommt, dass Frauen ein vielfältiges Bild an Symptomen zeigen, was eine eindeutige Diagnose zusätzlich erschweren kann“, sagt Privatdozentin Dr. Uta Klitz, Oberärztin am Rheumazentrum Ruhrgebiet.

Langer Weg in die Behandlung

Im Durchschnitt dauert es 18 Monate, bis ein Betroffener von einer rheumatoiden Arthritis nach Symptombeginn bei einem Rheumatologen in die Behandlung und Versorgung kommt. Bei anderen rheumatoiden Erkrankungen wie etwa Morbus Bechterew dauert es noch viel länger.

Kurz notiert

Aktuelles aus der Forschung

- **Nervenstimulation als Therapie:** Klinische Untersuchungen zeigen, dass die Stimulation des Vagusnervs, also die Reizung eines wichtigen Gehirnnervs, Rheumatoide Arthritis lindern kann. Es braucht jedoch noch weitere Studien, wie eine breite Anwendung der Stimulation in Kliniken erfolgen kann.
- **Prävention nach Blutanalyse:** Für Menschen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko arbeitet die Forschung an Markern im Blut, die schon Jahre vor Ausbruch eine Rheuma-Erkrankung ankündigen können. Auf diesem Weg zeigen sich vielversprechende Ansätze zur Prävention von Rheumatoider Arthritis.



Klick ins Netz

- www.dgrh.de
- www.rheuma-liga.de

© RFBSIP - stock.adobe.com

Habe ich vielleicht eine rheumatische Erkrankung?

Wenn Sie eine der folgenden Schilderungen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie Ihren Hausarzt zur weiteren Abklärung aufsuchen – unabhängig davon, wie alt Sie sind:

- Ich habe Schwellungen an den Finger- oder Handgelenken. Ich fühle mich schon länger weniger leistungsfähig und abgeschlagen.
- Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn kaum aufdrehen kann.
- Seit Monaten schlafe ich schlecht, ohne mich dabei zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und Gelenke tun mir weh.
- Ich wache regelmäßig nachts mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sie sich.
- Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken, in den Hüften, im Knöchel oder Zehen. Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.

(Quelle: www.rheuma-liga.de)

Was bringen Balance Board, Hula-Hoop-Fitness und Indoor-Walking?

Fit durch die kalte Jahreszeit

Bewegung an der frischen Luft ist auch im Winter wichtig. Aber wenn das Schmuddelwetter nicht mehr als einen Spaziergang zulässt, gibt es Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, heißt das Sprichwort so schön. Aber mal ehrlich: Im Winterhalbjahr spielt sich das Leben verstärkt in Innenräumen ab. Doch das muss nicht zwangsläufig auf der Couch sein, auch zu Hause gibt es Möglichkeiten, seine Fitness am Laufen zu halten und in Bewegung zu bleiben – für alle Generationen! Wir stellen drei unkomplizierte Varianten vor, die Sie mit Spaß ins Schwitzen bringen.

Hula-Hoop-Fitness

Der Sport mit bunten Reifen war schon vor Jahrzehnten angesagt: Jetzt ist der Hula-Hoop zurück und bringt uns neben Spaß tatsächlich ein tolles Ganzkörpertraining – und das mitten im Wohnzimmer (auf genug Platz achten!) Denn: Wer versucht, den Reifen für längere Zeit über seinen Hüften kreisen zu lassen, bringt den ganzen Körper zum Schwingen. Muskeln werden angespannt und trainiert, Balance geübt und ordentlich Kalorien verbrannt.

Für wen ist der Sport geeignet? Ob Kinder oder Großeltern: Hula-Hoop ist für jedes Alter top. Nur bei orthopädischen Einschränkungen wie Rückenschmerzen, Knieproblemen oder Arthrose sollten Sie ein intensives Training vorher beim Arzt abklären. Auch Schwangere sollten auf diesen Sport verzichten.

Gut zu wissen: Hula-Hoop sieht einfach aus, aber man lernt es nicht an einem Tag! Es braucht Ausdauer und langen Atem, bis es endlich gelingt, den Reifen auf Dauer über den Hüften zu schwingen. Aber das Durchhalten lohnt sich!

Trainingsdauer: mindestens 10 bis 15 Minuten am Tag

Welches Gerät? Anfänger nehmen größere Reifen. Fortgeschrittene greifen zum kleineren Durchmesser.



Tipp

Im Netz gibt es viele Videoclips, die verschiedene Sportübungen mit Hula-Hoop kombinieren. So kommt keine Langeweile auf.



Training auf dem Balance Board

Das Multitalent taucht in vielen Sparten auf: Surfer und Wellreiter kennen das Balance Board als ideale Trockenübung, Senioren aus dem Rehasport und Arbeitende im Homeoffice als Entlastung am Stehtisch.

Wie der Name schon sagt, geht es darum, seine Balance zu üben sowie die Tiefenmuskulatur und Koordination zu trainieren. Je nach Anwender und Einsatzmöglichkeit stehen dafür unterschiedliche Boards zur Verfügung:

Balance Board mit Rolle: Sportler und trainierte Menschen finden mit diesem Gerät eine Herausforderung für den Winter. Muskelaktivität und Energieverbrauch werden angekurbelt. Wenn man es erst einmal geschafft hat, sich auf dem Brett zu halten, dann kommt sogar Surf-Feeling auf!

Balance Board mit Ball: Ein Balance-Board-Ball ist eine kleine Gummikugel, die statt der (Kork-)Rolle unter das Balance Board

geschoben wird. Während sich die Rolle „nur“ nach links und rechts bewegen kann, erfordert der Ball Bewegungen und Korrekturen in alle Richtungen, ist also nochmals wesentlich anspruchsvoller und daher optimal für Fortgeschrittene.

Rundes Brett mit Halbkugel (Therapiekreisel): Schulkinder, ältere Menschen oder Personen mit Verletzungen können dieses Board nutzen, um ihre Fitness und das Gleichgewichtsgefühl zu trainieren und die Beinkraft zu stärken. Geübte Menschen können einfache Fitnessübungen auf dem Bord ausführen und so ihr Schwierigkeitslevel steigern. Tipp: Super auch am Stehtisch während der bewegungsarmen PC-Arbeit einsetzbar.

Für alle Boards gilt: Da die Sturzgefahr anfangs groß ist, sollte man viel Platz im Zimmer schaffen und die Umgebung um das Balance Board etwa mit weichen Matten absichern.

Indoor-Walking

Walking muss nicht immer draußen sein: Probieren Sie es doch auch einmal indoor aus. Bewusstes Gehen in Innenräumen können Sie als eigene Sportart ausüben oder als Einheit zwischen hochintensiven Intervalltrainings (HIIT) nutzen.

Die Schrittfolgen werden mal langsamer und mal schneller ausgeführt, zur Seite, nach vorne oder hinten. Der ständige Richtungswechsel macht die Bewegung im Raum möglich. Ein Fuß ist dabei immer in der Luft. Beim Auftreten stets über die gesamte Sohle abrollen.

Wer neben Bewegung und Fettverbrennung zusätzlich seine Muskeln trainieren

will, nimmt während der Gehübungen kleine Hanteln in die Hände oder befestigt Armbänder mit Gewichten an den Gelenken.

Für wen ist der Sport geeignet? Ältere Menschen, stark beeinträchtigte oder erkrankte Personen profitieren von dem schonenden Ausdauersport.

Trainingsdauer: mindestens 30 Minuten pro Tag

Motivation: Wer allein Indoor-Walking betreiben möchte, braucht Anregung, um auf lange Sicht dabei zu bleiben. Hier helfen unzähligen Videoclips aus dem Netz mit ideenreichen Schritt-Bewegungs-Abfolgen.

10.000 Schritte
... täglich senken laut Studien das Risiko, an Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Depressionen zu erkranken – und bauen obendrein Gewicht ab.

So natürlich lassen sich die Abwehrkräfte stärken

Power aus der Wurzel

Um Krankheitserreger erfolgreich abzuwehren, muss unser Immunsystem fit sein. Pflanzenkraft aus der Natur wirkt dabei besonders unterstützend. Gerade Wurzeln stecken voll geballter Nährstoffpower – solche aus der Küche, aber auch unbekanntere Varianten. Probieren Sie es aus!



Heilpflanzen mit ihren Blättern und Beeren haben jetzt Winterpause. Bevor sie im Frühjahr neu austreiben, sammeln ihre Wurzeln neue Kraft. Daher enthalten die Wurzelknollen jetzt besonders viel Nährstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken können. Für Heilpflanzenexperten ist daher nun Erntezeit für Wurzeln wie Alant, Galgant oder Klettenwurzel.

Aber auch die gängigen Wurzel- und Knollengemüse aus der Küche wie Zwiebeln, Meerrettich, Knollensellerie, Rote Bete oder Wurzelpetersilie enthalten viele Vitamine und Mineralien. Zusammengenommen kommt aus dem Erdreich die geballte Power für unsere Gesundheit.

Engelwurz zur Körperstärkung

Die wärmende Wirkung vom Engelwurz lässt schon vermuten, wie er innerlich Erreger bekämpft und die Abwehrkräfte stärkt.



Anwendung:

- als Balsam bei Schnupfennase auf die äußeren Nasenflügel streichen (Apotheke)
- als Tee zur Vorbeugung (in niedriger Dosierung mit Teesorten wie Eibischwurzel und Eukalyptus kombinieren)
- als Elixier mehrere Tropfen täglich (Apotheke).

Zwiebelsaft als Hustenstiller

Die wohl bekannteste Wurzel ist die Zwiebel. Ihr Saft hilft gegen Husten: Dafür 3 Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Wechsel mit Rohrohrzucker in ein Vorratsglas schichten. Als oberste Lage mit Zucker abschließen. Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den am Morgen entstandenen Saft durch ein Sieb streichen und mehrmals am Tag 1-2 TL trinken. Schmeckt besser, als es klingt!

Alant gegen Atemwegsinfekte

Viele Gartenbesitzer freuen sich über die leuchtend gelben Blüten des Echten Alants. Aber auch seine Wurzel hat es in sich, hilft als Lungenstärkung in den Erkältungsmonaten und wirkt Entzündungen entgegen. Haben sich Erkrankungen der Atemwege bereits ausgebreitet, löst die Alantwurzel Schleim und lindert Husten.



Anwendung:

- als Tee (1 TL Alantwurzel mit kochendem Wasser übergießen, 8-10 Minuten ziehen lassen; drei Tassen am Tag)
- als Elixier oder Tinktur (Apotheke).



Tipp Wem die Alantwurzel erst einmal zu bitter schmeckt, ergänzt sie zur Gewöhnung in kleinen Mengen mit seinem Lieblingstee.

Ingwer zur Abtötung von Erregern



Wer spürt, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, greift am besten zum Ingwer. So kann ein Infekt in vielen Fällen massiv abgemildert werden. Denn Ingwer stärkt die körpereigenen Immunzellen. In Studien konnte beobachtet werden, dass die Wurzel weiße Blutkörperchen aktiviert, die dann Erreger im Körper verstärkt angehen.

Anwendung:

- als Tee (zum Beispiel 50 g frische Bio-Ingwer schälen, zerkleinern und 50 g ungeschälte Ingwerstücke mit 1 Liter heißem Wasser übergießen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Kanne Tee warm stellen und nach und nach trinken).
- Als Ingwer-Shot (mit Zitrone und Honig).



Gut zu wissen

Schwangere Frauen sollten nur nach Absprache mit der Hebamme gezielt Wurzeln einnehmen (ausgenommen sind Gemüseknochen zum Essen).

Meerrettich gegen Harnwegsinfekt



Seine scharfen Senföle wirken als pflanzliches Antibiotikum und können neben Viren, auch Bakterien und Pilze abtöten. Er kommt zum Beispiel bei Atemwegs- oder auch bei Harnwegsinfekten zum Einsatz.

Anwendung:

- Frisch gerieben möglichst oft zum Essen beigegeben (auch als Vorbeugung).
- als Tee oder Pflanzensaft (vor allem bei Harnwegsinfekten)
- als Fertiggarznei.



Viel Spaß beim Gehirnjogging

Hauptstadt Norwegens	Pasten, Salben	tiefes Gewölbe			festliches Mahl		Tanzfigur der Quadrille
Gehbewegungen							
geflochtene Haarstränge		Feuerkräte					wildes Tier, Untier
	6				öde, verlassen	3. Fall von „wir“	
Überlieferung, alte Erzählung	zeitliches Nacheinander	festes Zusammenhalten	4	1			
			landwirtschaftlicher Ertrag	in das			
		in ferner Zeit		7			
Abk.: Antilockiersystem	Mode der halblangen Röcke	poetisch: Reis, Spross				Einzelvorträge (Musik)	
Vorzeichen, Vorbedeutung	3			germanische Gottheit			
schlauer Plan				Feuerstelle, Rost			Dunst über Großstädten
Internetadresse: Grenada		abgesteckte Strecke (Skilaut)		Verbanungsart			
	8		Wortgleichklang im Gedicht				
intakt, ganz	Titelfigur bei Tolstoi (Anna ...)	Romanfigur bei Erich Kästner		alte Handfeuerwaffen		Vogelbau	
Begriff in der Botanik			2				
Glasröhrchen							Bereich, Gebiet
Papierzählmaß				falsch gedacht	Rang, Grad, Niveau		
		Holzkasten					
flüssiges Fett	Kaufpreis, Geltung					Totengöttin in der Edda	
Felseninsel vor Marseille		Behälter					
Schiffsanlegegebühren	scheltend zanken		5				9

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sudoku leicht



9	8			6	3			1
5		7	1	2		9		8
	1		5			6		
1			8	9	7			
8		6						
		9	3					7
3			9		8	5		
7								4
				3	1			

Sudoku mittel



	8			5	1		6	
			2	8				
	3		7			8	5	4
	9			6	7	4		
			1	4				
7				2			8	
		2						9
3					8			
	5			1				8

Lösung:

6	8	7	1	5	9	2	3	4
4	1	2	8	6	7	5	9	3
9	2	5	7	3	4	1	6	8
7	4	8	9	1	6	5	2	3
3	6	1	5	4	2	7	8	9
5	9	2	7	6	8	4	3	1
2	7	9	6	8	5	3	1	4
8	3	6	4	2	1	7	9	5
1	5	4	3	9	7	2	8	6

N E N O I I O W E



Ihr exklusiver BKK-Vorteil - 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
4,60 €
im Monat

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

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



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

VIelfÄLTIGE PRÄVENTIONSREISEN

FIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE IM LEBEN

Bei Interesse

*Fragen
Sie uns
einfach!*

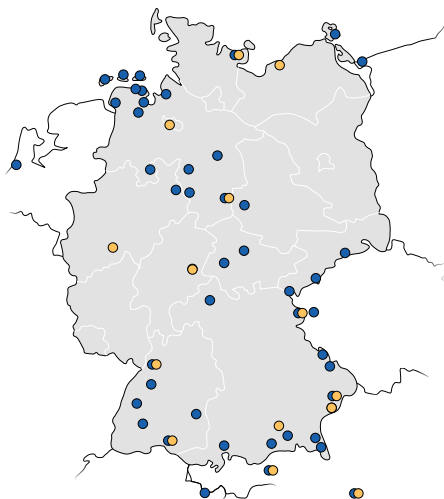


AKTIVWOCHE
Das Original. Seit 30 Jahren.

WELL-AKTIV

Ein besonderer Grund zum Feiern: Die Aktivwoche wird 30 Jahre jung – eine Institution in der Prävention.

- » an 47 Standorten – in ganz Deutschland und je ein Programm in den Niederlanden, Österreich, Polen, der Schweiz und Tschechien
- » 88 Gesundheitsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten für unterschiedliche Interessen
- » Entfliehen Sie dem Alltag – 7 Tage Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung



Mehr Lebensqualität fast zum Nulltarif.

- » Erleben Sie gesunde Vielfalt in 14 ausgewählten Orten
- » Raus aus dem Alltag 4 oder 5 Tage Gesundheit tanken, Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung
- » Mit Zuschuss zum Gesundheitsprogramm – je nach Satzung Ihrer Krankenkasse, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention versehen – genau wie die Aktivwoche