

vida



Mehr Bewegung
im Alltag?

Fertig, los!

Strahlendes Lächeln

Das tut unseren
Zähnen gut

Das „Klebereiweiß“

Was ist eigentlich
Gluten?

Fit von zu Hause

Unsere kostenfreien
Online-Gesundheitskurse



10.0000

Hallo, ich bin Vivi, die digitale Assistentin der vivida bkk. Seit dem vergangenen Jahr finden Sie mich rund um die Uhr auf www.vividabkk.de. Mit nur einem Klick auf das „Chat“-Symbol öffnet sich das Chatfenster – und Sie können mir Ihre Fragen stellen. Bereits mehr als 10.000-mal habe ich den Kundinnen und Kunden der vivida bkk weitergeholfen. Auf viele Fragen habe ich eine passende Antwort in meiner Datenbank. Außerdem kann ich beispielsweise das Krankengeld, die Zuzahlungsgrenze oder den Zuschuss zum Zahnersatz berechnen. Und wenn ich mal nicht weiterweiß, dann können Sie sich auf meine rund 850 menschlichen Kolleginnen und Kollegen bei der vivida bkk verlassen. Sie erreichen sie telefonisch, per E-Mail oder über unser Kontaktformular. Übrigens: Auf unserer Wissensplattform www.vividabkk.de/digital-gesund erfahren Sie noch mehr über mich.

Ich freue mich auf Ihre Frage.
Ihre Vivi

Probieren Sie Vivi auf www.vividabkk.de selbst aus.



Schwerpunkt

Auf die Sprünge geholfen

Bewegung ist die Grundlage für eine gute körperliche Gesundheit. Man muss nur in die Gänge kommen – wir zeigen Ihnen wie.

6

19 vivida bkk News

Das Wertvollste im Leben

Wie wir dem Vertrauen unserer mehr als 350.000 Kundinnen und Kunden gerecht werden.

20 Ernährung

„Klebereiweiß“ Gluten

Was ist eigentlich Gluten?

23 Familie und Freunde

Gesundes Vereinsleben

Für ein gutes Miteinander im Verein: das Modul „Gewaltprävention“ aus unserem Gesundheitsbaukasten.

24 Familie und Freunde

Bereit für Olympia

So haben sich die deutschen Basketballerinnen erstmals für die Olympischen Spiele qualifiziert.

28 Bewusst leben

Sommer, Sonne, Bienenstich?

Kleiner Stich, große Auswirkung: Das geschieht bei einer Insekten-giftallergie.

30 Bewusst leben

Klima, Körper, Geist

Der Klimawandel wirkt sich auch auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus.



Mein Körper

Einzigartig wie unser Fingerabdruck

Heimliche Helden des Alltags und Grundlage für ein schönes Lächeln: unsere Zähne.

12

4 Gesundheit Kurz und knapp

16 News vivida bkk

22 Rezept Gebackener Schafskäse

32 Kinderseite Neues von Piet

34 Für den Kopf Rätsel

35 Gute Nachricht Putz(dich)munter



Digitales

Rundum gesund von zu Hause

Unsere für Sie kostenfreien Online-Gesundheitskurse für eine Gesundheit im Gleichgewicht.

26

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir von Gesundheit sprechen, dann denken wir dabei an drei Aspekte: die körperliche, die mentale und die soziale Gesundheit. Wenn alle drei Säulen der Gesundheit im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns wohl.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe widmet sich der Grundlage für eine gute körperliche Gesundheit: Bewegung. Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Wir haben zahlreiche Tipps für Sie, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können – und wünschen Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre.

Ihr Redaktionsteam
der vivida bkk

REISESCHUTZIMPFUNG

Dengue, eine unterschätzte Reisekrankheit

Bei Stechmücken und Reisekrankheiten aus tropischen Ländern denken Menschen oft an Malaria. Doch die weltweit am häufigsten von Mücken übertragene Erkrankung ist Dengue (auch Dengue-Fieber) – und das vor allem in den tropischen und subtropischen Gebieten Asiens, Lateinamerikas und Afrikas, inzwischen vereinzelt auch in Südeuropa. „Die virale Erstinfektion bleibt entweder asymptomatisch oder erzeugt Fieber und Schmerzen. Bei schweren Verlaufsformen kann Dengue auch tödlich sein. Das ist aber – insbesondere bei einer Erstinfektion – sehr selten“, erklärt Insa Heyde, Apothekerin im Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Deshalb ist es wichtig, bei Reisen in Risikogebiete vorzubeugen und sich gegen Mücken zu schützen: beispielsweise mit Moskitonetzen, langärmeliger Kleidung und Mückenschutzmitteln.“ Es gibt zwar eine Impfung gegen Dengue, die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt sie allerdings nur Personen, die in der Vergangenheit schon eine Dengue-Infektion erlitten haben. Denn bei Dengue verläuft meist erst die Zweitinfektion schwerer. Eine Impfung soll darum nicht eine Erstinfektion vermeiden, sondern einen möglicherweise schwerwiegenden Verlauf einer Zweitinfektion.

Berücksichtigen Sie bei der Reiseplanung auch immer, welche Schutzimpfungen für Ihr Reiseziel empfohlen werden. Mehr Informationen auch in der vivida bkk-App im Modul Impfungen!



Dengue: Vorkommen in Europa und Symptome

Aedes-Mücken übertragen die Dengue-Viren – und das wegen des Klimawandels inzwischen auch in Europa. So warnt das Auswärtige Amt beispielsweise davor, dass die Stechmücken die Krankheit vereinzelt in den Sommermonaten in Italien und Spanien verbreiten. Symptome einer unkomplizierten Dengue-Infektion sind häufig hohes Fieber sowie starke Glieder-, Kopf-, Muskel- und Knochenschmerzen, weshalb Dengue umgangssprachlich auch den Namen „Knochenbrecherkrankheit“ trägt. Symptome können aber auch fehlen. Es kann jedoch auch zu einem schweren Krankheitsverlauf mit Nasen-, Haut- und inneren Blutungen kommen, der zu einem lebensgefährlichen Kreislaufversagen führen kann. Bei einer Erstinfektion ist solch ein schwerer Verlauf allerdings selten. Gegen die Dengue-Erkrankung gibt es keine Behandlung, weshalb nur die Symptome gelindert werden können. Mehr Informationen zu Dengue auf www.gesund.bund.de/denguefieber

Reiseschutzimpfungen

Vor allem bei Fernreisen in warme Länder gibt es zahlreiche Infektionserreger. Gegen viele davon schützen Impfungen. Wir übernehmen die von der STIKO empfohlenen Reiseschutzimpfungen bis maximal 500 Euro pro Kalenderjahr sowie bis zu 50 Euro ärztliches Impfonorar für Sie. Die Rechnungen können Sie bis zum 31. März des Folgejahrs unter anderem in der vivida bkk-App hochladen. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/reiseschutzimpfungen Für Impfungen erhalten Sie übrigens auch unseren Vorsorge-Bonus: www.vividabkk.de/vorsorgebonus

ORGANSPENDE

Entscheidung ab sofort auch online dokumentieren

Viele kennen das orange-weiße Kärtchen: Der Organspendeausweis schafft im Ernstfall Klarheit darüber, ob jemand die eigenen Organe spenden möchte – und, wenn ja, welche. Seit März ist es noch einfacher, diese Entscheidung zu dokumentieren. Auf der Online-Plattform www.organspende-register.de kann jeder, der mindestens 16 Jahre alt ist, seine Erklärung abgeben – freiwillig und kostenlos. Zur Identifizierung werden aktuell die Ausweis-App, die eID-Funktion des Personalausweises, die Krankenversicherungsnummer und eine E-Mail-Adresse benötigt. Der genaue Ablauf ist unter www.organspende-register.de ausführlich beschrieben.



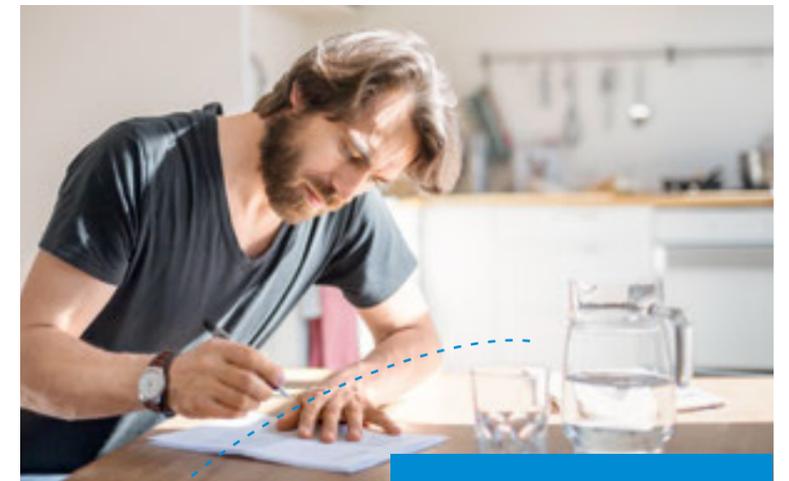
Organspende: So ist sie geregelt

In Deutschland gilt das Zustimmungsprinzip. Das heißt: Man selbst oder die Angehörigen müssen einer Organentnahme ausdrücklich zustimmen. Mit dem Organspendeausweis – online oder auf Papier – können Sie diese Entscheidung dokumentieren und damit Klarheit für Ihre Angehörigen sowie Ärztinnen und Ärzte schaffen. Hat man der Spende aller oder nur bestimmter Organe zugestimmt, ist die Feststellung des Hirntodes Voraussetzung für die Spende. Dieser muss von mindestens zwei speziell dafür qualifizierten Fachärzten unabhängig voneinander festgestellt werden. Weitere Informationen unter www.vividabkk.de/organspende

BEITRAGSBERECHNUNG

Vorlage Einkommensteuerbescheid – Fristen beachten

Seit 2018 berechnet sich der Krankenkassenbeitrag von Versicherten mit Arbeitseinkommen aus einer selbständigen Tätigkeit oder mit Einkünften aus Vermietung oder Verpachtung anhand ihres zuletzt erstellten Einkommensteuerbescheides. „Mit dem endgültigen Einkommensteuerbescheid prüfen wir dann rückwirkend die gezahlten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung und vergleichen sie mit den tatsächlichen Einnahmen des betreffenden Kalenderjahres. Je nach Differenz werden Beiträge zurückerstattet oder müssen nachgezahlt werden“, erklärt Heike Barthold aus dem Team Versicherungsmanagement bei der vivida bkk. „Bisher hatten Versicherte drei Jahre Zeit, den Einkommensteuerbescheid bei der vivida bkk einzureichen. Wenn sie die Frist verpasst hatten, musste die vivida bkk den Höchstbeitrag zur Berechnung der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung ansetzen.“ Wegen einer Gesetzesänderung können Versicherte, die für 2018 und 2019 ihren Einkommensteuerbescheid nicht eingereicht haben, den bezahlten Höchstbetrag rückwirkend korrigieren lassen – sofern sie zu viel bezahlt haben.



Nicht nur bei eher trockenen Themen: Trinken nicht vergessen.

Mehr Infos

Für die Korrektur der gezahlten Beiträge für 2018 und 2019 können Versicherte den Einkommensteuerbescheid für das betroffene Jahr bis spätestens zum 16. Dezember 2024 bei der vivida bkk einreichen – am besten per E-Mail an versicherung@vividabkk.de unter Angabe der Versichertennummer. Weitere Informationen unter: www.vividabkk.de/beitragsberechnung

Auf die Sprünge geholfen



Bewegung spielt für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle. Dabei ist es manchmal gar nicht so einfach, in die Gänge zu kommen. Zum Glück gibt es eine bunte Vielfalt an körperlichen Aktivitäten, die uns helfen, fitter und glücklicher zu werden.



Mit dem großen Sprung mehr Bewegung ins Leben bringen? Man muss ja nicht gleich abheben. Zu Beginn reichen oft kleine Schritte, um körperlich aktiver zu sein.



enn möglich, stehen Sie doch eben einmal auf. Danke! Für die meisten Menschen ist das nicht allzu schwierig, dabei hat allein diese eine Bewegung schon die Quadrizepsmuskeln, die Hamstrings, die Gluteusmuskeln, die Adduktoren und Abduktoren, die Waden-, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie viele weitere kleine Muskeln beansprucht. Mehr noch: Nur ein Impuls war nötig, um Dutzende von Gelenken, Knochen, Bändern und Sehnen in Bewegung zu versetzen. „Unser Körper ist von Natur aus darauf ausgelegt, sich zu bewegen“, erklärt Oliver Sykora, Sportwissenschaftler und Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der vivida bkk.

Ein Lächeln nach dem Training: Bewegung steigert nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden – und hilft, dass unsere Gesundheit im Gleichgewicht ist.



„Ein gesunder menschlicher Körper hat alle Voraussetzungen dafür, sich in vielseitigster Weise durch die Welt zu bewegen – zu gehen, zu stehen, zu rennen oder zu springen. Unser Körper fordert uns geradezu dazu auf, uns zu bewegen.“ Deshalb unsere Bitte: Bleiben Sie zum Lesen doch einfach mal stehen.

Kleiner Schritt, große Wirkung

Bewegung ist anregend, übt immer Reize auf unseren Körper aus. Nehmen wir das Aufstehen: Der Kopf steuert über die Nervenbahnen die Muskulatur an, die Beine führen die Hauptbewegung aus. Nun könnte man denken, dass damit der komplette Prozess abgeschlossen sei. Tatsächlich ist das nur ein Bruchteil dessen, was mit dem Körper geschieht: Energie wird verbraucht, Sauerstoff wird durch die Blutbahnen transportiert, das Nervensystem muss auf Rückmeldungen reagieren, etwa, wenn ich auf einen unebenen Grund trete. Alle Systeme sind gefordert: Von den Gelenken über das Herz-Kreislaufsystem bis hin zu den Atemorganen und letztlich indirekt sogar der Darm und das Immunsystem – das Aufstehen hat alles angeregt. Bewegung bringt also buchstäblich Leben in unseren Körper. Vor allem, weil es ihn fordert, denn: Unser Körper passt sich permanent an die an ihn gestellten Aufgaben an.

BONUSPROGRAMM

Der Bonus für Sie

Wir fördern Ihren aktiven Lebensstil. Wer beispielsweise im Sportverein oder Fitnessstudio sportlich aktiv ist und mit seinen Gewicht-, Körperfett- oder Blutdruckwerten im Normbereich liegt, bekommt von uns bis zu 100 Euro pro Jahr überwiesen. Kundinnen und Kunden, die darüber hinaus ihren Versicherungsschutz beispielsweise durch eine Krankenzusatz- oder Pflegezusatzversicherung erweitert haben, bekommen bis zu 150 Euro. Wer alle Voraussetzungen erfüllt und zusätzlich digitale Möglichkeiten nutzt, um seine Gesundheit zu fördern, kann von uns einen Zuschuss von bis zu 300 Euro bekommen, beispielsweise für den Kauf einer Smartwatch.

Alle Informationen zu unserem Aktiv-Bonus-Programm unter: www.vividabkk.de/bonus

Tipp: aktives Sitzen

Auch in den Büroalltag lässt sich Bewegung bewusst einbauen. Eine Möglichkeit lautet: aktives Sitzen. Dabei wechselt man möglichst häufig die Sitzpositionen, verlagert den Körperschwerpunkt, sitzt mal möglichst gerade, mal zur Seite gelehnt, mal mit angewinkelten Beinen. Je vielfältiger, desto besser, denn: Die nächste Sitzposition ist immer die beste.

Muskelmasse größtenteils abgebaut und Gelenke schmerzhaft versteift. Die heutige Medizin mobilisiert viel früher und viel stärker – mit durchschlagendem Erfolg. Pandemiebedingt waren die meisten Menschen in den vergangenen Jahren körperlich viel weniger aktiv. Diese buchstäbliche Bewegungslosigkeit zieht sich bis heute durch Teile der Gesellschaft – nicht zuletzt deshalb, weil Homeoffice für viele zur Norm geworden ist. Die täglichen zehn Minuten auf dem Fahrrad, der Fußweg zur U-Bahn-Station, die zwei Treppenstockwerke im Büro sind für viele weggefallen. Dabei haben schon diese scheinbar banalen Alltagsbewegungen einen riesigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Um das auszugleichen und letztlich auf ein gesundes Maß an Bewegung zu kommen, helfen vor allem fest eingeplante körperliche Aktivitäten im Alltag.

Bewegung ist belebend

„Unser Körper führt einen sehr effizienten Haushalt“, sagt Sykora. „Alles, was wir nicht nutzen, baut er ab. Wozu sollte er einen Muskel mit Energie versorgen, der nicht genutzt wird?“ Das klassische Beispiel: ein gebrochenes Bein. Noch vor zehn bis fünfzehn Jahren war es üblich, das betroffene Bein möglichst lange nicht zu fordern. Nach sechs Wochen im Gips war die

Mentales und Soziales fördern

Zu unserer Gesundheit gehört nicht nur das körperliche Wohlbefinden, auch der Geist und das soziale Miteinander spielen eine entscheidende Rolle. „Bewegung hat auch hier riesigen Einfluss“, sagt Sykora. „Das fängt schon mit der reinen Physiologie an:

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit nicht nur das Freisein von Krankheit, sondern der Zustand des vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens.



Bewegung ist nicht nur Sport: Kleine körperliche Anstrengungen lassen sich oft einfach in den Alltag integrieren.

„Unser Körper ist von Natur aus darauf ausgelegt, sich zu bewegen.“

Oliver Sykora, Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der vivida bkk



Der Körper produziert bei sportlicher Ertüchtigung Botenstoffe, etwa die Glückshormone Endorphin und Serotonin. Neben der allgemeinen Stimmungsverbesserung nehmen die beiden Vertreter außerdem Einfluss auf viele Körperfunktionen, etwa unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Gleichzeitig baut unser Körper ungewollte Stoffwechselendprodukte und Stresshormone besser ab.“ Dass Bewegung eines der besten Mittel ist, um Stress entgegenzuwirken, zeigt uns der Körper sogar an: An einem hektischen Bürotag sitzen wir unruhig auf dem Stuhl, bei Liebeskummer können wir unsere Hände kaum stillhalten und nach einem Schreckmoment wie einem Unfall laufen wir aufgeregt auf und ab. Weniger Stress, mehr Glückshormone, stimulierte Nervenzellen, verbesserter Schlaf – dieses Gesamtpaket ist der Grund, weshalb Bewegung heute auch in der Behandlung von Depressionen eine immer größere Rolle spielt. Hinzu kommt, dass Bewegung oft auch soziale Interaktion fördert, sei es beim Spaziergang mit Freunden oder dem Partner oder beim Sport im Verein.

finden immer öfter virtuell statt. „Natürlich gibt es noch viele Dinge in unserem Alltag, die körperliche Bewegung erfordern. Die Frage lautet: Ist das ausreichend Bewegung?“, sagt Sykora. „Es ist ja fast schon ein Klischee, wenn wir heute empfehlen, öfter die Treppe zu nehmen, oder auf dem Arbeitsweg eine Station früher auszusteigen und den Rest zu laufen. Mittlerweile weiß jeder, dass das positiv wäre.“ Die Motivation, auf diese Art mehr Bewegung ins Leben zu bringen, ist begrenzt. Beim Sport ist das häufig anders. Hier ist man üblicherweise motivierter, dran-zubleiben. Wichtig ist nur, etwas zu finden, das einem Spaß macht. So unterstützt beispielsweise die vivida bkk ihre Kundinnen und Kunden, indem sie zahlreiche Sport- und Gesundheitskurse bezuschusst (mehr auf Seite 26).

Bewegung für alle!

Keine Lust auf Jogging, Fußball oder Tennis? Zum Glück gibt es Hunderte von Möglichkeiten, wie man sich körperlich ertüchtigen kann. Warum nicht mal was Neues ausprobieren?

Hoopdance

Schwing die Hüften! Beim Hoopdance kommt der altbekannte Hula-Hoop-Reifen zum Einsatz. Man steht nicht statisch an einem Ort, es kommen noch Elemente aus Tanz, Akrobatik und der Performance-Kunst hinzu. Unterhaltsam, kreativ – und gut für die Ausdauer und Koordination.

Cozy Cardio

Keine Lust auf „von null auf hundert“? Vielleicht erst mal von null auf zehn. Beim Cozy Cardio gehts genau darum: Gemütliches (engl. cozy) Ausdauertraining, so locker und angenehm, dass es einem durchgehend Freude macht. Wen dann irgendwann die große Bewegungslust packt, kann das „Cozy“ einfach streichen.

Walking Football

Jetzt mal langsam! Beim Walking Football darf nicht gerannt werden. Perfekt also für Senioren oder Menschen mit Behinderung, die Freude am Fußball haben, aber nicht sehr mobil sind. Es gibt keinen Torwart und kein Abseits – dafür jede Menge Spaß und Kameradschaft.

Piloxing

Cross-over-Sportarten sind im Trend. Dabei werden zwei verschiedene Sportarten miteinander verbunden, wie etwa beim Unterwasserrugby oder beim Fahrradpolo. Piloxing verbindet Pilates mit Boxen. Klingt komisch, ist aber die perfekte Kombination, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.



3x1

Minute

Schon wer sich drei- bis viermal am Tag eine Minute lang intensiv bewegt, reduziert die Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 49 Prozent. Das ist das Ergebnis einer Studie der University of Sydney.

Kleine Vorbilder: Kinder haben üblicherweise viel Spaß dabei, ihre Energie durch spielerische Bewegung zu entladen.

Bewegung für alle!

Die Gründe, warum wir körperlich aktiv sein wollen, sind genauso individuell wie die Hürden, vor denen mancher von uns steht. Das Gute: Eine sinnvolle und Freude stiftende Sportart lässt sich bei den vielfältigsten Voraussetzungen finden – für den Büroangestellten, der fitter werden möchte, genauso wie für den Jugendlichen mit Behinderung oder den älteren Menschen mit Sturzgefahr. Wer sich unsicher ist, ob die gewählte Sportart zu einer eventuell vorhandenen Vorerkrankung passt, sollte sich im Zweifel bei der Ärztin oder dem Arzt rückversichern.

Ich bewege mich, weil ich ...

... abnehmen möchte

Ausdauersportarten wie Joggen oder Nordic Walking eignen sich besonders gut, um Gewicht zu reduzieren. Auch regelmäßiges Tanzen hilft effektiv dabei, abzunehmen. Wer an stärkerem Übergewicht leidet, setzt zunächst auf gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren.

... Stress abbauen möchte

Die soziale Komponente spielt für den Stressabbau eine große Rolle. Teamsportarten sind hier also hilfreich. Wer es ruhiger angehen möchte, kann auf Yoga oder Pilates setzen. Schwimmen hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Stresslevel, wie zahlreiche Studien belegen.

... meine Fitness steigern möchte

Treibt man regelmäßig Ausdauersport, arbeitet das Herz effizienter. Joggen ist der ideale Sport, um dieses Ziel zu erreichen. Wer bereits etwas Ausdauer besitzt, kann ein sogenanntes HIIT (hochintensives Intervalltraining) ausprobieren. Dabei wechseln sich sehr intensive Belastungsphasen mit Pausen ab.

... mobiler werden möchte

Yoga oder Pilates können die Beweglichkeit erheblich verbessern. Wer andere Sportarten betreibt, ist häufig schon mit regelmäßigen Dehnübungen gut bedient. Dehnen ist aber nicht nur hilfreich vor dem Sport. Auch am Schreibtisch und sogar abends auf der Couch lassen sich kleine Übungen einbauen.

... Muskeln aufbauen möchte

Muskeln stabilisieren den Körper und helfen uns, Alltagsbeanspruchungen bis ins hohe Alter gut bewältigen zu können. Regelmäßiges Fitness-training mit leichten Gewichten reicht dafür meist aus. Für Agile ist Klettern und Bouldern eine gute Möglichkeit, um Muskeln aufzubauen.

... mein Gleichgewicht verbessern möchte

Kampfsportarten sind nicht nur gut für die Fitness, sondern auch besonders hilfreich, wenn es darum geht, das Gleichgewicht zu verbessern. Auch viele Wassersportarten wie Surfen oder Stand-up-Paddling, Skisport, Slacklining und Reiten fördern das Gleichgewicht.

Ich bewege mich, obwohl ich ...

... Arthrose habe

Regelmäßige Bewegung bei wenig Belastung – das gilt beim Sport mit Arthrose. Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren sind hier meistens eine gute Wahl. Wer gerne schwimmt, sollte darauf achten, Techniken zu wählen, die die betroffenen Gelenke nicht zu sehr belasten.

... Rheuma habe

Auch beim Rheuma sollte die Belastung auf die Gelenke möglichst eher gering sein. Dafür bietet beispielsweise die Deutsche Rheuma-Liga spezielle Funktionstrainings oder Übungen für zu Hause an. Grundsätzlich sind mäßiger Wassersport, Nordic Walking und leichtes Yoga oder Pilates eine gute Wahl.

... Knieprobleme habe

Sportarten mit Ruckbewegungen wie Tennis oder Fußball sollte man vermeiden. Gegen Spazieren gehen, Radfahren oder Wassergymnastik spricht hingegen nichts – solange das Knie nicht schmerzt. Moderate Kräftigungsübungen bilden darüber hinaus Muskeln, die das Knie zusätzlich stabilisieren.

... Rückenschmerzen habe

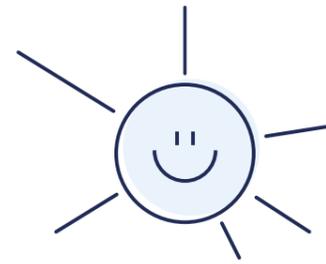
Wer einen Bandscheibenvorfall hatte, sollte Sportarten meiden, die den Rücken besonders belasten, etwa intensives Laufen oder schneller Teamsport mit Körperkontakt. Stattdessen eignet sich moderates Kraulschwimmen, Radfahren oder Fitness-training, um die Rückenmuskulatur zu stärken.

... Herzprobleme habe

Wer herzkrank ist, sollte vorab mit der Ärztin oder dem Arzt klären, welche Sportart sinnvoll ist. Allgemein gilt: Ausdauer und Kraft helfen, den Herzmuskel zu stärken. Hier kann beispielsweise ein ärztlich verordneter Herzsport ein hervorragender Weg sein. Gerade für Herzkranken gilt: In der Regelmäßigkeit liegt der größte Nutzen.

... Bluthochdruck habe

Hier gilt es, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern. Das gelingt beispielsweise mit Wandern, Spazieren und Radfahren – möglichst in der Gruppe oder mit einem Sportpartner. Auch Bewegungsformen wie Yoga und Tai-Chi helfen, Stresshormone abzubauen und die Fitness zu steigern.



Selbst einfache Übungen können dazu beitragen, die Körperspannung zu fördern, die Flexibilität zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

„Hier gibt es nur einen Weg: probieren, probieren, probieren“, sagt Sykora. „Eine gute Frage lautet hier immer auch: Was hat mir eigentlich als Kind immer Spaß gemacht? Vielleicht wäre das auch heute wieder etwas für mich. Je mehr Freude mir die Bewegung bereitet, desto eher bleibe ich am Ball.“

Täglich Bewegungsminuten sammeln

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen. Dazu gehört etwa auch, spazieren zu gehen oder körperliche Hausarbeit zu erledigen. Alternativ sind 75 Minuten Bewegung mit hoher Intensität empfohlen – etwa Joggen oder schnelle Ballsportarten. „Wer seinen Gesundheitszustand verbessern möchte, sollte etwa das Doppelte anpeilen, also 300 Minuten moderate oder 150 Minuten intensive Bewegung. Das sind gerade mal anderthalb bis drei Prozent der Zeit, die mir in einer Woche zur Verfügung stehen“, sagt Sykora. „Wichtig ist nur, dass ich das Pensum möglichst nicht einmal die Woche am Stück erledige,

sondern eine Regelmäßigkeit reinbringe. Also: am besten jeden Tag ein paar Bewegungsminuten sammeln.“ Genauso wichtig wie die Bewegung ist die Regeneration danach, denn viel Maßgebendes geschieht tatsächlich erst hinterher, etwa der Muskelaufbau, die Stärkung des Immunsystems oder die Anpassung von Knochen, Knorpeln, Bändern und Gelenken.

Ein leichter Einstieg

Statt sich mit hohen Leistungserwartungen zu überfordern, sollte man eher mit kleinen Schritten in ein bewegungsintensiveres Leben starten – ein wirksames Mittel gegen den inneren Schweinehund: „Wer zum Beispiel überhaupt keinen Sport treibt, kann ja mit einer Minute bewusster Bewegung am Tag anfangen. Nur eine Minute – da kann keiner sagen: Dafür habe ich keine Zeit. Ist die erste Hürde genommen, fällt mir das Dranbleiben und Mehrmachen meist leichter“, sagt Sykora. Eine Möglichkeit könnte übrigens auch sein, einfach mal drei bis vier Minuten lang zu stehen statt zu sitzen – zum Beispiel während man einen Magazinbeitrag liest. Sehen Sie? Schon erledigt. •

Sanfte Bewegungen, große Wirkung: Es bedarf keiner extremen Anstrengung, um die Vorteile von körperlicher Aktivität zu spüren.

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Überall aktiv – Bewegung im BGF- Gesundheitsjahr der vvida bkk

Heute wissen wir: Bewegung sollte keine reine Freizeitveranstaltung sein. Gerade im betrieblichen Umfeld ist es wichtig, aktiv zu bleiben und seine körperliche, mentale und soziale Gesundheit im Blick zu behalten. Bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) setzt die vvida bkk in diesem Quartal einen Fokus auf das Thema Bewegung. Wir beantworten Fragen wie: Wie schaffe ich einen Arbeitsplatz, der Bewegung fördert? Und welche kleinen Übungen kann ich in meinen Büroalltag integrieren?

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber können sich für unseren Newsletter „Arbeitswelt“ registrieren, und erhalten so regelmäßig Infos, Tipps und Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung – auch über das Thema Bewegung hinaus. Beispielsweise bieten wir am Samstag, 8. Juni, ab 17:00 Uhr einen Online-Grillworkshop an. Die Anmeldung finden Sie unter www.vividabkk.de/veranstaltungen

Alle Informationen zur Aktion „BGF-Gesundheitsjahr“ unter: www.vividabkk.de/bgf



Einzigartig wie unser Fingerabdruck

Heimliche Helden des Alltags und Grundlage für ein schönes Lächeln: unsere Zähne. Sie verdienen unsere Aufmerksamkeit – und tägliche Pflege.

Unsere Zähne sind in Form, Größe und Farbe so individuell wie unser Fingerabdruck und spielen eine entscheidende Rolle beim Essen und Sprechen und für unser Wohlbefinden. Denn ob unsere Zähne gesund sind oder nicht, hat Auswirkungen auf den ganzen Körper: Zahnprobleme können beispielsweise das Risiko für schwere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Atemwegserkrankungen erhöhen. Unsere Zähne zu pflegen hilft nicht nur, unser schönstes Lächeln zu erhalten, sondern ist auch ein wichtiger Baustein für die Gesundheit im Gleichgewicht. Außer der täglichen Zahnpflege und regelmäßigen Besuchen bei Zahnärztin oder Zahnarzt spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle.



Mit unserem Vorsorge-Bonus erhalten Sie 10 Euro, wenn Sie zur Zahnvorsorge gehen: www.vividabkk.de/vorsorgebonus

Wussten Sie schon?

1 Zweige von Neem-, Oliven- oder Eukalyptusbäumen wurden früher in vielen Kulturen als Zahnbürsten verwendet.

2 George Washington, der erste Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, soll während seiner Amtszeit von 1789 bis 1797 nur noch einen Zahn im Mund gehabt haben – der Rest waren Prothesen.

3 Im alten Rom wurde Urin wegen seines Ammoniakgehalts als Zahnbleichmittel verwendet.

4 Im Mittelalter glaubte man, dass Zahnschmerzen vom Zahnwurm kommen, der sich langsam durch den Zahn frisst. In ländlichen Regionen in Taiwan hielt sich der Mythos bis ins 20. Jahrhundert.

Kraftvolle Werkzeuge

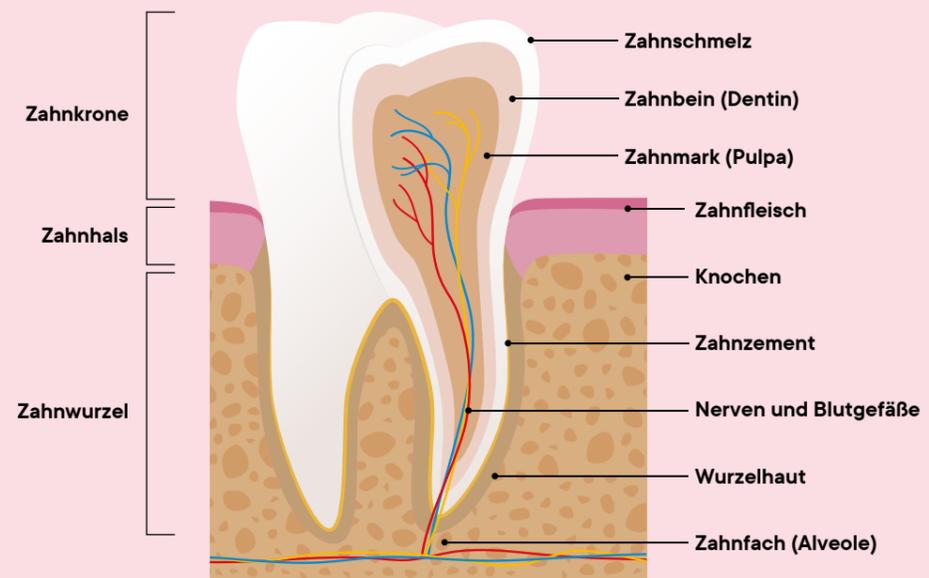
Bau und Funktion unserer Zähne vom ersten Milchzahn an.

Die härteste Substanz unseres Körpers befindet sich auf unseren Zähnen: der Zahnschmelz. Er dient als Schutzschild und lässt im gesunden Zustand keine Bakterien durch. Darunter liegt das Zahnbein, auch Dentin genannt, das das Hauptgerüst des Zahnes bildet. Das Zahnfleisch umgibt den Zahn und schützt den Zahnhals sowie das im Inneren liegende Zahnmark (Pulpa) mit seinen Nerven und Blutgefäßen.

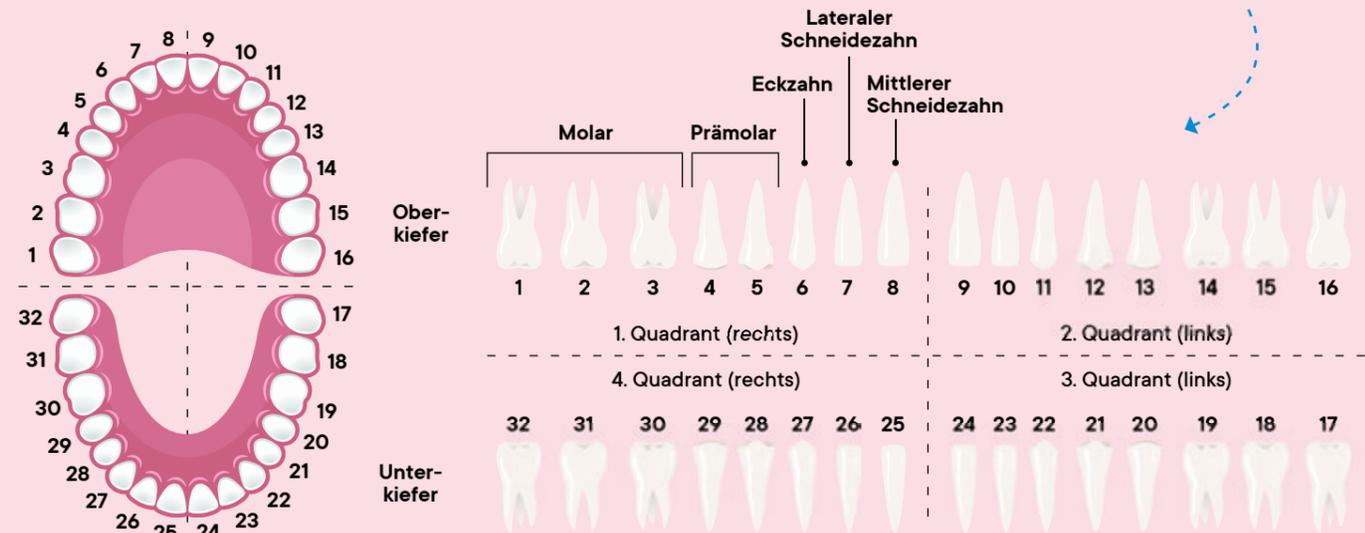
Mehr als nur Kauen
Die Funktion unserer Zähne geht weit über das Kauen der Nahrung hinaus. Die Schneidezähne schneiden mit ihrer scharfen Kante die Nahrung. Die Eckzähne halten die Nahrung fest und reißen sie dank ihrer spitzeren Form ein. Die Prämolaren, die Vormahlzähne, haben eine flache Oberfläche mit Höckern und Rillen. Sie zermahlen die Nahrung. Bei den hinteren Backenzähnen, den Molaren, steht die Effizienz im Vordergrund: Durch ihre breite Oberfläche

mit zahlreichen Höckern und Vertiefungen zerkleinern sie die Nahrung und erleichtern so den weiteren Verdauungsvorgang.

Vom ersten Lebensjahr an
Die Entwicklung unserer Zähne beginnt bereits im Mutterleib, wenn sich im Embryo die Zahnknospen bilden. Diese frühe Phase legt den Grundstein für das gesamte zukünftige Gebiss. Im ersten Lebensjahr kommen die Milchzähne durch. Sie dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne.



Die natürliche Farbe der Zähne reicht von weiß bis zu leicht gelblich. Ernährung, Alter und bestimmte Gewohnheiten (wie Rauchen) beeinflussen die Farbe.



32

Zähne
umfasst ein Erwachsenengebiss – darunter acht Schneidezähne, vier Eckzähne, acht Prämolare und zwölf Molare.

6

Monate
alte Babys haben in der Regel ihren ersten Milchzahn.

2,5

Milliarden
Erwachsene weltweit haben Karies. Die Mundgesundheitsorganisation (WHO) eine globale Herausforderung.



Alle 3 Monate gegen eine neue Bürste tauschen.

5 Tipps für gesunde Zähne:

Tipp 1: Erneuern Sie Ihre Zahnbürste alle drei Monate oder nach Krankheit beziehungsweise nach starkem Verschleiß. Eine frische Bürste entfernt Plaque effektiver.

Tipp 2: Warten Sie etwa 30 Minuten nach dem Essen, bevor Sie Ihre Zähne putzen. Spülen Sie nach dem Essen die Mundhöhle mit Wasser aus.

Tipp 3: Benutzen Sie täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten – gerade in Zahnzwischenräumen sammeln sich jede Menge Essensreste an. Ihr Zahnarzt oder Zahnärztin kann Sie beraten, welche Bürstengröße für Ihre Zahnzwischenräume geeignet ist.

Tipp 4: Wir lieben Süßes. Aber wir wissen auch, dass Zucker den Zahnschmelz angreift und Karies begünstigt. Essen Sie Süßes maßvoll – am besten nicht zwischendurch, sondern zu einer Mahlzeit – und trinken Sie anschließend ein Glas Wasser oder, besser: Putzen Sie nach etwa 30 Minuten Ihre Zähne.

Tipp 5: Professionelle Zahnreinigungen und Kontrollen helfen dabei, Probleme frühzeitig zu erkennen. Setzen Sie auf Prävention, um langfristig gesunde Zähne zu haben.



Schlechte Angewohnheiten, schlechte Zähne

Wie Rauchen die Mundgesundheit aus dem Gleichgewicht bringt.

Außer Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung ist Rauchen ein wesentlicher Risikofaktor für schwere chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen oder Krebs. Auch die Mundgesundheit leidet unter den Giftstoffen des Tabakrauchs. Die Folgen können von schwerer Parodontitis bis hin zu Mundhöhlenkrebs reichen. Zudem greifen die Giftstoffe das Zahnfleisch an und schwächen die körpereigene Abwehr.

Ob unser Zahnfleisch krank ist, erkennen wir unter anderem an Zahnfleischbluten. Es ist ein wichtiges Warnsignal für Zahnprobleme. Bei Rauchern sind Schwellungen, Rötungen oder sogar Zahnfleischbluten manchmal nicht sichtbar, weil sich die Blutgefäße durch das im Rauch enthaltene Nikotin verengen – und so Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches unter Umständen länger unbemerkt bleiben. Zudem lagern sich die Schadstoffe des Tabakrauchs auf den Zähnen ab. Es

entsteht Zahnbelag und die Zähne färben sich immer mehr braungelb.

Hilfe beim Aufhören
In persönlichen Beratungsgesprächen informiert die Diplompsychologin der vivida bkk, Andrea Bahnsen, über individuelle Möglichkeiten zur Rauchentwöhnung. Um ein kostenfreies Gespräch zu vereinbaren, rufen Sie unsere Service-Hotline 07720 9727-0 an oder schreiben uns über das Kontaktformular unter www.vividabkk.de

Pflege der Milchzähne und der Mundgesundheit von Kindern

Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Mundhygiene ihrer Kinder – was sie beachten sollten.

Sobald der erste Milchzahn durchbricht, geht es los – und das tägliche Zähneputzen sollte zur Routine werden. Wichtig sind dabei weiche Kinderzahnbürsten und eine sanfte Reinigung mit Zahnpasta. Ob mit oder ohne Fluorid, ist eine ewige Diskussion. Einige Studien zeigen positive Effekte auf

die Kariesprophylaxe, andere beschreiben Risiken und Nebenwirkungen. Wie das Spurenelement im Körper wirkt, hängt von der Dosierung und der Art der Anwendung ab. Eltern, die fluoridhaltige Zahnpasta verwenden, sollten auf eine altersgerechte Dosierung achten und in ihrer Zahnarzt-

praxis um Rat fragen. In einem sind sich die Zahnärztinnen und Zahnärzte aber einig: Bei Kleinkindern immer beim Putzen helfen und früh eine Zahnarztpraxis besuchen – das baut Ängste ab. Auch sollten zuckerhaltige Snacks und Getränke die Ausnahme und Wasser, Obst und Gemüse die Regel sein.



Tech-Smile: Künstliche Intelligenz und Co.

Wo die Reise für die Zahnmedizin hinget.



In der Zahnmedizin spielt Künstliche Intelligenz eine zunehmend wichtige Rolle. Sie wird bereits in der Diagnostik, bei chirurgischen Eingriffen und im Praxismanagement eingesetzt. Ein anderes vielversprechendes Forschungsfeld ist der 3D-Biodruck. Damit könnten

in Zukunft Prothesen passgenau angefertigt werden. Auch in der Nanotechnologie und personalisierten Genomsequenzierung sind bahnbrechende Fortschritte bei der Identifizierung individueller genetischer Merkmale zu erwarten.

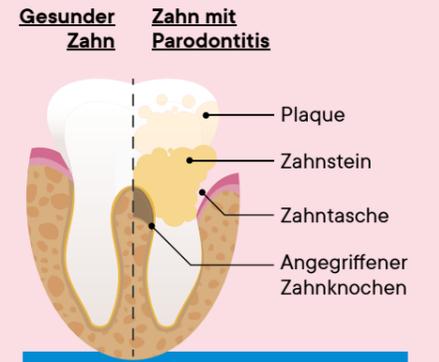
Zahnerkrankungen rechtzeitig erkennen

Von Karies, Parodontose und empfindlichen Zähnen.

Zahnerkrankungen sind weit verbreitet, die Neigung dazu kann auch genetisch bedingt sein. Tägliche Zahnpflege, regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigung können sie verhindern. **Karies** ist weltweit eine der häufigsten Zahnerkrankungen. Sie entsteht durch die Ansammlung von Plaque auf den Zähnen, einem klebrigen Film aus Bakterien, die Zucker in Säure umwandeln, die den Zahnschmelz angreift und zu Karies führen kann.

Zahnfleischentzündung, auch Gingivitis genannt, ist oft die Vorstufe zu Zahnerkrankungen wie Parodontitis. Dabei sammelt sich Plaque am Zahnfleischrand an und verursacht Rötungen, Schwellungen und Blutungen. Bei der **Parodontitis** zieht sich das Zahnfleisch von den Zähnen zurück und es entstehen tiefe Taschen, in denen sich Bakterien ansiedeln. Dadurch wird der Knochen abgebaut und die Zähne lockern sich. Eine frühzeitige Behandlung ist

jetzt wichtig, um ernsthafte Schäden zu vermeiden. **Empfindliche Zähne** sind unangenehm und können die Lebensqualität beeinträchtigen. Dabei reagieren die Zähne auf heiße, kalte oder süße Getränke und Speisen. Häufige Ursachen sind freiliegende Zahnhälse, abgenutzter Zahnschmelz oder Zahnfleischrückgang. Spezielle Zahnpasten für empfindliche Zähne und der Verzicht auf zu heiße oder zu kalte Getränke können Abhilfe schaffen.



ZAHNREINIGUNG

Zuschuss für Ihre Zahngesundheit

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ergänzt das tägliche Zähneputzen sozusagen mit einer Tiefenreinigung: Hierbei wird unter anderem Zahnstein entfernt, die Zahnzwischenräume gereinigt und das Zahnfleisch kontrolliert. Wir bezuschussen Ihre PZR mit 50 Euro im Kalenderjahr. Mehr Informationen finden Sie hier: www.vividabkk.de/pzr

Ernsthaften Erkrankungen vorbeugen

Wie vernachlässigte Mundgesundheit unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Die Mundhöhle und der Rest des Körpers sind eng miteinander verbunden. Bleiben Entzündungen und Erkrankungen im Mund über längere Zeit unbehandelt, können Bakterien in den Blutkreislauf gelangen und Entzündungen an anderen Stellen des Körpers verursachen. Ärztinnen und Ärzte vermuten, dass Zahnerkrankungen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen können. Menschen

mit Diabetes mellitus haben ein dreifach erhöhtes Risiko für Parodontitis, was wiederum den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen kann. Sie verlieren außerdem mehr Zähne als Menschen ohne Diabetes. Umgekehrt kann eine schlechte Mundgesundheit zu Diabetes führen. Darüber hinaus treten bei Patienten mit schlechter Mundhygiene häufiger Lungenerkrankungen oder eine chronisch obstruktive

Lungenerkrankung (COPD) auf. Bei inhalativer Cortisontherapie wird zudem die Schleimhautbeschaffenheit im Mund verändert. Für Menschen mit Diabetes als auch mit COPD ist es wichtig, auf die Warnsignale einer Parodontitis (s. o.) zu achten und regelmäßige Vorsorgetermine in ihrer Zahnarztpraxis wahrzunehmen. Die Warnzeichen sind: Zahnfleischbluten, geschwollenes

und gerötetes Zahnfleisch, Mundgeruch, Änderung der Zahnstellung, länger werdende und gelockerte Zähne sowie Zahnfleischrückgang.



Notfall-Erstversorgung für Zähne:

Bei Zahnverlust nehmen Sie den Zahn vorsichtig an der Zahnkrone und nicht an der Wurzel. Reinigen Sie den Zahn nicht, sondern bewahren Sie ihn in einer Milch- oder Speichellösung auf. Ist der Zahn „nur“ locker oder verschoben: Zahn in Ruhe lassen und vorsichtig zusammenbeißen. Ist ein

Stück vom Zahn abgebrochen, spülen Sie Ihren Mund mit warmem Wasser und bewahren Sie die abgebrochenen Stücke in Milch auf. Rufen Sie in allen Fällen schnellstmöglich Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin – oder außerhalb der Sprechzeiten den zahnärztlichen Notdienst – an.



Bei akuten Zahnschmerzen können Sie vorübergehend ein schmerzlinderndes Medikament einnehmen. Kühlen Sie den Bereich sanft mit einem Kühlpad oder einem kalten Waschlappen, um Schwellungen zu reduzieren.



Bei anhaltenden Schmerzen immer die Zahnärztin oder den Zahnarzt aufsuchen.

Weitere wertvolle Tipps für den Notfall finden Sie hier: www.zahnarzt-notdienst.de

GESUNDHEITSPARTNERSCHAFT

Runde Sache:**Basketball-Grundschulwoche startet wieder**

Spielerisch gesund: Mit der Basketball-Grundschulwoche möchte der Deutsche Basketball Bund e.V. (DBB) Kindern die Ballsportart näherbringen. Die jährlich bundesweit stattfindende Aktion hat seit 2021 bereits mehr als 50.000 Kinder erreicht. „Als offizieller Gesundheitspartner des DBB liegt es uns am Herzen, Kinder früh für Bewegung zu begeistern“, erklärt Elena Tschiltschke, Referentin für Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. „Außer Basketballübungen vermitteln wir den Kindern spielerisch Impulse zu einer gesunden Lebensweise. Zum Beispiel durch unsere Gesundheitsstationen.“ Die teilnehmenden Schulen können selbst entscheiden, ob sie einzelne Stunden oder komplette Tage für die Aktion nutzen. „Alle notwendigen Materialien erhalten die Schulen von uns digital“, so Tschiltschke. „Die Woche bietet sich außerdem für eine Kooperation mit einem lokalen Basketballverein an, sodass die Kinder den Mannschaftssport vielleicht auch über die Woche hinaus ausüben.“

Sie kennen Lehrerinnen oder Lehrer einer Grundschule?
Am 31. Mai ist Bewerbungsschluss.



KINDERGESUNDHEIT

Bewegungsfreude bei Kindern fördern

Spaß an der Bewegung: Das ist das Ziel von „KOMO Kids“, einem Projekt, das die vivida bkk gemeinsam mit der Spielvereinigung (SpVgg) Roth (bei Nürnberg) an Grundschulen durchführt. „Bereits in unserer Kindheit legen wir die Grundlage dafür, frühzeitig Bewegungsgewohnheiten aufzubauen – eine Voraussetzung für eine Gesundheit im Gleichgewicht im Erwachsenenalter. Weil uns Kinder am Herzen liegen, unterstützen wir zahlreiche Projekte – so wie bei KOMO Kids“, sagt Denise Reitberger vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Nach dem Unterricht treffen sich die Kinder für 90 Minuten in Sport-AGs, die von qualifizierten Trainerinnen und

KOMO steht für Koordination und Motorik.

Jetzt als Grundschule bewerben

Die nächste Grundschulwoche findet vom 11. bis 15. November 2024 statt. Bis zum 31. Mai 2024 können sich Schulen anmelden und für die Zusendung von Ballpaketen bewerben. Genauere Details zum Ablauf erhalten die teilnehmenden Schulen an den Online-Infoabenden am 17. und 19. September 2024. Weitere Informationen unter: www.basketball-bund.de/basketball-grundschulwoche



WISSENSPLATTFORM

Digitale Gesundheitskompetenz stärken

Wie funktioniert das E-Rezept? Was ist der Unterschied zwischen einer „Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA)“ und einer „Gesundheits-App“? Und wo finde ich im Internet verlässliche Gesundheitsinformationen? „Die Digitalisierung im Gesundheitswesen macht vieles zwar einfacher, aber nicht immer versteht man die neuen Angebote direkt auf Anhieb“, sagt Nur Mahdi vom Team Kundenmanagement der vivida bkk. „Unsere Wissensplattform **digital.gesund** hilft, sich in der digitalen Welt leichter zurechtzufinden.“ Sie gibt einen Überblick über gesicherte Gesundheitsinformationen und digitale Angebote – und macht ihre Anwendung verständlich. Beispielsweise durch bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Online-Kurse zu Themen wie dem E-Rezept, Tipps zum Datenschutz und Sicherheit im Internet oder dem digitalen Arztbesuch. „Mit Videos, kleinen Quiz-Elementen und anderen interaktiven Medien gestalten wir digital.gesund unterhaltsam und kurzweilig“, sagt Mahdi. Die Inhalte werden stetig erweitert und aktualisiert: www.vividabkk.de/digital-gesund



Wie gut kennen Sie sich mit digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen aus? Testen Sie Ihr Wissen auf digital.gesund!

ONLINE-AUSGABE

Papier sparen und gewinnen!

Helfen Sie uns, Ressourcen zu schonen, und wechseln Sie jetzt zur Online-Ausgabe unseres Kundenmagazins vida. Unter allen, die die vida in Zukunft online statt auf Papier lesen, verlosen wir einen E-Scooter. Zusätzlich erhalten die ersten 150 Personen, die sich anmelden, eine praktische und nachhaltige Überraschung. Sie benötigen nur Ihre Versicherungsnummer (steht auf Ihrer vivida bkk-Gesundheitskarte) und Ihre E-Mail-Adresse.

Alle Informationen finden Sie unter: www.vividabkk.de/online-magazin

GEWINNEN SIE EINEN E-SCOOTER!

**Jetzt zur Online-Ausgabe wechseln**

Digital statt auf Papier – mit nur wenigen Klicks abonnieren: www.vividabkk.de/online-magazin



FIMO-HEALTH-APP

Digitaler Begleiter bei chronischer Fatigue

Bereits ein grippaler Infekt kann uns zeigen, wie Erschöpfung den Alltag beeinflusst. Dauert der Zustand von Müdigkeit und Antriebslosigkeit länger an, spricht man von einer Fatigue. Diese chronische Erschöpfung ist auch eines der Symptome bei schweren Erkrankungen wie Multipler Sklerose (MS) oder Long Covid. Sie tritt häufig auch während der Krebstherapie auf. „Chronische Erkrankungen in Verbindung mit Fatigue können dafür sorgen, dass alltägliche Dinge plötzlich schwerfallen“, sagt Michael Scheller vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Die von Ärztinnen, Ärzten und Forschenden entwickelte Gesundheits-App ‚FIMO‘ hilft Betroffenen durch zahlreiche Tipps und Funktionen wie Medikamentenerinnerungen und Erhebungen von Gesundheitswerten, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen.“ Diese Daten geben Einblick in die Zusammenhänge der Symptome wie Schmerzen und Erschöpfung und können mit Ärzten geteilt werden. Neu sind Funktionen für Krebspatienten: „Im Fokus steht dabei die akute Fatigue, die 90 Prozent der Krebspatienten während ihrer Therapie betrifft“, erklärt Scheller. Für sie bietet die App Bewegungs- und Entspannungsübungen an, um das körperliche und mentale Wohlbefinden zu stärken.



Ihr digitaler Fatigue-Begleiter

Kundinnen und Kunden der vivida bkk, bei denen eine Krebserkrankung, Long Covid, Multiple Sklerose oder Rheuma diagnostiziert wurde, können die Gesundheits-App „FIMO“ kostenfrei nutzen. Einfach bei der Registrierung in der App die Krankenversicherungsnummer angeben. Mehr Informationen unter www.vividabkk.de/fimo

Jetzt neu auch für Menschen mit Krebserkrankungen.

VORSTANDSVERGÜTUNG

Transparenz

Mehr als 350.000 Menschen vertrauen der vivida bkk ihre Gesundheit an. Um diesem Vertrauen gerecht zu werden, legen wir großen Wert auf Transparenz. Dazu gehört auch, dass wir jährlich die Vergütung unseres Vorstandes veröffentlichen. Als Vorsitzender des Vorstandes der vivida bkk (seit 1. April 2023 Alleinvorstand) erhielt Siegfried Gänslers ein Grundgehalt von 190.550 Euro, dazu kommen 22.450 Euro für die Altersversorgung, 4.928 Euro für den beruflich und privat genutzten Dienstwagen und 457 Euro für die private Unfallversicherung. Bis zu seinem Rentenantritt am 31. März 2023 erhielt Peter Witt als Vorstand der vivida bkk eine Grundvergütung von 46.917 Euro, 4.692 Euro für die Altersversor-

gung, 891 Euro für den privat und beruflich genutzten Dienstwagen und 120 Euro für die private Unfallversicherung. Wir sind Mitglied im Landesverband der Betriebskrankenkassen Süd (BKK LV Süd) und beim Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV SV). Jacqueline Kühne, Vorständin des BKK LV Süd, erhielt im Jahr 2023 eine Grundvergütung von 180.000 Euro. Zusätzlich erhielt sie 42.500 Euro als variable Vergütung, 18.225 Euro für die Altersversorgung, 641 Euro für die Unfallversicherung und 8.542 Euro für den privat wie beruflich genutzten Dienstwagen. Dr. Doris Pfeiffer, Vorstandsvorsitzende des GKV SV, erhielt ein Grundgehalt von 262.000 Euro (zuzüglich 48.512 Euro Altersversorgung).

Ihr Stellvertreter Gernot Kiefer erhielt 254.000 Euro (zuzüglich 70.791 Euro Altersversorgung) und Vorstandsmitglied Stefanie Stoff-Ahnis erhielt 249.328 Euro (zuzüglich 29.590 Euro Betriebsrente). Weitere Informationen finden Sie unter www.vividabkk.de/vorstand Mehr Einblicke in die Entwicklung unserer Service- und Leistungsqualität bieten wir Ihnen in unserem Transparenzbericht unter www.vividabkk.de/transparenzbericht



Das Wertvollste im Leben

INTERVIEW MIT
MICHAEL SCHELLER

Mehr als 350.000 Menschen vertrauen der vivida bkk beim Wertvollsten in ihrem Leben: der Gesundheit. Michael Scheller arbeitet mit daran, diesem Vertrauen gerecht zu werden.



Michael Scheller ist Teil des Teams Versorgungsmanagement und kümmert sich mit seinen Kolleginnen und Kollegen um alles von A wie Apps bis Z wie Zweitmeinung.

Wie werden Sie dem Vertrauen Ihrer Kundinnen und Kunden gerecht?

Wir sind uns der großen Verantwortung bewusst. Das bedeutet unter anderem, dass wir bei der Qualität unserer Angebote und Leistungen keine Kompromisse eingehen. Regelmäßig werten wir unsere eigene Servicequalität aus, bilden unsere Mitarbeitenden fort und überprüfen unseren Leistungskatalog. Den Qualitätsstandard, den wir uns selbst auferlegen, erwarten wir auch von unseren Vertragspartnern. Auch hier prüfen wir regelmäßig, ob alle Qualitätsvorgaben eingehalten werden.

Die vivida bkk betrachtet die Gesundheit umfassend – und fokussiert sich nicht nur aufs „Kranksein“. Was bedeutet das?

Wir sind überzeugt, dass Gesundheit viel mehr ist als nur „Nicht-krank-Sein“. Unsere Gesundheit setzt sich aus einer körperlichen, einer mentalen und einer

sozialen Komponente zusammen. Nur wenn alle drei Säulen – und damit unsere Gesundheit – im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns vollständig wohl. Und deswegen haben wir in der Beratung unserer Kunden und beim Zusammenstellen unserer Angebote immer diese drei Säulen und ihr Zusammenspiel im Blick. Manche denken, die Krankenkasse ist nur dafür da, Arztrechnungen zu bezahlen. Wir möchten aber ein Gesundheitspartner in allen Lebensphasen für unsere Kundinnen und Kunden sein – und nicht nur, wenn man krank ist.

Was bedeutet das?

Damit es erst gar nicht zum „Kranksein“ kommt, bieten wir viele Kurse an und erweitern beispielsweise unsere Leistungen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. So übernehmen wir für am Hausarztmodell Teilnehmende unter anderem einmal pro Jahr die Kosten für den Check-up bei der Ärztin oder dem Arzt – gesetzlich vorgeschrieben ist die Kostenerstattung nur alle drei Jahre. Oder prüfen intensiv, wie wir Menschen mit bestimmten Erkrankungen zusätzlich zu den Standardleistungen noch unterstützen können. So haben wir zum Beispiel ein eigenes Team rund um das Thema Diabetes und erstatten als eine von wenigen Krankenkassen die Kosten für die mySugr-App. Das ist eine sehr hilfreiche Anwendung für an Diabetes Erkrankte. Andere Beispiele sind die FIMO-App (siehe gegenüberliegende Seite) oder unser Bonusprogramm.

Die Digitalisierung bietet viele Vorteile, dabei fehlt aber die persönliche Note, oder?

Das ist richtig, deswegen setzen wir nicht auf Digitalisierung, um an Personal zu sparen. Sondern wir nutzen sie, um Abläufe zu vereinfachen – und damit mehr Zeit und Raum für die persönliche Betreuung zu schaffen. Denn die liegt uns besonders am Herzen. Ein Beispiel sind unsere Gesundheitsbegleiterinnen. Das sind speziell geschulte Kolleginnen, die Menschen mit chronischen Erkrankungen persönlich begleiten und unterstützen. Oft ist es nicht so einfach, den Überblick zu behalten, welche Therapien möglich sind, was bei Anträgen zu beachten ist oder wer die richtige Ansprechperson für einen Leistungsantrag ist. Kundinnen und Kunden schätzen es daher sehr, wenn sie bei uns fachkundige Unterstützung erhalten – und manchmal auch einfach ein offenes Ohr.

Mehr über unsere Angebote für Sie unter darum.vividabkk.de

Wir sind für Sie da

Gerne beraten wir Sie zu unseren Leistungen und Angeboten unter unserer Service-Hotline 07720 9727-0. Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie online unter www.vividabkk.de/kontakt

Mehr Infos unter www.vividabkk.de/bonus

„Klebereiweiß“ Gluten

Gluten ist ein natürlicher Bestandteil vieler Getreidesorten. Manche Menschen vertragen das Eiweißgemisch aber nicht gut.

90 Prozent Proteine, acht Prozent Lipide und zwei Prozent Kohlenhydrate – so setzt sich das in vielen Getreidesorten enthaltene Gluten zusammen.

Unser Sonntagsbrötchen verdankt ihm seine Konsistenz, die Pharma- und Kosmetikindustrie nutzt es als Trägerstoff oder Bindemittel: Gluten. Es kommt natürlicherweise unter anderem in Weizen, Roggen, Hafer und Gerste vor – und damit beispielsweise in den meisten Mehlsorten oder in Speisestärke. Seine Hauptbestandteile sind die Eiweiße Gliadin und Glutenin. Für viele Menschen ist Gluten harmlos. Während sie bei der Verdauung nichts spüren, kann es für andere unangenehm werden. Ihr Körper reagiert auf das Klebereiweiß unterschiedlich stark, bei manchen sogar krankhaft. Treten nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln ständig Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auf, kann eine Unverträglichkeit dahinterstecken. Dies sollte ärztlich abgeklärt werden.

Da steckt Gluten drin:

Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse und Gebäck sowie Müsli, Cornflakes und Co. enthalten meistens Gluten.

Fertiggerichte nutzen häufig Gluten als Bindemittel, Füllstoff oder Verdickungsmittel.

Cracker, Chips und Salzstangen werden teilweise aus Weizenmehl hergestellt.

In **Speiseeis, Pudding und Joghurt** kann Mehl auch auf der Zutatenliste stehen.

Bier, Malzbier und auch **Whisky** sollten Betroffene einer Unverträglichkeit meiden.

Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze enthalten manchmal Mehl oder Stärke, damit sie in der Verpackung nicht verkleben.

Sushi-Fans, aufgepasst: **Sojasaucen und Krebsfleischimitate** können Weizenstärke enthalten.

Glutenfreie Alternativen zu Nudeln aus Weizenmehl sind Reis, Mais und Hirse sowie Amaranth, Buchweizen und Quinoa.

ONLINE-KURS

Gesund mit Darm – gesünder essen

Lernen Sie, sich ausgewogen und gesund zu ernähren und Ihre Darmgesundheit im Gleichgewicht zu halten. Bei regelmäßiger Teilnahme an unserem HausMed-Kurs übernehmen wir 80 Prozent der Kosten. Ihr Eigenanteil beträgt somit nur 15 Euro. Mehr Infos: www.vividabkk.de/hausmed



Die komplexe Reaktion auf Gluten

Ernährungstrend oder Intoleranz?

Glutenfreie Produkte sind auf dem Vormarsch.

Das Angebot an glutenfreien Produkten in den Supermärkten wird größer – und vielfältiger. Ein möglicher Grund für die steigende Nachfrage ist nach Expertenmeinung, dass durch eine verbesserte Diagnostik mehr Menschen von ihrer Glutenunverträglichkeit wissen. Außerdem liegt die glutenfreie Ernährung seit einigen Jahren im Trend – sei es, um

sich bewusster zu ernähren, um abzunehmen oder durch mediale Einflüsse. Ob eine glutenfreie Ernährung für gesunde Menschen ohne Unverträglichkeit wirklich gesünder ist, ist jedoch noch nicht ausreichend erforscht. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören. Denn wenn nach dem Verzehr von Weizen und Co. ständig der Bauch bläht oder Durchfall

auftritt, sollte man gegensteuern. Gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin können Betroffene auf die Suche gehen, um herauszufinden, ob eine Glutenunverträglichkeit vorliegt – möglicherweise in Form einer Zöliakie, einer Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität oder einer Weizenallergie.



Wie lässt sich Gluten vermeiden?

Bei einer Zöliakie, einer Unverträglichkeit oder einer Allergie ist es wichtig, bewusst auf die Auswahl der Lebensmittel zu achten.

Frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind von Natur aus glutenfrei.

Das Angebot an glutenfreiem Brot, Back- und Teigwaren, Mehlen und Mehlmischungen wird immer größer.

Saucen, Gewürze und Fertiggerichte enthalten oft Gluten – gute Alternativen gibt es aus Reis, Quinoa und Hirse.

Auch Medikamente können Gluten enthalten. Überprüfen Sie die Inhaltsstoffe auf Weizenstärke oder Hafer (Avena sativa) sowie Gerstenmalzextrakt.

Lippenstifte können unter anderem Weizenkeimöl als Feuchthaltemittel oder Bindemittel enthalten. Duschgels und Co. sind aufgrund ihrer äußerlichen Anwendung unbedenklich.

Zöliakie



Eine chronische Entzündung mit Zerstörung der Dünndarmschleimhaut, die durch eine Reaktion des Immunsystems auf das Klebereiweiß Gluten ausgelöst wird.

Mögliche Symptome nach Konsum von Gluten:

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Blutarmut, Hautausschlag und bei Kindern Wachstumsstörungen.

Diagnose: Bluttest auf Antikörper, gefolgt von einer Dünndarmbiopsie.

Behandlung: lebenslange glutenfreie Diät.

Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität



Hier reagieren Betroffene sensibel auf Gluten, keine Entzündung/Zerstörung der Dünndarmschleimhaut.

Mögliche Symptome: ähnlich wie bei Zöliakie, aber deutlich milder.

Diagnose: in der Regel durch Ausschluss von Zöliakie und Weizenallergie und durch klinische Reaktion auf eine glutenfreie Diät.

Behandlung: glutenfreie Ernährung zur Kontrolle der Symptome und Linderung der Beschwerden.

Weizenallergie



Immunreaktion auf Weizenproteine wie Gliadin.

Mögliche Symptome:

Hautausschlag, Ekzeme, Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Atembeschwerden wie Asthma, Niesen, laufende Nase.

Diagnose: durch Hauttest, Bluttest, evtl. Provokationstest.

Behandlung: Weizenprodukte meiden, einschließlich Lebensmitteln, Kosmetika und Medikamenten, die Weizen enthalten.

Am 16. Mai war Welt-Zöliakie-Tag, um weltweit für das Thema zu sensibilisieren.

SERVICE

Ernährungsberatung

Eine lebenslange glutenfreie Ernährung ist für Menschen mit Zöliakie unerlässlich, um Langzeitschäden zu vermeiden. Für Betroffene übernehmen wir nach ärztlicher Verordnung 90 Prozent der Kosten für eine Ernährungsberatung. Bei Verdacht auf Glutenunverträglichkeit oder Weizenallergie ist eine genaue ärztliche Diagnose entscheidend für die richtige Behandlung. www.vividabkk.de/ernaehrungsberatung



Zutaten
(für 4 Personen)

Gebackener Schafskäse
400 g Schafskäse
45 g Haselnüsse
1 große Karotte
½ rote Zwiebel
2 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Blumenkohlsalat
600 g Blumenkohl
20 g Petersilie
1 EL Zitronensaft

Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlsalat

Zubereitung Gebackener Schafskäse

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Schafskäse in vier Stücke teilen und in eine mit einem Teelöffel Olivenöl ausgepinselte Auflaufform setzen.
3. Haselnüsse grob hacken.
4. Karotte putzen, waschen und auf einer groben Reibe raspeln.
5. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Gehackte Haselnüsse mit Karottenraspeln, Zwiebelwürfeln und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Masse auf den Schafkäsestücken verteilen und im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Tipp: Wer Rohkost nicht gut verträgt, kann die Blumenkohlraspeln für einige Minuten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten.

Zubereitung Blumenkohlsalat

1. Währenddessen Blumenkohl putzen, waschen, vierteln und auf einer großen Reibe raspeln.
2. Petersilie waschen, trocknen und hacken.
3. Blumenkohlraspeln mit gehackter Petersilie und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

1. Blumenkohlsalat auf die Teller verteilen, je ein Schafkäsestück daraufsetzen und die Flüssigkeit aus der Auflaufform darübergeben.



Tipp: mit geröstetem Vollkornbaguette servieren, um eine Hauptmahlzeit zu gestalten.

KOCHBUCH

Mehr Rezept-ideen für Sie

Sie haben Lust auf weitere Rezepte für jede Jahreszeit? Dann laden Sie sich unsere saisonalen Kochbücher kostenfrei herunter: www.vividabkk.de/kochbuecher



3

Fragen an Michael Popko

Vorstand Jugendabteilung FC Kappel e. V.



Warum haben Sie sich für das Modul Gewaltprävention entschieden?

Leider wird über körperliche, aber auch mentale Gewalt zu wenig gesprochen und aufgeklärt. Als Verein mit einer großen Jugendabteilung ist uns Kinder- und Jugendschutz besonders wichtig. Deshalb wollen wir präventiv gegen Gewalt vorgehen und Kinder und Jugendliche sensibilisieren. Das Modul aus dem Gesundheitsbaukasten der vivida bkk ist dafür eine großartige Möglichkeit.

Wie haben Sie den Workshop erlebt?

Der Workshop war eine tolle Erfahrung für uns. Der Austausch hat die Gemeinschaft gestärkt und das praktische Training war gut für das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen. Wir gehen jetzt als Verein viel bewusster mit dem Thema Gewalt um – genau, was wir erreichen wollten.

Wie empfanden Sie die Zusammenarbeit mit der vivida bkk?

Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung der vivida bkk und haben uns von Beginn an gut aufgehoben und kompetent beraten gefühlt. Im nächsten Jahr werden wir das Modul wieder anbieten.

Gesundes Vereinsleben

Für ein gutes Miteinander: das Modul Gewaltprävention aus dem Gesundheitsbaukasten der vivida bkk.

Statt um Fußball, Tischtennis oder Turnen ging es bei der Jugendabteilung des FC Kappel im Februar ums Miteinander: Der Verein aus der Nähe von Villingen-Schwenningen hat das Modul Gewaltprävention aus dem Gesundheitsbaukasten der vivida bkk durchgeführt. „Im sozialen Miteinander sind körperliche und seelische Gewalt leider immer wieder ein Thema. Zu seelischer Gewalt zählt zum Beispiel auch Mobbing“, sagt Sophia Hauser, Referentin für Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. „Mit dem Modul können Vereine ihre Mitglieder aller Altersklassen für die verschiedenen Formen von Gewalt sensibilisieren, sodass sie Gewalt früh erkennen und verhindern können. Von den Inhalten des Moduls profitieren die Vereinsmitglieder in allen Lebensbereichen.“

Gesagt, getan

Ziel ist es, Strategien zur Prävention von Gewalterfahrungen zu vermitteln und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) der Teilnehmenden aufzubauen. Deshalb beinhaltet der Workshop sowohl theoretische als auch praktische Inhalte“, erklärt Hauser. Im theoretischen Teil geht es darum, wie man Konflikte gewaltfrei löst und wie man rechtzeitig erkennt, ob jemand Hilfe braucht. Hier können die Teilnehmenden auch eigene Erfahrungen teilen. „Die offene Kommunikation festigt das soziale Miteinander im Verein“, so Hauser. Im praktischen Teil geht es um das richtige Verhalten in brenzligen Situationen. Beispielsweise werden in Partnerübung Techniken geübt, um sich aus Gefahrensituationen befreien zu können. „Die gemeinsame Erfahrung und der Spaß in der Gruppe kommen hier natürlich auch nicht zu kurz“, fügt Hauser hinzu. •

Mehr Informationen rund um den Gesundheitsbaukasten für Vereine: www.vividabkk.de/gesundheitsbaukasten

Bereit für Olympia

Große Freude bei den deutschen Basketballerinnen: Sie haben sich erstmals für die Olympischen Spiele qualifiziert.



Belém, Brasilien, 12. Februar: Das Qualifikationsspiel zwischen den deutschen Basketballerinnen und Gastgeber Brasilien geht in die Schlussminute. Beide Teams kämpfen mit harten Bandagen. Die verletzte deutsche Starspielerinnen Satou Sabally trägt eine Schultermanschette. Ihr und den Mitspielerinnen ist die Erschöpfung deutlich anzusehen. Wie eine Ewigkeit ziehen sich die letzten Sekunden in der tosenden Halle, dann steht fest: 73:71! Das deutsche Team gewinnt das entscheidende Spiel – und sichert sich das ersehnte Ticket nach Paris zu den Olympischen Spielen. „Ich bin einfach sprachlos“, sagt Kapitänin Svenja Brunckhorst nach der dramatischen Partie. „Für uns ist das einfach ein Traum, der gerade real wird. Ich bin unfassbar stolz.“

Teambuilding über Länder hinweg

In den Monaten vor dem Turnier sind die Spielerinnen über den Erdball verstreut. Sie stehen bei Vereinen in Europa, den USA und auch in China unter Vertrag. Jede Liga hat ihren eigenen Terminplan, der den Rhythmus bestimmt. Erst sechs Tage vor dem Qualifikationsturnier sind die ersten Spielerinnen in Brasilien eingetroffen. Wie kann sich unter diesen Bedingungen eine Mannschaft formieren, die den größten Erfolg in der Geschichte des deutschen Frauenbasketballs einfahren wird?

Dem Team von Bundestrainerin Lisa Thomaidis kommt zugute, dass die Frauen schon aufeinander eingespielt sind: Im Vorjahr haben sie bei der FIBA Women's EuroBasket 2023 überraschend den sechsten Platz geholt. Eine wichtige Rolle bei der Vorbereitung spielen Video-Meetings: Das Team trifft sich regelmäßig online, um den Zusammenhalt zu fördern und die Taktik für die anstehenden Spiele zu besprechen. Jede Einzelne bringt nicht nur ihre sportlichen Stärken, sondern auch ihre Persönlichkeit in das Team ein. Da gibt es den Spaßvogel Alexandra Wilke, der für jede Unterhaltung zu haben ist und die Fans in den sozialen Netzwerken bei Laune hält. Oder die Kapitänin Svenja Brunckhorst, die das Team auch in schwierigen Situationen zusammenhält und mit Ansprachen motiviert.

Die körperliche Vorbereitung können digitale Tools nicht ersetzen. Jede Spielerin durchläuft während der Saison ein auf sie zugeschnittenes Trainingsprogramm, von Dehn- bis zu Kraftübungen.

Einige Sportlerinnen arbeiten auch mit Mentaltrainern. Der medizinische Stab des Deutschen Basketball Bundes e.V. (DBB) bleibt stets auf dem Laufenden und weiß über den Gesundheits- und Fitnesszustand der Spielerinnen detailliert Bescheid.

Volle Konzentration in Brasilien

Kurz vor dem Turnierstart in Brasilien wächst dann schließlich zusammen, was zusammengehört. Die paar Tage vor Ort werden intensiv genutzt. Frühstück, Training, Mittagessen, Behandlungen, Training, Abendessen und erneut Behandlungen. Doch körperliche und mentale Gesundheit allein reichen nicht aus. Besonders in einer herausfordernden Situation wie einer engen Schlussphase ist auch die soziale Gesundheit wichtig. Die Frauen nutzen kleine Zeitfenster im Trainingsplan, um gemeinsam in Kleingruppen Ausflüge zu unternehmen und Parks, Märkte und Kirchen zu besichtigen. Die Spielerinnen wussten, dass sie sich in der Amazonas-Region auf brütende Hitze und feuchte Luft einstellen mussten. Viel zu trinken hilft ihnen damit umzugehen. Hinzu kommen jedoch weitere Herausforderungen wie die nach drei Seiten offene Trainingshalle an den ersten drei Tagen, der besonders harte Boden dort und der Lärm, wenn der Regen aufs Dach prasselt. Doch die meisten Sorgen bereitet vor dem abschließenden Spiel die Schulterverletzung von Satou Sabally. Wird sie durchhalten? Sie wird – und trägt das Team im entscheidenden Spiel.

Obwohl das Publikum klar auf Seiten der Gegnerinnen ist und die Brasilianerinnen körperlich sehr hart spielen, überzeugt das deutsche Team mit mannschaftlichem Zusammenhalt, unbedingtem Willen zum Sieg und enormem persönlichen Einsatz. All das macht sie zu den Heldinnen von Belém. Bundestrainerin Lisa Thomaidis spricht von einer „historischen Nacht“ und ist sich sicher: „Olympia wird für uns alle eine wichtige Erfahrung.“ •

Wir gratulieren den DBB-Frauen zur Olympia-Qualifikation – und drücken die Daumen!



Svenja Brunckhorst (hinten links), Alexandra Wilke (rechts) und Leonie Fiebich freuen sich auf die Olympia-Teilnahme in Paris diesen Sommer.

Training unter besonderen Bedingungen in Brasilien.



Gesundheitspartner des DBB

Seit 2022 unterstützen wir als offizieller Gesundheitspartner den Deutschen Basketball Bund e.V. (DBB). Unsere Kooperation hat ihren Schwerpunkt im Bereich präventiver Jugendprojekte wie der Basketball-Grundschulwoche (mehr auf Seite 16). Ein weiterer Baustein sind beispielsweise Gesundheitsworkshops mit den Nachwuchsathleten im Bundesjugendlager des DBB, um außer Spaß an der Bewegung auch eine gesunde Lebensweise zu fördern.

Rundum gesund von zu Hause

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein guter Umgang mit Stress: Gesundheit im Gleichgewicht hat viele Facetten.

Mit zahlreichen Angeboten hilft die vivida bkk Ihnen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Möglich ist das nicht nur vor Ort, sondern auch ganz bequem von zu Hause vor dem Bildschirm. Interessiert? Eine ausführliche Übersicht über alle Online-Gesundheitskurse unserer Partner finden Sie hier: www.vividabkk.de/online-gesundheitskurse



Gymondo:
Die Online-Fitness-Plattform bietet viele Trainingskurse. Die Gesundheitskurse helfen bei Verspannungen oder Schmerzen in Rücken und Nacken und entlasten die Muskulatur nachhaltig.

Die vivida bkk übernimmt für ihre Kundinnen und Kunden die Kosten für die Online-Kurse „Rücken Fit & Gesund“ und „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“.



Hausmed:
Die Online-Plattform bietet Gesundheitskurse zu den Themen Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht.

Die vivida bkk übernimmt für ihre Kundinnen und Kunden u. a. die Kosten für die Online-Kurse „Gesund mit Darm“ und „Nachhaltiger leben – Flexitarisch essen“.



Fitbase:
Die Online-Gesundheitskurse bieten Unterstützung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung an.

Die vivida bkk übernimmt für ihre Kundinnen und Kunden die Kosten für verschiedene Online-Kurse, u.a. „Autogenes Training“ und „Gesund abnehmen“.



Aumio:
Die Meditations- und Achtsamkeits-App hilft Kindern, gesund und weniger gestresst aufzuwachsen. Die mentale Gesundheit wird dabei spielerisch gefördert.

Wenn Ihr Kind bei der vivida bkk versichert ist, erhalten Sie für zwölf Monate einen kostenfreien Zugang zur App.



Nichtraucherhelden:
Das Online-Nichtraucherprogramm Nichtraucherhelden.de begleitet Betroffene mit Coaching-Videos und Übungen bei der Raucherentwöhnung.

Die vivida bkk übernimmt für ihre Kundinnen und Kunden die Kosten für das Basis- und Plus-Programm.



Neu im Angebot

Seit Mai dabei: Balloon
Die wissenschaftlich fundierte Meditations-App „Balloon“ von MissionMe beinhaltet zahlreiche Audio-Einheiten, Übungen und einen Kurs, um den Stress zu reduzieren und einen besseren Schlaf zu finden.

Sind Sie bei der vivida bkk versichert und absolvieren den zertifizierten Gesundheitskurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ innerhalb von sechs Monaten, erhalten Sie zwölf Monate kostenfreien Zugang zur App.

3

Fragen an Dr. Boris Bornemann

Diplom-Psychologe, Neurowissenschaftler und Kopf und Stimme hinter „Balloon“



Oft kommen wir vor allem nachts ins Grübeln. Warum?

Nachts schaltet unser Körper in den Ruhemodus. Das Energielevel sinkt, wir fühlen uns kraftloser. Kleine Probleme erscheinen uns nun deutlich größer. Wir beginnen zu grübeln. Der Frust, deshalb nicht schlafen zu können, beschleunigt das Gedankenkarussell weiter.

Wie stoppen wir dieses Gedankenkarussell?

In dem Moment tut es gut, den Fokus zu verschieben – und in den Körper hineinzuhören. Wie fühlt sich dieser an? Was höre, sehe, rieche und schmecke ich? Die Gedanken werden nicht sofort verschwinden, aber sie haben ein Gegengewicht.

Und was hilft langfristig?

Regelmäßiges Meditieren zum Beispiel. Damit erkennen wir Gedankenkarusselle früher und können uns leichter lösen. Und wir sind geduldiger mit uns, wenn wir doch mal ins Grübeln geraten.

KOSTENERSTATTUNG

Das sind Ihre Vorteile

Wir unterstützen Sie bei zwei Gesundheitskursen pro Jahr. Bei unseren Online-Gesundheitskursen übernehmen wir bei einer Kursteilnahme von mindestens 80 Prozent die Kosten zu 100 Prozent für Sie.



Sommer, Sonne, Bienenstich?



Kleiner Stich, große Auswirkung: Eine Insektengiftallergie kann für Allergiker lebensbedrohlich sein. So schützen Sie sich am besten!

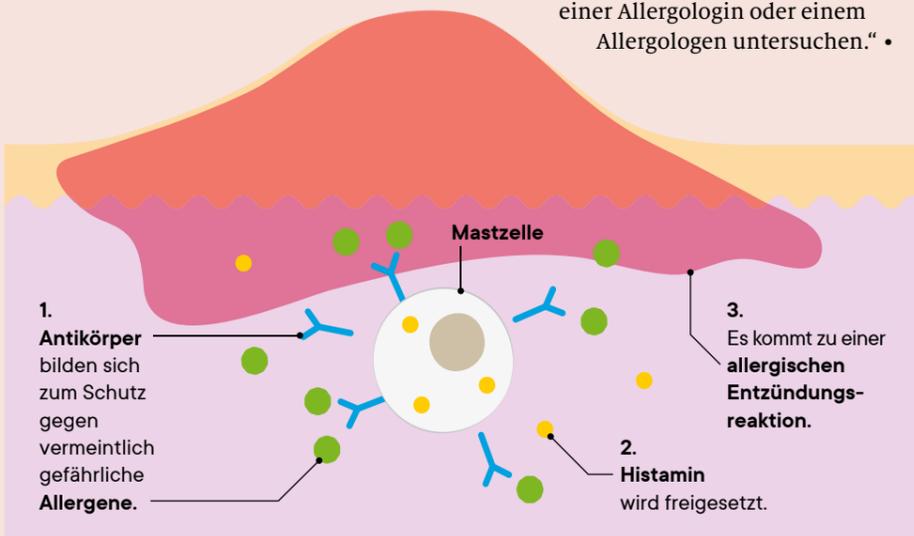


Die Haut juckt und schwillt an, die Augen tränen, das Atmen fällt schwer: Allergien sind unangenehm. Und manchmal richtig gefährlich. Die Auslöser sind vielfältig (beispielsweise ein Insektenstich), ebenso die Reaktionen und Symptome der Betroffenen. Gleich sind die Vorgänge, die bei einer allergischen Reaktion in unserem Körper ablaufen.

Zwischen März und Oktober ist die Gefahr eines Insektenstichs besonders groß. Wer von einer Biene, Hummel, Wespe oder Hornisse gestochen wird, muss im Normalfall mit einer kurzschmerzhaften und später oftmals juckenden Einstichstelle rechnen. Bis zu zehn Zentimeter groß kann die Rötung auf der Haut werden, die nach einem Tag meist wieder abklingt.

Im Mittelpunkt: das Immunsystem, das überempfindlich auf sogenannte Allergene reagiert. Kommt es bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zum Allergenkontakt, kann das Immunsystem sensibilisiert – also alarmiert – werden. Daraufhin bildet es Antikörper. Bei erneutem Kontakt bindet sich das Allergen an Immunzellen, die diese Antikörper auf der Oberfläche tragen. Der Botenstoff Histamin wird freigesetzt. Die Folge: eine allergische Reaktion.

Menschen mit einer Insektengiftallergie reagieren jedoch überempfindlich auf Eiweiße im Insektengift – und damit auch stärker auf den Stich. „Die allergische Reaktion zeigt sich meist innerhalb von Minuten, selten Stunden später“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin bei der vivida bkk. Die Reaktion könne jedes Mal stärker ausfallen, im schlimmsten Fall drohe ein lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock. Hantke rät: „Lassen Sie sich bei Verdacht auf eine Insektengiftallergie unbedingt von einer Allergologin oder einem Allergologen untersuchen.“



Am besten immer in der Tasche: der Allergiepass – direkt über unsere Website ausdrucken und von Ihrer Arztpraxis ausfüllen lassen.

HYPOSENSIBILISIERUNG

An der Ursache ansetzen

Ziel der Hyposensibilisierung – auch bekannt als spezifische Immuntherapie (SIT) – ist es, dem Körper die allergische Reaktion abzugewöhnen. Dabei bringt sie das Immunsystem in regelmäßigen und kontrollierten Kontakt mit dem Allergen. Die SIT erfolgt unter ärztlicher Aufsicht – und hat bei Insektengiftallergikern eine hohe Erfolgsquote. Rund vier Monate erhält der Patient in der Regel wöchentliche Spritzen mit steigender Allergenkonzentration, danach für drei bis fünf Jahre monatliche Spritzen. Bei stationärem Aufenthalt ist auch eine Aufdosierung innerhalb weniger Tage möglich. Bei gesicherter Diagnose übernimmt die vivida bkk in der Regel die Kosten. Weitere Infos: www.vividabkk.de/hyposensibilisierung

Meiden Sie Mülltonnen und Abfallkörbe im Freien.

Falls erstmals eine allergische Reaktion auftritt: Begeben Sie sich sofort in ärztliche Behandlung bzw. rufen Sie die 112.

Tipps für Insektengiftallergiker

Meiden Sie möglichst die Nähe von Wespen und Bienen.

Bedecken Sie draußen so viel Fläche ihres Körpers wie möglich (z. B. mit langen Ärmeln, langer Hose oder einem Hut).



Vermeiden Sie hektische Bewegungen und schlagen Sie nicht nach den Insekten.

Meiden Sie bunte Kleidung und parfümierte Pflegeprodukte.

Vermeiden Sie das Essen und Trinken im Freien. Lassen Sie im Freien keine Süßigkeiten oder Fleischreste liegen. Decken Sie Essen und Getränke möglichst ab.

Führen Sie bei bekannter Insektengiftallergie ein Notfallset mit sich. Dies enthält ein Antihistaminikum, ein Kortisonpräparat sowie eine Adrenalinspritze – und passt in jede Handtasche.

Gehen Sie nie barfuß. Bienen bevorzugen den Aufenthalt im Klee und viele Wespen leben in Bodenlöchern.

Meiden Sie blühende Blumen oder reifes Fallobst. Seien Sie vorsichtig beim Obst- und Blumenpflücken und bei der Gartenarbeit.



Allergische Reaktion nach Insektenstich

Grad I:
juckende Haut sowie Rötungen und Quaddeln am ganzen Körper.

Grad II:
Schwellungen (Angioödem) im Gesicht und an den Händen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Erbrechen.

Grad III:
Atembeschwerden und Atemnot (lebensbedrohlich).

Grad IV:
Blutdruckabfall und Bewusstseins Einschränkungen bis zum Koma und Herz-Kreislauf-Stillstand (lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock), Warnsignale sind u.a. Juckreiz oder Brennen an Zunge, Handflächen und Fußsohlen, Kopfschmerzen, ängstliche Unruhe.

3 Fragen an Felix Troester

Apotheker bei der vivida bkk



Wie haben Sie gemerkt, dass Sie auf Bienengift allergisch reagieren?

Nach einem Kurs beim lokalen Verein wurde ich Hobbyimker mit eigenen Bienen. Ich wurde sehr selten gestochen und war deshalb oft nur im T-Shirt aktiv. Eines Tages – es war vermutlich der dritte Stich aus meinem Bienenvolk – hatte ich eine heftigere Reaktion: Mein Arm schwell an, mein Körper juckte und ich fühlte mich unwohl. Ein befreundeter Imker, der zum Glück gerade da war, hat mich dann ins Krankenhaus gefahren.

Wie hat sich Ihr Hobby durch Ihre Allergie verändert?

Nach dem Vorfall habe ich nur noch in Schutzkleidung und mit Allergiker-Notfallset geimkert. Nach einiger Zeit habe ich das Hobby jedoch schweren Herzens aufgegeben. Es war mir einfach zu unsicher. Gestochen wurde ich nicht mehr.

Welchen Tipp würden Sie anderen Menschen mit einer Insektengiftallergie geben?

Sofern nur der Verdacht besteht: unbedingt zeitnah bei einem Allergologen abklären lassen. Bei nachgewiesener Allergie: Kontakt zu den Insekten meiden und die nötigen Arzneimittel zur Sofortbehandlung mitführen. Außerdem – falls gegen das entsprechende Insekt möglich – eine Hyposensibilisierung durchführen und durchhalten!

Mehr Informationen zur Insektengiftallergie erhalten Sie hier: www.gesund.bund.de/insektengiftallergie

Klima, Körper, Geist

Der Klimawandel wird zunehmend spürbar – und wirkt sich auch auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus.



Richtiges Verhalten bei Hitze

1. Früh morgens lüften, wenn die Luft noch kühl ist – und danach Rollläden und Fenster schließen.
2. Körperlich anstrengende Tätigkeiten am Morgen oder abends erledigen.
3. Immer ausreichend und möglichst nicht zu kalt trinken: Wasser, Tee oder zuckerarme Saftschorlen helfen, den Körper hydriert zu halten. Vor allem Babys, Kleinkinder und ältere Menschen dehydrieren leicht, ohne es rechtzeitig zu bemerken.
4. Auf den zum aktuellen UV-Index und eigenen Hautbild passenden Sonnenschutz achten. Mehr zur menschlichen Haut und zum passenden Lichtschutzfaktor auf www.vividabkk.de/haut

Mehr Tipps gegen Hitze unter www.vividabkk.de/hitze

Wetter und Klima: Was ist der Unterschied?

Im Winter gibt es kalte Perioden mit viel Schneefall und auch im Sommer kältere Phasen, teilweise mit hohen Niederschlägen. Und trotzdem reden wir vom Klimawandel? Dazu muss man zwischen Klima und Wetter unterscheiden. **Wetter ist**, was wir jeden Tag draußen erleben: Sonne, Regen, Wind. Es kann sich schnell ändern. **Klima ist** dagegen das durchschnittliche Wetter über viele Jahre hinweg an einem Ort, also ob es dort normalerweise heiß, kalt, nass oder trocken ist. Der Klimawandel führt unter anderem dazu, dass das Wetter öfter in Extreme ausschlägt. Also dass die Wetterperioden heißer, kälter, niederschlagsärmer oder niederschlagsreicher sind. Über die Jahrzehnte hinweg geht der weltweite Klimatrend hin zu immer höheren Durchschnittstemperaturen.

ONLINE-SCHULUNG

Fortbildung für Lehrkräfte

Gemeinsam mit unserer Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ haben wir das Projekt „Klimaresilient in die Zukunft – Junge Menschen bei Klimasorgen unterstützen!“ ins Leben gerufen. In einer Online-Schulung können sich Lehrkräfte und Pädagogen an weiterführenden Schulen fortbilden, wie sie Ängste ihrer Schülerinnen und Schüler in Bezug auf das Klima erkennen und deren Klimaresilienz mit praktisch anwendbaren Übungen im Schulalltag fördern können. Dabei geht es beispielsweise darum, den Jugendlichen zu helfen, besser mit Ängsten und Emotionen in Bezug auf den Klimawandel umzugehen.

Die Schulung wird in diesem Jahr zweimal angeboten: Am 12. Juni 2024 von 16:30 bis 19:00 Uhr und am 27. November 2024 von 16:00 bis 18:30 Uhr. Zur Anmeldung genügt eine formlose E-Mail mit dem Wunschdatum an info@stiftung-gesundarbeiter.de

Mehr Informationen unter www.stiftung-gesundarbeiter.de

Die Mitteltemperatur in Deutschland lag im vergangenen Jahrzehnt rund zwei Grad Celsius über dem vorindustriellen Niveau, acht der zehn heißesten Sommer seit Beginn der Wetteraufzeichnungen 1881 waren in den vergangenen 30 Jahren. „Das Klima verändert sich – und wird im Durchschnitt immer wärmer“, sagt Sophia Hauser vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Die Auswirkungen erleben wir in unserem Alltag: Extreme Wetterereignisse wie Sturm oder starke Regenfälle nehmen zu, Hitzeperioden werden häufiger. „Der Klimawandel hat Auswirkungen auf viele Bereiche unseres Lebens, aber auch auf das Gleichgewicht unserer körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit“, sagt Hauser.

Sorgen der jungen Generation

Der Klimawandel vollzieht sich langsam, aber beständig. Jüngere Generationen werden von den Folgen stärker betroffen sein – und machen sich daher Sorgen um ihre Zukunft. Der Kindergesundheitsbericht 2023, den die vivida bkk und ihre Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ mit weiteren Partnern erstellt hat, zeigt, dass Klimaangst weit verbreitet ist und insbesondere junge Menschen betrifft. Sechs von zehn jungen Menschen sind besorgt über die Folgen des Klimawandels. Das führt auch zu Gefühlen wie Trauer, Wut oder Verzweiflung in Bezug auf den Klimawandel. Die Studie „Zukunft der Gesundheit“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter“ aus dem Jahr 2023 ergab zudem,

dass 41 Prozent der Befragten angeben, die Auswirkungen des Klimawandels auf ihre Gesundheit zu spüren, wobei 79 Prozent davon ihre mentale Gesundheit betroffen sehen. „Wir nehmen diese Ängste ernst und haben deswegen gemeinsam mit unserer Stiftung das Projekt ‚Klimaresilient in die Zukunft – Junge Menschen bei Klimasorgen unterstützen!‘ aufgesetzt“, so Hauser. „Denn diese Themen müssen auch in der Schule ihren Platz finden.“

Klimaresiliente Versorgung

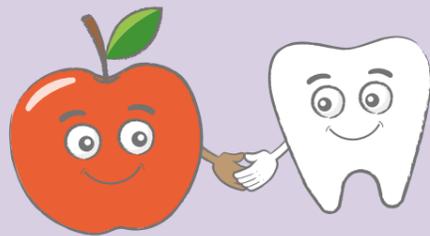
Außer auf die mentale Gesundheit hat der Klimawandel auch Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. So können bestehende Beschwerden wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege oder der Nieren sich

verschlimmern. Bei zahlreichen Medikamenten kann die Hitze außerdem zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen. „Wir beobachten, dass die Sterbefälle während Hitzeperioden zunehmen“, sagt Michael Scheller vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. Außer in die schulische Bildung investiert die vivida bkk daher auch in die Fortbildung von Hausärztinnen und Hausärzten. „Praxen in Baden-Württemberg, die an unserem

Hausarztprogramm teilnehmen, können eine spezielle Schulung zum Klima- und Gesundheitsschutz absolvieren“, so Scheller. Das Ziel der „Klimaresilienten Versorgung“ ist es, Patientinnen und Patienten über den Zusammenhang zwischen Klimawandel und Gesundheit besser zu informieren. „Wir möchten den Menschen helfen, sich auf die sich verändernden Klimabedingungen schon jetzt einzustellen“, so Scheller. •

Hallo liebe Kinder, sagt mal ganz laut „Spaghettiiii“

**und schaut dabei in den Spiegel. Fällt euch was auf?
Genau, wir zeigen unsere Zähne – und damit direkt
auch unser schönstes Lächeln!**



Zähne sind aber natürlich nicht nur zum **Lächeln** da, sondern auch sonst richtig wichtig. Ohne sie könntet ihr zum Beispiel nicht in einen **knackigen Apfel** beißen, euer Butterbrot in der Pause genießen oder euch problemlos mit euren Freunden unterhalten. Vielleicht wisst ihr ja schon, dass jeder Mensch einen **einzigartigen Fingerabdruck** hat. Genauso sieht es auch in unserem Mund aus, denn solche Zähne wie du hat niemand anderes auf der ganzen Welt. Ist das nicht beeindruckend?

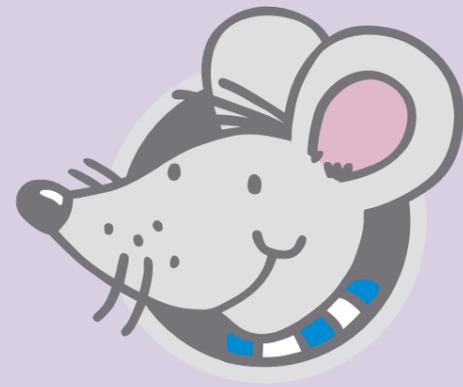
Bei uns Mäusen wachsen die Zähne direkt nach der Geburt. Bei euch Menschen dauert das ein bisschen länger. Als Baby sieht man



bei euch erstmal noch keine Zähne im Mund. Bis zu eurem dritten Geburtstag sind sie aber normalerweise alle da: zwanzig **Milchzähne!** Warum die so heißen? Vermutlich, weil sie so schön weiß sind wie frische Milch.

Weil ihr jeden Tag ein bisschen größer werdet, wird nicht nur die Lieblingshose mit der Zeit zu kurz – auch eure Zähne sind irgendwann zu klein für euren Mund. Deshalb fangen sie nach und nach an **zu wackeln und fallen dann aus**. Aber keine Sorge, das ist ganz normal und tut meistens auch nicht weh. Und im Anschluss könnt ihr stolz eure neue **Zahnlücke** präsentieren.

Fällt ein Milchzahn aus, dann wächst ein neuer größerer Zahn – so lange, bis ihr insgesamt 32 Stück in eurem Mund habt. Und die bleiben im besten Fall euer gesamtes Leben dort – wenn ihr euch gut um sie kümmert. Denn ob Milchzahn oder bleibende Zähne:



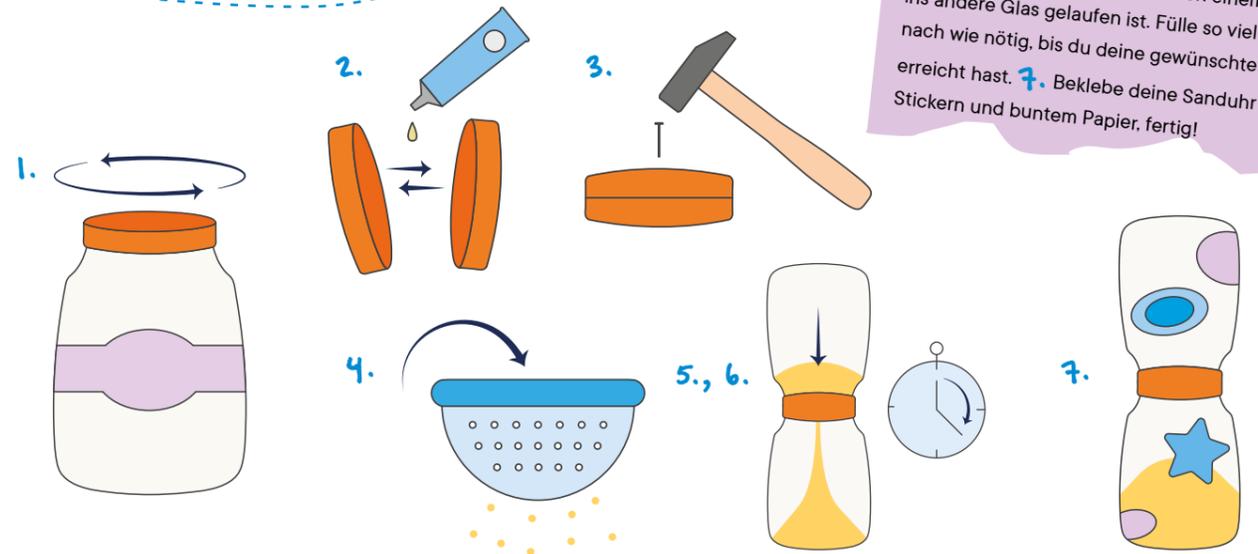
Auf die Plätze, fertig, los!

Um unsere Zähne sauber und gesund zu halten, ist regelmäßiges Zähneputzen wichtig – und das mindestens zwei Minuten. Aber wie weißt du, wie lange du schon geschrubbt hast? Mit einer selbstgebastelten Sanduhr behältst du den Überblick. Und bunt wird's auch im Badezimmer. Viel Spaß!

Ihr braucht:

- zwei gleich große Schraubgläser (beispielsweise alte Marmeladengläser)
- eine Heißklebepistole
- Nagel und Hammer
- feinen Sand (z.B. Vogelsand)
- ein feines Sieb
- zwei Schüsseln
- eine Stoppuhr
- Schere, buntes Papier und Sticker

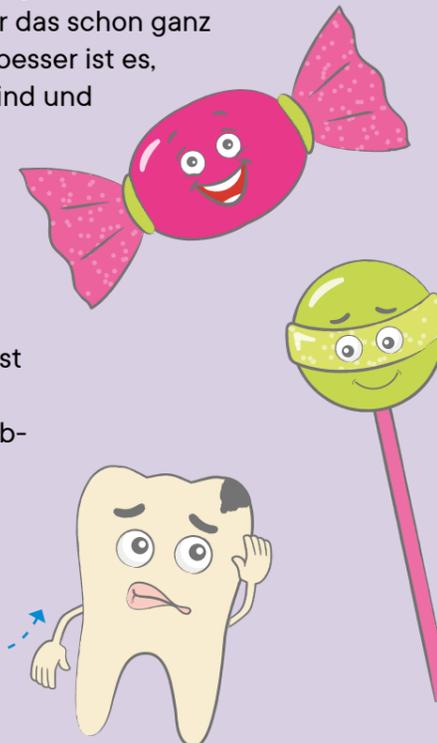
Bereit? Dann schnapp dir einen Erwachsenen, der dir hilft, und es kann losgehen.



1. Schraube die Deckel von den Gläsern ab.
2. Klebe die Deckel an der Oberseite zusammen und lass sie trocknen.
3. Schlage mit Nagel und Hammer ein Loch in die Mitte der zusammengeklebten Deckel. Schütze deine Arbeitsplatte am besten mit einer dicken Unterlage.
4. Siebe den Sand mehrmals, bis er ganz fein ist.
5. Verschließe die beiden Gläser. Jetzt stehen sie kopfüber aufeinander.
6. Stoppe die Zeit, bis der gesamte Sand von einem Glas ins andere Glas gelaufen ist. Fülle so viel Sand nach wie nötig, bis du deine gewünschte Zeit erreicht hast.
7. Beklebe deine Sanduhr mit Stickern und buntem Papier, fertig!

Regelmäßiges **Putzen mit Zahnbürste und Zahnpasta** ist wichtig, genauer gesagt zwei- bis dreimal am Tag. Immer gleich nach dem Essen. Bestimmt könnt ihr das schon ganz toll selber machen. Aber besser ist es, wenn eure Eltern dabei sind und euch helfen. Schließlich ist es wichtig, dass wirklich alle eure Zähne sauber sind. Putzt deshalb am besten immer nach der sogenannten **KAI-Methode** – also zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Abschluss die Innenflächen.

Der Zucker aus den Süßigkeiten macht die Zähne braun und nach einer Weile kaputt.



Mit einer Sanduhr könnt ihr kontrollieren, wie lange ihr schon schrubbt. Wie ihr diese ganz einfach selbst zu Hause basteln könnt, erfahrt ihr auf dieser Seite.

Übrigens: Zucker mögen eure Zähne überhaupt nicht, denn der macht sie braun und kaputt. Also **möglichst wenig Süßes essen** und dafür mehr **frisches Obst und Gemüse**. So bleiben eure Zähne auch weiterhin gesund und weiß – und euer Lächeln so schön wie bisher.

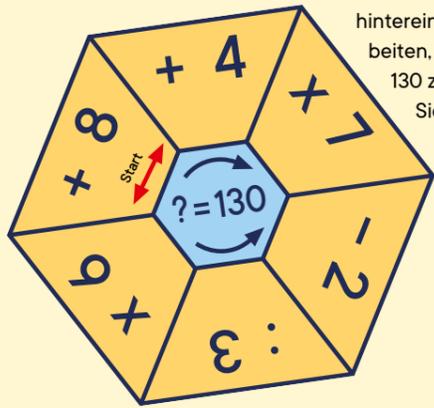
In diesem Sinne: „Spaghettiiii!“

Macht's gut!
Euer Piet

Jogging fürs Gehirn

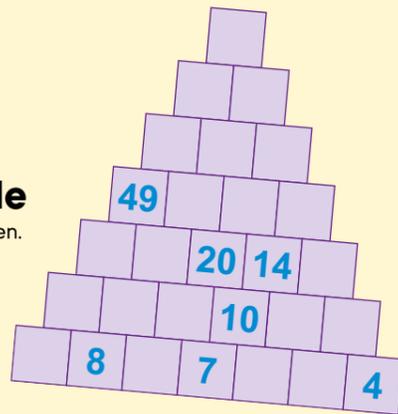
Rechenrad

Wählen Sie die richtige Zahl von 1 bis 9 für den Start. Mit ihr sollen Sie sechs Rechenaufgaben hintereinander links- oder rechts herum abarbeiten, um auf das angezeigte Endergebnis 130 zu kommen. Mit welcher Zahl müssen Sie anfangen, und welche Richtung ist richtig?



Zahlenpyramide

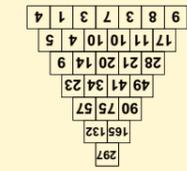
Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



Rechenproblem

Hier wird Ihre volle Konzentration gefordert. In diesem Rechenrätsel sind die fehlenden Zahlen so zu ergänzen, dass alle sechs Ergebnisse richtig sind.

$$\begin{array}{r} 8 \square 1 + 1 \square 5 = \square 5 \square \\ - \quad \quad + \quad \quad - \\ \square 7 \square - \square 1 4 = 1 \square 5 \\ \hline 3 \square 2 + \square 3 \square = \square 9 1 \end{array}$$



Lösung Zahlenpyramide:

$$\begin{array}{r} 352 + 439 = 791 \\ 479 - 314 = 165 \\ 831 + 125 = 956 \end{array}$$

Lösung Rechenproblem:

Lösung Rechenrad: Starten Sie mit der 2 und gehen Sie links herum: $+ 8 \times 6 : 3 - 2 \times 7 + 4 = 130$



DIE GUTE NACHRICHT

Putz(dich)munter!

Die Wollmäuse haben sich unterm Sofa häuslich eingerichtet, der Karton mit der Weihnachtsdeko gehört mittlerweile zum festen Schlafzimmernöbel, und beim Blick durchs Küchenfenster erschrickt man: Ist es draußen so trüb? Nö, die Scheibe ist nur sehr schmutzig. Spätestens jetzt ist es Zeit für einen Großputz. Der lässt übrigens nicht nur die Wohnung in neuem Glanz erstrahlen, sondern auch das Gemüt. Das sagt nicht etwa der (was es nicht alles gibt) Aufräum-Weltstar Marie Kondo, sondern Dawn Potter, Psychologin am Center for Adult Behavioral Health in Cleveland, USA. Das Aufräumen stärke in uns das Gefühl der Kontrolle über unsere Umwelt – was wiederum hilfreich sei, um Stress und Ängste zu bewältigen. Die mentale Rumpelkiste werde also immer gleich mitentrümpelt. Und wer einen Blick auf die Seiten sechs bis elf dieser Ausgabe geworfen hat, weiß: Auch die körperliche Bewegung durch scheinbar banale Haushaltsarbeit ist wertvoll für uns. Ist schon eine saubere Sache, dieses Putzen.

Impressum

Herausgeber
vividabkk
78044 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07720 9727-0
Fax: 07720 9727-100
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Auflage 209.160

Redaktion
Anja Meyer (v.i.S. d.P.)
Meike Beekmann (v.i.S. d.P.)

Redaktion und Gestaltung
Communication Consultants GmbH
Breitwiesenstr. 17
70565 Stuttgart
vida@cc-stuttgart.de
www.cc-stuttgart.de

Druck
westermann DRUCK | pva
38104 Braunschweig

Die Innenseiten dieses Magazins werden gedruckt auf Steinbeis Silk, 100 Prozent Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Bilder und Illustrationen

Titel, Seite 3 oben, Seite 6-11: Michael Bader; Seite 2: Illustration „Vivi“ vividabkk; Jana Evers; Seite 3: Illustrationen Jana Evers; Seite 4: Gettyimages/Halfpoint; AdobeStock/Wirakorn; Seite 5 oben: AdobeStock/Orawan; unten: Gettyimages/Mikael Vaisanen; Seite 9 oben rechts: vividabkk; Seite 12-15: Illustration Jana Evers; Seite 16 oben: AdobeStock/Louis Photo; unten: AdobeStock/Viacheslav Yakobchuk; Seite 17: AdobeStock/Viacheslav Yakobchuk; Seite 18: AdobeStock/David Lahoud; Seite 19: privat; Seite 20-21: Illustrationen Jana Evers; Seite 22 oben: ietge.com; unten: AdobeStock/Tim Ull; Seite 23 oben: Gettyimages/Maskol; rechts: privat; Seite 24: FIBA; Seite 25 oben: Eva Häberle; unten: DBB-Demirel/Büker; Seite 26-29: Illustrationen Jana Evers; Seite 27 rechts: Nele Martensen; Seite 29 oben: vividabkk; Seite 30-31: Gettyimages/Westend61; Seite 32-33: Illustration Maus; Valeska Scholz; weitere Illustrationen Jana Evers; Seite 35: Gettyimages/Westend61

Rechtliche Hinweise

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Das Kundenmagazin dient der vividabkk dazu, ihre Aufklärungspflicht gegenüber den Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung. Gesundheitsbezogene Inhalte enthalten nur allgemeine Hinweise und können eine ärztliche Beratung oder ärztliche Untersuchung nicht ersetzen und dürfen nicht zur Selbstdiagnose beziehungsweise Selbstbehandlung genutzt werden. Für den Inhalt externer Quellen sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Die vividabkk hat auf die Inhalte und die Gestaltung von externen Quellen keinen Einfluss.



**Für alle,
die auf ihr
Bauchgefühl
hören.**

Bis zu
500 Euro
Zusatzleistungen
Schwangerschaft



MamaKonto

Gesund bleiben zahlt sich für euch beide aus.
Profitieren Sie jetzt von unserem MamaKonto.

www.vividabkk.de/mamakonto