Das Magazin der vivida bkk · Januar 2024

vividabkk
Ihre Krankenkasse

vida

Gesundheit ist mehr,
als nicht krank zu sein

Online-Magazin
LESEN SIE DIE vida IN ZUKUNFT DIGITAL
Seite 17

Alles in Balance?

Unsere Muskeln

Das Fundament für Gesundheit und Fitness

FlexiGourmet

Flexitarisch essen, bewusst genießen

Auf einen Blick

Der neue Gesundheits-manager der vivida bkk-App

350.000

Mehr als 350.000 Menschen vertrauen uns ihre Gesundheit an. Weil unsere Kundinnen und Kunden für uns aber keine statistischen Werte sind, sondern Menschen, legen wir Wert darauf, persönlich für sie da zu sein: In unseren Geschäftsstellen, telefonisch, über unsere Website-Kontaktformulare oder per E-Mail. Für die schnellen Anfragen gibt es unsere digitale Assistentin Vivi auf unserer Website – und vieles können Sie direkt unter **meine.vividabkk.de** erledigen. Doch um unseren Service stetig zu verbessern, achten wir auch auf die Zahlen. Regelmäßig analysieren wir die Qualität – und schauen genau hin. Knapp 1.700-mal klingelt bei uns an einem durchschnittlichen Tag das Telefon – und im Durchschnitt ist nach nur 38 Sekunden ein Mitarbeitender am Telefon. Mehr als 400 Anfragen erreichen uns im Schnitt pro Tag per Mail. Die abschließende Antwort auf Ihre Anfrage erhalten Sie dann – im Durchschnitt – nach 39 Stunden. Diese Zahlen motivieren uns, immer besser zu werden. Denn wir wissen, dass Sie uns das Wertvollste in Ihrem Leben anvertrauen: Ihre Gesundheit. Und diesem Vertrauen möchten wir jeden Tag aufs Neue gerecht werden.

Schwerpunkt

Gelungenes Zusammenspiel

Gesund zu sein bedeutet mehr, als nicht krank zu sein. Was für unser Wohlbefinden alles eine Rolle spielt.

6

Liebe Leserinnen und Leser,

was bedeutet Gesundheit wirklich? Ist es allein die Abwesenheit von Krankheit oder steckt mehr dahinter? In den vergangenen Jahrzehnten hat sich unser Verständnis von Gesundheit verändert und es wird sich weiter entwickeln. Dabei geht es nicht nur um den körperlichen Zustand, sondern auch um das mentale und soziale Wohlbefinden. Wir bei der vivida bkk möchten, dass Sie sich rundum wohlfühlen. Deshalb arbeiten wir kontinuierlich an unseren Angeboten, unseren Leistungen und unserem Service, um Ihr verlässlicher Gesundheitspartner in allen Lebensphasen und -situationen zu sein.

Wir wünschen Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre.

Ihr Redaktionsteam
der vivida bkk

20 Ernährung
FlexiGourmet: bewusst mit Genuss
Vegan, vegetarisch, omnivor – immer mehr Menschen achten bewusst auf ihre Ernährung.

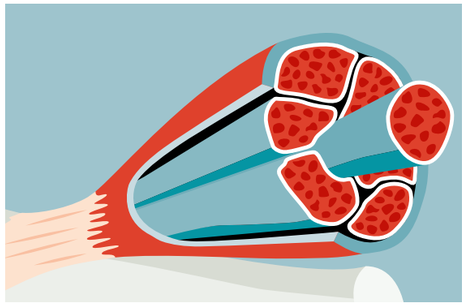
22 Rezept
Grünkern-Bolognese
Mit heimischem Powerfood durch den Winter.

23 Bewusst leben
(Kein) Salz in der Suppe?
Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig: Beim Salz kommt's auf die Balance an.

24 Bewusst leben
Menschen „aufblühen" lassen
Stärken stärken: wie Positive Psychologie zu mehr Wohlbefinden führen kann.

26 Digitales
Gesundheitsmanager und E-Rezept
Neue digitale Angebote für Sie.

31 Familie und Freunde
Helfen tut gut
Unser Angebot für ein gesundes Ehrenamt.



Mein Körper

Immer in Bewegung

Mehrere hundert Muskeln in unserem Körper bilden das Fundament für Gesundheit und Fitness.

12

4 Gesundheit Kurz und knapp
16 News vivida bkk
32 Kinderseite Neues von Piet
34 Für den Kopf Rätsel
35 Gute Nachricht Winterschlaf

Familie und Freunde

Schritt für Schritt

Marion Riedel macht mit der „Aktion Schrittmacher" auf Seltene Erkrankungen aufmerksam.

28

GESUNDHEITSPORTAL

Gut informiert: Nationales Gesundheitsportal

Suchmaschinenergebnisse sind für die Recherche zu Krankheitssymptomen häufig keine gute Adresse. Wenn es um das Wertvollste im Leben geht – die eigene Gesundheit –, sollte man sich auf fachlich geprüfte Informationen verlassen. Das Nationale Gesundheitsportal **gesund.bund.de** des Bundesministeriums für Gesundheit bietet zuverlässige und verständliche Informationen zu Gesundheit, Krankheitsbildern sowie Vorsorge- und Pflegethemen. Interessierte können die ICD-Codes entschlüsseln, mit denen Ärztinnen und Ärzte Diagnosen in Arztbriefen oder auf Überweisungsscheinen codieren. Die Mediathek des Nationalen Gesundheitsportals enthält Erklärvideos, die Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Erkrankungen, Symptomen, Therapiemöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen geben. Das Portal gibt es auf Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch sowie in leichter Sprache. Mehr Informationen gibt es unter **www.vividabkk.de/gesundheitsportal**

Alkohol

Alkohol in Deutschland: eine unterschätzte Gefahr? Alkohol ist gesellschaftlich anerkannt, viele Menschen konsumieren aber riskante Mengen, mit der Gefahr, süchtig zu werden. 1,6 Millionen Menschen sind es bereits. Auf unserer Website informieren wir Sie über Sucht und passende Beratungs- und Behandlungsangebote: **www.vividabkk.de/sucht**

PFLEGE

Neues Gesetz entlastet Pflegebedürftige

Menschen in Deutschland werden immer älter – unter anderem wegen der guten Gesundheitsversorgung. Deswegen steigt die Anzahl der Pflegebedürftigen bis 2035 wahrscheinlich um etwa 700.000 Personen auf 5,6 Millionen. Um die Pflege in Deutschland darauf vorzubereiten, hat der Gesetzgeber eine Pflegereform beschlossen und vergangenes Jahr den Beitrag zur Pflegeversicherung angehoben. Zum Jahreswechsel treten nun zahlreiche Verbesserungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige in Kraft. So steigt beispielsweise das Pflegegeld für die häusliche Pflege um fünf Prozent – wie auch die ambulanten Sachleistungen, das bedeutet Pflege, Hilfen im Haushalt und häusliche Betreuung. Ebenfalls gibt es höhere Zuschläge für Pflegebedürftige in stationären Einrichtungen. In der vollstationären Pflege sinken die zu zahlenden Eigenanteile. Für einen Überblick über bezogene Leistungen und deren Kosten können Versicherte bei ihrer Pflegekasse nun eine regelmäßige halbjährliche Übersicht anfordern. Gute Neuigkeiten gibt es auch für pflegende Angehörige, die in Akutsituationen pro Kalenderjahr und pflegebedürftiger Person nun für bis zu zehn Arbeitstage Pflegeunterstützungsgeld erhalten können. Mehr Informationen unter: **www.vividabkk.de/pflegereform**

ARZNEIMITTELVERSORGUNG

Mit Medikamenten versorgt

Schon seit einigen Jahren gibt es immer wieder Lieferengpässe für Medikamente, beispielsweise bei Fiebersäften für Kinder oder Antibiotika. Einer der Gründe dafür ist, dass weltweit nur noch wenige Unternehmen bestimmte Wirkstoffe herstellen – und das oft im Ausland. Fällt eine Produktionsanlage aus oder kann ein Unternehmen anderweitig nicht liefern, dann gefährdet das gegebenenfalls die Arzneimittelversorgung in Deutschland. „Viele fordern nun, die Produktion wieder nach Deutschland oder Europa zurückzuholen“, sagt Insa Heyde, Apothekerin im Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Das ist jedoch oft kurzfristig nicht möglich. Zudem haben die Hersteller die Produktion meist aus wirtschaftlichen Gründen ins Ausland verlagert.“ Die gute Nachricht: Ist ein Medikament eines Herstellers nicht lieferbar, kann häufig ein wirkstoffgleiches Präparat eines anderen Herstellers genutzt werden – sofern das der behandelnde Arzt auf dem Rezept nicht ausschließt. Neue Vorgaben der Bundesregierung sollen es für Apotheken weiter vereinfachen und ihnen auch ermöglichen auf eine andere Darreichungsform wie Zäpfchen auszuweichen. Auch möchte die Regierung einem Arzneimittelmangel entgegenwirken, indem sie beispielsweise die Vorratshaltung für bestimmte Medikamente verbessert. Mit Augenmaß gilt das auch für jeden selbst: „Eine gut sortierte Hausapotheke ist gerade mit kleinen Kindern wichtig. Dazu gehören fiebersenkende Mittel wie Saft oder Zäpfchen“, betont Heyde: „Wer jedoch Arzneimittel hortet, verschärft einen Arzneimittelengpass weiter – etwas Ähnliches haben wir zu Beginn der Covid-19-Pandemie beim Klopapier gesehen.“

Übrigens: Ihren Medikationsplan können Sie auch in der vivida bkk-App hinterlegen. Mehr dazu auf Seite 26.

Wie die eAU und viele andere digitale Dienste funktionieren, erklären wir Ihnen auf unserer Wissensplattform www.vividabkk.de/digital-gesund

ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG

eAU für alle

Seit dem 1. Januar 2023 übermitteln Ärztinnen und Ärzte die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) direkt an die Krankenkasse. Arbeitgeber können die elektronische AU (eAU) dann bei den Krankenkassen digital abrufen. Arbeitnehmer müssen sich seit einem Jahr nur noch telefonisch oder per E-Mail krankmelden. Seit Jahresbeginn können auch die Agenturen für Arbeit die AU digital als eAU von den Krankenkassen abrufen. Bisher waren arbeitslose Personen noch verpflichtet, die AU in Papierform vorzulegen.

Gelungenes Zusammen spiel

Gesund zu sein heißt mehr, als nicht krank zu sein. Für unser Wohlbefinden ist das Gleichgewicht von Körper, Geist und sozialem Umfeld gleichermaßen wichtig.

Alles im Lot? Unsere individuelle Gesundheit hängt viel stärker auch von mentalen und sozialen Aspekten ab, als die meisten vermuten.

Dänemark kann man körperlich noch so fit sein – das allein reicht aber oft trotzdem nicht. Als etwa die deutsche Fußballnationalmannschaft im EM-Finale 1992 auf Dänemark traf, stand für viele Experten vorher schon fest: Die topfitte und spielstarke DFB-Elf um Stars wie Häßler, Brehme und Klinsmann wird Europameister. Immerhin ging es „nur" gegen die Dänen. Also eine Truppe, die eigentlich gar nicht für die EM qualifiziert gewesen war. Zehn Tage vor der EM wurde Jugoslawien ausgeschlossen und Dänemark rückte kurzfristig nach. Vorbereitungszeit? Keine. Die meisten dänischen Spieler waren schon in Urlaubsstimmung – und die nahmen sie kurzerhand mit ins Turnier. Statt ausgewogener Sportlernahrung gab es etwa noch vor dem Halbfinale gegen die Niederlande einen gemeinsamen Besuch im Fastfood-Restaurant. Nach dem Halbfinalsieg feierten die Dänen feuchtfröhlich bis fünf Uhr morgens – obwohl drei Tage später das Finale anstand. Das endete dann 2 : 0 für Dänemark. Gewonnen hatte nicht das Team mit der besseren Technik oder den fitteren Spielern, sondern das mit dem stärkeren Geist und dem harmonischeren Umfeld – also das mit dem ausgeglicheneren Gesamtpaket.

Alles in Balance

Die 92er-Dänen darf man sich durchaus auch beim Thema Gesundheit zum Vorbild nehmen. Nun gut, vielleicht nicht unbedingt, was die Fastfood-Vorliebe oder die ausufernde Halbfinalsiegfeier angeht, aber hinsichtlich des Blicks aufs große Ganze. Auch bei der Gesundheit reicht es nicht, allein auf das Körperliche zu achten. „Eine gesunde Balance im Leben zu haben – darum geht es bei Gesundheit", erklärt Thomas Gerlinger, Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld. „Insofern ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für den Begriff Gesundheit meiner Meinung nach sehr passend: Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." Vollständiges Wohlergehen sei zwar utopisch – niemandem gehe es immer gut –, aber es sei dennoch ein erstrebenswertes Ziel. Das kann jeder individuell anpacken – und das muss die Gesellschaft gemeinschaftlich anpacken.

Gesundheitskurse vor Ort und online

Wir unterstützen unsere Kundinnen und Kunden mit zahlreichen Gesundheitskursangeboten – vor Ort und online. In der bundesweiten Gesundheitsdatenbank finden Sie zahlreiche Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung und Suchtmittelkonsum. Ihre Gesundheit vertrauen wir dabei ausschließlich geprüften und zertifizierten Trainern an. **www.vividabkk.de/gesundheitskurse**

Alles super?
Ob in der Familie, bei der Arbeit, im Alter – auf der Suche nach der individuellen Gesundheit lohnen sich die Fragen: Fühle ich mich wohl? Was kann ich ändern, um mein Wohlbefinden zu steigern?

„Es wird immer deutlicher, welche Rolle die sozialen Einflüsse beim Thema Gesundheit spielen."

Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger,
Gesundheitswissenschaftler

62

Prozent

der Befragten der Studie „Leben in Europa" geben ihren Gesundheitsstatus als gut oder sogar sehr gut an.

Gesundheitsbegriff im Wandel
Tatsächlich wurde der Begriff der Gesundheit in der Vergangenheit immer wieder umgedeutet. Dem Philosophen Friedrich Nietzsche wird beispielsweise folgende Definition zugeschrieben: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen." Demnach wäre eine ältere Dame mit Rheuma beispielsweise gesund, solange sie ihren Tag noch mit Müh und Not allein meistern kann. Eine Definition, die aus der Zeit gefallen ist. Etwas weniger drastisch formuliert es in den 1960ern der Soziologe Talcott Parsons, der Gesundheit beschreibt als „Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist". Einfach gesagt: Wer die ihm oder ihr von der Gesellschaft zugewiesenen Aufgaben erfüllen kann, ist gesund. Ein Haken dabei: Aufgaben und vor allem Rollen verändern sich in unserer Gesellschaft ständig – zudem lag der Fokus in der Vergangenheit sehr auf der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit. Hier verschiebt sich die Wahrnehmung allmählich zu einem umfassenderen Bild der Gesundheit. Dass sich unser Gesundheitsverständnis ändert, sieht man beispielsweise an der Gendermedizin, die erst in den vergangenen Jahren damit begonnen hat, Männer- und Frauengesundheit auch medizinisch differenzierter zu betrachten.

proGERO

Beim Angebot proGERO bekommen Menschen über 69 Jahre mit altersbedingten Beeinträchtigungen persönliche Betreuung durch medizinisch ausgebildete Gesundheitsberater – 365 Tage im Jahr, sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag. Mit dem Angebot unterstützen wir auch pflegende Angehörige.
www.vividabkk.de/progero

INTERVIEW MIT FABIENNE MITTELBACH,
LEITERIN GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI DER VIVIDA BKK

Körperlich, Mental, Sozial – Gesundheit im Gleichgewicht

Ein Leben im gesunden Gleichgewicht – wie sieht das Ihrer Meinung nach aus?
Auch, wenn es erst einmal widersprüchlich klingt: Gesundheit bedeutet für jede und jeden individuell etwas anderes, lässt sich aber dennoch für alle gleich definieren: Um gesund zu sein, reicht es nicht, frei von körperlichen Gebrechen zu sein. Auch mental und sozial muss es passen, damit wir uns wirklich wohl fühlen. Dieser Mix aus körperlichem, mentalem und sozialem Wohlbefinden kann bei jedem Menschen anders aussehen. Aber nur wenn diese drei Säulen der Gesundheit im individuellen Gleichgewicht sind, fühlen wir uns wohl.

Wie findet man für sich den richtigen Mix?
Das beginnt damit, sich zu fragen: Wie geht es mir eigentlich? Sich also ein Bewusstsein darüber zu schaffen, was im Leben gut läuft und wo man vielleicht noch etwas tun kann. Ich kann körperlich fit sein, mich aber dennoch unwohl fühlen. Oder einsam sein, was zu einer gesundheitlichen Belastung führen kann. Bei Kindern und Jugendlichen sind Mobbing und Klimaangst große Themen. Beides kann stark auf die Psyche schlagen, wie der aktuelle Kindergesundheitsbericht zeigt. Natürlich spielen bei meiner persönlichen Gesundheit aber auch ganz andere Fragen eine Rolle – vor allem die nach den alltäglichen Gewohnheiten. Wie sieht meine Ernährung aus? Bewege ich mich genug und schaue ich nicht vielleicht doch zu viel aufs Handy? Woher kommt der negative Stress in meinem Leben? Und vor allem: Was bin ich bereit für eine verbesserte Gesundheit zu ändern? Diese Fragen kann man sich nur selbst beantworten.

Und dann ändert man seine Gewohnheiten ganz einfach, und alles ist gut. Oder?
„Ganz einfach" ist das sicher nicht, das erfordert Motivation und teilweise auch Unterstützung von außen. Aber man muss normalerweise auch nicht von heute auf morgen alles umstellen. Oft geht es um Kleinigkeiten, mit denen sich das Wohlbefinden schrittweise steigern lässt. Etwa sich mehr Zeit fürs Essen zu nehmen, Einkäufe auch mal zu Fuß zu machen statt mit dem Auto oder wieder Mitglied im Sportverein zu werden – und dann auch hinzugehen.

Wie unterstützt die vivida bkk ihre Kundinnen und Kunden?
Auch wenn der Name „Krankenkasse" vermuten lässt, dass wir uns nur ums „Kranksein" kümmern, sehen wir die Gesundheitsförderung und Prävention als eine unserer wichtigsten Aufgaben an. Das heißt, wir helfen nicht erst dann, wenn jemand krank ist. Sondern engagieren uns dafür, dass es gar nicht erst so weit kommt – für jeden und jede unserer Kundinnen und Kunden, aber auch gesamtgesellschaftlich. Deshalb entwickeln wir unser Portfolio an gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten ständig weiter. Eben weil Gesundheit individuell so unterschiedlich wahrgenommen wird, ist uns wichtig, für jede Lebenswelt und für jede Lebensphase passende Angebote bereitzustellen: Gesund aufwachsen, gesund leben und arbeiten, gesund älter werden, pflegen und gepflegt werden – all das unterstützen wir mit Kursen, Online-Angeboten, Hotlines, überregionalen Aktionen und lokalen Projekten. Vor allem achten wir darauf, die Angebote möglichst niederschwellig zu gestalten, denn es geht auch um soziale Chancengleichheit. Jeder soll die Möglichkeit haben, ein Leben in gesunder Balance zu führen. Bei all dem haben wir immer die körperliche, mentale und soziale Gesundheit im Blick. Wichtig ist, auf jeden Menschen individuell einzugehen.

Fabienne Mittelbach

Sie ist Leiterin Gesundheitsförderung bei der vivida bkk und verantwortet dabei das gesamte Spektrum an präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten, das die vivida bkk ihren Kundinnen und Kunden bereitstellt.

So unterscheiden sich Krankheitssymptome zwischen den Geschlechtern teilweise enorm, auch Medikationen müssen unterschiedlich aussehen. Klar ist: Gesundheit darf keine Geschlechterfrage sein.

Kopf und Umfeld im Blick

„Die Gesellschaft hat sich sehr lange auf körperliche Gebrechen und Krankheiten konzentriert, um zu definieren, wer krank ist und wer gesund. Heute wissen wir, dass die mentale und die soziale Ebene genauso bedeutend sind", erklärt Gerlinger. „Themen wie übermäßiger Stress, Depressionen und Angststörungen sind heute zum Glück viel mehr im Fokus als noch vor einigen Jahrzehnten. Aber vor allem wird immer deutlicher, welche Rolle die sozialen Einflüsse spielen." Beispiel Arbeitsplatz: Viele Menschen empfinden Stress bei der Arbeit. Studien zeigen: Wer auf unterstützende Kollegen vertrauen kann, auf ein funktionierendes soziales Miteinander im Betrieb und im besten Fall sogar Mitbestimmungsrecht hat, kann Belastungen am Arbeitsplatz deutlich besser bewältigen. Das lässt sich auch auf andere Lebensbereiche ausweiten: „Freundschaften und funktionierende Beziehungen spielen beim Thema Gesundheit eine sehr wichtige Rolle", sagt Gerlinger. „Es ist tatsächlich etwas dran an der Lebensweisheit: Geteiltes Leid ist halbes Leid – und geteilte Freude ist doppelte Freude."

Gesundheit darf keine Geldfrage sein

Der soziale Aspekt spielt in unseren eigenen Beziehungen eine wichtige Rolle. Jede und jeder Einzelne kann sich fragen: Wie fördere ich unser gemeinsames Miteinander – etwa im Unternehmen, aber auch in der Beziehung? Welche Werte für ein gesundes Leben gebe ich in meiner Familie weiter? Wie schaffe ich es, dass meine Kinder gesund aufwachsen? Gleichzeitig gibt es auch eine gesellschaftliche Verantwortung. „Nehmen wir etwa das Thema soziale Ungleichheit: Die hat eine gewaltige Auswirkung auf unsere Gesundheit – und damit auch auf unsere Lebenserwartung", sagt Gerlinger. Tatsächlich zeigt eine Studie des Robert Koch-Instituts von 2019, dass Frauen aus der höchsten Einkommensgruppe im Schnitt 4,4 Jahre länger leben als jene aus der niedrigsten Einkommensgruppe. Bei Männern beträgt die Differenz sogar 8,6 Jahre. „Die Gesellschaft hat hier noch einiges zu tun. Wir müssen Arbeitsbedingungen verbessern, den Umweltschutz vorantreiben – und vor allem viel konsequenter Prävention betreiben, angefangen bei Kindern und Jugendlichen. Vor allem aber darf eine gesunde Lebensweise nicht vom Geldbeutel abhängig sein", mahnt Gerlinger. Personen aus bildungsbenachteiligten Schichten nehmen beispielsweise weniger häufig an Vorsorgeuntersuchungen teil. Dieser Herausforderung könne die Gesellschaft mit guter Betreuung und niedrigschwelligen Gesundheitsangeboten entschlossen entgegentreten, sagt Gerlinger und verweist auf einen weiteren WHO-Leitsatz: „Make the healthier choices the easier choices. Also sinngemäß: Ein gesunder Lebensstil sollte für jeden im Alltag einfach umzusetzen sein, ganz gleich, ob es um das Körperliche, das Mentale oder das Soziale geht." Kurzum: Das Gesamtpaket muss stimmen – bei der Gesundheit wie beim Fußball. •

KOMPASS

Beim psychologischen Unterstützungsprogramm KOMPASS bekommen unsere Kundinnen und Kunden bei entsprechender Diagnose schnellen und einfachen Zugriff auf ein Netzwerk aus Fachärztinnen, Psychologen und Psychotherapeutinnen – bedarfsgerecht mit individueller Versorgung aus Beratung, Online-Selbsthilfe, Telefoncoaching oder klassischer Psychotherapie.
www.vividabkk.de/kompass

Stresstelefon

Unsere Psychologin Andrea Bahnsen bietet mit dem Stresstelefon individuelle Beratung in herausfordernden Lebenssituationen – anonym und unkompliziert.
www.vividabkk.de/stresstelefon

Gesundheit im Gleichgewicht sieht in jeder Lebensphase anders aus – ist aber immer gleich wichtig.

Gesunde Familie+

Gesunde Familie+ ist ein Onlineprogramm mit Angeboten für die Lebenswelt junger Familien: Dazu gehören beispielsweise Schwangerschaftskurse, Ratgeber für gesunden Kinderschlaf, Kurse zur Ersten Hilfe am Kind und Tipps zum Thema Medienkompetenz.
www.vividabkk.de/veranstaltungen

Starke Kids

Das Programm Starke Kids schließt die Versorgungslücken bei den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen, zum Beispiel mit einer Elternberatung in der Schwangerschaft, einer zusätzlichen Augenuntersuchung, einer Sprachbeurteilung bei der U7 oder einem Depressionsscreening für Jugendliche.
www.vividabkk.de/starke-kids

Mehr als ein modernes Schlagwort: Auf die individuell passende Work-Life-Balance kommt es an.

„Themen wie übermäßiger Stress, Depressionen und Angststörungen sind heute mehr im Fokus als noch vor einigen Jahrzehnten."

Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger, Gesundheitswissenschaftler

Immer in Bewegung

Ein starkes Fundament für Gesundheit und Fitness beginnt tief unter unserer Haut in unseren Muskeln, die nicht nur unseren Körper formen, sondern auch für unsere Bewegungsfreiheit und Vitalität zuständig sind.

Gemeinsam mit Knochen, Gelenken, Bändern und Sehnen bilden die Muskeln das dynamische und zugleich robuste Grundgerüst des menschlichen Körpers. Muskeln sind in der Regel so angelegt, dass es zu jedem Muskel und jeder Muskelgruppe einen Gegenspieler gibt, der die entgegengesetzte Bewegung steuert. Indem wir diese Muskeln zusammenziehen oder entspannen, können wir uns bewegen. Zudem sind sie wahre Multitalente: Sie sorgen für eine aufrechte Haltung und sind an jeder noch so kleinen Körperbewegung beteiligt – sei es beim Atmen, Sprechen, Blinzeln oder Schlucken.

Allerdings ist unsere Muskulatur für Bewegung gemacht – und nicht für acht Stunden am Schreibtisch. Doch nicht nur Erwachsene bewegen sich zu wenig, auch bei Jugendlichen besteht ein erhebliches Defizit, wie der Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit zeigt (siehe Seite 17). Dass sich ausreichend Bewegung positiv auf Körper und Psyche auswirkt, ist kein Geheimnis. Kombiniert mit einer ausgewogenen und eiweißhaltigen Ernährung bleibt die Muskulatur und damit der ganze Körper fit.

2
Tage
pro Woche sind muskelkräftigende Übungen sinnvoll, um alle großen Muskelgruppen wie Bein-, Arm-, Brust-, Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur zu stärken.

34
Gesichtsmuskeln
braucht der Mensch beim Küssen, bis zu 17 beim Lächeln.

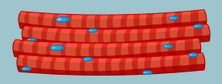
3
Millimeter
misst unser kleinster Muskel – der Steigbügelmuskel im Ohr.

4
Vitamine,
darunter Vitamin D, B_1, B_6 und B_{12}, sind unter anderem wichtig für eine gesunde Muskelfunktion.

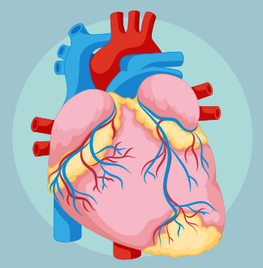
Aufbau und Funktionen der Muskulatur

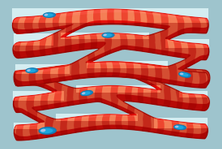
Sie ist der Antrieb für unsere Bewegungen, schützt unsere Organe und sorgt für Gleichgewicht.

Der muskuläre Aufbau
Zur menschlichen Muskulatur gehören rund 650 Muskeln, die im gesamten Körper verteilt sind. Sie bestehen aus Muskelgewebe und sind in der Lage zu kontrahieren, also sich zusammenzuziehen, und zu relaxieren, sprich zu entspannen. Diese Fähigkeit ermöglicht die Bewegung. Die Muskeln sind in drei Haupttypen unterteilt:

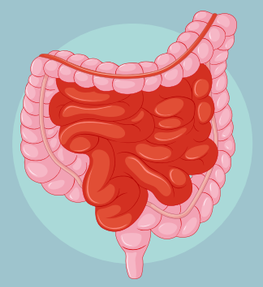


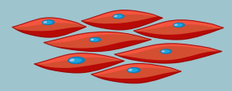
Die Skelettmuskulatur
zählt zu den quergestreiften Muskeln. Unter einem Mikroskop erkennt man auf den einzelnen Muskelzellen quer verlaufende Streifen, die der Muskulatur ihren Namen gegeben haben. Sie sind oft mit Sehnen an den Knochen befestigt und wir können sie willentlich steuern.





Die Herzmuskulatur (das Myokard)
arbeitet dagegen automatisch und befindet sich in der Herzwand zwischen Herzinnenhaut (Endokard) und dem Herzüberzug (Epikard). Sie ist verantwortlich für die Kontraktion des Herzens, wodurch das Blut durch unseren Körper gepumpt wird.





Die glatte Muskulatur,
auch Organmuskulatur genannt, finden wir in den Organen, wie Magen, Darm und Blase, sowie in Blutgefäßen. Sie ist für die Verdauung und Blutflussregulierung verantwortlich – auch sie können wir nicht bewusst steuern.

Die Funktionen
Die Muskulatur erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben. So „ziehen" die Skelettmuskeln an den Knochen und erzeugen genügend Kraft, um Arme, Beine und den Rest des Körpers zu bewegen. Außerdem sind sie unsere natürlichen Stützen, halten uns aufrecht und stabilisieren die Wirbelsäule. Durch ihre Kontraktionen regulieren Muskeln auch unsere Körpertemperatur. Sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel, indem sie Glukose aufnehmen und den Insulinspiegel im Gleichgewicht halten. Die von ihnen produzierten Hormone regulieren den Fettstoffwechsel und Entzündungsreaktionen. Bauch- und Rückenmuskeln schützen die inneren Organe. Auch das Zwerchfell ist ein Muskel und spielt eine wichtige Rolle beim Atmen, indem es die Bewegung der Lungen beim Atmen ermöglicht. Dank unserer Gesichtsmuskulatur können wir auch nonverbal kommunizieren – mit einem Lächeln zum Beispiel.

Vitamine für die Muskeln

Vitamin D
... fördert die Proteinaufnahme in unseren Muskeln und den Muskelaufbau. Sonnenlicht ermöglicht unserem Körper, Vitamin D zu produzieren.

Vitamin B_1
... beeinflusst den Energiestoffwechsel und stärkt unsere Muskeln. Es ist in Vollkornprodukten, Thunfisch oder Kartoffeln enthalten.

Vitamin B_6
... unterstützt den Eiweißstoffwechsel und ist somit essenziell für den Muskelaufbau. Es steckt in Hülsenfrüchten, grünem Gemüse oder Bananen.

Vitamin B_{12}
... fördert den Muskelproteinaufbau und ist reichlich in Fleisch und Fisch zu finden.

Für unser Lächeln arbeiten bis zu 17 Muskeln.

„Der Handynacken" – Smartphone, Tablet und Co. richtig nutzen

Ständig in Gebrauch: unser Tablet oder Handy. Dabei nehmen wir eine gebeugte Haltung ein und belasten vor allem Nacken und Schultern. Der Kopf wiegt normalerweise vier bis fünf Kilogramm, beugen wir ihn um 60 Grad nach vorne, **ziehen 27 Kilogramm an der Nackenmuskulatur.** Aber auch die Augen und unsere Handgelenke leiden unter der übermäßigen Mediennutzung. Unser Tipp: Achten Sie auf eine gute Körperhaltung, stehen Sie regelmäßig auf, vermeiden Sie das Starren auf den Bildschirm und legen Sie mehrere kleine Pausen ein. Vergrößern Sie außerdem die Schrift auf Ihrem Gerät und verwenden Sie gegebenenfalls Bildschirmfilter, die das schädliche Blaulicht reduzieren.
Diese Übung hilft: Ziehen Sie die Schultern so weit wie möglich nach oben und halten Sie diese Spannung zehn Sekunden lang. Dann lassen Sie die Muskeln wieder locker, so dass die Schultern sanft absinken. Tipp: Atmen Sie ruhig ein und aus, das fördert die Entspannung. Übung mehrmals wiederholen.

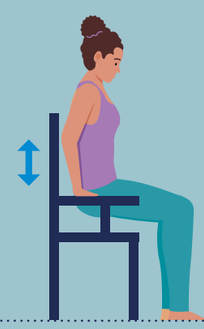
Muskeln im Gleichgewicht halten

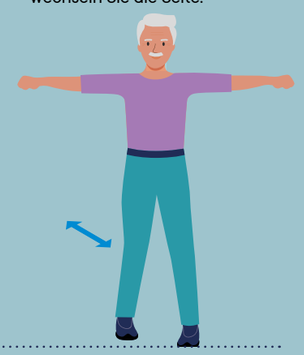
Übung macht den Meister – das gilt auch fürs Muskeltraining. Wichtig ist, die verschiedenen Muskelgruppen gleichmäßig zu trainieren.

Ob im Fitnessstudio, beim Yoga oder im Alltag – gezielte Übungen für Rücken, Bauch, Brust, Beine und Arme bringen unseren Körper nicht nur in Form, sondern beugen dem natürlichen Muskelschwund entgegen. Der setzt schon ab dem 30. Lebensjahr ein. Kleine Tricks im Alltag können große Wirkung haben: Ab und zu im Stehen arbeiten, kleine Pausen für Dehnübungen am Schreibtisch einlegen oder den nächsten Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Auch Haus- und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Lassen Sie sich außerdem von Ihren Kindern anstecken – egal ob mit kurzen Wettrennen auf dem Heimweg oder mit Ballspielen im Park. Wichtig ist, eine starre und monotone Körperhaltung über einen längeren Zeitraum zu vermeiden.

Oberarme: Ein einfacher Stütz stärkt die Muskulatur der Oberarme und Schultern.
So geht's: Aufrecht auf einen stabilen Stuhl setzen, auf den Lehnen abstützen und ein Stück weit den Körper hochdrücken – kurz in der Luft halten – und wieder absetzen. Die Beine helfen beim Abdrücken nicht mit. Wiederholen Sie dies ein paar Mal.

Gleichgewicht: Das Gleichgewicht spielt auch im Alter eine wichtigere Rolle. Dafür gibt es gute Übungen: Stehen Sie stabil auf Ihrem linken Bein und strecken Sie Ihre Arme zur Seite aus. Heben Sie nun Ihr rechtes Bein an und lassen Sie den Unterschenkel wie ein Pendel sanft von links nach rechts schwingen, wobei sich die Hüfte mitbewegt. Nach zehn Wiederholungen wechseln Sie die Seite.



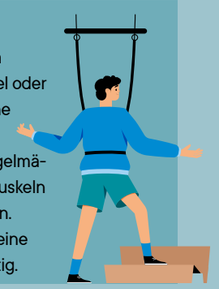


Erkrankungen und Verletzungen der Muskeln

Wenn es zieht, zwickt oder sich verhärtet anfühlt, kann eine Erkrankung der Muskeln die Ursache sein.

Muskelschwund

Dieser entsteht vor allem durch Bewegungsmangel oder kann durch neurologische Erkrankungen ausgelöst werden. Durch regelmäßiges Training können Muskeln wieder aufgebaut werden. Bei einer Erkrankung ist eine qualifizierte Therapie nötig.



Muskelschmerz (Myalgie)

Muskelkater und Mikrorupturen (kleine Risse) entstehen durch Überanstrengung. Auch Infektionen, Erkältungskrankheiten oder Zeckenstiche können Auslöser sein. Aber: Der Muskel kann sich selbst reparieren, dabei hilft eine ausreichende Nährstoffversorgung und Wärme.

Muskelzerrung, -riss und Muskelfaserriss

Bei starker Beanspruchung unserer Muskeln können wir diese verletzen, indem Muskelfasern überdehnt werden oder sogar reißen. Wir empfehlen: Wärmen Sie sich vor dem Sport gut auf und übertreiben Sie Ihr Training nicht.

Muskelzuckungen (Myoklonie)

Diese können durch Mineralstoff- und Vitaminmangel ausgelöst werden oder Begleiterscheinungen von neurologischen Erkrankungen oder bei Stress sein. Bemerkbar beispielsweise durch ein Zucken des Augenlids. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn die Zuckungen ausgeprägt sind oder von weiteren Symptomen begleitet werden.

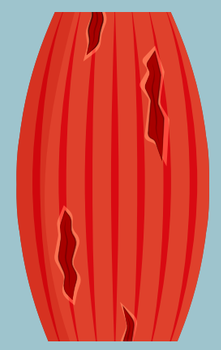
Alleskönner Muskulatur

Trainierte Muskeln können Krankheiten verhindern und hemmen.

Unsere Muskulatur spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Trainierte Muskeln unterstützen die Therapie bei Diabetes mellitus und lindern Symptome bei Morbus Parkinson. Beispielsweise kann ein aktiver Lebensstil an Diabetes Erkrankten helfen, mit weniger Medikamenten oder Insulinspritzen auszukommen. Denn körperliche Aktivität spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, indem sie den Transport von Zucker in die Körperzellen fördert. Wenn die Muskeln in Aktion sind, ziehen sie Glukose aus den internen Zucker- und Stärkespeichern der Zellen. Sind die Speicher aufgebraucht, greifen die Muskeln auf den Blutzucker zurück, was den Blutzuckerspiegel senkt. Gezielter Muskelaufbau hilft auch gegen Bluthochdruck: Im Muskel bilden sich neue Gefäße, bestehende erweitern sich, das Blut fließt besser und der Blutdruck wird reguliert. Regelmäßiges körperliches Training unterstützt nicht nur die Muskelgesundheit, sondern fördert auch die Produktion von lebenswichtigen Myokinen. Diese kleinen Helfer tragen dazu bei, den Körper bei der Abwehr von Gesundheitsrisiken und bei akuten Erkrankungen zu unterstützen. Sie sind auch präventiv gegen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose wirksam.

Muskelkater loswerden

Muskelkater als Zeichen von effektivem Training? Ein Irrtum.

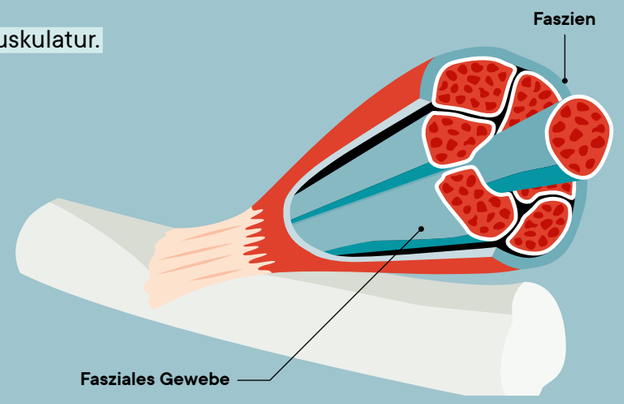


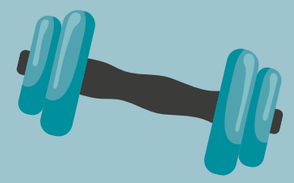
Früher glaubte man, Milchsäure sei die Hauptursache für Muskelkater. Heute wissen wir: Muskelkater entsteht durch winzige Risse in den Muskelfasern. Um den Muskelkater schnell zu überwinden, sollte man sich nicht schonen, sondern ausreichend bewegen. Das fördert die Durchblutung und beschleunigt die Heilung der beanspruchten Muskelpartien. Dehnen vor dem Training ist zwar gut, aber keine Vorbeugung. Manche Sportler glauben, dass Muskelkater ein Zeichen für ein effektives Training ist. Dabei zeigt er nur an, dass die Muskeln einer ungewohnten Belastung ausgesetzt waren. Manchen hilft am Tag nach dem Training Wärme oder auch Kälte gegen Muskelkater - er heilt dadurch aber nicht schneller. Wichtiger sind Ruhe, mäßige Bewegung und viel trinken.

Verklebt? Faszien als Hülle

Faszien schützen und stützen unsere Muskulatur.

Faszien sind feinfaseriges, weißliches, kollagenhaltiges Bindegewebe, das den gesamten Körper netzartig durchzieht. Sie umhüllen Muskeln, Gelenkkapseln, Sehnen, Bänder und Knochen und dienen als Stütze und Schutz. Sie sind elastisch und können bei Überlastung verkleben. Um sie wieder zu lösen, helfen Massagen, gezielte Übungen und ausreichend Flüssigkeit.





INFORMATIONEN

Vorbeugen mit der vivida bkk

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich dabei schwer zu verletzen. In unserem Downloadcenter finden Sie im Bereich „Gesundheit und Ernährung" ein Merkblatt zur Sturzprävention: **www.vividabkk.de/downloadcenter**
Weitere Übungen zum Muskelaufbau finden Sie zudem in unserer Broschüre: **www.vividabkk.de/ruecken**

Aktiv sein lohnt sich doppelt

Sie sind sportlich aktiv in einem Verein oder Fitnessstudio? Damit können Sie nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch Ihrem Geldbeutel etwas Gutes tun. Wenn zudem Gewicht, Körperfett oder Blutdruck im Normbereich liegen, können Sie an unserem Bonusprogramm teilnehmen – und dabei bis zu 300 Euro sparen. Mehr Informationen unter **www.vividabkk.de/bonus**

Wir gratulieren dem DBB zum Weltmeistertitel!

GESUNDHEITSPARTNER

Starke Leistung!

Am 10. September 2023 hat die deutsche Basketball-Nationalmannschaft der Männer Geschichte geschrieben: Zum ersten Mal ist Deutschland Basketball-Weltmeister. „Als Gesundheitspartner des Deutschen Basketball Bundes e. V. (DBB) haben wir mitgefiebert und freuen uns sehr über diesen großen Erfolg“, sagt Jürgen Fischer vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Seit zwei Jahren unterstützt die vivida bkk den DBB mit Fokus auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. „Wir sind dieses Jahr beispielsweise wieder mit Workshops beim DBB-Bundeslager oder dem Mädchenfestival dabei“, erzählt Fischer. Schwerpunkte der Workshops sind Themen wie Bewegung, Ernährung, Entspannung und gesunder Schlaf. „Dabei haben wir immer alle Bereiche der Gesundheit im Blick: die körperliche, mentale und soziale Gesundheit“, betont Fischer. Bereits im August 2022 haben der DBB und die vivida bkk die erfolgreiche Partnerschaft vorzeitig bis Ende 2026 verlängert.

PRÄVENTIONSSTUDIE

Jungen Menschen auf den Puls gefühlt

Wie steht es um die Gesundheit der jungen Bundesbürgerinnen und -bürger – und welche Themen beschäftigen sie? Dieser Frage geht die jährliche Präventionsstudie „Zukunft Gesundheit“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ nach. 1.071 Personen aus Deutschland im Alter von 14 bis 34 Jahren gaben ihre Einschätzung zu Gesundheitsthemen ab. „In diesem Jahr haben wir einen Schwerpunkt auf die Themen Klimawandel sowie Kopfschmerzen und Migräne gelegt“, erläutert Sina Knöpfle aus dem Team Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. Die Ergebnisse: 41 Prozent spüren Auswirkungen des Klimawandels auf ihren Körper. 46 Prozent der Befragten, die oft Kopfschmerzen oder Migräne haben, führen das auf Wetterumschwünge und Hitze zurück. Weitere Ursachen sind Stress (62 Prozent) und Schlafmangel (54 Prozent). „Außer bei den körperlichen Auswirkungen macht sich der Klimawandel auch bei der mentalen Gesundheit junger Menschen bemerkbar“, so Knöpfle. 2019 gab noch knapp die Hälfte an, dass sie sich Sorgen über den Einfluss der Erderwärmung auf ihre Zukunft mache, in der Studie 2023 sind es bereits mehr als drei Viertel. Die ganze Studie zum Nachlesen gibt es unter **www.vividabkk.de/studien**

Gemeinsam Kinder und Jugendliche stark machen

Die vivida bkk unterstützt in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte die gesunde Entwicklung Ihres Kindes mit dem exklusiven Vorsorgeprogramm Starke Kids. Es beinhaltet erweiterte Top-Leistungen – wie ein Depressions- und Mediensuchtscreening oder ein Gesundheitscoaching –, die die Versorgungslücken außerhalb der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche schließen. Weitere Informationen unter: **www.vividabkk.de/starke-kids**

KINDERGESUNDHEITSBERICHT 2023

Besondere Bedürfnisse von Jugendlichen

Gesamtnote: befriedigend. Dieses Zeugnis stellt der Kindergesundheitsbericht 2023 dem körperlichen und seelischen Gesundheitszustand der acht Millionen Jugendlichen in Deutschland aus. Unter anderem in den Bereichen Gesundheitskompetenz, Ernährung und Bewegung sind die Ergebnisse mittelmäßig: Auf dem Speiseplan stehen zu oft Fleisch, Fast Food und zuckerhaltige Getränke. 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen bewegen sich zudem weniger als die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Minimum empfohlenen 150 Minuten pro Woche. Hinzu kommen die Sorgen um die Zukunft und den Klimawandel, die die Psyche belasten. „Im Jugendalter werden entscheidende Grundlagen für eine lebenslange Gesundheit im Gleichgewicht gelegt“, so Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin der vivida bkk. Die Stiftung Kindergesundheit hat in Zusammenarbeit mit der vivida bkk, ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ und weiteren Partnern den Bericht herausgegeben. „Der Kindergesundheitsbericht führt uns vor Augen, wie anfällig Jugendliche für gesundheitliche Beeinträchtigungen sind. Die Gesundheits- und Präventionsarbeit für die heranwachsende Generation liegt uns als vivida bkk sowie unserer Stiftung daher besonders am Herzen. Unter anderem deswegen fordern wir schon lange ein eigenständiges Schulfach Gesundheit.“ Den Bericht gibt es zum Download unter: **www.stiftung-gesundarbeiter.de**

Wie geht es den Kindern und Jugendlichen in Deutschland? Der Kindergesundheitsbericht schaut genau hin.

ONLINE-AUSGABE

Jetzt die vida online lesen

Bequem ins E-Mail-Postfach – ohne Papier- und Treibstoffverbrauch: Lesen Sie unser Kundenmagazin in Zukunft online. Teilen Sie uns diesen Wunsch einfach und unkompliziert mit unter: **www.vividabkk.de/online-magazin**

Jetzt die vida online lesen!

Jetzt zur Online-ausgabe anmelden

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

VIDEOSPRECHSTUNDE

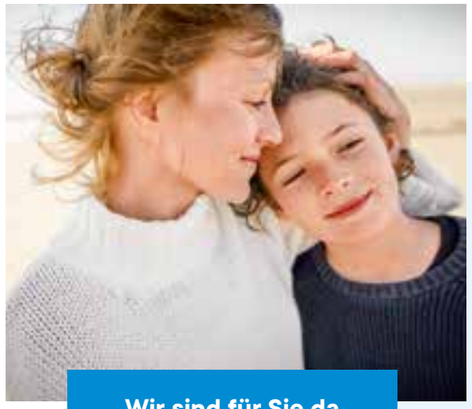
Darmkrebsvorsorge zu Hause

Screenings zur Früherkennung leicht gemacht: „Gemeinsam mit unserem Gesundheitspartner TeleClinic ermöglichen wir unseren Kundinnen und Kunden nicht nur Arztgespräche per Videosprechstunde bequem von zu Hause, sondern auch Zusatzleistungen wie immunologische Stuhltests zur Darmkrebsvorsorge für Kundinnen und Kunden schon ab 45 Jahren. Gesetzlich vorgeschrieben ist die Leistung erst ab 50 Jahren“, sagt Michael Scheller, Experte für Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Das Probenentnahmekit für den Stuhltest wird diskret nach Hause geschickt und kann nach Entnahme im Rücksendepaket kostenfrei an das Labor geschickt werden.“ Der Laborbefund ist dann online abrufbar – bei Bedarf kann über die TeleClinic-App oder die Website direkt eine Videosprechstunde vereinbart werden, um die Ergebnisse mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen. Nach dem Gespräch stellt der Arzt alle notwendigen Dokumente wie Arztbrief, Rezept oder Krankschreibung über die TeleClinic-App zur Verfügung. „Wir erweitern stetig das Angebot der TeleClinic. Beispielsweise können in der Videosprechstunde nun auch Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen bei Erkrankung des Kindes ausgestellt werden“, sagt Scheller. Eine Übersicht über alle Leistungen und Themengebiete gibt es in der TeleClinic-App und unter **www.vividabkk.de/teleclinic**

Den Stuhltest für zu Hause zur Darmkrebsvorsorge gibt's jetzt auch ab 45 Jahren in der TeleClinic!

TeleClinic

Die Videosprechstunde unseres Gesundheitspartners TeleClinic ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr und weltweit für Sie da. Spezialisten wie Kinderärzte, Gynäkologen, Urologen und viele weitere Fachleute stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung. Mehr Informationen zur für Sie kostenfreien TeleClinic-Videosprechstunde finden Sie unter: **www.vividabkk.de/teleclinic**



Übrigens: Details zur Gesundheit im Gleichgewicht und zahlreiche Top-Leistungen finden Sie im Schwerpunkt in dieser Ausgabe (ab Seite 6).

Wir sind für Sie da

Unser Fokus liegt auf den Menschen, nicht auf Zahlen. Dennoch analysieren wir unsere Kennzahlen genau, um Ihnen als verlässlicher Gesundheitspartner zur Seite zu stehen. Im Durchschnitt haben wir 2022 rund 3.500 Euro in die Gesundheit jedes unserer Mitglieder investiert. Pro Jahr nehmen wir mehr als 420.000 Telefonate entgegen, beantworten rund 160.000 E-Mail-Anfragen und führen jeden Tag zahlreiche persönliche Gespräche mit unseren Kundinnen und Kunden. Das sind nur einige Kennzahlen, die wir genau im Blick haben, um immer besser zu werden. Weil es um Ihre Gesundheit geht. Mehr erfahren Sie unter **darum.vividabkk.de**

Liebe Kundinnen und Kunden,

gemeinsam für Ihre Gesundheit – das ist jeden Tag aufs Neue unser Anspruch. In jeder Lebenslage sind wir persönlich für Sie da und bieten Ihnen Top-Leistungen wie unser attraktives Bonusprogramm. Für stabile Finanzen gehen wir mit Ihren Beiträgen stets verantwortungsbewusst um.
So konnten wir Ihnen in den vergangenen Jahren einen günstigeren Zusatzbeitrag als die meisten anderen Krankenkassen anbieten. Ob beim Bäcker, im Restaurant oder Supermarkt – für uns alle sind die Preiserhöhungen in den vergangenen Monaten deutlich spürbar. Der demografische Wandel, neue medizinische Behandlungsmethoden sowie Lohnerhöhungen haben die Kosten auch im Gesundheitswesen steigen lassen. Aus diesem Grund mussten wir unseren Zusatzbeitrag anpassen. Er liegt nun bei 1,7 Prozent und damit im Durchschnitt aller Krankenkassen. Davon übernimmt Ihr Arbeitgeber beziehungsweise Ihre Rentenversicherung die Hälfte. Auch 2024 bleiben wir Ihr verlässlicher Gesundheitspartner und was immer die Zukunft bringt: Wir sind da für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ihre vivida bkk

Wir haben Sie per Brief bereits informiert. Mehr Informationen finden Sie unter: www.vividabkk.de/zusatzbeitrag

BERATUNG

Ran an die guten Vorsätze

Andrea Bahnsen, Diplom-Psychologin und Gesundheitsexpertin der vivida bkk.

Mit dem Rauchen aufzuhören, mehr auf sich selbst zu achten, ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit zu finden – der Jahresanfang ist die Zeit der Neujahrsvorsätze. „Gute Vorsätze zu fassen ist der erste Schritt, etwas zu ändern“, sagt Andrea Bahnsen, Diplom-Psychologin und Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Sie dann auch umzusetzen braucht Durchhaltevermögen. Mit unseren Beratungsangeboten wollen wir unsere Kundinnen und Kunden unterstützen. Beratungstermine sind übrigens auch auf Englisch möglich!“ In der Raucherberatung informiert Bahnsen in einem persönlichen Telefonat über nützliche Entwöhnungsstrategien – individuell auf den Anrufenden abgestimmt. Das Angebot „Stresstelefon – Ihr guter Draht“ kann eine erste hilfreiche Anlaufstelle sein, um schnell und unkompliziert Unterstützung bei Stress zu finden. „Gemeinsam können wir erste Lösungsansätze besprechen und so in schwierigen Situationen gezielt helfen, indem wir beispielsweise weiterführende Beratungsangebote vermitteln“, sagt Bahnsen. Wichtig zu wissen: Als Psychologin unterliegt sie der Schweigepflicht. Als erste Krankenkasse bietet die vivida bkk zudem bei Bedarf mit ihrem Partner couch:now mehr als 250 therapeutische Selbsthilfe-Videos an: Hier können Sie sich wertvolle Tipps anerkannter Experten zu den Themen Paarbeziehungen, Einsamkeit und Traurigkeit sowie Erschöpfung, Stress und Burnout in Ruhe zu Hause anschauen. Den Voucher (Gutschein) dafür erhalten Sie bei Bedarf in einem Beratungsgespräch.

Drei Beratungsangebote für Sie

Mehr Informationen zu unserem kostenfreien Stresstelefon und zur Videoplattform couch:now finden Sie unter: **www.vividabkk.de/stresstelefon**
Rauchfrei durchs Leben – sind Sie dabei? Einen Termin bei unserer Raucherberatung können Sie unter unserer Service-Hotline **07720 9727-0** vereinbaren.
Mehr Informationen unter: **www.vividabkk.de/raucherberatung**

FlexiGourmet: bewusst mit Genuss

Flexitarier essen mehr oder weniger alle Lebensmittel – aber achten auf die Auswahl.

Vegan, vegetarisch, omnivor – immer mehr Menschen achten auf ihre Ernährung und entscheiden sich bewusst für eine bestimmte Ernährungsform.

Der Flexitarismus verbindet mehrere Ernährungsformen und steht für eine flexible, aber bewusste Ernährungsform. Bei dieser Esskultur werden grundsätzlich alle Lebensmittel konsumiert. Die Idee: eine ausgewogene, nachhaltige und flexible Ernährung – ohne kompletten Verzicht. Das heißt, es kann auch mal eine Bratwurst oder ein Schnitzel sein. Allerdings stehen beim Flexitarier pflanzliche Produkte eher im Vordergrund – und nur gelegentlich tierische Lebensmittel, dann aber qualitativ hochwertige und aus artgerechter Tierhaltung.

Tipps: So essen Sie weniger Fleisch.

1. Erhöhen Sie den Gemüseanteil in Fleischgerichten – vielleicht das nächste Mal mehr Paprika ins Gulasch oder die Hackfleischsoße mit Karotten, Sellerie und frischen Tomaten aufpeppen?
2. Eierspeisen sind eine gute Alternative zu Fleisch. Wie wäre es mit einem Omelett mit Pilzen oder einem Pfannkuchen mit Gemüsefüllung zum Mittagessen?
3. Suppen, Eintöpfe und Co. machen satt. Vor allem mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen und verschiedenen Bohnen.
4. Die Auswahl an leckeren vegetarischen Brotaufstrichen wächst stetig – wird die Frühstückswurst zum Auslaufmodell?

Flexitarisch leben

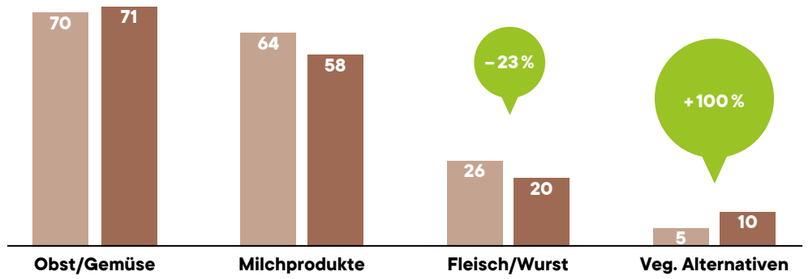
Flexitarier sind experimentierfreudig beim Kochen – aber es gibt auch andere Gründe, sich bewusst zu ernähren.

Auf die eigene Gesundheit achten
Dass Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind, wissen heute viele. Und auch, dass ein reduzierter Fleischkonsum das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes mellitus und bestimmte Krebsarten senken kann. Flexitarier schätzen die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung und essen in der Regel mehr Obst, Gemüse und Co.

Umweltbewusst einkaufen
Gesundheitsbewusst essen und gleichzeitig die Umwelt entlasten? Für Flexitarier ist das Motivation genug, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Sie sind sich in den allermeisten Fällen der Umweltauswirkungen der Fleischproduktion bewusst. Ihr Credo: Mit weniger Fleisch natürliche Ressourcen schonen und zum Klimaschutz beitragen – und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun.

Tierwohl spielt eine wichtige Rolle
Die Entscheidung für umweltbewusstes Einkaufen geht oft Hand in Hand mit ethischen Überlegungen zur Tierhaltung und Schlachtung. Viele Flexitarier bevorzugen deshalb eine Ernährung, die das Leiden der Tiere minimiert. Deswegen achten sie beim Einkauf auf eine artgerechte Tierhaltung und Bio-Siegel – oder wählen direkt pflanzliche Alternativen.

Wie häufig essen die Deutschen verschiedene Lebensmittel?
Die Befragten nehmen üblicherweise (mehrmals) täglich zu sich (in Prozent)



Quelle: Forsa Ernährungsreport 2023

ONLINE-KURS

Nachhaltiger leben – flexitarisch essen

Im achtwöchigen Online-Gesundheitskurs „Nachhaltiger leben – flexitarisch essen“ lernen Sie dank praktischer Tipps, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren – ohne dabei komplett auf tierische Produkte verzichten zu müssen. Die Kosten übernehmen wir für Sie. Mehr Informationen unter: **www.vividabkk.de/hausmed**

Vegan, vegetarisch, flexitarisch oder omnivor – wer isst was?

So individuell, wie wir Menschen sind, so individuell sind auch unsere Ernährungsgewohnheiten.

Omnivore
essen grundsätzlich alle Lebensmittel.

Flexitarier
reduzieren tierische Produkte wie Eier, Fisch oder Fleisch.

Pescetarier
sind wie Vegetarier, die aber Fisch essen. Für sie ist die Versorgung mit essenziellen Proteinen, Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren durch Meerestiere wichtig.

Vegetarier
ernähren sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln. Tierische Produkte wie Eier, Milchprodukte und Honig sind erlaubt.

Veganer
verzichten auf alle tierischen Produkte, also auch Milchprodukte, Eier und Honig.

Paleo-Ernährung
bedeutet, die Ernährung unserer Vorfahren zu übernehmen mit unverarbeiteten Lebensmitteln.

	Fleisch	Fisch	Milch/Käse	Eier	Honig	Gemüse	Früchte	Getreide	Nüsse
Omnivore	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Flexitarier	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Pescetarier		×	×	×	×	×	×	×	×
Vegetarier			×	×	×	×	×	×	×
Veganer						×	×	×	×
Paleo	×	×		×	×	×	×		×

Zutaten
(Für 4 Personen)

- 100 g Grünkernschrot
- 300 ml Gemüsebrühe*
- 200 g Knollensellerie
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten
- 1 Prise Zucker oder etwas Honig
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL getrocknetes Basilikum
- 1 EL getrockneter Oregano
- ½ TL Chili, gemahlen
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Vollkornspaghetti
- 50 g Parmesan, gerieben

*Bio-Instant-Brühe oder selbstgemacht

Grünkern-Bolognese

ohne Parmesan ein veganer Klassiker!

Zubereitung

1. **Grünkernschrot in einem Topf ohne Öl kurz erhitzen und leicht rösten, bis er anfängt zu duften.**
2. **Gemüsebrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen.**
3. **Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern abgedeckt ca. 15 – 20 Minuten quellen lassen.**

Grünkern-Bolognese

1. **Karotten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.**
2. **Sellerie schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.**
3. **Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.**
4. **Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und 3 – 4 Minuten dünsten.**
5. **Anschließend Sellerie- und Karottenwürfel sowie den gequollenen Grünkern hinzufügen und kurz mit andünsten.**
6. **Mit den stückigen Tomaten ablöschen und leicht köcheln lassen.**
7. **Zucker oder Honig, Lorbeerblätter, Basilikum, Oregano und Chili zugeben und die Grünkern-Bolognese ca. 20 Minuten köcheln lassen.**

Vollkorn-Spaghetti

1. **In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen.**

Anrichten

1. **Lorbeerblätter aus der Grünkern-Bolognese entfernen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.**
2. **Spaghetti auf vier Teller verteilen, die Grünkern-Bolognese darüber geben.**
3. **Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.**

Tipp: Ganzen Grünkern verwenden und in einem Hochleistungsmixer klein mahlen. Je nach Größe gart er etwas länger.

KOCHBUCH

Rezeptideen für zu Hause

Sie haben Lust auf weitere Rezepte für die kalte Jahreszeit? Dann laden Sie sich unser Kochbuch „Heimisches Powerfood im Winter“ kostenfrei herunter: **www.vividabkk.de/kochbuecher**

(Kein) Salz in der Suppe?

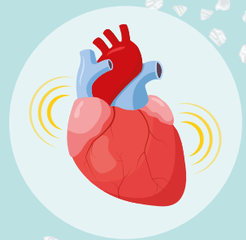
Auch zu wenig ist ungesund: Wenn ältere Menschen weniger essen und trinken, nehmen sie dadurch manchmal zu wenig Salz zu sich.

Salz bringt nicht nur Würze in unser Essen – es reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, ist wichtig für die Verdauung und die Arbeit der Muskeln. Die im Salz enthaltenen Elektrolyte Natrium und Chlorid helfen, den Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt aufrechtzuerhalten. Doch zu viel Salz schadet unserem Körper. Der durchschnittliche Speisesalzkonsum in Deutschland liegt bei rund acht bis zehn Gramm pro Tag und Person, gesund wären fünf bis sechs Gramm, weniger als drei Gramm wiederum sind gesundheitsgefährdend.
Zu viel oder zu wenig Salz kann unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen – deswegen kommt es auf eine bewusste und ausgewogene Ernährung an. •

Kalium statt Natrium

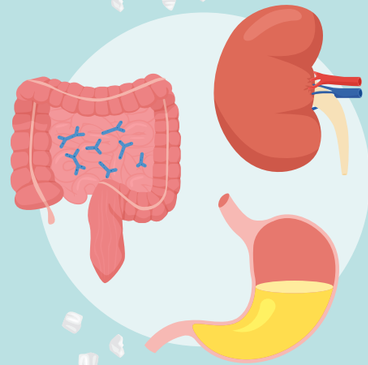
Unser Speisesalz besteht zu mehr als 90 Prozent aus Natriumchlorid, das im Gegensatz zum Kaliumchlorid den Blutdruck steigert. Eine kaliumreiche Ernährung kann bei Menschen mit Bluthochdruck blutdrucksenkend wirken und das Schlaganfallrisiko reduzieren. Gemüse und Obst sind generell reich an Kalium und gleichzeitig natriumarm, egal ob frisch oder tiefgefroren. Aprikosen, Bananen, Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Kartoffeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln und Erdnüsse enthalten besonders viel Kalium. Noch höher ist der Kaliumgehalt in konzentrierter Form, zum Beispiel in Tomatenmark oder Trockenobst.

Übrigens: Das „Nachsalzen“ von Mahlzeiten macht nur einen kleinen Teil des Salzkonsums aus. Das meiste Salz steckt in verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten.



Blutdruck

− Dauerhaft zu hoher Salzkonsum erhöht den Blutdruck – und steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen, die empfindlich auf Salz reagieren, lagern vermehrt Salz im Körper ein. Um die Salzkonzentration zu senken, wird mehr Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Gefäße abgegeben, wodurch der Blutdruck steigt.



Nieren

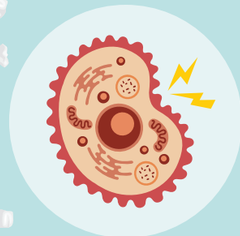
− Überschüssiges Salz wird von den Nieren ausgeschieden. Zu viel Salz schadet ihrer Funktion.

Darm

− Isst man dauerhaft zu viel Salz, kann sich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm (das Mikrobiom) verändern.

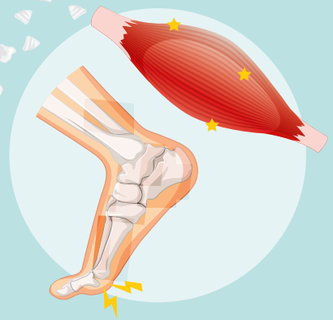
Magen

+ Das im Kochsalz (Natriumchlorid) enthaltene Chlorid ist auch Bestandteil der Magensäure (Salzsäure). Salzsäure ist für die Verdauung wichtig. Kaliummangel führt zu Durchfall, Überversorgung mit Kalium zu Verstopfung bis hin zum Darmverschluss.



Zellen und Immunsystem

− In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass dauerhaft zu viel Salz die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, stört. Die Folge ist eine Überaktivierung der Immunzellen. Dies kann für die Bekämpfung von Bakterien eine positive Reaktion sein, bedeutet aber möglicherweise ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Nerven und Muskeln

+ Natrium, ein Bestandteil von Salz, ist ein wichtiger Elektrolyt, der die Nerven- und Muskelaktivität beeinflusst und die Zellfunktion aufrechterhält. Ein Mangel an Salz kann zu Muskelkrämpfen und Schwindel führen.

Knochen

+ Der Körper braucht Salz für den Aufbau der Knochen.
− Zu viel Salz kann auf Dauer die Knochen aber schwächen. Es kommt dadurch zum Knochenabbau.

Menschen „aufblühen“ lassen

Stärken stärken: wie Positive Psychologie zu mehr Wohlbefinden beitragen kann.

In den 1990er Jahren prägte der amerikanische Psychologe Martin Seligmann den Begriff der „Positiven Psychologie“. Seine Sichtweise auf die mentale Gesundheit der Menschen hat seitdem an Bedeutung sogar noch gewonnen: „In der Vergangenheit ging es in der klinischen Psychologie vor allem darum, Ursachen und Therapiemöglichkeiten psychischer Erkrankungen zu erforschen“, erklärt Andrea Bahnsen, Diplom-Psychologin bei der vivida bkk. „Mit der Positiven Psychologie richtete Martin Seligmann den Fokus hingegen auf die Frage, was Menschen glücklich macht und wie wir unser Wohlbefinden erhalten oder sogar noch steigern können.“

Stärken und Ressourcen – statt Defizit-Orientierung

Bahnsen weiß: „Jeder Mensch hat bestimmte Stärken. Dabei handelt es sich nicht um Fähigkeiten, die wir im Lauf der Zeit erlernt haben, sondern Stärken sind in uns veranlagt.“ Weil Stärken Teil der Persönlichkeit sind, können sie Kraft und Motivation geben – ohne viel Energie zu verbrauchen. Wenn sich jemand mit Leidenschaft und Hingabe einer Sache widmet, dann deshalb, weil er dafür eine Stärke hat, und nicht, weil er es gelernt hat. „In unserer Gesellschaft sind wir allerdings oft defizitorientiert. Wir schauen auf das, was schlecht läuft und was noch besser gemacht werden kann“, sagt Bahnsen. „Menschen können aber regelrecht aufblühen, wenn man ihre Stärken wahrnimmt und wertschätzt und sie sie einsetzen lässt.“ Um diesen Ansatz im Arbeitsalltag besser zu verankern, hat Martin Seligmann das sogenannte PERMA-Modell entwickelt. „Mit seinen fünf definierten Faktoren ist das Modell gerade auch für den beruflichen Alltag gemacht“, betont Bahnsen. Dabei handele es sich jedoch um kein abgeschlossenes System. „Bei jedem Menschen spielen die Faktoren des Modells eine unterschiedlich große Rolle – und es gibt auch immer noch weitere Faktoren, die individuell einen positiven Einfluss haben können.“ •

Positive Psychologie im Berufsalltag

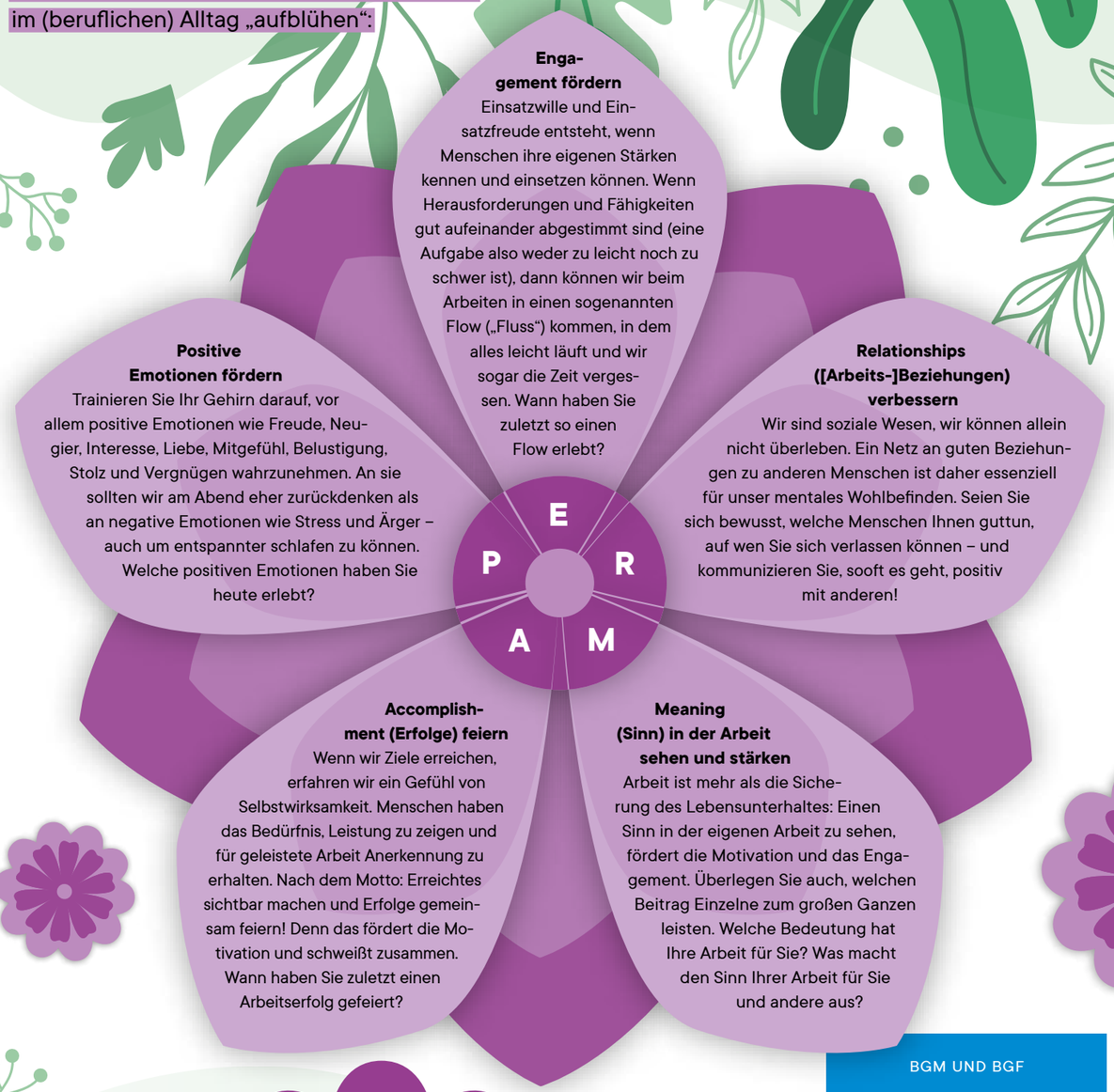
Die „Dank-Stelle“
Reden Sie in der Teambesprechung zunächst darüber: „Wofür möchte ich meinen Kolleginnen und/oder Kollegen einfach mal danke sagen?“

W-W-W statt To-do
Starten Sie in ein Meeting mit der Frage „What went well?“ (Was lief gut?), bevor die neuen Aufgaben verteilt werden.

Positiver Tagesrückblick
Schreiben Sie vor dem Schlafengehen auf, wobei Sie Ihre Stärken heute ausleben konnten und worüber Sie sich gefreut haben.

Das PERMA-Modell

Diese Faktoren können dabei helfen, dass Sie im (beruflichen) Alltag „aufblühen“:



Health (Gesundheit)
Zurzeit wird diskutiert, das Modell um die Gesundheit zu erweitern: den Erhalt und die Förderung einer Gesundheit im Gleichgewicht in den Fokus zu rücken. Welche Aktivitäten tun mir gut, wie kann ich gut entspannen und mich ausgewogen ernähren?

BGM UND BGF

Für gesunde Betriebe

Wir unterstützen Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie mit passenden Angeboten für Ihre Firma. Mehr Informationen unter **www.vividabkk.de/bgf**

Gesundheit im Blick

Mit dem neuen Gesundheitsmanager in der vivida bkk-App haben Sie alles übersichtlich im Blick.

Unsere vivida bkk-App ist ihr praktischer Begleiter für die Hosentasche, mit dem Sie schon viele Dinge, wie Anträge einreichen oder Bescheinigungen anfordern, erledigen können. Im neuen Gesundheitsmanager auf der Startseite der App haben Sie nun viele relevante Informationen zu Ihrer Gesundheit im Blick. Alle Module sind miteinander vernetzt. Das heißt, dass ab sofort beispielsweise der Wechselwirkungscheck im Medikationsmodul die in den Gesundheitsdaten hinterlegten Erkrankungen und Allergien in seiner Bewertung berücksichtigt. Alle Daten unterliegen strengen Datenschutzvorgaben – und können nur von Ihnen eingesehen werden. Wir stellen Ihnen diese Funktionen zur Verfügung, haben aber selbst keinen Zugriff auf die hinterlegten und verschlüsselten Daten.

vivida bkk-App

Gesundheitsdaten
Allergien, Vorerkrankungen und andere Gesundheitsdaten tragen Sie hier ein. Die anderen Module des Gesundheitsmanagers können auf diese Infos zurückgreifen.

Medikation
Legen Sie hier Einnahmepläne für Ihre Medikamente hinein, rufen Sie Informationen wie Hinweise zur Einnahme ab, stellen Sie Erinnerungen ein oder prüfen Sie die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.

Gesundheitsmanager

Vorsorge
Ihre individuelle Vorsorgeliste: Anhand Ihres Kundenprofils erstellen wir für Sie eine Liste wichtiger Vorsorgeuntersuchungen. Sie können durchgeführte Untersuchungen hier dokumentieren – und sich an zukünftige Termine erinnern lassen.

Impfungen
Ihr Impfstatus auf einen Blick: Erfassen Sie alle bereits erfolgten Impfungen und erhalten Sie Informationen zu den jeweiligen Impfungen, in Zukunft fälligen (Auffrischungs-)Impfungen oder empfohlenen Reiseschutzimpfungen für Ihre Reiseziele.

Einen in der ePA hinterlegten Medikationsplan können Sie direkt einbinden.

Elektronische Patientenakte (ePA)

So erhalten Sie die eGK-PIN.

Auf unserer Wissensplattform digital.gesund erklären wir, wie die vivida bkk-App funktioniert.

Das E-Rezept ist da

Seit Jahresanfang stellen Arztpraxen das E-Rezept aus. So funktionierts.

Mit dem E-Rezept kommen Sie noch einfacher an Ihre verschriebenen Medikamente. Es gibt drei Möglichkeiten, wie Sie die Verschreibung in der Apotheke einlösen können.

Bei allen drei Varianten sind die Daten für Ihr Rezept in einem gesicherten Bereich der Telematikinfrastruktur gespeichert – einem eigenen Netz nur für das Gesundheitswesen.

Mehr Informationen zum E-Rezept und zur E-Rezept-App finden Sie in unserem Wissensportal digital.gesund unter www.vividabkk.de/digital-gesund

Schritt 1

Rezept wird verordnet
Die Ärztin oder der Arzt stellt die Verschreibung aus. Sie haben nun drei Möglichkeiten, das Rezept in der Apotheke einzulösen.

Schritt 2

Möglichkeit 1

Einlösen mit der E-Rezept-App
Mit der E-Rezept-App der gematik können Sie die Rezepte abrufen und dann in der Apotheke einlösen. In der App können Sie zudem nach der nächsten Apotheke suchen und auch Rezepte von Familienmitgliedern verwalten. Um sich in der E-Rezept-App anzumelden, benötigen Sie entweder die PIN Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) oder Sie können sich über Ihre elektronische Patientenakte (ePA) anmelden.

Möglichkeit 2

Einlösen mit der eGK
Das E-Rezept wird verschlüsselt für Sie gespeichert. Mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK), also Ihrem „Versichertenkärtchen“, können Sie es in der Apotheke abrufen. Dazu stecken Sie die eGK in das Kartenterminal und die Mitarbeitenden der Apotheke können alle einlösbaren E-Rezepte sehen – ohne, dass Sie Ihre eGK-PIN benötigen. Sie können auch die Rezepte Ihrer Angehörigen mit deren eGK einlösen.

Möglichkeit 3

Einlösen per Papierausdruck
Wenn Sie keine E-Rezept-App haben und nicht Ihre eGK verwenden möchten – oder es ein technisches Problem gibt –, dann erhalten Sie einen Papierausdruck, auf dem QR-Codes abgedruckt sind. Diese Codes werden in der Apotheke gescannt und Sie erhalten Ihr Medikament.

Schritt 3

Medikamente
Das Medikament wird Ihnen von der Apotheke ausgehändigt. Über die E-Rezept-App kann es aber auch in der (Online-)Apotheke vorbestellt und per Botendienst kontaktfrei geliefert werden.

Schritt für Schritt zum Ziel

Marion Riedel ist zu Fuß von der dänischen Grenze nahe Flensburg bis nach Konstanz am Bodensee unterwegs. Mit ihrer „Aktion Schrittmacher – mit Rheuma weitwandern“ macht sie als selbst Betroffene auf seltene und rheumatische Erkrankungen aufmerksam.

Was sind „Seltene Erkrankungen“?
Das sind laut Definition Erkrankungen, von denen nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. Rund 8.000 Krankheiten erfüllen dieses Kriterium. Dazu gehört auch mikroskopische Polyangiitis, die 2015 bei mir diagnostiziert wurde. Das ist eine seltene rheumatische Autoimmunerkrankung mit Entzündungen kleiner und kleinster Gefäße. Die können jedes Organ und jedes Gewebe betreffen. Bei mir sind es insbesondere die Lunge und die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.

Wie äußert sich die Erkrankung bei Ihnen?
Bei mir hat es von den ersten Symptomen bis zur Diagnose vier Jahre gedauert. Obwohl meine Symptome neben eher unspezifischen Faktoren wie Gewichtsverlust, Mundtrockenheit und einer erhöhten Blutsenkung beinahe lehrbuchmäßig waren, hat niemand die vielen Puzzleteilchen zu einem Gesamtbild zusammengefügt. Es wurden nur die einzelnen Symptome fachärztlich behandelt. Es hat schleichend begonnen mit anhaltendem Reizhusten nach einem Infekt und Entzündungen der Atemwege wie des Kehlkopfes und der Luftröhre sowie der Nasennebenhöhlen. In der Akutphase 2015 konnte ich ohne Hustenanfälle nicht mehr sprechen, meine Stimme hatte sich verändert und ich wurde immer geschwächter: Meine Körpertemperatur stieg an, begleitet von zunehmenden Muskelschmerzen in den Ober- und Unterschenkeln. Das Gehen hat mich immer mehr erschöpft und ich bin nur noch mit Mühe in den zweiten Stock zu meiner Wohnung gekommen – eine ganz neue Erfahrung für mich als Bergwanderin.

Wie beeinflusst die Krankheit Ihren Alltag?
Mein Alltag wird am meisten durch meine Infektanfälligkeit beeinflusst. Die Pandemie beziehungsweise deren jetzt endemische Phase hat mein Leben viel dramatischer eingeschränkt als meine körperlichen Beeinträchtigungen. Meine Welt ist kleiner geworden: Ich versuche öffentliche Verkehrsmittel und Menschenansammlungen zu vermeiden. Zusätzlich sind für mich Treffen mit Freunden im Café oder Restaurant wie auch Kino-, Konzert- oder Theaterbesuche weggebrochen. In fremden Innenräumen trage ich zu meinem Schutz grundsätzlich eine FFP2-Maske, halte Abstand und fasse zum Beispiel Türklinken nicht mit der Hand an. Für mich und viele andere, deren Immunsystem abgedämmt ist, hat die Gefahr, schwer an Covid-19 zu erkranken, nicht aufgehört.

Um was geht es bei der „Aktion Schrittmacher“, die Sie 2018 gestartet haben?
Während meiner Erstbehandlung im Krankenhaus habe ich mich an etwas erinnert, das auf meiner Liste mit den Dingen, die ich in meinem Leben noch machen möchte, stand: Deutschland von Norden nach Süden zu durchwandern. Das ist der deutsche Teil des europäischen Fernwanderwegs E1. Das wollte ich aber nicht mehr für mich allein machen, sondern als Mitwanderaktion, um auf seltene und rheumatische Erkrankungen aufmerksam zu machen. Aufgrund meiner Erfahrungen möchte ich für die Symptome seltener und rheumatischer Erkrankungen sensibilisieren, damit diese früher erkannt und damit früher richtig therapiert werden können. Denn mit einer gut eingestellten immunmodulierenden Therapie kann ein – fast – normales Leben geführt werden, wenn die Organ- und Gewebeschäden nicht schon zu irreversiblen Funktionsbeeinträchtigungen geführt haben. Vor allem möchte ich anderen Betroffenen im Umgang mit ihrer Erkrankung Mut machen. Für mich war und ist die Aktion Schrittmacher ein attraktives, mich motivierendes Ziel. Das hat mir über die Jahre bei der Bewältigung von Erkrankungsschüben und im Umgang mit Nebenwirkungen der Therapie geholfen, wieder in die Bewegung zu kommen. Zunächst mit kurzen Wegen, die ich immer mehr ausgeweitet und mit einer leckeren Einkehr

INFORMATIONEN

Unterstützung bei chronischen Erkrankungen

Sie haben eine chronische Erkrankung und möchten gerne unter Anleitung ein Bewegungstraining ausprobieren? Wir bieten Ihnen hierfür Rehabilitationssport und Funktionstraining an.
Alle Informationen finden Sie unter:
www.vividabkk.de/rehabilitationssport

„Ich habe Polyangiitis und sie hat nicht mich.“

verbunden habe. Bewegung draußen ist für mich immer schon wichtig und ausgleichend gewesen.

Warum „Aktion Schrittmacher – mit Rheuma weitwandern“ als Titel?
Der Schrittmacher ist ein Impulsgeber und genau das will ich mit meiner Aktion auch sein. Über den Zusatz „mit Rheuma weitwandern” darf gestolpert werden, denn viele verbinden mit Rheuma ein Bild von alten Menschen mit Gelenkentzündungen. Rheumatische Erkrankungen sind jedoch sehr vielfältig und können in jedem Alter auftreten. Darauf mache ich entlang des Weges aufmerksam: Durch Öffentlichkeitsarbeit und ein Banner, das ich am Rucksack befestigt habe, komme ich mit vielen Menschen ins Gespräch.

Wie schaffen Sie es, trotz Ihrer Erkrankung zu wandern?
Kurz gesagt: weil ich es will und es mir vorgenommen habe. In diesem Jahr standen die Etappen im südlichen Schwarzwald jedoch erstmals auf der Kippe: ausgelöst durch eine Covid-19-Infektion hatte ich zwei Erkrankungsneuausbrüche mit Chemotherapie und hochdosiertem Kortison. Ich war körperlich geschwächt und zudem infolge der Therapie sehr anfällig für Infektionen. In der Überzeugung, dass mir das Wandern körperlich und mental guttut, habe ich die Etappen wie geplant gestartet, hatte jedoch einen Plan B vorbereitet. Die Etappen habe ich mir grundsätzlich zugetraut, weil ich meinen Körper sehr gut kenne, auf meine Körpersignale achte und weiß, wo meine Grenzen liegen. Das habe ich über die Jahre immer wieder neu gelernt. Generell habe ich die Etappen nach den Erfarungen am Anfang so geplant, dass sie möglichst nicht länger als 15 Kilometer sind und am Ende Unterkünfte vorhanden waren. Zwei Mal im Jahr bin ich zwischen fünf und sieben Etappen am Stück gelaufen. So konnte ich den Weg gut bewältigen.

Sie erreichen Konstanz am 29. Februar 2024. Hat es einen Grund, dass Sie diesen Tag gewählt haben?
Ich habe diesen Tag ausgewählt, weil es der Tag der Seltenen Erkrankungen ist. Dieser ist jedes Jahr am letzten Tag im Februar. Unabhängig davon ist es wichtig, das ganze Jahr über auf seltene Erkrankungen aufmerksam zu machen, denn sie sind das ganze Jahr über selten. Das versuche ich mit der Aktion Schrittmacher durch Gespräche und Begegnungen entlang des Weges. Bei der Zieletappe am 29. Februar 2024 von Litzelstetten am Bodensee zum Konstanzer Hafen freue ich mich über alle, die mich dabei begleiten.

Was wollen Sie anderen Erkrankten mit auf den Weg geben?
Im Umgang mit meiner Erkrankung hat mir geholfen nach vorne zu schauen und mir attraktive, mich motivierende Ziele zu setzen. Ich habe Polyangiitis und sie hat nicht mich, das ist meine Philosophie, mit der ich versuche, mein Leben weiterzuleben – angepasst an die neuen Bedingungen. Für mich war es auch wichtig, mich mit anderen Betroffenen zu vernetzen. Daher engagiere ich mich ehrenamtlich als Ansprechpartnerin für Seltene Erkrankungen in der Rheuma-Liga Bremen und im bundesweiten „Netzwerk der Seltenen“ der Deutschen Rheuma-Liga. Wir sind selten, aber nicht allein. •

Gemeinsam stark

Selbsthilfeorganisationen bei rheumatischen und seltenen Erkrankungen sind die Deutsche Rheuma-Liga e. V. (**www.rheuma-liga.de**) und die ACHSE e. V. (Allianz Chronischer seltener Erkrankungen, **www.achse-online.de**). Die Organisationen setzen sich für die Interessen betroffener Menschen ein und haben vielfältige Angebote, um Betroffene zu unterstützen. Über unseren BKK-Dachverband fördern wir solche Initiativen auch finanziell. Mehr Informationen gibt es auch im Zentralen Informationsportal über Seltene Erkrankungen unter **www.portal-se.de**

Marion Riedel

Marion Riedel aus Bremen ist bei der vivida bkk versichert. 2011 traten bei ihr zum ersten Mal verschiedene Symptome auf. 2015 konnte die Diagnose mikroskopische Polyangiitis gestellt werden. Obwohl sie immer wieder mit Schüben und Nebenwirkungen der Therapie umgehen muss, macht sie mit ihrer „Aktion Schrittmacher – mit Rheuma weitwandern“ auf seltene und rheumatische Erkrankungen aufmerksam. Alle Informationen dazu und zur Zieletappe – bei der Mitwandernde herzlich willkommen sind – gibt es unter **www.aktion-schrittmacher.de**

Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland haben eine seltene Erkrankung. Marion Riedel möchte darauf aufmerksam machen.

Helfen tut gut

Gesundes Ehrenamt: Das Modul aus dem Gesundheitsbaukasten der vivida bkk stellt ehrenamtlich Tätige in den Mittelpunkt.

Jeden Tag eine gute Tat – das Motto der Pfadfinder gilt für Ehrenamtler aller Art. „Ehrenamtliche spielen eine tragende Rolle in der Vereinsarbeit, denn sie widmen den Vereinsaufgaben viel Zeit, Energie und Engagement. Daher möchten wir sie in diesem Modul in den Mittelpunkt stellen, um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken“, sagt Sophia Hauser vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Denn wer sich ehrenamtlich engagiert, übernimmt neben Beruf und Privatleben zusätzliche Aufgaben und damit auch Verantwortung. Aber: Ehrenamtliches Engagement unterstützt das Wohlbefinden der Ehrenamtlichen und kann deren Gesundheit – speziell die soziale und mentale Facette der Gesundheit – stärken, sofern die Anforderungen im Alltag nicht zu groß sind. „Ziel ist es daher, das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren“, sagt Hauser.

Auch Powermenschen brauchen Pause
In interaktiven Workshops zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Resilienz oder Entspannung und Stressmanagement vermitteln externe Fachreferierende Wissen und alltagsnahe Übungen, um das Wohlbefinden im Alltag und die Gesundheit nachhaltig zu stärken. So können beispielsweise schon kurze Atemübungen kleine Entspannungsmomente schaffen: drei Sekunden tief einatmen, anschließend sechs Sekunden lösend ausatmen und diesen Rhythmus einige Male wiederholen. Darüber hinaus sind regelmäßige Pausen, das bewusste Sichzeitnehmen für einen selbst und wenn nötig auch mal das „Neinsagen“ wichtige Möglichkeiten, Überlastung zu vermeiden. Bei Interesse kann beispielsweise aber auch ein Koch-Workshop oder ein Vortrag zum Thema „Gesunde Küche in stressigen Zeiten“ umgesetzt werden, um trotz hektischen Alltags kleine Genussmomente zu schaffen und die Gesundheit zu stärken. •

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

3 Fragen an Ingrid Krickl

Koordinatorin und erste Vorsitzende Hilfe mit Herz und Hand e. V., Bad Dürrheim

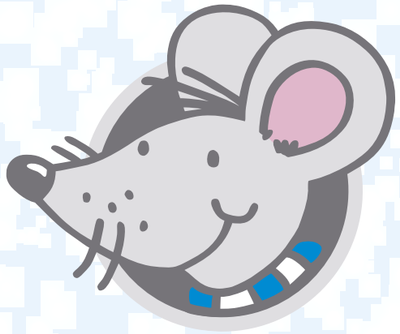
Warum haben Sie sich für das Modul „Gesundes Ehrenamt“ entschieden?
Die vivida bkk ist aktiv auf uns zugegangen und hat uns auf dieses Modul und die tollen Möglichkeiten aufmerksam gemacht. Wir sind dankbar, dass wir das für die ehrenamtlich Verantwortlichen in unserem Nachbarschaftshilfeverein nutzen konnten.

Welche Erfahrungen haben Sie mit den durchgeführten Workshops und Kursen gemacht?
Für uns war der Kurs sehr hilfreich. Die Übungen, die wir gelernt haben, helfen uns nicht nur im Vereinsalltag, sondern auch im privaten Leben. Uns ist bewusst geworden, wie wichtig gerade im Ehrenamt Selbstfürsorge ist. Darauf achten wir in Zukunft bewusster.

Wie haben Sie das Modul „Gesundes Ehrenamt“ in Ihren Vereinsalltag eingebaut? Was hat sich seitdem verändert?
Ich halte mir nun jeden Tag drei Dinge vor Augen, für die ich dankbar bin. Außerdem setze ich mir ein Zeitfenster, in dem ich mich ganz um mich selbst kümmere.

Hallo liebe Kinder,

dass Mäuse und Kater nicht die besten Freunde sind, wisst ihr sicher alle.



Aber wisst ihr auch, welchen Kater ich am allerwenigsten mag? Den Muskelkater, hihi.

Mögt ihr den Winter auch so gerne? Ich liebe ihn. Was gibt es schließlich Schöneres, als sich mit einem heißen Kakao in seiner Mäusehöhle einzukuscheln oder draußen im Schnee rumzutoben? Vor ein paar Tagen hat es auch hier geschneit und ich habe mir direkt eine wilde Schneeballschlacht mit meiner **Freundin Frieda der Feldhäsin** geliefert. Am Ende war mein Kopf vor lauter Anstrengung rot wie eine Tomate und meine Finger waren eiskalt – aber was hatten wir für einen Spaß!

Aber dann hat mir Frieda erklärt, was genau ein **Muskelkater** ist – und warum wir alle ihn manchmal haben. Schließlich besitzen nicht nur wir Mäuse Muskeln, sondern auch ihr Menschen. Sogar richtig viele.

Vorstellen könnt ihr euch die Muskeln ein bisschen wie **starke Seile,** die überall in unserem Körper sind. Als echte Superhelden helfen sie uns, zu laufen,zu springen, zuzupacken,

zu blinzeln, zu lächeln und, ja, einfach immer in Bewegung zu sein. Stellt euch vor, ihr werft einen Ball – oder in meinem Fall einen Schneeball. Dann schickt euer Gehirn einen Befehl an eure Superhelden-Muskeln im Arm. Die ziehen sich zusammen und zack, Schulter und Arm bewegen sich. Danach entspannen sich die Muskeln wieder - und Schulter und Arm bewegen sich zurück. Ist das nicht genial?

Weniger schön war dann allerdings das Aufstehen am nächsten Morgen. Denn, puuh, meine **Arme** haben richtig doll wehgetan. Frieda meinte, dass das ein Muskelkater ist. Da habe ich mich erst einmal erschrocken, denn einen Kater im Haus möchte doch wirklich keine Maus.

Anleitung: Wärme tut gut!

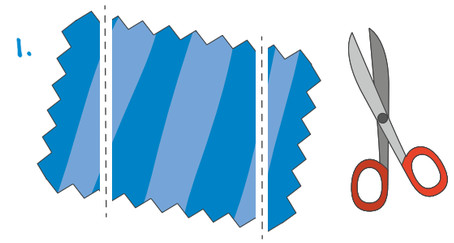
Ihr habt draußen viel gespielt, euch richtig angestrengt – und jetzt tun eure Beine oder Arme weh? Dann ist also auch der Muskelkater bei euch zu Besuch. Ganz schnell werdet ihr ihn wieder los, wenn euer Körper etwas Ruhe bekommt und schön warm ist.

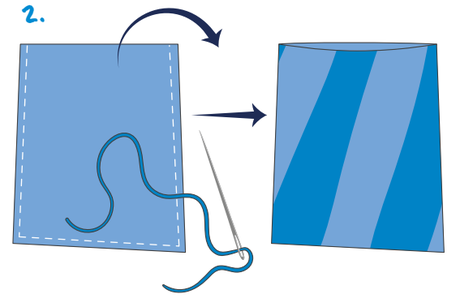
Ein Reiskissen könnt ihr ganz einfach auf der Heizung oder in der Mikrowelle erwärmen. Stellt in der Mikrowelle ein Glas Wasser dazu – und lasst das Kissen beim Erwärmen nie unbeaufsichtigt! Und versprochen, im Bett wird's damit richtig gemütlich. Auch wenn ihr keinen Muskelkater habt.

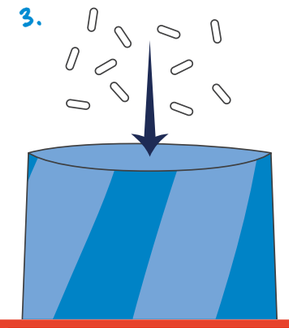
Hier findet ihr eine Anleitung, wie ihr ein Reiskissen selbst basteln könnt. Viel Spaß!

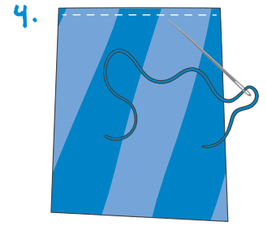
Ihr benötigt dafür:
- alte Stoffreste, beispielsweise alte Baumwollsocken, Waschlappen oder Geschirrtücher (aus Naturfaser, weil Kunststoff schmilzt)
- Nähzeug und Schere
- Reis
- einen Erwachsenen, der euch beim Nähen hilft

1. Schneidet ein Stück alten Stoff in der gewünschten Größe zurecht.
2. Näht drei Seiten auf links zu und krempelt dann alles um, damit man die Naht nicht sieht.
3. Füllt das Kissen mit Reiskörnern.
4. Näht die letzte Seite zu.





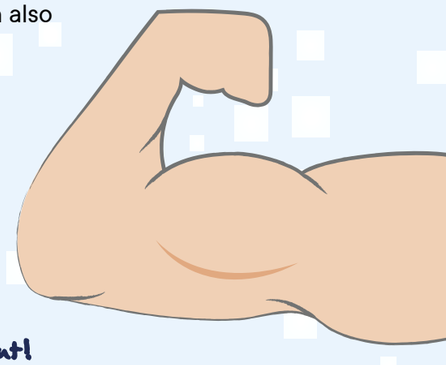




Auch bei euren Superhelden-Muskeln gilt: Übung macht den Meister. Wenn ihr also viel spielt und aktiv seid, dann werden auch eure Muskeln immer stärker. Wer dazu noch viel **gesundes Gemüse** isst und Wasser trinkt, der gibt seinen Muskeln eine Extraportion Energie!

Und was hat es nun mit diesem Muskelkater auf sich? Damit sagt uns unser Körper: „Das war jetzt aber anstrengend!“ Denn wenn wir uns – wie ich bei unserer Schneeballschlacht – so richtig ins Zeug legen, dann bekommen unsere Muskeln winzig kleine Risse. Aber das ist nichts Schlimmes und geht nach ein bis zwei Tagen wieder vorbei. Am besten gönnst du deinen **Superhelden-Muskeln** etwas Ruhe.

Ich bin inzwischen auch wieder topfit und freue mich drauf, wieder mit meinen Freunden draußen rumzutoben. Die nächste Schneeballschlacht mit Frieda kann also kommen!



Macht's gut!
Euer Piet

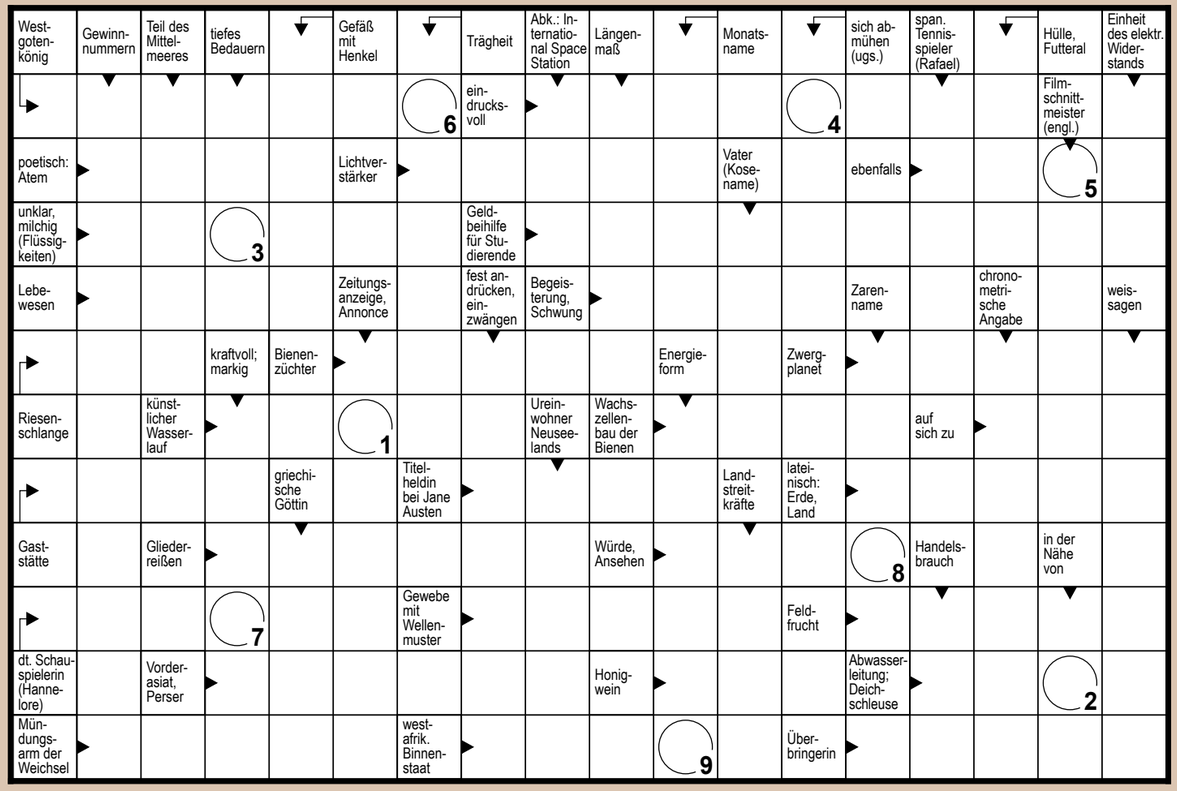
Jogging fürs Gehirn

MACH ES!

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!

Abonnieren Sie jetzt unseren „MACH ES!“-Newsletter und Sie erhalten jeden Monat Tipps für ein gesünderes und bewussteres Leben. Zusätzlich nehmen alle Newsletter-Abonnenten an unserem Gewinnspiel teil und können tolle Preise gewinnen. Alle Infos unter **www.mach-es.de**



Lösung: NEUSCHNEE, alle Lösungen magazin.vividabkk.de/raetsel

DIE GUTE NACHRICHT

WinterzzzZZZzzzeit

Fast, aber nur fast, hätten wir diesen letzten Beitrag im Heft verschlafen. Dann hätte Sie an dieser Stelle eine leere Seite erwartet, „Raum für Notizen“, quasi. Aber wir sind noch rechtzeitig wach geworden – was ja manchmal gar nicht so einfach ist im Winter. Und das ist nicht nur ein Klischee: Im Winter schlafen wir bis zu eine Stunde länger als im Sommer. Das haben Forschende der Charité in Berlin herausgefunden. Und das ist traumhaft – und zwar buchstäblich, denn vor allem die REM-Phase, also unsere Traumzeit, verlängert sich dabei. Übrigens: Schaltet unser Körper in den Wintermodus, wenn möglich öfter mal den Gang herausnehmen, statt alle Aufgaben mit ungezügeltem Elan anzugehen. Damit man dabei nichts aus Versehen liegenlässt, könnte man sich ja, Sie ahnen es, ein paar Notizen machen.

Impressum

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

Auflage 214.173

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.

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C009717 www.fsc.org

100% RECYCLED PAPER STEINBEIS PAPER GUARANTEED QUALITY

Bilder und Illustrationen
Titel, Seite 3 oben, Seite 6: GettyImages/Natalia Lebedinskaia; Seite 2: Illustration Jana Evers; Seite 3 Mitte: Illustration Jana Evers, unten: Marion Riedel; Seite 4 oben: GettyImages/Luis Alvarez, unten: GettyImages/Oat Phawat; Seite 5 oben: GettyImages/Tom Werner, unten: AdobeStock/Maria Vitkovska; Seite 7: AdobeStock/perfectmatch, Seite 8 oben: GettyImages/Westend61, Mitte: GettyImages/Tom Werner, Seite 9 oben: GettyImages/Westend61, unten: Steffen Müller-Klenk; Seite 10 oben: GettyImages/Wesend61, Mitte: GettyImages/Valeria Blanc, unten links: GettyImages/OliverRossi, unten rechts: GettyImages/Willie B. Thomas, Seite 11 oben: GettyImages/Peter Cade; Seite 12–15: Illustration Jana Evers; Seite 16 oben: DBB/Tilo Wiedensohler, unten: GettyImages/Galina Zhigalova; Seite 17 oben: AdobeStock/Monkey Business; Seite 18: GettyImages/vorDa; Seite 19 oben: GettyImages/Oliver Rossi, unten: Eva Häberle; Seite 20: GettyImages/Aamulya; Seite 21: Diagramm, Icons: Jana Evers; Seite 21 unten v.li.n.re.: AdobeStock/Gresei, AdobeStock/Beasty Beast, AdobeStock/ZDesign, AdobeStock/photocrew, AdobeStock/Medard; Seite 22 oben: www.tietge.com, unten: AdobeStock/Maks Narodenko, AdobeStock/Natika; Seite 23: Illustration Jana Evers; Seite 24: GettyImages/Tom Werner; Seite 25–27: Illustration Jana Evers; Seite 28–30: Marion Riedel; Seite 31 oben: GettyImages/Israel Sebastian, Porträt: Ingrid Krickl; Seite 32–33: Maus Valeska Scholz, Hase: AdobeStock/tigatelu, Schlitten: AdobeStock/bigmouse108W, Illustration Jana Evers; Seite 35: GettyImages/Sergeeva

Rechtliche Hinweise
Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Das Kundenmagazin dient der vivida bkk 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 vivida bkk hat auf die Inhalte und die Gestaltung von externen Quellen keinen Einfluss.

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Für alle, die lieber online gehen als im Wartezimmer sitzen.

TeleClinic

Unsere Angebote für Sie:

Einfacher gehts nicht: Mit wenigen Klicks können Sie direkt online mit einem erfahrenen Arzt Ihre Videosprechstunde durchführen.

darum.vividabkk.de