


vida

Harmonie

im Kopf

Wie wir mental
gesund bleiben

Das Gehirn

Von Synapsen
und Seele

Die Resilienz

„Mach Dich
unkaputtbar“

Die Patientenakte (ePA)

Meine Gesundheitsdaten
immer dabei



11.0000

Bereits rund 11.000 unserer Kundinnen und Kunden erhalten diese Ausgabe der vida bequem per E-Mail-Newsletter statt auf Papier. In unserer Online-Ausgabe finden Sie unter magazin.vividabkk.de außerdem knapp 200 Artikel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, digitale Angebote und bewusstes Leben – schauen Sie mal rein!

Wechseln auch Sie von der Papier- zur Online-Ausgabe per E-Mail und helfen Sie uns, wertvolle Ressourcen zu sparen. Ganz einfach ummelden unter: www.vividabkk.de/online-magazin

Digital statt gedruckt – Lesen Sie die vida in Zukunft online: www.vividabkk.de/online-magazin



Schwerpunkt

Harmonie im Kopf

Sich um den Geist zu kümmern, ist genauso wichtig, wie den Körper fit zu halten.

6

Liebe Leserinnen und Leser,

Klimawandel, Kriege, politische Unsicherheit: Wir leben in herausfordernden Zeiten. Hinzu kommen für uns alle die privaten Herausforderungen im Alltag. All das stellt unsere Resilienz – unsere mentale Widerstandsfähigkeit – regelmäßig auf die Probe.

Wir wissen, dass wir uns wohlfühlen, wenn sich unsere körperliche, mentale und soziale Gesundheit im Gleichgewicht befinden. In dieser Ausgabe widmen wir uns den vielseitigen und oft noch unterschätzten Aspekten der mentalen Gesundheit – und der Frage, wie wir seelisch gesund bleiben.

Wir wünschen Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre.

Ihr Redaktionsteam
der vida bkk



20 Ernährung
Essen, passend zum Zyklus
Wie die richtige Ernährung Frauen während der Periode unterstützen kann.

23 Familie und Freunde
Aktiv entspannen
Stress abbauen mit dem Modul „Entspannung“ aus unserem Gesundheitsbaukasten.

24 Familie und Freunde
Probier's mal mit Gelassenheit
Resilienz steigern für herausfordernde Zeiten.

28 Bewusst leben
Neuer Schwung fürs Gehirn
Gehirnjogging, mal anders – mit Brainkinetik.

30 Bewusst leben
Ein Schmerz kommt selten allein
Interview mit Ärztin und Autorin Samira Peseschkian.

Mein Körper

Von Synapsen und Seele

Wie unser Gehirn funktioniert – und was unsere mentale Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringt.

12

- 4** Gesundheit Kurz und knapp
- 16** News vida bkk
- 22** Rezept Karamellisierte Rote Bete
- 32** Kinderseite Neues von Piet
- 34** Für den Kopf Rätsel
- 35** Gute Nachricht Hand drauf!



Digitales

Alles immer dabei

Die elektronische Patientenakte (ePA) für alle kommt: wie die ePA funktioniert und welche Vorteile sie bietet.

26

Übrigens:
Die vivida bkk-App hat ein eigenes Modul, in dem Sie Ihre Impfungen übersichtlich erfassen können.
Mehr Infos: www.vividabkk.de/app

IMPFUNGEN

Gleichzeitig gegen Grippe und COVID-19 impfen

Winterzeit ist die Zeit der Atemwegsinfektionen: Für die ernsthafte, teils auch lebensbedrohliche Influenza – umgangssprachlich „Grippe“ – sind Influenzaviren verantwortlich. „Sie verändern sich ständig und bilden neue Varianten. Deswegen können sich Menschen immer wieder damit anstecken“, erklärt Insa Heyde, Apothekerin im Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Der beste Schutz gegen eine Infektion mit einem schweren Verlauf ist eine jährliche Impfung mit einem Impfstoff, der jedes Jahr auf die zu erwartenden Virusvarianten angepasst wird.“ Ebenso verändern sich die Coronaviren und können erneute Infektionen verursachen. Vor allem Personen ab 60 Jahren, chronisch Kranke und Schwangere sind besonders gefährdet und sollten sich rechtzeitig vor dem Winter gegen Influenza und COVID-19 impfen lassen. „Beide Impfungen können zeitgleich erfolgen, weil sich die Impfstoffe nicht gegenseitig stören“, so Heyde. „Weil die Gripeschutzimpfung für alle sinnvoll ist, übernehmen wir auch für alle Altersgruppen die Kosten dafür.“

Gut geschützt

Wir übernehmen für Sie die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Standardimpfungen. Zusätzlich übernehmen wir die Kosten für von der STIKO empfohlene Reise-schutzimpfungen und für weitere Impfungen, wie die Grippeimpfung auch für unter 60-jährige Personen und Personen, die weder chronisch krank noch schwanger sind – und das bis maximal 500 Euro pro Kalenderjahr sowie bis zu 50 Euro ärztliches Impfonorar. Die Rechnungen können Sie bis zum 31. März des Folgejahrs unter anderem über die Online-Geschäftsstelle (meine.vividabkk.de) einreichen. Weitere Informationen unter: www.vividabkk.de/impfungen

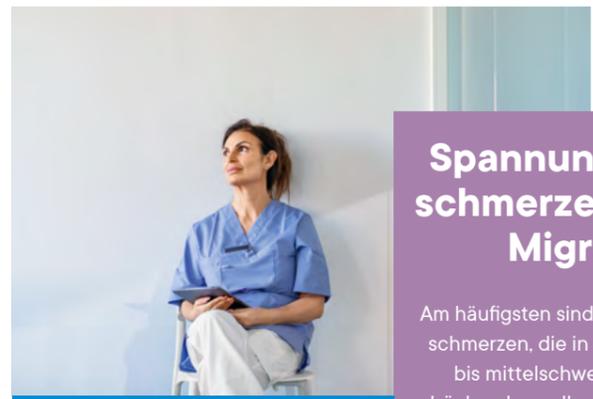


BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Pflege ohne Kopfschmerzen

„Rund zwei Drittel der Beschäftigten in Deutschland leiden regelmäßig an Kopfschmerzen“, sagt Vanessa Urbanek vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Mögliche Auslöser im Alltag sind Faktoren wie Stress, zu wenig erholsamer Schlaf, Kopfschmerz bei Medikamenten-übergebrauch bis hin zu unregelmäßiger Nahrungsaufnahme. Die „Aktion Pflege ohne Kopfschmerz“ des Zentrums für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen und Schmerzen (ZIES) legt den Fokus auf Mitarbeitende in Pflegeberufen. Kopfschmerzen sind bei ihnen nach Rückenschmerzen die zweithäufigsten Beschwerden. „Das bundesweite Pilotprojekt dient zur Kopfschmerzprävention und Gesundheitsförderung in Krankenhäusern, stationären Pflegeeinrichtungen und Bildungseinrichtungen für berufliche Pflege“, erklärt Urbanek. Die vivida bkk fördert die Aktion für die Diakonie Schleswig-Holstein über drei Jahre bis September 2025.

Entspannungsübungen gegen Kopfschmerzen finden sie hier: www.vividabkk.de/konaschu



Gesundheit am Arbeitsplatz

Unternehmen sind nur so gesund wie ihre Mitarbeitenden: Deshalb unterstützen wir Firmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Erfahren Sie mehr unter: www.vividabkk.de/bgf



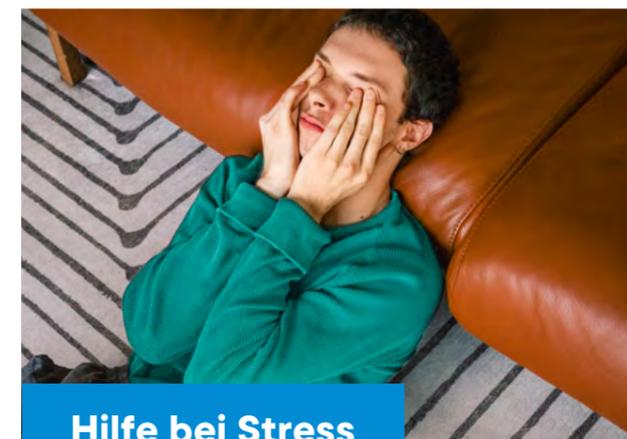
Spannungskopfschmerzen versus Migräne

Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, die in der Regel leicht bis mittelschwer, dumpf und drückend vor allem im Stirnbereich oder am ganzen Kopf auftreten. Eine starre Haltung, keine Bildschirm-pausen und auch Stress können eine Ursache dafür sein. Bewegung an der frischen Luft kann hierbei hilfreich sein. Migräne hingegen verursacht stark pulsierende Schmerzen, die oft einseitig auftreten. Attacken entstehen, wenn die Energieversorgung des Gehirns aus dem Gleichgewicht gerät. Unregelmäßiges Essen, Trinken oder Schlafen sind häufige Auslöser. Hier sollte unbedingt Ruhe gehalten werden. Bewegung verstärkt in diesem Fall die Symptome.

STUDIE „ZUKUNFT GESUNDHEIT 2023“

Kopfwahl schon in jungen Jahren

Kopfschmerzen sind eine Volkskrankheit, von der bereits junge Menschen betroffen sind: Etwa jede vierte befragte Person zwischen 14 und 34 Jahren der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ gibt an, regelmäßig unter Kopfschmerzen zu leiden. Etwa drei Viertel der befragten Frauen nannten Stress als Hauptgrund, bei den Männern lag Schlafmangel auf Platz eins (etwa jeder zweite). „Migräne oder Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Sie schränken den Alltag ein, wodurch Betroffene wiederholt in Schule, Studium oder bei der Arbeit ausfallen“, erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin und Gesundheits-expertin der vivida bkk. Anstatt sich über längere Zeit mit rezeptfreien Schmerzmitteln zu behelfen, sollten Betroffene bei chronischen Kopfschmerzen oder wiederholten Kopfschmerzattacken eine Neurologin oder einen Neurologen aufsuchen. Nach einer Diagnose können gezielt wirksame Therapiekonzepte eingesetzt werden. „Sind die Kopfschmerzen allerdings außergewöhnlich stark oder treten mit anderen Symptomen wie Fieber, Benommenheit oder Sehstörungen auf, sollte man in jedem Alter sofort ärztlichen Rat einholen“, so Hantke. Die gesamte Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ finden Sie unter: www.vividabkk.de/studien



Hilfe bei Stress

Unser Kooperationspartner Fitbase bietet zahlreiche Online-Gesundheitskurse zu Themen wie Stressbewältigung und Entspannung. Wenn Sie an 80 Prozent der Termine teilnehmen, übernehmen wir für Sie die kompletten Kosten. Mehr Informationen zum Kursangebot unter: www.vividabkk.de/fitbase

Harmonie im Kopf

Die Rolle, die das mentale Wohlbefinden für unsere Gesundheit spielt, wurde in unserer Gesellschaft lange unterschätzt. Heute wissen wir: Sich um den Geist zu kümmern, ist genauso wichtig, wie den Körper fit zu halten.



Schon in jungen Jahren: Auch Kinder können Wege zu innerem Gleichgewicht lernen.

Mentales Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert mentale Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann.

Nicht die Balance verlieren: Wer sich wohlfühlen möchte, muss aktiv dranbleiben.



Ein Thema aus der Mitte

Der Themenkomplex **mentales Wohlbefinden** ist mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angelangt. Medien berichten stärker darüber, das psychologische und psychotherapeutische Angebot hat deutlich zugenommen, Prominente sprechen offen über ihre Erfahrungen, etwa mit Depressionen und Ängsten. „Die Veränderungen in der Gesellschaft beim Thema mentale Gesundheit sind wichtig und richtig – zumal uns mit Themen wie Corona, Krieg und Klimawandel immer wieder neue Stressfaktoren herausfordern. Es ist aber auch wichtig, dass wir heute nicht nur darauf schauen, was uns mental krank macht, sondern auch, was uns gesund hält“, sagt Andrea Bahnsen, Diplom-Psychologin bei der vidiva bkk. „Es gilt also, nicht nur auf die

D

Die Redewendung „Mens sana in corpore sano“ – also: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – wird oft falsch ausgelegt. Das Zitat stammt vom römischen Dichter Juvenal und besagt eben nicht, dass körperliche Fitness ausreicht, um auch den Geist gesund zu halten. Vielmehr beschwerte sich Juvenal darüber, dass die Menschen allerlei törichte Bitten an die Götter richteten, wobei eigentlich nur eine Fürbitte sinnvoll sei: die nach einem gesunden Geist in einem gesunden Körper. Juvenal stellte also beides auf eine Stufe. Dennoch blieb auch lange nach seiner Zeit die körperliche Gesundheit bei der Beurteilung des menschlichen Wohlbefindens im Fokus. Die Erkenntnis, dass auch das mentale Wohlbefinden für unsere Gesundheit mitentscheidend ist, hat sich erst in den vergangenen Jahrzehnten durchgesetzt. Heute geht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar einen wichtigen Schritt weiter als Juvenal: Sie sagt, dass Gesundheit neben dem körperlichen und mentalen Wohlbefinden auch unser soziales Wohlbefinden einschließt, also: wie wohl wir uns in unserem Umfeld fühlen.

77

Prozent

der 14- bis 34-Jährigen mit gesundheitlichen Problemen leiden unter Stress. Das ist ein Ergebnis der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ der vidiva bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“.



Gemeinsam stark: Gute Partner- und Freundschaften sind ein wichtiger Faktor fürs mentale Wohlbefinden.

Schwächen zu schauen, sondern vor allem auf unsere individuellen Ressourcen: Was brauchen wir, um uns wohl und gesund zu fühlen?“ Beim Körperlichen ist es für uns mittlerweile ganz natürlich, darüber zu reden, das Immunsystem zu stärken – etwa mit gesundem Essen und ausreichend Bewegung. Wenn wir uns darauf einlassen, lässt sich aber auch das „Immunsystem der Psyche“ stärken. Wie beim Körper gilt dabei auch beim Geist: Für nachhaltiges Wohlbefinden muss man dranbleiben. Denn mentale Gesundheit ist kein statisches Ziel, das man einmal erreicht, und dann geht es einem immer gut. Es ist eher vergleichbar

mit einer Waage, die man versucht im Gleichgewicht zu halten. Im Alltag schwingt sie bei uns allen mal in die eine, mal in die andere Richtung – also mal ins Positive, mal ins Negative.

Die Waage im Gleichgewicht
Wann wir uns wohlfühlen, sieht bei jedem Menschen anders aus – und dementsprechend gibt es auch kein Universalrezept, um das mentale Gleichgewicht zu halten. Fest steht, dass präventiv regelmäßige Bewegung, Zeit zum Entspannen und Abschalten sowie ein gesundes soziales Miteinander eine entscheidende Rolle spielen. Die Details? Die muss jeder für sich herausfinden. „Das ist aber auch das Spannende bei dem Thema: die Suche

Erste Hilfe für mentale Gesundheit

Ursprünglich in Australien entwickelt gibt es die Kurse für Ersthelfende für psychische Gesundheit seit 2020 auch in Deutschland. Ähnlich wie im klassischen Erste-Hilfe-Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie psychische Gesundheitsprobleme und Krisen bei nahestehenden Personen erkennen und diese in einem ersten Schritt unterstützen können. Immer mehr Unternehmen lassen Mitarbeitende im „Mental Health First Aid“-Programm zu MHFA-Ersthelfenden ausbilden. Auch bei der vidiva bkk haben wir Kolleginnen und Kollegen geschult. Mehr Informationen unter: www.mhfa-ersthelfer.de

Keine Frage des Alters: Die Themen Selbstfürsorge und Resilienz begleiten uns durchs ganze Leben.



Übung: bewusst ausatmen

Relaxt atmen hilft, Stress abzubauen und Energie zu tanken. Das Beste: Schon eine Minute relaxten Atmens zwischendurch reicht als kleine Kopfpause.

1. Bequeme Position finden: Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie, wenn gewünscht, die Augen.
2. Langsam ein- und ausatmen: Atmen Sie bewusst durch die Nase ein (4 Sekunden). Atmen Sie durch den Mund wieder aus (6 Sekunden).
3. Wiederholen: Konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung. Wiederholen Sie die Übung für 5 bis 15 Minuten.

nach dem, was mir guttut“, sagt Bahnsen. „Dem einen hilft das gemeinsame Auspowern beim Fußball, um den stressigen Tag im Büro zu verarbeiten. Der andere braucht einen ruhigen Waldspaziergang mit dem Partner. Hier darf jeder mutig herumprobieren.“ Was uns ebenfalls langfristig hilft, ist, öfter mal kleine Pausen einzulegen – die bringen uns weiter als wenige lange Pausen. „Pause heißt übrigens nicht: zehn Minuten lang durch Instagram scrollen, sondern auch mal bewusst das Handy weglegen“, sagt Bahnsen. „Auch regelmäßige kleine Atem- und Muskelentspannungsübungen helfen, uns mental gesund zu halten.“ Ratgeber zum Thema mentales Wohlbefinden gibt es heute sehr viele. Sie propagieren beispielsweise Yoga, Achtsamkeitsübungen oder Meditation als Allheilmittel. „Natürlich gibt es Menschen, für die genau das passt, aber mit Ratschlägen kann man vielleicht auch danebenliegen. Wer keine Lust auf Yoga hat, dem wird es langfristig wahrscheinlich auch nicht besonders viel helfen“, sagt Bahnsen. „Für den nachhaltigen Nutzen ist vor allem wichtig: Es sollte mir Freude bereiten.“

Widerstandskraft stärken

Wenn es um mentale Gesundheit geht, fällt ein Stichwort in den vergangenen Jahren immer öfter: Resilienz. Es bezeichnet die Fähigkeit, Krisen und schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Menschen mit hoher Resilienz sind optimistischer und stärker davon überzeugt, Herausforderungen lösen zu können. Zudem akzeptieren sie sich mit all ihren Stärken und Schwächen. Optimismus und positives Denken – das klingt tatsächlich

zunächst nach Charaktereigenschaften, aber tatsächlich kann jeder Mensch seine Resilienz stärken, etwa indem er sich seiner Stärken und Fähigkeiten bewusst wird, Herausforderungen als Chancen sieht und Fehler akzeptiert und aus ihnen lernt. Ein Weg zu höherer Resilienz ist, Erfolge und positive Eigenschaften bewusster wahrzunehmen, denn oft verlieren sich die kleinen und großen stärkenden Gewinne des Lebens im hektischen Alltag. Indem wir uns beispielsweise regelmäßig Zeit nehmen, unsere Erfolge aufzuschreiben, zu reflektieren und vor allem wertzuschätzen, können wir unsere Widerstandskraft – also unser psychisches Immunsystem – nachhaltig fördern und uns besser für zukünftige Herausforderungen wappnen. Resilienz ist ein weites Feld mit zahlreichen Facetten. Weitere spannende Einblicke dazu finden Sie in unserem Artikel auf Seite 24.

Übung: Ziele setzen

Diese kleine Übung zur Stärkung der Resilienz lässt sich leicht in den Alltag einbauen.

Setzen Sie sich morgens für den Tag ein erreichbares Ziel – und notieren Sie es. Das darf ruhig etwas Kleines sein wie „Gehe zehn Minuten spazieren“ oder „Schreibe eine kurze Nachricht an jemanden, den du lange nicht gehört hast“. Das Abhaken des erreichten Ziels am Abend schenkt Ihnen ein Gefühl der Erfüllung und kräftigt Ihre mentale Stärke. Auch das Erreichen kleiner Ziele stärkt das Selbstvertrauen nachhaltig.



Bewegung hilft – nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die geistige Balance.

„Es ist wichtig, dass wir heute nicht nur darauf schauen, was uns mental krank macht, sondern auch, was uns gesund hält.“

Andrea Bahnsen, Diplom-Psychologin bei der vidiva bkk



Übung: in Zeitlupe

Viele unserer Tätigkeiten geschehen heute automatisiert. Was in unserem Körper tatsächlich passiert, nehmen wir dabei nicht wahr. Dabei lohnt es sich, auch im Alltag zu beobachten, wie unser Körper und unser Geist zusammenspielen. Das funktioniert besonders gut in Zeitlupe.

1. Wählen Sie eine Tätigkeit, die Sie in Zeitlupe unternehmen wollen. Es kann jede alltägliche Aufgabe sein. Beispielsweise: Im Büro den Hefter aus der Schublade holen und Papier heften oder zu Hause ein Hemd sorgfältig zusammenlegen.
2. Gehen Sie in eine neutrale Grundposition, etwa gerade am Schreibtisch sitzend oder bequem stehend.
3. Führen Sie nun die gewählte Tätigkeit so langsam wie möglich durch. Achten Sie dabei darauf, was mit ihrem Körper geschieht. („Meine Hände erheben sich langsam von der Tischplatte. Mein Kopf dreht sich, ich blicke bewusst auf die Schublade, in der der Hefter liegt. Beide Füße drehen meinen Drehstuhl nach links.“ Beobachten Sie dabei auch, welche Muskeln sich an- und wieder entspannen. Und so weiter.)
4. Nachdem Sie die komplette Tätigkeit in Zeitlupe durchgeführt haben, enden Sie in der Ausgangsposition.

Sie werden zwei Dinge spüren: erstens, dass auch bei banalen Tätigkeiten fast alle Körperregionen angespannt sind, und zweitens, dass Sie in der Übung jederzeit die Kontrolle darüber haben, was mit Ihnen geschieht.

Begleitung ab den jungen Jahren

Außer bewusster Selbstfürsorge und der Stärkung unserer Resilienz spielt in unserer Gesellschaft die Prävention eine immer wichtigere Rolle für die mentale Gesundheit. Hierbei geht es darum, bereits im Vorfeld Risikofaktoren zu minimieren. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf, aber auch ein funktionierendes Stressmanagement und die Pflege des sozialen Netzwerks sind hier entscheidend. Auch die Gesundheitsförderung spielt hierbei einen wichtigen Part, sei es bei frühen Hilfen und Kinderförderung, dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder der ganzheitlichen Gesundheitsförderung in weiteren Lebenswelten wie der Hochschule oder

Ein wenig Gartenarbeit gefällig?
Auf der Suche nach dem, was einem guttut, darf jeder mutig herumprobieren.



Mehr Informationen unter:
www.vividabkk.de/gesundheitskurse

sozialen Einrichtungen. „Gerade weil das Thema so individuell ist, wäre es gut, wenn wir in der Gesellschaft noch mehr niederschwellige Angebote hätten, die uns helfen, unsere Bedürfnisse beim Thema mentale Wohlbefinden besser zu erkennen“, sagt Bahnsen. „Im Grunde müsste man schon die Kleinsten im Kindergarten bei dieser Aufgabe begleiten. Spätestens in der Schule sollte das Thema Selbstfürsorge und Resilienz auf dem Programm stehen – beispielsweise in einem Schulfach Gesundheit, für das sich die vivida bkk seit Jahren einsetzt. Je früher wir solche Themen ansprechen, desto besser.“ Tatsächlich begleitet uns das Thema von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter. Deshalb unterstützt die vivida bkk ihre Kundinnen und Kunden in allen Lebenslagen mit Angeboten, um die mentale Gesundheit zu fördern. Beispielsweise mit zahlreichen Gesundheitskursen vor Ort oder online, die sich über die [Gesundheitsdatenbank](#) buchen lassen. Die vivida bkk garantiert dabei eine Kostenbeteiligung für zwei Kurse pro Kalenderjahr in Höhe von mindestens 80 Prozent der Kurskosten, maximal 150 Euro pro Kurs (wenn man an 80 Prozent der Termine teilgenommen hat). Bei den Kooperationspartnern für Online-Gesundheitskurse werden sogar alle Kosten übernommen (www.vividabkk.de/online-gesundheitskurse).



Einmal tief durchatmen: Kleine Pausen im Alltag sind wichtig für die mentale Gesundheit.

Ungleichgewicht erkennen

Und wenn die Waage doch mal etwas stärker ins Negative ausschlägt, dann äußert sich das oft in körperlichen Symptomen wie Abgeschlagenheit, Unruhe, Energielosigkeit, Gereiztheit, mangelnder Konzentration und Schlafmangel. „So etwas zu spüren, ist erstmal nicht besonders kritisch. Wir dürfen auch mal gestresst sein und uns niedergeschlagen fühlen“, erklärt Bahnsen. „Wenn man jedoch spürt, dass die Dysbalance zu

groß wird, länger als zwei Wochen andauert und mit eigenen Mitteln nicht mehr beseitigt werden kann, ist der Gang zum Hausarzt oder zur Psychologin üblicherweise der richtige Schritt.“ Denn möglicherweise handelt es sich um behandlungsbedürftige Fälle wie depressive Verstimmungen, Depressionen oder Angststörungen (lesen Sie mehr darüber in unserem Beitrag ab Seite 12). Auch ein Anruf beim Stresstelefon der vivida bkk ist in solchen Fällen ein gangbarer Weg. Andrea Bahnsen kümmert sich seit 2021 um die Anrufenden und bietet schnelle und unbürokratische Unterstützung, beispielsweise mit Tipps zu passenden Beratungsstellen. Mit KOMPASS bietet die vivida bkk zudem einen niederschweligen Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung und zu psychologischer Beratung. Ein erfahrenes Netzwerk aus Psychotherapeuten, Psychologen und Fachärzten bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen individuell die bestmögliche Therapie. „Mit diesen Angeboten bieten wir unseren Kundinnen und Kunden hilfreiche ganzheitliche Unterstützung – für einen gesunden Geist in einem gesunden Körper.“ •

In drei Schritten zu weniger Stress

Auch wer langfristig gut aufgestellt ist, kommt im Leben in Situationen, in denen die mentale Waage ins Negative ausschlägt. Dann heißt es: Stressbewältigung.

1. Soweit es möglich ist: die Stressauslöser minimieren. Viele unterschätzen dabei, was wirklich realisierbar ist. Deshalb ist eine Einschätzung von außen – etwa von Kolleginnen oder Partnern – oft hilfreich.
2. Stresshormone abbauen. Das gelingt beispielsweise durch körperliche Bewegung, Entspannung, Atemübungen, autogenes Training oder Meditation.
3. Bewertung: Um nicht erneut in die herausfordernde Situation zu rutschen, ist eine Aufarbeitung wichtig: War das ein einmaliger Schwenk auf der Waage oder muss ich vielleicht grundsätzlich etwas in meinem Leben ändern? Welche Ressourcen habe ich eigentlich, um mit solchen Situationen besser klarzukommen? Muss ich etwa ein klärendes Gespräch suchen?

Wohlbefinden per Knopfdruck

Die vivida bkk bietet ihren Kundinnen und Kunden digitale Lösungen, die sie auf dem Weg zu mentalem Wohlbefinden begleiten.

Balloon

Achtsamkeit als Alltagsthema: Die Balloon-App bietet den Nutzenden entspannende Meditationen, inspirierende Gedanken und praktische Impulse zum Thema mentales Wohlbefinden. Die abrufbaren Audio-Einheiten sind kurzweilig und beleuchten verschiedene Lebens-themen, womit jeder Nutzende individuell angesprochen wird. www.vividabkk.de/balloon

Aumio

Aumio ist eine Meditations- und Achtsamkeits-App, die die mentale Gesundheit von Kindern im Fokus hat. In einfachen Übungen und spannenden Kursen entdecken Kinder spielerisch ihre Gefühle, werden beim Einschlafen begleitet und lernen den Umgang mit emotionalen Herausforderungen. www.vividabkk.de/aumio

Gemeinsam gesund: Ein intaktes soziales Umfeld spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden.



Von Synapsen und Seele

Unsere Psyche und körperliche Gesundheit sind eng verknüpft und ihr Gleichgewicht beeinflusst maßgeblich unsere Lebensqualität.

Stressiger Alltag, mehr Single-Haushalte statt Großfamilien und Social Media statt persönlicher Kontakte? Das sind nur einige Gründe, warum psychische Erkrankungen zunehmen. Diese reichen von leichten Erschöpfungsgefühlen bis hin zu schweren Erkrankungen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland die Kriterien einer psychischen Erkrankung – das sind rund 18 Millionen Menschen. Auch organische Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen, chronische Schmerzen, Vitaminmangel oder hormonelle Ungleichgewichte können unsere Psyche belasten. Umgekehrt beeinflusst unser seelisches Befinden körperliche Erkrankungen: Chronischer Stress kann den Blutzuckerspiegel erhöhen und den Blutdruck ansteigen lassen. Folgeerkrankungen sind vorprogrammiert. Unsere Psyche ist vielschichtig – schenken wir ihr mehr Aufmerksamkeit.



Drei Mythen und Fakten zum Gehirn

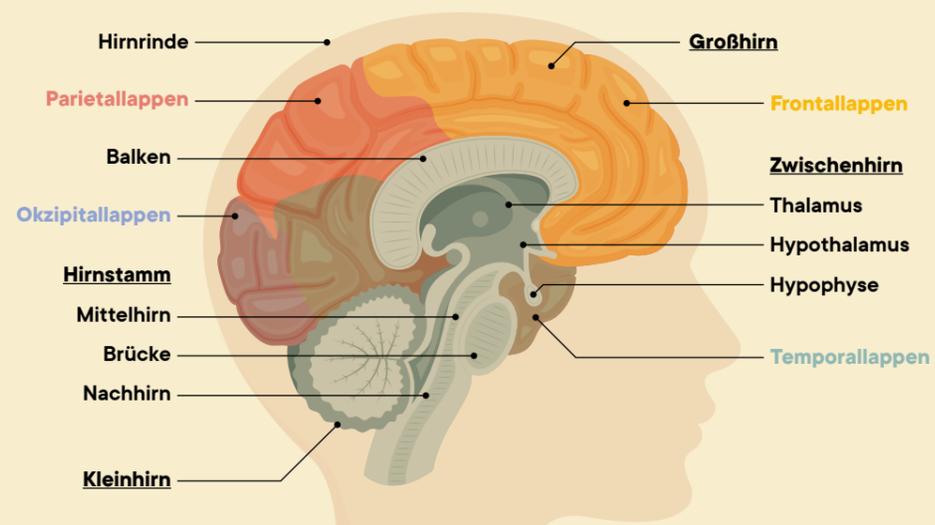
- Nutzen wir nur zehn Prozent unseres Gehirns?**
Fakt: Das gesamte Gehirn arbeitet, auch wenn nicht alle Bereiche gleichzeitig aktiv sind.
- Regenerieren sich Gehirnzellen nicht?**
Fakt: Studien zeigen, Nervenzellen, sogenannte Neurone, können sich auch im Gehirn erwachsener Menschen neu bilden. Diese wichtige Erkenntnis ist allerdings noch relativ jung.
- Kann Gehirntraining die Intelligenz massiv steigern?**
Fakt: Es verbessert spezifische Fähigkeiten, aber nicht die allgemeine Intelligenz.

Unter Psyche versteht man die Gesamtheit unserer Persönlichkeitsmerkmale, also Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die im Gehirn entstehen.

Aufbau und Funktionen des Gehirns

Unser komplexestes Organ für zahlreiche lebenswichtige Funktionen.

Das Gehirn, das geheimnisvolle Zentrum unserer Existenz, lenkt unsere Bewegungen, ermöglicht uns die Wahrnehmung der Welt, bewahrt unsere Erinnerungen und reguliert unsere Emotionen. Es gliedert sich in drei Hauptbereiche: das Großhirn, das Kleinhirn und den Hirnstamm. Das Großhirn (Cerebrum) ist das Machtzentrum für kognitive Funktionen wie Denken, Lernen und das Gedächtnis. Es teilt sich in zwei Hemisphären (Gehirnhälften), die jeweils vier Hauptlappen umfassen. Der **Frontallappen** (Stirnappen) steuert Entscheidungen, Problemlösungen und Bewegungen. Er reguliert auch komplexe kognitive Prozesse und Verhaltensweisen. Der **Parietallappen** (Scheitellappen) verarbeitet sensorische Informationen wie Berührung, Temperatur und Schmerz und hilft bei der räumlichen Orientierung. Der **Temporallappen** (Schläfenlappen) ist für Hören und Sprachverständnis zuständig und speichert Erinnerungen. Der **Okzipitalappen** (Hinterhauptlappen) interpretiert visuelle Informationen und ermöglicht das Sehen. Das **Kleinhirn** (Cerebellum) liegt unter dem Großhirn und koordiniert Feinmotorik und Gleichgewicht. Der **Hirnstamm** verbindet das Gehirn mit dem Rückenmark und steuert grundlegende Lebensfunktionen wie Atmung und Herzschlag. Nervenzellen (Neuronen) sind miteinander durch Synapsen verbunden, an denen Signale in Form von Neurotransmittern oder elektrischen Impulsen übertragen werden. Dies stellt die Basis der Informationsübertragung (Kommunikation) dar. Ohne diese präzise Abstimmung wäre keine Gehirnfunktion möglich.



Die Gefühlswelt in unserem Gehirn

Amygdala – das Zentrum der Emotionen und Erinnerungen.

Tief in den medialen Temporallappen unseres Gehirns sitzt die Amygdala, eine mandelförmige paarige Struktur, die als Mittelpunkt unserer emotionalen Welt gilt. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für die Entstehung und Verarbeitung von Gefühlen wie Angst, Wut und Freude. Diese kleine, aber mächtige Region ist untrennbar mit unserem Gedächtnis verknüpft, insbesondere mit emotionalen Erinnerungen. Die Amygdala beeinflusst maßgeblich unser Verhalten und unsere Reaktionen auf bedrohliche Situationen. Doch Vorsicht: Anhaltender Stress kann diese empfindliche Struktur überaktivieren, was zu chronischen Angstzuständen und emotionaler Instabilität führen kann.



1/3

der Befragten in Deutschland geben an, dass Trauerfälle bei ihnen Stress und Ängste auslösen. Auch soziale Isolation und Einsamkeit wurden häufig als Auslöser für Stress und Ängste genannt.

10.000

Kinder kommen pro Jahr alkoholgeschädigt mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen auf die Welt, weil die Mütter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben.

9

Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) einen problematischen Alkoholkonsum.

27,8

Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland sind von einer psychischen Erkrankung betroffen. Die häufigsten sind Angststörungen, Depressionen sowie Alkohol- und Drogenabhängigkeit.

Wenn der Alltag zur Last wird

Was steckt hinter Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch und was kann man dagegen tun?

Angststörungen

Sie sind weit verbreitet und können Panikattacken oder Angst vor bestimmten Orten oder Dingen beinhalten. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von genetischen über biologische bis hin zu Umweltfaktoren. Das Gehirn, insbesondere die Amygdala, arbeitet bei einer Angststörung auf Hochtouren und reagiert übermäßig auf Stress und mögliche Bedrohungen. Auch das Gleichgewicht der Neurotransmitter wie Serotonin und Noradrenalin ist gestört, wodurch die Emotionen aus dem Gleichgewicht geraten. Verhaltenstherapien und Medikamente sind wirksame Behandlungen.

Depressionen oder Burnout

Betroffene von Depressionen sind oft dauerhaft niedergeschlagen und antriebslos und haben kein Interesse mehr an Aktivitäten. Burnout, oft eine Folge von chronischem Stress, zeigt ähnliche Symptome, konzentriert sich aber auf die Erschöpfung im Alltag – und braucht einen langen Vorlauf bis zum vollständigen Ausgebranntsein. Die Ursachen für Depressionen sind komplex: Sie reichen von genetischen Veranlagungen über biochemische Ungleichgewichte im Gehirn bis hin zu Stress und traumatischen Erlebnissen. Psychotherapie – speziell die kognitive Verhaltenstherapie sowie die interpersonelle Therapie – und Antidepressiva können helfen.

Substanzmissbrauch

Übermäßiger Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen findet sich in allen Gesellschaftsschichten. Die Ursachen für Abhängigkeit und Sucht sind auch hier vielfältig: genetische Veranlagung, psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, Stress, Traumata und der Einfluss der Peergroup. Drogen und Alkohol beispielsweise beeinflussen das Belohnungssystem, insbesondere den Botenstoff Dopamin, der Freude und Belohnung vermittelt – mit der Zeit verlangt das Gehirn aber immer größere Mengen.



Sucht hat viele Gesichter

Auch Suchterkrankungen sind Aspekte der mentalen Gesundheit.

Es gibt die substanzbezogene Sucht (wie Alkohol- oder Nikotinsucht) oder verhaltensbezogene Sucht (wie Spiel- oder Internetsucht). Anzeichen einer Sucht sind starkes Verlangen, Kontrollverlust, Entzugserscheinungen und Vernachlässigung sozialer und beruflicher Pflichten. Der erste

Schritt zur Überwindung der Sucht ist die Selbsterkenntnis, das eigene Eingeständnis einer Abhängigkeit, und daraus folgend der Wunsch nach Hilfe. Eine Suchttherapie umfasst fünf Phasen: Information und Motivation, Entgiftung, Entwöhnung, Nachsorge und Selbsthilfe.

Suchtberatungsstellen bieten erste Hilfe und Orientierung. Bei substanzbezogenen Süchten ist eine Entgiftung in der Klinik notwendig, gefolgt von einer Entwöhnungstherapie. Nach der Entwöhnung folgt dann in der Regel eine ambulante Nachsorge, unterstützt von Selbsthilfegruppen.

Die **vivida bkk** begleitet ihre Kundinnen und Kunden und bietet hierfür umfangreiche Informationen und Unterstützung: www.vivida.de/sucht

Wie sie Betroffenen helfen können, lesen sie im Kasten rechts.

Warnsignale der Psyche

Anzeichen von mentalen Gesundheitsproblemen sind vielfältig und oft subtil.

Anhaltende Müdigkeit, tiefe Erschöpfung, Schwierigkeiten abzuschalten und Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum sind Symptome eines psychischen Ungleichgewichts. Im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt werden die Krankengeschichte und die Lebensgewohnheiten des Patienten genau unter die

Lupe genommen. So können Anzeichen für Depressionen oder Angstzustände erkannt werden. Körperliche Untersuchungen wie Blutdruckmessung, Schilddrüsen- und Blutuntersuchung sowie neurologische Tests können zudem Krankheiten aufdecken, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Auf der Grundlage der Ergebnisse

können die Ärztin oder der Arzt psychologische Beratung, eine passende Therapie oder weitere spezialisierte Untersuchungen durch eine Fachärztin oder einen Facharzt empfehlen.

Beim Vorsorgeprogramm „Starke Kids“ gibt es ein einmaliges Depressionsscreening für 12- bis 17-Jährige: www.vivida.de/starke-kids

Aktiv Zuhören bedeutet, das Gesagte in eigenen Worten zusammenzufassen und dem Gegenüber zu spiegeln, sodass sie oder er dem zustimmen oder es richtigstellen kann.

Einsamkeit überwinden

Ihre Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden.

In Deutschland fühlt sich etwa ein Viertel der Erwachsenen einsam. Das „Einsamkeitsbarometer 2024“ zeigt, dass dieses Gefühl zunimmt: Bei den

über 18-Jährigen stieg die gefühlte Einsamkeit von acht Prozent im Jahr 2017 auf 28 Prozent im „Corona-Jahr“ 2020 und lag 2021 bei etwa elf Prozent. Einsamkeit

beeinflusst Gehirn und Körper stark und kann zu ernsthaften psychischen und physischen Problemen führen.

Das kann gegen Einsamkeit helfen:

Regelmäßige Treffen mit Freunden und Familie stärken das Zugehörigkeitsgefühl.

Hobbys und Aktivitäten, die Spaß machen, lenken ab und ermöglichen, neue Menschen kennen zu lernen.

Gespräche mit Therapeuten oder Beratern bieten wertvolle Unterstützung.

Das Engagement für andere vermittelt ein starkes Zugehörigkeits- und Sinngefühl.

Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung fördern das allgemeine Wohlbefinden.



Hilfe für Personen mit Suchterkrankungen

Angehörige können Betroffenen helfen, indem sie aktiv zuhören, geduldig bleiben und nicht urteilen. Sprechen Sie das Thema offen an, äußern Sie Ihre Besorgnis, ermutigen Sie Betroffene, professionelle Hilfe zu suchen, und begleiten Sie sie zu Arztbesuchen oder Beratungsstellen. Informieren Sie sich über die Krankheit und bieten Sie praktische Unterstützung im Alltag an. „Spielen“ Sie nicht mit beim Verheimlichen der Sucht.

Erste Hilfe erhalten Sie bei der **Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder www.telefonseelsorge.de**

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Hausärzte bieten weitere Informationen und Unterstützung.

Da diese Situation alle stark belastet, sollten auch Angehörige auf ihre eigene psychische Gesundheit achten und bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen.

Tipp 1: Fördern Sie eine offene Kommunikation innerhalb der Familie und sprechen Sie regelmäßig über Gefühle und Sorgen.

Tipp 2: Pflegen Sie Ihr persönliches soziales Netz und Freizeitaktivitäten, um einen Ausgleich zu schaffen und Stress abzubauen.

Hilfe, um in ein Gleichgewicht zu kommen

Sie fühlen sich gestresst, haben Ängste, Sorgen oder Probleme? Die **vivida bkk** bietet Ihnen telefonische Unterstützung – auch auf Englisch. Unsere Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen berät Sie persönlich, kostenlos und selbstverständlich vertraulich in allen Lebenslagen:

www.vivida.de/stresstelefon

KOMPASS ist ein psychologisches Unterstützungsprogramm unseres Gesundheitspartners IVPNetworks. Ein erfahrenes Team aus Fachärzten, Psychologen und Psychotherapeuten bietet Ihnen individuelle Orientierung und Hilfe auf Ihrem Weg zu körperlichem und mentalem Gleichgewicht. Mehr Informationen unter:

www.vivida.de/kompass

Zusätzlich können Apps bei psychischer Belastung helfen. Es gibt sogenannte **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs)** beispielsweise zur Stressbewältigung sowie zur Unterstützung bei Depressionen oder Angststörungen. Für die Nutzung von DiGAs ist eine ärztliche Verschreibung nötig. Die digitalen Helfer lassen sich flexibel in den Alltag integrieren.

Mehr Informationen unter: www.vivida.de/diga



Ein Buch gewinnen

Die ersten 300 Leserinnen und Leser, die sich bei uns melden, bekommen das Buch gratis zugeschickt. Weitere Informationen unter: www.vividabkk.de/buechlein



GESUNDHEITSPARTNERSCHAFT

Ziemlich coole Würfe!

Wenn eine Maus und ein Adler eine gemeinsame Leidenschaft haben wie Basketball spielen, ist das dann vielleicht der Beginn einer wunderbaren Freundschaft? Im neuen Kinderbüchlein „Ziemlich coole Würfe“ können Kinder den Adler Arnold und das vivida bkk-Maskottchen – die Maus Piet – in ein Basketballabenteuer begleiten. Das Buch ist als Teil der Gesundheitspartnerschaft zwischen der vivida bkk und dem Deutschen Basketballbund e. V. (DBB) entstanden. „Wir freuen uns sehr, dass wir so mit Piet und Arnold Kindern niederschwellig Gesundheitskompetenzen vermitteln können“, sagt Elena Tschiltschke vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. „Es geht um Themen wie Bewegung, Hitzeschutz und Ernährung. In der Geschichte lernen die Kinder außerdem die Bedeutung von Teamsport und gesunden Pausen.“ Das zehn auf zehn Zentimeter große Büchlein wird bei den Veranstaltungen der vivida bkk und des DBB, beispielsweise in Schulen und Kindergärten, zielgerichtet eingesetzt.

rtCGM steht für Real-Time-Continuous-Glucose-Monitoring und bedeutet übersetzt kontinuierliche Glukosemessung in Echtzeit.

DIABETES-MANAGEMENT

Fingerstechen ade

Das Messen des Blutzuckerwerts durch das Stechen in den Finger gehört für Diabetikerinnen und Diabetiker mit den sogenannten rtCGM-Geräten der Vergangenheit an. „Wir freuen uns, dass wir ab sofort auch Menschen mit Diabetes mellitus, die zusätzlich zur Tabletteneinnahme ein langwirkendes Basalinsulin einnehmen (sogenannte „BOT-Therapie“), das Messen und Erfassen ihrer Werte leichter machen können“, erklärt Michael Scheller vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. Ein Sensor, der wie ein Pflaster meist auf dem Oberarm befestigt und alle zwei Wochen gewechselt wird, misst über eine kleine Nadel den Gewebezucker im Unterhautfettgewebe. Die Werte werden an ein Lesegerät oder eine App auf dem Smartphone übermittelt. Die vivida bkk unterstützt an Diabetes Typ 2 Erkrankte mit dieser Messmethode. „Die Werte lassen sich einfach mit der Ärztin oder dem Arzt teilen“, so Scheller. Dank der kontinuierlichen Datenerfassung können Therapien noch besser auf die Patientinnen und Patienten abgestimmt werden.

Infobroschüren rund um Diabetes mellitus finden Sie in unserem Downloadcenter unter: www.vividabkk.de/downloadcenter



Echtzeit-Blutzuckermessung

Für Kundinnen und Kunden mit Diabetes mellitus Typ 2, die eine basalunterstützte orale Therapie (BOT) erhalten, übernehmen wir ab sofort für das Lesegerät einmalig bis zu 60 Euro sowie die Kosten für zwei Sensoren pro Monat bis zu 120 Euro. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. In der Praxis werden Ihnen die Geräte und ihre Funktionsweise dann erklärt.



Ein Plus für die ganze Familie

Gut versorgt in jeder Lebensphase: das FamilyPlus-Angebot der vivida bkk. Egal ob für Babys, Teenager oder Erwachsene – hier finden Sie weitere Angebote von uns für starke Familien: www.bkk-familyplus.de/vivida

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns am Herzen.



MÄDCHENSPRECHSTUNDE

Die großen Fragen der Pubertät

Welche Symptome sind während der Periode normal?
Wie entscheide ich mich für ein Verhütungsmittel?
Welche Vorsorgeuntersuchungen sollte ich durchführen?
Diese und viele andere Fragen beschäftigen Mädchen und junge Frauen in der Pubertät. „Oft recherchieren die Heranwachsenden dann in den sozialen Netzwerken und finden Informationen, die entweder falsch oder verwirrend sein können“, weiß Manuela Tröndle aus dem Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Wir möchten den Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren ihre Fragen beantworten und sie gerade in der Pubertät optimal begleiten.“ Deshalb bietet die vivida bkk eine spezielle Mädchensprechstunde an. Ziel ist es, junge Frauen über die vier Hauptgesundheitsrisiken für Mädchen aufzuklären und zu beraten: psychische Probleme, ungewollte Schwangerschaften, sexuell übertragbare Krankheiten sowie Essstörungen und Adipositas. Analog zur Jugenduntersuchung „J1“ kann die neue „M1“-Untersuchung ab dem 1. Oktober 2024 bundesweit bei teilnehmenden Gynäkologinnen und Gynäkologen in Anspruch genommen werden. Informationen dazu finden Sie auf www.bkk-familyplus.de/vivida oder in einem Beratungsgespräch mit der vivida bkk.

DIGITALER SERVICE

Neue App-Funktion: Bonuseinreichen leicht gemacht

Die vivida bkk-App bietet viele Vorteile: „Wir bauen unsere digitalen Service-Dienste kontinuierlich aus“, sagt Jürgen Fischer, Experte Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. Beispielsweise ist ab sofort auch das attraktive Bonusprogramm der vivida bkk in der App abgebildet. „Sie können Ihre Bonuseinreichung digital über die App abwickeln, statt sie per Post zu schicken“, erklärt Fischer. Der Vorteil: Aktiv-Bonus und Vorsorge-Bonus können unabhängig voneinander eingereicht werden. „So können Sie sich den Aktiv-Bonus bereits im laufenden Jahr auszahlen lassen und den Vorsorge-Bonus beispielsweise erst am Jahresende, wenn Sie alle Vorsorgeuntersuchungen absolviert haben“, sagt Fischer. Die Bonushefte müssen bis spätestens 31. März des Folgejahres eingereicht werden. Weitere Informationen zum Bonusprogramm unter: www.vividabkk.de/bonus

Das Bonusheft jetzt digital mit der vivida bkk-App einreichen!

Herzlichen Glückwunsch und gute Fahrt!



Martina Schneider hat beim Gewinnspiel zur Online-Ausgabe einen E-Scooter gewonnen.





Gesund schwanger: So funktioniert's

Interessiert am BabyCare-Paket? Teilnehmen können Sie direkt in der App oder Sie melden sich telefonisch unter 07720 9727-0. Mehr Informationen: www.vividabkk.de/babycare

Gesund durch die Schwangerschaft: Wir übernehmen die Kosten für das BabyCare-Programm für Sie!

BABYCARE

Gut durch die Schwangerschaft

Es ist eine aufregende Zeit: die Schwangerschaft. Das für unsere Kundinnen kostenfreie Vorsorgeprogramm BabyCare begleitet Schwangere auf ihrem Weg, diese Lebensphase gesund zu gestalten. „Ob Sport, Ernährung oder andere Themen: In der BabyCare-App werden mittels Fragebogen die persönlichen Lebensgewohnheiten unter die Lupe genommen“, erklärt Elena Riedlinger vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Dank einer individuellen Analyse der Lebensgewohnheiten und der Ernährung erhält die Schwangere nicht nur wertvolle Hinweise auf mögliche Risiken, sondern auch Tipps, wie sie diese minimieren kann.“ Zudem gibt es zahlreiche Informationen, beispielsweise was in welcher Schwangerschaftswoche passiert, Rezepte oder Checklisten. Die BabyCare-App gibt es im Google Play Store oder im App Store von Apple, die Kosten übernimmt die vivida bkk. Eine Teilnahme am BabyCare-Programm ist auch ohne App möglich.



Stellen Sie Ihren Antrag auf Kostenerstattung für Osteopathie jetzt einfach und schnell online!

OSTEOPATHIE

Erstattungsantrag jetzt online stellen

„Die Erstattung von Osteopathie-Behandlungen ist nun einfacher und schneller: Unsere Kundinnen und Kunden können ihre Erstattungsanträge bequem online stellen und erhalten in der Regel innerhalb von wenigen Tagen eine direkte Rückmeldung“, erklärt Sascha Flügel vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Wir übernehmen bis zu 160 Euro pro Kalenderjahr für vier Osteopathie-Behandlungen, also maximal 40 Euro pro Behandlung.“ Um eine Erstattung zu erhalten, müssen die Behandlungen von kassenzugelassenen Ärztinnen oder Ärzten auf Privatrezept verordnet werden und die Osteopathinnen oder Osteopathen entsprechend ihrer Ausbildung und Qualifikation anerkannt sein. Das ist beispielsweise der Fall, wenn sie ordentliches Mitglied in einem Berufsverband der Osteopathen sind.

Online-Antrag Osteopathie

Beantragen Sie die Kostenerstattung für Ihre osteopathische Behandlung bis spätestens 31. März des Folgejahres ab sofort einfach online. Alternativ können Sie Rechnungen auch per Post oder E-Mail an uns senden. Alle Informationen sowie die Voraussetzungen zum Zuschuss finden Sie unter: www.vividabkk.de/osteopathie



BILANZ

Finanzlage im Fokus

Die vivida bkk erzielte im Geschäftsjahr 2023 bei einem Jahresumsatz von 1,367 Milliarden Euro einen Ausgabenüberschuss von 39,02 Millionen Euro. „Diese Entwicklung hat verschiedene Ursachen“, erklärt Claus Andreoli, Bereichsleiter für Finanzen und Controlling der vivida bkk. So musste die vivida bkk unter anderem aufgrund einer gesetzlichen Vorgabe einen Teil ihrer Rücklagen an den Gesundheitsfonds abführen. Für die vivida bkk bedeutete dies, dass 19 Millionen Euro abgeführt wurden. „Unser Grundsatz war und ist stets eine seriöse und weitsichtige Finanzplanung im Interesse unserer Versicherten“, betont Andreoli. „Nun müssen wir unsere Rücklagen abbauen, um dadurch die Lücken im Gesundheitsfonds zu schließen. Das schränkt unsere Fähigkeit ein, auf Ausgaben-schwankungen zu reagieren.“

Hintergrund: das Finanzstabilisierungsgesetz

Um die finanzielle Lage der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zu stabilisieren, verabschiedete der Bundestag 2023 das Finanzstabilisierungsgesetz. Ziel war es, Leistungskürzungen und steigende Zusatzbeiträge zu verhindern. Nach dem neuen Gesetz dürfen Krankenkassen nur noch 0,2 Monatsausgaben als Rücklagen halten – alles darüber hinaus geht an den Gesundheitsfonds. Andreoli erläutert: „Leider ist dieses zu kurz gedacht. Bisher wurden durch die Politik keine nachhaltigen Maßnahmen zur Finanzierung des Gesundheitswesens ergriffen, was zusätzliche Belastungen für die Versicherten bedeutet.“

Verantwortungsvoll für die Versicherten

3.666,84 Euro hat die vivida bkk vergangenes Jahr im Schnitt in die Gesundheit jedes Versicherten investiert – knapp sieben Prozent mehr als noch 2022. „Der größte Posten sind die Krankenhausbehandlungen mit einem Plus von zwölf Prozent beziehungsweise 43 Millionen Euro“, sagt Andreoli. Bei den Verwaltungsausgaben lag die vivida bkk mit 163,90 Euro wieder deutlich unter dem GKV-Durchschnitt von 170,04 Euro. „Wir werden uns weiterhin für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Geldern unserer Versicherten einsetzen!“



Mitglieder- und Versichertenentwicklung	2022	2023
Mitglieder	273.574	272.871
Versicherte	353.619	349.530

Vermögensrechnung	Absolut €	Je Vers. €
Betriebsmittel	514.299,42	1,47
Rücklage	22.631.000,00	64,75
Verwaltungsvermögen	28.247.488,35	80,82
Vermögen gesamt	51.392.787,77	147,03

Einnahmen 2023	Absolut €	Je Vers. €
Zuweisung Gesundheitsfonds	1.206.225.802,23	3.450,99
Zusatzbeitrag	110.649.678,29	316,57
Sonstige Einnahmen	11.238.728,37	32,15
Einnahmen gesamt	1.328.114.208,89	3.799,71

Leistungsausgaben	Absolut €	Je Vers. €
Ärztliche Behandlungen	218.468.867,43	625,04
Zahnärztliche Behandlungen (ohne Zahnersatz)	68.321.317,16	195,47
Zahnersatz	18.040.568,93	51,61
Arzneimittel	219.468.737,98	627,90
Hilfsmittel	53.796.684,92	153,91
Heilmittel	51.341.674,74	146,89
Krankenhausbehandlung	389.316.034,01	1.113,83
Krankengeld	114.706.886,71	328,17
Fahrtkosten	34.344.235,66	98,26
Vorsorge- und Rehaleistungen	17.612.188,19	50,39
Schutzimpfungen	13.285.303,50	38,01
Früherkennungsmaßnahmen	13.512.715,09	38,66
Schwangerschaft/ Mutter-schaft (ohne stationäre Entbindung)	5.776.238,62	16,53
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	30.081.138,57	86,06
Dialyse	7.935.112,45	22,70
Sonstige Leistungsausgaben	25.664.493,03	73,43
Leistungsausgaben gesamt	1.281.672.196,99	3.666,84
Davon Prävention	43.488.517,09	124,42

Weitere Ausgaben 2023	Absolut €	Je Vers. €
Verwaltungsausgaben	57.288.088,35	163,90
Sonstige Ausgaben	28.176.562,80	80,61
Ausgaben gesamt	1.367.136.848,14	3.911,36

Essen, passend zum Zyklus

Wie die Ernährung Frauen während der Periode unterstützen kann.



Leben mit Endometriose

Endometriose ist schmerzhaft und wird auch heute noch nicht immer rechtzeitig erkannt. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, bei der gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Frauen mit starken Regelschmerzen sollten ärztlich abklären lassen, ob eine Endometriose vorliegt. Leiden Sie an Endometriose? Dann ist die Endometriose-App ein hilfreiches Tool. Hier können Betroffene ihre Beschwerden dokumentieren und besser managen. Diese Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) ist rezeptpflichtig. Mehr Information zur App und Endometriose unter: www.vividabkk.de/mehr-als-regelschmerzen

Die Natur bietet viele Lebensmittel, die uns in verschiedenen Lebensphasen unterstützen. In den sozialen Medien kursiert derzeit ein neuer Trend: Zyklusfood. Die Idee dahinter: Die Ernährung gezielt auf die Phasen des Menstruationszyklus abzustimmen, um Beschwerden zu

lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Jede Zyklusphase stellt andere Anforderungen an den Körper. Beim Zyklusfood geht man davon aus, dass ausgewählte Lebensmittel Beschwerden lindern können. Wissenschaftlich bewiesen ist der Effekt aber noch nicht.

Beschwerden lindern

Wiederkehrende Menstruationsbeschwerden wie Krämpfe, Blähungen und Müdigkeit können durch gezielte Hausmittel und eine angepasste Ernährung gelindert werden. Wärmflaschen, Kräutertees und Bewegung sind schonend für den Körper und oft wirksam. Einfache, auf den Zyklus abgestimmte Rezepte können zusätzlich helfen – probieren Sie unser Wohlfühlrezept gleich aus.

Was verbirgt sich hinter dem Kürzel PMS?

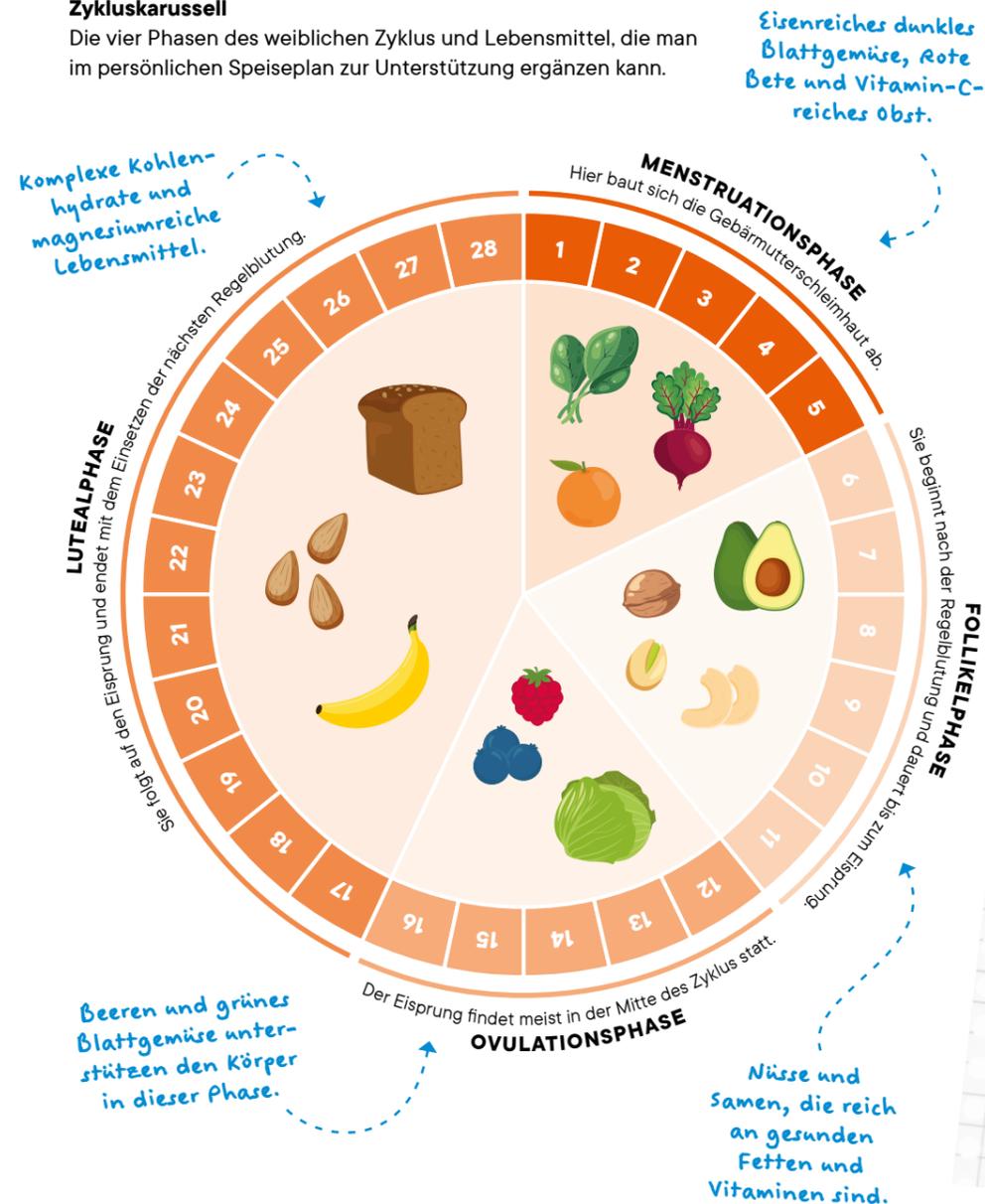
Das prämenstruelle Syndrom (PMS) umfasst Symptome wie Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Abgeschlagenheit und Brustschmerzen, die an den Tagen vor der Menstruation auftreten

können. Die genauen Ursachen von PMS sind noch nicht vollständig geklärt, aber hormonelle Veränderungen während des Menstruationszyklus, insbesondere Schwankungen des Hormonspiegels, spielen eine wichtige Rolle. Auch genetische Faktoren, Ernährungsgewohnheiten und psychischer Stress können das Auftreten und die Intensität der Symptome beeinflussen.

Achten Sie auf Ihren Körper und beobachten Sie: Was tut mir wirklich gut? Was hat geholfen, was nicht? Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressreduktion sind auf jeden Fall eine gute Basis, um gut durch den Zyklus zu kommen. •

Zykluskarussell

Die vier Phasen des weiblichen Zyklus und Lebensmittel, die man im persönlichen Speiseplan zur Unterstützung ergänzen kann.



Wohlfühlrezept: Hirse-Porridge mit Beeren

Zutaten

- 100 g Hirse
- 200 ml Mandelmilch, alternativ für Allergiker Kokosmilch
- 1TL Honig
- 1TL Zimt
- FrISCHE Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)
- 1EL gehackte Mandeln oder Sonnenblumenkerne

Hirse gründlich waschen und mit Mandelmilch in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Honig und Zimtiterrühren. Porridge in eine Schüssel geben, mit frischen Beeren und gehackten Mandeln garnieren.

Checkliste verträgliche Helfer:

- ✓ **Omega-3-Fette:** in Leinsamen, Leinöl, fettreichem Fisch (z. B. Lachs).
- ✓ **Omega-6-Fette:** in pflanzlichen Ölen und in tierischen Produkten – allerdings haben wir hiervon meist ausreichend.
- ✓ **Vitamin E:** u. a. in Nüssen und Samen, pflanzlichen Ölen und grünem Gemüse wie Spinat und Brokkoli.
- ✓ **Magnesium:** in Vollkornprodukten, Nüssen, Saaten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Sojabohnen und Bananen.
- ✓ **Vitamin C:** in schwarzen Johannisbeeren, roter Paprika, Rosenkohl und Brokkoli (gegart), Petersilie.
- ✓ **Eisen:** u. a. in Hülsenfrüchten, wie Kidneybohnen und Linsen, Nüssen, Kürbiskernen, Sesam, Leber und rotem Muskelfleisch, Haferflocken.



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

Karamellierte Rote Bete mit Kartoffelspalten und Romesco-Sauce

Zubereitung Rote Bete:

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Rote Bete schälen und in feine Spalten schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Marinade aus Essig, 6 EL Olivenöl, Honig, Sojasauce und Kräutern glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote-Bete-Spalten dazugeben und alles mit der Hand gut vermischen.
4. Die Rote-Bete-Spalten gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Kartoffelspalten (Zubereitung siehe nachfolgend) hinzufügen.

Zubereitung Kartoffeln:

1. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden – nicht schälen.
2. Die Kartoffeln zu den Rote-Bete-Spalten geben und für ca. 30 – 35 Minuten goldbraun backen.
3. Zum Schluss für ca. 5 Minuten den Backofengrill einschalten. Abschließend die Kartoffeln salzen.

Zubereitung Romesco-Sauce:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
2. Gemahlene Nüsse ohne Fett rösten. Paprikapulver zugeben, kurz mitrösten und die Mischung aus der Pfanne nehmen.
3. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl glasig dünsten.
4. Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel für ca. 10 Minuten mit in die Pfanne geben.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
6. In einem höheren Behältnis die Nüsse, Wasser, Essig, 4 EL Olivenöl und die Zwiebel-Knoblauch-Tomaten-Mischung fein pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Rote Bete mit den Kartoffeln und der Romesco-Sauce auf einem Teller anrichten. Zerbröselten Feta darübergeben.

Zutaten (für 4 Personen)

Rote Bete und Kartoffeln

- 1200 g Rote Bete, roh
- 6 EL Rotweinessig
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL gemischte getrocknete Kräuter*
- 800 g Kartoffeln, mittelgroß und festkochend
- 1 EL Rosmarin
- Salz, Cayennepfeffer

Romesco-Sauce

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 4 Tomaten**
- 10 EL Nussmischung, gemahlen
- 2 EL Paprika, edelsüß
- 6 EL Wasser
- 4 EL Rotweinessig
- Salz, Cayennepfeffer

200 g Feta



Tipp: Das Eiweiß in den Fetawürfeln trägt zur langanhaltenden Sättigung bei.

*Bspw. Thymian, Rosmarin, Oregano. / **Je nach Saison auch getrocknete Tomaten.



Aktiv entspannen

Mit dem Modul „Entspannung“ aus dem Gesundheitsbaukasten der vivida bkk lernen Vereinsmitglieder, Stress im Alltag abzubauen, Entspannung zu fördern und das Wohlbefinden zu stärken.

Wer Höchstleistung erbringen und gesund bleiben will, muss sich regelmäßig erholen: „Das gilt für den Geist ebenso wie für den Körper“, sagt Sophia Hauser, Referentin für Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. Mit diesem Thema beschäftigen sich bald auch die Mitglieder des Deutschen Roten Kreuzes in Schweningen. Der Verein wird im Herbst das Modul „Entspannung“ aus dem Gesundheitsbaukasten für Vereine der vivida bkk durchführen. „Stress ist bei vielen Menschen ein fester Bestandteil des Alltags. Andauernder Stress kann sich jedoch negativ auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken“, erklärt Hauser. „Die Teilnehmenden erfahren im Modul, wie sie regelmäßige Entspannung in den Alltag integrieren, Stress reduzieren und damit ihre Gesundheit schützen können.“

Entspannung kann man lernen

Es stehen verschiedene Themenschwerpunkte für Workshops zur Auswahl wie Resilienz, Selbstfürsorge oder Stressbewältigung im Alltag. „Es gibt verschiedene Methoden, um sich zu entspannen. Die Workshops unterstützen dabei, die individuell passende Methode herauszufinden“, sagt Hauser. Schon kurze Übungen wie tiefes Einatmen und doppelt so langes Ausatmen können helfen, schnell zur Ruhe zu kommen. Auch Achtsamkeitsübungen können kleine, aber wirksame Entspannungsmomente sein – wie das bewusste Wahrnehmen der frischen Luft bei einem Spaziergang. „Die Kurse bestehen aus nützlichem Hintergrundwissen und praktischem Erproben – so sind die Teilnehmenden besser für alltägliche Herausforderungen gewappnet und können ihre Gesundheit langfristig im Gleichgewicht halten“, sagt Hauser. •

3

Fragen an Carina Simon

Sanitäterin beim DRK Schweningen und Kundenberaterin bei der vivida bkk.



Welche Rolle spielt Stress in Ihrem Vereinsleben?

Besonders in unserer Tätigkeit beim Deutschen Roten Kreuz gehören Stresssituationen zum Alltag: Wir sind als Bereitschaft rund um die Uhr alarmierbar und können uns nur bedingt darauf vorbereiten, was uns an einem Einsatzort erwartet.

Warum haben Sie sich für das Modul „Entspannung“ entschieden?

Damit unsere Mitglieder anderen so gut und lange wie möglich helfen können, ist es entscheidend, dass sie stressige Situationen gut meistern. Aber auch nach Notfallsituationen ist es für unsere Mitglieder wichtig zu wissen, wie sie sich entspannen und Abstand gewinnen können.

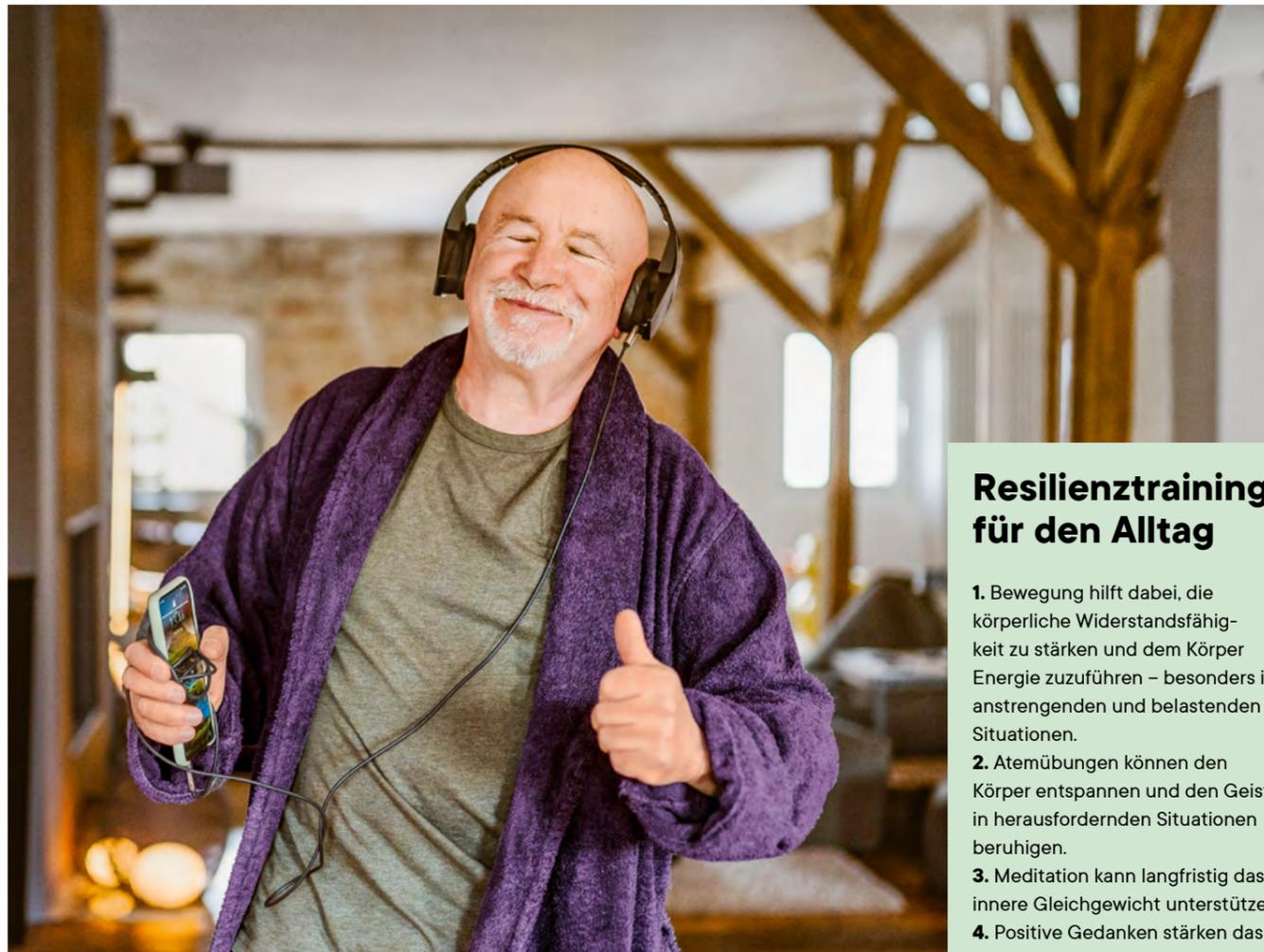
Sie haben bereits mehrere Module des Gesundheitsbaukastens genutzt: Was hat sich dadurch verändert?

Durch die Workshops, die wir bereits durchgeführt haben, hat sich der Zusammenhalt im Verein deutlich verstärkt. Die Mitglieder vertrauen einander mehr und gehen bewusster mit ihrer Gesundheit um.

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

Probier's mal mit Gelassenheit

Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten: Resilienz fördern für mehr innere Stärke und Gelassenheit.



Balu, der Bär aus dem Dschungelbuch, singt in seinem Lied „Probier's mal mit Gemütlichkeit“ von einigen Grundzutaten für Resilienz. Er beobachtet Bienen, pflückt Beeren und ist überzeugt: „Mit Ruhe und Gemütlichkeit, da schmeißt man seine Sorgen über Bord.“ Mit Resilienz bezeichnet man die

Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und sogar gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Stefan Röder aus dem Team Gesundheitsförderung der vivida bkk erklärt: „Die Resilienz – oder auch psychische Widerstandsfähigkeit – ermöglicht es uns, die Herausforderungen des Alltags

Resilienztraining für den Alltag

1. Bewegung hilft dabei, die körperliche Widerstandsfähigkeit zu stärken und dem Körper Energie zuzuführen – besonders in anstrengenden und belastenden Situationen.
2. Atemübungen können den Körper entspannen und den Geist in herausfordernden Situationen beruhigen.
3. Meditation kann langfristig das innere Gleichgewicht unterstützen.
4. Positive Gedanken stärken das Selbstvertrauen und helfen bei der Lösungsfindung: Sich vorzustellen (zu visualisieren), wie man eine schwierige Situation bewältigt, hilft dabei, die Situation tatsächlich zu meistern.

Noch mehr konkrete Übungen und Anleitungen finden Sie unter: www.mach-dich-unkaputtbar.de

besser zu meistern und Rückschläge zu verkraften.“ Dabei geht es nicht nur um alltägliche Kleinigkeiten, sondern auch um größere Krisen. „Wer eine gute Resilienz hat, ist meist gesünder und glücklicher – und hat mehr Energie“, sagt Röder.

Sieben Säulen geben Stabilität

Die Resilienz ist wie ein Haus und baut auf sieben Säulen auf: Akzeptanz, Optimismus, gute Selbstwahrnehmung, Eigenverantwortung, ein gutes soziales Netzwerk, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen widerstandsfähig gegenüber Belastungen sind. Sie im Blick zu haben, hilft zu erkennen, welche Aspekte der Resilienz für uns persönlich besonders wichtig sind und wo noch Handlungsbedarf besteht. „Im Idealfall kennen wir unsere Resilienzsäulen und wissen, welche besonders stabil sind und welche vielleicht noch nicht“, erklärt Röder. „Dann können wir gezielt an diesen Bereichen arbeiten, indem wir beispielsweise Mediationstechniken erlernen oder unser soziales Netzwerk bewusster pflegen.“ Sich aktiv um die eigenen Resilienzsäulen zu kümmern, ist wichtig, denn im Alltag gibt es viele

Auch resiliente Menschen haben mal schlechte Laune oder schwache Momente und benötigen Unterstützung.

Einflüsse, die unsere Resilienz schwächen können. Röder nennt zwei Beispiele: „In den sozialen Netzwerken neigen wir oft dazu, uns mit anderen Personen zu vergleichen: Wir sehen das vermeintlich perfekte Luxusleben von Influencern – und das kann unser Selbstwertgefühl senken. Die Flut an Nachrichten, der wir auf den Plattformen ausgesetzt sind, kann außerdem Überforderung und Verunsicherung auslösen. Bei vielen Menschen trübt das den positiven Blick und Optimismus.“

Resilienz kann man trainieren

Einige Menschen sind von Natur aus resilienter als andere. Aber die gute Nachricht ist: „Resilienz ist nicht nur eine Eigenschaft, sondern auch eine Fähigkeit, die man trainieren kann“, sagt Röder. „Es gibt verschiedene Strategien und Übungen, um die psychische Widerstandskraft Tag für Tag zu stärken.“ Beispielsweise mit Bewegung, Atemübungen oder positiven Visualisierungen. „Mit unserer Resilienzkampagne ‚Mach Dich unkaputtbar‘ möchten wir Menschen helfen, ihre Resilienz zu stärken. Wie an einem Buffet können sie sich von der Kampagnen-Website nehmen, was sie gerade brauchen – seien es nützliche Informationen oder auch praktische Tipps“, so Röder. Denn mit Ruhe und Gemütlichkeit jagt man den Alltag und die Sorgen fort. •

Zu viel Zeit in den sozialen Netzwerken kann die Resilienz schwächen.

RESILIENZKAMPAGNE

„Mach Dich unkaputtbar“

Gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen unterstützt die vivida bkk Menschen dabei, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Auf der Website der Resilienzkampagne „Mach Dich unkaputtbar“ gibt es informative Podcasts und Online-Seminare, aber auch Kurztipps und Artikel – zum Beispiel über den Umgang mit Überforderung oder die resiliente Erziehung von Kindern. Sie können Ihre Resilienz auf der Seite auch ganz einfach testen: Der Fragebogen verrät, wie hoch Ihre Belastbarkeit ist. Den Selbsttest und weitere Informationen zur Kampagne finden Sie hier: www.mach-dich-unkaputtbar.de

Die sieben Säulen der Resilienz



Alles immer dabei

Die elektronische Patientenakte (ePA) für alle kommt. Wir erklären Ihnen, was die ePA ist und welche Vorteile sie Ihnen schon heute bietet.

Schritt für Schritt wird auch die Gesundheitsbranche immer digitaler. Bereits seit zwei Jahren gibt es die elektronische Patientenakte (kurz: ePA). Vom 15. Januar 2025 an werden die Gesetzlichen Krankenkassen entsprechend dem Gesetz zur Beschleunigung der Digitalisierung des Gesundheitswesens (Digital-Gesetz) eine ePA für alle Versicherten, die bisher noch keine Akte haben, anlegen – das heißt auch für Sie. Aber Sie entscheiden zu jedem Zeitpunkt selbst, ob Sie die digitale Akte nutzen möchten oder nicht. Sie können Ihre ePA auch jetzt gleich anlegen und die Vorteile nutzen. Über die elektronische Patientenakte geben Sie Ärztinnen und Ärzten Zugriff auf die dort gespeicherten Gesundheitsdaten wie Medikationspläne oder Befunde – und machen so den Informationsaustausch viel leichter. Zugriff auf die Akte erhalten Sie entweder mit der App „vvida bkk ePA“ oder über die Desktop-Version. Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, dann können Sie noch bis Ende des Jahres widersprechen – oder im kommenden Jahr die ePA wieder löschen lassen. Mehr erfahren Sie auch unter: www.vividabkk.de/epa

Immer an Ort und Stelle

Mit der ePA vergessen Sie keine wichtigen Dokumente mehr zu Hause.

Die ePA ist ein sicherer Speicherort für all Ihre Gesundheitsdaten – beispielsweise für den Impfpass, das Zahnbonusheft oder Befunde. Weder Sie noch Ihre Ärzte müssen wichtige Informationen bei anderen Praxen anfragen oder in Papierform aufbewahren. Dank der ePA kann das medizinische Personal

alle relevanten Informationen bei Ihrer Behandlung miteinander verknüpfen. Unnötige Mehrfachuntersuchungen bleiben Ihnen erspart und alle können dank dem E-Rezept nachvollziehen, welche Medikamente Sie aktuell einnehmen. Je vollständiger Ihre ePA ist, desto größer ist der Mehrwert für Sie.

Nutzen Sie die Vorteile der ePA schon jetzt!



Schritt für Schritt zur elektronischen Patientenakte (ePA)

Sie möchten bereits jetzt Ihre ePA einrichten? So geht's:

Schritt 1

Die App „vvida bkk ePA“ aus dem Apple App Store oder dem Google Play Store herunterladen, installieren und öffnen.



Eine ausführliche Anleitung finden Sie unter www.vividabkk.de/anleitung-epa – oder Sie rufen unsere Service-Hotline an unter 07720 9727-0.



Schritt 2

Sie haben vier Möglichkeiten, sich für die ePA zu identifizieren:

Möglichkeit 1



Per POSTIDENT in einer Postfiliale

Beim POSTIDENT-Verfahren identifizieren Sie sich persönlich in einer deutschen Post-Filiale.

Möglichkeit 2



Per POSTIDENT mit der Online-Ausweisfunktion (eID)

Dafür benötigen Sie einen elektronischen Personalausweis und die zugehörige PIN.

Möglichkeit 3

Mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) und Personalausweis in einer der vvida bkk-Geschäftsstellen

Sie erhalten dort einen Aktivierungscode, mit dem Sie sich dann in der ePA-App identifizieren können.

Möglichkeit 4



Mit der eGK und der dazugehörigen PIN

Wenn Sie bereits die PIN für Ihre eGK besitzen, können Sie sich damit identifizieren.

Befolgen Sie die Anleitung in der App je nach gewähltem Identifikationsverfahren.

Schritt 3

Sobald Sie sich erfolgreich identifiziert haben, können Sie die ePA direkt nutzen. Falls Sie noch keine PIN für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) besitzen, senden wir Ihnen die PIN per Brief zu.



Schritt 4

Der Nutzung der App steht jetzt nichts mehr im Weg: Laden Sie am besten direkt alle Ihre relevanten Dokumente in die App.



Sind meine Daten sicher? Aber sicher!

Nur Sie selbst bestimmen, wer Zugriff auf Ihre Daten hat.

Alle in der ePA gespeicherten Daten sind verschlüsselt und werden auf Servern in Deutschland gespeichert. So kann niemand Unbefugtes auf Ihre Informationen

zugreifen. Auch wir können Ihre Daten nicht einsehen. Über die App sehen Sie, wer bereits Zugriff hat. Gleichzeitig können Sie freiwillig dazu beitragen, die medizinische

Versorgung für alle noch besser zu machen: Sofern Sie Ihre Zustimmung geben sollten, werden Ihre anonymisierten Daten für Forschungszwecke genutzt.

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE

Digitale Identität

Die eGK (umgangssprachlich auch Krankenkassenkarte oder Versichertenkarte) ist Ihr Zugang zum digitalen Gesundheitsnetz. Die darin enthaltene NFC-Technologie ermöglicht Ihnen den kontaktlosen Austausch von Daten. Bei der vvida bkk sind bereits alle Karten NFC-fähig. Die Chipkarte ermöglicht Ihnen den Zugang zu gesetzlichen Leistungen der vvida bkk. Die PIN brauchen Sie nur, um sich bei bestimmten Anwendungen – beispielsweise der ePA – zu identifizieren. So gehen wir sicher, dass niemand unberechtigt Zugriff auf Ihre Daten erhält. Mehr erfahren unter: www.vividabkk.de/ihre-gesundheitskarte

Neuer Schwung fürs Gehirn

Gehirnjogging, mal anders: mit Brainkinetik Gehirn und Körper in Schwung bringen.

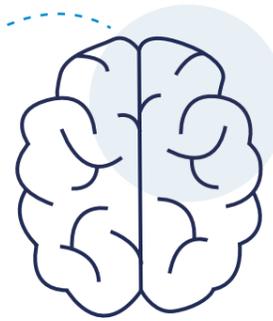
Bereit für ein kleines Experiment? Nutzen Sie eine Linie am Boden als Markierung. Springen Sie zunächst mit beiden Beinen abwechselnd rechts und links von der Linie. Wiederholen Sie dies auf einem Bein. Nun kombinieren Sie die Übungen: Springen Sie auf einem Bein nach links, dann auf dem anderen Bein nach rechts, anschließend mit beiden Beinen nach links und wieder nach rechts. Wenn das klappt, nehmen Sie die Arme dazu:

Strecken Sie beim Sprung nach rechts den linken Arm und beim Sprung nach links den rechten Arm aus. Vielleicht kommen Sie dabei schon ins Schwitzen. Und ganz bestimmt brauchen Sie beim Üben auch Geduld und einige Versuche, bis die Übung nach und nach immer besser klappt. Was Sie dabei möglicherweise nicht bemerken: Auch Ihr Gehirn wird aktiviert. „Die Kombination aus körperlichen und koordinativen Elementen zwingt uns zur Konzentration.

Unsere Aufmerksamkeit wird gefordert“, erklärt Sophia Hauser vom Team Gesundheitsförderung der vidva bkk.

Körper und Gehirn trainieren

Ihr erhöhter Herzschlag und die schnellere Atmung sind spürbar – doch was geschieht im Gehirn? Jeder Mensch hat zwischen 85 und 100 Milliarden Nervenzellen, die sich über Synapsen miteinander verbinden. Beim Lernen werden diese zur Informations-



Probieren Sie die Übung doch gleich mal aus und bringen Sie Körper und Geist in Schwung!

übertragung zwischen Nervenzellen aktiviert. „Die regelmäßige und vielseitige Beanspruchung dieser Verbindungen stärkt unsere Hirnleistung und erhöht die geistige Flexibilität“, sagt Hauser. Denn die Anzahl und die Nutzungshäufigkeit der Nervenverbindungen im Gehirn hat einen Einfluss darauf, wie gut Informationen im Gehirn verarbeitet werden können.

Gehirnjogging ohne Rätselhaft

Die Brainkinetik-Methode nutzt dieses Prinzip. Denn mit nicht-alltäglichen Bewegungs- und Koordinationsübungen wird das Gehirn trainiert – bestehende Nervenverbindungen werden in ihrer Funktion gestärkt und neue sollen entstehen. So werden vor allem Aufmerksamkeit und Konzentration sowie die geistige Flexibilität gefördert. Davon profitieren wir in allen Lebensbereichen: „Die Übungen bestehen aus Elementen für die Arme und Beine, bei denen häufig gegenläufige Bewegungen synchron ausgeführt werden müssen“, erklärt der

Brainkinetik-Experte Oliver Rehbach. „Schon einfache Übungen, bei denen die Arme und Beine gleichzeitig, aber unterschiedlich bewegt werden müssen, können sich stressig und im ersten Moment komisch anfühlen. Doch genau das ist die Methode. Denn nur wenn wir etwas Neues machen, können auch neue Verbindungen im Gehirn entstehen.“ Außer der Stärkung der kognitiven Ressourcen wird so auch dem Bewegungsmangel entgegengewirkt. Vor allem Kinder und Jugendliche profitieren zudem von der Stärkung ihres Durchhaltevermögens und Selbstvertrauens, wenn Übungen nach und nach besser funktionieren. „Weil es ungewohnte Bewegungen sind, erfordern die Übungen eine hohe Konzentration und werden oft als schwer empfunden“, sagt Rehbach. „Mit zunehmendem Training werden sie jedoch leichter.“ Also, am besten gleich nochmal üben: Sprung nach rechts ... •



MULTIPLIKATOREN-SCHULUNG

Online-Schulung für Erzieher und Lehrkräfte

Die kognitiven und psychischen Ressourcen sowie die Bewegungsaktivität bei Kindern fördern: Das ist das Ziel der Online-Multiplikatoren-schulung „Gehirn-Körper-Training bei Kindern“ unserer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“. Sie richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Vorschulbereich sowie Grundschullehrkräfte und vermittelt Wissen und Übungen für den langfristigen Einsatz im Vor- oder Grundschulalltag.

Die nächste Online-Schulung wird am Mittwoch, den 13. November 2024, von 16 bis 19 Uhr stattfinden. Sie beinhaltet zusätzlich einen Impuls zum Thema „exekutive Funktionen“, der die Bedeutung der Stärkung des Arbeitsgedächtnisses, der Selbstkontrolle und der kognitiven Flexibilität bei Kindern aufzeigt und welche Möglichkeiten die Brainkinetik-Übungen hierfür bieten. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript, eine Teilnahmebestätigung und ergänzende Videos. Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung unter: www.stiftung-gesundarbeiter.de/brainkinetik

Ein Schmerz kommt selten allein

Chronische Schmerzen sind Rudeltiere, sagt Samira Peseschkian. Die Ärztin und Autorin war selbst chronische Schmerzpatientin. Wie Betroffene mit den Herausforderungen umgehen können, erzählt sie im Interview.



Samira Peseschkian

Samira Peseschkian ist Ärztin und Autorin. Drei Jahre lang litt sie aufgrund des Dunbar-Syndroms, das nur fünf von einer Millionen Menschen betrifft, an täglichen Bauchschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit. Eine erfolgreiche OP war der Anfang ihrer Genesungsreise. Ihr Wissen will die heute 26-Jährige nutzen, um andere Schmerzpatienten auf deren Weg zu begleiten.

Rund 23 Millionen Menschen leiden laut der Deutschen Gesellschaft für Schmerzen (DGS) unter chronischen Schmerzen. Was sind typische chronische Schmerzen?

Typische chronische Schmerzen umfassen oftmals Rücken- und Kopfschmerzen, Gelenkentzündungen (Arthritis) sowie sogenannte neuropathische Schmerzen, die zum Beispiel durch Entzündungen oder Nervenschäden entstehen. Mit der Zeit können Betroffene zudem ein „Schmerzgedächtnis“ entwickeln. Dann reagiert das Nervensystem deutlich empfindlicher und nimmt Schmerzen auch ohne klare körperliche Ursache wahr.

Sie bezeichnen Schmerz als „Rudeltier, das oft ein paar Komplizen mitbringt“. Welche Komplizen sind das?

Chronische Schmerzen kommen nicht allein, sondern bringen oft sehr ähnliche Begleiterscheinungen mit auf den Weg: zum Beispiel Angst, Ungewissheit, Schlafstörungen oder Stress. Anfangs sind diese Komplizen nur leise Nebendarsteller. Mit der Zeit nehmen sie jedoch eine immer wichtigere Rolle ein und bestimmen das Leben der Betroffenen, vor allem auf emotionaler Ebene.

Welche Rolle spielt bei chronischen Schmerzen die körperliche und welche die mentale Gesundheit?

Körper und Psyche sind eine Einheit. Dieser Zusammenhang zeigt sich schon an kleinen Dingen: Wenn wir traurig sind, weinen wir. Wenn wir nervös sind, schwitzen wir. Wenn wir Angst haben, rast unser Herz. Und so ist auch bei einer anfangs körperlichen Erkrankung die mentale Gesundheit immer betroffen. Diese Erfahrung musste auch ich während meiner persönlichen Gesundheits-Achterbahn machen: Trotz einer erfolgreichen Operation, um die sehr seltene Durchblutungsstörung meines Magens zu behandeln, hatte ich anfangs weiterhin Schmerzen. Es waren meine Angst und das gut etablierte Schmerzgedächtnis, die weiterhin auf Hochtouren arbeiteten – zum Glück jedoch nur für eine gewisse Zeit. Aber ja, Körper und Psyche können unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen.

Was können Betroffene tun, um ihre Gesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Wir müssen lernen, wieder mehr auf die leisen Signale unseres Körpers zu hören.

Denn je weniger wir zuhören, desto lauter werden sie – bis sie eines Tages als Schmerzen vor der Haustür stehen. Achtsam zu sein, heißt nicht, jedes Wehwehchen zu hinterfragen, sondern ein besseres Bewusstsein für die Signale unseres Körpers zu entwickeln. Als Psychiater und Neurologe hat mein Großvater Prof. Dr. Nossrat Peseschkian in diesem Kontext die Positive Psychotherapie begründet: Krankheitssymptome sind dabei nicht bloß etwas rein Negatives, sondern wichtige Überbringer einer Botschaft unseres Körpers, die zu uns sprechen. Auch hier spielt ein gesundes Gleichgewicht eine wichtige Rolle. Was außerdem hilft: eine gewisse Akzeptanz und der Mut, sich der eigenen Angst zu stellen und das persönliche Schmerzgedächtnis umzuprogrammieren.

Und wenn ich Unterstützung von außen benötige?

Es gibt spezialisierte Schmerzkliniken und Schmerztherapeuten. Sinnvoll ist in jedem Fall eine multimodale Schmerztherapie – also eine eng vernetzte Behandlung unterschiedlicher Fachrichtungen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Foren ist eine große Unterstützung.

Haben Sie einen Rat für Angehörige?

Ganz einfach: für die oder den Betroffenen da sein. Mir hat es sehr geholfen, dass meine Familie und meine Freunde mein persönliches Auffangnetz waren und mir gleichzeitig den nötigen Raum gegeben haben, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Sie sind Ärztin und Autorin – und waren selbst chronische Schmerzpatientin.

Welche Herausforderungen sind Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg begegnet? Zweifellos, die Balance zwischen meinem beruflichen Alltag und meiner Gesundheit zu finden – was in der Facharztausbildung mit hohem Arbeitspensum gar nicht so einfach ist. Besonders gefordert haben mich während meiner Erkrankung die bereits genannten emotionalen Komplizen. Das war für mich fast noch schwieriger als die täglichen Schmerzen.

Und wie gehen Sie heute damit um?

Glücklicherweise sind meine chronischen Schmerzen dank meiner Operation fast komplett verschwunden. Nichtsdestotrotz gibt mir mein Körper klare Signale, wenn ich ihn überfordere und zu viel von ihm erwarte. Indem ich mich regelmäßig bewege, mich ausgewogen ernähre und meine mentale Gesundheit im Blick habe, tue ich ihm dann bewusst etwas Gutes.

Zum Abschluss: Was möchten Sie anderen chronischen Schmerzpatienten gerne sagen?

Das Leben mit chronischen Schmerzen ist sehr herausfordernd und benötigt eine engmaschige und gute medizinische Versorgung. Es beeindruckt mich zutiefst, mit wie viel Geduld und Durchhaltevermögen sich viele Menschen der Herausforderung stellen. Ich wünsche mir, dass sie ihre Hoffnung als Lebenskompass nie verlieren. •

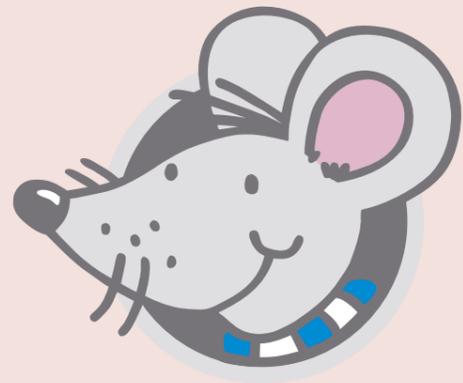
THERAPIE

Chronische Schmerzen behandeln

Chronische Schmerzen dauern per Definition länger als drei bis sechs Monate und unterscheiden sich mit Blick auf ihre jeweiligen Symptome und Ausprägungen. Sie belasten den Alltag der Betroffenen und ihre körperliche, mentale und soziale Gesundheit stark. Mehr Infos zu verschiedenen Therapiemöglichkeiten finden Sie in unserem Infoblatt: www.vividabkk.de/chronische-schmerzen



Hallo liebe Kinder,
vielleicht haben eure Eltern
euch schon mal gesagt:
„Das lernst du schon noch.“



Aber wie funktioniert das eigentlich mit dem Lernen?

Seit Kurzem habe ich ein neues Hobby: das Jonglieren mit kleinen Bällen. Puh, am Anfang war das ganz schön schwierig und die Bälle sind mir ständig heruntergefallen. Gut, dass mir mein Freund Eddi, das Eichhörnchen, geholfen hat. Er hat mir gezeigt, wie man die Bälle richtig wirft und auffängt. Eddi meinte, dass es ganz normal ist, am Anfang viele Fehler zu machen. Wichtig ist es, nicht aufzugeben. Und genauso funktioniert Lernen – egal, ob es nun ums Lesen, Rechnen oder eben Jonglieren geht: Man übt und übt, bis man immer besser wird!



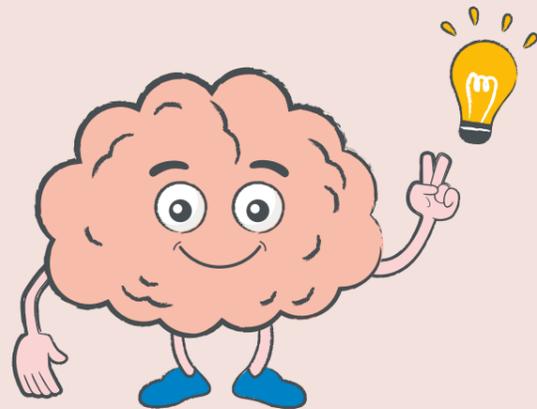
6

Wenn ihr neue Dinge lernt, dann passiert etwas ganz Spannendes in eurem Gehirn. Das ist nämlich wie ein riesiger Supercomputer, der aus ganz vielen kleinen Teilen besteht: den sogenannten Nervenzellen. Die kommunizieren miteinander, indem sie Signale austauschen. Je öfter ihr etwas übt, desto stärker werden die Verbindungen zwischen diesen Nervenzellen. Dann weiß euer Gehirn irgendwann ganz von allein, dass beim Zählen nach der Eins die Zwei kommt – und so weiter.

1

Vielleicht habt ihr schon einmal gehört, dass man zwischendurch Pausen machen soll, wenn man lernt. Warum? Naja, das ist eigentlich nicht anders, als wenn ihr draußen mit euren Freunden Fangen spielt. Nach einer Weile müsst ihr auch da mal eine kleine Pause machen und einen Schluck Wasser trinken. Danach könnt ihr oft wieder viel schneller rennen und habt mehr Energie. Und genauso ist es auch beim Lernen: Pausen helfen eurem Gehirn, sich zu erholen, das gerade Gelernte zu speichern und zu verarbeiten – und danach wieder richtig durchzustarten.

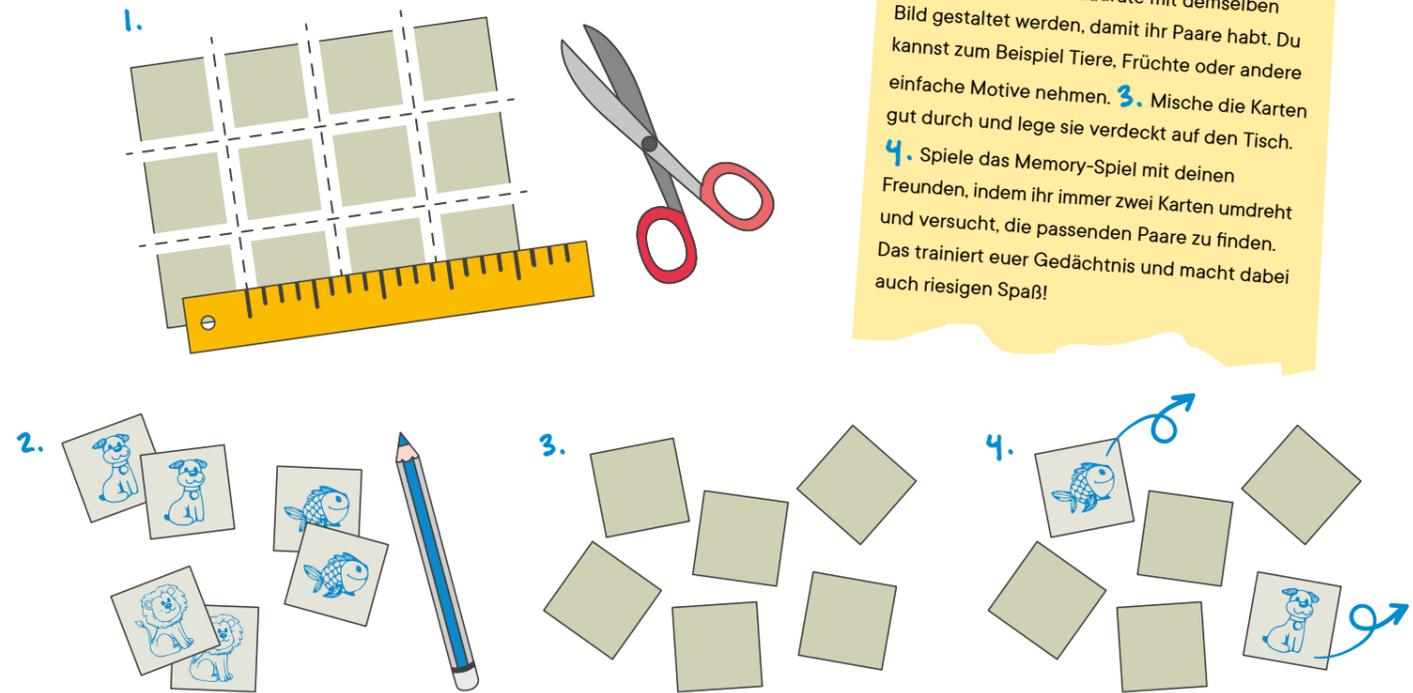
3



An die Karten, fertig, los!

Lasst uns zusammen kreativ werden! Wir basteln ein „Memory-Spiel“ – und trainieren so ganz nebenbei auch unser Gehirn. Denn das brauchen wir, um uns gut an Dinge zu erinnern.

- Ihr braucht:**
- dickes Papier oder Karton
 - Schere
 - Lineal
 - Bunt- oder Filzstifte



1. Schneide das dicke Papier oder den Karton in gleich große Quadrate. Du kannst ein Lineal benutzen, um die Größe genau zu messen. Lass dir am besten von einer erwachsenen Person helfen. 2. Male auf jedes Quadrat ein Bild. Es sollten immer zwei Quadrate mit demselben Bild gestaltet werden, damit ihr Paare habt. Du kannst zum Beispiel Tiere, Früchte oder andere einfache Motive nehmen. 3. Mische die Karten gut durch und lege sie verdeckt auf den Tisch. 4. Spiele das Memory-Spiel mit deinen Freunden, indem ihr immer zwei Karten umdreht und versucht, die passenden Paare zu finden. Das trainiert euer Gedächtnis und macht dabei auch riesigen Spaß!



Doch nicht nur das Üben und Ausruhen, sondern auch gesundes Essen ist gut fürs Lernen. Eddi und ich lieben es deshalb, gesunde Snacks wie Obst, Gemüse und Nüsse zu knabbern.



Diese sind echtes „Gehirnfutter“ und liefern euch wichtige Nährstoffe, die ihr zum Denken und Lernen braucht.

Auch superwichtig: Schlaf! Denn während ihr schlaft, sortiert euer Gehirn alles, was ihr

tagsüber erlebt und gelernt habt. So erinnert ihr euch am nächsten Tag besser daran. Ein bisschen so, wie wenn ihr euer Kinderzimmer aufräumt und endlich wieder alle Spielzeuge findet.

Habt ihr jetzt auch Lust, Neues zu lernen? Dann probiert doch mal ein anderes Hobby aus. Egal ob es eine andere Sportart ist, ein Musikinstrument spielen oder einfach ein tolles Buch lesen – wichtig ist, dass es euch Spaß macht. Denn wenn ihr Spaß beim Lernen habt, dann geht alles viel leichter.

Ich mache mal mit dem Jonglieren weiter, wir sehen uns!



Macht's gut!
Euer Piet

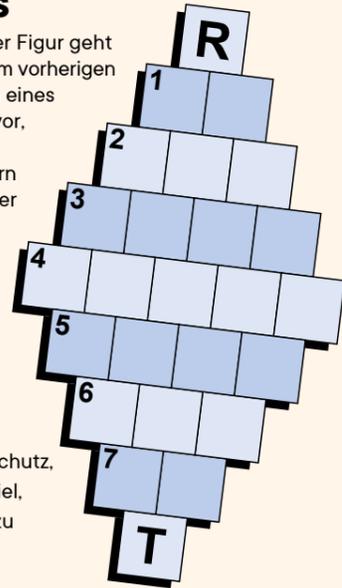


Jogging fürs Gehirn

eine Zahl	saure Flüssigkeit zum Würzen	▼	Kopfbedeckung	Nuss- oder Mandelkonfekt	persönl. Fürwort (dritte Person)	unterirdischer Weg	▼	weiches Gewebe
→	→	→	→	Stock; Hochsprunggerät	→	→	→	3
Hochschul- aus- bildung	→	6	→	→	→	→	→	Kletter- pflanze
wörtliche Wieder- gabe	→	Zer- legung, Spaltung	→	Wasser- vogel	→	→	→	→
→	→	→	→	→	Futter- behälter	→	→	Sing- stimme
Räder- werk; Kfz- Teil	→	→	5	→	→	→	→	→
Luftreise	Tierwelt	→	unnötig lange Strecke	→	mäßig warm	→	→	→
Gebäu- deteil, Zimmer	→	2	→	aus- genom- men, frei von	Nach- kommen- schaft aus Eiern	→	→	groß- artig, unglaub- lich
→	→	→	→	Früchte	→	→	→	1
erfun- den, falsch	→	→	→	→	→	→	→	franz. männ- licher Artikel
→	→	→	7	eine Zahl	→	→	→	→
Platz- mangel, Raumnot	Märchen- figur der Brüder Grimm	→	→	→	→	→	→	4

Rhombus

Bis zur Mitte dieser Figur geht jedes Wort aus dem vorherigen durch Hinzufügen eines Buchstabens hervor, wobei sich deren Reihenfolge ändern kann. Unterhalb der Mitte fällt in jeder Stufe ein Buchstabe weg.



- 1 Englisch: oder,
- 2 ungekocht,
- 3 Blasinstrument,
- 4 Herrschersitz,
- 5 sicherer Platz, Schutz,
- 6 Ziel beim Ballspiel,
- 7 englisch: nach, zu

A	G	R	E	T	E	L	
E	N	N	E	N	L	L	
U	N	A	H	R	N	N	
R	A	V	M	O	S	T	
F	L	U	G	O	S	T	
L	O	L	A	V	E		
G	E	T	R	I	E	B	
F	N	T	A	T	I	Z	
E	N	G	E	N	T	E	
S	T	U	D	I	U	M	
N	E	U	N	S	T	A	B
S							

Lösung Kreuzworträtsel: Lösung Rhombus: Lösung: 1. or, 2. roh, 3. Horn, 4. Thron, 5. Hort, 6. Tor, 7. to



DIE GUTE NACHRICHT

Hand drauf!

„Komm, gib mir deine Hand“ sagen die Beatles 1964 in mehr oder weniger akzentfreiem Deutsch – und landeten damit auf Platz eins der Musikcharts hierzulande. Was die Pop-Ikonen und ihre Fans damals intuitiv erkannten, bestätigt die Wissenschaft heute – unter anderem in der „Grant Study of Adult Development“, einer seit 1938 laufenden Langzeitstudie der Harvard University. Eine Erkenntnis der Studie: Händchenhalten ist weit mehr als nur ein Liebesritual. Es ist ein simples Mittel mit erstaunlichen Auswirkungen auf unsere mentale, körperliche und soziale Gesundheit. Der sanfte Körperkontakt stimuliert den Vagusnerv in unserem Gehirn. Das führt zur Ausschüttung von Oxytocin. Das sogenannte Liebeshormon kann helfen, den Blutdruck zu senken, Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Wer sich also bisher noch nicht getraut hat, einer nahestehenden Person zu sagen „Komm, gib mir deine Hand“, hat jetzt auf jeden Fall noch bessere Argumente.

Impressum

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

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

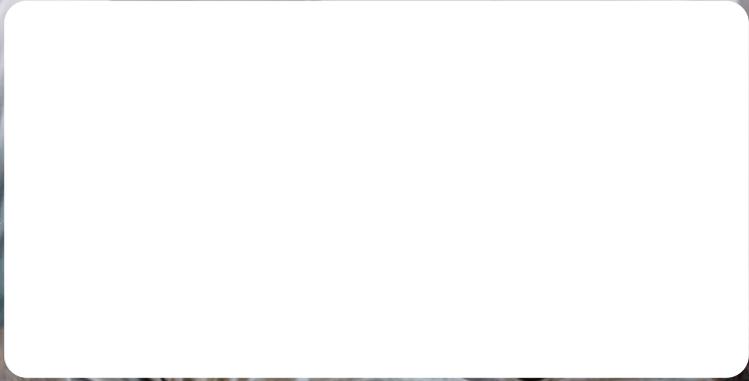
Druck
westermann DRUCK | pva
38104 Braunschweig

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



Bilder und Illustrationen
Titel, Seite 6: GettyImages/piskunov; Seite 2: Illustration Jana Evers; Seite 3 oben: GettyImages/Westend61; Mitte: Illustrationen Jana Evers; unten: vividabkk; Seite 4 Mitte: GettyImages/Luis Alvarez; unten: GettyImages/Thomas Ebert, Barbara Dombrowski; Seite 5 oben: GettyImages/Johner Images; unten: GettyImages/Maskot; Seite 7: GettyImages/Oleg Breslavtsev; Seite 8: GettyImages/Catherine Falls Commercial; Seite 9 Mitte: GettyImages/Hinterhaus Productions; unten: Eva Häberle; Seite 10: GettyImages/Maria Zotova; Seite 11 oben: GettyImages/Westend61; unten: GettyImages/Kar-Ti; Seite 12-15: Illustration Jana Evers; Seite 16 oben: Carlsen_K - die Agentur für Kindermedien, Carlsen Verlag GmbH, 2024; unten: GettyImages/Elena Nechaeva; Seite 17 oben: GettyImages/miodrag ignjatovic; unten links: GettyImages/PhotoAlto/Frederic Cirou; unten rechts: vividabkk; Seite 18 oben: GettyImages/ArtistGNDphotography; unten: GettyImages/Zorica Nastasic; Seite 19: GettyImages/the burtons; Seite 20: GettyImages/yasindmrblk; Seite 21: Illustrationen Jana Evers; Seite 22 oben: tietje.com; unten: AdobeStock/xamtw, AdobeStock/Natika; Seite 23 oben: GettyImages/hispanolistic; rechts: privat; Seite 24: GettyImages/Maskot; Seite 25: Illustrationen Jana Evers; Seite 26-27: Illustrationen Jana Evers; Seite 26 unten: vividabkk; Seite 28-29 unten: Illustrationen Jana Evers; Seite 30: Kompositing aus AdobeStock/New Africa und Midjourney KI generiert; rechts: Elfas Kelemu Ekubay; Seite 32-33: Illustration Maus: Yalaska Scholz; Illustration Eichhörnchen: iStock/Drawkman; weitere Illustrationen Jana Evers; Seite 35: GettyImages/Maria Slurukova

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.



Entdecke
die vielfältigen
Leistungen der
vividabkk.



Scan mich!

WirtschaftsWoche

**Kunden-
Favoriten**

Sehr hohe Empfehlung
2024

vividabkk

Branchenvergleich:
25 Gesetzliche Krankenkassen -
überregional
ServiceValue GmbH
28.05.2024

**Mehr
Leistungen.**

**Viele
Vorteile.**

darum.vividabkk.de