

MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

2 | 2020

www.bkk-provita.de

ERLEBEN

Spannende Mikroabenteuer

BEWEGEN

Für eine starke Immunabwehr

ZU GEWINNEN:

MASSAGE-SETS
& LUPENBOXEN

Der neue Minimalismus:

Weniger ist oft mehr



BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



Die Kasse fürs Leben.

Exklusiv für BKK-Mitglieder

Professionelle Zahnpflege mit unserem Tarif „Mehr Zahnvorsorge“:

**Mehr Lächeln ist gesund.
Mit uns fällt es Ihnen leicht.**

Weitere Informationen finden Sie online unter
bkk-provita.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
Oder anrufen: 0202 438-3560

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmeria Krankenversicherung AG



Andreas Schöffbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Coronavirus hat unser Leben verändert; vieles ist nicht mehr, wie es war. Dinge sind passiert, die wir uns nicht hätten träumen lassen. Unser Leben wurde auf den Kopf gestellt. Wir alle waren gezwungen zu reduzieren und auch zu improvisieren. Das kann in manchen Bereichen auch eine Chance sein. Wir stellen Ihnen in diesem MAGAZIN fürs LEBEN Menschen vor, die in ihrem Leben bewusst aufgeräumt und reduziert haben. So konnten sie Freiräume schaffen für die wirklich wichtigen Dinge.

Wenn Sie Ihr Leben entschleunigen – und dazu wurden ja viele in den letzten Monaten gezwungen –, können Sie gezielt für Entspannung sorgen. Dadurch stärken Sie Ihr Immunsystem und sind gegen Krankheiten aller Art besser gewappnet. Wichtig für unsere Gesundheit sind jetzt auch soziale Kontakte, die oftmals nur auf Abstand oder in neuen Formen möglich sind – von Anrufen der Enkel mit Videofunktion bis zu Telefonkonferenzen: Wir alle haben gelernt, Abstand zu halten und gleichzeitig zusammenzuhalten.

Wir von der BKK ProVita haben in den letzten Wochen unser Bestes gegeben, um Sie zu versorgen, und ich verspreche Ihnen: Wir werden das auch weiterhin tun. Wir brauchen jetzt ein möglichst gut funktionierendes Gesundheitssystem; wir brauchen Vorsicht, innere Ruhe, aber auch Mut und Zuversicht.

Ihnen alles Gute für die Zukunft und herzliche Grüße,
Ihr

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4** Gute Ideen und eine Extraportion Lebenslust für einen besonderen Sommer + Gewinnspiel „Ein Om für alle Fälle“
- 10** Mikroabenteuer für Groß und Klein + Lupenboxen aus Holz zu gewinnen
- 20** Alles gut in Öl! Warenkunde von A bis Z + Küchentipps des Chefkochs Sebastian Copien von vegan-masterclass.de

achtsam SEIN

- 6** Reportage: Der neue Leicht-Sinn. Ordnung und Minimalismus für mehr Freiräume, mit Beispielen zum Nachmachen
- 9** „Wenn das Chaos ausgebrochen ist“. Die Nachhaltigkeitskolumne von Lisa Albrecht

medizinisch BEWUSST

- 14** So stärkt Bewegung das Immunsystem. Ein Interview mit Prof. Karsten Krüger
- 16** Auf die Füße, fertig, los! Tipps, Übungen + Massage-Sets zu gewinnen!

sportlich AKTIV

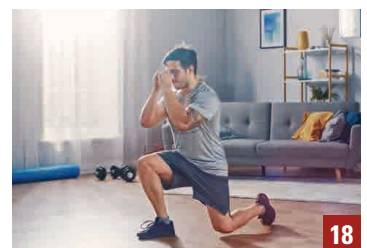
- 18** Das Training für jede Gelegenheit: Tabata – fit in vier Minuten!

neues VON UNS

- 12** BKK STARKE KIDS, das Gesundheitsprogramm für die ersten Lebensjahre
- 22** Online-Pflegekurs „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“, Organspende-Reform, Vorstandsvergütung 2019, Satzung, Impressum



06



18

Der besondere Sommer

Vielleicht können wir dieses Jahr nicht reisen und rausgehen wie sonst. Aber die Freude lassen wir uns dennoch nicht verderben. Hier kommt eine Portion Lebenslust!



Mini-Beete in der Box

Wer keinen eigenen Garten hat, muss trotzdem nicht auf Green-Feeling verzichten. Auch auf Mini-Balkonen oder vielleicht sogar am bodentiefen Fenster können kleine Gärten entstehen – und zwar in einer Box: Ob Bäckerkiste, hölzerne Weinkiste oder altes Fundstück vom Dachboden, alles kann bepflanzt werden. Wichtig dabei: Der Boden muss Löcher haben, damit überschüssiges Wasser abfließen kann (die Kiste also auch entsprechend platzieren!). Dann noch ein Gärtnervlies hineingelegt und schon kann die Erde in die Kiste. Offene Seiten dichtet man z. B. mit einer Wachstischdecke ab. So kann man auch inmitten der City seine eigenen Tomaten und Kräuter ziehen oder – in flachen Kisten – einen kleinen Steingarten anlegen. Viel Spaß!



Mitgliedermagazin online – jetzt anmelden!

Sie möchten Porto und Ressourcen sparen und unser Mitgliedermagazin lieber online lesen? Wir informieren Sie, sobald eine neue Ausgabe veröffentlicht wurde, und senden sie Ihnen als PDF per Newsletter zu. Melden Sie sich jetzt an unter www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin



Ruhe gewinnen

Stress, Angst, soziale Distanz und Einsamkeit schwächen unser Immunsystem. Gerade jetzt sehnt sich unser geistiges Wohlergehen nach Lösungen gegen die Probleme und Schlaflosigkeit. Achtsamkeitsübungen wie Meditation pflegen unsere Gedanken und führen bei regelmäßiger Routine zu innerem Frieden, Gelassenheit und einer bewussteren Selbstwahrnehmung. 10 Minuten täglich reichen laut wissenschaftlicher Studien.

Probieren Sie es einfach mal aus, z. B. mit der Meditations-App unter **www.bambu.de!** Und wir verlosen drei BamBu-Bücher „Ein Om für alle Fälle!“! Teilnahmechluss für das Gewinnspiel: 15. August 2020.



**Einfach QR-Code
einscannen oder auf
www.bkk-provita.de/
gewinnspiel
mitmachen.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BKK ProVita, des Verlags und des Sponsors sowie Angehörige können nicht teilnehmen. Die Gewinne werden nicht durch Mitgliederbeiträge finanziert.



ALLTAGSCHECK

Virtuelle Kunstwelt gegen Langeweile

Dass Fitness-Workouts, Büro- und Schularbeiten auch gut über Online-Verbindungen funktionieren, haben wir nun alle reichlich erprobt. Aber wie oft waren Sie schon virtuell im Museum? Kaum einer will sich zurzeit dicht an dicht vor Mona Lisa drängeln – also, loggen wir uns doch einfach bei Google Arts & Culture ein und verschaffen uns exklusiven Zutritt zu unzähligen Museen der Welt, besuchen Sehenswürdigkeiten, Weltkulturerbe, flanieren durch Streetart-Hotspots, zoomen uns ganz nah an das Blattgold von Gustav Klimts „The Kiss“, machen spielerische Reisen durch die Zeit, durch Stilrichtungen, zu Naturwundern, großen Persönlichkeiten und klicken uns durch Kulturtechniken dieser Welt (z. B. nigerianische Küche oder Museumsführungen). In diesem riesigen Online-Kompendium möchte man baden! **artsandculture.google.com**

Mein Kräutersalz

Kräutersalz setzt knackig gegartem Gemüse wie einem einfachen Brot die Krone auf (mit etwas Öl). Und es ist so leicht selbst gemacht. Hauptregel: Etwa 20 Prozent Kräuter werden mit 80 Prozent wertvollem Salz gemischt, z. B. aromatischem Meersalz oder Fleur de Sel. Der Rest ist Geschmackssache: Rosmarin passt gut solo, eventuell mit getrockneten Blüten, dazu aber auch Basilikum, Salbei, Oregano...



NEWS

Solange Abstand halten geboten ist, kann **der gute alte Brief** für Nähe, Freude und Abwechslung sorgen. Am besten gestaltet man auch gleich das Briefpapier selbst – daran haben nicht nur Kinder großen Spaß. Ob Oma oder Onkel, jeder von uns freut sich, wenn im Briefkasten nicht nur Rechnungen liegen. **+++ Wenn Wespen nerven**, kann Kaffeesatz sie verschrecken: in einem feuerfesten Gefäß verteilen und trocknen lassen, dann im Freien anzünden. **+++ Am Earth Overshoot Day** haben wir Menschen alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres regenerieren kann. 2019 waren sie bereits am 29. Juli erschöpft. Tun wir etwas dafür, dass das Datum 2020 und in Zukunft wieder nach hinten rückt: **#movethedate** **+++** Wer gerne abseitige Wege durchs Grün geht, sollte jetzt **Zeckenschutz** nicht vergessen: geschlossene Schuhe, lange Hosen und Socken drüber, plus insektenabweisende Mittel aufsprühen. **+++** Leseempfehlungen gefällig? Auf Insta wurden wir unter dem Hashtag **#gemeinsamlesen** fündig!

Der neue Leicht-Sinn

Was brauche ich wirklich zum Leben – und um glücklich zu sein? Was soll in meinen Räumen Platz haben – Dinge, Menschen, Gedanken? „Minimalismus“ ist das Stichwort für den Trend nach dem Motto: Weniger ist mehr. Hier sind einige Beispiele und Gründe.

TEXT Karen Cop

Mein Freund hat nur blaue T-Shirts. Dazu zwei gleiche Jeans. Alle paar Jahre kauft er eine neue: zieht sie aus dem Regal, bezahlt und geht. „So kaufen Männer ein!“, rief die Verkäufer:in beim letzten Mal. Hm, zumindest weiß er, was er will. Ich dagegen verbringe unendlich viel Zeit damit, mich in süßer Qual der Wahl mit der Frage „Was ziehe ich an?“ vor meinem prallen Kleiderschrank zu winden, während er längst andere Dinge unternimmt.

Zu viel Kleidung

Das will ich auch! Schon weil diese Zahlen und Fakten erschreckend sind: 4,7 Kilo Kleidung wirft jeder Deutsche jedes Jahr weg, unser Land produziert jährlich 391.752 Tonnen

„Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 Prozent nicht brauchst.“

Textilabfall. „Rund 7.000 Liter Wasser verbraucht die Produktion einer einzigen Jeans“, klärt Greenpeace auf. „3.500 krebserregende, hormonell wirksame oder anderweitig giftige Chemikalien setzt die Textilindustrie ein, um Rohmaterialien zu bunt bedruckter Kleidung zu verarbeiten. Viele dieser Chemikalien findet man

nicht nur im Umfeld der Fabriken, sondern inzwischen rund um den Globus – in der Küstenluft von Südafrika, der Leber von Eisbären und in der Muttermilch.“ Dabei kennen die meisten von uns den Moment, den die Pop-Rock-Band Silbermond toll beschrieben hat: „Du siehst dich um in deiner Wohnung, siehst 'n Kabinett aus Sinnlosigkeiten, siehst das Ergebnis von kaufen und kaufen von Dingen, von denen man denkt, man würde sie irgendwann brauchen, siehst so viel Klamotten, die du nie getragen hast und die du nie tragen wirst... Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 Prozent nicht brauchst. Du nimmst den Ballast und schmeißt ihn weg, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.“

Schon klar, dass so nur in dem Teil der Welt gedacht werden kann, der von Wohlstand verwöhnt ist. Doch Mini-

malismus ist auch zunehmend Trend, weil bei immer mehr Menschen das Bewusstsein für dringend nötige Nachhaltigkeit wächst. Und in Zeiten der Pandemie und Ausgangssperren spürten die meisten noch deutlicher, was wirklich zählt. Also Schluss mit kurzen Glücksgefühlen, hin zu tief verwurzeltom Glück! Heißt: Platz

schaffen für mehr Raum, in dem man sich nicht nur freier bewegen kann und die Zeit zum Aufräumen spart. Auch Gedanken und Gefühle können freier schweifen, wenn sie nicht ständig an Dingen hängen bleiben, die „benutze mich“ oder „staub mich ab“ zu rufen scheinen.

Mehr Sinn statt Masse

Denise Colquhoun alias „Fräulein Ordnung“ (fraeulein-ordnung.de) hat schon vor Jahren damit begonnen, uns vorzumachen, wie aus zu viel weniger zu machen ist: „Trennt euch 30 Tage lang jeden Tag von einem Gegenstand aus eurem Haushalt (wer wirklich viel besitzt, kann sich auch jeden Tag von fünf oder zehn Teilen trennen). Packt die Dinge in einen großen Karton und entscheidet am Ende der 30 Tage, was verschenkt und was verkauft werden kann.“ So geht es auch: Eine der immer mehr werdenden Shopping-Diäten Blogger:innen, Sabrina Krey (Niem-blog.de), beschloss, einfach nichts mehr und, wenn es sein muss, nur gebraucht zu kaufen, „um möglichst wenig Ressourcen zu verbrauchen. Und gerade an Klamotten ist ja unendlich viel bereits vorhanden!“ Der Künstlerin Sheena Matheiken waren neben Nachhaltigkeit auch »



Es ist ein befreiendes
Gefühl, kaum noch Dinge
zu besitzen. Immer mehr
Menschen wünschen sich
nur solche, die sie wirklich
brauchen.

Kreativität und ein gemeinnütziges Ziel wichtig. Im Rahmen ihres „Uniform Project“ trug sie ein Jahr immer das gleiche schwarze Kleid, ergänzte es mit Accessoires wie Recyclingobjekten und Ähnlichem, fotografierte es, stellte es online und sammelte Geld für eine indische Bildungsorganisation. Um drei Beispiele von vielen zu nennen.

Neues greifen können

Viele der neuen Minimalist:innen entwickelten sich langsam dazu wie beispielsweise Stephan Lampel, Mitarbeiter der BKK ProVita, dessen zunächst pragmatische Erwägungen nach aufwendigen Umzügen zu bewusstem Konsumverzicht und immer mehr Achtsamkeit führten. „Ich bin vor ein paar Jahren von einem 160-m²-Loft in ein 14-m²-WG-Zimmer gezogen“, blickt er zurück. Damals hat er schon viele Dinge verschenkt und verkauft und fühlte sich „erleichtert“. Als er vor zwei Jahren von Essen nach Berlin aufbrach, nahm er nur einen Koffer und eine Sporttasche mit. „Ich

lebte ein halbes Jahr nur mit diesen Sachen und es fehlte mir nichts.“ Das war sein Aha-Moment. „Wenn du Neues greifen möchtest, musst du die Hände frei haben.“ Stephan Lampel versucht seitdem, sich „weiter

„Wenn du Neues greifen möchtest, musst du die Hände frei haben.“

aus dem Konsumrad rauszudrehen“. Als er schließlich seine Sachen aus Essen holte, stellte er sich die nächste Frage im Sinne der Japanerin Marie Kondo, die mit ihrer Aufräumethode „KonMari“ berühmt geworden ist (www.konmari.com): Was macht mich glücklich? Inzwischen umgeben ihn nur Dinge, an denen er wirklich hängt. Die dürfen bleiben, weil „Wegtun nicht unglücklich machen soll, wenn es ein tolles Andenken ist“. Es gehe ihm um Wertschätzung und Achtsamkeit und nicht um einen neuen Ehrgeiz, beispielsweise ein immer noch perfekterer Minimalist zu sein, wie kürzlich in einem Online-Chat

erlebt: „Ich habe zwei Gabeln, brauche ich die?“ – „Man braucht doch überhaupt keine Gabeln ...“

Stephan Lampel beendete aber auch „Freundschaften, in denen man sich alle sechs Monate traf, aber nicht

viel zu sagen hatte. Meistens waren beide Seiten erleichtert“. Jetzt pflegt er dafür die Kontakte zu Freunden

intensiver, die seine Werte teilen, die „auch vegan leben und ähnlich über Konsum denken“.

Loslassen und aufbrechen

„Wer sich aus einer destruktiven Beziehung verabschiedet, spürt nach einer Trennung oft eine große Erleichterung“, sagt die Paartherapeutin Nadja von Saldern aus Berlin, die zu diesem Thema ein Buch mit dem Titel „Glücklich getrennt“ geschrieben hat. So wie Lara M., die sich nach dem Auszug der flügge gewordenen Kinder von ihrem Mann trennte und das Familienhaus räumte. Es dauerte Monate und war natürlich nicht

Der erste Schritt: Ordnung schaffen und auf diese Weise mehr Zeit gewinnen.



FOTOS: Rainer Berg/Westend61, iStock, privat

BKK ProVita Mitarbeiter Stephan Lampel in seiner minimalistisch eingerichteten Wohnung in Berlin.



immer einfach, nach der langen Familienzeit loszulassen, um mit leichtem Gepäck in einen neuen Lebensabschnitt aufzubrechen. „Ich habe manches Mal geweint – als ich auf mein Hochzeitskleid stieß, Spielsachen der Kleinen, die ersten Schuhe, Bilder...“ Manche Dinge konnte sie danach gut verabschieden und weggeben, andere packte sie doch lieber in einen Erinnerungskoffer. Heute lebt sie mit ihrem Freund in einer kleinen Stadtwohnung und hält für die Zukunft an ihrer neuen Regel fest: „Wenn ich etwas Neues brauche oder wünsche, muss etwas anderes weiterziehen.“ Lara überlegt jedes Mal genau, womit sie jemandem eine echte Freude machen kann. „Ich will andere schließlich nicht mit meinem Zeug zumüllen!“

Minimalistisch in der Familie

Dass ein minimalistischer und achtsamer Lebensstil auch mit einer wachsenden Familie möglich sein kann, zeigte Bianca Schäß, Designerin und Autorin. Sie begann vor der

Geburt ihres Babys auszumisten, zunächst noch mit der Intention, Platz für die Babysachen zu schaffen. In den ersten Monaten als Mama merkte sie dann aber, wie anstrengend es ist, wenn in der ganzen Wohnung Zeug herumliegt und im Familienalltag Zeit für Wichtigeres gebraucht wird, als das von A nach B zu räumen. Und sie erkannte, dass Babys gut ohne „Kinderwagen-Ferraris“ und ähnliches auskommen: „Ein Kind benötigt nicht viel, um glücklich zu sein und sich geborgen zu fühlen. Ein Mensch braucht nicht viel.“



ONLINETIPP



Hier lang! Zum Plan für mehr Ordnung.

Schritt für Schritt mehr Ordnung schaffen und einen aufgeräumten Lebensstil entwickeln, klappt leichter mit unserem Wochenplan.

Einfach auf die Website klicken und downloaden und – 1. Schritt – nicht ausdrucken!
www.bkk-provita.de/plan

Wenn das Chaos ausgebrochen ist

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de



Wer kennt das nicht? Ganz egal, wie stark man auf Ordnung achtet, es gibt Situationen, die unausweichlich dazu führen, dass das große Chaos ausbricht. Die Kinder sind zu Hause, es gibt 1.000 Aufgaben, die man gefühlt gleichzeitig erledigen muss. Je mehr Dinge um mich herumliegen, umso schneller geht mein Stresspegel nach oben und meine Produktivität sinkt.

Irgendwann drücke ich auf die Stopptaste und fange an, Ordnung zu schaffen. Eigentlich müsste man unnötige Dinge aussortieren, aber das ist unter Zeitmangel unmöglich. Auf Dauer gesehen ist das jedoch die nachhaltigste Lösung des Chaosproblems. Je weniger wir besitzen, umso weniger muss aufgeräumt werden. Die Reduktion von Dingen fördert die Kreativität, weil wir weniger unnötige

Entscheidungen treffen müssen.

Im Alltag brauchen wir schnelle SOS-Lösungen. Ein Tisch mit Gläsern, Papierschnipseln, Spielzeugfiguren und Arbeitsunterlagen macht einen Raum unruhig. Ich kümmere mich zuerst um große Oberflächen. Sind sie aufgeräumt, fühle ich mich entspannter. Räumen Kinder mit auf, lernen sie, auf mehr Ordnung zu achten. Gemeinsam überlegen wir, ob die herumliegenden Dinge feste Plätze haben, die für alle gut erreichbar sind. Wenn nicht, werden Plätze geschaffen. Packen wir es an!

Lisa Albrecht ist Bloggerin, Journalistin und Buchautorin. Seit vielen Jahren inspiriert sie Menschen zu einem bewussten, gesunden und glücklichen Alltag. Auf ihrem Blog ichlebegrün.de findet man zahlreiche Themen rund um einen nachhaltigen Lifestyle.



Immer wieder neu und faszinierend:
der Mikrokosmos unter der Lupe.

Spannende Abenteuer sind sooo nah!

Kopf aus, Leben an und los geht's:
Im urbanen Dschungel, auf dem
Balkon oder auch der Fensterbank
warten tolle Naturerlebnisse auf uns
– Mikroabenteuer für Groß und Klein!

TEXT Barbara Lang

Wie sehen die in Groß aus?
Ob gemeine Stubenfliege, Kellerspinne oder
Grashüpfer – die Wunder der Natur sind oft
klitzeklein. Höchste Zeit, sie genauer unter die Lupe zu
nehmen! Vor allem Kinder lieben es, kleine Krabbler mit
der Becherlupe zu fangen und zu beobachten. Wie viele
Beine hat die Fliege? Wie viele Flügel hat der Marienkäfer?
Augen auf und ab auf die nächste Wiese oder einfach in
den Hinterhof auf Feuerwanzen-Suche. Große Kinder und
Erwachsene können ihr Tierchen abzeichnen – die Ehr-
furcht vor dieser wundervollen Schöpfung wird mit jedem
Bleistiftstrich steigen, versprochen!

Variation: Wer sich nicht für Krabbeltiere begeistert,
schnappt sich eine Kamera und nimmt Blumen in den Fo-
kus. Im Inneren einer Blüte versteckt sich oft ein wahres
Kunstwerk und viele entzücken durch ihre besondere
Form. Die Akelei zum Beispiel sieht aus, als würden fünf
Tauben ihre Köpfe zusammenstecken. Tipp: Beides funk-
tioniert auch an Fensterbank und Blumentopf!



Bis zu 4.000 kleine Einzelaugen hat eines der beiden Facettenaugen einer Fliege. Es erfasst 300 Bilder pro Sekunde.

Wer zwitschert da so schön?

Das fragen wir uns alle öfter mal, können das Tirili von Amsel, Meise und Fink vor dem Fenster aber doch nicht sicher unterscheiden – beste Gelegenheit, den Hobby-Ornithologen in sich zu wecken. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Mit der App „Vogelstimmen ID“ kann man selbst Tonaufnahmen machen und erhält dann mit etwas Glück (wenn nicht zu viele Nebengeräusche dabei sind) den passenden Vogel mit allerlei Infos angezeigt. Anderer Weg: Wer den kunstvollen Sänger sieht, aber nicht weiß, wie er heißt, klickt unter www.deutsche-vogelstimmen.de das passende Bild an und bekommt Lied, Ruf und Alarmruf vorgetrallert. Idee: Wie wäre es, so ein Vogelliedchen aufzunehmen und einem lieben Menschen als „Lied für einen wunderschönen Tag“ zu schicken?

Variation: Wer draußen im Wald unterwegs ist und Vögel sieht, die er näher kennenlernen will, kommt mit der „NABU-Vogelführer-App“ weiter. Einfach alle Merkmale wie Größe, Gefieder, Schnabel, Beine und Lebensraum eingeben, schon erscheint eine Liste mit passenden Vogelbildern.

Was wächst schneller?

Ob Fensterbank, Balkon oder Garten, überall kann man sich ein kleines Kräuterbeet anlegen oder ein paar Getreidekörner ansäen. Deutlich mehr Spannung bekommt das Projekt, wenn man (vielleicht sogar mit Freund:innen) eine Grow-up-Challenge ausruft: Welche Pflänzchen wachsen am schnellsten und wie groß werden sie? Dazu einfach mehrere Lineale auf Holzleisten zeichnen und jeweils am Topfrand hineinstecken. Dann ein Kräutertagebuch führen, beginnend mit dem Tag der Aussaat: Wann zeigen sich bei welcher Pflanze die ersten Spitzen? Ab wann sind sie am Lineal zu messen? Bilden auch Pflanzen Blüten aus?

Variation: Wer zusätzlich Fotos vom Wachstumsverlauf macht, kann am Ende nicht nur Kräuter oder Getreidekörner ernten und hat eine Menge gelernt, sondern auch noch ein kleines Kräuterhandbuch erschaffen.

100 Millionen kleinste Mikroorganismen leben auf einem Apfel.



FOTOS: Alamy, iStock (3)

Was ist denn da oben los?

Himmlische Zeiten für Sternengucker: Die Nächte sind lau und oft wolkenfrei – wann, wenn nicht jetzt, ist die beste Zeit, um auf dem Balkon, im Garten oder ganz dicht am offenen Fenster zu übernachten? Und dann wollen wir doch mal sehen, welche Sternbilder wir schon kennen und welche wir anhand von Beschreibungen finden: Den Großen Wagen kennen die meisten. Wer ihn findet und seine Hinterachse um das Fünffache verlängert, trifft auf den Polarstern. Er ist Teil des Kleinen Wagens und Orientierungspunkt für die weitere Suche, denn dieser steht immer genau im Norden. Sternbilder-Apps wie „Sternatlas“, „Sky View Lite“ oder „Star Walk“ helfen zusätzlich.

Alternativ: Vielleicht können die Kinder oder die ganze Familie mal eine Spacenight „durchmachen“, um nach ein paar Stunden noch mal nach den gleichen Sternbildern und dem Mond zu gucken. So können alle spüren, dass die Erde sich dreht, denn das Himmelsbild ist dann „weitergewandert“.

«



Bei Glühwürmchen können die Weibchen leuchten: In ihrem Körper wird ein Enzym (Luciferin) zersetzt und mittels Biolumineszenz Licht erzeugt. Übrigens nahezu ohne Wärmeverluste. In Sachen Energieeffizienz könnten wir viel lernen! Doch die Leuchtkäferweibchen locken so als kleine Laterne nur Männchen an.



GEWINNSPIEL



Drei Beobachtungsboxen zu gewinnen!

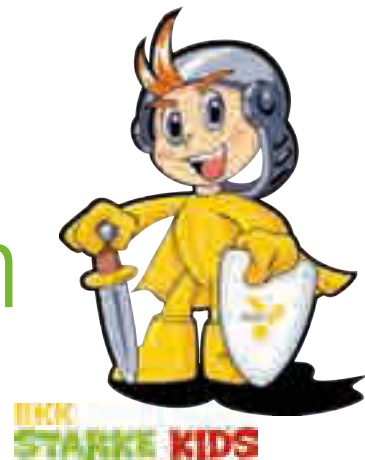
Dieses schöne bunte Terrarium zum Forschen und Entdecken für unterwegs und zu Hause hat einen Tragegurt und ist vorwiegend aus Holz. Durch die Vorderseite und die 2,5-fach vergrößernde Lupe können Pflanzen und Insekten toll beobachtet werden. Teilnahmechluss: 15. August 2020.



Einfach QR-Code einscannen oder auf www.bkk-provita.de/gewinnspiel mitmachen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BKK ProVita, des Verlags und des Sponsors sowie Angehörige können nicht teilnehmen. Die Gewinne werden nicht durch Mitgliederbeiträge finanziert.

Mit BKK STARKE KIDS gesund durch die ersten Lebensjahre



Für die Gesundheit unserer Kinder geben wir das Beste: das Premium-Programm BKK STARKE KIDS mit vielen Extra-Vorsorgeangeboten und Leistungen für eine gesunde Entwicklung. Jetzt mit vielen Neuerungen!

BKK STARKE KIDS, das Gesundheitsprogramm der Betriebskrankenkassen für Kinder und Jugendliche, bietet schon seit vielen Jahren zusätzliche Leistungen für Kinder bis 17 Jahre an, die die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 und J1 ergänzen: Extra Babycheck, Augenuntersuchungen, Depressionsscreening, BKK Grundschul- und Jugendcheck und vieles mehr. Das sind die wichtigsten Neuerungen:

Die Sprach-App neolexon

Die Überprüfung der Sprachentwicklung und die Früherkennung von Auffälligkeiten sind einer der wichtigsten Eckpfeiler im exklusiven Gesundheitsprogramm für Familien. Ein wichtiger Baustein der logopädischen Therapie ist das häusliche Üben, um die Therapieinhalte nachhaltig in den Sprachgebrauch aufzunehmen. Damit bei den Kindern keine Langeweile aufkommt, haben wir ein innovatives Angebot in unser umfangreiches Gesundheitsprogramm aufgenommen:

men: die neolexon-App für Drei- bis Siebenjährige mit Artikulationsstörungen. neolexon bietet in fünf Levels Abwechslung und viel Spaß beim Üben und verbessert so die Qualität der Sprachtherapie.

Die HPV-Impfberatung für Kinder zwischen 9 Jahren und 14 Jahren

Auch wenn die Pubertät und damit der Beginn der Geschlechtsreife noch meilenweit entfernt scheint, gilt es, Entscheidungen zu treffen, die den Lebensweg der späteren Jugendlichen und Erwachsenen beeinflussen können.

„Zusätzliche Leistungen ergänzen die Vorsorgeuntersuchungen.“

nen. Da wäre zum Beispiel die wichtige Entscheidung, ob ein Kind gegen HPV (Humanes Papillomvirus) geimpft werden soll. Das Virus gehört zu den am häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen und kann unter Umständen den Krebs auslösen. Um Eltern bei

der Impfentscheidung umfassend beraten zu können, haben wir die Impfberatung zur HPV-Impfung in unser Programm BKK STARKE KIDS aufgenommen.

Depressionsscreening für Jugendliche

Eine Depression ist in jedem Alter eine ernst zu nehmende Erkrankung. Gerade im Teenageralter ist es jedoch für Eltern oft schwierig zu erkennen, welche Stimmungsschwankungen zur Pubertät dazugehören oder bereits Ausdruck einer psychischen Störung sind. Deshalb bieten wir im Rahmen des Programms BKK STARKE KIDS ein Depressionsscreening für Kinder und Jugendliche zwischen elf und

17 Jahren an. Dabei füllen die Kinder zunächst einen speziellen Fragebogen aus. Kinder- und Jugendärzt:innen können anhand der Antworten und gelösten Aufgaben erkennen, ob eine Depression vorliegt und entsprechende Schritte in die Wege leiten.

PädExpert®, die telemedizinischen Expert:innen

Wer sich und erkrankten Kindern lange Wege zu fachärztlichen Spezialist:innen und erhebliche Wartezeiten auf Facharzttermine ersparen möchte, wendet sich am besten an PädExpert®. Dabei fungieren hausärztlich tätige Kinder- und Jugendärzt:innen als Lotse und ziehen bei chronischen und/oder seltenen Erkrankungen virtuell spezialisierte Schwerpunktpädiater:innen, Dermatolog:innen oder Kinder- und Jugendpsychiater:innen für Diagnostik und Therapieplanung hinzu. Die notwendigen Informationen können per Internet zwischen Kinder- und Jugendärzten und Pädiatrie-Expert:in ausgetauscht werden, die dann die Daten auswerten und Hinweise für

die Diagnosestellung oder das weitere Vorgehen in der Therapie geben.

Die kostenlose App PädAssist®

Mit der kostenlosen Praxis-App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ ist es möglich, ganz einfach Krankheitsprotokolle zu führen und Gesundheitsdaten sicher virtuell an die behandelnden Ärzt:innen zu übertragen.

Online-Sprechstunde PädHome®

Mit der Online-Videosprechstunde PädHome® können Eltern mit der Ärztin oder dem Arzt eine Online-Sprechstunde abhalten. Es können zum Beispiel die Gesundheitsdaten des Kindes nach der Übertragung mit PädAssist® besprochen werden. So ersparen Eltern sich selbst und ihren

Kindern lange Anfahrtswege und Wartezeiten in der Arztpraxis. Außerdem hat das Programm im Gegensatz zu vielen anderen Online-Angeboten den Vorteil, dass Ärzt:in und Patient:in sich bereits kennen. «



ONLINETIPP

Starke Kids und Familienleistungen

Unser Programm BKK STARKE KIDS ist mit Sicherheit eine gute Wahl, wenn es um die Gesundheit der Kinder geht. Die Programmteilnahme ist freiwillig. Informationen zu weiteren attraktiven Programminhalten bieten die Website www.bkkstarkekids.de und Petra Maurer-Honisch, Telefon: **08131/ 6133-1721**. Weitere Familienleistungen der BKK ProVita sind hier zu finden: www.bkk-provita.de/familie.

Stark wie der kleine Ritter, das Zeichen von BKK STARKE KIDS.



So stärkt Bewegung das Immunsystem

Wie wirkt Aktivität auf unser Immunsystem und wie können wir unsere Immunabwehr stärken? Wir befragten Prof. Karsten Krüger, ehemaliger Leistungssportler und Professor für Leistungsphysiologie und Sporttherapie an der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Interview Karen Cop

In diesem Jahr geht die Sorge, an einer Virusinfektion zu erkranken, besonders um. Manche Menschen sind stärker betroffen als andere – woran liegt das?

Das hängt von mehreren Faktoren ab: inwieweit sind wir einem Erreger ausgesetzt, hatten wir direkten oder indirekten Kontakt zu einer infizierten Person, wie infektiös ist der Erreger

„Auch sportliche Aktivität hat eine antientzündliche Wirkung.“

und wie stark ist mein Immunsystem. Bei bestimmten Erregern, z. B. auch bei SARS-CoV-2, ist kein Immunsystem stark genug, um uns komplett zu schützen, sofern wir noch nicht immunisiert sind. Ein gutes Immunsystem kann uns aber im Falle einer Erkrankung vor schwerwiegenden Verläufen schützen. Daher erkranken auch ältere Menschen oftmals schwerer. Das Immunsystem altert und funktioniert besonders ab dem Alter von etwa 65 Jahren schlechter.

Können wir unsere Immunabwehr so beeinflussen, dass wir besser gegen Infekte, wie z. B. Virenser-

krankungen, gewappnet sind?

Viele Bakterien und Viren sind ständig um uns. Ob wir krank werden oder nicht, hängt dann von der Funktionalität unseres Immunsystems ab. Qualitativ guter Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gutes Stressmanagement sind wichtige Lebensstilfaktoren, die unsere Immunfunktion

beeinflussen. Wer sich einigermaßen an diese Regeln hält, wird seltener krank. Gleichzeitig übersteht man eine

Erkrankung auch besser.

Sie haben das Buch „Der stille Feind in meinem Körper“ geschrieben, in dem es auch um niedriggradige Entzündungen geht – was ist darunter zu verstehen und wie entstehen sie?

Die Basisaktivität unseres Immunsystems erhöht sich im Alter, es entsteht ein leichtgradiger Entzündungszustand. Daher nehmen Autoimmunerkrankungen auch im Alter zu. Bestimmte Lebensstilfaktoren, wie Über- und Fehlernährung, Schlafmangel, Inaktivität, Rauchen und chronischer Stress, verstärken diese

Entzündungsprozesse. Derzeit wird an vielen Universitäten geforscht, inwiefern diese Entzündungsprozesse Auslöser von anderen entzündlichen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar neurodegenerativen Erkrankungen sind.

Wie funktionieren antientzündliche Prozesse?

Schon viele Jahre ist bekannt, dass Schlaf das Immunsystem in eine Art Reset-Modus versetzt, also am Tag entstehende Entzündungsprozesse wieder bereinigt. Das sehen wir oftmals auch selbst bei der Betrachtung unseres Hautbildes. Ebenso wirken einige Lebensmittel antientzündlich, z. B. die als Fischöle bekannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch sportliche Aktivität hat eine antientzündliche Wirkung.

Wie kann Sport Entzündungen vorbeugen?

Hier gibt es unterschiedliche Mechanismen. Ein wichtiger Prozess ist die Ausschüttung von Myokinen aus der Muskulatur. Der kontrahierende Muskel produziert hormonartige Botenstoffe, die immunregulatorisch



Prof. Karsten Krüger

war Leichtathlet, Mittel- und Langstreckenläufer im 1.500-m- und 3.000-m-Hindernis, bevor er sich den Sportwissenschaften und der Psychoneuroimmunologie zuwandte.

wirken und ein aktiviertes Immunsystem antientzündlich beeinflussen. Dadurch wird die Immunfunktion gegen Bakterien und Viren im Übrigen gestärkt. Des Weiteren steigert Sport den Energieverbrauch, wodurch bei aktiven Menschen weniger entzündliche Substanzen aus dem Fettgewebe kommen. Auch die sanfte Freisetzung von Stresshormonen durch Bewegung hat eine antientzündliche Wirkung.

Können Sie uns sagen, wie oft wir sportlich aktiv sein sollten?

Die großen sportmedizinischen Fachgesellschaften empfehlen, dreibis fünfmal pro Woche moderat aktiv zu sein und dabei Ausdauer und Krafttraining zu kombinieren. Doch auch bereits ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche haben große Effekte. Meine Botschaft ist vor allem: Bleiben Sie ein Leben lang aktiv. Sorgen Sie dafür, dass Ihre persönliche Bewegungsbiografie keine allzu große Lücke aufweist.

Bei welchen Therapien spielt Sport eine heilsame Rolle?

Vor allem bei Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch bei Lungenerkrankungen wie der COPD, bei fast allen Tumorerkrankungen, bei diversen orthopädischen Erkrankungen und nicht zuletzt bei psychischen und neuronalen Erkrankungen wirkt Sport präventiv und therapeutisch. Hier liegen auch Forschungsarbeiten vor, die einen hohen Evidenzgrad aufweisen. Wir sprechen also vom gesamten Spektrum der

Zivilisationserkrankungen. Bei vielen dieser Krankheiten können wir direkt in die Pathogenese der Erkrankungen eingreifen, bei anderen viele Symptome und vor allem die Lebensqualität wirksam beeinflussen.

Kann Bewegung auch bei schweren Krankheiten wie Krebs heilsam wirksam?

Für Darm- und Brustkrebs gibt es belastbare Daten, dass Bewegung präventiv wirkt und auch die Rezidivrate senkt. Insgesamt gehen wir davon aus, dass Bewegung auch das Immunsystem stimuliert und das Tumorstadium hemmen kann. Auch in der Prehabilitation vor Operationen

im Dialog. Woran hatten Sie schon immer Freude? Was passt in Ihr Leben? Was wollten Sie schon immer ausprobieren? Grundsätzlich geeignet sind immer etwas Krafttraining, zu Hause oder im Fitnessstudio, und natürlich die „Geradeaus-Sportarten“ wie Joggen, Radfahren, Schwimmen und Nordic Walking.

Bewegung dient auch dem Wohl unseres Planeten. Welche alltags-tauglichen und umweltfreundlichen Bewegungstipps können Sie den Leser:innen mit auf den Weg geben?

Auch der sportliche Mensch sollte im Alltag aktiv sein. Viele Menschen können Sport nur in sehr spezifischen Settings betreiben, z. B. im Fitnessstudio oder Yogakurs. Stattdessen sollten Sie

alle möglichen Wege, wenn möglich auch Teile des Arbeitswegs, mit dem Rad oder zu Fuß statt mit dem Auto zurücklegen. Seien Sie hierbei Vorbild, auch für (Ihre) Kinder. Erleben Sie Anstrengung im Sport als etwas Positives und geben Sie dies an Ihre Mitmenschen weiter!

„Erleben Sie Anstrengung im Sport als etwas Positives!“

und zur Überwindung der Fatigue-Symptomatik ist sportliches Training sehr effektiv.

Welche Sportarten empfehlen Sie „normal fitten“ Menschen?

Eigentlich empfehle ich keine Sportarten, sondern bin mit Menschen

Auf die Füße, fertig, los!

Unsere Füße sind ein Wunderwerk der Natur, denn sie können uns mit Leichtigkeit durchs Leben tragen. Vorausgesetzt, sie dürfen aktiv sein! Zum Beispiel mit unseren Tipps, Übungen und Barfußtraining für kleine und große Füße.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Ihr Gerüst bilden 26 Knochen plus zwei „Sesambeine“. Verbunden werden sie durch beinahe 30 Gelenke und mehr als 100 Muskeln, Sehnen und Bänder, die für Stabilität und Beweglichkeit sorgen – Füße sind komplexe Konstruktionen, die viel auszuhalten haben und es auch können! Im Lauf eines 80-jährigen Lebens legen Menschen durchschnittlich das Vierfache des Erdumfangs zurück. Trotzdem sind unsere Füße damit nicht an ihrer

Belastungsgrenze angelangt. Denn egal ob sie laufen, balancieren, springen, auf- oder absteigen – je aktiver und vielseitiger sie im Einsatz sind, umso mehr entspricht das ihrer natürlichen Funktion.

Füße pflegen und entspannen

Zu schaffen macht unseren Trägern nur fehlende Bewegung und als Folge zu wenig Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Hauptgrund dafür ist ein vorwiegend sitzender Lebensstil, der in immer mehr Berufen üblich ist und in der Freizeit fortgesetzt wird. Auch zu kleine, zu enge oder zu hohe Schuhe setzen den Füßen zu, weil sie die nicht nur einengen, sondern auch verformen. Das Resultat: 98 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter Beschwerden von Fersensporn über Hallux valgus bis Spreizfuß. Solche Fehlstellungen und -belastungen sorgen für Kettenreaktionen. Denn der Rest des Körpers versucht sie auszugleichen und gerät dabei in eine Dysbalance, die zu Knie-, Hüft-, Rücken- oder Kopfschmerzen führen kann.

Umso wichtiger ist eine liebevolle Fürsorge für die eigenen Füße.

Sie beginnt damit, die Beine nach Anstrengungen wie längerem Stehen hochzulegen. Denn so kann das Blut besser in Richtung Herz fließen, auch Schwellungen gehen so leichter zurück.

Schon Babys lieben es, wenn ihre Füße sanft mit etwas Druck massiert werden.



GESUNDHEITSTIPP

Wie Kinder in den ersten Jahren mit Händen und vor allem auch mit ihren Füßen begreifen, ist auf der Website www.kinderfussgesundheits.de nachzulesen. Dazu viele wichtige Informationen und Tipps zur Fußgesundheit sowie dem richtigen Schuhkauf – die Hälfte aller Kinder trägt Schuhe, die ihnen nicht passen!

Wer schwache Venen hat, erleichtert ihnen die Arbeit mit Kompressionsstrümpfen, die es auch für den Sport, Flug- und Autoreisen gibt – sie sehen auch nicht anders aus als gute Sportstrümpfe!

Entspannend wirken warme Fußbäder mit Lavendel-, Pfefferminz- und Zitronenöl oder Meersalz. An heißen Tagen ist das Gegenteil wohltuend: Kniegüsse, für die ein Duschkopf oder Schlauch mit kaltem Wasser langsam von den Füßen zum Knie und zurück geführt wird.

Abwechslungsreiches Training

Sind die Füße wieder fit, sollten sie mobilisiert werden, indem man sie in alle Richtungen bewegt und vorsichtig dehnt. Dann immer wieder langsam auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen absenken, um die Muskeln zu kräftigen, und ein paar Schritte nur auf den Innen- bzw. Außenkanten gehen. Auf einem Wackelbrett stehen spricht tiefer liegende Muskelgruppen an und schult das Gleichgewicht. Alle Zehen kommen zum Einsatz, indem man sie

Optimales Fußtraining ist Barfußlaufen, am besten auf abwechslungsreichem Untergrund.

abwechselnd einkrallt und spreizt oder mit ihnen nach Murmeln, Tüchern oder Stiften greift.

Optimales Allroundtraining ist Barfußlaufen, das man den Füßen so oft wie möglich gönnen sollte. Bei ihm kommen alle Zonen zum Einsatz: von der Ferse, die man ohne dämpfende Sohlen und Absätze automatisch weniger hart aufsetzt, bis zu den Zehen, die in festen Schuhen nicht arbeiten müssen. Unterschiedliche Untergründe bewirken, dass die nackten Füße auf sie reagieren und Unebenheiten ausgleichen. Überdies stimulieren sie sensomotorische Reize, für die die Fußsohlen mit Tausenden von Nervenenden empfänglich sind. Barfußpfade sorgen mit Materialien wie Kieseln, Rindenmulch, Sand oder Gras systematisch für Abwechslung. Ein Barfußpfad für zu Hause ist auch schnell nachgeahmt: auf eine Decke oder in flache Kartons abgerundete Steine, Holzstücke, Tannenzapfen oder gerollte Handtücher legen und über alle bzw. von einem Karton zum nächsten gehen. Eine Alternative sind spezielle Akupressur- oder Nadelreizmatten.

So schön: Fußmassagen für alle!

Anschließend haben sich die Füße eine Massage verdient, die bereits Babys lieben. Dafür Öl, Balsam oder Creme mit sanftem Druck der Fingerspitzen und Daumen von den



Ob Steine oder Tannenzapfen, einfach mit den Zehen greifen!

Knöcheln bis zu den Zehen verteilen – die Zehen können dabei vorsichtig ein bisschen in die Länge gezogen werden. Die Fußoberseite ist wegen der zarten Knochen und Sehnen eher empfindlich. Die Unterseite kann nach den Regeln der Fußreflexzonenmassage und Akupressur in Bereiche eingeteilt werden, die spiegelbildlich mit allen Organen korrespondieren: hinter dem Fußballen in der Fußmitte leicht kreisend

zu massieren, tut beispielsweise auch den Nieren gut. Die Zehenspitzen entsprechen den Nasennebenhöhlen. Unter den großen Zehen zu massieren, entspannt auch den Nacken. Die Reflexzonen lassen sich mit festem Hände- und Fingerdruck sowie mit Bällen, Faszienrollen oder Fußmassagerollern anregen. Einfach mal bei YouTube nach einer Anleitung schauen, denn das ist ein verdientes Verwöhnprogramm für das Fundament unseres Körpers. «



GEWINNSPIEL



Drei Massage-Sets zu gewinnen!

Diese unbehandelten Massage-Rollen aus Holz sorgen nicht nur für gut durchblutete und entspannte Füße, sondern helfen auch dabei, den Nacken und andere schwer zugängliche Körperstellen zu massieren. Wir verlosen drei der

dreiteiligen Massage-Sets! Teilnahmeschluss: 15. August 2020



Einfach QR-Code einscannen oder auf www.bkk-provita.de/gewinnspiel mitmachen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BKK ProVita, des Verlags und des Sponsors sowie Angehörige können nicht teilnehmen. Die Gewinne werden nicht durch Mitgliederbeiträge finanziert.

Tabata: Fit in vier Minuten

Tabata ist das Workout für alle, die schnell, aber komplett ins Schwitzen kommen wollen, und das überall, jederzeit, zwischendurch, zu Hause wie im Freien – Musik aufdrehen und lospowern!

TEXT Cora Keller

Tabata ist eigentlich ein Intervalltraining, das der japanische Professor Dr. Izumi Tabata entwickelt hat, um olympische Eisläufer:innen in Bestform zu bringen. Vier Minuten lang sollten sie an ihre Grenzen gehen, wirklich alles geben, und zwar so: 20 Sekunden eine Übung so intensiv wie möglich machen, zehn Sekunden pausieren, wieder eine 20-Sekunden-Übung usw. Acht „Tabatas“, wie die Übungseinheiten heißen, füllen vier Minuten. Wenn kein Trainer den Takt vorgibt, ist es natürlich fast unmöglich, voll zu powern und dabei Sekunden zu zählen oder auf die Uhr zu schauen. Deshalb lohnt es sich, vor Trainingsbeginn eine Tabata-App herunterzuladen, dann passen Beats und Timing zu den Übungen. Aber auch auf Spotify oder YouTube warten viele Playlists mit passendem Tabata-Rhythmus.

Vorher bitte aufwärmen!

Vor den Tabatas ist es außerdem nötig, sich fünf bis zehn Minuten aufzuwärmen. Schließlich sollen die Übungen in Höchstgeschwindigkeit geschafft werden, damit der Kreislauf auf Hochtouren kommt. Das ist nämlich das Ziel: so viel Sauerstoff wie

möglich aufnehmen, so richtig ins Schwitzen kommen und dann noch stundenlang von dem Nachbrenneffekt zehren, der auch Fettpolster dahinschmelzen lassen kann. Viele Tabata-Fans schließen das Workout an einen Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren an. Oder beenden ein anderes Workout mit schnellen Tabatas. Aber da laut Trainern vier Minuten Tabata einer halben bis ganzen Stunde auf dem Crosstrainer entsprechen, reicht es, als Warm-up drei, vier Sonnengrüße zu machen,

entspannte Dehnübungen oder Schattenboxen.

Tabatas für Starter

Beim Tabata ist fast alles erlaubt – Hauptsache, die Ausführung gelingt schnell und sauber. Zum Beispiel der „Hampelmann“ oder „Jumping Jack“: aufrecht hinstellen, die Füße nebeneinander, Arme an den Körper legen, Handflächen zeigen nach vorne. Jetzt hochhüpfen, Beine seitlich spreizen, Arme über den Kopf strecken, bis sich die Handflächen berühren, und



Auf den Boden legen, Beine anwinkeln und den Oberkörper vor und zurück bewegen!

Ausfallschritte, auch „Lunges“ genannt, trainieren Bein- und Gesäßmuskulatur.



wieder zurück. Den größten Trainingseffekt erzielen elf bis 15 Wiederholungen innerhalb 20 Sekunden vor der Zehn-Sekunden-Pause. Manche Sportler:innen kombinieren nur zwei bis drei verschiedene Übungen und

„Höchstgeschwindigkeit, damit der Kreislauf auf Touren kommt.“

wiederholen sie, bis es acht Einheiten sind. Oder sie beginnen und enden mit Hampelmann oder Seilspringen.

Weitere gute Übungen für Einsteiger:innen könnten sein:

Ausfallschritte: Einen Schritt nach vorne gehen, Knie beugen, das hintere

Bein senken, bis das Knie fast den Boden berührt und auf diese Art nach vorne gehen.

Bergsteiger: In die Liegestützposition gehen, Hände unter den Schultern und die Knie in einer sprunghaften

Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb ziehen.

Liegestütze gegen die Wand: Hände

schulterbreit voneinander entfernt an die Wand legen, die Ellbogen leicht gebeugt. Füße stehen am Boden oder auf Zehenspitzen. Körper zur Wand senken und zurück, dabei ein Hohlkreuz vermeiden.

Crunches: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Füße flach auf den

Boden setzen. Hände rechts und links mit den Fingerspitzen an den Kopf legen. Jetzt die Brust Richtung Knie abheben, bis der Oberkörper gekrümmt ist, und wieder zurückgehen, jedoch nicht wieder auf den Boden legen, bis die Übung beendet ist.

Und hier noch ein Tipp: Wer es noch nicht schafft, 20 Sekunden schnell eine Übung zu machen, sollte die Intervalle erst mal umdrehen: zehn Sekunden Übung, 20 Sekunden Pause. Oder die Übungen langsamer durchführen und die Workout-Zeit verdoppeln. Lieber alle Tabatas genau ausführen und mit der Zeit und wachsender Kondition die Geschwindigkeit steigern als Verletzungen riskieren! «

Alles gut in Öl!

Pflanzliche Öle stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe, besonders wenn sie „nativ“ sind und vor der Kaltpressung weder geröstet noch erhitzt wurden. Aber was schmeckt wie und eignet sich wofür in der Küche? – Öle von A bis Z und Tipps von Chefkoch Sebastian Copien.

TEXT | INTERVIEW Karen Cop

Arganöl: Das „marokkanische Gold“ zählt zu den wertvollsten Ölen der Welt. Sein Aroma ist nussig-mild. Es passt gut zu Salaten und kann beim Braten und Kochen verwendet werden, denn der Rauchpunkt liegt bei 250 Grad.

Avocadoöl: Ein Fruchtfleischöl mit 70 % wertvollen ungesättigten Fettsäuren für Dressings, Dips, Marinaden – im Grunde ein mild-nussiger Allrounder wie Olivenöl.

Erdnussöl: Sein Ruf ist nicht so gut wie der anderer Öle, aber es kommt auf die Verarbeitung an! Erdnussöl eignet

sich aufgrund seiner hitzebeständigen Fettzusammensetzung sehr gut zum Braten, Schmoren und Frittieren und hat einen nicht zu intensiven, nussigen Eigengeschmack.

Kokosnussöl: Ideal zum Backen, aber auch Braten in Pfanne oder Wok. Es ist hitzebeständig und schmeckt neutral. Die Laurinsäure darin wirkt antibakteriell und antiviral.

Kürbiskernöl: Sattgrün, aber weich und mild-nussig veredelt es Salat, Gemüse, Suppen oder Brot und ist dabei so gesund z. B. für weibliche wie männliche Problemzonen

Die Vielfalt bringt's: mehr Geschmack und mehr Gesundheit aus der Küche.





im Unterleib, die Blutfette, Knochen und vieles mehr.

Leinöl: Wer Ei-Ersatz sucht, wird mit dem Öl aus Leinsamen fündig, denn es bindet z. B. in Kuchen. Zudem punktet es mit mehr Omega-3-Fettsäuren als Seefisch. Gut würzig zu Kartoffeln! Für Salat empfiehlt sich ein Mix mit milderem Öl.

Maiskeimöl: Maiskeime sind sehr fetthaltig und enthalten viel Vitamin E. Über 160 Grad erhitzt, gehen die wertvollen Inhaltsstoffe des neutralen Öls nur leider verloren.

Olivenöl: Der Star der mediterranen Küche aus Olivenfrüchten schmeckt je nach Hersteller und Pressung unterschiedlich, von intensiv nussig mit bitteren Noten bis zu mild und fein. Profis haben verschiedene zur Wahl.

Rapsöl: Heimisch und voll der guten Fette wie z. B. Alpha-Linolensäure (ALA), die unser Körper nicht selbst herstellen kann, die aber entzündungshemmend wirkt. Das mild-neutral schmeckende Saatöl kann in der Küche alles: kochen, braten, kalt mit Essig gemischt werden ...

Schwarzkümmelöl: Das schwarze Öl ist u. a. als Heilmittel gegen Allergien, Bluthochdruck und Schlafstörungen bekannt. Nur wenige Tropfen würzen indische oder orientalische Rezepte mit intensiver Note.

Sesamöl: Intensiv-nussig verfeinert das dunkle Öl aromastarke asiatische und arabische Gerichte. Helles aus unbehandelten Samen schmeckt neutraler.

Sojaöl: Ein Küchenallrounder, weil es neutral schmeckt und ohne schnelles Verrauchen erhitzt werden kann. Es tut Blutgefäßen und dem weiblichen Hormonhaushalt sehr gut. Auch kalt gepresste Öle wurden meist kurz erhitzt.

Sonnenblumenöl: Das milde Haushaltsöl lässt sich gut mit Kräutern mischen für Dressings und Marinaden. Kalt gepresstes reagiert empfindlich auf Hitze.

Traubenkernöl: Weintraubenkerne enthalten wertvolle Nährstoffe und Mineralien, die innerlich wie auf der Haut heilsam wirken. Es schmeckt süßlich-fruchtig bis neutral und passt gut zu kalten Speisen. Nur vorsichtig erhitzen!

Walnussöl: Kräftig-aromatisches, eben walnussiges Öl. Passt zu Süßem und Backwaren. Wenige Tropfen verfeinern aber auch Geschmortes oder Wurzelgemüse.

Weizenkeimöl: Ein Esslöffel Weizenkeimöl versorgt Erwachsene mit dem Tagesbedarf an Vitamin E – aber nur, wenn es kalt bleibt. Der Geschmack ist getreidig.

Tipps von Sebastian Copien

Veganer Chefkoch der vegan-masterclass.de



Haben Sie ein Lieblingsöl?

Ich liebe die Vielfalt von „einfachen“ Ölen zum Kochen wie Olivenöl und Kokosöl bis hin zu Gourmet-Ölen zur Verfeinerung wie z. B. Aprikosenkernöl, Pistazienöl, Pflaumenkernöl etc. Wichtig ist immer die Qualität der Öle.

Könnte eines als Allrounder bezeichnet werden?

Ich setze täglich Olivenöl ein. Ein schön mildes, das gefiltert wurde, eignet sich hervorragend zum Kochen, wenn dabei auf die Temperatur geachtet wird.

Welches Öl löst sich beim Braten nicht so leicht in Rauch auf?

Olivenöl ist bis ca. 180 Grad relativ stabil, Kokosöl bis 200 Grad. Die Technik spielt eine große Rolle. Heize ich die Pfanne auf, bis sie glüht, und gebe dann das Olivenöl hinein, qualmt es sofort. Ich kann aber genauso mein Gargut zuerst in die heiße Pfanne geben, etwas schwenken (dadurch sinkt die Temperatur) und dann das Öl darüberträufeln. Durch das Verdunsten der Eigenflüssigkeit im Gargut sinkt die Temperatur ebenfalls wieder und ich bleibe in einem Bereich, der für das Öl passt, während schöne Röstaromen erzeugt werden.

Bekommen wir einen Tipp für einen leckeren Salat?

Im Salat passt ein nussiges Öl wie Kürbiskern oder Walnuss hervorragend, aber natürlich auch Olivenöl. Dann sollte noch ein guter Essig dazu wie z. B. ein Apfelbalsam, frischer Blattsalat und feine Apfelstreifen. Etwas Kräutersalz, Pfeffer, ein paar geröstete Kerne und schon schmeckt es wunderbar.

«

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2019

Die Krankenkassen und ihre Verbände müssen jährlich die Vergütungen ihrer Vorstände veröffentlichen. Die BKK ProVita kommt dieser Verpflichtung selbstverständlich nach.

Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern, Sigrid König, erhielt vom 01.01.2019 bis 31.12.2019 eine Grundvergütung plus variablen Bestandteil in Höhe von 220.600 Euro. Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 30.625,56 Euro versichert. Zur privaten Versorgung wurde ein jährlicher Zuschuss in Höhe von 21.880 Euro gezahlt. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2019 bis 31.12.2019 eine Grundvergütung in Höhe von 262.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 50.290,00 Euro bezahlt.

Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2019 bis 31.12.2019 eine Grundvergütung in Höhe von 253.452,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 56.501,00 Euro gezahlt.

Das Vorstandsmitglied des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2019 bis 31.12.2019 eine Gesamtvergütung in Höhe von 252.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 52.197,00 Euro gezahlt.

Online-Pflegekurs „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“

Jeder Mensch kann in die Situation kommen, nicht mehr für sich selbst entscheiden zu können: zum Beispiel durch eine fortschreitende Demenzerkrankung. Oder ganz plötzlich durch einen Unfall oder Schlaganfall. Wenn Sie jetzt festlegen, wie Ihr Leben im Ernstfall aussehen soll, ist der wichtigste Schritt getan. Der Online-Pflegekurs „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“ begleitet Sie bei diesem Prozess und hilft, Antworten auf Fragen zu den Themen Alter, Krankheit, Pflege und Sterben zu finden.



Online, jederzeit und individuell

Sie erhalten alle wichtigen Informationen sofort an Ihrem Computer oder Tablet und können Fragen direkt an Experten stellen. Nutzen Sie den Online-Pflegekurs dabei, wie es Ihre Zeit erlaubt. Hier geht es direkt zum Kurs: www.curendo.de/bkk-provita Mit unserer Broschüre zum Thema Pflege erhalten Sie die wichtigsten Informationen. Sie können diese kostenfrei anfordern per E-Mail an marketing@bkk-provita.de oder telefonisch unter **08131/6133-0** bestellen.

Organspende wird reformiert – Bundestag beschließt Entscheidungslösung

Die Bereitschaft, Organe nach dem eigenen Tod zu spenden, soll in Zukunft regelmäßiger erfragt werden. Das hat der Deutsche Bundestag jetzt beschlossen. Künftig soll eine Erklärung zur Organspende auch in Ausweisstellen möglich sein. Außerdem sollten Hausärzte die Patienten ermuntern, ihre Entscheidung zu dokumentieren. Mehr Informationen erhalten Sie hier: www.organspende.info.de. Ihre Entscheidung, ob Sie Organspender werden möchten oder nicht, vermerken Sie am besten auf dem Organspendeausweis, den Sie unter marketing@bkk-provita.de kostenlos anfordern können.

Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 19.02.2020 können Sie wie gewohnt unter www.bkk-provita.de/verwaltungsrat nachlesen. Dort finden Sie auch Informationen zu Wahl, Aufgaben und Zusammensetzung des Verwaltungsrates.

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de

Objektleitung: Stefan Pulver, Anke Sander, Michael Blasius

Verlag: Journal International
The Home of Content GmbH,
Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München,
www.journal-international.de

Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler

Redaktionsleitung: Karen Cop

Grafik: Bernhard Biehler

Bildredaktion: Jürgen Stoll

Autoren: Maximilian Begovic, Karen Cop, Burkhard Gruß, Cora Keller, Barbara Lang, Michaela Ott, Arthur Schell, Antoinette Schmelter-Kaiser

Schlusskorrektur: Maïke Zürcher

Produktion: Tina Probst, Axel Ringel

Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München

Druck: Mayr Miesbach





Ausgezeichnet:
Deutschlands
nachhaltigstes
 mittelständisches
Unternehmen.

»Vorreiterrolle im europäischen Sojaanbau«

»Starker Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung«

»Ressourcenschonende Herstellung«

»Wichtiger Beitrag zur Welternährung«



Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis bedeutet eine besondere Anerkennung für unser langjähriges Engagement in Sachen Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Der Preis geht genauso an unsere Mitarbeitenden wie auch an unsere GeschäftspartnerInnen und KundInnen, mit denen gemeinsam wir uns täglich für eine zukunftsfähige Gesellschaft einsetzen.

♥ **DANKE!**



www.taifun-tofu.de



**Nachhaltigkeit
mit soul.**

