

MAGAZIN fürs **LEBEN.**

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

3 | 2021

www.bkk-provita.de

MEHR GLÄNZEN

Achtsamkeit im Alltag

GUT SCHLAFEN

mit schönen Gefühlen

Familie werden – rund um die Geburt:

Hallo, Baby!

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



BKK
ProVita

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 Barmenia Krankenversicherung AG



Andreas Schöpfbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Die richtigen Entscheidungen im Leben zu treffen, das ist nicht immer leicht. Egal ob bei der elementaren Entscheidung für ein Baby, bei den Plänen für den ersehnten Urlaub, bei der richtigen Ernährung oder beim passenden Sport: Oftmals machen wir uns Gedanken, ob das, was wir gerade tun, das Richtige ist – ich denke, da geht es uns allen gleich.

Die „Lebensfreude-Stifterin“ Karima Stockmann kennt diese Herausforderungen genau und gibt in einem Interview viele Tipps, wie man im Leben gut zurechtkommen und es sogar genießen kann, auch wenn man es – wie sie – nicht immer leicht hat.

Außerdem finden Sie in diesem MAGAZIN fürs LEBEN viele interessante Beiträge für ein kraftvolles, gesundes Leben für Körper und Geist. Es geht um erholsame Tagträumereien, die wichtige erste Zeit mit einem Baby und Vorsorgeuntersuchungen mit „Discovering Hands“. Das ist das neue Leistungsangebot der BKK ProVita, bei dem blinde Frauen Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Und es gibt tolle Rezepte für Essen „to go“ – Gerichte, die man wirklich gut mitnehmen kann.

Lassen Sie sich informieren und achten Sie auf sich – ich denke, so sind wir alle gut gerüstet für den bevorstehenden Herbst.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,
Ihr

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Fit in den Herbst!
Mit Tipps für das Immunsystem
- 6 Reportage: Hallo, Baby! Die aufregende
Zeit rund um die Geburt
+ Gut gewickelt und getragen
- 10 Tagträumen, statt in die Ferne reisen!
- 18 Alles im Glas! Herzhafte Rezepte für Schule,
Arbeitsplatz und unterwegs

achtsam SEIN

- 9 Kolumne von Lisa Albrecht:
„So ein kleines Baby, so viel Müll?“
- 14 Alle Gefühle in Balance?
Dann schlafen Sie bestimmt gut
+ Tipps gegen den Herbstblues

- 16 „Achtsamkeit ist meine Verbündete!“
Interview mit Lebensfreude-Stifterin
Karima Stockmann

medizinisch BEWUSST

- 12 Spürbare Brustkrebsvorsorge mit der
neuen Leistung „Discovering Hands“

sportlich AKTIV

- 20 Jetzt lachen!
Übungen für einen starken Beckenboden

neues VON UNS

- 22 Die BKK ProVita ist seit fünf Jahren klima-
neutral, Mitglieder magazin online lesen,
Satzung, Impressum



Fit in den Herbst

Klare Luft, würziger Duft – die Natur schleicht sich allmählich aus dem Spätsommer und begrüßt mit knalligen Farben den Herbst. Wir freuen uns über diese schöne Jahreszeit und aktivieren unser Immunsystem – mit guten Tipps!



Friluftsliv, die norwegische Natur-Philosophie

Das Einssein mit der Natur hat in Norwegen einen ganz besonderen Stellenwert: Friluftsliv ist eine Lebens-einstellung, ein Teil der norwegischen Identität und sogar ein Studienfach mit Bachelor-Abschluss. Worum es geht? Raus in die Natur – einfach, stressfrei, ruhig und achtsam eine gute Zeit haben. Friluftsliv ist nicht an bestimmte Aktivitäten oder Ansprüche gebunden. Ob jung oder alt, fit oder eingerostet, Sonnenschein oder Schietwetter, ob wandern oder in der Hängematte liegen, Pilze suchen oder auf einen ruhigen See schauen – es geht darum, sich eins mit der Natur zu fühlen, ihre Schönheit bewusst aufzunehmen und daraus neue Kraft zu schöpfen. Eine schöne Inspiration für den nahenden Herbst, oder?



Nachhaltiger sporteln

Wer sich ein Trainingsgerät für zu Hause anschafft, sollte auf nachhaltige Materialien achten: Eine Studie des BUND hat allerlei verbotene Weichmacher in Gymnastikbällen, Springseilen und Hanteln gefunden. Deshalb unbedingt nach den Inhaltsstoffen oder Alternativen fragen, z. B. Hanteln aus Holz, Yogablock aus Kork. Auch bei Sportkleidung, Taschen, Trinkflaschen & Co. gibt es gute nachhaltige Angebote. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob immer gleich die komplette Aus-rüstung selbst gekauft werden muss. Wer z. B. nur gelegentlich wandern geht, kann bei manchen Herstellern und Shops das Equipment leihen.



Unterm Hollerbusch, husch, husch!

Wenn die Beeren des Schwarzen Holunders reif sind, können sie zu Saft verarbeitet eine wahre Vitamin-C-Bombe sein. Aber Achtung: Roh und unreif sind die Beeren giftig! Also nur ernten, wenn sie schön schwarz-violett sind – die rötlichen aussortieren. Beim Pflücken und Verarbeiten alte Kleidung und Handschuhe tragen, denn die Früchte färben stark ab.

- Pro 500 g Beeren etwa 100 ml Wasser aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen
- Nach dem Abkühlen durch ein Tuch abseihen und auspressen
- Je 500 ml Saft 130 g Zucker zugeben und noch mal 3 Minuten kochen lassen
- Heiß in sterilisierte Flaschen abfüllen und verschließen

Mit Mineralwasser ist das ein erfrischender Spätsommer-Drink oder erhitzt und mit etwas Zitronensaft ein Immun-Turbo gegen Erkältung!

Vegane Lippenpflege

Wenn wir unsere Lippenpflege selbst kreieren, können wir auch Inhaltsstoffe, Konsistenz und Geschmack selbst bestimmen. Als Basis braucht es nur 1 TL veganes Carnaubawachs auf etwa 2 EL Kokos-, Oliven-, Mandel- oder Jojoba-Öl. Etwas mehr Pflege ist drin, wenn weniger Öl, dafür noch Shea- oder Kakaobutter hinzukommt. Aroma erhält der Lippenbalsam z. B. durch ein paar Tropfen Orangenöl oder etwas Vanille. Erst das Wachs im Wasserbad schmelzen, dann die anderen Bestandteile hinzufügen. Einige Tropfen auf einem Teller kalt werden lassen und die Konsistenz prüfen! Schließlich in sterilisierte kleine Gläschen oder Döschen abfüllen und im Kühlschrank lagern.



Plädoyer für die Wespe

Zugegeben, es kann nerven, wenn Wespen sich wieder über unseren Pflaumenkuchen hermachen. Doch obwohl ihr Image nicht annähernd so positiv ist wie das der Bienen, sind sie sehr nützlich: Sie bestäuben etwa 960 Pflanzenarten und vernichten Schädlinge wie den Maiszünsler. Vielleicht sollten wir doch etwas wohlwollender auf die nächste Wespe gucken – und ihr ein Stückchen Kuchen abgeben.

ALLTAGSCHECK

Bürsten-Booster: #Dry Brushing!

Ein altes Schönheitsritual wird gerade neu entdeckt: das Trockenbürsten. Mit einer Körperbürste mit pflanzlichen Naturfasern täglich vor dem Duschen von den Fußsohlen an aufwärts streichen und kreisen – das entfernt Hautschüppchen, regt Durchblutung und Lymphfluss an und somit den Abbau von Stoffwechselabfällen. Grundsätzlich gilt: immer Richtung Herz und am Bauch immer im Uhrzeigersinn. Danach noch eine warm-kalte Wechseldusche, und der Kreislauf ist fit für den Tag – mit samtweicher Haut!



NEWS

Kopf hoch, Brust raus und breitbeinig aufrecht stehen – das ist eine Power-Pose, die uns helfen kann, wenn wir vor einem Termin nervös sind. Eine Studie zeigte, dass schon zwei, drei Minuten Power-Posing helfen, stärker, selbstbewusster, gelassener und zielorientierter zu werden. **+++ Öfter wieder in Läden einkaufen** hilft nicht nur den lokalen Händlern, sondern auch dem Klima: Laut einer Studie der Uni Bamberg werden bei Online-Bestellungen durchschnittlich 950 Artikel pro Minute als Retoure zurückgeschickt, oft Auswahlmodelle. **+++ Unverpackt-Läden** vermehren sich bundesweit immer mehr. Wer einen in seiner Nähe sucht, wird auf unverpackt-verband.de fündig. **+++ Social Plastic** besteht aus Kunststoffen, die von der Bevölkerung gesammelt, recycelt und zu neuer Verpackung verarbeitet wurden. Der Begriff ist nicht geschützt, also vor dem Kauf besser glaubwürdige Nachweise prüfen.

Hallo, Baby!

Die Zeit rund um die Geburt gehört zu den aufregendsten des Lebens, für alle! Babyeltern und eine Geburtsvorbereiterin berichten, was ihnen wichtig ist – und wie sie sich gut organisieren.

TEXT Karen Cop

Die Monate vor und nach der Geburt eines kleinen Menschen sind von Liebe, Wundern und Grenzerfahrungen geprägt – eine Zeit voller Gefühle zwischen Glückstauel und Kraftproben und, vor allem beim ersten Kind, voller Premieren! Gibt es dafür eine Generalprobe? Laut Susanne Oechsner, Geburtsvorbereiterin (GFG), Geburtsbegleiterin und Qigong-Lehrerin in München, ist keine nötig, denn: „Gebären ist wie atmen, das ist im Stammhirn gespeichert. Jede Zelle im weiblichen Körper weiß, wie es geht. Wir müssen nur vom Kopf her in den Geburtsmodus kommen und den Neokortex herunterfahren, dann ist gebären wie Liebe machen.“

„Der Körper ist ein Wunder! Wahnsinn, ich hätte Bäume ausreißen können!“

Unsere natürlichen Kräfte

„Der Körper ist ein Wunder!“, sagt Gabriele Wackerl, 41, Finanzbuchhalterin bei der BKK ProVita, und das, obwohl sie Multiple Sklerose hat – ein wichtiger Grund für sie zu überlegen: „Sollen wir es wagen?“ Dank ihrer positiven Lebenseinstellung beantwortete sie die Frage mit Ja: „Ich habe den richtigen Partner, das passende Umfeld, bin medikamentös gut eingestellt, und es war die richtige Zeit: wenn nicht jetzt, dann nie!“ Im Februar kam Magnus auf die Welt, ein „absolutes Wunschkind“. Ein paar Wochen zu früh, aber ohne Komplikationen, bei einer normalen Entbindung. „Wahnsinn, ich hätte Bäume ausreißen können!“, erzählt Gabriele Wackerl weiter, auch, um anderen Mut zu machen, froh, dass sie sich nicht hat unterkriegen lassen von Zweifeln. Seitdem ist sie überglücklich, wenn sie auf ihr „Männer-Dream-Team“ schaut, und könnte den kleinen „manchmal auffressen vor Liebe. Papa geht’s genauso“.

Hingabe lernen wir spätestens mit dem Kind

Die Geburtsvorbereiterin meint: „Bei der Geburt lernen wir diese komplette Hingabe auf natürliche Weise, denn das ist auch das, was das Kind danach ununterbrochen

braucht.“ Susanne Oechsner meint sogar: „Wenn man bis dahin nicht so lieben kann, kann man es mit dem Kind lernen.“ Gabriele Wackerl hat schon vor der Schwangerschaft mit Klangschalenmeditationen und positivem Visualisieren Erfahrungen gemacht, aus denen sie nach der Geburt ihres Babys „viel rausziehen kann. In der Ruhe liegt die Kraft, mich nicht rausbringen zu lassen, auch wenn Magnus schreit“. Was schließlich ganz normal ist, denn Babys können sich noch nicht anders äußern. Sie schreien, wenn sie Hunger haben, aber auch, wenn an dem Tag viel los war und sie überreizt sind.

Dann ist es für Eltern wichtig, nicht in Stress zu geraten, „denn bei Stress stockt der Atem und das Kind wird noch unruhiger“. Susanne Oechsner empfiehlt deshalb, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem zu legen, „ihn bewusst wahrzunehmen“. Auch das spüre das Kind. Für viele Eltern wird das Weinen des Babys zur Nervenprobe, sie probieren verschiedene Stellungen aus, auf dem Arm, schaukelnd, laufend, aber das „bringt noch mehr Aufregung. Lieber eine Stellung beibehalten, immer das Gleiche machen, dazu summen, das beruhigt“, rät die Qigong-Lehrerin, selbst Mutter von zwei Kindern. Auch wenig Schlaf muss nicht schlimm sein. „Ich habe es oft genossen, nachts mit meiner neugeborenen Tochter auf dem Sofa zu sitzen nach dem Stillen, wenn alles still war“, blickt Andrea Reichardt, Mutter »



Family in love: Gabriele Wackerl und ihr Mann Thomas mit dem sichtlich zufriedenen „kleinen Mann“ Magnus.





Susanne Oechsner ist Geburtsvorbereiterin (GFG), Geburtsbegleiterin und Qigong-Lehrerin, auch für Schwangere, in München.

Mama Magdalena ist beim zweiten Kind „entspannter“. Und die frischgebackene Schwester Ella findet Bruno „megasüß“.



von zwei größeren Kindern, zurück. „Ich habe an ihr geschnuppert und einfach nur dieses Mein-Baby-und-ich-Gefühl aufsteigen lassen, während keiner mich stört.“

Organisation hilft auch!

Magdalena Mazur, 30, Musikmanagerin und Mechatronik-Studentin, ist beim zweiten Kind zudem pragmatischer geworden. „Man muss organisierter sein, ist aber auch entspannter, denn man kann das: stillen, beruhigen... Windeln, Nuckel, Tücher packe ich automatisch ein.“ Und zum Glück findet Ella, 4, ihren Bruder Bruno „megasüß“. Zumal er sich jeden Morgen „ganz schön doll freut, sobald er sie erblickt. Insgesamt fühlt sich alles noch runder an, vor allem auch, eine Familie zu sein“. Zudem entlastend für sie: Ihre Eltern wohnen in der Nähe und freuen sich über die aufgeweckten Enkelkinder. Während die Eltern sich entspannt zurücklehnen können oder etwas für sich selbst tun, Freunde treffen

„Mit dem zweiten Baby fühlt sich alles noch runder an, vor allem auch, eine Familie zu sein.“

oder „nur“ zu zweit sein. Gerade beim zweiten Kind werden viele Väter und Mütter zu Teilzeit-Alleinerziehenden, weil sich jeder um ein Kind kümmert. Dann ist es umso wichtiger, auch Paarzeiten bewusst zu planen und wahrzunehmen, um sich nicht aus den Augen zu verlieren. Viele Frauen bekommen in der Zeit auch den Baby-Blues. Sie fühlen sich öfter erschöpft, sind besonders empfindsam



Exklusiv für die Nummer eins: „Wunschkind“ Roland wird von Christa Hefeke und Papa Martin abends in den Schlaf gesungen.

und den Tränen nah – ein Stimmungstief, das normalerweise bald vorübergeht. Aber es muss nicht verschwiegen werden, wenn sich nicht gleich nach der Geburt alles nach purem Babyglück anfühlt. Am besten gleich beim ersten traurigen Anflug die Hebamme ansprechen!

Jedes Kind ist anders

Noch ein Tipp: sich nicht unter Druck setzen oder setzen lassen! Christa Hefeke, 32, Team freiwillige Versicherung bei der ProVita, und ihr Mann Martin planen abends kein großes Programm mehr, seitdem ihr inzwischen vier Monate alter Sohn Roland zu ihnen gehört: „Wir singen ihn zusammen in den Schlaf“, sagt sie. Obwohl um sie herum gerade viele Freundinnen kleine Babys bekommen haben, „vergleiche ich aber lieber nicht. Jedes Kind ist anders, man muss sich auf den Charakter einlassen“. Und dann schauen, was passen könnte. Roland wurde beispielsweise „gepuckt“. Das heißt, fest in Tücher gewickelt zum Einschlafen: „Anfangs hat er nachts wild um sich geschlagen, das hat ihn beruhigt. Nach ein paar Stunden habe ich ihn wieder ausgepackt,“

erzählt Christa Hefeke weiter. Geburtsbegleiterin Oechsner gibt „ihren“ Eltern den Tipp, die Kleinen so hinzulegen, dass die Füßchen zuerst Kontakt mit der Unterlage haben. „Dann seitlich abrollen und den Kopf zum Schluss hinlegen, damit das Baby nicht das Gefühl hat, dass es fällt.“ Aber Regeln gibt es nicht. Oder um es mit Gabriele Wackerls Worten zu sagen: „Ich habe nicht alles gelesen, aber vieles ziehen lassen. Ich bin ein kleiner Perfektionist, vor allem bei der Haushaltsführung. Jetzt sind die Prioritäten anders. Unser Kind ist die Nummer eins, und ich setze mich nicht mehr selbst unter Druck. Das tut der ganzen Familie gut!“



GESUNDHEITSTIPP

„Hallo Baby“

heißt auch das kostenfreie Vorsorgeprogramm der BKK ProVita zur Verhinderung von Frühgeburten. Mehr darüber und teilnehmende Frauenärzt:innen: bkk-provita.de/hallo-baby

Gut gewickelt und getragen

PUCKEN KANN BERUHIGEN

Neugeborene haben den sog. Moro-Reflex: Sie zucken plötzlich zusammen, reißen die Augen auf und die Arme auseinander. Das dauert nur kurz, aber wenn das Baby schläft, kann es danach wach sein. Viele Kinder beruhigt es und sorgt für ein schönes Einschlafen, wenn sie fest in Tücher eingewickelt werden, sodass Arme und Beine eng am Körper liegen wie in Mamas Bauch. Aber nicht zu fest! Lieber von einer Hebamme anleiten lassen.

MIT STOFFWINDELN WICKELN

„Drei Kinder nah beieinander, da war der Müll unvorstellbar.“ Mama Stephanie Oppitz setzte auf Stoffwindeln und gründete vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen die Windelmanufaktur, heißt: Windelhöschen und Einlagen, die so praktisch wie Wegwerfwindeln sind, dicht halten, aber „ein Nässe-Feedback“ geben und voll auf die Hautbedürfnisse des Babys abgestimmt sind.



TRAGEN VERBINDET

Noch fühlt sich das Baby als Einheit mit Mama – oder Papa! Wenn es sich an eine vertraute Brust schmiegen darf, ist alles gut. Und wenn die Eltern es in ein Tragetuch vor die Brust binden, haben sie auch die Hände frei. Nach den ersten Monaten tut das Tuch auch Babys Hüftentwicklung gut: dann auf der Seite oder dem Rücken tragen!

„SPIELEN“ BEI PEKIP

PEKIP ist die Abkürzung für das Prager Eltern-Kind-Programm zur Frühförderung von Kindern im ersten Lebensjahr. Es bietet Sinnes- und Bewegungsanregungen und schult die Feinfühligkeit. Das Baby trifft in kleinen Gruppen auf Gleichaltrige und kann sich ausprobieren. Auch die Eltern tauschen Erfahrungen aus und werden von einer Gruppenleiterin beraten.

KURSE MIT KIDS

Im Rahmen des Bonusprogramms BKK *BonusVorsorge Kids* erstattet die BKK ProVita Eltern-Baby-Kurse zur Förderung der frühkindlichen Entwicklung, wie z. B. PEKIP® und vergleichbare qualitätsgesicherte Angebote. Mehr Informationen: bkk-provita.de/bonus-kids

So ein kleines Baby, aber so viel Müll?

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de



Ein wenig wehmütig blicke ich auf unsere Babyzeit zurück – schließlich geht sie doch so schnell vorbei. Als unsere Tochter auf die Welt kam, merkten wir bereits nach einer Woche, wie voll der Windeleimer wird. So ein kleines Baby produziert so viel Müll? Nein, das Baby kann gar nichts dafür, es kommt völlig nackt auf die Welt. Wir treffen die Entscheidung, wie der Nachwuchs gewickelt wird. Um überhaupt zu verstehen, wie so ein Baby und sein Stuhlgang funktionieren, verwendeten wir Einwegwindeln. Wir kauften uns ökologische Einwegwindeln. Diese bestehen zu einem höheren Anteil aus nachwach-

senden Rohstoffen wie Baumwolle und aus recycelten Materialien. Doch selbst die beste Einwegwindel erzeugt am Ende Müll. Einige Wochen später probierten wir „windelfrei“. In sehr regelmäßigen Abständen zogen wir die Windel aus und hielten das Baby über der Toilette. Das funktionierte erstaunlich gut mit unserer Tochter, meine Ängste waren völlig unbegründet. Wir stellten fest: Sobald die Windel weg war, ging es mit dem kleinen oder großen Geschäft los, alles landete direkt im Klo! Wir lernten nach und nach die Signale unserer Tochter kennen. Das sparte so viel Müll und Waschgänge!

Für unterwegs hatten wir eine praktische Lösung: Wir nutzten eine Einwegwindel mit einer gefalteten Moltoneinlage. Die Einlage wurde nach Bedarf gewechselt (und gewaschen), die Einwegwindel schützte die Kleidung vor Nässe. Zu Hause gab es auch Windeln aus Stoff. Und plötzlich war unser Windeleimer gar nicht mehr so voll, das war ein tolles Gefühl. «

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.



Warum denn in die Ferne reisen?

Tagträumen und die Gedanken auf Wanderschaft schicken ist Wellness für Kopf und Seele. Das sollten wir uns öfter einmal gönnen, auch im Alltag, denn in diesen kostenlosen Traumreisen steckt in vielerlei Hinsicht nachhaltiges Potenzial!

TEXT Barbara Lang

In einem Film würde an dieser Stelle das Bild eines palmengesäumten, weißen Sandstrandes eingeblendet werden, unterlegt mit den Klängen einer singenden Gitarre und entspanntem Wellenrauschen ... dann das abrupte Klingeling technischer Geräte, das die Traumszene jäh beendet. Hoppla: Arbeit statt Aloha, Homeoffice statt Hula, Sitzung statt Südsee. Wer hat so eine Erfahrung nicht schon mal gemacht? Im Büro, in der Straßenbahn, im Wartezimmer: Unmerklich gehen die Gedanken

„Obwohl wir nichts zu denken scheinen, ist unser Gehirn aktiv.“

auf Reise und nehmen uns mit an Traumorte, zu Traumerlebnissen mit Traumbegegnungen, oder lassen uns minutenlang in der Beobachtung einer Szene vor dem Fenster versinken. Für kurze Zeit bekommen wir von der Realität nichts mehr mit.

Produktiver Ruhemodus

„Aufgabenunabhängiges Denken“ nennt das die Wissenschaft. Denn obwohl wir nichts zu denken scheinen, ist unser Gehirn äußerst aktiv. Aber eben ohne unsere bewusste Kontrolle von außen. In freier Asso-

ziation verknüpfen sich hier Themen und Gedanken, die uns wichtig sind, uns berühren oder emotional beschäftigen. Wer achtsam ist, erfährt über Tagträume also mehr über sich selbst. Das Gehirn wird dabei nicht von unserer Konzentration gesteuert, sondern von inneren Impulsen. Dabei entstehen andere Verknüpfungen als beim bewussten Nachdenken, und zwar in vier speziellen Hirnarealen des Kortexbereichs – jenen, die auch aktiv werden, wenn wir kreativ, selbstreflexiv oder empathisch sind. In der noch jungen Erforschung des Tagträumens nennt man dies das Ruhemodusnetzwerk: „default

mode network“. Wissenschaftliche Studien zeigten: Je enger es verknüpft ist, desto aktiver wurde es und umso kreativer waren auch die Probanden!

Jedem seinen Traumtanz

Leider haben wir oft ein schlechtes Gewissen, wenn wir z.B. während der Arbeitszeit in einem Tagtraum abgetaucht sind: Gedankenlosigkeit, Unkonzentriertheit, Desinteresse werden landläufig mit dem Verträumten gleichgesetzt – und das rügt eine leistungsorientierte Gesellschaft. Dabei tut uns allen ein wenig Traumtänze-

rei ganz gut: raus aus der Tretmühle, fallenlassen und wegträumen. Beim Löcher-in-die-Luft-Starren schlagen wir dem Alltag ein Schnippchen und machen im Geiste alles möglich: Dinge völlig anders angehen. Einen kleinen Laden eröffnen. Sich fröhlich und wild bewegen. Freund:innen etwas Wichtiges sagen. Warum nicht? Was wir im Geiste durchspielen, setzen wir meist zielgerichteter und zuverlässiger in die Tat um. Mehr noch: Wir können eventuelle Stolpersteine gleich mitdenken und sind so besser auf reale Hürden vorbereitet. An der Stelle kann Tagträumen zum Visualisieren werden, zu einer Art gedanklichen Simulation. Und wenn es um ein schönes Zukunftsszenario geht, gibt's die Extraportion Dopamin und Motivation gleich dazu.

Lösung durch Loslassen

Tagträumen kann uns also nicht nur auf eine ferne Insel versetzen und uns klarmachen, dass wir wohl mal wieder Urlaub brauchen – Vorfreude inklusive. Sondern es kann auch Lösungsstrategie für reale Themen sein. Aber im Gehirn herrscht gerade völlige Leere? Dann ist Ablenken auch eine gute Lösung: „Wenn man absolut keine Lösung für ein Problem finden kann, hilft es, einer geistig



In Gedanken zu verreisen, fühlt sich manchmal fast genauso gut an wie in der Realität – und wirkt auch erholsam!

anspruchsvollen Tätigkeit nachzugehen“, rät Tagtraumforscher Jonathan Schooler, Professor für Psychologie an der Universität von Kalifornien in Santa Barbara. Und er ergänzt: „Diese Tätigkeit darf nicht zu viel Spaß machen. Sie muss quasi langweilig sein!“ So wie Bügeln oder Geschirrspülen.

Freie Assoziation tut gut

Studienergebnisse eines Forscherteams um den Psychologen Daniel Gilbert an der Harvard Universität bestätigen, dass wir etwa 50 Prozent unserer Wachzeit tagträumen – meist unbewusst. Viele kleine Auszeiten, die uns wichtige Erholung und Entspannung bringen. Um ihr Potenzial gezielter zu nutzen, empfehlen manche Experten, ein Tagtraum-Tagebuch zu führen, durch das wir unserer „Innenwelt“ näherkommen. Doch nicht nur spontane Tagträume sind möglich, auch bewusst herbeige-

führte können spannend sein. Sie werden sogar in der Psychotherapie genutzt, genauer in der Katathym-imaginativen Psychotherapie (KiP), an die auch wir uns anlehnen können. Hierbei wird mit gelenkten Tagtraum-techniken gearbeitet, die gezielt einen Fokus setzen, ein Bildmotiv wie Wiese, Fluss, Berg oder Haus. Diese stehen für bestimmte Lebens-themen wie Gefühlslage, Leistung, Selbstwahrnehmung. In tiefer Entspannung beginnt der: die Klient:in dann in der jeweiligen Bildwelt die freie Assoziation. Der: die Therapeut:in unterstützt mit kurzen Fragen und bei der späteren Deutung in Bezug auf die reale Lebenssituation. Hilfreich ist diese Tagtraumtechnik zum Beispiel zur Ich-Stärkung, Angstlösung, Burnout-Prävention, bei Suchtt Themen wie Raucherentwöhnung und um neue kreative Handlungsspielräume zu finden. «



AKTIVTIPP

- Zeit nehmen und einen schönen, ruhigen Ort zum ungestörten Entspannen!
- Hilfreich ist eine kleine körperliche Geste und das geistige Leeren störender Gedanken als Anfangsritual.
- Manche fügen an dieser Stelle ein Ritual ein, bei dem sie sich vorstellen, sich innerlich überall hinzudrehen. Das Gefühl von Raum und Zeit soll dabei verschwinden.
- Überlegen Sie, welcher Wunsch Ihrer Tagtraum-Session zugrunde liegen könnte. Reine Entspannung? Oder dem Körper etwas Gutes tun? Dann verbinden Sie die Traumwelt mit positiven Bildern oder Erlebnissen vom Sportmachen.
- Lassen Sie sich in das Thema tragen, das Sie beschäftigt, bleiben Sie aber offen für alles, was kommt. Gleiten Sie in die Emotion, denken Sie nicht aktiv nach.
- Nehmen Sie den Tagtraum möglichst sinnlich wahr, mit allen Gerüchen, Geräuschen, körperlichen Empfindungen.
- Das Ende des Tagtraums entsteht meist von selbst. Verweilen Sie noch ein bisschen und kommen Sie langsam zurück.



Spürbare Vorsorge: „discovering hands“

Blinde oder Sehbehinderte haben meistens einen herausragenden Tastsinn. Manche setzen ihn bei der Brustkrebsfrüherkennung ein. Hintergrundwissen zur Vorsorge, die „Taktilographie“ – und was wir von den Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen lernen können.

TEXT Karen Cop

Laut der Deutschen Krebshilfe erkranken in Deutschland jährlich 167,7 von 100.000 Frauen und 1,8 von 100.000 Männern an Brustkrebs, also rund 70.000 Menschen. Eine von acht Frauen hört einmal im Leben: „Sie haben Brustkrebs.“ Die Diagnose belastet die meisten Betroffenen schwer. Doch die gute Nachricht ist: Die meisten Brustkrebserkrankungen sind heilbar – vor allem, wenn die Knoten früh erkannt werden und noch nicht gestreut haben. Deshalb ist eine gute Brustkrebsfrüherkennung so wichtig. Bei den meisten Frauen wird

„Die Frauen ertasten circa 30 Prozent mehr Gewebeveränderungen als Ärzt:innen.“

im Rahmen der frauenärztlichen Untersuchung einmal im Jahr die Brust abgetastet. Doch diese dauert meist nur wenige Minuten. Laut Deutscher Krebsgesellschaft wird „ein Großteil aller Fälle von Brustkrebs von den Frauen selbst entdeckt, meist ganz zufällig beim Duschen oder Eincremen oder durch das bewusste Abtasten der eigenen Brust als Krebsfrüherkennungsmaßnahme“.

In besten Händen

Eine Untersuchung bei „discovering hands“ dauert 30 bis

60 Minuten. Zentimeter für Zentimeter arbeiten sich die Fingerspitzen der MTUs, wie die Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen genannt werden, tastend und mit sanftem Druck über die Brüste und untersuchen auch die Lymphknoten. Die Untersuchung wird stets von sehbehinderten und blinden Frauen ausgeführt, die eine besondere Gabe haben: einen überragenden Tastsinn. Discovering hands bildet diese Frauen in einem neunmonatigen Training zu professionellen Untersucherinnen aus.

Gegründet wurde das Sozialunternehmen von dem Gynäkologen Frank Hoffmann, dem der Gedanke, dass blinde Menschen bei der Brustkrebsvorsorge erfolgreicher sein müssten als Ärzt:innen, unter der Dusche kam. Und tatsächlich: „Die Frauen ertasten circa 30 Prozent mehr Gewebeveränderungen als Ärzt:innen“, berichtet die Initiative über den Erfolg der Taktilographie. Die MTUs spüren mit ihrem geschulten Fingerspitzengefühl bereits kleine Tumore mit einer durchschnittlichen Größe von fünf bis acht Millimetern auf. Ärzt:innen dagegen entdecken sie erst ab zehn bis 15 Millimetern im Schnitt. Eine Studie an der Universität Erlangen zeigte neben den erfolgreichen Ergebnissen bei der Früherkennung auch die Zufriedenheit der Patientinnen: „94 Prozent würden die Untersuchung durch die MTU in der Zukunft wahrneh-

Selbstuntersuchung in fünf Schritten:

1. Mit nacktem Oberkörper in den Spiegel schauen: Natürlich sehen die Brüste nicht völlig identisch aus, aber es gibt Abweichungen von Größe, Form, Oberflächenbeschaffenheit und der Brustwarzenregion, die speziell betrachtet werden sollten, um einen Tumor nicht zu übersehen. Hat sich zum Beispiel die Haut an einer Stelle verändert? Oder ziehen sich die Brustwarzen ein? Am besten einmal die Arme hochheben und im Spiegel verfolgen, wie sich die Brüste und Brustwarzen bewegen und vorwölben.

2. Langsam und achtsam über die Brust streichen. Das gelingt den meisten entspannt auf dem Rücken liegend besonders gut. Einen Arm unter den Kopf schieben und mit der anderen Hand die Brust mit kleinen kreisenden Bewegungen systematisch abtasten.

3. Das Brustgewebe setzt sich aus Fett-, Drüsen- und Bindegewebe zusammen. MTUs haben eine besondere Technik entwickelt, um das Gewebe in drei Tiefen zu untersuchen, „MTU-Walzer“ genannt: Zentimeter für Zentimeter mit den Fingerspitzen zwei Schritte über die Haut „gehen“, dann mit ein wenig Druck in die Tiefe.

4. Nicht zu vergessen: Auch unter den Brustwarzen können sich Tumore bilden, auch sie gut abtasten, dann die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und drücken, um zu überprüfen, ob Flüssigkeit aus der Brustwarze kommt. Das wäre ein Alarmzeichen, das ärztlich überprüft werden sollte.

5. Bei krankhaften Veränderungen vergrößern sich die zur Brust gehörenden Lymphknoten, sie können schmerzempfindlich und tastbar sein. Die Lymphknoten unter den Achselhöhlen lassen sich am besten mit den Fingerkuppen der flachen Hand abtasten. Weitere liegen im mittleren Bereich rund um den Brustwarzenhof: um jeden mit sanftem Druck streichen.

men. Beinahe alle Studienteilnehmerinnen (99 Prozent) würden die Untersuchung durch eine MTU weiterempfehlen. Besonders positiv empfunden wurden die Gründlichkeit der Untersuchung, das Vertrauen in die Tastfähigkeit einer blinden Frau und die Zeit, die sich die MTU für die Patientinnen nahm.“

Mehr Fingerspitzengefühl!

Darüber hinaus können wir aber auch zu besseren Selbstuntersucher:innen werden und uns öfter einmal aufmerksam um unsere Brüste kümmern: Shirt und BH ausziehen, Augen schließen und konzentriert die Brüste abtasten. So lernen wir unsere „Mamma“, wie unsere größte Hautdrüse auch heißt, besser kennen, und wir entwickeln ebenfalls mehr Fingerspitzengefühl.

Wie sich unser Sehen mit taktiler Vorsorge verbindet, zeigen wir links Schritt für Schritt. Discovering hands, Krebsinstitute und Ärzt:innen empfehlen die monatliche Selbstuntersuchung an einem festen Tag in der ersten Woche nach der Monatsblutung.

Wer sich bei der Selbstertastung der Brüste zu unsicher fühlt, kann sich aber auch gerne bei den Tastexpertinnen von discovering hands melden und einen Termin vereinbaren unter: www.discovering-hands.de «

Anzeige

LebensHeldin!

JA zum Leben nach Brustkrebs!



LebensHeldin! e.V. ist Deine Krafttankstelle.

Sie hilft, den Weg in ein neues Leben zu finden und seelische Wunden zu heilen. Für mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein und positive Energie.

Werde Teil der LebensHeldin! Gemeinschaft



www.lebensheldin.de



GESUNDHEITSTIPP

Die BKK ProVita erstattet seit Frühjahr 2021 die Kosten in Höhe von maximal 49,50 Euro pro Kalenderjahr für eine Brustkrebsuntersuchung durch qualifizierte MTUs, wenn sie von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt veranlasst wurde und eine familiäre oder medizinische Vorbelastung nachgewiesen werden kann.

Alle Gefühle in Balance? Dann schlafen Sie gut!

Nachts verarbeitet das Gehirn auch unsere Emotionen. Aber was, wenn die uns am Schlafen hindern? Forschungserkenntnisse zu Schlafräubern und Wegen, ihnen zu entkommen.

TEXT Cora Keller

Wer schon einmal Liebeskummer hatte, weiß, wie Emotionen den Schlaf rauben können, z. B. mit aufwühlenden Bildern beim Einschlafen, die Sehnsucht und Verzweiflung auslösen. So „kann Liebeskummer in der Tat zum Alptraum werden“, meint Prof. Dr. Angelika Schlarb, die mit Bielefelder Forschern untersucht hat, wie sich

das Gefühlsleben auf die Schlafqualität und Träume von Jugendlichen zwischen 16 und 21 Jahren auswirkt.

Dopamin hilft beim Schlafen

Physiologisch betrachtet ist ein Gefühl wie Liebeskummer biochemisch erklärbar: Wenn wir uns verlieben, schüttet das Gehirn das „Glückshormon“ Dopamin aus. Doch wenn

ein geliebter Mensch sich wieder abwendet, sinkt der Dopaminpegel, während die Stresshormone Adrenalin und Cortison ansteigen. Viele fühlen sich wie von der Mutter verlassene Kinder. Sie haben Panikattacken und können kaum noch schlafen – das sind Anzeichen wie bei einer Depression. Neurowissenschaftler des Duke University Medical Center in



Durham haben herausgefunden, dass selbst Mäuse nicht schlafen und träumen, wenn ihre Nervenzellen kein Dopamin produzieren können. Und auch bei Parkinsonpatienten konnten die Forscher beobachten, dass diese an Schlafstörungen leiden, der auf Dopaminmangel zurückzuführen ist.

Der Schlaf ordnet Gefühle

Im Grunde können Probleme bei uns allen starke Gefühle auslösen und zu Schlaftrübnissen werden: Mobbing in der Schule, mangelnde Anerkennung am Arbeitsplatz, Einsamkeit, Krankheit oder der Tod eines Mitmenschen. Dabei ist ausgiebiger Schlaf in solchen Situationen besonders wichtig, damit unser Gehirn sie verarbeiten kann. Emotionale Erinnerungen wie z. B. Ängste, verarbeitet es im REM-Schlaf, der Schlafphase mit den intensivsten Träumen, die meist erst ca. 90 Minuten nach dem Einschlafen beginnt. Unser Körper erholt sich dagegen vor allem im Tiefschlaf. Schlaf ist der wichtigste Regenerationsmechanismus, den Menschen haben. Ohne einen erholsamen Schlaf bauen wir

„Wir können gute Gefühle vor dem Einschlafen wecken.“

physisch und psychisch ab, werden reizbar und unkonzentrierter – was emotionalen Stress weiter verstärkt. Wissenschaftler an der Harvard-Universität beobachteten, wie das Gehirn bei Schlafentzug das logische Denken runterfährt, während das Gefühlszentrum immer aktiver wird – die Emotionen schießen schließlich über.

Es gibt aufwühlende und schlaffördernde Emotionen!

Doch nicht jedes Gefühl bringt schlafraubenden Stress mit sich, wie Angst, Enttäuschung, Verlust oder Wut es

Tipps gegen Schlafräuber Herbstblues

1. In Bewegung bleiben! Draußen wird es kühl und ungemütlich? Dann ist es umso wichtiger, spazieren zu gehen und Sport zu machen, denn Bewegung hebt die Stimmung.

3. Kreislauf ankurbeln! Der Körper braucht etwas Zeit, um sich kühleren Temperaturen anzupassen. Unterstützen können ihn Wechselduschen von wohligh warm bis eisig kalt. Hartgesottene gehen einfach weiter in die Seen zum Schwimmen.

4. Gewürze können das Immunsystem stärken und wärmen. Darum Speisen und Getränke mit mehr Ingwer, Muskat, Nelken und Zimt würzen. Die Laune heben Chili, Cumin, Petersilie, Safran, Sternanis und Vanillin mit psychoaktiven Substanzen.

2. Tageslicht tanken! Wenn es schneller dunkel wird, steigt das müde machende Schlafhormon Melatonin. Und der Vitamin-D-Spiegel sinkt, sobald zu wenig Sonne auf die Haut trifft. Deshalb umso wichtiger: morgens und in der Mittagspause rausgehen!

5. Farbe bekennen! Viele Menschen passen ihren Kleidungsstil farblich der dunkleren Jahreszeit an, dabei können Farben die Stimmung heben, z. B. leuchtendes Gelb und Orange, belebendes Rot und frisches Glücksklee-Grün.

tun. Andere Emotionen fördern den gesunden Schlaf, z. B. Glücksgefühle, Lebensfreude, Optimismus, Sicherheit oder ein starker Glaube. Wir können sie sogar ganz bewusst wecken, etwa durch Techniken der positiven Visualisierung oder eine schöne

Yoga-Meditation. Auch Zärtlichkeit ist ein Mittel, positive Gefühle zu aktivieren und dem Schlaf einen roten

Teppich auszurollen. Und wenn wir uns mit Freunden, in der Familie oder Kolleg:innen gestritten haben, kann es helfen, etwas Versöhnliches zu sagen, auch wenn noch keine Lösung in Sicht ist, z. B. „Lass uns nochmals darüber sprechen, es ist mir wichtig, dass wir uns verstehen“. Auch die Schlafsituation hat Einfluss auf die Gefühle und somit den Schlaf. Schnarcht ein:e Bettpartner:in und der:die andere fühlt sich dadurch gestört, können negative Gefühle entstehen. „Frauen wird ein schlechterer Schlaf nachgesagt, wenn ihr Partner

mit ihnen im Zimmer schläft“, erklärt Schlafforscher Dr. Hans-Günther Weeß. „Frauen waren in der Evolution stets für die Gruppe zuständig, auch nachts. So bildet die Frau im gemeinsamen Schlafzimmer eine ‚Kleingruppe‘, schläft quasi an ihrem Arbeitsplatz“. Ein eigenes Schlafzimmer kann dann auch Paaren Raum für persönliche Einschlaf-Rituale und gesunden Schlaf bieten, der zu mehr schönen, schlaffördernden Emotionen führt. «



GESUNDHEITSTIPP

Der Schlaf-Coach auf der Website der BKK ProVita hilft Ihnen dabei, gesund und erholsam zu schlafen. Über zehn Wochen können Sie mit seiner Hilfe Schlafprobleme aufspüren und z. B. Einschlafhürden wie Stress entgegenwirken, aber auch interaktive Tests machen oder ein Schlafstagebuch führen. Dazu erhalten Sie viele Informationen aus der aktuellen Forschung. Einfach anmelden und kostenlos teilnehmen unter bkk-provita.de/schlaf-coach.

„Achtsamkeit ist meine Verbündete“

Karima Stockmann hat trotz großer Herausforderungen gelernt, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und zu genießen. Im Interview erklärt sie, wie wichtig Eigenverantwortung, Selbstfürsorge und achtsame Ernährung sind.

Interview Antoinette Schmelter-Kaiser

Sie verstehen sich als „Lebensfreude-Stifterin“. Was bedeutet das konkret?

Mein Geheimrezept für Lebensfreude ist eine Balance aus Eigenverantwortung, Selbstfürsorge und vertrauensvollem Zulassen. An diesem Wissen möchte ich andere Menschen mit konkreten Tipps in meinem Blog, Büchern, Videos, Vorträgen und Workshops teilhaben lassen.

Meditation und Achtsamkeit helfen beim Erspüren eigener Bedürfnisse. Sie nutzen beides – warum?

Vor allem in turbulenten Zeiten nehme ich mir direkt morgens Zeit zum Meditieren, um zur Ruhe zu kommen und danach meine Gedanken ordnen zu können. Durch achtsames Nachinnen-Spüren werde ich wachsam für unerfüllte Bedürfnisse und kann diesen dann im Alltag bewusst mehr Raum geben.

Waren Sie selbst schon immer gut in Selbstfürsorge?

Mit 17 Jahren erkrankte ich an Typ-1-Diabetes und kam nicht drum rum, auf meinen Körper zu hören. Heute

ist Selbstfürsorge mein Lebenselixier und hat mir auch bei weiteren Schicksalsschlägen den Rücken gestärkt. Nur wenn ich selbst gut für mich Sorge, bleibe ich kraftvoll und zuversichtlich – unabhängig von meinen Lebensumständen.

Welche ersten Schritte kann jeder für mehr Selbstfürsorge tun?

Für sich selbst da zu sein, bedeutet,

„Es ist gut, dem Alltag mit Kleinigkeiten mehr Glanz zu geben.“

sich in „guten wie in schlechten Zeiten“ selbstbestimmt Wohlfühlmomente zu erschaffen. Es muss nicht immer alles eitel Sonnenschein sein. Sich bewusst zu machen, dass auch unangenehme Gefühle und Schmerz einen legitimen Platz im Leben haben, ist der erste Schritt in ein unbeschwerteres, selbstfürsorgliches Leben. Denn Widerstand gegen Unveränderbares ist kräftezehrend. Wenn wir unangenehme Emotionen zulassen und durchleben, können sie irgendwann weiterziehen.

Welche kleinen Helfer und Kraftoasen können Sie empfehlen?

Die Sinne bewusst einzuschalten, öffnen den Blick, die Ohren und das Herz für Glücksmomente. Es ist gut, dem Alltag durch Kleinigkeiten mehr Glanz zu geben, z. B. indem ich bei Hausarbeiten schöne Musik höre und bewusst atme oder mir auf dem Arbeitsweg einen inspirierenden Podcast anhöre.

Was sabotiert unsere Selbstfürsorge?

Viele Menschen genießen einen hohen Medienkonsum. Dies ist un-

bewusst oft ein Ablenkungsmanöver von unangenehmen Emotionen. Es verhindert ein Auseinandersetzen mit den eigenen Herausforderungen und Bedürfnissen. Der Vergleich mit anderen drückt zusätzlich auf die Stimmung. Es hilft, sich Raum für Stille und Nichtstun zu schaffen, um bei sich selbst zu bleiben und seinen eigenen Weg zu finden.

Ernährung und Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Warum genau haben Sie sich

intensiver mit dem Thema Ernährung beschäftigt?

Meine Diabetes-Diagnose jagte mir damals ganz schön Angst ein. Da eine bewusste Ernährung das Risiko für Folgeerkrankungen und Komplikationen reduzieren kann, habe ich mich intensiv mit meinem eigenen Essen und Trinken auseinandergesetzt. Um dieses Wissen zu vertiefen und in Seminaren weitergeben zu können, habe ich eine Ausbildung zur Diätassistentin gemacht. Nach einigen Berufsjahren in einer Apotheke und Adipositas-Tagesklinik wollte ich jedoch ganzheitlicher wirken. Heute widme ich mich deshalb als „Lebensfreude-Stifterin“ in meinen Büchern und Vorträgen überwiegend dem seelischen und mentalen Wohlbefinden.

Was ist Ihnen persönlich beim Essen wichtig?

Ich schaue nicht so auf das, was ich nicht essen darf oder sollte. Sondern lenke meinen Fokus eher darauf, was meinen Körper stärkt – wie Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte oder Kräuter. So steht die Lösung im Vordergrund. Anstelle von Chips gönne

„Gemüse und Obst sind Powerpakete und eine Naturapotheke.“

ich mir Nüsse als Snack, bei Lust auf Süßes ein Stück dunkle Schokolade statt Gummibärchen.

Warum spielen pflanzenbasierte Lebensmittel in einer achtsamen Ernährung eine große Rolle?

Gemüse und Obst sind Powerpakete. Sie enthalten nicht nur Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe. Wie eine Art Naturapotheke wirken diese antibakteriell sowie antikanzerogen und beeinflussen den Blutdruck. Fünf Portionen pro Tag gelten als Empfehlung, es darf aber gern mehr sein.

Dabei sollte ich jeden Tag die ganze Farbpalette nutzen. So kann ich sicher sein, dass mein Körper alles Wichtige bekommt.

Kann ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen und nach dem Lustprinzip essen und trinken?

Das Bauchgefühl allein funktioniert leider oft nicht mehr, da viele Menschen chronisch gestresst sind. Mit dem Genuss energiereicher Lebensmittel werden fehlende positive Emotionen dann unbewusst kompensiert. Wer sich also aktuell lieber nicht auf sein Bauchgefühl verlässt, kann seinen Speiseplan gezielt so zusammenstellen, dass Nährstoffmangel vermieden wird. Wer sich etwa vegan ernährt, sollte im Speiseplan auf ausreichend pflanzliches Eiweiß – z. B. aus Hülsenfrüchten – achten und auch seinen Vitamin-B12-Status im Auge behalten.

Wie gelingt es, neue Ernährungs- und Verhaltensweisen auf Dauer durchzuhalten?

Indem wir Gewohnheiten etablieren. Anfangs bedeuten Veränderungen für unser Gehirn einen Mehraufwand.

Manch einer braucht dann einen harten Schnitt und lässt bestimmte ungünstige Lebensmittel direkt

komplett weg. Viele fahren aber mit flexibler Kontrolle besser und essen zum Beispiel bestimmte Lebensmittel nur noch an zwei Tagen in der Woche. Zu viel Druck und rigide Essensregeln sind unserem Wohlbefinden nämlich auf Dauer auch nicht zuträglich.

Was schützt vor Rückfällen?

Wer wie ich leicht in Versuchung gerät, sollte Süßes, Chips & Co. nicht sichtbar herumstehen lassen. Stattdessen lieber aromatisches Wasser mit Kräutern und ein paar Zitronenscheiben ins Sichtfeld stellen. Dann greift man eher zum Aromawasser statt zum Snack. «



Karima Stockmann ist ausgebildete Diätassistentin und hat zahlreiche Fort- und Weiterbildungen u. a. zur Meditationslehrerin und Stressmanagement-Trainerin gemacht. Seit zehn Jahren arbeitet sie als „Lebensfreude-Stifterin“ und gibt in Vorträgen, Büchern und Blogartikeln (karima-stockmann.info) alltagstaugliche Tipps für mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit. Dabei kooperiert sie regelmäßig mit Betriebskrankenkassen, darunter die BKK ProVita. Weil sie deren ganzheitliches Angebot überzeugte, wurde sie Mitglied.



Die vegane Lebensmittelpyramide

Um bei einer rein pflanzlichen Ernährung eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen umzusetzen, kann als einfache Orientierung die Gießener vegane Lebensmittelpyramide verwendet werden. Fordern Sie die Gießener vegane Lebensmittelpyramide kostenfrei unter folgendem Link an: bkk-provita.de/lebensmittelpyramide oder telefonisch unter Tel. 08131/6133-0.

Alles im Glas! Super Rezepte für unterwegs

Ob für die Schule, den Arbeitsplatz oder ein Picknick mit Freunden – diese knackigen, aromastarken, süß oder herzhaft gefüllten Behälter machen schon beim Hingucken Spaß. Und sie sind immer wieder nachzufüllen, wenn der nächste Hunger kommt. Fünf Beispiele für viele Gelegenheiten, die fit machen und je nach Lust und Bedarf variiert werden können.

Süß-saurer Thai-Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten (am besten abends vorbereiten!)

Zutaten: 300 g Glasnudeln • 2 rote Paprika • 1/2 Gurke
• 5 Frühlingszwiebeln • ca. 200 g Möhren • 80 g Erdnuskerne
(gesalzen, geröstet) • 2 Limetten (bio) • 1 kleine Chilischote
• 50 g cremige Erdnussbutter • 150 g Sweet-Chili-Soße
• 6 EL Sojasoße • Koriandergrün

Glasnudeln ca. 4 Min. in heißem Wasser einweichen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Gemüse waschen. Paprika halbieren, putzen. Gurke putzen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, alles in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, grob raspeln. Erdnuskerne grob hacken.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, halbieren, Saft auspressen. Chilischote waschen, fein hacken. Limettenschale und -saft mit Chili, Erdnussbutter, Sweet-Chili- und Sojasoße verrühren. Gemüse und Soße zu den Glasnudeln geben, gut vermischen, über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag mit Erdnusskernen bestreuen und mit frischem Koriander garnieren.



Couscous mit Orangen und Kokos

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten: 150 g Couscous (instant) • 1 Orange • 2 EL Zitronensaft
• 50 g Rohrzucker • 1 EL Orangenblütenwasser • 1 EL Rosenwasser
• 1 EL Sultaninen • 4 Datteln, getrocknet, entsteint • 2 EL Kokosflocken
• 1 Pr. Zimtpulver • 1 Pr. Kardamompulver • 1 EL Sirup (z. B. Kokosblüten)

Couscous mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Min. quellen lassen, mit einer Gabel auflockern. Orange schälen, Filets herausschneiden, Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken. Orangensaft in einer Kasserolle mit Zitronensaft, Zucker und 50 ml Wasser aufkochen, einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Orangenblütenwasser, Rosenwasser und Sultaninen untermischen. Datteln in Stückchen schneiden, zum Sirup geben, mit Couscous vermengen, durchziehen lassen. Kokosflocken ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen. Orangenfilets längs halbieren, in Stücke schneiden. Couscous mit Zimt und Kardamom würzen, mit Sirup abschmecken, mit den Orangenfilets in Gläser verteilen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.





Fruchtiger Quinoa-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten: 200 g Quinoa • Salz • 200 g grüner Spargel (oder Paprika, Karotten, je nach Saison) • 100 g Zuckerschoten • 150 g Himbeeren • 150 g Kirschtomaten • 1 Apfel • 50 g Cashewkerne • 4 EL Dijon-Senf • Saft von 1 Zitrone • 1 TL Agavendicksaft • 3 EL Rapsöl • Pfefferkörner, aus der Mühle • 40 g Chiasamen

Quinoa in einem Sieb abbrausen, in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abschrecken, abtropfen lassen. Spargel abbrausen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden, längs in dünne Streifen hobeln. Zuckerschoten abbrausen, putzen, mit dem Spargel in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Himbeeren verlesen. Tomaten abbrausen, halbieren. Apfel waschen, vierteln, putzen, in schmale Spalten schneiden. Cashewkerne hacken. Für das Dressing Senf mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, abschmecken. Salatzutaten mit den Chiasamen mischen. Dazu passt Fladenbrot!

Buchweizen-Salat mit Spinat und Pilzen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten: 150 g Buchweizen • 250 g Champignons • 2 EL Pflanzenöl • Salz • Pfeffer • 1/2 Bund glatte Petersilie • 3 Handvoll Baby-Spinat
Für Mayo: 1 Knoblauchzehe • 200 g Seidentofu • 1 TL Puderzucker • Salz • Pfeffer • Zitronensaft

Buchweizen mit 300 ml Wasser zum Kochen bringen, ca. 15 Min. sanft garen, abgießen, abkühlen lassen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen, anbraten, übriges Öl zugeben, Pilze leicht bräunen. Buchweizen zugeben, kurz mitgaren. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, Blätter abzupfen, klein hacken. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Für die Mayo Knoblauch abziehen, grob würfeln, ebenso den Seidentofu. Beides mit Puderzucker, Salz und Pfeffer zu glatter Soße mixen, mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Buchweizenmix abschmecken, Petersilie untermischen. Spinat ins Glas füllen, dann die Pilz-Mischung. Mayo bis zum Essen getrennt verpacken.



Kichererbsen & Reissalat

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten: 120 g Kichererbsen (Glas) • 7 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 1/2 TL Currypulver • 1/4 TL Kreuzkümmelpulver • 100 g roter Reis • 2 rote Zwiebeln • 1 Limette, Saft • 100 ml Weißweinessig • 2 Stängel Grünkohl • 1/2 Paprikaschote • 1/4 Gurke • 2 Möhren • 2 EL Zitronensaft • 1 EL weißer Balsamico • Pfeffer • 1 TL schwarzer Sesam

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. 1 EL Öl mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel mischen, unter die Kichererbsen rühren. Backblech mit Backpapier belegen, Kichererbsen ca. 30 Min. im Ofen rösten. 1/2 TL Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Reis zugeben, 35–40 Min. köcheln lassen, abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in eine Schüssel geben, salzen, mit Limettensaft beträufeln. Essig und 100 ml Wasser mischen, Zwiebeln damit bedecken, ca. 10 Min. ziehen lassen. Gemüse waschen, putzen. Grünkohl in Stücke zupfen, kurz blanchieren. Paprika würfeln, Gurke in Scheiben, Möhren in Streifen hobeln. Reis in Gläser geben, mit Grünkohl bedecken, übriges Gemüse einschichten. Zitronensaft, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und restliches Öl verquirlen, abschmecken, Salat damit übergießen, mit marinierten Zwiebeln toppen, mit Sesam bestreuen.



Jetzt lachen! Und dabei den Beckenboden trainieren

Sie haben gut lachen? Bravo, das ist ein Zeichen für einen auch bei Entspannung starken Beckenboden. Und das bringt gute Aussichten für viele Lebenslagen mit sich – von der Geburt über den Sex bis zum hohen Alter. Zum Glück werden die Muskeln mit diesen Übungen fit.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Sehen kann ihn keine:r, aufspüren nicht jede:r – bzw. noch nicht, bevor wir mit diesem Beckenbodentraining starten. Doch vorher wollen wir noch kurz über die Funktionen sprechen, die unser Beckenboden im Verborgenen erfüllt. Dass er immer wieder kraftvoll gefordert wird, ist nämlich nicht nur für Menschen mit schwacher Blase wichtig. Die drei Schichten seiner Muskulatur und des Bindegewebes stützen innere Organe und stabilisieren die untere Wirbelsäule. Außerdem steigert ein kräftiger Beckenboden das sexuelle Lustempfinden. Das elastische Geflecht spannt sich wie eine Hängematte zwischen Scham- und Steißbein sowie den Sitzhöckern. Damit dieses für Belastungen wie das Heben von Einkäufen und Kindern über das Niesen und kräftiges Husten bis zum lauten Lachen gut trainiert ist, gibt es Gymnas-

tikübungen zur Kräftigung. Geradezu unerlässlich sind sie nach einer Geburt, hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren und Übergewicht oder Erkrankungen von Blase, Darm oder Prostata.

Innere Bilder als Hilfestellung

Gezieltes Stärken beginnt mit dem inneren Erfühlen des Beckenbodens. Dazu in Rückenlage oder im Sitzen die Hand von vorne zwischen die Beine zum Damm legen. Hier lassen sich die Muskelkontraktionen des Beckenbodens mit der Vorstellung, den Urinstrahl zu stoppen, leicht ertasten. Hilfreich ist auch das innere Bild, mit den Muskeln des Beckenbodens Aufzug zu fahren. Dafür den Damm in Richtung Bauchnabel ziehen, kurz innehalten und bewusst Stockwerk um Stockwerk nach oben ziehen. «

Die Becken-Brücke

Legen Sie in Rückenlage die Hände neben den Körper, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden. Dann heben Sie die Hüfte langsam mit der Lendenwirbelsäule beginnend so weit wie möglich nach oben, bis das Gesäß in der Luft ist und mit Schulter und Knien eine schräg gestellte Linie bildet. Diese Position am höchsten Punkt einige Atemzüge lang halten, dann Wirbel für Wirbel wieder bis zum Boden abrollen.





Mit starkem Beckenboden ist gut lachen. Seine Muskeln sind fast überall trainierbar: im Liegen, im Sitzen, beim Sex, auf der Toilette – einfach öfter zusammenziehen!

Radfahrt zum Himmel

Heben Sie die Beine auf dem Rücken liegend im 90-Grad-Winkel an. Danach wie beim Radfahren die Füße abwechselnd ausstrecken und wieder zurückziehen. Je mehr Sie beim Rotieren in Richtung Boden zielen, umso intensiver ist die Wirkung, die auch die Unterbauchmuskulatur einbezieht und kräftigt aktiviert. Eine herausforderndere Alternative dazu wäre, das Gesäß anzuheben, mit beiden Händen abzustützen und trotz dieser Schräglage gleichmäßig weiterzustrampeln.



FOTOS: AdobeStock (3), iStock



Becken und Bauch in Schwung

Stützen Sie beide Hände und Knie auf, legen Sie die Fußrücken flach auf den Boden und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Anschließend das rechte Bein in Hüfthöhe nach hinten ausstrecken, den linken Arm parallel zum Boden vorne anheben, ausbalancieren und Spannung halten. Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition das arbeitende Knie und den Ellenbogen kurz zusammenführen. Dann in der gleichen Abfolge mit dem rechten Arm und linken Bein wiederholen.



Markus Mosig, Nachhaltigkeitsbeauftragter der BKK ProVita, sagt: „Umweltschutz ist Gesundheitschutz. Mit unserem Engagement wollen wir Vorbild sein und das Gesundheitsverständnis in unserer Gesellschaft verändern. Alle müssen erkennen, dass die Gesundheit der Erde zu den Kernaufgaben eines jeden Akteurs im Gesundheitswesen gehört.“

Gesunde Umwelt, gesunde Menschen: Die BKK ProVita ist nun seit 5 Jahren in Folge klimaneutral

Die BKK ProVita hat nun im fünften Jahr in Folge ihren CO₂-Fußabdruck erhoben und entsprechende Emissionen über den Gold Standard kompensiert. Erstmals erfolgte die Erhebung über den neutralen Anbieter Climate Extender GmbH, der die Berechnung auf Basis des „Greenhouse Gas Protocols“ getätigt hat. Dabei handelt es sich um den qualitativ hochwertigsten Standard, der bei der Bewertung der CO₂-Emissionen angewendet werden kann.

Die BKK ProVita konnte die Emission in den letzten fünf Jahren von anfänglich 1.096 Tonnen (2016) auf aktuell 470 Tonnen (2021) verringern. Ein großer Vorteil ist das Thema Heimarbeit, welches bereits vor Corona und entsprechenden Lockdowns eine wesentliche Rolle spielte: Von ca. 30 Prozent der Mitarbeiter:innen, die die Möglichkeit hatten, von zu Hause aus zu arbeiten, konnte dieser Wert nun auf 48 Prozent erhöht werden. Somit konnten Ausstöße von PKWs aufgrund des Pendlerverkehrs deutlich reduziert werden.

Das Ziel der BKK ProVita liegt darin, dies auch in Zukunft konsequent so umzusetzen. Dieses tolle Ergebnis soll in Zukunft Bestand halten, auch wenn wieder mehr Arbeit in den Büros stattfinden wird. Weitere Maßnahmen zur Reduktion der Emissionen sind bereits in Planung. Durch die Kompensationen konnten Klimaschutzprojekte weltweit unterstützt werden, die auf Basis der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen entwickelt wurden. Für weitere Infos schauen Sie gerne unter:

bkk-provita.de/seit-fuenf-jahren-klimaneutral



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! bkk-provita.de/mitgliedermagazin

Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 30.07.2021 können Sie wie gewohnt unter 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: Anke Sander, Michael Blasius

Verlag: Journal International
The Home of Content GmbH,
Ganghoferstraße 66f, 80339 München,
www.journal-international.de,
www.the-home-of-content.de

Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler

Redaktionsleitung: Karen Cop

Grafik: Bernhard Biehler

Bildredaktion: Jürgen Stoll

Autor:innen: Oliver Armknecht, Karen Cop, Cora Keller, Barbara Lang, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser

Schlusskorrektur: Maika Zürcher

Produktion: Tina Probst, Axel Ringel

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

Druck: Mayr Miesbach



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



■ NUTRILITE™

MyBODY.ID

NUTRITION DESIGNED FOR PEOPLE

Sie sind einzigartig

Jeder Mensch ist anders. Und wir haben alle unterschiedliche Ziele für unseren Körper und unser Wohlbefinden. Möchten Sie Ihren Weg zu einem gesünderen Lebensstil finden?

Es gibt heutzutage so viele verschiedene Vorstellungen darüber, wie man sich gut ernährt und gesund lebt. Aber wie können diese verschiedenen Vorstellungen umgesetzt werden, wenn dabei nicht Ihre einzigartige genetische Veranlagung und Ihr bevorzugter Lebensstil berücksichtigt werden?

Gibt es ein für Sie passendes Wohlfühl- und Fitnessprogramm, das tatsächlich zum Erfolg führt?

NUTRILITE™ myBodyID ist ein personalisiertes Programm, das mit Ihrer einzigartigen genetischen Veranlagung und Ihrem persönlich bevorzugten Lebensstil in Einklang steht. Es ermöglicht Ihnen, Ihre tägliche Ernährung und Ihre Trainingsgewohnheiten zu optimieren, sodass Sie Ihr optimales Ich erreichen.

NUTRILITE myBodyID

- + identifiziert Ihre genetische Veranlagung*
- + berücksichtigt Ihren Lebensstil
- + nutzt Ihre Stärken
- + ist wissenschaftlich begründet
- + vereint Wissenschaft und Natur



Mehr erfahren auf: www.nutrilitemybodyid.de

* Basierend auf einer umfassenden Auswertung der bestehenden wissenschaftlichen Literatur, für die ein Team von Ernährungs- und Genexperten strenge Auswahlkriterien zugrunde gelegt hat, wurden sieben Genvariationen ausgewählt. Es wurden nur die Variationen in die Auswertung einbezogen, die mit bestimmten Stoffwechseleigenschaften im Hinblick auf Fett- und Kohlenhydratreaktionen, Kalorienreduzierung und körperliche Aktivität im Zusammenhang stehen. Nach der Genest-Analyse werden Sie einer der fünf Ernährungsgruppen und einer der drei Trainingsgruppen zugeordnet.



Schützt, was Ihr liebt! Bewusst nachhaltig einkaufen bei Waschbär.

Waschbär ist Ihr Begleiter auf dem Weg hin zu bewusstem Konsum. Wir ermutigen dazu, im Alltag ökologischer zu leben und soziale Verantwortung zu übernehmen – ohne auf etwas zu verzichten. Und wir möchten Sie dafür begeistern, mit Ihrem Handeln unsere Welt in all ihrer Vielfalt zu schützen. Bei jedem Produkt prüfen wir kritisch die Umwelt- und Sozialverträglichkeit.

