

# MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

4 | 2021

[www.bkk-provita.de](http://www.bkk-provita.de)

## ZUM KNUSPERN:

Wir lieben Flammkuchen!

## NEU BEGINNEN:

Meditation zum Jahresende

Worin finden wir Sinn?

# ENGAGIERT SEIN!

BKK  
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



BKK  
ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Bis zu  
100 % Erstattung

„ZahnGesund“: Erstklassige Versorgung für Ihre Zähne

# So zeigt sich Ihr Lächeln von seiner schönsten Seite



Weitere Informationen finden Sie online unter [partner.muenchener-verein.de/bkk-provita](http://partner.muenchener-verein.de/bkk-provita) oder lassen Sie sich beraten unter 089/51 52 23 35



Andreas Schöfbeck,  
Vorstand BKK ProVita

# Liebe Leserinnen und Leser!

Für mich ist der Dezember ein ganz besonderer Monat. Die Natur hat sich zurückgezogen, wir erleben die kürzesten Tage im Jahr. Es ist die Zeit, auf das ausklingende Jahr zurückzublicken, aber auch die Zeit, das kommende neue Jahr zu planen. Dazu genieße ich gerne eine Tasse Kräutertee und lasse entspannt meine Gedanken schweifen. Mit der Entwicklung der BKK ProVita im zu Ende gehenden Jahr bin ich sehr zufrieden. Unsere Gemeinschaft ist auf über 125.000 Versicherte angewachsen und wir konnten unsere Leistungen ausbauen. Kurz: Wir haben die Weichen richtig gestellt. Jetzt bleibt zu hoffen, dass die neue Bundesregierung die Bedeutung eines guten Krankenversicherungsschutzes ausreichend erkennt und unser System stärkt. Bei Ihren persönlichen Planungen für 2022 kann Sie unsere Reportage „Vom Geben und Nehmen – und Sinn-Finden!“ unterstützen, wenn Sie über ein ehrenamtliches Engagement nachdenken. Auch für Ihre Gesundheit finden Sie in diesem MAGAZIN fürs LEBEN viele Anregungen. Von neuesten Erkenntnissen über Autoimmunerkrankungen über Winter-Wandern bis zur Fünf-Punkte-Meditation zum Jahreswechsel – Lesen lohnt sich! Wenn Sie dazu unsere leckeren Flammkuchen-Rezepte ausprobieren, werden Sie die tollen Tipps der BKK ProVita lieben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, viele gute Ideen und Gedanken, ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr.

Ihr

## Inhalt

### natürlich LEBEN

- 4 Warmes für Körper und Seele: Gute Gedanken und heiße Tipps
- 10 „Wir brauchen ein gesundes Klima“: Interview mit Anna Deparnay-Grunenberg
- 20 Heiß, knusprig und wunderbar wandelbar: 3 x Flammkuchenteig und viele Rezepte

### achtsam SEIN

- 6 Reportage: Beispiele vom Geben und Nehmen und Sinn-Finden + Tipps: „Wo kann ich mich engagieren?“
- 9 Kolumne von Lisa Albrecht: „Summendes Glück fürs neue Jahr“
- 18 Zum Jahresausklang: Vergangenes verabschieden, Neues willkommen heißen

### medizinisch BEWUSST

- 12 Autoimmunkrankheiten: Wenn das Immunsystem querschießt
- 14 Dr. Manuel Burzler im Interview: „Nahrung kann unsere Genregulation beeinflussen“

### sportlich AKTIV

- 16 So gesund wirkt das Wandern im Winter

### neues VON UNS

- 17 Neues Lichtbild, Geschäftsbericht 2020, kostenlose Broschüre „Natürlich gesund“
- 22 Online-Geschäftsstelle, elektronisches Rezept, elektronische Arbeitsfähigkeitsbescheinigung, Satzung, Mitglieder-magazin online, Impressum



06



20

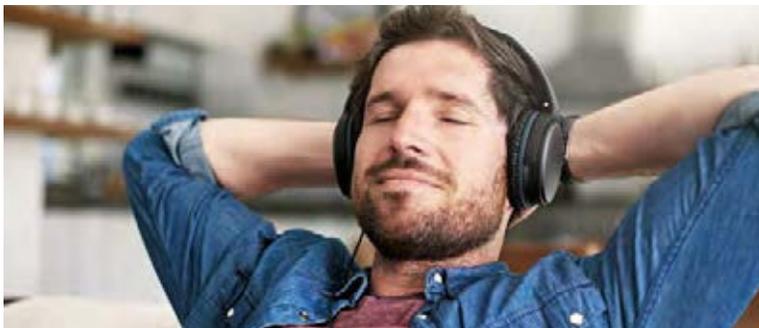
# Warmes für Körper und Seele

Machen Sie sich's warm ums Herz – mit guten Gedanken, heißen Tipps und spannenden Inspirationen.



## Motivation mit Motiv

Draußen kalt, drinnen mollig – schwups ist die Motivation für den Winterspaziergang futsch. Kennen wir doch alle! Aber vielleicht könnte ein kleines Winter-Foto-Projekt nach draußen locken? Suchen Sie sich auf Ihrem Weg ein schönes Motiv: einen frei stehenden Baum, einen malerischen alten Gartenzaun, den trockenen Blütenstand einer Schafgarbe oder Klette. Allein durch die Suche schärfen Sie Ihre Achtsamkeit und nehmen die Schönheit der kleinen Dinge – auch im Grau – viel genauer wahr. Dann legen Sie ein, zwei Tage in der Woche fest, an denen Sie Ihren Lieblingsort besuchen und fotografieren – immer von derselben Stelle, bei Sonne, Regen, Schnee, Raureif, bis in den Frühling. Am Ende können Sie sich über eine tolle Collage und gesteigerte Aktivität freuen.



## Jetzt heißt's: Niksen

Sie kennen „Hygge“, die dänische Gemütlichkeit, die zum Trend wurde? Und fragen sich, was um alles in der Welt der Unterschied zum Niksen ist? Das ist die Kunst des Nichtstuns aus den Niederlanden: dem Körper eine Ruhepause, dem Gehirn einen Leerlauf gönnen. Abhängen ohne Planung und schlechtes Gewissen! Tagträumen Sie, hören Sie mit geschlossenen Augen Musik oder sehen Sie Regentropfen beim Fallen oder Schneeflocken beim Schweben zu. Wer ab und an nikst, sorgt für guten Ausgleich, mehr Energie und besseren Schlaf.



## Willkommen im Home-Spa

Eine Kräuterstempel-Massage ist herrlich entspannend und energetisierend. Aus festen Baumwolltüchern und getrockneten Bio-Kräutern aus der Apotheke oder dem eigenen Garten können Sie sich Ihre Stempel nach eigenen Duftvorlieben selbst binden. Achten Sie dabei darauf, dass die kleinen „Pakete“ schön prall und glatt sind und gut in der Hand liegen. Zur Anwendung werden sie dann in einem heißen Wasser- oder Dampfbad erhitzt, ausgepresst und mit warmem Massageöl anfangs kurz (Vorsicht, wenn die Stempel noch sehr heiß sind!), dann intensiver über die Haut gestrichen, gewalkt, gedrückt. Gönnen Sie sich zusammen mit Freund:in oder Partner:in einen kreativen und wärmenden Spa-Tag zu Hause. Viel Spaß!



## Suppe für die Seele

„Ramen“ sind der heißeste Trend: Die Nudelsuppen stammen ursprünglich aus China, wurden aber von der traditionellen japanischen Küche adaptiert und weiterentwickelt. In Japan so beliebt, dass es spezielle Ramen-Restaurants gibt, erobert die vielseitige Suppe auch unsere Bowls. Das Besondere: die unterschiedlichen Aromen ihrer Zutaten. Neben den Ramen-Nudeln eignen sich als vegane Einlagen z. B. Pak Choi, Shiitakepilze, Karotten, Lauchzwiebeln, Sprossen, Tofu – nach Geschmack roh, gedünstet oder mariniert – und Küchenkreativität. Viel Inspiration gibt's im Netz. Doch das Wichtigste ist eine gute Basis: Die Brühe aus angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Mu-Err- und Steinpilzen, abgelöscht mit Gemüsebrühe und etwas Sojasoße, sollte etwa eine Stunde köcheln. Durch ein Sieb abgießen und heiß über die Beilagen geben. So ein Süsschen soll sogar grippale Infekte vertreiben.

### ALLTAGSCHECK

## „Seh ich wirklich so aus?“

Online-Meetings gehören für viele von uns mittlerweile zum Arbeitsalltag. Woran wir uns aber immer noch nicht so recht gewöhnen können: uns selbst auf dem Monitor zu sehen. Kritisch beäugen wir jede Falte, jedes Pickelchen, die merkwürdig sitzende Frisur. Und überhaupt: Bin ich wirklich so blass? Stopp! Hier werden wir ausgetrickst von einer verzerrten Monitoransicht und Wahrnehmungsfällen wie: Spotlight-Effekt (sich selbst viel detaillierter betrachten als andere), Zoom-Dysmorphie (übermäßige Fokussierung auf angebliche Mängel) und dem Mere-Exposure-Effekt (die unvertraut andere Ansicht als die gewohnt verkehrte im Spiegel mögen wir nicht). Lassen wir uns nicht verunsichern. Bleiben wir gelassen und liebevoll mit uns selbst!



### NEWS

**Kuscheln gegen Winterblues:** Körperliche Berührungen, die länger als 20 Sekunden dauern, lassen Glücksbotenstoffe und Endorphine sprudeln. Wer genauso lange einen 500-Euro-Schein berührt, spürt nichts dergleichen. **+++ One Warm Winter** heißt eine Obdachlosen-Initiative, die nach dem Motto „Housing first“ bei der Vermittlung von Wohnungen und durch verschiedene Projekte hilft. Watch out & support! **+++ Feinfühliges Eltern,** die die Signale und Bedürfnisse ihrer kleinen Kinder wahrnehmen und ihnen Unterstützung geben, sparen für sich und die Gesellschaft spätere Kosten (Studie Uni Ulm). **+++ Unser digitaler CO<sub>2</sub>-Fußabdruck** entspricht im Schnitt jährlich 740 Kilogramm Treibhausgasen pro Person und belastet das Klima so stark wie ein Hin- und Rückflug München–Madrid. Viele Tipps für einen klimafreundlicheren digitalen Alltag gibt's in der BUND-Broschüre „Digitale Leichtigkeit“. **+++**



# Vom Geben und Nehmen – und Sinn-Finden!

Geben macht glücklich, nicht nur andere, auch unser Selbstwertgefühl steigt, wenn wir etwas für andere Menschen tun. Und es gibt so viele Möglichkeiten, sich sinnvoll zu engagieren! Eine Reportage über zutiefst menschliche Begegnungen, die für alle berührend und erfüllend sind.

**TEXT** Antoinette Schmelter-Kaiser

**F**abian kann nicht laufen, keine normale Kost essen und nur das Wort „Ja“ sagen. Ob er etwas mag, erkennt Magda Esser daran, dass er lacht, mit seinem Rollstuhl wackelt oder die Arme ausstreckt – zum Beispiel bei ihren Besuchen im Gartencenter, lauten Geräuschen wie Laubbläsern oder umfallenden Legotürmen. Solche Wünsche erfüllt ihm die 64-Jährige zu gerne jeden Freitag-nachmittag und entlastet dabei auch Fabians Eltern. „Ich bin keine Mutter Teresa“, stellt sie klar. „Aber anderen Menschen Freude zu bereiten, macht auch mir viel Freude!“

## **Wertschätzend füreinander da sein**

Bevor Magda Esser den schwerstbehinderten Jungen begleitete, kümmerte sie sich in ihrer Freizeit jahrelang um todkranke Patienten im Hospiz. „Was sie am Ende ihres Lebenswegs brauchen, musste ich mit wachen Sinnen und Fingerspitzengefühl erspüren“, erklärt die ehemalige Krankenschwester aus Oberhausen. „Die einen wollten

*„Anderen Menschen Freude zu bereiten, macht auch mir viel Freude!“*

über ihre Sorgen sprechen, andere schweigen, Musik hören, spazieren gehen oder etwas vorgelesen bekommen. Egal was – es ging nur darum, die verbleibende Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten.“ Bis auf seltene Ausnahmen bekam sie bei ihren Begegnungen „unglaublich viel an Sympathie, Vertrauen und Wertschätzung“.

## **Die Säule der Engagierten**

Wie Magda Esser bringen sich viele Menschen in Deutschland bewusst für die Allgemeinheit ein. Und bekommen



Die Psychologin Prof. Dr. Elisabeth Kals erforscht in der Sozialpsychologie menschliches Handeln und Erleben.

dafür Dankbarkeit und Anerkennung zurück. „Der Anteil der Engagierten in der Bevölkerung ist insgesamt hoch und nimmt stetig zu. Aktuell liegt er bei beeindruckenden 39,7 Prozent“, erzählt Prof. Dr. Elisabeth Kals, die an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt eine Professur für Sozial- und Organisationspsychologie hat. Freiwillig und unbezahlt seien sie „in allen gesellschaftlichen Handlungsfeldern wie karitativer Hilfe, Umwelt- und Gesundheitsschutz, Bildung, Kultur, Sport, Rechtspflege oder Politik“ aktiv.

Für den Sozialstaat bedeute das eine große Säule; Engagierten ermögliche ihr Einsatz gesellschaftliche Teilnahme aus unterschiedlichen Motiven. „Dazu gehört neben der Suche nach Sinn, der Herstellung von Gerechtigkeit und dem Bedürfnis, Verantwortung zu übernehmen, auch das Streben danach, neue Erfahrungen zu sammeln, Abwechslung zu erleben, persönliche Bestätigung zu finden oder neue Kontakte zu knüpfen“, zählt Prof. Dr. Elisabeth Kals auf. Insgesamt wirkt sich laut „Datenreport Zivilgesellschaft“, der einen Überblick zu Stand und Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements gibt, der Einsatz für andere nachweislich positiv auf die eigene Zufriedenheit aus. Zahlreiche Studien belegen, dass Helfen glücklicher macht, weil es das Belohnungszentrum aktiviert und so das Selbstwertgefühl steigt. »



Christine Winkelmair, hier mit ihrem Tierhilfe-Hund Filou, macht Menschen mit Musik glücklich und hilft, wo Hilfe gebraucht wird.

### Erfüllung finden

Das kennt auch Christine Winkelmair, Mitarbeiterin in der Unternehmenskommunikation der BKK ProVita. Sie findet es besonders erfüllend, ihre Liebe zur Musik mit anderen Menschen zu teilen. Seit über zehn Jahren ist sie mit ihrem Mann Teil eines Trios für traditionelle Volksmusik. Unter anderem spielt sie bei den monatlichen Treffen des Seniorenkreises in ihrem Dorf bei Dachau Lieder, die zum Mitsingen einladen. Am dankbarsten zeigen sich die Zuhörer an Heiligabend, wenn ihr Trio die Roratemesse begleitet, die um 6.00 Uhr bei Kerzenschein in der Kirche St. Martin in Kirchdorf an der Amper beginnt. Wenn dort trotz der frühen Stunde alle 200 Plätze besetzt sind und so mancher „zu Tränen gerührt“ ist, fühlt sich Christine Winkelmair immer wieder aufs Neue beschenkt.

### Spielend Sprachbarrieren überwinden

Für Stefan Suchan ist „Riesen-Spaß“ der Motor, der ihn als Trainer beim FC Hellas Augsburg antreibt. Am Mittwoch- und Freitagabend Training, sonntagnachmittags Spiele: Pro Woche widmet der 40-Jährige, der bei der BKK ProVita im Bereich Krankengeld tätig ist, rund acht Stunden seiner Mannschaft. „Bei uns machen 29 Männer zwischen 18 und 47 aus unterschiedlichsten Kulturen auf dem Platz gemeinsame Sache: Griechen, Kurden, Türken, Rumänen und Mazedonier“, erzählt er. Beim gemeinsamen Spiel würden Vorurteile vergessen und Sprachbarrieren überwunden. „Wenn ein Tor fällt, liegen sich alle unterschiedslos in den Armen“, begeistert sich Suchan, der selbst als Siebenjähriger mit dem

Fußballspielen begann, über die besondere Konstellation, Motivation und Verbundenheit seines Teams – auch für ihn eine bereichernde Erfahrung.

### So viele Möglichkeiten für jede:n!

Nicht jede:r will oder kann regelmäßige Verpflichtungen übernehmen, aber „es gibt so viele Möglichkeiten, sich zu engagieren!“, sagt Prof. Dr. Elisabeth Kals. „Zunächst sollten wir uns bewusst machen, für welche Ziele und in welchen Bereichen wir das möchten. Dann sollte jede:r eine Aufgabe auswählen, die den eigenen Interessen und Neigungen entspricht, aber auch dem zeitlichen Budget, das aufgebracht werden kann.“ Ein erster Schritt kann das Einkaufen für ältere Nachbarn sein, die es wegen einer Erkrankung nicht ohne Schmerzen ins nächste Geschäft schaffen. Oder das Angebot an die Kollegin, mit deren Schulkind Französisch zu üben, weil sie selbst es nicht kann.

Manchmal sind auch persönliche Umbrüche ein Anlass, um nach sinnhaften Einsatzmöglichkeiten zu suchen. Wie bei Andreas Schöfbeck, Vorstand der BKK ProVita. Mit 40 hatte er eine schwere Herzerkrankung. Nach diesem Wendepunkt hinterfragte er sein Handeln, änderte sukzessive seinen Ernährungs- und Lebensstil und ebnete auch bei der BKK ProVita den Weg zu mehr Nachhaltigkeit, einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und Gemeinwohl. Diese Herzensangelegenheit kommt nicht nur ihm, sondern auch seinen Mitarbeiter:innen und den Versicherten der BKK ProVita zugute.

«



Völkerverständigung beim Spiel: Stefan Suchan, Mitarbeiter der BKK ProVita, bringt Männer, die verschiedene Sprachen sprechen, beim Fußball zusammen.

# Wo kann ich mich engagieren?

## FREIWILLIGENDATENBANK UND ENGAGEMENT-TYP-TEST

Wer sich sinnvoll engagieren will, ist bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen an der richtigen Adresse: [www.bagfa.de](http://www.bagfa.de). Ihr Agenturatlas ([www.bagfa.de/ueber-die-bagfa/freiwilligenagenturen-und-mitglieder](http://www.bagfa.de/ueber-die-bagfa/freiwilligenagenturen-und-mitglieder)) gibt einen Überblick über 414 Einrichtungen bundesweit, die Einsatzmöglichkeiten vermitteln. Diese lassen sich auch über eine Freiwilligendatenbank der Aktion Mensch herausfinden ([www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)). Unter dem Punkt „Was Du tun kannst“ gibt es außer dem Test „Welcher Engagement-Typ bist du?“ auch eine Suchfunktion nach Postleitzahlen mit Vorschlägen. Mit der App „Let’s act“ fürs Smartphone lassen sich Projekte in der Nähe entdecken, wo jede:r sich in seiner unmittelbaren Umgebung sozial engagieren kann ([www.letsact.de](http://www.letsact.de)). Freiwilligentage ermöglichen es, persönlich Organisationen zu kontaktieren, die Unterstützung brauchen.

## ANLAUFSTELLE FÜR FREIWILLIGE

Für Menschen, die sich freiwillig in und außerhalb von Vereinen oder Initiativen für die Gesellschaft und ein gutes Miteinander engagieren, ist die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt eine wichtige Anlaufstelle, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de). Sie soll Engagement in strukturschwachen und ländlichen Regionen unterstützen, z. B. mit dem Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“.

## EHRENAMT IM HOSPIZ

Die persönliche Begleitung von sterbenden Menschen ist ein wesentlicher Bestandteil der Hospizarbeit, die großteils von ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen geleistet wird. Sie werden darauf qualifiziert vorbereitet. Mehr Informationen bietet der Deutsche Palliativ- und Hospizverband e. V. an: [www.dhpv.de](http://www.dhpv.de).

# Summendes Glück fürs neue Jahr



TEXT Lisa Albrecht | ichelebegrün.de

Es ist spät im Herbst. Ich atme die klare Luft ein und sitze mit geschlossenen Augen in meinem Garten. Dabei lausche ich gerne den Naturgeräuschen. Ich höre noch ein zartes Summen. Dieses besondere Lied, das die verschiedensten Insekten zusammen komponieren, liegt mir sehr am Herzen. Nicht nur, weil es schön klingt. Unsere Insekten sind ein wichtiger Teil unserer Umwelt. Sie sind unverzichtbare Bestäuber, halten den Boden im Gleichgewicht und sind eine wichtige Nahrungsquelle für andere Tiere. Auch wenn viele Menschen Insekten als lästig oder eklig einstufen, ohne sie hätten wir gewaltige Probleme und das gesamte Ökosystem würde kippen. Fakt ist: Deutschland ist vom Insektensterben besonders

stark betroffen. Innerhalb eines Jahrzehnts reduziert sich bei uns die Anzahl der Insekten um 19 Prozent. Dabei können wir so viel tun. Jede noch so kleine Geste könnte große Veränderung bewirken. Wie viele Gärten bestehen aus purem Rasen ohne jegliches Blümchen? Und was ist mit den ganzen Steingärten, die nach wie vor so beliebt sind? Den Brachen am Wegesrand? Dem Dach des Mülltonnenhäuschens? Wir könnten jede noch so kleine Fläche insektenfreundlich gestalten, um Lebensräume zu schaffen, auch und erst recht in der Stadt. Je natürlicher eine Grünanlage ist, umso mehr Insekten finden dort ein Zuhause. Mein Garten ist ein bisschen wild, aber mit Absicht. Zwischen den Gemüsepflanzen haben wir Blumen

oder natürliche Flächen, die einfach sein dürfen, wie sie sind. Ich lasse auch gerne Kohl, Salat oder andere Pflanzen blühen. So unterstütze ich die Insekten und ernte mein eigenes Saatgut für das nächste Jahr. Dass ich aktiv mit ganz wenig Aufwand den Insekten helfen kann, macht mich sehr glücklich. Und ich bin ihnen dankbar, dass sie meine Pflanzen bestäuben. Ich wünsche ihnen einen guten Winterschlaf in meinen kleinen Baumlöchern und Ritzen. Bis zum nächsten Jahr! «

Lisa Albrecht ist Bloggerin, Journalistin und Buchautorin. Seit vielen Jahren inspiriert sie Menschen zu einem bewussten, gesunden und glücklichen Alltag. Auf ihrem Blog [ichelebegrün.de](http://ichelebegrün.de) findet man zahlreiche Themen rund um einen nachhaltigen Lifestyle.

# „Unsere Vitalität hängt von einem vitalen Planeten ab.“

Biodiversität, Klimaschutz und Gesundheit hängen eng zusammen. Wir haben bei der Forstwissenschaftlerin und EU-Abgeordneten Anna Deparnay-Grunenberg nachgefragt, warum Wald wichtig ist, was wir fürs Klima tun können und wie sie Gemeinwohloökonomie versteht.

**Interview** Karen Cop

**D**as Gesundheitsverständnis der BKK ProVita ist geprägt durch den Planetary Health Ansatz (menschliche und planetare Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden). Was sagt Ihnen dieses Konzept?

Dass Menschen sich endlich darüber bewusst werden, dass alles miteinander verwoben ist und wir niemals isoliert handeln. Letzten Endes steht im Zentrum immer die Frage, wie wirkt sich mein Tun auf mich und meine Umwelt aus? Platt ausgedrückt: Unsere Vitalität hängt von einem vitalen Planeten ab!

**Eine Frage an Sie als Forstwissenschaftlerin: Warum brauchen wir Menschen dringend mehr Wald?**

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Aufenthalt im Wald für sportliche Aktivitäten, einen erfrischenden Spaziergang oder auch zu meditativen Zwecken („Waldbaden“) sehr wohltuend für Körper und Geist ist. Darüber hinaus sind Wälder unsere grüne Lunge - sie nehmen CO<sub>2</sub> auf, setzen Sauerstoff frei und reinigen die Luft. Sie sind sogar unsere Niere,

da sie durch ihre filternde Funktion für sauberes Grundwasser sorgen. Sie beeinflussen das Mikroklima, indem sie kühlend auf umliegende Regionen wirken und sie sind nicht zuletzt das Zuhause für unzählige Arten.

**Wie hängt die menschliche Gesundheit mit Themen wie Biodiversität oder Artenvielfalt zusammen?**

*„Wälder sind unsere grüne Lunge, sogar unsere Niere.“*

Biodiversität ist die Grundlage jeden Lebens. Biodiversität bedeutet Vielfalt der Arten, aber auch der Lebensräume und der Genvielfalt. Sie repräsentiert die Fülle des Lebens sowie der Möglichkeiten. Damit birgt sie unser Veränderungspotenzial und Gesundheit. Je weiter und tiefer wir in natürliche Habitate eindringen, desto größer wird auch das Risiko für Zoonosen (Krankheiten, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden) und Pandemien. Immer weniger Lebensraum und immer stärkere Umweltbelastung führen zu einem

massiven Rückgang der Biodiversität, dem Stoff des Lebens. Eindringlich formuliert hat dies auch Dirk Steffens in unserem Webinar zur Biodiversität: „Die Klimakrise beeinflusst, WIE wir leben, aber das Artensterben stellt infrage, OB wir leben!“

**Was sollten wir für gesündere Wälder tun?**

Als Einzelne:r so gut wie möglich informierte Kaufentscheidungen treffen sowie Unternehmen auf ihre ethische Bilanz ansprechen und auf die Gemeinwohloökonomie (GWÖ) aufmerksam machen. Und unbedingt die Petition gegen Kahlschläge in Europa unterzeichnen und teilen!

**Würden Sie uns ein, zwei Tipps geben, was wir als Bürger:innen im Alltag integrieren sollten, um die Klimaziele zu erreichen?**

Erstens: mehr radeln! Mobilität, Klimaschutz und Gesundheit sind nie so gut verbunden wie mit dem Fahrrad. Es bietet uns körperliche Betätigung und seelischen Ausgleich - eine Pause aus der eng und schnell getakteten Welt.



Anna Deparnay-Grunenberg ist studierte Umwelt- und Forstwissenschaftlerin. Sie setzt sich als grüne Abgeordnete im Europäischen Parlament für nachhaltige Mobilität, Artenvielfalt, intakte Ökosysteme und eine sozial-ökologisch gerechte Wirtschaft ein.

nehmen berücksichtigen. Unternehmen hätten somit einen wirklichen „Return-on-Investment“ für ihre Bemühungen. Wenn ein Wettbewerb floriert, in dem es nicht darum geht, die größten monetären Profite einzufahren, sondern darum, wer am ethischsten, sozialsten und ökologisch nachhaltigsten wirtschaftet.

### **Wie ist Gesundheit im Sinne der Gemeinwohlökonomie zu verstehen?**

Körperliche und seelische Gesundheit sind Ziele der GWÖ, sie sind unser höchstes Gut. Denn ökologisch nachhaltig wirtschaften heißt, dass unsere Böden fruchtbar und nährstoffreich bleiben, unser Wasser sauber und unsere Luft rein. Ethisch und sozial vorbildlich zu wirtschaften, bedeutet angenehme Arbeitsplätze mit Mitspracherecht und Möglichkeit zur Selbstentfaltung anzubieten. Es bedeutet, achtsam mit seelischer Hygiene und Gesundheit umzugehen. In der GWÖ geht es nicht darum, die Zitrone bis auf den letzten Tropfen auszupressen. Aktuell ist leider auch das Gesundheitswesen der profitmaximierenden Logik unterworfen; was das bedeutet, haben wir durch die Pandemie schmerzlich erfahren. Wir brauchen resiliente Systeme!

### **Wovon träumen Sie, wenn Sie sich das Jahr 2030 vorstellen?**

Ich träume davon, dass die junge Generation – trotz der immensen Herausforderungen, die auf uns zukommen – Freude an der Transformation findet, den Wandel als Abenteuer begreift und sich als Mitgestalter:innen erlebt. «

Zweitens: sich bewusst lokal und möglichst biologisch ernähren. Essen bewusst genießen und zelebrieren. Geist und Körper nähren für mehr Lebensfreude und Vitalität.

## **„Die Gemeinwohlökonomie stellt Mensch und Natur ins Zentrum.“**

### **Sie haben einen Sinn für die Gemeinwohlökonomie. Wie definieren Sie Gemeinwohl auf EU-Ebene?**

Ich glaube, dass wir uns als Menschheit ganz schön verrannt haben. Die Klimakrise und die Pandemie haben uns das verdeutlicht. Dass es auch anders geht, zeigt die Gemeinwohlökonomie: Sie stellt den Menschen und seine Umwelt und somit die Natur ins Zentrum jeglichen wirtschaftlichen Handelns. Wirtschaft sollte kein Selbstzweck sein, sondern zum Ziel die Verbesserung der Lebensqualität haben. Diese Gedanken bringe ich stets im Europa-Parlament

ein, ob es nun um eine neue Gemeinsame Agrarpolitik (GAP) geht, die europäische Forststrategie oder um alternative Mobilitätsangebote wie z. B. Liegen statt Fliegen – unterwegs

mit dem Nachtzug. Besonders im Auge habe ich derzeit eine neue EU-Richtlinie, die vorschreibt, wie die Nachhaltigkeits-

berichterstattung von Unternehmen aussehen sollte und welche Unternehmen sie betrifft. Wenn die Richtlinie möglichst viele Unternehmen betrifft und diese verpflichtend eine GWÖ-Bilanz oder Ähnliches durchlaufen, hätte man eine solide Grundlage um tatsächlich öffentliches Geld für öffentliche Leistungen auszugeben: Öffentliche Aufträge sowie Fördermittel könnten dann an Unternehmen verteilt werden, die einen besonderen Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Und um noch einen Schritt weiterzudenken, könnte man dies entsprechend auch in der Besteuerung von Unter-

# Was passiert, wenn das Immunsystem querschießt?

Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und entzündliche Darmerkrankungen nehmen seit Jahren zu, aber auch die Erkenntnisse, die Hilfe versprechen. Hintergründe, Studien, Expertenstimmen und Hinweise für Betroffene.

**TEXT** Cora Keller

**T**hu-Thao V. war 16 Jahre alt, als sie die Diagnose erhielt: Systemischer Lupus Erythematoses (SLE). Bei dieser Autoimmunkrankheit „spielen Teile des Immunsystems verrückt und bilden Antikörper gegen die eigene Erbsubstanz, was zu schweren Entzündungsreaktionen in den Organen führt“, erklärt Prof. Dr. med. univ. Georg Schett, Direktor der Medizinischen Klinik 3, Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen. „Zu den Gelenkschmerzen kamen auch Wassereinlagerungen durch meine Niereninsuffizienz, starkes Herzklopfen und Haarausfall. Nach einem akuten Schub waren die Beschwerden besonders schlimm“, erzählt Thu-Thao.

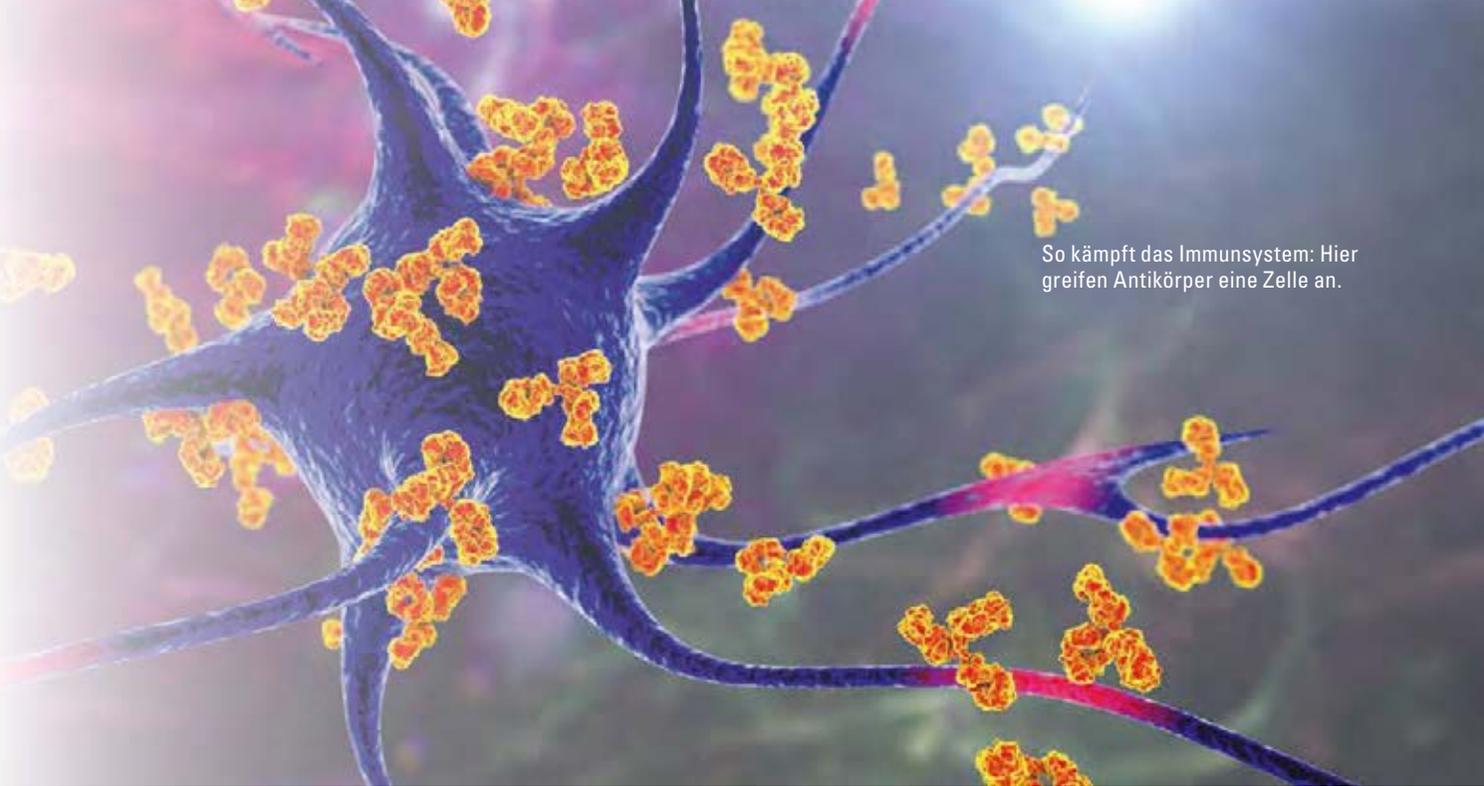
## Autoimmunerkrankungen nehmen zu

Die Autoimmunkrankheit SLE betrifft vor allem junge Frauen. Sie ist selten, anders als systemische Autoimmunkrankheiten wie Rheumatoide Arthritis, oder jene, bei denen das Immunsystem versucht, gezielt die Zellen eines Organs zu zerstören: Diabetes Typ 1 Zellen der Bauchspeicheldrüse, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Zellen im Darm, Multiple Sklerose im Nervensystem. Alle sind chronisch und gehen mit entzündlichen Prozessen einher, häufig mit akuten Krankheitsschüben und fast beschwerdefreien Zeiten. Etwa fünf bis acht Prozent der Menschen in Deutschland leiden an einer Autoimmunerkrankung, wobei die Fälle in den letzten 50 Jahren deutlich zugenommen haben.

Woran liegt das? Noch immer gelten die Ursachen von Autoimmunerkrankungen als kaum bekannt. Forscher machen zunehmende Umweltgifte und Chemikalien als Auslöser mitverantwortlich. „Der Epithelbarriere-Hypothese zufolge



sind Schäden an den schützenden Epithelzellschichten für knapp zwei Milliarden chronische, nicht infektiöse Krankheiten verantwortlich“, meldet Prof. Dr. Cezmi A. Akdis vom schweizerischen Institut für Allergie- und Asthmaforschung an der Universität Zürich. Eine internationale Studie zeigte, dass erhöhter Salzkonsum zu einem massiven Anstieg einer Gruppe von aggressiven Immunzellen führen, die an der Auslösung von Autoimmunerkrankungen beteiligt sind. Andere Autoimmun-Experten weisen auf die Zusammenhänge von Stress- und Immunsystem hin und warnen davor, die Auswirkungen von chronischem Stress zu unterschätzen. Tatsache ist: Die Ursachen sind komplex. Kommen zu einer genetischen Veranlagung weitere Faktoren hinzu, folgt die „Initiation“: Das Immunsystem gerät außer Kontrolle. Es unterscheidet nicht mehr zwischen „fremd“ und „selbst“ (auto) und entwickelt Antikörper gegen den Körper, statt ihn vor Einflüssen von außen zu schützen. Davon ist das Immunsystem nach der Initiation nicht leicht abzuhalten. Autoimmunkrankheiten galten als unheilbar,



So kämpft das Immunsystem: Hier greifen Antikörper eine Zelle an.

nur die Symptome konnten behandelt werden. In lebensbedrohlichen Fällen versuchten Ärzte deshalb sogar einen Reset des Immunsystems, der selbst gefährlich ist. Auch Biologika, die in den letzten Jahren verschrieben werden, wenn konventionelle Mittel keinen Erfolg haben, greifen in das Immunsystem ein – das sind keine Naturheilmittel, sondern gentechnisch hergestellte Eiweißstoffe.

*„Das Immunsystem unterscheidet nicht mehr zwischen fremd und selbst.“*

### Neue Behandlungen werden erforscht

Neue Studien machen mehr Hoffnung. Sie zeigen z. B., dass Colitis Ulcerosa mit dem Bakterium Escherichia coli gut in Schach zu halten ist. Und es gibt Ansätze, die Erkrankung ursächlich zu heilen: Im Deutschen Zentrum Immuntherapie (DZI) am Universitätsklinikum Erlangen wurde erstmals in Deutschland ein junger Patient mit körpereigenen T-Zellen behandelt. „Im gesunden menschlichen Körper besteht ein Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden T-Zellen, den sogenannten Effektor-T-Zellen, und entzündungshemmenden regulatorischen T-Zellen, den Treg“, erklärt Professor Dr. Raja Atreya, DZI. „Bei Patient:innen mit Colitis ulcerosa ist das Gleichgewicht zwischen Effektor-T-Zellen und regulatorischen T-Zellen gestört. Die Treg sind dabei nicht in ausreichender Konzentration vorhanden.“ Die Studie ist allerdings noch nicht abgeschlossen. Thu-Thao erhielt als Erste weltweit CAR-T-Zellen. „Wir waren sehr überrascht, wie schnell sich ihr Zustand unmit-

telbar nach der Zellinfusion besserte“, berichtet Prof. Dr. Dimitrios Mougiakakos, Oberarzt in Erlangen. „Ich kann sogar wieder normal Sport machen“, freut sich Thu-Thao. Bis solche Behandlungen für alle Patient:innen zugelassen werden, wird es noch dauern, aber auch für andere Autoimmunerkrankungen machen diese Beispiele Hoffnung.

### Hilfen für Betroffene

Und bis dahin? Im Netzwerk Autoimmunerkrankter NIK e.V. erzählen Betroffene ihre Geschichten: Phil, ein jugendlicher Rheumatiker, Jenni, 27, von „ihrer“ Multiplen Sklerose, Julia, 43, von „ihrer“ Schuppenflechte. Gegründet wurden Verein und Website [www.nik-ev.de](http://www.nik-ev.de) von Tanja Renner, die 1999 Psoriasis-Arthritis bekam, und anderen ihren langen Weg zu Diagnose und Behandlung ersparen möchte. Auch das Deutsche Zentrum Immuntherapie bietet Hilfe für Betroffene an: telefonisch unter der Hotline-Nummer **09131 85-40333** oder per E-Mail an [dзи-leitung@uk-erlangen.de](mailto:dzi-leitung@uk-erlangen.de). Grundsätzlich gilt: erstmal entspannen, damit kein zusätzlicher Stress entsteht. Die indische Heillehre Ayurveda empfiehlt, mithilfe von Ernährung den Stoffwechsel wirkungsvoll zu stärken: mit warmen Mahlzeiten, frischen Zutaten, dem Verzicht auf industriell verarbeitete Lebensmittel. Denn, so Prof. Dr. med. Andreas Krause, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie: „Der zunehmende Verzehr verarbeiteter Nahrungsmittel und der Gebrauch von Antibiotika reduzieren die Diversität des Darmmikrobioms deutlich.“ Und wir brauchen ein gesundes Mikrobiom, auch, um den Verlauf entzündlicher Autoimmunerkrankungen zu lindern. «

# „Nahrung kann unsere Genregulation beeinflussen“

Dank der Epigenetik sind wir unseren Genen nicht schicksalhaft ausgeliefert und können sie mit unserem Lifestyle beeinflussen. Dr. med. Manuel Burzler erklärt, wie das funktioniert – sogar so, dass auch unsere Kinder und Enkelkinder noch davon profitieren.

**Interview:** Karen Cop

## **E**pigenetik heißt so viel wie „Über-Genetik“. Was macht sie in unserem Körper?

Epigenetik reguliert unsere Gene. Ich vergleiche das gerne mit einem Computer: Da gibt es die Hardware, den Bauplan, und die Software, die entscheidet, wie die Hardware genutzt wird. Übertragen heißt das: Die Gene sind der Bauplan des Körpers, und die Epigenetik entscheidet, welche angeschaltet oder gedimmt werden. Da wir in etwa so viele Gene wie ein Fadenwurm haben, machen die epigenetischen Mechanismen die Komple-

## *„Das Epigenom passt unseren Körper ununterbrochen an.“*

xität des menschlichen Organismus überhaupt erst möglich.

### **Was bedeutet DNA-Methylierung?**

Es gibt drei Mechanismen der Genregulation, einer ist die Methylierung: Bestimmte Methylgruppen werden an die Gene gelagert und schalten sie im Körper an oder aus. Die zweite Regulierung ist die Histonmodifikation. Unsere DNA ist wie um eine Spule um das Protein Histon gewickelt, sodass sie vor äußeren Einflüssen geschützt wird. Wenn unser Körper sagt: Ich möchte diesen Genabschnitt

ablesen, dann gibt das Histon die DNA etwas mehr frei. Drittens regulieren die Micro-DNAs. Sie kodieren Informationen für unsere Gene, die unser Epigenom beeinflussen können. Das spannende daran ist: Diese Micro-RNAs sind auch in der Nahrung vorhanden. Wir können – vereinfacht gesagt – Informationen essen, die unsere Genregulation beeinflussen.

### **Könnten wir Menschen wie Bienen mit Gelée royale von der Arbeitsbiene zur Königin werden?**

Du bist, was du isst, hat eine größere Bedeutung als gedacht. Vor allem pflanzliche Produkte enthalten

Micro-RNAs. Gut erforscht ist der Brokkoli. Wir sehen, dass bestimmte Tumorsuppressorgene durch seine Micro-RNAs aktiviert werden. Alle Pflanzen tragen in sich Informationen, die heilsam wirken können und Krankheiten vorbeugen. Doch umso mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto weniger heilsame Informationen trägt es in sich – das fängt bei Weißmehl an.

### **Welche tragen Infos in sich, die gut für das Immunsystem sind?**

Wichtiger finde ich zu zeigen, auf

was ich achten muss: ausgewogene Ernährung aus der ganzen Pflanze. Auch Eiweiße, die alle Aminosäuren beinhalten. Hülsenfrüchte sind ganz okay, aber wenn man nur die isst, kommen Veganer relativ schnell in einen Methionin-Mangel. Das bildet Methylgruppen, die wir für Epigenetik und Stressabbau brauchen. Das Immunsystem braucht auch Fette für die Membrane, durch die die Zellen geschützt werden. Wir empfehlen Omega-3-Öl, Leinöl, Olivenöl, Kokosöl, je Öl ein Esslöffel pro Tag, dazu Vitamine wie B und C und Mineralstoffe wie Kupfer und Zink aus pflanzlichen Nahrungsmitteln – tierische haben keinen so guten Effekt.

### **Nicht nur Nahrung, auch die Umwelt kann unsere Epigenetik positiv beeinflussen ...**

Auch die Psyche und der Einfluss von Stresshormonen beeinflussen das Epigenom. Unser Körper passt sich damit ununterbrochen an Einflüsse von innen und außen an. Denn wenn das Epigenom nicht richtig funktioniert, funktioniert unsere Genregulation nicht, und es kann zu Erkrankungen kommen, z. B. Krebs. Bei einigen Tumorarten können wir sehen, dass sie ihr epigenetisches Ursprungsgedächtnis verloren haben und deshalb die Zelle entartet.



Dr. med. Manuel Burzler ist Arzt, beschäftigt sich mit mitochondrialer Medizin und Epigenetik und ist 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Naturstoffmedizin, funktionelle Medizin und Epigenetik (DGName e.V.) und Stoffwechselexperte. In einer Münchner Gemeinschaftspraxis fahndet er mit seinen Kollegen gezielt nach den Ursachen komplexer Erkrankungen und deren Symptomen.

### Das epigenetische Gedächtnis zeichnet mit Molekülen besondere Umwelteinflüsse auf. Welche?

Mehrere Einflüsse wirken auf unseren Körper ein. Nicht nur Umweltgifte haben Einfluss auf unsere Zellen, auch

*„Emotionen und Gedanken haben Einfluss auf unsere Zellen.“*

Emotionen und Gedanken, gute und belastende Gefühle sowie Stress.

### Graben sich „nur“ traumatische Belastungssituationen dauerhaft ein?

Andauernde Probleme können im Epigenom Spuren hinterlassen, die teilweise weitervererbt werden könnten an die Kinder, bis hin zu den Enkelkindern. Da wir angesichts von Studien davon ausgehen, dass auch Auswirkungen von Dauerstress und unkontrolliertem Stresserleben weitervererbt werden können, ist es umso wichtiger, dass an chronischen Problemen und Verhaltensmustern, die Stress triggern, gearbeitet wird.

### Was können wir konkret tun?

Positiven Einfluss hat Bewegung. Studien zeigen, dass sich nach 20 Minuten Radfahren das Epigenom in den Muskelzellen verändert. Durch den Reiz müssen sie sich schnell

anpassen, neue Stoffe

produzieren und bestimmte Genabschnitte methylieren

oder demethylieren. Ein

weiterer Faktor ist ausreichend Schlaf, sieben bis acht Stunden, denn Schlaf beeinflusst über 700 Gene. In der westlichen Welt leiden wir an einer Schlafmangel-epidemie.

### Könnte ich nur sechs Stunden schlafen und das Defizit mit Radfahren ausgleichen?

Leider nicht. Wir haben Experimente dazu gemacht. Aber grundsätzlich fördert körperliche Bewegung den Schlafdruck und erhöht unsere Schlafqualität. Wenn wir einen Schlafmangel aufweisen, und der ist bei sechs Stunden schon gegeben, dann wirkt sich das deutlich auf die

körperliche Fitness aus. Wir werden beim Sport weniger vital sein.

### Kann ich meine Gene gezielt beeinflussen, wenn ich ein familiäres Krebsrisiko habe?

Wenn wir unseren Lebensweg aktiv gestalten, nehmen wir grundsätzlich Einfluss auf unser gesamtes Epigenom sowie das biologische Alter. Bewegung wirkt auf Gene, die positiv bei Entzündungen wirken, Tumorsuppressorgene werden besser demythiliert, also aktiver, sodass die Entartung besser unterdrückt werden kann.

### Wenn es dunkel und kalt wird, rücken wir besonders gerne nahe zusammen. Wirkt das gut auf unsere Psycho-Epigenetik?

Wir schütten bei Berührung Oxytocin aus, einen körpereigenen Botenstoff, der zur Stressreduktion beiträgt und unsere Selbstheilungskräfte reguliert. Das hat Einfluss auf die Zellen bis in unser Epigenom. «



## GESUNDHEITSTIPP

### Die Säulen der Epigenetik

Vor allem diese Bereiche beeinflussen unsere Epigenetik:

- **Nutri-Epigenetik:** Die Ernährung kann sogar komplexe epigenetische Prozesse abändern.
- **Psycho-Epigenetik:** Traumatische Erfahrungen verändern die Genaktivität nachhaltig.
- **Physio-Epigenetik:** Sportliche Aktivität kann epigenetische Schalter in Muskel- oder Fettzellen umlegen.
- **Schlaf:** Schlafmangel kann zu einer Fehlregulation von über 700 Genen führen.
- **Sozio-Epigenetik:** Vertrauensvolle Beziehungen aktivieren Selbstheilungskräfte.
- **Transgenerationale Epigenetik:** Epigenetische Modifizierungen werden teilweise weitervererbt.

Mehr Informationen und Geschichten zur Epigenetik gibt's auf dem BLOG FÜR'S LEBEN der BKK ProVita:  
[blog.bkk-provita.de](http://blog.bkk-provita.de)



# So gesund wirkt Wandern

Wandern ist nur etwas für wärmere Zeiten? Von wegen: sich bewegen, durchatmen, die Natur spüren – länger zügig zu gehen, hält uns auch bei Schnee und Eis fit. Studien und Tipps.

**TEXT** Claudia Scheiderer

**D**raußen gibt es jetzt so viel zu entdecken: glitzernden Raureif, wunderschöne Eiskristalle, den eigenen Atem in der klaren Luft. Wir fühlen uns in dieser Zauberwelt lebendig, sind in Bewegung, und das beugt fast jeder Krankheit vor. Untersuchungen wie die Gesundheitsstudie der SRH Hochschule beweisen: Wandern fördert unsere körperliche und seelische Gesundheit fast immer. Wichtig sind „nur“ gerade im Winter gut sitzende Schuhe mit starkem Profil, am besten knöchelhoch für eine angenehme Stabilität. Wanderstöcke helfen dabei, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, auch wenn der Boden gefriert, und unterstützen die Gelenke. Dann Kopf und Ohren bedecken sowie den Mund mit einem Tuch, wenn Sie dazu neigen, bei eiskalten Temperaturen die Luft bis in die Lungenspitzen zu ziehen, bevor die Atemwege sie aufwärmen können – also am besten durch die Nase atmen!

## Ausdauersport im Freien ist die beste Vorsorge

Und los geht's – je ausgedehnter, desto besser! Ausdauersport wie Wandern senkt laut einer Gesundheitsstudie der Ostfalia Hochschule und dem Deutschen Wanderinstitut Puls und Blutdruck. Es verbessert die Fließeigenschaften

des Bluts, lässt das Schlagvolumen des Herzens steigen und stabilisiert den Kreislauf. Zudem schaltet frische Luft unsere körpereigene Abwehr scharf und den Geist auf Entspannung. Gleichzeitig läuft unser Stoffwechsel auf Hochtouren. Schadstoffe und Stoffwechselendprodukte kann er so besser abbauen und über den Schweiß nach außen befördern. Deshalb führen regelmäßige Schritte auch zu geringeren Blutfett- und Blutzuckerwerten. Forscher:innen der ETH Zürich belegen, dass Wandern sogar vorbeugend gegen Demenz und Alzheimer wirkt und vieles mehr. Deshalb sollte auch Schnee kein Hindernis sein: einfach mit Schnee- statt Wanderschuhen den Winter entdecken! «



### AKTIVTIPP



**Gleich mehr bewegen?** Die BKK ProVita unterstützt Sie mit vielen Anregungen und Leistungsangeboten dabei, fit zu bleiben oder es zu werden und bis ins hohe Alter Freude und Power zu haben. Hier finden Sie viele Tipps: [www.bkk-provita.de/bewegung](http://www.bkk-provita.de/bewegung)

## Ein neues Lichtbild für Ihre elektronische Gesundheitskarte

Wir freuen uns sehr, dass Sie Teil unserer verantwortungsvollen Gemeinschaft sind. Herzlichen Dank für Ihre Treue! Damit wir weiterhin Ihr starker Partner sein können, brauchen wir Ihre Unterstützung! Die Lichtbilder auf den elektronischen Gesundheitskarten (eGK) dürfen nicht älter als zehn Jahre sein, so schreibt es das Patientendaten-Schutz-Gesetz (PDSG) vor. Deshalb werden wir ab sofort viele neue eGKs mit neuen Lichtbildern ausstellen. Wenn Sie schon lange bei uns versichert sind und seit 2012 kein neues Lichtbild bei uns eingereicht haben, können Sie dies ab sofort tun. So sichern Sie rechtzeitig den reibungslosen Übergang. Denn wenn eine Karte erst abgelaufen ist, können Ärzte die Behandlungen nicht mehr mit der Krankenkasse abrechnen. Wir freuen uns auf Ihr neues Lächeln!

Das neue Lichtbild können Sie ganz einfach einreichen:

1. Sie laden Ihr neues Lichtbild direkt unter [www.bkk-lichtbildservice.de/app/bkkprovita](http://www.bkk-lichtbildservice.de/app/bkkprovita) hoch oder
2. Sie fordern telefonisch unter der Nummer **0800 6 648808** oder per E-Mail an [info@bkk-provita.de](mailto:info@bkk-provita.de) ein Formular zur Einreichung eines neuen Lichtbilds bei uns an.

Anschließend erhalten Sie zeitnah eine neue eGK mit neuester technischer Ausstattung von uns. Diese ist dann NFC-fähig und kann so z.B. für das E-Rezept und die elektronische Patientenakte (ePA) verwendet werden. Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

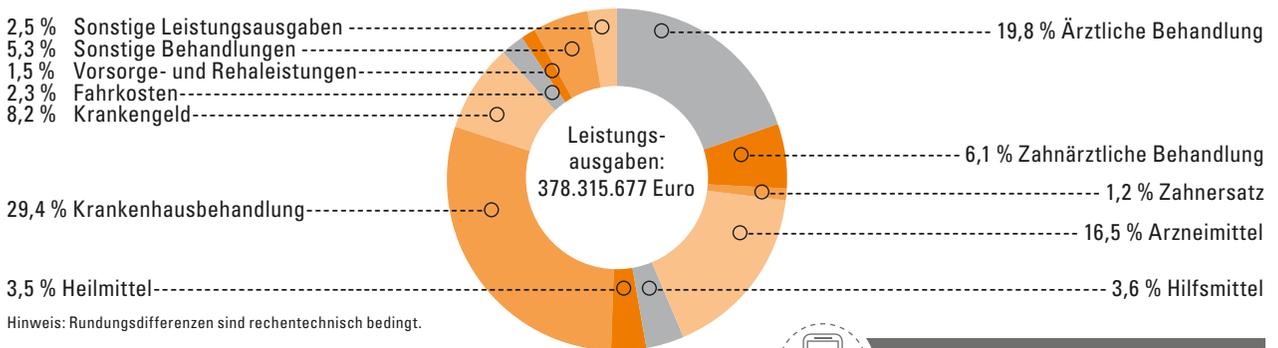


### Gesunde Tipps

Unsere Broschüre „Natürlich gesund“ enthält viele Tipps, wie Sie Erkrankungen natürlich vorbeugen oder lindern können. Die Broschüre können Sie jetzt wieder kostenfrei per Mail an [marketing@bkk-provita.de](mailto:marketing@bkk-provita.de) oder per **Tel. 08131 6133-0** anfordern.

## Aus dem Geschäftsbericht 2020 Ihrer BKK

Vermögen und Leistungsausgaben – hier sind die neuesten Geschäftszahlen:



### Geschäftszahlen der BKK ProVita

Vermögen 2020	in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	4.350.127	34,78
Rücklage	12.400.000	99,14
Verwaltungsvermögen	8.238.174	65,87
<b>Vermögen</b>	<b>24.988.301</b>	<b>199,79</b>



### ONLINETIPP

Einmal im Jahr veröffentlicht die BKK ProVita ihren Geschäftsbericht, doch auch während des Jahres gibt es immer wieder Aktualisierungen zur Geschäftsentwicklung. In unseren Quartalsberichten können Sie sich vierteljährlich auf dem Laufenden halten. Sie finden alle Berichte unter: [www.bkk-provita.de/geschaeftszahlen](http://www.bkk-provita.de/geschaeftszahlen)

# Zum Jahresausklang: Vergangenes verabschieden, Neues willkommen heißen

Meditation ist ideal, um bewusst ins neue Jahr zu rutschen: Kommt ein Gedanke, lassen wir ihn ziehen und schaffen Raum für Gelassenheit und Freude – ideal für einen guten Start in ein wundervolles neues Jahr!

TEXT Claudia Scheiderer

**O**b direkt zum Jahreswechsel in der Nacht oder zur Begrüßung des neuen Jahres am Morgen: Mit unserer Fünf-Punkte-Meditation kann es gut gelingen, bewertende Sichtweisen abzustreifen und uns vertrauensvoll dem Neuen zu öffnen, das die nahe Zukunft bereithält. Dazu braucht es lediglich eine Decke oder eine Yogamatte als Unterlage und ein Kissen, um bequem auf dem Boden sitzen zu können. Die letzten beiden Positionen können aber auch auf einem Stuhl ausgeübt werden.

## 1. Sich getragen fühlen

Machen Sie es sich auf einer Decke, Yogamatte oder einer anderen gemütlichen Unterlage für den Boden bequem und legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sollten dabei leicht geöffnet sein, die Fußspitzen fallen locker nach außen, damit der Hüftbereich vollkommen entspannen kann. Die Arme liegen leicht abgespreizt neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen zur Decke – durch diese Haltung öffnen sich die Schultern. Genießen Sie nun die Schwerkraft, die Anziehung der Erde. Schließen

Sie die Augen und fühlen Sie nach, wie der Boden Sie trägt. Wenn Sie diesem Gefühl vertrauen, können Sie alles loslassen: Gedanken, Muskeln, die Zeit.

## 2. Alles kommt und geht

Kommen Sie mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung. Beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch bei jeder Einatmung hebt und mit der Ausat-

*„Eine Weile im ureigenen Ton zu bleiben, schenkt Vertrauen.“*

mung wieder senkt. Bemerken Sie die vier Takte Ihrer Atmung: einatmen – kurze Pause – ausatmen – kurze Pause. Es ist ein Kommen und Gehen, ein An- und Abschwollen, ein Werden und Vergehen. Ein neues Jahr kommt, ein altes Jahr geht.

## 3. Dankbar sein

Richten Sie sich nun über die linke Seite hoch und kommen Sie in einen bequemen, für Sie entspannenden Yogasitz. Verschränken Sie Ihre Arme auf dem Rücken, indem Sie

jeweils Ihre Handgelenke umfassen. Dann beugen Sie sich nach vorne, und legen Sie Ihre Stirn auf den Boden. Wenn sich das nicht gut anfühlt oder zu schwierig ist, einfach alternativ beide Handflächen seitlich neben Ihren Kopf stellen. Bleiben Sie in dieser Haltung mehrere Minuten, bzw. solange es angenehm ist, und fühlen Sie, wie die Energie vom Steißbein in das Schädeldach (die Fontanelle) fließt. Mit dieser Verbeugung danken Sie dem vergangenen Jahr. Fühlen Sie Dankbarkeit, Hingabe

und Demut nach. Am Ende richten Sie sich wieder langsam Wirbel für Wirbel auf.

## 4. Bei sich bleiben

Strecken Sie jetzt ruhig einmal die Beine aus und massieren Sie sanft Ihre Knie, bevor Sie wieder Ihre Sitzposition einnehmen. Achten Sie darauf, dass das Kinn leicht nach unten angezogen ist. Heben Sie nun die Arme zur Seite und verschließen Sie mit den Zeigefingern beide Ohren. Wandern Sie mit



Eine schöne Aussicht in die Natur hilft dabei, sich mit allem tief verbunden zu fühlen.

Ihrer Konzentration von den Ohren waagrecht nach innen zur Kopfmittle. Lauschen Sie hier Ihrem inneren Ton. Hören Sie ein gleichmäßiges Rauschen, einen Om-Ton, ein Brummen, Flöten oder Pfeifen? Bleiben Sie eine Weile in Ihrem ureigenen Ton. Er schenkt Ihnen Geborgenheit und Vertrauen. Und er ist immer da, auch wenn Sie ihn im Alltag normalerweise nicht wahrnehmen. In der Yoga-tradition wird die Kopfmittle, also der Bereich hinter dem „dritten Auge“, als Sitz der Seele beziehungsweise des individuellen Selbst angesehen.

## 5. Sich mit allem verbunden fühlen

Beim fünften und letzten Punkt – Sie sitzen weiterhin bequem? – richten

Sie Ihren inneren Fokus von der Kopfmittle nach oben an den Scheitelpunkt des Kopfes (Fontanelle). Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie über die Fontanelle einatmen. Verharren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und der Atmung ein paar Sekunden lang hier oben in Ihrer Krone. Atempause. Eventuell nehmen Sie Licht im gesamten Kopfraum wahr. Nun schicken Sie Ihren Atem (und die Energie) von der Fontanelle nach unten in die Steißbein-Region. Verharren Sie auch hier kurz. Machen Sie dabei eine Atempause. Mit dem Einatmen dann wandern Sie die Wirbelsäule wieder nach oben zur Fontanelle. Und so weiter. Machen Sie diese Übung ein paar Minuten lang und beenden Sie die Atem- und Energiezirkulation mit einem

kurzen Verharren in der Fontanelle. Hier fühlen Sie die Verbundenheit mit allem, was ist, was war und was kommen wird: ein neues Jahr voll spannender neuer Erlebnisse und glücklicher Erfahrungen für Sie! «



### AKTIVTIPP



#### Meditation und Entspannungstraining

Die BKK ProVita fördert Meditations-, Yoga- und andere Kurse mit einem Zuschuss!

[www.bkk-provita.de/kurse](http://www.bkk-provita.de/kurse)

# Heiß und knusprig: Wir lieben Flammkuchen!

... denn die sind schnell gebacken und wunderbar wandelbar. Einfach einen Teig kneten, dünn ausrollen, und schon kann jede:r drauflegen, was sich gerade anbietet: frisches Gemüse der Saison, Pilze oder Tofu mit Kräutern vielleicht?



## Dreimal Flammkuchenteig

Für 1 Blech, 8 bis 10 kleine oder 2 bis 3 große Kuchen

• Zubereitungszeit: 10 bis 15 Minuten

Flammkuchenteig darf schlicht sein, z. B. **Ölteig**: 250 bis 350 g Weizen- oder Dinkelmehl mit etwas Salz, 150 bis 200 ml Wasser und 3 bis 4 Esslöffeln Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten, 10 Min. im Kühlschrank ruhen lassen und auf etwas Mehl ausrollen. Dieser Teig wird auf dem Backblech im möglichst heißen Ofen (240 Grad) in 10–15 Min. herrlich knusprig und goldbraun!

Wer den Boden etwas fluffiger mag, knetet einen **Hefeteig**: 10 g frische Hefe in ca. 150 bis 175 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit etwas Salz und Zucker und dem Mehl verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, dann zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Im Ofen braucht dieser Teig ca. 5–10 Min. länger. Eine dritte Möglichkeit ist, das **Mehl zu variieren**: Wie wäre es mit einem Mix aus Mandel- und Maismehl, etwas Backpulver und Hafermilch statt Wasser plus Öl und Kräutern im Teig? Dieser bietet sich z. B. gleich bei unserem ersten Rezept an.

## Pilze, Süßkartoffel, Topinambur ...

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten: 1 Süßkartoffel • 3–4 Knollen Topinambur • 150 g Champignons • 2 Frühlingszwiebeln • 3 EL Thymian • 3 EL Olivenöl • In den Teig: 250 g Mandelmehl, 130 g Maismehl, 1 Pck. Backpulver, 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprikapulver, 100 g Cashewmus, Salz, Pfeffer, 300 ml Hafermilch.

Süßkartoffel und Topinambur schälen, in dünne Scheiben hobeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Teigzutaten gut verrühren. Backblech mit Backpapier belegen, Teig darauf verstreichen, Gemüse darüber verteilen. Mit Thymian bestreuen, mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern, ca. 30 Min. bei 170 Grad backen.





## Mit Kürbis & Feigen

Zubereitungszeit: 85 Minuten

Zutaten: Hefeteig (s. Flammkuchenteigrezept links)

- 400 g Hokkaido • 2 Feigen • 1 Zwiebel
- 200 g Räuchertofu • 150 g Cashewmus • 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 2 Stängel Thymian • 2 Stängel Salbei
- 4 EL Sojajoghurt • 2 EL Kürbiskerne

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis waschen, entkernen, in schmale Spalten schneiden, Feigen in Scheiben, Zwiebel in Ringe. Hefeteig durchkneten, vierteln, dünn auswellen, auf 2 Bleche legen, mit Cashewmus bestreichen, schmalen Rand frei lassen. Mit Kürbis, Feigen, Zwiebeln belegen, mit Öl bepinseln. Salzen, pfeffern, mit Tofu bestreuen, in 15–20 Min. goldbraun backen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Flammkuchen mit Sojajoghurt beträufeln, mit Kräutern und grob gehackten Kürbiskernen bestreuen.



## Paprika, Kapern, Zucchini

Zubereitungszeit: 85 Minuten

Zutaten: Hefeteig (s. links) • 1 Knoblauchzehe • 250 g Tomaten, passiert • 1 TL Oregano, getrocknet

- 2–3 EL Ajvar • Salz • Cayenne • 2 Paprika • 1 Zucchini • 1 Zwiebel • 1 EL Kapern • 1 Handvoll Rucola
- Backofen auf 220 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit Tomaten, Oregano und Ajvar verrühren, mit Salz und Cayenne abschmecken. Gemüse putzen und in Streifen (Paprika), Scheiben (Zucchini) und Ringe schneiden. Teig durchkneten, dünn auswellen, auf das Blech oder ein Backpapier auf dem Blech legen, kleinen Rand hochdrücken, mit Tomatensoße bestreichen und Gemüse belegen. Dann Kapern darüber verteilen, ca. 20 Min. goldbraun backen und zum Schluss mit Rucola garnieren.

## Flammkuchen

Zubereitungszeit: 80 bis 90 Minuten

Zutaten: Hefe- oder Ölteig (s. Kasten Flammkuchenteig) • 200 g

- Seidentofu • 3–4 EL Reismilch • 2 EL frisch gehackter Thymian
  - Salz • Pfeffer • 2 Stangen Lauch • 150–200 g Räuchertofu
- Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Teig durchkneten, auf etwas Mehl ausrollen. Seidentofu mit Reismilch und Thymian glatt rühren, salzen, pfeffern, auf den Teig streichen. Lauch putzen, waschen, in schmale Ringe schneiden. Räuchertofu würfeln. Lauch und Tofu auf dem Teigboden verteilen. 10–15 Min. goldbraun backen.



## Rucola & Pilze

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten: Ölteig (s. Rezept, linke Seite) • 120 g Rucola • 150 g Champignons • 1 Knoblauchzehe • 175 g Sojaquark • 2 EL Öl • 1 Msp.

- Kurkuma • Salz • Pfeffer • 200 g veganer Käseersatz
- Ofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Rucola abbrausen, putzen, trocken schleudern. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen. Mit Sojaquark, Öl, Kurkuma, Salz, Pfeffer würzen. Teig dünn auswellen, auf ein Blech legen, mit der Creme bestreichen, mit Champignons belegen, mit Käse bestreuen. 10–15 Min. knusprig backen, vor dem Servieren mit Rucola bestreuen.



## „Meine BKK ProVita“ – unsere neue Online-Geschäftsstelle

Praktisch und nachhaltig: Die wichtigsten Services der BKK ProVita sind jetzt jederzeit für Sie erreichbar, ganz ohne Papierkram. Mit unserer Online-Geschäftsstelle stehen Ihnen viele Funktionen zur Verfügung. So können Sie beispielsweise bequem und ohne Portokosten persönliche Daten wie Adresse und Bankverbindung ändern oder Dokumente wie z. B. Krankmeldungen oder Anträge einreichen. Melden Sie sich gleich bei unserer neuen Online-Geschäftsstelle an und nutzen Sie die Vorteile: [www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle](http://www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle).

## Die „eAU“ zur digitalen Übermittlung

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) startete am 1. Oktober 2021. Ärzt:innen können sie über ihr Praxisverwaltungssystem (PVS) erstellen. Die digitale Übermittlung soll das Meldeverfahren im Krankheitsfall für alle Beteiligten vereinfachen und ist ein wichtiger Beitrag zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Bisher erhielten Versicherte die AU-Bescheinigung in mehrfacher Ausfertigung und übermittelten sie an Arbeitgeber und Krankenkasse. Jetzt kann die Ärztin oder der Arzt die neue eAU digital an die BKK ProVita senden. Für Praxen, die noch nicht über die technischen Voraussetzungen für die eAU verfügen, gilt eine Übergangsregelung bis 31. Dezember: Ärzt:innen können weiterhin den „gelben Schein“ aushändigen. Aber auch für

Praxen, die bereits umgestellt haben, ist der Papierausdruck nicht endgültig vorbei. Ärzt:innen müssen weiterhin eine Ausfertigung für den Arbeitgeber und eine für Sie als Patient:in aushändigen. Damit bleibt es zunächst die Aufgabe der Versicherten, den Ausdruck an die Arbeitgeber zu senden und arbeitsrechtliche Mitteilungspflichten einzuhalten. Ab dem 1. Juli 2022 soll das AU-Meldeverfahren dann vollständig digital erfolgen. Arbeitgeber können dann die eAU-Daten, ohne medizinische Inhalte wie Diagnosen, bei den gesetzlichen Krankenkassen anfordern. Sie als Versicherter: können auf Anfrage ebenfalls einen Ausdruck für Ihre Dokumentation erhalten. Weitere Details zur eAU finden Sie unter [www.bkk-provita.de/eau](http://www.bkk-provita.de/eau).

## Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 12.10.2021 können Sie wie gewohnt unter [www.bkk-provita.de/verwaltungsrat](http://www.bkk-provita.de/verwaltungsrat) nachlesen. Dort finden Sie auch Informationen zu Wahl, Aufgaben und Zusammensetzung des Verwaltungsrates.

## Das E-Rezept (elektronische Rezept) kommt!

Das „elektronische Rezept“ (E-Rezept) ersetzt künftig das klassische „rote“ Rezept für alle Verordnungen von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln für gesetzlich Versicherte. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erstellt das E-Rezept, welches im Gesundheitsnetz (Telematikinfrastruktur) sicher und verschlüsselt gespeichert wird. Sie haben darauf über Ihr

Smartphone Zugriff oder können von Ihrer Arztpraxis einen Ausdruck erhalten, um es in der Apotheke einzulösen. Derzeit befindet sich das E-Rezept noch in der Testphase. Ab dem 1. Januar 2022 sollen alle Ärzt:innen mit Kassenzulassung nur noch E-Rezepte für apothekenpflichtige Arzneimittel verschreiben. Über den geplanten Start und weitere Details erfahren Sie mehr unter [www.bkk-provita.de/e-rezept](http://www.bkk-provita.de/e-rezept) und [www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de](http://www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de).



## Mitgliedermagazin online?

Sie möchten gemeinsam mit uns 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! [www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin](http://www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin)

## Impressum

**Herausgeber:** BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, [www.bkk-provita.de](http://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](http://www.journal-international.de),  
[www.the-home-of-content.de](http://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, Claudia Scheiderer

**Schlusskorrektur:** Maïke Zürcher

**Produktion:** Tina Probst, Axel Ringel

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

**Druck:** Mayr Miesbach



# Cellagon®

## Omega-3 Algenöl

# KLEINE MENGE, GROSSE WIRKUNG!\*



Eine ausreichende Versorgung mit den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA ist Bestandteil einer rundum gesunden und ausgewogenen Ernährung. Über den alltäglichen Speiseplan ist der Bedarf aber kaum zu decken. Mit den Omega-3 Algenölen bietet Cellagon eine hochwertige und zugleich einfache Lösung. Ganz natürlich. Mehr Infos über eine vollwertige Ernährung auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

**BKK PROVITA**  
BEZUSCHUSST NAHRUNGS-  
ERGÄNZUNGSMITTEL  
MIT BIS ZU  
**200 €**  
PRO JAHR!



\*DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion<sup>1)</sup> und Erhaltung normaler Blutfettwerte<sup>2)</sup> bei.



\*DHA trägt zudem zur Erhaltung der normalen Sehkraft<sup>1)</sup> und Gehirnfunktion<sup>1)</sup> bei.



\*Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.<sup>3)</sup>

1) Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg EPA und DHA ein. • 2) Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 2g EPA und DHA ein. Die tägliche Gesamtaufnahme von 5g EPA und DHA kombiniert darf nicht überschritten werden. • 3) Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 200mg DHA, zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. mindestens 250mg DHA und EPA), ein.

# IM WINTER WANDERN



**i** AKTIVWOCHE

## Gesundheitswandern mit Krankenkassenzuschuss

Eine Woche einfach Winterwandern und Schneeschuhwandern in den schönsten Tälern Tirols. Lernen Sie die Stille der Winterlandschaft kennen, spüren Sie Schnee unter Ihren Füßen und die Sonne im Gesicht.

bis zu  
**150 €**  
Zuschuss  
Ihrer BKK ProViTa

**Tourismusverband Wipptal**

[www.wipptal.at/gesundheitswandern](http://www.wipptal.at/gesundheitswandern)

**Auskünfte zur Buchung**

0214 357690

[aktivwoche@gsm-gesund.de](mailto:aktivwoche@gsm-gesund.de)

  @wipptal



# DIE AKTIVWOCHE