

MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

3 | 2022

www.bkk-provita.de



MUCKIS FÜR ALLE!

Übungen mit Hanteln

DRAUSSEN SEIN

Spiele für BKK ProVita-Kids

POSITIV DENKEN:

Lieber bunt sehen!

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

TESTSIEGER

Stiftung
Warentest
Finanztest

+

**SEHR GUT
(0,5)**

ZahnGesund 100

Im Test:
267 Zahnzusatz-
versicherungen

Ausgabe 06/2022
www.test.de

22J022

Mehr Informationen
zu ZahnGesund
finden Sie hier:



Oder lassen Sie sich
beraten unter
089/51 52 23 35



Walter Redl
Vorstandsvorsitzender der BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich begrüße Sie herzlich als Vorstandsvorsitzender der BKK ProVita. Mein Name ist Walter Redl, ich bin Krankenkassenbetriebswirt und bereits seit 1996 stellvertretender Vorstand. Ich gehöre der Kasse seit 1983, also beinahe 40 Jahre lang, an und ich versichere Ihnen: Die BKK ProVita liegt mir sehr am Herzen. Die BKK ProVita wird in diesem Jahr 160 Jahre alt. Und ich verspreche Ihnen, wir strengen uns an: Wir tun alles dafür, dass die BKK ProVita Sie auch in Zukunft als Ihre Kasse fürs Leben bestens versorgt und betreut. Ich danke Ihnen allen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue!

Derzeit erleben wir sehr bewegte Zeiten, die Staat, Gesellschaft, aber auch das Gesundheitswesen stark herausfordern. Notlagen können schnell entstehen – auch für jeden Einzelnen von uns. Da hilft es, wenn Sie gut vorbereitet sind. In unserem Beitrag „Krise? Wir machen das Beste daraus“ geht es genau darum: Wie kann man sich auf eine Krise psychisch und physisch vorbereiten oder eine solche bestehen? Reicht dazu positives Denken oder braucht es weitere Maßnahmen? Lesen Sie dazu ab Seite 6.

In diesem MAGAZIN fürs LEBEN finden Sie viele hilfreiche Gesundheitsthemen, die gut zur Jahreszeit passen. Lesen lohnt sich! Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Ihr

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Tipps für den Herbst, zum Erfrischen und Aufladen von Körper und Geist
- 16 Sanddorn & Co. – das stärkt unser Immunsystem wirklich!
- 18 Rezepte mit wärmenden Gewürzen
- 22 Auf die Plätze, fertig, warm! Aufwärmspiele für unsere BKK ProVita-Kids

achtsam SEIN

- 6 Krise? Wir machen das Beste daraus! Eine Reportage zum optimistischen Umgang mit Herausforderungen
- 9 Kolumne von Lisa Albrecht
- 14 Wellness zu Hause: Massagen und Techniken für die ganze Familie

medizinisch BEWUSST

- 10 Was denkst du dir bloß? Wie wir unser Gehirn bei Laune halten können
- 12 Zu viel Cholesterin im Blut? Expertentipps, wie Sport & Ernährung helfen

sportlich AKTIV

- 20 Muckis für alle! Sechs effektive Übungen mit Hanteln

neues VON UNS

- 17 Hautcheck online; Berechnung der Beiträge für ausländische Renten
- 23 Informationen & App zum E-Rezept, Mitgliedermagazin online, Satzung, Hinweis, Impressum



18



14

Herrliche Herbstzeit

Nach teils heißen und verdient faulen Sommertagen kommt nun eine klärende Phase, in der wir unseren Körper und Geist wieder erfrischen und aufladen können.

Buchen sollst du suchen

... rät der Volksmund bei Gewitter. Wir raten eher dazu, die wundervoll stattlichen Baumriesen bei einer Schönwetter-Wanderung zu besuchen. Schließlich ist die Buche der Baum des Jahres 2022. Ob frei stehender Solitär auf einer Anhöhe oder ganzer Buchenwald – unter diesen Ästen spürt man eine beschützende, großväterliche Aura. Immerhin wird eine Buche gut und gerne 300 Jahre alt. Im Spätsommer und Herbst leuchtet ihr Blätterdach rötlich-gold gegen den blauen Himmel, später lockt das orangebraune Raschellaub zu kindlichem Spaß. Und dann sind da noch die Bucheckern. Wussten Sie, dass die Buche ihre Früchte nur in der Fruchtphase zwischen ihrem 40. und 80. Lebensjahr hervorbringt? Und auch dann nur in einem mehrjährigen Zyklus. Ein wertvoller Fund also – und ein kleines Kunstwerk. Nehmen Sie sich Zeit, die hübsch glänzende und nahrhafte Frucht genauer zu betrachten, ehe Sie sie geschält und geröstet auf Ihr Müsli oder den Salat streuen (roh ist sie leicht giftig).



Narben sind Gold wert

„Kintsugi“ – goldene Verbindung – heißt eine jahrhundertealte japanische Tradition und Kunstform. Zerbrochene Keramik wird mit Kitt und Goldlack achtsam repariert statt achtlos weggeworfen. Die Dinge bekommen so eine einzigartige, neue Ausstrahlung und Geschichte. Die goldenen Bruchlinien heißen „Keshiki“: Landschaft. Eine Philosophie, die wunderbar zum Repair-Trend passt – aber auch Lehre für uns selbst ist, unsere Narben und Unvollkommenheit als einmalig zu ehren und nicht zu verstecken!





ALLTAGSCHECK

Abschalten für mehr Lebensgefühl

Insta, TikTok, Twitter, Facebook – soziale Medien sind für die meisten von uns nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Wie positiv sich jedoch eine einwöchige Pause auf unser Wohlbefinden auswirkt, zeigt eine kleine Studie der Universität Bath. 154 Personen zwischen 18 und 72 Jahren nahmen teil. Diejenigen, die die einwöchige Social-Media-Pause einlegten, berichteten und zeigten messbare Verbesserungen in Bezug auf Wohlbefinden, Depression und Angstzustände. Guter Tipp – sollten wir alle ab und zu mal umsetzen!

Gesünder snacken

Für Büro, Schule und Outdoorspaß – diese Energy Balls bringen wieder auf Trab: 100 g Haferflocken, 250 g entsteinte Datteln, 50 g Chiasamen und 10 Gojibeeren in einem Mixer zerkleinern. 40 ml Agavendicksaft dazugeben und noch mal mixen. Aus der Masse 10 kleine Bällchen formen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen. Gerne mit anderen Beeren, Kernen, Nüssen und Kokosflocken variieren und garnieren.



DER PROVITA SPARTIPP



Sparsam und gesund heizen

Im Herbst alle Heizkörper von Staub befreien und entlüften
 # Heizkörper nicht mit Möbeln, Vorhängen oder Deko verdecken
 # Einstellungen checken, Vorlauftemperatur nachts drosseln
 # Zwei- bis viermal täglich für zehn Minuten stoß- oder querlüften, dabei Heizregler herunterdrehen
 # Nachts Fenster und Läden schließen, morgens gründlich lüften
 # Wohnung besser leicht temperiert halten, als auskühlen lassen, Fenster nicht kippen
 # Alte Fenster und Türen abdichten
 # Heizungsrohre in kalten Räumen (Keller) isolieren
 # Heizung einmal jährlich warten lassen
 # Teppiche, Decken, warme Kleidung und Hausschuhe erhöhen das Wärmeempfinden.

NEWS

Eine partielle Sonnenfinsternis ist am späten Vormittag des 25. Oktober in Nord- und Ostdeutschland gut zu beobachten – Schutzbrille vom Optiker nicht vergessen! **+++ Körperliche Bewegung** kurbelt die Durchblutung des Gehirns und damit die Hirnaktivität und -effizienz an: weniger Energieverbrauch für dieselbe Leistung! **+++ Zur Kleidertauschparty einladen** statt wieder neue Herbstklamotten kaufen: gute Idee fürs nächste Wochenende! **+++ Wow-Wissen:** Eine Handvoll fruchtbare Erde beherbergt mehr Lebewesen, als Menschen auf der Welt leben!



Krise? Wir machen das Beste daraus!

Herausforderungen sind Teil des Lebens. Eine Familie, eine Psychologin, ein junger Afghane und eine leidenschaftliche Optimistin erzählen, was ihnen hilft, sie zu meistern: offene Gespräche, Humor, Stolz und ein positiver Blick aufs Leben an sich.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Schule, Freunde, Arbeit, Sorgen wegen des Klimawandels, Corona oder des Ukrainekriegs: Bei Familie Wiedemann wird alles am großen Esstisch thematisiert. Denn für Sven (50), seine Frau Katja (49) und die drei Kinder Mia (16), Leo (14) und Ella (10) gilt: Geteilte Probleme sind halbe Problemchen und werden zu fünf „mit maximaler Transparenz“ besprochen und dadurch kleiner, „dass man die unterschiedlichen Meinungen der anderen hört“, erklärt Mia. Ihr Vater ergänzt: „Wir sind lösungsorientiert und haben oft einen Plan oder eine Perspektive. Aber wenn man keinen Einfluss nehmen kann, muss man loslassen und sich nicht verrückt machen.“ Was der Familie in herausfordernden Situationen auch hilft, ist Humor. „Einer von uns macht meist einen Spruch, der die Situation auflockert“, freut sich Katja Wiedemann. „Dinge nicht so ernst zu nehmen, relativiert sie und macht sie weniger schlimm.“ Außerdem stärkte die Familie die gemeinsame Zuversicht „Wir schaffen das schon.“

„Veränderungen stellen die Routine auf den Kopf und erfordern neue Rollen.“

Enormes Lernpotenzial

„Das Leben ist in der Regel kein langer, ruhiger Fluss“, erklärt Diplompsychologin Prof. Dr. Eva Asselmann, die an der HMU Health and Medical University in Potsdam zum Thema Persönlichkeitsentwicklung forscht und darüber regelmäßig publiziert. „Dazu gehören auch Herausforderungen, Veränderungen und Umbrüche. Sie stellen die Routine auf den Kopf, erfordern das Einnehmen neuer Rollen und haben enormes Lernpotenzial.“



Familie Wiedemann (v.l.n.r.: Mia, Katja, Ella, Sven und Leo) bespricht alles am Esstisch, dann sind auch Probleme halb so schlimm.

An Herausforderungen wachsen

Wie sehr Menschen an Herausforderungen wachsen können, beweist Nawid Mohammadi. 2015 kam er mit seinem Bruder aus Afghanistan nach München. Dort kämpften die beiden darum, als Asylsuchende bleiben zu können. Parallel wollten sie so schnell wie möglich Deutsch „als Schlüssel zur Integration“ lernen und zur Schule gehen. Mit viel Fleiß und der Unterstützung netter Lehrer:innen und Nachhilfe hat Nawid den qualifizierenden

Hauptschulabschluss, Mittlere Reife und schließlich Fachabitur gemacht. Mittlerweile studiert er Internationales Immobilienmanagement in Aschaffenburg und engagiert sich als Tutor im Wohnheim sowie als Jugendbotschafter für „Dein München“: eine gemeinnützige Organisation, die sich für faire Startbedingungen junger Menschen einsetzt.



Nawid Mohammadi kommt aus Afghanistan und ist stolz, viele Hürden genommen zu haben.



Diplomspsychologin Prof. Dr. Eva Asselmann meint: „Mit Herausforderungen konfrontiert zu werden, ist normal.“

Immer am Ball bleiben

„Probleme kommen und gehen“, lautet die Bilanz des mittlerweile 25-Jährigen Nawid Mohammadi, der gerade die „beste Zeit meines Lebens“ hat. „Wichtig ist es, immer am Ball zu bleiben.“ Kraft zum Weitermachen gibt ihm der Stolz darauf, schon so viel geschafft zu haben auf seinem Weg. Und die Erfahrung, bei Bedarf Hilfe suchen und finden zu können. „Wenn man sich bemüht, hat man im Gegensatz zu Afghanistan in Deutschland sehr gute Chancen“, weiß er heute. „Diese zu nutzen, ist auch anstrengend. Aber wenn ich eine Hürde genommen habe, vergesse ich alle Schwierigkeiten bis dorthin.“

Hilfreiche Strategien

Um einen klaren Kopf zu bekommen, treibt Nawid Mohammadi regelmäßig Sport, unternimmt Ausflüge oder feiert mit Freunden – laut Prof. Dr. Eva Asselmann lauter sinnvolle Strategien. Denn wer bewusst für Ruheinseln Sorge, sich selbst etwas Gutes tue und schöne Momente im Hier und Jetzt genieße, könne daraus in herausfordernden Zeiten neue Kraft schöpfen. Gleichzeitig rät sie, die Alltagsroutine aufrechtzuerhalten, weil sie Struktur gibt, die stabilisiert. Und wir sollten aktiv werden, um zum Beispiel beim Rasenmähen oder Aufräumen kleine Erfolgserlebnisse zu haben und uns selbstwirksam zu fühlen – selbst wenn sich am eigentlichen Problem (noch) wenig ändern lässt. Auch sich allem zum Trotz erst recht etwas Gutes zu gönnen, sich bewusst ein wenig zu verwöhnen und zu genießen, stärkt Leib und Seele.

Kontraproduktiv sei es dagegen, sich in Worst-Case-Szenarios hineinzusteigern, statt bewusst „Stopp!“ zu zermürbenden Gedanken zu sagen, die dann nur zusätzlich Kräfte rauben. Dazu gehört auch das Vermeiden von „Doomscrolling“, dem exzessiven Konsumieren negativer Nachrichten. Stattdessen lieber „Medienhygiene“ betreiben, heißt: Informationsbeschaffung reduzieren und bewusst auswählen. Wohltuend kann es laut Prof. Dr. Eva Asselmann auch sein, Sorgen in einem Tagebuch festzu-

halten, um sie abends zu einem Abschluss zu bringen und nicht mit in die Nacht zu nehmen.

Unterstützung bei Überforderung

„Mit Herausforderungen konfrontiert zu werden, ist normal. Viele stecken sie erstaunlich gut weg und sind robuster, als sie denken“, so das Resümee der Expertin. „Aber je nach deren Art, den Begleitumständen und der individuellen Persönlichkeit können sie Menschen auch überfordern. Wenn das Gefühl, dass alles zu viel ist, länger anhält, sollten Sie sich Unterstützung suchen – bei Freund:innen oder Familienmitgliedern, die zuhören können, oder bei fachkundigen Anlaufstellen von Telefonseelsorge bis zu Therapeut:innen.“

Unausweichliches müssen wir annehmen

Zu einer Therapeutin hat sich Christina Wechsel entwickelt. Grund war ein Jahr voll gravierender Krisen: Erst starb 2006 ihre Mutter an Krebs. Dann hatte sie einen Verkehrsunfall in Australien, bei dem ihr bester Freund tödlich verunglückte und sie schwer verletzt wurde. Statt sich mit der Frage zu quälen „Warum ich?“, gelang es ihr, „anzunehmen, was nicht zu ändern ist“, und die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was von Wandern bis Skifahren mit Prothese und „Heldinnennarben“ möglich ist. „Mein Schicksal kann ich nicht entscheiden, den Umgang damit schon“, hat die heute 41-Jährige für sich erkannt. „In Krisen liegt auch eine Chance, denn Leben bedeutet die Polarität von Licht und Schatten.“ Um dieses Wissen mit anderen zu teilen, ist die „leidenschaftliche Optimistin“ Naturheilpraktikerin geworden, inspiriert als Speakerin sowie Autorin mit Worten und begleitet Frischamputierte beim Projekt „Peers im Krankenhaus“. Ihr Credo: „Wir verfügen über eine innere Kraft, um uns selbst zu heilen und Träume zu verwirklichen – egal was im Leben passiert.“



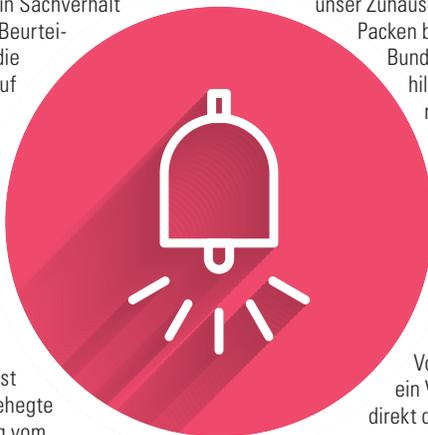
Christina Wechsel vertraut ihrer inneren Kraft.

3 Tipps, die für Notfälle wappnen:

POSITIV DENKEN

Für die einen ist ein Glas halb leer, für die anderen ist es halb voll. Dieses simple, oft zitierte Beispiel zeigt, wie ein Sachverhalt aus zwei Blickwinkeln zu betrachten ist. Beim Beurteilen hilft ein Tipp aus der Achtsamkeitspraxis, die Aufmerksamkeit idealerweise nicht wertend auf eine Erfahrung zu richten. Aber nicht nur eine neutrale Sicht der Dinge lässt sich trainieren, sondern auch eine optimistischere: Wer lächelt, verbessert damit automatisch die eigene Stimmung, weil dabei Dopamin ausgeschüttet wird.

Am Ende des Tages erleichtert ein Dankbarkeitstagebuch das Hinlenken der Gedanken auf alles, was in den zurückliegenden Stunden schön, angenehm, erfüllend und zufriedenstellend war. Zuversichtlich kann auch die möglichst anschauliche Vorstellung stimmen, wie lang gehegte Wünsche und Träume in Erfüllung gehen – weg vom Gefühl des Mangels und der Frustration, hin zu einem der Fülle.



NOTGEPÄCK

Brände und andere Notfälle können ein Grund dafür sein, dass wir unser Zuhause schnell verlassen müssen. Wenn keine Zeit zum Packen bleibt, sollte alles Wichtige griffbereit sein. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat eine Liste für den Inhalt von Notfallrucksäcken zusammengestellt: www.bbk.bund.de. Sie reicht von Medikamenten über die Dokumentenmappe bis zur SOS-Kapsel mit allen wichtigen Kontaktdaten drin, zum Beispiel für Kinder.

VORRAT FÜR ALLE FÄLLE

Hamstern passiert impulsiv und kann zu Engpässen führen. Sinnvoller als das Horten von Öl oder Nudeln in Mengen ist das Prinzip „lebender Vorrat“. Wie es funktioniert, erklärt ein Video des BBK. Der QR-Code führt direkt dorthin.



„Auch das geht vorbei!“

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de



Manchmal am Abend, wenn die Sonne hinter dem Horizont verschwindet und draußen alles ruhiger wird, stehe ich am Fenster und schaue in die Welt hinaus. Ich gebe zu: Dabei kullert mir auch mal eine Träne die Wange hinunter. Zu viele erschreckende Botschaften erreichten mich einfach in der letzten Zeit. Der Druck muss raus, traurige Momente haben auch ihre Daseinsberechtigung. Obwohl ich als Kind bereits lernen musste, Veränderung zuzulassen und immer wieder neue Wege zu gehen, muss ich mich trotzdem jedes Mal neu sortieren und ausrichten. Mit elf Jahren war mein Umzug aus der Ukraine nach Deutschland ganz schön hart. Eine völlig neue Kultur, neue Sprache,

neue Schule, neue Herausforderungen und neue Menschen warteten auf mich. Das Gewohnte und Altbekannte war von heute auf morgen weg. Jetzt, 26 Jahre später, blicke ich mit neuer Kraft und einem Lächeln auf den schwierigen Weg zurück. Ich habe viel gelernt und er hat mich stärker gemacht.

Irgendwo habe ich diesen Satz aufgeschnappt: „Auch das geht vorbei!“ Er ist schon seit Jahren mein Anker und ich packe ihn aus, wenn nichts mehr geht. Ganz egal, ob Corona, Krankheiten, Schicksalsschläge oder was gerade los ist und welche Nachricht mein Herz bluten lässt – irgendwann ist auch das vorbei. Zu wissen, dass nichts so bleibt, wie es ist, gibt mir

die Kraft, mit Optimismus nach vorne zu schauen und aufzustehen. Denn: Jede Krise bedeutet rückblickend auch persönliches Wachstum und eine neue Stärke. Ebenso lerne ich, mehr im Moment zu leben, um wieder lebendig zu sein. Veränderungen werden einfacher, wenn man sich auf sie einlässt. Wer weiß schon, was in den nächsten Jahren passiert. Vergiss nicht, das Leben findet hier und jetzt statt! Ich habe tiefes Vertrauen, dass es für jedes Problem auch eine Lösung gibt. «

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.

Was denkst du dir bloß?

Ohne Gehirn gibt's keine Gedanken, keine Träume, kein Ich. Aber wie funktioniert eigentlich Denken? Wissenswertes über unsere grauen Zellen und wie wir sie gut und gesund bei Laune halten.

TEXT Karen Cop

Wer kennt das nicht, abends nach einem turbulenten Tag: Eigentlich sind wir müde, aber das Gedankenkarussell dreht sich immer weiter, erinnert, fragt, diskutiert: „Ach, war das schön! – Aber wie hat mich die Person angesehen? – Ich hätte etwas (anderes) sagen sollen. Mal überlegen. – Ach, zu spät. Und Zeit zu schlafen! ...“ Aber unsere inneren Stimmen sprechen immer weiter, nonstop – stimmt das oder bilde ich mir das nur ein? Wann und wie schaltet das Gehirn an und ab?

Das Gehirn „schläft“ nie

Tatsächlich ist es für das Gehirn überaus wichtig, dass der Körper schläft. Bei zu wenig Schlafstunden lassen körperliche und psychische Kräfte nach, wir reagieren irgendwann wie betrunken; bei Schlafentzug schrumpft sogar die Hirnmasse. Doch so wie auch unser Herz im Schlaf weiterschlägt, arbeitet unser Gehirn permanent, wir hören ihm nur nicht mehr zu bzw. nicht bewusst. Forscher:innen an der Universität Sorbonne in Paris zeigten, dass das Gehirn durchaus noch Informationen aus Gehörtem selektiert. Nur im tiefen REM-Schlaf schützt es unsere Träume und unterdrückt äußere Eindrücke komplett. Gleichzeitig sichert es die Informationen des Tages, ordnet sie, vergleicht neue Erfahrungen mit früheren, versucht verstärkt, positive Emotionen zu speichern – schließlich machen zu viele negative Gefühle uns schwächer, wenn nicht krank. Wie macht das Gehirn das bloß!?



Mit seinen rund 100 Milliarden Nervenzellen verarbeitet das Gehirn ständig neue Eindrücke.

Zahlen & Fakten zum Gehirn

Rund 100 Milliarden Nervenzellen mit je 1.000 bis 10.000 Synapsen enthält das Gehirn. Rund 6 Millionen Kilometer lang sind die Leitungsbahnen erwachsener Menschen im Durchschnitt, die zu ihnen führen. Auf diesen „Autobahnen“ rasen Signale mit einer Geschwindigkeit von bis zu 400 km/h. Sie stammen von Reizen und Impulsen unserer Sinnesorgane und sausen so schnell von außen zum Gehirn wieder zurück, damit wir in Bruchteilen von Sekunden reagieren können, zum Beispiel ein Glas fangen, bevor es herunterfällt.

Mehr Faktenwissen bietet die Neurowissenschaftliche Gesellschaft e.V. hier: www.dasgehirn.info

Wie funktioniert Denken?

Auch Gedanken entstehen durch diese Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Wenn wir hören, sehen oder fühlen, lernen unsere Synapsen. Beim Sprechen mit anderen



vertauschten – nach einer Zeit der Gewöhnung dreht das Gehirn alles wieder „normal“ hin, trotz Umkehrbrille. Das Gehirn ist ständig in Bewegung und eine lebenslange Baustelle. Es lernt und entwickelt sich, wenn es aktiv mit der Außenwelt in Kontakt sein kann und nicht von ihr getrennt wird. Nur Reizarmut ist Folter, dann produziert es notfalls wilde Fantasien.

Training für unser Gehirn

Dank der neurowissenschaftlichen Forschung wissen wir heute auch, dass unsere Hirnzellen mit zunehmendem Alter nicht zwangsläufig weniger leisten. Auch im erwachsenen Gehirn können komplett neue Synapsen entstehen und neuronale Netzwerke, also intelligente Verbindungen, bilden. Bis ins hohe Alter lässt sich das Gehirn trainieren. Das kann, muss aber nicht mit Rätselspaß und Gehirn-jogging entstehen. Eine neue Sprache lernen oder wieder auffrischen, lesen, unterwegs sein in der farbenprächtigen Natur und vor allem der lebhaft Austausch mit anderen Menschen halten es auf Trab. Wir müssen nur „bewusst“ hinschauen und -hören.

Sich selbst beeinflussen

Ein chinesisches Sprichwort fordert auf: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.“

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“ Es beschreibt, wie wir durch positives Denken auch unser Leben gestalten können. Wir sollten das bewusst tun.

Unser Bewusstsein zeigt sich

meist recht dankbar, wenn wir es dabei unterstützen, beispielsweise im Unterbewusstsein verankerte Ängste zu vergessen. Verschiedene Techniken helfen, wie zum Beispiel eine Meditation, bei der negativen Gedanken die Aufmerksamkeit entzogen wird. Oder auch ein Achtsamkeitstraining.

Es lohnt sich, denn negative Gedanken schwächen im Krankheitsfall erwiesenermaßen zusätzlich. Wer dagegen positiv denkt und in das stete Selbstgespräch des Gehirns positiv regulierende Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin einfließen lassen kann, braucht manchmal sogar weniger Schmerzmittel.

Menschen beginnen wir zu denken und wägen anschließend innerlich ab, wie wir dazu stehen. Große Worte zum Beispiel der Liebe lösen unendlich viele Signale, Gefühle und mit ihnen verbundene Gedanken aus. Sie können sich dann „im Kreis drehen“, wir „schlafen wie auf Wolken“, erträumen uns eine aufregend schöne Zukunft usw. Natürlich ist Liebe unbeschreiblich komplex.

Bleiben wir bei Platon, dem großen Vordenker der Antike: „Denken ist das Gespräch der Seele mit sich selbst.“ Neurowissenschaftler:innen würden heute eher sagen: Das Gehirn bestimmt unser Gefühl von unserem Ich, auch in Bezug zu unserer Umwelt. Wir sehen die Welt ja auch nicht, wie sie ist, sondern als das, was unser Gehirn daraus macht. Es gab einige wissenschaftliche Versuche mit Umkehrbrillen, die oben und unten, rechts und links

„Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern als das, was das Gehirn aus ihr macht.“

Zu viel Cholesterin im Blut?

Das „böse“ LDL-Cholesterin muss nicht gefährlich werden. Sie können es mit Sport und Ernährung beeinflussen – und die Werte oftmals einfach kleiner essen.

TEXT Karen Cop

Gleich vorweg eine gute Nachricht: Cholesterin ist nicht grundsätzlich „böse“. Prof. Dr. Ulrich Laufs, Klinikprofessor und Prof. für Kardiologie an der Universität Leipzig, erklärt es so: „Der Naturstoff Cholesterin ist ein Fett und ein wichtiger Bestandteil der Membranen, der äußeren Umhüllung von Zellen. Darüber hinaus ist es unverzichtbar für viele Stoffwechselprozesse, beispielsweise für die Bildung von Hormonen.“ 80 Prozent dieses Fettes werden von unserem Körper selbst gebildet, vor allem die Leber reguliert seinen Stoffwechsel. Wo liegt also das Problem? Prof. Laufs: „Zu viel Cholesterin an der falschen Stelle – im Blut und in der Gefäßwand – führt zu ernsthaften Gesundheitsschäden.“ Es bildet Ablagerungen, sogenannte Plaques, und verstopft die Gefäße. Eine gestörte Durchblutung, Arteriosklerose und Erkrankungen wie Schlaganfall

„Äpfel und Nüsse sind cholesterinfrei, und Pflanzenstoffe senken den Blutfettspiegel.“

oder Herzinfarkt können die Folge sein, falls das Problem nicht rechtzeitig erkannt wird. Früh entdeckt ist eine wirksame Behandlung möglich und wir können selbst viel für einen gesunden Cholesterinstoffwechsel tun. Bei einem hausärztlichen Gesundheitscheck mit Blutbild wird deshalb normalerweise auch der Cholesterinwert im Blut gemessen.



Was sagt der Cholesterinwert aus?

Der Laborbericht zeigt zwei Cholesterinwerte: HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin; beide sind Cholesterin-Transporter im Blut. HDL, das High Density Lipoprotein, gilt als „gutes Cholesterin“ und „unbedenklich“, obwohl das so nicht stimmt, denn es sollte nicht zu niedrig sein. Und einen hohen LDL-Cholesterinwert ausgleichen kann es nicht.

Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann nicht verarbeitet werden, deshalb lagern die Transporter es ab. Aber was ist zu viel? Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben rund ein Drittel der 18- bis 79-jährigen Menschen in Deutschland einen erhöhten Cholesterinspiegel (Gesamtcholesterin > 250 mg/dl) im Blut. Doch diese Werte sind Richtwerte und haben nicht für alle Menschen die gleiche Bedeutung. Prof. Laufs: „Entscheidend ist, wie hoch das gesamte Risiko für Herz-Kreislauf-



Erkrankungen bei einem Menschen ist. Dies wird neben dem Lebensalter und dem Geschlecht durch Rauchen, Blutdruck, Diabetes mellitus und andere Faktoren beeinflusst. Je höher das Gesamtrisiko ist, desto mehr Herzinfarkte und Schlaganfälle können durch eine Cholesterinsenkung vermieden werden.“

Menschen mit moderatem Risiko sollten einen LDL-Wert unter 100 mg/dl haben, Menschen mit hohem Risiko unter einem LDL-Wert von 55 mg/dl liegen. Und wer an der sogenannten familiären Hypercholesterinämie leidet, hat bereits als Kind einen hohen LDL-Wert. Dann sind Medikamente nötig, um Herzinfarkt oder Schlaganfall zu verhindern. Ein gesunder Lebensstil unterstützt auch dann die medizinische Behandlung.

Für alle anderen Menschen mit erhöhten LDL-Cholesterinwerten gilt: „An erster Stelle stehen Veränderungen des Lebensstils“, so Prof. Laufs.

FOTOS: iStock

Gute Fette essen!

Einfach alle Fette weglassen, damit nichts mehr ins Blut kommt, ist natürlich falsch, denn Fett ist lebenswichtig. „Aber“, meint Prof. Laufs, „ein Mensch, der sich reich an Fetten und Kohlenhydraten ernährt und beispielsweise regelmäßig Fast Food konsumiert, wird eine gute LDL-Senkung erreichen, sobald er seine Ernährung umstellt.“ In Fertigpizza und Pommes stecken jede Menge Transfettsäuren, die das LDL-Cholesterin verstärken. Viele Lebensmittel enthalten selbst Cholesterin, z. B. Eier und Käse. Einen guten Einfluss auf den Stoffwechsel haben dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in Pflanzenölen vorkommen. Sie sind daran zu erkennen, dass sie im Kühlschrank nicht hart werden. Heißt z. B.: Auch Kokosfett enthält mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren. Nüsse punkten wiederum mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren, sie sind cholesterinfrei und senken den Blutfettspiegel. Dasselbe gilt für Haferflocken und Vollkornbrot, Nudeln und Reis, Gemüse und Salat, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln – alle enthalten kaum Fett, aber LDL-Cholesterin-senkende Pflanzenstoffe.

Bewegung senkt LDL-Cholesterin

Auch ausdauernde sportliche Bewegung wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Während die Muskeln sich anstrengen, sinkt außerdem der Anteil der Triglyceride im Blut – das sind Blutfette, die genauso wie LDL-Cholesterin nicht zu hoch sein sollten für ein gesundes Herz und einen gesunden Kreislauf. „Ideal“, sagt Prof. Laufs, „ist eine tägliche körperliche Aktivität von wenigstens 30 Minuten.“



DIE WICHTIGSTEN REGELN*

- Essen Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse (mindestens drei Portionen)
- Wählen Sie Vollkornprodukte (bei Brot und Nudeln)
- Nutzen Sie Pflanzenöle, vor allem Olivenöl, sowie Lein-, Raps- und Walnussöl
- Gönnen Sie sich täglich pure Nüsse (ohne Zusatz von Früchten oder Salz)
- Bevorzugen Sie schonende, fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten
- Verzicht auf Frittiertes und Blätterteiggebäck
- Verzicht auf Fertigprodukte
- Reduzieren oder vermeiden Sie den Verbrauch von tierischen Lebensmitteln

* Nach Empfehlungen der DGFF (Lipid-Liga) e. V. und der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



Wellness für zu Hause

Massagen für die ganze Familie: für sie, für ihn, für die Kinder. Denn sich berühren und sich pflegen – das entspannt, verbindet, macht glücklich und stärkt unsere Beziehungen.

TEXT Claudia Scheiderer

Die schönsten Dinge im Leben kosten nichts. Sich gegenseitig oder sich selbst zu massieren, gehört dazu. Für ein schnelles und unkompliziertes Wellnessprogramm zu Hause brauchen wir nur etwas Zeit, während ganz nebenbei Glücks- und Kuschelhormone ausgeschüttet werden. Starten könnten alle etwa mit einem Wannen- oder Duschbad. Das ist eine gute Einstimmung und wärmt das Gewebe vor. Massieren wir einen verspannten Muskel – etwa im Nacken, Rücken oder in den Waden –, dann können wir mit einer Wärmflasche im Anschluss den positiven Effekt noch verstärken.

Das sind die Techniken:

- Klopfen mit den Fingerspitzen
- Sanfte Schläge (Handkante)
- Streichen
- Ziehen (mit den Fingern)
- Daumen- oder Handdruck
- Rütteln
- Hilfsmittel: dicke Stifte, Kochlöffelstiel oder Mörser

Hände verwöhnen

Etwas Massage- oder Olivenöl in den eigenen Händen erwärmen, langsam über die Hände des Gegenübers verteilen und sich von der Intuition führen lassen: Finger kräftig durchkneten, sanft in die Länge ziehen, kreisen, die „Schwimmhäute“ zwischen den Fingern kneifen (regt Lymphsystem und damit die Entgiftung an!), mit den Daumen die Handinnenfläche kräftig kneten und ausstreichen. Unsere Hände tun so viel für uns und freuen sich sehr über Aufmerksamkeit.



Bäuchlein entspannen

Auch der Bauch freut sich über Zuwendung. Damit es mit der Verdauung besser klappt – gerade bei zwickenden Blähungen von Kindern –, im Uhrzeigersinn kreisend über den Bauch streichen. Fünf Minuten sind genug. Im Anschluss tut Wärme und Ruhe wohl.

Schönste Kopfsache

Je nach Technik kann eine Kopf- und/oder Gesichtsmassage anregend oder entspannend wirken: Die Kopfhaut mit den Fingerspitzen zu kraulen, lässt Sorgen oder Lernstress in Vergessenheit geraten und macht bettschwer. Ihre Familie wird sie lieben. Benötigen Sie dagegen selbst eine Erfrischung im Büro, dann klopfen Sie sich sanft den Nacken- und Halsbereich, den ganzen Schädel und das Gesicht ab. Das aktiviert die Drüsen im Gehirn und verbessert die Denkleistung. «

Füße schön durchkneten

An die Füße dürfen ruhig Hilfsmittel ran, um die Finger zu schonen. Und die Fußfaszien lassen sich damit auch besser ansprechen – dasselbe gilt für eine Stimulation der Reflexzonen an der Fußsohle. Zudem kommt es durch kräftige Berührungen zu weniger Kitzelmomenten. Angenehm ist es, in die Massage mit einer Rütteltechnik einzusteigen. Dazu im Stehen jeweils eine Ferse packen, die Beine anheben, leicht aus den Hüftgelenken in die Länge ziehen und dann schnell auf und ab bewegen. Dieses Rütteln lockert den ganzen Körper, vor allem den unteren Rücken und natürlich die Beine. Kinder finden das sehr lustig!

Ansonsten sind auch hier der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt: Die Zehen einzeln kreisen lassen oder auch den ganzen Fuß, die Zehenstrahlen auf dem Fußrücken nacheinander zu den Zehen hin ausstreichen oder auch die Fußsohlen mit den Fäusten abschlagen. Und das Beste an dieser Massage ist: Wir können unsere Füße – etwa nach der Arbeit beim Entspannen auf dem Sofa – jederzeit gut selbst massieren.

Für den Nacken

Bildschirmarbeit und Stress führen oft zu Verspannungen im Nacken. Wie schön ist es da, wenn die verhärteten Muskeln in dem Bereich kräftig geknetet und ausgestrichen werden. Das regt die Durchblutung an und lässt das Gewebe weicher werden. Schmerzen die Daumen dabei, können ruhig auch mal die Ellenbogen oder Unterarme zum Zug kommen. Damit den seitlichen Nacken (knapp unter den Ohren beginnend) mit ordentlich Druck und ganz langsam bis zu den Schultern ausstreichen. Die Massage mit Handkantenschlägen beenden, um so die Durchblutung und die Selbstheilung anzuregen. Achtung: nie direkten Druck auf die Wirbelsäule ausüben!

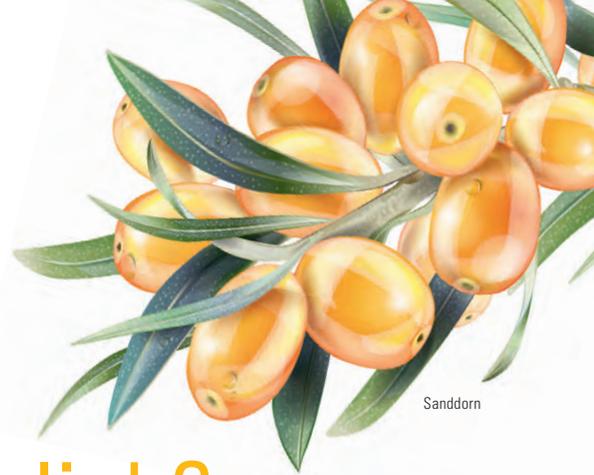
Für noch mehr Entspannung und Wellness zu Hause kann auch ein warmer Tee sorgen. Wir bieten kostenfrei ein wiederverwendbares Teesäckchen aus Baumwolle an, welches obendrein noch nachhaltig ist. Einfach anfordern unter marketing@bkk-provita.de oder Tel. 08131/6133-0. (Solange der Vorrat reicht.)



AKTIVTIPP



Achtsamkeit und Entspannung lässt sich auch leicht in einem Präventionskurs lernen, den die BKK ProVita bezuschusst. Hier finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe: www.bkk-provita.de/kurse



Sanddorn

Sanddorn & Co. – was stärkt unser Immunsystem wirklich?

Vitamin-C-Bömbchen, Mineralstoff-Knüller, Antioxidantien-Stars – wachsen alle bei uns und können die Abwehrkräfte stärken! Hier sind die besten.

TEXT Cora Keller

Wussten Sie, dass Sanddorn zehnmal mehr Vitamin C enthält als Zitronen? Dabei müssen die orange leuchtenden Sanddornbeeren, anders als die viel gepriesene Acerolakirsche und die meisten Zitrusfrüchte, nicht aus dem fernen Süden anreisen. Sie wachsen wild an Nord- und Ostsee oder auf alpinem Schotter, lassen sich aber auch in Plantagen ziehen. Jetzt im September sind sie reif für die Ernte und wir können uns die Frucht als Aufstrich schmecken lassen oder in Smoothies, Pflanzenmilch oder Müsli geben – ein Schuss Sanddornsaft reicht, um unsere Abwehrkräfte auf Trab zu bringen.

Königin ist die Hagebutte

Denn „eine gute Versorgung mit Vitamin C ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem“, meldet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. „Eine unzureichende Zufuhr kann sich in erhöhter Infektanfälligkeit äußern. Naheliegender also, dass die Extraportion Vitamin C als Wundermittel gilt.“ Ein Präparat zuzuführen, empfehlen die Ernährungsexpert:innen der DGE jedoch nicht. Das wirke nicht wie natürliche Lebensmittel, die außerdem mit vielen

weiteren wertvollen Nährstoffen im Verbund punkten. Die Natur hat vorgesorgt und beschenkt uns gerade jetzt im Herbst mit Früchten, Gemüsen und Kräutern voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, die das Immunsystem rechtzeitig zur kalten Jahreszeit stark machen können. Hagebutten sind dabei die stärkste Vitaminbombe: noch Vitamin-C-haltiger als Sanddornbeeren und



Hagebutte

Zitronen zusammen. Dazu bieten sie große Mengen Vitamin E, das Zellmembrane stärkt und das Immunsystem stimuliert, ähnlich wie die Gruppe der B-Vitamine, die reichlich in Hagebutten-Fruchtmus und Aufstrich enthalten sind. Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide helfen unserem Immunsystem dabei, die Zellen zu schützen und freie Radikale abzuwehren. Und Getreide wie Hafer, Hirse und Dinkel sind Kraftpakete, die mit ihren vielen Mineralstoffen und B-Vitaminen das Immunsystem

optimal „füttern“ und unseren Körper obendrein von innen wärmen.

Super: Kohl und Knoblauch

Immunstärkend ernährt sich, wer eine abwechslungsreiche, bunte Mischung aus regionalen Lebensmitteln zubereitet, die, zusätzlich zu den genannten Beeren, möglichst oft folgende heimische Superpflanzen enthält: Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Heidelbeeren, Karotten, Meerrettich, Pastinake, Portulak, schwarze Johannisbeeren und Wirsing. Auch Knoblauch hat in Studien gezeigt, dass die Inhaltsstoffe der Knolle sich nicht nur regulierend auf Blutdruck und Cholesterinspiegel auswirken, sondern große Mengen Antioxidantien für die Immunabwehr bereithalten. Am besten alle Mahlzeiten mit kalt gepressten Pflanzenölen zubereiten, ein paar Nüsse (z. B. Walnüsse) zugeben, mit Kernen (von Kürbis oder Sonnenblume) und Samen (z. B. Leinsamen) garnieren – und der Winter kann kommen. «



Knoblauch

Unser neues Leistungsangebot: Online-Hautcheck

Die schnelle ärztliche Einschätzung und Abklärung bei akuten Hautproblemen.

Sie haben ein akutes Hautproblem, und alle Dermatolog:innen sind wochenlang ausgebucht – wer kennt das nicht!? Am Wochenende oder im Urlaub wird es sogar noch schwieriger, eine Diagnose zu erhalten. Hier hilft der Online-Hautcheck, ein neues Angebot der BKK ProVita seit dem 1. Juli 2022. Versicherte erhalten unabhängig von Ort und Zeit innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

Das Angebot eignet sich zur ersten Einschätzung von Hautproblemen aller Art. Hierzu zählen beispielsweise eine allergische Reaktion, ein entzündeter Insektenstich, ein Ausschlag, ein Ekzem oder ein Sonnenbrand.

Teilnehmen können alle Versicherten der BKK ProVita, die ihre Hauterkrankung gerne schnell von einer Ärztin oder einem Arzt begutachten und abklären lassen möchten. Das Leistungsangebot richtet sich an Versicherte mit akuten Hautproblemen, die aber keine Notfall sind.

Mehr über den neuen Online-Hautcheck und wie Sie teilnehmen können, erfahren Sie unter:

www.bkk-provita.de/online-hautcheck



Auch für ausländische Renten werden Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung berechnet!

Durch das Gesetz zur Koordinierung der Systeme der sozialen Sicherheit in Europa wurden am 1. Juli 2011 ausländische Renten den Renten der deutschen gesetzlichen Rentenversicherung gleichgestellt. Dies bedeutet, dass auch aus diesen Renten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zu entrichten sind.

Sofern die ausländische Rente nicht in Euro gewährt wird, ist für die Bestimmung der beitragspflichtigen Einnahme eine Umrechnung der Währung in Euro erforderlich. Als Wechselkurs gilt dabei der von der Europäischen Zentralbank (EZB) veröffentlichte Referenzwechselkurs.

Für die Berechnung der Krankenversicherungsbeiträge findet die Hälfte des allgemeinen Beitragssatzes sowie die Hälfte des von der zuständigen Krankenkasse festgesetzten Zusatzbeitragssatzes Anwendung. Die Beiträge zur Pflegeversicherung werden zusätzlich berechnet.

Von den mitgeteilten Bezügen sind gegebenenfalls im Rahmen der Verjährung gemäß § 25 Sozialgesetzbuch Viertes Buch (SGB IV) die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung nachzufordern. Für Fragen rund um die Verbeitragung von ausländischen Renten stehen wir Ihnen gern unter der kostenfreien Telefonnummer **0800/664 88 08** zur Verfügung.

FOTOS: EyeEm, iStock



Energie tanken – mit wärmenden Gewürzen!

Chili, Ingwer, Kurkuma oder auch Knoblauch funktionieren wie kleine Öfen, nur von innen: Wenn wir sie essen, wird uns wohliger warm. Einheiz-Rezepte für verschiedene Gelegenheiten.

TEXT Cora Keller

Die Kraft von Ingwer kennen alle Freund:innen von Ingwertee: Knolle in Scheiben schneiden, heißes Wasser aufgießen und langsam in kleinen Schlucken trinken. Funktioniert auch mit Wasser allein? Nicht so gut. Ingwer wärmt uns sogar im rohen Zustand, denn die darin enthaltenen Gingerole regen die Durchblutung an und weiten die Gefäße, die sich bei Kälte zusammenziehen. Bei Chili ist der heiß machende Effekt noch etwas offensichtlicher: Wer in eine Schote beißt, spürt gleich eine brennende Zunge, während sich das Gesicht rötet. Hier wirkt Capsaicin so feurig. Aber auch viele andere Gewürze enthalten Wirkstoffe, die uns von innen wärmen können, wenn es draußen kühler wird. Unsere folgenden Rezepte sind schnell zubereitet, und die Energiekugeln können einfach mit in die Kälte, ins Büro, in die Schule oder auf die Wanderung.

Die besten Wärmequellen

Nicht ungenannt bleiben wollen zu dem folgende Gewürze und Kräuter, die hier nicht in die Rezepte passten: Kardamom, Koriander, Rosmarin, Sternanis, Thymian und Wasabi, die grüne Gewürzpaste aus Japan. «



Kürbissuppe mit Apfel & Ingwer

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten: 2 Zwiebeln • 50 g Ingwer • 800 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch • 1 Apfel • 2 Möhren • 2 EL Kokosöl • 1 EL mildes Currypulver • 200 ml natürlicher Apfelsaft • 1 l Gemüsebrühe, glutenfrei • 200 g Hafersahne • Salz • Pfeffer • 1 Prise Cayennepfeffer • 1/2 Bund Petersilie • 4 EL Kernemischung, z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Chiasamen, Leinsamen
Zwiebeln und Ingwer schälen, fein würfeln. Kürbis in grobe Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Möhren putzen, schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln und Ingwer in einem Topf im Kokosöl bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbis, Apfel und Möhre hinzufügen, mit Currypulver würzen. 1 bis 2 Minuten unter Rühren anbraten, mit Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen und die Brühe hinzufügen. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren, Hafersahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, fein hacken. Die Suppe mit Petersilie und Kernen bestreut servieren.



Pilaw mit Kreuzkümmel & knusprigem Knoblauch

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten: 1 Zwiebel • 2 TL Kreuzkümmel, ganz • 2 EL Kokosfett • 250 g Basmatireis • 750 ml Gemüsebrühe • 100 g Baby-Spinat • Salz • Pfeffer • 4 Knoblauchzehen • 2 EL Rapsöl • 2 Stängel Koriander
Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden, mit dem Kreuzkümmel 3 bis 4 Minuten in einem Topf mit dem Kokosfett andünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten, Brühe angießen, zudecken, bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Spinat waschen, trocken schütteln und zum Schluss hinzufügen. Kurz zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier trocken tupfen. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch über dem Reis verteilen.

Zwetschgen mit Ingwer & Zimt

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten: 500 g Zwetschgen • 1 unbehandelte Orange • 10–15 g Ingwer • 50 g Kokosblütenzucker • 100 ml fruchtiger Rotwein • 1 Zimtstange

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und ein dünnes Stück Schale abschneiden. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwetschgen, die Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Kokosblütenzucker, Rotwein und Zimt in einem Bräter mischen und etwa 20 Minuten im Ofen backen. Dabei verdampft der Alkohol im Zwetschgenröster. Passt sehr gut zu Kaiserschmarrn, aber auch zu vielen anderen Süßspeisen.



Dicke Nudeln mit Chili & Basilikum

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten: 350 g dicke Nudeln (z. B. Udon) • Salz • 250 g Tofu • 2 Zwiebeln • 1 rote Paprika • 1 rote Chilischote • 2 EL Sesamöl • 1 EL Sriracha-Sauce • 2 EL Sojasauce, hell • 1/2 Limette, Saft • 1/2 TL Korianderpulver • 1/2 Bund Thai-Basilikum • 1 EL Sesam, schwarz

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Den Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel darin 3 bis 4 Minuten knusprig anbraten. Paprika, Chili und Nudeln zugeben, 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit Sriracha-Sauce, Sojasauce, Limettensaft und Koriander abschmecken, salzen. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Nudeln vor dem Essen mit Basilikum und Sesam bestreuen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, das Basilikum darüber verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren.



Muckis für alle!

Hochgepumpte Oberarme müssen nicht sein, aber starke Muskeln brauchen wir alle für unsere Gesundheit. Und Hanteln gibt es in den unterschiedlichsten Größen für viele effektive Übungen. Hier ist ein Muskeltraining, auch mal für „zwischen durch“.

TEXT Oliver Armknecht

Bevor es mit dem Sport losgeht, heißt es erst einmal, die richtige Hantel zu finden. Wobei „richtig“ in dem Fall sehr individuell ist und von einer Reihe von Faktoren abhängt. Da wäre zum einen der eigene Fitnessgrad. Je stärker die Muskeln bereits sind, umso mehr Gewichte sind nötig, um einen spürbaren Trainingseffekt zu erzielen. Männer nehmen deshalb meistens schwerere Gewichte als Frauen, Erwachsene mehr als Kinder oder ältere und geschwächte Menschen.

Wobei gerade Letztere mit Hanteln einiges für ihre Gesundheit tun können, sei es, um Muskulatur nach Unfall oder Krankheit wieder aufzubauen oder aber dem natürlicherweise mit dem Alter auftretenden Muskelschwund entgegenzuwirken. Kraftvolle Muskeln stützen unser gesamtes Skelett, schützen vor Rückenproblemen und Knochenbrüchen. Ganz abgesehen davon, dass sie als Motor der Fettverbrennung gelten und Heilstoffe in den Muskeln das Immunsystem dabei unterstützen, Abwehrzellen gegen Viren und Entzündungen zu bilden. Für alle wichtig bleibt jedoch: Nicht zu schwere Hanteln nehmen, da ansonsten die Übungen nicht mehr langsam

und „sauber“ ausgeführt werden können und sogar Verletzungen drohen. Die Gewichte sollten so ausgewählt werden, dass Übungen, wie sie hier vorgestellt werden, ohne Probleme zehn- bis zwölfmal wiederholt werden können. Wenn sich das nach einer Weile zu leicht anfühlt, können Sie das Gewicht der Hanteln nach und nach erhöhen.

Große oder kleine Hanteln?

Und dann wäre noch die Frage: Welches Training soll es sein? Bei klassischem Kraftsport kommen etwa schwerere Hanteln zum Einsatz als bei Aerobic-Übungen oder beim Laufen, wo Hanteln ein zunehmend beliebtes Element darstellen. Wenn es darum gehen soll, den Körper zu stärken, ist weniger oft mehr. Neueinsteiger:innen reichen meistens Hanteln, die in einem Stück geformt sind und zwischen einem und drei Kilogramm wiegen. Bei langfristigem Training können sich auch die bekannten Hanteln mit Scheiben rentieren, bei denen das Gewicht flexibel verändert werden kann – gerade auch bei wachsender Erfahrung, wenn der Körper mehr verkraftet. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Hanteln einen guten Griff bieten und rutschfest sind. «



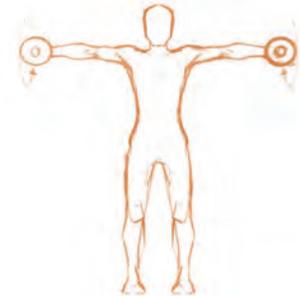
I

Das ist die klassischste aller Übungen: Stellen Sie sich aufrecht hin, nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und lassen Sie die Arme seitlich am Körper herunterhängen. Die Handflächen zeigen nach vorne. Nun abwechselnd die Unterarme beugen und die Hantel so in Richtung Schulter führen. Danach wieder absenken. Die Übung möglichst zehn- bis zwölfmal ausführen. Auf diese Weise wird der „Bizeps“ oder „Armbeuger“ im Oberarm trainiert.



II

Hüftbreit hinstellen, die Beine sind leicht gebeugt. Rücken und Bauch dabei anspannen. Nun stemmen Sie abwechselnd die Hanteln nach oben in Richtung Zimmerdecke und lassen den Arm dann wieder herab. Pro Seite zehn- bis zwölfmal wiederholen. Dabei trainieren Sie nicht nur die Arme. Sie kräftigen darüber hinaus auch die Schulterregion und verbessern Ihre Körperhaltung.



III

Stellen Sie sich aufrecht hin und spannen Sie den Bauch an. Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und strecken Sie beide Arme etwa auf Schulterhöhe gleichzeitig seitlich vom Körper weg, mit den Handinnenflächen nach unten. Haben Sie die Position erreicht, führen Sie mit den Armen etwa eine Minute lang kleine, gleichmäßige Kreisbewegungen aus. Mit dieser Übung tun Sie etwas für Ihre Schultern sowie für die Armmuskulatur.



IIII

Stellen Sie sich aufrecht hin, in jeder Hand eine Hantel. Heben Sie die Arme seitlich, bis sie etwa Schulterhöhe haben. Die Unterarme sind nach oben geklappt, sodass ein 90-Grad-Winkel zwischen ihnen und den Oberarmen entsteht. Führen Sie die gebeugten Arme in einer gleichmäßigen Bewegung gleichzeitig nach vorne, bis sie sich vor Ihrer Brust treffen. Danach zurück in die Ausgangsposition. Zehn- bis zwölfmal wiederholen! Diese Hantelübung trainiert besonders Ihre Brustmuskulatur.



IIIIII

Jetzt geht's in den Vierfüßlerstand (wie beim „nach unten schauenden Hund“ im Yoga). Der Blick sollte nach unten gerichtet sein, damit Nacken und Wirbelsäule eine gerade Linie bilden. Nehmen Sie eine Hantel in die linke Hand und strecken Sie den linken Arm nach vorne. Gleichzeitig strecken Sie das rechte Bein nach hinten. Die Bauchmuskeln dabei anspannen, um ein Hohlkreuz zu verhindern. Diese Position bitte einige Sekunden halten, bevor die andere Seite an die Reihe kommt. Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Arm- und Schultermuskeln, aber auch die Rückenmuskulatur und die Bauchmuskeln.



IIIIIIII

In jede Hand eine Hantel nehmen und hüftbreit hinstellen. Leicht in die Knie gehen und den Oberkörper dabei nach vorne beugen. Die Arme sind anfangs auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Diese nun in einer gleichmäßigen Bewegung gleichzeitig nach hinten ziehen, also am Körper vorbei, sodass die Ellbogen am Ende nach hinten zeigen. Dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Die Übung zehn- bis zwölfmal wiederholen. Auf diese Weise werden Schultern und Rückenmuskeln gut trainiert.

Auf die Plätze, fertig, warm!

Für unsere BKK ProVita-Kinder: Aufwärmspiele für kühle Outdoortage.

TEXT Barbara Lang



Wer trifft das Ziel?

Auf geht's, wir sammeln erst mal drei Kastanien oder Tannenzapfen im Wald, Park oder auf dem Weg zum Spielplatz. Dann sucht ihr euch ein Wurfziel, z. B. einen dicken Baumstamm, einen Ast oder ihr legt mit Stöcken einen Zielkreis auf den Boden. Anschließend stellt ihr euch in Wurfweite auf – kleine Kinder näher dran, größere Kinder weiter weg. Versucht jetzt nacheinander, mit möglichst allen drei Kastanien oder Zapfen euer Ziel zu treffen.

Steigerung: Nach den drei Würfeln losrennen, so schnell wie möglich die „Wurfbälle“ einsammeln und zurück zur Wurflinie bringen – die Zeit wird gestoppt, die Treffer werden gezählt!

Fischer:in, Fischer:in ...

Wer möchte Fischer:in sein? Zwischen ihr oder ihm und den anderen Kindern liegt das „Wasser“ (Spielfeld mind. 10 m). Die Kinder rufen: „Fischer:in, Fischer:in, wie tief ist das Wasser?“ Die:der antwortet mit einer beliebigen Zahl. Die Kinder fragen: „Wie kommen wir da rüber?“ und der:die Fischer:in darf sich eine Fortbewegungsart ausdenken. Wie wär's mit Tierbewegungen: hüpfen wie ein Frosch, seitwärts krabbeln wie ein Krebs, staksen wie ein Storch, springen wie ein Känguru, auf einem Bein wie ein Flamingo... Auf diese Weise müssen die Kinder nun durch das „Wasser“ auf die Seite des:der Fischer:in kommen – während diese:r in derselben Gangart versucht, eines der Kinder zu fangen. Dieses wird anschließend Fischer:in!

Doppel-Ski

Erst wird mit einem Erwachsenen gewerkelt – macht auch schon warm. Ihr braucht: ca. 10 m Seil (dicker als ein Schnürsenkel, aber dünner als ein Hüpfseil) und 2 alte Better mit je ca. 13 cm Breite und ca. 80 cm Länge. Diese müsst ihr nun mehrfach an den Längsseiten rechts und links einkerben: Bei 5 cm, 20 cm, 45 cm und 60 cm macht ihr gegenüber voneinander tiefe Ritzen, sodass das Seil hier fest eingeklemmt werden kann. Bei 20 und 60 cm bringt ihr nun Schlaufen an, sodass ihr mit euren Schuhen hineinschlüpfen könnt und Halt findet (ein Kind vorne, eins dahinter). Schneidet euch das Seil passend zurecht und knotet es fest zu. In die Kerben bei 5 und 45 cm fädelt ihr jeweils lange Halteschnüre ein und verknötet sie etwa in der Höhe eurer Hüften. Und schon kann's losgehen: Schlupft in die Fußschlaufen eurer Doppel-Ski, nehmt eure Halteschnüre rechts und links in die Hände und beginnt euren Geschicklichkeitslauf. Wie weit kommt ihr wohl, und schafft ihr's auch, Kurven zu laufen?



Das E-Rezept – Infos zum Start des „elektronischen Rezepts“

Am 1. Juli 2021 startete die Testphase für das E-Rezept. Das „elektronische Rezept“ ersetzt künftig den heutigen „rosa Zettel“ für alle Verordnungen von apothekenpflichtigen Arzneimitteln. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erstellt das E-Rezept, und es wird dann im Gesundheitsnetz (Telematikinfrastruktur) sicher und verschlüsselt gespeichert. Sie haben Zugriff auf das Rezept über Ihr Smartphone oder Sie können von Ihrer Arztpraxis einen Ausdruck erhalten. Mit der App oder dem Ausdruck können Sie dann das E-Rezept in der Apotheke einlösen.

Das E-Rezept wird seit Juli 2021 in der Fokusregion Berlin/Brandenburg von ausgewählten Arztpraxen, Apotheken und Patient:innen getestet, wissenschaftlich untersucht und bewertet. Seit dem 1. September 2022 können Rezepte in ganz Deutschland elektronisch bei den Apotheken eingelöst werden. In Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe werden in Pilotpraxen und -krankenhäusern dann hochlaufend zu einem flächendeckenden Verfahren E-Rezepte ausgestellt. Die nächsten Schritte der stufenweisen Einführung werden von der Gematik zeitnah festgelegt. 2023 wird es dann bundesweit verpflichtend eingesetzt.

Was Sie benötigen, um die E-Rezept-App uneingeschränkt nutzen zu können, und weitere aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website: www.bkk-provita.de/e-rezept



E-Rezept SO FUNKTIONIERT'S APP APOTHEKENSUCHE HILFE AKTUELLES gematik

Die App zum E-Rezept:
Um Rezepte elektronisch empfangen und einlösen zu können, benötigen gesetzlich Versicherte die E-Rezept-App der gematik - sie heißt "Das E-Rezept".

Jetzt kostenfrei downloaden:

Laden im **App Store** **GET IT ON Google Play** **GET IT ON AppGallery**

FOTOS:getty



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 Ihnen diese als PDF per Newsletter zu. Melden Sie sich jetzt an! www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin

Satzung

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

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de
Objektleitung: 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: Timo Eberl
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autor:innen: Oliver Armknecht, Karen Cop, Cora Keller, Barbara Lang, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser, Claudia Scheiderer
Schlusskorrektur: Maika Zürcher
Produktion: Tina Probst
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München
Druck: Mayr Miesbach

Hinweis:

Die Beiträge in diesem Magazin enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können Ärzt:innenbesuche nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Expert:innen ist leider nicht möglich.



BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

Weiterempfehlen lohnt sich für Sie!

Mitglieder werben Mitglieder: Sind Sie mit uns zufrieden? Dann sprechen Sie doch einfach Ihre Bekannten, Freunde oder Nachbarn auf unsere Leistungen und unsere nachhaltige Ausrichtung an und werben Sie ein neues Mitglied für uns. Dafür belohnen wir Sie mit einer Überweisung von **25 €** direkt auf Ihr Konto!

www.bkk-provita.de/mitglieder-werben-mitglieder



Mit unserem Online-Antrag ist der Wechsel ganz leicht.
www.bkk-provita.de/mitglied-werden