

aktiv & gesund

Das neue Gesundheitsmagazin

Losbrausen

Zutreten und los geht's mit Roller, Longboard & Co.

Vorsorgen

Tipps gegen Migräne

Verhüten

Ohne Hormone & Chemie für Frauen & Männer

Wickel-Sets & Longboard zu gewinnen

WISSEN & WEGE ZU WACHSEN

Die große Kraft guter Gefühle

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

Exklusiv für BKK-Mitglieder

Einfach mal verdoppeln – ohne Wenn und Aber:

**Wir senken Ihren Eigenanteil bei
Zahnersatz im besten Fall bis auf 0,00 €!**

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

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



Andreas Schöpfbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

unsere Kasse hat in den letzten Jahren viel erreicht. Wir bieten die sehr gute Versorgung einer gesetzlichen Krankenkasse, handeln klimaneutral, erstellen Gemeinwohlabilanzen und fördern gesunde Ernährung. Damit erzeugen wir eine wichtige Basis für Ihre Gesundheit. Und dafür erhielten wir mehrere bedeutende Auszeichnungen – ganz aktuell ein Top-Ergebnis bei der neuen Gemeinwohlabilanz. Qualität mit Brief und Siegel! Sie – unsere Versicherten – können darauf vertrauen, einer sehr nachhaltigen und verantwortungsvollen Kassen-Gemeinschaft anzugehören, die seit Jahren wächst.

Jeder kennt das: Es erzeugt ein gutes Gefühl, gute Qualität bewusst zu kaufen. In dieser aktiv&gesund geht es um gute Gefühle im Leben, denn gute Gefühle sind wichtig für die Gesundheit. Die Ergebnisse unserer Kundenbefragung erzeugen viele gute Gefühle bei mir. Denn es ist deutlich geworden, dass unsere Leistungen und unsere Ausrichtung viel Zuspruch erfahren. Weiterhin werden wir uns engagiert für Ihre ganzheitliche Gesundheit einsetzen. Wie viele andere Verantwortliche im Gesundheitswesen setzen wir darauf, dass gerechtere Regelungen bei der Finanzierung der Gesundheitsversorgung gestaltet werden und zeitnah greifen. Wir haben unsere Satzungsleistungen den aktuellen Rahmenbedingungen angepasst und für Sie neu zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen viele gute Gefühle und von Herzen alles Gute.

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Gute Ideen für einen erfrischend gesunden Start in den Frühling
- 12 Natürlich sicher: Verhütung ohne Hormone und Chemie
- 13 Periode mal anders. Die Nachhaltigkeitskolumne von Lisa Albrecht
- 20 Kneipp und Wickel für Kinder: Liebevoll einwickeln und gut gießen!
+ Wickelsets & Bücher zu gewinnen

achtsam SEIN

- 6 Reportage: Die geheimnisvolle Kraft großer Gefühle. Und Wege, wie wir gute Gefühle bewusst erzeugen und nutzen können.

medizinisch BEWUSST

- 16 Migräne? Mögliche Auslöser und natürliche Mittel gegen den Schmerz
- 18 Heilsame Klangschaalenmassagen

sportlich AKTIV

- 10 Lossausen mit Roller, Longboard & Co. + Longboard zu gewinnen

neues VON UNS

- 14 BKK *GesundPlus*, Zeckenbroschüre, Ernährung, Veranstaltungen, Messen
- 19 213 Euro für Gesundheitskurse, Bambi für BKK ProVita Versicherte
- 22 Betriebsrentenfreibetragsgesetz, Satzung, Impressum



06



16

Frisch und Munter

... begrüßen wir die neue Helligkeit. Jetzt kommt wieder Schwung in die Knochen und in die Bude. Mit unseren Vorschlägen wünschen wir einen erfrischenden Frühling!



Eine ruhige Kugel schieben

Wie wäre es mit einer Partie? Boccia, Boule, Pétanque – wie auch immer man das entspannende Freizeitspiel aus Italien bzw. Frankreich nennt, in vielen Parks laden vorbereitete Sandplätze dazu ein. An warmen Frühlingstagen ein echter Geheimtipp! Das Wichtigste: Die Zielkugel heißt „Schweinchen“ (franz. cochonnet) und ihm muss man mit den eigenen Wurfkugeln am nächsten kommen. Alle anderen Regeln legt man entweder selbst fest oder spickt sie im Internet (z. B. bei www.monsieurboule.de). Das Zweitwichtigste: Zum französischen Flair gehört unbedingt ein Picknickkorb mit Leckereien – so lässt sich ein köstlich-fröhlicher Nachmittag mit Lieblingsmenschen genießen. Ach ja: Maßband nicht vergessen!



Ein nicht sehr nachhaltiges Date

Nachhaltigkeit kann fürs erste Date entscheidend sein. Das glauben Sie nicht? Dann werfen Sie mal einen Blick in unsere neue Video-Serie auf dem **BLOG FÜRS LEBEN!** Unter dem Titel „Ein nicht sehr nachhaltiges Date“ erlebt der komische Held, Pascal, die unmöglichsten Situationen. Als einziger „Öko-Sünder“ in einer nachhaltigen WG gerät er immer wieder mit seinen Mitbewohner*innen Wiebke und Bjarne in die Haare. Und dann ist da noch sein veganes Date ... Mit den Beiträgen möchten wir auf unterhaltsame Weise zeigen, wie man ein verantwortungsvolleres Leben führen kann. Jeder Blogpost enthält praktische Tipps für mehr Nachhaltigkeit. Gleich mal reinschauen: blog.bkk-provita.de/besser-nachhaltig



BKK ProVita erzielt bestes Ergebnis bei Gemeinwohl-Bilanz

Immer mehr Menschen realisieren: Es sind dringend politische, gesellschaftliche, ökologische und wirtschaftliche Veränderungen nötig, um die Herausforderungen der Zukunft gut zu meistern. Zum Lösen der anstehenden Probleme müssen neue Wege gefunden werden. Ein mögliches Wirtschaftsmodell, das immer mehr Beachtung findet, ist die Gemeinwohl-Ökonomie, die sich Nachhaltigkeit und ein faires Miteinander auf die Fahnen geschrieben hat. Als einzige gemeinwohlabilanzierte gesetzliche Krankenkasse erhält die BKK ProVita für ihre dritte Gemeinwohl-Bilanz mit 790 Punkten ihre bislang beste Bewertung. Mehr über die Nachhaltigkeit Ihrer BKK ProVita und zur Gemeinwohl-Ökonomie erfahren Sie unter www.bkk-provita.de/nachhaltigkeit.

NEWS

Mit einer CO2-Spar-Challenge könnte man den Freundeskreis animieren. Einfach im CO2-Rechner des Umweltbundesamtes aktuelle Werte ermitteln und „Sparbuch“ führen: http://uba.co2-rechner.de/de_DE/ +++ **Die Gemeine Wegwarte**, auch Zichorie genannt, ist die Heilpflanze des Jahres 2020. Ihre Wurzel – früher zu „Muckefuck“-Kaffee verarbeitet – und ihr Kraut können Magen-Darm- und Haut-Beschwerden lindern. Die Kulturformen des „Blaublütlers“ heißen übrigens Chicorée und Radicchio. +++ **Der Weltglückstag** erinnert uns am 20. März an unser Glück und Wohlbefinden. +++ **Partys ohne Lärm** ziehen immer mehr Leute an. Bei den so genannten „Silent Discos“ kommt der Sound direkt auf Funkkopfhörer, an denen man einstellen kann, welche Musik man hören mag beim Treffen und Tanzen. +++ **Das erste Recycling-Kaufhaus** der Welt wurde kürzlich nahe Stockholm, in Eskilstuna, eröffnet. Hierher kann jeder bringen, was er nicht mehr braucht: Möbel, Kleidung, Spielsachen. Diese werden auf- und umgearbeitet und als neuer Gegenstand wieder verkauft. Nachmachen erwünscht!

FOTOS: iStock (5), ProVita



ALLTAGSCHECK

Schluss mit Schwitz-Mief!

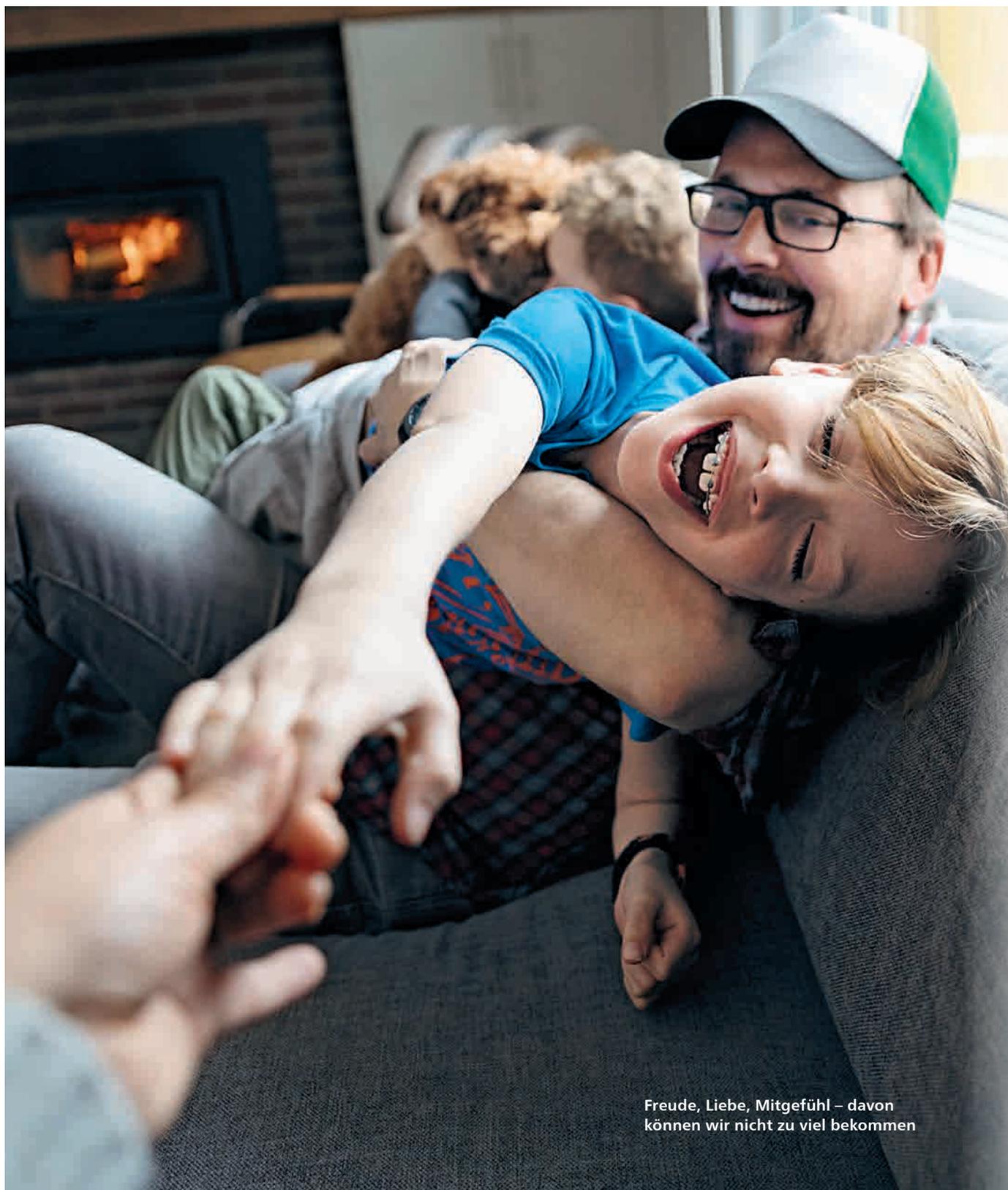
Sobald die Sonne stärker wird, beginnen wir auch wieder mehr zu schwitzen. Was für den Körper ein gesunder und normaler Vorgang ist, ist für unsere Wäsche manchmal eher „suboptimal“. In der Achselpartie bilden sich oftmals gelbe Ränder und der Geruch nistet sich dauerhaft ein. Ehe man zu aggressiven, umweltschädlichen „Superwaschmitteln“ greift, sollte man jedoch erst mal die Kraft der Natur bemühen: Denn die Säure von Essig oder Zitrone kann Abhilfe schaffen und den versteckten Bakterien den Garaus machen. Dazu maximal ein Teil klaren Essig auf vier Teile Wasser oder maximal vier Teelöffel Zitronensäurepulver auf einen Liter heißes Wasser geben. Kleidungsstück einweichen und danach wie üblich waschen. Bei empfindlichen Stoffen erst mal mit geringerer Dosierung testen!

Japanese Batik für mediterranen Look

„Shibori“ heißt eine tausend Jahre alte Textil- und Papierfärbetechnik aus Japan, die nun im Westen zum neuen Trend für Wohntextilien avanciert: Mit speziellen Falt-, Binde-, Klammer-, Wickel- und/oder Nähetechniken, die so klangvolle Namen tragen wie „Itajime“ oder „Arashi“, erzielt man bestimmte geometrische Muster im Stoff, der traditionell in Indigo-Blau getunkt wird.

Am Besten an einem unempfindlichen Plätzchen im Freien ausprobieren. Tolle Ideen und Infos findet man im Netz z. B. auf www.livingathome.de in der Rubrik „DIY“.





Freude, Liebe, Mitgefühl – davon können wir nicht zu viel bekommen

Die geheimnisvolle Kraft unserer Gefühle

Ob Wut, Liebe oder Glück – Gefühle kommen oft unerwartet und können uns ziemlich aus der Bahn werfen. Aber was passiert da eigentlich und ist es möglich, sie zu steuern? Einblicke in die Hintergründe unseres Gefühlslebens und mögliche Wege, mit ihnen zu wachsen.

TEXT Karen Cop

Bei meinem ersten Kuss spielte Pink Floyd. Es war Sommer, ich dämmerte mit Blick auf den Garten im Kinderzimmer vor mich hin, als meine allererste Liebe Michael (13) über den Zaun sprang und wir den Schmetterlingen in unseren Bäuchen zusetzten, bis uns schwindelig wurde: Soooo schön! Ich bin ihm bis heute dankbar für diese Erinnerung, der ich noch viele Jahre später nachspüren konnte mit dem tollsten Gefühl von allen: ich werde geliebt und liebe zurück.

Der Gefühlscocktail in unserem Körper

Dabei weiß ich inzwischen, was faktisch in unseren Körpern passiert, wenn wir uns küssen: Über 100 Milliarden Nervenzellen werden angeregt, Botenstoffe in unser

„Jedes einzelne Gefühl verwandelt die ganze Welt – für den, der es hat und andere Menschen oft auch.“

Gehirn geleitet, bis körpereigene ‚Drogen‘ uns fluten, Glückshormone wie Serotonin und aufregendes Adrenalin. Dabei schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, unser gesamter Körper wird etwas wärmer und weil wir auch schneller atmen, bekommt er besonders viel frischen Sauerstoff. Selten lässt ein solches Ereignis unsere Gefühle kalt! Lange und leidenschaftliche Küsse kurbeln auch die Produktion des Hormons Oxytocin zunehmend an. Es wachsen Verbundenheitsgefühle und Zuneigung – vorausgesetzt, es gab vorher schon ein gutes Gefühl für den anderen und einen Willen. Denn sonst würden wir uns womöglich eckeln. „Jedes einzelne Gefühl verwandelt die

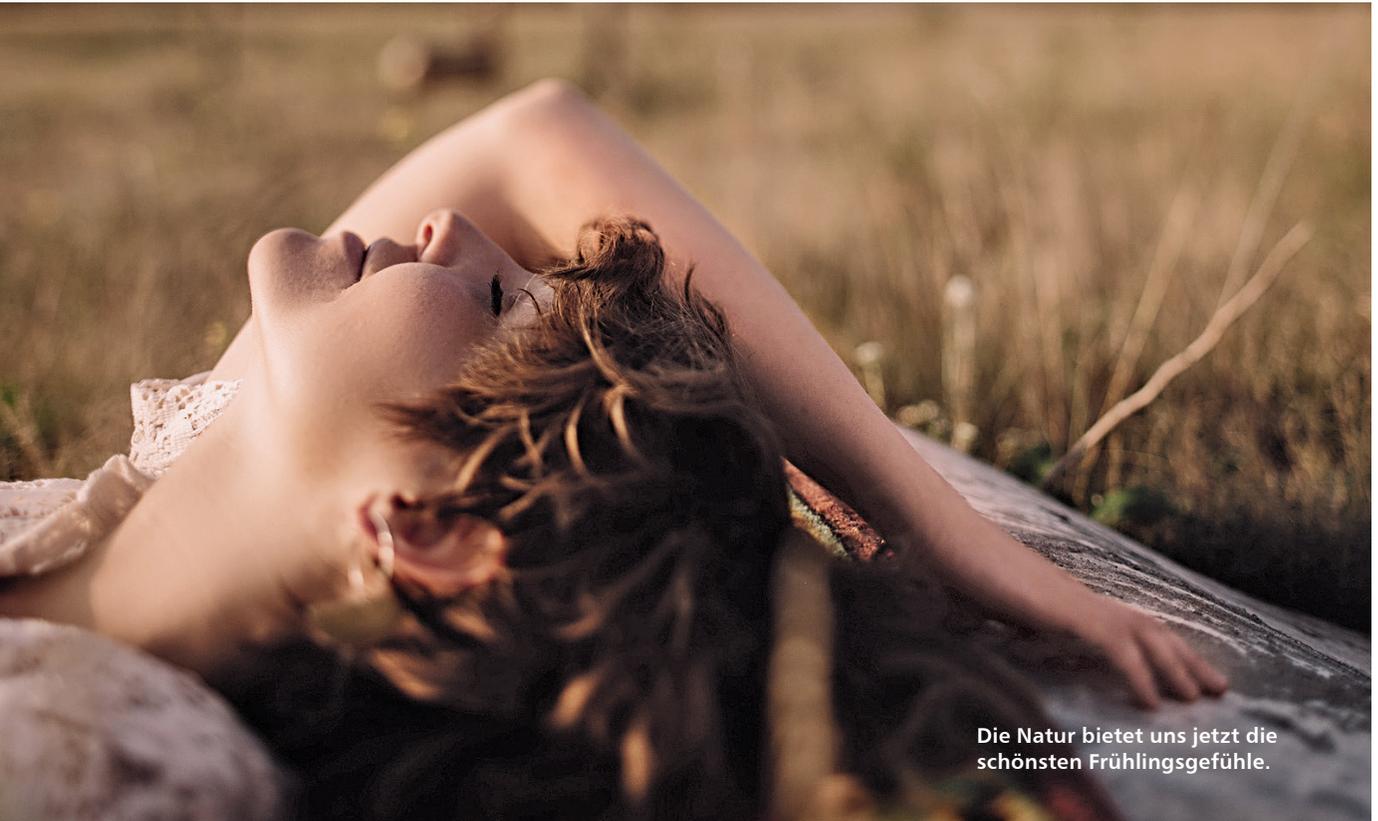
ganze Welt“, meinte schon Philosoph Jean-Paul Sartre – für den, der es hat und andere Menschen, die um ihn sind oft auch, denn Gefühle können sogar ansteckend wirken.

Emotion oder Gefühl?

Aber was sind Gefühle eigentlich, woher kommen sie? „Gefühle sind eines der heißesten Themen der Neurowissenschaft“, sagt António Rosa Damásio, Professor am Brain und Creativity Institute an der University of Southern California und Leiter der neurologischen Abteilung an der Universität von Iowa. Er unterscheidet Triebe und Emotionen von Gefühlen. „Emotionen gehen Gefühlen voraus.“ Triebe, Reflexe und Emotionen ermöglichen es einem Lebewesen, schnell und effektiv auf Gefahren zu reagieren.

Laut Prof. Damásio sind sie „aber nicht kreativ“. Beispielsweise würden wir mit größter Wahrscheinlichkeit Angst bekommen,

wenn wir plötzlich einem großen, wilden Tier in der Natur begegnen. Obwohl wir im Tierpark völlig entspannt einen Bären beobachten und sogar „süß“ finden können. Prof. Damásio erklärt die Entwicklungsgeschichte solcher menschlichen Gefühle so: Sie „führten im fruchtbaren Zusammenwirken zwischen Gedächtnis, Vorstellungsvermögen und Denken zur Entwicklung von Voraussicht und der Fähigkeit, neue, nicht-stereotype Reaktionen zu entwickeln.“ Das heißt, Hormone und Neurotransmitter lassen uns zwar weinen oder lachen, aber erst, wenn unser Gehirn beteiligt ist, werden wir uns unserer Gefühle bewusst. Erst dann können wir „Ich liebe dich“ sagen »



Die Natur bietet uns jetzt die schönsten Frühlingsgefühle.

und meinen oder aus einem Gefühl wie Angst lernen. Wir müssen uns einem Trieb, Reflex oder einer Emotion nicht ausliefern, sondern können sie bis zu einem gewissen Grad steuern und dem nachspüren, was tief in uns vorgeht. „Das Gehirn bildet den Zustand des Körpers ab.“ (Damásio)

Gefühle können wir auch wecken

Mir läuft heute noch ein Schauer den Rücken runter, wenn ich an den ersten Kuss denke, bei dem die Floyds sangen: „Year after year, Running over the same old ground. What

„Wir können die Gefühlswelt in uns abrufen, z. B. wenn wir uns Zeit zum Tagträumen nehmen.“

have we found? The same old fears. Wish you were here.“ Sehnsüchte, Ängste, auch die guten Gefühle sind einzigartig und für jeden anders, aber sie können immer wiederkommen. Und wir können die Gefühlswelt in uns abrufen, z. B. wenn wir uns Zeit zum Tagträumen nehmen. Wenn wir wunderbaren Erinnerungen nicht wehmütig hinterherweinen, sondern so tief und bewusst zurücksteigen, dass sie wieder lebendig werden und das Herz öffnen, bis Freude

und Dankbarkeit uns durchströmen. Psychologen wie Daniel Goleman nennen es „Emotionale Intelligenz“, wenn wir in der Lage sind, Gefühle so zu beeinflussen, dass sie angemessen sind, statt zu dramatisieren oder zu verharmlosen. Und wir empathisch mit den Gefühlen anderer Menschen umgehen, um glückliche Beziehungen zu entwickeln.

Her mit den Frühlingsgefühlen!

Klingt ja toll, ist aber nicht so einfach? Zeit für Frühlingsgefühle! Wenn es tagsüber viel mehr Licht gibt als im

Winter, produzieren wir mehr Serotonin, statt seinem schläfrigg machenden Gegenspieler Melatonin – die Laune steigt! Wärme tut das übrige. Wer jetzt

seine Sportschuhe anzieht und losgeht, läuft oder radelt, fördert die schönsten Frühlingsgefühle. Beim Ausdauersport fallen Stress, Ärger und anderer psychischer Ballast ab. Der Adrenalinpegel steigt fast wie beim Küssen und die Freude kann wachsen: über unseren Körper, der uns durch das Leben trägt. Oder Überraschungen, die die Natur und Begegnungen mit anderen Menschen uns bieten. Was für wunderbare Gefühle!

Einfach gute Gefühle haben

Warum warten, bis Wohlfühlgefühle uns zufällig überraschen?

Viele können wir bewusst erzeugen.

Umprogrammieren mit NLP

Die Möglichkeit sich und seine Gefühle positiv zu beeinflussen, wurde in der 70er Jahren von John Grinder und Richard Bandler in den USA untersucht und führte zur Entwicklung einer Art Handwerkszeug, das heute viele unter dem Begriff NLP, Neuro Linguistisches Programmieren, kennen. Es geht davon aus, dass jeder Mensch die Lösung für persönliche Probleme in sich trägt und sie durch passende Augenbewegungen und innere Bilder verändern kann. Eine Übung: Augen nach unten rechts richten, denn so konzentrieren wir uns auf Gefühle, und vorstellen, wie sich die Füße in warmen Sand am Meer graben.

Sich in der eigenen Freude spiegeln

Auch wenn einem erstmal gar nicht danach ist, kann es Stück um Stück die Laune heben, wenn man versucht, sich im Spiegel anzulächeln. Vielleicht erst die Zunge rausstrecken, Grimassen machen? Dann bitte lächeln und lachen! Auch ein Spaß für unsere Spiegelneuronen mit Wirkung auf unsere Gefühle: anderen beim Lachen zusehen.

Lachyoga statt Blues

Ob still oder laut, aus dem Bauch heraus oder kichernd – es gibt so viele Möglichkeiten zu lachen, dass sich daraus eine eigene Yoga-Art entwickelt hat, das Lachyoga. Die erste Übung: ein paarmal laut „ho ho ha ha ha“ sagen. Dabei nachspüren wie das Zwerchfell vibriert und der Kehlkopf schwingt! Weiter geht's mit dem „lachenden Bär“: An einen Türstock stellen, den Rücken daran rubbeln, dabei in die Knie gehen, rauf und runter, kräftig, tief und abwechslungsreich lachend. Die Übung bringt den ganzen Körper in Bewegung und vermittelt auch an müden Tagen das Gefühl von Freude und Leichtigkeit.

Die Körpersprache verändern

Auch mit unseren Gesten verändern sich unsere Gefühle, manchmal in einem Bruchteil von Sekunden. Eine Kostprobe: gelangweilt hinsetzen und gähnen. Dann den Rücken durchdrücken, eine Haltung einnehmen, aus der man schnell und energiegeladen aufspringen könnte, die Augen aufreißen und neugierig im Raum herumschauen. Denn wer sich energiegeladen und begeistert bewegt, ist es irgendwann auch!



Einfach cool lossausen – mit Roller, Longboard & Co.

Der beste Motor steckt in uns selbst: Zutreten und losrollen! Ob Skate-, Long-, Mini-Cruiser-, Pennyboard oder der klassische Tretroller in neuer Bestform – alle sehen gut aus, bringen Fahrtwind um die Ohren und den Kreislauf in Schwung.

TEXT Cora Keller

Wer war zuerst da, Long- oder Skateboard? – Richtig, das Longboard! Schon vor über 60 Jahren wollten damit kalifornische Surfer das Gefühl auf die Straße holen, mit einem Brett statt Wellen die Straßen zu „reiten“. Bis heute gibt es Longboards mit „Pintails“, einer Spitze, die aerodynamisch nach hinten guckt, während man auf dem Brett über den Asphalt seiner Stadt rollt. Dafür ist das Longboard nämlich perfekt! Jan Banan, seit er denken kann Long- und Skateboarder, hat sogar ein Downhill Longboard gebaut, „mit dem Geschwindigkeiten von 100 Stundenkilometern erreicht werden.“

Cruiser für die Straße

Nichts für Anfänger! Aber gut zu wissen, dass ein Longboard Steigerungsmöglichkeiten bietet. Denn der Anfang ist schnell gemacht. Viele Rider starten mit einem Carving Longboard und üben zuerst den „Stance“. Das heißt, sie stellen sich entweder „regular“ auf das Brett, sodass das linke Bein beim Rollen vorne steht. Oder „goofy“ mit dem rechten Bein

vorn. Die Entscheidung ist reine Gefühlssache. Das Hauptgewicht trägt immer der vordere Fuß, der um etwa 45 Grad schräg gestellt sein sollte für die optimale Gewichtsverlagerung. Oberkörper locker schütteln, leicht vorbeugen und los geht's wie auf einem Roller! Abgesehen davon, dass es keinen Lenker gibt und Kurven per Gewichtsverlagerung genommen werden müssen: für die „Heelside“-Kurve auf die Fersenkante, für die „Toeside“ auf die Zehenkante. Brem-

„Die Übergänge von Board zu Board sind fließend ...“

sen sind die Schuhsohlen. Eine wird zuerst vorsichtig mit der Ferse aufgesetzt, dann lässt man sie schleifen. Soviel zu den Basics. Bei YouTube gibt es genaue Anleitungen für die elegante Fortbewegung per „Pushen“ und „Pumpen“.

Mini, Penny oder Skateboard?

Noch ein paar Worte zum Material. Dass ein „Cruiser“ ideal ist, um ent-

spannt durch die Stadt zu „cruisen“ versteht sich von selbst. Aber es gibt auch „Freeride“, „Mountain“, „Penny“- oder Skateboards. Die Übergänge von Board zu Board sind fließend. Perfekt ist, was zum persönlichen Können und den Bedürfnissen passt. Ein Pennyboard zum Beispiel ist vor allem kompakter als ein Longboard, gut beweglich und ziemlich stylish, doch ein Anfänger kann darauf wahrscheinlich nicht so gut stehen wie ein eingefleischter Skater. Auch ein „Mini Cruiser“ ist vom Fahrgefühl her schon fast ein Skateboard, es sei denn, der Rider ist klein und leicht – es ist

schwieriger, damit gut Fahrt aufzunehmen. Kurze Boards sind auch weniger gelenkig und die Straßenlage entspricht nicht der eines Cruiser Longboards, das rumliegende Steine ignoriert und leicht zu steuern ist. Und was ist der Unterschied zum Skateboard? Jan Banan: „Das Skateboard ist ein recht hartes, kleines Brett mit vier Rädern, auf dem sich die vielfältigsten Tricks ausführen



Das Longboard ist zum Cruisen auf Asphalt perfekt!

lassen. Im Gegensatz zum Longboard wird es eher selten allein für die Fortbewegung genutzt.“ Dafür passt es in den Rucksack auf dem Weg in den Skatepark oder einen anderen Treffpunkt, wo Skater ihre Kunststücke üben.

Für Tricks ist dagegen ein Longboard weniger geeignet als ein Skateboard, das schon beim „Ollie“ scheinbar an den Füßen klebt, während man mit ihm durch die Luft fliegt. Mehr Tricks? Gibt es hier: <https://www.youtube.com/watch?v=hc2kh9pQq9M>.

Tretroller für alle!

An dieser Stelle wird eine Lanze gebrochen für den guten, alten Tretroller – der auch nicht mehr aussieht

wie zu Omas Kinderzeiten. Total im Trend großer Kinder und Erwachsener sind Tretroller, die vorne ein fast Fahrradreifen-großes Rad haben und hinten ein kleines. Egal, wie das tiefergelegte Fahrzeug konkret aussieht, toll bleibt: Mit dem Roller kommt man überall hin, durch die Stadt wie den Wald. Und er bringt unseren natürlichen Motor (= Kreislauf) in Schwung. Das Bein-Schwingen und Treten trainiert nicht nur die Waden, sondern feuert den gesamten Körper an. Und er ist, im Gegensatz zu seinen die Städte überschwemmenden E-Verwandten, ein wirklich Energie sparendes Gefährt, auf dem sich auch Kinder und ältere Menschen sicher fortbewegen können.



GEWINNSPIEL



Wer möchte ein Longboard gewinnen?

Das Kryptonics „Cherokee“ ist das perfekte Longboard für lange Moves und leichtes Cruisen und mit seinen Abec 5-Kugellagern,

Polyurethan-Rollen und Composite-Achsen für Profis und Einsteiger geeignet. Motto: Free Your Wheel!

Teilnahmeschluss: 15. Mai 2020.



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

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

Natürlich sicher: Verhütung ohne Hormone und Chemie

Tschüss, Pille! Es gibt genug Alternativen, sicher und hormonfrei eine Schwangerschaft zu verhüten: Von der NFP und Barriere- methoden bis zu pflanzlichen Mitteln.

TEXT Karen Cop

Immer noch ist die Pille das Verhütungsmittel schlechthin: 55 Prozent nutzen sie. Also einen Hormon-Cocktail mit Östrogen und Gestagen oder Gestagen pur in der Mini-Pille für Frauen. An der Pille für den Mann wird auch schon lange geforscht, aber wollen wir wirklich, dass es den Männern genauso ergeht wie den Frauen? Die mit Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Thrombosen, Störungen der Leberfunktion und erhöhtem Krebsrisiko rechnen müssen. Selbst der Erfinder der Anti-Baby-Pille, Carl Djerassi, ließ sich lieber sterilisieren.

Verhüte lieber natürlich, wer kann! Zumal die Nebenwirkungen der natürlichen Familienplanung (NFP) sehr positiv sein können, z. B. die Freude, dabei sich selbst und den Körper des Partners besser kennenzulernen und achtsam mit ihm umzugehen.

„NFP fördert die Gesundheit und die Fantasie beim Sex.“

Außerdem fördert NFP nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Fantasie beim Liebespiel. Wer keine Lust hat, täglich Tagebuch zu führen, nutzt Verhütungs-Computer oder App. Ungenannt bleibt hier die Kalendermethode (Knaus-Ogino), bei der aus dem kürzesten und längsten Zyklus die mögliche Spanne der fruchtbaren Tage berechnet wird. Ihr Pearl-Index liegt bei 15 bis 40, heißt: Von 100 Frauen werden so viele schwanger. Und auch der Coitus Interruptus ist extrem unsicher. «

Die Basaltemperatur- methode

„Wie heiß bist du heute?“ Das ist die Frage, die die Temperaturmethode jeden Morgen beim Aufwachen stellt, denn dann heißt es erstmal, in Mund, Vagina oder After Temperatur zu messen. Die Basaltemperatur unterliegt im Verlauf des Menstruationszyklusses typischen Schwankungen, die durch den Anstieg oder Abfall des weiblichen Sexualhormons Progesteron ausgelöst werden. Nach dem Eisprung steigt sie um mindestens zwei Zehntel Grad Celsius an.

Gradmesser Zervixschleim

Bei der „Billings-Methode“ wird der Zervixschleim am Muttermund beobachtet. Dafür nimmt man etwas Schleim auf zwei Finger und versucht ihn zwischen ihnen lang zu spinnen. Es klappt? Dann ist das ein Hinweis auf die fruchtbare Zeit. Während der unfruchtbaren Tage bildet der Schleim am Muttermund einen Pfropfen und ist dickflüssig bis klumpig.

Signale am Muttermund

Die „symptomthermale Methode“ nennt sich ein Mix aus Temperatur- und Billings-Methode. Auch das Betasten des Muttermunds kann mit ins Spiel kommen, denn während der sich nach der Monatsblu-



Periode mal anders

TEXT Lisa Albrecht | ichelebegrün.de

Zugegeben: Ich freue mich nicht jeden Monat auf meine Tage. Aber durchaus auf die neuen Möglichkeiten, wie ich meine Periode nachhaltiger gestalten kann. Auch wenn nicht alle gerne offen über ihre Periode reden, existiert trotzdem das Problem, dass die beliebten Hygieneprodukte jede Menge Müll erzeugen und Ressourcen verschwenden. Eine Frau verwendet in ihrem Leben durchschnittlich 17.000 Hygieneprodukte während ihrer Tage. Umgerechnet sind das etwa 140 Kilogramm Müll. Leider enthalten viele Binden und Tampons Plastik und sind die fünft häufigste Abfallart, die an Stränden angespült wird. Dabei gibt es so wunderbare Alternativen, die hautfreundlich, bequem und nachhaltig sind. Ich verwende gerne kuschelige Stoffbinden aus Bio-Baumwolle, die am Ende des Monats ganz einfach in der Waschmaschine gewaschen werden. Wer keine Binden mag und nach einer Alternative zu Tampons sucht, wird mit einer Menstruationstasse glücklich. Nicht nur ich, sondern auch andere Frauen in meinem Umfeld, die auf die Menstruationstasse umgestellt haben, wollen nicht mehr zurück. Jeden Monat seine Tage zu bekommen, ist ganz natürlich. Hygieneprodukte, die Müll vermeiden und aus nachhaltigen Materialien hergestellt wurden, setzen den natürlichen Weg fort. «

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 findet man zahlreiche Themen rund um einen nachhaltigen Lifestyle.

tung fest und geschlossen anfühlt, wird er an den fruchtbaren Tagen weich und öffnet sich etwas. Die Methode gilt als ziemlich sicher mit einem Pearl-Index von 0,4 bis 2,6.

Kondome, jetzt auch vegan

Wenn ein Paar auch während der fruchtbaren Tage ohne Babyalarm miteinander schlafen möchte, braucht es ein zusätzliches Verhütungsmittel, beispielsweise ein Kondom. Zumal das auch die beste und beliebteste Methode gegen unerwünschte Krankheiten bleibt. Noch eine gute Nachricht: Es gibt immer mehr Unternehmen, die bei der Herstellung des wohl ältesten Verhütungsmittels mit Naturkautschuk und ohne Tierprodukte wie Kasein auskommen.

Kondome für Frauen

Das Frauenkondom ist das einzige Verhütungsmittel, mit dem sich Frauen selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen können. Es ähnelt dem Präservativ für Männer, ist jedoch etwas weiter und hat oben wie unten Gummiringe, die ein Verrutschen verhindern sollen.

Barrieren vor der Portio

Ein Diaphragma ist eine beim Frauenarzt speziell angepasste Haube aus Silikon, die vor dem Geschlechtsverkehr über den Muttermund gelegt wird. Portiokappen haben einen etwas kleineren Durchmesser, sind dafür höher und werden über den Muttermund gestülpt. Das braucht etwas Übung!

Spirale oder Kette?

Hauptsache Kupfer! Es wird um Kunststoff gewickelt in die Gebärmutter geführt, und nach und nach abgegeben. Der Körper wehrt sich mit festem Schleim an Muttermund und Gebärmutter Schleimhaut gegen den Fremdkörper. Außerdem schränkt das Schwermetall die Beweglichkeit der Spermien ein.

Rein pflanzliche Verhütung

Alle Naturvölker haben mit natürlichen Mitteln versucht, den Kindersegen zu bremsen. In Akazienknospen ist zum Beispiel Gummi arabicum enthalten, das sich in der Scheide in Milchsäure umwandelt. Aus zerstoßenen Granatapfelkernen und Wachs wurden Scheidenzäpfchen hergestellt, weil die Phytoöstrogene darin den Eisprung verhindern sollten. Der indische Niembaum gilt als Wunderbaum gegen viele Beschwerden und sein Öl als Spermizid, denn es hemmt die Reife der Spermien.



**BKK *GesundPlus*:
210 € Gesamt
pro Kalenderjahr für
ausgewählte Leistungen***

BKK *GesundPlus*: Das neue Gesundheitskonto bei der BKK ProVita

Zum ersten März führt die BKK ProVita für bestimmte Mehrleistungen ein Gesundheitskonto ein. Damit können alle Versicherten für sie persönlich wichtige Leistungen bis zu einem bestimmten Betrag im Rahmen des BKK *GesundPlus* Kontos in Anspruch nehmen – im Wert von bis 210 Euro im Jahr! Folgende Mehrleistungen* sind im BKK *GesundPlus* Konto der BKK ProVita enthalten:

- **Schutzimpfungen** (100 % Erstattung auf den Rechnungsbetrag, max. 200 Euro pro Kalenderjahr)
- **Osteopathie** (100 % Erstattung auf den Rechnungsbetrag, max. 120 Euro pro Kalenderjahr)
- **Apothekenpflichtige Arzneimittel** der Homöopathie, Anthroposophie und Phytotherapie (100 % Erstattung auf den Rechnungsbetrag, max. 120 Euro pro Kalenderjahr)

Zum Beispiel:

Sie reichen bei der BKK ProVita Osteopathie-Rechnungen im Wert von 130 Euro ein. Mit dem BKK *GesundPlus* Konto erhalten Sie einen Erstattungsbetrag von 120 Euro zurück. Anschließend stehen Ihnen im gleichen Kalenderjahr vom ursprünglichen Gesamtbetrag des BKK *GesundPlus* Kontos in Höhe von 210 Euro noch 90 Euro insgesamt für die Leistungen der apothekenpflichtigen Arzneimittel und/oder für Schutzimpfungen zur Verfügung.

Alle weiteren Mehrleistungen der BKK ProVita, wie z. B. das Bonusprogramm, bleiben von der Neuregelung unberührt.

Wichtige Informationen zum BKK *GesundPlus* Konto:

- Damit Sie die Leistungen von BKK *GesundPlus* in Anspruch nehmen können, müssen Sie bei der BKK ProVita versichert sein.
- Die Leistungen in BKK *GesundPlus* beziehen sich immer auf ein Kalenderjahr und können frühestens ab Versicherungsbeginn beansprucht werden.
- Für eine Zahlung benötigen wir die Originalrechnung und eine ärztliche Verordnung über die medizinische Notwendigkeit.
- Die Übertragung des Guthabens bzw. Restguthabens auf andere Versicherte sowie auf das folgende Kalenderjahr ist nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass Erstattungen im Rahmen von BKK *GesundPlus* auf abgeschlossene Wahltarife angerechnet werden.

Wir freuen uns, Ihnen, trotz teilweise erheblicher Kostensteigerungen im Leistungsbereich, im Rahmen von BKK *GesundPlus* diese Mehrleistungen auch weiterhin gewähren zu können. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter **Tel. 08131/6133-0** oder **info@bkk-provita.de** zur Verfügung.

Gegen Zecken schützen – Broschüre mit Zeckenkarte kostenfrei anfordern



Es dauert nicht mehr lange und die warmen Sonnenstrahlen locken uns raus in die Natur. Doch Vorsicht ist geboten! Denn auch die aktive Phase der Zecken beginnt üblicherweise im März/April. Zecken sind weit verbreitet und mittlerweile gilt fast ganz Süddeutschland als sogenanntes „Zecken-Risikogebiet“. Tipps, wie Sie den Sommer mit Ihrer Familie „zecken-

frei“ genießen oder sich gegen die Gefahren von Zecken am Besten schützen können, bietet Ihnen deshalb unsere Broschüre. Eine Zeckenkarte, mit der Sie im Ernstfall eine Zecke sicher und einfach entfernen können, finden Sie darin ebenfalls. Sie können sie kostenfrei anfordern per E-Mail an marketing@bkk-provita.de oder telefonisch unter **Tel. 08131/6133-0** bestellen.



Vegane Ernährung in der Voralpen-Idylle

Spaß beim Kochen in der Gruppe, in Kombination mit Bewegung in der Natur und vielleicht einem Ausflug nach München – das ist Kurzurlaub nach „Tölzer Veg-Art“. Wer der veganen Ernährung auf den Grund gehen und verstehen will, was er oder sie tun (oder lassen) sollte, um gesund zu bleiben, ist bei dem mehrtägigen Programm in Bad Tölz mit den Schwerpunkten Ernährungslehre, Kochen und Infos richtig. Die BKK ProVita zahlt einen Zuschuss von 150 Euro – ganz im Sinne einer gesunden und erholsamen Gesundheitsvorsorge. Mehr unter www.bkk-provita.de/toelzerveg.

Veranstaltungen mit und von der BKK ProVita

Wo	Was	Beschreibung	Termine
Hauptverwaltung der BKK ProVita in Bergkirchen	Yoga	Beim Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht werden. Erreicht wird dies durch körperliche Übungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditation.	Immer montags, 19:00-20:30 Uhr für Fortgeschrittene und immer dienstags, 17:00-18:30 Uhr für Einsteiger, Auch in den Ferien
Hauptverwaltung der BKK ProVita in Bergkirchen	Zen Yoga	Beim Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht werden.	Immer dienstags, 19:00-20:30 Uhr 18.02., 10.03., 17.03., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05.

Messen. Hier können Sie uns persönlich treffen.

Wo	Was	Termin
Berlin	VeggieWorld	07./08.03.2020
Hamburg	VeggieWorld	14./15.03.2020
Freiburg	VeggieWorld	14./15.03.2020
Mannheim/Heidelberg	Green World Tour	21./22.03.2020

Wo	Was	Termin
Münster	VeggieWorld	28./29.03.2020
Nürnberg	VeggieWorld	04./05.04.2020
Stuttgart	YogaWorld, Vegan-World	17.-19.04.2020

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bkk-provita.de/veranstaltungskalender oder bei Jasmin Juntow, E-Mail: jasmin.juntow@bkk-provita.de, Tel. **08131/6133-1310**.

Migräne? Tipps gegen das Gewitter im Kopf

Nein, keiner muss den Schmerz einfach aushalten! SOS-Tipps, Trigger-Kunde und naturheilkundliche Vorsorge gegen heftige Migräne-Attacken.

TEXT Karen Cop

Bis zu eine Billion Zellen mit Nervenfortsätzen hat unser Gehirn – so groß ist das Nervensystem, das bei einer Migräneattacke angegriffen wird. Dabei führen Energiedefizite zu einer Entzündung an den Blutgefäßen der Hirnhäute. Schmerzauslösende Botenstoffe werden freigesetzt, der Schmerz pocht und pulsiert heftig.

Die Veranlagung Migräne zu bekommen, ist wohl genetisch bedingt. Trotzdem kann es sein, dass ein Mensch in bestimmten Lebensphasen öfter Migräne-Attacken erleidet als in anderen. Bei manchen Frauen verschwinden sie z. B. in den Wechseljah-

„Wie oft und wann Anfälle auftreten, können wir beeinflussen“

ren, bei anderen verstärken sie sich. Bei jedem zehnten der acht bis zehn Millionen von Migräne betroffenen Menschen in Deutschland kündigt sich der Anfall mit einer Aura an: Sehstörungen mit Lichtblitzen und flirrenden Zickzack-Bändern im Blick, auch Sprach- und Koordinationsstörungen sind denkbar. Bei vielen dauert er ‚nur‘ vier Stunden, andere sind tagelang von starkem Kopf- und Nackenschmerz plus Übelkeit geplagt und können das nur in abgedunkelten Räumen aushalten – die Migräne hat

viele Gesichter! Deshalb ist es für Patienten wichtig, eine Zeit lang Tagebuch zu führen, um die Häufigkeit, Umstände und Auslöser zu erkennen und gezielt zu behandeln. Denn diese neuralgische Erkrankung ist zwar bislang nicht heilbar, aber wie häufig und wann Anfälle auftreten, können wir durchaus beeinflussen.

1. Schritt: Entspannt vorbeugen

Ein Team von Medizinerinnen und Psychologen am Universitätsklinikum in Kiel zeigte: Ausdauersport senkt die Häufigkeit von Migräneattacken. Nach zehn Wochen, in denen die Patienten dreimal pro Woche joggten oder walkten, hatten sie im Schnitt 14,5 % weniger Migränetage und 20,6 % weniger Attacken im Monat.

Die Bewegung senkt den Stresshormonpegel und beeinflusst das Schmerzempfinden positiv, sofern der Sport moderat betrieben wird und man sich nicht zu sehr fordert. Auch Yoga oder ein anderes Entspannungstraining kann helfen. Darüber hinaus genug schlafen und viel trinken!

2. Schritt: Trigger erkennen

Die meisten Migränepatienten können mindestens einen Faktor nennen, der bei ihnen Migräne ausgelöst hat: körperlicher oder emotionaler Stress,

die Menstruation, die Pille, flackerndes Licht, Schlafmangel, Alkohol, Light-Produkte mit Aspartam, oder auch Tyramin und Phenylethylamin, die beispielsweise in langgereiftem Käse oder in gegorenen Lebensmitteln vorkommen. Oft fördern mehrere „Trigger“ gleichzeitig eine Migräne-Attacke. Allein schon, um sie erkennen und in Zukunft möglichst zu meiden, lohnt sich ein Migräne-Tagebuch. In jedem Fall empfiehlt sich ein regelmäßiger Tagesablauf, der den Biorhythmus nicht aus dem Takt bringt. Und im Frühjahr und Sommer eine Sonnenbrille nutzen, um die Seh- und Gehirnnerven nicht durch zu viel Licht oder Reflektionen zu überreizen!

3. Schritt: natürlich behandeln

Laut einer Studie aus dem Jahr 2006 soll das Einreiben der Schläfen mit Pfefferminzöl genauso gut helfen wie das Einnehmen des chemischen Schmerzmittels Paracetamol. Weitere natürlich wirksame Mittel sind: Grüner Tee mit Nelken, Zimt und Zitrone und/oder Ingwer und Chrysantheme. Kamilleblüten lindern den Schmerz, Weidenrinde und Pestwurz helfen. Auch Koffein kann gut tun, sei es aus Kaffee oder Guarana sowie eine Extraportion Magnesium. Und dann mit einer Salz-Eis-Packung auf der Stirn hinlegen und die Zeit nehmen, so gut wie möglich zu entspannen. «

Eine „richtige“ Migräne kündigt sich oft an und kann durch unterschiedliche „Trigger“ ausgelöst werden.



GESUNDHEITSTIPP



Unsere Hausmittel-Broschüre „Natürlich Gesund“ enthält viele Tipps, wie Sie Erkrankungen natürlich vorbeugen oder

lindern können. Die Broschüre können Sie kostenfrei anfordern per Mail an marketing@bkk-provita.de oder per **Tel. 08131/6133-0**.



Wie Klänge heilen können

Dass schöne Musik Stress verscheuchen kann, ist nichts Neues. Neu ist aber, dass eine gezielte Klangmassage nach Peter Hess das auch kann.

TEXT Sarah Breidenstein, Michaela Ott, Prof. Christian Schubert

Klangschalen – wieder so ein esoterisches Mittelchen, das uns helfen soll? Nicht selten hört man solche oder ähnliche Reaktionen. Doch weit gefehlt! Klangschalen werden zu unterschiedlichen therapeutischen Zwecken, z. B. in der Musik- und Klangtherapie, Intensiv- und Palliativmedizin, bei Morbus Parkinson oder Demenz eingesetzt. Durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten erfreuen sie sich im medizinischen Bereich immer größerer Beliebtheit. Dabei reichen die Ursprünge und die Verwendung der heilenden Wirkung von Klängen weit zurück.

„Nada Brahma – Die Welt ist Klang“

Im Hinduismus bedeutet das, dass der gesamte Kosmos aus Klang heraus erschaffen wurde, und der Mensch durch harmonische Klänge zu seiner ursprünglichen Harmonie

und Ordnung zurückfinden kann, um im Einklang mit sich und seiner Umwelt zu sein. Erst dann haben wir die Stärke und Sicherheit, die Anforderungen des Lebens zu meistern. Auf seinen Reisen nach Nepal kam Peter Hess, der Begründer der zertifizierten Peter Hess-Klangmassage, das erste Mal mit der besonderen Wirkung von Klangschalen in Berührung. Diese sind dort fester Bestandteil vieler Rituale. Angepasst an unsere westliche Kultur entstand daraus die Peter Hess-Klangmassage. Bei der Klangmassage geht es darum, Menschen durch die sanften Klangschwingungen der Klangschalen zurück in ihr Urvertrauen und in die Entspannung zu bringen. Durch die Verwöhnung von Körper, Geist und Seele ist es eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die im Gegensatz zur Meditation keinerlei Vorerfahrungen benötigt.

Was passiert bei einer Klangmassage?

Bei einer Klangmassage werden von ausgebildeten Klangmassagen-TherapeutInnen verschiedene Klangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und angeschlagen. Dabei hören wir einerseits die ruhigen und wohltuenden Klänge und gleichzeitig fühlen wir sie über sanfte Vibrationen, die die Klangschalen durch Schwingungen auf unseren Körper übertragen. Dadurch wird im ganzen Organismus eine Entspannungsreaktion ausgelöst. Auf psychischer Ebene entsteht ein Gefühl der Gelassenheit, der mentalen Frische und eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit. Viele berichten auch von einem Gefühl tiefer Geborgenheit und Urvertrauen, der Fähigkeit Probleme besser loslassen zu können, sowie weniger Verspannungen und Schmerzen. Körperlich drückt sich die Entspannung z. B. durch eine verringerte Herzrate, einen niedrigeren Blutdruck sowie eine flachere und



gleichmäßigere Atmung aus. Stresssymptome wie innere Unruhe, Angst oder körperliche Beschwerden können abgemildert werden. Das Erlebnis „Klangmassage“ könnte sich möglicherweise sogar bis in das Immunsystem hinein auswirken. Denn Untersuchungen aus dem Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) zeigen klar, dass mentale Zustände, wie innere Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit in Wechselwirkung mit der Immunaktivität stehen.

Auf dem Weg zu einer neuen Medizin

In den letzten Jahren kam es immer mehr zu einem Wandel in der Medizin, weg von der reinen Symptom-Behandlung, hin zu einer ganzheitlicheren Medizin, die das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele gleichermaßen in den Fokus stellt. Durch den starken Einfluss unserer Psyche auf

„Ganzheitliche
Verwöhnung
von Körper,
Geist und Seele“

das Immunsystem kann jeder selbst mit vergleichsweise einfachen und nebenwirkungsfreien Methoden etwas für den Erhalt und die Wiedererlangung der eigenen Gesundheit tun. So kann man auch bei der regelmäßigen

Anwendung der Klangmassage davon ausgehen, dass diese über den Effekt der Entspannung hinaus die Gesundheit nachhaltig stärkt. Damit ist die Klangmassage, genauso wie andere bekannte Entspannungsverfahren, z. B. Meditation und Autogenes Training, als ein wichtiger Bestandteil einer neuen, ganzheitlichen Medizin zu sehen, bei der der Mensch wieder in den Mittelpunkt rückt.

«



Diese Klänge erfüllen Körper und Geist



AKTIVTIPP

Im Rahmen des Bonusprogramms BKK *BonusPlus Ernährung und Gesundheit* werden die Kursgebühren für Meditations- und Entspannungskurse als zweckgebundener Bonus auch dann angerechnet, wenn sie nicht nach §20 Sozialgesetzbuch V zertifiziert sind. Mehr Infos zum Bonusprogramm erhalten Sie unter www.bkk-provita.de/bonusplus.

FOTOS: Shutterstock (2), privat



Die „Kleine Helden“-Gründerinnen Andrea Riedmann (li.) und Anette Hrdlitschka (re.)

BKK ProVita Versicherte Andrea Riedmann erhält Bambi

Mit dem Münchner Verein „Kleine Helden“ macht unsere Versicherte Andrea Riedmann die Welt ein kleines Stückchen besser – insbesondere für die Kleinsten unserer Gesellschaft. Der Münchner Verein „Kleine Helden“ ermöglicht es Kindern mit Krankheiten oder Behinderungen, mit Hilfe von PflegerInnen schöne Momente mit ihrer Familie zu genießen, weit weg von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. Nun wurde Andrea Riedmann mit ihrer Organisation in der Kategorie „Stille Helden“ mit einem Bambi für ihren Einsatz ausgezeichnet. Auch wir sagen herzlichen Dank für das ergreifende Engagement und gratulieren zu dieser tollen Auszeichnung!

Werden und bleiben Sie aktiv! Die BKK ProVita unterstützt Sie mit bis zu 213 Euro im Jahr 2020 für zertifizierte Gesundheitskurse

Sie möchten mehr für sich tun, sich sportlich betätigen oder etwas mehr auf Ihre Ernährung achten? Die BKK ProVita unterstützt Sie dabei und bezuschusst zwei förderfähige Präventionskurse im Kalenderjahr mit 80 Prozent bis zu einem Betrag von 213 Euro.

Für Kinder von sechs bis elf Jahren beträgt unser Zuschuss für zwei förderfähige Präventionskurse sogar 100 Prozent bis zu einem Betrag von 213 Euro im Jahr 2020. Über 40.000 förderungsfähige Kurse, wie z. B. Yoga, Nordic Walking, Aqua-Fitness oder Rückenschule, finden Sie unter www.bkk-provita.de/kursdatenbank.



Kneipp für Kinder: Liebevoll einwickeln und gut gießen!



Sanfte, naturheilkundliche Wickel helfen sehr dabei, gesund zu werden. Sie können unsere Kleinen aber auch so stark machen, dass sie gar nicht mehr so oft krank werden. Wir sprachen mit Wickel & Co.-Expertin Ursula Uhlemayr.

Eltern können schon bei den Kleinsten mit Kneippanwendungen und Naturheilkunde beginnen, denn sanfte Wickel und Auflagen tragen zur Stärkung des Immunsystems bei“, sagt die Allgäuerin Ursula Uhlemayr. Sie bewahrt mit Wickel & Co. das traditionelle Wissen der Erfahrungsheilkunde und bringt es mit modernen Erkenntnissen in Einklang. Gerade die ersten Lebensjahre sind auf allen Ebenen eine bedeutsame Zeit. Das

„Wickel tragen zur Stärkung des Immunsystems bei“

Immunsystem steckt noch in der Entwicklung und unreife Organe wie der Darm müssen sich erstmal den vielen Anforderungen anpassen. Viele Beschwerden wie Blähungen bis zum Schnupfen können mit Hausmitteln bestens begleitet werden, wenn unterstützend in gesunden Tagen das Immunsystem trainiert und gestärkt wird.

Wasseranwendungen machen Kindern besonders viel Spaß!

Die meisten Kinder lieben das Wasser. Deshalb ist es leicht, sie schon früh an sanfte Wasseranwendungen im Sinne des „Wasserheilers“ Sebastian Kneipp zu gewöhnen: Waschungen, Teilbäder, Güsse oder die bewährten Wechselanwendungen mit kaltem und warmem Wasser. Sie gehören zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren, die eine nachweisbare Verbesserung der Immunkräfte bewirken, sofern sie regelmäßig durchgeführt werden. „Gerade bei Kindern ist ein Verlust an natürlichen Reizen in zahlreichen Bereichen merkbar“, gibt Ursula Uhlemayr zu bedenken. „Der Alltag vieler Kinder ist schon von klein an geprägt von einer großen Faszination für die Welt von Tablet und Handy. Zu der Reizüberflutung finden wir meist eine vitalstoffarme, zuckerhaltige Ernährung und einen bedenklichen Bewegungsmangel. Nicht nur in Anbetracht steigender chronischer

Erkrankungen sollten wir die hilfreiche und auch spielerisch durchführbare Natur-Medizin nach Kneipp unseren Kindern anbieten.“

Das ist nicht nur zu Hause im Badezimmer möglich. Warum nicht mal barfuß durch eine taufrische Wiese laufen oder die Füße mit der Gießkanne von unten nach oben und wieder zurück mit Wasserstrahlen kitzeln.

Die Wickel sind fertig!

Ursula Uhlemayr und ihr Team haben außerdem verschiedene Wickel mit spezifischen Stoffeigenschaften nach der Methode von Kneipp entwickelt: „Das Innentuch aus Leinen dient als Wirkstofftuch, das Zwischentuch aus Baumwolle verhindert das Durchnässen des Wickels und sorgt für ein gleichmäßiges Trocknen. Das Außentuch sorgt für den guten Halt des Wickels und hat eine thermische Funktion.“ Sie können je nach Beschwerden eingesetzt werden: zum Fieber senken, gegen Ohren- oder Halsschmerzen, im Idealfall mit dem zur Krankheit passenden Naturheilmittel.



So spielerisch können Kneippsche Anwendungen sein!

FOTOS: Wickel & Co., Urs-Verlag, iStock

Das sind zum Beispiel Calendula, Kamille oder Ingwer, ein ätherisches Öl oder Heublumen. In ihrem Buch „Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder“ beschreibt die ‚Wickelfachfrau‘ genau, was wann zu tun ist. Das Wichtigste sei jedoch die Liebe dabei: „Wenn Ihrem Kind etwas weh tut, möchte es in den Arm genommen und getröstet werden. Bestimmt helfen viele Wickel-Anwendungen auch deshalb so gut, weil sie auf spürbare Weise liebevolle Zuwendung schenken. Für das gesunde Aufwachsen eines Kindes gilt Berührung und Zuwendung als elementar.“ Und viele naturheilkundliche Anwendungen bieten den Kindern ganzheitliche Wohlfühlrituale an, die nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch auf der seelischen Ebene wirken. «



GESUNDHEITSTIPP

Erfahren Sie mehr über das ganzheitliche Kneippsche Gesundheitskonzept bei unserem neuen Kooperationspartner Kneipp-Bund e.V. unter www.kneippbund.de. Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation.



Ursula Uhlemayr, Inhaberin von Wickel & Co., Autorin, und u.a. auch Referentin an der dortigen Sebastian-Kneipp-Akademie und hält am **22.4.2020**

ab 19 Uhr einen kostenfreien Vortrag zum Thema „Immunsystem natürlich stärken mit Wickel & Co. und Kneipp für Kinder“ bei der BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen. Aufgrund begrenzter Teilnahmegplätze bitten wir um Anmeldung unter www.bkk-provita.de/wickel.



GEWINNSPIEL



Wer möchte eine Hausapotheke mit vielen heilsamen Wickeln und ein bärenstarkes Buch gewinnen?

Wir verlosen drei Sets mit Wohlfühlbauch-Wickel, Puls-Wickel, Ohrkompressen, Waschhandschuh aus der Allgäuer Manufaktur „Wickel & Co“ und Buch im Wert von je 69 Euro. Außerdem noch zwei Bücher von Ursula Uhlemayr, in denen die Familie Bär die sanfte Naturheilkunde für Kinder unterhaltsam und liebevoll erklärt. **Teilnahmeschluss: 15. Mai 2020.**



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

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

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung, Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
168.820,67 €	15.000,00 €	26.279,04 €	-	5.707,20 €	-	-	-	189.527,87 €



GKV-Betriebsrentenfreibetragsgesetz

Zum 01.01.20 ist das GKV-Betriebsrentenfreibetragsgesetz in Kraft getreten. Es gilt ein sogenannter Freibetrag von 159,25 Euro. Für die ersten 159,25 Euro der Betriebsrente müssen ab diesem Zeitpunkt keine Beiträge zur Krankenversicherung mehr gezahlt werden. Bei der gesetzlichen Pflegeversicherung hat der Gesetzgeber keine Entlastung vorgesehen.

Das GKV Betriebsrentenfreibetragsgesetz sieht vor, dass der Freibetrag ab dem 1. Januar 2020 von der Summe der monatlichen beitragspflichtigen Einnahmen aus Betriebsrenten abzuziehen ist. Der Freibetrag ist nur einmal zu berücksichtigen, auch wenn mehrere Betriebsrenten bezogen werden. Im bisherigen Meldeverfahren zwischen den Krankenkassen und den Versorgungseinrichtungen ist die Meldung eines Freibetrages nicht vorgesehen.

Diverse rechtliche und technische Details zur Umsetzung sind noch ungeklärt. Eine Neuberechnung der Krankenversicherungsbeiträge ist daher leider voraussichtlich frühestens im Laufe des zweiten Quartals des Jahres 2020 möglich. Sie erhalten selbstverständlich rückwirkend zum 01.01.2020 die zu viel gezahlten Beiträge von der Zahlstelle oder – wenn Sie die Beiträge selbst an uns zahlen – von uns als Krankenkasse zurück. Ein gesonderter Antrag ist nicht zu stellen. Gesetzlich geregelt ist, dass für die bis zum 31. Dezember 2020 ausgezahlten Erstattungsbeträge keine Verzinsung erfolgen wird.

Bei Fragen zu diesem Thema stehen Ihnen unsere Kolleg*Innen gerne unter **Tel. 08131/6133-1808** zur Verfügung.

Satzung

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

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de
Objektleitung: Stefan Pulver, Michael Blasius
Verlag: Journal International The Home of Content GmbH, Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München, www.journal-international.de
Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler
Redaktionsleitung: Karen Cop
Grafik: Bernhard Biehler
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autoren: Maximilian Begovic, Karen Cop, Claudia Götz, Burkhard Gruß, Cora Keller, Barbara Lang, Michaela Ott, Arthur Schell, Antoinette Schmelter-Kaiser
Schlusskorrektur: Norbert Misch-Kunert
Produktion: Tina Probst, Axel Ringel
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München
Druck: Mayr Miesbach






Bund
Kneipp
aktiv & gesund

Einfach. Ganzheitlich. Natürlich.

Werden Sie Mitglied bei Deutschlands größter Gesundheitsbewegung und profitieren Sie von attraktiven Vorteilen. So unterstützen Sie eine einzigartige, natürliche und ganzheitliche Gesundheitsidee – für ein Leben im Einklang mit sich selbst, den anderen und der Natur. Dafür benötigen wir neben Bewegung, gesunder Ernährung und Achtsamkeit auch eine intakte Umwelt. Deshalb setzen wir uns gemeinsam mit der **BKK ProVita** nicht nur für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen ein, sondern darüber hinaus für die Gesundheit unseres Planeten.

- ▶ Lernen Sie die ganzheitlichen Kneippschen Naturheilverfahren kennen
- ▶ Finden Sie in einem unserer Kneipp-Vereine schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
- ▶ Sie erhalten das informative Kneipp-Journal (10 Ausgaben/Jahr) gratis – jetzt auch zusätzlich als App für Smartphones und Tablets
- ▶ Profitieren Sie von zahlreichen weiteren attraktiven Vorteilen

Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247/ 3002-112

Telefax 08247/ 3002-199

vereinsservice@kneippbund.de

www.kneippbund.de



DEIN GESUNDER WOCHEN PLANER

**DIE APP KOSTENLOS FÜR
VERSICHERTE DER BKK PROVITA***

Du willst gesund und abwechslungsreich kochen? Unsere Wochenplaner App hilft dir mit leckeren Rezeptideen, die zu dir passen. Ernährungskonzept, Unverträglichkeiten und Nährwerte kannst du einfach anpassen und im Blick behalten.

* App downloaden, Premium Abo abschließen und bei der BKK ProVita als zweckgebundenen Bonus im Bonusprogramm BKK BonusPlus Ernährung und Gesundheit einreichen.



SevenCooks
einfach. gesund. kochen.

