

pronova **BKK**

profil

Das Kundenmagazin der pronova BKK
Ausgabe Sommer 2022

SOMMERFREUDEN!

Was macht die
Fitness nach
Corona?

Tipps für den
Zahnnotfall





Fit für den Sommer?

Wie steht es nach den letzten zwei Pandemie-Jahren eigentlich um Ihre körperliche Fitness? Ausbaufähig? Dann geht es Ihnen wie rund einem Drittel der Deutschen, deren sportliche Leistungsfähigkeit unter den Corona-Einschränkungen gelitten hat. Und das ist kaum verwunderlich: Homeoffice und geschlossene Sportstudios sorgten für reichlich Bewegungsmangel im Alltag.

Oder gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die durch die Pandemie einen echten Sport-Aufschwung erlebten? Immerhin ist nun ein Fünftel deutlich fitter als vorher. Dieses erstaunliche Ergebnis brachte die aktuelle Fitness-Studie der pronova BKK hervor. Darüber sprachen wir mit dem Personal- und Athletik-Trainer Arne Greskowiak, der uns in einem Interview unter anderem verriet, wie sich die allgemeine Fitness steigern lässt und warum Sport der Seele guttut.

Gut tut auch der Sommer: Wer sich körperlich und mental fit fühlt, geht unbesorgter durch das Leben und kann die zahlreich auf uns wartenden Sommerfreuden noch leichter genießen. Und wenn wir neben den positiven Seiten der warmen Jahreszeit auch deren mögliche Gesundheitsrisiken im Blick haben, können wir uns auf einen rundum entspannten Sommer freuen.

Das und vieles mehr erwartet Sie in der neuen Ausgabe der profil.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und entdeckungsreichen Sommer!

Ihr Marc Panke
Redaktionsleitung



Telefonservice
0621 53391-1000
Beratung in Englisch /
For advice in English
0441 925138-4951
englisch@pronovabkk.de



E-Mail
service@pronovabkk.de
Internet
pronovabkk.de
Newsletter
pronovabkk.de/newsletter



pronova BKK
67058 Ludwigshafen



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel zertifiziert.



Bildnachweise – AdobeStock: S. 1: gstockstudio; S. 3: jackfrog, Sielan, JackF, Jukov studio, Africa Studio; S. 4: Jess rodriguez; S. 5: Love the wind; S. 6-7: jackfrog; S. 8: tickcharoen04, Gorodenkoff; S. 9: Jacob Lund, Suzi Media, soupstock; S. 10: kurapatka, phpetrulina14; S. 11: Pattarisara, demphoto, devitaayu, Elymas, WavebreakmediaMicro; S. 12: Graphicroyalty; S. 13: pressmaster; S. 14: ExQuisine; S. 15: Jukov studio, GSDesign, ItalianFoodProd, Hyrma, aperturesound, Africa Studio, Yeti Studio, Nenov Brothers, PhotoSG, eyewave; S. 16-17: New Africa, RFBSIP, Olga, Yeti Studio; S. 18-19: pазy_774; S. 20: leszekglasner, Kaspars Grinvalds; S. 22-23: insta_photos, and.one, Valerii Honcharuk, eggeeggjiew; S. 24: ViLevi; S. 25: peopleimages.com, New Africa; S. 26-27: dusanpetkovic1, MATTHIAS BUEHNER; S. 30-31: HB5; S. 32: gstockstudio, nadiinko; **pronova BKK:** S. 2; S. 28



AUS DEM INHALT

6 SOMMERPLAGEN

Eine kleine Gebrauchsanleitung für den Sommer unter gesundheitlichen Aspekten

8 JETZT IST SOMMER

Sternschnuppen bewundern, Sommerregen genießen, Bäche durchwandern: Der Sommer ist wirklich einmalig!

12 ZAHNGESUNDHEIT

Gerade vor dem Urlaub kann es sinnvoll sein, rechtzeitig einen Zahncheck durchführen zu lassen



14 JUNKFOOD

Snacks & Co haben mit Blick auf die Gesundheit einen schlechten Ruf. Doch es geht auch anders!

28 FITNESS-STUDIE

Was macht die Fitness nach Corona? Die pronova BKK hat eine umfassende Studie durchgeführt





Brigitte Müller,
CSR-Managerin
der pronova BKK,
mit unseren
3 Klimaretter-Awards.

PRONOVA BKK GEWINNT KLIMARETTER-AWARD 2022

Zum 3. Mal in Folge haben wir es auch in diesem Jahr beim Projekt „Klimaretter – Lebensretter“ auf Platz 1 der mittleren Unternehmen aus der Gesundheitsbranche geschafft. Zu verdanken haben wir dies unseren engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gemeinsam haben wir erreicht, durch nachhaltige Veränderungen – privat und im Job – stolze 48 Tonnen CO₂ zu vermeiden. Zum Vergleich: im Schnitt produziert in Deutschland jede Person jährlich 11,2 Tonnen des klimaschädlichen Treibhausgases. Für die größte Ersparnis sorgte unser bewusster Verzicht auf Dienstreisen, dicht gefolgt von klimafreundlicheren Ernährungsweisen.

Weitere Informationen zum Thema Nachhaltigkeit bei der pronova BKK auf

» pronovabkk.de/nachhaltigkeit

DAS ONLINE-MAGAZIN DER PROFIL



Jetzt lesen auf

» magazin.pronovabkk.de

Das eMagazin der profil erhalten Sie nicht nur früher als die gedruckte Version, Sie haben es auf Ihrem mobilen Endgerät auch immer dabei. Außerdem enthält das eMagazin überall dort, wo Sie im gedruckten Heft das dp-Signet finden, exklusive Zusatzinhalte. Und nicht zuletzt bedeutet der Verzicht auf die gedruckte Version auch einen reduzierten Papierverbrauch.

Wenn Sie die profil künftig nur noch als eMagazin lesen möchten, registrieren Sie sich in der Online-Geschäftsstelle „meine pronova BKK“. Oder abonnieren Sie die digitale profil auf pronovabkk.de/service/newsletter. Dann benachrichtigen wir Sie zum Erscheinen jeder neuen Ausgabe per E-Mail.

BEKANNTMACHUNG

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 11. April 2022 den 2. Nachtrag zur Satzung der pronova BKK Pflegekasse genehmigt. Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

Abs. 1 Nr. 3 der Anlage zu § 3: Pauschbetrag für Zeitaufwand

Die Satzungsänderung tritt rückwirkend ab dem 01.04.2022 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter pronovabkk.de einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der pronova BKK Pflegekasse zugesandt.

Ludwigshafen, 21. April 2022

Der Vorstand
gez. Kaiser

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 13. April 2022 den 18. Nachtrag zur Satzung der pronova BKK genehmigt. Die Änderung der Satzung bezieht sich auf

Abs. I Nr. 3 der Anlage zu §§ 2 Abs. XI und 2a: Pauschbetrag für Zeitaufwand

Abs. II der Anlage zu §§ 2 Abs. XI und 2a: Entschädigung von Mitgliedern des Verwaltungsrates für Tätigkeiten außerhalb von Sitzungen

Die Satzungsänderung tritt rückwirkend ab dem 01.04.2022 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter pronovabkk.de einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der pronova BKK zugesandt.

Ludwigshafen, 25. April 2022

Der Vorstand
gez. Kaiser

Gelegenheiten, Alkohol zu trinken, finden sich im Alltag eigentlich immer: nach Feierabend, zum Essen, mit Freundinnen und Freunden oder zum Anstoßen auf besondere Anlässe.

Dass Alkohol der Gesundheit schadet, ist kein Geheimnis. Und doch greifen 20 Prozent der Deutschen gleich mehrmals in der Woche zu alkoholischen Getränken. Für gesunde Erwachsene spricht nichts dagegen, hin und wieder ein Glas zu genießen. Wichtig sind in jedem Fall aber der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol und die Kenntnis des eigenen Limits.

PROST! KENNEN SIE IHR LIMIT?



Der kleine Unterschied beim Alkohol

Bei gleichem Gewicht und gleichem Alkoholkonsum kommt es bei Frauen zu einer um 20 Prozent höheren Blutalkoholkonzentration als bei Männern. Die Biologie macht den Unterschied: Frauen haben zum einen weniger des für den Alkoholabbau benötigten Leberenzym. Zum anderen weist der weibliche Körper einen höheren Fettanteil und einen geringeren Flüssigkeitsgehalt auf. Ausschließlich auf diesen verteilt sich aber der Alkohol.



Der Mythos vom gesunden Rotwein

Vorbei sind die Zeiten, in denen man glaubte und angeblich sogar durch Studien belegen konnte, dass ein Glas Rotwein am Tag gesund fürs Herz sei und das Leben verlängere. Heute wissen wir mehr: der wissenschaftliche Nachweis dafür, dass die in Rotwein enthaltene Substanz Resveratrol vor Entzündungen, Herz-Kreislaufkrankungen oder Alterserscheinungen schützt, konnte bis heute nicht erbracht werden. Fest steht allerdings, dass Alkohol ein Zellgift ist und Wein keine Medizin, sondern ein Genussmittel.



Auf die Dosis kommt es an

Am gesündesten ist es zweifelsohne, gänzlich auf Alkohol zu verzichten. Doch wer ab und an ein Glas trinkt, sollte sein persönliches Limit kennen und achtsam mit Alkohol umgehen: Genießen Sie alkoholische Getränke ganz bewusst und legen Sie immer wieder Tage des Verzichts ein. Einen Selbsttest zu Ihrem Alkoholkonsum und einen Promille-Rechner finden Sie auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

» kenn-dein-limit.de

Risikoarmer Konsum für gesunde Erwachsene



mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche



1

Glas pro Tag



2

Gläser pro Tag

SOMMERPLAGEN

Kleine Gebrauchsanleitung aus gesundheitlicher Sicht

Dass Sonnenbrand, Zeckenbiss und Strömungen im Wasser gefährlich sein können, wissen wir doch eigentlich alle. Dennoch passiert dann doch immer wieder etwas. Für ungetrübte Sommerfreuden haben wir deshalb die wichtigsten Hinweise zusammengestellt.

PFLANZEN

Manche Pflanzen können Vergiftungserscheinungen hervorrufen, zum Beispiel durch bloßen Kontakt oder durch den Verzehr von Blättern, Blüten oder Früchten.

BADEN

Achtung vor Strömungen. Springen Sie nicht in unbekannte Gewässer. Unter Wasser können Gefahren lauern.

GRILLEN

Verwenden Sie zum Anzünden der Kohle keinen Spiritus. Vorsicht mit Flüssiganzündern oder Glutbeschleunigern. Verbrennungen drohen.

Mehr Inhalt:



HITZE

Achtung Klimawandel: An Schutz vor Hitze und Sonne denken. Und viel trinken. So vermeiden Sie Dehydration, Hitzschlag, Sonnenstich und Sonnenbrand.

INSEKTENSTICHE UND ZECKENBISS

Wer unter Allergien leidet, muss aufpassen. Und Zecken können generell gefährlich sein. Bildet sich rund um den Einstich eine anhaltende Rötung, kann dies ein Hinweis auf eine Borreliose sein, die antibiotisch behandelt werden muss. Eine FSME-Impfung (die Kosten trägt die pronova BKK) schützt in ausgewiesenen Risikogebieten vor einer Frühsommer-Meningoenzephalitis infolge eines Zeckenbisses.

ALKOHOL

Alkohol in Kombination mit Sommerhitze führt schnell zu einem Blackout. Deshalb: Auf das individuelle Limit achten. Mehr dazu auf Seite 5!

Freuen Sie sich trotz der saisonalen Risiken auf all die wunderbaren Erlebnisse, die die kommenden Sommertage und Sommernächte für Sie bereithalten. Auf den nächsten Seiten haben wir Tipps für Sie zusammengestellt!

**JETZT
IST
SOMMER!**

Kleine sommerliche Entdeckungsreisen

Oft hält schon die nächste Umgebung faszinierende Entdeckungen und Erlebnisse für Sie bereit, die Sie niemals wieder vergessen werden. Seien Sie neugierig, öffnen Sie Ihre Sinne und starten Sie in einen Sommer voller kleiner und großer Abenteuer!

STERNSCHNUPPEN GUCKEN

Sternschnuppen sind kleine Gesteins- oder Staubteilchen aus den Tiefen des Universums, die beim Eindringen in die Erdatmosphäre verglühen. Doch das ist nur die nüchtern-wissenschaftliche Betrachtungsweise – Sternschnuppen sind ganz einfach wunderbar! Und bekanntlich darf man sich beim Anblick einer Sternschnuppe etwas wünschen.

Auf einen wahren Sternschnuppenregen mit bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde kann man sich in den Nächten zwischen dem 9. und dem 13. August 2022 freuen. Doch nicht nur in diesem kurzen Zeitraum gibt es was zu sehen, die Sternschnuppenzeit reicht vom 17. Juli bis zum 24. August. Idealerweise schaut man zwischen 23 Uhr und der beginnenden Morgendämmerung nach oben.

Zur Betrachtung einen möglichst dunklen Ort außerhalb der Stadt mit freier Sicht auf den Himmel wählen und es sich im Liegen bequem machen. Dann heißt es, in Richtung Nordosten zu blicken, denn von dort kommen die Sternschnuppen. Tipp: Die Augen müssen sich erst an die Dunkelheit gewöhnen. Deshalb nicht so oft auf das Smartphone schauen. Aber das würde angesichts eines Sternschnuppenregens wohl auch niemand tun!

SOMMERREGEN GENIESSEN

An heißen Sommertagen erfrischt Natur und Mensch nichts so sehr wie ein kräftiger Regenguss. Also nichts wie raus, wenn die ersten Tropfen fallen, und genießen Sie den Regen mit allen Sinnen! Apropos: Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie besonders so ein Sommerregen riecht?

Sollte der Regenguss allerdings mit Hagel, Sturmböen und Gewitter einhergehen, bitte drinnen bleiben und das Wetterspektakel aus sicherer Distanz genießen. Kleiner Trost: Nach dem Unwetter gut durchlüften, die dann hereinströmende kühle Luft ist ebenfalls sehr erfrischend.

Ist kein Regen in Sicht, kann man natürlich auch mit Wasserfontänen in Brunnen oder Parkanlagen oder mit dem Rasensprenger vorliebnehmen.



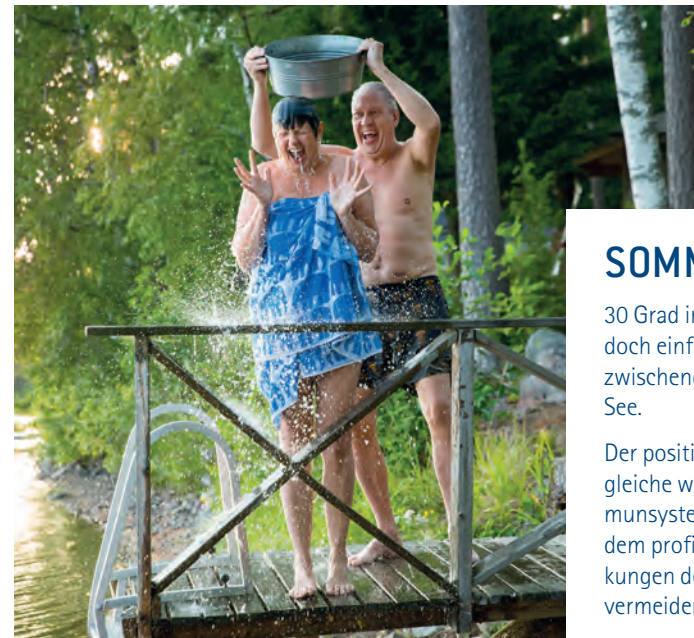
BARFUSS ZU DEN QUELLEN

Eine bekannte Redensart besagt, dass derjenige, der zu den Quellen will, gegen den Strom schwimmen muss. Hier reicht das Gehen: Kleine Bachläufe laden dazu ein, sie barfuß oder mit geeignetem Schuhwerk stromaufwärts zu durchwandern. Das ist wie eine Kneippkur auf natürliche Art – man bewegt sich nicht in einem gefliesten Wasserbecken, sondern in einem natürlichen Gewässer.

Füße und Waden umströmendes Wasser hat an warmen Tagen nicht nur einen angenehm kühlenden Effekt. Indem Sie gegen die Fließrichtung und damit gegen den Widerstand des Wassers angehen, betreiben Sie zugleich ein moderates Herz-Kreislauftraining.

Richtet man den Blick nach unten, sieht man vielleicht sogar ein paar Fische oder Flusskrebse. Natürlich sollte es sich um ein sauberes, klares und flaches Fließgewässer ohne starke Strömung und Untiefen handeln. Ideal ist ein überwiegend sandiger oder kieseliger Untergrund.

Eine Variante ist das Wasserlaufen am Meer – hier gehen Sie gegen Wellen, Gezeiten und Strömungen an. Auch das ist schön. Allerdings werden Sie im Meer niemals die Quelle erreichen.



SOMMERHITZE TOPPEN

30 Grad im Schatten sind Ihnen noch lange nicht heiß genug? Dann gehen Sie doch einfach mal an einem heißen Sommertag in die Sauna. Für die Erfrischung zwischendurch sorgen Dusche oder der Sprung ins Abkühlbecken oder in einen See.

Der positive Effekt der Sauna für Ihre Gesundheit ist im Sommer übrigens der gleiche wie im Winter: Der Wechsel zwischen heiß und kalt trägt dazu bei, Ihr Immunsystem zu stärken und für die nächste Erkältungssaison zu rüsten. Außerdem profitieren Ihre Haut und Ihr Herz-Kreislaufsystem. Lediglich bei Vorerkrankungen des Herzens sollten Sie allzu hohe Temperaturen und abruptes Abkühlen vermeiden.

Wenn Sie zwischen den Saunagängen unter freiem Himmel entspannen, gelten mit Blick auf Sonnenbrand und Hitzschlag natürlich die gleichen Vorsichtsregeln wie sonst auch.

GLÜHWÜRMCHEN BESTAUNEN

Glühwürmchen oder Leuchtkäfer kann man wirklich nur im Sommer finden – vorzugsweise im Juli, je nach Witterung jedoch auch noch bis in den August. Diese Käfer besitzen Leuchtorgane, mit deren Hilfe sie Lichtsignale zur Kommunikation aussenden. Die Kommunikation dient dazu, männliche und weibliche Tiere zur Paarung zusammenzuführen.

Manche Arten blinken, andere senden ein Dauerlicht – doch immer nur nachts. Sobald die Paarung vollzogen wurde, wird übrigens auch die Kommunikation eingestellt, die Tiere senden keine Lichtsignale mehr aus.

Glühwürmchen findet man an Waldrändern, in Parks, oft in der Nähe von Gewässern. Gern halten sie sich in der Nähe blühender Brennnesseln auf.





DRAUSSEN ÜBERNACHTEN

Auch wenn gerade keine Sternschnuppen unterwegs sind – der Blick zum funkelnden nächtlichen Sternenhimmel ist immer umwerfend und lädt zum Träumen ein. Wenn man dann auch noch all den fremden Geräuschen der Nacht lauscht und vielleicht ein paar Fledermäuse auf der Jagd beobachten kann, befindet man sich in einer komplett anderen Welt als tagsüber. Man sieht die Sonne untergehen und wieder aufgehen, beobachtet die Verfärbungen des Himmels und genießt das Abkühlen der Luft nach dem Dunkelwerden. Und vielleicht hört man im Morgengrauen irgendwo einen Hahn krähen oder wie die Straßen langsam lebendiger werden.

NATÜRLICH ESSEN

Bereits ab dem Frühsommer beginnt die Reifezeit: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Äpfel, Birnen, Pflaumen und noch so manche anderen Früchte werden nach und nach genießbar und machen Lust aufs Naschen.

All diese Köstlichkeiten gibt es zum Glück nicht nur in fremden Gärten, in Obstplantagen und Supermärkten, sondern oft genug auch an Weg- und Straßenrändern. Hier darf man sich gern frei bedienen.

Viele der wild wachsenden Sorten schmecken übrigens weitaus aromatischer als die Kulturformen – Walderdbeeren etwa sind zwar deutlich kleiner als ihre großen Verwandten aus der Erdbeerplantage, doch schmecken sie ungleich besser.



WISSEN TO GO

Babys haben 100 Knochen mehr als Erwachsene

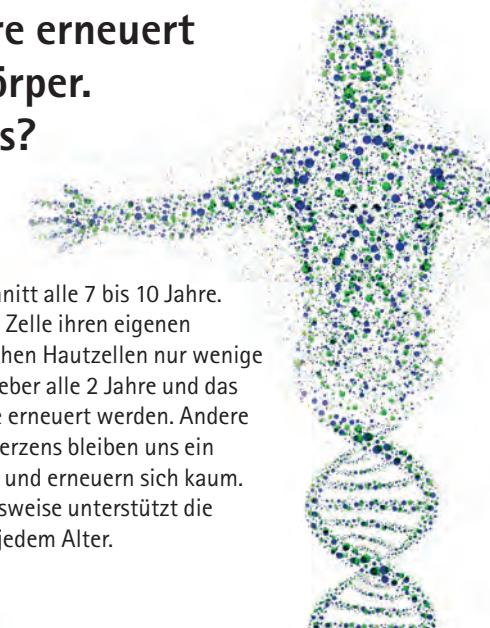
Wir kommen mit über 300 Knochen zur Welt, im Erwachsenenalter sind es dann aber nur noch rund 206. Einige Knochen und Knorpel des noch sehr flexiblen Baby-Skeletts wachsen erst mit den Jahren zu einzelnen stabilen Knochen zusammen.

Am bekanntesten dafür ist wohl der Schädel, an dem man die noch nicht verknöcherten Stellen (Fontanellen) deutlich erkennen kann.



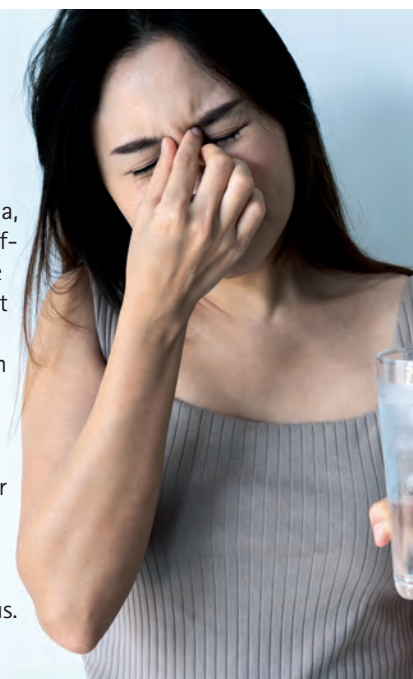
Alle 7 Jahre erneuert sich der Körper. Stimmt das?

Ja! Und zwar im Schnitt alle 7 bis 10 Jahre. Tatsächlich hat jede Zelle ihren eigenen Rhythmus. So brauchen Hautzellen nur wenige Tage, während die Leber alle 2 Jahre und das Skelett alle 10 Jahre erneuert werden. Andere Zellen wie die des Herzens bleiben uns ein Leben lang erhalten und erneuern sich kaum. Eine gesunde Lebensweise unterstützt die Zellregeneration in jedem Alter.



Brain Freeze

Ein großer Schluck der eiskalten Limonade und, aua, da ist dieser stechende Kopfschmerz. Beim Brain Freeze oder auch Hirnfrost reagiert der Körper zum Schutz des Gehirns vor Kälte mit einem Abwehrmechanismus: Blutgefäße ziehen sich zusammen, gleichzeitig verstärkt zum Ausgleich der Temperatur ein erhöhter Blutfluss in den Kopf den Druck auf die Gefäße. Das löst den kurzen Schmerz aus.



Warum zucken wir beim Einschlafen?



Kennen Sie das Gefühl, kurz vor dem Einschlafen plötzlich zu fallen? Es handelt sich um ein Signal des Gehirns, das während des Übergangs vom Wachzustand in den Schlaf an die sich gerade entspannenden Muskeln geschickt wird. Das Hirn nimmt die Muskelentspannung als Kontrollverlust wahr und möchte den scheinbar aus der Balance geratenen Körper mit einem unsanften Zucken stabilisieren.

Warum kann man sich nicht selbst kitzeln?

Sie sind der kitzeligste Mensch der Welt, doch wenn Sie es bei sich selbst versuchen: nichts? Dann hat Sie Ihr Gehirn erfolgreich ausgetrickst! Denn beim Kitzeln kommt es auf die Überraschung an! Das Gehirn kennt aber Ihre eigenen Bewegungen und weiß somit ganz genau, wo ein Kitzelversuch stattfinden soll. Statt ein Kitzeln auszulösen, gibt das Hirn Entwarnung und dämpft das Gefühl.



AU BACKE!



WAS TUN BEI PLÖTZLICHEN ZAHNPROBLEMEN?

Die Antwort scheint einfach: Ab zur nächsten Zahnarztpraxis. Doch was, wenn gerade keine erreichbar ist?

Zahnnotfälle kommen eigentlich immer ungelegen, da genügt schon ein versehentlicher Biss auf einen Kirschkern. Genauso kann der Notfall infolge eines Sturzes oder eines Sportunfalls eintreten. Was ist zu tun? Zwar gibt es den zahnärztlichen Notdienst, dennoch kann eine schnelle professionelle Versorgung am Wochenende oder auf Reisen manchmal schwierig sein. Wir geben Erste-Hilfe-Tipps gegen starke Schmerzen, zum Erhalt eines abgebrochenen Zahns oder auch bei einem Verlust von Krone oder Inlay. Für alle genannten Fälle gilt: Sich anschließend so schnell wie möglich um eine zahnärztliche Versorgung kümmern.



Mehr Inhalt:



ZAHNSCHMERZEN LINDERN

Wenn es nicht anders geht, können Sie zu Schmerzmitteln wie Ibuprofen greifen. Halten Sie sich jedoch an die Dosierungsanweisung und vermeiden Sie die Einnahme über einen längeren Zeitraum. Wer nicht gleich zum Arzneimittel greifen will, kann auch bewährte Hausmittel ausprobieren: Kühlen Sie die betroffene Stelle von außen mit Eis oder einem Kühlpad (zum Schutz der Haut unbedingt in ein Tuch gewickelt) oder drücken Sie ein Glas mit kaltem Wasser vorsichtig an die Wange. Mundspülungen mit lauwarmem Kamillen-, Pfefferminz-, Salbeitee oder mit Salzlösungen haben eine entzündungshemmende Wirkung.

ZAHNBRUCH: UND WAS JETZT?

Ruhe bewahren und umgehend handeln: Ein komplett herausgebrochener Zahn oder ein großes Zahnstück können in vielen Fällen wieder eingesetzt oder mit einem Spezialkunststoff angeklebt werden. Dafür den Zahn am besten in eine Zahnrettungsbox legen, die spezielle Zellnährlösung schützt den Zahn vor dem Austrocknen. Notfalls kann der Zahn in isotone Kochsalzlösung, H-Milch oder Speichel gelegt werden. Nicht in Wasser lagern oder trocken aufbewahren!

Den Zahn nie an der Wurzel, sondern nur an der Krone anfassen und keinesfalls versuchen zu reinigen oder selbst wieder einzusetzen. Bei Zahnabbruch: Beißen Sie auf ein sauberes Stofftaschentuch oder steriles Verbandsmaterial, um zu verhindern, dass im Mund befindliche Bakterien über die Bruchstelle in den Zahn gelangen. Zusätzlich die Wange an der Stelle kühlen, das lindert Schmerzen und hilft gegen Schwellungen.

WAS TUN BEIM VERLUST VON ZAHNERSATZ?

Nach einem Verlust von Krone oder Inlay ist der betroffene Zahn oft äußerst empfindlich. Essen Sie zur Sicherheit nur weiche Speisen und vermeiden Sie das Kauen in dem Bereich. Nehmen Sie den Zahnersatz mit zum Zahnarzttermin, in vielen Fällen ist ein Wiedereinsetzen möglich.

Tipp: Vor geplanten längeren Auslandsaufenthalten – insbesondere in Ländern ohne gute zahnärztliche Versorgung – empfiehlt es sich, vorsorglich die Zähne noch einmal checken zu lassen.

Jährliche Vorsorge:

Regelmäßige Zahnkontrollen schon von klein auf sind wichtig für ein gesundes Gebiss. Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren sollten zweimal jährlich zur Zahnkontrolle, Erwachsene mindestens einmal. Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen übernehmen wir. Denken Sie dabei auch an das Zahn-Bonusheft: hier werden ab dem 12. Lebensjahr die Untersuchungen eingetragen, welche später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen.

Fissuren-Versiegelung:

Die Versiegelung von Zahnritzen und Vertiefungen, den Fissuren, bei Kindern und Jugendlichen zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr hilft dabei, das Kariesrisiko erheblich zu senken. Deshalb übernehmen wir die Kosten für die Fissuren-Versiegelung der bleibenden Molaren (Zähne 6 und 7). Versicherte der pronova BKK profitieren außerdem exklusiv von einem weiteren Extra: wir erstatten zusätzlich die Kosten für die Versiegelung der Prämolaren 4 und 5 bis zu einem Rechnungsbetrag von insgesamt 50 Euro pro Jahr je Versicherten.

Parodontitis-Behandlung:

Bei einer bakteriellen Entzündung des Zahnbettes ist die Pflege von Zahnfleisch und Zähnen das A und O, um die langwierige Erkrankung nachhaltig in den Griff zu bekommen. Deswegen ermöglichen wir betroffenen pronova BKK-Versicherten im Anschluss an die zahnmedizinische, genehmigungspflichtige Parodontose-Behandlung eine umfassende Parodontose-Nachsorge von mindestens zwei Jahren.

Zweite Zahnarztmeinung:

Sie benötigen Zahnersatz und müssen für einen Teil der Kosten selbst aufkommen? Dann kann es sinnvoll sein, eine zweite professionelle Meinung einzuholen. So können Sie unter Umständen viel Geld sparen. Nutzen Sie dafür das Auktionsportal für Zahnersatz unseres Partners 2te ZahnarztMeinung.

Weitere Informationen rund ums Thema Zahngesundheit auf

» pronovabkk.de/gesunde-zaehne

SO GEHT'S: JUNKFOOD AUFWERTEN, ALTERNATIVEN WÄHLEN

Junkfood gehört für viele Menschen zum Alltag. Ganz darauf verzichten muss auch niemand. Achten Sie aber auf zwei Dinge: Erstens nicht zu oft und nicht zu viel davon – und wenn möglich, lieber die kleinere Portion wählen. Und zweitens sicherstellen, dass die Ernährung unter dem Strich abwechslungsreich bleibt und auch gesunde Komponenten enthält. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit weniger Zucker, Fett und Zusatzstoffen.



Einen bunten Salat als Beilage genießen



Zum Salat ein Dressing aus etwas Zitronensaft und einem hochwertigen Öl statt fettiger Mayo wählen



Zum Nachtisch ein Stück Obst statt Pudding essen



Als Getränk statt Limo oder Cola Wasser oder ungesüßten Tee/Kaffee



Portionsgröße verkleinern: in der Imbissbude die kleine statt große Portion Pommes bestellen



Zur Bratwurst statt Pommes eine Folienkartoffel



Als Pizzabelag Gemüse statt fettiger Salami



Bei Getreideprodukten die Vollkornvariante bevorzugen



Für die Mittagspause oder unterwegs belegte Vollkornbrote, Äpfel oder Gemüserohkost und eine große Flasche Wasser mitnehmen



Ungesunde Snacks wie Chips oder Weingummi schrittweise durch gesunde ersetzen, wie z. B. ein paar Nüsse



JUNKFOOD: MANCHMAL UNVERZICHTBAR. ABER NIE UNERSETZBAR.

Fettig, salzig, zuckrig und hochkalorisch, dafür steht der Begriff Junkfood. „Junk“ bedeutet so viel wie Abfall und meint in Verbindung mit Essen minderwertige Gerichte, jedenfalls aus ernährungsphysiologischer Sicht. Pommes, Chips, Softdrinks, Fertiggerichte sowie Süßigkeiten aller Art sind die Klassiker, die zwar viele Kalorien, aber nur wenig Vitalstoffe liefern.

Am 21. Juli ist der internationale Tag des Junkfoods. Ein guter Anlass, sich Gedanken über die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu machen: Wie oft und in welchen Situationen esse ich Junkfood? Wie ist meine Ernährungsweise insgesamt?

Junkfood erkennen

Beim Einkauf im Supermarkt genügt ein Blick auf die Zutatenliste: Prüfen Sie den Gehalt von Fett, Zucker (hier auch auf versteckte Zucker wie Glukosesirup usw. achten) und Salz, checken Sie auch die Liste der Zusatzstoffe. Je länger die Zutatenliste, desto eher fällt das Lebensmittel in die Kategorie Junkfood. Auch viele Getränke zählen dazu wie Softdrinks, Eistees oder Fruchtnektare.

Gesundheitliche Risiken

Zu viel Süßes und Fettiges führt schnell zu Übergewicht. Gleichzeitig steigt das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes. Aromen, Farb- und andere Zusatzstoffe können allergische Reaktionen auslösen, auch chronische Müdigkeit kann eine Folge von zu viel Fertignahrung sein. Außerdem gerät man schnell in einen Teufelskreis: Nach dem Verzehr leerer Kalorien fühlen wir uns schnell wieder hungrig. Bei einer einseitigen und nährstoffarmen Ernährung kommt die Versorgung mit hochwertigen Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Vitalstoffen leicht zu kurz. Dennoch muss niemand gleich ein schlechtes Gewissen haben bei dem gelegentlichen Verzehr von Junkfood, solange regelmäßig gesunde Nahrungsmittel auf den Teller kommen.

Fastfood muss nicht Junkfood sein

Junk- und Fastfood werden oft synonym gebraucht. Doch nicht alles schnell Zubereitete ist notwendigerweise Junkfood und umgekehrt geht die Zubereitung von Junkfood nicht immer schnell. Ein Apfel oder ein paar Gemüsesticks sind schnell verfügbares Fastfood, enthalten aber, anders als klassisches Junkfood, jede Menge gesunde Inhaltsstoffe. Tiefkühlprodukte sind ebenfalls im Handumdrehen zubereitet. Doch hier gibt es Unterschiede: Während das schnelle Fertiggericht mit Zucker, Fett und Aromen eindeutig Fast- und Junkfood in einem ist, ist die ungewürzte Gemüsemischung schnell zubereitet und liefert obendrein noch viele wertvolle Inhaltsstoffe.



DIE FOLGEN VON DIABETES FÜR DIE LUNGE

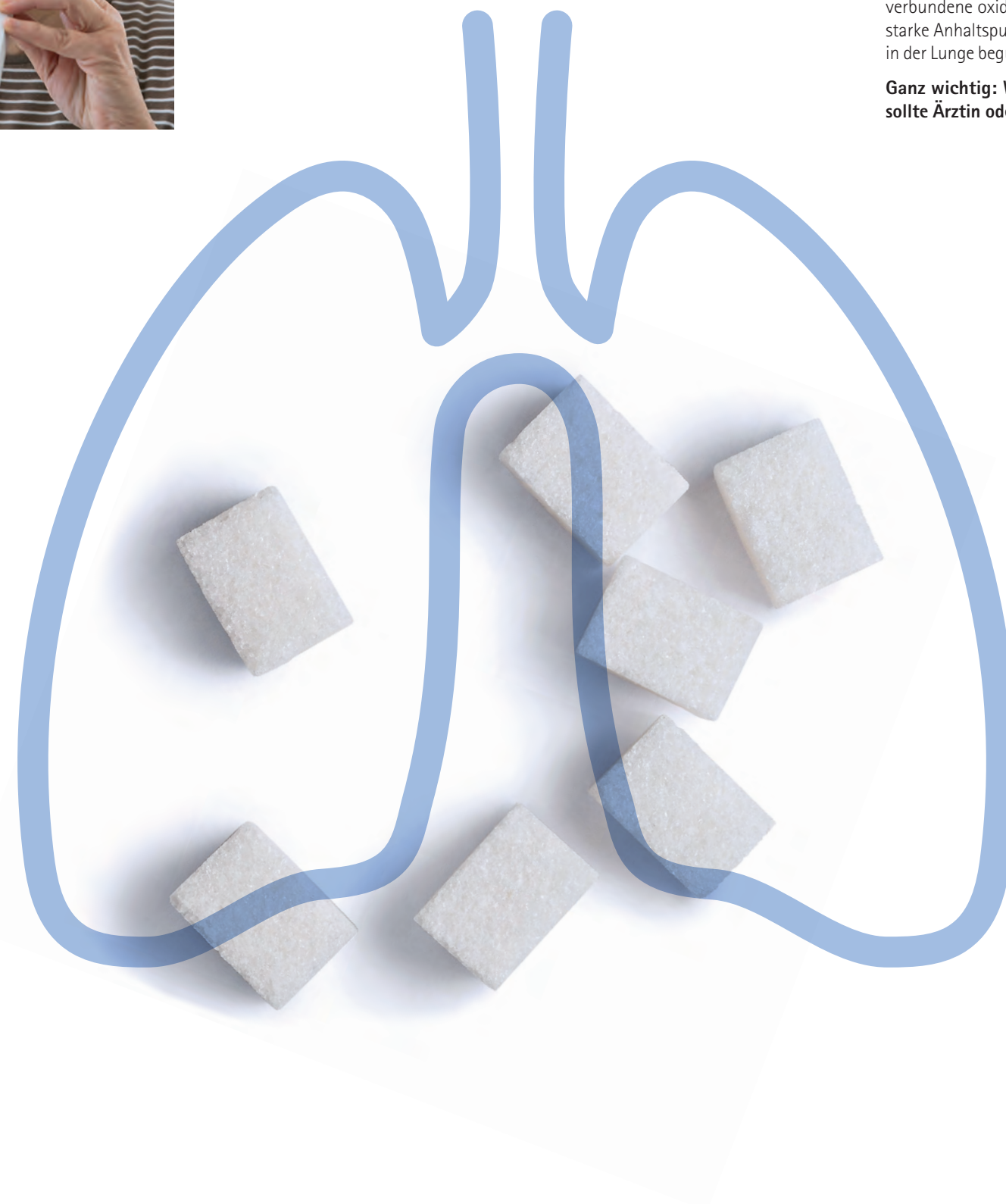
Menschen, die an Diabetes leiden, weisen häufiger Atemwegsbeschwerden auf als Gleichaltrige ohne Diabetes. Insbesondere Asthma, COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Lungenfibrose, Lungenhochdruck und Lungenkrebs treten bei Diabetes signifikant öfter auf. Asthma etwa kommt bei der Stoffwechselerkrankung etwa doppelt so häufig vor.

Warum das so ist, ist noch nicht endgültig erforscht. Jedoch gibt es Vermutungen über die Ursachen. So kann ein langjähriger Diabetes zum Beispiel die Blutgefäße schädigen – auch die der Lunge. Hinzu kommt, dass die Zuckerkrankheit mit dauerhaften Entzündungszuständen im Körper einher geht, die sich gleichfalls negativ auf die Lungengesundheit auswirken. Darüber hinaus geht man davon aus, dass der mit Diabetes verbundene oxidative Stress Lungengewebe zerstört. Speziell für das Auftreten von Lungenkrebs gibt es starke Anhaltspunkte dafür, dass ein hoher Blutzuckerspiegel Wachstum und Vermehrung von Krebszellen in der Lunge begünstigt.

Ganz wichtig: Wer unter Diabetes leidet und bereits bei geringer Belastung in Atemnot gerät, sollte Ärztin oder Arzt darauf ansprechen, um gezielt die Lunge untersuchen zu lassen.

WENN DIABETES AUF DIE LUNGE GEHT

Dass Diabetes Herzinfarkt und Schlaganfall sowie den sogenannten Diabetischen Fuß als Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann, ist den meisten Betroffenen bekannt. Weniger geläufig ist, dass neben anderen Körperorganen auch die Lunge in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Das gilt sowohl für Typ 1- als auch für Typ 2-Diabetes.



WAS SIE FÜR IHRE LUNGE TUN KÖNNEN



Falls Sie rauchen, hören Sie am besten damit auf. Denn die Kombination von Rauchen und Diabetes wird als besonders gefährlich eingestuft. Sollten Sie unfreiwillig mitrauchen, bitten Sie die Raucherinnen und Raucher in Ihrem Umfeld nachdrücklich um Rücksichtnahme. Die Teilnahme an Kursen zur Rauchentwöhnung kann hilfreich sein. Die pronova BKK beteiligt sich an den Kurskosten. Mehr dazu auf

» [pronovabkk.de/rauchentwoehnung](https://www.pronovabkk.de/rauchentwoehnung)



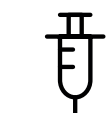
Achten Sie auf Ihre Blutzuckerwerte. Bei einem gut eingestellten Diabetes reduziert sich das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich. Welche Werte für Sie optimal sind, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Reduzieren Sie Übergewicht. Vermeiden Sie dabei Radikalkuren, denn hier ist der Erfolg meist nur von kurzer Dauer. Besser ist es, das Übergewicht langsam, aber stetig abzubauen. Ein bis zwei Kilogramm weniger pro Monat sind eine gute und realistische Zielvorgabe.



Bleiben Sie in Bewegung. Eine tägliche Bewegungseinheit von einer Stunde hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern sorgt auch für Sauerstoffzufuhr und kurbelt den Stoffwechsel an.



Lassen Sie sich ärztlich beraten, welche Impfungen sinnvoll sein können (z. B. Grippe-schutz und Pneumokokken).



ENDOMETRIOSE: DAS OFT UNERKANNTE LEIDEN



Endometriose ist eine weitverbreitete und doch häufig unerkannte gynäkologische Unterleibserkrankung. Dabei ist mindestens eine von zehn Frauen von der teils stark einschränkenden, nicht heilbaren Krankheit betroffen. Viele Patientinnen mit unklaren Beschwerden im Bauchraum leiden lange, bis sie endlich die Diagnose Endometriose erhalten. Im Schnitt vergehen bis dahin zehn Jahre – oft begleitet durch das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Eine Endometriose ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch Ursache eines unerfüllten Kinderwunsches sein.

DIE SYMPTOME

Die Anzeichen der Endometriose sind vielfältig und gestalten die Diagnose schwierig. Dennoch gibt es wichtige Leitsymptome, die gynäkologisch abgeklärt werden sollten: Schmerzen im Unterbauch, die sowohl zyklusabhängig als auch -unabhängig auftreten können, sowie eine schmerzhafte Regelblutung.

Oftmals stufen Frauen ihre starken Zyklus- und Menstruationsbeschwerden als normal ein und sprechen diese erst gar nicht bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt an. Dabei leiden viele von ihnen, ohne es zu wissen, unter einer Endometriose. So können Bauchkrämpfe bei dieser Erkrankung so stark sein, dass Betroffene tagelang regelrecht ausgeknockt sind. Der Alltag lässt sich dann nur mit Schmerzmitteln bewältigen.

Weitere Anzeichen können Zwischenblutungen sein, eine verstärkte Menstruation, Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen, Schmerzen beim Sex sowie beim Stuhlgang oder Wasserlassen. Darüber hinaus kann es zu Blutungen aus Blase oder Darm kommen, zu Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Auch Depressionen zählen zu den Folge-symptomen. All diese Anzeichen können allerdings auch eine andere Ursache haben. Deshalb ist es wichtig, auf eine gewissenhafte Diagnose zu bestehen.

DIE DIAGNOSE

Die Erkrankung kann als gynäkologischer Zufallsbefund diagnostiziert werden, gerade dann, wenn sie beschwerdefrei verläuft. Häufig findet aber auch zunächst die Verdachtsdiagnose durch die Betroffenen selbst statt. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur eindeutigen Definition. Denn steht Endometriose erst einmal zur Diskussion, kann passgenauer dahingehend untersucht werden.

Nachweisen lässt sich eine Endometriose in der Regel durch eine Bauchspiegelung. Dieses Verfahren ermöglicht es, in die Bauchhöhle zu sehen und die darin liegenden Organe auf Endometrioseherde hin zu untersuchen. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff durch die Bauchdecke werden Gewebeproben entnommen, die den Verdacht bestätigen können.

Liegt gleichzeitig ein unerfüllter Kinderwunsch vor, kann bei einer Bauchspiegelung die Durchgängigkeit der Eileiter getestet werden. Diese sind durch die Wucherung von Gewebe möglicherweise verklebt, weswegen die Eizelle nicht in die Gebärmutter wandern kann.

URSACHE: UNBEKANNT

Bei einer Endometriose wächst Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, zum Beispiel an den Eierstöcken, der Blase oder dem Darm. Wieso es dazu kommt, ist bis heute nicht genau erforscht.

Das Krankheitsgeschehen ist im Allgemeinen zyklus- bzw. hormonabhängig. Genau wie die Gebärmutter-schleimhaut reagieren die verirrten Zellen auf Hormone: sie wachsen und bauen sich anschließend wieder ab. Während die überflüssige Gebärmutter-schleimhaut jedoch mit der monatlichen Blutung abfließt, muss das fehlplatzierte Gewebe langsam vom Körper abgebaut werden. Dabei kann es zu blutgefüllten Zysten, Reizungen oder Entzündungen kommen.

Die Auf- und Abbauvorgänge in den Schleimhautzellen erklären die für eine Erkrankung typischen Beschwerden: Die Unterbauchschmerzen etwa sind oft vorübergehend und verschlechtern sich häufig kurz vor oder während der Menstruation.

DIE THERAPIE

Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto besser sind die Aussichten auf Beschwerdefreiheit. Ein Patentrezept gibt es bislang jedoch nicht: Endometriose bleibt vorerst eine nicht heilbare Erkrankung. Je nach Schweregrad gibt es allerdings unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten. So können etwa Schmerzmittel zum Einsatz kommen. Außerdem kann die Anti-Baby-Pille das Krankheitsgeschehen aufgrund ihrer hormonregulierenden Wirkung positiv verändern. Unter Umständen sind aber auch ein oder mehrere operative Eingriffe angezeigt, wobei sichtbare Endometrioseherde über eine Bauchspiegelung entfernt werden.

Außerdem gibt es eine Vielzahl an Alltagsmaßnahmen, mit denen Betroffene den Symptomen unterstützend entgegenwirken können. So sind etwa eine vegane Ernährung und der tägliche Verzehr von Omega-3-Fettsäuren hilfreich, um Entzündungsprozesse einzudämmen. Auch mit Entspannungsmethoden und regelmäßiger Bewegung können die Beschwerden gelindert werden.

Letztlich hängt aber auch vom Alter der Patientin und ihrer Familienplanung ab, welche Therapie die passende ist. Daher sollten Betroffene stets in den offenen Austausch mit ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen gehen, um gemeinsam die bestmögliche Behandlung zu finden.

Auch kann der Kontakt zu anderen Frauen helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und Wege zu finden, mit ihr zu leben.

Adressen von Selbsthilfegruppen gibt es zum Beispiel auf

» [endometriose-vereinigung.de](https://www.endometriose-vereinigung.de)

NEU IM PROGRAMM

FÜR IHRE GESUNDHEIT

MIT HERODIKOS PLUS GEGEN RÜCKENBESCHWERDEN

Sie haben Rücken? Damit sind Sie nicht allein: Fast zwei Drittel der Erwachsenen leiden unter Rückenschmerzen – und die Wartelisten für eine Physiotherapie sind oft entsprechend lang. Für Sie hält die pronova BKK eine Lösung bereit und bietet mit Herodikos Plus ab sofort ein neues Versorgungsprogramm.

Herodikos Plus ist eine App-gestützte Bewegungstherapie für zu Hause. Zusätzlich zu einem individuellen Trainingsplan werden Teilnehmende regelmäßig per Videosprechstunde durch Physiotherapeutinnen und -therapeuten begleitet. Das macht die Durchführung der Eigenübungen sicher und motiviert, am Ball zu bleiben. Neben Rücken-Übungen gibt es auch eine therapeutische Begleitung bei Knieschmerzen.

Für Sie ist die Teilnahme an Herodikos Plus kostenlos. Alles was Sie zur Nutzung benötigen, ist eine haus- oder fachärztliche Verordnung, die vor Ort in der Arztpraxis oder auch über eine Videosprechstunde erfolgen kann. Alle weiteren Details finden Sie auf

» pronovabkk.de/herodikos-plus

GYMONDO: ZERTIFIZIERTES GANZKÖRPERTRAINING

In Kooperation mit dem beliebten Online-Fitnessanbieter Gymondo bietet Ihnen die pronova BKK ab sofort einen neuen zertifizierten Präventionskurs an:

Ganzkörpertraining: 10-wöchiges Onlineprogramm zur funktionellen Kräftigung des ganzen Körpers.

Im Zentrum des Kurses steht das funktionelle Training der gesamten Muskulatur. Sportliche Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Neben der Prävention von Haltungsfehlern und Dysbalancen werden so vor allem Rumpfmuskulatur und Körpermitte gestärkt. Weiteres Ziel ist die nachhaltige Vermittlung von Wissen in Sachen funktionelles Training.

Die pronova BKK übernimmt die Kurskosten im Rahmen Ihres jährlichen Präventionsbudgets in voller Höhe, wenn Sie mindestens 80 Prozent aller Einheiten abgeschlossen haben. Die Teilnahme zählt darüber hinaus als Gesundheitskurs für das pronova BKK-Bonusprogramm und wird von uns mit 40 Euro Aktiv-Bonus belohnt!

» pronovabkk.de/gymondo



TELECLINIC: PSYCHISCHE ERSTBERATUNG

Stress, Antriebslosigkeit, Depressionen, Schlafstörungen – die Corona-Pandemie stellt die mentale Gesundheit vieler Menschen vor Herausforderungen.

Wer psychotherapeutische Hilfe sucht, muss sich häufig auf lange Wartezeiten einstellen. Mit unserem neuen Angebot der TeleClinic möchten wir Wartezeiten verkürzen und Betroffenen kurzfristig Zugang zu professioneller Unterstützung im Bereich Mental Health ermöglichen. Erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte stehen über die TeleClinic-Videosprechstunde mit einer seriösen psychischen Erstberatung zur Seite.

Für Versicherte der pronova BKK ist die TeleClinic rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Die Teilnahme ist kostenfrei.

» pronovabkk.de/teleclinic

BABY-CARE – JETZT AUCH ALS APP!

Die pronova BKK begleitet werdende Mütter mit BabyCare durch eine gesunde und sichere Schwangerschaft. Ab sofort gibt es das Programm auch als App: damit stehen Ihnen alle Anwendungen von BabyCare kompakt, leicht und schnell zugänglich zur Verfügung – egal, wo Sie sind. Die Nutzung der App ist für pronova BKK-Versicherte kostenlos.

Die CE-zertifizierte BabyCare-App bietet einen umfangreichen, wissenschaftlich fundierten Schwangerschaftsratgeber als eBook mit integriertem Tagebuch, Rezepte für eine nährstoffoptimierte Ernährung sowie Gymnastikvideos und Entspannungsmusik.

Den ebenfalls enthaltenen BabyCare-Fragebogen können Sie sofort ausfüllen und versenden. Anschließend erhalten Sie eine individuelle Auswertung, die Ihnen dabei hilft, zu erkennen, ob mögliche Schwangerschaftsrisiken vorliegen und wie Sie diese fortan vermeiden können.

Die App finden Sie in Ihrem App-Store. Registrieren Sie sich mit Ihren persönlichen Daten und wählen Sie die pronova BKK als Ihre Krankenkasse aus. Fragen zum Thema beantworten Ihnen gern unter 0621 53391-1000.

» pronovabkk.de/babycare



DIE HAUSARZTPRAXIS: LEITZENTRALE BEI ALLEN ERKRANKUNGEN

Wie halten Sie es, wenn Sie krank sind? Suchen Sie auf eigene Faust direkt eine fachärztliche Praxis auf? Oder gehen Sie lieber erst einmal zur Hausärztin bzw. zum Hausarzt Ihres Vertrauens? Für Letzteres sprechen viele Argumente.

In einer Hausarztpraxis arbeiten meist Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner. Sie sind erste Ansprechpersonen bei allen gesundheitlichen Problemen und Fragen und betreuen Menschen aller Altersgruppen. Im Idealfall ist die Hausarztpraxis Dreh- und Angelpunkt der gesamten Behandlung: Hier kennt man Ihre Krankengeschichte, hier laufen alle Fäden zusammen, hier können alle Behandlungsformen koordiniert werden. Unser Tipp: Wenn Sie Ihre hausärztliche Praxis oder andere Fachpraxen regelmäßig aufsuchen, machen Sie Ihre Hausarztpraxis mit dem Programm der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV) der pronova BKK zur vertrauten Begleiterin.

So können Sie am Programm teilnehmen

Das Programm richtet sich an alle Interessierten. Eine Teilnahme ist für Sie freiwillig und kostenlos. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt einfach beim nächsten Behandlungstermin auf die Hausarztzentrierte Versorgung an. Weitere Informationen zur Teilnahme und Einschreibung erhalten Sie direkt vor Ort.

Vorteile der Hausarztzentrierten Versorgung im Überblick:

- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt übernimmt als erste Anlaufstelle eine Lotsenfunktion und koordiniert, falls notwendig, die Behandlung mit fachärztlichen Praxen, Kliniken und weiteren Heilberufen.
- Die Hausarztpraxis hat den Überblick über Ihre Krankengeschichte und Behandlungen; unnötige Doppeluntersuchungen, Facharztbesuche und Krankenhausaufenthalte können so vermieden werden.
- Alle verordneten Medikamente sind Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt bekannt, so können Wechselwirkungen in Ihrer Arzneimitteltherapie ausgeschlossen werden.

Mehr dazu auf

» pronovabkk.de/hausarztmodell

TABUTHEMA PSYCHE

Für die meisten Menschen ist es selbstverständlich, mit anderen offen über körperliche Erkrankungen zu reden. Eine solche Offenheit kann sogar sinnvoll sein. Denn nur, wenn das Umfeld Bescheid weiß, kann man von dort auch Rücksicht erwarten und Hilfestellungen erhalten. Doch für Erkrankungen der Seele scheinen andere Regeln zu gelten.

Wer z. B. unter Depressionen leidet, hält sich hingegen oft lieber bedeckt. Zu groß ist die Angst vor Verurteilung und Ablehnung. Dabei sind psychische Erkrankungen keine Seltenheit: etwa 20 Prozent der Menschen sind von Depressionen betroffen, hinzu kommt das indirekt betroffene Umfeld der Erkrankten wie die Familie oder auch der Arbeitsplatz. Trotz allem wird zu selten offen über diese Krankheiten gesprochen. Mit der Tabuisierung setzt sich eine gefährliche Spirale in Bewegung, durch die die Probleme der Erkrankten wachsen können. Dies hat zur Folge, dass seelische Erkrankungen häufig zu spät oder gar nicht erst diagnostiziert und behandelt werden. Die Konsequenzen können mitunter lebensbedrohlich sein.



Aufklärung ist wichtig

Damit Depressionen und Co. von der Gesellschaft als ernstzunehmende Krankheiten verstanden und Erkrankten letztlich schneller geholfen werden kann, spielt Aufklärung eine entscheidende Rolle. Dazu gehört auch, mit anderen darüber reden zu können – also nicht nur mit nahestehenden Personen, sondern auch im Kollegium und insbesondere mit Ärztinnen und Ärzten. Dabei ist es wichtig, das Thema und die Betroffenen stärker in den Fokus zu rücken und für die gesundheitlichen Folgen einer psychischen Erkrankung zu sensibilisieren.

Hilfsangebote

Ist der Entschluss erst einmal gefasst, sich professionelle Unterstützung zu suchen, werden viele Betroffene mit Wartezeiten für eine fachärztliche Behandlung konfrontiert. Die pronova BKK hält mit KOMPASS ein Therapie- und Beratungsangebot bei psychischen Erkrankungen bereit, das einen schnellen Zugang zu psychotherapeutischer Versorgung ermöglicht:

- Speziell zugeschnittenes Unterstützungsprogramm
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos
- Die Teilnahme kann jederzeit beendet werden
- Psychotherapeutische Behandlung per Telefon in mehreren Sprachen möglich

Mit dem psychotherapeutischen Versorgungsprogramm Dein KOMPASS richtet sich die pronova BKK zudem speziell an 14- bis 18-Jährige, die sich in einer akuten psychischen Belastungssituation befinden.

Weitere Informationen finden Sie auf

» pronovabkk.de/kompass

» pronovabkk.de/dein-kompass

Außerdem können Sie bei Fragen rund um Ihre mentale Gesundheit jederzeit unsere kostenlose Online-Hilfe in der TeleClinic nutzen – an 365 Tagen rund um die Uhr:

» pronovabkk.de/teleclinic



MOBBING AM ARBEITSPLATZ

Mobbing macht krank. Wer in einem Job arbeitet, in dem Anfeindungen zum Berufsalltag gehören, leidet über kurz oder lang psychisch oder physisch darunter. Doch niemand ist als Mobbing-Opfer machtlos. Werden Sie aktiv und wehren Sie sich.

Der Plausch in der Kaffeeküche verstummt, wichtige Informationen werden bewusst zurückgehalten oder es hagelt ständig grundlose Kritik für die eigentlich gute Arbeit: Mobbing im Job hat viele Gesichter. Gleich ist aber immer, wie sich das Mobbing-Opfer fühlt – nämlich benachteiligt, hilflos, ohnmächtig dem Geschehen gegenüber und allein gelassen. Es gibt keine Branche, die nicht betroffen ist, und keine Position im Unternehmen, vor der Mobbing haltmacht. Deshalb kann es Azubis genauso treffen wie die Führungsebene. Frauen sind häufiger im Fokus als Männer – mobben allerdings auch öfter.

Laut Definition müssen zwei Bedingungen erfüllt sein, damit es sich aus Sicht des Arbeitsrechts um Mobbing handelt: Die Handlungen müssen systematisch und damit zielgerichtet sein sowie über einen längeren Zeitraum erfolgen. Unter Mobbing fallen beispielsweise:

- fortlaufende Demütigungen oder Diskriminierungen,
- sexuelle Belästigung,
- grundlose Herabwürdigungen der Arbeitsleistung sowie vernichtende Beurteilungen,
- herbeigeführte Isolation z. B. von der betrieblichen Kommunikation,
- Anweisungen, die nur der Schikane dienen oder Kränkungen zum Ziel haben,
- Zuteilen von nutzlosen oder unlösbaren Aufgaben,
- häufige Arbeitskontrollen, die sachlich unbegründet sind,
- jemanden bewusst wiederholt in Erklärungsnot bringen.



WARUM WIRD GEMOBBT?

Gründe für Mobbing gibt es viele. Es tritt dort auf, wo Menschen eine Art Zwangsgemeinschaft bilden. Da am Arbeitsplatz viele unterschiedliche Charaktere aufeinandertreffen, kann es z. B. zu Rivalitäten, Konkurrenzdenken, Ausgrenzung und Anfeindungen kommen. Nicht selten ist die Ursache ein geringes Selbstwertgefühl – indem jemand anderes kleingemacht wird, versucht sich der Mobber höher zu stellen und sein Ego aufzuwerten. Häufig bleibt es aber nicht in dieser Zweierkonstellation: Es entsteht ein Mobbing-System mit mitlaufenden, zuschauenden und wegschauenden Personen. Das Mobbing-Opfer ist in der Regel unverschuldet in diese Situation geraten. So kann etwa eine Person gemobbt werden, nur weil sie außergewöhnlich gute Leistungen erzielt und dadurch Lob und Anerkennung erntet. Allerdings lässt sich nicht immer eine Erklärung finden, warum ausgerechnet diese Person zum Mobbing-Opfer geworden ist.

DIE FOLGEN

Mobbing stört nicht nur die Arbeitsatmosphäre und die Arbeitsqualität, sondern wirkt sich auch auf das Privatleben des Opfers aus. Denn die meisten Betroffenen fühlen sich elend und hilflos, zudem leidet das Selbstbewusstsein. Infolgedessen kann es z. B. zu Streit mit Partnerin oder Partner kommen oder zu Konflikten mit den Kindern. Auch körperliche Symptome wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Essstörungen oder Herzrhythmusstörungen können auftreten. Besteht die Mobbing-Situation länger, können Depressionen bis hin zur Suizidgefahr die Folgen sein. Nicht selten versuchen Mobbing-Opfer die Situation durch Alkohol oder Medikamente erträglicher zu machen – was wiederum neue Probleme nach sich zieht.

MOBBING IST STRAFBAR – UND KEIN KAVALIERSDELIKT

Mobbing ist strafbar und gilt als Eingriff in das Persönlichkeitsrecht. Falls es einen Betriebsrat im Unternehmen gibt, scheuen Sie sich nicht, dort das Mobbing anzusprechen. Arbeitgebende haben eine arbeitsrechtliche Fürsorgepflicht für ihre Mitarbeitenden und sind dazu verpflichtet, dem Mobbing Einhalt zu gebieten. Natürlich können Sie auch zunächst versuchen, alleine Gegenwehr zu leisten. Wichtig dabei ist, aktiv zu werden und das Mobbing nicht schweigend über sich ergehen zu lassen. Denn durch das Dulden verstärkt sich das Mobbing häufig noch.

Eine wirksame Strategie ist das Ignorieren. Wenn die Gemobbten dem Mobber die sprichwörtliche kalte Schulter zeigen, durchkreuzt das dessen Pläne und trägt zur Deeskalation bei. Gelegentlich geben Mobber auf, wenn sie feststellen, dass ihre Aktionen wirkungslos verpuffen. Führt diese Strategie nicht zum Ziel, sprechen Sie sie oder ihn unter vier Augen und danach vor Zeugen auf das Verhalten an. Indem Sie klarstellen, dass Sie notfalls juristische Schritte einleiten, demonstrieren Sie Stärke. Wichtig sind stichhaltige Beweise, die Sie im Gespräch unbedingt parat haben sollten. Bringen auch diese Gespräche keine Besserung, sollten Sie den Mobber schriftlich auffordern, sein Verhalten Ihnen gegenüber zu ändern. Machen Sie gegebenenfalls deutlich, dass Sie den Arbeitgeber oder Betriebsrat einschalten bzw. über rechtliche Schritte nachdenken. Da viele Täterinnen und Täter so raffiniert sind, ihre Schikane nicht vor Zeugen zu betreiben, steht allerdings häufig Aussage gegen Aussage. Führen Sie deshalb ein Mobbing-Tagebuch, in dem Sie Datum, Namen, Uhrzeit und eine exakte Beschreibung der Vorfälle dokumentieren. So können Sie die Regelmäßigkeit und Systematik des Mobbings nachweisen.

FITNESS 2022: AKTUELLE STUDIE DER PRONOVA BKK

WENIGER FIT UND WENIGER GESUND ALS VOR CORONA?

Die Mehrheit der Deutschen ist durch die Corona-Pandemie deutlich weniger fit als zuvor: 81 Prozent fühlen sich weniger sportlich als noch 2019 oder konnten ihr Fitnesslevel zumindest nicht anheben. Nur 19 Prozent der Bundesbürgerinnen und -bürger halten sich für fitter als vor der Pandemie. Diese Minderheit hat ihre Fitness trotz geschlossener Studios sogar steigern können – dies gilt vor allem für die unter 30-Jährigen.

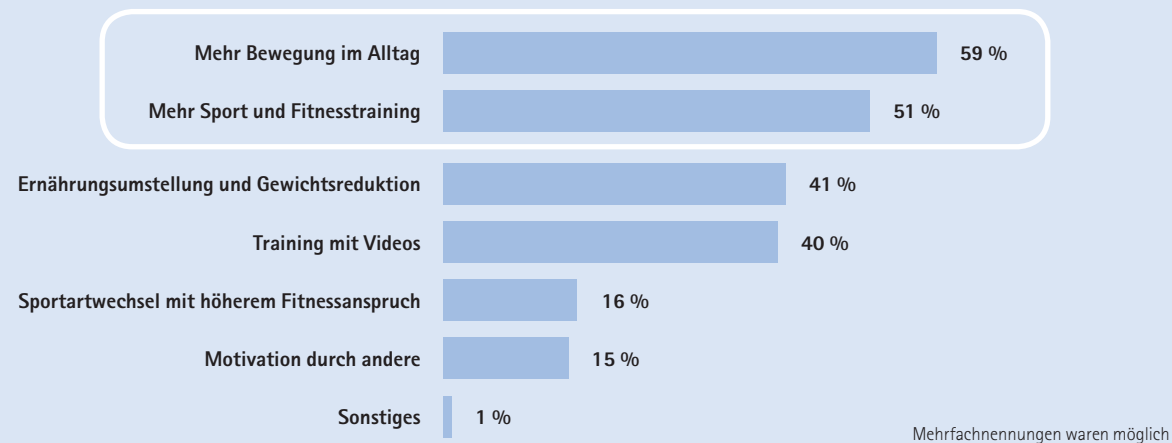
Neben der nachlassenden Fitness sind auch gesundheitliche Beeinträchtigungen die Folge der Pandemie-Zeit: Insgesamt nehmen 65 Prozent der Deutschen nach zwei Jahren Pandemie gesundheitliche Folgen bei sich wahr. Neben Bewegungsmangel (35 Prozent) und Rücken- sowie Nackenschmerzen (27 Prozent) stellt ein Viertel der Deutschen psychische Probleme bei sich fest. Bewegungsmangel könnte dabei allerdings das zentrale Problem sein, da Körper und Psyche oft gleichermaßen unter fehlender körperlicher Betätigung leiden. Wir sprachen mit dem Personal- & Athletiktrainer Arne Greskowiak.



Arne Greskowiak ist seit 14 Jahren Personal- und Athletiktrainer in Köln. Er trainiert unter anderem die deutsche Basketballnationalmannschaft, die Eishockeynationalmannschaft Kölner Haie und diverse Privatpersonen und Individualathleten aus den unterschiedlichsten Bereichen. Er vertritt die Auffassung: Kein Mensch ist unsportlich.

Wer sich fitter fühlt als vor der Pandemie, hat vor allem die weggefallene Alltagsbewegung gezielt kompensiert und mehr Zeit für Sport gefunden.

Gründe für höheren Fitnesslevel



„Wir müssen wieder mehr Bewegung in unseren Alltag bekommen!“

Was hat die Pandemie mit der sportlichen Leistungsfähigkeit der Deutschen gemacht?

Die ohnehin Sportlichen finden immer einen Weg, auch unter schweren Bedingungen ihr Training durchzuführen. Für die, die sowieso nichts machen, gab es jetzt eine einfache Ausrede. Problematisch war die „Mitte“. Sie musste ein Konzept finden, die fehlende Alltagsbewegung zu ersetzen – ohne zu wissen, wie lange die Corona-Situation andauert. Viele haben sich Fahrradergometer und Co. angeschafft. Dabei ist wichtig, die Geräte in den Alltag zu integrieren, nicht im Keller verstauben zu lassen.

Männer bescheinigen sich in der Studie ein höheres Fitnesslevel. Wie kommt das?

Gerade Männer unter 50 überschätzen sich oft und fühlen sich kräftiger, als sie sind. Das zeigt sich bei vielen Sportveranstaltungen, bei denen die Herren schnell losrennen, aber nicht durchhalten. Während Männer nach kurzer Internetrecherche die Hanteln ausprobieren, schließen sich Frauen eher Online-Gruppenformaten an. Sie suchen öfter nach professioneller Anleitung.

Wie konnten es immerhin 38 Prozent der fitten Deutschen schaffen, ihre Sportlichkeit während der Pandemie zu steigern?

Für ein gesundes Leben im Alltag muss die Fitness auf der Prioritätenliste nach oben wandern und hinter Familie und Arbeit ihren Platz finden. Ich sage beim Personal Training immer, dass jeder ein Prozent seiner Zeit für Sport aufwenden kann. Das klingt wenig, sind aber immerhin 100 Minuten pro Woche, die zum Beispiel in zwei Mal 50 Minuten aufgeteilt werden können. Wichtig ist ein individueller Trainingsplan.

Durch Corona leiden die Menschen unter Bewegungsmangel, Rücken- und Nackenschmerzen und auch psychischen Problemen.

Zwei Drittel sind eine sehr hohe Zahl an Beeinträchtigten. Psychisch haben die fehlenden Kontakte und der geänderte Alltag Spuren hinterlassen. Alltagsbewegungen sind weggefallen, wenn man zum Arbeiten vom Bett direkt an den Küchentisch gewandert ist. Die ungesunde Haltung auf ergonomischen Stühlen über die lange Zeit des Homeoffice-Provisoriums wirkt sich auf Rücken und Nacken aus.

Was können Betroffene dagegen tun?

Wir müssen wieder mehr Bewegung in unseren Alltag bekommen. Ziel sind 7.000 Schritte am Tag, aufgezeichnet mit einer App oder Uhr. Dafür muss man falsche Gewohnheiten durchbrechen und gezielt vor die Tür gehen. Sich kleine Ziele am Tag einbauen. Beispielsweise alle 45 Minuten einmal vom Tisch aufstehen, Schultern aktiv nach hinten strecken, um aufrecht zu stehen, und den Kopf nach links und rechts neigen.

Welche Auswirkungen hat die Seele auf den Körper?

Im Profisport wie im Eishockey kann das eine nicht ohne das andere. Und auch bei jedem anderen wirkt sich die Angst um soziale Kontakte oder das permanente Vergleichen auf Social Media negativ auf die Psyche aus. Sport hilft der Seele. Durch mehr Sauerstoffzufuhr und eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems fühlt man sich gut, nach einem ganzen Tag auf dem Sofa hingegen schlapp. Dazu kommt die meditative Wirkung der Bewegung, um den Kopf freizubekommen in der digitalen Welt. Nur einen Schritt vor den anderen setzen.

Outdoor-Sport und Online-Training haben in der Pandemie gewonnen, werden diese Trends anhalten?

Beides wird bestehen bleiben. Viele Städte haben neue Outdoor-Bewegungsparcours gebaut, denn Sport an der frischen Luft ist gut. Gleichzeitig haben sich die Menschen abgewöhnt, an einem bestimmten Ort zu bestimmter Zeit zu sein. Beim Joggen und Radfahren sind sie frei in der Zeiteinteilung, bei Online-Kursen zumindest örtlich flexibel. Digitale Angebote werden weiter boomen. Hingegen ist Fitness zu einem festen Termin in der Sporthalle eher ein Auslaufmodell.

Was ist ein gesundes Fitnessprogramm im Alltag?

Bewegung und Training müssen klar differenziert werden. Alltagsbewegung mit 7.000 Schritten pro Tag sollte kombiniert werden mit einem gezielten Training, das einen überschwelligeren Reiz setzt. Es ist nicht damit getan, einmal in der Woche Sport zu treiben, wenn man Fitnessziele erreichen will.

Wie können Firmen Mitarbeitenden zu einem gesunden Lebensstil verhelfen?

Beim Betriebssport muss die Hemmschwelle so niedrig wie möglich sein. Der Fokus sollte darauf liegen, einen gesunden Lebensstil zu fördern. Mitarbeiter können beispielsweise Punkte sammeln. Im Bereich Ernährung können sie zwei Hände voll Gemüse essen und genug Wasser trinken. Beim Training die Bewegung zählen, zur Regeneration weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen und ausreichend schlafen. Als vierter Punkt ist auch das Mindset wichtig. Moderne Benennung hilft, keiner will mehr Wirbelsäulengymnastik machen.

Zu den vollständigen Ergebnissen der repräsentativen Studie „Fitness 2022“, für die im Januar 2022 insgesamt 1.000 Menschen ab 18 Jahren befragt wurden, geht es hier:

» pronovabkk.de/fitness2022

Mehr Inhalt:



ORGANSPENDE?

IHRE ENTSCHEIDUNG FÜR DAS LEBEN!

Über **9.000** Menschen stehen in Deutschland aktuell auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Die meisten von ihnen warten auf eine Niere. 2021 gab es bundesweit **933** Organspenderinnen und Organspender. Im Schnitt kommen so auf je **eine Million** Menschen gerade einmal knapp **11** Personen, die ein Organ spenden. Und es gibt eine weitere interessante Zahl: **Eine einzige** Spenderin oder **ein einziger** Spender rettet im Durchschnitt **drei** Menschen das Leben.

Kein Zwang

Niemand wird also zur Einwilligung in eine Organspende gedrängt. Dennoch ist es wichtig, sich zu überlegen, wie man selbst zur Organspende steht. Dabei können zwei ganz einfache Leitfragen hilfreich sein:

- Würde ich selbst ein Spenderorgan erhalten wollen, wenn mein Leben nur so gerettet werden könnte?
- Würde ich wollen, dass nahe Angehörige ein Spenderorgan erhalten, wenn sie nur so überleben könnten?

Wer beide Fragen mit „Ja“ beantwortet, wird vermutlich auch selbst zur Organspende bereit sein und sollte dies rechtssicher dokumentieren. Übrigens gibt es kein Zentralregister für ausgefüllte Organspendeausweise – sollten Sie sich doch noch unentschieden wollen, reicht es, den Ausweis zu vernichten oder einen neuen auszufüllen.

Die Zustimmung entscheidet

Ob ein Mensch nach seinem Tod zur Spenderin oder zum Spender wird, hängt davon ab, ob sie oder er zu Lebzeiten eine Einwilligung zur Organspende erteilt hat. In Deutschland gilt die sogenannte Zustimmungslösung. Das heißt: ohne ausdrückliches „Ja“ zur Organspende dürfen postmortal keine Organe entnommen werden.

Es gibt nur eine Ausnahme: Auch Familienangehörige dürfen die Zustimmung erteilen. Das stellt für die meisten allerdings in einer ohnehin dramatischen Lebenssituation eine zusätzliche Belastung dar. Deshalb sollte jeder Mensch bereits zu Lebzeiten seine Entscheidung treffen und sie im Organspendeausweis dokumentieren. Dieser lässt übrigens auch ein ausdrücklich erklärtes „Nein“ zu.

Es gibt kein Höchstalter für eine Organspende

Entscheidend für eine Organspende sind der Gesundheitszustand der verstorbenen Person und ihrer Organe. Deswegen gibt es keine Altersgrenze für eine Organspende. Ob sich Organe für eine Transplantation eignen, entscheiden die Ärztinnen und Ärzte im Einzelfall. Häufig erhalten ältere Betroffene die Organe älterer Spenderinnen und Spender.

Kaum eine Erkrankung schließt eine Organspende aus

Eine Organentnahme kann zum Beispiel bei bestimmten Infektionen oder bei akuten Krebserkrankungen ausgeschlossen sein. Bei allen anderen Krankheiten wird im Einzelfall entschieden, ob eine Organspende infrage kommt und welche Organe gespendet werden können. Damit eine Transplantation erfolgreich verläuft, ist es wichtig, dass die einzusetzenden Organe gesund und funktionsfähig sind. Deshalb werden alle Spendenden unmittelbar vor der Organentnahme medizinisch untersucht.

Weitere Infos gibt es hier:

» pronovabkk.de/organspende



Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

| | |
|---------------|--------------|
| Name, Vorname | Geb.-Datum |
| Straße | PLZ, Wohnort |

www.pronovabkk.de/organspende

pronovaBKK

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/ Geweben zur Transplantation infrage kommt, erkläre ich:

| | |
|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> Ja, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe/Gewebe entnommen werden. | |
| <input type="checkbox"/> Ja, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: | |
| <input type="checkbox"/> Ja, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: | |
| <input type="checkbox"/> Nein, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben. | |
| <input type="checkbox"/> Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden: | |
| Name, Vorname | Telefon |
| Straße | PLZ, Wohnort |
| Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise | |
| Datum | Unterschrift |

pronova BKK, 67058 Ludwigshafen
ZKZ 07925, Postvertriebsstück E +4, DPAG, Entgelt bezahlt

pronova **BKK**

SOMMERPLAGEN!

