

MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

3 | 2020

www.bkk-provita.de

STRESS?

So signalisiert ihn die Seele

WARM & GUT

Herbstgerichte aus dem Ofen

ZU GEWINNEN:

Ernährungsbücher &
Tajine aus Marokko

Tipps für das Immunsystem:

Jetzt stärker werden!

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



Die Kasse fürs Leben.

Exklusiv für BKK-Mitglieder

Mit unserem Tarif „Mehr Gesundheit“ erhalten Sie Ihr individuelles Gesundheitsbudget:

**Weil Gesundheit das Wertvollste
für Sie ist, tun wir mehr dafür.**

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

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



Andreas Schöffbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Es darf nicht so weitergehen wie bisher! Die Forderungen nach einer Umkehr in vielen Lebensbereichen werden immer lauter. Viele wünschen sich nach der Corona-Krise einen nachhaltigen Neustart in ein bewussteres Leben.

Die BKK ProVita handelt schon lange verantwortungsbewusst und nachhaltig. Für unsere nachhaltige Ausrichtung und unser Wirken wurden wir in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal in Folge für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis nominiert. Ein toller Erfolg, wie ich meine – und ein Beweis für die Zukunftsfähigkeit Ihrer Kasse.

Auch und gerade in der Corona-Zeit lassen wir uns bei der BKK ProVita von unserem Wissenschaftlichen Beirat gezielt beraten. Die Einschätzungen der Experten zu den Herausforderungen und Chancen der Krise und viele andere spannende Themen finden Sie auf unserem BLOG FÜRS LEBEN (blog.bkk-provita.de). Ich freue mich auf Ihren virtuellen Besuch. Die Erkenntnisse zu den Vorteilen von genügend Bewegung für unser Immunsystem und über das Zusammenspiel von Körper und Psyche haben mich nicht überrascht; beeindruckt hat mich aber die Umsetzung dieser Erkenntnisse durch bewusst lebende Profisportler. Tolle Tipps von Andreas Luthe und Timo Hildebrand gibt's in diesem Heft!

Ich hoffe, Sie sind bis jetzt gut durch den Sommer gekommen, und ich wünsche uns allen einen gesunden, virusfreien Herbst mit vielen schönen Momenten.

Ihr

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Ideen und Inspirationen für die Herbstzeit
- 6 Reportage: Stark! So halten sich Sportler wie Timo Hildebrand und Andreas Luthe fit + Starke Tipps für das Immunsystem
- 16 Tschüss, PET! Die Plastik-Diät für die Küche + Kolumne von Lisa Albrecht: „Plastik ist für Kinder ungefährlich? Von wegen!“
- 18 Warm & gut ist's! – Herbstgerichte aus dem Ofen + Tajine zu gewinnen
- 20 „Täglich Nüsse!“ Interview mit Prof. Dr. Markus Keller über pflanzenbasierte Ernährung für Kinder + Bücher zu gewinnen!

achtsam SEIN

- 10 „Die Erde hat Fieber“ – Engagement von

KLUG mit BKK ProVita sowie Eckart von Hirschhausen für den Klimaschutz

medizinisch BEWUSST

- 12 Stress? So macht sich die Seele bemerkbar. Interview mit Prof. Dr. Clemens Kirschbaum

sportlich AKTIV

- 14 Pilardio® – das ist das Codewort für natürliche Leichtigkeit beim Sport

neues VON UNS

- 21 BKK ProVita für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis nominiert, Gemeinwohlbilanz
- 22 Digitale Hebammenberatung, Magazin fürs Leben online, Jubiläum, Satzung, Impressum



06



14

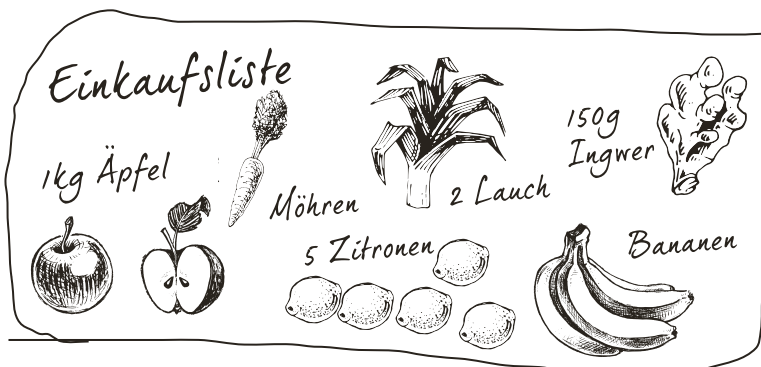
GRÜN, GRÜNER, AM GRÜNSTEN

Natürlich toll: Wir haben die besten Ideen und Inspirationen für (d)eine Tschüss-Sommer- und Hallo-Herbst-Zeit gesammelt. Viel Freude!



Hals über Kopf ins Grün

Gerade eben sind wir noch im See abgetaucht, jetzt tauchen wir ins Grün ein: Waldbaden heißt der Trend der Stunde, der aus Japan zu uns kam. Dort wurde er unter der Bezeichnung „Shinrin Yoku“ vielfach wissenschaftlich untersucht und sogar offiziell als Gesundheitsvorsorge anerkannt. Aber, wie badet man im Wald? Spazieren oder besser barfuß gehen, bewusst atmen, kleine Meditationen oder Yogaübungen durchführen, achtsam wahrnehmen, alle Sinne einsetzen – es gibt viele Möglichkeiten, unter den Wipfeln Entspannung zu finden. Mancherorts gibt es sogar schon Wald-Hängematten dafür. Ganz nebenbei profitiert man von den Phytonziden, den Duftmolekülen, die Bäume zu ihrem eigenen Schutz freisetzen. Sie stärken nachweislich und vielfach unser Immunsystem.



Bebildere deine Gedanken

Sketchnotes sind skizzierte Notizen, kombiniert mit Wörtern – und außerdem voll im Trend! Nicht nur, dass sie hübsch und lustig aussehen und sich gut auf Karten und Geschenken machen, sie helfen uns obendrein dabei, uns Sachverhalte besser zu merken. Ob als Präsentation in Schule, Studium und Job, als Youtube-Clip oder einfach nur für das eigene Notiz-, Koch- oder Tagebuch. Anregungen zum Beispiel unter sketchnoting.net.



ALLTAGSCHECK

Umweltfreundlicher putzen!

Ist der Haushaltsreiniger leer, kann man die Flasche behalten und im Handumdrehen selbst einen neuen mixen:

1 TL geriebene Kernseife (palmölfrei) und 1 Tasse warmes Wasser in einem Topf erhitzen und gründlich mischen. Dann abkühlen lassen und 1 TL Natron sowie 1 Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Wer mag, kann auch sparsam ein paar Tropfen ätherisches Öl zufügen. Alles noch mal gut mischen und in die alte (gereinigte) Sprühflasche füllen. Fertig!



Gegen Erkältung und kalte Füße

Salzsocken sind ein altes Hausmittel gegen Erkältung, chronisch kalte Füße, Fußschweiß und können sogar bei Migräne und Gicht helfen. Sie regen Durchblutung, Stoffwechsel und Entgiftung an. Und so geht's: ein Paar Baumwollsocken in eine 3- bis 5-prozentige Solelösung tunken (= 30–50 g/3–5 TL Meer- oder Steinsalz auf 1 Liter Wasser), etwas auswringen und nass anziehen. Darüber ein Handtuch oder dicke Socken und etwa 1/2 bis 1 Stunde ruhen. Danach die Füße abdschen.

Hurra, die Saure-Gurken-Zeit beginnt!

Einkochen, Einlegen, Fermentieren – wir entdecken wieder Omas alte Tricks zur Haltbarmachung von erntefrischen Lebensmitteln. Beim Fermentieren gibt man 2-prozentige Salzlake zu zerkleinertem Gemüse wie Kohl (Kimchi, Sauerkraut), Möhren oder Wurzelgemüse. Dann nach Geschmack noch Ingwer, Knoblauch & Co. dazu und alles luftdicht im Glas verschließen. Jetzt beginnt ein Gärungsprozess, bei dem sich Kohlenhydrate (Zucker) zu probiotischer Milchsäure wandeln und somit verderbliche Keime keine Chance haben. Unsere Darmflora freut sich über weniger „Arbeit“, unser Immunsystem über Vitamin C! Tipps, Infos und Rezepte z. B. unter www.wildefermente.de.



NEWS

Damit **Kinder und Jugendliche psychisch gesund durch die Corona-Krise kommen**, bietet das Infoportal www.corona-und-du.info (u. a. vom LMU-Klinikum München) altersgerechte Tipps, Infos und Ansprechpartner an. +++ Wer seine Wäsche bei 30 °C statt bei 60 °C wäscht, **senkt den Stromverbrauch** um ca. ein Drittel und spart Geld. +++ **Pilze, Beeren und Edelkastanien** haben wieder Saison. Doch Achtung: Das Sammeln und Pflücken ist nur erlaubt, wenn der Waldeigentümer es nicht ausdrücklich durch Schilder untersagt, beschränkt oder dafür ein Entgelt verlangt. +++ Die **Kassenbon-Pflicht beschert uns mehr Abfall**, und noch dazu gesundheitsschädlichen. Denn auch wenn das verwendete Thermopapier (auch von Fahrkarten, Parktickets, Kontoauszügen) mittlerweile fast Bisphenol-A-frei sein muss, enthält es andere Chemikalien. Die Zettel gehören also nicht ins Altpapier, sondern in die Restmülltonne! +++ **Jugend forscht** zum 56. Mal: Bis 30. November 2020 können sich Nachwuchs-Schlaubis zum Motto „Lass Zukunft da!“ mit nachhaltigen Ideen bewerben. +++



Laufen durch die Natur durchflutet uns nicht nur mit Sauerstoff, die Muskularbeit stärkt direkt die Immunabwehr.

Stark!

Gesund bleiben – das wollen wir alle! Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, uns und unser Immunsystem zu wappnen. Die Torhüter Timo Hildebrand und Andreas Luthe berichten, wie sie sich in den vergangenen Monaten fit gehalten haben sowie über Erfahrungen, die guttun in der besonderen Zeit.

TEXT Karen Cop

Diese Stille draußen, das Warten, zu Hause. Der Himmel ganz blau, keine Kondensstreifen, keine Flugzeuge mehr. Kein Autolärm. Zu Hause zusammen. Oder ganz allein. Das wird wohl allen in Erinnerung bleiben von diesem Jahr – es war wie plötzlich unter Wasser tauchen im vollen Schwimmbad, vor allem in der Stadt. Ein Freund schrieb: „Habt ihr auch das Zeitgefühl verloren? Welcher Tag ist heute?“ – „Montwoch“.

In Bewegung bleiben

Wer weniger arbeiten musste, hatte mehr Zeit als sonst. Viele konnten sich ihre Zeit im Homeoffice selbst einteilen. Ausschlafen, anziehen, als wäre es immer Sonntag. Andreas Luthe, Torwart beim Bundesligisten 1. FC Union Berlin, kam die Zeit ohne Bundesligaspiele an wechselnden Orten im öffentlichen Licht nicht ungelogen: „Für uns waren die Ausgangsbeschränkungen annehmbar, denn wir sind in unser Häuschen umgezogen und haben es renoviert.“ Seine Freundin musste in Kurzarbeit und er durfte den Auflagen des deutschen Fußballbunds entsprechend drei Wochen lang nicht einmal einkaufen gehen. Der Fußballprofi versuchte weiterhin, den Trainingsplan einzu-

halten, und machte Krafttraining in seinem Fitnessraum. „Joggen konnte ich zunächst nur eingeschränkt, dann bin ich wieder morgens raus zum Laufen, alleine in die Natur.“ Anschließend versuchte er, „im Garten

„Ich habe die Entschleunigung genossen und Yoga entdeckt.“

eine Auszeit zu finden“, und entspannte sich „bei der Gartenarbeit“. Auch Timo Hildebrand, früher für VFB Stuttgart, Eintracht Frankfurt und die deutsche Nationalmannschaft aktiv, hat die Entschleunigung



Timo Hildebrand, 41, stand u. a. für die deutsche Nationalmannschaft im Tor. Heute engagiert er sich sozial, z. B. für die Stiftung Strahlemann.

genossen und Online-Yoga für sich entdeckt. „Yoga ist eine wunderbare Methode, gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben.“ Inzwischen bietet „dank Corona“ fast jedes Yoga-Studio Online-Seminare an.

Gesunder Genuss

Unnötige Kilos legten die beiden Sportler mit ihrem Bewegungs-

programm natürlich nicht zu. „Ich muss eher aufpassen, dass ich genug esse. Als Profisportler habe ich einen hohen Verbrennungsfaktor“, meint Andreas Luthe. Anders als all jene, die es sich häufiger als sonst mit Knabbereien auf dem Sofa gemütlich gemacht haben. Bereits im April ergab eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur (dpa), dass sich 38 Prozent der Erwachsenen in Deutschland weniger bewegten als sonst. Der Süßwarenhandel verzeichnete ein zweistelliges Umsatzplus. 19 Prozent der Menschen hatten bereits bis zum 24. April deutlich an Gewicht zugelegt. Zudem war Zeit, das Essen selbst zuzubereiten und ausführlich zu genießen. Rezeptbücher und Rezepte im Internet hatten und haben Hochkonjunktur. Viele Menschen »



Andreas Luthe, 33, ist als Torhüter beim Bundesligisten 1. FC Union Berlin unter Vertrag und ernährt sich seit fünf Jahren pflanzenbasiert.

lassen weiterhin lieber den herrlichen Duft von frisch im Ofen backendem Brot durch die Räume streifen, statt mit Kontaktabstand und Mundschutz in einer langen Schlange vor dem Bäcker zu stehen. Ein Genussplus, das mit den richtigen Zutaten positiv für die Gesundheit sein kann! In Vollkorngetreide steckt das Spurenelement Zink, das alle Zellen brauchen, etwa bei der Bildung von Schutzmembranen, die der Immunabwehr mit ihrer Barrierefunktion helfen.

Pflanzenpower gegen Viren

Andreas Luthe und Timo Hildebrand ernähren sich seit Jahren nur von hochwertiger Bio-Pflanzennahrung. Luthe: „Brokkoli esse ich gemein gerne, aber auf die Mischung kommt es an: Obst, Gemüse, Nüsse – von allem etwas.“ Beeren zum Beispiel gelten als Wunderwaffen für das Immunsystem, weil sie Anthocyanidine enthalten, Gerbstoffe, die das Risiko senken, an bakteriellen und viralen Infektionen zu erkranken. Luthe und Hildebrand mögen auch die gesunde Schärfe von Ingwer und trinken viel „Ingwertee! Wenn es draußen heiß ist, kalt mit Zitrone als Eistee“. Hildebrand nutzt zur gezielten Stärkung auch Kurkuma, das als besonders antioxidativ und entzündungshemmend gilt.

An SARS-CoV-2 erkrankt sind beide nicht. Andreas Luthe fügt hinzu, dass er überhaupt nicht mehr krank werde, seitdem er sich pflanzenbasiert ernähre. „Eine Grippe, die andere Menschen ein bis zwei Wochen aus dem Leben rausnimmt, habe ich einfach nicht mehr.“

Zeit für mehr Nähe

Positiv bewertet wurde und wird in der besonderen Zeit auch die Nähe zu den Menschen, die mit im Haushalt leben. Für Timo Hildebrands Sohn ging der Kindertraum in Erfüllung, seinen Papa den ganzen Tag für sich zu haben: „Ich war mit meinem Sohn viel im Garten und habe viel Zeit mit ihm verbracht. Klar war es auch nicht immer einfach, aber wir haben versucht, diese neue Situation anzunehmen und das Beste daraus zu

„Wir haben die Chance, etwas zu gewinnen, nicht nur zu verlieren.“

machen. Es war eine wertvolle Erfahrung.“ Andreas Luthe erzählt, dass er im normalen Alltag oft im Hotel übernachten muss und „wir endlich einmal für uns sein konnten!“. Viele Menschen kamen wie nach einer rauschenden Party zu sich und stellten fest, dass sie gar nicht so viel brauchen: nicht so viel Action, kaum Dinge. Hildebrand: „Unsere Gesellschaft lebt im Überfluss. Was mache ich heute, welche Veranstaltung ist morgen etc. Wir hatten Zeit, uns zu besinnen und uns mal wieder selbst zu spüren, ohne Ablenkungen.“ Die Verbundenheit und Solidarität wuchs über den sprichwörtlichen Gartenzaun hinaus. Die Profifußballer spendeten Teile ihrer Gehälter

an Direkthilfe-Organisationen, z. B. Einkaufsservice für alte Menschen. „Wir haben das als Team getan“, berichtet Luthe und wünscht sich, „dass wir diese Solidarität mitnehmen in die Zukunft“. Er gründete schon zehn Jahre vor der Corona-Krise „In safe Hands“ (www.insafehands.de), einen Verein, der „ein vorurteilsfreies und wertschätzendes interkulturelles Zusammenleben“ zum Ziel hat und Kinder über Sport und Bewegung fördert. „Der Verein stellte Online-Übungen bereit.“ Inzwischen wird auch wieder gekickt: „Fußball mit Abstand. Der Ball bewegt sich schließlich alleine beim Passen.“ Timo Hildebrand meint, dass sich im Bewusstsein vieler etwas getan habe in den vergangenen Monaten: „Wir brauchen keine acht Flieger am Tag von Stuttgart nach Berlin oder dreimal am Tag Fleisch. Ich glaube, jeder sollte sich bewusst sein, etwas ändern zu können. Diese Pandemie hat uns gezeigt, dass wir ganz schnell neue Lösungen finden.“

Positiv denken!

Was möchten die beiden den Menschen, die große Angst vor einer zweiten Welle haben, am liebsten zurufen? Timo Hildebrand: „Weiter respektvoll mit dem Thema umgehen, ohne in Angst und Panik zu leben!“ Andreas Luthe: „Lieber das Positive sehen als Gesellschaft: die Chance, etwas zu gewinnen, nicht nur zu verlieren. Was kommt, kommt, aber negatives Denken verdirbt dir den Spaß.“ Vielleicht surfen wir nicht auf der nächsten Welle, aber jetzt wissen wir, was geht: dass wir sogar in Zeiten einer Pandemie Wertvolles gewinnen können.

Starke Tipps für das Immunsystem

Meditation statt Stress

Wenn wir meditieren, sinkt der Stresspegel. Das Herz-Kreislauf-System kommt in die Balance, Entzündungsprozesse können verlangsamt oder gestoppt werden, und die Selbstheilungskräfte werden stärker. 2 x 20 Minuten am Tag gelten als optimal für die Gesundheit!

Hormonproduktion ankurbeln

Das klingt kompliziert, ist es aber nicht: Unsere Muskeln produzieren die meisten Hormone. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining ist für das Immunsystem ideal!

Sich stark schlafen

Die Immunabwehr braucht lange Ruhephasen, um sich zu regenerieren. Wissenschaftler der Universität Tübingen und der Universität Lübeck haben nachgewiesen, dass bei Menschen, die versuchen, über ihre übliche Schlafenszeit hinaus wach zu bleiben, bereits nach drei schlaflosen Stunden die Funktion der T-Killerzellen beeinträchtigt ist.

Küss mich!

Beim Küssen überflutet uns ein Hormoncocktail: Dopamin, Serotonin und Endorphine lösen Glücksgefühle aus. Laut Kussforschern der Universität Amsterdam werden dabei bis zu 80 Millionen Bakterien ausgetauscht. Igitt? Im Gegenteil. Das macht Immunsystem und Zähne stärker.

Bunt essen

Sekundäre Pflanzenstoffe stärken das Immunsystem – je farbintensiver und bunter sie sich in Obst und Gemüse zeigen, desto besser. Ballaststoffe entlasten auch den Darm, aus dem ein großer Teil des Immunsystems reguliert wird.

Gib ihm Aminosäuren!

Das Immunsystem braucht zur Produktion von Fresszellen, den weißen Blutkörperchen, und von T-Killerzellen Omega-3-Fettsäuren, Aminosäuren und Vitamin D. Ideal sind kaltgepresstes Pflanzenöl und Sonne.

Noch mehr Immunfood

Ingwer gilt als Allzweckwaffe. Sprossen enthalten konzentriert, was die ausgewachsenen Pflanzen beinhalten, heißt: Brokkoli und Rote Bete sind gesund, aber ihre Sprossen noch mehr. Auch Shiitake-Pilze pushen das Immunsystem, wie Forscher an der University of Florida entdeckt haben.



„Die Erde hat Fieber.“

Während der Ausgangs- und Reisebeschränkungen atmete das Klima auf. Haben wir daraus gelernt? Initiativen wie KLUG, die BKK ProVita sowie der Arzt und Comedian Dr. Eckart von Hirschhausen engagieren sich aktiv für Schutz und Wiedergenesung unseres Planeten.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Klares Wasser und Fische in den Kanälen von Venedig. Weniger Fluglärm am Frankfurt Airport. Staufreie Straßen von München bis Berlin: Die Auswirkungen waren eindeutig. Weil während der Ausgangsbeschränkungen im Frühjahr die Wirtschaft genauso ausgebremst wurde wie Reisen oder Freizeitaktivitäten und Menschen wochenlang zu Hause blieben, nahmen Umweltbelastungen weltweit signifikant ab. Bereits im April konnte die Internationale Energieagentur (IEA) für 2020 mit einem Rückgang der globalen CO₂-Emissionen um acht Prozent oder 2,6 Gigatonnen rechnen. Das ist sechs Mal mehr als die bislang höchste Rekord-Reduzierung während der Finanzkrise 2009. So weit die guten Nachrichten.

Schutz statt Wachstum

Die schlechten Nachrichten veröffentlichte die IEA ebenfalls in ihrem „Global Energy Review 2020“: Wie nach frü-

heriger aus der Krise hervorzugehen. Und bei massiven Investitionen, die in den kommenden Monaten zur Wiederankurbelung der Konjunktur getätigt werden, Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung statt Wachstum um jeden Preis in den Mittelpunkt zu stellen.

KLUG – vom Wissen zum Handeln

Einer der Mitunterzeichner des Aufrufs ist die 2017 gegründete Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG), der die BKK ProVita am 27. September 2019 als erste deutsche Krankenkasse beigetreten ist. Als Vernetzer, Vermittler, Impuls- und Ideengeber möchte KLUG Strategien entwickeln, wie Gesundheitssystem und Gesellschaft auf die Klimaerwärmung reagieren und die Auswirkungen mildern können. Ein weiteres Ziel ist es, das Potenzial aufzuzeigen, das Klimaschutz für die Gesundheit hat, beispielsweise mehr pflanzenbasierte Ernährung oder Bewegung zu Fuß oder Fahrrad. Außerdem will die Allianz den ökologischen Fußabdruck des Gesundheitssektors verringern, der 5,2 Prozent der CO₂-Emissionen in Deutschland verursacht (siehe auch

www.klimawandel-gesundheit.de).

„Die schwerwiegenden Folgen des Klimawandels auf die Gesundheit sind spürbar und werden sich noch verstärken“, resümiert Dr. med. Reinhard Koppenleitner, KLUG-Mitglied im Vorstand. „Die Belastungen durch Hitzestress und Luftschadstoffe führen in Deutschland jährlich zu über 100.000 vorzeitigen Todesfällen, unter anderem durch Herzinfarkte, Schlaganfälle und Schädigung der Lungen. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, solche mit chronischen Erkran-

„Die schwerwiegenden Folgen des Klimawandels auf die Gesundheit sind spürbar.“

heren Krisen könne der Wiederanstieg der Emissionen größer sein als ihr Rückgang. Dieses würde den notwendigen „Grünen Deal“ der Europäischen Union nahezu unmöglich machen, die bis 2050 ein klimaneutrales Europa anstrebt. Aus gutem Grund haben sich 350 Gesundheitsorganisationen und über 4.500 einzelne Gesundheitsfachkräfte aus 90 Ländern in einem offenen Brief an die Staatschefs der G20-Staaten gewandt. In ihrem Appell forderten sie, aus Fehlern zu lernen, um stärker, gesünder und widerstands-



kungen und Kinder.“ Steigende Temperaturen begünstigen überdies die Ausbreitung der Überträger von Infektionskrankheiten, verändern die Biologie allergener Pollen und führen in Gewässern zu Algenblüten, die Hautreizungen hervorrufen. „Trotzdem war das Bewusstsein für diese Zusammenhänge im deutschen Gesundheitswesen nicht selbstverständlich und ist nur langsam gewachsen“, bedauert Koppenleitner. Umso erfreulicher findet er, dass es bei der Entwicklung von KLUG eine hohe Dynamik und viel Interesse an Angeboten des Vereins gebe wie der Vorlesungsreihe „Vom Wissen zum transformativen Handeln“, die seit 2020 deutschlandweit kostenfrei online zugänglich ist, oder in rund 50 Ortsgruppen, die sich selbstständig organisieren. Diese sind sehr heterogen, haben aber alle ein Anliegen: Klimaschutz als Teil der beruflichen Verantwortung zu verstehen. „Betreiber des Wandels“ ist nicht der Klimaschutz, sondern sind die heterogenen Ortsgruppen mit Angehörigen der Gesundheitsberufe, „die in der Bevölkerung Wertschätzung und Vertrauen genießen“, so Koppenleitner.

FOTOS: iStock

Von Hirschhausen: schnell aktiv werden!

Die Ideen von KLUG unterstützt auch der prominente Mediziner, Moderator, Comedian und Autor Dr. Eckart von Hirschhausen: „Die Erde hat Fieber. Und das Fieber steigt. Wir haben nur noch wenige Jahre, die Erde bewohnbar zu halten“, lautet seine alarmierende Diagnose. Deshalb engagiert er sich unter anderem als Botschafter von Atmosfair (www.atmosfair.de). Die gemeinnützige Organisation fordert zum klimabewussten Reisen auf, versucht, CO₂ zu kompensieren, und unterstützt Klimaschutzprojekte im globalen Süden. Von Hirschhausen hat auch eine Stiftung namens „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ gegründet und macht sich in der Initiative „Scientists for Future“ für Klima-, Nachhaltigkeits-, Biodiversitäts- und Transformationsforschung stark. Die Dringlichkeit für jeden Menschen, sich so aktiv und schnell wie möglich für mehr Klimaschutz einzusetzen, verpackt er in ein besorgniserregendes Bild: „Es gibt keinen Plan B, weil es keine Erde B gibt.“

«



Stress? So macht sich die Seele bemerkbar.

Wie erkennen wir, wenn aus spannendem Leben Stress wird, der uns krank machen könnte? Der Biopsychologe Prof. Dr. Clemens Kirschbaum untersucht die Auswirkungen von Stress – um frühzeitig auf die Signale reagieren zu können.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

St Stress ein Phänomen unserer heutigen Zeit?

Stress existierte wahrscheinlich in jeder Epoche der Menschheit. Aber wir wissen, dass die Dichte der Aufgaben, die wir heute pro Zeiteinheit zu erledigen haben, durch moderne Kommunikationsmittel wie E-Mails viel größer geworden ist. Das empfinden viele als deutlich mehr Stress.

Welche Warnsignale weisen auf zu viel negativen Stress hin?

Typische Stressindikatoren sind Schlaflosigkeit oder die Schwierigkeit, ein- und durchzuschlafen. Wenn ich als jüngerer Mensch unter solchen Problemen leide, ist das ein Warnhinweis dafür, dass ich übermäßig belastet bin. Chronisch Gestresste werden auch infektanfälliger oder erholen sich nach einer Verletzung schlechter. Denn Cortisol und andere Substanzen, die der Körper unter Stress vermehrt ausschüttet, unterdrücken das Immunsystem. Anzeichen ist außerdem, wenn ich mit Allergien länger zu kämpfen habe als in der Vergangenheit. Oder Medikamente nicht mehr anschlagen,

die sonst gewirkt haben. Über meine aktuelle Lebenssituation nachdenken sollte ich auch, wenn ich mir weniger Zeit nehme für Dinge, die mir Spaß machen. Oder wenn ich anfangs, auf Kunden oder nahestehende Menschen mit einer gewissen Distanz, zynisch oder passiv-aggressiv zu reagieren.

Beeinflusst Stress also unser Verhalten negativ?

Sozialer und körperlicher Stress können dazu führen, dass wir weniger prosozial handeln, zum Beispiel anderen nicht mehr freiwillig helfen.

Wirkt sich Stress auch auf unsere Konzentrationsfähigkeit aus?

„Das Stresshormon vermittelt zwischen Gehirn und Körper.“

Wird in einer Stresssituation Cortisol ausgeschüttet, hemmt das die dauerhafte Speicherung von Informationen im Gehirn. Je höher die Konzentration des Stresshormons ist, umso weniger konnten sich Versuchsteilnehmer an gelernte Wörter erinnern. Um

mehr über chronischen Stress und seine Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit zu erfahren, haben wir an der TU Dresden über drei Jahre hinweg eine StressCog-Studie durchgeführt. Wie kaum ein anderer Botenstoff vermittelt Cortisol zwischen Gehirn und Körper. Sein Spiegel steigt übrigens auch, wenn wir andere in stressigen Situationen beobachten. Dieser empathische Stress ist umso größer, je näher wir einer Person stehen.

Wie können wir lernen, besser mit Stress umzugehen?

Wir kommen mit einer genetischen Ausrüstung zur Welt, die uns mehr oder weniger resistent und resilient macht gegen Belastungen. Natürlich können wir den Umgang mit ihnen

auch trainieren und dazulernen. Manche tun das, indem sie intensiv Yoga praktizieren. Auch Achtsamkeit ist wichtig und wunderbar. Andere arbeiten sich beim Sport körperlich ab, wenn es ihnen nicht gut geht. Das ist aber nur eine Symptombehand-

lung. Um an die Wurzeln des Problems zu kommen, muss ich tiefer graben und verstehen, warum ich in schwierigen Situationen so reagiere, dass mein Körper und meine Seele aufschreien.

Wie lange dauert es, bis massive Auswirkungen von Stress spürbar sind?

Unser Körper ist extrem anpassungsfähig und kann bei jüngeren Menschen über Jahre hinweg eine Überlast tragen. Erst im Lauf der Zeit bemerken sie, dass ihre Rückstellfeder langsam, aber sicher ausleiert und sie nicht mehr so schnell in einen Normalzustand zurückkommen. Die Art und Schwere der Belastung durch stressauslösende Faktoren sind dafür entscheidend, wie stark sich Probleme psychisch und physisch bemerkbar machen.

Jährlich haben rund 100.000 Menschen in Deutschland einen Burn-out. Sie untersuchen das Phänomen mit einer groß angelegten Studie. Geraten Betroffene an diesen Punkt, weil sie Stress schlechter verkraften als andere? Burn-out wird im Vergleich zu anderen stressbedingten Störungen in

„Ich muss verstehen, warum Körper und Seele aufschreien.“

erster Linie als eine von beruflichen Widrigkeiten abhängige Erkrankung definiert. Grund dafür ist meist, dass Betroffene keine Kontrolle mehr über ihren Lebensweg haben und ihnen die Möglichkeit fehlt zu sagen: Unter diesen Bedingungen kann ich nicht weiterarbeiten, weil ich sonst gesundheitlich vor die Hunde gehe. Die einen können sich das nicht erlauben, weil sie gerade ein Haus gebaut haben. Andere müssen ihre Kinder versorgen.



Der Biopsychologe Prof. Dr. Clemens Kirschbaum erforscht an der TU Dresden die Auswirkungen von Stress auf unsere Psyche und unseren Körper. Im Sommer schloss sein Team brandaktuell ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördertes Projekt über chronischen Stress ab.

Wieder andere sind wegen Perfektionismus so in ihrer Rolle gefangen, dass sie nicht beizeiten die Notbremse ziehen, aussteigen und einen alternativen Weg suchen können.

Wie können wir Burn-out und chronischem Stress vorbeugen?

Erste Maßnahme ist eine Selbstanalyse, um überfordernde Selbstexpectationen zu erkennen und in realistischere Ziele umzuformulieren. Hilfreich ist es auch, öfter Nein zu sagen und die eigenen Bedürfnisse zu behaupten. Außerdem hilfreich: auf ein besseres Zeitmanagement zu achten und Entspannungstechniken wie autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Biofeedback zu trainieren.

An wen wende ich mich mit Stressproblemen?

Allgemeinärzt:innen helfen meist nicht weiter, weil sie weder die nötige Ausbildung noch Zeit haben. Psycholog:innen können Betroffene sehr viel besser unterstützen, gute Lebensberater:innen und Coaches auch. Eine Studie mit insolventen Unternehmer:innen ergab, dass die Betreuung durch eine:n Coach zu einer positiven Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens und Erschöpfungszustands führte. Im ersten Schritt können wir Zuhörer:innen aus dem unmittelbaren Familien- oder Freundeskreis suchen, die eine Rückmeldung und Rat geben. Parallel sollte ich selbst darüber nachdenken, was mir wirklich wichtig ist und was ich ändern muss, damit ich wieder in die Balance komme. «

Das Codewort für gesunde Leichtigkeit? – „Pilardio®“

Was für eine wirkungsvolle Fusion: Pilates traf auf Cardio-Training und heraus kamen Bewegungen für kraftvolle Muskeln, die auch noch das Bewusstsein schärfen. Dabei sieht eine Pilardio®-Session aus wie ein langer, leichter, rhythmischer Tanz.

TEXT Cora Keller

Die „Pilardio“-Erfinderin ist eine begeisterte Tänzerin – nein, mal nicht aus den USA, sondern im Rheinland geboren: Jasmin Waldmann, geprüfte Gesundheitstrainerin aus Bamberg. Sie liebt Ballett und hielt sich und andere gerne mit Pilates fit. Das ist das Ganzkörpertraining von Joseph Hubertus Pilates, bei dem die Muskeln mithilfe des Geistes gesteuert werden, hochkonzentriert, präzise und ohne Musik. Weil Jasmin Waldmann dabei jedoch das Ausdauertraining für ein gesundes Herz-Kreislauf-System vermisste, vereinte sie Pilates und Cardio zu Pilardio® und packte verschiedene Elemente aus Aerobic, Ballett, Jazzdance und Krafttraining in ihr neugeborenes Workout, anders als der alte Pilates natürlich zu „fetzig Rhythmen“.

Das war einmal vor über zehn Jahren. Dann feierte Pilardio® 2010 auf der größten internationalen Messe für



Jasmin Waldmann (vorne links) ist die „Erfinderin“ des Workouts für drinnen oder auch draußen.

Fitness, Wellness und Gesundheit Premiere und begeistert seitdem eine international wachsende Community. Der Erfolg liegt nicht nur an den Bewegungsabläufen. „Light mind, light body“ lautet das Motto. Denn, so Jasmin: „Wir sind eins. Unsere Körper und unser Verstand müssen zusammenwirken, sonst können wir nie unser volles Potenzial ausschöpfen.“ Das Hauptziel ist nicht nur sportlich: mehr gesunde Leichtigkeit.

Bewegung für das Powerhouse

Eine Pilardio®-Session beginnt wie beim Yoga: die Hände vor der Brust falten, konzentrieren, bewusst atmen, Bauchmuskeln anspannen und die eigene Mitte spüren. Das Training läuft allerdings durchgehend im Stehen ab: Eine Position fließt in die nächste und hält die Sportler:innen nonstop in Bewegung wie Tänzer:innen. Die Arme schwin-

gen, die Beine tun es, gezielt im dynamischen Rhythmus der Musik. Dabei sind die Bewegungen für sich betrachtet leicht, die einzelnen Schrittfolgen und Haltungen müssen kaum für sich geübt werden: einfache Seit- und Ausfallschritte, sich wie in Ballett und Qigong bewegende Arme, der Kopf und die Hüften drehen sich, alles nur wenig, nicht extrem. Nie muss eine Position bis an Schmerzgrenzen gehalten werden, im Gegenteil! Allein durch die ständige Bewegung werden die Muskeln ausdauernd trainiert.

„Light mind, light body“, denn „wir sind eins. Unser Körper und unser Verstand müssen zusammenwirken“.

„Die Kombination von Muskelkräftigung und Ausdauertraining macht stark, sexy und beweglich“, sagt Jasmin, und „es verbessert gezielt die Haltung, lässt uns wesentlich präsenter und selbstbewusster wirken.“ Der Rücken wird gestärkt, der Gleichgewichtssinn geschult, und dabei bleiben vor allem die ruhig fließende Atmung und Konzentration im Blick, die das Powerhouse in der Körpermitte

und den Geist mit neuer Energie und kraftvoller innerer Balance erfüllen. Die Pilardio®-Stunde endet mit Dehnen und anschließender Entspannung.

Der Weg zum Glück

Pilardio®-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene bieten heute deutschlandweit viele Fitnessstudios und Volkshochschulen an. Jasmin wohnt inzwischen in Indien, in Gurugram. Sie wird als „Happiness“-Guru verehrt, weil sie

so eine positive Ausstrahlung hat, und ist heute als „Life-Coach“ weltweit erfolgreich, weil sie sich ganzheitlich mit einem rundum gesunden

Lifestyle, also auch mit Ernährung, beschäftigt. Auf ihrer Website jasminwaldmann.com können ihr Fragen gestellt und Videos angeschaut werden. Bei Youtube gibt es außerdem Filme, zum erst mal Zugucken und/oder zu Hause Ausprobieren. Dies ist einer aus den Pilardio®-Anfängen mit Jasmin:

www.youtube.com/watch?v=b4v1Tb8tSWw.

«

Das Ziel bei Pilardio® ist neben dem Muskeltraining mehr gesunde Leichtigkeit.



Tschüss, PET!



Plastikvermeidung ist heute nicht nur ein Gebot der Stunde, sondern auch ein heißer Trend, der richtig Spaß macht. Wer schnell viel erreichen will, beginnt in der Küche. So gelingt eine nachhaltige „Plastik-Diät“ in drei Schritten:

TEXT Barbara Lang

1. Schritt: plastikreduzierter Einkauf

Verpackungsfrei einkaufen reduziert enorm den Plastikmüll. Doch das heißt, planvoll einkaufen und die Umverpackung selbst mitbringen, z. B. waschbare Gemüsenetze und Baumwollsäckchen für loses Obst und Grünzeug und eigene Frischhaltedosen, in die fertige Salate, Aufstriche, etc. abgefüllt werden können. Und nicht vergessen, Gläser mitbringen für Nudeln, Müsli, Reis & Co., die in Bio- und Unverpacktläden aus dem Spender rieseln. Natürlich sollten auch Getränke aus Mehrweg(glas-)flaschen kommen oder aus dem Wasserhahn. Wie wäre es mit einem Getränkesprudler mit Glasflaschen? Für einen abfallfreien Transport nutzen wir Mehrwegtasche, Korb und Rucksack oder ersetzen gleich das Auto durch einen stabilen Großraum-Trolley mit Luftreifen und gehen zu Fuß. Tipp: Manche Modelle lassen sich ans Fahrrad anhängen!

2. Schritt: Gebrauchsgegenstände ersetzen

Wer sich mal mit „geschultem“ Auge in seiner Küche umsieht, entdeckt plötzlich in allen Ecken Plastik. Hier eine Liste von umweltfreundlichen Alternativen: Spülschwämme und -tücher gibt es aus kompostierbarem Material wie Jute, Hanf, Luffa, Zellulose und Baumwolle. Bürsten aller Art schrubben mit Holzgriffen und Pflanzenborsten wie Fibre, Bassine, Arenga, Kokos oder Reisstroh (Achtung, nicht jede Holzbürste ist



In der Küche ist die Plastik-Diät besonders lohnend.

automatisch mit Naturborsten besetzt – unbedingt auf Materialangabe achten!). Auch Gummihandschuhe aus Naturkautschuk, festes Spülmittel am Stück und vegane Wachstücher mit Pflanzenwachs gibt es. Und Koch- und Essgeschirr aus Holz, Bambus, Edelstahl, Emaille, Porzellan und Steinzeug ersetzen Plastik nach und nach in Ihren Schränken. Spannend: Innovative Materialien wie Becher aus Baumsaft oder Boxen aus Weizen-

achten. Ganz ohne Plastik geht es selten, da ist bei den Herstellern noch viel Luft nach oben: Einen guten Smoothie-Maker mit Glaskaraffe (gar integriert in eine Küchenmaschine) oder einen plastikarmen Wasserkocher zu finden, ist nicht einfach. Recherchezeit einrechnen! Auch Kaffeeliebhaber verfügen über viele Optionen – die schlechtesten sind Kaffeeautomaten, die massenhaft Plastik-Alu-Kapseln verbrauchen.

„Innovative Materialien wie Baumsaft revolutionieren die Küche.“

stroh revolutionieren die Küche und die müllanfällige To-go-Kultur.

3. Schritt: Augen auf beim Gerätekauf

Ein Thema für den Weitblick sind die Küchengeräte: Wer sich ein neues anschaffen muss oder will, sollte auf möglichst viel Edelstahl und Glas

Hier bietet der Markt längst umweltfreundlichere Alternativen. Darüber hinaus lohnt die Frage: Muss denn alles elektrisch ablaufen? Kaffeefilter aus Porzellan mit waschbaren Filtertüten aus Leinen verführen wieder zum guten alten Handgebrühten. Mit Saftpresen aus Edelstahl, Glas oder Holz hat man den Dreh raus. Sogar Omas mechanischer Handquirl erlebt wieder ein Revival und fasziniert durch seine Zahnradtechnik. Das sind allesamt plastikfreie Stromsparer! «



UMWELTTIPP



Nachhaltig einkaufen mit der BKK ProVita.

Wir bieten kostenfrei einen Einkaufswagen-Chip aus FSC-zertifiziertem Holz an.

Einfach anfordern unter marketing@bkk-provita.de oder Tel. 08131/6133-0. (Solange der Vorrat reicht.)



ONLINETIPP



Mit einem Klick schlauer werden:

Online haben wir eine kleine Materialkunde zum Herunterladen bereitgestellt und noch mehr Hintergrundinfos zum Thema:

www.bkk-provita.de/materialkunde

Plastik ist für Kinder ungefährlich? Von wegen!

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Essensreste? Ab in die Plastikbox. Trinkflaschen der Kids? Zu ihrer Sicherheit aus Plastik. Schneidebretchen aus Plastik lassen sich bequem in der Spülmaschine reinigen. Würden wir unsere Küchenutensilien sortieren, hätten wir einen riesigen Berg von Plastikgegenständen. Es ist heute normal, so viel Plastik zu haben. Aber ist es auch gut?

Plastik braucht „ewig“, um zu zerfallen. Irgendwann entsteht daraus Mikroplastik. Diese kleinen Partikel sind jedoch für alle Lebewesen gefährlich. Untersuchungen bestätigen, dass bereits seit vielen Jahren Rückstände der Kunststoffe im Blut und Urin von Menschen nachgewiesen werden. Jedes vierte Kind zwischen drei und fünf Jahren ist stark belastet.

Suchen wir also nach Alternativen: Ich meine, Edelstahl-Brotboxen sind eine robuste und sichere Lösung für Kindergarten, Schule oder Büro. Essensreste lassen sich wunderbar in Einmachgläsern mit Bügel- oder Schraubverschluss aufbewahren. Plastikfolie kann man durch Wachso- oder Baumwolltücher austauschen. Strohhalme gibt es auch aus robustem Glas oder Edelstahl. Meine Tochter benutzt unterwegs eine Glastrinkflasche mit einer schützenden Ummantelung. So kann nichts passieren. Wer genau hinschaut, findet für jedes Plastikproblem eine nachhaltige und gesunde Lösung.

Lisa Albrecht ist Bloggerin, Journalistin und Buchautorin. Seit vielen Jahren inspiriert sie Menschen zu einem bewussten, gesunden und glücklichen Alltag. Auf ihrem Blog ichlebegrün.de findet man zahlreiche Themen rund um einen nachhaltigen Lifestyle.



Warm und gut ist's!

Gemüse in Hülle und Fülle und abends wird es schon kühler – das ist die schönste Zeit für herzhaftes Ofengerichte: herrliche Aufläufe, saftige Tarte und aromatische Gerichte aus dem Tontopf.

TEXT Cora Keller



Pflanzen sind einfach Alleskönner! Kartoffeln binden, Gemüse liefert Biss, und Nüsse sind sogar in Milch und Sahne zu verwandeln. Gemüseaufläufe schmecken natürlich immer mit Sojasahne, aber wer eine Cashewsoße zu Kartoffeln und Pilzen probiert, erlebt eine neue Dimension. Die Bloggerin Frau Janik (www.fraujanik.com) beispielsweise mixt Cashews einfach mit Wasser, Brühpaste, Hefeflocken, Salz und Pfeffer. Auch Mandel- oder Kokosmilch sind statt Wasser top. Wer es eilig hat, kann fertiges Cashewmus aus dem Glas nehmen. Hasel- und Walnüsse passen ebenfalls sehr gut zu Herbstgemüse und Pilzen. Pizzateig gelingt perfekt mit Mehl, Wasser, Olivenöl und Hefe – und obendrauf kann Käseersatz oder Tofu, aber Hefeflocken tun's auch. Und Quiche freut sich über Leinsamen-Eier, angerührtes Lupinen- oder Kichererbsenmehl, aber auch Kartoffelpüree bindet toll. So weit unsere groben Tipps. Zum gleich Nachkochen haben wir für diese Seiten drei leckere Rezepte ausgesucht. «

Zucchinitalte mit roten Zwiebeln

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 80 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

Zutaten: 4 EL Haselnusskerne • 270 g Dinkelvollkornmehl, 1–2 EL extra zum Ausrollen • 1 EL geschroteter Leinsamen • Salz • Pfeffer • 1 TL Backpulver • 5 EL Olivenöl • Öl, für die Form • ca. 300 g gelbe Zucchini • 2 rote Zwiebeln • 3 Stängel Basilikum • 4 Rosmarinzweige • 1/2 Handvoll Petersilie • 100 g Cashewkerne • 2 EL Hefeflocken • 1 TL Weinessig • 1 TL Ahornsirup

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Boden die Haselnüsse fein hacken, in einer Schüssel mit Mehl, Leinsamen, 1 TL Salz, Pfeffer und Backpulver mischen. Olivenöl mit 200 ml lauwarmem Wasser verquirlen, mit den übrigen Zutaten in der Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Eine Tarteform mit 26 cm ø dünn mit Öl einpinseln. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Form auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen, mehrmals mit einer Gabel einstechen, ca. 5 Minuten vorbacken. Für den Belag die Zucchini waschen, Enden abschneiden, in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blätter abzupfen, fein hacken. Cashewkerne, Hefeflocken, 1 TL Salz, Essig mit 200 ml Wasser fein pürieren, Rosmarin und Petersilie unterrühren. Soße auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Zucchini und Zwiebeln dachziegelartig darüberlegen. Mit 1/2 TL Salz und Ahornsirup würzen, in ca. 45 Minuten fertigbacken. Dann Basilikum auf der Tarte verteilen, mit frischem Pfeffer übermahlen.



Klassischer Kartoffelaufbau

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 65 Minuten, inkl. 50 Minuten Backzeit

Zutaten: 500 ml Sojadrink natur • 2 Knoblauchzehen • 2 Lorbeerblätter • 2 Gewürznelken • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • 800 g Bio-kartoffeln • 80 g geriebener veganer Käse • 1 EL frisch gehackte Petersilie

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Sojadrink in einen Topf füllen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauchmilch mit Lorbeerblättern, Gewürznelken, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und erhitzen. Inzwischen Kartoffeln gut waschen, samt Schale in dünne Scheiben schneiden, dachziegelartig in eine ofenfeste Form oder Pfanne schichten. Die heiße Flüssigkeit durch ein Sieb darübergießen, mit Käse bestreuen. Ca. 50 Minuten goldbraun backen, mit Petersilie bestreut servieren.

Couscous mit gelbem Blumenkohl, Spinat und Minze in Tajine

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 20 Minuten

Zutaten: 800 g gelber Blumenkohl • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 1/2 TL gemahlener Kurkuma • 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel • Salz • frisch geriebener Muskat • 300 ml Gemüsebrühe • 2 Handvoll Spinat • 4 Stängel Minze • 250 g Couscous • Chiliflocken • 4 EL Pflanzencreme

Die Tajine nach Herstellerangaben vorbereiten (evtl. wässern). Den Blumenkohl abrausen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tajine mit dem Öl auspinseln. Das Gemüse einfüllen, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Muskat würzen und die Brühe angießen. Den Deckel auflegen, in den Ofen stellen und in Schritten auf 180 °C Ober- und Unterhitze erhitzen. Ist die Temperatur erreicht, ca. 15 Minuten garen. Spinat und Minze abrausen und trocken schütteln. Die Minzblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Spinat und Minze mit dem Couscous unter den Blumenkohl mischen und alles zusammen im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Chili abschmecken und nach Belieben zum Servieren in kleinere Tajinen füllen. Mit der Pflanzencreme beträufeln und mit der übrigen Minze bestreut servieren.



FOTOS: Stockfood(3)



GEWINNSPIEL



Tajine und Rezeptbuch zu gewinnen!

In einem Tontopf wie dieser marokkanischen, handgemachten Tajine gelingen Ofengerichte besonders aromatisch. Einfach Couscous mit Gewürzen und buntem Gemüse sowie

eingeleiteten Zitronen mixen und im Ofen durchziehen lassen! Wir verlosen drei Tajinen mit je einem Rezeptbuch dazu. Einsendeschluss: 25. Oktober 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.

„Auf jeden Fall täglich Nüsse und Nussmus!“

Immer wieder werden Fragen laut, ob und wie Kinder pflanzenbasiert optimal ernährt werden können. Wir stellten sie dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller.

Interview: Karen Cop

st für Kinder und Jugendliche im Wachstum eine pflanzenbasierte Ernährung ausreichend?

Eine gut zusammengestellte vegetarische oder vegane Ernährung ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet. Wegen der Wachstumsprozesse und steigenden körperlichen Aktivität sind jedoch der Energiebedarf und der Bedarf verschiedener Nährstoffe, bezogen auf das Körpergewicht, höher als bei Erwachsenen.

Von welchen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien brauchen Kinder mehr als Erwachsene?

Besonders hervorzuheben sind Eisen, Kalzium und Jod. So beträgt beispielsweise die empfohlene Jodzufuhr bei 1- bis 3-jährigen Kindern bereits die Hälfte der Menge für Erwachsene,

„Der hohe Nährstoffbedarf muss in viel weniger Nahrung.“

bei Eisen sind es sogar 80 Prozent. Dieser relativ hohe Nährstoffbedarf muss aber in viel weniger Nahrung „verpackt“ werden, die Kinder im Vergleich zu Erwachsenen essen können.

Mit welchen Zutaten können Rezepte für Kinder und Rezepte optimal verändert werden?

Walnüsse und Leinöl liefern mehrfach

ungesättigte Fettsäuren. Bei veganer Kinderernährung sollten auf jeden Fall täglich Nüsse bzw. Nussmuse enthalten sein als Snack oder Brotaufstrich. Milch kann durch mit Kalzium angereicherte, pflanzliche Milchalternativen ersetzt werden, statt Fleisch und Wurst kommen vermehrt Hülsenfrüchte, pflanzliche Brotaufstriche oder Tofu auf den Tisch.

Welche Proteinquellen dürfen in die erste Baby-Beikost?

Die Beikost soll das Stillen ergänzen, nicht ersetzen. Die Muttermilch ist ein wichtiger Proteinlieferant. Beim ersten pflanzlichen Beikost-Brei kommen Gemüse (wie Möhren, Kürbis, Pastinaken) und Kartoffeln hinzu sowie Getreide, wie zum Beispiel Hafer, Dinkel oder Hirse und Hülsenfrüchte als Proteinquelle. Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten erhöht über den Tag verteilt die biologische Wertigkeit des Proteins.

Sie haben drei Kinder – ernähren die sich auch vegan?

Ja, wie wir Eltern! Das absolute Lieblingsrezept der drei kommt aus der schwäbischen Heimat meiner Frau: Linsen mit Spätzle. Natürlich mit selbst gemachten Spätzle – und statt Saitenwürstle gibt es Seitanwurst! «



Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller leitet das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung in Gießen (www.ifane.org). Er ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der BKK ProVita. Bis vor Kurzem war er außerdem Leiter des B.A.-Studiengangs Vegan Food Management an der Fachhochschule des Mittelstands. Zusammen mit Prof. Claus Leitzmann schrieb er das Standardwerk „Vegetarische und vegane Ernährung.“ (Ulmer Verlag).



GEWINNSPIEL



„**Vegane Kinderernährung**“ heißt der Ernährungsratgeber mit über 100 Rezepten, den Edith Gätjen und Markus Keller geschrieben haben. Das erste Standardwerk

beantwortet fundiert alle Fragen rund um vegane Ernährung für jede Altersstufe. Wir verlosen fünf Exemplare! Sowie ein Exemplar von „Vegetarische und vegane Ernährung“ von Claus Leitzmann und Markus Keller.

Teilnahmeschluss: 25. Oktober 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.



Wir sind für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2021 nominiert

Die BKK ProVita wurde für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2021 nominiert. Das gab die Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis Anfang Juli bekannt. Damit schaffte es die BKK ProVita zum zweiten Mal in Folge in die Endauswahl. Andreas Schöfbeck, Vorstand der BKK ProVita, sagt: „Ich freue mich sehr über diesen Erfolg. Unser Nachhaltigkeitskonzept und unser aufrichtiges Engagement für die gute Sache haben die Jury nun schon zum zweiten Mal in Folge überzeugt.“

Die BKK ProVita wurde positiv beurteilt, weil sie Nachhaltigkeit ins Bewusstsein aller bringt und ihre Ansätze nicht nur bei den Versicherten wirken. Auch nachhaltige Unternehmenspraktiken wie die Klimaneutralität der Kasse und die Unterstützung nachhaltiger Lebensweisen von Versicherten, zum Beispiel die Förderung pflanzenbasierter Ernährung, wurden anerkennend bewertet.

Stefan Schulze-Hausmann, Initiator des Deutschen Nachhaltigkeitspreises, sagt über die Bedeutung des Preises: „Alle reden von einem nachhaltigen Neustart der Wirtschaft nach Corona. Die Nominierten des Wettbewerbs tun schon lange, was jetzt vermehrt von Unternehmen erwartet wird. Sie bieten nachhaltige Lösungen für die Probleme der Zukunft an. Der Preis soll sie bestätigen, anspornen und wie ein Gütesiegel erkennbar machen.“

Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis ist die nationale Auszeichnung für Spitzenleistungen der Nachhaltigkeit in Wirtschaft, Kommunen und Forschung. Die Auszeichnung wird von der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis e. V. vergeben, in Zusammenarbeit mit der Bundesregierung, kommunalen Spitzenverbänden, Wirtschaftsvereinigungen, zivilgesellschaftlichen Organisationen und Forschungseinrichtungen.

Der Wettbewerb für Unternehmen gliedert sich in mehrere Phasen. Im ersten Schritt schildern die Bewerber, in welchen Feldern sie wirksame Beiträge zur Transformation leisten. Unter rund 1.000 Bewerbern wurden die besten ausgewählt und in die Juryrunde im September eingeladen, um ihre Beiträge in weiteren Transformationsfeldern darzustellen, auch die BKK ProVita. Sie werden im September der Jury des Deutschen Nachhaltigkeitspreises vorgestellt, die über die Finalisten und Sieger entscheidet und am 4. Dezember in Düsseldorf bekannt gibt. Michael Blasius, Leiter Marketing und Gesundheitsförderung bei der BKK ProVita, betont: „Bei der BKK ProVita wissen wir, dass Gesundheit nur in einer intakten Umwelt gedeihen kann. Wir übernehmen Verantwortung und handeln in vielen Bereichen nachhaltig. Somit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Menschen und unseres Planeten.“

Dritte Gemeinwohl-Bilanz der BKK ProVita

Die BKK ProVita hat ihre dritte Gemeinwohl-Bilanz erstellt. Der Nachhaltigkeitsbericht nach den Vorgaben der Gemeinwohl-Ökonomie wurde für den Berichtszeitraum 2018 und 2019 verfasst. Er erhielt beim externen Audit durch Bernhard Oberrauch, Mitglied im Vorstand des Dachvereins für die Gemeinwohl-Ökonomie in Italien, 790 Punkte. Nach 374 Punkten in der ersten, 604 Punkten in der zweiten und 790 Punkten in der dritten Gemeinwohl-Bilanz hat sich die BKK ProVita in kurzer Zeit enorm gesteigert. Hier erfahren Sie mehr: www.bkk-provita.de/gemeinwohlabilanz





Wir gratulieren Christian Kern zu 40 Jahren bei der BKK ProVita

Wir freuen uns, dass Christian Kern aus Dachau am 22. Mai 2020 sein 40-jähriges Dienst- und Firmenjubiläum bei uns begehen konnte. Zu diesem besonderen Anlass erhielt er eine Ehrenurkunde des Freistaats Bayern. Christian Kern begann am 1. September 1977 eine Ausbildung zum Papiermacher bei der MD Papierfabrik. Schon nach wenigen Monaten führte ein schwerer Verkehrsunfall unverschuldet zu einer Querschnittslähmung. Er konnte die Ausbildung zum Papiermacher nicht fortführen und absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Industriekaufmann. Anschließend erlernte er den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten bei der Betriebskrankenkasse der MD Papierfabrik, der heutigen BKK ProVita. Sein Arbeitgeber sorgte für ihn stets für einen behindertengerechten Arbeitsplatz. Christian Kern denkt noch nicht ans Aufhören und ist sehr stolz auf sein 40-jähriges Firmenjubiläum. Er sagt: „Das schaffen schließlich nicht viele.“ Wir gratulieren ihm von Herzen!

„Kinderheldin“, die digitale Hebammenberatung, wurde erweitert

Seit August 2019 bieten wir mit „Kinderheldin“ eine digitale Hebammenberatung an. Seit dem 1. Juli 2020 wurde die digitale Hebammenberatung um einen digitalen Stillkurs und einen digitalen Geburtsvorbereitungskurs erweitert. Nähere Informationen zu diesem Leistungsangebot finden Sie unter www.bkk-provita.de/kinderheldin



Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 23. Juli 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: Anke Sander, Michael Blasius
Verlag: Journal International
 The Home of Content GmbH,
 Ganghoferstraße 66e, 81373 München,
www.journal-international.de
Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler
Redaktionsleitung: Karen Cop
Grafik: Bernhard Biehler
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autoren: Maximilian Begovic, Karen Cop, Burkhard Groß,
 Cora Keller, Barbara Lang, Michaela Ott, Arthur Schell,
 Antoinette Schmelter-Kaiser
Schlusskorrektur: Maïke Zürcher
Produktion: Tina Probst, Axel Ringel
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG,
 München
Druck: Mayr Miesbach



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Mitgliedermagazin online – jetzt anmelden!

Sie möchten Porto und Ressourcen sparen und unser Mitgliedermagazin lieber online lesen? Wir informieren Sie, sobald eine neue Ausgabe veröffentlicht wurde, und senden sie Ihnen als PDF per Newsletter zu. Melden Sie sich jetzt an! www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin

Weiterempfehlen lohnt sich
für Sie – und für die Umwelt!

**Mitglieder werben Mitglieder: Sind Sie mit uns zufrieden?
Dann erzählen Sie es weiter! Dafür belohnen wir Sie.**

Sie können entscheiden: Für jedes, von Ihnen neu gewonnene Mitglied erhalten Sie eine Blühpatenschaft für eine blühende Landschaft von Mellifera e. V. im Wert von 25 € oder eine Überweisung von 25 € direkt auf Ihr Konto!



Natürlich putz ich!

#plastikfrei

#ökologisch

#nachhaltig



vegan

COSMOS
NATURAL100% plastikfrei &
umweltfreundlichEine Tüte
= zwei TubenPutzen, Polieren
& Pflegen
DENT
 tabs®
 100 % natürlich

DENTABS Zahnputztabletten sind DIE natürliche und nachhaltige Alternative zu Zahnpasta.

Sie sind 100% plastikfrei, ökologisch und frei von Konservierungsstoffen, Konsistenzgebern, Keimhemmern und überflüssigen Schaumbildnern. Das tut nicht nur deinen Zähnen gut, sondern schont auch die Umwelt! Und selbst die Tüte basiert nachhaltig auf Papier und Maisstärke und ist für den klassischen Industriekompost zertifiziert.

DENTABS polieren: Feinste Zellulose sorgt für eine sanfte Politur, die die natürliche Glätte deiner Zähne herstellt und sie zum Strahlen bringt.

DENTABS schützen: An glatt polierten Flächen können keine Beläge haften. Und ohne Beläge haben Zahnstein und Karies praktisch keine Chance.

DENTABS »reparieren«: DENTABS mit Fluorid können dabei helfen, schmerzende Zahnhäule zu regenerieren und sogar beginnende Karies zu stoppen!

SIEBEN GUTE GRÜNDE

- ✓ Natürliche Politur mit Zellulose
- ✓ Fühlbar glatte und strahlende Zähne
- ✓ Schonend für Zähne und Zahnfleisch
- ✓ Plastikfrei und nachhaltig verpackt
- ✓ Einzigartige Fluoridwirkung
- ✓ Zertifizierte Naturkosmetik – 100% natürlich
- ✓ Frei von Mikroplastik und überflüssigen Inhaltsstoffen

WO BEKOMME ICH DENTABS?

DENTABS Zahnputztabletten gibt es in vielen Geschäften, wie z.B. Drogeriemärkten, Onlineshops, Unverpacktläden, Bio-Märkten, Reformhäusern und direkt im Onlineshop.

NEU

Für Kinder und Junggebliebene: **DENTABS-Kids Strawberry**
Exklusiv in unserem Onlineshop www.shop.denttabs.de