MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG 4|2020 www.bkk-provita.de

NEUGIERIG SEIN
auf die Schule des Lebens

GUT SCHLAFEN
für mehr gesunde Kraft

Kochen macht glücklich:

Essen gut, alles gut!

BKK ProVita
Die Kasse fürs Leben.

Anzeige

BKK ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Exklusiv für BKK-Mitglieder

Mit dem Tarif „Mehr Sehen“ alle 2 Kalenderjahre eine Sehhilfe im Wert von 300 € sichern:

Immer den Durchblick behalten trotz Brille oder Kontaktlinsen.

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

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Andreas Schöfbeck,
Vorstand BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Am Anfang des Jahres 2020 wurde unser verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln bereits mit einem sehr guten Ergebnis für unsere 3. Gemeinwohlbilanz gewürdigt. Jetzt am Ende des Jahres stehen wir als Ihre Kasse fürs Leben im Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis. Dieser Erfolg würdigt auch unser Engagement für Ihre ganzheitliche Gesundheit in einer intakten Umwelt. Die Bekanntgabe der Sieger findet beim Deutschen Nachhaltigkeitstag am 4. Dezember in Düsseldorf statt. Wir wissen also bei Redaktionsschluss dieses MAGAZINs fürs LEBEN noch nicht, ob wir bei dem renommierten Wettbewerb zu den Siegern gehören. Sie können sich aber sicher sein: Wir freuen uns sehr über den Finaleinzug – und wir sind auch ein bisschen stolz! Natürlich werden wir auf unserer Homepage **www.bkk-provita.de** und auf unseren Social-Media-Kanälen über den Ausgang des Wettbewerbs berichten. Schauen Sie doch mal rein und folgen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie!
In diesem MAGAZIN fürs LEBEN haben wir – passend zur Jahreszeit – viele spannende Beiträge zu entspannenden Themen für Sie zusammengestellt. So verabschieden wir dieses außergewöhnliche Jahr mit einem leisen „Servus“ und begrüßen 2021 bewusst mit gesunder Aktivität.
Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude beim Lesen und alles Gute für die kommende Zeit.

Ihr

Inhalt

natürlich **LEBEN**

4 Servus, 2020! Wir verabschieden das alte Jahr mit gesunden Ideen und Tipps
6 Reportage: Wie kochen glücklich macht und verbindet. Stimmen, Stimmungen und Fakten zum neuen Küchenleben
9 Kolumne von Lisa Albrecht: „Meine ukrainische Oma und ihre Vatruschkas“
10 E, öko und gesund ist’s? Im Fokus: E-Mobilität und ihr Nutzen für unsere Gesundheit
20 Die neuen alternativen Süßen! Warenkunde und Rezepte für die Weihnachtsbäckerei

achtsam **SEIN**

12 Die Schule des Lebens. Wie Kinder aus Neugier lernen. Mit Experten-Interview

medizinisch **BEWUSST**

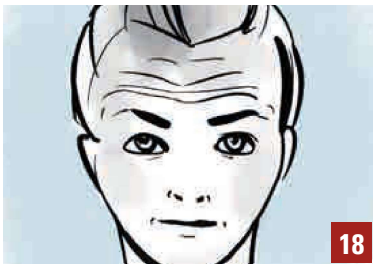
14 Wie Stress und Schlaf zusammenhängen und wie wir unser Immunsystem stärken. Ein Interview mit Prof. Dr. med. Tanja Lange
16 Bunt sehen! Vier Beispiele für erfrischend positive Augen- und Lichtblicke

sportlich **AKTIV**

18 Anspannen & entspannen mit Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation

neues **VON UNS**

17 Geschäftsbericht 2019, digitale BKK ProVita
22 Neue Website, Auszubildende gesucht, Satzungsänderung, Mitgliedermagazin online lesen, Impressum



Titelbild: Westend61/getty

Wir sagen leise Servus ...

… und verabschieden dieses außergewöhnliche Jahr mit ein paar netten Ideen, während wir das neue mit gesunder Aktivität begrüßen.

Ab durchs Winterwanderland

Wandern ist toll: Schritt für Schritt verwöhnen wir an der frischen Luft Psyche und Körper: stärken Herz-Kreislauf-System, Knochen und Gelenke, bauen Stress ab und entspannen bei wunderschönen Naturerlebnissen. Während im Frühjahr und Herbst viele beliebte Wanderwege oft überfüllt sind, entdecken wahre Laufgenießer den besonderen Reiz des Winterwanderns. Bei teils frostigen Temperaturen zeigen sich Winterlandschaften mal in klarem, mal in mild-nebligem Licht, Stille liegt über der Welt und die Natur erholt sich. Aber auch als Wanderer sollten wir einen Gang runterschalten und mit allen Sinnen wahrnehmen.

Alternative Silvesterideen

Dank mehr Klimabewusstsein entscheiden sich immer mehr Menschen gegen große Partysausen und Feuerwerk. Gut für die Gesundheit, gut für die Natur und gut für die Fantasie: Denn jetzt können wir uns stimmungsvoll-individuelle Silvesteralternativen ausdenken. Wie wäre es z. B. mit einem Nachbarschaftsevent auf der Straße (mit gebührendem Abstand): Ein Beamer wirft Musikvideos auf die Hauswand und an einer kleinen Bar steht ein Neujahrs-Cocktail bereit. Auch im Familienkreis und mit kleinen Kindern lassen sich tolle Lichtvorführungen im Wohnzimmer zaubern: Mehrere Taschenlampen mit farbigem Transparentpapier und/oder Figurenschablonen abkleben, Musik dazu, und ab geht die Show! Oder wie wäre es mit einem eingeübten Schattenspiel zu einer selbst erdachten Silvestergeschichte? Am Ende könnten auch mit Topfdeckellärm böse Geister verscheucht werden.

ALLTAGSCHECK

Geschenkpapier? Mach ich selbst!

… und zwar aus alten Zeitungen (die rein schwarz-weißen Seiten): Wenn's schnell gehen muss, einfach etwas Kontrastreiches aufkleben wie einen Stern aus knallbunten Masking Tapes oder goldene Punkte aus Buntpapier (z. B. von Schokolade). Wer mehr Zeit hat, macht zuerst einen klassischen Kartoffelstempel: weihnachtlichen Keksausstecher in die Schnittseite einer halben Kartoffel drücken, Reste drumrum etwas abschneiden, Wasserfarbe auf die Stempelfläche geben und in regelmäßigen Abständen aufs Zeitungspapier drucken. Individuell, nachhaltig, hübsch!

Morgenmuffel, aufgepasst!

Na, fällt das Aufstehen schwer in dieser dunklen Zeit? Dann könnte doch ein Liedchen den Start in den Tag erleichtern: Eine Studie, die im Online-Wissenschaftsmagazin „Plos One" veröffentlicht wurde, besagt, dass Pieps- und Klingeltöne unser morgendliches Gehirn verwirren und uns sogleich Energie rauben. Eine Melodie jedoch macht wach und fit.

Vespern mit einem Lächeln

Die Bento Box ist eine aus Japan stammende traditionelle Art der Lunchbox. Seit dem 5. Jahrhundert richtet man sich dort kunstvoll mundgerechte Speisen für Schule, Arbeit, Reise oder Picknick an. Die japanische Tradition kennt viele verschiedene Arten und Prinzipien von Bentos. Wir lassen uns inspirieren und wählen Lieblingszutaten: Reis, Couscous, Falafel & Co. z. B. sind prima für Gesichter im Mittelpunkt. Auf Salat drapiert und mit Gemüsesticks und -röllchen verziert, sorgen sie garantiert für Appetit und Laune beim Essen!

Viel Glück im Keks

Eine nette Aufmerksamkeit zu Silvester: selbst gemachte Glückskekse, gefüllt mit netten Wünschen, Weisheiten oder Horoskopen. So geht's: 200 g Zucker mit 100 g flüssiger Margarine und einer Prise Salz verrühren. 150 g Mehl, 50 g gemahlene Mandeln, 2 EL Zitronensaft und etwas Wasser unterrühren. Auf einem Backpapier zwei bis drei Kreise mit etwa 8 cm Durchmesser zeichnen, dann wenden (die Kreise sollten sichtbar bleiben). Backofen auf 165 °C vorheizen. Etwa 1 ½ TL Teig auf jeden Kreis geben und 5–7 Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind. Dann fix einen vorbereiteten Spruch in die Kreismitte legen, den Teig in der Hälfte zusammenklappen und noch einmal in der anderen Richtung über einen Tassenrand falten. Achtung, der Teig härtet schnell aus und bricht leicht. Wir wünschen viel Glück!

NEWS

Abgelaufenes Speiseöl bitte nicht wegwerfen, denn damit können noch Holz und Leder gepflegt werden. Einfach mit einem Pinsel oder Schwamm auf der sauberen Oberfläche aufbringen und mit einem Tuch einreiben. **+++ Wäsche in der Winterluft trocknen** funktioniert wunderbar und macht den Stoff besonders weich. Der physikalische Trick dabei heißt „Sublimation": Die Nässe gefriert zunächst (bei unter null Grad), verdunstet dann aber direkt, ohne wieder flüssig zu werden. **+++ Nachhaltig einkaufen macht glücklich**, fand eine Universität in Montreal heraus. Wussten wir auch ohne Studie, oder? **+++ Kopf hoch**, heißt die beste Vorsorge vor dem „Smartphone-Nacken". Denn der nach vorne geknickte Kopf wirkt mit einem Vielfachen seines Gewichts auf unsere Halswirbelsäule. Also: Handy hoch beim mobilen Surfen! **+++**

FOTOS: iStock (5), Imago

Wie Kochen glücklich macht und verbindet

Kochen erlebt ein Riesen-Revival! Die Küche ist 2020 zum multifunktionalen Herzstück unseres Zuhauses geworden, in dem wir wieder wunderbar zusammenrutschen konnten: zum Miteinanderreden, Lernen, Entspannen … und Kochen natürlich! Wir haben einige Menschen gefragt, was das für sie bedeutet. Stimmen, Stimmungen und Fakten.

TEXT Karen Cop

Zuerst das Öl in den Topf tropfen lassen, langsam erhitzen. Etwas Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer, Lorbeer hinein, ein Schuss Sherry löscht zischend ab, bringt Süße – Aromafeuerwerk! Jetzt frische Zwiebeln, Feigen, Radicchio, etwas Zitronenschale, Salz, Walnüsse … Wer mag probieren? Dann „öffnen" sich knapp 10.000 Geschmacksknospen im Mund für alle sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter, fettig und „umami", den herzhaft-würzigen Geschmack. Die Nase isst schnuppernd mit, die Augen baden in Farben – was für ein Fest für die Sinne.

Alle Sinne werden wach

Auch Markus Mosig, 27, liebt es „leidenschaftlich, mit Gewürzen zu experimentieren, supergerne asiatisch. Mit Essen kann man seinen Horizont erweitern". Seit der Pubertät probiert er immer wieder neue Sachen aus. Die Küche ist sein kreatives Labor. Heute hat er als Referent für Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita zwar viel zu tun, aber er versucht, jeden Tag frisch zu kochen für sich und seine Freundin, mit der er frisch zusammengezogen ist. „Es ist auch eine wertvolle Zeit, um uns zu unterhalten. Und Laura freut sich, wenn ich sie dabei bekoche." Am Wochenende zieht Markus Mosig mit seinem Bruder über den Markt, und sie lassen sich von den frischen Angeboten inspirieren, um sie zusammen am Herd zu verzaubern und abends mit ihren Freund:innen zu genießen.

Markus Mosig, Referent für Nachhaltigkeit der BKK ProVita, mit Freundin Laura.

„Hinter der neuen Kochlust steckt mehr als ein kreativer Impuls."

Essen gut, alles gut

„Ich halte Kochen für einen schöpferischen Vorgang, der sich allerdings von den Künsten dadurch unterscheidet, dass man ihn unmittelbar vom Endprodukt her genießen kann." Hat der Schriftsteller Günter Grass einmal gesagt. Doch natürlich steckt viel mehr hinter der neuen Kochlust als ein kreativer Impuls, gerade dieses Jahr. Der Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft stellte in großen, repräsentativen Umfragen fest: Die Pandemie wirkt sich auch auf das Koch- und Essverhalten der Deutschen aus: Knapp jeder Dritte (30 Prozent) der Befragten kocht häufiger selbst zubereitete Mahlzeiten, 28 Prozent essen häufiger als zuvor gemeinsam. Und „Obst und Gemüse sind die Spitzenreiter". Frisch, regional und gesund wünschen sich die Menschen in Deutschland ihre Lebensmittel.
Rezeptportale florieren, und im Gegensatz zu vielen Branchen sind Küchenhersteller fast so gefragt wie die von Fahrrädern. „Die Auftragseingänge im Juni und Juli stiegen jeweils um rund 30 Prozent, im August noch einmal um 22 Prozent", bestätigt Kirk Mangels, Chef der MHK Group, des stärksten Partners mittelständischer Handels- und »

Das erste Bedürfnis und die erste soziale Situation, die ein kleines Kind erlebt, ist das Essen.

„Probier mal!“ Zusammen etwas Gutes kochen, Ideen austauschen und alles essen macht glücklich.

Wichtigste Familienzeit: Tanja Reitmeier und ihr Mann Korbinian mit den Zwillingen Gabriel (li.) und Johannes, einem geborenen Koch.

Handwerksunternehmen. „Ein Trend, der die Freude am gemeinschaftlichen Kochen verdeutlicht, sind offene Küchen mit Kochinseln. Hier haben alle Platz – egal, ob für die Vorbereitung, zum Kochen oder einfach nur für den gemeinsamen Plausch. Dieser Trend hat in den letzten Jahren auch dazu geführt, dass sich die Küche kaum mehr vom Wohnbereich unterscheidet. Vielmehr ist sie der neue Wohnbereich.“

Zurück in die Zukunft!

„Ursprünglich“, meint die Soziologieprofessorin Dr. Eva Barlösius, „waren alle gesellschaftlichen und kulturellen Themen mit dem Essen verbunden.“ Kein Wunder, denn „es ist das erste Bedürfnis des Menschen, das nach der Geburt gestillt werden muss, und gefüttert zu werden, ist die erste soziale Situation, die ein kleines Kind erlebt“. Im Idealfall hört dieses soziale Miteinander in der Familie nie auf. Tanja Reitmeier, Kundenberaterin bei der BKK ProVita, und ihrem Mann Korbinian war es schon als Paar wichtig, zusammen einzukaufen, zu kochen, zu essen und sich auszutauschen. Heute kochen die fünfjährigen Zwillinge Gabriel und Johannes. Die gemeinsame Zubereitung des Abendessens ist „unsere wichtigste Familienzeit“. Johannes liebt, „dass er etwas reinschütten und ausprobieren kann“. Denn nicht nur das soziale Miteinander tut den Kindern gut. Sie lernen beim Kochen auch und können sich über das Gefühl freuen, „schnibbelnd und mixend“ ihren Teil zu so etwas Überlebenswichtigem wie der Nahrung beizutragen. Wenn es bei den Reitmeiers zum Schluss „Nudeln mit Tomatensoße und guten Salat“ gibt, sind „alle glücklich“.

Kochen verbindet

Gemeinsam kochen kennt keine Grenzen. Auch außerhalb der Familie können Menschen sich dabei unkompliziert näherkommen, wie der Erfolg des Projekts „Über den Tellerrand kochen“ beweist, das seit 2013 in einem heute bundesweiten Netzwerk Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zum Kochen und Essen zusammenbringt. „Kochen erinnert an die Heimat, und gemeinsames Essen verbindet“, sagt Mitbegründerin Lisa Thaens. „Ohne gemeinsame Sprache können alle zusammen aktiv werden. Das überbrückt Momente der Stille und erleichtert das Aufeinanderzugehen. Am Ende einer Veranstaltung entsteht immer ein gemeinsamer Erfolg: ein leckeres Essen.“ Wer möchte, kann gerne mitmachen beim Kochen und Kennenlernen oder eine Tellerrand-Community gründen, falls es noch keine in der Stadt gibt. Die wichtigsten Informationen sind hier zu finden: **ueberdentellerrand.org**

Kochen wie ein Buddha

Kochen und essen kann aber nicht nur ein Weg zueinander sein, sondern auch zur eigenen Mitte. In großen japanischen Zenklöstern gibt es deshalb den „Tenzo“, der viel mehr ist als ein Koch und Küchenchef. Er wählt die Lebensmittel mit größter Sorgfalt aus und ist sich bewusst, dass die Art und Weise, wie er die Speisen zubereitet, sowohl sein eigenes Wohlbefinden wie das der anderen beeinflusst. Kochen und Essen sind Meditation.

Dr. Klaudius Henke kocht gern allein, weil es zugleich fordert und entspannt.

Ähnlich wie für Dr. Klaudius Henke, 63, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Technischen Universität in München, obwohl er kein Mönch ist. Er entdeckte schon als Student das Kochen für sich, nicht nur, „weil man bei Frauen damit punkten kann, wenn man kein absoluter Dilettant am Kochtopf ist“. Ihm gefällt, wie das Kochen „eine gewisse Aufmerksamkeit fordert, aber auch routinierte Momente hat, in denen ich nicht nachdenken muss und in einen Fluss komme“.

„Beim Kochen muss ich nicht nachdenken und komme in einen Fluss.“

Das gelingt dem Vater von drei erwachsenen Kindern besonders gut, wenn er allein kocht, ohne Druck und Ablenkung, mit genug Zeit, um sich über alles zu freuen, was zum Kochen dazugehört auf dem Weg zum Ziel: „Die Messer sollen scharf sein, die Töpfe die Wärme gut verteilen. Dazu kommen die Haptik der Lebensmittel, ihre Farben, die Gerüche, der Geschmack. Bei diesem kompletten Programm für die Sinne komme ich wieder zu mir und kann auch nach anstrengenden Tagen sehr gut abschalten.“ «

ERNÄHRUNGSTIPP

„Kinderleicht und superlecker“ Unser Selbermach-Kochbuch bietet viele Anleitungen und Rezepte für Kinder, die sich, ihre Familie oder Freunde bekochen möchten. Einfach anfordern unter **marketing@bkk-provita.de** oder **Tel. 08131/6133-0**. (Solange der Vorrat reicht.)

Meine ukrainische Oma und ihre Vatruschkas

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Ich bin sieben Jahre alt und stehe mitten in der Küche meiner ukrainischen Oma. Sie trägt ein selbst genähtes Kleid mit bunten Blumen und hat ihre Haare – wie immer – zu einem Knoten zusammengesteckt. Fleißig kümmert sie sich um den leckeren Proviant für die ganze Familie, damit bei der geplanten Kartoffelernte auf unserem Acker das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt. Ich brauche nur die Augen zu schließen, schon habe ich die leckeren Vatruschkas, runde Teigstückchen mit Quarkfüllung, vor Augen. Und wie sie duften!

Ich liebe es, in Omas kleiner, aber sehr gemütlichen und ein wenig urigen Küche zu backen. Eine Welt, in der die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Gemeinsam bereiten wir den Hefeteig zu. Alles nach Augenmaß, ohne Küchenmaschinen und mit viel Liebe. Meine Oma erklärt mir, warum die einzelnen Zutaten wichtig sind und wann der Hefeteig die perfekte Konsistenz erreicht. Jedes Mal bin ich gespannt, ob der Teig aufgeht und Luftbläschen bekommen hat. Die Quarkfüllung muss ich selbstverständlich vorher kosten. Ob sie auch wirklich süß genug ist? Am Ende gehört die große Schüssel mit dem Rest zum Auskratzen ausschließlich mir. Lecker!

Die letzte Vatruschka wurde bei der Kartoffelernte feierlich geteilt. Solch köstliche Stückchen sind nun mal schnell weg. Diese Momente, die ich mit meiner Oma in der Küche verbracht habe, sind so warm, harmonisch und liebevoll. Einfach Gold wert. Bis heute liebe ich es, in meiner Küche zu stehen und für die Familie zu backen. Zwar sind meine Vatruschkas mit einer veganen Füllung, schmecken tun sie uns trotzdem wunderbar. Und wenn jeder das letzte Stückchen haben will, muss ich dabei schmunzeln.

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.

FOTOS: iStock, Westend61, privat

E, öko und gesund ist's?

Saubere Luft, weniger Lärm – die Verheißungen durch Ökostrom und die neue E-Mobilität für unsere Gesundheit sind groß. Warum eigentlich und was steckt dahinter?

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Kohlendioxid, Stickstoff, Schwefeloxid, Rußpartikel, Benzol – das alles sind toxische Stoffe, mit denen der motorisierte Straßenverkehr Luft und Gesundheit belastet. Die Emissionen können die Atemwege reizen, sich in der Lunge ablagern und das Blutbild verändern. Kleine Kinder in Buggys oder Fahrradanhängern bekommen auf Auspuffhöhe besonders viel von ihnen ab. Sie könnten weniger gefährdet sein – wenn mehr Fahrzeuge mit Elektroantrieb unterwegs wären, denn diese stoßen weder umwelt- noch gesundheitsschädliche Abgase aus. Außerdem sind sie leise und verringern so den Straßenverkehrslärm, der laut Umweltbundesamt mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung stört oder belästigt. Bis 2030 strebt die Bundesregierung daher eine signifikante Absenkung der Emissionen von Pkws an, so ihr Klimaschutzplan 2050, der vorsieht: „Die Elektrifizierung der Neuwagenflotte wird dabei einen maßgeblichen Beitrag leisten und sollte Priorität haben."

Grüner Autostrom

Konsequent und wirkungsvoll ist dieser Schritt aber nur, wenn mehr als das Verkehrssystem dekarbonisiert wird. Unabhängige Ökoenergieversorger bieten deshalb neben klassischen Ökostrom- und Ökogastarifen auch Ladelösungen für Privatkunden und Firmenflotten an. Wirklich grüner Ökostrom kommt aus Laufwasserkraftwerken oder aus Photovoltaik-Anlagen auf Gebäudedächern, er kann aus Windkraft, Biomasse oder Erdwärme stammen. Diese Quellen sind umwelt- und gesundheitsfreundlicher, weil bei ihrer Erzeugung nicht wie bei der Verbrennung von Kohle CO_2 freigesetzt wird, was den Klimawandel mit weitreichenden Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit beschleunigt. Atomenergie ist bei Ökostrom ohnehin tabu, weil ihre radioaktive Strahlung Krebs verursachen und das Erbgut schädigen kann.

„Die Lieferketten für erneuerbare Energien sind viel sauberer."

Energien für bessere Luft

Laut einer aktuellen Studie von Transport and Environment, der Dachorganisation von nichtstaatlichen europäischen Organisationen aus dem nachhaltigen Verkehrsbereich in 23 Ländern, verursacht ein Elektroauto über seine gesamte Lebensdauer betrachtet 56 Prozent weniger CO_2 als ein Verbrenner. Die meisten Vorteile für Mensch und Umwelt würde laut einer Ende 2019 veröffentlichten Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung eine Energiewende hin zu Sonne und Wind bringen. Mit Computersimulationen hat es für die drei wichtigsten Wege zur Dekarbonisierung die Lebenszyklusanalysen einer Anlage vom Bau bis zum Betrieb berücksichtigt. Insgesamt benötigt den Ergebnissen zufolge der Übergang von einer fossilen Rohstoffbasis zu einer erneuerbaren Energiewirtschaft zwar mehr Land und mineralische Ressourcen. Trotzdem könnte das Umsteuern „die negativen Auswirkungen der Stromerzeugung auf die Gesundheit um bis zu 80 Prozent reduzieren", macht die Studie Hoffnung. „Dies ist vor allem auf eine Verringerung der Luftverschmutzung durch das Verbrennen von Kohle und Öl zurückzuführen. Zudem sind die Lieferketten für erneuerbare Energien viel sauberer als der Abbau von Kohle und das Bohren nach Öl." Pro Kilowattstunde Strom aus fossilen Brennstoffen brauche man hundertmal mehr Land als für die gleiche Menge Energie aus Solarmodulen.

Öko- ist auch Mixstrom

Ökostrom bedeutet also nicht gleich Ökostrom. Und Kunden bekommen mit einem entsprechenden Vertrag auch keine reine regenerative Energie, die direkt von einem Wasser-

kraftwerk, einer Windkraftanlage oder einem Photovoltaikpark in ihre Haushalte geleitet wird. Da für grünen Strom keine eigenen Leitungen existieren, muss er im allgemeinen Stromnetz fließen. Von Computer bis Herd läuft jedes Gerät mit Mixstrom aus Quellen querbeet. Allerdings ist garantiert, dass die entnommene Menge wieder aus regenerativen Energien eingespeist wird. Gütesiegel wie das Label Grüner Strom oder Ok-Power stellen überdies sicher, dass Investitionen in zusätzliche neue Anlagen, innovative Projekte wie Stromspeicher oder intelligente Netze nach höchsten Umweltstandards erfolgen. Letztere spielen bei der Energiewende eine entscheidende Rolle. Laut statista lag der Durchschnittswert des Anteils erneuerbarer Energien an der Stromerzeugung für das Jahr 2020 bei 52,8 Prozent. Bis 2050 soll der Anteil am Bruttostromverbrauch auf mindestens 80 Prozent steigen, so das Erneuerbare-Energien-Gesetz der Bundesregierung. Doch Energie aus Sonne, Wind und Wasser ist zwar unbegrenzt, aber nicht immer und überall vorhanden. Um Schwankungen auszugleichen, muss Ökostrom zwischengespeichert und kontrolliert eingespeist werden können. Die Herstellung der dazu notwendigen Technologien kann die Umweltbilanz wieder negativ beeinflussen, wie das Beispiel der – immerhin zunehmend umweltfreundlicheren Batterien – von E-Autos zeigt. Gesundheitsfolgen für Menschen durch Infraschall von Windkraftanlagen werden noch erforscht.

„Die eigene Kraft ist für Klima und Gesundheit am besten."

Muskelkraft ist die gesündeste

Ökostrom gehört trotzdem zu einem nachhaltigen Lebensstil, Energie- und Stromsparen aber auch. Gerade in Sachen Mobilität müssen wir deshalb prüfen, was wir wirklich brauchen. E-Autos, E-Scooter und E-Bikes machen keinen Sinn, wenn wir nur zu bequem sind, 500 Meter zu gehen. Besser für Klima, Kondition und Kreislauf ist es, sich mit eigener Kraft zu bewegen: also zu laufen oder in die Pedale zu treten. E-Bikes und E-Scooter verleiten außerdem dazu, schneller zu fahren als das Reaktionsvermögen es zulässt. Auch die Unfallgefahr stieg in den letzten Jahren nachweislich. «

FOTOS: Yagi Studio/getty

Die Schule des Lebens

Unsere Kinder lernen auch ohne Unterricht – aus reiner Neugier. Wenn sie genug Raum und Zeit zum Ausprobieren haben, entwickeln sich von selbst neue Nachwuchs-Bäcker:innen, -Schneider:innen, -Gärtner:innen …

TEXT Barbara Lang

Henry fläzt im Sitzsack. Den Kopf über einen Zeichenblock geneigt, malt er großflächig und scheint alles um sich auszublenden. „Black live matters“ steht da in dicken, geschwungenen Graffiti-Lettern das Bekenntnis zu der internationalen Bewegung. In der Homeschooling-Zeit hatte der 13-Jährige wieder seine alten Filzstifte herausgekramt und angefangen, Schriftzüge zu entwerfen. Mit vier Sprühdosen aus dem Keller entstanden erste klecksige Werke auf einer Holzplatte. Dank verschiedener Youtube-Lernprogramme hatte Henry bald Anfängerfehler ausgemerzt – seine Fortschritte waren verblüffend schnell sichtbar. Er brennt für sein neues Hobby.

Frei und willig lernen

Wie Henry entdecken viele Kinder und Jugendliche eine neue Fertigkeit für sich: ziehen Kräuter auf dem Balkon, lernen nähen für selbst gemachte, stylische Gesichtsmasken oder entdecken ihre Lust am Kochen. Vorausgesetzt, Zeit und Raum sind da, um sich einfach mal auszuprobieren – ohne Druck, ohne Noten, ohne Abgabetermin. Lernen im Leben läuft anders als in der Schule und gibt Kids die Möglichkeit, sich selbstständig, in eigenem Tempo und durchs schlichte Tun in neue Themengebiete zu vertiefen. Manchmal springt der Funke so über, dass sie total abtauchen. Wie Henry kommen sie in eine tiefe Konzentra-

„Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Kompetenz: Sie wollen dazulernen, spielerisch entdecken und selbstbestimmt Entscheidungen treffen.“
Christian Heuschneider

„Erfahrungen mit Familie und Freunden sind Lernprozesse – sie werden nur nicht unter den klassischen Bildungsbegriff gefasst.“
Uta Reimann-Höhn

Dipl.-Pädagogin, Lerntherapeutin und Autorin Uta Reimann-Höhn gibt auf ihrer Internetseite **www.lernfoerderung.de** zahlreiche weitere Tipps und Hintergrundinfos, um das Lernen zu erleichtern.

tion und Schaffenslust, die glücklich macht und alles andere vergessen lässt.

Dezenter Eltern-Support

Was können wir Eltern tun, um Kindern so ein herrliches Lernerlebnis zu bieten? Diplom-Pädagogin und Buchautorin Uta Reimann-Höhn rät: „Eltern sollten ihren Kindern immer wieder Gelegenheiten schaffen, in denen diese selber eine Leistung erbringen können.“ Ob einen coolen Schal stricken, einen Fahrradreifen wechseln oder ein Vogelhäuschen zimmern – „die Aufgabe muss so anspruchsvoll sein, dass ein Kind sie gerade so bewältigen kann“, empfiehlt die Lerntherapeutin und Mutter. „Das motiviert und macht Lust auf weitere Erfolgserlebnisse.“

Unverplant sein

Ein durchgeplantes Wochenkonzept mit Kursen und extra Lernspielzeug braucht es für die Schule des Lebens nicht. Das Lernpotenzial steckt in der frei verfügbaren Zeit, die auch von keinem Monitor geblockt ist. Nur dann können Kinder und Jugendliche frei überlegen und herausspüren, worauf sie gerade Lust haben, ihre natürliche Neugier entfalten und ihre Idee auch direkt umsetzen. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – neben handwerklichen, künstlerischen, technischen oder kulturellen Fertigkeiten, festigen sich in diesem „Learning by doing“-Programm wertvolle Kompetenzen: Selbstvertrauen, Sozialverhalten, Empathie, Fantasie, Lösungsorientierung … «

Schulpsychologe Christian Heuschneider, 45, ist stellvertretender Leiter des Zentralen Schulpsychologischen Dienstes im Pädagogischen Institut – Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement der Landeshauptstadt München, **www.pi-muenchen.de**

Interview mit Schulpsychologe Christian Heuschneider

Welche Lernfelder bietet die „Schule des Lebens“?
Manchmal kann es ein Spezialthema sein, mit dem sich Kinder und Jugendliche beschäftigen. Aber häufig sind es viele verschiedene Interessen, ohne Leistungsgedanke. Die Vielfalt und der schnelle Wechsel von Interessen ist dabei normal in der Entwicklung.

Wie können Eltern die natürliche Neugierde ihrer Kinder wach halten?
Kinder werden ermuntert, ihren Forschergeist einzusetzen, wenn sie spielerisch und erfinderisch selbst Lösungen suchen dürfen. Sie freuen sich besonders, wenn Eltern darauf vertrauen, was sie können, oder wenn sie stolz Erfolge zeigen können. Eine positive Einstellung der Eltern überträgt sich auch auf das Kind. Der Alltag sollte dabei anregend sein, aber nicht überfordernd und überfrachtet.

Wie kommen Jungs und Mädchen in einen Lernfluss, und was können Eltern dafür tun?
Wenn Kinder etwas ausprobieren, ohne Druck, dann ist das ideal für das Lernen. Dann erleben sie manchmal ein tiefes Versinken in eine Aufgabe und bleiben dran, bis etwas gelingt. Dann ist es wichtig, nicht zu stören – zum Beispiel, indem Eltern helfen wollen oder zeigen, wie es richtig geht. Das kann das Selbstvertrauen untergraben und demotivieren. Aber auch zu starre Vorgaben oder andere Reize können das freie Lernen hemmen.

Kennen Sie ein Geheimrezept für Lernfreude?
Lernen braucht Zeit und vertrauensvolle Beziehungen. Wo ermutigt oder getröstet wird, wo Wertschätzung füreinander da ist und Vertrauen geschenkt wird, da lässt sich gelegentlicher Frust leichter überwinden. «

FOTOS: Westend61 (2), privat

TIPPS AUS DER PNI

„Stress und Schlaf sind unvereinbar“

Wie beeinflusst Stress unseren Schlaf, und warum ist dieser so wichtig für unser Immunsystem? Nach Antworten forscht die Professorin für Psychoneuroimmunologie Dr. Tanja Lange.

Interview Karen Cop

Was bedeutet Stress für unsere Schlafarchitektur?
Stress und Schlaf sind unvereinbar, das kann jeder erleben: Wenn wir gestresst sind, können wir nicht schlafen. Damit unsere zwei Stressachsen herunterfahren können, müssen wir den Stress vor dem Einschlafen wegschieben.

Was sind denn unsere Stressachsen, und wie funktionieren sie?
Über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse werden bei Stress Hormone wie Cortisol ausgeschüttet. Bei der zweiten Achse steuern der Sympathikus und sein Gegenspieler, der Parasympathikus, unser autonomes Nervensystem. Es reagiert sofort, ohne dass wir es merken, etwa in Schrecksekunden beim Autofahren.

Warum wird unser Immunsystem geschwächt, wenn wir wegen Stress zu wenig schlafen?
Normalerweise fallen abends die Stresshormone ab und das Dunkelhormon Melatonin steigt an. Dieser Prozess ist eine Voraussetzung für ein gutes Immunsystem, denn Cortisol unterdrückt es. Das ist der Grund, warum Menschen mit überschießenden Immunreaktionen mit Cortisol behandelt werden.
Sind die Stressachsen ruhig, wird das Immunsystem freigelassen und kann besser arbeiten. Neben dem Melatonin steigt auch der Spiegel des Botenstoffs Prolaktin nachts an, bei Frauen wie Männern. Es gilt als Stillhormon, sorgt aber auch dafür, dass Organe und Zellen optimal gesteuert werden. Außerdem legen wir uns zum Schlafen hin, sodass sehr viele basale Prozesse wie Blut- und Lymphfluss oder der Energiehaushalt sich verändern.

Also sollten wir auch bei Einschlafschwierigkeiten lieber liegen bleiben als wieder aufstehen?
Je nach Situation, Hauptsache, wir kommen nicht in den Stress. Piloten lernen: Bleib liegen, das ist auch Erholung. Doch Schlaf ist besser. Deshalb lieber noch etwas tun, wenn nach hinten Zeit ist, mit wenig Licht, statt stundenlang gestresst im Bett liegen, weil der wichtige Schlaf nicht kommt. Junge Mütter mit kleinen Kindern und Menschen, die Nachtdienste haben, zeigen uns auch: Eine Nacht ohne Schlaf übersteht jede:r.

„Im Schlaf wird das Immunsystem natürlich reguliert.“

Sie haben eine Studie (mit-)geleitet, die belegt, dass zu wenig Schlaf die Effizienz von T-Zellen reduziert, die fremde Stoffe, z. B. Viren, erkennen.
Ja, wir haben die T-Zellen erforscht, die bestimmte Herpesviren abwehren, mit denen das Immunsystem jeden Tag fertig werden muss. Bei Schlafentzug entsteht ein minimaler Adrenalinanstieg, das aktive Absinken fehlt. Doch Adrenalin schwächt die Abwehrfunktion dieser T-Zellen: Sie müssen Haftproteine (Integrine) aktivieren, um sich an eine virusinfizierte Zelle zu haften und diese zu töten. Das Virus könnte gewinnen. Auch bei Menschen, die gegen Hepatitis A oder B geimpft wurden, haben wir nach einer Nacht Schlafentzug T-Zellen beobachtet und gemessen. Ihre T-Zell-Antwort auf die Impfung war schwächer als die der Gruppe, die schlafen konnte.

Was bedeutet das für unser Risiko, an Erkältungen, Grippe oder Covid-19 zu erkranken?
Leider gibt es kein Medikament, das Immunsystem so zu stärken, während wir es umgekehrt bei Autoimmunerkrankungen mit vielen Substanzen ausbremsen können.
In einer Reihe von Studien konnte gezeigt werden, dass Schlaf die Immunantwort gegen Erkältungs- oder Grippeviren fördert, und wahrscheinlich gilt dies auch für die Abwehr des Coronavirus. Demnach ist Schlaf ein förderlicher Zustand, in dem die Immunabwehr für sieben, acht Stunden natürlich reguliert wird!

Können auch Beziehungsprobleme Stressoren sein?
Natürlich. Sozialer Stress ist der größ-

te Stress, den es geben kann. Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Mobbing, ein Chef, der mich nicht wahrnimmt, können Stressoren sein. Doch dann kommt es auf das Individuum an. Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress: mit der Haut, mit dem Darm oder beim Schlaf. Manche können vor aufregenden Ereignissen, wie z. B. einer anstehenden Reise, nicht schlafen, andere bleiben davon unbeeindruckt. Entscheidend ist, wie die Person mit Stressoren umgeht. Viele sehen Stress als positive Herausforderung. Andere fühlen sich hilflos statt selbstbestimmt. Stichwort Resilienz: Diese psychische Widerstandskraft können wir trainieren, um flexibel auf Veränderungen eingehen zu können. Dazu brauchen wir positive Bewältigungsstrategien: Hilfe suchen, ein soziales Netzwerk, Sport. Ungesund sind sozialer Rückzug oder Alkohol. Der zerstört die Schlafarchitektur, den REM-Schlaf mit den schnellen Augenbewegungen, der zur Verarbeitung von Stress und zur Stabilisierung der Gefühlswelt nötig ist. Fehlt er, werden wir ängstlich, liegen in der „Wolfsstunde“ zwischen 3 und 4 Uhr nachts wach und wälzen Sorgen.

Wie können wir in solchen Momenten abschalten und den Stress lösen, um unser Schlafbedürfnis zu stillen?

Ganz wichtig sind warme Füße und Hände. Mit eiskalten kommen wir nicht zur Ruhe. Die Wärmeverteilung ist im Schlaf anders, und über die Extremitäten gibt der Körper Wärme ab. Der Raum sollte kühl, die Bettdecke warm genug sein. Auch Licht ist ein wichtiges Signal für den Schlaf. Wenn es abnimmt, steigt das Dunkelhormon Melatonin an, das ebenfalls die Wärme umverteilt und so schlafanstoßend wirkt. Dagegen unterdrückt blaues Licht elektronischer Geräte das Melatonin, sie sollten nicht mit ins Bett. Dass der Schlaf wertgeschätzt wird, ist wichtig: Es gibt Untersuchungen darüber, dass Menschen, die morgens ihr Bett machen, nachts besser darin schlafen. Zur Schlafhygiene gehört, im Takt zu bleiben, trotz kurzer Nacht nicht tagsüber Schlaf nachzuholen. Das kann sonst dazu führen, dass die innere Uhr völlig durcheinandergerät. Lieber mithilfe von Yoga die Atmung beruhigen oder mit der Progressiven Muskelentspannung abschalten. Ein Kollege von mir hat eine Hypnose entwickelt, bei der in der Vorstellung ein Fisch immer tiefer schwimmt – langweilig und regelmäßig ist gut!

„Beim Einschlafen sind warme Füße und Hände ganz wichtig.“

Verraten Sie uns ein wirksames Einschlafritual?

Rituale sind wichtig, sie nehmen Stress raus und können ein Schlaffenster aufmachen. Ich lese gerne vor dem Einschlafen oder höre Podcasts. Das entführt in eine andere Welt. Andere schlafen besonders gut mit Alltagsgeräuschen ein, die sie auf Youtube hören, z. B. wie Menschen sich die Haare kämmen. Und zwei placebokontrollierte Studien haben gezeigt, dass Sauerkirschsaft ein natürliches Schlafmittel ist. «

Prof. Dr. med. Tanja Lange, 50, ist Ärztin und Professorin für Psychoneuroimmunologie an der Universität Lübeck sowie Mutter von zwei Schulkindern.

FOTOS: Gregory Pappas/unsplash, privat

Bunt sehen!

Blauer Himmel, weißer Schnee, rote Backen – von wegen der Winter ist eher grau. Es kommt auch darauf an, was wir sehen wollen! Tipps für erfrischend positive Augenblicke.

TEXT Cora Keller

Augen zu, Augen auf!

Draußen ist es grau in grau, und so fühlt es sich auch an? Dann wird es Zeit, die inneren Lichter für ein paar Minuten anzuzünden. Bequem hinsetzen, die Augen schließen und an einen sonnigen Sommertag denken, zwischen bunt blühenden Blumen, umgeben von fröhlichen Menschen mit angenehm warmer Haut. Möglichst schöne Bilder von glücklichen Momenten wiederaufleben lassen und ein Stückchen von der Stimmung mit in den Tag nehmen.

Spieglein, Spieglein

Na, wer lief da vorhin am Spiegel vorbei – etwa ein ziemlich griesgrämig schauender Mensch? Das lässt sich ändern: noch mal hingehen und die Person im Spiegel anlächeln. Sie lächelt zurück, stimmt's? Am besten gleich mit ein paar Fratzen beantworten, bis die Laune bei beiden wieder stimmt. Die Verwandlung könnte übrigens auch bedeuten, die schwarz-graue Winterkleidung im Schrank zu lassen und lieber etwas Farbe zu tragen, um mehr bunt zu sehen.

Verwöhnzeit für mich

Mein Bad ist mein Lieblingserholungsort: Hier können nicht genug Kerzen leuchten, und ein paar grüne Pflanzen freuen sich auf die Feuchtigkeit, wenn das Badewasser einläuft. Ich lasse je nach Stimmung und Müdigkeitspegel ein paar Tropfen Verbene- oder Zitronengras-Essenz oder Mandelmilch hineinträufeln, die die Haut samtweich nährt. Anschließend in weiches Frottee oder Tücher kuscheln und leise Lieblingsmusik hören.

Es werde mehr Licht!

In der kalten Jahreszeit gibt es einfach weniger Tageslicht, und unser Körper schüttet vermehrt das müde machende Hormon Melatonin aus. Umso wichtiger ist es, sich tagsüber draußen zu bewegen und Gesicht und Arme dem Himmel entgegenzustrecken, damit zudem die Vitamin-D-Produktion angekurbelt wird. Falls alles nichts nützt, könnte eine Tageslichtlampe helfen. Die hat eine Lichtintensität von bis zu 10.000 Lux. «

FOTOS: iStock

Die BKK ProVita ist für Sie da! Auch digital.

Wir setzen sinnvolle digitale Angebote für Sie um und freuen uns, Ihnen diese hier vorzustellen:

Mit unserer **Onlinegeschäftsstelle (inkl. App)** können Sie künftig verschiedene Kundenservices komfortabel direkt und zeitsparend von zu Hause oder unterwegs in Anspruch nehmen. Sie haben die Möglichkeit, Formulare oder Bescheinigungen anzufordern oder Anträge online bei uns einzureichen (z. B. Aktualisierung der Kontaktdaten, Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung etc.). Einfach auf unsere Homepage schauen und in der Onlinegeschäftsstelle anmelden! Wir freuen uns auf Ihren virtuellen Besuch unter **www.bkk-provita.de/online-services**

Ab 2021 können alle gesetzlich Versicherten eine **elektronische Patientenakte (ePA)** ihrer Krankenkasse erhalten: einen transparenten Überblick über ihre Gesundheitsdaten, die sie all denjenigen zur Verfügung stellen können, die an der medizinischen Behandlung beteiligt sind (Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten oder Apotheken). Das Angebot ist freiwillig und kostenfrei. Die ePA wird bundesweit stufenweise eingeführt. Über den aktuellen Stand der Einführung informieren wir Sie auf unserer Website.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) eröffnen vielfältige Möglichkeiten, um bei der Erkennung und Behandlung von Krankheiten sowie auf dem Weg zu einer selbstbestimmten gesundheitsförderlichen Lebensführung zu unterstützen. DiGA sind „digitale Helfer:innen auf Rezept“ in der Hand der Patientinnen und Patienten. In der Regel ist es eine App, die von einem Gesundheitsanbieter zur Verfügung gestellt und vom Arzt verordnet werden kann.

Um unseren Interessenten den Krankenkassenwechsel zu uns so einfach wie möglich zu machen, können sie sich ab 2021 direkt online bei uns anmelden. Dazu stellen wir einen **Online-Mitgliedschaftsantrag** zur Verfügung.

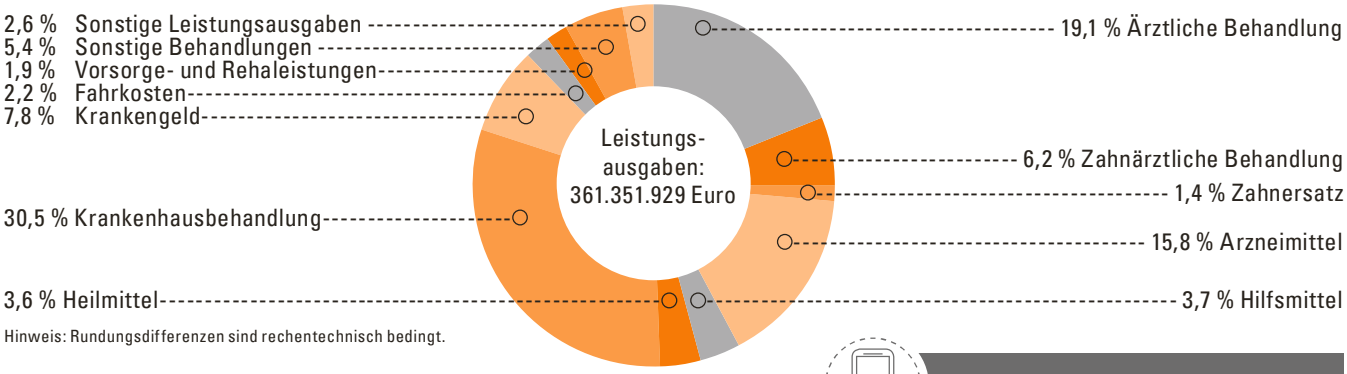
Zu allen Angeboten: **www.bkk-provita.de/online-services**

Wir sind für Sie da.

Der persönliche Kontakt mit Ihnen ist uns weiterhin wichtig – so können wir am besten auf Ihre Fragen, Wünsche, Anregungen und Probleme eingehen. Deshalb stehen wir Ihnen neben den neuen digitalen Kanälen auch weiterhin per Telefon und in unseren Geschäftsstellen mit Rat und Tat zur Seite. «

Aus dem Geschäftsbericht 2019 Ihrer BKK

Vermögen und Leistungsausgaben – hier sind die neuesten Geschäftszahlen:



Hinweis: Rundungsdifferenzen sind rechentechnisch bedingt.

Geschäftszahlen der BKK ProVita

Vermögen 2019	in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	3.640.937	29,55
Rücklage	15.973.000	129,65
Verwaltungsvermögen	8.097.871	65,73
Vermögen	27.711.808	224,94

ONLINETIPP

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

Relax! Anspannen & entspannen

Seit fast 90 Jahren bewährt sich die Technik zur Progressiven Muskelrelaxation. Trotzdem noch nie davon gehört? Dann gibt's hier ein paar einfache Übungen zum sofort Nachmachen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

STIRN-RUNZELN
Die Augen so weit wie möglich öffnen und die Augenbrauen nach oben ziehen. Dabei entstehen auf der Stirn automatisch Querfalten, die sich beim anschließenden Entspannen wieder glätten.

Abends im Bett liegen, sich unter die warme Decke kuscheln, tief durchatmen: In diesen Momenten kann der Körper zur Ruhe kommen. Trotzdem sind beim genauen Hinspüren vor dem Einschlafen die Schultern oft noch leicht nach oben gezogen, die Kiefer aufeinandergepresst, die Beine in einer verkrampften Position. Sich richtig fallen zu lassen, ist gar nicht so leicht! Doch das können wir ausgerechnet mit noch mehr Anspannung nachhaltig lernen.

Systematische Methode

Was kurios klingt, beruht auf Erkenntnissen des amerikanischen Arztes Edmund Jacobson. Ab 1908 forschte er an der Harvard University und konnte den Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulöser Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen nachweisen. Passend zu seinem 1934 erschienenen Hauptwerk „You must relax" entwickelte er eine effektive, systematische Methode, bei der die wichtigsten Muskelgruppen von Kopf bis Fuß zunächst gezielt aktiviert und anschließend bewusst losgelassen werden.

„Anspannung muss sein. Der Tonus soll nur nicht erhöht bleiben."

Erhöhter Tonus

Dass sich Muskeln anspannen, ist per se nichts Negatives, ja, muss sogar sein. Denn ihr erhöhter Tonus sorgt dafür, dass sich unser Körper aufrecht halten und auf vielfältige Weise funktionieren kann. Was ihm aber zusetzt, sind dauerhafte Verspannungen. Sie führen zu chronischen Schmerzen oder Bewegungsvermeidung, strapazieren die Gelenke und

FAUST BALLEN
Die Finger einrollen und mit dem Daumen zuoberst gegen die Handfläche pressen. Bis fünf oder zehn zählen, dann 30 Sekunden das Loslassen genießen. Mit rechts beginnen, links wiederholen.

schlagen irgendwann auf die Stimmung. Umgekehrt können seelische Belastungen und Stress dazu führen, dass der Tonus dauerhaft zu hoch bleibt und Muskeln sich zu einer Art Schutzpanzer zusammenziehen.

Scan mit 20 Stationen

Progressive Muskelrelaxation – kurz PMR – nach Jacobson schult die Körperwahrnehmung, indem der Kontrast von An- und Entspannung bewusst herbeigeführt und erlebt wird. Schritt für Schritt ist eine Muskelgruppe nach der anderen bei einer Art Scan an der Reihe. Im bequemen Sitzen oder Liegen wird bei den Händen und Armen begonnen. Dann folgen Gesicht, Nacken und Schultern, schließlich Bauch, Gesäß, Beine und Füße. Einsteiger:innen brauchen für die Abfolge aller 20 Stationen dieser Reise durch den eigenen Körper rund eine halbe Stunde. Fortgeschrittene machen sie nach dem Einüben, das unter Anleitung in einem Kurs am leichtesten fällt, in gut zehn Minuten.

Fast automatisch entspannen

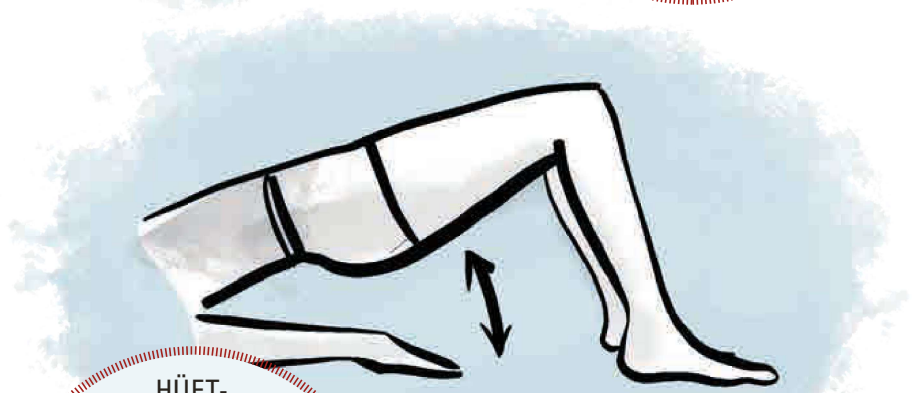
Wirksamkeitsstudien belegen, dass PMR bei Tinnitus, Kopfschmerzen Bluthochdruck, Krebs, Angstzuständen oder auch Schlafstörungen nachweislich Beschwerden lindern kann. Doch so weit muss es erst gar nicht kommen. Als Prophylaxe hilft PMR, Verspannungen frühzeitig aufzuspüren bzw. nicht automatisch mit ihnen auf belastende Situationen zu reagieren. Denn dank dieser einfachen, aber effektiven Technik lernen Körper und Geist, sich an die wohltuende Wirkung von Entspannung zu erinnern und sie wie auf Knopfdruck bewusst abzurufen. «

GESPANNTER BIZEPS

Die Arme rechts und links vom Oberkörper wegbeugen. Danach mit geballten Fäusten den Bizeps auf beiden Seiten kräftig anspannen und wieder bewusst locker lassen.

SCHULTERN HEBEN

Beide Schultern gleichzeitig weit in Richtung der Ohren ziehen. Am obersten Punkt fünf bis zehn Sekunden halten, dann schwer nach unten fallen lassen. Diese Übung lässt sich auch zwischendurch in den Alltag integrieren.



HÜFTHEBE

Auf den Rücken legen, die Knie angewinkelt aufstellen. Das Gesäß anheben, bis der Körper auf Schultern, ausgestreckten Armen und Zehenspitzen steht. Oben leicht ins Hohlkreuz gehen und Pomuskulatur anspannen, dann absenken.

AKTIVTIPP

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge und bezuschussen zwei förderfähige Präventionskurse pro Kalenderjahr mit 80 % bis zu einem Betrag von 213 €. In unserer Kursdatenbank finden Sie Gesundheitskurse in Ihrer Nähe.
www.bkk-provita.de/kurse

ILLUSTRATIONEN: Claudia Klein/Kleinert

Hier kommen die neuen Süßen!

Weißer Zucker muss nicht sein. Von A bis Z gibt es viele Alternativen, die wunderbar süßen. Hier sind eine kleine Warenkunde und zwei Plätzchenrezepte für die Vorweihnachtsbäckerei.

TEXT Cora Keller

Klassischer Zucker hat keinen guten Ruf: zu viele Kalorien, zu wenig Nährstoffe. Aber es gibt andere Süßungsmittel und einen guten Tipp: Etwas Meer- oder Steinsalz sorgt für mehr süßen Geschmack!

Agavendicksaft: Die karamellige Note aus dem unraffinierten, eingekochten Saft von Agaven süßt Getränke top. Dicksaft wie Sirup enthalten Mineralstoffe und Spurenelemente.

Ahornsirup fließt aus angezapften Zuckerahorn-Stämmen, ist viel kalorienärmer als Zucker, aber höchstens halb so süß. Nicht stark erhitzen!

Apfeldicksaft: Der eingekochte Apfelsaft süßt fruchtig und kann auch zum Backen verwendet werden.

Birkenzucker, auch als Xylit bekannt. Das feinkörnige Pulver wird aus Buchenholz und Maiskolbenresten gewonnen. Es hat fast die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, ist aber gesünder für die Zähne.

Erythrit wird durch Fermentation von Traubenzucker hergestellt. Der kalorienarme Zuckeraustauschstoff ist z. B. mit Birkenzucker gemischt in „Xucker“ zu finden. Der kann genauso wie Zucker verwendet werden.

Kokosblütenzucker hat dieselbe Struktur wie herkömmlicher Zucker und kann genauso verwendet werden, ist aber nährstoffreicher. Er stammt aus dem Nektar aufgeschnittener Kokosblütenstände, der einge-

Von links nach rechts: Birkenzucker, Rübenzucker, Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Vollrohrzucker (Muscovado).

Schoko-Orangen-Herzen

Für 50 Stück • Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten: 2 Bio-Orangen • 60 g kristalline Süße (z. B. Rohrohr- oder Kokosblütenzucker) • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 2 EL Kakaopulver • 100 g gemahlene Mandeln • 75 g Kokosblütenzucker • 150 g Pflanzenmargarine • 2 EL Apfeldicksaft • 200 g Zartbitterkuvertüre oder 5 EL Agavendicksaft • 4 EL Backkakao
Orangen heiß waschen, abtrocknen, Schale in feinen Zesten abziehen. Etwas Saft auspressen. Zesten und Süße im Blitzhacker zerkleinern, die Hälfte dieses Orangenzuckers beiseitelegen. Den Rest in einer Schüssel mit Mehl, Backpulver, Kakao, Mandeln und Kokosblütenzucker vermischen. Margarine und Dicksaft zugeben, vermengen und rasch zu einem glatten Teig verkneten, evtl. etwas Orangensaft ergänzen. Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen. Ofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche auswellen, Herzen ausstechen, auf das Blech legen. Im Ofen 10–15 Minuten backen, danach auskühlen lassen. Zum Verzieren Kuvertüre hacken und schmelzen lassen bzw. Dicksaft und Kakao anrühren. In feinen Linien über die Herzen träufeln und mit dem Orangenzucker bestreut trocknen lassen.

Zimtsterne mit Kokosglasur

Für 25 Stück • Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 15 Minuten
Zutaten: 200 g Mehl • 1–2 TL Zimt • 100 g gemahlene Mandeln • 150 g Margarine • 80 g Birkenzucker • Mehl zum Arbeiten. Für die Glasur: 125–150 g Rohrohrzucker oder „Xucker" • 3–4 EL Kokosmilch
Mehl mit Zimt und Mandeln mischen, Mulde hineindrücken. Margarine und Birkenzucker zugeben, mit einer Teigkarte zu feinen Krümeln hacken. Dann rasch mit den Händen zu einem Mürbeteig ballen, in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf wenig Mehl ausrollen und Sterne ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 12–15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und auskühlen lassen. Zucker mit Kokosmilch dickflüssig anrühren, ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen, damit sich der Zucker gut auflösen kann. Die Sterne mit der Glasur bestreichen und trocknen lassen.

kocht, getrocknet und gemahlen wird.
Rohrohrzucker: Aus frisch geerntetem Zuckerrohr gepresster, eingedickter, kristalliner Zucker mit mild karamelligem Aroma, der wie Rübenzucker aus Saccharose besteht. Vollrohrzucker ist ungereinigter Rohrzucker mit hohem Melassegehalt.
Rote-Bete-Bananen-Pulver: Wer Bananengeschmack liebt, streut es in Smoothies und den Nachtisch.
Reissirup: „Reishonig" hat einen milden Geschmack. Seine Süßkraft ist nicht so groß wie von Früchten, aber er ist gut geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz. Kann auch zum Backen verwendet werden!
Stevia: Die krautartige Pflanze hat eine bis zu 450-mal höhere Süßkraft als Zucker und ist in Südamerika und Asien der Star, zumal kalorienfrei. Die Blätter haben allerdings einen lakritzartigen Beigeschmack, weswegen die süßen Inhaltsstoffe gelöst und zu weißem Pulver verarbeitet werden – das ist nicht wirklich bio.
Yacon: Aus der südamerikanischen Wurzelknolle. Seine Fructooligosaccharide gehören zu den Kohlenhydraten, beeinflussen den Blutzuckerspiegel jedoch nicht. Kalorienarme Süße, aber weniger zum Backen geeignet.
Zuckerrübenzucker: Es gibt nicht nur den raffinierten weißen Klassiker, sondern Biozucker aus heimischen Zuckerrüben und kontrolliert biologischem Anbau. Der ist auch weiß, leider nur selten, weil wir Einkäufer:innen noch zu oft denken, nur brauner Zucker wäre bio. «

FOTOS: Stockfood (2), iStock

Gleiche Werte, beste Leistungen – unser neues Erscheinungsbild

Unsere Homepage **www.bkk-provita.de** wurde komplett erneuert und präsentiert sich jetzt frischer und moderner. Darüber freuen wir uns sehr! So kommen Sie schneller und gezielter zu den gewünschten Informationen. Neu ist auch die Funktion der Barrierefreiheit. Unser neues Erscheinungsbild spiegelt unsere Werte und unsere Überzeugung wider. Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit in einer gesunden Umwelt. Unter dem neuen Menüpunkt „Werte" finden Sie viele Erläuterungen, die deutlich machen, warum unsere Arbeit und Ihre Mitgliedschaft bei uns so wertvoll sind.

Wir bilden aus!

Du bist noch auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz, der zu dir passt? Wenn du gerne Kontakt mit Menschen hast, einfühlsam bist, keine Angst vor Gesetzestexten hast, engagiert und verantwortungsbewusst bist, gerne im Team arbeitest und einen guten Realschulabschluss oder Abitur mitbringst, freuen wir uns auf deine Bewerbung.
Die Ausbildung findet in der Hauptverwaltung in Bergkirchen oder im Servicecenter Wiesbaden statt. Bei Fragen steht dir gerne Frau Beatrice Kretzler aus unserer Personalabteilung zur Verfügung: per Telefon unter **08131/6133-1520** oder per E-Mail an **personalabteilung@bkk-provita.de**. Alle Informationen zur Ausbildung bei der BKK ProVita findest du unter **www.bkk-provita.de/stellenangebote**

Unsere beiden Ausbildungsbeauftragten Veronika Kienast und Beatrice Kretzler (v. l. n. r.)

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**

Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 14.10.2020 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 66f, 80339 München,
www.journal-international.de
Verlagsleitung: Stefan Endrös, Gerd Giesler
Redaktionsleitung: Karen Cop
Grafik: Bernhard Biehler
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autoren: Karen Cop, Cora Keller, Barbara Lang, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser
Schlusskorrektur: Maike Zürcher
Produktion: Tina Probst, Axel Ringel
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München
Druck: Mayr Miesbach

klimaneutral gedruckt bvdm

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C019154 www.fsc.org

BLAUER ENGEL DEUTSCHER UMWELTPREIS
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

FOTOS: Wolfgang Zwanzger, Thomas Demmelmaier, iStock

Anzeige

VANTAST!C FOODS®

KENNST DU SCHON UNSEREN VANTASTIC NEWSLETTER?

ENTDECKE UNSER 100 % PFLANZLICHES SORTIMENT MIT ÜBER 1.500 PRODUKTEN!

Mit unserem Vantastic foods Newsletter bist du immer up to date mit allen News & Trends und verpasst nie wieder tolle Aktionen & Angebote in unserem Online Shop. Versprochen!

VANTASTIC-FOODS.COM/NEWS

✓ 100% pflanzliches Sortiment ✓ Gratis Versand ab 49 Euro (D, AT)

Anzeige

pukka

Finde Abendruhe
mit der Natur

Pukka Night Time Bio-Tee – ein Kräutertraum der Natur mit sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und seidigsüßer Lindenblüte.

Entdecke mehr auf pukkaherbs.de
@pukkaherbs.dach
#spüredeinenatur #ErlebePukka

FAIR WILD · 1% FOR THE PLANET · Certified B Corporation · fair for life fair trade · SOIL ASSOCIATION ORGANIC