

# MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

1 | 2021

[www.bkk-provita.de](http://www.bkk-provita.de)

## CHILL MAL!

Unfallfrei durch die Pubertät

## KRAFT AUS DER LUFT

Entspannt fit mit Schattenboxen

Zusammen sind wir stark:

# Wunder der Wertschätzung

BKK  
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



BKK  
ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Mit dem Tarif „Mehr Zahn 80“ halten Sie Ihre Zuzahlungen so gering wie möglich:

## Zahnersatz leicht gemacht: Wir bringen Sie zum Lächeln

Weitere Informationen finden Sie online unter  
[bkk-provita.extra-plus.de/mehrzahn](http://bkk-provita.extra-plus.de/mehrzahn)  
Oder anrufen: 0202 438-3560

**ExtraPlus**  
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



Andreas Schöfbeck,  
Vorstand BKK ProVita

# Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie sich kürzlich über ein Lob gefreut oder über eine kleine Botschaft, die Ihnen gezeigt hat, dass jemand an Sie denkt? Dann haben Sie Wertschätzung erfahren. Wir alle haben schon vielfach erlebt, wie gut das tut. Es kann auch sehr erfüllend sein, wenn man jemand anderen achtet und anerkennt. Grundlage dafür ist, dass man sich auch selbst als wertvoll annimmt. Wissenschaftler:innen sind sich einig: Wertschätzung ist wichtig im Leben; sie schafft Sicherheit, fördert das Lernen, ermöglicht unsere Beziehungen und stärkt den Zusammenhalt. Sie dient der Gesundheit – und wir können sie erlernen. Unser MAGAZIN fürs LEBEN widmet sich daher diesem wichtigen Thema.

Gerade in Zeiten von Unsicherheit und Beschränkungen sind anerkennende Worte, eine nette Geste und andere Zeichen der Wertschätzung besonders wichtig. Auch ich möchte Ihnen mit diesen Zeilen Wertschätzung entgegenbringen. Ich bin sehr froh und auch ein bisschen stolz, dass Sie und so viele andere Versicherte zu uns gekommen sind und uns die Treue halten. Ich verspreche Ihnen, dass wir im Jahr 2021 wieder unser Bestes für Sie geben werden. Wir setzen uns weiterhin engagiert für Ihre ganzheitliche Gesundheit ein, handeln nachhaltig und gemeinwohlorientiert und wir bieten Ihnen – gegen den Trend – einen stabilen Beitragssatz. Ich freue mich, dass Sie bei uns sind, und wünsche Ihnen alles Gute,

Ihr

## Inhalt

### natürlich LEBEN

- 4 Grüner wird's nicht! Eine Extraportion Frühling und Power mit unseren Tipps
- 16 Meine kleine Apotheke für die Fensterbank – jetzt Heilkräuter anpflanzen!
- 20 Wok it! Knackige Frühlingsrezepte aus der praktischen Asia-Pfanne

### achtsam SEIN

- 6 Das Wunder der Wertschätzung: Wie wir miteinander wachsen können + Tipps zum Gleich-Loszaubern
- 9 Kolumne von Lisa Albrecht: „Der Wert der Verbundenheit“
- 12 Chill mal! So kommen Kinder und Erziehende unfallfrei durch die Pubertät

### medizinisch BEWUSST

- 10 Hormone beeinflussen unser ganzes Leben. Ein Interview mit Prof. Dr. Harald Schneider
- 14 Tschüss, Kilos, hallo, Gesundheit! So funktioniert Intervallfasten. Fragen & Antworten von Prof. Dr. Andreas Michalsen

### sportlich AKTIV

- 18 Schattenboxen: So kommen Ruhe und Kraft aus der Luft

### neues VON UNS

- 17 Finale Nachhaltigkeitspreis, neue Adressen, kostenlose Broschüre zum Zeckenschutz
- 22 Vorstandsvergütungen 2020, Fox Award in Gold für unser Magazin, Impressum



06



18

# Grüner wird's nicht!

Holen Sie sich Ihre Extraportion Frühling und Power: Tanken Sie Natur, kommen Sie in Bewegung, werden Sie kreativ und gönnen Sie sich genussvolle Momente. Wir haben die passenden Tipps:



## Summ, summ, summ

Juhu, die Bienen fliegen wieder und stürzen sich auf die ersten Frühblüher: Weidenkätzchen, Haselnuss- und Kornellkirschenblüten. Deshalb unbedingt stehen lassen und bitte nicht für einen Osterstrauß pflücken! Zumal auch wir Menschen in der freien Natur mehr davon haben, wie eine wachsende Zahl von wissenschaftlichen Studien bestätigt: Allein der Blick auf die Natur reduziert Schmerz-, Stress- und Angstempfinden und lässt Kranke schneller gesund werden.

## Tanz-Trend auf Rollen

Wer heute noch Disco-Roller aus den 80ern im Keller hat, ist Queen bzw. King! Denn die knallbunten Retro-Skates mit den vier Rollen und dem Stopper an der Schuhspitze sind angesagt wie einst (gibt es natürlich auch neu). Und wer damit nicht nur Runden drehen will, widmet sich dem, was früher „Roller Disco“ hieß: Jam Skating. Das sind freie Tanzformationen auf Rollen, gespickt mit einer Menge Spaß, Musik und frischer Luft. Inspirationen zum neuen Funsport-Trend gibt es auf allen Social-Media-Kanälen oder in großstädtischen Parks!





## Vegane Hefe-Häschen zum Osterbrunch

150 ml Sojamilch lauwarm erwärmen und darin etwa 5 Min. 10 g frische Hefe oder 1 TL Trockenhefe sowie 15 g Zucker auflösen. Zusammen mit 250 g Weißmehl und 1 TL Salz in der Küchenmaschine 5 Min. auf niedriger Stufe kneten. 30 g pflanzliche Margarine dazugeben und für weitere 5 bis 10 Min. auf mittlerer Stufe kneten, bis der Teig sich leicht von der Schüssel lösen lässt. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 1,5 Std. gehen lassen. Danach den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, jeweils etwa 1/4 davon abschneiden und zu Kugeln formen. Reste zu je 30 cm langen Strängen rollen, zweimal übereinanderschlagen, sodass die Häschenform entsteht. Die Teigkugel als Häschen-schwanz in die Rundung setzen. Alles auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit einer Mischung aus 1 EL Sojamilch und 1 EL Agavendicksaft einstreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Etwa 20 Min. bei 200 °C im Ofen goldbraun backen.

## Erhebt die Gläser!

Limons, Reis, Müsli & Co. sehen nicht nur besser aus in hübschen Gläsern, durch das Umfüllen kann auch der Befall mit Lebensmittelmotten verhindert werden. Einfach leere Schraubgläser auswaschen, Etiketten entfernen und die Deckel aufhübschen: in der Mitte z. B. eine Kugel oder einen Ring aus Holz, einen großen Knopf oder eine kleine Gummifigur, die die Kinder nicht mehr benötigen, platzieren. Mit Heißkleber oder einer kleinen Schraube von unten befestigen und schließlich alles zusammen vorsichtig in schlichtem Weiß, Silber oder der Lieblingsfarbe lackieren (Naturlack). Tipp: Alles in einer Farbe sieht edler aus!



## ALLTAGSCHECK

### DIY-Hafermilch für Schaumschläger

Auch beim veganen Hafermilch-Cappuccino muss der Traum von der Schaumkrone nicht zusammenfallen: einfach selbst zum Mixer greifen. Ein Liter Wasser, 100 g Haferflocken und eine Prise Salz sind die Grundzutaten – gründlich mischen und durch einen Nussbeutel abseihen, fertig ist die simple Hafermilch. Um sie aufschäumbar zu machen, zusätzlich etwa 50 g Cashewkerne oder Cashewmus zugeben, alternativ 2 bis 3 EL Kokosflocken. Auch ein Schuss Sonnenblumenöl macht die Milch geschmeidig, ein paar Tropfen Agavendicksaft verleihen ihr Süße.



### Nachhaltige Handynutzung

Akku kaputt oder „Spider-App“ auf dem Display? Das ist noch kein guter Grund für ein neues Smartphone. Besser erkundigen, ob das Handy noch zu reparieren ist. Denn mit geschätzten 105 Millionen alten Handys liegen Massen von wertvollen, recyclingfähigen Rohstoffen in unseren privaten Schubladen. Und beim nächsten Neukauf sollten nicht nur Technik und Coolness-Faktor zählen, sondern auch Langlebigkeit, Reparierfähigkeit und leicht erhältliche Ersatzteile.



## NEWS

**Soja aus deutschem Anbau** ist grundsätzlich gentechnikfrei, spart lange Transportwege, CO<sub>2</sub>-Ausstoß und schützt den Regenwald vor Abholzung. Zudem bindet Soja durch Knöllchenbakterien Luftstickstoff im Boden, lockert ihn, spart Dünger und sorgt für eine gute Fruchtfolge. **+++ Videokonferenzen**, bei denen direkter Augenkontakt stattfindet, stimulieren unser Nervensystem ähnlich positiv wie bei einem persönlichen Gespräch, fanden finnische Psychologen heraus. Wir lächeln unwillkürlich! **+++ Frauenstimmen** erhöhen sich bei Aufregung, was nicht immer positiv wahrgenommen wird. Doch auch gesellschaftliche Entwicklungen wie die Emanzipation beeinflussen sie: Vor 20 Jahren sprachen Frauen noch eine Oktave höher als Männer, mittlerweile nur noch eine Quinte. **+++ Selbstaufmerksamkeit** ist eine Art „psychologische Technik“, die uns hilft, zielgerichteter zu handeln. Durch eine regelmäßige kurze Innenschau machen wir uns Verhalten, Gedanken und Gefühle des Moments bewusst und können regulieren, wenn wir vom Weg abkommen.



Anerkennung für das, was wir  
arbeiten oder füreinander tun,  
beflügelt besonders.

# Das Wunder der Wertschätzung

Wenn ein anderer Mensch das Licht auf uns lenkt mit anerkennenden Worten, wird unser Alltag gleich ein Stück heller, bei der Arbeit wie im Umgang mit wichtigen Menschen. Und das Beste ist: Das gute Gefühl kann wachsen. Hier steht, wie das geht.

**TEXT** Antoinette Schmelter-Kaiser

**F**risch geernteter Salat aus dem Garten der Nachbarn als Überraschung vor der Wohnungstür. Das Angebot der Großeltern, nach einer anstrengenden Woche die Enkelkinder zu übernehmen und den erschöpften Eltern eine Auszeit zu spendieren. Post von der besten Freundin, die neben Champagnerpralinen eine Karte mit folgenden Zeilen schickt: „Danke für deinen langen Besuch. Unsere gemeinsame Zeit hat mir sehr gutgetan. Ich freue mich immer, dich zu sehen, du bist einfach eine tolle Frau!“ Das alles sind Zeichen von Wertschätzung, die Zugewandtheit und Respekt füreinander ausdrücken.

## Elementares Grundbedürfnis

„Jeder Mensch braucht Wertschätzung“, erklärt Michaela Ott, Referen-

tin für Wissenschaft bei der BKK ProVita. „Dabei geht es um das Schätzen einer Person und ihrer Eigenschaften als Ganzes.“ Wird dieses elementare Grundbedürfnis erfüllt, kann das Wunder wirken: Das Belohnungszentrum im Gehirn wird aktiviert, das Angstzentrum gehemmt. Wertschät-

*„Wertschätzung hat jeder Mensch per se verdient.“*

zung ist deshalb laut Michaela Ott „ein guter Puffer gegen Belastungen“. Ein Mangel daran führe hingegen zu Enttäuschung, Frustration, Aggression und innerlichem Stress, der bei längerer Dauer Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit bis hin zu psychosomatischen Leiden oder gar Burn-out hat.

Wertschätzung ist von Geburt an ein zentrales Thema. Für Kinder bedeutet sie die Basis, um sichere Bindungen aufzubauen, sich zugehörig zu fühlen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Nichts gibt Babys mehr Bestätigung und Sicherheit als die Mutter oder der Vater, die von ihrer duftenden Haut oder ihrem Lächeln nicht genug bekommen können und sich ihnen intensiv widmen.

Beim Lernen – dem Einüben von Fähigkeiten und Verhaltensweisen – dienen Rückmeldungen und der Abgleich mit anderen als „soziales Feedback-System“, erklärt der Therapeut, Coach und Religionspädagoge Andreas Herrmann. „Kinder haben ein hohes Bedürfnis nach Wertschätzung, können sie aber auch geben“, resümiert er. „In meinem Unterricht möchte ich ihnen vermitteln, dass Wertschätzung anders als Lob nicht vom Handeln eines Menschen abhängen sollte, sondern dass jeder sie per se verdient hat.“

## Positive Botschaften in der Partnerschaft

Auch in Herrmanns Arbeit mit Paaren spielt Wertschätzung eine wichtige Rolle: „Nach dem biologischen Abflachen der Hormone funktioniert sie im Alltag nicht automatisch, »

Michaela Ott ist Psychologin und Referentin für Wissenschaft bei der BKK ProVita.





sondern muss gepflegt werden“, macht er klar. Am Anfang ist das Zusammensein neuer Partner meist

*„Mit Anerkennung können selbst Krisen zur Chance werden.“*

so erfüllend, dass sie sich gegenseitig viel Aufmerksamkeit sowie Bestätigung schenken und sich entsprechend beflügelt fühlen; gemeinsame Mahlzeiten werden zelebriert und innige Botschaften ausgetauscht, sobald beide getrennt sind. Dass all das mit der Zeit weniger wird, ist normal. Doch verabschiedet sich die gegenseitige Wertschätzung ganz, ist das ein „apokalyptischer Reiter, der Partnerschaften gefährdet“, so Andreas Herrmann. „Tödlich“ für Beziehungen findet der Experte den nächsten Schritt: permanente Fehlersuche.

Um Kritik aushalten zu können, braucht es als Wiedergutmachung ein Vielfaches an positiven Botschaften.

Weil Wertschätzung aber nicht für jeden das Gleiche bedeutet, empfiehlt der Experte, sich ehrlich auszutauschen und die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren.

### **Anerkennung im Beruf**

In einem weiteren Lebensbereich trägt Wertschätzung ebenfalls Früchte: Im Arbeitsumfeld ist sie ein echter Produktivitäts- und Motivationsfaktor. Und zwar von Seiten der Führungskräfte ebenso wie innerhalb eines Teams. Nimmt niemand Notiz davon, wie sehr ein Kollege als Urlaubsvertretung mit einem komplizierten Fall kämpft, fällt ihm die Aufgabe doppelt schwer. Doch wenn

sein Bemühen gesehen wird und er dafür ein solches Feedback vom Chef bekommt: „Toll, wie Sie sich einsetzen. Das ist wirklich herausfordernd. Kommen Sie ohne Hilfe klar?“, dann kann das Kräfte mobilisieren. Mit solcher Anerkennung können selbst Krisen zur Chance werden.

### **Wertschätzung lernen**

Manchmal ist der Beruf sogar ein Wegbereiter für wirkliche Wertschätzung, so im Fall von Regina Wahl. „Für meine Eltern waren gute Schulleistungen selbstverständlich, Anerkennung gab es dafür nie“, bedauert sie. „Als Krankenschwester habe ich dann die Dankbarkeit vor allem älterer Patienten erlebt, was mich aufgebaut und zufrieden gemacht hat.“ Ihrer Tochter und ihrem Sohn gibt sie heute so viele positive Rückmeldungen wie möglich, um sie

# So funktioniert Wertschätzung

## DANKE

... signalisiert: „Ich nehme wahr, dass du etwas für mich getan oder an mich gedacht hast.“ Diese Rückmeldung kommt auch dem Sender zugute. Dankbarkeit lenkt seinen Blick auf das Positive und hebt erwiesenermaßen das eigene Glückslevel.

## ACHTSAMES ZUHÖREN

... bedeutet, den anderen ausreden zu lassen, bei Unklarheiten nachzufragen, die eigene Meinung oder Ideen zurückzustellen. Außer offenen Ohren hilft dabei Blickkontakt, Signale wahrzunehmen. 80 Prozent der Kommunikation laufen nonverbal über Gestik, Mimik, Körpersprache.

## DAS BEDÜRFNIS

... nach Wertschätzung ist unterschiedlich und kann je nach Situation variieren. Daher funktioniert sie nicht nach Schema F, sondern sollte maßgeschneidert sein. Besonders aufbauend

ist Aufmerksamkeit rund um wichtige Termine wie Prüfungen und besondere Tage oder bei Krankheit.

## WERTSCHÄTZENDES VERHALTEN

... kann sich nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Dinge beziehen, z. B. indem Ressourcenverschwendung vermieden wird. Deshalb lieber nur das anschaffen, was wirklich nötig ist, achtsam mit allem umgehen und kaputte Dinge reparieren (lassen), statt sie zu entsorgen.

## DER GUTE WALD

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“ – nach diesem Motto funktioniert auch Wertschätzung. Wer hilfsbereit und aufmerksam mit seinen Freund:innen umgeht, kann erwarten, auch selbst gesehen und gehört zu werden. Auf diese Weise entsteht eine Art positive Aufwärtsspirale.

frühzeitig zu stärken. Freundschaften pflegt Regina Wahl mit regelmäßigen Anrufen oder anderen Aufmerksamkeiten wie liebevollen Geschenken, die sie genau auf die Vorlieben der Empfänger abstimmt.

„Wertschätzen kann man lernen oder verbessern“, bestätigt Psychologin Michaela Ott. „Eine wichtige Voraussetzung dafür ist Einfühlungsvermögen.“ Dieses entwickelt sich bei Kindern ab circa eineinhalb Jahren, wenn sie zwischen sich selbst und einer anderen Person unterscheiden können. Eltern sind für sie wichtige Empathie-Vorbilder. Gehen sie liebevoll und wertschätzend mit ihrem Kind um, lernt es dieses Verhalten auf natürliche Weise. Trainieren lässt es sich aber auch noch später. «



Der Therapeut Dr. Andreas Herrmann findet es wichtig, dass sich Paare immer wieder neu entdecken können.

## Der Wert der Verbundenheit

TEXT Lisa Albrecht | ichelebegrün.de



Eine Reise in das Jahr 1996: Mein Vater schiebt die Münzen in den Schlitz, ein vertrautes Klack-Geräusch ertönt. Jetzt ist es endlich so weit. Ich habe die Tage gezählt, bis wir wieder in der Telefonzelle stehen können, um meine Oma in der Ukraine anzurufen. Wir sind 3.000 Kilometer weit entfernt und doch so nah. Gleich nimmt sie ab, sie wartet nämlich schon auf unseren Anruf.

Heute sind wir alle vernetzt und 24 Stunden am Tag verbunden. Dank Smartphone sind sogar Videoanrufe möglich, ganz egal, wo man sich befindet. Sekundenschnell erreicht die Nachricht den Empfänger. Von solchen Möglichkeiten habe ich damals nur geträumt. Aber sobald man sie hat, werden sie zur Normalität.

Auch wenn die heutige Technologie bequem ist, ein lang erwarteter Anruf oder ein handgeschriebener Brief besitzt eine unvergessliche Magie. Schreibt meine sechsjährige Tochter nun ihrer Oma einen Brief, fühle ich mich natürlich in die frühere Zeit zurückversetzt und schätze diese Art der fast vergessenen Kommunikation. Ich fiebere mit ihr, wenn sie täglich in den Briefkasten schaut und sehnsüchtig auf eine Antwort wartet. Eines Tages ist tatsächlich ein Brief da, direkt an sie adressiert von ihrer Oma. So persönlich und einzigartig. So liebevoll. Das erzeugt eine tiefere Verbundenheit und trifft mitten ins Herz!

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



# „Nur“ die Hormone

Wachstum, Fruchtbarkeit, Glücksgefühle, liebevolle Bindungen – alles beeinflusst das Zusammenspiel der Hormone unser Leben lang. Wie die Botenstoffe wirken und was sie im Gleichgewicht hält oder nicht, erklärt Prof. Dr. med. Harald Schneider im Interview.

**Interview** Karen Cop

## **S**timmt es, dass wir ohne Hormone nicht leben können?

Ja, Hormone steuern alle Funktionen unseres Körpers. Ohne Hormone wären wir nur ein Zellhaufen, bei dem die eine Zelle nicht wüsste, was die andere tut.

### **Wie arbeiten Hormone in unserem Körper?**

Hormone sind Botenstoffe, die die Kommunikation zwischen allen Zellen ermöglichen. Verschiedene Drüsen stellen sie her und schicken sie über den Blutkreislauf in unseren Körper. Jedes einzelne funktioniert wie ein Schlüssel, der nur in ein spezifisches Schloss passt, den Rezeptor. Dort wird ausgelöst, was das Hormon bewirkt, z. B. dass eine Herzzelle schneller pulsiert.

### **„Nur die Hormone“ heißt es manchmal, wenn uns etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Können Sie uns ein Beispiel nennen?**

Die Hormone haben in jeder Lebensphase spezielle Funktionen und können aus der Balance kommen. In der Pubertät werden die Geschlechtshormone vermehrt gebildet und es reicht wenig, um die Jugendlichen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Aber auch Stress kann dazu führen, dass bei Frauen der Zyklus aus der Balance gerät, so kennen es Kolleginnen nach einer stressigen Zeit auf der Intensivstation oder Leistungssportlerinnen. Genauso kann es bei Männern sein, dass der Testosteronspiegel in den Keller fällt.

### **Auch Adrenalin und Cortisol sind Hormone. Wann helfen sie uns, wann nicht?**

Diese Kampf- und Fluchthormone werden bei akutem Stress ausgeschüttet und sind seit Jahrmillionen überlebenswichtig. Wenn Steinzeitmenschen plötzlich ein Löwe gegenüberstand, mussten sie schnell entscheiden: Werde

ich kämpfen oder kann ich schnell einen Baum erreichen? Für beide Fälle brauchten sie extrem viel Energie. Die beiden Hormone setzen deshalb mehr Zucker frei, steigern die Pumpleistung des Herzens, lassen die Haare aufstellen, bringen ins Schwitzen – sogar das Schwitzen hat einen evolutionären Sinn, denn wenn der Löwe angreift und unsere Haut glitschig ist, kann er sich weniger gut festkrallen, wir können besser fliehen. Auf der anderen Seite schaden die Hormone, wenn sie langfristig erhöht sind. Unser Körper und unsere Seele werden dann belastet. Cortisol kann langfristig zu Diabetes führen, Bluthochdruck, die Gefäße kaputt machen, wir setzen mehr Fett an, bauen Knochen ab.

*„Die Kampf- und Fluchthormone versorgen uns mit extrem viel Energie.“*

### **Cortisol greift die Knochen an?**

Es wirkt an allen Organen. Cortisol unterdrückt auch das Immunsystem. Deswegen wird bei vielen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Asthma Cortison gegeben. Auch bei Covid-19 hilft Cortison in bestimmten

Krankheitsphasen, da es bei schweren Verläufen zu einer akuten Überreaktion des Immunsystems kommen kann.

### **Auch Vitamin D ist ein Hormon, das für unser Wohlbefinden wichtig ist.**

Es hat viele Funktionen. Ein Mangel kann Knochen brüchiger machen, aber auch für das Immunsystem ist es wichtig. Es gibt Hinweise, dass Menschen mit einem Vitamin-D-Mangel häufiger Erkältungskrankheiten haben als jene mit ausgeglichenem Vitamin-D-Spiegel. Ein niedriger Testosteronspiegel kann auch durch Vitamin D verbessert werden, wie eine Studie zeigt. Deshalb mein Rat: bei Beschwerden mal checken lassen, aber nicht unkritisch einnehmen!

### **Wodurch kann „Winterblues“ verursacht werden?**

Der Mangel an Licht führt dazu, dass viele Hormone sich



Professor Dr. med. Harald J. Schneider behandelt als Internist und Endokrinologe am Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechsel in München und Landshut. Er ist ein international anerkannter Experte für die Früherkennung von Hormonstörungen, Dozent an der LMU München und Autor zahlreicher Fachbücher über Hormone und ihren Einfluss auf unser Leben.

im Körper verändern, wie im Gehirn die Neurotransmitter. Auch die Glückshormone in den Gehirnzellen werden weniger. Deshalb hilft Lichttherapie so gut. Sie reguliert den Melatonin-Stoffwechsel und damit den Schlaf. Das Schlafhormon macht uns müde, wenn das Licht ausgeht.

### **Zurück zur Pubertät: Welche Rolle spielen die Hormone dann?**

Es gibt im Hypothalamus im Gehirn eine innere Uhr. Irgendwann wacht sie auf und lässt die Geschlechtshormone ansteigen: Bei Mädchen sind das Gestagene und Östrogene, sodass es zur ersten Periodenblutung kommt. Bei Jungs steigt das Testosteron an. Die Schamhaare wachsen, die Geschlechtsorgane entwickeln sich. Die Hormone setzen eine Kaskade in Gang. Wachstumshormone vermehren sich in Pubertät und jungem Erwachsenenalter am meisten.

### **Dann sind Heranwachsende hormonferngesteuert?**

Richtig: „Was passiert mit mir, Hilfe!“ Es geschehen auch Phänomene: Weil sich in der Übergangsphase von der Kindheit zum Erwachsenenalter die Balance zwischen weiblichen und männlichen Hormonen verschiebt, erleben etwa drei von vier Jungs ein leichtes Brustwachstum. Das Verhältnis kann immer wieder schwanken!

### **Im Mutterleib sind wir zunächst alle Mädchen...**

Die Standardeinstellung von uns Menschen ist tatsächlich weiblich. Das wissen wir, weil es eine Krankheit gibt, bei der männliche Hormone zwar gebildet werden, aber nicht

wirken, weil der Rezeptor nicht funktioniert. Dann sagen die Geburtshelfer:innen: Sie haben ein Mädchen. Diese genetischen Jungs bekommen weiterhin keine männlichen Geschlechtsorgane – und wir sehen die Standardeinstellung: weiblich. In der Regel fühlen sie sich auch als Frau.

### **Stimmt es, dass Liebesgefühle und emotionale Bindungen mit unseren Hormonen unmittelbar in Verbindung stehen?**

Absolut. In Studien wurden z. B. Verliebte beobachtet. In der ersten Verliebtheitsphase sind die Cortisolwerte erhöht – es gibt ja auch positiven Stress, den Eustress. Bei frisch verliebten Männern ist der Testosteronspiegel niedriger, was wundert, aber Sinn macht. Testosteron war für das Balzverhalten und den Kampf um die Partnerin wichtig. Wenn die optimale Partnerin gefunden ist, kann der Spiegel sinken. Und es gibt das berühmte Kuschelhormon Oxytocin. Das steigt in der Phase der Verliebtheit sowie bei der Liebe zwischen Mutter und Kind sowie Vater und Kind und führt zu dem starken Gefühl der Geborgenheit und Vertrautheit. Das Kuschelhormon ist der Kitt unserer Gesellschaft, ohne das würden wir ständig auseinanderlaufen.

### **Warum leiden Frauen öfter unter Hormonschwankungen als Männer?**

Eine Frau im fruchtbaren Alter wird monatlich auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Frauen sind auch in dieser Hinsicht das stärkere Geschlecht, weil sie damit umgehen müssen, wir Männer könnten das wahrscheinlich gar nicht! Aber vor allem in der zweiten Zyklushälfte können die Schwankungen sich körperlich und psychisch bemerkbar machen, z. B. durch Gereiztheit, Bauchschmerzen oder Wassereinlagerungen. Dieses Prämenstruelle Syndrom (PMS) merken viele nicht, andere

leiden darunter. Und wenn die fruchtbare Zeit einer Frau zu Ende geht, fallen Östrogene und Progesteron ab. Das kann zu Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen führen. Bei Männern bleibt der Testosteronspiegel immer relativ gleich, sie erleben keinen abrupten Abfall wie Frauen um die 50, und nicht jeder Mann im höheren Alter hat einen niedrigen Testosteronspiegel. Dieser hängt in der Regel mit weiteren Gesundheitsbeschwerden zusammen.

### **Haben Sie ein „Lieblingshormon“?**

Als Endokrinologe denke ich in Hormonsystemen und dem Zusammenspiel der Hormone, aber seitdem ich Vater bin, nehme ich meine Umwelt viel bewusster wahr. Ich denke, da spielt das Kuschelhormon Oxytocin eine wichtige Rolle. «

*„Das Kuschelhormon Oxytocin ist der Kitt unserer Gesellschaft.“*

# Chill mal!

Die Pubertät ist wie ein abenteuerlicher Weg: herausfordernd und voll spannendem Leben. Er muss nicht zur Zerreißprobe zwischen Kindern und Erziehenden werden, im Gegenteil. So kommen alle unfallfrei durch die turbulente Zeit und können (fast) Freunde sein.

TEXT Barbara Lang

**N**ele ist 16, lebt in Berlin, diskutiert gerne und engagiert sich bei Fridays for Future. Henry wohnt in Bayern, ist 13 und hat außer Fußballspielen und „Fortnite“-Zocken derzeit kaum andere Interessen. Die elfjährige Tessa aus Köln schminkt sich neuerdings, postet Tanz-Clips

## „Mit den Jugendlichen verändert sich das Elternsein.“

von sich bei TikTok und ist in einen Jungen aus der Achten verknallt... Was die drei gemeinsam haben? Sie sind in der Pubertät. Eine Zeit, vor der es Erziehenden manchmal graut. Doch das muss es nicht – denn die Veränderungen ihrer Kinder birgt auch für sie neue Chancen.

### Step by Step zu neuen Ufern

Mit den Jugendlichen verändert sich auch das Elternsein. Erziehungsbeauftragte dürfen sich vom Erziehen verabschieden und loslassen. Zugegeben, das fällt nicht immer leicht, doch nun ist die Zeit gekommen, auf das zu vertrauen, was die Familie gemeinsam aufgebaut hat: ihre Eltern-Kind-Beziehung. Sie ist die wichtigste Basis, betonen die Erziehungsexperten Claudia und David Arp – die unter

anderem das schöne Bild geprägt haben, Pubertät sei „die Kunst, einen Kaktus zu umarmen“.

Ja, es piekst schon mal, wenn der 13-jährige Lulatsch einen mit genervter Handbewegung aus dem Zimmer „wedelt“. Doch wer dieses Bedürfnis respektiert, wird auch er-

leben, dass sich selbiger abends auf dem Sofa noch mal seine Kuscheportion abholt. Mal sind Pubertierende schon so

erwachsen, mal wieder kleines Kind – die inneren Veränderungen lösen oft ein Gefühl der Zerrissenheit aus. Dann senden sie Doppelbotschaften wie diese: „Lass mich in Ruhe und sei für mich da!“

### Reibung ist in Ordnung

Diese Unberechenbarkeit macht uns Erwachsenen oft zu schaffen und verlangt einen Drahtseilakt zwischen Nähe und Distanz, Freiheit und Grenzen, Ja und Nein. Konflikte bleiben dabei freilich nicht aus – doch die müssen nicht schlecht sein. Im Gegenteil: Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin besagt, dass Pubertätskonflikte oft heftiger ausfallen, wenn die Familienstrukturen intakt sind. Denn der Streit stellt dann für die Kinder keine Gefahr dar, Erziehende zu verlieren. Ärger vermeiden zu wollen, ist also nicht unbedingt der beste Weg, wenn es um wirklich wichtige Themen geht: Medienkonsum,



Typische Doppelbotschaft: „Lass mich in Ruhe und sei für mich da!“



Im Austausch bleiben, sich besser verstehen – klappt oft gut über Musik!

Heimkommzeiten, Alkohol – Reibung ist völlig in Ordnung, solange die Elternliebe dabei nicht infrage gestellt wird. Erwachsene, die verstehen, dass sie auch mal eine Art Prellbock sein müssen („Du bist so peinlich“), geben den Jugendlichen Halt in der Neuorientierung. „Kinder in der Pubertät

## „Kinder in der Pubertät wollen den Konflikt, aber auch Fürsorge.“

suchen die Auseinandersetzung, wollen den Konflikt mit den Eltern. Sie wollen aber auch deren Fürsorge“, sagt Familienberater Jan-Uwe Rogge, der sich für klare Grenzen ausspricht und zu bedenken gibt, dass zu viele Freiheiten auch als Desinteresse interpretiert werden und Jugendliche überfordern könnten. Achtung also vor der Kumpel- und Freund:innen-Falle: Heranwachsende suchen authentische Persönlichkeiten und Werte, die sie unter die Lupe nehmen können.

### Eltern werden Begleiter:innen

Natürlich müssen Erwachsene aber auch lernen, sich raus- und auszuhalten: Unaufgeräumte Zimmer, schlechtere Noten und Sich-Ausprobieren fallen (bis zu einem gewissen

Grad) in die Kategorie „Augen zu und durchatmen“. Der Rat des renommierten Erziehungswissenschaftlers Wolfgang Bergmann: Gelassenheit und „in Rufnähe bleiben“. Ohnehin ist Flexibilität das Gebot der Stunde. Können die Jugendlichen wegen Corona ihre Freunde nicht mehr sehen, dürfen Online-Treffen ruhig auch mal über die abgelaufene Bildschirmzeit hinaus stattfinden. Die neue Frei-

heit und Verantwortung muss immer wieder austariert werden – am besten gemeinsam. Wer sich zusammen mit den Jugendlichen einpendelt, hat die Chance, sich selbst und den Umgang mit den Großen neu zu definieren. Die Kunst dabei: Das Loslassen so hinzubekommen, dass Nähe, Respekt und Gespräche bleiben. So mancher hat schon gestaunt, wie offen und verständig die jungen „Rebell:innen“ sein können, wenn sie ernst genommen werden. Idealerweise werden so aus Erziehenden Begleiter:innen, die zuhören, sich selbst öffnen und erzählen, sich aber auch zur rechten Zeit zurückziehen und vertrauen – und die jugendliche Aufbruchstimmung auch für sich selbst nutzen. Dann feiern alle alsbald gemeinsam einen aufregenden Lebensabschnitt! «



### AKTIVTIPP

#### Stichwort-Werkzeugkasten

**Mimosen** mit harter Schale. Achtung: Kritik haut sie oft mehr um als gewollt.

**Rituale** schaffen trotz der nötigen Loslösung wichtige Momente der Nähe, z. B. Pizzeria am Freitag oder Spielnachmittag bei schlechtem Wetter.

**Verbote** bringen wenig, außer dem Gefühl von Kontrolle und Misstrauen. Besser: Reale Gefahren ansprechen und gemeinsame Lösungen suchen.

**Lernen** unter Zwang geht auf Dauer nicht gut. Offene Gespräche, gute Argumente, die Neugierde wecken, helfen besser.

**Erinnerungen** an die eigene Jugend können beim Lockerbleiben helfen, aber nicht, um neue Maßstäbe an alten Zeiten auszurichten.

**Interesse** zeigt sich nicht durch Floskeln. Statt „Wie war’s?“ besser „Was denkst du über XY?“ oder „Was gefällt dir an...?“.

**Aufklärung** sollte altersgerecht schon bei „Badezimmerfragen“ im Kleinkindalter anfangen – sofern Kinder sie von ihren Erziehungsberechtigten wünschen.

**Aufräumen:** Das eigene Zimmer muss manchmal das eigene Chaos widerspiegeln. So lange nichts schimmelt oder krabbelt, einfach weggucken.

**Humor** entschärft viel und schafft gesunden Abstand. War’s wirklich so schlimm?

**Essstörung, Komasaufen, Pornos, Drogen, Mobbing, Mediensucht:** Hilfe und Beratung gibt’s beim örtlichen Jugendamt oder z. B. online unter [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

# Tschüss, Kilos, hallo, Gesundheit!

Einfach die nächtliche Esspause verlängern, und schon kommen wir top in Form? Das ist kein Märchen, es klappt. Warum unserem Körper Intervallfasten guttun kann, erklärt uns Prof. Dr. med. Andreas Michalsen.

**Text & Interview** Karen Cop



**W**ir begegnen ihnen immer öfter: Menschen, die mittags ihre erste Mahlzeit einnehmen oder am frühen Abend die letzte des Tages, bevor sie nur Tee und Wasser trinken. Intervallfasten ist Trend! Denn es lässt sich gut in den Alltag integrieren, weil es unsere natürliche Esspause während der Schlafenszeit um ein paar Stunden verlängert. Manche gönnen ihrem Körper so eine zehnstündige, andere eine 16-stündige Auszeit von der Verdauungsarbeit. In den verbleibenden

*„Wir müssen uns zurückholen, wofür unser Körper am besten geeignet ist.“*

Stunden darf ganz normal gegessen werden. Wir können mit Kolleg:innen Mittag essen und das Abendessen mit Familie, Partner:innen oder Freund:innen genießen. Sogar der Morgenkaffee passt mit einem Schuss Hafermilch in den Intervallfastenplan – Hauptsache, das Fastenintervall wird größer und harmonisiert langfristig mit dem Alltag. Dann purzeln unnötige Pfunde und die Kraft wächst. Warum das so ist, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde, wie folgt: „Die Verdauung ist ein sehr anstrengender Prozess für Darm, Leber und

Zellen. Wir verleiben uns ja Fremdkörper ein. Wenn wir ein Stück Brokkoli essen, muss der Körper unterscheiden: verdaubar, giftig oder gut? Dann spaltet er es auf. Diese Dauerverstoffwechslung ist ein Stress, der verhindert, dass Erholungsvorgänge oder natürliche Zellreinigungsvorgänge wie die Autophagie (s. Grafik) stattfinden.

Außerdem gibt es die Oxidationstheorie: Die Verdauung könne sich bei ständiger Überbeanspruchung abnutzen. Die Natur hat uns mit Fähigkeiten ausgestattet, die es unserem Körper möglich machen zu überleben, wenn es eine Weile nichts zu essen gibt, z. B. bei Dürre. Entsprechend ist unsere biologische Programmierung optimiert. Aber heute ist der Supermarkt meistens geöffnet, der Kühlschrank voll und wir müssen uns künstlich zurückholen, wofür unser Körperprogramm am besten geeignet ist.

## **Fasten stärkt auch unser Immunsystem ...**

Ja, denn der Körper drosselt alles und spart Energie, weil er nicht weiß, wann wir nur fasten oder Hungersnot herrscht. Sobald die Fastenzeit vorbei ist, kurbelt er wieder stark an: Es bilden sich neue junge Immunzellen, die Immunabwehr erblüht. Neue Stammzellen werden im Knochenmark gebildet. Auch die Darmbakterien können nach dem Fasten eine Art Neustart machen – das Darmmikrobiom ist ganz wichtig für die Funktion des Immunsystems.

## Empfehlen Sie das Intervallfasten auch Diabetikern?

Für Diabetes Typ 2 ist Fasten eine ganz hervorragende Sache. Es kann dazu beitragen, dass Diabetes Typ 2 verschwindet. Aber die Medikamenten- oder Insulingabe muss besprochen und ärztlicherseits angepasst werden.

## Stimmt es, dass Frauen weniger Stunden fasten müssen als Männer, bis die Selbstreinigung einsetzt?

Die Zuckervorräte in Muskeln und Leber, die zuerst verbraucht werden, bevor der Reinigungsprozess losgeht, sind bei den meisten Frauen etwas knapper. Die Vermutung liegt nahe, dass sie ein bis zwei Stunden früher im Fastenstoffwechsel sind.

## Kann die ganze Familie zusammen intervallfasten?

Nein, Kinder und Jugendliche müssen wachsen. Die Chronobiologie verändert durch die Lebensphasen ihre Programmierung. Säuglinge müssen wahnsinnig viel schlafen, Teenager werden nicht vor 24 Uhr müde. Schlaf- und Wachzeiten sowie Lebensphasen sind zu berücksichtigen, nicht für jeden ist ein Plan wie 18 zu 6 oder 14 zu 10 Stunden richtig. Schwangere und Stillende sollen auch nicht fasten. Alte Menschen essen natürlicherweise weniger. Ich denke, es ist nicht ideal, mit 80 anzufangen zu fasten – lieber früher Fastenerfahrungen sammeln!

**Die Kombination mit viel Bewegung kann den natürlichen Recyclingprozess unterstützen, also z. B. ein**

*„Wir schaffen es auf Dauer nicht, die gleiche Menge Kalorien zu uns zu nehmen.“*

## schneller Spaziergang statt Frühstück?

Am besten vor dem Frühstück in der Fastenphase Sport machen, denn dann wird die Autophagie noch verstärkt!

## Warum und wie nehmen Intervallfastende denn ab, wenn sie in dem übrigen Ess-Zeitfenster essen können, was sie möchten?

Wir schaffen es auf Dauer einfach nicht, die gleiche Menge Kalorien in den verbleibenden acht Stunden zu uns zu nehmen, wenn wir wie gewohnt essen. Wissenschaftlich gemessen, sind es in der Regel zehn Prozent weniger Kalorien über den Tag verteilt. Aber es gibt auch den Fatburner-Effekt beim Intervallfasten, obschon er nicht so groß ist wie beim Heilfasten. Heilfastende sind so gesehen immer am Ende der Fastenphase und im Fastenstoffwechsel. Beim Intervallfasten addiert sich das erst mit der Zeit.

## Darum sollten wir auch möglichst immer in einem gewählten Intervallfasten-Rhythmus bleiben, richtig?

Natürlich kann es Ausnahmen wie Feste geben. Aber grundsätzlich ist es gut, einen Rhythmus zu haben, so wie auch beim Schlaf, das tut der Körperphysiologie gut. Anders als beispielsweise zwei ganze Tage zu fasten und fünf nicht. Es ist doch keine Folter bis 19 Uhr zu essen und um 9 Uhr morgens zu frühstücken. «

## So funktioniert Intervallfasten:



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Als Professor für Klinische Naturheilkunde forscht und lehrt er am Immanuel Krankenhaus Berlin mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens, des Intervallfastens und der Mind-Body-Medizin. Mehr über ihn, seine Forschungen und seine Publikationen: [www.prof-michalsen.de](http://www.prof-michalsen.de)

# Meine kleine Apotheke für die Fensterbank



Aloe vera, Salbei oder Zitronenmelisse können viel mehr, als Essen würzen. Sie sind genügsam und voll heilsamer Kraft. Jetzt im Frühjahr pflanzen!

TEXT Cora Keller

**Aloe vera:** Die „Wüstenlilie“ enthält rund 300 medizinisch wirksame Inhaltsstoffe. Das Gel ist Labsal für die Haut, egal, ob sie von Insekten gestochen, wund oder sonnenverbrannt ist. Babypflanze in einen Topf mit Loch setzen, um Staunässe zu vermeiden!

**Basilikum:** Vertreibt Bakterien, lindert Entzündungen und soll sogar gegen Stress helfen, indem es die Nerven beruhigt. Nicht nur Blätter, auch Stängel abschneiden, damit das Basilikum üppig wächst.

**Gartenkresse:** Die zarten, scharf würzigen Pflänzchen sind eine reiche Vitamin-B-, -C- und Mineralstoffquelle für das Immunsystem und gut für die Blutbildung. Dabei anspruchslos: Das Gewürzkraut wächst sogar auf Watte oder Küchenkrepp.

**Petersilie:** Das Kraut gedeiht prima an hellen, eher schattigen Fenster-

bankplätzen. Prima Vitamin-C-Spender, der auch Juckreiz bei Insektenstichen lindert.

**Pfefferminze:** Sie bevorzugt schattige Orte, überwintert auf der Fensterbank und hilft z. B. bei Bauchweh und Erkältung schmerzlindernd, wirkt schleimlösend und antiseptisch.

**Rosmarin:** Das Kraut wird im Süden riesengroß, kann aber auch Fensterbankformat. Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, entspannend, gegen Muskelbeschwerden, bei Migräne usw. – ein medizinischer Allrounder und sooo aromatisch!

**Salbei:** Echter Salbei unterstützt das Immunsystem mit seiner Wirkung gegen Bakterien und Viren, also bei Entzündungen und Infekten aller Art, von der Atemwegserkrankung bis zur Zahnfleischentzündung.

**Zitronenmelisse:** Die Blätter duften mild nach Zitrone und helfen frisch oder im Tee bei Magenbeschwerden, Nervosität und Schlafstörungen. Im April säen, im Sommer ernten! Wenn es warm wird, auf die äußere Fensterbank oder den Balkon setzen und feucht halten. «



## AKTIVTIPP

Einige Kräuter können drinnen überwintern, vor allem die mediterranen. Aber wenn es draußen nicht mehr friert, gedeihen alle, auch zartblättrige wie Basilikum und Melisse auf der äußeren Fensterbank besser. Dort werden sie auch nicht so schnell von Blattläusen und Spinnmilben befallen. Zur Vorsorge gegen Schädlinge: öfter mit Wasser besprühen. Falls die Pflanzen schon befallen sind, kräftig mit Wasser abspülen und mit Brennnesselsud besprühen.

FOTOS: iStock (8), Shutterstock





## Für eine gesunde Welt

Von mehr als 1.000 Bewerbern mit speziellen Nachhaltigkeitskonzepten haben es 23 Unternehmen ins Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2021 geschafft. Die BKK ProVita ist eines davon. Entsprechend gespannt waren wir auf den Deutschen Nachhaltigkeitstag am 4. Dezember 2020, bei dem die Sieger bekannt gegeben wurden. Zwar haben wir den Preis nicht gewonnen, sind aber sehr stolz auf den Einzug ins Finale und gratulieren den Gewinnern. Wir nehmen viele

Eindrücke mit, haben begeisternde Akteure kennengelernt und auch gute Anregungen für unser weiteres nachhaltiges Handeln bekommen. Markus Mosig, der Nachhaltigkeitsbeauftragte der BKK ProVita, betont: „Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Unternehmensziel bei der BKK ProVita. Der Einzug ins Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis bescheinigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Diesen wollen wir beherzt weitergehen.“



## Vor Zecken schützen – und unsere kostenlose Broschüre mit Zeckenkarte anfordern

Es dauert nicht mehr lange und die warmen Sonnenstrahlen locken uns raus in die Natur. Doch Vorsicht ist geboten! Denn auch die aktive Phase der Zecken

beginnt üblicherweise im März/April. Zecken sind weit verbreitet und mittlerweile gilt fast ganz Süddeutschland als sogenanntes „Zecken-Risikogebiet“.

Tipps, wie Sie den Sommer mit Ihrer Familie „zeckenfrei“ genießen oder sich gegen die Gefahren von Zecken am besten schützen können, bietet Ihnen deshalb unsere Broschüre. Eine Zeckenkarte, mit der Sie im Ernstfall eine Zecke sicher und einfach entfernen können, finden Sie darin ebenfalls. Sie können sie kostenfrei anfordern per E-Mail an [marketing@bkk-provita.de](mailto:marketing@bkk-provita.de) oder telefonisch unter **Tel. 08131/6133-0** bestellen.



## Neue Anschriften bzw. Besucheradressen der Servicecenter Ingolstadt und Hannover

Unser **Servicecenter Ingolstadt** ist bereits im Januar dieses Jahres umgezogen. Die neue Anschrift ist folgende:  
**Am Pulverl 5, 85051 Ingolstadt**

Unser **Servicecenter Hannover** wird spätestens zum April dieses Jahres unter folgender neuer Anschrift erreichbar sein: **Berckhusenstr. 7, 30625 Hannover**  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# So kommen Ruhe und Kraft aus der Luft

Boxen ohne Gegner ist das Gegenteil von Kampf. Beim Schattenboxen dreht der Kreislauf auf, das Energielevel steigt und der Kopf wird einfach frei geboxt – egal, wann und wo. Übungen und gute Gründe, um gleich damit anzufangen.

**TEXT** Oliver Armknecht

**S**chattenboxen ist definitiv mehr als ein Boxtraining. Zwar wird das freie Schlagen ohne Gegenüber bei dem Sport gern zur Vorbereitung und zum Verfeinern der Techniken genutzt, es handelt sich aber im Grunde um Übungen, die jede:r machen kann, drinnen, draußen, überall. Handschuhe sind ebenso überflüssig

## *Schattenboxen macht den Kopf frei und entspannt komplett.*

wie ein Sandsack. Das Wohnzimmer bietet sich ebenso als Boxarena an wie der Waldpfad. Gleiches gilt für den Zeitpunkt. Die einen bauen das Schattenboxen in ein allgemeines Trainingsprogramm ein, denn es eignet sich hervorragend zum Aufwärmen. Andere legen mehrmals täglich Schattenbox-Einheiten zum Auflockern ein, z. B. zwischendurch im (Home-)Office. Kein Wunder, dass Schattenboxen in den letzten Monaten zum Trendsport geworden ist!

Fest steht: Schattenboxen bringt den Kreislauf richtig schön auf Touren. Danach ist der Körper bereit für noch mehr Training, aber die Einheiten sind auch an sich für den Muskelaufbau geeignet.

Es sieht nämlich nur von außen so aus, als würden vor allem die Arme bewegt – Schattenboxen ist ein Ganzkörpertraining. Die Beine sind ständig in Bewegung, auch Bauch und Rücken werden durch die Bewegungsabläufe gefordert.

Durch die Vielzahl an möglichen Bewegungsmustern lässt sich bei regelmäßigem Training die eigene Koordination verbessern. Und natürlich ist bei dem trendigen Schattenboxen in Europa auch noch eine Spur Tai-Chi enthalten: Schattenboxen ist ideal, um auf andere Gedanken zu kommen, denn die ungeraden werden einfach, schnell und kraftvoll in die Luft geboxt. Das macht den Kopf frei und entspannt komplett. «

## Vier Übungen zum Abreagieren und Energietanken:

### **Zum Start:**

Schulterbreit aufstellen. Rechtshänder stellen das linke Bein vor, Linkshänder das rechte. Die Hände locker zu einer Faust ballen und oben ans Kinn halten, damit die „Deckung“ stimmt. Auch beim Schlagen selbst locker bleiben. Der Arm sollte nie ganz gestreckt sein. Stattdessen den Schlag kurz vor dem Ende abbremsen und den Arm wieder in die Ausgangsposition bringen. Zum Anfang reicht es, sich ein konkretes Ziel vorzustellen und zu versuchen, dieses mit geraden Schlägen zu treffen.



#### **Beinarbeit:**

Wer sich beim Schlagen sicher fühlt, kann das Schattenboxen noch etwas dynamischer gestalten und die Beine ins Training einbeziehen. Zu Beginn reicht es, locker auf der Stelle zu hüpfen oder ein bisschen hin und her und dabei die grundsätzliche Position beizubehalten. In der nächsten Stufe auch mal kurz nach vorne springen, um das imaginäre Ziel in der Luft zu treffen. Und danach gleich wieder zurückspringen, um einem potenziellen Gegenschlag auszuweichen. Diese Manöver trainieren die Koordination von Beinen und Armen.

#### **Weitere Variationen:**

Schon die Standardkombination aus geraden Schlägen und Auf-der-Stelle-Sprüngen kann die Kondition ganz schön herausfordern, welche aber mit der Zeit wächst. Neue und einfache Variationen können sie weiter steigern: zwischendurch die Beine wechseln, also statt des linken Beins das rechte vor. Genauso können die Schläge abgewandelt werden, statt der üblichen geraden Kinnhaken z. B. Schwinger von der Seite zum Programm oder ein Schlag von unten. Und wer dabei das Tempo steigert und fünf Minuten hält, pausiert und wieder loslegt, macht aus dem Schattenboxen ein High Intensity Interval Training (HIIT) vom Feinsten: Cardio-Boxen, das auf Dauer angelegt sogar zum Abnehmen taugt.

#### **Spiegel oder Hanteln?**

Obwohl beim Schattenboxen prinzipiell keine Hilfsmittel nötig sind, können sie Fortgeschrittenen durchaus Vorteile bringen. Einer davon ist ein Wandspiegel. Damit lassen sich Techniken besser einstudieren und verbessern, wenn etwa der eigene Körper zur Zielscheibe wird – mit Abstand natürlich! Dabei macht es auch Sinn, die Übungen mal ganz konzentriert und langsam auszuführen: Blickkontakt mit den eigenen Augen aufnehmen und den Arm in Zeitlupe zur gespiegelten Faust hin bewegen. So kann aus dem Schattenboxen ein meditativ wirkender Fluss entstehen.

Wem es mehr um die Kraft bzw. kraftvolles Abreagieren geht, greift stattdessen zu gummierten kleinen Hanteln à 1 kg und boxt mit diesen – das trainiert die Armmuskeln. Aber Vorsicht: Da sie gerade bei Ungeübten schon mal aus der Hand rutschen, nur in einer sicheren Umgebung nutzen. Und Menschen, die Probleme mit ihren Gelenken haben, befragen am besten erst ihren Arzt, ob sie mit Gewichten boxen oder ein Sprungtraining mit einbauen können.

# WOK IT!

Schnell, knackig, superaromatisch – Kochen mit dem asiatischen Multitalent macht einfach Spaß! Und der nahe Frühling ist perfekt, um mit diesen unwiderstehlichen Rezepten einfach loszuwoken.

TEXT Cora Keller



## Kartoffel-Kokos-Curry mit Austernpilzen

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 25 Minuten

Zutaten: 600 g festkochende Kartoffeln • 2 Möhren • 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 2–3 cm Ingwer • 1 rote Chilischote • 300 g Mangold • 150 g grüne Bohnen • 250 g Austernpilze

• 1 kleine Aubergine • 150 g Maiskölbchen • 2 EL Erdnussöl • 2 EL rote Currypaste • 1 EL Kurkuma • ca. 250 ml Gemüsebrühe • 400 ml Kokosmilch • 3–4 EL Sojasauce • Limettensaft

Kartoffeln, Möhren, Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Kartoffeln würfeln, Möhren halbieren, in Streifen hobeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chili waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Mangold waschen, putzen, Blätter grob hacken, Stiele in Streifen schneiden. Bohnen waschen, putzen. Pilze putzen, in Streifen zerpfücken. Aubergine waschen, putzen, würfeln. Mais abbrausen und abtropfen lassen. Öl erhitzen, Pilze leicht goldbraun braten, aus dem Wok nehmen, darin Chili mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen. Kartoffeln mitbraten, Currypaste und Kurkuma untermischen, Brühe und Kokosmilch angießen. Mit Sojasauce würzen, ca. 10 Min. garen, ab und zu rühren. Dann Bohnen, Mangoldstiele und Aubergine zugeben, weitere 5 Min. garen. Zum Schluss Möhrenstreifen, Mais, Mangoldblätter und Pilze ergänzen, ca. 5 Min. fertig garen. Evtl. Brühe nachgießen, mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

**W**elcher Wok darf's denn sein oder ist schon da? Ein klassischer asiatischer Wok hat einen runden Boden, weil die runde Kuppel auf einer Gasflamme erhitzt wird. Für unseren Markt produzierte kommen meist mit einer flachen Standfläche für Herdplatten daher. Beide sind normalerweise aus Stahl. Das muss, wie auch bei Eisenpfannen, erst mal eingebrannt werden und eine Patina bilden, heißt:

1. Wok mit Öl bestreichen, das hoch erhitzt werden kann, z. B. Distelöl.
2. Sehr heiß werden lassen, denn erst bei einem Rauchpunkt über 260 Grad entsteht die Schutzschicht. Diese wird mit jedem Einsatz immer besser. Doch vor dem ersten Gericht ist es sinnvoll, das Öl-Einbrennen zwei- bis viermal zu wiederholen. Geht auch schnell! Ein guter Wok heizt sich in einer halben Minute voll auf. Natürlich ist auch ein beschichteter, sofort einsatzbereiter Wok nicht vom Herd zu weisen. Sein Vorteil: Es kann nichts anbrennen. Nachteil: Das Asia-Garküchen-Gefühl fehlt ein wenig. Und los geht's: Hier sind Frühlingsrezepte mit frischem Gemüse und aromatischen Zutaten, die verführerisch lecker sind und obendrein gesund, denn kaum ein Topf kocht so knackig und vitaminschonend wie dieser! «



## Thai-Bowl

*Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 4 Minuten*  
**Zutaten:** 50 g Reismudeln • 400 g Brokkoliröschen • 150 g Saubohnen  
 • Salz • 250 g Mangold • 150 g Rotkohl • 2 EL Sesamöl • 1 TL grüne  
 Currypaste • 200 ml Kokosmilch • 2 EL Mandelmus • 3 Bio-Limetten  
 Pfeffer • 1 EL gerösteter Sesam • Koriandergrün  
 Reismudeln mit heißem Wasser überbrühen, 4–5 Min. einweichen  
 lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Brokkoli  
 waschen, mit Saubohnen in kochendem Salzwasser ca. 4 Min.  
 blanchieren, abgießen. Mangold waschen, putzen, klein schneiden.  
 Rotkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, im heißen Öl im  
 Wok ca. 4 Min. andünsten. Bohnen, Brokkoli und Currypaste zugeben  
 und mit Kokosmilch auffüllen. Etwa 100 ml Wasser angießen und alles  
 3–4 Minuten köcheln lassen. Das Mandelmus und den Saft von  
 1 Limette dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige  
 Limetten in grobe Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen und  
 alles mit Sesam und Koriander bestreuen.

## Scharfer Sprossen-Wok

*Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 6 Minuten*  
**Zutaten:** 3 Möhren • 4 Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 cm  
 frischer Ingwer • 1 rote Chilischote • 250 g Sojabohnensprossen  
 • 2 EL Kokosöl • 2 TL rotes Currypulver • 1 TL Garam Masala  
 • 2 EL Sojasoße • 2 Limetten • 1 Handvoll Koriandergrün  
 Möhren schälen, putzen, längs halbieren, in feine Scheiben schneiden.  
 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in feine Ringe schneiden.  
 Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.  
 Chilischote waschen, in feine Streifen schneiden. Sprossen waschen  
 und abtropfen lassen.  
 Das Öl in einem Wok erhitzen und die Möhren darin ca. 3–4 Minuten  
 anbraten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Sprossen  
 zugeben, 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Currypulver, Garam Masala,  
 Sojasoße und dem Saft der beiden Limetten abschmecken.  
 1–2 Minuten zu Ende garen. Koriander waschen, trocken schütteln,  
 das Gemüse damit garnieren und gleich schmecken lassen.



## Frühlings-Wok

*Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 Garzeit 20 Minuten*  
**Zutaten:** 200 g Basmatireis • Salz • 2 gelbe Paprika-  
 schoten • 150 g Zuckerschoten • 150 g grüner Spargel  
 • 3 Frühlingszwiebeln • 2 gekochte Kartoffeln vom  
 Vortag • 3 Blätter Thai-Basilikum • 2 Blätter Minze  
 • 2 EL Sojaöl • 1–2 TL grüne Currypaste • 200 ml  
 Kokosmilch • 1–2 EL Sojasoße  
 Reis im Sieb unter fließendem Wasser waschen,  
 mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in  
 einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleinster  
 Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Paprika  
 waschen, putzen, entkernen, würfeln. Zucker-  
 schoten waschen, Enden abknipsen. Spargel ab-  
 brausen, unteres Drittel schälen, in Stücke schneiden.  
 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, klein schneiden.  
 Kartoffeln pellen, würfeln. Kräuter waschen, trocken  
 schütteln, fein hacken.  
 Öl im Wok erhitzen, Gemüse knackig anbraten. Curry-  
 paste und Kokosmilch einrühren. Kräuter untermi-  
 schen, mit Salz oder Sojasoße abschmecken.  
 Den Reis mit dem Wok-Gemüse servieren.





Wir freuen uns mit unserer Kollegin Anke Sander aus dem Marketing-Team, die für unser Mitglieder-Magazin verantwortlich ist.

## Fox Award 2020 in Gold für unser Mitgliedermagazin

Wir haben gemeinsam mit unserer Agentur – Journal International The Home of Content – den Fox Award in Gold für unser Mitgliedermagazin „MAGAZIN fürs LEBEN“ erhalten. Die Begründung der Jury lautete: „Der kürzlich erfolgte Relaunch verleiht dem ‚Magazin fürs Leben‘ buchstäblich mehr Leben. Dies gilt speziell für die Titelgestaltung wie auch für die Typografie, die die Zielgruppen-relevanten Inhalte jünger und dynamischer anmuten lässt.“

## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütungen 2020

Die Krankenkassen und ihre Verbände müssen jährlich die Vergütungen ihrer Vorstände veröffentlichen. Die BKK ProVita kommt dieser Verpflichtung selbstverständlich nach.

Der Vorstand der BKK ProVita erhielt vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 eine Grundvergütung von 185.837,88 Euro plus variablen Anteil in Höhe von 11.250,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 35.560,32 Euro gezahlt. Der private Nutzungsanteil des Firmenwagens wurde entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen versteuert.

Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern, Sigrid König, erhielt vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 eine Gesamtvergütung von 224.200 Euro. Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 33.090,96 Euro versichert. Zur privaten Versorgung wurde ein jährlicher Zuschuss in Höhe von 22.240 Euro gezahlt. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 eine Grundvergütung in Höhe von 262.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 49.728,00 Euro bezahlt.

Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 eine Grundvergütung in Höhe von 254.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 72.679,00 Euro gezahlt.

Das Vorstandsmitglied des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 eine Gesamtvergütung in Höhe von 250.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 30.484,00 Euro gezahlt.

## Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 03.12.2020 können Sie wie gewohnt unter [www.bkk-provita.de/verwaltungsrat](http://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](http://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](http://www.journal-international.de)

**Verlagsleitung:** Stefan Endrös, Gerd Giesler

**Redaktionsleitung:** Karen Cop

**Grafik:** Bernhard Biehler

**Bildredaktion:** Jürgen Stoll

**Autor:innen:** Oliver Armknecht, Karen Cop, Cora Keller, Barbara Lang, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser

**Schlusskorrektur:** Maika Zürcher

**Produktion:** Tina Probst, Axel Ringel

**Reproduktion:** PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München

**Druck:** Mayr Miesbach



[www.blauer-engel.de/uz195](http://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](http://www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin)



Die Kasse fürs Leben.

## Weiterempfehlen lohnt sich für Sie!

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

[www.bkk-provita.de/mitglieder-werben-mitglieder](http://www.bkk-provita.de/mitglieder-werben-mitglieder)



Der Wechsel zu uns ist ganz einfach! Hier erfahren Sie wie´s geht:  
[www.bkk-provita.de/mitglied-werden](http://www.bkk-provita.de/mitglied-werden)



KORIAN STIFTUNG FÜR PFLEGE  
UND WÜRDEVOLLES ALTERN

Anzeige



# GAUMENPFLEGE

ISS DICH GLÜCKLICH - AUCH IM SCHICHTDIENST!

## Für alle, die in der Pflege arbeiten:



monatlich einfache und gesunde Rezepte  
von Starkoch Volker Mehl



Live-Koch-Events zum Mitkochen



regelmäßiger Podcast rund um das Thema  
gesunde Ernährung

Entdecke leckere Rezepte unter  
[www.korian-stiftung.de](http://www.korian-stiftung.de)



## KOSTENFREIER ONLINEKURS FÜR STRESSMANAGEMENT UND SELBSTFÜRSORGE



AUSZEIT ICHZEIT

STRESSMANAGEMENT ONLINE-KURS SPEZIELL FÜR PFLEGEKRÄFTE



Jetzt anmelden unter  
[www.korian-stiftung.de](http://www.korian-stiftung.de)

Nimm dein Stressmanagement in die eigenen Hände!