# MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

1 | 2022

www.bkk-provita.de







Mehr Informationen zu ZahnGesund finden Sie hier:



Oder lassen Sie sich beraten unter 089/51 52 23 35





Walter Redl Stellvertretender Vorstand BKK ProVita

#### Liebe Leserinnen und Leser!

Aus organisatorischen und personellen Gründen erscheint unser MAGAZIN fürs LEBEN dieses Mal nur digital. Für die Zukunft arbeiten wir an einer Hybrid-Lösung, um einerseits Nachhaltigkeitsaspekte zu berücksichtigen und Sie trotzdem mit Neuigkeiten und Informationen zu versorgen. Mehr dazu im nächsten Heft. Auch in dieser Ausgabe erwarten Sie Berichte, Interviews und Reports zur gesunden Lebensführung. Diesmal geht es z. B. ums gute Hören und unser Sinnesorgan, das Ohr; es gibt Tipps zu vollwertiger Ernährung in der Schwangerschaft und wie sich Schwangerschaftsdepressionen mittels Selbstfürsorge vermeiden lassen. Familien finden unter dem Motto "Survival für Kids" Bewegungsspiele und Abenteuer für draußen. Und wer sich fürs Gärtnern interessiert, darf sich auf Tipps für "Urban Gardening" und das Gärtnern auf Balkon und Fensterbank freuen. Dabei lernen Sie u.a. unsere Kollegin Iris Letzgus kennen, die künftig auch in unserer Instagram-Serie "Unser Biogartenjahr" von ihrem Beet in der Stadt berichten wird. Bleiben Sie dran!

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute!

Ihr

Wall from

#### Inhalt

#### natürlich LEBEN

- Volle Kraft voraus! Bunte News und Frühlingstipps, die jetzt für mehr Energie und Freude sorgen
- Gärtnern (auch) in der Stadt: von Urban Gardening und interkulturellen Aktionen
- 10 Jetzt die Ohren spitzen: Tipps zur Ohrengesundheit von Dr. Bernhard Junge-Hülsing sowie ein schneller Selbsttest
- 20 Bitter, bitte! Infos, Tipps und Rezepte rund um Gemüse, die wohltuende Bitterstoffe enthalten

#### achtsam SEIN

14 Achtsam dem Babyblues begegnen: So profitieren Mütter von Selbstfürsorge

#### medizinisch BEWUSST

- **12** Vegan und schwanger? Ernährungsempfehlungen von Expertin Edith Gätjen
- SOS, was tun? Warum es für alle wichtig ist, eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht zu haben

#### sportlich AKTIV

**18** Aktiv-Hits: Bewegungsspiele und Abenteuer, die Kids draußen Spaß machen

#### neues VON UNS

22 Prävention von Essstörungen, Kostenerstattung für Partner-Geburtsvorbereitungskurse, Richtigstellung,
Satzung, Impressum





# Volle Kraft voraus!

Bunte News und Frühlingstipps, die uns jetzt Energie und Freude schenken.





#### Die Geschichten und das Wir!

"Miteinander lesen" ("Shared Reading") ist ein modernes, offenes, kostenloses Angebot an alle Geschichten-Liebhaber:innen – und unterscheidet sich deutlich von leicht angestaubten Buchclubs oder Literaturkreisen: Die bunt gemischten Lesegruppen werden von sog. "Facilitators", Mit-Lesenden, geleitet und moderiert. Gemeinsam und abwechselnd liest eine:r laut eine Geschichte, zu der die Leseleiter:innen Fragen stellen und zum Erzählen ermutigen. So kommen alle ins Gespräch und tauschen Gedanken und Gefühle aus. Vor 20 Jahren in England von Dr. Jane Davis gegründet, wird Shared Reading seither durch das Centre for Research into Reading, Literature and Society (CRILS) an der Universität Liverpool wissenschaftlich begleitet und erforscht. Fazit: Das "geteilte Lesen" stärkt die psychische und körperliche Gesundheit, macht Laune und verleiht neue Energie.





#### **DIYTIPP**

#### Stempel dir 'ne Pusteblume

Weder Groß noch Klein können sich der Schönheit eines verblühten Löwenzahns erwehren. Warum also nicht auch mal selbst so ein Kunstwerk machen? So geht's: eine leere Toilettenpapierrolle auf einem Drittel ihrer Länge rundum einschneiden, sodass viele Pappstreifen mit etwa 0,5 cm Breite entstehen. Streifen leicht nach außen biegen, an der Unterseite mit weißer Wasser-, Stoff- oder Wandfarbe betupfen und dann auf ein dunkles Stück Papier, Stoff oder Zimmerwand stempeln. Immer auf einer Stelle zwei-, dreimal stempeln, jeweils leicht versetzt. Am besten vorher auf einem Probestück testen!



#### Liebeserklärung an die kichernde Erbse!

Sie macht Ackerböden fruchtbar und ist kulinarisch flexibel einsetzbar: als ganze Kugel in der Bowl, zu Hummus püriert, als gerösteter Knabber-Snack oder als Mehl für allerlei Gebäck – zusammen mit Dattelsüße und Kokosöl sogar als ayurvedisches Konfekt "Laddu". Die leicht nussig schmeckende Kichererbse enthält viel gutes Lysin und Threonin (Aminosäuren), Vitamin B1, B6, Folat, Eisen, Magnesium und Zink. Roh kann man die Samen nicht essen, aber beim Einweichen und Kochen löst bzw. zerfällt ihr Giftstoff Phasin. Deshalb Einweichwasser wegschütten – und auch die oben schwimmenden Erbsen, die nicht weich wurden. Um der Verdauung etwas zu helfen: Fenchel oder Kümmel mit ins Gericht geben. Und dann über die köstliche Vielfalt kichern!

#### **ALLTAGSCHECK**



#### Wetterfühlig?

Kreislaufschwankungen, Frühjahrsmüdigkeit, Kopfschmerzen – wenn die Natur von kalt auf warm umstellt, haben viele von uns eine "Matschbirne". Doch deshalb gleich zur Tablette greifen? Besser erst mal unter die Dusche und erst warm, dann kalt abbrausen (von unten nach oben), das kurbelt den Kreislauf an. Dann eine halbe Zitrone auspressen, mit etwa 200 ml Wasser aufgießen und wechselweise mit einem starken Espresso trinken. Ein wahrer Kopfweh-Killer!

#### **NEWS**

Seegras kann mehr, als ein hübsches Körbchen werden: nämlich auch Mehl oder Nudeln. Die Samen von "Zostera marina" enthalten viel essenzielle Fettsäuren, hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralien. Zudem belebt das "Future Food" die Meeresböden und nimmt CO<sub>2</sub> auf. +++ Verpackungswissen für Laien gibt der "Einkaufsführer Takeaway", den die Deutsche Umwelthilfe auf ihrer Website veröffentlicht hat. Von Polystyrol bis zu essbaren Tellern – endlich können wir beim umwelt- und klimabewussten Einkauf klüger entscheiden. +++ Gemeinsam gegen Kopfschmerzen ist das Motto der Datenbank www.kopfschmerzregister.de der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG). Angemeldete Ärzt:innen und Patient:innen profitieren von vielen Tools und unterstützen die Kopfschmerzforschung. +++ Stoßlüften statt Fenster kippen spart jährlich bis zu 500 kg CO<sub>2</sub>. +++

# Jetzt geht's los: Wir gärtnern im Großstadtdschungel

Gemeinsam graben, pflanzen, säen macht auch in unseren Städten Spaß – und Sinn! Eine Reportage vom interkulturellen Gärtnern bis zum Urban Gardening – alles zum Mitmachen.

**TEXT** Claudia Scheiderer

ndlich Frühling! "Jetzt geht es wieder los," freut sich Hanna Burckhardt. Die Humanökologin gärtnert seit sechs Jahren in den Prinzessinnengärten auf dem Moritzplatz mitten in Berlin. Das Urban-Gardening-Projekt gehört zu den ersten in Deutschland. Anwohner:innen verwandelten bereits 2009 eine Brache in blühende Gärten. Seitdem hat die Idee, als Bürger:in den Stadtraum zu begrünen, überall Früchte getragen. An jeder Ecke sprießt frisches Grün

#### "Jeder Mensch hat Talent im Umgang mit der Natur."

und wartet aufs Ärmelhochkrempeln und gemeinsame Anpacken begeisterter Stadtgärtner:innen: "Zuerst ernten wir unsere Winterkulturen wie Spinat,



Hanna Burckhardt, 32, ist eine der Geschäftsführer:innen von Nomadisch Grün, Prinzessinnengarten Kollektiv Berlin.

Asia-Salat oder Kohl. Danach müssen die Beete vorbereitet werden, die Erde gelockert und neu bepflanzt werden mit selbst über den Winter vorgezogenen Jungpflanzen." (Hanna Burckhardt) In den Prinzessinnengärten ist alles in gemeinschaftlicher Hand: Die Ernte wird einmal in der Woche verteilt oder im Gartencafé zubereitet.

#### Ein Stück Heimat pflanzen

Die interkulturellen Gärten in Göttingen stellen für viele Geflüchtete

ein kleines Stück Heimat dar. Hier pflanzt und päppelt jede:r Bekanntes, Geliebtes oder Vermisstes: Puffbohnen, Weinblätter, Koriander oder Bockshorn-

klee. Die Kurdin Najeha Abid pflanzt dieses Jahr ausschließlich orange blühende Ringelblumen für die Bienen und eine Salbe. Die Lehrerin aus Bagdad und eine der Mitbegründer:innen der seit über 20 Jahren erfolgreichen Gärten hat ihren grünen Daumen sogar erst hier entdeckt: "Ich hätte das früher nie geglaubt, aber jeder Mensch hat Talent im Umgang mit der Natur." Und im Sommer treffen sich in den Gärten zwölf Familien aus sechs Nationen zum Reden, Lachen und gemeinsam Essen. Jeder ist neugierig auf die landestypischen Gerichte seiner Nachbar:innen.

Denn der Garten öffnet auch ein soziales Netzwerk für die Mitwirkenden.



Die Irakerin Najeha Abid ist Mitbegründerin des ersten, 1996 gegründeten interkulturellen Gartens in Göttingen.

Für ihren Alltag, das weiß Najeha Abid, gebürtige Irakerin, bräuchten die Menschen vor allem Kontakte. "Deshalb unterstützen wir einander, wir lernen voneinander und wir leben gut miteinander." Sie konnte Frauen sogar Stellen als Dolmetscherin in Flüchtlingsunterkünften verschaffen. Das, findet sie, seien die wahren Früchte ihres Gärtnerns.

#### Orte der Befähigung

Genau das ist auch der Ansatz der Soziologin Dr. Christa Müller. Die Forscherin zu nachhaltigen Lebensstilen und der Urban-Gardening-Bewegung in Deutschland leitet die "anstiftung", die bundesweit Urban-Gardening-Projekte, offene Werkstätten und Reparaturinitiativen fördert, vernetzt und erforscht. Denn: "Viele Menschen versammeln viel Expertise."





So entstünden sozial produktive Räume, die für mehr Begegnung von Menschen unterschiedlicher Milieus im öffentlichen Raum sorgen und für mehr Umweltgerechtigkeit. Damit ließe sich ein Kontrapunkt zur Konsumgesellschaft setzen: Weg vom Industriefutter, hin zu neuen Formen der ökologisch-bäuerlichen Landwirtschaft. Die bräuchten wir als Gesellschaft dringend, nicht nur,

"Mit den Händen in der Erde zu wühlen, macht zufrieden!"

um vor Ort das Grundwasser rein zu halten, sondern auch für eine globale Gerechtigkeit, nicht zuletzt den Tieren gegenüber. "Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir verstehen, dass wir nicht die einzigen Lebewesen mit Rechten sind."

#### Universen im Hinterhof

Kiezgärten, Selbsternte-Projekte, Stadtteilgärten, mobile urbane Landwirtschaftsprojekte oder Guerilla-Gardening-Aktionen, die urbanen Gärten oft vorausgehen – jeder Garten ist ein eigenes Universum, das gestaltet werden kann. Iris Letzgus, bei der BKK ProVita Mitarbeiterin im Marketing, bewirtschaftet mit anderen Bewohner:innen einer Genossenschaftswohnanlage in München Beete im Innenhof, die die Genossenschaft im Rahmen einer Neugestaltung anlegen ließ. Auch das Müllcontainerdach ist begrünt worden und mit Vogelhäuschen samt Blühstreifen auch für tierische Stadtmitbewohner:innen eine artgerechte Umgebung. Seit drei Jahren sät und erntet Iris Letzgus

nun mit ihren drei Kindern, zwei, sieben und neun Jahre alt. "Mit den Händen in der Erde zu wühlen, ist meditativ, und hinterher

sehen wir das Ergebnis – das macht zufrieden!" Dafür liebt Iris Letzgus ihren zuverlässig immer wieder neu heranwachsenden Winterknoblauch so: "Im Herbst stecke ich eine kleine



Dr. Christa Müller ist Soziologin, Vorstand der "anstiftung" und Pionierin des Urban Gardening in Deutschland.

Zehe fünf Zentimeter tief in die Erde, und über den Winter wächst daraus eine ganze Knolle, die ich ein Jahr später ernten kann." Das hat schon etwas Magisches, findet sie, "und er schmeckt fantastisch frisch!"



- anstiftung: Auf dieser Netzwerkseite ist auch eine bundesweite Liste urbaner Gemeinschaftsgärten zu finden: www.urbane-gaerten.de
- Internationale G\u00e4rten f\u00fcr interkulturellen Austausch: www.internationale-gaerten.de
- Gonature: Plattform für Projekte im Natur und Gartenschutz und Urban Gardening in der Nähe: www.gonature.de
- Prinzessinnengärten: Mehr über das Kollektiv, Mit- und Nachmachmöglichkeiten: www.prinzessinnengarten.net

#### Bestellen Sie unseren praktischen



Saisonkalender! Erfahren Sie, welches Obst und Gemüse Sie aus

heimischem Anbau im Lebensmittelhandel erhalten. Fordern Sie den Saisonkalender kostenfrei unter folgendem Link an: www.bkk-provita.de/saisonkalender oder unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/664 88 08.

# OTOS: iStock, Felix Noak, Quirin Leppert, privat

### "Offene Böden bedeuten weniger Beton"

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Monika Egerer, Professur für Urbane Produktive Ökosysteme, Technische Universität München.

#### Konnten Sie in diesen Zeiten der Pandemie und vermehrtem Homeoffice eine neue Lust am Urban Gardening entdecken?

Unsere weltweite Umfrage im ersten Lockdown hat ergeben, dass die Menschen sich mehr für Gartenarbeit interessierten. Absolut verständlich, wenn Sporthallen oder Cafés geschlossen sind: Wir brauchen etwas zum Stressabbau.

#### Warum tut uns gerade gemeinschaftliches Gärtnern so gut?

Gärten haben das Potenzial, das Zusammenleben zu fördern. Durch viele Menschen an einem Ort entsteht eine soziale Atmosphäre, Wissensaustausch, Vielfalt, es gibt mehr Perspektiven ...

#### Könnte mehr urbanes Gärtnern auch gegen die zunehmende Überhitzung der Städte helfen und damit jede:r, der:die gärtnert, etwas für unser Klima tun?

Unbedingt. Offene Böden bedeuten weniger Beton und damit weniger Hitze, Bäume oder Büsche spenden Schatten und Feuchtigkeit.

#### Wie ist mehr Biodiversität in den Städten möglich?

Durch Vielfalt! In den Gärten nicht nur Gemüse anbauen, sondern auch Wildpflanzen – also natürliche Strukturen zulassen! Außerdem Bäume und Büsche anpflanzen, die besonders früh und spät blühen, um so den Zeitraum für Insekten zu verlängern.



Wie könnte die grüne Stadt der Zukunft aussehen? Gemüse ziehen an Wegen und Fassaden? Urban Gardening in Parkhäusern, wenn die Innenstädte autofrei sind?

Unsere Städte sollten essbarer, wilder werden und die Wünsche wie die Werte der Bewohner:innen widerspiegeln. «

### Grün sind alle meine Beete



Is mich das Gartenfieber so richtig gepackt hat, wohnten wir in einer typischen Stadtwohnung. Ich hatte kaum eine Möglichkeit, etwas zu pflanzen und mich gärtnerisch auszutoben. Da kam mir die Idee, unseren Vermieter zu fragen, ob man nicht auch die langweiligen Rasengrünflächen vor dem Haus für saftige Beete nutzen könnte. Zuerst verzog er das Gesicht, aber ich gab nicht auf und erzählte ihm weiter von den knackigen Radieschen, rot leuchtenden Erdbeeren und bunten Salaten. Das Problem mit dem Insektensterben hatte er auch noch nicht auf dem Schirm. Nachdem ich auch darüber berichtet hatte, stand für ihn schnell fest: Ein kleines Beet könnte wirklich nicht schaden, ganz im Gegenteil!

Wenn man nicht viel Platz hat, lässt sich wunderbar in die Höhe gärtnern. Sehr gut funktionierten bei uns Erdbeertürme. Kletterbohnen brauchen ebenfalls kaum Fläche zum Wachsen, sondern nur eine Schnur zum Ranken. Man kann sie sowohl in Töpfen anbauen, zum Beispiel auf einem Balkon, als auch an fast jeder Hausecke. Auch Kräuter sind oft einfach nur dankbar über ein wenig Erde und Liebe. Wenn man einmal angefangen hat, merkt man schnell, dass es mehr Möglichkeiten gibt als zunächst gedacht. In unserem aktuellen Garten arbeiten wir auch gerne in die Höhe. Unsere selbst gebaute Erdbeertreppe sah letztes Jahr wunderschön aus und lockte auch Kinder an, mitzugestalten und später zu ernten. Einmal angelegt, hat man jedes Jahr mit ein wenig Geduld und Pflege leckere Früchte – ist das nicht großartig? Wir freuen uns auf dieses Gartenjahr schon riesig!

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.



Jetzt die Ohren spitzen!

Es summt und brummt, pfeift und trommelt – können auch Sie das Frühlingskonzert der Natur gut hören? Wenn nicht, wird es Zeit für einen Ohrencheck.

**TEXT** Antoinette Schmelter-Kaiser

chon vor Sonnenaufgang sitzen Amseln auf Hausgiebeln und intonieren ihr melodiöses Lied. Wenig später zwitschern erste Kohl- und Blaumeisen. Trotzdem werden Sie nicht vom Gesang der Vögel, sondern erst vom Weckerklingeln wach? Szenenwechsel zum Spaziergang im Park. Hier sehen Sie behäbige Hummeln von Blüte zu Blüte fliegen. Von ihrem Brummen bekommen Sie aber nichts mit? - Wer im Frühling seine Ohren spitzt, sollte das Wiedererwachen der Natur an Klängen von zartem Vogelgesang bis Insektensummen erkennen. Doch nicht jeder kann das gleich gut.

#### Lieber keine In-Ear-Kopfhörer

Im Durchschnitt sind Menschen in der Lage, Frequenzen zwischen 16 und 20.000 Hertz zu hören. Mit zunehmendem Alter lässt diese Fähigkeit vor allem im hohen Bereich sukzessive nach. Probleme kann es aber auch aus anderen Gründen geben: Immer mehr junge Menschen hören

#### "Je geringer der Abstand zwischen Schallquelle nimmt dessen Schwingungen auf, und Trommelfell, umso negativer wirkt es sich aus." verstärkt sie durch die drei Gehörknöchelchen Hammer. Amboss und

schlecht. Laut Meldung der "HNO-Ärzte im Netz" steigt die Zahl der dauerhaft schwerhörigen Jugendlichen seit einigen Jahren stetig an. Verursacht wird das vor allem durch laute Geräusche. "Jede Art von Lärm schadet auf Dauer den Ohren, weil er die Funktion ihrer Haarsinneszellen beeinträchtigt", warnt Dr. Bernhard Junge-Hülsing, Landesvorsitzender des Bayerischen Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte e.V. "Bei bestimmten Arbeitstätigkeiten ist deshalb das Tragen von Gehörschutz empfohlen oder Pflicht. Umwelteinflüssen wie Verkehrs- oder Fluglärm ist man hingegen ungeschützt ausgesetzt." Andere Risiken gehe jeder ein, der zu lange und laut Musik höre - in Clubs, auf Konzerten oder mit Kopfhörern. Je geringer bei diesen der Abstand zwischen Schallquelle und Trommelfell sei, umso negativer wirke sich das aus.

"Von lauter Dauerbeschallung mit In-Ear-Kopfhörern würde ich abraten", so Dr. Bernhard Junge-Hülsing.

#### Vom Mittelohr zum Gleichgewichtsorgan

Den Ohren macht noch mehr als lautstarke Geräusche zu schaffen, die bei 120 Dezibel eine Schmerzgrenze erreichen und deren Intensität mit kostenlosen Schallpegel-Apps gemessen werden kann. Weitere Faktoren zählt Dr. Junge-Hülsing auf: "Das Gros gehört zu vier Kategorien: Entzündungen, Tumore, Traumata oder Fehlbildungen." Den jeweils zutreffenden Grund, der auch genetisch bedingt oder auf eine frühere Erkrankung wie Mumps zurückzuführen sein kann, diagnostizieren Hals-Nasen-Ohren-Ärzt:innen. Vier potenzielle Störungsstellen kommen infrage: Das kann das Außenohr sein, das im Zusammenspiel von rechter und linker Seite räumliches Hören ermöglicht, den Schall einfängt und ihn durch den Gehörgang zum Trommelfell leitet. Das Mittelohr, das sich

> durch Bakterien akut entzünden kann, knöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel und überträgt sie weiter an

das Innenohr. In dessen Hohlraumsystem befinden sich die Hörschnecke sowie das Gleichgewichtsorgan, die über den Hörnerv Signale ans Gehirn senden.



Dr. Bernhard Junge-Hülsing ist Landesvorsitzender des Bayerischen Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte e.V.



#### Nicht abwarten, lieber agieren

Die Behandlungsmöglichkeiten bei Beschwerden von Schmerzen über Wahrnehmung wie durch Watte bis hin zu Tinnitus, Hörstürzen und Schwindel sind so komplex wie der Aufbau des Ohrs. Hat sich nur Ohrenschmalz angestaut, können Hals-Nasen-Ohren-Ärzt:innen die Blockade durch Spülen oder Absaugen beseitigen. Liegt eine Form von Schwerhörigkeit vor, lässt sich auch gegen diese etwas tun. "Bekommt man rechtzeitig ein Hörgerät, kann das nach einer Eingewöhnungszeit das Manko ausgleichen", so Dr. Junge-Hülsing. "Moderne Modelle sind heute sehr viel kleiner sowie unscheinbarer als früher und technisch ausgefeilt." Wer zu lange wartet, empfindet mit einem Hörgerät laut Dr. Junge-Hülsing "alles als Krach" oder kann bestimmte Bereiche nicht reaktivieren. Denn wenn Nervenreize längere Zeit nicht mehr im auditiven Cortex (einem Teil des Großhirns) ankommen, verkümmern dort angesiedelte Fähigkeiten, die uns beim Dekodieren gehörter Informationen helfen.

#### Lärmpausen gönnen!

Als Schutz vor Schwerhörigkeit empfiehlt Dr. Junge-Hülsing, das Gehör von Kindern durch musikalische Früherziehung zu schulen. Mit einer Mannschaftssportart können sie ihre akustische Orientierung im Raum trainieren. Außerdem ist es wichtig, alle Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, weil dabei Hörprobleme gecheckt und entdeckt würden. Erwachsenen rät er, so oft wie möglich die Lautstärke der

Umgebung zu reduzieren, sich regelmäßig "Lärmpausen" zu gönnen und bewusst die Stille zu genießen. In lauen Frühlingsnächten können sie so sirrende Mückenweibchen vor dem Stechen hören und abwehren.



#### **GESUNDHEITSTIPP**

Wenn Sie die folgenden Situationen kennen, sollten Sie Ihr Gehör testen lassen:

- Helle Frauen- und Kinderstimmen hören Sie schlecht, bei Gesprächen mit Hintergrundgeräuschen oder in der Gruppe ebenfalls.
   Und von Frühlingsvogelgezwitscher bekommen Sie wenig mit?
   In diesen Fällen könnten Sie eine Hochtonschwerhörigkeit haben.
- Gesprächen in Normallautstärke können Sie ohne Schwierigkeit folgen. Probleme bereiten aber die Bässe beim Musikhören.
   Oder ein vorüberfliegender Käfer, den Sie zwar sehen, aber nicht brummen hören? Das könnten Indizien für eine – eher seltene – Tieftonschwerhörigkeit sein.
- Geräusche nehmen Sie nicht bedingt leiser als andere Menschen, aber eindeutig dumpfer wahr? Das deutet auf eine Schallleitungsschwerhörigkeit hin. Gründe können ein störender Pfropf aus Ohrenschmalz, Wasser im Ohr nach dem Baden oder eine Mittelohrentzündung sein.

Sollten Sie Fragen rund um die Kostenübernahme von Hörgeräten durch die BKK ProVita haben, so stehen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer **0821/45013-8208** zur Verfügung.



Vegane Ernährung und Schwangerschaft schließen sich nicht aus, im Gegenteil! Wir haben bei Edith Gätjen nachgefragt, welche Nährstoffe Mutter und Kind jetzt brauchen.

**INTERVIEW** Karen Cop

chwangere Frauen, die sich pflanzenbasiert ernähren, werden oft durch Menschen verunsichert, die sagen, dass reiche für die gesunde Entwicklung des Kindes nicht aus – stimmt das? Nein, ich kann mich und mein Kind gut versorgen. Entscheidend ist jedoch, dass Vollkornprodukte mit der veganen Ernährung verbunden werden. Wenn ich eine Fast-Food-Veganerin bin, geht's nicht. Entscheidend ist eine vollwertige vegane Ernährung.

#### Was genau heißt "vollwertig"?

Dass die Lebensmittel beim Einkauf so unverarbeitet und frisch wie möglich sind. Natürlich kann ich sie zu Hause geschmackvoll zubereiten, aber erst mal sollen sie unverarbeitet sein, keine fertigen Gerichte. Und alles im Ganzen, z.B. das ganze Korn und nicht das Auszugsmehl. Wir achten in

der Vollwerternährung auch immer auf Saisonalität und Regionalität, bevorzugen regionales Gemüse und Obst, wenn es Saison hat. Natürlich wachsen bei uns keine Kaffeebohnen, aber Tomaten und Erdbeeren, und die esse ich dann, wenn sie hier reif sind.

#### "Gerade die folatreichen Gemüsearten sind jetzt da."

#### Und im Winter und Frühling?

Wir haben Äpfel, Birnen und Gemüse ohne Ende: das ganze Wurzelgemüse, die verschiedenen Kohlsorten, tolle Salate wie Endivien, Chicorée, Radicchio. Wir können Pilze einsetzen. Gerade die folatreichen Gemüsearten wie Grünkohl, Wirsing und Feldsalat sind jetzt da! Und wir achten auf eine schonende Zubereitung mit wenig Garflüssigkeit: Das Gemüse

soll bissfest sein, damit empfindliche Vitamine wie Folat und Vitamin C gut erhalten bleiben. Und möglichst nicht schälen, Garflüssigkeit verwenden.

#### Wie kann eine Schwangere Nährstoffdefizite vermeiden?

Sie könnte im Rahmen einer Ernährungsberatung schauen: Was esse ich den ganzen Tag und über die Woche? Danach können wir sagen: Das müsste

passen oder ein Nährstoff ist zu wenig. Im Zweifel könnte sie eine Blutanalyse machen, was wir bei Vitamin B12 auf jeden Fall empfehlen, und nach Resorptionshemmnissen schauen. B12 muss auf jeden Fall substituiert werden.

Während der Schwangerschaft ändern sich die Bedürfnisse – welche Nährstoffe braucht die Schwangere? Bei Eisen brauchen wir das Doppelte, bei Folat 83 Prozent mehr, etwas mehr Jod. Es gibt eine Empfehlung für mehr langkettige Omega-3-Fettsäuren. Ansonsten gilt bei fast allen Nährstoffen: etwas mehr. Auch bei Kalzium oder Vitamin D gibt es keinen deutlichen Mehrbedarf, aber das sind kritische Nährstoffe. Wir prüfen: Reicht das aus? Der Körper holt es sich sonst aus den Knochen der Frau, denn Priorität hat immer das Kind.

Raten Sie auch von etwas ab?

Vor allem von Produkten, die keinen Nährwert bringen wie z.B. Weißmehlkuchen. Ein Tropfen Alkohol ist einer zu viel. Und wehenanregende Gewürze wie Safran, Petersilie und Ingwer nur in Maßen, nicht in Mengen essen.

Worauf sollten Frauen mit veganem Lifestyle besonders achten? Die B12-Substitution ist ein Muss. Wir brauchen nur wenig davon, aber es ist ein ganz zentrales Vitamin, das im

"Veganer:innen haben oft bessere Eisenwerte als Mischköstler."

Zusammenhang mit vielen anderen Nährstoffen steht.

#### Welche Pflanzen liefern viel Eisen?

Kichererbsen und Linsen sind sehr gute Lieferanten und haben ein Eisen, das sehr gut aufgenommen wird. Auch Vollgetreide wie Hafer, Hirse, Roggen oder Dinkel enthält es. Entscheidend ist, dass Hülsenfrüchte wie Getreide immer in Kombination mit Vitamin C gegessen werden, gut eingeweicht und gut gegart sind.

#### Empfiehlt sich Jodsalz?

Jodsalz ist ein Muss. Leider werden Brote heute selten mit Jodsalz gesalzen. Wir sollten Nori-Algen dazunehmen, die haben einen guten, keinen übermäßigen Gehalt. Gibt's in Form Die Oecothrophologin Edith Gätjen gehört zu den führenden Expert:innen rund um eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie Kinderernährung. Sie ist u. a. Buchautorin, Systemische Familientherapeutin, Dozentin und Präsidentin des UGB – Deutschland (Verein für unabhängige Gesundheitsberatung), sowie Mutter von vier Kindern und Oma.

von Flocken, z.B. für Smoothies, und als Algenpresslinge und werden auch Mischköstler:innen empfohlen.

Folsäure ist ein anerkanntes Nahrungsergänzungsmittel bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft. Wo steckt es drin?

Folio heißt Blatt; grünes Blattgemüse ist sehr folathaltig. Es steckt aber auch in Weißkohl und Soja. Veganer:innen sind damit oft besser versorgt als Mischköstler:innen. Auch die Eisenwerte sind oft besser als bei den Vegetarier:innen, weil mit Kalzium aus Milchprodukten

das Eisen nicht so gut resorbiert wird.

#### Entwerfen Sie uns ein perfektes Tagesmenü

#### für Schwangere?

Ich würde morgens mit einem Müsli mit in über Nacht in Wasser eingeweichtem Getreide, Samen, Saaten und Nüssen starten. Dazu frisches Obst, Mandel- oder Cashewmus und gutes Leinöl, mit DHA und EPA angereichert. Das brauchen wir für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Ich empfehle Schwangeren auch ein zweites Frühstück, z.B. Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, etwas frisches Gemüse dazu. Mittags ist der Klassiker Vollkornnudeln mit Linsenbolognese und frischem Salat, Nachmittags bei Gelüsten auf etwas Süßes: Vollkornkeks mit etwas Obst oder Dörrobst oder einem Smoothie. Und abends eine pürierte Gemüsecremesuppe mit Brot und Rohkoststicks



oder Backofengemüse mit einem Dip aus Sojaquark und etwas Leinöl – 2 Esslöffel am Tag wären ideal!

#### Und wie würden Sie einen idealen Still-Protein-Smoothie mixen?

Viel Gemüse, weniger Obst, denn das enthält viel Fruchtzucker. Als Proteinkomponente Nussmus, plus etwas Getreide, z.B. Haferflocken, um den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe zu treiben. Feldsalat lässt sich ideal pürieren, im Sommer der heimische Kopfsalat mit den dicken Blättern. Und vielleicht eine Dattel zum Süßen.





"Gesund durch Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr" lautet der Titel der Broschüre der BKK ProVita, mit Hinter-

grundwissen und vielen Rezepten von Dr.
Martin Keller und Edith Gätjen zur veganen
Ernährung. Fordern Sie die Broschüre
kostenfrei unter folgendem Link an:
www.bkk-provita.de/veganeernaehrung-in-der-schwangerschaft
oder telefonisch unter der kostenfreien
Telefonnummer 0800/664 88 08

Die BKK ProVita übernimmt im Rahmen des Bonusprogramms die Kosten für die Überprüfung des Versorgungsstatus mit potenziell kritischen Nährstoffen bis zu einem Betrag von 200 € pro Jahr.
Weitere Informationen finden Sie hier:
www.bkk-provita.de/bonusprogramm
www.bkk-provita.de/kritischenaehrstoffe-bei-veganer-ernaehrung

# Achtsam dem Babyblues begegnen

Wenn die Ereignisse und mit ihnen die Hormone rund um die Geburt ihres Babys Kapriolen schlagen, empfinden das viele Frauen nicht als das reinste Glück. Von "Heultagen" ist die Rede, manchmal auch von Wochenbettdepression. Umso wichtiger ist Selbstfürsorge!

**TEXT** Karen Cop

as für ein Ereignis, wenn Woche um Woche ein Baby in uns wächst! Zumal, wenn es ein Wunschkind ist. Umso nachdenklicher sind werdende und frischgebackene Mütter, wenn die Zeit um die Geburt nicht aus reinem Glück besteht. Susanne, 29, Mutter der drei Monate alten Bea, erzählt: "Nach der anstrengenden Geburt blieben bei mir die Hollywoodgefühle aus. Ich war k. o., wollte nur schlafen und konnte mein knallrotes Baby nicht gleich süß finden, obwohl mein Freund voller Rührung weinte". Ihr war Tage danach "wirklich zum Heulen zumute" und sie kam sich "undankbar" vor. Dabei passt diese unausgesprochene Erwartung, dass junge Mütter nonstop strahlen, gar nicht zu den natürlichen Umständen. Erschöpfung und eine Gefühlsachterbahn sind natürlich, wenn die Erlebnisse und Hormone

bzw. psychotherapeuthisch behandelt werden muss. Wir befragten die Gesundheitswissenschaftlerin Maria Kuhn zu Risiken und Vorsorgemöglichkeiten:

#### Wie unterscheiden sich Heultage, auch "Babyblues" genannt, von postpartalen Depressionen?

80 Prozent der Mütter erleben drei bis fünf Tage nach der Geburt einen Babyblues: Sie weinen "grundlos". Das liegt vor allem an der Hormonumstellung. Hält die Traurigkeit länger als zehn Tage an oder verstärkt sich sogar, kommen Ängste dazu, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, bis hin zu Panik- und Angstattacken, spricht man von einer postpartalen Depression. In internationalen Studien wird davon gesprochen, dass zehn bis 13 Prozent der Frauen im Jahr nach der Geburt daran erkranken.

#### "Es ist wichtig, Bedürfnisse und Ängste ernst zu nehmen und sich mit ihnen zu beschäftigen."

sich überschlagen: Die in der Schwangerschaft sehr hohen Hormone Östrogen und Progesteron fallen nach der Geburt rapide ab, das Stillhormon Prolaktin schießt ein usw. Druck und womöglich Angst davor, keine perfekte Mutter zu sein, sind dann nur zusätzlicher Stress.

Für werdende Eltern ist es deshalb wichtig, vor der Geburt achtsam mit sich umzugehen und eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Unbedingt einplanen: entspannte Zeit zu zweit und mit Freunden, viel spazieren gehen, Licht und Natur genießen, ein paar Stunden allein verbringen – sich einfach all das gönnen, was guttut und Freude bereitet! Und sei das "nur" ein Fenster zu putzen, weil es einen schönen Ausblick bietet und mit neugeborenem Baby die Zeit dafür fehlen könnte. Selbstfürsorge ist wichtig. Eventuell hilft sie sogar gegen postpartale Depression. Das ist eine psychische Erkrankung, die weit über einen Blues hinausgeht und deshalb früh erkannt und ärztlich

Wie können Schwangere herausfinden, ob sie ein erhöhtes Risiko für eine Wochenbettdepression haben?

Manche Menschen sind anfälliger als andere. Eine bestehende oder zurückliegende Depression kann das Risiko erhöhen. Die Risikofaktoren sind jedoch ganz individuell. Es kommt auf die Kombination von verschiedenen Faktoren an und wie wir selbst diese einschätzen. Eine schwierige finanzielle Belastung oder Probleme in der Partnerschaft können wie Katalysatoren wirken und eine Depression begünstigen. Auch spielt

Perfektionismus eine Rolle. Ich glaube, es ist wichtig zu lernen, seine Bedürfnisse und seine Ängste ernst zu nehmen und sich

Maria Kuhn, 28, ist Gesundheitswissenschaftlerin und bietet Schwangeren im Rahmen ihrer Promotion an, an einer Studie teilzunehmen. (s. Aktivtipp)

FOTOS: iStock, privat

mit ihnen zu beschäftigen, insbesondere mit den eigenen Erwartungen an die Geburt oder an das Muttersein.

#### Welchen Tipp geben Sie Leser:innen, die einer Schwangerschaftsdepression vorbeugen möchten?

Hier möchte ich gerne vier Punkte nennen, zuerst zur Geburt: Es ist gut. vorbereitet zu sein, aber eine Geburt lässt sich nicht planen. Frauen sollten offen sein und dem Fachpersonal vertrauen. Zum Zweiten können wir uns in der Schwangerschaft ein Netz aus Unterstützer:innen aufbauen. Unterstützung ist der größte Schutzfaktor, den wir haben. Dabei unterscheide ich emotionale Unterstützung z.B. durch die:den Partner:in, soziale Unterstützung, z.B. die beste Freundin, praktische Unterstützung wie Einkaufen, Wäschewaschen etc. und informative Unterstützung, z.B. durch die Hebamme, Mutter oder den:die Gynäkolog:in. Schreiben Sie eine Liste mit Menschen und ihren Telefonnummern, und fragen Sie sie bewusst für konkrete Aufgaben an. Und es kann hilfreich sein, sich mit den eigenen und gesellschaftlichen Erwartungen auseinanderzusetzen. Die Mutterrolle kann Angst machen oder Verborgenes aus der Vergangenheit ans Licht bringen. Nehmen Sie all Ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst, denn Sie als Mutter sind wichtig! Und der vierte und letzte Punkt: Gehen Sie oft raus an die frische Luft, bewegen Sie sich. Nehmen Sie an einem Stressbewältigungskurs oder Entspannungstraining während der Schwangerschaft teil. All diese wertvollen Selbsterfahrungen können Ihnen später in der ungewohnten und neuen Situation mit Ihrem Neugeborenen helfen.

#### Hilft das auch vor der Angst vor einer Depression?

Die postpartale Depression ist eine Erkrankung, sie ist gut behandelbar, wenn wir sie erkennen und zügig Hilfe suchen. Die Symptome können "bleiben", manchmal fängt sie aber auch erst nach Monaten an. Es ist wichtig, dass das Umfeld beobachtet und Veränderungen wahrnimmt, um schnell zu handeln. Hilfe bieten Hebammen, Schwangerschaftsberatungsstellen oder ein Verein wie "Schatten und Licht e.V." (www.schatten-und-licht.de).

#### Welche Rolle spielen die Väter – können sie helfen? Oder auch eine Wochenbettdepression bekommen?

Ja, auf jeden Fall spielen Väter eine große Rolle. Es ist wichtig, miteinander über die Erwartungen zu



sprechen – vielleicht möchte der Partner, dass sie stillt, und sie empfindet es belastend, er sollte der Mutter Freiräume zugestehen. Und ja, auch Partner können eine Wochenbettdepression bekommen, auch hier sind die Ursachen noch nicht geklärt.

#### Welche Auswirkung haben Faktoren wie Schlafmangel?

Der Körper ist ein wahres Wunderwerk, er kann einige Monate mit Schlafmangel bzw. unregelmäßigem Schlaf umgehen. Es kommt darauf an, wie stark die Mutter diese Belastung empfindet. Wenn es ihr deswegen schlecht geht, sollte sie das ernst nehmen und gemeinsam mit der:dem Partner:in eine Lösung finden und sich und ihr Baby keinesfalls mit anderen Müttern vergleichen (lassen).



#### **AKTIVTIPP**

Die wissenschaftliche Studie zu postpartalen Depressionen sucht noch Teilnehmerinnen! Wenn Sie zwischen 18 und 40 Jahre alt und schwanger sind, die 30. Schwangerschaftswoche noch nicht beendet haben und in Bayern wohnen, sind Sie herzlich eingeladen. Maria Kuhn begleitet für ihre Doktorarbeit Frauen in der letzten Zeit der Schwangerschaft und im Wochenbett am Universitätsklinikum Regensburg und der Hochschule Coburg. Zur Studienleitung gehören



auch Prof. Dr. Thilo Hinterberger und Prof. Dr. phil.
Niko Kohls. Sollten sich Anzeichen für eine Depression
zeigen, bekommen Sie sofort professionelle Hilfe.
Mehr Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt's im "Baumhaus": www.meba-studie.de



# SOS, was tun?

Warum es für alle so wichtig ist, eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht zu haben. Für den Notfall dokumentieren sie Ihre Wünsche und bevollmächtigte Personen.

TEXT A. Schmelter-Kaiser

elm plus Knie- und Ellenbogenschutz: Mit dieser Ausrüstung fühlen sich Inlineskater:innen auf der sicheren Seite. Stürze, zum Beispiel durch einen störenden Stein auf dem Weg, können trotzdem passieren – und schlimmstenfalls zu schwersten Verletzungen führen. In Extremsituationen wie diesen sollten nicht nur Ärzt:innen wissen, wie Sie behandelt werden wollen und wer sich um Ihre Belange kümmert, wenn Sie dazu selbst nicht in der Lage sind.

#### Patientenverfügung

Von Antibiotikagabe über Bluttransfusionen bis hin zu künstlicher Ernährung oder Flüssigkeitszufuhr, Schmerz- und Symptombehandlung, Lebenserhaltungs- oder Wiederbelebungsmaßnahmen und Sterbebegleitung sowie -ort: Eine Patientenverfügung legt detailliert Ihre Wünsche für Situationen fest, in denen Sie nicht von Ihrem Selbstbestimmungsrecht Gebrauch machen können. Das kann z.B. im Endstadium einer Krankheit oder bei einer gravie-

renden Hirnschädigung eintreten.
Ohne Patientenverfügung müssen
Ärzt:innen von Ihrem mutmaßlichen Willen ausgehen. Um diesen
einzuschätzen, können sie sich bei
einer Ihnen nahestehenden Person
erkundigen. Diese darf aber selbst im
Fall von Ehepartner:innen oder volljährigen Kindern in medizinischen
Belangen nicht automatisch für Sie
entscheiden. Dazu benötigen auch
Angehörige eine explizite Erlaubnis,
die Sie ihnen erteilt haben müssen.
Teil jeder Patientenverfügung ist die

Entscheidung über Organspenden zu Transplantationszwecken. Die Bereitschaft dazu belegt auch der Organspendeausweis, den die meisten, anders als eine Patientenverfügung, immer dabei haben und Ärzt:innen so schnell entsprechendes Handeln ermöglichen.

#### Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht wird eine Vertrauensperson festgelegt, die sich im Notfall stellvertretend um Ihre Angelegenheiten kümmern kann. Das betrifft nicht nur Bereiche wie Gesundheit, Finanzen und Pfle-

"Bevollmächtigte können sich um Ihre Angelegenheiten kümmern."

gebedürftigkeit, sondern auch die Bestimmung des Aufenthalts und Wohnungsangelegenheiten. Außerdem darf die oder der Bevollmächtigte Ihre Post öffnen, Sie vor Gericht vertreten oder Untervollmachten erteilen. Insgesamt bedeutet das ein hohes Maß an Verantwortung, eine zusätzliche Belastung und eine Vielzahl an Pflichten. Aus diesem Grund sollten Sie nur Personen wählen und rechtzeitig einweihen, die dieser Aufgabe

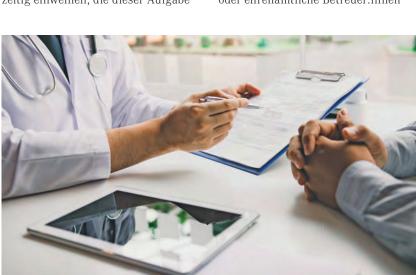
gewachsen sind. Dabei können Sie frei zwischen Familienmitgliedern oder Freund:innen wählen. Und auch Vollmachten für einzelne Bereiche erteilen, was aber bei mehreren Sorgeberechtigten nicht zu organisatorischen Komplikationen führen sollte.

#### Betreuungsverfügung

Wer sich Aufwand sparen will, kann in seiner Vorsorgevollmacht den Unterpunkt Betreuungsverfügung ankreuzen und eine Vertrauensperson angeben. Alternative ist eine gesonderte Betreuungsverfügung. In ihr kann detaillierter festlegt werden,

wer als Ihre gesetzliche Vertretung bestellt werden soll, wenn Sie diese infolge von Krankheit,

Behinderung oder Unfall brauchen. Hilfreich ist hier die Option, eine weitere Person zu nennen, falls Ihre erste Wahl nicht möglich ist. Außerdem kann festgelegt werden, ob Sie jemanden ausschließen möchten. Ohne Betreuungsverfügung wird vom Gericht nach einer gesetzlichen Betreuung gesucht. Findet sich diese weder im Familien- noch Freundeskreis, können alternativ Berufsoder ehrenamtliche Betreuer:innen



Eine Patientenverfügung stellt sicher, dass Ihre Wünsche berücksichtigt werden.



Die wichtigsten Punkte für Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen zum Abhaken:

- Wünsche müssen schriftlich festgehalten werden. Vorlagen gibt es u. a. beim Bundesministerium der Justiz (www.bmj.de/DE/Service/ Formulare/Formulare\_node.html).
- Mit Datum und Unterschrift bestätigen Sie, dass alle Angaben Ihren persönlichen Vorstellungen entsprechen.
- Die Originale sollten Sie in einer Dokumentenmappe oder einem Ordner aufbewahren und Bevollmächtigten eine Kopie aushändigen. Mit einem Eintrag im Vorsorgeregister (www.vorsorgeregister.de) lässt sich belegen, dass es Verfügungen gibt.
- Sie haben noch keinen Organspendeausweis und möchten dies gern



ändern? Unter www.organspende-info.de ganz einfach informieren und online ausfüllen!

bestimmt werden. Diese müssen in regelmäßigen Abständen Berichte über ihre Tätigkeiten abliefern und unterliegen insofern einer Kontrolle.

#### Bankvollmacht

Um Geldangelegenheiten regeln zu können, ist eine Bankvollmacht ratsam. Sie berechtigt, als Vertretung alle Handlungen im Geschäftsverkehr mit einer Bank vorzunehmen – von Überweisungen über Ein- und Auszahlungen bis Depotverwaltung. «





Kompakte Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht finden Sie auch im Pflegeportal Ihrer BKK ProVita:

www.bkk-provita.de/ patientenverfuegung-und-vorsorgevollmacht

# AKTIV-HITS FÜR KIDS

Schnell raus: Hier sind tolle Outdoor-, Abenteuer- und Bewegungsspiele für die ersten warmen Frühlingstage!

**TEXT** Barbara Lang

#### Hallo, Tag: Sonnenaufgangs-Wanderung

Nachtwanderung kann ja jeder! Die neueste Herausforderung heißt: Wecker auf halb fünf und noch vor dem Morgengrauen losstapfen. Hinein in die noch schlafende Natur – oder raschelt, ruft und rennt da nicht etwas? Viele Tiere sind nachtaktive Futtersucher. Wenn ihr leise seid und ohne Taschenlampen lauft, hört ihr bestimmt welche. Und wenn dann langsam die Sonne aufgeht – jetzt im März rund um 6:30 Uhr –, wird es Zeit, einen schönen Platz zum Rasten zu finden und den Vögeln beim Morgenkonzert zu lauschen. Selbstverständlich habt ihr Proviant und heißen Tee eingepackt! Auch ein bekannter Spazierweg wird zu dieser ungewöhnlichen Tageszeit zu einem ganz neuen Abenteuer. Und was gibt es Schöneres, als den Sonnenaufgang live mitzuerleben?

**Noch mehr Spannung:** Kompass und Vogelstimmen-App mitnehmen, zum Sonnenaufgang auf einer Anhöhe sein, Vollmond am 18. März, Tag-und-Nacht-Gleiche am 20. März und eine extrahelle Venus am Morgenhimmel.



#### Grüner wird's nicht: lustige Wiesenspiele

Ob im Garten, Park oder beim Spaziergang – diese zwei Geschicklichkeitsspiele für die weiche, trockene Wiese sind echte Gute-Laune-Garanten. Wir haben sie in der Tierwelt abgeguckt. Bei "Schlangenlinie" bilden alle Kinder – mindestens zwei – zusammen eine Schlange: Sie liegen auf dem Bauch hintereinander und fassen die Knöchel des jeweils vorderen Kindes. Nun versucht die Schlange, sich in Richtung Ziel zu schlängeln, ohne dass sich die Kinder loslassen. Mit jedem Schlangenmitglied wird's schwieriger! Genauso ulkig geht's beim "Oktopus-Rennen" zu: Je drei bis vier Kinder stehen im Kreis, mit dem Rücken nach innen und haben die Ellbogen beim jeweiligen Nachbar eingehakt. So bilden sie einen Oktopus (oder mehrere). Dieser muss es nun schaffen, möglichst schnell von der Start- zur Ziellinie zu kommen. Gar nicht so einfach, dass alle ihre Bewegungen aufeinander abstimmen. Wie schnell ist euer Oktopus? Auch lustig: Echte Dauerbrenner fürs Grün sind natürlich Sackhüpfen und Tauziehen – wer hinplumpst, tut sich auf der weichen Wiese auch nicht weh.

### Lost Places: Faszination Ruine

Die Kinder sind Wandermuffel? Dann brauchen sie einen kleinen Anreiz – zum Beispiel eine alte Burgruine. Vielleicht kennen Sie selbst die geschichtlichen Hintergründe des alten Bauwerks, wenn nicht, versuchen Sie's vorher herauszubekommen. Dann "füttern" Sie Ihre Kinder unterwegs mit etwa zehn Wörtern, die mit der Historie zusammenhängen. Am Zielort angekommen, wird die



Achtung, Hausbau: Wald-Tipi

Diesmal ist die Radltour oder der Spaziergang nur Mittel zum Zweck, um in den nächsten Wald zu kommen. Egal, ob noch letzter Schnee liegt oder schon die Veilchen blühen – heute bauen wir einen Unterschlupf für uns und alle märchenhaften Waldwesen. Mit im Gepäck: eine natürliche Jute-Schnur und ein Taschenmesser. Dann heißt es, erst mal Bauplatz suchen. Am Fuße der dicken alten Buche? Oder lieber im dichten Gestrüpp am Waldrand mit Blick auf das Feld? Wichtig ist, dass es drumherum genügend abgefallene Äste und Zweige gibt – denn natürlich brechen wir keine frischen von den Bäumen ab! Nun heißt's, Material sammeln und loslegen. Bei der Grundstatik brauchen die Kleinen etwas Hilfe, damit nicht alles wieder zusammenkracht. Ansonsten: einfach machen lassen!

Wetten, dieses selbst gebaute Lager wird immer ein beliebtes Spazier- und Spielziel bleiben? **Kleine Variation:** Zu wenig Material? Zu wenig Zeit? Wie wäre es dann mit einem schönen Natur-Mandala? Legen Sie aus gesammelten Zapfen, Zweigen, Beeren, Blättern und Steinen eine runde, blütenartige Form mit symmetrischen Mustern. Das kann ein wahres Kunstwerk werden. Fotografieren nicht vergessen!

# Einmal "frei Schnauze": Freestyle-Boule

Boccia oder Boule kennt eigentlich jeder, oder? Mehrere Spieler versuchen, mit ihren Wurfkugeln so nah wie möglich an die kleinere Zielkugel, das "Schweinchen", heranzukommen. In der Freestyle-Variante spielt man das Ganze nun ohne begrenztes Spielfeld und mit weichen Bällen. Querfeldein oder quer durch die City - je abgefahrener der Parcours mit Hindernissen, Steigungen und Gefälle, desto spannender das Spiel. Cooles Upgrade: Mach deine Cross-Boule-Bälle doch einfach selbst. Für jeden Spieler ein Paar Socken mit 150 g Sand, Reis oder Getreidekörnern befüllen. In der Mitte fest zubinden, sodass der Ball nicht zu prall ist und die Füllung sich bewegen kann. Oberen leeren Sockenrand über den gefüllten Teil stülpen, sodass ein Ball entsteht. Dazu noch ein "Schweinchen" in leuchtender Farbe mit der halben Füllmenge. Und schon kann's losgehen!

Ruine (sofern erlaubt) erst mal erkundet. Beim gemeinsamen Picknick schreibt oder erzählt dann jeder seine selbst ausgedachte Geschichte mit den zehn Schlüsselwörtern. Am Ende gibt es die wahre Geschichte zum Zuhören. Gute Abwandlung: Keine Ruine in der Nähe? Auch ein alter Aussichtsturm, ein stillgelegter Bahnhof, ein Autofriedhof, ein gestrandetes Schiffswrack oder eine verlassene Wassermühle im Wald sind gute Ziele. Letztlich geht es nur um einen Ort, der die Fantasie anregt und gut zu Fuß erreichbar ist – egal, ob städtisch oder ländlich. Lässt sich so einer gar nicht finden, könnte die Challenge auch heißen: so nah wie möglich einem Fluss- oder Bachlauf folgen – auf dem vielleicht sogar ein kleines Floß aus Ästen schwimmt! Wie weit wird die Wanderung wohl gehen?

# Bitter, bitte!

Bitter ist "bäh"? Stimmt doch gar nicht, wenn wir an Wildkräuter, Radicchio und Co., Gemüse von Artischocke bis Kohl oder Gewürze wie Kurkuma und Zimt denken – und wie diese Rezepte beweisen. Nachkochen lohnt sich, denn bitter ist auch supergesund!

**TEXT** Cora Keller

chon gewusst, dass auf unserer Zunge 25 Rezeptoren nur darauf warten, dass wir etwas Bitteres essen? Zugegeben, steinzeitgeschichtlich betrachtet sollen sie uns auch davor warnen, Giftiges zu schlucken. Andererseits gehört nach der alten indischen Heilslehre Ayurveda der Geschmack "bitter" genauso zu einem gesunden Essen wie "süß", "sauer", "salzig", "scharf" oder "herb". Nur in der westlichen Welt wurden bittere Geschmacksnoten lange aus den Lebensmitteln herausgezüchtet. Heute sagt auch die Forschung: Wir brauchen Bitterstoffe! Denn die beginnen bereits im Mund damit, die Verdauung anzuregen. Unser Körper kann dank ihnen Fette besser verarbeiten. Je nach Substanz stärken sie die Leber oder Galle - sie sollen sogar Darmkrebs vorbeugen und vieles mehr.

#### Von Artischocke bis Zichorie

Also her mit den gesunden, bitteren Sachen! Bitterstoffe stecken in Gemüse wie Artischocke, Mangold oder Rosenkohl, in Pfefferminze und Zimt, in Ingwer, Kurkuma und Löwenzahn, in Blattsalaten wie Chicorée, Endivie oder Radicchio – sogar dunkle Schokolade lädt dazu ein, öfter zu bitterem zu greifen, so wie unsere Rezepte. «



#### Gerstenrisotto mit Löwenzahn

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 55 Minuten (& Einweichzeit für die Gerste)
Zutaten: 300 g Gerste • 3 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl • 200 ml Weißwein (mit oder ohne Alkohol, der verdampft) • 600 ml heiße Gemüsebrühe • 2 Handvoll
Löwenzahn • 2 Frühlingszwiebeln • Salz • Pfeffer • 100 g veganer Hartkäse, gerieben

Gerste über Nacht in Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig garen, abgetropfte Gerste einrühren, mit Wein ablöschen, köcheln lassen, bis er aufgesogen ist. Mit heißer Gemüsebrühe bis knapp über die Gerste auffüllen. Ca. 40 Min. leicht bissfest garen, häufig umrühren und immer wieder Brühe angießen. In den letzten ca. 10 Min. die Flüssigkeit fast ganz verkochen lassen. Während die Gerste gart: Löwenzahn waschen, trocken schütteln, klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Röllchen schneiden. Gerste salzen, pfeffern, 80 g Käse und Löwenzahn unterheben. Risotto auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln und restlichem Hartkäse bestreuen.

## Gefüllte Champignons auf Radicchiosalat

Für 4 Portionen ● Zubereitungszeit: 50 Minuten Zutaten: 40 g Pinienkerne ● 2 Handvoll Spinat

- Salz 1 Knoblauchzehe 2 Frühlingszwiebeln
- 12 große Champignons 5 EL Olivenöl Pfeffer
- ½ Kopf Radicchio 1 Stängel Basilikum
- 1 EL Weißweinessig 1 TL Ahornsirup

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Spinat waschen, putzen, in wenig Salzwasser 1-2 Min. zusammenfallen lassen, abgießen, ausdrücken, grob hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weißen Teil würfeln, grüne Teile in Röllchen schneiden. Champignons putzen. Stiele aus den Hüten drehen, von trockenen Enden befreien. Stiele fein würfeln. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl ausstreichen. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebelwürfel anschwitzen. Knoblauch und Champignonwürfel zufügen, kurz mitschwitzen. Spinat und 20 g Pinienkerne untermengen, salzen, pfeffern. Die Pilzhüte mit der Spinatmasse füllen, in die Form setzen, ca. 20 Min. backen. Inzwischen Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern. Blätter in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und übrigem Öl verrühren, abschmecken. Radicchiosalat auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln, mit restlichen Pinienkernen, Frühlingszwiebelringen und Basilikum bestreuen. Gefüllte





#### Chicorée-Mandarinen-Salat mit Walnuss

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten: 4 Mandarinen • 4 Chicorée • 2 EL Weißweinessig • 2 TL Kokosblütenzucker • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfefferkörner in der Mühle • 60 g Walnusskerne

Mandarinen mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Chicorée waschen, halbieren und jeweils den Strunk keilförmig herausschneiden. Den geputzten Chicorée in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit den Mandarinenscheiben, Essig, Kokosblütenzucker und Olivenöl vermengen. Etwa 30 Min. ziehen lassen, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Walnüssen bestreuen.



# Thaicurry mit Rosenkohl

Für 4 Portionen •
Zubereitungszeit: 60 Minuten
Zutaten: 200 q Reis, braun • Salz

- 10 g Kaffirlimettenblätter 300 g Rosenkohl • 150 g grüne Bohnen • 400 g gemischte Asia-Pilze
- 1 EL Kokosöl 2 EL grüne Currypaste • 500 ml Kokosmilch
- 375 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft ½ Handvoll Thai-Basilikum • ½ Handvoll Koriandergrün • 1 rote Chilischote
- 2 EL Röstzwiebeln

Reis in einem Sieb abbrausen und in köchelndem Salzwasser ca.

35 Minuten mit leichtem Biss garen. Limettenblätter in feine Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, halbieren. Bohnen waschen, putzen, schräg halbieren. Pilze säubern, ggf. kleiner zupfen bzw. schneiden. Kokosöl im Topf erhitzen, Currypaste darin anbraten, Limettenblätter zugeben, mit Kokosmilch und Brühe auffüllen, aufkochen. Rosenkohl zugeben, ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Bohnen und Pilze zugeben, weitere 6–7 Minuten garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Reis abgießen, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Chili waschen, in feine Ringe schneiden. Curry in Schalen anrichten, mit Kräutern, Chili und Röstzwiebeln toppen und zum Reis servieren.



#### Für ein gutes "bauchgefühl"

Die BKK ProVita unterstützt das Gesundheitsförderungsprojekt "bauchgefühl" für Schüler:innen der 6. bis 9. Jahrgangsstufe. Es zielt auf die Prävention von Essstörungen ab und behandelt Themen wie Body Shaming in Social Media, Schlankheitswahn und Ernährungshypes und richtet sich an Lehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen sowie weitere Multiplikator:innen, die Impulse erhalten, das Thema im Unterricht und schulischen Alltag aufzugreifen. Mit Elternabenden sollen Mütter und

Väter für ihre Vorbildrolle sensibilisiert werden. Informationen zu "bauchgefühl" gibt es unter www.bkk-bauchgefuehl.de oder per E-Mail an Frau Maja Schrader (schrader@teamgesundheit.de) von der "Team Gesundheit GmbH". Lesen Sie dazu auch den Artikel "RUNDum gesund und glücklich?" über Schönheitsideale, Essstörungen und die Rolle von Influencer:innen unter www.blog.bkk-provita.de.

#### Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütungen 2021

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 01.01.2021 bis 31.12.2021 eine Grundvergütung von 168.880,68 Euro plus variablen Anteil in Höhe von 15.000,00 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 01.01.2021 bis 31.12.2021 eine Gesamtvergütung von 258.488,00 Euro (inklusive privater PKW-Nutzung und Zuschuss zur privaten Versorgung). Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 33.554,28 Euro versichert.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2021 bis 31.12.2021 eine Grundvergütung in Höhe von 262.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 49.260,00 Euro bezahlt. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2021 bis 31.12.2021 eine Grundvergütung in Höhe von 254.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 71.952,00 Euro gezahlt. Das Vorstandsmitglied des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2021 bis 31.12.2021 eine Gesamtvergütung in Höhe von 250.000,00 Euro.

Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 29.763,00 Euro gezahlt.

RICHTIGSTELLUNG: Leider ist uns in der letzten Ausgabe des Mitgliedermagazins ein Fehler unterlaufen. Im Interview mit Dr. Burzler zur Epigenetik muss es heißen: "Drittens regulieren die Micro-RNAs. Sie kodieren Informationen für unsere Gene, die unser Epigenom beeinflussen können. Das Spannende daran ist: Diese Micro-RNAs sind auch in der Nahrung vorhanden." Hier stand fälschlicherweise "Micro-DNA" im ersten Satz. Wir danken einer aufmerksamen Leserin und bitten um Entschuldigung.



#### Mitgliedermagazin online?

Sie möchten gemeinsam mit uns 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



#### Neue Leistung für Geburtsvorbereitung

Die Geburt eines Kindes ist ein einschneidendes Ereignis. Auf sie bereiten sich viele werdende Mütter und Väter in Partner-Geburtsvorbereitungskursen vor. Die Kosten erstattet die BKK ProVita ab sofort als Satzungsleistung auch Partner:innen. Und zwar in Höhe der entstandenen Kosten, höchstens jedoch 150 €. Weitere Familien-Leistungen und -Services der BKK ProVita unter www.bkk-provita.de/schwangerschaft-familie.

#### Satzung

Unsere Satzungsänderungen aus der Sitzung des Verwaltungsrates vom 12.10.2021 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, www.the-home-of-content.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,

Claudia Scheiderer

**Schlusskorrektur:** Maike Zürcher **Produktion:** Tina Probst, Axel Ringel

Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG,

München

Druck: Mayr Miesbach







# Entdecke die Kraft der Bitterstoffe!



Für Naschkatzen. Süβhunger austricksen mit unseren Bittertropfen.



Perfekt nach dem Essen. Besser als jeder Schnaps oder Espresso.



Wohlfühl Faktor.
Steigere Dein allgemeines
Wohlbefinden mit der
vergessenen Kraft der
Bitterstoffe.



Jetzt QR-Code scannen und bitter entdecken!

www.bitterliebe.com

@ @ @ obitterliebe







# WE REDUCE!

Startklar fürs plastikfreie Bad!





















Wir von i+m sind nicht nur Meister\*innen in der Kreation von Naturkosmetik, sondern auch seit 1978 überzeugt von einer ökologischen Lebensweise. Wir lieben es Haut & Haar zu verschönern, fair zu Spielen und keinem Tier zu schaden. Pflanzenkraft ist unsere Expertise und kostbare Rohstoffe das Œuvre unserer Produkte. Wir wollen unsere Umwelt schützen, uns klar politisch positionieren und zurückgeben. Daher spenden wir 25% unserer Gewinne an soziale, Umwelt oder Tierprojekte.

**plastic free** plastikfrei verpackt

less waste kompostierbare & recycelte Verpackungen

reduced to the max reduziert aufs Wesentliche











