

MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

2 | 2022

www.bkk-provita.de

ZUM REINBEISSEN
WILDKRÄUTER, GEZÄHMT

MEHR WASSER
SEINE KRAFT, UNSERE ZUKUNFT



Singen, spielen, zusammen sein:

Musik macht glücklich!

BKK
ProVita
Die Kasse fürs Leben.





Die Kasse fürs Leben.

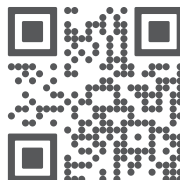
Bis zu
100 % Erstattung

„ZahnGesund“: Erstklassige Versorgung für Ihre Zähne

So zeigt sich Ihr Lächeln von seiner schönsten Seite



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!

In turbulenten Zeiten wünschen wir uns Beständigkeit in wesentlichen Lebensbereichen. Ich verspreche Ihnen: Die BKK ProVita bleibt als innovative gesetzliche Krankenkasse der verlässliche Partner für Ihre Gesundheit. Ich lege großen Wert auf die umfassende Versorgung unserer Versicherten gemäß den gesetzlichen Vorgaben und die persönliche Betreuung durch unsere Spezialisten.

Selbstverständlich bieten wir Ihnen weiterhin beste Leistungen und optimale Begleitung in den Phasen von Krankheit und Genesung. Und wir unterstützen Sie mit interessanten Angeboten zu gesunder Lebensführung und Prävention. In diesem Magazin finden Sie einen ausführlichen Beitrag über Physiotherapie. Sie erfahren, wie sie wirkt, wann sie angebracht ist und worauf es dabei ankommt. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Rückenschwimmen Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Wirbelsäule schonen können.

Haben Sie auch schon mal an einem lauen Sommerabend am Lagerfeuer gesessen, den Klängen einer Gitarre gelauscht und dazu gesungen? Oder in einem imposanten Saal das Konzert Ihres Lebens gehört? Wenn ja, denken Sie vermutlich gerne daran zurück. In unserem Beitrag „Wie Musik uns glücklich machen kann“ lesen Sie von der Wirkung der Musik auf Menschen – und wie diese in der Medizin genutzt wird. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen gesunden, entspannten Sommer!

Ihr

Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Den Sommer genießen! Inspirierende Tipps für einen gesunden Lebensstil
- 20 Zum Reinbeißen gezähmt: Rezepte mit frischen Wildkräutern
- 23 Kinderseite: Sommerspaß für dich

achtsam SEIN

- 6 Wie Musik uns glücklich machen kann. Eine Spurensuche bei Musiker:innen, Musikliebhaber:innen & Therapeut:innen
- 9 Kolumne von Lisa Albrecht
- 10 Ist Ihr Kind „reif“ für die Schule? Was ist das überhaupt, worauf ist zu achten?
- 12 Wasser! Eine Liebeserklärung und ein Aufruf zu mehr Schutz

- 19 Blaumachen oder rotsehen? Farben wirken lassen und gezielt einsetzen

medizinisch BEWUSST

- 16 Wann brauche ich eine Physio? Hintergrundwissen & Experten-Interview

sportlich AKTIV

- 14 Rückenschwimmen – so geht es! „Schwimmschule“, Schritt für Schritt

neues VON UNS

- 18 Hautkrebsberatung und -screening
- 22 Tipps für die nächste Hitzewelle, neuer Podcast: STUDIO VEGAN, online lesen, Satzung, Impressum



06



14

Den Sommer genießen!

Wir haben inspirierende und interessante Tipps für die warme Jahreszeit und einen gesunden Lifestyle.



Stark im Park

Die grünen Stadtoasen sind nicht nur angenehm, um im Sommer auf der Bank ein Buch zu lesen oder unterm Baum ein Picknick zu machen. Viele von ihnen sind wahre Outdoor-Fitness-Center. Still, bescheiden und kostenfrei stehen da Tischtennisplatte, Basketballkorb & Co. zur freien Verfügung. Und allzu oft laufen wir achtlos daran vorbei. Erkunden Sie doch mal Ihren Park in der Nähe und stellen Sie sich für diesen Sommer Ihr ganz persönliches Park-Work-out zusammen. Viel Ausrüstung ist dafür nicht nötig: Tischtennis- oder Federballschläger, Basket- oder Volleyball und Freude an der Bewegung. Vielleicht finden Sie sogar einen Crosstrainer oder ein Kneippbecken vor oder Sie bauen ein paar Klimmzüge am Kinder-Klettergerüst ein. Noch mehr Spaß macht's zusammen mit Freunden oder Familie. Und danach gibt's ein Picknick!

Laue Nächte ohne Reue

Alkoholfreie Drinks führen auch diesen Sommer die Hitliste der Trendgetränke an. Unser Vorschlag für zu Hause: Ein erfrischender Thymian-Grapefruit-Mocktail mit frischem Thymian direkt aus dem Blumentopf:

- Zwei Thymianzweige mit 2 EL Zucker in 150 ml Wasser zu Sirup aufkochen
- Zwei Gläser mit Eiswürfeln füllen und je 60 ml Thymiansirup zugeben
- Mit je 75 ml Grapefruitsaft und 200 ml Mineralwasser auffüllen
- Schließlich mit Thymianzweigen und (wenn Sie haben) frischer Grapefruitscheibe garnieren.





Jungbrunnen mit sieben Säulen

Laut Altersforscher Prof. Dr. Sven Voelpel beruht Jungbleiben auf sieben Säulen:

- **Einstellung:** Ein positiver, dankbarer und hoffnungsvoller Blick auf das Leben und Älterwerden kann nach statistischen Auswertungen mehrere Lebensjahre „einbringen“.
- **Bewegung:** Je mehr Bewegung, desto geringer sind die Risiken für Herzinfarkt, Krebs, zu hohe Blutzuckerwerte und damit degenerative Alterserkrankungen. Voelpel rät, in Alltagssituationen Bewegung einzubauen.
- **Ernährung:** Pflanzlich, regional, saisonal, möglichst ohne Zucker, Fleisch, Weizen und mit reichlich nahrungsfreier Zeit (keine Zwischen-snacks) zur Zellregenerierung.
- **Atmung:** Ein tiefer, ruhiger Atem ist eine Kraft- und Heilquelle. Eine gesunde Atemfrequenz liegt laut Voelpel bei zehn bis 18 Atemzügen pro Minute. Tiefes Ausatmen unterstützt die Entgiftung.
- **Entspannung:** Den einen hilft Meditation, anderen autogenes Training oder Zeit in der Natur – wichtig: individuelle Entspannungsmethode finden und genug Pausen einlegen.
- **Soziale Kontakte:** Forschungen bestätigen, dass Geselligkeit jung und fit hält.
- **Schlaf:** Weniger als sieben Stunden Schlaf sollten es nicht sein, so der Altersforscher. Denn dann geraten unsere körpereigenen Abwehrmechanismen aus dem Gleichgewicht.

Zu viel Zoff?

... hat oft mit unserer Art zu sprechen zu tun. Gewaltfreie Kommunikation sensibilisiert uns dafür, empathischer und konstruktiver miteinander zu reden. Dazu gehören z. B. Ich-Botschaften (statt Du-Vorwürfe). Und folgende vier Schritte (verkürzt), um ein Problem anzusprechen: Situation beschreiben. Eigenes Gefühl dazu äußern. Den daraus resultierenden Wunsch benennen. Eine Bitte an den anderen richten. Probieren Sie's mal aus.



Biomüll in der Verbrennung? Das wurmt uns!



Etwa vier Millionen Tonnen Biomüll werden in Deutschland jährlich mit dem Restmüll verbrannt. Wertvolle Abfälle, die zu noch wertvollerem Kompost verarbeitet werden könnten. Wer keine Biotonne dafür nutzen kann, darf oder will, kann das Kompostieren den Würmern überlassen – in einer Wurmbox für Balkon oder Küche. Ein tolles Projekt für freie Sommertage! 1. Im Internet aufschlagen, denn ein bisschen Hintergrundwissen ist nötig. 2. Wurmboxensatz mit einem Würmer-Starter-Set bestellen. 3. Aufbauen, Umzug feiern und nach einiger Zeit besten Bio-Dünger für Zimmer- und Balkonpflanzen ernten.

ALLTAGSCHECK

Schuh-Deo aus Teebeuteln

Wer den ganzen Tag in festen Schuhen steckt – noch dazu bei Hitze –, kennt das unschöne Bouquet, das das Schuhwerk abends ausstrahlt. Unser Tipp wirkt gleich zweifach erfrischend: Morgens einen Pfefferminztee aufgießen und mit zur Arbeit nehmen – so ist gleich für den Flüssigkeitshaushalt gesorgt. Die Teebeutel währenddessen zu Hause offen liegen lassen. Sind sie trocken, kommen sie über Nacht in die Schuhe – dort nehmen sie Feuchtigkeit auf und neutralisieren den Muff.



NEWS

Do the Flamingo! Je eine Minute auf einem Bein stehen – das geht überall und trainiert Bein- und Pomuskeln, Gleichgewicht und Koordination. +++ **Stadtbaum-Liebhaber** helfen den grünen Helden in ihrer Straße mit wöchentlich 8 bis 10 Liter Gießwasser durch den Sommer. +++ **Weniger Verpackung, bitte!** Pro Kopf haben deutsche Bundesbürger 227,55 kg Verpackungsmüll im Jahr 2019 verursacht – 50 kg mehr als der europäische Durchschnitt. +++

Wie Musik uns glücklich machen kann

Wenig kann so emotional ansteckend wirken und berühren wie Musik, ein Leben lang. Musikhören und -machen haben so viel Kraft, dass sie sogar heilsam wirken. Warum? Eine Spurensuche bei Musikliebenden, Musiker:innen und in der Musiktherapie.

TEXT Karen Cop



Es war Sommer, abends, immer noch hell. Musik spielte, als mein erster Freund, Micha, 14, über den Gartenzaun sprang: „... your lover who has just walked through the door“, seufzten die Boxen. Ich war 13, aber nie werde ich vergessen, was dann geschah, denn bis heute weckt dieses Lied mit den ersten Tönen die Erinnerung, in allen Farben, mit den Gefühlen von damals. Und es ist nicht das Einzige: Da sind die beflügelnden Songs, die mit mir auf Reisen gingen, die Rhythmen durchtanzter Nächte und die herzerreißenden Lieder zu Liebeskummer und Abschieden. Ich habe viele in Endlosschleife gehört, während die Arme Gänsehaut überzog, manchmal Tränen kamen oder aus tiefstem Inneren meine Stimme anschwellte und hingerissen mitsang – die Stimme, unser einziges Instrument, das jede:r von uns allzeit bereit mit sich trägt.

„Und es entsteht das Gefühl, dass das Herz sich weitet.“

Die Fühler zur Welt für mehr Glückshormone

Haben Sie auch solche musikalischen Erinnerungen? Viele Menschen können so etwas wie den Musikfilm ihres Lebens im Kopf abspielen. Denn im Gehirn existiert ein extra Platz für unser Musikgedächtnis, das Musik speichert, ein Leben lang. Unser Gehör ist das erste funktionierende Sinnesorgan. Schon als Ungeborenes hören wir die Stimmen der Menschen, die nahe an uns herankommen. Und die Ohren sind meistens auch die letzten Fühler zur Welt, die aufhören zu arbeiten, wenn ein Mensch geht. Dazu später mehr. Zunächst zu einer Frage: Warum und wie kann eine Melodie das Herz berühren und Emotionen wecken, obwohl sie doch aus nichts anderem besteht als aus Schwingungen?

Eine Antwort: Nicht nur Musik schwingt, auch unser Körper, ja, jede Zelle tut es von Natur aus. Nimmt unser Ohr musikalische Schwingungen wahr, verwandelt es die Veränderungen im Luftdruck in neuronale Signale an das Gehirn. Dort steuert das sogenannte limbische System unsere Hormone und verarbeitet Gefühle. Professor Dr. Stefan Kölsch, Neurowissenschaftler und einer der renommiertesten Forscher auf diesem Gebiet, erläutert: „Musik kann positive Emotionen hervorrufen und dabei helfen, negative Emotionen zu regulieren.“ Denn Musik regt

die Produktion von körpereigenen Opiaten und Hormonen an wie Dopamin und Serotonin, dem Glückshormon. Es entsteht das Gefühl, dass „das Herz sich weitet“, sagt Katharina Geiling, 26, Kundenberaterin bei der BKK ProVita. Sie kennt es gut, denn sie spielt in einem Blasorchester und bekommt Gänsehaut, wenn die Pauken einsetzen. Für sie ist ein Leben ohne Musik undenkbar: „Meine Trompete

gehört zu mir, ohne sie bin ich nicht ich. Und ihr Klang gefällt mir. Er ist wie ein klares Rufen, das den Alltag übertönt. Ihn mit den anderen Stimmen im Orchester zu hören, macht einfach Spaß!“ Katharina Geiling fühlt besonders bei alten Liedern, die sie mit

den anderen Bläsern oft auf bayerischen Hochzeiten spielt, wie ihre Freude wächst.

Weltsprache Musik

Andere begeistern sich für Pop, Techno oder klassische Musik. Bei der Bewertung, welche Musik uns gefällt oder anrührt, „spielen möglicherweise Ähnlichkeiten zwischen Musik und körperlichen Empfindungen eine Rolle, die wir von unterschiedlichen Stimmungen her kennen wie Herzklopfen oder tiefes Durchatmen...“, meint Prof. Kölsch. Er untersucht nicht nur die Auswirkungen von Musik auf unser Gehirn, unsere Emotionen und unseren Körper, sondern spielt selbst Geige, denn „Musik ist ein Mittel zur Kommunikation, welches zwar anders als gesprochene Sprache funktioniert, jedoch ebenfalls Bedeutung übermitteln kann. Ein Mensch, der Musik spielt oder komponiert, möchte sich ausdrücken bzw. etwas mitteilen.“

Musik funktioniert dabei wie eine Weltsprache, die »



Katharina Geiling, Kundenberaterin bei der BKK ProVita, verliebte sich als Schülerin in den Klang der Trompete. Rechts spielt ihr Orchester im Voralpenland auf.

Das tut gut: Träumen und sich fallen lassen, getragen von der Kraft der Musik.



uns alle verbinden kann. Sie ermöglicht „eine Verständigung ohne Worte“, sagt Stefan Klose, 46, Leiter im Vorstandsbüro Recht und Politik der BKK ProVita, zudem Pianist und Sänger, „nach dem Einstieg mit der Blockflöte in der Grundschule“. Er erinnert sich an eine Begegnung seines Gemeindechors mit Familien aus einer Partnergemeinde in Vietnam: „Jede:r hat sich erst einmal mit seinen Liedern vorgestellt, dann haben wir sie gemeinsam gesungen.“ Welche Möglichkeiten über soziale Grenzen und Kulturkreise hinweg die Musik bietet, zeigt beispielsweise Orquestra Maré do Amanhã aus den brasilianischen Favelas der Armen, das Jugendlichen die Möglichkeit bietet, ein Instrument zu lernen. So wie auch das musikalische Projekt des Komponisten und Aktivisten José Antonio Abreu Anselmi, der in Venezuela das Orquesta Sinfónica de la Juventud Venezolana Simón Bolívar gründete, um Kindern und Jugendlichen in den Slums eine Perspektive zu geben. Sie bekommen kostenlos Zugang zu allen Musikinstrumenten ihrer Wahl. „Wir sind eine große Familie auf der Suche nach Harmonie und jenen schönen Dingen, die allein die Musik den Menschen zu bringen vermag“, meinte der 2018 verstorbene Abreu einmal. Aus seinen Projekten kamen und kommen viele berühmte Musiker, die heute weltweit in großen Orchestern spielen.

Singen und spielen in „weißen Nächten“

„Wenn man in Gemeinschaft singen und in sie eingehen kann, lässt man los“, beschreibt Stefan Klose seine

„Die Gedanken fliegen frei. Denn Musik verbindet und befreit.“

„Grundnahrung“ und die Kraft des gemeinsamen Musizierens weiter. „Die Gedanken fliegen frei. Denn Musik verbindet und befreit!“ Das zeigen aufs Beste auch die Liederfeste im hohen

Norden, in Lettland, Estland oder Litauen. Während der „weißen Nächte“ um die Sonnenwende zwischen Ende Mai und Mitte Juli leuchten nachts die Wolken, Städte und Natur sind in silbriges Licht getaucht, wenn die Sonne über dem Polarkreis nicht untergeht und die Menschen feiern. Die Liederfeste im Baltikum führten von 1987 bis 1991 die „singende Revolution“ gegen die Sowjetunion an. Es muss natürlich nicht gleich eine Revolution sein. Aber ein bisschen Mut gehört auch dazu, bei dem Kunst- und Kulturprojekt „Play Me, I’m Yours“ mitzumachen. Das fußt auf der Idee des englischen Künstlers Luke Jerram und lädt seit 2008 von Paris bis Lima alle Menschen ein, kostenlos und nach Herzenslust auf öffentlich platzierten Klavieren zu spielen. 2017 waren es 1.700 in 55 Städten.



In Augsburg zum Beispiel warten seitdem jedes Jahr im September von den Einwohner:innen bunt

Für Stefan Klose, leitender Mitarbeiter der BKK ProVita im Vorstandsbüro, ist Musik seit seiner Kindheit Grundnahrung: „Immer war Musik im Haus.“

gestaltete Klaviere auf den Plätzen und in den Straßen der Stadt auf beherzte Hände von Passant:innen.

Musik ist heilsam

Zumal Musik „emotional ansteckend“ wirkt, wie Prof. Stefan Kölsch es nennt, wenn sich beim Musizieren, Musikhören sowie beim Tanzen gute Stimmung überträgt. Er ist auch davon überzeugt, dass Musik nicht nur glücklich macht, sondern den Kreislauf samt Immunsystem in Schwung bringt und sogar heilsam wirken kann, beispielsweise bei Schmerzen: „Das Schmerz-System überlappt stark mit dem Spaß-System. Weil Musik das aktivieren kann, kann sie auch bei chronischen Schmerzen helfen.“ Musiktherapie kommt deshalb bei Schmerz- und Krebspatient:innen zum Einsatz, aber auch bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und vielen mehr.

Das musikalische Gedächtnis

Außerdem spielt Musik eine zunehmend größere Rolle bei der Behandlung von Patient:innen im Koma oder mit Demenz. Denn verschiedene Studien haben gezeigt, dass Musik sie noch erreicht, selbst wenn jeder andere Kontakt zur Welt verloren geht. Musiker:innen können oft noch Noten lesen und ihr Instrument spielen, obwohl sie sonst nichts und niemanden mehr erkennen. Das musikalische Gedächtnis scheint im Gehirn unabhängig zu sein und auch alte Erinnerungen wachrufen zu können. Auch meine Familie hat meinem an Alzheimer erkrankten Großvater Lieder aus seiner Jugend vorgespielt – er wirkte glücklich auf seiner Erinnerungsinsel. «



Das Projekt „Play me, I'm Yours“ lädt weltweit und in vielen Städten Deutschlands Menschen auf den Straßen zum Klavierspielen, Singen und Tanzen ein, im September auch in Augsburg.



Salz auf meinen Lippen

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Mein Blick stolpert über die Küchenarbeitsplatte: Gemüseschalen, benutzte Löffel und Soßenspuren ohne Ende. Seufzend, aber satt gehe ich lustlos die Arbeit an. Alles liegen zu lassen, ist leider keine Lösung. Ich nehme mir die großen Töpfe vor und beginne zu spülen.

Plötzlich bekomme ich eine prickelnde Gänsehaut. Ein zarter Windhauch streift meine Wange und ich spüre winzige Wassertröpfchen auf meinem Gesicht. Ich schmecke Salz auf meinen Lippen. Das erste Mal in meinem Leben stehe ich direkt vor dem Atlantischen Ozean in Nordspanien und schaue zu, wie die gewaltigen Wellen auf mich zukommen. Ich spüre ihre Kraft und fühle mich genauso stark. Fassungslos und unbeschreiblich glücklich begreife ich, dass ich an diesem unvergesslichen Ort wirklich angekommen bin. Ich habe es geschafft! Halt. Stopp. Was ist passiert?

Ich mache meine Augen auf und stehe in der Küche, immer noch den großen Topf in der Hand. Ich atme einmal tief ein und aus, tippe auf meine Musik-Playlist und starte sie erneut: „All is found“ von Evan Rachel Wood. Dass ein Musikstück in der Lage ist, mich in solch eine intensive Erinnerung zu katapultieren, überrascht mich. Sehr lange habe ich auf die Reise nach Nordspanien hingearbeitet. Und genau dieses für mich besondere Lied motivierte mich, am Ziel dranzubleiben. Jetzt ist es zu meiner Hymne geworden, wenn ich einmal kurz Kraft tanken und abtauchen möchte. «

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.

Auf die Plätze, fertig, schulreif?

Zu klein, zu verspielt oder jetzt reif für die Schule? Wie ist das zu erkennen?
Worauf zum Schulstart zu achten ist und der wichtige Blick auf das eigene Kind.

TEXT Barbara Lang

Mit dem rechten Arm über den Kopf das linke Ohr greifend und breite Frontal-Zahnücke – so sah bis in die 70er-Jahre hinein ein vermeintlich schulreifes Kind aus. Abc-Schütz:innen mochte der Zusammenhang zwischen Armlänge und Rechnenlernen schon damals suspekt gewesen sein, doch das sogenannte „Philippinermäß“ galt bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts als Schulreife-Indikator – ebenso wie ausgefallene Milchzähne oder die Entwicklung der Handwurzel. Die einstige Vorstellung, dass biolo-

gisch, Pädagogen sind unterschiedlich, Familien und ihr Background auch. Zumal all dies nicht starr, sondern immer in Entwicklung ist. Entsprechend individuell sollten die Kinder und die Gegebenheiten betrachtet werden. Demnach fragt man heute nicht mehr: Ist das Kind schulreif? Sondern: Ist das Kind fähig und bereit, ein Schulkind zu werden? Denn das wird es erst in der Schule, betont Diplom-Psychologin Renate Niesel, Expertin für Frühpädagogik in München. Auch, wenn das Kind selbst den Übergang vom Kindergarten in die Schule meistern muss – eine tolle Entwicklungsaufgabe –, brauchen sie ihre Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen, die sie dabei begleiten und unterstützen.

*„Kinder sind unterschiedlich,
Schulen und Pädagogen auch.“*

gische Vorgänge und entsprechende Zeit ein Kind „reif“ für die Schule machten wie einen Apfel für die Ernte, hat sich längst überholt. Heute spricht man aus gutem Grund von Schulfähigkeit oder Schulbereitschaft.

Schulkind werden

Eine allgemeingültige Definition von Schulfähigkeit, die auf einem Fragebogen abzuheben ist, gibt es nicht – und Experten sind sich einig: Es kann sie auch nicht geben. Der Grund ist ein ganz einfacher: Kinder sind unterschiedlich, Schulen sind unterschied-

Das gehört zur Schulfähigkeit

Ob fünf, sechs oder sieben Jahre alt, groß, klein, dick oder dünn – es sind andere Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zeigen, dass ein Kind bereit für die Einschulung ist. Schulfähigkeit heißt nicht, schon im Kindergarten lesen und schreiben oder 2+3 rechnen zu können. Vielmehr wird der kindliche Entwicklungsstand heute allgemeiner geachtet und betrachtet – und Sie können ihn spielerisch fördern:

Geistige Fähigkeiten

Zu den „kognitiven“ Fähigkeiten zählen eine differenzierte visuelle und akustische Wahrnehmung (sehen, beobachten, hören, zuhören), die Fähigkeit, sich etwas zu merken und konkret-logisch zu denken, Zahlen und Mengen verstehen und benennen sowie die eigene Ausdrucksfähigkeit und das Sprachverständnis eines Kindes.

So fördern Sie die kognitiven Fähigkeiten Ihres Kindes:

- Geschichten und Bücher
- Zum Erzählen anregen (Erlebtes, Gesehenes, Gehörtes, Ideen)
- Lieder und Reime
- Merkspiele, Würfelspiele, Strategiespiele
- Bauen und konstruieren
- Formen und Muster legen, malen, sortieren
- Gegenstände zählen, Größenverhältnisse wahrnehmen (kochen, backen)

Soziale Kompetenzen und emotionale Stabilität

Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein stehen hier im Fokus: Geht das Kind angstfrei in eine Kindergruppe und kann sich von erwachsenen Bezugspersonen lösen? Fügt es sich als Gruppenmitglied ein, kann sich aber auch behaupten? Kann es Regeln



Schule führt im Idealfall zu einem tollen Miteinander neugieriger kleiner Menschen.

einhalten, Kompromisse aushalten, Konflikte aushandeln?

So fördern Sie die sozialen Kompetenzen Ihres Kindes:

- Viel Kontakt zu anderen Kindern
- Ermuntern, eigene Ideen und Vorschläge einzubringen
- Spiele nach Regeln spielen, im Alltag ein paar Regeln vorgeben
- In andere einfühlen und Rücksicht nehmen
- Teilen, helfen, sich für andere einsetzen

Arbeitshaltung und Motivation

Hier geht es um die Lern-Motivation und Konzentrationsfähigkeit: Ist das Kind bereit, sich anzustrengen, um bestimmte Dinge zu erreichen? Bleibt es aufmerksam bei der Sache? Auch, wenn es mal Störung, Ablenkung gibt? Ist es neugierig, wissbegierig?

So fördern Sie Ausdauer, Konzentration, Motivation Ihres Kindes:

- Raum, Zeit und Ruhe geben, damit es in seinem „Spiel-Flow“ versinken kann
- Zum Fragen ermutigen, Fragen beantworten

- Größere Spiel- oder Bauprojekte mit Zwischenetappen
- Aufgaben im Haushalt abgeben (Tisch decken, Wäsche sortieren, staubsaugen)
- Wettbewerbsspiele in der Kindergruppe
- Genauigkeit beim Basteln und Schneiden

Körperliche Entwicklung

Es kommt zwar nicht darauf an, über den Kopf ans andere Ohr fassen zu können, aber die körperliche Entwicklung und der Gesundheitszustand eines Kindes bilden durchaus eine Grundlage für schulische Erfolge. Aktivität, Beweglichkeit, Körperbeherrschung und ein gutes Körpergefühl erleichtern das Lernen, geben ein positives Selbstbild und schützen vor Unfällen. Manuelle Geschicklichkeit hilft beim Schreibenlernen, ein gutes Hör- und Sehvermögen sind Grundlage für die Konzentration.

So fördern Sie die körperliche Geschicklichkeit und Gesundheit Ihres Kindes:

- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf

- Viel Spiel, Sport und Bewegung im Freien
- Naturerfahrungen (auf Bäume klettern, einen Bach stauen)
- Minimierter elektronischer Medienkonsum
- Balancieren, schaukeln, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen
- Feinmotorik: Schleife binden, schneiden, backen, kochen



GESUNDHEITSTIPP

Entwickelt sich Ihr Kind altersgerecht? Die BKK ProVita bietet mitversicherten Kindern und Jugendlichen zusätzlich zu den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen weitere kostenlose Leistungen im Rahmen des Gesundheitsprogramms BKK STARKE KIDS. Mehr darüber lesen Sie hier:

www.bkk-provita.de/bkk-starke-kids



Außerdem schicken wir Ihnen gerne kostenlos den Flyer „Für einen sicheren Schulweg“ zu. Schreiben Sie uns: **marketing@bkk-provita.de**

Wasser!

Es erfrischt und entspannt uns, zieht uns an und erfüllt uns mit Respekt. Eine Liebeserklärung an das faszinierendste aller Elemente – und ein Aufruf zu mehr Schutz.

TEXT Barbara Lang

Woran denken Sie spontan, wenn Sie das Wort Wasser hören? An ein großes Glas Durstlöscher? An einen Koffer in den nächsten See? An einen plätschernden Bach oder einen rauschenden Wasserfall? An Sommerregen? Wir könnten noch viele schöne Kopfkino­szenen rund um Wasser finden. Was dabei klar wird: Das klare Nass beschenkt uns reich!

Quell des Lebens

Wir leben auf dem blauen Planeten, dessen Oberfläche zu zwei Dritteln mit Wasser bedeckt ist – und wir bestehen selbst zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Wasser ist Leben – in uns und um uns herum. Unsere Haut, unser Blut, unsere Muskeln, unser Gehirn, unser Herz und die meisten anderen wichtigen Organe bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Um das System am Laufen zu halten, sollte ein Erwachsener täglich etwa eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu sich nehmen – bei Anstrengung, Sport oder Hitze mehr. Vielleicht ist es diese buchstäbliche „innere Verbundenheit“, die Wasser für uns so anziehend macht!? Kein anderes Element hat so eine magische Ausstrahlung und wirkt so vielfältig auf uns.

Mehr als nur H₂O

Trocken betrachtet sind es nur zwei Teile H und ein Teil O. Doch Wasser ist nun mal nicht trocken. Wer könnte türkisfarbene Lagunen, das Okawangodelta, die norwegischen Fjorde oder die Wunder des Wattenmeeres so nüchtern beschreiben? Wasser ist mehr als H₂O. Seine Kraft, seine Fähigkeit, uns schwerelos zu tragen, sein immer wieder anderes Plätschern, Rauschen, Toben und Gluckern, seine verschiedenen Aggregatzustände und Vorkommen ziehen uns mag(net)isch an.

Verschiedene Studien bestätigen, schon der Blick aufs Wasser, seine Nähe, seine Geräusche oder darin einzu-



tauchen, macht uns messbar ruhiger, kreativer, gesünder, glücklicher und sanfter; dieser Blick nimmt uns Stress und Angst, ähnlich wie eine Meditation.

Schützenswerte Naturgewalt

Andererseits erleben wir Hochwasser, Sturmflut, steigende Meeresspiegel und Tsunami. Ja, auch das gehört zum Thema. Wasser ist eine Naturgewalt. Wenn wir zu nah am Ufer siedeln, wo wir Flüsse in künstliche Flussbetten zwingen, wo wir Böden versiegeln, nehmen wir dem Wasser seinen Platz zum Austoben – den es sich früher



Pures Lebenselixier: Am Wasser sein und frisches Wasser trinken.



AKTIVTIPP

Wie wir im Alltag Wasser sparen und schützen können

- Saisonale, regionale und pflanzliche Lebensmittel einkaufen
- Weniger neue Kleidung und Waren kaufen, mehr Secondhand und reparieren
- Weniger Plastikverpackung und -produkte kaufen
- Müll richtig vorsortieren und dem Recycling zuführen
- Recycelte Produkte vorziehen, z. B. Papier und Toilettenpapier
- Beim Zähneputzen und Einseifen Wasserhahn und Dusche abdrehen
- Kleine Spültaste an der Toilette nutzen
- Duschen (100 l) statt Vollbad (200 l)
- Wassersparenden Duschkopf und Strahlregler einbauen (sparen bis zu 60 Prozent)
- Im Garten Regenwasser zum Gießen sammeln
- Geschirrspüler statt Handspülen

Deutschlands immenser Wasserverbrauch

Deutschland verbraucht jährlich dreimal den Bodensee: Laut einer Studie der Umweltstiftung WWF liegt unser gesamter jährlicher Wasser-Fußabdruck bei 159,5 Milliarden Kubikmeter. Umgerechnet auf jeden von uns sind das täglich (!) 5.288 Liter oder 25 Badewannenfüllungen. Sie fragen sich, wie Sie mit Kochen, Waschen, Putzen und Duschen jeden Tag so viel Wasser verbrauchen sollten? Richtig, dieser direkte Wasserverbrauch liegt täglich „nur“ bei etwa 124 Litern pro Kopf. Doch den allergrößten Teil unseres H₂O-Fußabdrucks verursachen wir durch die Produkte, die wir kaufen. Denn Lebensmittel, Kleidung & Co. verbrauchen in ihrer Herstellung oft Unmengen an Wasser. Diesen Anteil nennt man „virtuelles Wasser“. Und er ist unser mächtigster Hebel, den jeder Einzelne zum Besseren umlegen kann. «



UMWELTTIPP

H₂O-Fußabdruck verringern

Laut WWF entsteht ungefähr die Hälfte unseres deutschen Wasserverbrauchs durch Produkte aus dem Ausland – wir importieren sozusagen Wasserverbrauch in unser wasserreiches Land. Und dies oft aus wasserarmen Ländern: mit Kaffee und Kakao zum Beispiel oder so durstigen Gütern wie importierter Baumwolle.

So viel virtuelles Wasser steckt durchschnittlich in Alltagsprodukten

- | | |
|---|------------------------------------|
| • 1 kg Möhren: 131 l Wasser | • 1 kg Papier: 2.000 l Wasser |
| • 1 Tasse Kaffee: 140 l Wasser | • 1 kg Reis: 3.400 l Wasser |
| • 1 l Bier: 300 l Wasser | • 1 Baumwolljeans: 11.000 l Wasser |
| • 1 kg Äpfel: 700 l Wasser | |
| • 1 kg Avocados (3 Stk): 1.000 l Wasser | |
| • 1 kg Weizen: 1.300 l Wasser | |

Quellen: WDR, ZDF, BEDW, Vereinigung Deutscher Gewässerschutz e.V., Waterfootprint.org

oder später wieder zurückholt. Auch die menschengemachte Erderwärmung und Wasserverschmutzung trifft am Ende uns sowie Tiere und Pflanzen. Mikroplastik tötet Meerestiere und kommt (nicht nur) über den Fisch wieder auf unseren Teller und in unsere Körper. Während unser Wasserverbrauch steigt: Laut UNESCO ist der weltweite Wasserverbrauch heute sechsmal so hoch wie noch vor 100 Jahren. Und während wir hierzulande mit Trinkwasser unsere Toiletten spülen, haben 2,2 Milliarden Menschen auf der Welt keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser.



Rückenschwimmen, so geht es richtig gut

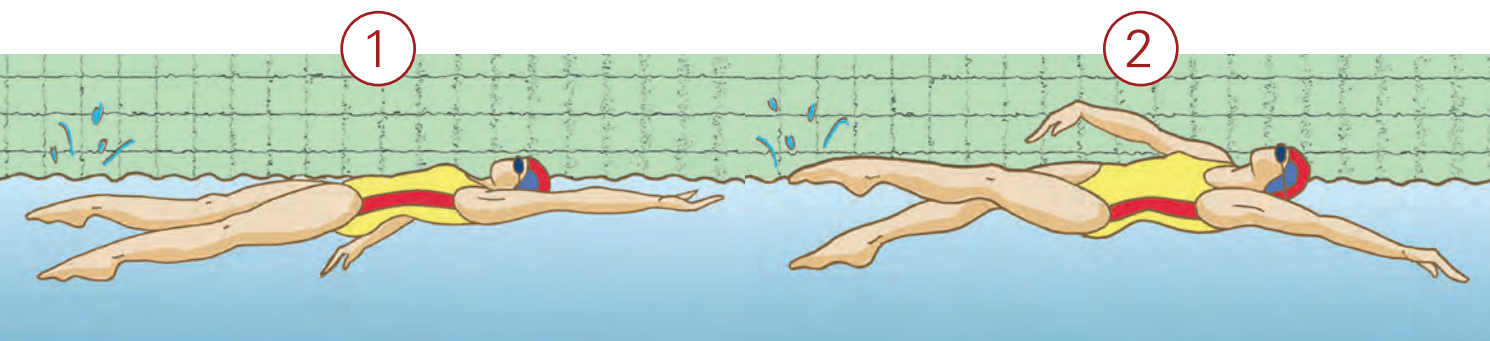
Unter den verschiedenen Schwimmtechniken zählt die auf dem Rücken sicher zu den anspruchsvolleren. Doch wer sie einmal richtig beherrscht, tut seinem Körper viel Gutes.

TEXT Oliver Armknecht

Schwimmen ist gesund, ganz klar. Kaum eine Sportart erlaubt es, so viele Muskelpartien auf einmal zu trainieren und dabei derart schonend zu Wirbelsäule und Gelenken zu sein. Schwimmen kann dazu beitragen, eine bessere Körperhaltung zu entwickeln und auch Menschen, die den ganzen Tag vorm Rechner sitzen, ein wertvoller Ausgleich zu sein. Voraussetzung ist aber die richtige Technik. Sie auch später noch zu lernen, lohnt sich! Gerade das Rückenschwimmen bringt nicht nur Anerkennung bei Familie, Freund:innen und anderen Zuschauer:innen, sondern jede Menge Vorteile mit sich.

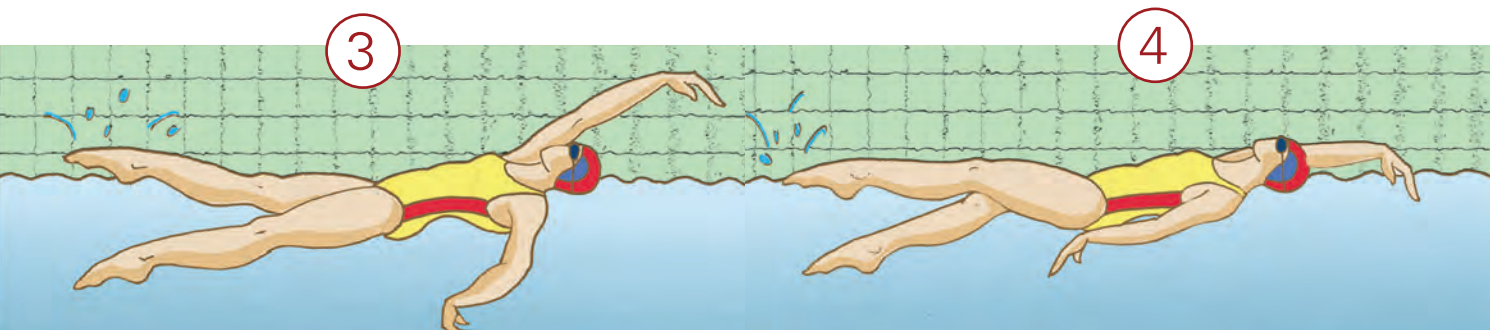
Viele finden schonmal angenehm, dass der Kopf nicht unter Wasser ist. Es gibt aber auch gute gesundheitliche Gründe, auf dem Rücken durch das Wasser zu gleiten und die dem Kraulen ähnelnde Technik auszuprobieren. Denn dabei wird die Wirbelsäule geschont und gleichzeitig die Rückenmuskulatur gestärkt. Die tut dem Rücken noch gut, wenn die Schwerkraft an Land wieder wirkt. Viele führen den Stil allerdings nicht ganz richtig aus, lassen den Körper durchhängen oder verrenken sich, um das Beckenende zu sehen. Deshalb zeigen wir den Stil Schritt für Schritt zum Nachmachen in unserer „Schwimmschule“.

FOTOS: iStock; Illustration: Gabriele Meermann/Kleinert



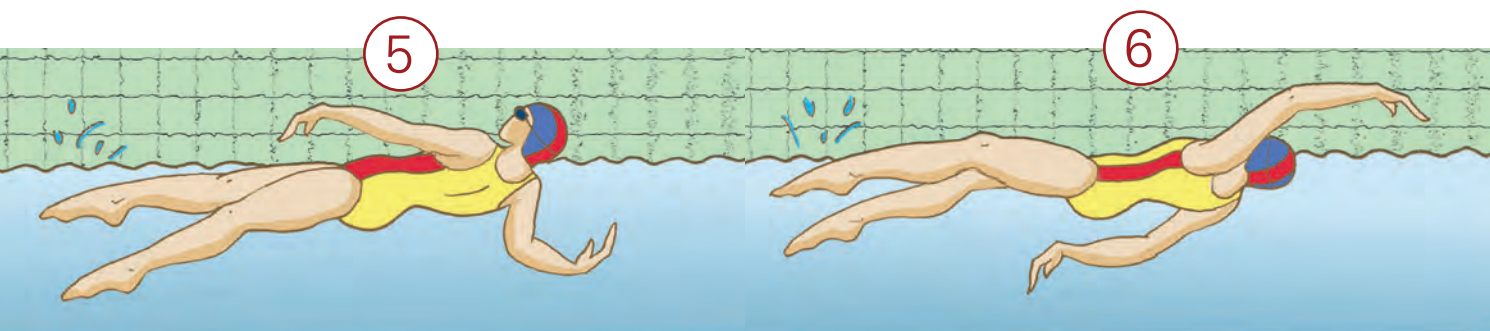
1. Wer Kraulen kann, ist gleich in seinem Element. Die Bewegungsabläufe der Arme sind sehr ähnlich und setzen sich aus entgegengesetzten, rotierenden Paddelbewegungen zusammen. Wird etwa der linke Arm in Richtung Kopf gezogen, bewegt sich der rechte Arm zeitgleich zu den Füßen.

2. Der vordere Arm ist gestreckt, hebt sich aus dem Wasser und wird in einer Halbkreisbewegung am Kopf vorbei geschwungen, bis er wieder ins Wasser taucht. Dabei zeigt die Handfläche nach außen. Die Bewegung sollte gleichmäßig und locker fließend sein, möglichst nicht ruckartig.



3. Ist der Arm im Wasser, wird der Ellbogen zunehmend gebeugt. Die flache Hand nach vorne bewegen und dabei das Wasser Richtung Oberschenkel drücken, bis die Hand neben dem Schenkel ist und der Arm gestreckt. Anschließend beginnt wieder die in Punkt 2 beschriebene Halbkreisbewegung.

4. Auch bei den Beinbewegungen gleichen sich Kraulen und Rückenschwimmen: Die Beine sind gestreckt, nah beieinander und auf einer Höhe mit der Hüfte. Die Bewegungen gleichen den Armbewegungen, sind aber entgegengesetzt. Geht das eine Bein nach oben, zieht das andere Bein nach unten.



5. Während Arme und Beine sich bewegen, sollte der Körper so flach wie möglich im Wasser liegen. Das bedeutet, dass die Hüfte nahe an der Wasseroberfläche ist. Je schmaler das Profil im Wasser ist, desto weniger Widerstand setzt es beim Schwimmen entgegen – und umso schneller und leichter geht es voran.

6. Sind die Grundbewegungen erlernt, bieten sich viele Möglichkeiten der Verfeinerung. Zum Beispiel hebt sich bei der Halbkreisbewegung über Wasser die Schulter des Arms etwas, während die andere untertaucht. Das lässt sich ebenso bewusst einsetzen wie ein leichtes Drehen der Hüften beim Beinschlag.

Wann brauche ich eine „Physio“?

Nach einem Unfall, einer Operation oder bei Rückenbeschwerden kann Physiotherapie viel bewirken. Aber was wird dabei eigentlich gemacht? Hintergrundwissen und ein Interview mit Carl Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Physiotherapie bietet viele Behandlungsmöglichkeiten, wenn der Körper sich nicht mehr so bewegen kann, wie er sollte. Um seine Beweglichkeit und Funktionen so gut wie nur möglich wieder herzustellen, arbeiten ausgebildete Physiotherapeut:innen mit ihren Patient:innen. Abgestimmt auf die jeweilige Erkrankung wenden sie unterschiedlichste passive Techniken an und zeigen auch Übungen, bei denen Patient:innen aktiv mitwirken können. Sie bearbeiten die zu mobilisierenden Stellen gezielt mit Druck und beziehen auch Geräte mit in die Therapie ein, um das Zusammenspiel von Sensorik und Motorik oder Kraft und Koordination gezielt zu trainieren. Außerdem arbeiten die Therapeut:innen mit Wärme und Kälte, zum Beispiel warmen oder kalten Getreide- oder Kirschkernsäckchen.

Schnell behandeln lassen, nicht lange warten!

Voraussetzung für die physiotherapeutische Behandlung sind eine ärztliche Diagnose und ein Rezept von entsprechenden Fachärzt:innen. Je nach Befund und Bedarf legen sie die Therapieform und Zahl der Physiotherapieeinheiten fest. Diese dauern jeweils 15 bis 30 Minuten. Nach einer Operation beginnen Physiotherapeut:innen bereits in der Klinik mit der Behandlung, z. B. mit

„Lymphdrainagen“ gegen Stauungen. Die Therapie wird ambulant in einer Physiotherapiepraxis fortgeführt. Wobei nicht alle Praxen die gleichen Schwerpunkte haben. Gerade nach einer Operation unbedingt darauf achten, welche Erfahrung die Therapeut:innen mit dem Gesundheitsproblem haben. Brüche an Hand und Handgelenk beispielsweise gehören zwar zu den häufigsten, aber nicht jede Praxis hat dementsprechende Spezialist:innen. Andere sind ausgewiesene

„Physiotherapeut:innen sind Generalist:innen mit einem sehr großen Einsatzspektrum.“

Rückenspezialist:innen. Unabhängig von der Problemzone entscheidet den Behandlungserfolg vor allem, wie fachkundig und intensiv in der Physiotherapie behandelt wird. Es lohnt sich also, die passende zu suchen und sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es heißt: „Wir haben gerade keine Termine.“ Lieber auf viele Wartelisten setzen lassen und beim ersten zugreifen als abwarten und nichts tun!

In welchen Fällen Physiotherapie grundsätzlich sinnvoll ist, wie sie funktioniert und welches Potenzial sie hat, erklärt Carl Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie im Interview:

Was für einen Hintergrund haben Physiotherapeut:innen und wie finde ich die:den passende:n für mich?

Physiotherapeut:innen haben in Deutschland eine identische Grundausbildung, die mindestens drei Jahre lang dauert. Danach sind sie Generalist:innen mit einem sehr großen Einsatzspektrum. Darüber hinaus spezialisieren sich viele mit Weiterbildungen, z. B. für neurologische Beeinträchtigungen, manuelle Therapie oder Krankengymnastik am Gerät. Je nach Verordnung können

sich Patient:innen frei eine Praxis suchen, die die ihnen verschriebene Physiotherapieform anbietet, die freie Termine hat und gut zu erreichen



Carl Christopher Büttner ist Physiotherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Deutschen Verband für Physiotherapie im Referat Bildung und Wissenschaft.

sein sollte. Größere Praxen decken oft verschiedene Bereiche ab, Einzel-Personen-Betriebe sind meist weniger breit aufgestellt. Ich würde zuerst die behandelnden Ärzt:innen nach Empfehlungen fragen.

Wie weit werden Physiotherapieformen auf mich zugeschnitten?

Beim ersten Termin liefern ergänzend zur Diagnose des Arztes eine Untersuchung, Tests und ein Gespräch Informationen für den eigenen Befund der Physiotherapeut:innen. Auf dieser Basis können sie Patient:innen im Rahmen ihrer Verordnung individuell behandeln – je nach Problem und dessen Schweregrad, anatomischen Gegebenheiten, Gewicht, Größe, Alter oder psychologischen Komponenten.

Wie tragen Patient:innen selbst zum Behandlungserfolg bei?

Die Physiotherapeut:innen zeigen während der Behandlungen auch, wie Patient:innen selbst üben können oder wie sie sich im Alltag richtig verhalten – das ist ganz entscheidend für den Erfolg einer Behandlung.

Und was ist, wenn ich keine Physiotherapie machen möchte?

Die Folgen können gravierend sein. Nach der Operation eines komplizierten Knochenbruchs können ohne Physiotherapie dauerhaft Bewegungseinschränkungen bleiben, nach einem Schlaganfall Lähmungen und Sprachstörungen. Bei einem neuen Hüft- oder Kniegelenk muss die Ansteuerung der Muskeln erst wieder trainiert werden. In all diesen Fällen ist es besonders wichtig, möglichst früh und intensiv Physiotherapie zu machen. Zum Glück ist es im deutschen Gesundheitssystem verordnet und durchgeführt werden – stationär in einer Klinik, bei einer anschließenden Reha-Maßnahme oder ambulant.



Bei welchen gesundheitlichen Problemen wird Physiotherapie besonders häufig verordnet?

Bei der Volkskrankheit Rückenbeschwerden. Da kann Physiotherapie einiges bewirken. Damit allein ist es aber nicht getan. Dazu sollte auch eine Verhaltensänderung kommen, evtl. die Umgestaltung des Arbeitsplatzes und vor allem: regelmäßige Bewegung, die durch Physiotherapeut:innen angeleitet wird.

Setzt die Physiotherapie dauerhaft auf spezielle Methoden oder verändern sich diese auch?

Alte Behandlungsansätze werden immer wieder verworfen, neue entstehen auf der Basis wissenschaftlicher Studien, die eine Wirkung oder deren Ausbleiben belegen. Ein gutes Beispiel sind Massagen, die früher eine Standardtherapie waren, aber heute die Ausnahme sind. Denn es hat sich

gezeigt, dass sich Patient:innen nach einer Massage zwar kurzzeitig besser fühlen, ihr Zustand aber auf lange Sicht stockt, weil die Betroffenen passiv bleiben. Zum Entwicklungspotenzial ist zu sagen: In der Prävention ist sie zwar schon in vielen Bereichen verbreitet, doch leider muss es oft erst zu einer Erkrankung kommen, bevor an Physiotherapie gedacht wird. «



GESUNDHEITSTIPP

Wenn Sie ein Rezept zur Physiotherapie erhalten haben, übernimmt Ihre BKK ProVita den Großteil der Kosten. Sie zahlen lediglich 10 Euro Rezeptgebühr sowie 10 Prozent je verordneter Leistung. Präventionskurse in der Gruppe wie Rückenschule, Sturzprophylaxe oder Beckenbodengymnastik, die Physiotherapeut:innen anleiten, bezuschussen wir. Geeignete Kurse in der Nähe finden Sie hier: www.bkk-provita.de/kurse

Schau auf deine Haut – dein größtes Organ!

Die BKK ProVita übernimmt ab sofort die Kosten für eine regelmäßige hautärztliche Untersuchung für alle Versicherten bereits ab einem Alter von 15 Jahren.

Viele von uns kennen das: Auf der eigenen Haut zeigt sich auf einmal ein Muttermal, oder andere Hautveränderungen werden sichtbar. Unsere Haut verändert sich im Laufe der Zeit und in Abhängigkeit von Sonneneinstrahlung und sonstiger Beanspruchung. Male oder andere Flecken auf der Haut müssen nicht immer gefährlich sein – sie können aber bösartig sein oder es werden. Seit Jahrzehnten nehmen die Erkrankungen an Hautkrebs zu und verlaufen im schlimmsten Fall tödlich. Als BKK ProVita unterstützen wir deshalb ein regelmäßiges und umfassendes Hautkrebscreening durch dermatologische Fachärzt:innen, das weit über die gesetzliche Regelversorgung hinausgeht. Denn bösartige Hautveränderungen sind gut behandelbar, wenn sie früh erkannt werden.

Seit Juli 2008 ist die Hautkrebsfrüherkennung eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Doch die Kosten für ein Hautkrebscreening werden im Regelfall erst für Versicherte ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre übernommen, und das reguläre Screening ist auf einen engen Leistungskatalog begrenzt.

Die BKK ProVita erweitert das Angebot für Hautkrebscreening!

Versicherte ab dem 15. Lebensjahr haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung der Haut. Diese schließt einige Leistungen ein, die in der Regelversorgung nicht vorgesehen sind. Denn Hautkrebs kann sich auch schon in jüngeren Jahren entwickeln,

und auffällige Hautstellen sollten fachkundig und umfassend untersucht werden.

Die fachkundige Untersuchung der Haut in einer dermatologischen Praxis beinhaltet eine gründliche Ganzkörperuntersuchung von Kopf bis Fuß – vor allem auch an Stellen, die Sie selbst nicht in den Blick bekommen. Werden tumorverdächtige Hautveränderungen entdeckt, werden diese im Rahmen des erweiterten Screenings zusätzlich mittels Auflichtmikroskopie analysiert. Diese Verdachtsstellen werden bei Bedarf zusätzlich über eine Gewebeprobe auf Krebsmarker untersucht.

Entsprechend Ihrem jeweiligen Risikoprofil werden Sie in der hautärztlichen Praxis auch individuell beraten. Zum Beratungsspektrum zählen Hinweise zur Selbstuntersuchung der Haut nach der ABCDE-Regel, zum UV-Schutz sowie zu Ihrem Hauttyp. Auch diese Leistungen sind obligatorisch im Rahmen unserer Sondervereinbarung und müssen von Ihnen nicht extra bezahlt werden. Der Einschreibeprozess, der direkt in der Praxis erfolgt, wurde sowohl für Sie als Versicherte als auch für die teilnehmenden Hautärzt:innen und Ärzt:innen vollständig digitalisiert – das spart nicht nur Zeit, sondern auch Papier.

Was müssen Sie tun? Wenden Sie sich an die Hautarztpraxis Ihres Vertrauens und vereinbaren Sie einen Termin zur Vorsorge Ihres größten Organs: Ihrer Haut!



Blaumachen oder rotsehen?

Herrlich, wie die Natur wieder kraftvoll kunterbunt strahlt! Zumal wir jede Farbe gezielt für unser Wohlbefinden einsetzen und wirken lassen können. Eine kurze Farblehre.

TEXT Cora Keller

Goethe bemühte sich nicht nur um die Wirkung von Worten, sondern auch um die von Farben. Er gilt als Wegbereiter der modernen Farblehre und -psychologie, die Farbe zu unterschiedlichen Zwecken einsetzt: zur erholsamen Beruhigung in Schlaf- und Krankenzimmern, zur Anregung in Arbeits- und Lernbereichen sowie als Stimmungsmacher je nach Lust und Laune. Wer weiß, welche Farbe wie wirkt, kann sie entsprechend nutzen. Es muss ja nicht gleich das ganze Büro signalrot leuchten, manchmal reichen ein paar gezielt gesetzte Farbakzente. Von Blau über Weiß bis Bunt:

BLAU

steht für Klarheit und kann beruhigen – ideal bei Stress! Räume wirken hellblau gestrichen größer.

GRAU

ist langweilig? Von wegen, im Büro wirken Grautöne dynamisch, professionell und graue Akzente edel.

PINK

steht für Mitgefühl und einen starken Ausdruck, es verstärkt gute Gefühle. Ist es eher rosa, gleicht es aus und besänftigt.

ROT

ist die Farbe von Leidenschaft und Hitze, regt den Energiefluss an und macht munter – kann aber auch zu viel werden.

BRAUN

soll erden, z. B. die Gedanken. Gilt als rustikal, wirkt aber auch gemütlich und vermittelt Geborgenheit.

GRÜN

beruhigt natürlich, sei es als Pflanze, Möbel oder Wand. Es soll sogar Wut und Trauer lindern können!

WEISS

hellte auf, auch unseren Blick, und vermittelt Hoffnung. Zu viel Weiß erscheint jedoch kalt und unnahbar, „klinisch“.

MULTICOLOR

Sie hätten gerne von allem etwas? Die Natur zeigt ihre Farben jetzt mit voller Kraft. Versuchen Sie, ihre Palette bewusst zu sehen: Variationen von Gelb, Pink und Rot am Tag, Schattierungen von Blau und Grau am Abend und in der Nacht.

GELB

ist die Farbe der Freude. Auch in Räumen steigert sie die Konzentration und den Wissensdurst.

ORANGE

ist die Farbe für mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude, sie flutet selbst kleine, düstere Räume mit Licht.

SCHWARZ

erscheint edel und geheimnisvoll, wenn es nicht zu dominant eingesetzt wird. Zu viel kann schattig und traurig wirken.

FOTOS: AdobeStock





Zum Reinbeißen gezähmt: Wildkräuter

Unkraut? Nix da! Wer weiß, wie Brennnesseln, Giersch und Gänseblümchen zuzubereiten sind, hat es eilig, nach dem Pflücken nach Hause zu kommen. Hier sind sommerlich wilde Rezepte.

TEXT Cora Keller

Giersch gilt als Gärtner:innen-
plage: Da das kleinste Wur-
zelstückchen wieder zu einer
kraftvollen, bis zu 20 cm hohen Grün-
pflanze heranwachsen kann, ist er
kaum auszurotten. Aber warum sollte
er das? Giersch ist ein altes Heilmittel
gegen Arthritis und Hexenschuss, hat
zehnmals mehr Vitamin C als Kopf-
salat, jede Menge Mineralstoffe und
schmeckt ein bisschen wie Spinat und
Petersilie, vielleicht etwas herber. Zu-
dem kann das regionale Gemüse auf
vielfältige Weise zubereitet werden.
Zum Beispiel bringt eine süßliche
Komponente wie in Möhren oder Bir-
nen eine ausgewogene Aromenvielfalt.

Wilde Vielfalt vor der Haustür

Zubereitet werden kann Giersch wie
Spinat: kurz dünsten, in Quiche & Co.
backen oder roh in den Sommersalat
zupfen. Auch Saat, Samen und Reis
passen gut dazu, wie zu fast allen
wilden Pflanzen und Kräutern, die
nicht verkannt vor sich hinwelken
müssten, beispielsweise Beifuß,
Brennnesseln, Löwenzahn, Pimpi-
nelle, wilde Pfefferminze, Sauerklee,
Schafgarbe, Spitzwegerich, Veilchen,
Vogelmiere – allein in Europa gibt es
rund 1.500 Wildkräuterarten! »



Sommerrollen mit Wildkräutern

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: 150 g Reismudeln • 100 g Baby-Blattsalat • 20 g Wildkräuter (z. B. Sauerklee, Giersch, etc., auch Kresseblüten und Gänseblümchen passen!) • 2 Stängel Koriander • 1 Stängel Petersilie • 50 g Sojasprossen • 100 g Edamame • Salz • 1 Salatgurke • 1 EL Sesamöl • 1 EL Sojasauce, Tamari • 12 Blätter Reispapier • 2 TL Sesam

Reismudeln in heißem Wasser nach Packungsangabe einweichen, abgießen und kalt abschrecken. Salatblätter und Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln. Sojasprossen abrausen, abtropfen lassen. Edamame in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen, in Streifen schneiden. Sesamöl und Tamari verrühren. Nacheinander Reispapierblätter in kaltem Wasser kurz einweichen, auf ein sauberes, feuchtes Küchentuch legen. Salatblätter, Kräuter, Sprossen, Edamame und Gurke mischen, darauf verteilen. Mit je etwas von der Tamari-Mischung beträufeln, mit Sesam bestreuen. Ränder einklappen, 12 Rollen formen. Dazu passen Sweet-Chili-Sauce und Erdnussdip!



Wildkräutertaboulé

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 95 Minuten

Zutaten: 200 g feiner Bulgur • 4 Tomaten • 1 Gurke • 2 Handvoll Kräuter, z. B. junge Brennnessel und Rucola • 2 EL Zitronensaft • 2 EL weißer Balsamico • 4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 1 Prise Kokosblütenzucker • Gänseblümchenblüten

Bulgur in eine große Schüssel geben, mit handwarmem Wasser übergießen, sodass der Bulgur bedeckt ist, ca. 20 Min. quellen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen, klein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, auch klein würfeln. Kräuter verlesen, kleiner zupfen. Ein wenig beiseitelegen, den Rest fein hacken. Für das Dressing Zitronensaft mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Bulgur in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen, etwas ausdrücken. Wieder in die Schüssel geben, Tomaten, Gurken, Kräuter und Dressing zugeben und alles locker vermengen. Vor dem Servieren am besten mindestens 1 Stunde kalt stellen. Mit den übrigen Kräutern und Gänseblümchen servieren.

Brennnessel-Bällchen

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 90 Minuten (ohne Marinierzeit)

Zutaten: Für den Dip: 100 g getrocknete Sojabohnen • 1 TL Moringapulver • 2 EL Olivenöl • 2 EL Mandelmus • 2 EL Zitronensaft • Salz • gemahlener Kreuzkümmel • Für die Bällchen: 250 g junge Brennnesseln • 250 g Baby-Spinat • 2 EL geröstete Sesamsamen
Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann abgießen und ca. 1 Stunde gar kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Mit Moringapulver, Olivenöl, Mandelmus und Zitronensaft cremig pürieren, dabei nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Bällchen Brennnesseln und Spinat abbrausen und verlesen. Beides kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken, dann zu 16–20 kleinen Bällchen formen und mit dem Sesam bestreuen.



Kräuterseitlinge auf Giersch

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 23 Minuten

Zutaten: 80 g getrocknete Tomaten • 30 g Aprikosenkerne • 1 rote Zwiebel • 2 Stängel Petersilie • 5 EL Olivenöl • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Apfelessig • Salz • Pfeffer • 150 g Giersch • 250 g Kräuterseitlinge • Piment d'Espelette
Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden. Aprikosenkerne grob hacken. Zwiebel schälen, klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen, fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Giersch abbrausen, verlesen, trocken schleudern. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit 2–3 EL der Tapenade vermischt marinieren.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne im übrigen Öl 2–3 Minuten goldbraun braten. Mit dem marinierten Giersch auf Tellern anrichten und der übrigen Tapenade übergießen. Mit Piment d'Espelette würzen und den übrigen Gierschblättern anrichten.



Auf die Ohren: Unser erster Podcast geht an den Start!

Im STUDIO VEGAN geben Expert:innen Tipps für eine gesunde Lebensweise.

Podcasts sind populär wie nie: Man kann sie nebenbei hören, den Zeitpunkt frei wählen und dabei die Augen schonen. Kein Wunder, dass fast stündlich neue Podcasts auf den Markt kommen! Darunter ist auch unser „Baby“: Es heißt „STUDIO VEGAN“ und richtet sich vor allem an junge Menschen, die gesund pflanzlich leben wollen. Und sich allein verköstigen müssen – in der ersten eigenen Wohnung oder WG. Da kommen schnell Fragen auf, die wir im Gespräch mit Expert:innen beantworten werden:

- Wie ernähre ich mich richtig, inkl. aller kritischen Nährstoffe?
- Wie sieht der perfekte vegane Vorratsschrank aus?
- Ist das alles wirklich gesund UND nachhaltig?

Mehr Infos (und den Termin zum Sendestart) gibt's auf unserer Website:

www.bkk-provita.de/studio-vegan

So kommen Sie gut durch die nächste Hitzewelle

Haben Sie auch schon einmal gemerkt, dass Sie sich während einer Hitzewelle nicht wohl fühlen und weniger leistungsfähig sind? Oder ist Ihnen die Hitze sogar schon mal auf die Gesundheit geschlagen? Das ist nicht verwunderlich, denn große Hitze hat Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Sie sind damit nicht allein. Viele Menschen fühlen sich durch hohe Temperaturen beeinträchtigt.

Die gute Nachricht ist: Es gibt Möglichkeiten, der Hitze entgegenzuwirken. Hier einige Beispiele:

- Passen Sie Ihren Alltag bei einer Hitzewelle an. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen.
- Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.

Weitere Tipps und Ratschläge, wie Sie sich und andere schützen können, finden Sie unter:

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitze-und-hitzeschutz

So bleiben Sie gesund und können den Sommer genießen!



FOTOS: iStock



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 Ihnen diese als PDF per Newsletter zu. Melden Sie sich jetzt an! www.bkk-provita.de/mitgliedermagazin

Satzung

Unsere Satzungsänderungen 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, Timo Eberl

Bildredaktion: Jürgen Stoll

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

Schlusskorrektur: Maïke Zürcher

Produktion: Tina Probst

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

Druck: Mayr Miesbach



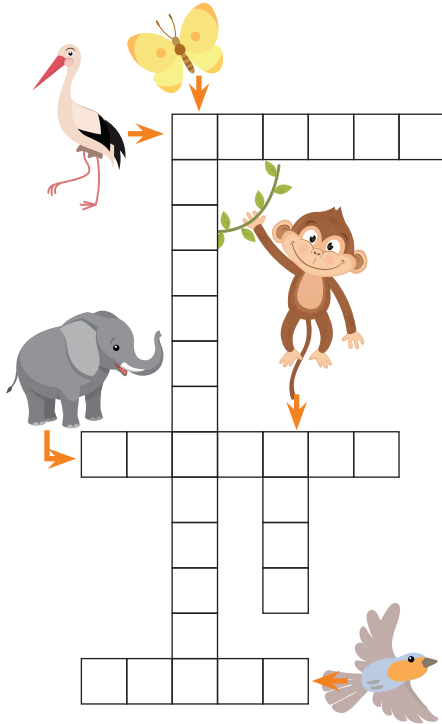
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Sommerspaß für dich

Hallo, liebe BKK ProVita-Kinder, hier sind Rätsel und Spiele für eine schöne Ferienzeit.

Wer bist denn du?

Na, erkennst du die Tiere und kannst ihre Namen in die Kästchen schreiben?



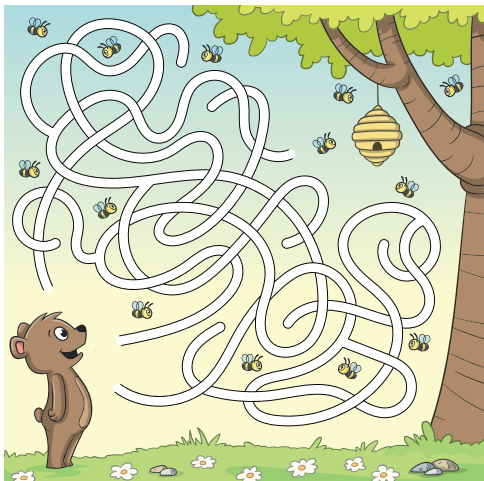
Sachensucher am Strand

Uiuiui, heute ist viel los am Ferienstrand – da kann allerlei verloren gehen! Hilfst du den Kindern, die zehn Dinge zu finden?



Verschlungene Flugbahnen

Bärchen würde gerne wissen, welchen Luftweg die Bienen zum Stock nehmen. Du auch?



„Kirschen gegessen“ für zwei bis viele Spieler:innen

Wenn ihr zu zweit spielt, stellt ihr euch gegenüber, bei mehreren stellt euch im Kreis auf und werft euch einen Ball zu. Wer ihn erstmals fallen lässt, hat „Kirschen gegessen“, beim zweiten Mal „Wasser getrunken“, beim dritten „Bauchweh bekommen“, beim vierten ist der „Doktor gekommen“ – und du darfst ausruhen und zuschauen, wer als Letzte:r übrig bleibt.

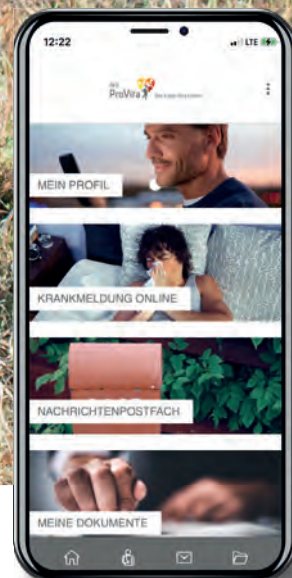
Jetzt anmelden!



Die Kasse fürs Leben.

Wir sind für Sie da! Auch digital.

Mit unserer **Online-Geschäftsstelle** (inkl. App) können Sie verschiedene Kundenservices komfortabel direkt und zeitsparend von zu Hause oder unterwegs in Anspruch nehmen. Sie haben die Möglichkeit, Formulare oder Bescheinigungen anzufordern oder Anträge online bei uns einzureichen (z. B. Aktualisierung der Kontaktdaten, Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung etc.).



www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle