

MAGAZIN fürs LEBEN.

ACHTSAMKEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG | VERANTWORTUNG

4 | 2022

www.bkk-provita.de

HOCH HINAUS!

Klettern in Absprunghöhe

HUSTEN, FIEBER?

Gute Tees für alle Fälle

Große Gefühle, viel Zusammenhalt –

DAS KANN DIE LIEBE!

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
Vorstandsvorsitzender der BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Eine junge Kollegin hat mir vor Kurzem gezeigt, wie sie fast alle Verwaltungsangelegenheiten online erledigt. Schneller, praktischer, direkt vom Handy – das ist modern und entspricht dem aktuellen Zeitgeist. Hierzu haben wir für Sie unsere Online-Geschäftsstelle „Meine BKK ProVita“ mit zahlreichen praktischen Funktionen eingerichtet. Als App auf dem Smartphone ist sie überall und jederzeit einsatzbereit. Zusätzlich bieten wir eine ganze Reihe weiterer Online-Dienste für Sie: Gesundheitskurse, Hebammenberatung, Haut-Check und unseren Newsletter. Auch dieses Magazin können Sie online lesen. Und wir werden unsere Angebote bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen weiter ausbauen.

Es gibt aber auch Situationen im Leben – gerade wenn es um Gesundheit und Krankheit geht –, in denen ein persönliches Gespräch und der unmittelbare Kontakt von unschätzbarem Wert sind. Deshalb sind wir auch im digitalen Zeitalter persönlich für Sie erreichbar. Sie können uns in unseren Service-Centern besuchen oder uns gerne anrufen. Wir sind für Sie da!

In diesem MAGAZIN fürs LEBEN berichten Menschen unterschiedlichen Alters darüber, was Liebe für sie bedeutet. Das ist eine schöne Einstimmung auf die bevorstehende Zeit, denn Weihnachten gilt ja als das Fest der Liebe. Besonders in diesem Jahr wünsche ich Ihnen ein frohes, friedliches Weihnachtsfest und dass sich Ihre persönlichen Wünsche erfüllen.

Ihr


Inhalt

natürlich LEBEN

- 4 Muggelige Inspirationen, Alltagscheck und frische Tipps für den Winter
- 10 „Entspann dich!“ Drei Übungen für mehr körperliche und geistige Harmonie.
- 14 Bauchweh, Husten, Fieber? Tipps für heilsame und leckere Tees von Dr. Natur
- 18 Winter-Bowls: Schön stärkende Schalen, vitamin- und aromastarke Rezepte
- 22 Für Kinder: Sachensucher im Schnee

achtsam SEIN

- 06 Liebe ist... so viel mehr als ein Wort! Eine Reportage über liebevolles Miteinander – und wie das auch im Alltag gelingt
- 09 Kolumne von Lisa Albrecht

medizinisch BEWUSST

- 12 Was ist eigentlich „Ergo“? Ein Porträt der Multitalente im Gesundheitswesen

sportlich AKTIV

- 20 Hoch hinaus – aber sicher: Indoor-Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe

neues VON UNS

- 11 Der Nachhaltigkeitspreis 2023
- 16 Geschäftsbericht 2021, wichtige Fakten
- 17 Frühuntersuchung U0, Kinderkrankengeld, Neues zu Knie- und Hüftersatz
- 23 Online-Filiale, Mitglieder werben Mitglieder, Magazin online, Satzung, Impressum



18



20

Jahresendspurt!

Überlegen Sie sich schon mal ein schönes, kleines Abschiedsritual für 2022. Was Sie sonst noch in diesen Tagen tun können? Wir haben muggelige Inspirationen!



Frisch in den Tag

Ja, das Wachwerden fällt schwer, wenn es draußen noch dunkel und im Bett so kuschelig warm ist. Aber vielleicht aktiviert Sie ja Ihre Experimentierfreude: Probieren Sie mal morgendliches Tau- oder Schneetreten aus! Wetten, Sie gehen frischer und fröhlicher in den Tag? Sie benötigen: eine kleine Prise Mut, ein Stückchen Hinterhof, Balkon, Garten oder Grünstreifen sowie dicke Socken und warme Füße (unbedingt!). Auch der Körper muss warm und locker eingemummelt sein, nichts darf einschneiden. Dann barfuß eine bis maximal fünf Minuten im Storchengang durch den Schnee oder Tau staksen – immer ein Fuß in der Luft –, bis sich ein schneidendes Gefühl in den Waden oder eine Hautrötung einstellt. Anschließend flugs mit den feuchten Füßen in die Socken und 20 Minuten nachwärmen. Entweder meditativ im warmen Bett oder bei einem flotten Marsch zum Bäcker.

Tschüss, Makellosigkeit!

Ob Urlaub, Essen, Familie, Wohnung, Beziehungen oder eigenes Aussehen – noch immer präsentieren manche Menschen auf ihren Social-Media-Kanälen ein selbstopoptimiertes und perfekt inszeniertes Leben. Glaubwürdigkeitsfaktor? Gering. Frustfaktor bei anderen? Hoch. Doch es gibt auch einen Gegen-trend zu mehr Authentizität und Unvollkommenheit. Denn das echte Leben hat Macken, Schrammen, Kerben, Flecken, Falten und Augenringe. Sie nicht nur zu akzeptieren, sondern zu lieben und zu zelebrieren, ist Teil der japanischen Lebensphilosophie „Wabi-Sabi“. Kurz gesagt dreht sie sich darum, Schönheit und Wert im unperfekt Echten zu finden – in der Einfachheit, Natürlichkeit und Vergänglichkeit. Lässt sich auf jede Lebenssituation übertragen!





GESUNDHEITSTIPP

Verbissen?

In der Vorweihnachtszeit geht's oft hoch her, und die Zeiten sind ohnehin anstrengend. Da kann man schon mal angespannt sein. Verkrampfen Sie in solchen Situationen auch den Kiefer? Das sieht nicht nur „bissig“ aus, sondern macht auch Kopfweg. Ein simpler Korken oder Korkuntersetzer kann da helfen: zwischen die Zähne geklemmt, lockert und dehnt Kork Kiefergelenk und -muskulatur. 15 bis 30 Minuten damit spielen oder halten, herausnehmen, lockern und bei Bedarf wiederholen.

Iss deinen Weihnachtsbaum

Für nur wenige Festtage einen Tannenbaum fällen lassen und ihn nach dem Abschnücken lieblos auf die Straße werfen? Nix da, wir verwerten unseren ausgedienten Weihnachtsbaum! Dafür muss dieser allerdings aus biologischem Anbau stammen. Dann lassen sich dessen Nadeln ernten und zu Köstlichkeiten und Nützlichkeiten verarbeiten: geröstet und gemahlen als Gewürz, gequetscht und aufgegossen als Tee, verkocht als Hustensirup oder zu Tannenbalsam verrührt. Das Internet bietet allerlei Rezepturen. Und aus Stamm und Ästen lassen sich schöne Scheiben schneiden und als Untersetzer, Deko, Knöpfe oder Spielgeld für den Kaufmannsladen verwenden. Achtung: Nur Tannen, Kiefern oder Fichten verwerten – andere Nadelbäume wie Zeder, Zypresse und Eibe sind giftig!



ALLTAGSCHECK



„Ich mach das jetzt!“

Mit den guten Vorsätzen ist das ja so eine Sache. Die meisten halten wir doch nicht lange durch. Dieser aber könnte das ganze Jahr über Freude bereiten: Tun Sie ein Jahr lang immer wieder Dinge, die Sie a) noch nie gemacht haben, b) schon lange mal machen wollten oder c) endlich mal wieder tun wollen. Ab 1. Januar heißt's: nicht reden, sondern machen! Ein neues Rezept ausprobieren, endlich ins Museum, eine neue Wohnung suchen, Fremdsprachenkenntnisse auffrischen, allein Urlaub machen, Freund:innen im Ausland besuchen, ein Ehrenamt beginnen, unbekannte Spazierwege entdecken, die Finanzen in Ordnung bringen, auf einem Bauernhof helfen ... So viele Erfahrungen und ein buntes neues Jahr warten auf Sie, versprochen!

NEWS

Wegen Inventur geschlossen! Auch privat sollten wir uns einmal im Jahr eine Bestandsaufnahme gönnen und in allen Bereichen des Lebens ausmisten, was uns nichts bringt. Wer mag, orientiert sich am „Death Cleaning“-Trend: ausmisten, als stünde man vor dem Lebensende. +++ **Der „Non Bathing“**, also Nicht-baden-Trend propagiert, sich weniger zu baden, duschen oder waschen. Tut der Haut, der Umwelt und, bei den aktuellen Energiekosten, dem Geldbeutel gut. +++ **Jeder kennt das: Prahlerei und Lobhudelei**, die als Bescheidenheit oder Klage verkleidet daherkommt. Forscher der Harvard Business School nennen dieses psychologische Phänomen „humblebragging“ und haben festgestellt: Der Trick ist wirkungslos. Dann lieber ehrlich sich selbst loben! +++ **Vögel, Eichhörnchen & Co. füttern** macht immer Sinn, wenn der Boden zugefroren ist. Dran denken: Auch ein Schälchen Wasser ist wichtig. Futter- und Trinkstellen regelmäßig reinigen! +++



... ist ...

Als ein Wort. Liebevoller Miteinander ist für uns elementar, in der Partnerschaft, in der Familie, zwischen Freund:innen und Kolleg:innen. Wie erfüllende Beziehungen entstehen? Wir fragten Menschen unterschiedlichen Alters und eine Therapeutin.

er-Kaiser

Ramona Reile aufsteht, ist ihr Mann meistens noch im Bett, aber er begrüßt sie trotzdem: „Guten Morgen“, und er legt ihr Bernhard immer eine Nachricht. „Das ist für mich ein Geschenk“, freut sich die 33-Jährige über die Aufmerksamkeit, die er ihr sonst verweigert. Bernhard hat in unserer Beziehung das Herz. Ramona übernimmt viel Organisatorisches und kümmert sich im Komplimentemachen. So könne sie sichergehen, was sie bekomme. Die Finanzierung weiß das Paar, das seit 2016 verheiratet ist, genauso zu schätzen. „Ich bin ein Scheidungsantragsteller, alles zu klären“, erzählt Ramona. „Der Wunsch stößt bei ihrem Mann auf Widerstand. Er ist als jüngstes von elf Geschwisterkindern aufwuchs und viel Rücksichtnahme auf andere. Alles sagen zu können, gehört für ihn zu einer Beziehung wie bewusste Zeit zu verbringen. Seitdem es Töchterchen Romy (2) gibt, teilt sie abends schläft, teilt und pflegt sie für zwei Stunden „Raum füreinander“.

Fundament von allem

„Das ist nicht so nebenbei“, bestätigt Anne Hackenberger, Paar- und Familientherapeutin sowie Psychologin. „Als Fundament von allem muss der Raum regelmäßig aufgeräumt und sauber gehalten werden, um zu erkennen, was dabei für beide Partner gilt. Halten sie einander ehrlich ihre Bedürfnisse. Wenn ein liebevolles Miteinander sei, ist das Wesen zwar elementar, aber nicht ohne die Liebe, um sich geliebt zu fühlen. Zu-



Ramona und Bernhard Reile vertrauen sich alles an und planen immer wieder „Raum füreinander“ ohne ihre kleine Tochter.

dem sei es weder möglich noch nötig, immer das Passende vom Partner zu bekommen. Jeder trage auch Selbstverantwortung, sich wohl und in Balance zu fühlen.

Um sich selbst und andere zu spüren, schwört Anne Hackenberger auf Achtsamkeit als „unglaubliches tolles Werkzeug“. Als wohlwollende, nicht wertende und respektvolle „Grundhaltung dem Leben gegenüber“ unterstützt sie die (Selbst-)Wahrnehmung mit allen Sinnen und offenem Herzen. Achtsamkeit ist für sie die Keimzelle der Liebe und Verbundenheit, aber auch der Freiheit.

Große Gefühle, viel Zusammenhalt

Ein Faible für diese Haltung hat auch Iva Baric-Hues. „Ich bin ziemlich empathisch und kann gut einschätzen, wenn jemand Unterstützung braucht“, sagt die 23-Jährige. „In solchen Momenten versuche ich, da zu sein und ‚sichere Räume‘ zu schaffen, wo alle Gefühle ausgedrückt



Iva Baric-Hues sucht bewusst „sicheren Raum“ für Gefühle.

werden können.“ Diese Fähigkeit hat sie über ihre Mutter beim kroatischen Teil der Familie kennengelernt, wo die Emotionen ebenso groß sind wie der Zusammenhalt. Davon ebenso geprägt wie beeindruckt, „muss“ Iva Baric-Hues nahestehenden Menschen Freude und Liebe, aber auch Traurigkeit durch Worte oder innige Umarmungen zeigen. Mit ihren engsten Freundinnen, die sie teils aus der Schule, teils aus dem Studium kennt, haben sich sowohl intensiver Austausch als auch Anteilnahme eingespielt. Bei anderen Gleichaltrigen vermisst sie das oft. „In Berlin erlebe ich eine Einzelkämpfer-Generation, für die möglichst viele Kontakte und Follower in sozialen Medien wichtiger sind als enge, vertraute Bindungen“, bedauert Iva.

„Ich hab dich so lieb, Oma!“

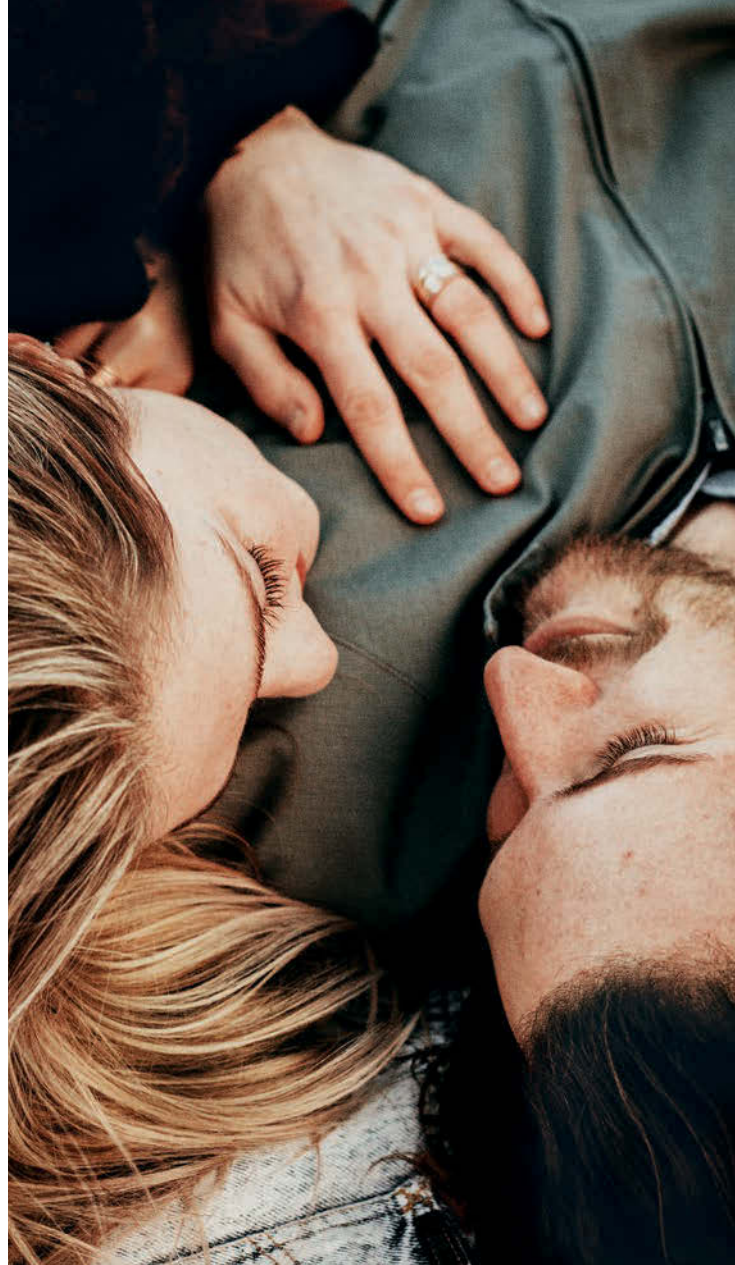
„Als Gegengewicht zu einem zunehmend vereinzelter Dasein, das gesundheitliche Probleme verursachen kann, ist eine neue Kultur des Miteinanders gefragt“, bringt Anne Hackenberger die Problematik auf den Punkt. „Menschen sind und bleiben füreinander wichtig. Idealerweise sollten sie sich mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen, bei sich anfangen und fragen: Was bringe ich in die Welt und kann mein Verhalten hilfreich sein?“

Die Basis für diese Einstellung wird in der Kindheit gelegt. Durch harmonische Beziehungen erfahren wir Zugewandtheit und erwidern sie. Diese Erfahrung macht Beatrice Pfister auch mit ihrer Enkelin. „Seit ihrer Geburt sehe und betreue ich Tina regelmäßig“, erzählt die 58-Jährige. „Dabei gehe ich gezielt auf ihre Bedürfnisse ein und mache lauter kindgerechte Sachen, um ihr das ganze Spektrum

der Lebensfülle zu zeigen.“ Das reicht vom Geschichtenerzählen und Vorlesen über Ausflüge ins Museum oder die Natur bis zum gemeinsamen Kochen. Wie wohltuend das für Tina ist, merkt Beatrice Pfister am Verhalten der Vierjährigen. Beim Abholen im Kindergarten läuft sie ihr strahlend entgegen, verschickt zwischen zwei Treffen von Mamas Handy kleine Sprachnachrichten wie „Ich



Anne Hackenberger, Paar- und Familientherapeutin sowie Achtsamkeitslehrerin.

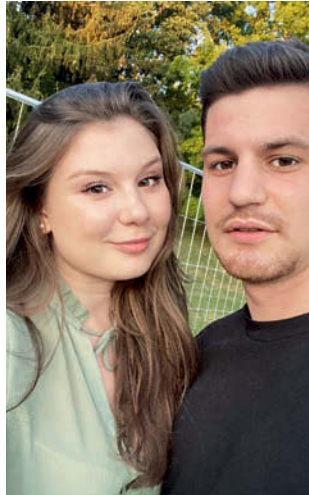


hab dich so lieb, Oma!“ oder tanzt hingebungsvoll und mit glücklichem Gesichtsausdruck, wenn diese Musik aufdreht – all das Ausdruck einer starken, liebevollen Verbindung, deren Ursprung Verwandtschaft ist.

Auf der gleichen Wellenlänge

Bei David Hohenester (26) und Annabell Schwandter (24) trafen sich zwei Menschen „auf der gleichen Wellenlänge“. Beide besuchten dieselbe Schule, begegneten sich Jahre später wieder und merkten bei der ersten Verabredung: Das passt gut! Nur drei Monate später zogen sie zusammen und teilen seither ein Leben, in dem beide „aufeinander schauen“ und „sich unterstützen“: Annabell Schwandtners Part sind Einkaufen, Finanzen, Planen von Aktivitäten und die „Nestpflege“, wie sie ihr Faible für Wohnlichkeit nennt.

Die Stärke ihres Freundes sind feine Antennen für die jeweilige Stimmung. Ist die angespannt, erkundigt sich David Hohenester als aktiver Zuhörer, wie der Tag war, oder lässt seiner Liebsten ein heißes Bad ein. Kein Wunder, dass beide zuversichtlich in die gemeinsame Zukunft schauen: „Wir fragen uns jede Woche, ob alles passt oder ob wir etwas vermissen“, beschreibt das junge Paar sein Erfolgsgeheimnis. „Auf diese Weise kann kein Mangel entstehen.“ «



Annabell und David pflegen ihre „feinen Antennen“ für die Stimmung der:des anderen.

10 Arten, sich im Alltag Liebe zu zeigen

- Den Blick von Problemen zum Positiven wenden.
- Möglichst nicht nachtragend sein, sondern aktiv verzeihen.
- Rituale wie achtsames Begrüßen und Verabschieden kultivieren.
- Freiräume und einen besonderen Rahmen für gemeinsame Zeit schaffen.
- Küsse und Umarmungen zwischendurch austauschen.
- Interessiert und aufeinander neugierig bleiben.
- Statt nur „Ich liebe dich“ detailliert sagen, was Sie am anderen schätzen.
- Sich auch äußerlich nicht gehen lassen, für den anderen attraktiv bleiben.
- Die Partnerin bzw. den Partner nicht einengen, ihr/ihm Raum für eigene Erlebnisse und Freunde lassen.
- Authentisch bleiben, das heißt, auch negative Gefühle zum Ausdruck bringen, aber immer den Grund dafür erklären.

Liebe ist ... wenn man auf Pause drückt

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de



Mama, spielen wir zusammen Uno?“, fragt meine Tochter zum gefühlten tausendsten Mal. Sie schaut mich erwartungsvoll mit ihren tiefbraunen Augen an und mischt bereits einen Stapel Karten in der Hand. Ich seufze. Die Arbeit im Homeoffice hat so ihre Vor- und Nachteile. Ich bin als Mama immer greifbar, und ihr zu erklären, dass ich trotz körperlicher Anwesenheit gerade leider nicht mitspielen kann, bricht mir fast das Herz. Aber die Termine drücken – ich sitze zwischen zwei Stühlen. Meine Tochter sieht, dass ich nach einer Erklärung suche. Wieder einmal. Sie versteht, dass ich arbeiten muss. Aber sie startet trotzdem einen neuen Versuch. „Ist denn deine Arbeit jetzt wirklich so wichtig?“

Ich nicke und erkläre, dass wir ohne Arbeit kein Geld haben für unsere Rechnungen und das Essen. Es ist angekommen. Traurig schaut sie mich an, dreht sich weg und geht ins Wohnzimmer. Ich höre sie mit dem Hund sprechen, wenigstens hat der Zeit für sie. Dann schließe ich meine Augen und höre auf meine innere Stimme. Kann ich mir wirklich keine zehn Minuten Pause gönnen? Natürlich muss ich arbeiten, aber sind diese wirklich Gold wert? Ich klappe mein Notebook zu, schleiche ins Wohnzimmer und gucke hinein, wie die Stimmung ist. Meine Tochter verteilt Spielkarten und unser Hund sitzt brav daneben. „Darf ich auch mitspielen?“, frage ich laut. Meine Tochter zuckt kurz zusammen und schaut mich mit großen

Augen an, die noch etwas unsicher wirken. „Klar!“, sagt sie grinsend, aber auch etwas überrascht. „Wir spielen jetzt, dann arbeite ich und dann verabreden wir uns für die nächste Runde!“, schlage ich vor. Sie nickt, lächelt und ich fühle, dass genau dieser Moment so unglaublich wertvoll für uns ist. Vor vielen Jahren habe ich diesen Satz gelesen: „Unser Alltag ist ihre Kindheit“ – und er hilft mir, auch an sehr vollen Tagen daran zu denken, was am wichtigsten ist. «

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.



„Entspann dich!“

Höher-schneller-weiter-Modus aus! Einfach mal nur da sein. Einfach sein. Mit diesen drei Übungen schaffen wir uns den Freiraum für mehr körperliche und geistige Harmonie.

TEXT Claudia Scheiderer

1. Entspannung für die Augen

Von der ersten Übung profitieren der Geist und vor allem die Augen: Wir reiben die Hände fest aneinander, bis sie warm sind, und legen die hohlen Handflächen so über die Augen, dass sie keinen Druck auf die geschlossenen Lider ausüben. Wir genießen die Wärme und die Dunkelheit für mehrere Minuten. Augen blinzeln und öffnen.

2. Strecken und versenken

Wir setzen uns bequem hin und umfassen unsere Ellbogen, lassen die Schultern schwer werden und stellen uns vor, dass eine Schnur unseren Kopf nach oben zieht. Dabei streckt sich der Nacken immer mehr. Nach drei Minuten bitte die umfassten Ellbogenseiten tauschen.

3. Lang und langsam atmen

Aufgeregt, wütend oder ängstlich atmen wir kürzer, flacher und schneller. Atmen wir dagegen langsam und tief, verschwinden diese begrenzenden Emotionen und wir fühlen uns entspannt. Die Atemtechnik beeinflusst unseren mentalen Zustand! Nicht umsonst gilt

bei Yogis der Atem als das mächtigste Instrument auf dem Weg zum Glück. Zunächst sitzend oder liegend mit geschlossenen Augen üben: Auf drei bis vier Sekunden ein- und auf drei bis vier Sekunden wieder ausatmen. Dabei vertiefen wir die Atmung, saugen dieses wichtige Lebensmittel Luft in uns ein, fühlen, wie sich die Lunge öffnet, sich die Bauchdecke und die Flanken ausdehnen. Bitte generell versuchen, in den Bauch zu atmen! Also tief statt flach. Das ist die effizienteste Art des Atmens – jedes Tier und auch Säuglinge atmen so. Zudem freuen sich die Bauchorgane über das beständige, gleichmäßige Auf und Ab, das Kommen und Gehen der Atmung – die tiefe Bauchatmung massiert sie und fördert so eine bessere Durchblutung.



Die BKK ProVita zählt zu den nachhaltigsten Unternehmen Deutschlands

Wir sind ins Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023 gekommen – und haben ihn vielleicht sogar gewonnen.

Warum können wir über den Ausgang des Wettbewerbs nicht berichten? Bei Fertigstellung dieses Magazins waren die Sieger noch nicht bekannt gegeben. Zu dem Zeitpunkt, an dem Sie dies lesen, hat die Preisverleihung allerdings schon stattgefunden.

Das wissen wir aber bei Redaktionsschluss schon: Die BKK ProVita ist in das Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023 eingezogen. In der Kategorie „Klima“ haben wir es in die Endauswahl geschafft. Dies ist ein großer Erfolg für uns, denn dieser Preis ist Europas höchste Auszeichnung für ökologisches und soziales Engagement. Wir haben uns unter 1.200 Bewerber:innen durchgesetzt und sind mit 35 anderen Unternehmen in die Endrunde gekommen.

Was hat die Jury überzeugt?

Die Jury hat unseren Einzug ins Finale unter anderem damit begründet, dass die BKK ProVita ihre CO₂-Emissionen seit 2014 halbiert hat und den nicht vermeidbaren CO₂-Ausstoß regelmäßig kompensiert. Die Förderung gesunder pflanzlicher Ernährung, unsere Gemeinwohl-Bilanzen und unser Vorstoß, Klimaschutz als Kernaufgabe von Krankenkassen im Gesetz zu verankern, wurden in der Begründung hervorgehoben. Jacqueline Pech ist Referentin für Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita. Sie freut sich sehr über den Erfolg beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023 und betont: „Wir haben bei der BKK ProVita schon früh den Zusammenhang zwischen Klimawandel und Gesundheit erkannt und Nachhaltigkeit als Unternehmensziel festgelegt. Damit übernehmen wir Verantwortung für die Gesundheit unserer Versicherten und des Planeten. Der Erfolg im Wettbewerb um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023 spornt uns an, diesen Weg weiterzugehen.“



Jaqueline Pech,
Referentin für Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita

15. Deutscher Nachhaltigkeitstag in Düsseldorf

Die Gewinner des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2023 wurden beim 15. Deutschen Nachhaltigkeitstag am 2. Dezember 2022 in Düsseldorf bekannt gegeben. Dazu wurden führende Akteur:innen aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft erwartet. Auf dem Programm stand der Austausch über wichtige Themen, die den nachhaltigen Wandel fördern. Wir waren natürlich auch eingeladen, um bei der Preisverleihung dabei zu sein. Mit großer Spannung haben wir auf den Termin hingefiebert und die „Daumen gedrückt“. Ob wir den Preis gewonnen haben, erfahren Sie auf unserer Homepage www.bkk-provita.de. Der QR-Code führt Sie direkt hin.



Die BKK ProVita hat das Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023 erreicht.

Deutscher Nachhaltigkeitspreis

Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis ist der größte Nachhaltigkeitspreis in Europa. Er wird getragen von der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis e. V. in Zusammenarbeit mit der Bundesregierung. Prämiert werden besonders wirksame Beiträge in den Transformationsfeldern Klima, Ressourcen, Biodiversität, Lieferkette und Gesellschaft.

Weitere Informationen zum Deutschen Nachhaltigkeitspreis finden Sie unter www.nachhaltigkeitspreis.de

Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita

Informationen zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita bieten wir unter www.bkk-provita.de/verantwortung





Was ist eigentlich „Ergo“?

Ob nach Unfällen, in Krisen, bei Entwicklungsverzögerungen oder im Alter – Ergotherapeut:innen helfen uns, selbstständig zu werden oder zu bleiben. Wie genau? Ein Berufsporträt über die Multitalente im Gesundheitswesen.

TEXT Karen Cop

„Ergonomisch“ – das Wort fällt oft, wenn es um einen Büroarbeitsplatz geht: einen rückenfreundlichen, der die Wirbelsäule schont und durch die richtige Positionierung der Arbeitsmittel Haltungsschäden verhindert. Gerade in Zeiten irgendwie eingerichteter Homeoffices ist Ergonomie ein wichtiges Stichwort, und tatsächlich sind es auch Ergotherapeut:innen, die in Betrieben wie zu Hause überprüfen können, ob und wie ein PC-Arbeitsplatz der Gesundheit zuträglich wäre.

Doch wer zum ersten Mal ein Rezept für Ergotherapie, ausgestellt von Ärzt:in oder Psycholog:in, in den Händen hält, hat meist ein anderes Problem. „Ergotherapeut:innen sind auf das Bewältigen von Krisen spezialisiert“, beschreibt Andreas Pfeiffer, Vorsitzender des DVE e. V. (Deutscher

Verband Ergotherapie) das Berufsbild. Sie schaffen „die nötigen Voraussetzungen, damit Betroffene bereit und in der Lage sind, ihr bisheriges Leben, alte Gewohnheiten, das häusliche oder Arbeitsumfeld oder was auch immer im Argen liegt, zu verändern, umzugestalten und neue Verhaltensweisen, Tagesabläufe und Routinen zuzulassen“.

Hilfe für alle Menschen, von klein auf

Mit Ergotherapie lassen sich bei fast allen Erkrankungen, Behinderungen oder auch Krisensituationen Verbesserungen im Alltag erreichen. Denn Ergotherapeut:innen vereinen sowohl medizinisches, pädagogisches, psychologisches wie ganz praktisches Wissen. „Ergotherapie begleitet den Menschen von klein auf“, erklärt Angelika Reinecke, Refe-

rentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE. „Ergotherapeut:innen kümmern sich um Kinder mit motorischen, sozialen oder geistigen Störungen, Erkrankungen oder Entwicklungsverzögerungen und um Kinder mit Behinderungen. Bei vielen Erkrankungen wie beispielsweise bei Krebs, Depression, ALS, Multipler Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, chronischen Schmerzen, psychischen Erkrankungen und ebenso bei körperlichen oder geistigen Behinderungen oder bei schweren Unfällen gehören Ergotherapeut:innen zum Behandlungsteam.“ Sie nehmen sich die Zeit, Menschen ganzheitlich zu betrachten und konkret mit ihnen gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Oder bauen auch erst mal ein Hilfsmittel, wie z. B. eine individuell passende Schiene.

Unfall, und jetzt?

Andrea Reichardt rettete die Ergotherapie nach einem Sturz in den Bergen: Handballenknochen, Speiche und Elle der rechten Hand waren zertrümmert. „Radiusfrakturen gehören zu den häufigsten Brüchen, weil wir ganz automatisch die Hände vorstrecken beim Fallen“, hörte sie in der Folge öfter. Der DVE bestätigt: „Hände und Finger sind mit 40 Prozent aller Arbeitsunfälle die am häufigsten betroffene Körperregion.“ Auch häufig: Schnitte in die Beugesehne, die beim Kochen schnell passieren können. Andrea Reichardt bekam gleich nach der Operation eine Orthese; die orthopädische Klinik hatte zu ihrem Glück im Unglück eine eigene ergotherapeutische Abteilung. Doch mit nur einer funktionstüchtigen Hand konnte sie erst mal nicht arbeiten, sich nur mühsam allein anziehen und nicht mal ein Brot schneiden. Die gebrochene Hand und das Handgelenk waren nach OP und Stilllegung geschwollen und steif. „Unglaublich, wofür man auf jeden Fall zwei Hände braucht! Selbst Fahrradfahren ging nicht mehr“, erinnert sie sich. Eine auf Hände spezialisierte Ergotherapeutin begann behutsam, das Narbengewebe zu bearbeiten, heißt: massieren und mit Saugern bearbeiten, damit Verklebungen sich lösen und ihre Beweglichkeit nicht auf Dauer behindert ist. Mit Hilfsmitteln wie einem Handbad in Hülsenfrüchten, Gummibändern und „Spielzeug“ wie Stäben oder Klötzen übte Andrea Reichardt, wieder zu greifen, mehr Feingefühl zu entwickeln, die Hand Millimeter um Millimeter zu drehen. Heute kann sie nach der ergotherapeutischen Behandlung erleichtert sagen: „Es klappt wieder fast alles, vom nach unten schauenden Hund beim Yoga mal abgesehen!“

Spiegeln, loben und für den Alltag stärken

Außerdem leiten Ergotherapeut:innen nicht nur an, wie und/oder mit welchen Hilfsmitteln der Alltag besser läuft. Sie spiegeln und loben, was schon klappt, um selbst kleine



Fortschritte deutlich zu zeigen, wenn der Weg zurück in die Selbstständigkeit vielleicht noch weit ist. „Indem ich meine Patienten auf jeden noch so kleinen Erfolg hinweise, aufzeige, was alles möglich ist, wohin sie sich (wieder) entwickeln können, mit ihnen darüber spreche, warum sie gerne zur Arbeit gehen und das wieder tun möchten, initiere oder verstärke ich die Eigenmotivation. Denn ohne die bringt die ganze Behandlung nichts“, weiß Bianca Peters aus der Praxis. Das heißt: üben, üben, üben, auch wenn die Zeit bei dem:der Ergotherapeut:in vorbei ist! Das gilt für kleine und große Patient:innen. Zu denen übrigens auch Alkoholiker:innen gehören, denn Ergotherapeut:innen helfen auch dabei, ungesunde Rituale wie das Glas Wein auf dem Sofa am Abend zu durchbrechen. Dann wird nach anderen leckeren Getränken gesucht oder einem Entspannungsmöbel, das emotional nicht mit Alkoholkonsum verbunden ist. DVE-Vorsitzender Pfeiffer: „Wir können keine

„Wir machen Menschen stark, damit sie mit Krisen besser umgehen können.“

Krise ‚wegmachen‘. Aber ja, wir machen Menschen stark, sodass sie mit inneren und/oder äußeren Krisen besser umgehen können.“ Einziger Haken: Ergotherapeut:innen sind heute in so vielen Bereichen gefragt, dass es nicht genug von ihnen gibt. Die Wartelisten bei Ergotherapeut:innen sind meist lang, obwohl gerade in Krisen und nach Not- wie Unfällen eine schnelle ergotherapeutische Unterstützung wichtig wäre. Inzwischen wird die Aus- oder Weiterbildung deshalb auch staatlich gefördert. Mehr Informationen:

www.dve.info

«



Bauchweh, Husten, Fieber? Tipps für Tees von Dr. Natur

Diese „selbst gebrauten“ Tees mit Kräutern und Früchten tun uns jetzt im Winter besonders gut und helfen bei typischen Winter-Wehwehs. Plus: ein leckerer Mix-Tipp zu Weihnachten.

TEXT Cora Keller

Wenn der Bauch zwick, Husten quält oder heftiges Frösteln Fieber ankündigt, ist Wärme von innen mit den richtigen Kräutern die geniale Kombination, damit wir uns gleich ein bisschen besser fühlen. Wer entweder Kräuter selbst gezogen oder gesammelt und getrocknet hat, ist jetzt natürlich fein raus. Kein Tee ist besser und wirkungsvoller als ein je nach Symptomen selbst gemischter! Andererseits gibt es tolle Biokräuter zu kaufen, z. B. in Apotheken. In Teenez oder -säckchen oder leere Teebeutelchen füllen, die es in fast jedem Biomarkt gibt. Das lohnt sich, denn schließlich bekommt der Tee durch die sorgfältige Zubereitung noch ein Plus: Liebevolle Fürsorge ist für geschwächte Menschen eine mindestens so heilsam wirkende Zutat wie ätherisches Öl oder entzündungshemmendes Kraut. Das gilt natürlich auch, wenn wir uns diese Aufmerksamkeit selbst angedeihen lassen.

Da im letzten Magazin die Teesäckchen so gut ankamen, haben wir unsere Vorräte aufgefüllt, um Ihnen diese nochmals anzubieten. Sie erhalten von uns kostenlos eines aus Baumwolle, welches obendrein noch nachhaltig ist. Einfach anfordern unter marketing@bkk-provita.de oder Tel. 08131/6133-0. (Solange der Vorrat reicht.)



Wirksame Kräutertees bei Erkältung

Gegen Erkältung und Husten sind jede Menge Kräuter gewachsen. Thymian ist ein Alleskönner, aber sonst wirken manche mehr schleimlösend, andere hustenreizlindernd oder als Balsam bei Halsschmerzen. Hier ist ein kurzer Überblick:

Bei trockenem Husten schleimlösend: Anis, Efeu, Ingwer, Lindenblüten, Königskerze, Thymian

Hustenreizstillend: Eibisch, Kamilleblüten, Isländisch Moos, Pfefferminze, Spitzwegerich, Thymian

Bei Schleimhusten: Anis, Fenchel, Holunder, Primel, Süßholzwurzel, Thymian

Bei Halsschmerzen: Eibisch, Malve, Salbei

Alle Zutaten gut zerkleinern, bevor sie in Teebeutel bzw. -säckchen gefüllt werden. Dazu dürfen klein gehackte Hagebutten und Orangenschalen mit belebendem Vitamin C. Bei Erkältungen und insbesondere bei Infekten mit Halsschmerzen müssen Sie den Tee nicht unbedingt komplett trinken. Vor allem Gurgeln hilft dabei, den Hals- und Rachenraum mithilfe der Kräuter zu desinfizieren!



Warmes für den Bauch

Bei Bauchschmerzen, egal, ob bei Blähbauch, Durchfall oder Krämpfen, hilft Wärme von innen und außen: Wärmflasche oder erwärmtes Körnerkissen auf den Bauch legen und möglichst viel reinigenden, die Magen- und Darmschleimhäute streichelnden Tee trinken. Dieser sollte je nach Beschwerden unterschiedlich gemischt werden.

Als bewährtes Hausmittel gegen Blähungen und Bauchweh gilt Fenchel-Anis-Kümmel-Tee: je 20 g Samen von Fenchel und Anis sowie Kümmelkörnern im Mörser zerstampfen und 2 Teelöffel davon mit aufgekochtem Wasser übergießen. Wenn der Magen gereizt ist sowie bei Sodbrennen, dürfen beruhigende Schafgarbe und getrocknete Brennnesseln dazu, sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Auch (Zitronen-)Melisse lindert getrocknet und/oder frisch Magen-Darm-Beschwerden. Für den zweiten Teeklassiker, vor allem bei Übelkeit mit Krämpfen, 50 g Kamillenblüten, 25 g Zitronenmelisse und 25 g entkrampfende Pfefferminze mischen und heiß aufbrühen.

Natürliche Mittel bei Fieber

Wenn die Körpertemperatur steigt, nimmt das Immunsystem Fahrt auf. Deshalb sollte es nicht gleich mit Medikamenten gestoppt werden, aber wir können den Heilungsprozess gut mit natürlichen Mitteln unterstützen.

Kümmel beruhigt die Schleimhäute, wenn der Bauch mit Übelkeit reagiert. Melisse hilft gegen innere Unruhe, die ein Fieberanstieg oft mit sich bringt. Und Ingwer unterstützt die Immunabwehr im Kampf gegen Krankheitserreger, denn es kurbelt die Durchblutung an. Auch Knoblauch gilt als „natürliches Antibiotikum“, nur besser roh oder im Essen als im Tee. Lange bewährt haben sich Lindenblüten und Holunder. Sie regen die Durchblutung und Schweißproduktion an, die für die Reinigung und fiebersenkende Abkühlung nötig ist.



Zitrone und getrocknete Hagebuttenschalen (jetzt sammeln!) sind reich an Vitamin C, und Hagebutten wärmen

bei Schüttelfrost. Eine gute Mischung bei Fieber: 30 g Lindenblüten, 30 g Holunderblüten und 20 g Hagebuttenschalen. Die „Wiesenkönigin“ Mädesüß verdankt ihre Heilkraft besonders viel ätherischen Ölen und Ingredienzen wie Flavonoiden, die eine ähnliche Wirkung zeigen wie Aspirin: schmerzlindernd bei grippalen Gliederschmerzen, entzündungshemmend und hilfreich bei Fieber. Auch Weidenrinde wirkt mit der darin enthaltenen Salicylsäure ähnlich. Ein klassisches Teerezept bei grippalen Infekten und Grippe ist: 20 g Lindenblüten, 20 g Mädesüßkraut, 15 Kamillenblüten und 10 g Weidenrinde heiß aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen.

Zum Verschenken: fruchtiger Weihnachtstee



Äpfel, Zitrusfrüchte und Beeren schmecken sehr gut im Tee und sehen hübsch aus. Putzen, klein schneiden – Orangen, Zitronen und Pomeranzen in Scheiben oder nur schälen! – und im Backofen trocknen. Dazu passen Blüten, z. B. von Hibiskus, Lavendel, Ringelblume oder Salbei. Plus Gewürze: Nelke, Kardamom, Muskatblüte, Sternanis, Zimt. Als Basis wird oft wie im Orient schwarzer Tee genutzt. Zum Beispiel bei diesem Rezept: 6 EL schwarzer Tee, je 3 EL getrocknete Äpfel, Hagebuttenschalen und Orangen, 1,5 Zimtstangen, je 1 TL zerstoßenen Kardamom und Sternanis, 1 EL getrockneter Ingwer in Stückchen oder gemahlen, 5 EL Pfefferminzblätter und 4 EL Hibiskusblüten. Vorsichtig mischen und in Tüten oder Gläser füllen!

Aus dem Geschäftsbericht 2021 Ihrer BKK

Vermögen und Leistungsausgaben – wichtige Daten und Fakten zur Finanzierung.

Sehr geehrte Damen und Herren,

was ist das höchste Gut der Menschen? Ich meine, das lässt sich nicht allgemein sagen, das empfindet jeder Mensch anders. Die einen nennen die Freiheit, die anderen den Frieden und wieder andere die Gesundheit. Die Bedeutung all dieser Zustände wächst, sobald sie fehlen. Bei der BKK ProVita kümmern wir uns um die Gesundheit. Wir unterstützen bei der Gesundheitsvorsorge, damit unsere Versicherten gesund bleiben, und selbstverständlich sind wir zuständig, wenn sie krank sind. Dann bieten wir das vollumfängliche Leistungspaket einer gesetzlichen Krankenkasse.

Freie Arztwahl, kostenlose Familienversicherung und Zugang zu allen zugelassenen medizinischen Leistungen sind herausragende Pluspunkte der gesetzlichen Krankenkassen. Unser Gesundheitswesen gilt als eines der besten der Welt – hat aber auch seinen Preis. Und auch hier gilt: Die Zeiten werden anspruchsvoller, das Geld wird knapper – und die Verteilungskämpfe sind schon in vollem Gang.

Um die Finanzierung sicherzustellen, hatten die gesetzlichen Krankenkassen 2021 erstmals Vermögen an den Gesundheitsfonds abzugeben. Die BKK ProVita musste im Geschäftsjahr 2021 sieben Millionen Euro an den Gesundheitsfonds abführen. Dies führte zu einer Vermögensabschmelzung in gleicher Höhe. Umso erfreulicher ist, dass wir das Geschäftsjahr 2021 trotz dieser Zusatzbelastung mit einem geringen Überschuss der Ausgaben von lediglich 241.000 Euro abschließen

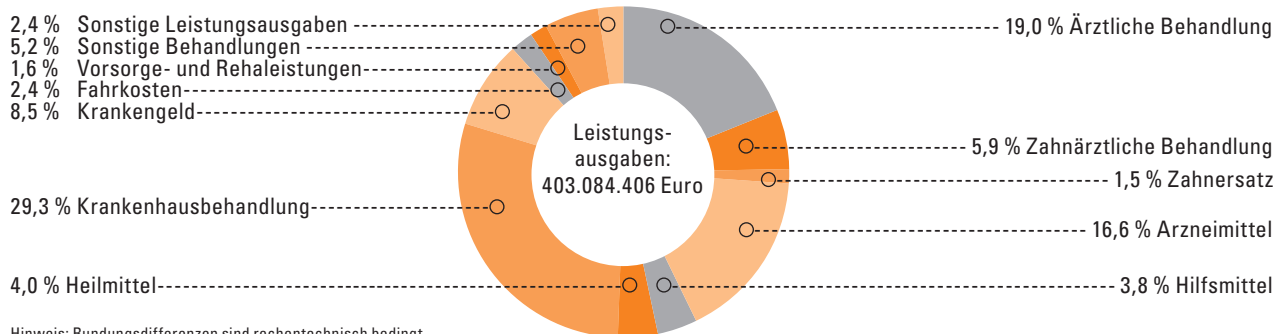
konnten und unsere Rücklagen weiterhin stabil rund eine halbe Monatsausgabe betragen.

Die Auswirkungen der Corona-Krise und der Energie-Krise in Folge des Ukraine-Krieges bekommen auch die Krankenkassen zu spüren. Viele Arbeitnehmer:innen sind in Kurzarbeit und zahlen geringere Beiträge. Dadurch gehen die Einnahmen zurück, gleichzeitig erhöhen sich die Ausgaben stetig – zum einen aufgrund von Kostensteigerungen in allen Leistungsbereichen und zum anderen aufgrund innovativer, kostenintensiver Behandlungsmethoden. Neue, teure Gesetze, die die Krankenkassen viel Geld kosten, tragen ebenfalls zur Verteuerung des Systems bei.

Jetzt ist das Solidaritätsprinzip der Sozialversicherung besonders wichtig. Die gegenseitige Hilfe und Unterstützung für alle Mitglieder einer Kasse gehört zum Kern der gesetzlichen Krankenversicherung. Und diese greift und funktioniert auch.

Bei der BKK ProVita bieten wir unseren Versicherten weiterhin beste Leistungen und ausgezeichneten Service. Gerne sind wir die Kasse fürs Leben.

Ihr
Walter Redl
Vorstandsvorsitzender BKK ProVita



Hinweis: Rundungsdifferenzen sind rechentechnisch bedingt.

Geschäftszahlen der BKK ProVita

Vermögen 2021	in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	3.322.111	26,48
Rücklage	13.313.000	106,10
Verwaltungsvermögen	8.111.920	64,65
Vermögen	24.747.031	197,22



ONLINETIPP

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

Neues Angebot U0: Beratung für Schwangere und werdende Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel

Geschafft! Die Geburt ist überstanden, das Baby ist da! Für den Moment möchte man nichts weiter tun, als die Zeit mit dem Neugeborenen genießen. Aber bereits in der Klinik werden Eltern mit entscheidenden Fragen konfrontiert, beispielsweise ob sie mit der Gabe der Vitamin-D- und K-Prophylaxe einverstanden sind.

Gut informiert – entspannt in der Klinik

Vielleicht war die Geburt schwierig, vielleicht ist die Mutter erschöpft oder fühlt sich – auch gemeinsam mit dem Partner – überfordert und gerade nicht in der Lage, solche Entscheidungen zu treffen. Das Angebot U0 hilft Müttern und Vätern dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes vorzubereiten, damit Zeit für die neuen Herausforderungen bleibt. Im Programm „Hallo Baby“ berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe werdende Eltern zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete kinder- und jugendmedizinische Praxis zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes der Kontakt mit der künftigen Kinder- und Jugendarztpraxis aufgenommen, die wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit der Ärztin oder dem Arzt aufgebaut werden. Mit dem zusätzlichen Angebot der U0 können Sie bereits vor der Geburt einen Beratungstermin in der kinder- und jugendmedizinischen Praxis in Anspruch nehmen und viele Fragen zu den Themen Impfen, Vitamin-D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten im Vorfeld klären.

Gut informiert

– entspannt beim Kinderarzt

Etwa vier bis fünf Wochen nach der Geburt steht mit der U3 die dritte Vorsorgeuntersuchung an. In der kinder- und jugendmedizinischen Praxis kommen viele Fragen auf die jungen Eltern zu, die vielleicht Sorgen und Ängste verursachen. Der Säugling wird körperlich untersucht und reagiert unter Umständen ungnädig, sodass sich Mutter oder Vater nicht richtig auf die Fragen und Erläuterungen des Kinderarztes/der Kinderärztin konzentrieren können. Mit der U0 sind die jungen Eltern jedoch gut vorbereitet, um die Fragen – auch bei einer schwierigen Untersuchungssituation – entspannt zu meistern. Mehr zum Thema „Hallo Baby“ und „BKK STARKE KIDS“ erfahren Sie unter www.bkk-provita.de/hallo-baby bzw. www.bkk-provita.de/bkk-starke-kids



Erweiterter Anspruch auf Kinderkrankengeld



Der Anspruch auf Kinderkrankengeld wurde aufgrund der Corona-Pandemie ausgeweitet. Eine entsprechende Sonderregelung trat Anfang 2021 in Kraft und wurde bis ins Jahr 2023 verlängert. Das heißt: Gesetzlich krankenversicherte Eltern können je gesetzlich krankenversichertem Kind für 30 Arbeitstage (Alleinerziehende für 60 Arbeitstage) Kinderkrankengeld beantragen. Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch je Elternteil für bis zu 65 Arbeitstage, für Alleinerziehende für bis zu 130 Arbeitstage. Das Kinderkrankengeld steht Ihnen bis 7. April 2023 auch dann zu, wenn die Schule oder der Kindergarten bzw. die Klasse oder die Gruppe pandemiebedingt geschlossen ist oder die Präsenzpflcht ausgesetzt bzw. der Zugang zum Betreuungsangebot eingeschränkt wurde. Näheres erfahren Sie unter:

www.bkk-provita.de/krankengeld-bei-erkrankung-des-kindes

Innovation: Neue Methode bei Knie- und Hüftersatz

Eine echte Innovation können wir unseren Versicherten mit Knie- und Hüftproblemen bieten: die Fast-Track-Endoprothetik. Die am Klinikum Bad Abbach entwickelte Technik wird mithilfe eines kleinen Zugangs ohne das Durchschneiden der Muskulatur angewandt. Dadurch bleiben alle Muskeln erhalten und sind sofort nach der Operation wieder funktionsfähig. In der Regel können Patient:innen durch eine spezielle Betäubung an der Operationsstelle rund zwei Stunden nach der Operation schon wieder aufstehen.

Alle Vorteile und für wen diese Operationsmethode infrage kommt, können Sie unter www.bkk-provita.de/fast-track-endoprothetik nachlesen.



Winter-Bowls: schön stärkende Schalen

Kalt und warm, frisch und gekocht – in der Küche schließen sich diese Gegensätze nicht aus, sondern vereinen sich wunderbar aroma- und vitaminstark. Hier sind einige Beispiele.

TEXT Cora Keller

Mmm! Diese appetitlich angerichteten Bowls sind aus unserem kulinarischen Alltag nicht mehr wegzudenken! Wie so auch. Nicht nur im Sommer, erst recht in der kalten Jahreszeit macht so eine farbenfrohe gefüllte Schale gleich gute Laune. Dass sie außerdem ein Essen voller supergesunder, vitaminreicher Zutaten und Aromaknaller anbietet, versteht sich von selbst. Und jetzt macht es noch mehr Spaß, sie zu mischen, denn neben Frischem wie Salat, Gemüse und knackigen Körnern für den Biss freuen wir uns auf ihr Zusammenspiel mit erhitzten Zutaten: warmen Hülsenfrüchten oder kleinen Knödelchen, knusprig gebratenen Streuseln oder fruchtig wärmender Creme...

Die Kombimöglichkeiten sind so vielfältig, wie Fantasie und Geschmack es sich wünschen. Auch die folgenden Rezepte sind gut zu variieren. Statt exotischer Früchte können Sie natürlich auch Äpfel und Birnen nehmen, statt Passionsfruchtmark z. B. Quittenmus. Feldsalat ist jetzt im Winter immer optimal mit seinen die Immunabwehr stärkenden Inhaltsstoffen, aber auch Kresse und Portulak passen gut zu Roter Bete. »

Rote-Bete-Hülsenfrüchte-Bowl mit Tofu

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 5 Stunden (inkl. 4 Stunden Marinierzeit)

Zutaten: 200 g Tofu • 3 Knoblauchzehen • 3 Zwiebeln, rot • 4 Blätter Salbei

• 2 Stängel Rosmarin • 4 Stängel Thymian • 180 ml Olivenöl • Salz • Pfeffer • 5 EL Zitronensaft • 200 g Linsen • 400 ml Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt • 500 g frische Rote Bete • 125 ml Orangensaft • 1/2 Handvoll Basilikum • 2 Tomaten • 2 Lauchzwiebeln • 175 g Rucola
Tofu würfeln. 2 Zehen Knoblauch und 2 Zwiebeln abziehen. Knoblauch in Scheiben, Zwiebel in Spalten schneiden. 2 Blätter Salbei, Rosmarin und Thymian grob hacken. Alles mischen. 125 ml Olivenöl mit etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft verrühren, über den Tofu gießen, gut mischen, ca. 4 Std. marinieren. Linsen abspülen, abtropfen lassen. Mit Brühe und Lorbeerblatt aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. garen. Rote Bete schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, 4–5 Min. andünsten. Salzen, pfeffern, 2 Blätter Salbei zugeben, mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen.

Für das Dressing Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mixen. Tomaten abspülen, abtropfen lassen, halbieren, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Linsen abgießen, abtropfen lassen, noch warm mit etwa der Hälfte des Dressings mischen. Tomaten und Lauchzwiebeln untermischen. Rucola waschen, trocken schütteln, mit den warmen Rote-Bete-Würfeln in Schüsseln anrichten. Tofu abtropfen lassen, darüber verteilen. Wer mag, bestreut die Bowl noch mit gerösteten Kürbiskernen.



FOTOS: Stockfood (4)

Knödel-Bowl mit Salat

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten: 250 g Brötchen • 200 ml Pflanzenmilch • Salz • Pfeffer
 • Semmelbrösel nach Bedarf • 120 g veganer Schnittkäse • 3 EL Maismehl
 • 80 g Tacos • Öl zum Frittieren • 250 g Blattsalat • 1 Handvoll Sprossen
 • 150 g Kirschtomaten • 200 g Mais (Glas) • 1 Zwiebel, rot • 1 EL Tahina
 • 3 EL Apfelessig • 4 EL Olivenöl

Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch aufkochen, darübergießen. Abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig verkneten, eventuell Brösel ergänzen. Käse klein würfeln. Aus der Masse circa 16 Klöße formen und mit etwas Käse füllen. Im Maismehl wenden. Die Tacos fein zerbröseln, Knödel damit panieren. In heißem Öl (ca. 170 °C) ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Ofen warm halten.

Salat, Sprossen, Tomaten und Mais abbrausen, abtropfen lassen. Salat zerpfücken, Tomaten halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing vom Mais 2–3 EL abnehmen, mit Tahina, Essig, Olivenöl und 2–3 EL Wasser fein pürieren. Die Bowl salzen, pfeffern und mit dem Dressing servieren.



Warme Früchte-Bowl mit Granola

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 65 Minuten

Zutaten: 50 g Datteln • 40 g Mandeln • 25 g Haselnüsse • 25 g Walnüsse
 • 1 EL Rapsöl • 50 g Hafer-Basismüsli • 2 EL Ahornsirup
 • 4 Aprikosen, getrocknet • 3 Mangos • 2 Passionsfrüchte • 1 EL Rapsöl
 • 2 EL Rübenzucker • 100 ml Orangensaft • 300 g Lupinenjoghurt
 • 4 EL Heidelbeeren • 2 EL Nüsse, je nach Geschmack, gehackt

Für die Granola die Datteln klein schneiden und in einen Mixer geben. Nüsse kurz (ohne Fett!) rösten, abkühlen lassen, zur Hälfte grob hacken, beiseitestellen. Übrigen Nussmix zu den Datteln geben, Rapsöl ergänzen, zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht. Das Müsli, übrige Nüsse und Ahornsirup untermischen, 15 Min. kalt stellen. Danach kleine Stücke abzupfen und auf Backpapier setzen.

Für die Bowls die getrockneten Aprikosen ca. 20 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen die Mangos schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Mango in ca. 1 cm große Würfel schneiden, beiseitestellen, übrige Mangos grob würfeln. Passionsfrüchte halbieren, Mark auslösen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, die grob gewürfelten Mangos mit 2/3 des Passionsfruchtmarks erhitzen. Abgetropfte und grob gehackte Aprikosen zugeben, mit Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen, mit Orangensaft ablöschen. Alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Joghurt unterrühren. In einen Topf umfüllen, nochmals kurz erwärmen. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen. Warme Fruchtcreme mit übriger Passionsfrucht abschmecken, mit Mangowürfeln, Granola-Nussstückchen, Heidelbeeren und Nüssen bestreuen.



Apfel-Bowl mit Möhren, Sanddorn und Nuss-Streuseln

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten: 70 g Walnüsse • 3 EL Öl • 50 g Haferflocken • 2 EL Leinsamen • 350 g Möhren • 400 g Äpfel • 250 g Pilze, z. B. Kräuterseitlinge • 100 ml Sanddornsaft • 500 ml Sojamilch • Salz
 • Pfeffer • 2 Prisen Steinpilzpulver • 2 EL Apfelfringe, getrocknet
 Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, gehackte Nüsse, Haferflocken und Leinsamen untermischen, 4–5 Min. braten. Die Nuss-Streusel auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Möhren schälen, würfeln. Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und klein schneiden, ebenso die geputzten Pilze. Im Topf 1 EL Öl erhitzen, Pilze braten, bis austretendes Wasser verdampft ist. Übriges Öl zugeben, Möhren- und Apfelwürfel untermischen, unter Wenden 5–10 Min. garen, mit Sanddornsaft und Sojamilch ablöschen. Wieder erhitzen, pürieren, mit Salz, Pfeffer und Steinpilzpulver würzen. Die Suppe abschmecken, in Bowls verteilen, mit den Nuss-Streuseln toppen und mit getrockneten Apfelfringen anrichten.



Hoch hinaus? Aber sicher: Klettern in Absprunghöhe

Ohne Hilfsmittel einen Felsblock oder eine Wand erklimmen? Das galt früher als richtig extrem. Inzwischen gibt es so viele unterschiedliche Angebote, dass alle bouldern können – vorausgesetzt, Bänder und Gelenke sind gesund! Tipps zum Start.

TEXT Oliver Armknecht

Versuche ich es lieber links oder wäre rechts der bessere Weg? Und wo setze ich meinen Fuß ab, um einen möglichst guten Halt zu haben? Wer anderen Menschen beim Bouldern zusieht, der erkennt schnell, dass es sich hierbei nicht allein um sportliche Bewegung handelt. Es erinnert auch an eine knifflige Rätselaufgabe. Das Ziel ist, ohne Hilfsmittel wie etwa ein Seil bis zum obersten Griff zu kommen und diesen mindestens drei Sekunden lang stabil zu halten. Eine vorgefertigte Lösung gibt es nicht. Stattdessen sind an der Wand zahlreiche Griffe angebracht. Die Herausforderung bei der Suche nach dem eigenen Weg ist sowohl eine körperliche wie eine für Konzentration und Köpfchen.

Erst mal springen üben!

Im Gegensatz zu manch anderer Form des Freikletterns ist Bouldern dabei ungefährlich. Wer einmal feststeckt und nicht weiterweiß, kann sich zur Not einfach fallen lassen. Beim Bouldern wird immer in Absprunghöhe geklettert. Die sollte höchstens bei 4,5 Metern liegen, auch wenn Gelenke und Knochengestütz grundsätzlich gesund sind* und die Sprünge bereits geübt sind. Zur Sicherheit liegen zum Schutz Matten am Boden, die den Aufprall mindern.

Das gilt vor allem für Kletterhallen, welche für die meisten die erste Anlaufstation sein dürften und sollten, wenn sie mit dem Sport starten wollen. Zwar gibt es inzwischen

deutschlandweit auch ausgewiesene Freiluft-Boulderanlagen, die sind aber in erster Linie für Leute geeignet, die entweder selbst über einige Erfahrung verfügen oder von erfahrenen Boulder:innen begleitet werden, die am Anfang Hilfestellung geben können.

Sport mit geringer Einstiegshürde

Ansonsten ist Bouldern ein sehr einsteigerfreundlicher Sport, wie Thomas Bucher, Pressesprecher beim Deutschen Alpenverein, betont. „Im Gegensatz zum Klettern früher, das schon eine Art Geheimsportart war, wo du die richtigen Leute kennen musstest, ist Bouldern in der Halle sehr leicht zugänglich. Du musst im Prinzip gar nichts können und nichts haben. Eine bequeme Sportkleidung reicht, Kletterschuhe gibt es in der Halle zu leihen. Es können also alle sofort loslegen und einfach mal ausprobieren. Außerdem hast du bei diesem Sport sehr schnell Erfolgserlebnisse. Wer auch nur ein bisschen sportlich ist, merkt, dass es gar nicht so schwierig ist, Wände senkrecht hochzukommen, da Klettern eine Grundbewegung des Menschen ist. Kinder klettern schließ-



lich ständig etwas hoch. Dennoch sind viele Erwachsene überrascht, wie groß die Fortschritte sind.“

Vom Kind bis zum:zur Senior:in – Spaß für alle

Entsprechend breit ist das Spektrum an Menschen, die in einer Boulderhalle anzutreffen sind. Von Kindern bis zu Seniorengruppen ist alles dabei. Eine athletische Figur ist keine zwingende Voraussetzung, um mitzumachen und Spaß zu haben. Wer regelmäßig trainiert, tut hingegen einiges für viele Muskeln, da Bouldern den gesamten Körper beansprucht. Je häufiger gebouldert wird, umso größer natürlich der Effekt. Boulder:innen mit sportlichen Ambitionen können auch an unterschiedlichen Wettkämpfen bis hin zum Boulder Weltcup teilnehmen. Ein Muss ist das aber nicht. Während manche vielleicht mehrfach die Woche in die Halle gehen, tun andere das nur alle paar Wochen mal – je nach Lust und Laune.

Flexibilität ist Trumpf

Diese Flexibilität ist neben den geringen Voraussetzungen eine großer Anreiz. Beim Bouldern muss vorab nicht viel geplant werden. Das Beklettern einer Wand lässt sich immer einschieben, sobald es die Zeit erlaubt. Manche haben sogar eine Boulderwand im Wohnzimmer zum Trainieren der Griffe. Grundsätzlich ist Bouldern eine Sportart, die auch allein Spaß macht. Doch wer schon mal eine Boulderhalle besucht hat, weiß, dass dieser Sport sehr kommunikativ sein kann. „Du kommst sofort mit allen möglichen Leuten ins Gespräch“, erzählt Thomas Bucher weiter. „Bouldern ist sehr spielerisch und erlaubt es dir, viel gemeinsam mit anderen zu entwickeln. Du findest immer jemanden, der dir Tipps gibt oder mit dir etwas ausprobiert. Die Erfolge sind in der Gruppe auch besser, weil du dir von anderen etwas abschauen kannst.“

Mehr Informationen zum Bouldern und Kletterhallen in der Nähe gibt es beim Deutschen Alpenverein:

www.alpenverein.de

Fünf Tipps zum Start:

1. Aufwärmen, bitte!

Vor dem Kletterstart an der Wand muss der Körper aufgewärmt werden und die Muskulatur gedehnt. Und: lieber schön langsam einsteigen und die Griffe entspannt üben, als gleich zur Decke durchklettern wollen.

2. Muskelaufbau

Es braucht keine Muskelberge zum Bouldern, im Gegenteil. Den Aufbau der „Klettermuskeln“ können wir dem Körper selbst überlassen, denn wer regelmäßig bouldert, baut diese Muskeln automatisch auf, ohne zusätzlich dafür trainieren zu müssen.

3. Beinarbeit

Viele neigen dazu, sich beim Bouldern mit den Armen hochziehen zu wollen. Dabei sind die Muskeln in den Beinen deutlich stärker und in vielen Situationen geeigneter, um nach oben zu kommen. Immer auf die Balance achten und nicht unnötig Kraft und Energie verschwenden!

4. Gestreckte Arme

Der Winkel macht den Unterschied beim Zug. Deshalb bouldert es sich am besten mit gestreckten Armen. Sind die Arme gebeugt, brauchen die Muskeln mehr Kraft für dasselbe Ergebnis.

5. Routencheck

Auch wenn beim Bouldern viel spielerisches Ausprobieren dabei ist: Es lohnt sich, die Kletterwand vor dem Losklettern genau anzusehen und zu überlegen, welcher Weg funktionieren könnte. Wer erst beim Klettern alle Griffe checkt, verbraucht viel unnötige Kraft.

*Sollten Sie Beschwerden haben, bitte unbedingt vor dem Boulder-Start eine:n Ärzt:in fragen.

Sachensucher im Schnee

Im Winter ist's klirrekalt. Aber die Kinder in der Stadt haben ihren Spaß: Sie rutschen wie wild auf Eis und Schnee. Dabei wundern sich manche Tiere, und ein paar Sachen und Schneefiguren purzeln ziemlich herum. Findest du sie alle?



Immer geöffnet: Unsere Online-Geschäftsstelle

Praktisch und nachhaltig: Die wichtigsten Services der BKK ProVita sind über unsere Online-Geschäftsstelle „Meine BKK ProVita“ jederzeit für Sie erreichbar, ganz ohne Papierkram. Mit unserer Online-Geschäftsstelle stehen Ihnen viele Funktionen zur Verfügung: Sie können persönliche Daten wie Adresse und Bankverbindung ändern, Dokumente wie z. B. Krankmeldungen, Anträge Kinderkrankengeld etc. einreichen, über ein sicheres Nachrichtenpostfach Kontakt zu uns aufnehmen, Ihre Bonuspässe bei uns einreichen und Mitgliedsbescheinigungen sowie Auslandskrankenscheine anfordern. Melden Sie sich gleich bei unserer Online-Geschäftsstelle an und nutzen Sie die Vorteile! www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle



Mitglieder werben Mitglieder

Sind Sie mit uns zufrieden? Dann erzählen Sie es gerne weiter! Sprechen Sie Ihre Bekannten, Freunde oder Nachbarn auf unsere Leistungen und unsere nachhaltige Ausrichtung an und werben Sie neue Mitglieder für uns!

Mit unserem Online-Antrag ist der Wechsel zu uns kinderleicht! Auf unserer Homepage unter www.bkk-provita.de/mitglieder-werben-mitglieder kann das neue Mitglied den Antrag online ausfüllen. Bitten Sie das neu geworbene Mitglied, Ihren Namen und Ihr Geburtsdatum auf dem Antrag anzugeben. Denn Ihre Mühen sollen sich lohnen. Für jedes neu gewonnene Mitglied bekommen Sie eine Anerkennung von uns.

Wir überweisen 25 Euro Werbeprämie auf Ihr Konto!

Sie haben Fragen zum Wechsel? Unser BKK ProVita-Beraterteam steht Ihnen unter **08131/6133-1414** gerne zur Verfügung.



FOTOS: EyeEm (2)



Unser Magazin lieber online lesen?

Wenn Sie mit uns Porto und Ressourcen sparen möchten, können Sie unser Magazin auch online lesen. Wir senden es Ihnen als PDF per Newsletter zu. Gleich anmelden? Hier geht's lang: 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: 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

Hinweis:

Die Beiträge in diesem Magazin enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können Ärzt:innenbesuche nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Expert:innen ist leider nicht möglich.





BKK

ProVita

Die Kasse fürs Leben.

Immer auf dem neuesten Stand.

Wir stehen auf Nachhaltigkeit.

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie unseren Newsletter abonnieren. Das spart Papier und Sie bleiben immer auf dem Laufenden. Übrigens: Auch unser MAGAZIN fürs LEBEN wird hierüber regelmäßig verschickt. Melden Sie sich jetzt an!



www.bkk-provita.de/newsletter