MAGAZIN fürs LEBEN.

PERSÖNLICH NACHHALTIG GESUNDVERSICHERT. 3|2023 www.bkk-provita.de

RESILIENZ IM JOB
Stress bewältigen, so geht's

ZUM ESSEN SCHÖN
Geschenke aus der Küche

Von der Zahnknospe bis zum Zahnersatz:

Starke Zähne!

BKK ProVita

Anzeige

Zahnersatz leicht gemacht:

Wenn Ihre Zähne Sie mal im Stich lassen – Auf uns können Sie sich verlassen!

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

ExtraPlus
Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Walter Redl
Vorstandsvorsitzender der BKK ProVita

Liebe Leserinnen und Leser!

Auf die umfangreichen Gesundheitsinformationen in der letzten Ausgabe unseres MAGAZINs fürs LEBEN habe ich von Ihnen viele positive Rückmeldungen erhalten. Herzlichen Dank dafür, das hat mich sehr gefreut! Ich verspreche Ihnen, wir bieten Ihnen auch weiterhin ausgewählte informative Beiträge über gesunde Lebensführung – so auch in diesem Heft mit einem umfassenden Report zur Zahngesundheit.
Unsere weiteren Planungen fürs neue Jahr: Wir werden unsere Zusatzleistungen für Familien kräftig ausbauen. Und selbstverständlich erhalten Sie bei uns weiterhin persönliche Beratung und Betreuung durch unsere versierten Spezialist:innen. Wir sind also eine sehr attraktive gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung. Natürlich freuen wir uns über jede:n neue:n Versicherte:n. Dadurch wird unsere Solidargemeinschaft weiter gestärkt. Empfehlen Sie uns doch einfach weiter. Über unser Programm „Freundschaftswerbung“ erhalten Sie von uns als Dankeschön eine Prämie. Und ich verspreche Ihnen: Unsere von Ihnen empfohlenen neuen Versicherten werden Ihnen dankbar sein. Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage unter **bkk-provita.de/freundschaftswerbung** – oder rufen Sie uns bitte an.
Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und die ein oder andere neue Erkenntnis mit unserem MAGAZIN fürs LEBEN, eine frohe Weihnachtszeit und alles Gute fürs neue Jahr.

Ihr

Inhalt

natürlich **LEBEN**

04 Tipps für viel Spaß zu Hause und andere Gründe, den Winter zu lieben
22 Nudging – der sanfte Weg, Ziele zu erreichen, statt an Vorsätzen zu scheitern & Kolumne von Lisa Albrecht: „1:0 für meine Tochter!“
24 Nachhaltig schön: selbst gemachte Geschenke aus der Küche
26 Für Kids zum Nachbauen: Haus mit Kressegarten aus einer Getränketüte

achtsam **SEIN**

06 Resilienz im Job? Kann man lernen. Beispiele aus dem Alltag und Interview
18 Bin ich ein:e Hochstapler:in?
20 Hilfe, „Pubertiere“! Tipps für Eltern

medizinisch **BEWUSST**

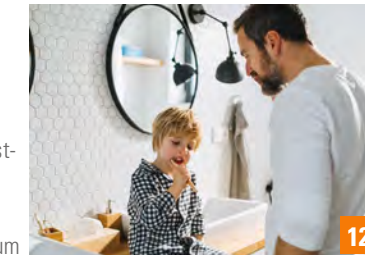
12 Zahngesundheit extra: Die beste Vorsorge und Leistungen der BKK ProVita für Ihre Zähne – in jedem Alter!

sportlich **AKTIV**

10 Futter für deine Muskeln: passgenaues Training und Ernährung

neues **VON UNS**

05 Online-Ernährungsberatung, die Selbstverwaltung der BKK ProVita, Finale Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2024
27 Zum Geschäftsbericht 2022, Impressum



Titelbild: iStock

Fit und fröhlich durch den Winter

Gute Tipps für viel Spaß zu Hause und neue Nachrichten Ihrer BKK ProVita.

4 gute Gründe, den Winter zu lieben

Viele Menschen empfinden den Winter als Herausforderung. Sie auch? Das könnte sich JETZT ändern. Denn:

1. Im Winter hat man Pause vom Müssen: Gärtnern, Grillen, Biergarten, Festival, Urlaub, Baden, Radeltour – so ein Freizeitstress ist in den kalten Monaten selten.
2. Im Winter sind wir friedlicher. Beziehungsweise zeigen Studien, dass hohe Temperaturen die Aggressivität anheizen.
3. Im Winter schauen wir lieber Komödien: Draußen tobt der Schneesturm, drinnen lachen wir uns warm.
4. Genießen Sie dicke Wollpullis und den gemütlichen Schlabberlook!

Gib den Augen Futter!

„Das Auge isst mit" – an diese alte Weisheit erinnert uns ein inspirierender Trend namens Focaccia Garden oder Breadscapes (Brotlandschaften). Dabei würzen Sie Ihre Speisen mit Kreativität: Dekorieren Sie Ihre selbst gemachte Pizza, Focaccia oder Vesper-Brote wie ein Gemälde und legen Sie aus den Zutaten Blumen, Landschaften, Autos oder Gesichter. Wetten, Sie und Ihre Lieben essen mit noch mehr Appetit und Freude?!

Hü-hüpf!

Joggen bei Schneeregen? Och nö! Wer sich mal so gar nicht aufrappeln kann, holt sich das Workout eben in die Wohnung. Ein Sprungseil, etwas Platz, Fenster auf (Musik an?) und los geht's: Seilhüpfen oder Rope Skipping ist ein einfaches, aber effektives Ausdauer-Kraft-Training, das Knochen, Muskeln und Herz stärkt, die Koordination fördert, Kalorien verbrennt und richtig Spaß macht. Nicht ohne Grund ein Trainingsklassiker. Zum Ausprobieren können Sie ein dickes Seil aus dem Haushalt nehmen. Wenn Sie Freude am Hüpfen haben, besorgen Sie sich ein richtiges Sport-Springseil. Die richtige Länge haben Sie, wenn das straffe Seil (mit einem Fuß auf die Mitte stellen) knapp unter die Brust reicht. Die Arme bleiben körpernah, die Seildrehung kommt aus den Handgelenken. Finden Sie zunächst Ihren Rhythmus und Sicherheit beim einfachen Springen: nicht zu hoch mit leicht gebeugten Knien. Mit der Zeit können Sie dann Sprungvariationen wie Double Under (hoher Sprung, doppelter Seilschwung), Criss Cross (mit verschränkten Armen) oder Einbeinsprung einbauen. Kindheitserinnerung inklusive!

Wir bieten Ihnen eine kostenfreie Online-Ernährungsberatung!

Mit der richtigen Ernährung kann man zahlreiche Krankheitsrisiken vermeiden. Bei vielen Menschen treten bei der Umsetzung zu einer gesunden Ernährung Fragen auf. Die BKK ProVita will fachkundig über gesunde Ernährung aufklären und bietet ihren Versicherten eine kostenfreie Online-Ernährungsberatung an. Unsere ausgebildete Ernährungsberaterin Melanie Zirkler freut sich auf Ihre Fragen rund um Ihre Ernährung.

Weitere Informationen finden Sie hier:
bkk-provita.de/online-ernaehrungsberatung

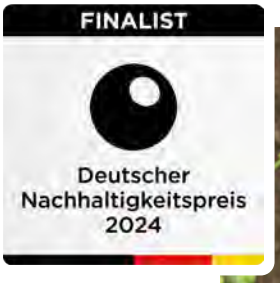
Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot sich in erster Linie an Personen ohne akute Erkrankungen richtet. Bei einer bereits bestehenden Erkrankung sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ärztin bezüglich einer medizinisch notwendigen Ernährungsberatung. Auch hier unterstützen wir Sie gerne (max. 5 Sitzungen mit 80 % der Kosten, höchstens jedoch 60 € je Sitzung).

Von Mitgliedern für Mitglieder: die Selbstverwaltung der BKK ProVita

Turnusgemäß wurde in diesem Jahr ein neuer Verwaltungsrat der BKK ProVita gewählt. Dieser trat am 27.07.2023 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen. Dabei wurden die Gremien Haushaltsausschuss und Widerspruchsausschuss besetzt. Zu den neuen Vorsitzenden des Verwaltungsrates wurden Helmut Faber (Arbeitnehmerseite) und Werner Manzinger (Arbeitgeberseite) gewählt.

BKK ProVita ist Spitze unter den Vorreitern beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024

Wir sind erneut Finalist beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis. In diesem Jahr werden die Vorreiter der einzelnen Branchen gesucht und wir sind ganz vorne mit dabei. Unter **bkk-provita.de/planetary-health** erfahren Sie mehr, über unser Engagement im Bereich Nachhaltigkeit.



Die BKK ProVita hat das Finale um den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 erreicht.

FOTOS: iStock, AdobeStock, privat, ProVita

Resilienz im Job? Kann man lernen!

Stress, Krisen, Zeitdruck: Herausforderungen gehören zum Arbeits- wie zum Familienalltag. Mit Resilienz lassen sie sich besser meistern und verkraften. Warum diese Fähigkeit so wichtig ist und wir uns selbst öfter mal „Wird schon klappen!" sagen sollten.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Nach dem Studium beginnt in der Praxis jede:r bei null. Wir nehmen Sie dabei an die Hand." Das war ein tolles Versprechen ihres zukünftigen Chefs für Marie Graber (Name von der Redaktion geändert). Sie hatte gerade den Master abgeschlossen und die Stelle in einem Berliner Planungsbüro war ihre erste, es war klar, dass die 26-jährige Ingenieurin noch Anleitung brauchte. Dementsprechend verunsichert war sie: „Bei meinen Aufgaben musste ich mich selbst durchschlagen." Vollends „schockierend" war für sie nach zwei Monaten ein Gespräch mit dem Abteilungsleiter: „Ich bekam zu hören, dass er mit dem Stand des Projekts sehr unzufrieden sei, ich nicht ins Team passe und die Zusammenarbeit mit mir wohl nichts mehr werde. Das war für mich ebenso heftig wie unerwartet."

Mehr Sicherheit für schwierige Situationen

In den Wochen danach begleitete Marie Graber eine dauerhafte Beklemmung im Büro, sie fühlte sich „auf dem Prüfstand". Das besserte sich erst, als sie von Kollegen erfuhr, dass der Abteilungsleiter schon für seine aufbrausende Art bekannt war, seine Vehemenz also nicht an ihrer vermeintlichen Unfähigkeit lag.

Außerdem beruhigte sie ein Treffen mit dem Standortleiter, der ihre Sicht der Dinge erfahren wollte und Verständnis zeigte. „Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich bei Bedarf Unterstützung bekommen kann", weiß Marie Graber heute. „Das hat mir mehr Sicherheit gegeben und mich für ähnliche Situationen gewappnet."

„Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich bei Bedarf Unterstützung bekommen kann."

Puffer für die psychische Gesundheit

Bei ihrem Schritt ins Berufsleben konnte Marie Graber eine Fähigkeit entwickeln, die in der Arbeitswelt ein wichtiges Rüstzeug ist: Resilienz – das bedeutet „Widerstandskraft bei Widrigkeiten", so Nora Johanna Schüth vom Institut für angewandte Arbeitswissenschaft. „Sie wirkt wie ein Puffer auf unsere psychische Gesundheit. Und beruht nach einem Modell von Prof. Dr. Roman Soucek auf persönlichen Ressourcen wie Selbstwirksamkeit, Optimismus und Achtsamkeit." Je nachdem, in welchem Maß sie vorhanden sind oder gar fehlen, verhalten wir uns mehr oder weniger resilient, im privaten Alltag wie bei der Arbeit.

Das heißt, wie wir uns in einer herausfordernden Situation fühlen und mit ihr umgehen. Die einen kommen zwischen Kind und Karriere gut in Fahrt und gehen zum Ausgleich morgens noch eine Runde joggen, andere schlafen schon schlecht, wenn sie an den Aufgabenberg am nächsten Tag nur denken, und würden am liebsten die Decke über den Kopf ziehen.

Schüths Tipp: „Möglichst nicht mit Ohnmachtsgefühlen zurückziehen oder mangelnde Wertschätzung aushalten, sondern aktiv werden und zuversichtlich nach vorne schauen!"

Wohltuende Wechselwirkung

„Der Grad meines Optimismus hat Auswirkungen darauf, wie ich Jobprobleme emotional bewältige, also ob ich sage: ‚Ob das mal gut geht?' oder ‚Wird schon klappen!'", erklärt die Arbeitspsychologin. Wie man sich verhält, hat wiederum Einfluss auf den eigenen Optimismus: Gelingt etwas, steigt der Optimismus für ähnliche Situationen in der Zukunft – das ist eine sehr wohltuende Wechselwirkung! Zu den allgemeinen persönlichen Ressourcen kommen laut Schüth speziell berufsbezogene hinzu, die das Arbeitsleben entweder grundsätzlich oder mit zunehmender Erfahrung

erleichtern. Dazu gehören Schnelligkeit, eine hohe Auffassungsgabe, Team-, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit. Auch ein gutes Zeitmanagement ist Teil einer Strategie für mehr Resilienz: Sie können zum Beispiel Ihre persönlichen leistungsstarken Zeiten des Tages für schwierigere Aufgaben nutzen oder Arbeit so strukturieren, dass sie nicht zum:zur Multitasker:in werden müssen. Multitasking gibt es nämlich nicht wirklich, alles muss hintereinander gemacht werden, fragt sich nur, wie schnell das für jede:n Einzelne:n möglich ist.

Ressourcen für Resilienz

„Je mehr solcher Ressourcen man hat, desto höher ist die Ausprägung der Resilienz am Arbeitsplatz“, ermutigt Schüth. „Das Gute ist: Resilienz oder resilientes Verhalten kann man trainieren.“ In Kursen oder Workshops lässt sich zum Beispiel erlernen, wie Sie sich effektive Ziele setzen statt unerreichbare Luftschlösser zu bauen. Denn wenn Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminierbar sind, wird die Planung erfolgsversprechender.

Nicht nur Frauensache: Auch Maxi Mayr versucht, sowohl für Arbeitgeber wie seine Familie da zu sein – und versteht als Bergsportler Herausforderungen als spannend und bereichernd.

In Balance bleiben

Bei Maxi Mayr funktioniert zielorientiertes Verhalten wie ein Motor. „Ich will etwas bewegen, mag die Chance, Neues auszuprobieren, und einen Weg zu finden“, charakterisiert sich der 35-jährige Oberbayer. Deshalb wechselte er seit dem Abschluss seines Elektrotechnikstudiums alle drei, vier Jahre die Stelle, von einer leitenden Position zur nächsten. Spannende Herausforderungen mag er auch als Hobby. Beim hochkonzentrierten Klettern in den Bergen spürt er seinen Körper: „Dabei bekomme ich den Kopf frei und neue Energie.“ Sportliche Herausforderungen und Bewegung helfen ihm, in Balance und belastbar, also resilient zu bleiben. „Ich schätze meine Freizeit als Ausgleich sehr“, erklärt der Bergsportler, der am liebsten für alles, was er tut, leidenschaftlich brennt, weil er davon überzeugt ist – privat wie beruflich.

„Ein gutes Zeitmanagement ist Teil einer Strategie für mehr Resilienz, z. B. um persönliche leistungsstarke Zeiten zu nutzen.“

Bewusste Reduzierung

Genau das war für Maxi Mayr der Grund, sich beruflich erneut zu verändern – dieses Mal als „Entscheidung in eine andere Richtung“. Denn in seiner letzten Position war er „zu lang für Dienstreisen auf der Straße“, hatte „zu viel Verantwortung“, ging „über seine Grenzen“, so Mayr. „Mit meiner jetzigen Stelle habe ich bewusst reduziert, arbeite oft im Homeoffice. Davon profitiere ich genauso wie meine Familie.“ Da ein langer Arbeitsweg wegfällt, hat er viel mehr Zeit für seine beiden kleinen Kinder.

Das ist natürlich auch im Sinne seiner Frau. Die faire Aufteilung der Familienarbeit fällt beiden jetzt leichter und soll noch besser werden: Demnächst möchte er seine Arbeitszeit reduzieren. Sorgen, dass dem Elektronikfachmann das beruflich schaden könnte, hat er nicht. Muss er auch nicht haben. Derzeit ist der Arbeitskräftemangel so groß, dass Firmen Beschäftigte nur mit beruflichen Benefits wie Teilzeit- und Homeoffice-Lösungen, flacheren Hierarchien oder der Möglichkeit für Sabbaticals halten und gewinnen können.

Die Zeichen stehen gut für die Wünsche und Bedürfnisse der Millennials und Generation Z, also der zwischen den frühen 1980er-Jahren und 2010 geborenen jungen Erwachsenen. Sie suchen nach einer ausgewogeneren Work-Life-Balance und einem achtsameren Miteinander im Arbeitsalltag. Auf Dauer ist dann vielleicht sogar weniger Resilienz nötig, um stressigen Druck auszuhalten. «

MACH DICH UNKAPUTTBAR

Die aktuelle Gesundheitskampagne der Betriebskrankenkassen bietet ein ganzes Paket an informativen Beiträgen, einen Podcast und viele weitere Angebote zum Thema Resilienz

mach-dich-unkaputtbar.de

„Eigene Ressourcen kann ich aufbauen“

Schnellere Prozesse und Fachkräftemangel führen zu mehr Stress, aber auch Resilienz ist als wichtiges Thema in der Arbeitswelt angekommen. Nora Johanna Schüth sagt im Interview, wie wir besser mit Belastungen umgehen können.

Arbeitspsychologin M. Sc. Nora Johanna Schüth war im Fachbereich Arbeits- und Leistungsfähigkeit am ifaa – Institut für angewandte Arbeitswissenschaften e.V. an einer Studie zum Thema Resilienz beteiligt.

Ist die Arbeitswelt heute belastender als früher?
Die Belastungen sind zum Teil sogar gesunken, weil Maschinen den Menschen schwere Lasten abnehmen oder Roboter die Arbeit erleichtern. Geht es jedoch um die Dynamik in der Arbeitswelt durch Veränderung von Prozessen und aufgrund der Digitalisierung, können wir von einer deutlichen Erhöhung der objektiv messbaren Belastung sprechen. Dazu kommt der Facharbeitermangel als besondere Belastung.

Ist Resilienz ein Schlüssel dafür, mit Belastungen besser umzugehen?
Belastungen an sich sind nichts Negatives, sondern eine objektive Größe. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Belastung und Beanspruchung. Ist mein Resilienz-Niveau niedrig und habe ich wenig persönliche Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und Optimismus, kann eine Belastung negative Folgen haben. Diese äußern sich als Sorgen, Selbstzweifel, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Erschöpfung.

Mit welchen Strategien können wir uns für den Umgang mit Herausforderungen am Arbeitsplatz wappnen?
Im Berufsleben sind resiliente Verhaltensweisen wie umfassendes Planen und die fokussierte Umsetzung von Aufgaben hilfreich: Priorisieren Sie wichtige, starten Sie dennoch mal mit der unangenehmsten, um sie hinter sich zu bringen, und zerlegen Sie andere in Teilschritte. Setzen Sie sich auch Fristen und halten Sie sie ein. Sehr viel bringt es, Störfaktoren und Ablenkungen zu widerstehen. Keiner muss ständig auf sein Handy schauen oder E-Mails checken. Und kennen Sie Ihre Hochs in Ihrem Biorhythmus? Das ist wichtig, denn in diesen Zeitfenstern sind Sie besonders leistungsfähig. Eigene Ressourcen kann ich generell aufbauen, indem ich alles fördere, was mir guttut – von mehr Sport über gesündere Ernährung bis zum Überprüfen der eigenen Wahrnehmung von Sachlagen, falls ich Dinge überwiegend negativ sehe.

Wo sind die Grenzen der individuellen Resilienz, ab wann sollte man sich Hilfe holen?
Resilienz heißt nicht, dass wir gegen alle Widrigkeiten eine Immunität entwickeln müssen. Wenn ein Problem zur Krise wird, sich eine Situation zuspitzt und die gewohnten Handlungsstrategien nicht mehr greifen, hilft Unterstützung von außen. Sie erkennen solche schwierigen Lagen an typischen Gefühlen: Angst, Panikattacken, dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit, Schlafstörungen, heftiger Müdigkeit und starken Verspannungen. Das muss keine:r aushalten.

Was können wir bei mangelnder Wertschätzung tun?
Idealerweise gibt es eine Führungskraft, die zuhört, Durchsetzungsvermögen hat und das negative Klima abstellen kann. Ist diese Person selbst das Problem, sollten Beschäftigte Schwierigkeiten ansprechen und aus ihrer Perspektive schildern. Oft sind es Missverständnisse, die aus der Welt geräumt werden können. Notfalls bleibt der Gang zu Vorgesetzten der Führungskraft oder zum Betriebsrat.

Bleibt Resilienz ein Thema, wenn flexible Arbeitszeiten und eine achtsame Firmenkultur gängiger werden?
In jedem Fall. Denn Herausforderungen wird es immer geben – sei es durch neue Technologien und Innovationen. Oder durch das Privatleben, in dem stressige Zeiten, Schicksalsschläge und Krisen leider dazugehören. «

„Angst, Panik, das Gefühl der Hilflosigkeit … das muss keine:r aushalten.“

FOTOS: iStock, AdobeStock, privat

„Futter“ für deine Muskeln

Kräftiger Bizeps, breite Schultern, definiertes Sixpack – willst du, oder? Mit diesen richtigen Bausteinen kriegst du sie auch: mit passgenauem Training, eiweißreicher Ernährung und Chillen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Kicken war für Kilian Dornauer das Größte. Als das während der Pandemie 2020 tabu war, machte er für seinen Bewegungsdrang Übungen mit dem eigenen Körpergewicht nach Youtube-Videos. Das brachte ihm so viel Spaß, dass er sich im Fitnessstudio anmeldete. „Durch das Training bin ich breiter und kräftiger geworden, kann mich auspowern und fühle mich wohler“, so der 18-Jährige. Das richtige Maß musste er erst finden: „Mein Trainingsplan war zu lang, ich habe mir zu hohe Ziele gesteckt.“ Mittlerweile hat er Konsequenzen gezogen und trainiert „weniger verkrampft“.

Persönliche Wege statt Patentrezepte

Beim Krafttraining gibt es kein Patentrezept, sondern deinen Weg zum Ziel. Das bestätigt Dr. Heinz Kleinöder von der Deutschen Sporthochschule Köln: „Das Programm muss zu den persönlichen Fähigkeiten passen, Erwartungen und (Zeit-)Aufwand sollten realistisch sein.“ Krafttraining findet er für jeden gut: „Positiver Effekt ist, dass mehr Muskeln ausgebildet und diese definierter werden. Sie bringen außer beim Sport auch im Alltag mehr Kraft. Außerdem schonen sie die Gelenke, die Haltung wird besser.“ Danach fühlt man sich einfach besser, hält auch mal Belastungen aus, und der Kalorienverbrauch steigt, weil die Muskulatur dein größtes Organ ist. „Wer Kraft- und Muskelzuwachs will, muss regelmäßig trainieren“, sagt Kleinöder. Das heißt zwei- bis dreimal pro Woche, als Ganzkörper- oder Split-Training für einzelne Körperbereiche. Zu Hause musst du dich selbst motivieren zu Übungen wie Kniebeugen und Liegestütz. Mit Hanteln kannst du neben dem Bett trainieren, Stangen für Klimmzüge passen in stabile Türrahmen. Dabei helfen Apps oder Youtube-Videos als Anleitung. In Fitnessstudios stellt dir professionelles Fachpersonal je nach Können und Kraft ein passendes Trainingsprogramm zusammen. Weiterer Vorteil sind Geräte, die Bewegungen führen und helfen, Fehler zu vermeiden.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anfänger:innen sollten mit weniger Gewicht und mehr Wiederholungen in rund drei Sätzen oder Serien pro Muskel(-gruppe) trainieren, Fortgeschrittene mit mehr Gewicht und weniger Wiederholungen. Besonders effektiv findet Kleinöder „Pyramidentraining“. Dabei wird das Gewicht sukzessive gesteigert, die Anzahl der maximal möglichen Wiederholungen automatisch reduziert. Um eine Gewöhnung der Muskeln zu vermeiden und immer wieder neue Trai-

FOTOS: iStock, privat

ningsreize zu setzen, ist Abwechslung durch Übungsvarianten, progressive Gewichtserhöhung oder Trainieren in Slow Motion wichtig. Ein Ungleichgewicht vermeidest du mit dem Training von Muskeln und Gegenspielern wie Bizeps und Trizeps. So wichtig wie das Krafttraining sind Trainingspausen. In dieser „Chill"-Phase wachsen deine Muskeln: Ihre Fasern werden dicker, das nennt sich „Hypertrophie". Beim Ganzkörpertraining solltest du zwischen den Einheiten je nach Intensität zwei bis vier Tage Pause machen. Beim Split-Training kannst du verschiedene Muskelgruppen an aufeinanderfolgenden Tagen trainieren, aber auch hier sind Pausen wichtig.

Trainings-Tipps für dich

- Eine Handvoll Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln oder Pistazien vor dem Training gibt dir einen Energie-Kick.
- Proteinpulver ist bei einer ausgewogenen Mischkost und auch rein pflanzlicher Ernährung nicht nötig.
- Muskeln, Sehnen und Bänder sollten vor dem Krafttraining aufgewärmt werden: im Studio auf dem Laufband, Crosstrainer oder Rad, zu Hause mit Seilspringen.
- Wer zu zweit trainiert, hat mehr Spaß, kann sich austauschen und bei Übungen unterstützen, z. B. als Sicherung beim Bankdrücken mit Langhanteln.
- Die wichtigsten Muskeln an Ober- und Unterkörper gleichberechtigt trainieren, damit dein Körper nicht unausgewogen aussieht.

Proteine für den Muskelaufbau

Weiterer Erfolgsfaktor: nach dem Training proteinreiche Lebensmittel essen. Denn Eiweiß ist der Hauptbaustein von Muskeln. Dafür brauchst du kein Fleisch. Eier, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte und (Pseudo-)Getreide von Amaranth bis Hafer sind gute Protein-Lieferanten. Veganer sind mit dem Eiweißgehalt aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Saaten oder Tofu ausreichend versorgt. Zusätzlich brauchen alle, die Kraftsport machen, Kohlenhydrate als Energielieferanten. Die sind reichlich in Vollkornprodukten enthalten. Nach dem Sport füllen sie deine leeren Glykogen-Speicher optimal auf. Erfolge eines Krafttrainings kannst du nach drei bis sechs Monaten sehen. Jungen Männern zwischen 15 und 25 Jahren spielt der hohe Testosteronspiegel zu, der Muskeln besonders schnell und stark wachsen lässt. Wie viel Muskelwachstum möglich ist, liegt auch an genetischen Faktoren – wie bei Kilian. „Ich habe von den Eltern die Veranlagung zu einer sportlichen Statur geerbt", freut er sich. „Mit dem Training konnte ich sie weiter aufbauen." Trotz guter Voraussetzungen weiß er, dass nicht in wenigen Wochen Muskelwachstum-Wunder zu erwarten ist: „Veränderung braucht Zeit." «

KOSTENFREIE ONLINE-FITNESSBERATUNG

Effektives Krafttraining führt nicht nur zu Muskelaufbau, sondern verbessert die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein. Bei vielen Menschen treten jedoch beim Einstieg in ein fitteres Leben und bei der Umsetzung des geeigneten Fitnessprogramms Fragen auf. Die BKK ProVita will unterstützend beim Erreichen der eigenen Fitnessziele behilflich sein und bietet eine kostenfreie Online-Fitnessberatung an. Unsere Diplom-Fitnessökonomin (B.A.) Nicole Wagner freut sich auf Fragen rund um das Thema Fitnesstraining. Weitere Informationen finden Sie hier: **bkk-provita.de/online-fitnessberatung**

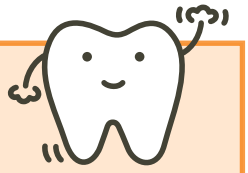
Der große BKK ProVita Zahnreport

So bleiben Zähne gesund – in jedem Alter!

Was macht Zähne stark? Was können Sie für Ihre Zähne tun – und wie können wir Sie unterstützen? Ein Report zur Zahngesundheit von der Zahnknospe bis zum Zahnersatz, mit Experten-Tipps und wichtigen Informationen zur optimalen Vorsorge.

Die Geschichte unserer Zähne beginnt vor der Geburt: In der sechsten Woche der Schwangerschaft fängt nicht nur das Herz des Embryos an zu schlagen, auch die Zahnentwicklung startet. Bereits zwischen der sechsten und achten Woche entstehen die Zahnleisten, in denen im vierten Schwangerschaftsmonat die winzigen Zahnknospen für das Milchgebiss sprießen und mit der Herstellung der harten Zahnsubstanzen Dentin und Schmelz beginnen. In der 20. Woche werden die bleibenden Zähne angelegt. Schon jetzt können werdende Mamas etwas für die Zahngesundheit ihrer Babys tun: Achten Sie auf eine vitamin- und kalziumreiche Ernährung! Und Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten, denn manche können Schäden am Zahnschmelz verursachen. Ein Besuch bei Zahnärztin oder Zahnarzt gehört auch zur Schwangerschaftsvorsorge. Denn die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft macht das Zahnfleisch der werdenden Mutter weicher und anfälliger für Entzündungen; auch Kariesbakterien haben es leichter, die Zähne zu befallen. Intensive Mundpflege ist für Schwangere deshalb besonders wichtig, am besten mit einer weichen Zahnbürste, damit das Zahnfleisch nicht blutet. Reinigen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide nicht vergessen!
Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können.

Hallo, wir sind deine Milchzähne!



Bei der Geburt hast du noch keine Zähne, aber alle 20 Milchzähne sind schon da. Sie verstecken sich noch im Kiefer, zehn oben, zehn unten. Irgendwann schaut meistens zuerst ein Schneidezahn raus, die anderen Zähnchen folgen. Die acht Backenzähne wachsen zuletzt, wenn der Mund größer geworden ist, vier oben, vier unten.

Von Anfang an: Fluorid geben!

Fluorid ist ein natürliches Salz aus der Erdkruste. Es stärkt und härtet die Zähne gegen Säure und Bakterien, die den Zahnschmelz angreifen, schützt also auch gegen Karies. Die optimale Wirkung hängt von der Dosierung ab, bei Kindern reicht eine reiskorngroße Menge. Dr. Burkhard Lawrenz: „Die empfohlene Zahnpastamenge darf nicht überschritten werden, denn Säuglinge und Kleinkinder können Zahnpasta noch nicht ausspucken."

Auch Milchzähne wollen geputzt werden!

Die Zahnoberfläche von Milchzähnen ist weich. Auch ist der Zahnschmelz der ersten bleibenden Zähne anfangs noch nicht richtig hart. Deshalb sind Kinderzähne anfälliger für Kariesbefall. Zähneputzen muss sein! Dr. Burkhard Lawrenz, Kinder- und Jugendarzt: „Um Zahnpflege zur Gewohnheit zu machen, ist es wichtig, das Kind behutsam und spielerisch an die Zahnbürste und das Zähneputzen heranzuführen. Lieder oder Reime können helfen, das Zähneputzen zur fröhlichen Familiensache zu machen."

Eine Frage von Lia und Leon: Warum fallen meine Milchzähne aus?

Antwort: Wenn die „erwachsenen" Zähne von unten gegen die Milchzähne drücken, lösen sich deren Wurzeln langsam auf. Das merkst du gar nicht! Bis sie so wackeln, dass sie rausfallen. Tschüss, Milchzahn!

Zahnen – diese Tipps helfen:

Gekühlten Beißring anbieten (ohne Weichmacher oder PVC, nicht aus dem Gefrierfach).

Ungesüßter Salbei- oder Kamillentee beruhigt das Zahnfleisch.

Zahnfleischmassage von Mama oder Papa.

Wenn nichts wirkt: betäubendes Zahnungsgel (Achtung, kann Allergien auslösen) auftragen.

Baby hat schon Zähne: unter Aufsicht auf harten Gegenständen oder Gemüse, z. B. Möhre, kauen.

Vorsicht bei Bernsteinketten: Wirkung nicht nachgewiesen, es besteht sogar Gefahr zu ersticken.

Zahnunfall – was tun? Tipps:

Ob im Sport oder auf dem Spielplatz, etwa die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen hat vor dem 16. Lebensjahr einen Zahnunfall. Dann ist Schnelligkeit gefragt, denn ausgeschlagene Zähne können gerettet werden.

Ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile sofort suchen.

Nur die Zahnkrone, nicht die Zahnwurzel anfassen.

Ist der Zahn verschmutzt, nicht reinigen oder desinfizieren.

Zahn in eine Zahnrettungsbox legen (u. a. Apotheke).

Für kurze Zeit eignen sich auch kalte H-Milch oder Frischhaltefolie.

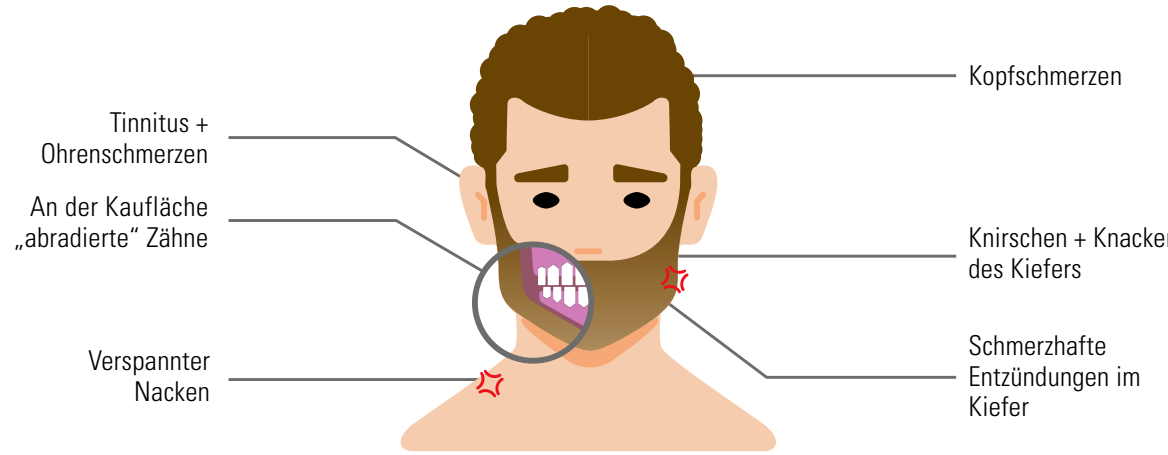
Nach maximal zwei Stunden in Zahnrettungsbox umlagern.

Sofort eine Zahnklinik oder eine Zahnarztpraxis aufsuchen.

Unfall der Krankenversicherung melden (Versicherungsanspruch).

Wer braucht eine Zahnspange?

Manchmal wachsen die Zähne nicht perfekt, sondern zu klein oder schief und der Kiefer scheint zu groß oder zu klein zu sein. Zum Glück ist das Kindergebiss jedoch noch formbar! Zum Beispiel mithilfe einer Zahnspange. Sie rückt das Gebiss so zurecht, dass es ein Leben lang gut zubeißen kann und auch das Kauen und Sprechen reibungslos funktioniert. Eine feste Zahnspange mit „Brackets" – kleinen Plättchen, die an jedem Zahn befestigt werden – gelten als klassischer Standard. Meistens beginnt die Korrektur in der Zeit des Übergangs vom Milch- zum bleibenden Gebiss. Die Kosten für die nötige Versorgung übernimmt die BKK ProVita je nach Schwere der Fehlstellung, die ein Kieferorthopäde feststellt.



Bruxismus: das nächtliche Zähneknirschen und -knacken

Wachen Sie manchmal morgens auf und der Kiefer tut weh? Das und die folgenden Warnzeichen könnten ein Hinweis dafür sein, dass Sie nachts mit den Zähnen knirschen. Sogenannter Bruxismus tritt meistens nachts auf, aber auch tagsüber beißen viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes die Zähne zusammen, vor allem bei Stress. Eine Aufbissschiene oder Knirscherschiene kann verhindern, dass Sie die Zähne abschleifen. Auf Dauer ist es besser, nach den Ursachen des Stresses zu suchen, denn beim Knirschen und Malmen wirken ungeheure Kräfte auf Zähne und Kieferngelenke: ein Druck von 300 bis 400 gg/cm^2.

Klaus Bugla: „Wir übernehmen die Kosten für eine Standardaufbissschiene.“

Wichtige Vorsorge für Erwachsene: Parodontitis erkennen – und erfolgreich behandeln

Über 700 Bakterienarten siedeln in der Mundhöhle. Sie sind Teil einer gesunden Mundflora, doch wenn der weiche Zahnbelag nicht weggeputzt wird, bietet er auch Bakterien einen Nährboden, die eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Zahnhalteapparats (Parodont) auslösen können. Das Institut der Deutschen Zahnärzte (IDZ, **www.idz.institute**), das der Bevölkerung im Rahmen der Deutschen Mundgesundheitsstudien seit 1997 auf den Zahn fühlt, fand heraus, dass „43,4 Prozent der jüngeren Erwachsenen (35–44 Jahre) eine moderate und 8,2 Prozent eine schwere Parodontitis aufweisen. Bei den jüngeren Senioren (65–74 Jahre) haben 44,8 Prozent eine moderate und 19,8 Prozent eine schwere Parodontitis.“ Was bedeutet das?
Laut Prof. Dr. Bettina Dannewitz, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e. V., ist Parodontitis „eine ernst zu nehmende, chronische Entzündung des Zahnhalteapparats durch Bakterien. Unbehandelt oder unzureichend therapiert, führt sie unweigerlich zu einer Zerstörung der zahntragenden Gewebe und zum Verlust von Zähnen. Die Erkrankung hat damit einen negativen Einfluss auf die Kaufunktion, orale Ästhetik und Lebensqualität der Betroffenen.“

Da einmal zerstörtes Gewebe nicht mehr wiederherstellbar ist, muss Parodontitis so früh wie möglich behandelt werden. Bei der Parodontaltherapie werden der bakterielle Biofilm unter dem Zahnfleisch entfernt und die Wurzeloberflächen geglättet. Weil die Erkrankung aber zunächst still verläuft, sollten Erwachsene über 18 Jahre alle zwei Jahre die zahnärztliche Parodontitis-Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen. Außerdem auf Warnsignale achten: Zahnfleischbluten, gerötetes Zahnfleisch, Zahnfleischtaschen, Rückgang des Zahnfleischs oder dauerhafter Mundgeruch. Und Achtung: „Diabetiker haben ein dreifach erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Parodontitis“, erklärt Prof. Dannewitz.
Mehr über Paradontitis und Risiken erfahren Sie auf dieser Website der Bundeszahnärztekammer: **www.paro-check.de**

Klaus Bugla: „Nur eine komplett durchgeführte Behandlung einschließlich der Unterstützenden Parodontitistherapie (UPT) sichert den Behandlungserfolg. Bei fehlender Mitwirkung oder Abbruch werden nur die erbrachten Leistungen von uns bezahlt.“

Zahnseide nutzen, aber richtig!

In die Zahnzwischenräume kommt die Zahnbürste nicht hinein, dabei nisten sich Karies und Parodontitis dort besonders gerne ein. Und: 40 Prozent des Zahnschmelzes liegen zwischen den Zähnen. Deshalb gehört die schonende Reinigung mit Zahnseide mindestens einmal täglich zur Vorsorge. Am besten abends vor dem Zähneputzen Zahnseide fest zwischen Zeigefinger und Daumen fassen, mehrmals von oben nach unten führen. In diesem Video zeigt die Stiftung Warentest, wie Zahnseide richtig angewendet wird: **https://www.youtube.com/watch?v=PLHUJdJsEns**

Handzahnbürste oder lieber elektrisch?

Zahnärzte empfehlen gerne die elektrische Zahnbürste, weil sie der Hand die kleinen Bewegungen abnimmt, für die uns manchmal die Geduld fehlt. Aber: Auf die richtige Technik kommt es an! Hauptsache „von Rot nach Weiß putzen“, also den Bürstenkopf vom Zahnfleisch zur Zahnkrone führen, dabei in kleinen Kreisen vorne und hinten putzen, bis der Zahnbelag komplett entfernt ist und die Zunge über glatten Zahnschmelz gleiten kann.
Und nicht vergessen: „Für alle Zahnbürsten gilt: spätestens nach 3 Monaten wechseln oder wenn die Borsten verbogen sind.“

6 gute Gründe für die zahnärztliche Zahnreinigung

Trotz Zähneputzen kann sich Zahnstein bilden. Das ist verhärteter Zahnbelag aus Mineralien, der sich besonders hinter den Schneidezähnen und in den Zahnzwischenräumen festsetzt und nicht mit der Zahnbürste wegzuputzen ist. Zahnarztpraxen empfehlen ein bis zwei Zahnreinigungen pro Jahr, weil

1. das Karies-Risiko sinkt, denn die raue Oberfläche von Zahnstein ist ein besonders guter Lebensraum für Bakterien.
2. Parodontose und anderen Entzündungen vorgebeugt wird.
3. hartnäckige Verfärbungen mit dem Pulverstrahlgerät entfernt werden können.
4. Reinigung und Fluoridierung im Rahmen der PZR den Säureschutz erhöhen.
5. Füllungen und Zahnersatz länger halten.
6. eine der Ursachen für Mundgeruch effektiv beseitigt wird.

Klaus Bugla: „Die Kosten für die Entfernung der harten Beläge werden einmal im Jahr durch die BKK ProVita übernommen. Für die Entfernung der weichen Zahnbeläge ist eine Professionelle Zahnreinigung erforderlich.“

Achtung: Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, aber Sie können sich für Ihre Gesundheitsvorsorge einen Bonusvorteil sichern. Mehr dazu auf der übernächsten Seite.

KOSTENFREI FÜR SIE: IHRE HOLZZAHNBÜRSTE

Plastik brauchen wir beim Zähneputzen nicht! Mit einer Bürste aus Holz tun Sie nicht nur Ihren Zähnen, sondern auch der Umwelt etwas Gutes. Mal ausprobieren? Wir schenken Ihnen eine. Am besten gleich kostenfrei bestellen per Mail an **marketing@bkk-provita.de** oder **Tel. 08131/6133-0**

Gesunde Nahrung für gesunde Zähne

Zähne beißen und zerkleinern gern, genau dafür sind sie da. Außerdem entsteht beim Kauen Speichel, der den pH-Wert neutralisiert. Säure und Zucker mag unser Gebiss dagegen gar nicht, denn beides greift den Zahnschmelz an. Zucker, egal ob Fruktose oder Glukose, ist Futter für Bakterien wie Karies. Fruchtsäfte und Softdrinks, die die Zähne umspülen, gehören zu den schlimmsten Zahnfeinden. Dagegen enthält eine zahnfreundliche Ernährung viel Kalzium zur Stärkung von Zähnen und Kieferknochen, Nüsse und grünes Gemüse sind sehr gute Kalzium-Lieferanten. Magnesium aus Vollkorn und Hülsenfrüchten sowie Vitamin D unterstützen die Aufnahme des Knochenminerals.
Mit einer zuckerarmen, vollwertigen Ernährung stärken Sie die Gesundheit Ihrer Zähne optimal!

Wir helfen Ihnen, wenn Ihre Zähne Hilfe brauchen!

Die Zeit verändert auch das Gebiss: Manchmal wächst der Kiefer zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr noch etwas. Knochenschwund führt zu wackelnden Zähnen. Oder die Zähne verschieben sich, weil ein Zahn gezogen wurde. Der Zahn der Zeit nagt sogar am Zahnschmelz, der sich nicht erneuern kann! Kurz: Komplett intakte Zähne sind mit zunehmendem Alter selten und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Füllungen brauchen und ein Zahnersatz Lücken füllen muss, steigt. Jetzt zahlt sich gute Vorsorge aus – und eine gute Versicherung!

Kunststoff, Gold oder Keramik?

Damit Sie die Stichworte und Ihre Möglichkeiten kennen: ein Überblick zur Vor- und Nachbereitung Ihres Besuchs in der zahnärztlichen Praxis.

Füllungen

Amalgam: Der „Klassiker“ ist eine Mischung aus Silber, Kupfer, Zinn und Quecksilber. Für unter 15-Jährige und Schwangere ist es deshalb verboten.
Glasionomerzement: Mineralischer Zement zur Befestigung von Zahnersatz, als Füllung nur begrenzt haltbar.
Goldhämmerfüllung: Hauchdünne Goldfolien zur Versorgung von Kariesschäden werden in den Zahn „geklopft“.
Komposit: Zahnfarbene Füllungen aus Kieselsäuresalz (80 %) bzw. feinen Glasteilchen und Kunststoff (20 %). Ähnelt Keramik, ist aber günstiger!
Kompomer: Der Werkstoff aus Komposit und Glasionomerzement wird für Milchzähne und provisorische Füllungen genutzt.

Einlagen

Goldinlays: Solide, größte Haltbarkeit und sehr verträglich.
Keramikinlays: Zahnfarben, somit optisch ansprechender.
Veneers: Die dünnen Schalen aus zahnfarbener Keramik werden an den Zahn geklebt, sind ästhetisch und schonen die Zahnsubstanz, sind aber eine reine Privatleistung.

Festsitzender Zahnersatz

Kronen: Vollgusskronen aus Goldlegierung oder Nichtedelmetalllegierungen gehören zur Regelversorgung. Die Vollkeramikkrone ist zahnfarben und der Pfeilerzahn muss weniger geschliffen werden, aber sie ist wesentlich teurer.
Brücken: Vollgussbrücken bestehen aus einer Metalllegierung und sind bewährt und stabil – fast so hart wie Zahnschmelz! Eine Verblendbrücke besteht in der Regel aus einer Metalllegierung. Verblendet wird überwiegend mit Keramik. Vollkeramische Brücken sehen natürlich aus, sind aber teuer. Zuschüsse klären!
Implantate: 95 Prozent sind aus gut verträglichem Titan, selten aus Keramik. Sie ersetzen Zahnwurzeln und Zahnkrone und machen einen chirurgischen Eingriff nötig sowie eine längere Behandlung. Hohe Kosten!

Herausnehmbarer Zahnersatz

Teilprothesen: Wer mehrere Zähne verloren hat oder beim wem es keine Verankerungsmöglichkeiten für eine Brücke gibt, bekommt ein Metallgerüst mit Kunststoffzähnen und Zahnfleischimitat – mit oder ohne Gaumenbedeckung.
Vollprothesen: Ein herausnehmbarer Zahnersatz für Unter- und/oder Oberkiefer aus Kunststoff.
Implantatgestützte Vollprothese: Vier bis sechs im Kiefer verankerte Implantate geben der Prothese Halt, sie wird möglichst gaumenfrei gestaltet. Auch feste Keramikbrücken können eingesetzt werden. Achtung, hohe Kosten!

Kostenplan zu hoch? Holen Sie sich eine zweite Zahnarztmeinung!

„Drei Zahnarztpraxen, drei verschiedene Kostenvoranschläge!“, ist die Erfahrung von Klaus Bugla und: „Bei Zahnersatz können die veranschlagten Kosten extrem hoch sein!“ Wer kann das bezahlen!? Es empfiehlt sich, bei einem umfangreichen Heil- und Kostenplan eine Zweitmeinung einzuholen.
Nutzen Sie auch das Online-Portal 2te-Zahnarzt-Meinung: **2te-zahnarztmeinung.de/bkk-provita**
- Heil- und Kostenplan einstellen.
- Sie erhalten Angebote von Zahnärzten aus Ihrer Region.
- Behandler auswählen und Termin vereinbaren.
Für Versicherte der BKK ProVita ist dieser Service kostenlos.

IMMER FÜR SIE DA:
IHR KOMPETENZZENTRUM ZAHN DER BKK PROVITA IN DEGGENDORF

Das Service-Center in Deggendorf zeichnet sich durch besondere Kompetenz bei Fragen und Leistungen zur Zahngesundheit aus: „Alle Mitarbeiterinnen sind gelernte Zahnmedizinische Fachangestellte und verfügen über langjährige Erfahrung in der Praxis sowie in der gesetzlichen Krankenversicherung. Daher können wir eine sehr umfassende und zielgerichtete Beratung aller Versicherten anbieten. Jeder Fall wird individuell geprüft“, bestätigt Klaus Bugla, Leiter des Service-Centers der BKK ProVita in Deggendorf. Das Team beantwortet Fragen zu zahnärztlichen Leistungen wie zum Beispiel den Zahnvorsorgeuntersuchungen, Paradontitis, Kiefer- oder Kiefergelenkserkrankungen oder auch einer Kostenbeteiligung, falls Zahnersatz nötig wird. Heil- und Kostenpläne werden zeitnah erledigt.
„Wir stehen unseren Versicherten als bundesweites Kompetenzzentrum für zahnärztliche Leistungen persönlich mit unserer vollen Fachkompetenz sowie mit Informationsmaterialien zur Verfügung.“

Persönlich sind wir am Luitpoldplatz 17 in Deggendorf für Sie da von Montag bis Mittwoch 8–15 Uhr, Donnerstag 8–17 Uhr und Freitag 8–13 Uhr
Oder telefonisch über das kostenfreie Servicetelefon **0800 664 88 08**.

BONUSPROGRAMME

Wenn Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen, bekommen Sie auf Nachfrage eine Bestätigung für unsere Bonusprogramme BKK *BonusVorsorge* und BKK *BonusPlus*. Von den Punkten profitieren Erwachsene, denn zum Jahresende zahlt die BKK ProVita ihnen fünf Euro pro Maßnahme zurück. Auch Kinder profitieren mit BKK *BonusVorsorge Kids* und BKK *BonusPlus Kids* doppelt: Wenn sie aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, können sie mit einem Geldbonus von bis zu 200 Euro jährlich ihr Taschengeld aufbessern. Was genau dafür zu tun ist?
Alle Informationen gibt’s hier:

Für Kinder: **bkk-provita.de/bonusprogramm-kids**

Für Erwachsene: **bkk-provita.de/bonusprogramm**

Und falls mal ein Zahnersatz nötig wird, zahlt sich ein lückenloses „Bonusheft“ so richtig aus: Nach über fünf Jahren beträgt der Festzuschuss 70 Prozent, nach über zehn Jahren 75 Prozent.

LEISTUNGEN DER BKK PROVITA

Wir unterstützen Sie und Ihre Familie mit vielen Angeboten bei den Themen Zahnersatz, Zahngesundheit und kieferorthopädische Behandlung.
Hier kommen Sie direkt zu den Leistungen: **bkk-provita.de/zahngesundheit-zahnvorsorge** und den jeweiligen Themenseiten.

Für alle Fälle ExtraPlus: Zusatzversichern zu besonderen Bedingungen!

Mit einer Zusatzversicherung unseres Kooperationspartners können Sie bei zahnärztlichen Behandlungen sparen. Die Barmenia bietet Versicherten der BKK ProVita besonders attraktive Konditionen an: Mit den Zahn-Zusatzversicherungen „Mehr Zahn“ und „Mehr Zahnvorsorge“ erhalten Sie finanzielle Leistungen für Zahnerhalt, Zahnersatz und Zahnpflege. Ihre Vorteile: günstige Monatsbeiträge, besonders günstige Kinderbeiträge, sofortige Leistung und kein Aufnahmehöchstalter.
bkk-provita.extra-plus.de
Hier kommen Sie direkt in Kontakt:
telefonisch: **0202 438-3560**
per Mail: **extraplus@barmenia.de**

FOTOS: getty, iStock, Shutterstock, Initiative ProDente

Bin ich ein:e Hochstapler:in?

Fühlen Sie sich manchmal wie ein:e Betrüger:in und denken: Gleich fliege ich auf? Dann teilen Sie das Gefühl mit vielen erfolgreichen Menschen. So erkennen Sie ein Impostor-Syndrom – und können es überwinden.

TEXT Karen Cop

Ich kann das nicht! Das ist ein schwieriges Gefühl", erzählt Magdalena Rogl und meint damit nicht Aufregung und Selbstzweifel, die jede:r mal hat, wenn sich neue Aufgaben stellen oder große Herausforderungen auf uns zurollen. Magdalena Rogl ist 38 Jahre alt, Mutter von vier Kindern, Microsoft-Managerin und Influencerin, auch seit und weil sie ihr Impostor-Syndrom auf Twitter öffentlich machte. „Vor allem in Situationen, die durch andere Probleme schon anstrengend genug sind, wird das Impostor-Syndrom so laut, dass es fast nicht auszuhalten ist. Es sagt dauernd: ‚Du schaffst es nicht, Du bist nicht qualifiziert genug.' Jede Rückfrage oder kleine Kritik sorgt dafür, dass es noch lauter wird."

Die ständige Angst zu versagen

Impostor kommt vom englischen Imposter und heißt so viel wie Hochstapler:in oder Schwindler:in. Doch anders als echte

Hochstapler:innen, die sich als etwas „verkaufen“, was sie nicht sind, stapeln Menschen mit Impostor-Syndrom tief. Dazu gehören Persönlichkeiten wie Jodie Foster, die nach der Oscar-Verleihung gestand: „Ich habe ständig Angst zu versagen und dass jemand herausfindet, dass ich eigentlich nichts kann. Ich dachte, sie würden mir den Oscar wegnehmen.“

Perfektionist:in oder Prokrastinierer:in?

Erstmals beobachtet und beschrieben wurde das Phänomen 1978 von den Psychologinnen Dr. Pauline Clance und Dr. Suzanne Imes. Sie fanden heraus, dass es besonders erfolgreiche Frauen sind, die sich für nicht sehr intelligent halten, obwohl das nicht stimmt. Und das Verrückte ist: „Erfolg führt nur kurzfristig zu einer Erleichterung und wird nie auf das eigene Kompetenzkonto verbucht“, sagt Prof. Dr. Sonja Rohrmann. Sie unterscheidet die Betroffenen in zwei Typen: „Der Perfektionist denkt, dass es jeder mit so viel Vorbereitung geschafft hätte. Der Prokastinierer sagt sich, dass er mal wieder Glück gehabt hat. Und beide glauben, dass sie es gerade mal wieder geschafft haben. Die Angst bleibt, Erfolge nicht wiederholen zu können und beim nächsten Mal als inkompetent entlarvt zu werden.“

Professorin Rohrmann gehört zu den Expert:innen, die zum Thema forschen. Sie hat den Begriff Impostor-Syndrom zurechtgerückt und nennt es lieber „Impostor-Selbstkonzept, weil keine Krankheit dahintersteckt. Es handelt sich um ein Persönlichkeitsmerkmal, das von ganz gering bis sehr stark ausgeprägt sein kann“.

„Die Angst bleibt, Erfolge nicht wiederholen zu können.“

Typisch weiblich! Oder sind auch Männer betroffen?

Sie und weitere Forscher:innen haben in neuen Studien auch entdeckt, dass das Impostor-Selbstkonzept nicht typisch weiblich ist. Zwar begann auch Prof. Rohrmann sich für das Phänomen zu interessieren, als hochbegabte Mitarbeiter:innen ständig ihre eigenen Leistungen herunterspielten, doch „die Mehrheit der Studien konnte keine signifikanten Geschlechtsunterschiede im Zusammenhang mit dem Hochstapler-Selbstkonzept nachweisen“. Selbst Einstein soll die Wertschätzung seines Lebenswerks so beängstigend gefunden haben, dass er sagte: „Ich fühle mich gezwungen, mich als unfreiwilligen Betrüger zu betrachten.“ Grundsätzlich komme das Hochstapler-Selbstkonzept bei begabten und erfolgreichen Personen aller Berufsgruppen vor. Universitäten scheinen „ein besonderer Nährboden für die Entwicklung eines Hochstapler-Selbstkonzepts zu sein,“ so Prof. Rohrmann.

Tipps gegen den Zerrspiegel

Wie entsteht dieser innere Zerrspiegel? Prof. Rohrmann: „Die Entstehung ist komplex, es ist eine Kombination aus Anlage und Umwelt. Die Kindheit spielt dabei sicher eine wichtige Rolle. Oft herrschte in den Familien der Betroffenen eine hohe Wettbewerbs- und Leistungsorientierung. Personen mit einem Impostor-Selbstkonzept wuchsen etwa mit dem Gefühl auf, dass ihr Wert von ihrer Leistung abhängt.“

Und wie können die Betroffenen die Selbstzweifel und Ängste überwinden? „Meist helfen schon einfache Selbsthilfemaßnahmen. Eine besteht darin, regelmäßig aufzuschreiben, was man alles erreicht hat. Dann ist es auch wichtig, Herausforderungen wie zum Beispiel einer Beförderung nicht aus dem Weg zu gehen, sondern sie anzunehmen, auch wenn man Angst hat zu versagen.“

Und es sei sehr hilfreich, mit anderen darüber zu sprechen, wie beispielsweise Magdalena Rogl. Insbesondere Kolleg:innen, die Familie oder auch ein:e Coach können das falsche Selbstbild korrigieren.

Aber was ist zu tun, wenn der Druck so stark wird, dass er zur psychischen und physischen Erschöpfung führt, die Angst vor dem Versagen lähmt und die Lebensfreude schwindet? Prof. Rohrmann: „Bei hohem Leidensdruck ist eine Psychotherapie ratsam. In jedem Fall geht es bei allen Maßnahmen darum, die schädlichen Denkmuster und Arbeitsstile zu verändern. Ziel ist, ein realistisches Selbstwertgefühl aufzubauen, das nicht von der Bestätigung anderer abhängig ist.“ «

Prof. Dr. Dr. Sonja Rohrmann leitet den Fachbereich Differentielle Psychologie & Psychologische Diagnostik an der Goethe-Universität Frankfurt. Impostor beschäftigt sie, seit ihre besten Assistentinnen tiefstapelten.

FOTOS: iStock, Shutterstock, privat

Hilfe, „Pubertiere“! Tipps für Eltern

Explodierende Stimmung, keine Lust auf irgendwas oder endloses Schweigen – es kann Erziehende ganz schön ratlos machen, wenn sich Mädchen und Jungs in der Pubertät verändern. Wir haben den Diplom-Psychologen Kurt Dorn, Leiter der KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Weilheim-Schongau, nach Tipps für typische Ausnahmezustände im Alltag mit Heranwachsenden befragt.

TEXT Barbara Lang

Stimmungsschwankungen: mein Kind, die tickende Bombe

Erst nette Plauderei, dann eine unvorsichtige Bemerkung. Bäm! Tochter Nele explodiert, rennt raus, knallt die Tür und sperrt sich stundenlang ein.

Woher kommt die abrupte Launenhaftigkeit?
Von der hormonellen Veränderung und dem riesigen Umbau im Gehirn. Bei Mädchen aktiviert das Hormon Progesteron das Gefühlszentrum: Emotionen verstärken sich. Der rationale „Gegenspieler“ im Gehirn und die Impulskontrolle funktionieren noch nicht so gut. Das kann die Tochter zum reizbaren Vulkan machen.

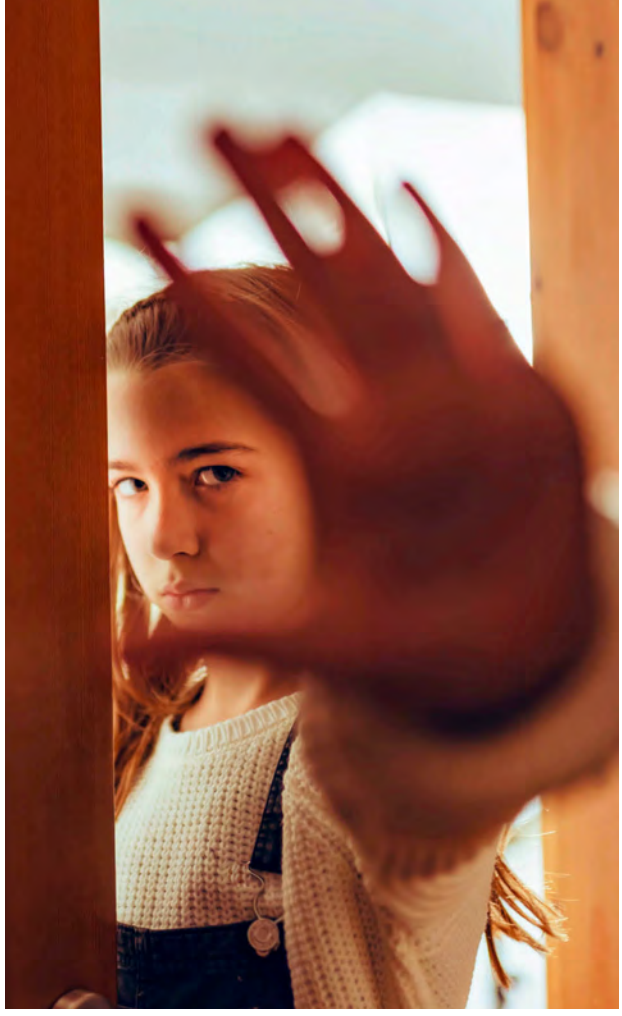
Was rät der Experte?
Für alle Situationen, in denen Gefühle hochkochen, gilt: erst mal wieder alle runterkommen. Akzeptieren Sie den Rückzug. Auch Türenknallen und ein Schimpfwort sollte man mal aushalten können. Hat sich der Rauch verzogen, das Geschehene noch mal in Ruhe ansprechen (ohne Vorwürfe) und klarmachen, was inakzeptabel ist. Rote Linie: Handgreiflichkeiten oder wenn es für jemanden gefährlich wird. Oft verpufft der Ärger aber so schnell, wie er gekommen ist – nicht alles muss ausdiskutiert werden. Vielleicht kann man sogar zusammen darüber lachen. Tipp: Zuhören und Verstehen öffnet Türen.

Neuer Schlafrhythmus: mein Kind, das Murmeltier

Eigentlich war ein Ausflug geplant. Jetzt ist es nach 12 Uhr und Sohn Leon liegt immer noch in den Federn: „Ist doch Wochenende“, brummt er ins Kissen.

Warum schlafen Pubertiere so viel?
Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verschiebt sich in der Pubertät um ein bis zwei Stunden nach hinten: Jugendliche sind zur Bettgehzeit hellwach und morgens noch im Schlafmodus. Hinzu kommen Gewohnheiten, die die Müdigkeit noch mehr hinausschieben: das blaue Licht von Handy und Monitoren, abendlicher Sport, Kaffee, Cola, Energydrinks oder Nikotin.

Was rät der Experte?
Erklären Sie Ihrem Kind, dass es fehlt, wenn es beim Ausflug nicht dabei ist. Oft sind sich Jugendliche dessen gar nicht bewusst. Finden Sie für Schulzeiten und gelegentlich für solche Anlässe Kompromisse: Vielleicht ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn ja abends noch fit für eine Lerneinheit und darf dafür mittags schon etwas daddeln. **Noch ein Tipp:** Ausschlaftage und bildschirmfreie Zeiten für alle vereinbaren!



Mädchen reden wie die Wasserfälle, Jungen verstummen – kann sein. Vor allem ist Pubertät etwas sehr Individuelles, und das Wichtigste ist, den Kontakt zueinander nicht zu verlieren.

Antriebslosigkeit: mein Kind, das Null-Bock-Wesen

Das Training hat Martha ausfallen lassen, die Praktikumssuche geht nicht voran und ihr Spülmaschinendienst klappt auch nicht. Doch Martha zuckt nur die Schultern.

Woher kommt die extreme Lustlosigkeit?
Ihr Kind ist sich in dieser Zeit manchmal selber fremd: Der Totalumbau im Gehirn, im Körper und in der Gefühlswelt ist auch für die Jugendlichen ein Ausnahmezustand. Der kostet Energie, die an anderer Stelle schlichtweg fehlt.

Was rät der Experte?
Ich vergleiche die Rolle der Eltern gerne mit einem Leuchtturm, der in regelmäßiger Taktung ein Orientierungssignal gibt und durch den Sturm führt. Begleiten Sie wohlwollend, stärkend und verständnisvoll durch diese Phase – jetzt geht es um Beziehung, nicht mehr um Erziehung. Manchmal brauchen die Kids einfach Motivation von außen und Menschen, die an sie glauben. Und: Sie sollten halbwegs Ahnung davon haben, womit Ihr Kind beschäftigt ist. Fehlt dauerhaft die Lust für nahezu alles, suchen Sie das Vier-Augen-Gespräch. Teilen Sie Ihre Sorge mit und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie nicht weiterkommen.

Das große Schweigen: mein Kind im fernen Kosmos

Früher hat Alex beim Essen alles erzählt – neuerdings herrscht Schweigen. Antworten gibt es oft in Zwei-Wort-Sätzen: „Passt schon … Geht so … Keine Ahnung …“

Warum verstummen manche Jugendliche regelrecht?
Bei Jungs sind die neuronalen Kommunikationsfelder gedämpft. Sie brauchen stärkere Reize, um Begeisterung zu empfinden, weil das Belohnungssystem verrücktspielt. Entsprechend leidenschaftslos wirken die wortkargen Kids. Übrigens: Mädchen macht das ansteigende Hormon Östrogen oft kommunikativ sehr stark.

Was rät der Experte?
Ihr Kind muss nicht reden, wenn es nicht will. Es befindet sich in der Ablösung und strampelt sich frei. Erziehende müssen aushalten, dass sie nur noch manchmal Ansprechpartner:innen sind. Solange Sie weiterhin fröhliches Geplapper hören, wenn Freund:innen am Handy sind und sich sonst keine gefährlichen Auffälligkeiten zeigen: Lassen Sie’s laufen. Bleiben Sie dennoch präsent – im Leuchtturm-Takt – und unaufdringlich interessiert. Manchmal kommt es beim gemeinsamen Filmabend oder Essen dann wieder zu Gesprächen. «

MEHR LESEN AUF DEM BLOG:

Mehr zu den biologischen Veränderungen in Ihrem „Pubertier“, warum es Grenzen braucht und wie Sie auf Provokationen reagieren können:
bkk-provita.de/pubertaet

FOTOS: iStock

Nudging – der sanfte Weg, Neujahrsvorsätze zu erreichen

Warum scheitern wir so oft mit unseren Neujahrsvorsätzen? Psychologen wie Dr. Franz Reither, Universität Bamberg, empfehlen: lieber Rituale schaffen statt harte Ziele setzen! Diese Methode, Ziele auf sanftem Weg zu erreichen, nennt sich „Nudging".

TEXT Claudia Scheiderer

Mehr Sport machen. Unter Menschen gehen. Mehr für die Familie tun. Endlich Ordnung zu Hause schaffen. Aufhören zu rauchen … – das sind nur ein paar der häufigsten Neujahrsvorsätze, die alle Jahre wieder zum Scheitern verurteilt sind. Gehören Sie auch zu den vielen Menschen, die ihre Vorsätze nicht lange oder nur mit Ach und Krach durchhalten? Die meisten von uns wissen ja, was gut wäre, gesundheitlich oder gesellschaftlich erwünscht, sie können dem jedoch nicht entsprechen, schließlich sind wir Individuen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Anstöße statt Anordnungen

Experten regen deshalb dazu an, Ziele nicht zu strikt zu setzen. Stattdessen kann man zum Beispiel persönliche Rituale schaffen, mit denen man sich seinen Vorsätzen annähert oder sie mit etwas Positivem verknüpft. Aus der Verhaltensökonomie ist diese Methode als „Nudging" bekannt. Vereinfacht gesagt bedeutet es, eine unerwünschte Verhaltensweise ohne Druck loszuwerden beziehungsweise ein Vorhaben subtil anzustupsen.

Nudging setzt auf Anreize

Die Wirtschaftswissenschaftler und Nobelpreisträger Richard Thaler und Cass Sunstein haben den Begriff „Nudging" einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Unter anderem raten sie dazu, an das anzuknüpfen, was gut gelungen ist. Heißt: lieber Talente und Eigenarten entwickeln, die der eigenen Person entsprechen, statt Idealen und Wunschvorstellungen hinterherzulaufen, die nur selten erreichbar sind. In diesem Sinne ist es erfolgversprechender, sich auch zum Jahresende lieber an das zu erinnern, was gut lief. Suchen Sie nach Erfahrungen, die das Zeug für Rituale haben, die Sie nachhaltig pflegen können. Auch können wir uns mit Anreizen statt Verboten in die richtige Richtung bringen.

„Stupser schaffen den richtigen Anstoß"

Fragen an Dr. Franz Reither, Psychologe, Mathematiker und Wirtschaftswissenschaftler an der Uni Bamberg

Wie können Vorsätze funktionieren, Dr. Franz Reither?

Vorsätze sind gut. Oft kommen jedoch Dinge dazwischen, auf die wir reagieren wollen. Aber müssen wir sofort ans Smartphone gehen? Ist das gerade wirklich entscheidend? Wichtige Dinge werden mich erreichen. So oder so. Ich etwa schaue von 10 bis 12 Uhr nicht auf mein Smartphone und habe damit gleich etwas Struktur im Tag.

Wie können wir „Nudging" nutzen?

Nudges heißt übersetzt Stupser, für einen Anstoß. Also öfter mal einen Joghurt essen statt Croissant und merken: Ja, das schmeckt gut. Das mache ich öfter. Ob ich so aber eine Verhaltensänderung zu einer gesunden Lebensweise herbeiführen kann, ist wissenschaftlich umstritten.

Wenn ich solche mir selbst gesetzten Regeln nicht durchhalten kann, was macht das mit mir?
Solche Erfahrungen frustrieren. Deshalb ist es gut, sich immer mal Zeit für eine spielerische Selbstreflexion zu geben: Wie gehe ich an Dinge ran? Weshalb hat das jetzt nicht funktioniert? Was ist Wichtigeres dazwischengekommen? Wieso musste ich gegen meinen Vorsatz handeln? Nehmen Sie die Lage zur Kenntnis, aber verurteilen Sie sich nicht.

Und wie wirken Rituale?
Hervorragend. Kleines Tief nach dem Mittagessen? Dann spielen Sie mit Ihren Kindern oder machen Sie einen Nachmittagsspaziergang. Verknüpfen Sie Vorsätze mit einem äußeren Auslöser, nicht mit Ihrer Person. Machen Sie ein Ritual daraus! Denn Rituale helfen uns zu reflektieren und aus unseren Automatismen herauszukommen.

Wie halten Sie das persönlich?
Ich hänge Rituale an einfache Prozesse und fange beim Gehen neuer Wege immer klein an. Dabei schaue ich mir auf die eigenen „Pfoten“ und habe stets im Hinterkopf: Es wäre einfach, wenn es einfach wäre. Mein Motto: Sei großzügig im Kleinen, aber verliere das Große nicht aus den Augen! «

1:0 für meine Tochter!

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Hand aufs Herz: Das mit dem regelmäßigen Sport, das war so eine Sache bei mir. Mal lief es gut, mal konnte ich mich kaum dazu aufraffen. Der stressige Alltag, der arbeitsreiche Garten, die plötzlichen Termine und die zusätzliche Kinderbetreuung forderten mich ganz schön. Meistens kam ich mir auch ohne Sport wie im Dauerlauf vor. Trotzdem war mein Körper unzufrieden, das ließ er mich auch deutlich spüren. Statt dieser hektischen Alltagsbewegung mochte er zum Ausgleich geschmeidige Dehn- und Kraftübungen, die vor allem gut gegen hartnäckige Verspannungen und Rückenschmerzen sind.

Nicht selten stand ich am Abend vor dem Spiegel und bekam ein schlechtes Gewissen, nicht genug Zeit für mich zu haben. „Zumindest diese 15 Minuten wirst du wohl finden!“, schimpfte ich. Seit Jahren versuchte ich, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. „Im neuen Jahr mache ich jeden Tag Yoga!“, versprach ich mir. Einen Monat später: „Ab Montag fange ich mit Pilates an!“, versuchte ich mich zu überzeugen. Wenn ich an diese Zeit zurückdenke, muss ich lächeln. Nein, darauf falle ich nicht mehr rein. Diese Erfahrung musste ich wohl oder übel machen, um einen Plan B zu entwickeln.

„Kommst du mal in die Küche?“, rufe ich durch die Wohnung. Ich höre die Schritte meiner Tochter und freue mich tatsächlich, etwas aktiv für meine Sportroutine zu tun. „Ich schaffe es nicht, regelmäßig Übungen zu machen. Können wir nicht einen Sportclub in meinem Zimmer gründen? Dann habe ich keine Ausrede mehr und muss mitspielen“, erkläre ich und schaue sie fragend an. Meine Tochter ist begeistert und will mir sofort etwas beibringen. „Mama, kommst du an deine Zehen?“, sie springt auf und zeigt, wie tief sie bis zum Boden kommt. Ich grinse und spüre, dass ich genau diesen Motivationsschub benötige.

Ich mache mir keine Illusionen, eine Sportskanone werde ich wohl nicht. Aber mein Plan B scheint tatsächlich Früchte zu tragen. Nicht jeden Abend, aber mehrmals in der Woche ist hier ein sportliches Abendprogramm angesagt. Und ich möchte mit gutem Beispiel vorangehen, indem ich meine Versprechungen auch einhalte. Meine Tochter quält mich ganz schön. Und es macht ihr auch noch Spaß! Sie lacht sich kaputt über ihre Mama, die sich auf der Yogamatte verknotet, und macht mir Übungen vor, die ich nachmachen muss. Dann wechseln wir die Seiten und ich zeige ihr, was sie ausprobieren könnte. Mein Fazit? Ich habe noch nie so regelmäßig und gerne Sport gemacht wie jetzt. Auf den lustigen Abend heute freue ich mich jetzt schon! «

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

FOTOS: iStock (4), privat

Geschenke aus der Küche: zum Essen schön!

Pikante Öle, scharfer Sirup oder ein ganzes Essen – alles selbst gemacht und nachhaltig. Denn jetzt wird die Küche zur Geschenke-„Fabrik". Und auch der Baumschmuck schmeckt zum Halleluja-Rufen gut. Außen hui, innen lecker! Hier sind die Rezepte:

Schnell und einladend: Mix für rotes Dal im Glas

Schluss mit der Frage: Was gibt's heute? Das ist das perfekte Geschenk für Familie und Freund:innen mit wenig Zeit, die sich trotzdem gern gesund ernähren: 200 g rote Linsen in ein sauberes Vorratsglas (ca. 350 ml) füllen und mit 50 g Kokosraspeln bedecken. Darüber je ein Esslöffel Garam Masala, rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver sowie drei Lorbeerblätter geben und das Glas verschließen. Dazu ein Rezept mit der Hand schreiben: Zwei Zwiebeln und drei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Drei große Tomaten waschen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwei Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Linsen und den übrigen Glasinhalt kurz mitbraten, die Tomaten ergänzen und mit ca. 750 ml Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen.15 bis 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, danach mit Salz abschmecken.

Für liebe Frostbeulen: Ingwer-Sirup mit Zitrusfrüchten

Wer leicht friert, freut sich garantiert über diese „Wärme-Flaschen“: den Sirup bei Bedarf einfach mit heißem Wasser oder Tee aufgießen! Das Rezept: 300 g Ingwer abbrausen, samt Schale in dünne Scheiben schneiden, ebenso je eine Zitrone und Orange. 1,5 Liter Wasser mit 750 g Zucker und den Früchten aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schaum abheben. Ein Sieb mit einem Küchentuch oder Mull auslegen, auf einen zweiten Topf stellen und den Sirup abgießen. Anschließend noch ein paar Minuten einkochen lassen. Dann in zwei Flaschen (à 750 ml) gießen und sofort verschließen!

Knusprige Nascherei: Nusskugeln für den Weihnachtsbaum

Die schmücken Tannenzweige nachhaltig, denn sie können nach dem Fest weggeknabbert werden (wenn nicht gleich ;)).

Das Rezept: 250 ml (vegane) Sahne (Creme aus Soja, Mandel, Dinkel oder Hafer) erhitzen. 500 g Zartbitterschokolade hacken und in eine Schüssel geben. Die heiße Sahne darübergießen, etwas ziehen lassen, dann mit 2 cl Orangensaft glatt rühren. In den Kühlschrank stellen, bis die Schoko gut formbar, aber nicht zu fest ist (ca. 2 Stunden); zwischendurch umrühren. 80 Haselnüsse (ca. 250 g) in einer heißen Pfanne anrösten, mit einem Geschirrtuch die Häutchen abreiben und die Kerne nach dem Abkühlen klein hacken. Nun von der kalten Trüffelmasse mit einem Teelöffel kleine Trüffelportionen abnehmen, eine Schlaufe (z. B. aus bunten Geschenkbändern oder Paketschnur) einstecken und mit der Hand Kugeln formen. Zum Schluss werden die Trüffel in den gehackten Nüssen gewälzt.

Würze aus dem Schraubglas: Salz mit Kräutern

Das Meersalz mit getrockneten Kräutern und -blüten ist schnell gemixt und kann über Salate, Curry oder Bowls gestreut werden: Einen Teelöffel Pfefferkörner grob zerstoßen. Mit je zwei Esslöffeln getrockneten Essblüten, Zitronengras und Basilikum plus je einem Esslöffel Rosmarin und Orangenschale vermischen. Etwa 100 g Meersalz in ein Schraubglas (ca. 350 ml) füllen, die Hälfte der Kräutermischung darüberstreuen, mit dem übrigen Salz bedecken und dem Rest der Mischung abschließen. Das Glas gut verschließen! Dann den Deckel mit einem hübschen Stoffrest umwickeln.

Zum Immer-wieder-Nachfüllen: Steinpilzöl

Das ist das Luxusöl für Feinschmecker: Vier Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Je einen Zweig Rosmarin und Salbei sowie zwei Stängel Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Zwei Chilis waschen, mit Knoblauch, Kräutern und 20 g getrockneten Steinpilzen auf zwei Flaschen (à ca. 300 ml) verteilen. Mit Olivenöl auffüllen, gut verschließen und mindestens vier Tage ziehen lassen. Zum Verschenken mit bunten Stoffresten und Paketschnur dekorieren. Pst: schmeckt auch ohne Steinpilze!

FOTOS: getty, Stockfood (5)

Top-Tipp: tolle Tüte!

Geschenk für Eltern, Geschwister oder Freund:in gesucht? Wir hätten da eine nachhaltig gute Idee: Bau ihnen ein Haus, eins mit Kressegarten!

TEXT Barbara Lang

Du brauchst:
Watte, Kressesamen, eine kleine und eine große Getränketüte, Schere, Kleber, Malstifte, Pinsel, Farbe (z. B. Dispersionsfarbe) sowie eine Bastelunterlage und einen Malkittel. Und schon kann's losgehen!

- Schneide deine große Getränketüte auf: erst den oberen, gefalzten Teil abschneiden. Dann der Länge nach rundherum auf etwa 3 cm Höhe (vorher anzeichnen, damit du gerade schneidest). Dies wird dein Kressegarten.
- Wenn du magst, schneidest du aus der restlichen Tüte noch einen Baum aus.
- Übermale dann den bunten Aufdruck auf allen ausgeschnittenen Stücken und auf deiner kleinen Getränketüte in Weiß.
- Achte immer darauf, dass keine Farbe oder Kleber auf die Innenseite des Gartens kommt, weil du hier Essen heranziehst!
- Während die Farbe trocknet, überlegst du dir, wie dein Häuschen (kleine Tüte) mit Garten aussehen soll: wie eine Villa Kunterbunt oder wie ein edles Architektenhaus?
- Sobald die weiße Farbe trocken ist, kannst du das Haus, den Gartenzaun und alles andere außen anmalen. Hübsch sieht es aus, wenn du Konturen mit schwarzem Filzer zeichnest.
- Der runde Ausguss der kleinen Tüte könnte der Kamin auf dem Dach sein. Magst du hier etwas Watte als Rauch hineinkleben?
- Wenn die Farbe trocken ist, klebst du das kleine Häuschen etwas in das offene Ende des Gartenzauns. Deinen Baum befestigst du außen am Zaun!
- Dann den Garten mit Watte auslegen, Kressesamen daraufstreuen (beim Haus etwas Abstand lassen) und mit Wasser besprühen. Halte die Watte immer feucht, dann wächst deine Kresse schnell und kräftig!

FOTOS: iStock

Gesundheit und Geld: Der Geschäftsbericht 2022 ist da!

Sehr geehrte Damen und Herren,

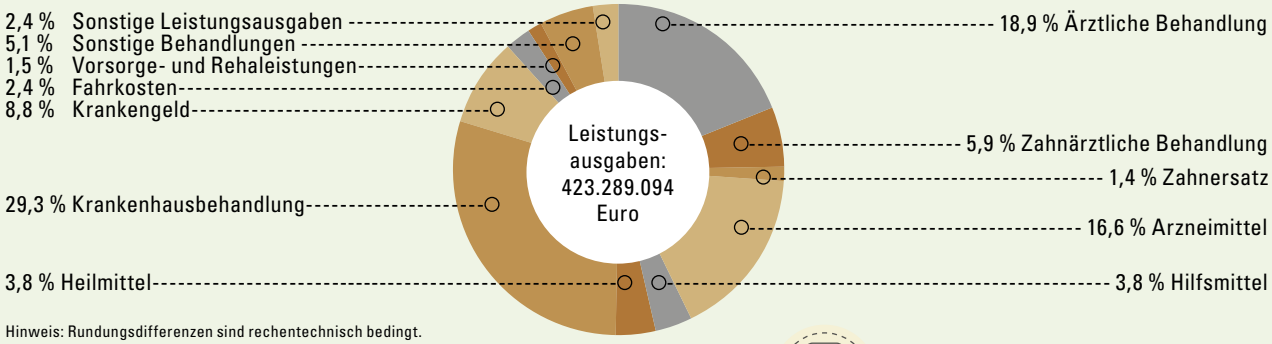
wie in so vielen Bereichen des Lebens geht es bei der Krankenversicherung auch ums Geld. Die gute Versorgung, die wir uns alle wünschen, hat ihren Preis. Die steigenden Kosten aufgrund der aktuell vorherrschenden Inflation machen auch vor dem Gesundheitssektor nicht halt. Kostspielige neue Versorgungsmöglichkeiten und gesetzliche Neuerungen treiben die Kosten ebenfalls in die Höhe. Schließlich wollen wir alle gut versorgt sein. Am Beispiel der fehlenden Arzneimittel im letzten Winter mussten wir leidvoll erfahren, was passiert, wenn wir im Gesundheitswesen an den falschen Stellen sparen.

Für uns Krankenkassen ist es immer eine Herausforderung, mit den zugewiesenen Geldern aus dem Gesundheitsfonds richtig zu wirtschaften. So haben wir den Beitragssatz schon festzulegen, bevor wir wissen, wie viel Geld wir ausgeben müssen. Im Geschäftsjahr 2022 sind wir gut zurechtgekommen. Wir haben mit einem Gesamtvolumen von 446,5 Millionen Euro einen Überschuss der Einnahmen von 1,37 Millionen Euro erreicht. Dies liegt auch daran, dass unsere Versicherten unsere Leistungen sehr überlegt in Anspruch genommen und damit einen wichtigen Beitrag zur Finanzierbarkeit des Systems geleistet haben. Es hat uns ebenfalls geholfen, dass wir unsere Verwaltungsausgaben unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherungen halten konnten. Und natürlich waren wir sehr froh, dass wir 2022 kein Vermögen abschmelzen und zusätzlich an den Gesundheitsfonds abführen mussten. So hat es unsere finanzielle Situation erlaubt, mit einem Beitragssatz unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherungen in das Jahr 2023 zu starten. Und dieser günstige Beitragssatz kommt auch unseren Versicherten zugute.

Doch wir wissen, bei der Gesundheitsversorgung geht es nicht nur ums Geld. Wir wollen unsere Versicherten so gut wie möglich unterstützen. Dazu bieten wir unsere langjährige Erfahrung, die persönliche Beratung und Betreuung durch unsere Spezialisten und attraktive Zusatzleistungen – insbesondere zur Entlastung unserer Familien.

Ihr **Walter Redl,** Vorstandsvorsitzender BKK ProVita

Vermögen und Leistungsausgaben



Hinweis: Rundungsdifferenzen sind rechentechnisch bedingt.

Die Geschäftszahlen der BKK ProVita

Vermögen 2022	in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	5.859.084	46,69
Rücklage	12.274.000	97,80
Verwaltungsvermögen	7.983.821	63,62
Vermögen	26.116.905	208,11

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: **bkk-provita.de/geschaeftszahlen**

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de **Objektleitung:** Anke Sander
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:** Maike 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.

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de ID-Nr. 22128664
bvdm.
RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C019154
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Anzeige

BKK ProVita

Weiterempfehlen lohnt sich für Sie!

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

Mit unserem Online-Antrag ist der Wechsel ganz leicht.
www.bkk-provita.de/mitglied-werden