

MAGAZIN fürs LEBEN.

PERSÖNLICH NACHHALTIG GESUNDVERSICHERT.

1 | 2024

www.bkk-provita.de

ZEIT FÜR MICH

Warum kleine Auszeiten wichtig sind

NICHT VERGESSEN

Effektive Strategien gegen Demenz



Endlich die Welt entdecken

Meine erste Reise

BKK
ProVita





BKK
ProVita 

Ihr ExtraPlus für Reisen

In der schönsten Zeit im Jahr die Sorgen zu Hause lassen – mit dem Tarif BKKR:

**Wir schützen Sie Rundum.
Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.**

Weitere Informationen finden Sie online unter
bkk-provita.extra-plus.de/reise

Oder anrufen: 0202 438-3560

ExtraPlus

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die vertraute Umgebung hinter sich lassen, sich selbst noch mal ganz neu kennenlernen – erinnern Sie sich noch an Ihre erste große Reise? Für die einen ist es das Gefühl von Freiheit in der großen, fremden Stadt, für die anderen ein bestimmter Duft oder eine Begegnung. Deshalb wollten wir wissen: Wie erleben junge Menschen heute diese besonderen Momente? Zur Neugier auf andere Länder und Kulturen kommt inzwischen oft auch das schlechte Gewissen: Schade ich mit einer Flugreise dem Klima? Begegne ich Menschen in ärmeren Ländern womöglich von oben herab? In unserer Titelgeschichte erzählt die Abiturientin Jule von ihrer ganz besonderen Reise: Sie ist von München nach Athen geradelt – und hat noch lange nicht genug von dieser Art, unterwegs zu sein. Von Luise und Amelie, beide 19, erfahren wir, warum sie sich trotz aller Bedenken für einen Freiwilligendienst in Tansania entschieden haben und was sie diese Zeit gelehrt hat.

Natürlich haben wir in unserem MAGAZIN fürs LEBEN auch wieder zahlreiche Gesundheitsthemen für Sie zusammengetragen: Lesen Sie, was zu tun ist, wenn eine geliebte Person plötzlich auf Pflege angewiesen ist, wie Sie bei einem Kindernotfall reagieren oder sich aktiv vor Demenz schützen können.

Wir wünschen Ihnen schöne Lesestunden mit unserem Heft und einen sonnigen, gesunden Frühling.

Ihr Redaktionsteam der BKK ProVita



Inhalt

natürlich LEBEN

- 04 Tipps für einen energiegeladenen Frühling mit viel Spaß und Bewegung
- 06 Die erste Reise – sie kann das ganze Leben prägen. Jugendliche erzählen von ihren Erfahrungen
- 10 Gut vorbereitet: Mit Meal Prep wird gesunde Ernährung zum Kinderspiel
- 26 Ab in die Wildnis: Spannende Waldabenteuer für Kinder

achtsam SEIN

- 16 Me-Time: Warum es wichtig ist, sich im Familienalltag Zeit für sich zu nehmen. Plus: Auch Kolumnistin Lisa Albrecht ist Fan von kleinen Auszeiten

medizinisch BEWUSST

- 12 Plötzlich Pflegefall: Was ist zu tun, wenn ein Familienmitglied Hilfe braucht?
- 18 Gegen Demenz lässt sich etwas tun – und zwar schon frühzeitig. Wir sagen, was
- 22 Bei Kindernotfällen ist schnelles Handeln gefragt. Das Wichtigste im Überblick

sportlich AKTIV

- 24 Taekwondo: Darum ist der Kampfsport toll für Kids

neues VON UNS

- 21 Unterstützung für kieferorthopädische Behandlungen, Hebammenberatung
- 27 Vorstandsvergütungen 2023, Impressum



Energiegeladen in den Frühling

Wir wissen, wie's geht – und verraten es auch: mit unseren Tipps, Trends und Ideen!



Ab nach draußen!

Eine kurze Sporteinheit an der frischen Luft klappt fast überall – und das ganz ohne Equipment. Treppen sind beispielsweise ein Alleskönner in Sachen Fitness: Sprinten Sie doch einfach mal hinauf oder nehmen Sie gleich drei Stufen auf einmal. Für ein besseres Gleichgewichtsgefühl hüpfen Sie einfach auf einem Bein hinauf. Sie haben eine Parkbank in der Nähe? Die eignet sich wunderbar für eine Runde Dips: Stützen Sie die Hände auf die Bankkante, strecken Sie die Beine lang nach vorn aus und knicken in der Hüfte ein. Einsteiger:innen dürfen die Füße anziehen und mit etwa 90 Grad gebeugten Knien starten. Dann den Körper kontrolliert absenken. Je tiefer Sie gehen, desto schwerer wird's. Ideal sind 3 Durchgänge mit je 10 Wiederholungen.

„Rin in die Kartoffeln!“

Haben Sie ein Stückchen Boden frei für ein Experiment? Ob eigener oder Gemeinschaftsgarten oder etwas Rasen im Hinterhof – versuchen Sie mal, eigene Heukartoffeln anzubauen. So easy geht's: Im Mai Saatkartoffeln in etwa 40 cm Abstand direkt auf die Wiese legen. Darauf eine 50 cm dicke Schicht Heu. Nun noch mit der Gießkanne komplett durchnässen – und das war's bis zum Herbst. Tipp: Gelegentlich mal unter die Blätter der Kartoffelpflanzen kucken, ob die wachsenden Knollen noch gut bedeckt sind. Wenn sie Licht abbekommen werden sie grün und giftig! Bei Bedarf Heu nachlegen und wieder gießen. Stirbt das Laub im Herbst ab, sind die Kartoffeln reif und können einfach aufgesammelt werden – dazu nur den „Heu-Teppich“ aufrollen!



Pot-Luck-Party: Glück in Töpfen

Sie haben mal wieder Lust, Ihre Freund:innen einzuladen – aber keine Zeit oder Möglichkeit, alle zu bekochen? Dann laden Sie zur Pot-Luck-Party: Bei der bringen alle Gäste je ein Gericht mit – ohne Absprache. Alles kommt auf einen Tisch und wird geteilt. Bekommen Sie ein mehrgängiges Menü zusammen oder wird es eher ein leckeres Dessert-Bufferet? Das bleibt eine Überraschung. Wir wünschen guten Appetit!



DIY: Hallo-wach-Gesichtsspray

So ein frischer Sprühnebel holt uns aus jedem Mittagstief. Und das Gute daran: Sie können das Spray ganz einfach selbst mixen: 250 ml Wasser aufkochen und auf etwa 80 °C abkühlen lassen. Damit drei Teelöffel grünen Tee (bio, ohne Zusätze) übergießen, zehn Minuten ziehen und abkühlen lassen. Dazu kommen ein Klecks Aloe-vera-Gel, zwei Tropfen ätherisches Zitronenöl (beides aus der Apotheke) und dann füllen Sie alles in ein Sprühfläschchen. Fertig!

Frühjahrmüde?

Lähmt Sie auch gerade die jährliche Frühjahrmüdigkeit? Dann brauchen Sie Licht, Luft und Bewegung. Denn die ersten Sonnenstrahlen kurbeln die Produktion des Glückshormons Serotonin an und Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Die perfekte Ergänzung dazu sind eine leichte, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung und Wasser von innen und außen: viel trinken, möglichst Wasser, Schorlen und Kräutertees. Dazu bringen Wechselduschen Sie wieder in Schwung. Tipp: Kneten Sie außerdem jeden Tag sanft den oberen Teil Ihrer Ohren für ein paar Minuten. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt hier nämlich das Tor zur Seele oder der Shen-Men-Punkt – er reguliert Energiefluss sowie Stress und soll sogar Kopfschmerzen verschwinden lassen.



NEWS

FOTOS: iStock (5)

Lesen wirkt konzentrationsfördernd, stressmindernd und macht kreativ – am 23. April ist Welttag des Buches! **+++ Phänologischer Vollfrühling** lässt sich am Apfelbaum ablesen, der sogenannten Zeigerpflanze. Die Apfelblüte beginnt im Südwesten und zieht langsam weiter nördlich. Wann ist bei Ihnen Vollfrühling? **+++ Verpackung sparen** heißt Müll, Energie und CO2 sparen. Durch unverpacktes Einkaufen lassen sich laut Unverpackt Verband 84 % Verpackungsmüll sparen. **+++**



„Ich liebe das Reisetempo auf dem Fahrrad!“

Nach dem Schulabschluss die Welt sehen – das wollen viele. Die 18-jährige Jule hat einen ungewöhnlichen Weg gewählt: Sie fuhr mit dem Fahrrad von München nach Athen.

TEXT Ineke Haug

Reisen verändert den Blick auf das Leben. Viele der Erfahrungen bleiben für immer und beeinflussen, was für ein Mensch wir werden. Das gilt besonders für die erste große Reise als junge Erwachsene: zum ersten Mal ohne Eltern, weg von der gewohnten Umgebung und dem Schul- oder Ausbildungsalltag.

Auch Jule will sich eine solche Auszeit nehmen, neue Länder und Kulturen kennenlernen. Die Münchnerin ist viel in der Natur unterwegs und lebt im Alltag möglichst nachhaltig. Deshalb steht fest: Etwas erleben und neue Eindrücke sammeln, das geht auch ohne Langstreckenflug. „Ich wollte nicht auf Bali Schildkröten retten, aber dafür erst mal 15 Stunden im Flieger sitzen und das Klima belasten.“ Also musste eine ressourcenschonende Alternative her. In ihrer Heimatstadt ist sie immer mit dem Fahrrad unterwegs, als Kind schon unternahm sie in den Sommerferien lange Radtouren mit ihrem Vater. Dann sieht sie zusammen mit ihrer Freundin Fanny den Film „Biking Borders“, in dem zwei Freunde mit dem Rad von Berlin nach Peking fahren. So entsteht die Idee, einfach auf zwei Rädern loszufahren. „Wir fanden die Vorstellung total cool, einfach spontan unterwegs zu sein und im Moment zu leben.“ China ist den beiden aber dann doch zu weit, stattdessen soll es in die griechische Hauptstadt Athen gehen. „Wir waren uns sicher, dass man nicht ans andere Ende der Welt fliegen muss, um ein Abenteuer zu erleben und andere Lebenswelten kennenzulernen.“

Im Gepäck: Nur das Nötigste

Dass die Freundinnen zusammen losziehen, steht von Anfang an fest: „Es ist einfach schön, die Erlebnisse mit jemandem zu teilen, und auch in kritischen Situationen fühlt man sich zu zweit wohler. Auch für unsere Eltern war das beruhigend – wir mussten auch so jede Menge Überzeugungs-



Jule (rechts) und Fanny ließen sich auf ihrer Reise von gelegentlich schlechtem Wetter nicht aus der Ruhe bringen.

arbeit leisten, um sie für unsere Pläne zu begeistern.“ Als es Anfang August 2023 dann wirklich losgeht, staunt der Freundeskreis der beiden schon ein bisschen: „Die haben bis zuletzt geglaubt, dass wir das nicht wirklich durchziehen.“ Aber Jule und Fanny sind startklar: Im Gepäck haben die beiden ein Zelt, das Nötigste an Kleidung und etwas Proviant. In Ferienwohnungen oder auf dem Campingplatz wollen sie nur ab und zu übernachten – die Idee ist, unterwegs spontan einen Schlafplatz zu finden. In kleinen Dörfern fernab vom Massentourismus fragen sie, ob sie ihr Zelt in Gärten oder auf Wiesen aufschlagen dürfen: „Es war schon aufregend, einfach zu klingeln und nach einem Schlafplatz zu fragen. Wir mussten meist mit Händen und Füßen erklären, was wir überhaupt wollen.“ Das klappt erstaunlich gut: „Wir haben immer einen Platz gefunden, alle Menschen waren interessiert und freundlich, von der Bäuerin bis zum

„Wir haben uns unterwegs meist mit Händen und Füßen verständigt.“

Geschäftsmann. Es ist einfach eine schöne Art, in Kontakt zu kommen und zu erfahren, wie die Menschen leben. Wenn man die Leute in ihrem Alltag kennenlernt, hilft das, sie zu verstehen.“ Die jungen Frauen werden oft zum Abendessen eingeladen, teilen mit den Kindern der Familien ihre Süßigkeiten. „Einmal durften wir in Bosnien bei einem heftigen Gewitter auf dem Speicher übernachten und wurden richtig in die Familie aufgenommen. Die siebenjährige Tochter wollte unbedingt ein Foto mit uns machen, sie war fasziniert davon, dass zwei Frauen so ganz allein unterwegs sind. Da hatte ich den Gedanken: Vielleicht inspirieren wir sie ja dazu, später auch mal mit dem Rad loszuziehen.“ Um sich zu bedanken, schreiben die jungen Frauen Postkarten an alle, die sie aufgenommen haben – mit vielen sind sie noch immer in Kontakt.



Insgesamt 3.000 Kilometer legten Jule und Fanny mit ihren Rädern zurück. Von München ging es über Italien, Kroatien, Bosnien, Montenegro und Albanien nach Athen.

Der Weg ist das Ziel

Zwei Monate lang sind Jule und Fanny unterwegs. Obwohl beide sportlich sind, geht es den Freundinnen nicht darum, in Rekordzeit zu fahren. Etwa 70 Kilometer pro Tag legen die beiden auf ihren Bikes aber zurück, schließlich wollen sie irgendwann in Athen ankommen. Haben sie dafür trainiert? „Eigentlich nicht. Wir sind allerdings fünf Tage nach Wien gefahren, um unsere Ausrüstung zu testen und zu schauen, wie wir zusammen klarkommen. Das hat zum Glück richtig gut geklappt. Ein spezielles Training braucht es aber nicht, wenn man eine gute Grundfitness hat.“

„Auf dem Rad bist du nah an der Natur und an den Menschen dran und kannst auch jederzeit anhalten.“

Dass dies nicht die letzte Reise dieser Art ist, steht für Jule fest. Auf ihrer Wunschliste stand vergangene Weihnachten fast nur Bikepacking-Equipment. Und es gibt viele Routen, die sie noch interessieren. „Ich liebe die Geschwindigkeit, mit der man beim Radfahren reist: Man kommt besser voran als zu Fuß, aber kann trotzdem jederzeit anhalten und ist nah an der Natur und den Menschen – viel mehr, als wenn man mit dem Auto unterwegs ist. Außerdem erdet es einen sehr. Und man merkt, worauf es ankommt und was so die Basics sind, die es wirklich braucht. Und dass sich viele Probleme von selbst lösen!“ Am schönsten ist für sie aber die Erkenntnis, dass die meisten Menschen einem nichts Böses wollen: „Wir haben keine schlechte Erfahrung gemacht, keine Übergriffe erlebt, wurden nicht beklaut.“ Eine gelungene Reise also – und wer weiß, vielleicht geht es für Jule ja irgendwann doch mit dem Fahrrad bis nach China. «

Die Reiseroute von Jule und Fanny



„Uns ist klargeworden, wie privilegiert wir sind“



Nicht jedes Ziel ist per Rad erreichbar. Für Luise und Amelie ist Nachhaltigkeit wichtig – auch wenn sie für ihren Freiwilligendienst nach Tansania geflogen sind. Uns haben sie von ihren Erfahrungen berichtet.

Amelie (links) und Luise haben sich durch den Freiwilligendienst kennengelernt und sind gute Freundinnen geworden.

Amelie, 19

„Ich habe mich für einen Freiwilligendienst im globalen Süden entschieden, um die Welt aus einer neuen Perspektive zu erleben. Die Zeit nach dem Abitur wollte ich dazu nutzen, um mich mit Menschen aus einer ganz anderen Kultur auszutauschen und sie verstehen zu lernen. In meinem Jahr in Tansania habe ich für eine Organisation gearbeitet, die sich für bessere Bildung und Aufklärung in den Dörfern einsetzt. Durch meinen Aufenthalt habe ich viel über nachhaltiges Leben gelernt, zum Beispiel, dass es keine Plastiktüten beim Einkaufen braucht und man die meisten Dinge reparieren kann, statt sie neu zu kaufen. Dass ich mich vegan ernähre, war dort überhaupt kein Problem, meine Gastfamilie hat das sofort akzeptiert. Die meisten Menschen dort essen auch nur zu besonderen Anlässen Fleisch, unter der Woche kochen sie vegetarisch und Milchprodukte werden fast gar nicht verarbeitet. Ich habe mir auch schon vor dem Aufenthalt überlegt, wie ich als Externe möglichst wenig Schaden für die Umwelt anrichte. Zum Beispiel habe ich eine Trinkflasche mit Wasserfilter mitgenommen, damit ich dort das Leitungswasser trinken kann. So habe ich weniger Plastikmüll verursacht.“

Luise, 19

„Mir ging es bei meinem Freiwilligendienst darum, globale Zusammenhänge zu verstehen und Auslandserfahrung zu sammeln. Ich wusste auch vor dem Aufenthalt schon, dass ich etwas im Umweltbereich studieren möchte, deshalb habe ich mich gezielt nach ökologischen Projekten umgesehen. Dabei bin ich auf den Verein Deutsch-Tansanische-Partnerschaft (dtp) gestoßen, der sich für Umweltschutz und interkulturelle Begegnungen einsetzt – für diesen bin ich dann für sieben Monate nach Tansania geflogen. Vor Ort habe ich dann vor allem Workshops zum Thema Nachhaltigkeit gegeben, Berichte gelesen oder übersetzt. Mir hat gefallen, dass der Verein für Hin- und Rückflug einen Betrag an eine tansanische Organisation gibt, die Bäume aufforstet und so die Flugemission kompensiert. Außerdem achtet die dtp sehr darauf, dass das Essen der Freiwilligen bei allen Workshops vegan oder vegetarisch ist. Als meine Eltern mich besucht haben, war mir wichtig, dass sie eine nachhaltige Safari buchen, wo zum Beispiel das Wasser mit Solar aufgeheizt wird. Insgesamt ist mir in Tansania auf jeden Fall nochmal bewusst geworden, wie privilegiert ich bin und auf wie viel man im Alltag eigentlich verzichten könnte.“

Ab ins Ausland – aber wie? Wir stellen beliebte Varianten vor.

Work & Travel

Wer sich nach einem Auslandsaufenthalt ohne viel Struktur sehnt, kann sich nach einem Working-Holiday-Visum (gilt meist für ein Jahr) umschauen. Übernachtet wird meist in Hostels, gearbeitet wird tage- oder wochenweise, etwa als Erntehelfer:in. Der Rest der Zeit bleibt zum Reisen. Vor allem Australien, Neuseeland, Kanada und einige asiatische Länder sind beliebt. Bei der Organisation helfen private Anbieter. Eine umweltbewusste Variante ist das sogenannte WWOOFing: Freiwillige arbeiten für Kost und Logis auf einer Farm, die ökologische Landwirtschaft betreibt. Auf www.woof.net kann man sich ein passendes Projekt aussuchen.

Freiwilligendienst

Beim meist einjährigen Freiwilligendienst lernt man den

Alltag fernab der Heimat kennen und engagiert sich gleichzeitig sozial. Nur chillen ist nicht angesagt: In den Einrichtungen vor Ort sind die Freiwilligen als Vollzeitkraft eingebunden. Das bekannteste Modell ist das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das es auch im Ausland gibt. Auf ijgd.de oder bei weltwärts.de sind alle Infos gebündelt.

Auslandspraktikum

Ein Praktikum im Ausland ist eine gute Möglichkeit, erste Berufserfahrung zu sammeln und macht sich super im Lebenslauf. Ohne die Sprache bereits ein wenig zu sprechen, wird es aber schwierig – meist konkurriert man auch mit Einheimischen um die Plätze. Wer sich nicht selbst um Praktikumsplatz und Wohnungssuche kümmern möchte, kann eine Agentur beauftragen. Auch der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) hilft weiter.

Auf unserem Blog gibt's ein Expert:innen-Interview zur ersten Reise



Meal Prep – clever im Voraus planen

Ausgewogen und gesund zu essen ist mit viel Aufwand verbunden? Nicht unbedingt! Dank „Meal Prep“ können Sie mit der richtigen Planung ganz einfach Zeit und Geld sparen und behalten nebenbei Ihre Ernährung im Blick.

Text Viktoria Udjbinac



Job, Arzttermine, Hobbys – im trübeligen Alltag kommt das Kochen für sich oder die Familie manchmal zu kurz. Aber es gibt eine Alternative zu Fertiggerichten oder schnellen Snacks: Meal Prep, englisch für: Essen vorbereiten. Die Idee hinter dem Trend ist, größere Mengen zu kochen und sie anschließend in kleinen Portionen zu kühlen oder einzufrieren. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung lässt sich somit ohne viel Aufwand in den lebhaften Alltag integrieren – zu Hause oder im Büro.

Jede Menge Vorteile

Klar, Meal Prep spart Zeit – aber es gibt noch mehr, was dafür spricht: Da die Mahlzeiten schon vorportioniert sind, essen Sie nicht über den Appetit hinaus. Und Sie kommen nicht in Gefahr, aus Heißhunger Chips oder Schokolade zu snacken, denn die gesunde Alternative steht ja schon bereit. Auch für Allergiker:innen oder Menschen mit Unverträglichkeiten ist Meal Prep perfekt, denn sie wissen genau, was in ihrem Essen steckt. Zu guter Letzt lohnt sich Meal Prep auch finanziell, denn wer Zutaten in größeren Mengen kauft, spart beim Einkauf Geld und die bereits vorbereitete Mahlzeit verhindert Impulskäufe.

Ausgewogen und lecker

Beim Meal Prep kommt alles in die Töpfe, was gesund ist und schmeckt: Pflanzliche Proteine aus Tofu und Hülsenfrüchten, Kohlenhydratquellen wie Vollkornnudeln, Quinoa, Hirse, Hafer, Vollkornreis oder Kartoffeln – und gesunde Fette, etwa aus hochwertigen Pflanzenölen und Nüssen. Gemüse, zum Beispiel Blattgemüse, Tomaten und Paprika, sorgt für wichtige Vitamine und Mineralstoffe, und Beeren, Bananen oder Äpfel ergänzen die Gerichte als gesunde Snacks oder pepen die vorbereitete Bowl oder das Porridge auf.

Gut verpackt und gelagert

Sie müssen sich kein Arsenal an neuen Tupperdosen besorgen. Verwenden Sie alte Verpackungen, zum Beispiel von Eis, oder Einweggläser. Um Gewürze, Dips oder Toppings ins Büro mitzunehmen, sind kleine Marmeladengläser perfekt. Kühlschrank oder lieber Eisfach? Generell gilt: Gekochte Gerichte sollten Sie im Kühlschrank nicht länger als 3-4 Tage aufbewahren, während im Tiefkühlschrank gelagerte Mahlzeiten mehrere Wochen lang genießbar bleiben. Wir wünschen guten Appetit und kreatives Meal Prepping!

Auch Kräuter und Gewürze bringen Abwechslung in Ihren Speiseplan.

Schritt für Schritt

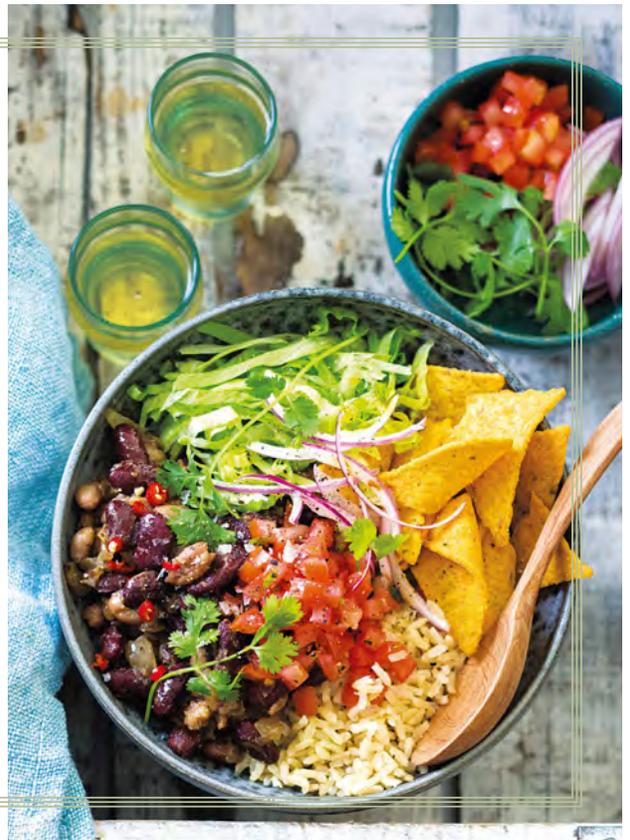
- 1. Planung:** Erstellen Sie einen Wochenplan mit allen Mahlzeiten inklusive Snacks. Berücksichtigen Sie Vorlieben, Allergien und Ernährungsziele.
- 2. Liste schreiben:** Erstellen Sie basierend auf Ihrem Plan eine detaillierte Einkaufsliste. Überprüfen Sie Vorräte, um unnötige Einkäufe zu vermeiden.
- 3. Einkauf:** Besorgen Sie die Zutaten, idealerweise auf dem Wochenmarkt oder in Bioqualität. Achten Sie darauf, welche Lebensmittel gerade Saison haben.
- 4. Kochen:** Blocken Sie sich die Zeit (etwa drei Stunden) für das Kochen der Mahlzeiten, wie zum Beispiel an einem Wochenende oder einem weniger hektischen Tag.
- 5. Portionieren und Aufbewahren:** Verteilen Sie die Portionen in wiederverwendbare Behälter und bewahren sie diese im Kühl- oder Gefrierschrank auf. Tipp: Kennzeichnen Sie die Behälter mit Datum und Inhalt und behalten Sie das Haltbarkeitsdatum gut im Auge.

Buddha Bowl

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten: 200 g Langkornreis • 2 EL Sesamöl • 1 große Zwiebel, weiß • 3 EL Olivenöl • 2 kleine Chilischoten, rot • je 200 g Augenbohnen oder weiße Bohnen und Kidneybohnen aus der Dose • Salz und Pfeffer aus der Mühle • 4 Tomaten • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 1 Eisbergsalat • 2 Zwiebeln, rot • 1 Handvoll Koriandergrün • 100 g Tortilla-Chips

Den Reis in Sesamöl glasig angehen lassen. Mit 750 ml heißem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte (oder bei kleinster Hitze) in ca. 20 Minuten bissfest ausquellen lassen. Abkühlen lassen und vor dem Anrichten auflockern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischoten waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen und wieder abkühlen lassen. Bohnen abschütten und in einem Sieb unter warmem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit restlichem Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, den gedünsteten Zwiebeln und den Chiliringen mischen. Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Tomaten mit etwas Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Reis, Bohnensalat, Eisbergsalatstreifen, Tortilla-Chips und Tomatensalsa nebeneinander in Schüsseln anrichten. Mit Zwiebelstreifen, Koriandergrün und Tomatensalsa servieren.



Chili sin Carne

Für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten: 1 rote Paprika • 1 rote Chilischote • 1 Zucchini • 1 Stange Staudensellerie • 2 Möhren • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 80 g rote Linsen • 400 g Kidneybohnen aus der Dose • 2 EL Pflanzenöl • Chilipulver • 200 ml Gemüsebrühe • 250 ml Tomaten, stückig, aus der Dose • Salz • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • 2 EL Limettensaft • 1 EL gehackte Petersilie • 1 Limette, Bio, in Spalten • 150 g Joghurt

Sämtliches frisches Gemüse waschen und putzen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Chilischote fein würfeln. Zucchini, Sellerie und Möhren klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Linsen mit Wasser abspülen, die Kidneybohnen abgießen und beides abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chiliwürfel darin hell anschwitzen. Möhren und Linsen zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren mitgaren. Paprika, Zucchini und Sellerie zugeben und kurz mitbraten. Mit etwas Chilipulver bestäuben und alles mit der Brühe ablöschen. Tomaten dazugeben und alles zugedeckt circa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Bohnen untermischen, das Chili offen noch 3-5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft abschmecken. Den Joghurt glatt rühren und 2-3 EL dekorativ unterziehen. Das Chili mit Petersilie bestreuen und mit Limettenspalten und gedämpftem Reis servieren. Übrigen Joghurt dazu reichen.



Tipp: Starten Sie damit, das Essen für einen Tag vorzubereiten. Wenn das gut klappt, erhöhen Sie die Portionen. Sie können die Mahlzeiten nach Belieben und Geschmack anpassen – etwa die Bowl mit Süßkartoffeln oder Tofu zubereiten und den Eintopf variabel mit Kartoffeln oder anderen Gemüsesorten gestalten. Übrigens: Suppen eignen sich ebenfalls bestens zum Meal Prepping.

Pflegefall in der Familie: Darauf kommt es jetzt an

Ein plötzlicher Pflegefall in der Familie bringt viele Herausforderungen mit sich. Wir erklären Schritt für Schritt, was jetzt wichtig ist und welche Hilfsangebote es gibt.

TEXT Kathrin Rothfischer



Chronische Erkrankungen, ein Unfall, geistige Beeinträchtigungen, schwere Krebserkrankungen oder altersbedingte Einschränkungen – viele Ursachen können dazu führen, dass ein Familienmitglied oder nahestehender Mensch zum Pflegefall wird. Anders als viele denken, kann es nicht nur ältere Personen, sondern auch Kinder und Jugendliche treffen. Laut Sozialgesetzbuch ist ein Mensch

pflegebedürftig, wenn er oder sie aufgrund von körperlichen oder psychischen Einschränkungen mindestens sechs Monate lang nicht in der Lage ist, den Alltag ohne Hilfe zu bewältigen. Tritt diese Situation ein, sind die meisten Angehörigen erst einmal überfordert. Umso wichtiger ist es dann, Ruhe zu bewahren und das weitere Vorgehen genau zu planen. Die folgenden vier Schritte können dabei helfen:

1. Schritt: Pflegebedarf ermitteln

Die wichtigste Frage ist: Wie viel Pflege braucht das Familienmitglied tatsächlich? Entscheidend dafür ist, wie selbstständig eine Person in ihrem Alltag noch zurechtkommt und wobei sie oder er Hilfe braucht. „Führen Sie am besten ein Pflegetagebuch und notieren Sie, zu welcher Uhrzeit welche Pflegetätigkeiten nötig sind und wie lange diese dauern“, rät Laila Snoussi, die Leiterin des Kompetenzzentrums Pflege der BKK ProVita in Wiesbaden. Auch die behandelnden Ärzt:innen können helfen, Gesundheitszustand und Pflegebedarf einzuschätzen. Das kann helfen, den Pflegealltag zu organisieren und ist ein Anhaltspunkt, wenn Sie den Pflegebedarf ermitteln. Diesen sollten Sie kennen, um die nötigen Pflegeleistungen zu beantragen. Dafür wenden sich Angehörige an die Pflegekasse, also an den an die Krankenkasse angegliederten Träger der Pflegeversicherung. Diese schickt eine:n Gutachter:in des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) nach Hause, der:die die Situation prüft und den Pflegegrad festlegt.

2. Schritt: Pflegeform wählen

Als Nächstes steht die Entscheidung an, welche Pflegeform am besten zur Situation passt. Unter anderem gilt es zu klären: Ist eine Betreuung zu Hause möglich? Wenn ja, soll ein ambulanter Pflegedienst etwas davon übernehmen? Freund:innen, Nachbar:innen, weitere Familienmitglieder – wer kommt als zusätzliche Betreuungskraft infrage? Auch die sogenannte Tages- oder Nachtpflege, bei der Pflegebedürftige stundenweise in einer Einrichtung untergebracht sind, kann eine Option sein. Oder ist die stationäre Pflege sinnvoller, etwa, weil die Pflege zu Hause nicht sichergestellt ist oder die Angehörigen mit der Pflege überfordert sind? „Wägen Sie Vor- und Nachteile der verschiedenen Pflegeformen mit allen betroffenen Personen ab – idealerweise auch mit den Pflegebedürftigen. Das Pflegekonzept sollte die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen“, rät Snoussi.

3. Schritt: Rechtliche Vertretung regeln

Manchmal können Pflegebedürftige aufgrund ihrer Einschränkungen wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen. Eine gesetzliche Vertretung muss sich dann darum kümmern, die die Pflegebedürftigen bereits im Vorfeld zum Beispiel durch eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder eine Betreuungsverfügung festgelegt haben. Gibt es diese Dokumente nicht und ist die pflegebedürftige Person nicht mehr in der Lage, selbstbestimmt zu entscheiden, können Angehörige eine rechtliche Betreuung beim Amtsgericht beantragen. Empfehlung: Wenden Sie sich bei rechtlichen Fragen zur Vertretung in der Pflege an eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt.

4. Schritt: An die eigene Gesundheit denken

Die Pflege eines Familienmitglieds kann eine große körperliche und psychische Belastung sein. Vergessen Sie daher nicht, beim Planen des Pflegealltags auf Ihre eigene Gesundheit zu achten. „Sie müssen nicht alles allein machen. Und auch wenn es schwerfällt: Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten und sich Unterstützung zu suchen“, so Snoussi. Gestehen Sie sich immer wieder Pausen zu: Kuren oder eine Kurzzeitpflege können die Energiespeicher wieder auffüllen. Und achten Sie darauf, auch noch einen normalen Alltag zu haben: Treffen Sie weiterhin Freund:innen, gehen Sie ins Kino oder besuchen Sie Ihren Sportkurs – nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie sich auch gut um andere kümmern!



„Es ist ok, sich Hilfe zu suchen!“

Wenn ein Familienmitglied plötzlich zum Pflegefall wird, gibt es viel zu bedenken und zu organisieren. Viele Angehörige unterschätzen dabei den Punkt der Selbstfürsorge. Laila Snoussi von der BKK ProVita gibt Tipps, wie das im Pflegealltag gelingt.

Welche Belastungen kann die Pflege eines Angehörigen mit sich bringen?

Neben körperlichen Beschwerden, etwa durch das regelmäßige Heben einer Person, leiden pflegende Angehörige auch unter emotionalem Stress: Sie sorgen sich einerseits um das Wohlergehen des Pflegebedürftigen – andererseits fällt es ihnen schwer, die Pflege mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinbaren.

Warum ist Selbstfürsorge für pflegende Angehörige so wichtig?

Die eigenen Bedürfnisse immer wieder zurückzustellen, kann auf Dauer krank machen. Im schlimmsten Fall kann es zu Depressionen, Schlafstörungen oder chronischen Schmerzen kommen. Einen anderen Menschen zu pflegen, ist dann nicht mehr möglich.

Welche Anzeichen können darauf hindeuten, dass die Belastung zu groß wird?

Dazu gehören beispielsweise Schlafstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse oder das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wenn Sie solche Anzeichen bei sich bemerken, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Davon profitiert nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch das Wohlergehen Ihres Angehörigen.

Was kann ich tun, um Überlastungen zu vermeiden?

Es ist wichtig, die Pflege von Anfang an gut zu organisieren und die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Ein Netzwerk aus verschiedenen Unterstützungsangeboten kann dabei helfen. Dazu gehören Pflegeberatungsstellen, Pflegekurse, Hilfe von Familie, Freund:innen und Nachbar:innen, Entlastungsangebote wie eine Haushaltshilfe oder eine Tages-/Kurzzeitpflege sowie Sport- und Entspannungskurse, die das eigene Wohlbefinden fördern. Es gibt wirklich viele Möglichkeiten!

Welchen Tipp können Sie pflegenden Angehörigen noch geben?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Wie viel können Sie tatsächlich schaffen, auch langfristig? Beurteilen Sie auch später immer wieder die aktuelle Lage: Brauchen Sie Unterstützung? Wenn ja: Es ist ok, sich Hilfe zu suchen und regelmäßig kleine Auszeiten zu nehmen. Das heißt nicht, dass Sie Ihre:n Angehörige:n vernachlässigen.



Für Pflegende gut zu wissen: Sie sind nicht allein mit der Situation

Die wichtigsten Anlaufstellen

Hausärzt:innen geben Informationen und Empfehlungen zu weiteren Fachärzt:innen oder Therapiemöglichkeiten. Sie wissen, welche Hilfen der oder die Pflegebedürftige regelmäßig braucht und können den aktuellen Pflegebedarf einschätzen.

Pflegeberatung

- Bei einem Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung bietet die Pflegekasse eine kostenlose Pflegeberatung. Sie kann auch durch Kommunen, Wohlfahrts- und Sozialverbände sowie kirchliche Anbieter erfolgen, zum Beispiel die AWO-Pflegeberatung oder das Deutsche Rote Kreuz.
- Die private Pflege-Pflichtversicherung bietet die Pflegeberatung durch das Unternehmen „COMPASS Private Pflegeberatung“ an. Kostenfreie Kontaktaufnahme unter 0800 101 88 00.

In manchen Regionen gibt es **Pflegestützpunkte**. Das sind gemeinsame Auskunft- und Beratungsstellen der Pflegekassen und Sozialhilfeträger direkt vor Ort. Auch sie bieten eine Pflegeberatung. In der Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) können Sie alle gelisteten

Pflegestützpunkte nachschlagen. Auch die Pflegekassen erteilen Ihnen gerne Auskunft über den nächstgelegenen Pflegestützpunkt.

Sozialdienste von Kliniken, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen unterstützen bei Anträgen auf Feststellung von Pflegebedürftigkeit, Pflegegrad, Beantragung von Hilfsmitteln etc.

Bei Fragen zur Pflege hilft Ihnen auch das **Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit** weiter unter 030 340 60 66-02 sowie das **Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums** unter 030 20179131

Selbsthilfegruppen bieten Tipps und Unterstützung von anderen Angehörigen. Eine Übersicht über regionale Angebote finden Sie zum Beispiel hier:

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen: nakos.de
- Verein „Wir pflegen e.V.“: wir-pflegen.net
- „Pflege-Selbsthilfeverband e.V.“: pflege-shv.de
- „Netzwerk pflegeBegleitung“: pflegebegleiter.de



IMMER FÜR SIE DA: IHR KOMPETENZZENTRUM PFLEGE DER BKK PROVITA IN WIESBADEN

Unser Service-Center der BKK ProVita in Wiesbaden zeichnet sich durch Fachwissen im Bereich Pflege aus: Das Team aus ausgebildeten Sozialversicherungsfachangestellten betreut rund 4.800 Pflegebedürftige sowie circa 1.200 Pflegepersonen, die ihre Angehörigen pflegen. Die Begleitung ist sehr persönlich – und das oft über viele Jahre hinweg. Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft und Einfühlsamkeit spielen dabei eine große Rolle. „Uns liegt die individuelle Betreuung wirklich sehr am Herzen. Gerade bei dem komplexen Thema Pflege ist es wichtig, dass die Betroffenen kompetente Ansprechpartner:innen haben und sich gut aufgehoben fühlen“, sagt Laila Snoussi, Leiterin des Service-Centers in Wiesbaden. Die Fachberater:innen beantworten Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung wie etwa Pflegegeld, helfen bei Anträgen oder unterstützen bei der Suche nach Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Das Gespräch mit den Fachberater:innen ist vor Ort oder telefonisch möglich. „Die Versicherten dürfen beim Thema Pflege nicht alleine bleiben. Wir stehen daher als bundesweites Kompetenzzentrum mit unserer Fachkompetenz und umfangreichen Informationen zur Verfügung.“

Persönlich sind wir in der Karl-Lehr-Straße 30 in Wiesbaden-Schierstein für Sie da: von Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr und Freitag 8-13 Uhr.

Oder telefonisch unter **0611 18686-0** oder über das **kostenfreie Servicetelefon 0800 664 8808** sowie **per Mail** unter **info@bkk-provita.de**.

So unterstützt Sie die BKK ProVita:

- **BKK Pflegefinder**

Pflegeheim oder ambulanter Pflegedienst? Der BKK Pflegefinder unterstützt Sie bei der Suche nach passenden Einrichtungen. bkk-provita.de/bkk-pflegefinder

- **Online-Pflegekurse der BKK ProVita**

Die BKK ProVita bietet auch Pflegekurse. Hier können Sie sich über Pflegetechniken und den Umgang mit Herausforderungen im Pflegealltag informieren. curendo.de/bkk-provita

- **Pflegeberatung der BKK ProVita**

Hier finden Sie spezialisierte Unterstützung und Beratung. Sie können dort Fragen zu Pflegemöglichkeiten, Finanzierung oder rechtlichen Aspekten stellen. Zudem gibt es eine kostenlose telefonische Pflegeberatung. bkk-provita.de/pflegeberatung



Me-Time: Date mit mir selbst

Im trubeligen Familienalltag passiert es schon mal, dass man seine eigenen Bedürfnisse vergisst. Denn so wunderbar es mit Kindern ist – kleine Auszeiten sind wichtig für Eltern, um in Balance zu bleiben und die Batterien aufzuladen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Familie ist toll – aber Ausschlafen ist für Eltern meist ein Fremdwort: Kleine Kinder wachen früh auf, wollen versorgt und durchgängig betreut werden, bis sie abends wieder im Bett liegen. Ab Kita-Alter gilt es zudem, sie pünktlich in Krippe oder Kindergarten zu bringen und wieder abzuholen. Mit der Einschulung strukturiert der Rhythmus aus Unterricht und Ferien das Familienleben, Mütter und Väter sind beim Kontrollieren der Hausaufgaben oder zum Vokabelabfragen gefordert. Entsprechend endlos ist die To-do-Liste: Möglichkeiten zum Atemholen sind – je nach Lebensphase – eher Mangelware.

Mit Selbstfürsorge in Balance bleiben

Dabei sind genau sie das Öl im Getriebe. Um im Bild zu bleiben: Läuft ein Motor nonstop auf Hochtouren, ist der Verschleiß entsprechend hoch und ein Schaden vorprogrammiert. Um auf Dauer zu funktionieren, muss er kontrolliert, gewartet und gelegentlich resettet werden. Nach diesem Prinzip funktioniert auch Selbstfürsorge: Eltern sind kein Perpetuum mobile, das läuft und läuft und läuft – sie brauchen ein Kontrastprogramm zum kräftezehrenden Familienalltag.

Me-Time – Auszeit allein

Me-Time sind Auszeiten allein, die zu den individuellen persönlichen Vorlieben passen: Aktive Typen laden ihre Batterien am besten wieder auf, wenn sie z. B. joggen, schwimmen oder klettern. Weniger Energiegeladene genießen es, als Ausgleich zu ihrer Elternrolle sich einfach nur fallen zu lassen, indem sie etwa in die warme Badewanne oder Sauna gehen, sich in ein chilliges Café setzen oder eine Wohlfühl-Massage genießen. Möchten Mütter oder Väter erst noch für sich herausfinden, was ihnen guttut und sie stärkt, können spezielle Kurse Klarheit geben, die von Elternschulen oder Familienbildungsstätten angeboten werden.

Pausen bewusst einplanen

Wer darauf setzt, dass sich von selbst Gelegenheiten zum

Regenerieren ergeben, hofft oft vergebens. Denn von Aufräumen bis Einkaufen sind in einer Familie nie alle Aufgaben abgehakt. Besser ist es, in Absprache mit der Partnerin oder dem Partner Pausen fest einzuplanen und sich diese zu gönnen – angefangen bei einem leckeren Latte macchiato als Start in den Tag, bis zu längeren wie Treffen mit guten Freund:innen oder Wochenenden ohne Anhang, aber mit Ortswechsel.



Effektiv regenerieren bei kurzfristigem Bedarf

Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung fördern die Fähigkeit, bei Bedarf schnell und effektiv zu regenerieren. Dabei können – mit regelmäßiger Praxis – sogar Störquellen wie eine unaufgeräumte Wohnung oder lärmende Kinder im Zimmer nebenan ausgeblendet werden. Beim Entschleunigen und Fokussieren hilft auch ein Achtsamkeitstraining: Es basiert auf der Haltung, ganz im Hier und Jetzt zu sein, etwa durch konzentriertes, tiefes Ein- und Ausatmen oder indem man automatisierte Bewegungen wie Gehen oder Zähneputzen ganz bewusst ausführt.

Wie nutzen die Mitarbeiter:innen der BKK ProVita ihre Me-Time? Wir haben nachgefragt:



„Wir geben einander die Gelegenheit zum Durchschnaufen“

Radfahren, Musikmachen, Modellbau, Computerspiele: Matthias Freiwirth hat viele

Hobbys, seine Frau ebenfalls. „Den Freiraum dafür haben wir uns seit Beginn unserer Beziehung genommen und genossen“, so der 34-Jährige, der bei der BKK ProVita Teil der IT-Abteilung ist. Als vor zwei Jahren seine Tochter zur Welt kam, wurde die Zeit für Aktivitäten und Me-Time knapper. „Unser eigenes Ding machen wir aber weiterhin, wenn wir einander Gelegenheit zum Durchschnaufen geben oder die Großeltern auf die Kleine aufpassen, das brauchen wir als Ausgleich.“ Hat er nur ein paar ungestörte Minuten, trinkt er einen Tee auf der Terrasse. Bei einer freien halben Stunde improvisiert er auf dem E-Piano oder seiner Gitarre.



„Mein Kaffee-Ritual ist mir wichtig“

Früher war Nicole Hey in dem Dorf, wo die 39-Jährige mit ihrem Mann lebt, stark ins Vereinsleben eingebunden. Als vor vier

Jahren ihre Tochter und vor zwei Jahren ihr Sohn geboren wurde, legte sie das vorerst ad acta. „Im ersten Lebensjahr hatten unsere Kinder Priorität“, blickt sie zurück. „Irgendwann ging meine Toleranzgrenze nach unten und meine



Reizbarkeit nahm zu – Zeichen, dass ich Abwechslung brauchte und über andere Themen reden musste.“ Seither verabredet sie sich mit Freundinnen, um sich Auszeiten zu nehmen. Auch ihre Teilzeitstelle bei der BKK ProVita, wo sie seit Oktober 2023 wieder im Vertriebsinnendienst arbeitet, bedeutet für sie Abstand vom Familienalltag. Um Pausen zu machen, hat sie ein Ritual etabliert: „Wenn ich meinen Kaffee trinke, wissen meine Kinder: Mama bleibt mindestens fünf Minuten sitzen. Je älter sie werden, desto öfter kann ich so Atem holen.“



ENTSPANNUNGSTIPP

Sie möchten mehr in die Entspannung kommen? Die BKK ProVita unterstützt Sie dabei: Mit Yoga, progressiver Muskelentspannung, Tai-Chi oder Qigong. Hier finden Sie Informationen zur Bezuschussung und Kurse in Ihrer Nähe: bkk-provita.de/kurse



Einfach abtauchen

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

Trotz schmerzenden Schwielen an meinen Füßen erreiche ich endlich das Waldhäuschen, das ich so lange auf der Karte gesucht habe. Völlig ausgehungert, zitternd und durchnässt nehme ich die letzten Meter. „Bitte, lass die Tür nicht abgeschlossen sein“, flüstere ich voller Hoffnung. Ich kann einfach nicht mehr. Nur wenige Minuten trennen mich von einer dampfenden Tasse Tee, die meine steifen Finger endlich wieder auftaut. Plötzlich höre ich hinter mir ein raues Lachen. „Wer ist da?“, rufe ich erschrocken und drehe mich um ...

Ich bekomme eine Gänsehaut, nehme einen tiefen Atemzug und merke, dass das Wasser meines Fußbads bereits kalt geworden ist. Das Sitzen auf dem Badewannenrand fühlt sich ungemütlich an. „Mama!“, höre ich meine Tochter rufen und zucke leicht zusammen, denn ich stecke noch voll in der Ge-

schichte. „Wann bist du endlich fertig?“, möchte sie wissen, da das Badezimmer nicht nur mir alleine gehört. „So schnell kann die halbe Stunde doch gar nicht um sein?“, antworte ich und zapple bereits mit den Füßen, um die letzten Wassertropfen abzuschütteln. Ich schaue auf die Uhr und stelle mit einer hochgezogenen Augenbraue fest, dass ich wirklich überzogen habe. Es wird Zeit, in die Realität zurückzukehren. Mein Kopf fühlt sich freier an, mein innerer Akku ist wieder aufgeladen. Jedes Mal wundere ich mich darüber, wie einfach manche Dinge sind. Ein Fußbad und ein spannendes Buch genügen – und ich fühle mich wie neugeboren. «

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.





Nicht vergessen: Vorbeugen gegen Demenz

Im höheren Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken, doch mit unserem Lebensstil können wir es senken – von Kindheit an! Wissenswertes und Tipps gegen das große Vergessen.

TEXT Karen Cop

Schlüssel verlegt, Termin verschusselt und wie heißt noch mal die neue Kollegin? – Denken Sie manchmal, dass sich Ihr Gehirn verhält wie ein Sieb und fragen sich, ob das noch normal ist? Keine Sorge, ist es – und wahrscheinlich kein Anzeichen von beginnender Demenz. Im Kinofilm „Honig im Kopf“ über eine Familie, deren Großvater an Alzheimer erkrankte, erklärt Enkelin Tilda den Unterschied: „Ich vergesse auch manchmal, meine Hausaufgaben zu machen oder mir die Zähne zu putzen, aber bei Opa ist das ein bisschen anders: Er putzt sich dreimal die Zähne, weil er vergisst, dass er das gerade schon getan hat, aber weiß noch, dass er vor 25 Jahren Zahnseide benutzt hat.“

Was ist Demenz?

Tildas Opa Amandus ist einer von rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland, die von Demenz betroffen sind

– und es werden mehr. Prof. Dr. Dorothee Saur, Neurologin und stellvertretende Klinikdirektorin am Universitätsklinikum Leipzig (UKL): „Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht von 430.000 neuen Demenzerkrankungen pro Jahr aus. In etwa drei Vierteln der Fälle handelt es sich um eine Alzheimer-Erkrankung.“

Prof. Dr. med. Dorothee Saur ist Neurologin und leitende Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Neurologie am Universitätsklinikum Leipzig (UKL). In der Gedächtnisambulanz helfen sie und ihr Team Menschen, die den Verdacht haben, dass sie oder ein Angehöriger Demenz haben.



Bei an Alzheimer-Demenz Erkrankten fallen bestimmte Eiweiße im Gehirn auf. Prof. Dr. Saur: „Sie setzen sich im Gehirn ab und bringen es zum Absterben.“ Die Patient:innen entwickeln sich von selbstständigen Persönlichkeiten zurück zum Kleinkind. Bislang ist Alzheimer nicht heilbar, aber so behandelbar, dass der Prozess verzögert wird.

Die zweithäufigste Demenzform ist die „vaskuläre Demenz“. Sie entsteht durch Durchblutungsstörungen im Gehirn. Je nachdem, welche Bereiche betroffen sind, kommt es zu körperlichen Einschränkungen, etwa beim Laufen, oder verlangsamtem Denken. Oft tritt diese Demenzform plötzlich auf, die Symptome können sich aber auch bessern. Die Entwicklung ist individuell verschieden, hängt beispielsweise davon ab, wie die Gehirnzellen mit Sauerstoff versorgt werden – und auch, ob Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen verändert werden.

„Es ist gut, wenn man das Gehirn fordert, auch im Alter.“

Risikofaktoren verringern – etwa durch ein Hörgerät
Bluthochdruck und Rauchen gehören zu den in verschiedenen wissenschaftlichen Studien erkannten Risikofaktoren (s. Interview), weitere sind: Alkohol, Bewegungsmangel, geringe Bildung, Feinstaubbelastung, Übergewicht, Diabetes, Depressionen, Kopfverletzungen und Mangel an sozialen Kontakten – sie sind also teilweise durch den eigenen Lebensstil beeinflussbar. „Und kaum jemand kennt den Faktor, der den größten Einfluss hat: die Hörfähigkeit im mittleren Erwachsenenalter“, berichtet Prof. Dr. Saur. „Wer schlecht hört und kein Hörgerät trägt, hat ein vielfach höheres Risiko, eine Demenz zu entwickeln.“

Neugierig bleiben, Routinen durchbrechen!
Zum Glück hat das Gehirn rund 100 Milliarden Nervenzellen und über 100 Billionen Nervenverbindungen (Synapsen), sodass lange nicht auffällt, wie mit der Zeit einige verloren gehen. Das Gehirn kompensiert und kann bis ins hohe Alter neue Nervenzellen bilden. „Deshalb ist es gut, wenn man das Hirn fordert – auch im Alter“, sagt Prof. Dr. Saur. Damit meint sie weniger Sudoku und Kreuzworträtsel, die ein Spezialwissen abfragen, sondern einen abwechslungsreichen und aktiven Alltag. Der sei für alle Menschen wichtig, auch von Demenz betroffene: „Ein Patient sollte möglichst lange in einem stimulierenden Umfeld bleiben. Also in seiner Familie, in seiner vertrauten Wohnung. Dabei sind körperliche und geistige Aktivität von Bedeutung, ebenso wie die Teilnahme am tagesaktuellen Geschehen und die Pflege von Hobbys und sozialen Kontakten.“



Neue Hoffnung gegen Alzheimer

Im Interview: Dr. Linda Thienpont, Leiterin Wissenschaft bei der Alzheimer Forschung Initiative (alzheimer-forschung.de), die viele neue Forschungsprojekte unterstützt.

Was sind die ersten Anzeichen von Demenz?

Ich gebe gerne zwei Beispiele, die den Unterschied zur normalen Alterung verdeutlichen:

1. Es ist normal, wenn man den Namen des langjährigen Nachbarn gerade nicht weiß und er einem später wieder einfällt. Wenn man allerdings vergisst, was man mittags gegessen hat und unsicher ist, ob man überhaupt etwas gegessen hat, dann ist das etwas anderes.
2. Es ist als älterer Mensch normal, sich in fremden Gegenden nicht mehr so gut zurechtzufinden wie in jungen Jahren. Doch wenn der gewohnte Weg von der Haustür zum Bäcker nicht mehr gefunden wird, ist das nicht normal. Wenn solche Erinnerungslücken oder Orientierungsschwierigkeiten häufiger auftreten, dann ist ein Arztbesuch sinnvoll.

Die neuesten Medikamente, die kurz vor der Zulassung stehen, bauen die typischen Eiweißablagerungen im Gehirn von an Alzheimer erkrankten Menschen wieder ab. Dadurch kann der Verlust an Gehirn- und Gedächtnisleistung gebremst werden – bei allen Patient:innen?

Lecanemab und Donanemab könnten für Alzheimer-Betroffene eine Hilfe sein, die leichte kognitive Einschränkungen haben. Sollten sie auch in Deutschland zugelassen werden, könnten Alzheimer-Betroffene somit früher als bisher behandelt werden. Wir rechnen mit einer Entscheidung bis Ende Juni 2024. Allerdings werden Alzheimer-Betroffene im fortgeschrittenen Stadium nicht mehr davon profitieren.

Können Sie als Wissenschaftlerin bestätigen, dass man Demenz vorbeugen kann?

Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass ein gesunder Lebensstil zumindest das Risiko senken kann an Alzheimer zu erkranken. Die sogenannte „Lancet-Studie“ liefert dazu auch Zahlen: Werden alle bekannten zwölf Risikofaktoren berücksichtigt, kann das Alzheimer-Risiko um 40 Prozent gesenkt werden. Ich finde, das sind ermutigende Nachrichten!

Jeder weiß, dass gesunde Ernährung und Bewegung gesund sind. Aber für eine Alzheimer-Prävention sind zusätzlich soziale Kontakte und neue Lebenserfahrungen wichtig. Ich möchte betonen, dass mit einem gesunden Lebensstil kein Drill, keine Diät oder andere Strapazen gemeint sind, sondern Freude an einem bewussten Lebensstil, der ganz nebenbei gesund ist. Denn nur, wenn Sport auch Spaß macht, bringt er dem Gehirn wirklich was.

Vorbeugen, so geht's: Tipps für ein gesundes Gehirn

Musik für das Gehirn

Schon bei Ungeborenen stimuliert Musik die Nerven im Gehirn. Ein Instrument zu spielen, scheint zu einem speziellen Musikgedächtnis zu führen. Tanzen senkt das Demenzrisiko, und bereits an Demenz Erkrankte sind meist noch durch vertraute Lieder zu erreichen.

Tipp: Geräusche-Memory spielen!

Parlez-vous a foreign language?

Etwas ganz Neues wie eine Fremdsprache zu lernen, bringt das Gehirn dazu, neue Nervenzellen zu bilden. Am besten bald anwenden, zum Beispiel auf einer Reise – die vertraute Umgebung verlassen und sich auf fremdem Terrain zurechtfinden ist bestes Brainjogging.

Selbst kochen!

Kochen fordert das Gehirn, denn es weckt alle Sinne: Riechen, abschmecken, Töpfe und Pfannen mit unterschiedlichen Zutaten koordinieren – je komplexer ein Rezept ist, desto besser. Probieren Sie öfter mal neue Rezepte aus, dann bilden sich bestimmt neue Synapsen!

Blutdruck senken!

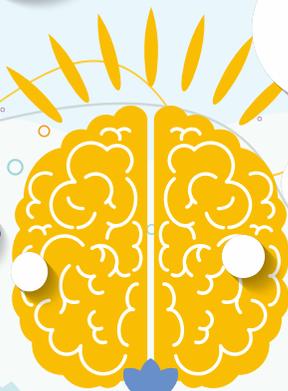
Haben Sie erhöhten Blutdruck? Mit pflanzenreicher und cholesterinarter Ernährung können Sie ihn senken. Auch Stress treibt den Blutdruck hoch, mit Entspannungsübungen und Sport steuern Sie dagegen.

Bildschirm aus und raus!

Sitzen Sie möglichst wenig vor dem Bildschirm und bewegen Sie sich ausdauernd an der frischen Luft. Das Gehirn braucht ständig neuen Sauerstoff, und die Muskeln helfen dabei, diesen in Herz und Hirn zu pumpen.

Neugierig bleiben!

Kinder sind von Natur aus neugierig und lernen ständig dazu. Dabei bildet das Gehirn rasant neue Synapsen. Machen Sie es wie früher: Entdecken und benennen Sie die Natur, experimentieren Sie und lesen Sie interessante Bücher, die das Kopfkino anregen!



150 Euro von der BKK ProVita für kieferorthopädische Behandlungen

Wer ein Kind in kieferorthopädischer Behandlung hat, kennt das Problem: Es gibt viele Angebote, die nicht von der Krankenkasse bezahlt werden. Für Familien kann das teuer werden. Seit 01.01.2024 unterstützen wir die bei uns versicherten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit zusätzlich einmalig 150 Euro für kieferorthopädische Behandlungen. Damit erstatten wir Mehrkosten für Mehrleistungen wie Brackets, digitale Abformungen oder festsitzende Retainer, die nicht zur Regelversorgung durch gesetzliche Krankenkassen gehören. Voraussetzung ist, dass die Behandlung vor Vollendung des 18. Lebensjahres begonnen hat und erfolgreich abgeschlossen wurde.

Alle Infos über diese Leistung und wie Sie diese beantragen können, finden Sie unter bkk-provita.de/kieferorthopaedische-behandlung



Die BKK ProVita ist für Sie da – auch digital

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet mit großen Schritten voran und bringt Neuerungen für uns alle. Das **eRezept** ermöglicht eine sichere Verschreibung und Einlösung von Medikamenten. Mit der **elektronischen Patientenakte (ePA)** haben Sie Ihre Gesundheitsdaten stets digital zur Hand und können diese sicher verwalten. **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)** unterstützen Ihre Gesundheit durch vernetzte Lösungen.

Für Erläuterungen besuchen Sie bitte unsere Webseite. Dort finden Sie aktuelle Informationen und Tipps, wie Sie unsere digitalen Angebote nutzen können. bkk-provita.de/online-services



Guter Start ins Leben: UPlusE verbessert die psychische Gesundheit von jungen Familien

Die Vorfreude auf das Baby war riesengroß. Doch jetzt fühlen Sie sich antriebslos und traurig? Etwa 15 Prozent der Mütter und fünf Prozent der Väter leiden in der Zeit rund um die Geburt an Depressionen und Angststörungen.

Für eine frühzeitige Unterstützung von Betroffenen startet die neue Innovationsfonds-geförderte Studie „Untersuchung für Kinder Plus Eltern“ (UPlusE), bei der Stimmungsschwankungen von jungen Eltern aufgedeckt und begleitet werden.

Als BKK ProVita-Versicherte können Sie ab der 30. Schwangerschaftswoche bis zum 1. Geburtstag Ihres Kindes über BKK STARKE KIDS an UPlusE teilnehmen. Weitere Informationen erhalten Sie unter bkk-provita.de/bkk-starke-kids

Leistungserweiterung bei der digitalen Hebammenberatung „Kinderheldin“

Mit Kinderheldin bieten wir unseren Versicherten eine Hebammenberatung online an. Hier können Schwangere und Mütter ohne Terminabsprache mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Dieser Service ist unkompliziert, direkt und flexibel. Seit dem 01.01.2024 steht den teilnehmenden Versicherten zusätzlich die webbasierte Plattform von Kinderheldin mit dem gesamten Leistungsangebot für die Dauer von sechs Monaten kostenfrei zur Verfügung.

Unter bkk-provita.de/hebammenberatung-kinderheldin finden Sie alles über das Leistungsangebot und wie Sie dieses nutzen können.



Richtig reagieren: Notfälle bei Kindern

Wenn Ihrem Kind etwas passiert, müssen Sie schnell und ruhig handeln. Das funktioniert am besten, wenn Sie wissen, wie Sie helfen können und alles Wichtige greifbar haben.

TEXT Barbara Lang

Hauptursachen von Kindernotfällen

Ob Verbrühungen, Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern oder Badeunfälle – Notfälle bei Kindern entstehen meist durch Unfälle. Im frühen Kindesalter finden diese vor allem im häuslichen Bereich statt (rund 44 Prozent). Mit zunehmendem Alter und Mobilitätsradius können auch Spiel- und Sportplätze, Kita und Schule oder Verkehrswege zum Unfallort werden. Als zweite Ursache können plötzliche Erkrankungen wie Atemnot, Asthma, Krampfanfälle oder starke allergische Reaktionen einen Notfall verursachen.



Besonderheiten bei Kindernotfällen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Körperbau und -funktionen unterscheiden sich von uns „Großen“: Beispielsweise ist ihre Luftröhre enger, das Atemvolumen geringer und die Zunge im Verhältnis größer – das begünstigt Atemnot, Erstickten oder Pseudokrapp. Ihr Kopf ist im Verhältnis zum Körper schwerer, die Reaktionsfähigkeit noch nicht so ausgebildet, was bei Stürzen leicht zu Kopfverletzungen führen kann. Die Kleinsten erkunden die Welt mit dem Mund (Vergiftung/Verschlucken sind möglich), bekommen andere Krankheiten und reagieren anders, sie unterkühlen und dehydrieren schneller.



Notfällen mit Kindern vorbeugen

Verletzungen und Krankheiten gehören zur Kindheit wie Lachen und Spielen. Eltern und Betreuende können sie nicht immer verhindern. Doch sie können vorbeugen. Bei der Unfallprävention gilt es, das eigene Zuhause und die Umgebung mit den Augen und der Neugier des Kindes zu prüfen. Wir haben die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen zusammengestellt:

- Fenster-, Türen-, Treppen-, Steckdosen-, Schublade- und Herdsicherung
- Fixieren von Regalen und Schränken („tolle“ Klettergerüste)
- keine Tischdecken, Schnüre, Kabel zum Runterziehen
- Heißes außer Reichweite abstellen
- Keine kleinen, verschluckbaren Teile oder Plastiktüten in greifbarer Nähe
- Sicheres Verstauen von Reinigungsmitteln, Medikamenten, Chemikalien, Alkohol, Zigaretten, Feuerzeugen etc.
- Vor dem Möbel- und Spielzeugkauf informieren und auf ein altersgerechtes Angebot achten (Achtung bei Hochbetten oder sogenannten Lauflernhilfen)

Tipp: Infos und Flyer zu allen Themen der Unfallprävention gibt es unter kindersicherheit.de. Hier finden Sie auch Informationen zum Kindersicherheitstag am 10. Juni.



5 Schritte, was im Notfall zu tun ist

1 Verschaffen Sie sich zügig einen Überblick über das Geschehen. Retten Sie Ihr Kind aus der akuten Gefahrensituation. Verhindern Sie bei Bedarf, dass es zu weiteren Unfällen kommt.

3 Bei Bewusstlosigkeit und Herz-, Atemstillstand rufen Sie laut um Hilfe und beginnen Sie sofort mit der Beatmung und Herzdruckmassage. Wenn Sie allein sind, führen Sie diese eine Minute lang durch – dann sofort über den Notruf 112 Rettungsdienst anfordern. Sind mehrere Personen anwesend, kann parallel direkt jemand den Notruf wählen.

5 Führen Sie ggf. die Wiederbelebung fort, bis Ihr Kind wieder atmet (dann stabile Seitenlage) oder bis der Rettungsdienst eintrifft. Bleiben Sie immer beim Kind!

Frischen Sie Ihr Wissen in einem speziellen Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kinder auf (z. B. bei Johanniter, ASB, Rotes Kreuz, Malteser). Unter folgendem Link finden Sie eine Online- und Video-Anleitung zur korrekten Herz-Lungen-Wiederbelebung: drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-kindern-und-saeuglingen



2 Beurteilen Sie den Gesundheitszustand Ihres Kindes und drohende Gefahren. Sprechen Sie Ihr Kind/Baby an, berühren Sie es, aber schütteln Sie es niemals! Ist es bei Bewusstsein und atmet es? Dann untersuchen Sie es rasch und ruhig auf Verletzungen – versuchen Sie, es zu beruhigen.

4 So setzen Sie den Notruf richtig ab – die 5 Ws: Wählen Sie 112, sprechen Sie deutlich und geben Sie folgende Informationen durch:

- **Wo?** Straße, Hausnummer, Stockwerk, Name am Klingelschild, Anfahrt zum Unfallort.
- **Was?** Kurze Beschreibung, was passiert ist.
- **Wie viele?** Zahl der Verletzten und unbedingt das Alter des Kindes angeben.
- **Welche?** Art und Schwere der Verletzung(-en) beschreiben.
- **Warten.** Beenden Sie den Notruf nicht von sich aus. Warten Sie auf Anweisungen und fragen Sie nach Erste-Hilfe-Maßnahmen, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen.



Notfallbegleiter – Erste Hilfe im Kindernotfall

Mit unserem Notfallkartenbuch haben Sie im Ernstfall alle wichtigen Informationen zur Hand. Jetzt kostenfrei anfordern unter marketing@bkk-provita.de oder Tel. 08131/6133-0.



HAUSAPOTHEKEN-CHECK

Prüfen Sie am besten regelmäßig das Verfallsdatum der Medikamente in Ihrer Hausapotheke. Was Sie unbedingt immer daheim haben sollten, verrät unsere umfangreiche Checkliste. bkk-provita.de/hausapotheken-check



Die wichtigsten Telefonnummern bei Kindernotfällen:

- Notrufnummer zur nächsten Rettungsleitstelle: **112**
- Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes: **116 117**
- Giftnotrufzentrale für Ihre Region heraussuchen (kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/notfall-infos/giftinformationszentralen-giftnotruf)
- Nummer Ihrer kinderärztlichen Praxis
- Nummer der nächsten Klinikambulanz und/oder einer unfallärztlichen Praxis

Macht Kinder stark: Taekwondo

Taekwondo ist eine tolle Sportart für Kinder, die nicht nur Kondition, sondern auch Selbstbewusstsein bringt. Denn die jungen Sportler:innen lernen dabei, auf ihren Körper und seine Fähigkeiten zu vertrauen.

Text Oliver Armknecht

Wie alles anfing
Taekwondo hat seine Wurzeln im Korea der 1940er- und 1950er-Jahre. Der Kampfsport ist damit jünger als Kung Fu und Karate, aber wie diese weltweit etabliert. Seit dem Jahr 2000 ist Taekwondo eine eigenständige olympische Disziplin. Wie bei anderen Kampfsportarten kommen hier Hand- und Fußtechniken zum Einsatz – der Name Taekwondo lässt sich wörtlich als „der Weg des Fußes und der Hand“ übersetzen.

Ist das nicht gefährlich?

Kampfsportarten wie Taekwondo klingen für viele Eltern nach Aggression und Angriff. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Denn es geht vor allem darum, sich gegen Angriffe zu verteidigen und in gefährlichen Situationen zu schützen. Kinder lernen beim Taekwondo, ihre Kraft zu kontrollieren und zu kanalisieren. Oberste Prämisse beim Kampfsport ist stets: Konflikte sollen, so gut es geht, vermieden oder möglichst gewaltfrei gelöst werden.

Mehr als körperliche Stärke

Wie viele Sportarten, macht Taekwondo fitter, schneller und beweglicher. Es verleiht aber auch mentale Kraft – denn wer sich selbst verteidigen kann, wird selbstbewusster. Das Training kann Kindern dabei helfen, sicherer und bedachter auf ungewisse Situationen zu reagieren. Schüchterne Kinder lernen so, selbstsicher aufzutreten und an sich und ihre Fähigkeiten zu glauben. Genauso viel Wert wird beim Taekwondo auf Fairness und Respekt gelegt: Beim Training ist das Motto „miteinander statt gegeneinander“. Die Trainingspartner:innen lernen gemeinsam neue Techniken und



helfen sich gegenseitig, die Übungen richtig auszuführen. Abgewertet oder ausgelacht wird niemand.

Tritte und Sprünge

Auch wenn es Handtechniken wie Fauststöße oder diverse Schlagkombinationen gibt, sind beim Taekwondo die Fußtechniken am wichtigsten – sie kommen häufiger zum Einsatz als bei anderen Kampfsportarten. Dabei gibt es die unterschiedlichsten Varianten, etwa Tritte nach vorne oder zur Seite. Sie finden in verschiedenen Höhen statt, wobei es für die hohen Tritte und Sprünge viel Beweglichkeit braucht. Einen besonderen Überraschungseffekt erzielen Sprünge aus der Drehung heraus, die viel Übung brauchen. Gut zu wissen: Taekwondo





ist durch den Fokus auf die Bearbeitung weniger körperlich als zum Beispiel Judo oder Ringen – deshalb ist es auch für zurückhaltende Kinder ideal.

Trainieren, trainieren, trainieren!

Bevor tatsächliche Kämpfe anstehen, heißt es erst einmal, die Techniken und den richtigen Stand zu lernen. Das kann am Anfang etwas fordernd für junge Sportler:innen sein. Jedoch: Wer dranbleibt und regelmäßig trainiert, macht schnell Fortschritte. Für Einsteiger:innen genügt es, einmal oder zweimal die Woche zu üben. Um es ernsthaft zu praktizieren, sind dann drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll. Das bedeutet aber nicht, dass das Elterntaxi dann nahezu täglich zum Sportverein fährt. Viele Techniken oder auch festgelegte Technikfolgen – sogenannte Poomsae – lassen sich gut zu Hause trainieren.

Der Weg ist das Ziel

Wie in anderen Kampfsportarten gibt es auch beim Taekwondo verschiedenfarbige Gürtel, für die die Sportler:innen Prüfungen ablegen



müssen und die den erreichten Grad ausdrücken. Los geht es mit dem weißen Gürtel, der höchste ist der schwarze Gürtel. Dabei ist das Ziel des Sports nicht, irgendwann den schwarzen Gürtel zu erlangen. Vielmehr ist der Weg das Ziel. Beim Taekwondo arbeiten die Sportler:innen an sich selbst und versuchen, besser zu werden. Denn: Der Wert misst sich nicht an der Auszeichnung, sondern an dem, was man für sich selbst gelernt hat. «

„Der Teamgedanke zählt“

Florian von Nauckhoff und seine Frau Monika leiten eine Taekwondo-Schule in München. Wir haben ihn gefragt, warum er den Sport für Kinder empfiehlt.

Herr von Nauckhoff, was vermittelt Taekwondo jungen Kampfsportler:innen?

Kinder lernen durch das Training Höflichkeit, Respekt und Disziplin – zum Beispiel, wenn es darum geht, sich dem Unterlegenen gegenüber fair zu verhalten. Taekwondo fördert außerdem die Konzentration und hilft Kindern dabei, sich in Gruppen einzufügen: Der Teamgedanke ist bei dieser Sportart wichtig. Auch körperlich profitieren sie davon, denn das Training verbessert Kraft und Ausdauer.

Also der perfekte Sport für Kinder?

Ja, denn das sind ja eigentlich Grundvoraus-

setzungen für den Start ins Leben. Durch Handys und zu hohen Medienkonsum leiden bei vielen Kindern die körperlichen Fähigkeiten. Ich rate deshalb jedem Elternteil, früh den Bewegungsdrang der Kinder zu fördern. Beim Taekwondo können sich die Kinder nicht nur austoben, sie verbessern auch ihre Koordination und werden beweglicher.

Wer kann den Sport machen – gibt es Einschränkungen?

Taekwondo ist generell für Kinder ab fünf Jahren geeignet. Natürlich ist jedes Kind anders, deshalb kann das auch etwas früher oder später der Fall sein – das lässt sich bei einem Probetraining schnell herausfinden. Wichtig ist nur, dass die Kinder lernwillig sind und Freude an neuen Erfahrungen mitbringen.

Wie lange dauert es, bis junge Sportler:innen Taekwondo beherrschen?

In der Regel würde ich dafür drei bis fünf Jahre veranschlagen. Aber wie man immer so schön sagt, der Weg ist das Ziel. Ich mache Taekwondo schon seit 40 Jahren und lerne immer noch dazu. Wichtig ist die Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln.



Raus in die Wildnis!

Waldabenteuer schärfen die Sinne von Kindern ganz spielerisch. In der Natur können sie die Pflanzen- und Tierwelt entdecken, sich bewegen und kreativ ausprobieren – beim Lagerbauen, Feuermachen oder Spurenlesen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Tipi bauen

Es braucht gar nicht viel, um einen coolen Unterschlupf aus Ästen und Zweigen zum Toben und Verstecken zu bauen: Den Anfang machen lange, stabile Äste, ein Teil davon mit Astgabeln am oberen Ende. Diese stellen die Kinder schräg aneinander, sodass sie sich verkeilen und gegenseitig stützen. Kleiner Trick: Auch ein senkrecht stehender Baumstamm kann als Mittelachse dienen, an den man rundherum Äste anlehnt. Danach füllen fleißige Hände die Lücken mit weiteren, immer kürzer und dünner werdenden Ästen und Zweigen, bis nur noch die Eingangsöffnung übrig bleibt. Zuletzt dichtet man das Ganze mit Blättern, Baumrinde oder Moos ab. Wichtig: Naturfreund:innen brechen keine Äste ab, sondern verbauen nur bereits herumliegende.

Lagerfeuer machen

So ein Lagerfeuer übt eine ganz besondere Faszination auf Kinder aus – und solange die Familie an ausgewiesenen Feuerstellen bleibt, spricht nichts gegen das knisternde Abenteuer. Wichtig: Der Untergrund sollte fest, also aus Erde oder Kieselsteinen sein, brennbare Objekte werden vorsichtshalber mehrere Meter weit verbannt. Ein Ring aus Steinen verhindert ein Ausbreiten der Flammen. Zuerst dürfen die jungen Abenteurer:innen trockenen Zunder wie Blätter, Gras, Tannenzapfen, Rinde, Späne oder Reisig hineinwerfen. Darüber werden unter dem Motto „von fein zu grob“ pyramidenförmig erst dünnere, dann dickere Äste und zuletzt größere Holzstücke geschichtet. Tipp für lodernde Flammen: Das Lagerfeuer möglichst weit unten mit langen Streichhölzern oder einem Stabfeuerzeug anzünden. Bitte Kinder nie allein am Lagerfeuer lassen und am Schluss die Feuerstelle zum Löschen mit Erde bedecken oder mit Wasser begießen.

FOTOS: Shutterstock

Tierfährten lesen

Wildtiere können nicht schreiben. Botschaften, welches genau wann und wo unterwegs oder aktiv war, hinterlassen sie trotzdem auf verschiedene Arten: Auf Schnee, Schlamm oder weichen Böden bleiben Abdrücke ihrer Krallen, Hufe, Pfoten oder Tatzen zurück. Abgerissene Schuppen von Tannenzapfen, sanduhrförmig angenagte Baumstämme oder durchwühlte Grasflächen sind Hinweise darauf, dass Eich-

hörnchen, Biber oder hungrige Wildschweine am Werk waren. Und an der Losung erkennen junge Spurenleser:innen, ob es sich im Fall kleiner Kügelchen um Hasen-Exkremente oder bei weißen Kotklecksen auf dem Waldboden unter Bäumen um die von Eulen handelt. Beim Fährtenlesen und Bestimmen solcher Tierspuren helfen die Internetseiten von NABU und BUND Naturschutz oder Apps zum Herunterladen aufs Smartphone.



Vorstandsvergütungen 2023

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

Der Vorstandsvorsitzende der BKK ProVita erhielt vom 01.01.2023 bis 31.12.2023 eine Grundvergütung von 152.880,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurden ein Zuschuss in Höhe von 7.032,48 Euro und ein weiterer Vergütungsbestandteil von 4.318,32 Euro gezahlt. Er verfügte über ein Dienstfahrzeug, das auch privat genutzt werden konnte. Der geldwerte Vorteil entsprechend der steuerlichen 1%-Regelung betrug 7.680,00 Euro.

Der BKK Landesverband Bayern zahlte 2023 für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung von 162.000,00 Euro (inklusive Betriebsrente, Dienstverhältnis ab 01.05.2023).

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2023 bis 31.12.2023 eine Grundvergütung in Höhe von 262.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 48.512,00 Euro bezahlt. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2023 bis 31.12.2023 eine Grundvergütung in Höhe von 254.000,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 70.791,00 Euro gezahlt. Das Vorstandsmitglied des GKV-Spitzenverbandes erhielt vom 01.01.2023 bis 31.12.2023 eine Gesamtvergütung in Höhe von 249.328,00 Euro. Zur Zusatzversorgung wurde ein Zuschuss in Höhe von 29.590,00 Euro gezahlt.

Nachhaltigkeit ist bei uns Chefsache!

Die BKK ProVita wurde auch für das Geschäftsjahr 2022 für bilanziell klimaneutral erklärt. Vorstand und Verwaltungsrat haben beschlossen, künftig ihren Nachhaltigkeitsbericht nach dem Deutschen Nachhaltigkeitskodex (DNK) zu erstellen. Die Stelle Referentin für Nachhaltigkeit wurde mit Angelica Bergmann als Stabsstelle neu besetzt.

Damit erfüllt die BKK ProVita die hohen Erwartungen der Versichertengemeinschaft in Deutschland: Wie der aktuelle Kundenreport des BKK Dachverbandes ermittelte, ist vor allem jüngeren Versicherten das Thema Nachhaltigkeit bei der Wahl ihrer Krankenkasse wichtig oder sehr wichtig: 48 Prozent der befragten 18- bis 29-Jährigen erwarten nicht nur, dass ihre Kasse selbst nachhaltig handelt. Sie wünschen sich auch, dass diese sie zu nachhaltigem und gleichzeitig gesundheitsförderndem Handeln befähigt.

BKK ProVita Geschäftsjahr 2022 unterstützt folgende UN Ziele für nachhaltige Entwicklung:



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:

bkk-provita.de/mitgliedermagazin



Satzung

Unsere Satzungsänderungen können Sie wie gewohnt unter bkk-provita.de/satzung 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
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: Ineke Haug
Grafik: Timo Eberl
Bildredaktion: Jürgen Stoll
Autor:innen: Lisa Albrecht, Oliver Armknecht, Karen Cop, Barbara Lang, Kathrin Rothfischer, Anke Sander, Antoinette Schmelter-Kaiser, Viktoria Udjbinac
Schlusskorrektur: Maïke Zürcher
Produktion: Tina Probst
Reproduktion: PMI Publishing Verlag GmbH & Co. KG, München
Druck: Mayr Miesbach

Hinweis:

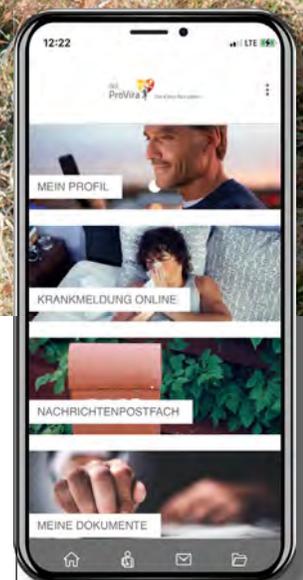
Die Beiträge in diesem Magazin enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können den Besuch in der Arztpraxis nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Expert:innen ist leider nicht möglich.





Wir sind für Sie da! Auch digital.

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



www.bkk-provita.de/online-geschaeftsstelle