MAGAZIN fürs LEBEN.

PERSÖNLICH NACHHALTIG GESUNDVERSICHERT. 3|2024 www.bkk-provita.de

SUPPENKÜCHE
Seelenwärmer im Winter

KLÄRWERK NIERE
Ein Organ, das Höchstleistungen erbringt

Wie wir im Alter gesund bleiben

Für immer fit

BKK ProVita

Anzeige

BKK ProVita

Ihr ExtraPlus für Zusatzschutz

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Wenn Ihnen das Gute noch nicht gut genug ist. Wir setzen noch ein Extra und ein Plus drauf.

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wieder geht ein anspruchsvolles und turbulentes Jahr zu Ende. Die BKK ProVita konnte Ihre ohnehin sehr gute Versorgung mit Gesundheitsleistungen sicher gewährleisten und sogar ausbauen. So haben wir unser Angebot für Präventionsreisen für Sie ausgeweitet, unser Gesundheitskonto für Familien noch attraktiver gestaltet und einen Zuschuss zu kieferorthopädischen Privatleistungen eingeführt.

Die gesetzliche Krankenversicherung steht derzeit vor großen Herausforderungen, meines Erachtens sogar vor den allergrößten Herausforderungen der jüngsten Zeit. Wie Sie sicherlich mitbekommen haben, sind die Beitragssätze vieler Krankenkassen – und das ist ungewöhnlich – bereits während des laufenden Jahres 2024 deutlich angehoben worden. Erfreulicherweise konnten wir unseren ohnehin günstigen Beitragssatz in 2024 konstant halten. Für 2025 wird jedoch auch bei uns eine Erhöhung des Beitragssatzes unumgänglich sein.

Ich verspreche Ihnen, dass wir weiterhin sorgfältig mit den anvertrauten Beitragsgeldern wirtschaften und Ihr zuverlässiger Partner für Ihre Gesundheitsversorgung bleiben.

Ich wünsche Ihnen für 2025 alles Gute, vor allem friedlichere Zeiten sowie Gesundheit – und einen besinnlichen Jahresausklang 2024.

Ihr

Walter Redl
Vorstandsvorsitzender

Wir sind persönlich für Sie da oder Sie besuchen unsere Homepage **bkk-provita.de**

Inhalt

natürlich **LEBEN**

04 Tipps für die kalte Jahreszeit
10 Suppe: Leckere Seelenwärmer-Rezepte
26 Wie andere Kinder Weihnachten feiern

medizinisch **BEWUSST**

06 Gesund altern: Ein Experte erklärt, wie wir laut Altersforschung lange fit bleiben
12 Die Niere: Warum sie ein echtes Hochleistungsorgan ist
16 Vitamin D: So erkennen Sie einen Mangel
20 Grippeschutz: Wer braucht die Impfung?

sportlich **AKTIV**

18 Training mit Eigengewicht: Einfache Übungen, mit denen Sie fit bleiben

achtsam **SEIN**

22 Mobbing: Wie Sie aus dem Teufelskreis herausfinden und welche Anlaufstellen es gibt
24 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: So sind Sie gut auf den Ernstfall vorbereitet

neues **VON UNS**

17 Familienportal, elektronische Patientenakte, Medical Assistant und Satzungsänderungen
21 Versorgungsmanagement: Unser Team stellt sich vor
27 Unser Geschäftsbericht 2023, Impressum

TITELFOTO: iStock; FOTOS: Zwanzger, Westend61, Stockfood

Gesund durch den Winter

Auch in der kalten Jahreszeit fit, aktiv und fröhlich bleiben – mit unseren Tipps, Ideen und Infos für den Winter passiert das ganz von allein!

Nahrhaftes Mitbringsel: Feldsalat-Pesto

Damit schmeckt die Pasta auch im Winter nach Sommer. Alles, was Sie brauchen, sind 15 Minuten Zeit und diese Zutaten:

- 150 g Feldsalat – putzen, waschen, abtrocknen lassen
- 60 g Parmesan – fein reiben
- 50 g Haselnüsse – grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten

Dann alles zusammen mit 100 ml Olivenöl im Mixer pürieren. Schale einer halben Zitrone abreiben, Saft auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein ausgekochtes Glas füllen. Dekorieren und beschriften – fertig! Hält sich im Kühlschrank ca. zwei Wochen.

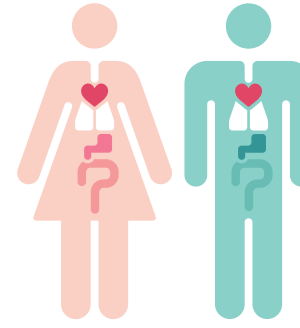
Gestärkt durch die Weihnachtszeit

Adventskalender sind nur was für Kinder? Finden wir nicht – und geben Ihnen deshalb mit dem kostenfreien #unkaputtbar Adventskalender 24 Anregungen zu mehr innerer Stärke und Selbstbewusstsein. Jedes Türchen liefert eine neue Erkenntnis, eine Übung oder einen Tipp, der Sie resilienter werden lässt. Freuen Sie sich auf Selbstfürsorge-Rituale, Stressbewältigung oder Techniken gegen negative Gedankenstrudel. Hier finden Sie den kostenlosen Kalender:

mach-dich-unkaputtbar.de/adventskalender

Frauen sind anders krank

Es ist mittlerweile anerkannt, dass die biologischen Unterschiede der Geschlechter mehr bei der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten sowie in der Forschung berücksichtigt werden müssen. Ob Schmerz, Herzinfarkt, Depression oder Osteoporose – Männer und Frauen haben unterschiedliche Risiken, zeigen andere Symptome und empfinden anders. Die jeweiligen Sexualhormone spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Unterschiede im Körperbau, in der Gehirnvernetzung und der Interaktion der Zellen. Bisher wurden medizinische Studien häufig nur an Männern durchgeführt und die Erkenntnisse auf Frauen übertragen (manchmal auch umgekehrt). Heute weiß man, dass dies dazu führen kann, dass Krankheiten nicht oder zu spät erkannt und/oder falsch behandelt werden. Eine moderne Gender- oder geschlechtsspezifische Medizin soll dies ändern. Ziel ist es, langfristig zu einer personalisierten Medizin zu kommen, die ganzheitlich individuelle Faktoren berücksichtigt.



Unser Familienkalender

Im trubeligen Familenalltag ist gute Organisation alles. Genau deshalb möchten wir Ihnen und Ihrer Familie unseren beliebten Familienkalender schenken. Planen Sie Ihre Termine und behalten Sie den Überblick über die Aktivitäten Ihrer Liebsten. Fordern Sie jetzt kostenlos unter bkk-provita.de/familienkalender Ihren Familienkalender bei uns an (solange der Vorrat reicht).

Wintertrend Eisbaden – nichts für Frostbeulen!

Es braucht schon Überwindung: Wer zur Winterzeit in einem eisigen See ein paar Schwimmzüge machen oder kurz in die Wassertonne im Garten eintauchen will, sollte das eigene Mindset darauf einstellen – und sich vorher vom Arzt checken lassen! Freunde des Eisbadens oder Winterschwimmens schwören darauf, dass der regelmäßige „Kälteschock" ihr Immunsystem stärkt und die Laune verbessert. Tatsächlich bestätigt das auch eine Studie von 2020. Beim Eintauchen ins kalte Wasser ziehen sich die Blutgefäße zusammen, Adrenalin und Endorphine werden freigesetzt. Beim Rauskommen weiten sich die Blutgefäße, der Körper wird stärker durchblutet und ein Glücksgefühl setzt ein. Doch Vorsicht: Eisbaden ist nur etwas für gesunde Menschen! Herz und Kreislauf werden dabei extrem gefordert und die Gefahr des Unterkühlens besteht immer. Deshalb sollten Sie sich und Ihre Atmung langsam mit regelmäßigen kalten Duschen vorbereiten – und folgende Regeln beachten:

Nehmen Sie immer eine Begleitperson mit.

Tragen Sie eine warme Mütze und Handschuhe im Wasser.

Steigen Sie langsam ins kalte Wasser.

Bleiben Sie höchstens 5 Minuten im Wasser, anfangs kürzer.

Tauchen Sie nicht mit dem Kopf unter.

Danach sofort warme Kleidung anziehen und langsam aufwärmen.

NEWS

Neuer Trend, um besser einzuschlafen – der alkoholfreie Cocktail **„Sleepy Girl Mocktail"**: 120 ml Sauerkirschsaft + 1/2 TL Magnesiumpulver mit 120 ml Mineralwasser aufgießen. **+++ Outdoor-Ideen** für alle, die den Sommer vermissen: Winter-Beachvolleyball oder Schnee-Boccia und dazu eine Thermoskanne mit Tee! **+++ Silvester ohne Feuerwerk** mit internationalen Glücksritualen: An Mitternacht zu jedem Glockenschlag eine Weintraube essen. Sorgen aus 2024 auf Zettel schreiben und zu Konfetti schreddern. Eine Glücksmünze ins Brot backen – wer bekommt sie? **+++**

FOTOS: iStock (4)

Gesund alt werden

Bis ins hohe Alter gut und ohne körperliche Gebrechen leben – dafür können wir laut Altersforschung einiges tun.

TEXT Ineke Haug

Wir werden immer älter: In den vergangenen 100 Jahren hat sich die Lebenserwartung in Deutschland verdoppelt. Verständlich, dass sich die „neuen Alten“ in den gewonnenen Jahren auch mehr Lebensqualität wünschen. Genau darum geht es beim Trendbegriff Longevity: Körper und Geist möglichst lange fit zu halten. In den USA ist dieser Bereich der Medizin schon länger ein Trend – dessen Anhängerschaft sich die erhofften zusätzlichen Lebensjahre einiges kosten lässt: Sie schlucken Nahrungsergänzungsmittel, frieren in der Kältekammer oder lassen per epigenetischem Test ihr biologisches Alter bestimmen. Wie etwa der amerikanische Millionär Bryan Johnson, der seinen Alltag dem Streben nach einem langen Leben unterordnet und dies auf Social Media dokumentiert.

Viel hängt vom Lebensstil ab

Für den Anti-Aging-Mediziner Prof. Bernd Kleine-Gunk ist Longevity die Präventivmedizin des 21. Jahrhunderts: „Alzheimer, Diabetes oder Osteoporose – fast alle schweren Erkrankungen stehen mit dem Alterungsprozess in Verbindung. Wer eine vernünftige Präventionsmedizin machen will, muss das Thema Altern angehen.“ Die gute Nachricht ist: Wir selbst können viel dafür tun, lange gesund zu bleiben. Denn nur ein geringer Teil des Alterns ist vorbestimmt, vieles hängt von der persönlichen Lebensweise ab. „Gene sind bei der Lebenserwartung verantwortlich für 20 bis 30 Prozent, der Rest ist Lebensstil“, sagt Prof. Kleine-Gunk. Eine weit wichtigere Stellschraube als die Genetik ist daher die Epigenetik – vereinfacht gesagt ist das die Möglichkeit, unsere Zellen durch eine gesunde Lebensweise zu verändern. Wer sich also ausgewogen ernährt, sich regelmäßig bewegt, nicht raucht, genug schläft, soziale Kontakte pflegt und negativen Stress vermeidet, kann seine Lebensspanne verlängern.

Prof. Kleine-Gunk, Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine (GSAAM).

Das englische Wort **Longevity** leitet sich aus dem Lateinischen ab: „Longus“ bedeutet auf Deutsch „lang“, „Vita“ „das Leben“. Longevity lässt sich also mit Langlebigkeit übersetzen.

Mehr als gesunde Ernährung

Dass dies funktioniert, sieht man in den sogenannten Blue Zones. Dazu gehören die Okinawa-Inseln in Japan, ein Teil von Sardinien, die Halbinsel Nicoya in Costa Rica sowie bestimmte Gebiete in Griechenland und Kalifornien. Dort leben die Menschen im Schnitt »

Mein grüner Jungbrunnen

TEXT Lisa Albrecht | ichlebegrün.de

„Psst, ganz leise“, flüstere ich der Treppe zu, während sie unter meinen Schritten knarzende Geräusche von sich gibt. Meine Familie schläft noch und das ist auch gut so. Ich liebe es einfach, frühmorgens im Garten zu sein, wenn alles ruhig ist und die Welt stillzustehen scheint. Langsam öffne ich die Tür und mache einen tiefen Atemzug – die Luft riecht so belebend frisch. Ich werfe mir die Jacke über und folge dem Drang, meine Schuhe auszuziehen. Das taufrische Gras kitzelt meine Füße und fühlt sich herrlich kühl an.

Ein paar Minuten später pflücke ich bereits Brennnesseln und Löwenzahn für einen grünen Smoothie zum Frühstück und überlege, was ich als Nächstes im Garten machen könnte. Ob Gießen, Auflockern, Pflanzen oder Jäten – das klingt nach Arbeit, ist für meine mentale Gesundheit jedoch ein wahres Vergnügen. Nach der Gartenarbeit bekomme ich jedes Mal strahlende Augen und fühle mich einfach richtig geerdet. Anspannung, innere Unruhe und Stress vergesse ich im Handumdrehen. Sicherlich sind meine grünen Smoothies als Nährstoffbooster sehr gesund, doch die Bewegung, das Licht und die frische Luft im Garten sind mindestens genauso wichtig.

Heute sind sich die Fachleute einig: Wer lange fit und gesund bleiben will, sollte Körper und Geist gleichermaßen pflegen. Für mich ist das Gärtnern zur persönlichen Wellnessoase geworden. Angefangen hat alles auf der Fensterbank in meiner Wohnung, später kam der Balkon dazu, dann ein kleiner Pachtgarten, und jetzt pflege ich meinen eigenen Garten. Ich bin so froh, eine Quelle für innere Ruhe und Ausgeglichenheit gefunden zu haben.

Lisa Albrecht ist Bloggerin, Journalistin und Autorin für nachhaltige Themen. Auf ihrem Blog ichlebegrün.de finden Sie zahlreiche Beiträge rund um einen nachhaltigen Lebensstil.

8 Faktoren für ein längeres Leben

1
KÖRPERLICH AKTIV SEIN
Schon 4.000 Schritte am Tag verlängern die Zeit, in der wir gesund und fit sind. Im Alter ist aber auch Krafttraining wichtig: Es erhält Muskelmasse und Knochendichte – und verhindert damit Osteoporose. Und: Die Koordination lässt sich schon mit einfachen Übungen trainieren, etwa durch Stehen auf einem Bein.

2
NICHT RAUCHEN
Nikotin schädigt die Gefäße – auf Tabakkonsum gehen in Deutschland 120.000 vorzeitige Todesfälle pro Jahr zurück. Im Schnitt verkürzt sich die Lebenserwartung bei Raucher:innen um zehn Jahre. Die gute Nachricht: Schon 24 Stunden nach der letzten Zigarette sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt.

3
NÄHRSTOFFREICH ESSEN
Gemüse in allen Varianten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Vollkornprodukte sollten täglich auf den Teller kommen. Wer mag, isst Fisch, Eier und Milchprodukte. Sie liefern wichtige Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß, das im Alter wichtig ist (ca.1-1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht), um die Muskelmasse zu erhalten.

8
FASTEN
Wenn er keine Nahrung bekommt, prüft der Körper, wovon er sich sonst noch ernähren könnte – und räumt Zellreste weg, die ansonsten verschiedenste Abläufe stören. Dieser Effekt nennt sich Autophagie und tritt bereits beim intermittierenden Fasten (14 bis 18 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten) ein.

4
STRESS VERMEIDEN
Chronischer Stress wirkt sich auf den gesamten Organismus aus und verkürzt die Telomere an den Enden unserer Chromosome. Wirkungsvoll gegen Stress sind Entspannungstechniken wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen. Manchmal genügt auch ein Waldspaziergang, um den Kopf freizubekommen.

7
AUF ALKOHOL WEITGEHEND VERZICHTEN
Alkohol begünstigt chronischen Bluthochdruck. Auch die Annahme, dass moderate Mengen Rotwein sogar gesund sind, ist inzwischen widerlegt. Rote Weintrauben enthalten zwar wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe – die lassen sich aber auch wunderbar ohne Alkohol aufnehmen (per Obst oder Saft).

6
FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN
Einsamkeit kann die Lebenszeit verkürzen – und Depressionen oder Demenz verursachen. Deshalb: Lassen Sie Freund:innen und Familienmitglieder regelmäßig wissen, dass sie Ihnen wichtig sind und planen Sie Treffen wie feste Termine ein, die sich nicht einfach verschieben lassen. Tipp: Auch Sport macht zu zweit mehr Spaß als allein.

5
GENUG SCHLAFEN
Sieben bis neun Stunden Schlaf erhöhen die Lebenserwartung um bis zu fünf Jahre. Zu wenig Schlaf kann Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz zur Folge haben. Wer über einen längeren Zeitraum mindestens dreimal pro Woche schlecht schläft, sollte sich ärztliche Hilfe suchen.

> Im Moment beträgt die Lebenserwartung in Deutschland bei **Männern 79** und bei **Frauen 83** Jahre.

länger und sind gesünder als überall sonst. Ein wichtiger Grund dafür scheint die Ernährung zu sein: In Okinawa stehen gesunde Algen und Fermentiertes auf dem Speiseplan, in den anderen Gebieten gibt es viele Hülsenfrüchte. Auch wird in den Blue Zones vor allem pflanzlich gegessen, zusätzlich kommt Fisch auf den Teller. Bewegung gehört ebenfalls zum Alltag – die Menschen arbeiten im Garten, hüten Schafe oder verrichten Handarbeiten. Und: In allen „Blue Zone"-Gebieten spielen soziale Kontakte eine wichtige Rolle. So ist etwa der Familienverband auf Sardinien besonders stark, und in Okinawa haben Freundschaften auch im Alter einen hohen Stellenwert.

„Wir wissen, dass soziale Kontakte eine ganz wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht, gesund zu altern. Wer sozial gut eingebunden ist, verringert sogar sein Demenz-Risiko", so Prof. Kleine-Gunk. Tatsächlich haben fast alle 100-Jährigen gemeinsam, dass sie ein enges Verhältnis zu Freunden und/oder Familie haben.

Positiver Blick aufs Alter

Überhaupt spielt die Psyche eine entscheidende Rolle, wenn es um Longevity geht: Eine aktuelle Studie der Universitätsmedizin Greifswald zeigt: Menschen leben im Schnitt 13 Jahre länger, wenn sie das Altern als einen natürlichen Entwicklungsprozess sehen und damit Pläne und Ziele verbinden. Ein schöner Gedanke, dass es am Ende wohl nicht teure Nahrungsergänzungsmittel sind, die uns ein langes, erfülltes Leben schenken – sondern unsere eigene Lebensfreude. Oder wie Prof. Kleine-Gunk zusammenfasst: „Ein Mix aus Ernährung, Bewegung, Entspannung und sozialen Kontakten." «

> **Die gute Nachricht ist:** Nur ein geringer Teil des Alterns ist vorbestimmt, vieles hängt von der persönlichen Lebensweise ab.

Mehr Bewegung, ausgewogen essen oder entspannen – wir unterstützen Sie dabei

Bewegung kommt zwischen Job und Familie oft zu kurz. Dabei hilft sie uns, mit Stress zurechtzukommen und hält uns fit für den Alltag. Deshalb bezuschusst die BKK ProVita Gesundheitskurse wie Yoga, Nordic Walking und Rückenschule. Hier finden Sie Informationen dazu: **bkk-provita.de/kurse**

Die BKK ProVita macht es Ihnen leicht, gesund zu bleiben. Buchen Sie einfach eine Gesundheitsreise in einem mit uns kooperierenden Hotel und wählen Sie das für Sie passende Präventionsprogramm aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung aus. Die BKK ProVita beteiligt sich an den Kosten. Infos dazu finden Sie hier: **bkk-provita.de/praeventionsreisen**

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für einen gesunden Lebensstil. Wir von der BKK ProVita möchten Sie dabei unterstützen: Fordern Sie kostenfrei die Broschüre „Pflanzlich Einfach Lecker" per E-Mail unter **bkk-provita.de/pflanzlich-einfach-lecker** an.

FOTOS: Westend61 / Jacob Lund (2), iStock, privat

Wärme von innen

Es gibt viele Gründe, Suppe zu mögen: Sie ist schnell zubereitet, wärmt an kalten Wintertagen und steckt voller gesunder Zutaten. Wir haben ein Grundrezept und drei leckere Suppenvarianten zusammengestellt – guten Appetit!

TEXT Viktoria Udjbinac

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit Suppe? Die heiße Brühe von Omi aus Kindheitstagen, eine dampfende Schüssel nach einem langen Spaziergang oder vielleicht denken Sie an jene Momente, in denen eine Suppe das beste Mittel gegen Erkältung und schlechte Laune war. Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, gibt es kaum etwas Besseres als eine Suppe, die nicht nur den Magen, sondern auch die Seele wärmt. Eins steht fest: Sie ist das perfekte Gericht, das von innen wärmt, satt macht und gleichzeitig leicht verdaulich ist. Wir zeigen, welche Zutaten sich gut eignen, wie Sie mit einem einfachen Grundrezept und drei leckeren Varianten Ihre eigene Suppenküche zu Hause starten.

Die Kraft der Zutaten

Frisches Gemüse und Kartoffeln liefern wichtige Nährstoffe, die unser Körper in der kalten Jahreszeit benötigt. Und Suppe schmeckt am besten, wenn sie mit frischen Zutaten zubereitet wird. Achten Sie daher darauf, welches Gemüse gerade Saison hat. Im Winter sind das zum Beispiel Kürbis, Pastinaken oder Grünkohl. Regionales Gemüse ist oft preiswerter und wird durch kurze Transportwege nicht unreif geerntet und schmeckt besser. Wintergemüse wie Karotten, Sellerie oder Lauch hat im Herbst und Winter ebenfalls Saison und ist daher besonders aromatisch und nährstoffreich. Kartoffeln sorgen für eine sättigende Basis, während Kräuter wie Petersilie oder Liebstöckel den Geschmack abrunden.

Grundrezept für eine klare Gemüsesuppe

Eine klare Gemüsesuppe ist die perfekte Basis für unzählige Variationen. Das folgende Rezept lässt sich aber auch mit saisonalem Gemüse einfach abwandeln: zunächst eine Zwiebel schälen und würfeln. 2 Karotten, 1 Stange Lauch und 2 Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen, dann das restliche Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend einen Liter Gemüsebrühe dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, frische Kräuter wie Petersilie oder Liebstöckel darüberstreuen und servieren. Probieren Sie es aus und variieren Sie die Suppe je nach Saison – so wird sie zu einem individuellen Genuss! «

Wir unterstützen Sie beim Kochen Ihrer Suppe! Fordern Sie unter bkk-provita.de/saisonkalender unseren Saisonkalender und unseren Holz-Kochlöffel an!

Tipps für die perfekte Suppe

- **Die richtige Menge planen**
  Ein häufiger Fehler beim Kochen ist das falsche Einschätzen der Menge. Ein guter Richtwert bei klarer Suppe: Als Hauptspeise sollten Sie pro Person etwa 400 bis 500 ml klare Suppe kalkulieren und 250 ml für eine Vorspeise. Bei cremiger Suppe reicht auch weniger: 300 bis 400 ml für die Hauptspeise oder 125 bis 150 ml als Vorspeise.
- **Cremig oder klar**
  Ob eine klare Gemüsesuppe oder eine cremige Variante bevorzugt wird, ist Geschmackssache. Für eine cremige Suppe können Sie einfach einen Teil des Gemüses pürieren oder Sahne hinzufügen. Klare Suppen punkten dagegen mit ihrer Leichtigkeit und lassen die einzelnen Zutaten besser zur Geltung kommen.

1

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Für 4 Portionen *Vorbereitungszeit: 15 min • Gesamtzeit: 40 min • Schwierigkeitsgrad: einfach*

Zutaten *4 Möhren • 1 Stange Lauch • 2 Stangen Staudensellerie • 2 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • 2 EL Currypaste, rot • 600 ml Gemüsebrühe; oder nach Bedarf • 400 g Tomaten, stückig (frisch o. a. d. Dose) • 200 g Linsen, rot • 200 ml Kokosmilch • 1 TL Paprikapulver • Salz • Pfeffer, schwarz; aus der Mühle • 2 Stängel Petersilie • 2 EL Zitronensaft*

Möhren schälen und würfeln. Lauch und Sellerie putzen und klein schneiden. Gemüse zusammen in einem Topf im heißen Öl kurz anschwitzen. Tomatenmark und Currypaste unterrühren und Brühe angießen. Tomaten, Linsen und Kokosmilch ergänzen, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei rühren. Petersilie abbrausen, trocknen und Blätter abzupfen. Suppe nach Belieben pürieren oder stampfen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

2

Selleriesuppe mit Apfel und Fenchel

Für 4 Portionen *Vorbereitungszeit: 20 min • Gesamtzeit: 55 min • Schwierigkeitsgrad: mittel*

Zutaten *1 Zwiebel • 1 Apfel • 600 g Knollensellerie • 100 g Fenchel • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer, schwarz; aus der Mühle • 1 Prise Cayennepfeffer • 1 l Gemüsebrühe • 100 g Sahne; zum Kochen • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Fenchelsamen • 4 EL Kürbiskerne*

Zwiebel abziehen und Apfel schälen. Zwiebel fein würfeln. Apfel halbieren, entkernen und grob klein schneiden. Sellerie schälen, Fenchel putzen und waschen und alles grob zerkleinern. Das Gemüse in einem Topf im Olivenöl 4-5 Minuten leicht anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit der Brühe auffüllen. Etwa 25 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Sahne und Zitronensaft zugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelsamen und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Selleriesuppe anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

3

Ingwer-Möhren-Suppe mit Schnittlauch

Für 4 Portionen *Vorbereitungszeit: 10 min • Gesamtzeit: 35 min • Schwierigkeitsgrad: einfach*

Zutaten *40 g Ingwer • 100 g Knollensellerie • 200 g Kartoffeln, mehligkochend • 400 g Möhren • 1 EL Olivenöl • 1 l Gemüsebrühe; oder nach Bedarf • 1 TL Currypulver • 1 TL Ingwerpulver • Salz • Cayennepfeffer • 20 g Schnittlauch • 100 g Sahne (o. Sojacreme) • 100 g Frischkäse (o. veg. Alternative) • 2 EL Zitronensaft*

Ingwer, Sellerie, Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden. Gemüse in einem Topf im heißen Öl anschwitzen. Brühe angießen, mit Curry, Ingwerpulver, Salz und Cayennepfeffer würzen und ca. 20 Minuten gar köcheln. Schnittlauch abbrausen, trocknen und in Röllchen schneiden. Sahne und Frischkäse dazugeben und alles fein pürieren. Eventuell noch etwas Brühe ergänzen. Mit Zitronensaft abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

FOTOS: Stockfood (3), iStock (2)

Die Niere

Kleines Organ mit lebenswichtiger Funktion

Die Niere ist ein Hochleistungsorgan: Sie reinigt mehrmals täglich unser gesamtes Blut und übernimmt noch viele weitere lebenswichtige Aufgaben. Schon einfache Maßnahmen können helfen, das Klärwerk unseres Körpers zu stärken – damit Nierenprobleme erst gar nicht entstehen.

TEXT Kathrin Rothfischer

Passiert etwas Aufwühlendes, geht es uns „an die Nieren“. Und Dinge, die wir genau wissen wollen, prüfen wir „auf Herz und Nieren“. Redewendungen wie diese lassen erahnen, dass das bohnenförmige Organ, von dem jeder Mensch normalerweise zwei hat, wichtig für unsere Gesundheit ist.

Hauptaufgabe Entgiftung

Eine menschliche Niere ist etwa so groß wie eine Faust und wiegt ungefähr 150 Gramm. „Ihre Hauptfunktion ist die Entgiftung des Körpers“, sagt Prof. Julia Weinmann-Menke von der Deutschen Gesellschaft für Nierenheilkunde. Denn sie filtert das Blut und entfernt über den Urin zahlreiche Fremd- und Abfallstoffe, die durch Stoffwechselprozesse entstehen oder die wir über die Nahrung oder eben Medikamente aufnehmen. Ungefähr 300-mal pro Tag reinigt die Niere das gesamte Blut. Ohne diese Filterarbeit würden sich schädliche Substanzen im Körper ansammeln und Gefäße oder Gewebe schädigen.

Flüssigkeit und Blutsalze in Balance

Die Niere gleicht Unterschiede im Wasserhaushalt des Körpers aus und hält die Konzentration an Elektrolyten aufrecht. Dazu filtert sie Flüssigkeit und Blutsalze aus dem Blut heraus und passt die Produktion von Urin an die Trinkmenge an. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden, bei Bedarf geht einiges davon wieder zurück in den Blutkreislauf. Über den Wasserhaushalt beeinflusst die Niere auch den Blutdruck: Je nachdem, ob sie Wasser zurückhält oder ausscheidet, nimmt die Menge an Blut in den Blutgefäßen zu oder ab und der Blutdruck steigt oder sinkt. Bestimmte Zellen in der Niere wiederum produzieren das Eiweiß Renin. Das wirkt ähnlich wie ein Hormon und lässt den Blutdruck ansteigen.

ETWA

150 g

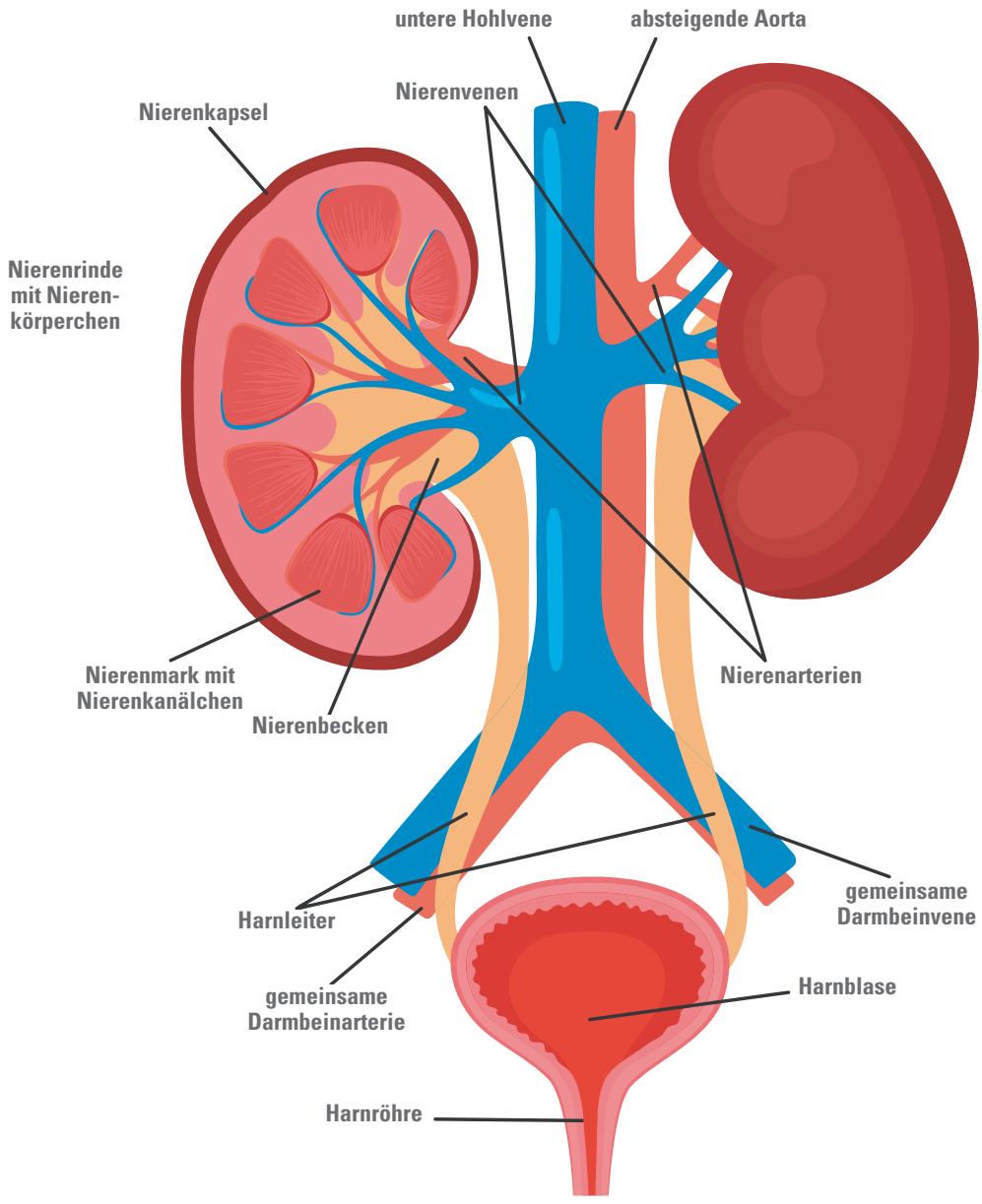
wiegt jede **NIERE.** Ihre Hauptfunktion ist die Entgiftung unseres Körpers.

Gleichbleibender pH-Wert

„Durch ihre Filtertätigkeit sorgt die Niere außerdem dafür, dass das Blut nicht zu sauer und nicht zu basisch wird“, so Weinmann-Menke. Das garantiert, dass der pH-Wert des Blutes stabil ist – eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Körper normal funktionieren kann.

Lebenswichtige Hormone

Die Niere produziert außerdem verschiedene lebenswichtige Hormone. Dazu zählt Calcitriol, die aktive Form von Vitamin D. Dieser Botenstoff ist an der Knochenbildung beteiligt und unterstützt die Immunabwehr. Ist zu wenig Sauerstoff im Blut vorhanden, stellt die Niere zudem Erythropoetin (EPO) her. Dieses Hormon wiederum fördert die Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark. «



So funktioniert unsere Niere

Nierenkapseln bestehen aus mehreren Hüllen aus Fett oder Bindegewebe, halten die Niere stabil, schützen sie vor äußeren Einflüssen.

Nierenarterien: Über sie gelangt das ungereinigte Blut in die Nierenkörperchen.

Nierenrinde mit Nierenkörperchen: Ein Nierenkörperchen (davon haben wir etwa 1 Million pro Niere) ist ein Blutgefäß-Knäuel. Die Wand der winzigen Blutgefäße hat sehr kleine Poren, durch die das Blut gefiltert wird. Dadurch bildet sich der sogenannte Primärharn.

Nierenmark mit Nierenkanälchen: Jedes Nierenkörperchen mündet in ein kleines Nierenkanälchen, das den Primärharn weiter filtert. Stoffe und Flüssigkeit, die der Körper noch benötigt, gelangen so wieder in den Blutkreislauf zurück und es bildet sich der eigentliche Harn (Urin).

Nierenbecken: Hier sammelt sich der Urin aus den Nierenkanälchen und fließt über die Harnleiter in die Harnblase. Über die Harnröhre wird er anschließend ausgeschieden.

Nierenvenen transportieren das gereinigte Blut aus der Niere in den Körper zurück.

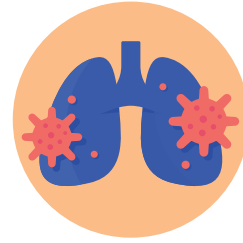
Das stärkt die Niere

Den Nieren etwas Gutes zu tun, ist gar nicht so schwer. Neben einer gesunden Lebensweise spielt auch die Früherkennung von Nierenproblemen eine wichtige Rolle.

Arbeiten die Nieren nicht mehr richtig, kann der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Umso wichtiger ist es, das Organ gesund zu halten und Nierenerkrankungen vorzubeugen. „Grundsätzlich ist ein Lebensstil wichtig, der viele allgemeine Maßnahmen für eine gute Gesundheit beinhaltet. Dafür kann jeder selbst einiges im Alltag tun“, erklärt Weinmann-Menke.

Ausreichend trinken: Je nach Temperatur benötigt ein gesunder Erwachsener 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das hilft, Abfallstoffe auszuscheiden und beugt Nierensteinen vor.

Ausgewogene Ernährung: Frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Fisch und fettarmes Fleisch, fettarme Milchprodukte sowie wenig Zucker und Fett können vor einer Verkalkung der Nierengefäße schützen – eine häufige Ursache von Nierenschwäche. Vermeiden Sie auch zu viel Salz, da dies Nierensteine und Bluthochdruck fördert.



BIS ZU

90 %

des **NIEREN-FUNKTIONSVERLUSTES**
können ohne
Symptome verlaufen.

Nieren-erkrankungen – was tun?

Arbeiten die Nieren noch weitgehend normal, ist es wichtig, mögliche Auslöser der Nierenerkrankung zu beseitigen, das Fortschreiten der Nierenschädigung zu verzögern und die Betroffenen vor Folgeerkrankungen zu schützen. Besonders wichtig ist es, den Blutdruck und – bei Menschen mit Diabetes – den Blutzucker im Normbereich zu halten. „Seit einigen Jahren gibt es auch Medikamente, die das Fortschreiten chronischer Nierenkrankheit bremsen oder sogar stoppen können“, so Weinmann-Menke. Mitunter reicht die verbliebene Nierenfunktion aber nicht mehr aus. Dann ist eine Nierenersatztherapie wie die Dialyse oder eine Nierentransplantation nötig.

Normalgewicht anstreben: Übergewicht belastet die Nieren stark und kann zu einer ganzen Reihe von Folgeerkrankungen führen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck), die auch die Nierenfunktion schädigen.

Blutdruck und Blutzucker im Blick haben: Die häufigsten Ursachen für Nierenschäden sind ein erhöhter Blutdruck und zu hohe Blutzuckerwerte. Daher ist es besonders wichtig, beides im Auge zu behalten.

Alkohol nur in Maßen: Die Nieren müssen härter arbeiten, um die Abbauprodukte von Alkohol aus dem Körper zu filtern. Mitunter gerät dann der Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht. Das kann nicht nur den Nieren, sondern auch dem ganzen Körper schaden.

Nierenspende: Fakten und Zahlen

Die Niere ist das Organ, das am häufigsten für eine Transplantation benötigt wird. 2022 wurden in Deutschland insgesamt 1.966 Nieren transplantiert. 535 davon stammen aus einer Lebendspende. Voraussetzung dafür ist unter anderem, dass der Spender oder die Spenderin

- zwei gesunde Nieren hat
- allgemein gesund ist
- mit der Empfängerin/dem Empfänger verwandt ist oder ihr/ihm nahesteht (z. B. Ehepartner:in, gute Freund:innen)

Nach einer Nierenspende passt sich der Körper mit der Zeit an das Leben mit nur einer Niere an. Das verbliebene Organ arbeitet dann mit etwa 70 Prozent der Gesamtleistung, die vor der Lebendspende vorhanden war. Das ist aber für die Spendenden in der Regel kein Problem, sondern reicht für ein Leben ohne Einschränkungen aus.
Mehr Infos zum Thema Organspende finden Sie online unter organspende-info.de

Mit dem Rauchen aufhören: Nikotin schädigt die Gefäße, auch die der Nieren. Schätzungen zufolge ist Nikotin bei über 20 Prozent der Menschen, die eine Dialyse benötigen, Mitursache dafür.

Regelmäßige Bewegung: Einmal am Tag 30 Minuten körperliche Aktivität – das empfehlen Fachleute. Nicht nur um Übergewicht und Diabetes Typ 2 vorzubeugen. Die Bewegung erhöht auch Durchblutung und Pumpleistung des Herzens. Das ist wichtig, denn: Rund 25 Prozent der Herzleistung entfallen ausschließlich auf die Funktion der Nieren.

Schmerzmittel nur in Maßen: Frei verkäufliche Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen) nur in Ausnahmefällen und nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen. Denn sie können auf Dauer die Nieren schädigen.

Die Niere leidet oft still

Während sich akute Nierenprobleme (etwa eine Nierenbeckenentzündung, ausgelöst durch Bakterien) durch plötzlich auftretende, starke Beschwerden wie etwa Schmerzen oder Fieber bemerkbar machen, entwickelt sich eine chronische Nierenerkrankung, also der dauerhafte Verlust der Nierenfunktion, oft schleichend und bleibt über lange Zeit unbemerkt. Mehr als zehn Millionen Menschen in Deutschland sind von ihr betroffen, meist ohne es zu wissen. Denn zu Beginn können Schäden am Nierengewebe noch durch das verbliebene, gesunde Gewebe ausgeglichen werden – während die Nierenschädigung immer weiter voranschreitet. Ist zu wenig gesundes Gewebe vorhanden und können die Nieren ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen, sammeln sich zum Beispiel schädliche Stoffwechselprodukte an oder die Flüssigkeits-Salz-Balance gerät aus dem Gleichgewicht.

Warum Früherkennung so wichtig ist

„Ist Nierengewebe einmal geschädigt, kann es sich nicht mehr regenerieren. Daher ist die Früherkennung so wichtig", bekräftigt Prof. Weinmann-Menke. Denn in einem frühen Stadium lässt sich der Verlauf einer Nierenerkrankung in der Regel positiv beeinflussen. Vor allem Menschen mit Risikofaktoren wie etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas oder einer Nierenerkrankung in der Familie sollten die Gesundheit ihrer Niere regelmäßig überprüfen lassen. Aber auch für Gesunde gilt: regelmäßig zur Gesundheitsuntersuchung gehen – um Risikofaktoren ausfindig zu machen oder Nierenprobleme rechtzeitig festzustellen. Schon simple Methoden wie Blutdruckmessung, eine Urinuntersuchung und die Bestimmung des Kreatinin- und Albuminwertes eignen sich zur Früherkennung.

Für welche Untersuchungen die BKK ProVita die Kosten übernimmt, erfahren Sie auf bkk-provita.de/vorsorgeuntersuchungen

So kann sich eine Schädigung der Nieren äußern:

- körperliche Schwäche
- Wassereinlagerungen (z. B. in den Beinen)
- Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Farbveränderungen des Urins
- Juckreiz
- Herzrhythmusstörungen «

Prof. Julia Weinmann-Menke ist Fachärztin für Innere Medizin, Leiterin der Klinik für Nephrologie, Rheumatologie und Nierentransplantation (NTX) am Universitätsklinikum Mainz.

FOTOS: iStock (4), Rimbach

So wichtig ist Vitamin D

Vitamin D stimuliert wichtige Vorgänge im Körper. Dieser kann es in der Haut mit Sonne selbst bilden, aber auch von einer Nahrungsergänzung profitieren. Das rät der Experte.

Dr. Stephan Scharla ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie sowie Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).

Welche Rolle spielt Vitamin D für unsere Gesundheit?
Es reguliert die Mineralisierung der Knochen und ihren Stoffwechsel. Außerdem beeinflusst es unser Immunsystem, indem es seine Abwehrkräfte unterstützt, aber auch überschießende Immunantworten dämpft. Auf zellulärer Ebene hat es eine Schutzwirkung gegen Krebs-, Gefäß- und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Wie stellt man eine ausreichende Versorgung sicher?
Der Körper kann Vitamin D mithilfe von UVB-Strahlung in der Haut selbst bilden und speichern. Von März bis Oktober reicht es, regelmäßig ins Freie zu gehen und die Sonne zehn bis 30 Minuten auf Gesicht und die unbedeckten Hände oder Arme scheinen zu lassen. Im Winter ist die Strahlungsintensität bei uns nicht ausreichend; eine Vitamin-D-reiche Ernährung durch fetten Fisch, Pilze und Eier deckt maximal 20 Prozent des täglichen Bedarfs. Der Rest kann supplementiert werden; Präparate mit Dosen à 1.000 Internationale Einheiten (I.E.) pro Tag reichen.

Sollte hierzulande jede und jeder Vitamin D supplementieren?
Einigen Risikogruppen rate ich dazu: etwa Babys, deren empfindliche Haut kein Sonnenlicht verträgt. Aber auch ältere Menschen profitieren davon, weil ihre Haut weniger Vitamin D bilden kann und viele selten oder nie ins Freie kommen. Das gilt auch für Menschen, die sich meist in Innenräumen aufhalten oder die wegen einer Hauterkrankung die Sonne meiden müssen. Allen anderen schadet es in der Regel nicht, Vitamin D zu supplementieren. Es gibt aber keinen erwiesenen positiven Nutzen durch eine präventive Einnahme. Im Gegenteil: Eine Vitamin-D-Überdosierung ist gefährlich. Sie erhöht den Kalziumspiegel und kann unter Umständen zu Knochenabbau führen. Deshalb sollten Sie, bevor Sie supplementieren, mit einem Arzt oder einer Ärztin sprechen. Eine Überdosierung ist nur durch Supplemente möglich.

Wie kann man seinen Vitamin-D-Pegel messen?
Mit Blutuntersuchungen, die ca. 20 bis 30 Euro kosten. Ein Wert von 25-Hydroxyvitamin D unter 30 nmol/l heißt Mangel, 30 bis 50 nmol/l sind suboptimal. Ab 50 nmol/l spricht man von einer optimalen Versorgung. Ab einem Wert von 125 nmol/l besteht die Gefahr einer Überversorgung.

Welche Folgen kann Vitamin-D-Mangel haben?
Bei Kindern Rachitis, bei älteren Menschen Knochenerweichung, Knochenschwund (Osteoporose) oder Muskelschwäche. Auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit bis zur Depression und Infektanfälligkeit können auf einen Mangel hindeuten. «

Unser Bonusprogramm

Tipp: Eine ärztliche Überprüfung Ihres Versorgungsstatus mit Vitamin D können Sie bei unserem Bonusprogramm BKK *BonusPlus* als Maßnahme anrechnen lassen. So profitieren Sie von attraktiven Bonuszahlungen.

bkk-provita.de/bonusprogramm

FOTOS: iStock, privat

Neues Familienportal Family Plus:

Unser Plus für die Gesundheit von Familien

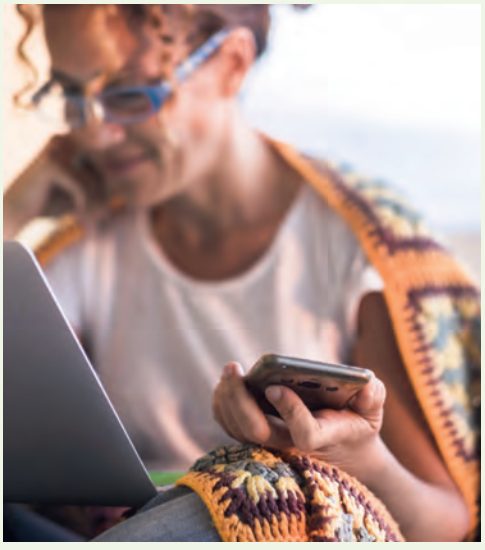
Die Gesundheit von Familien ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb leisten wir gerne viel mehr für die Gesundheit rund um die Familie, als gesetzlich vorgesehen ist. Auf dem neuen Portal **bkk-familyplus.de/provita** sind Zusatzleistungen für Familien in allen Lebenslagen zielgruppengerecht aufbereitet und für die jeweilige Lebensphase leicht und schnell recherchierbar. So haben Sie immer einen Überblick, welche Extras Sie in welcher Lebensphase – vom Kinderwunsch bis zu Teenagern und jungen Erwachsenen – nutzen können.

Neugierig geworden?
Schauen Sie am besten gleich mal rein in unser Familienportal und überzeugen Sie sich von den umfassenden zusätzlichen Gesundheitsleistungen für Ihre ganze Familie in allen Lebenslagen und Lebensphasen.

Neuerung

Die elektronische Patientenakte für alle kommt – auch für Sie!

Im nächsten Jahr bekommen alle Versicherten von gesetzlichen Krankenkassen eine elektronische Patientenakte (ePA) – auch Sie. Darauf werden Ihre Gesundheitsdaten gespeichert. So können Sie und Ihre Ärzt:innen schnell und sicher darauf zugreifen. Wir haben Sie bereits per Brief über die „ePA für alle" informiert. Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter **bkk-provita.de/e-patientenakte**.



Unterstützung

Praktische Hilfe mit unserem Medical Assistant

Weil die Entscheidung, welche Ärztin oder welcher Arzt Sie behandeln soll grundsätzlich bei Ihnen selbst liegt, erleichtern wir Ihnen die Suche nach geeigneten Praxen in Ihrer Nähe. In Kooperation mit dem BKK Dachverband bieten wir mit unserem **Medical Assistant** ein praktisches Online-Tool. Sie können dabei individuelle Filter setzen und finden schnell geeignete Praxen, Krankenhäuser, Pflegeheime oder Geburtshelfende.

Unser Magazin lieber online lesen?

Wenn Sie mit uns Porto und Ressourcen sparen möchten, können Sie unser Magazin auch online lesen. Melden Sie sich unter **bkk-provita.de/newsletter** bei unserem Newsletter an.

Satzung

Unsere Satzungsänderungen können Sie wie gewohnt unter **bkk-provita.de/verwaltungsrat** nachlesen. Dort finden Sie auch Informationen zu Wahl, Aufgaben und Zusammensetzung des Verwaltungsrates.

FOTOS: EyeEm (3)

7 MAL FIT OHNE GERÄTE

Training ohne Hanteln oder Maschinen? Das funktioniert: Durch Bodyweight-Workouts bauen Sie nur mit Ihrem Körpergewicht Kraft auf. Mit der Zeit werden Sie fitter und verbessern die Koordination. Toll für den Anfang: Das Training fordert die Muskeln heraus, ohne sie dabei zu überlasten. Zwischen den Übungen sind keine langen Pausen nötig, dadurch bleibt die Herzfrequenz hoch – und das verbrennt viele Kalorien. Wir haben ein 20-minütiges Ganzkörpertraining für Sie zusammengestellt – los geht's!

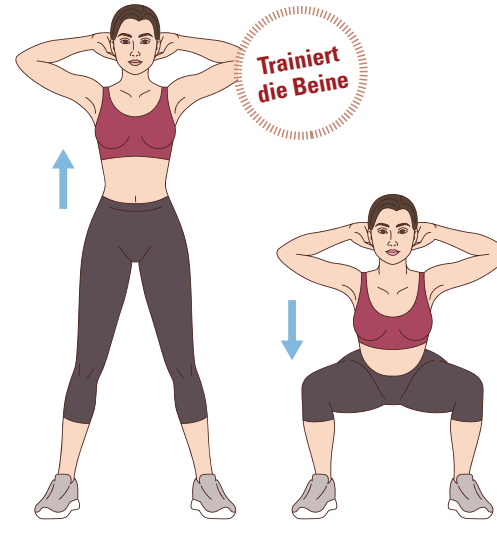
TEXT Ineke Haug

1 Warm-up ca. 1 Min.

Bereiten Sie Ihre Muskeln und Gelenke auf das Workout vor. Beginnen Sie z. B. mit Ausfallschritten (links) oder ziehen Sie die Knie abwechselnd Richtung Nase. Auch Springen oder Armkreisen eignen sich. Dauer: 1 Minute

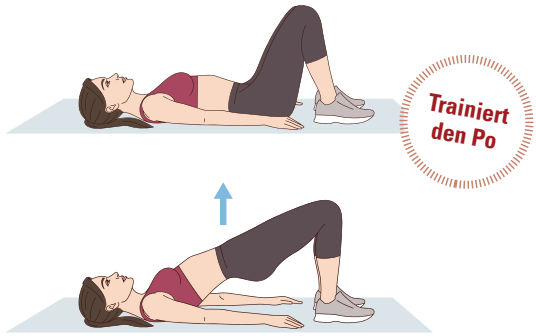
2 3-mal 15 Wdh./ je 30 Sek. Pause dazwischen

Kniebeuge Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Nun geht es in die Hocke, indem man Hüfte und Knie beugt und den Po in Richtung Fersen senkt. Der Rücken bleibt gerade. Wieder aufrichten und Übung wiederholen.



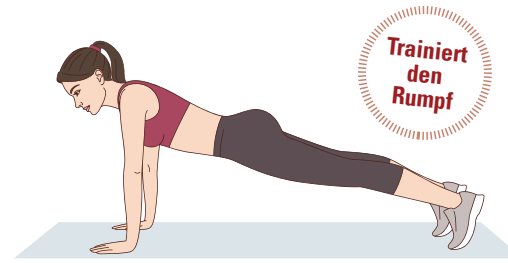
3 3-mal 15 Wdh. / je 30 Sek. Pause dazw.

Becken heben Mit angewinkelten Knien auf eine weiche Unterlage legen, die Arme parallel zum Körper auf dem Boden. Jetzt die Rumpfmuskulatur anspannen den Po so weit nach oben heben, dass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Kurz halten und Übung wiederholen.



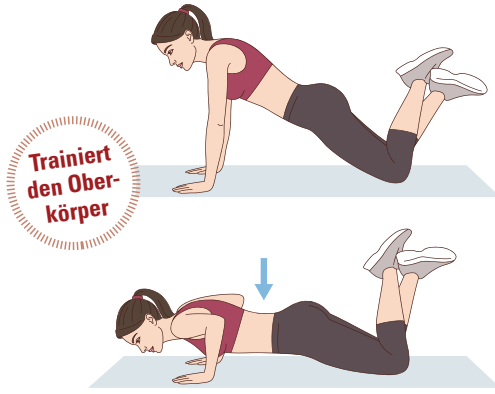
4 So lange wie möglich halten

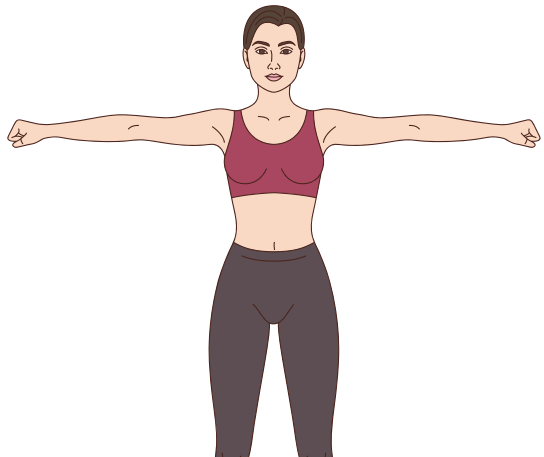
Plank Liegestütz-Position einnehmen, Po- und Rumpfmuskulatur anspannen und die Hüfte anheben, sodass sie auf einer Höhe mit den Schultern ist. Der Körper bildet eine gerade Linie. Tief einatmen und Position möglichst lange halten.



5 3-mal 15 Wdh. / 30 Sek. Pause dazw.

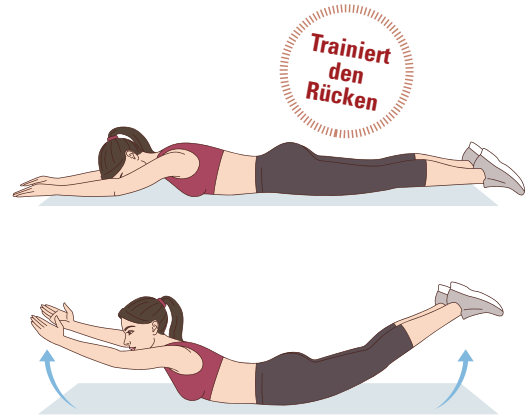
Liegestütz Liegestütz-Position mit schulterbreiten Armen einnehmen – stützen Sie sich dabei auf den Knien ab. Führen Sie den Oberkörper so weit wie möglich zu Boden und drücken sich wieder nach oben. Übung wiederholen.





6 3-mal 15 Wdh. / 30 Sek. Pause dazw.

Superman Sie liegen auf dem Bauch und strecken die Arme nach vorn oder zur Seite aus. Dann heben Sie sowohl Arme als auch Beine an und halten die Position 2 Sekunden lang. Dann absenken und wiederholen.



7 Cool-down

Geschafft! Stellen Sie sich zum Schluss aufrecht in den schulterbreiten Stand, führen Sie die Arme seitlich nach oben und atmen Sie dabei tief ein. Lassen Sie die Arme nach unten fallen und atmen Sie dabei tief aus. Wiederholen Sie das Ganze ca. 10-mal.

FOTOS: iStock

Keine Chance für Grippeviren!

Eine Influenza-Infektion schwächt den Körper und kann schwere Komplikationen mit sich bringen. Die Grippeschutzimpfung schützt wirksam – vor allem für Ältere ist sie sinnvoll.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Grippe- oder Influenzaviren setzen dem ganzen Körper zu. Erkrankte leiden häufig fünf bis sieben Tage lang unter Muskel-, Glieder- und Rückenschmerzen, hohem Fieber, trockenem Reizhusten, Abgeschlagenheit und Schwäche. Bei schweren Verläufen drohen Lungenentzündungen oder Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems – schlimmstenfalls können sie tödlich enden. Besonders hoch ist die Ansteckungsgefahr in den Herbst- und vor allem Wintermonaten. Die alljährliche Grippewelle mit besonders vielen Fällen beginnt im Januar/Februar. Doch vor einer Infektion kann man sich effektiv wappnen: mit einer Grippeschutzimpfung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wählt jede Saison zwei Influenza-A- und zwei Influenza-B-Stämme, gegen die sich die aktuellen Impfstoffe richten sollen.

Arztpraxis oder Apotheke

Grippeschutzimpfungen gibt es in Arztpraxen. Für sie ist kein Rezept notwendig, die Abrechnung erfolgt über die Gesundheitskarte direkt mit der Krankenkasse. Für Senior:innen ab 60 Jahren wird ein höher dosierter Impfstoff empfohlen. Kinder von 24 Monaten bis zum 18. Lebensjahr erhalten ebenfalls einen angepassten Impfstoff. Eine alternative Anlaufstelle für gesunde Erwachsene ab 18 sind Apotheken mit einer Zusatzqualifikation. Auch hier erfolgt die Abrechnung über Ihre Gesundheitskarte. Geimpft – und jedes Jahr aufgefrischt – werden sollte vorzugsweise in der Zeit zwischen Oktober und Dezember, da der nach zehn bis 14 Tagen aufgebaute Schutz für die gesamte Grippesaison gilt. Insbesondere für Risikogruppen ist eine Grippeinfektion besonders gefährlich – egal ob Schwangere, chronisch Kranke, Immungeschwächte oder ältere Menschen ab 60 Jahren. Ihnen allen legt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Grippeschutzimpfung besonders ans Herz. «

Jede vermiedene Grippeinfektion ist besser als eine durchlittene – vor allem für Risikogruppen.

Information im Netz:

Die BKK ProVita hat einen Sondervertrag für Grippeschutzimpfungen mit Apotheken. Hier geht's zur aktuellen Liste: apoguide.de/?ss%5b0%5d=vaccinationInfluenza

Informationen zu Grippeschutzimpfung und Empfehlungen der STIKO gibt es unter: rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen

FOTOS: iStock

Ihre Gesundheitslotsen der BKK ProVita:

Proaktiv an Ihrer Seite

Unser Team Versorgungsmanagement ist Ihr zuverlässiger Begleiter bei Fragen rund um Ihre Gesundheit. Wir stellen es Ihnen vor.

Das Team Versorgungsmanagement der BKK ProVita.

Vielfältige Beratung – individuell abgestimmt

Unser Versorgungsmanagement umfasst eine Bandbreite an Beratungsangeboten, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Versicherten zu fördern. Hierzu zählen z. B. die Arzneimittelberatung und die Ernährungsberatung. Unsere Chroniker-Programme BKK *MedPlus* sind darauf abgestimmt, Versicherte in der langfristigen Bewältigung ihrer Erkrankung zu unterstützen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Integrierte Versorgung – koordiniert und effektiv

Ein wesentlicher Aspekt unseres Angebots sind Sonderverträge für spezielle Gesundheitsthemen. Programme wie „BKK Starke Kids“ oder „Hallo Baby“ sind Beispiele dafür, wie wir unsere Versicherten von Anfang an unterstützen. Vernetzte Angebote – von der Kinderwunschbehandlung über Gendiagnostik bei Risiko für Brustkrebs bis hin zur Online-Psychotherapie und vieles mehr – gewährleisten, dass Sie und Ihre Familie umfassend begleitet werden.

> „Wir im Versorgungsmanagement verstehen uns als Ihre persönlichen Gesundheitslotsen in den genannten Themenfeldern. Wir sind die „Kümmerer“, die Sie bei Ihren individuellen Anliegen begleiten. Gemeinsam mit den anderen Fachabteilungen arbeiten wir proaktiv an Lösungen und Wegen, um Ihre Gesundheitsversorgung optimal zu gestalten.“
>
> **Michael Blasius,**
> Hauptabteilungsleiter Versorgungsmanagement

Hausarztzentrierte Versorgung – Ihr erster Ansprechpartner

Ihre Hausarztpraxis ist oft Ihr erster Ansprechpartner bei gesundheitlichen Fragen. Die hausarztzentrierte Versorgung stärkt die Rolle der Hausärzt:innen, die mit einem Netzwerk von Spezialist:innen und therapeutischen Einrichtungen zusammenarbeiten, um Ihnen eine umfassende Betreuung zu garantieren.

Finanzielle Aspekte – transparent und vorteilhaft

Wir wissen, dass finanzielle Überlegungen eine wichtige Rolle spielen. Deshalb verhandeln wir nicht nur Rabattverträge, welche die Kosten für Medikamente senken, sondern prüfen auch die Abrechnungsprozesse bei ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen.

FOTOS: BKK ProVita

Du bist nicht allein!

Mobbing kann jede und jeden treffen – in der Schule, im Job, im privaten Umfeld. Die körperlichen wie seelischen Auswirkungen sind meist gravierend. Umso wichtiger ist es, dagegen anzugehen und Unterstützung zu suchen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

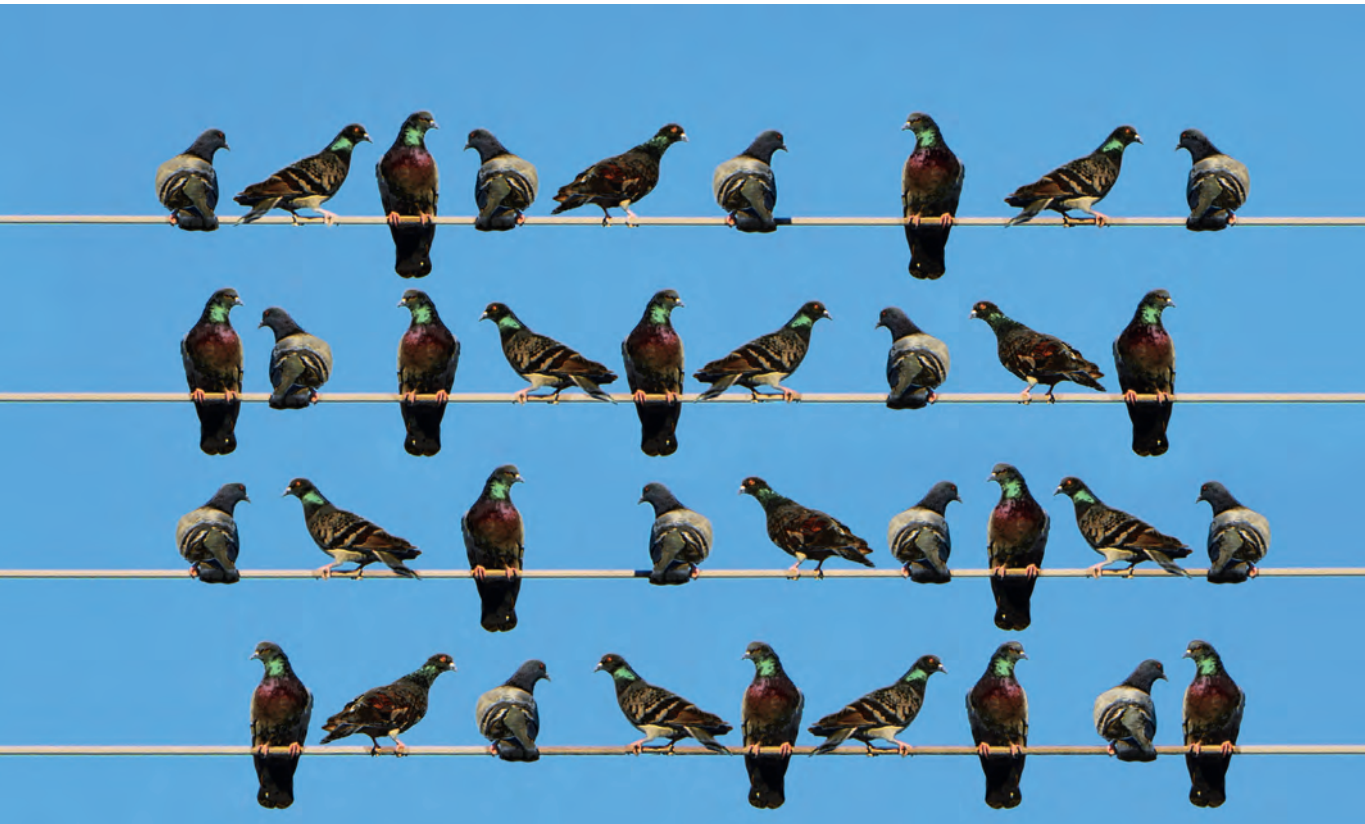
Die Teenagerin, der auf dem Schulweg zwei Klassenkameradinnen immer absichtlich davonradeln. Der langjährige Mitarbeiter, den der neue Chef von verantwortungsvollen Aufgaben entbindet und in Teamsitzungen überkritisch abkanzelt. Die Rentnerin, der beim Mittagessen im Seniorenheim nie ein Platz frei gehalten wird und die auf ihre Fragen maximal wortkarge Antworten bekommt. So unterschiedlich diese Personen und Konstellationen sein mögen: Alle drei Beispiele schildern Fälle von Mobbing. „Es ist eine besonders heimtückische Art von unfairer Behandlung gegen eine Person, der sie systematisch, regelmäßig und längere Zeit ausgesetzt ist“, sagt Siglinde Lösch von der Mobbing-Beratung München. Sie weiß aus Erfahrung: „Mobbing kann jeden treffen“ – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, in öffentlichen Einrichtungen und Vereinen, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft.

Prozess aus vielen Nadelstichen

Nicht immer erfolgt Mobbing laut der Expertin bewusst, geplant und mit erkennbarer Absicht, meist ist es ein schleichender Prozess aus vielen „Nadelstichen“. Die Folgen für Schikanierte, Drangsalierte, Benachteiligte und Ausgegrenzte können gravierend sein: Sie sind zunehmend verunsichert, zweifeln an sich, fühlen sich ebenso schuldig wie ohnmächtig. Körperlich hinterlässt das Spuren: von Schweißausbrüchen bis Ohrensausen. Seelische Beschwerden sind Antriebslosigkeit, Ängste, Konzentrationsprobleme und schlimmstenfalls Selbsttötungsgedanken. All das machen viele Gemobbte ganz allein mit sich aus. Denn eine typische Reaktion auf Mobbing ist sukzessiver Rückzug.

Konflikte offen ansprechen

Dabei wäre genau das Gegenteil sinnvoll: aktiv in die Handlung zu gehen, statt passiv zu leiden. Der Hauptgrund für Mobbing ist ungenügende Konfliktbearbeitung – daher ist es am besten, das Übel bei der Wurzel zu packen. Das heißt: Konflikte möglichst früh ansprechen, um sie gar nicht erst eskalieren zu lassen. Gelingt das nicht, kann in einer späteren Phase ein deutliches „Stopp!“ dem oder den Mobbenden signali-



sieren, dass die Grenzen des Erträglichen erreicht sind. Weil Gemobbten dazu im Alleingang oft die Kraft oder der Mut fehlt, sollten sie sich Hilfe holen: am Arbeitsplatz durch Vorgesetzte, Personalvertreter:innen oder den Betriebsrat, in der Schule durch Lehrer:innen, Schulpsycholog:innen und -leiter:innen, privat von Familie und Freunden. Eine Unterstützung sind externe Mediator:innen oder Coaches, die Betroffene mit professioneller Distanz, Erfahrung und Know-how begleiten.

Suche nach Lösungen und Gründen

Gemeinsam lässt sich nach Lösungsmöglichkeiten und Mobbing-Gründen suchen, die durch schwierige Situationen oder strukturelle Mängel begünstigt werden. „Im Job kann das Überlastung oder Konkurrenz im Team sein; von Chefseite wird oft gemobbt, um unliebsame Mitarbeitende loszuwerden“, sagt Siglinde Lösch. „In der Schule werden gerne Schüler:innen mit besonders guten Noten von anderen attackiert“ – generell sind Menschen häufiger Opfer von Mobbing, die nicht so sind wie die Allgemeinheit und wenig wehrhaft wirken. Täter:innen werten sich durch ihr Verhalten selbst auf. Um ihnen mit mehr Rückgrat zu begegnen, nützt alles, was resilienter macht, wie Selbstfürsorge mit Entspannungstechniken oder die Nähe lieber Menschen, die gut tut und auch zeigt: Du bist nicht allein! «

Anlaufstellen für Betroffene:

- **nummergegenkummer.de**
  Deutschlandweit anonyme und kostenlose Hilfe bei allen Fragen und Problemen von Kindern und Jugendlichen – entweder per Telefon (116111) oder online.
- **cybermobbing-hilfe.de**
  Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die unter Cybermobbing leiden. Die Berater sind 14 bis 20 Jahre alt und werden von Erwachsenen unterstützt.
- **hilfetelefon.de**
  Per Anruf (116016) und online können Fachkräfte von Gewalt und von Mobbing betroffene Frauen lokale Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote vermitteln.

FOTOS: iStock

Bestens vorgesorgt

Welche Dokumente sollten wir vorbereiten und wie ist die aktuelle Rechtslage dazu? Hier lesen Sie die wichtigsten Fakten rund um Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann jede:n treffen und das Gefüge in der Familie grundsätzlich verändern. Was für einen solchen Fall wichtig ist: dass es eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung gibt, die Angehörige entlasten und für die Betroffenen klare Verhältnisse schaffen.

Patientenverfügung

Von Antibiotika-Gabe über Bluttransfusionen bis hin zu künstlicher Ernährung oder Flüssigkeitszufuhr, Schmerz- und Symptombehandlung, Lebenserhaltungs- oder Wiederbelebungsmaßnahmen und Sterbebegleitung sowie -ort: Eine Patientenverfügung legt detailliert Ihre Wünsche für Situationen fest, in denen Sie nicht mehr von Ihrem Selbstbestimmungsrecht Gebrauch machen können. Das kann zum Beispiel im Endstadium einer Krankheit oder bei einer gravierenden Hirnschädigung eintreten. Ohne Patientenverfügung müssen Ärzt:innen von Ihrem mutmaßlichen Willen ausgehen. Um diesen einzuschätzen, können sie sich bei einer Ihnen nahestehenden Person erkundigen. Diese darf aber selbst im Fall von Ehepartner:innen oder volljährigen Kindern in medizinischen Belangen nicht automatisch für Sie entscheiden. Dazu benötigen auch Angehörige eine explizite Erlaubnis, die Sie ihnen erteilt haben müssen. Teil jeder Patientenverfügung ist die Entscheidung über Organspenden zu Transplantationszwecken. Die Bereitschaft dazu belegt auch der Organspendeausweis, den die meisten, anders als eine Patientenverfügung, immer dabeihaben und

TIPP

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

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

Ärzt:innen so schnell entsprechendes Handeln ermöglichen. Eine Patientenverfügung ist eine enorme Entlastung für Angehörige.

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht wird eine Vertrauensperson festgelegt, die sich im Notfall stellvertretend um Ihre Angelegenheiten kümmern kann. Das betrifft nicht nur Bereiche wie Gesundheit, Finanzen und Pflegebedürftigkeit, sondern auch die Bestimmung des Aufenthalts und alle Angelegenheiten rund um Haus oder Wohnung. Außerdem darf die oder der Bevollmächtigte Ihre Post öffnen, Sie vor Gericht vertreten oder Untervollmachten erteilen. Insgesamt bedeutet das ein hohes Maß an Verantwortung, zusätzlicher Belastung und eine Vielzahl an Pflichten. Aus diesem Grund sollten Sie nur Personen wählen und rechtzeitig einweihen, die dieser Aufgabe auch gewachsen sind. Dabei können Sie frei zwischen Familienmitgliedern oder Freund:innen wählen. Und auch Vollmachten für einzelne Bereiche erteilen, was aber bei mehreren Sorgeberechtigten nicht zu organisatorischen Komplikationen führen sollte.

„Bevollmächtigte können sich um Ihre Angelegenheiten kümmern.“

Betreuungsverfügung

Wer sich Aufwand sparen will, kann in seiner Vorsorgevollmacht den Unterpunkt Betreuungsverfügung ankreuzen und eine Vertrauensperson angeben. Alternativ können Sie eine gesonderte Betreuungsverfügung ausfüllen. In ihr kann detaillierter festlegt werden, wer als Ihre gesetzliche Vertretung bestellt werden soll, wenn Sie diesen infolge von Krankheit, Behinderung oder Unfall brauchen. Hilfreich ist hier die Option, eine weitere Person zu nennen, falls Ihre erste Wahl nicht möglich ist. Außerdem kann festgelegt werden, ob Sie jemanden ausschließen möchten. Ohne Betreuungsverfügung wird vom Gericht nach einer gesetzlichen Betreuung gesucht. Findet sich diese weder im Familien- noch Freundeskreis, können auch alternativ Berufs- oder ehrenamtliche Betreuer:innen bestimmt werden. Diese müssen in regelmäßigen Abständen Berichte über ihre Tätigkeiten abliefern und unterliegen dadurch einer Kontrolle.

Bankvollmacht

Um Geldangelegenheiten regeln zu können, ist eine Bankvollmacht ratsam. Sie berechtigt, als Vertretung alle Handlungen im Geschäftsverkehr mit einer Bank vorzunehmen – das können etwa Überweisungen über Ein- und Auszahlungen sein oder Aufgaben wie die Verwaltung von Depots. «

FOTOS: iStock, Westend61 / Uwe Umstätter

ONLINETIPP

Kompakte Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Justiz: **bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html**

So feiern Kinder in anderen Ländern Weihnachten

für kids

Du freust dich bestimmt schon auf Plätzchen und Geschenke. Aber hast du dich auch schon gefragt, wie Kinder in anderen Ländern Weihnachten feiern?

TEXT Barbara Lang

GROSSBRITANNIEN

Am Morgen des 25. Dezember dürfen Kinder die Geschenke auspacken, die „Father Christmas" in der Nacht in ihre Socken gesteckt hat, die am Abend zuvor am Kamin aufgehängt wurden. Dazu gibt es Plumpudding, einen Pudding mit Sultaninen, Äpfeln und Backpflaumen. Nicht fehlen dürfen Christmas Cracker – Knallbonbons, die auseinandergezogen werden und aus denen ein Geschenk fällt.

SCHWEDEN

In Schweden ist „Santa Lucia" am 13. Dezember ein wichtiger Feiertag: Die heilige Lucia bringt mit einem Kerzenkranz auf dem Kopf Licht in die Häuser. Nach alter Tradition bringt der „Julbock", ein Ziegenbock, die Geschenke – mittlerweile ist es aber meistens der Weihnachtsmann, der hier „Jultomte" heißt. In manchen Familien wirft er die Geschenke durchs Fenster!

POLEN

„Frohe Weihnachten" heißt auf Polnisch „Boze Narodzenie". Bei unseren östlichen Nachbarn wird Weihnachten mit einer Fastenzeit eingeläutet. Am 24. Dezember freuen sich dann alle auf das Festmahl, das traditionell zwölf fleischlose Gerichte enthält und erst beginnt, wenn der erste Stern am Himmel erscheint – die Kinder halten danach Ausschau!

SPANIEN

Der Heiligabend heißt hier „Noche Buena". Die Familie trifft sich zu einem festlichen Abendessen mit z. B. einer Mandel- oder Nuss-Suppe und einem Dessert namens „Turron" aus Ei, Nüssen, Mandeln, Honig und Nougat. Traditionell stellen die Familien keinen Tannenbaum auf, dafür aber eine prächtige Weihnachtskrippe. Und: Spanische Kinder bekommen ihre Geschenke erst am 6. Januar von den Heiligen Drei Königen.

GRIECHENLAND

Hier werden zur Weihnachtszeit viele Feuer entzündet – sie sollen das Christkind warm empfangen. Die Feuer sollen böse Weihnachtskobolde davon abhalten, an den zwölf Tagen vor Weihnachten ihre Streiche zu spielen. Wichtiger als der Weihnachtsbaum ist in Griechenland das „Karavaki", ein mit Lichtern dekoriertes Boot. Es gilt dem Heiligen Vasilis, der die Weihnachtsgeschenke am Silvesterabend auf einem Schiff bringt.

FOTOS: iStock

Der Geschäftsbericht 2023

Positives Ergebnis im Geschäftsjahr 2023

Erfreulicherweise und entgegen dem bundesweiten Trend konnte die BKK ProVita ihr Geschäftsjahr 2023 mit einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von rund 500.000 Euro abschließen. Das ist umso erfreulicher, da unser Beitragssatz deutlich unter dem durchschnittlichen Beitragssatz lag. Wir waren also günstiger als die meisten gesetzlichen Krankenkassen.

Zuverlässige Versorgung der Versicherten

Die Ausgaben für die Gesundheit unserer Versicherten lagen 2023 pro Person bei 3.534,24 Euro. Das ist eine Steigerung um 161,31 Euro im Vergleich zu 2022. Damals waren es 3.372,93 Euro. Deutliche Steigerungen der Ausgaben gab es bei den Arzneimitteln: Sie haben sich im Vergleich zum Vorjahr um 4 Prozent erhöht. Bei den Krankenhausbehandlungen lag die Steigerung sogar bei 8,2 Prozent. „Wir gehen sorgfältig mit den Beitragsgeldern um. So lagen unsere Verwaltungskosten mit 142,90 Euro deutlich unter dem Durchschnitt in der gesetzlichen Krankenversicherung“, sagt Wolfgang Trauner, Leiter Finanzen und Controlling der BKK ProVita.

Ausgaben steigen stärker als Zuweisungen

Wie sich jetzt bereits zeigt, wird sich das gute Ergebnis von 2023 in den nächsten Jahren aus verschiedenen Gründen nicht fortsetzen. Die Leistungsausgaben steigen weitaus stärker als die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds, über die sich Krankenkassen finanzieren. Die Unterdeckung des Systems lag 2023 nach vorläufigen Zahlen bei 429 Euro je Mitglied, in 2024 noch deutlich höher. „Pro Mitglied müssen die Kassen 2024 voraussichtlich rund 610 Euro über den Zusatzbeitrag finanzieren, um die Ausgaben zu decken. Da wir unseren Zusatzbeitragssatz für unsere Versicherten sehr günstig gestaltet haben, müssen wir zum Budgetausgleich Mittel aus unseren Rücklagen zuführen“, sagt Wolfgang Trauner.

Neue Gesetze belasten die Beitragszahler

Bereits im Geschäftsjahr 2021 musste die BKK ProVita einen Teil ihrer Rücklagen an den Gesundheitsfonds abführen. Unser Vermögen wurde um 7 Millionen Euro „abgeschmolzen“. In 2023 wurde dann das Finanzstabilisierungsgesetz beschlossen. Darin wurde festgelegt, dass Krankenkassen nur noch die Hälfte einer Monatsausgabe als Rücklage halten dürfen. Was darüber liegt, geht direkt an den Gesundheitsfonds. „Eine zweite Vermögensabschöpfung in 2023 hat unsere Finanzreserven weiter abgeschmolzen. Das hat zur Folge, dass wir steigende Ausgaben, so wie wir sie aktuell sehen, direkt in unserem Zusatzbeitragssatz abbilden müssen“, sagt Wolfgang Trauner.

Mitglieder- und Versichertenentwicklung	2022	2023
Mitglieder	97.433	97.073
Versicherte	125.496	124.302

Einnahmen 2023	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Zuweisungen Gesundheitsfonds	416.657.938	3.351,98
Zusatzbeiträge	42.174.171	339,29
Sonstige Einnahmen	4.802.700	38,64
Einnahmen gesamt	**463.634.810**	**3.729,91**

Ausgaben 2023	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Ärztliche Behandlung	80.533.385	647,88
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	25.331.951	203,79
Zahnersatz	5.501.526	44,26
Arzneimittel	72.385.685	582,34
Hilfsmittel	17.425.812	140,19
Heilmittel	17.772.941	142,98
Krankenhausbehandlung	132.941.951	1.069,51
Krankengeld	37.302.575	300,10
Fahrkosten	10.139.468	81,57
Vorsorge- und Reha-Leistungen	7.570.445	60,90
Schutzimpfungen	3.462.417	27,85
Früherkennungsmaßnahmen	4.805.408	38,66
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	3.128.913	25,17
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	7.426.940	59,75
Dialyse	3.277.808	26,37
Sonstige Leistungsausgaben	10.306.283	82,91
Leistungsausgaben gesamt	**439.313.507**	**3.534,24**
davon Prävention	14.470.547	116,41

Weitere Ausgaben 2023	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Verwaltungsausgaben	17.762.933	142,90
Sonstige Ausgaben	6.050.166	48,67
Ausgaben gesamt	**463.126.606**	**3.725,82**

Vermögen 2023	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	5.821.380	46,83
Rücklage	12.851.000	103,39
Verwaltungsvermögen	7.952.729	63,98
Vermögen gesamt	**26.625.109**	**214,20**

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen, www.bkk-provita.de **Objektleitung:** Anke Sander, Donata Kirchgesser **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:** Dagmar Örtl **Bildredaktion:** Jürgen Stoll **Autor:innen:** Ineke Haug, Barbara Lang, Kathrin Rothfischer, Antoinette Schmelter-Kaiser, Viktoria Udjbinac **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.

Druckprodukt CO_2 kompensiert klima-druck.de ID-Nr. 24177149 VDM

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

Eine tolle Krankenkasse für Ihre Liebsten und 25 Euro für Sie!

Jetzt die BKK ProVita empfehlen und 25 Euro erhalten

Unsere Leistungen sind Ihnen eine Empfehlung an Freunde, Bekannte, Kolleginnen und Kollegen oder Verwandte wert? Dafür danken wir Ihnen – mit 25 Euro für JEDES neuversicherte Mitglied, das durch Ihre Empfehlung zur BKK ProVita kommt!

SCAN FÜR MEHR INFOS

Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen

0800 664 88 08

www.bkk-provita.de