

vida

**VIVIDA BKK
TO GO:
Ihre Gesundheit
auf einen Blick!**
Ab Seite 26

Das gesunde Wir

Wie wir sozial
gesund bleiben

Tanzende Hormone

Was in den Wechsel-
jahren passiert

Gelingende Vorsätze

Anfangen, aufhören oder
verändern: So klappt's

Soziale Netzwerke

Wie Eltern und Kinder Social
Media bewusst nutzen



9 von 10

Unsere Umfrage „Kundenkompass 2024“ hat ergeben: Neun von zehn Kundinnen und Kunden sind sehr zufrieden oder zufrieden mit uns – und darüber freuen wir uns sehr. Insgesamt vertrauen uns rund 340.000 Menschen das Wertvollste im Leben an: ihre Gesundheit. Deshalb schauen wir regelmäßig genau hin: Wie zufrieden sind unsere Kundinnen und Kunden? Was gefällt ihnen besonders gut? Wo können wir uns noch verbessern? Besonders positiv bewerten die Befragten beispielsweise den Kontakt mit uns: Sie erleben uns als ausgesprochen freundlich und kompetent. Das zeigt sich auch in der Weiterempfehlungsbereitschaft: Diese ist im Vergleich zu unserer letzten Befragung sogar noch gestiegen. Sie haben Feedback für uns? Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung: online unter www.vividabkk.de/kundenmeinung oder kostenfrei am Telefon unter 0800 3755 3755 6.

Ihre Weiterempfehlung ist uns 25 Euro wert!
Mehr Informationen unter www.vividabkk.de/kunden-werben

Danke für Ihr wertvolles Feedback!



Schwerpunkt

Das gesunde Wir

Wie sich unser soziales Umfeld auch auf unsere körperliche und mentale Gesundheit auswirkt.

6



20 Ernährung
Weniger Zucker, mehr Wohlbefinden

Wo sich überall Zucker versteckt – und warum wir weniger davon essen sollten.

23 Familie und Freunde
Filter, Freunde, Follower
Interview mit den Sozial- und Medienpädagoginnen Katharina Meyer und Felix Rudolph-von Niebelschütz.

28 Bewusst leben
Wenn die Bronchien überreagieren
Warum kleine und große Haustiere Asthma bronchiale auslösen können und wie man mit Atemnot umgeht.

30 Bewusst leben
Vorwärts mit den Vorsätzen!
Anfangen, aufhören oder etwas verändern: wie gute Vorsätze gelingen.

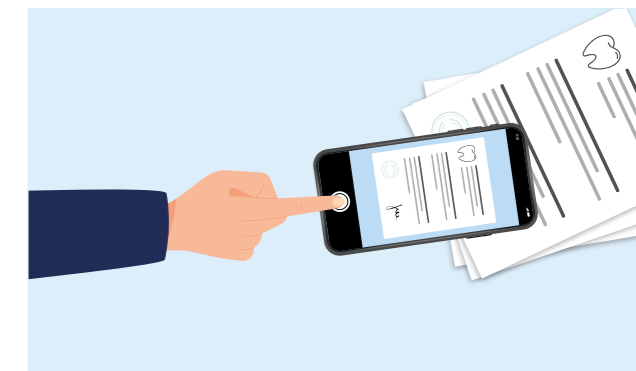
Mein Körper

Die Hormone tanzen Tango

In den Wechseljahren ändert sich der Hormonhaushalt – bei Frauen und Männern.

12

- 4** Gesundheit Kurz und knapp
- 16** News vivida bkk
- 22** Rezept Grünkohl-Moussaka
- 32** Kinderseite Neues von Piet
- 34** Für den Kopf Rätsel
- 35** Gute Nachricht Ehrensache



Digitales

vivida bkk to go

Ihre Gesundheit auf einen Blick – und immer alles dabei: Entdecken Sie die Vorteile unserer vivida bkk-App.

26

STUDIE

Stress belastet Work-Life-Balance

Junge Bundesbürger legen Wert auf eine gesunde Work-Life-Balance: Das belegt die Studie „Zukunft Gesundheit 2024 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ der vivida bkk in Zusammenarbeit mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“. Zwar nehmen 58 Prozent der befragten Personen zwischen 14 und 34 Jahren in Kauf, für ihre Karriereziele auch mal mehr zu arbeiten, doch insgesamt steht das Privatleben für 85 Prozent der 1.150 Teilnehmenden an erster Stelle. Mehr als sieben von zehn der Befragten fühlen sich häufig gestresst. „Dieser Stress wirkt sich auch auf die körperliche und mentale Gesundheit der Menschen und ihr allgemeines Wohlbefinden aus“, sagt Sina Knöpfle, Expertin Gesundheitsförderung der vivida bkk. Die Stressverursacher sind individuell unterschiedlich. Das Privatleben verursacht bei der Hälfte der Befragten Stress. Arbeit, Schule und Uni sind bei mehr als zwei Dritteln die Stressauslöser. „Um ihren Alltag stressfreier zu gestalten, sind einer großen Mehrheit der Befragten deshalb flexible Arbeitszeiten oder die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, wichtig“, so Knöpfle. Die gesamte Studie „Zukunft Gesundheit 2024“ finden Sie unter: www.vividabkk.de/studien

Nur wenn unsere körperliche, mentale und soziale Gesundheit im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns wohl.



Das Gleichgewicht halten

Für eine gesunde Work-Life-Balance bietet unser Kooperationspartner Fitbase vielfältige Kurse zur Stressbewältigung und für mehr Entspannung an. Wenn Sie an 80 Prozent der Termine teilnehmen, übernehmen wir für Sie die kompletten Kosten. Mehr Informationen zum Kursangebot unter: www.vividabkk.de/fitbase



RENTE

Zuschlag zur Erwerbsminderungsrente

Seit Juli 2024 wurden gesetzliche Verbesserungen für Rentnerinnen und Rentner umgesetzt: Wer eine volle oder Teil-Erwerbsminderungsrente oder eine sich daran anschließende Alters- oder Hinterbliebenenrente bezieht, erhält einen Zuschlag. Voraussetzung ist, dass die Rente in der Zeit von Januar 2001 bis Dezember 2018 begonnen hat. Die Deutsche Rentenversicherung prüft automatisch, wer Anspruch auf einen Zuschlag zu seiner Rente hat. Die Auszahlung durch den Renten-Service der Deutschen Post AG erfolgt ebenfalls automatisch. In der Zeit von Juli 2024 bis November 2025 wird der Zuschlag getrennt von der Rente ausbezahlt. Ab Dezember 2025 erfolgt die Auszahlung zusammen mit der Rente und wird auch erst dann den Krankenkassen gemeldet.



Nachweis einreichen

Wer freiwillig versichert oder familienversichert ist, legt uns bitte eine Kopie des Rentenbescheids über den Zuschlag vor – entweder wenn Sie von uns eine Anfrage zu Ihrem Einkommen erhalten oder jederzeit online über unser Kontaktformular (www.vividabkk.de/kontakt). So können wir Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung neu berechnen, damit es ab Dezember 2025 nicht zu Nachberechnungen kommt. Bei Pflichtversicherten geschieht die Beitragsabführung automatisch über den Rentenversicherungsträger. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.vividabkk.de/rentenzuschlag

Unsere Zusatzleistungen

Gesetzliche Krankenkassen dürfen ihren Kundinnen und Kunden über die gesetzlichen Vorgaben hinaus weitere Leistungen anbieten. So können wir unseren Kunden attraktive Mehrleistungen anbieten wie einen Zuschuss zur Professionellen Zahnreinigung (PZR), Osteopathie oder das MamaKonto. Mehr zu unseren Top-Leistungen finden Sie unter: darum.vividabkk.de



GEMEINSAMER BUNDESAUSSCHUSS

Fokus auf Qualität

Ob es um neue Behandlungsmethoden oder Therapie-sicherheit geht: Was zur Gesundheitsversorgung in Deutschland gehört, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). „Der G-BA wählt aus, welche Leistungen wir als Gesetzliche Krankenkasse bezahlen dürfen“, erklärt Stefanie Restemeier vom Team Arzneimittel der vivida bkk. Das Gremium besteht aus zehn stimmberechtigten Vertreterinnen und Vertretern der Ärzteschaft, der Gesetzlichen Krankenkassen, der Krankenhäuser und drei unparteiischen Mitgliedern. Im Mittelpunkt der Beratungen steht der größtmögliche Nutzen für die Patientinnen und Patienten. Wird ein neues Medikament zugelassen, prüft der G-BA genau: Hilft es möglichst vielen Patienten? Welche Nebenwirkungen sind möglich? Dann kann er es zum Beispiel einer sogenannten Festbetragsgruppe zuordnen. Für diese Gruppe therapeutisch gleichwertiger Wirkstoffe gibt es eine Preisobergrenze, bis zu der die Gesetzlichen Krankenkassen das Medikament bezahlen. „Der G-BA ist ein wichtiger Baustein, um die hohe Qualität unseres Gesundheitssystems zu erhalten“, sagt Restemeier.

OFF-LABEL-USE

Heilung abseits der Norm

Ein Blick auf den Beipackzettel zeigt: Jedes Arzneimittel hat eine Zulassung für eine oder mehrere Erkrankungen. Wird es für diese Anwendungsgebiete eingesetzt, spricht man von einem „In-Label-Use“ – dafür ist das Arzneimittel geprüft und es hat eine Abwägung von Nutzen und Risiken stattgefunden. Das Gegenteil ist ein „Off-Label-Use“, kurz OLU. „Hier erfolgt der Einsatz in einem Anwendungsgebiet, das nicht in der Zulassung aufgeführt ist – also ein ‚Gebrauch außerhalb der Zulassung‘“, erklärt Insa Heyde, Apothekerin im Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Ärztinnen und Ärzte können sich für diese Maßnahme entscheiden, wenn alle Therapiemöglichkeiten im In-Label-Use keine Wirkung oder unzumutbare Nebenwirkungen zeigen.“ Ein anderer Weg ist der vom Gesetzgeber zugelassene Off-Label-Use: Dafür prüft der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), ob einzelne Wirkstoffe im Off-Label-Use einen Behandlungserfolg erzielen, und definiert Empfehlungen zur Dosierung und Behandlungsdauer. Ein Beispiel ist der Wirkstoff Valproinsäure: Dieser ist unter anderem für die Behandlung von Epilepsie zugelassen. Off-Label kann ihn ein Facharzt für Neurologie aber auch zur Migräneprophylaxe bei Erwachsenen verordnen.



Kostenübernahme bei „OLU“

Wenn die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt den Off-Label-Use (OLU) als notwendig einstuft, muss die Kostenübernahme vor Beginn der Behandlung bei uns mit einer ärztlichen Stellungnahme beantragt werden. Denn die Krankenkassen sind nicht zur Kostenübernahme verpflichtet – außer der Wirkstoff ist laut dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) „verordnungsfähig“. Dafür muss aber auch der pharmazeutische Hersteller dem OLU zugestimmt haben.

Das gesunde Wir

Um rundum gesund zu sein, kommt es nicht nur auf die körperliche und mentale Verfassung an: Auch das soziale Umfeld muss stimmen. Regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.



„Schreibst du in mein Freundschaftsbuch?“
Schon in jungen Jahren suchen wir soziale Nähe zu unseren Mitmenschen.

V

Vor Kurzem hat sich der vierjährige Sohn des Autors dieses Textes ein Freundschaftsbuch gewünscht. Das zieht seither seine Runden durch Kita und Familie. Es strotzt darin vor „Lieblingsessen: Pizza“ und „Lieblingstier: Dinos“. Wenn jemand mal „Nudeln“ und „Koala“ schreibt, ist das aber auch nicht schlimm. Im Gegenteil: Der Sohn freut sich, dass er etwas Neues über die Freundin oder den Freund erfahren hat: Nudeln sind eh auch lecker und ein Koala natürlich ebenfalls ein sehr cooles Tier. Das Thema Freundschaft bekommt in seinem Alter eine neue Dynamik: Es soll nicht nur eine Floskel sein, sondern man will tatsächlich mehr über das andere Kind erfahren, um besser auf sie oder ihn eingehen zu können – zum Beispiel, indem man dem Gegenüber dann ein selbstgemaltes Koalabild schenkt. „Sich ein

gutes und stabiles Netz zu anderen Menschen aufbauen und soziales Verhalten lernen zu wollen, steckt von klein auf in uns drin. Der Mensch ist also von Natur aus ein soziales Wesen“, erklärt Susanne Riegger, Diplom-Sozialpädagogin und Referentin für Gesundheitsförderung bei der vivida bkk. „Immerhin soll uns das soziale Miteinander ein Leben lang begleiten – auch, weil es gesundheitlich enorm wichtig für uns ist.“

Aktive Teilhabe am Leben

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als mehr als das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen, nämlich vielmehr als den Zustand des vollständigen körperlichen, mentalen und – aha! – sozialen Wohlbefindens. Während man sich leicht ein konkretes Bild von der körperlichen und mentalen Dimension von Gesundheit machen kann, fällt das beim Thema Soziales schon etwas schwerer. Die gängige Definition besagt, dass sich soziale Gesundheit auf die Qualität der Beziehungen und Netzwerke

einer Person bezieht sowie auf die Fähigkeit, an einer Gemeinschaft oder Gesellschaft harmonisch und aktiv teilzuhaben. Menschen mit einer guten sozialen Gesundheit haben stabile Freundschaften und ein unterstützendes Umfeld. Betrachtet werden muss allerdings auch der sozioökonomische Status, also: ob man auch die finanzielle Möglichkeit und nötige Freizeit und Freiheit hat, um sich im Sozialleben verwirklichen zu können. „Vor diesem Hintergrund wird besonders deutlich, dass man die drei von der WHO benannten Bereiche – Körperliches, Mentales und Soziales – nie alleine betrachten kann, weil sie eng miteinander verwoben sind“, erklärt Riegger. „Fühle ich mich beispielsweise einsam, bin ich traurig und niedergeschlagen – woraufhin sich mit der Zeit unter Umständen Ängste und Depressionen entwickeln können und letztlich auch körperliche Beschwerden.“ Eine Studie des Robert Koch-Instituts aus dem März vergangenen Jahres kommt etwa zu dem Schluss, dass Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status, aber auch schlechter sozialer Integration, häufiger an chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Koronarer Herzkrankheit oder Muskel-Skelett-Erkrankungen leiden. „Auch der Glaube an Selbstheilungskräfte und eigene Linderungsstrategien ist in dieser Gruppe meist geringer ausgeprägt. All diese Faktoren haben letztlich auch Einfluss auf die individuelle Lebenserwartung“, sagt Riegger. Umgekehrt zeigt sich hingegen: Wer sozial



Die heilsame Kraft einer Umarmung: Studien belegen, dass menschliche Nähe auch unsere körperliche und mentale Gesundheit stärkt.

gesund, also beispielsweise sozial integriert ist, hat mehr Lebensqualität, kommt besser mit Stress klar und kann auf ein stärkeres Immunsystem vertrauen.

Es gibt keine Schablone

Sich „sozial fit“ zu halten, ist also genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und die Suche nach dem mentalen Gleichgewicht. „Soziale Gesundheit lässt sich im Grunde in allen Bereichen unseres Lebens finden – in der Familie und bei Freunden, in der Schule und am Arbeitsplatz, im Vereinsleben und beim Miteinander in sozialen Einrichtungen wie der Kindertagesstätte oder dem Seniorenheim“, sagt Riegger. „Was einem guttut, ist dabei sehr individuell: Es gibt also keinen Einheitswert, wie viele Freunde man im Leben braucht oder wie viel Zeit man mit anderen Menschen verbringen sollte. Manchen reichen zwei oder drei sehr enge Freunde, anderen wiederum tut ein großer Bekanntenkreis gut. Nichts davon ist ‚falsch‘. Wichtig ist nur, dass man sich wohlfühlt und die



Vereint in der Leidenschaft: Sportklubs und Vereine stärken das Miteinander.

Für eine Mitgliedschaft im Sportverein gibt's von uns sogar einen Bonus. Mehr Infos unter: www.vividabkk.de/bonus



„Das soziale Miteinander soll uns ein Leben lang begleiten.“

Susanne Riegger, Diplom-Sozialpädagogin und Referentin für Gesundheitsförderung bei der vivida bkk

sozialen Kontakte das Leben bereichern.“ Dabei dürfe man gerne öfter in sich hinein-hören, denn wir Menschen hätten ein gutes Gespür dafür, zu merken, wann unser Wohlbefinden wegen Einsamkeit angeknackst ist. „Auch in solchen Fällen finden sich meist recht schnell Anknüpfungspunkte, um das Sozialleben zu fördern – manchmal muss man sie nur aktiv suchen“, erklärt Riegger.

Bei der Suche nach aktiver Teilhabe am Sozialleben ist man hierzulande glücklicherweise gut aufgestellt. Beispiel: Vereinsleben: In Deutschland gibt es mehr als 600.000 eingetragene Vereine. Da sollte es leicht fallen, Gleichgesinnte für die eigene Leidenschaft zu finden – sei es nun beim Maschenfallenlassen im lokalen Strick- und Häkelklub oder als Donald-Duck-Enthusiast in der „Deutschen Organisation nichtkommerzieller Anhänger des lauteren Donaldismus (D.O.N.A.L.D.) e.V.“. Mit der aktiven Mitgliedschaft in einem der knapp 87.000 Sportklubs hierzulande fördert man seine Gesundheit übrigens gleich in allen drei Facetten: körperlich, mental und sozial. Aber auch abseits eingetragener Vereine lassen sich niederschwellig Kontakte zu Menschen mit gleichen Interessen finden, etwa in Laufgruppen, Stadtteilinitiativen oder Kulturgemeinschaften. Auch die Teilnahme an einem VHS-Kurs kann das Sozialleben bereichern. „Nicht zuletzt spielt auch das Thema Ehrenamt hierzulande eine große Rolle. Es bietet vielen Menschen die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen und letztlich Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen – und dabei auch noch etwas Gutes zu tun“, sagt Riegger. Ehrenamts-Portale im Internet helfen bei der Suche nach dem passenden Programm.

Onlinestatus: Es ist kompliziert

Apropos Internet: Ja, auch der digitale Kontakt – etwa per E-Mail, Social Media oder Videocall – kann das Sozialleben bereichern. Es komme laut Riegger allerdings immer auf den Kontext an: „Für viele Menschen, denen es etwa aus gesundheitlichen Gründen schwerfällt, Freunde und Bekannte regelmäßig persönlich zu treffen, ist das oft eine gute Alternative. Eine gesunde Mischung aus



Das Extra für den Verein

Die vivida bkk setzt sich nicht nur dafür ein, dass sich mehr Menschen sportlich im Verein engagieren, sondern fördert die Vereine auch direkt.

Gesundheitsbaukasten

Mit unseren modularen Gesundheitskursen unterstützen wir Vereine dabei, ihren Mitgliedern zu mehr Gesundheit zu verhelfen, passive Mitglieder zu aktivieren und neue Mitglieder zu gewinnen. Die Module eignen sich für alle Vereinsarten und -größen und decken eine Vielzahl an gesundheitlichen Themen ab: von Ernährung über Bewegung bis zur mentalen Gesundheit. Alle Angebote werden durch geschultes Fachpersonal mit entsprechender Ausbildung durchgeführt. Die vivida bkk übernimmt die gesamten Kosten und unterstützt das Vereinsteam bei der Veranstaltungsorganisation. Informationen unter: www.vividabkk.de/gesundheitsbaukasten

Trikotaktion

Mit der vivida bkk als Kooperationspartner haben Vereine die Möglichkeit, sich einen brandneuen Trikotsatz in den individuellen Vereinsfarben zu sichern. Egal ob Basketball-, Fußball-, Volleyball- oder Handballverein, egal ob Damen- oder Herrenschnitt – die vivida bkk kümmert sich um das passende neue Sportoutfit. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/trikotsatz



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Soziale Gesundheit im Betrieb

Der Arbeitsplatz spielt für alle Bereiche der Gesundheit eine wesentliche Rolle. Deswegen unterstützen wir Unternehmen mit verschiedenen Angeboten – auch zur Förderung der sozialen Gesundheit der Mitarbeitenden. So fördern gemeinschaftlich durchgeführte sportliche oder mental ausgerichtete Kurse wie Rückenschule oder Entspannung auch das Arbeitsklima und den Teamgeist. Mehr Informationen zu unseren Angeboten für Unternehmen finden Sie unter: www.vividabkk.de/bgf



couch:now

Wer unter Einsamkeit, Stress oder Belastung leidet, benötigt schnelle und niederschwellige Hilfe. Die intelligente Video-Plattform couch:now bietet genau das: Es handelt sich um ein interaktives Portal, bei dem die Nutzerinnen und Nutzer Zugriff auf mehr als 250 therapeutische Selbsthilfe-Videos führender Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben – immer passend zur persönlichen Situation. Als erste Krankenkasse in Deutschland stellt die vivida bkk ihren Kundinnen und Kunden bei Bedarf einen Gutschein für couch:now zur Verfügung. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/couch:now

Einsam – aber nicht allein. Die vivida bkk bietet Hilfe in Lebensphasen, in denen wir uns einsam fühlen.

virtuellem und echtem Kontakt wäre hier natürlich optimal, denn so gut die Internetbeziehung auch ist: Eine wohlthuende Umarmung oder einen gut gemeinten Händedruck kann sie nicht ersetzen.“ Was hingegen nichts über die eigene soziale Gesundheit aussage, sei die Anzahl der „Freunde“ in den (oft gar nicht mal so) sozialen Medien. „Auch virtuelle Freunde können echte Freunde sein, aber unterm Strich sind sehr viele dieser Kontakte so oberflächlich, dass sie keinen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden haben.“ Riegger erwähnt ein weiteres Problem im Internet, nämlich dass in der digitalen Kommunikation gerade in den vergangenen Jahren eines häufig verloren gegangen sei: der Respekt voreinander. „Dabei kommt es beim sozialen Miteinander gerade darauf an: Empathie schenken und im Gegenzug Respekt erfahren.“

Wer sich einsam fühlt und keine Möglichkeit sieht, aktiv etwas zu verändern, sollte sich Hilfe holen. „Dabei können anonyme Hotlines oder Online-Beratungen helfen, denn hier ist die Hemmschwelle niedriger. So fällt der erste Schritt zur Überwindung von sozialer Not leichter als früher“, sagt Riegger. Es gibt hierzulande ein engmaschiges Netz an Hilfsangeboten, sei es bei Lebensberatungsstellen, Selbsthilfegruppen oder mit telefonischen Seelsorgekontakten. Auch



Telefonische Unterstützung in schwierigen Zeiten – anonym und unkompliziert: 07720 9727-0

die vivida bkk bietet ihren Kundinnen und Kunden ein breites Angebot an Werkzeugen und Hilfsprogrammen, um das Thema anzupacken – beispielsweise das **Stresstelefon** oder das Programm couch:now (siehe Kasten „couch:now“).

Früh übt sich

Ein Weg, um das Thema soziale Gesundheit gesamtgesellschaftlich anzugehen, ist es, schon unseren Kindern zu vermitteln, welchen Wert soziale Kontakte für das eigene Leben haben und wie man sie sorgsam pflegt. Die Grundlage für einen sozial gesunden Lebensstil wird nämlich in jungen Jahren gelegt. Leider fehlt es gerade in der Schulzeit an der regelmäßigen Vermittlung solcher

Themen. Da verwundert es nicht, dass sich laut der aktuellen Studie „Zukunft Gesundheit“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ 81 Prozent der Befragten ein Schulfach Gesundheit wünschen (lesen Sie mehr zur Studie auf Seite 4). Ein Freundebuch zu Kita-Zeiten wird hier also keine Wunder wirken. Allerdings macht es dennoch deutlich, dass oft schon kleine Gemeinsamkeiten reichen, um miteinander befreundet zu sein. Und dass wir umgekehrt auch mit Menschen spielen, lachen und glücklich sein können, die anders als man selbst eben nicht Polizistin oder Dinoforscher werden wollen, sondern Bäcker oder – wenn es nach dem neuesten Freundebucheintrag geht – Hubschrauberin. •

Wege aus der Einsamkeit

Einsamkeit kann das Leben schwer belasten – doch es gibt viele Möglichkeiten, wieder Anschluss zu finden und die soziale Gesundheit zu stärken.

Gespräche suchen

Ein offenes Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern kann helfen, erste Schritte aus der Isolation zu machen.

Gemeinschaft finden

Ob im Sportverein, im Ehrenamt oder in einem Hobbyklub – gemeinsame Interessen verbinden. Das Vereinsleben bietet vielfältige Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen.

Schritt für Schritt

Der Weg aus der Einsamkeit ist ein Prozess. Dabei ist auch Geduld gefragt – die letztlich aber belohnt wird.

Unterstützung suchen

Beratungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen und Seelsorgedienste wie die Telefonseelsorge (0800 110111) oder die Nummer gegen Kummer (116111) bieten in Krisenzeiten ein offenes Ohr und konkrete Hilfen. Die vivida bkk bietet ihren Kundinnen und Kunden ebenfalls schnelle und unkomplizierte Hilfe, etwa mit dem anonymen Stresstelefon (07720 9727-0) und dem Online-Programm couch:now.



Karten auf den Tisch: Auch im Alter tragen soziale Rituale wie regelmäßige Freundschaftsbesuche, fröhliche Kaffeekränze oder gesellige Spielabende maßgeblich zu unserer Lebensqualität bei.

3

Fragen an Marko Juric

Präsident Boxing Villingen-Schwenningen e. V.



Welche Rolle spielt das Vereinsleben für die soziale Gesundheit der Mitglieder?

Es schafft ein unterstützendes Umfeld und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl. In unserem Boxverein, dessen Mitglieder größtenteils einen Migrationshintergrund haben, hilft der Sport bei der Integration. Der Verein wird zu einem Zuhause für Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen, die gemeinsam trainieren.

Wie arbeiten Sie mit den Jugendlichen?

Unser Motto lautet „Weg von der Straße, rein in die Turnhalle“, das gilt aber beispielsweise auch im Sinne von „Weg vom Handy“. Wir trainieren bis zu sieben Mal die Woche. Man lernt beim Boxen Teamgeist, aber auch den eigenen Körper neu kennen – und merkt schnell, wie man eigene Grenzen verschieben und Herausforderungen meistern kann. Erfolg und ein gutes soziales Miteinander gehören für uns zusammen, denn das eine kann es nicht ohne das andere geben.

Welche Rolle spielt die vivida bkk als Gesundheitspartner?

Wir nutzen Module des Gesundheitsbalkens und Fachleute der vivida bkk helfen uns bei Instagram-Aufklärungsposts zu Themen wie Schlaf oder gesunder Ernährung. Auch bei Veranstaltungen wie dem Riderman und dem Kids-Day arbeiten wir zusammen. Für uns eine sehr wertvolle Partnerschaft.

Die Hormone tanzen Tango

Etwa ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Konzentration der Geschlechtshormone im Körper. Die Wechseljahre beginnen – sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen – das sind die wohl bekanntesten Symptome der Wechseljahre bei Frauen. In dieser Zeit passiert jedoch so viel mehr, und zwar nicht nur im Körper, sondern auch auf mentaler Ebene. Zudem können sich die Veränderungen auch sozial auswirken, beispielsweise in der Partnerschaft oder auf der Arbeit. Auslöser ist der sinkende Hormonspiegel der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron im weiblichen Körper und Testosteron im männlichen Körper. Obwohl beide Geschlechter eine Hormonumstellung durchmachen, erleben sie die Wechseljahre sehr unterschiedlich. Die gute Nachricht ist: Die Wechseljahre können mit Beschwerden einhergehen, müssen es aber nicht. Nur wenige Frauen und Männer leiden über längere Zeit unter starken Beschwerden. Sobald sich der Körper an die hormonellen Veränderungen angepasst hat, verschwinden sie wieder.

Hormone sind Botenstoffe, die zahlreiche Vorgänge im Körper steuern. Dazu gehören der Stoffwechsel, das Wachstum und die Fortpflanzung.

Definitionen der Fachbegriffe

- Klimakterium**
Wechseljahre der Frau, also die Zeitspanne zwischen der uneingeschränkten Fortpflanzungsfähigkeit und der Menopause.
- Menopause**
Die allerletzte Regelblutung im Leben einer Frau.
- Klimakterium virile**
Wechseljahre des Mannes. Häufig werden sie auch als „Andropause“, „Andropenie“ oder „PADAM“ (Partielles Androgendefizit beim älter werdenden Mann) bezeichnet.

Der genaue Zeitpunkt der Menopause kann erst rückwirkend definiert werden, nämlich wenn der Zyklus ein Jahr lang ausgeblieben ist.



Verlauf der Wechseljahre

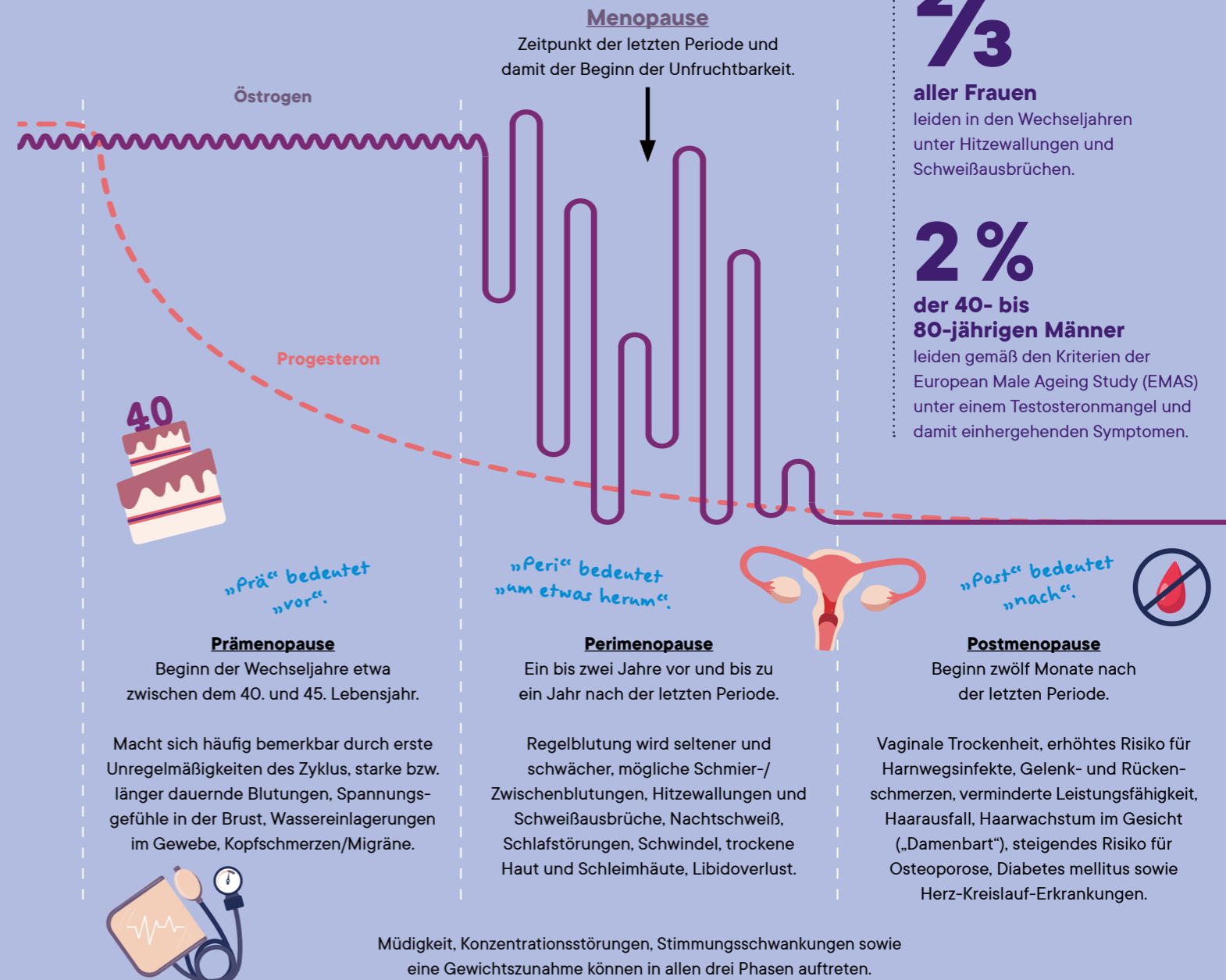
Die Phasen und Symptome bei Frauen und Männern.

Wechseljahre der Frau

Die Wechseljahre lassen sich in drei Phasen einteilen: In den fruchtbaren Jahren einer Frau produzieren die Eierstöcke die Geschlechtshormone Östrogen und

Progesteron. Diese stellen den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft ein. Sobald mit der Prämenopause die Wechseljahre beginnen, produzieren die Eierstöcke immer weniger Hormone. In

der Perimenopause kann der Östrogenspiegel stark schwanken, bis die Eierstöcke die Östrogenproduktion vollkommen einstellen.



51

Jahre
alt sind Frauen im Durchschnitt, wenn die Menopause eintritt.

2/3

aller Frauen
leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

2%

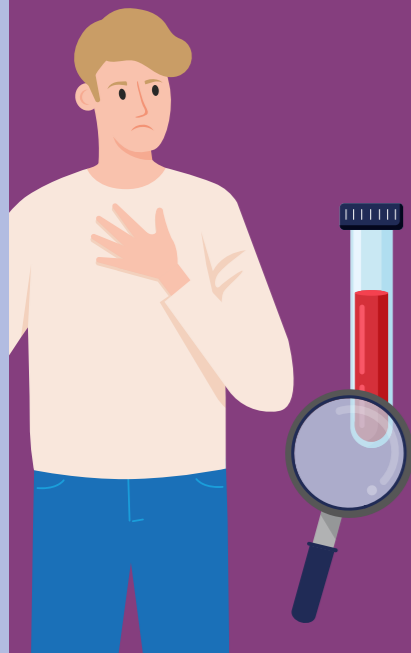
der 40- bis 80-jährigen Männer
leiden gemäß den Kriterien der European Male Ageing Study (EMAS) unter einem Testosteronmangel und damit einhergehenden Symptomen.

Diagnostik

Die Symptome der Wechseljahre sind bei Frauen eindeutig, sodass eine spezielle Diagnostik in der Regel nicht notwendig ist. Mithilfe einer Hormonbestimmung im Blut lassen sich zwar die für die Wechseljahre typischen Veränderungen feststellen, jedoch haben diese Ergebnisse wenig Aussagekraft. Sie liefern beispielsweise keinen Hinweis darauf, ob und wie lange eine Frau noch fruchtbar ist.



Ein Testosteronmangel beim Mann wird laut European Male Ageing Study (EMAS) durch folgende diagnostische Kriterien definiert: das gleichzeitige Auftreten von drei sexuellen Funktionsstörungen (Erektionsstörung, seltener sexuelle Gedanken, abgeschwächte morgendliche Erektion) sowie über mindestens zwei Messungen verringerte Testosteronwerte im Blut.



Die Psyche während der Wechseljahre

Der sinkende Hormonspiegel nimmt Einfluss auf das mentale Wohlbefinden.

Wechseljahre und die Psyche der Frau

Die Hormone Östrogen und Progesteron spielen nicht nur für die Fruchtbarkeit einer Frau eine wesentliche Rolle. Östrogen ist beispielsweise am Stoffwechsel des „Glückshormons“ Serotonin beteiligt, das positiv auf die Stimmung wirkt und Stress reduziert. Progesteron wirkt beruhigend, entspannend und schlaffördernd. Fällt in den Wechseljahren der Östrogen- und Progesteronspiegel im Blut, verliert die Frau einen wichtigen Pfeiler für ihre mentale Stabilität.

Besonders in der Zeit um die Menopause herum kann es bei manchen Frauen zu Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit, Nervosität und Schlafstörungen sowie depressiven Verstimmungen kommen. Auch Depressionen können vermehrt auftreten. Diese sind mithilfe einer Psychotherapie oder moderner Antidepressiva gut behandelbar.

Großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben auch die individuellen Lebensumstände. Die Kinder werden erwachsen und verlassen das elterliche Haus, die eigenen Eltern benötigen möglicherweise Pflege, die Partnerschaft verändert sich. Auf manche

Frauen wirken die persönlichen Umstände belastend, andere wiederum können neue Energie daraus schöpfen: Sie genießen größere Freiheit, wagen in dieser Umbruchsphase Veränderungen in Beruf und Partnerschaft und sind unbeschwerter, weil die Regelblutung ausbleibt und Empfängnisverhütung kein Thema mehr ist.

Wechseljahre und die Psyche des Mannes

Auch Männer können während der Wechseljahre unter psychischen Beschwerden leiden. Schlafstörungen, Reizbarkeit und Depressionen sind eine mögliche Folge des sinkenden Testosteronspiegels. Insbesondere sexuelle Funktionsstörungen wie Erektionsprobleme wirken negativ auf die Psyche und sorgen mitunter für einen erheblichen Leidensdruck.

Die sogenannte Midlife-Crisis wird vor allem mit dem männlichen Geschlecht in Verbindung gebracht. Sie kann Gefühle wie Resignation, Frustration oder auch Verzweiflung auslösen, wenn Männer unter dem Altern leiden, ins Grübeln über das Leben geraten oder mit Fehlschlägen hadern. Eine Psychotherapie kann hilfreich sein, um diese Gefühle zu ordnen.



Gesundes Leben, leichte Wechseljahre?!

Hat ein gesunder Lebensstil positiven Einfluss auf Beschwerden?

Die Antwort lautet: jein. Prinzipiell gilt: Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, Bewegung und Sport in den Alltag integriert, nicht raucht, auf Alkohol möglichst verzichtet und Stress vermeidet, tut eine ganze

Menge für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Damit sinkt auch das Risiko, beispielsweise an Osteoporose zu erkranken. Allerdings gibt es keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege, dass sich ein

gesunder Lebensstil positiv auf die Wechseljahrsbeschwerden von Frauen auswirkt. Bei Männern hingegen beeinflusst ein gesunder Lebensstil nachweislich den Testosteronspiegel positiv.

Was tun bei starken Beschwerden?

Therapiemöglichkeiten mit Hormonen und pflanzlichen Mitteln.

Therapiemöglichkeiten für Frauen

Eine zeitlich begrenzte Hormonersatztherapie kann die Beschwerden lindern. Es ist allerdings nicht vorhersehbar, ob sich die Beschwerden dadurch dauerhaft bessern oder ob sie nach dem Absetzen der Therapie wieder auftreten.

Grundsätzlich sind zwei unterschiedliche Therapieformen zu unterscheiden: Bei einer systemischen Hormontherapie wirken die Hormone im gesamten Organismus. Sie werden in Form einer Tablette, als Injektion oder mithilfe eines Pflasters oder Gels über die Haut aufgenommen. Außerdem gibt es die lokale Hormontherapie in Form von Cremes, Zäpfchen oder Ringen, die bei Beschwerden im Genitalbereich wie Trockenheit oder wiederkehrenden Harnwegsinfekten Besserung verspricht. Bei dieser Therapieform wirken die Hormone hauptsächlich in der Vagina und im Bereich der Vulva.

Eine Hormonersatztherapie sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt sorgfältig abgewogen werden, weil sie einige Vorteile, aber auch Nebenwirkungen mit sich bringen kann. Eine jahrelange systemische Hormonbehandlung erhöht beispielsweise das Risiko für Thrombose, Embolie, Schlaganfall, Brustkrebs und Eierstockkrebs.

Außer der Hormonersatztherapie gibt es frei verkäufliche pflanzliche Mittel, die eine Linderung der Beschwerden bewirken können. Es gilt allerdings zu beachten, dass auch pflanzliche Wirkstoffe Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten verursachen können. Sogenannte Phytoöstrogene kommen zum Beispiel in Sojabohnen, Sesam- und Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide und Rotklee vor. Sie sollen in den Wechseljahren gegen Hitzewallungen wirken. Es ist jedoch noch nicht ausreichend erforscht, welche positiven und negativen Wirkungen Phytoöstrogene im Allgemeinen auf den menschlichen Körper haben. Der Wurzelstock der Traubensilberkerze beinhaltet Wirkstoffe, die den Hormonhaushalt positiv beeinflussen und so Wechseljahrsbeschwerden lindern können. Baldrian, Hopfen und Melisse sind bewährte Mittel gegen Schlafstörungen. Auch pflanzliche Heilmittel sollten mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochen werden.

Therapiemöglichkeiten für Männer

Leidet ein Mann unter einem Testosteronmangel, sollte im ersten Schritt die Ursache ermittelt werden. Dabei kann es sich beispielsweise um Übergewicht, Diabetes mellitus oder die Einnahme von Medikamenten handeln. Lässt sich die Ursache nicht beheben, sollte gründlich abgewogen werden, ob eine Testosteronbehandlung sinnvoll ist oder nicht. Bei bestehendem Kinderwunsch sollte keine Therapie durchgeführt werden, weil zugeführtes Testosteron die Spermienbildung unterdrückt.

Die Therapie erfolgt systemisch in Form von Depotspritzen oder einem Gel, das auf Schulter, Oberarm oder Bauch aufgetragen wird. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt führt regelmäßig begleitende Untersuchungen durch, um mögliche Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen. Dazu gehören unter anderem Akne, Thromboembolie oder eine Prostatavergrößerung.

Pflanzliche Mittel, die wissenschaftlichen Erkenntnissen nach die Testosteronbildung anregen, sind bislang nicht bekannt. Es gibt jedoch einen völlig natürlichen Testosteronbooster ohne Nebenwirkungen: Kraft- und moderates Ausdauertraining.



Wir bieten Ihnen Hilfe

KOMPASS ist ein psychologisches Unterstützungsprogramm unseres Gesundheitspartners IVPNetworks bei psychischen Erkrankungen. Ein erfahrenes Team aus Fachärztinnen, Psychologen und Psychotherapeutinnen bietet Ihnen individuelle Orientierung und Hilfe auf Ihrem Weg zu körperlichem und mentalem Gleichgewicht. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/kompas

Zusätzlich können Apps bei psychischer Belastung helfen. Es gibt sogenannte **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)**, beispielsweise zur Unterstützung bei Depressionen. Für die Nutzung einer DiGA ist eine ärztliche Verschreibung nötig. Die digitalen Helfer lassen sich flexibel in den Alltag integrieren. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/diga

GENERATIONSBRÜCKE DEUTSCHLAND

Freude für Jung und Alt

Im Marienheim Aachen-Brand geht es regelmäßig turbulent zu: Denn ein- bis zweimal pro Monat kommen die Kinder der Kita St. Monika Aachen-Brand zu Besuch. Dann wird gesungen, gespielt und gelacht. Die Kooperation ist Teil des Projekts „Generationsbrücke Deutschland“. Immer ein Pflegeheim und eine Kindertagesstätte oder Grundschule aus der Nachbarschaft bilden ein Tandem. „Jung und Alt erleben gegenseitige Wertschätzung, Verbundenheit und Freude. Die Jungen profitieren von der Lebenserfahrung der älteren Generation, die wiederum erlebt eine besondere Abwechslung zum Heimalltag“, fasst Cornelia Hintz vom Team Gesundheitsförderung den Mehrwert der Partnerschaften zusammen. „Deswegen kooperieren wir mit der Generationsbrücke und unterstützen gern die Ausbildung und Vernetzung der Mitarbeitenden aus den verschiedenen Einrichtungen.“

Mehr Informationen über das Projekt gibt es unter:

www.generationsbruecke-deutschland.de



Zusammen lachen, singen, spielen und basteln: Die Generationsbrücke Deutschland bringt Jung und Alt zusammen!

Egal ob zu gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Suchtmittelkonsum: Wir bezuschussen zwei Gesundheitskurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr!

Diese Kosten übernehmen wir

Wir übernehmen für bis zu zwei zertifizierte Gesundheitskurse jeweils 80 Prozent – höchstens jedoch 150 Euro – der Kosten pro Kalenderjahr. Sie müssen dafür an mindestens 80 Prozent der Termine teilnehmen. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/gesundheitskurse

GESUNDHEITSKURSE

Gemeinsam aktiv werden

Gemeinsam macht's mehr Spaß: Das gilt auch, wenn es um die Gesundheit geht. Gesundheitskurse vermitteln den Teilnehmenden wichtige Themen rund um ihr Wohlbefinden und bringen sie gleichzeitig miteinander in Kontakt. „Zusammen mit Gleichgesinnten macht es mehr Spaß – und man ist motivierter“, sagt Sina Knöpfle vom Team Gesundheitsförderung der vividabkk. Die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) bietet zahlreiche Gesundheitskurse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum an. „Die ZPP prüft regelmäßig, ob die Kurse – egal ob in Präsenz oder online – bestimmten Qualitätsstandards entsprechen. So stellen wir sicher, dass die Teilnehmenden bestmöglich unterstützt werden“, sagt Knöpfle. Eine bundesweite Übersicht über die zertifizierten Kurse, für die es einen Kostenzuschuss der vividabkk gibt, finden Sie hier:

www.vividabkk.de/gesundheitskurse



Bitte reichen Sie uns die Teilnahmebescheinigung spätestens bis zum 31. März des Folgejahres ein!



ONLINE-SEMINAR

Achtsam im Alltag durch Meditation

Dem Alltagsstress entfliehen – aber wohin? Diese und andere Fragen beantwortet Dr. Boris Bornemann im Online-Seminar „Stress loslassen und zufriedener leben mit Achtsamkeit und Meditation“. Er gibt einen tiefen Einblick in das Zusammenspiel aus Achtsamkeit und Meditation im Alltag: Wie lässt sich Alltagsstress reduzieren? Was braucht es für ein zufriedenes Leben? Wie beeinflussen kurze, alltagstaugliche Meditationsübungen unser Wohlbefinden? Der Diplom-Psychologe hat über Meditation promoviert und die „Balloon-App“ für Meditation und Achtsamkeit im Alltag entwickelt. „Wir bieten das Online-Seminar für alle Interessierten kostenfrei an“, sagt Sina Knöpfle, Expertin Gesundheitsförderung bei der vividabkk. Das Online-Seminar findet am Mittwoch, 19. Februar 2025, von 17 bis 18 Uhr statt.

Anmelden können Sie sich unter: www.vividabkk.de/veranstaltungen

Balloon-App kostenfrei nutzen

In der Balloon-App finden Sie den Online-Gesundheitskurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“. Wenn Sie diesen innerhalb von sechs Monaten absolvieren, ist die Teilnahme für Sie kostenfrei und Sie erhalten nach Kursabschluss weitere sechs Monate Zugriff auf die gesamte Balloon-App. Mehr Informationen: www.vividabkk.de/balloon

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundes Arbeitsumfeld

Der Einfluss eines positiven Arbeitsumfelds reicht weit über die Bürotür hinaus: Er wirkt sich auf das gesamte Leben der Mitarbeitenden aus. Das bestätigt auch Stefan Röder vom Team Gesundheitsförderung der vividabkk: „Die Zufriedenheit am Arbeitsplatz hat einen wesentlichen Effekt auf unsere Gesundheit.“ Führungskräfte können dazu beitragen, eine solche gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen. „Um sie zu unterstützen, bieten wir seit Jahresanfang gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen das Online-Portal ‚Gesund führen‘ an“, sagt Röder. Zu Themen wie Selbstreflexion, Stressprävention oder Konfliktmanagement gibt es umfangreiche Informationen. „Von einem unterstützenden Führungsstil profitieren Vorgesetzte und Mitarbeitende gleichermaßen – und somit auch das ganze Unternehmen“, so Röder.

Flexibel, praxisnah und zeitsparend

Das für Firmen kostenfreie Online-Portal passt sich den individuellen Bedürfnissen an: So finden Führungskräfte schnell und einfach für sie relevante Informationen – und es bleibt mehr Zeit zum Anwenden und Vertiefen. Interessierte Firmen können die vividabkk kontaktieren, um Zugang zum Online-Portal zu erhalten:

stefan.roeder@vividabkk.de

Die tägliche Begleitung für Führungspersonen.



Gute Vorsätze direkt umsetzen mit unseren Online-Gesundheitskursen!

ONLINE-GESUNDHEITSKURSE

Egal wo, egal wann: flexibel aktiv bleiben

Jahresanfang – Zeit der guten Vorsätze (mehr dazu auf Seite 30). Doch allzu oft stehen die Hürden des Alltags dem Wunsch nach mehr Bewegung, gesunder Ernährung oder mehr Entspannung im Weg. „Mit unseren Partnern bieten wir unseren Kundinnen und Kunden zahlreiche Online-Gesundheitskurse an, die zeit- und ortsunabhängig absolviert werden können“, sagt Sina Knöpfle vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Die Themen reichen von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis zum Nichtraucher-Kurs. „Bei den über unsere Website gebuchten Kursen unserer Partner übernehmen wir die kompletten Kosten für bis zu zwei Online-Gesundheitskurse pro Kalenderjahr“, sagt Knöpfle. Dies gilt für die Kurse von Gymondo, Fitbase, Aumio, Balloon und HausMed. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten. Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/online-gesundheitskurse

HAUSMED Erweitertes Angebot bei HausMed

HausMed ist einer unserer Partner und bietet Online-Gesundheitskurse zu „Ernährung“, „Aktiv und gesund“, „Stressmanagement“ und „Gewohnheiten ändern“. Weitere Informationen zum Angebot von HausMed finden Sie unter: www.vividabkk.de/hausmed

Nichtig: Wir empfehlen, die Kurse direkt über unsere Website www.vividabkk.de/online-gesundheitskurse zu buchen, um eine hundertprozentige Kostenübernahme zu garantieren.

ONLINE-AUSGABE

Jetzt die vida online lesen

Bequem ins E-Mail-Postfach – ohne Papier- und Treibstoffverbrauch: Lesen Sie unser Kundenmagazin in Zukunft online. Teilen Sie uns diesen Wunsch einfach und unkompliziert mit unter: www.vividabkk.de/online-magazin

Jetzt zur Online-Ausgabe wechseln!



Jetzt zur Onlineausgabe anmelden

Digital statt auf Papier – mit nur wenigen Klicks abonnieren: www.vividabkk.de/online-magazin



Alle Informationen zu Diabetes mellitus kompakt auf einer Website!

Gesund leben mit Diabetes

Was passiert bei einer Diabetes-Erkrankung – und welche Hilfsangebote gibt es? Diese und viele weitere Fragen rund um die chronische Stoffwechselerkrankung beantworten wir auf unserer neuen Themenseite. Sie finden dort Selbsttests, Gesundheitskurse und Kontakte für persönliche Beratung, um mit Diabetes gut und gesund zu leben: www.vividabkk.de/diabetes



Im Dezember 2006 wurde der 14. November zum Weltdiabetestag erklärt. Seitdem ist ein kleiner blauer Kreis das internationale Symbol im Kampf gegen Diabetes.

WEIHNACHTSAKTION

Gutes tun tut gut

Spiel- und Bastelsachen, Kuscheltiere, Gutscheine und vieles mehr – mit ihren Geschenken haben Mitarbeitende der vivida bkk-Zentrale in Villingen-Schwenningen Kindern im Kinderheim Mariahof zu Weihnachten eine große Freude gemacht. Zum elften Mal organisierten Auszubildende der vivida bkk die Weihnachtsaktion: Die Kinder haben Wunschzettel geschrieben und die Mitarbeitenden in Villingen-Schwenningen wurden zu Weihnachtswichteln. „Anderen etwas Gutes zu tun, tut auch uns selbst gut“, sagt Natascha Wendelin vom Team Personalmanagement der vivida bkk. Die Weihnachtsaktion ist aber nicht nur eine schöne Geste, die für lachende Kindergesichter sorgt. „Soziales Engagement und gemeinsame Aktivitäten stärken den Zusammenhalt, steigern das eigene Wohlbefinden und können auch unser Selbstwertgefühl verbessern“, fügt Wendelin hinzu. „Es heißt ja so schön: Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“



JUBILÄUM

Ein Vierteljahrhundert Kundenservice

25 Jahre Geschäftsstelle in Fulda: Die Barockstadt nahe der Mitte Deutschlands bietet mit ihrer historischen Altstadt und der Nähe zu den Mittelgebirgen Rhön und Vogelsberg zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Anfang des Jahrtausends zog es die damalige Schwenninger BKK (2021 zur vivida bkk fusioniert) dorthin: „Durch die regional günstige Lage und die hohe Kundenzahl im Landkreis war es sinnvoll, in Fulda eine Geschäftsstelle zu eröffnen, die die Hauptverwaltung in Villingen-Schwenningen unterstützt“, erklärt Karlheinz Widmann, Standortverantwortlicher Fulda der vivida bkk. Bereits im Sommer 1999 fanden erste Bewerbungsgespräche statt. Die Geschäftsstelle eröffnete zum Jahreswechsel. Schon bald stapelten sich die Aufnahmeanträge der neu gewonnenen Kundinnen und Kunden. Um weiterhin genügend Kapazitäten für die persönliche Kundenbetreuung zu haben, wurde das Team erweitert und eine zusätzliche Etage im Gebäude angemietet. Heute hat die Geschäftsstelle etwa 100 Mitarbeitende. „Viele sind seit der ersten Stunde hier und feiern mit der Geschäftsstelle Dienstjubiläum“, freut sich Widmann. „Im Vergleich zu den Anfängen hat sich einiges verändert: Geschäftsprozesse wurden digitalisiert und viele Arbeiten auch mobil. Was aber gleich bleibt: Wir setzen uns damals wie heute mit voller Kraft für unsere Kunden ein.“



Weniger Zucker, mehr Wohlbefinden

Rund 91 Gramm Zucker essen wir im Durchschnitt jeden Tag. Das entspricht etwa 30 Zuckerwürfeln. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist das viel zu viel. Sie empfiehlt maximal 50 Gramm pro Tag.

Mit jeder Mahlzeit, egal ob süß oder deftig, nehmen wir mit hoher Wahrscheinlichkeit Zucker zu uns. Schließlich ist er ein bewährtes Mittel, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern, um den Geschmack zu verstärken oder um Gärungs- und Reifungsprozesse zu unterstützen, zum Beispiel im Hefeteig. Zucker liefert die Energie, die wir brauchen, um essenzielle Körperfunktionen wie die Atmung, den Herzschlag und das bewusste Denken zu ermöglichen und aufrechtzuerhalten. Zu viel Zucker ist jedoch schädlich und kann schwerwiegende Erkrankungen begünstigen. Deshalb ist es umso wichtiger, bewusst auf die tägliche Verzehrmenge zu achten.

Zucker setzt sich aus unterschiedlich vielen Molekülen zusammen. Er kommt in unserer Nahrung in verschiedenen Formen vor:

Einfachzucker (Monosaccharide)

Lieferten dem Körper besonders schnell Energie. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell und fällt ebenso schnell wieder ab. Heißhunger ist die Folge.

Traubenzucker (Dextrose oder Glukose)



Fruchtzucker (Fruktose), in hoher Menge in Früchten wie Datteln, Trauben, Kirschen und Äpfeln, aber auch in Fruchtojoghurt, -säften und Limonaden.



Zweifachzucker (Disaccharide)

Sind aus jeweils zwei Molekülen zusammengesetzt, die der Körper aufspaltet. Lieferten dem Körper ebenfalls schnell Energie, wodurch der Blutzuckerspiegel schnell steigt und sinkt. Auch hier ist Heißhunger die Folge.

Haushaltszucker, z. B. in Süßigkeiten, Limonade, Ketchup



Milchzucker (Laktose)



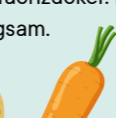
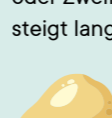
Malzzucker (Maltose), z. B. in Bier und anderen Getränken und Backwaren



Mehrfach- und Vielfachzucker (Polysaccharide)

Schmecken deutlich weniger süß und werden deutlich langsamer verwertet als Einfach- oder Zweifachzucker. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam.

Stärke, in Getreide und Kartoffeln, Wurzelgemüse

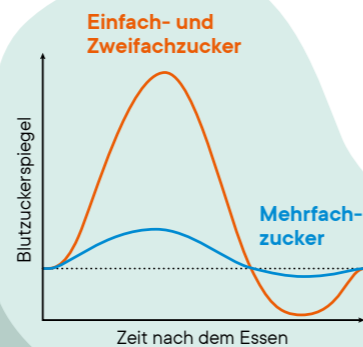


Zucker versteckt sich hinter vielen Namen, zum Beispiel:

- Glucosesirup oder Glucose-Fruktose-Sirup
- Milchpulver
- (konzentrierter) Fruchtsaft
- Süßmolkenpulver
- Invertzuckersirup
- Maltodextrin
- Weizendextrin
- Saccharose (Haushaltszucker)

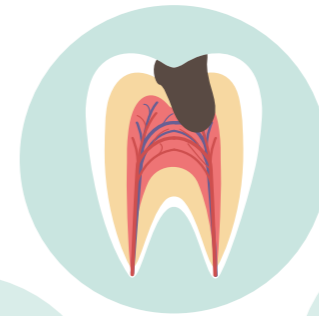
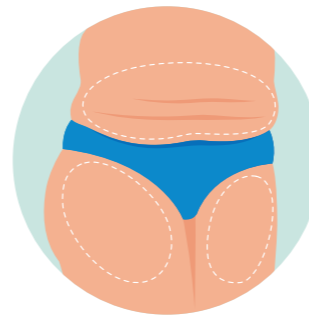
Faustregel

Maximal zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs sollten durch Einfach- oder Zweifachzucker gedeckt werden. Bei 2.000 Kilokalorien entspricht dies maximal 200 Kilokalorien, also 50 Gramm, denn ein Gramm Zucker liefert vier Kilokalorien.



Welche gesundheitlichen Risiken gibt es?

Wie zu viel Zucker unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringt.



Nehmen wir über einen längeren Zeitraum deutlich mehr Zucker zu uns, als unser Körper verwerten kann, erhöht sich das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen.

Übergewicht und Adipositas, „Fettleiber“

Führen wir unserem Körper mehr Energie zu, als er benötigt, legt er mit der Zeit Fettdepots als Energiespeicher an. Auf Dauer führt das zu Übergewicht und zu sehr starkem Übergewicht (Adipositas). Das passiert auch in der Leber, die sich

dadurch vergrößern kann. Man spricht dann von einer nichtalkoholischen Fettleber. Diese birgt ein erhöhtes Risiko für Leberentzündungen und Leberkrebs.

Stoffwechselerkrankungen

Typ-2-Diabetes, Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen sind häufig eine Folge von Übergewicht, Bewegungsmangel, zucker- und fettreicher Ernährung sowie einer nichtalkoholischen Fettleber.

Karies

Unser Zahnbelag enthält Bakterien, die Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure greift zunächst den Zahnschmelz und damit die Schutzhülle der Zähne an. Ist diese Schutzhülle nicht mehr intakt, zersetzt diese Säure allmählich den Zahn.

Krebs

Ein zu hoher Zuckerkonsum steigert indirekt das Risiko für die Entstehung von Krebs. Denn Übergewicht und Adipositas begünstigen die Entwicklung von mindestens 13 Krebsarten.

Tipps: So reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum.

- ✓ Prüfen Sie die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf Lebensmitteln: Gibt es eine zuckerärmere Variante?
- ✓ Greifen Sie lieber zu Wasser und ungesüßten Tees und Saftschorlen statt zu zuckerhaltigen Getränken wie Softdrinks und puren Säften. Eine Scheibe Zitrone oder Gurke oder ein Zweig Minze verleihen Ihrem Wasser Geschmack.
- ✓ Naschen Sie lieber Obst statt Süßigkeiten, Kuchen und Co. Frisches Obst enthält zwar Fruchtzucker, dieser kann durch die enthaltenen Ballaststoffe jedoch nicht so schnell verwertet werden.
- ✓ Beim Backen können Sie oft ein Drittel der Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen weglassen.
- ✓ Beachten Sie, dass auch deftige Speisen viel Zucker enthalten können.
- ✓ Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum schrittweise. So gewöhnen Sie sich langsam an den weniger süßen Geschmack.

Sind Zuckeralternativen gesünder?

Xylit, Stevia und Co. als Zuckerersatz.

Als Alternative zum herkömmlichen Zucker sind einige natürliche Zuckerersatzstoffe sowie künstliche Süßstoffe auf dem Markt. Zu den natürlichen Zuckerersatzstoffen gehören zum Beispiel Birkenzucker (Xylit) und Erythrit. Bekannte künstliche Süßstoffe sind unter anderem Stevia, Cyclamat und Aspartam. Diese Stoffe sind kalorienärmer als Zucker oder sogar

kalorienfrei, haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Entstehung von Karies.

Sie bringen jedoch andere gesundheitliche Risiken mit sich. Xylit und Erythrit können Blähungen und Durchfälle hervorrufen, Menschen mit Reizdarm reagieren besonders empfindlich. Experten raten insbesondere von künstlichen

Süßstoffen ab, weil bisher zu wenig erforscht ist, wie diese Süßstoffe im menschlichen Körper wirken und welche Folgen ein langfristiger Konsum haben kann.

Haushaltszucker wird häufig auch durch Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig oder Apfelsüße ersetzt. Diese enthalten zwar mehr Mineralstoffe, werden im Körper aber genauso verwertet und in

Fett umgewandelt wie herkömmlicher Zucker und sind dadurch nur geringfügig gesünder.

Vor diesem Hintergrund ist es ratsam, Zucker nicht zu ersetzen, sondern bewusst wenig zu konsumieren und auf wenig gesüßte Produkte zurückzugreifen.



Online-Koch-Workshop

Winterliche Gaumenfreuden genießen mit unserem Online-Koch-Workshop am 23. Januar 2025 von 18 bis 19:30 Uhr. Wir bereiten ein köstliches Zweigänge-Menü zu – wahlweise mit Fleisch, vegetarisch oder vegan. Rezepte, die Einkaufsliste und die Möglichkeit zur kostenfreien Anmeldung finden Sie unter www.vividabkk.de/kochworkshop

Grünkohl-Moussaka

Tipp: Das Rezept schmeckt außerhalb der Grünkohl-saison auch sehr lecker mit Spinat oder Mangold.

Zubereitung Linsen:

1. Linsen abspülen und abtropfen lassen und dann in kochendem Wasser ca. 15 Minuten bissfest garen.
2. Das Wasser abgießen und Linsen abtropfen lassen.

Zubereitung Grünkohlmischung:

1. Karotte putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Grünkohl putzen und waschen.
4. Das Grün von den Blattrippen abzupfen und in Stücke reißen.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkohlstücke darin 5 Minuten garen. Danach salzen und pfeffern.
6. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 3 – 4 Minuten dünsten.
7. Karottenwürfel hinzufügen, danach die Linsen, stückige Tomaten und Nelken unterrühren. Zum Schluss die Brühe dazugießen und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zubereitung Sauce:

1. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen.
2. Nach und nach die Milch zugießen und unter Rühren 10 Minuten sämig köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Geriebenen Käse und Petersilie einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

1. In eine ofenfeste Auflaufform die Hälfte der Linsenmischung geben und mit der Hälfte des Grünkohls bedecken.
2. Die andere Hälfte der Linsen einfüllen und übrigen Grünkohl darübergeben.
3. Anschließend alles mit Sauce übergießen.
4. Grünkohl-Linsen-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Zutaten (für 4 Personen)

Grünkohl-Moussaka

- 250 g grüne Linsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 400 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Gewürznelken
- 150 ml Gemüsebrühe

Sauce

- 15 g (2 EL) Butter
- 15 g (2 EL) Dinkel-Vollkornmehl
- 500 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan oder Montello, gerieben
- 1/2 Bund Petersilie



Filter, Freunde, Follower

Sind soziale Medien gut für Jugendliche? Ja, sagen die Sozial- und Medienpädagogen Katharina Meyer und Felix Rudolph-von Niebelschütz. Worauf Eltern achten sollten.



Wann kommen Kinder heutzutage das erste Mal mit sozialen Medien in Kontakt?
Katharina Meyer (KM): Zum ersten passiven Kontakt mit Social Media kommt es meist schon im Kindergartenalter. Mit fünf oder sechs Jahren besitzen

Kinder noch kein eigenes Gerät, aber bekommen die Social-Media-Nutzung der Eltern im Alltag natürlich mit. Eltern leben ihren Kindern schon früh den Umgang mit sozialen Medien vor – hier mal ein Foto hochladen, dort mal über

ein Video oder Meme lachen. Bereits in der fünften Klasse besitzen rund 90 Prozent aller Kinder ein eigenes Smartphone – in diesem Alter kommt es dann meist auch zu einer aktiven Nutzung mit eigenen Social-Media-Accounts.

Social Media ist nicht das echte Leben!

Ab welchem Alter ist die Nutzung von Social Media aus Ihrer Sicht denn angemessen?

Felix Rudolph-von Niebelschütz (FN): Das lässt sich nicht pauschal sagen. Auch rechtlich gibt es da keine eindeutige Regelung: Das Jugendschutzgesetz spricht sich zwar für ein Mindestalter auf Social Media aus, allerdings handelt es sich hierbei nur um eine Empfehlung. Die meisten Plattformen geben 13 Jahre als Mindestalter an. Wichtig ist die Frage, ob ein Kind beziehungsweise Jugendliche in der Lage ist, potenzielle Gefahren zu erkennen und mit diesen umzugehen. Die Antwort hängt also stark von der Entwicklung und geistigen Reife des Nachwuchses ab. Grundschüler sind aber in jedem Fall noch zu jung. **KM:** Soziale Medien werden von Erwachsenen für Erwachsene entwickelt. Eltern sollten ihre Kinder also dabei unterstützen, sich in diesem Kosmos zurechtzufinden. Ähnlich wie bei Fernsehserien oder Büchern, die nicht speziell für Kinder und Jugendliche gemacht sind, sollten Eltern ein Gespür dafür entwickeln, ob ihre Kinder mit den Inhalten umgehen können. Bei vielen ist das ab etwa 13 oder 14 Jahren der Fall.

Was muss bei der Anmeldung auf Social Media beachtet werden?

KM: Eltern sollten die Anmeldung gemeinsam mit den Kindern durchführen. Dabei kann man den Kindern bereits wichtige Grundlagen vermitteln: Melde dich möglichst nicht mit deinem Klarnamen an, stelle dein Profil auf „privat“, nutze ein komplexes Passwort und stelle ein, wer dir alles private Nachrichten schreiben kann. Wichtig dabei ist, den Kindern den Grund für diese Maßnahmen zu erklären.

Weitere Infos zur kindersicheren Einstellung auf Social Media finden sie hier: www.medien-kindersicher.de



Wir unterstützen die Initiative „Mobbingfrei!“ von TV-Moderator Tom Lehel: www.vividabkk.de/mobbingfrei

Wie können Eltern dafür sorgen, dass ihre Kinder soziale Netzwerke sicher nutzen?

FN: Das eine sind die angesprochenen Privatsphäreneinstellungen bei der Anmeldung. Das andere ist, dass die eigenen Kinder immer das Gefühl haben sollten, über alles, was sie erleben, mit ihren Eltern sprechen zu können. Das betrifft auch Erfahrungen auf Social Media. Damit sich Kinder ihren Eltern öffnen, muss auf Augenhöhe kommuniziert werden. Eltern sollten Interesse am Social-Media-Konsum ihrer Kinder zeigen: Warum folgen sie bestimmten Influencern? Was begeistert sie daran? Wichtig ist es, nicht vorverurteilend an die Sache heranzugehen und das nötige Feingefühl zu haben. Als Elternteil muss man ein Let's-Play-Video eines Computerspiels nicht interessant finden. Aber es gibt Gründe für ein ernsthafteres Gespräch – beispielsweise, wenn die konsumierten Inhalte extremistisch oder menschenverachtend sind. Heimlich die Internetaktivität zu kontrollieren, empfehlen wir auf keinen Fall. Das ist ein großer Vertrauensbruch und führt nur dazu, dass Jugendliche ihre Aktivitäten geheim halten – also auch ihre Ängste, Sorgen und Bedenken.

Welchen Gefahren sind Jugendliche auf Social Media am häufigsten ausgesetzt?

FN: Eine der größten Gefahren auf Social Media ist das sogenannte Cybergrooming. Das bezeichnet das manipulative Vorgehen einzelner Erwachsener, über soziale Netzwerke langsam Vertrauen zu Minderjährigen aufzubauen, um sie sexuell auszunutzen. **KM:** Eine andere Gefahr besteht in der sogenannten digitalen Desorientierung. Während der Pubertät formt sich die Persönlichkeit der Jugendlichen. Das ist eine Phase, in der man sich oft mit anderen vergleicht und unsicher ist im Hinblick auf das eigene Aussehen oder den Charakter. Auf Social Media sehe ich dann oft das perfekte Leben der Influencer, sprich teure Reisen an die schönsten Ecken der Welt, harmonische Beziehungen und perfekte Körper. Das kann vor allem Jugendliche auf Sinnsuche stark

beeinflussen. Aber es gibt auch ein paar Influencer, die das Thema kritisch betrachten und auf ihren Social-Media-Plattformen zur Sprache bringen. Auch hier spielen die Eltern eine wichtige Rolle, indem sie ihren Kindern ein gutes Selbstwertgefühl vermitteln und über solche unrealistischen Ideale sprechen – auch ohne Traumurlaub auf Bali. **FN:** Ein weiteres Problem kann außerdem Cybermobbing sein – von anonymen Beleidigungen bis zu gezielten Diffamierungen in der Klassen-Chatgruppe. Auch hier gilt es, ein offenes Ohr zu haben.

Welche anderen Auswirkungen haben soziale Medien auf die Gesundheit der Kinder – körperlich, mental und sozial?

FN: Es gibt ein Phänomen, das sich „Fear of Missing Out“ nennt, auch FOMO genannt. Es beschreibt die Angst, etwas zu verpassen. Das gibt's gleichermaßen im Internet und im realen Leben: Wenn man Influencern oder Freunden auf Instagram zusieht, wie sie beispielsweise teures Essen oder neue Klamotten zur Schau stellen, kann das eine Lebensunzufriedenheit auslösen – schließlich möchte man diese Lebenserfahrungen nicht verpassen. Wenn man aber nicht auf Instagram ist, verpasst man vielleicht den einen Post seines Lieblingsstars. Und wenn man zur Geburtstagsfeier von Freund A geht, verpasst man vielleicht die coole Übernachtungsparty bei Freund B.

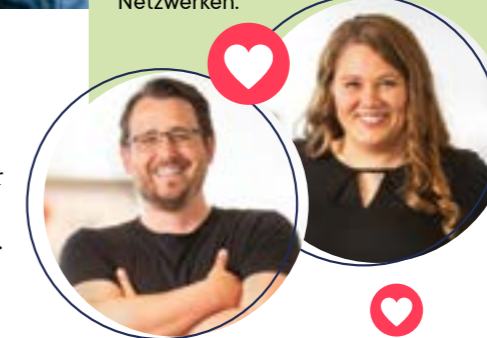
Digitaler Elternabend

In zahlreichen Video-Einheiten unseres Angebots „Digitaler Elternabend“ erfahren Sie mehr über gesunde Handynutzung und darüber, wie Social-Media-Plattformen wie TikTok oder Instagram funktionieren. Unsere Kundinnen und Kunden erhalten sechs Monate lang kostenfreien Zugang zu allen Video-Tutorials: www.vividabkk.de/digitaler-elternabend



Die Köpfe hinter dem Interview

Die Medien-, Sozial- und Erlebnispädagogin **Katharina Meyer** und der Dipl.-Sozialpädagoge **Felix Rudolph-von Niebelschütz** engagieren sich für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang von Jugendlichen in den sozialen Netzwerken.



FOMO verursacht Stress und anhaltender Stress wirkt sich negativ auf unsere mentale und körperliche Gesundheit aus. **KM:** Zudem spielt Social Media mit dem Belohnungszentrum unseres Gehirns. Beim Scrollen durch Inhalte schüttet unser Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Denn die kurzen Videos belohnen uns mit schneller Unterhaltung. Ewiges Weiterscrollen kann auf die Dauer aber ein Gefühl der inneren Leere hinterlassen, weil dieses Glücksgefühl nur eine kurzweilige Zerstreuung ist.

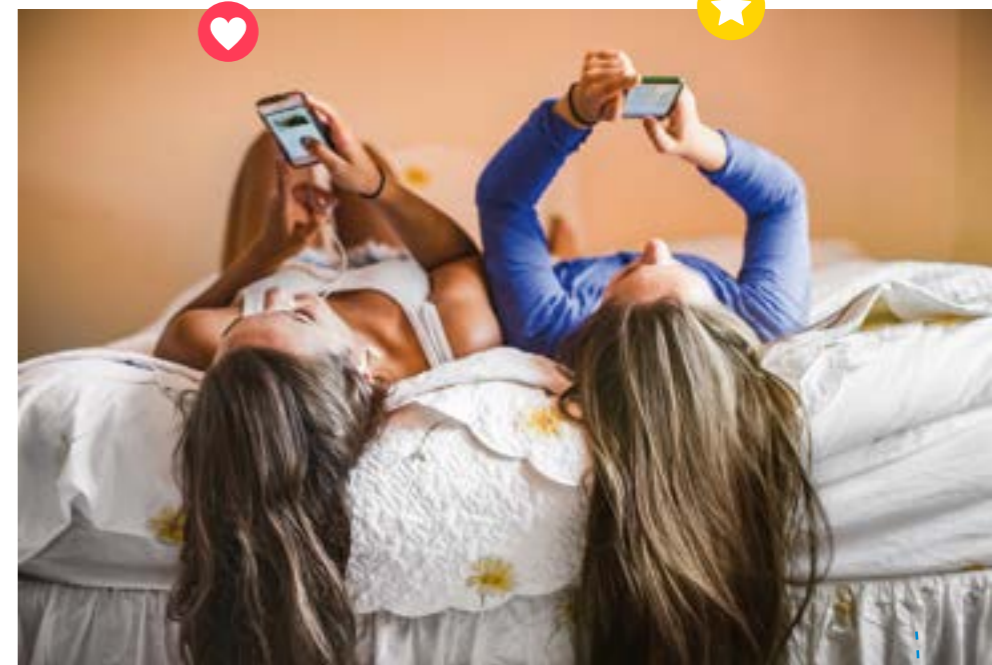
Wie können Eltern ihre Kinder auf den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien am besten vorbereiten?

FN: Durch Regulierung und Begleitung. Die Regeln sollten bereits im frühen Kindesalter festgelegt und von den Eltern vorgelebt werden – beispielsweise, indem das Handy beim Essen beiseitegelegt wird oder man während eines Gesprächs nicht auf das Smartphone schaut. Wenn Jugendliche mit zwölf oder 13 Jahren in eine Phase kommen, in der sich ihre Nutzungsart verändert, haben sie bereits gewisse Regeln verinnerlicht und kennen sie von ihren Eltern. Ein generelles Verbot ist nicht sinnvoll, weil dann die Möglichkeit besteht, dass sich Kinder heimlich auf Social Media anmelden. Dadurch haben Eltern keinen Einfluss mehr auf das Internetverhalten ihrer Kinder. **KM:** Die Motivation hinter den Regeln sollte aus Sicht des Kindes immer

nachvollziehbar sein. Die Eltern sollten also schon früh mit ihren Kindern darüber sprechen, warum bestimmte Entscheidungen getroffen wurden. Wir raten den Eltern zudem, lieber ein Wochen- statt Tagespensum für die Bildschirmzeit zu definieren. So gibt man seinen Kindern den nötigen Freiraum, sich den Medienkonsum eigenverantwortlich über die Woche einzuteilen.

Stellen soziale Medien also eine große Gefahr dar?

FN: Grundsätzlich erstmal nicht, denn sie haben auch viele gute Seiten. Ich kann beispielsweise mit der Freundin, die in eine andere Stadt gezogen ist, leichter in Kontakt bleiben. Interessanterweise steht „Freunde treffen“ in der jährlich erscheinenden „JIM-Studie“ seit 20 Jahren ganz oben bei den Freizeitaktivitäten. Soziale Medien haben Jugendliche also nicht unsozialer gemacht – aber die Kommunikationswege haben sich verändert. **KM:** Wie bei anderen Medien sollte man auch hier Schwarz-Weiß-Denken vermeiden. Social Media gehört zu unserem Alltag dazu. Wichtig ist es vielmehr, das Nutzungsverhalten zu hinterfragen – und mit den eigenen Kindern darüber im Austausch zu bleiben. •



Weitere Infos zum Thema Bildschirmzeit finden sie hier: www.schau-hin.info/bildschirmzeiten

vivida bkk to go

Mit der vivida bkk-App die eigene Gesundheit auf einen Blick verwalten – egal wann, egal wo.

Von E-Rezept bis Gesundheits-Apps: Die Digitalisierung im Gesundheitswesen erleichtert uns den Alltag. Wir bauen unsere digitalen Angebote stetig aus: Mit der vivida bkk-App bieten wir Ihnen beispielsweise zahlreiche Möglichkeiten, schnell und einfach viele Aspekte Ihrer Gesundheit zu organisieren: übersichtlich, rund um die Uhr, von jedem Ort aus.



Bonus einreichen – per App

Schneller zum Bonus mit der vivida bkk-App.

Mit der App verwalten Sie Ihre Teilnahme an den Bonusprogrammen der vivida bkk. Sie haben die Möglichkeit, Ihre bevorzugte Bonusvariante in der App auszuwählen, und können

alle Maßnahmen und Nachweise bequem digital einreichen. Weitere Informationen zur Teilnahme am Bonusprogramm finden Sie unter: www.vividabkk.de/bonus



Gesundheit verwalten von A bis Z

Mit dem Gesundheitsmanager haben Sie Impfungen, Medikamente und Diagnosen auf einen Blick.

Mit dem Gesundheitsmanager in unserer App behalten Sie Ihre Gesundheit jederzeit im Blick. Erfassen und verwalten Sie mühelos wichtige Informationen wie chronische Erkrankungen, Diagnosen und Allergien.

Der digitale Medikationsplan sorgt für Übersicht. Auch Vorsorgeuntersuchungen lassen sich einfach planen: Termine verwalten, Erinnerungen einrichten und so stets informiert bleiben.

Besonders praktisch für Reisende: Der Gesundheitsmanager verwaltet Ihre Impfungen, inklusive empfohlener Reiseschutzimpfungen. So sind Sie im Alltag und auf Reisen optimal vorbereitet.



SO GEHT'S vivida bkk-App installieren

Detaillierte Hinweise zur Installation und Nutzung finden Sie in unserem Wissensportal digital.gesund unter www.vividabkk.de/digital.gesund-app



Einfach den QR-Code mit der Handykamera scannen.

Einsicht in die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

Alle Informationen der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung in der vivida bkk-App.

Seit dem 1. Januar 2023 ist die Zeit des „gelben Scheins“ vorbei. Denn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt übermittelt Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) direkt an die Krankenkasse. Der Arbeitgeber ruft

die Daten dann von dort ab. In der vivida bkk-App können Sie Ihre eAU einsehen und überprüfen: Sie sehen, ob Ihr Arbeitgeber die eAU bereits abgerufen hat, oder können die eingetragene Diagnose nachlesen (die aber nicht an den Arbeitgeber übermittelt wird). Die Diagnosen können Sie außerdem in den Gesundheitsmanager der App übertragen. Diese

Funktion berücksichtigt die Ergebnisse dann für weitere Dienste wie die Vorsorgeerinnerungen oder die Medikamentenverwaltung.

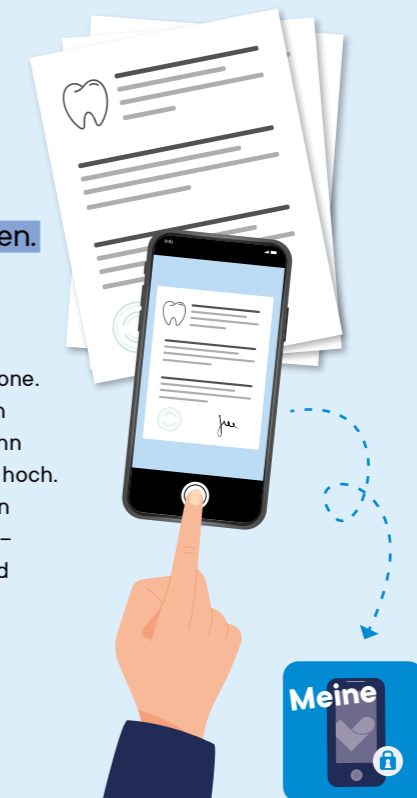


Dokumente einreichen ohne Papierkram

Einfach einscannen und direkt abschicken.

Einfach, schnell und ohne Briefumschlag: Die vivida bkk-App bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, Ihre Dokumente einzureichen. Ob Sie einen Beleg zur Erstattung Ihrer Professionellen Zahnreinigung (PZR), einen Antrag auf Kinderkrankengeld oder auf

Hilfsmittel einreichen möchten – alles geht bequem per Smartphone. Scannen Sie dazu den Beleg und laden Sie ihn in der vivida bkk-App hoch. So sparen Sie sich den Weg zum Briefkasten – und vor allem Zeit und Nerven.



ELEKTRONISCHE
PATIENTENAKTE (ePA)

Alles an einem Ort

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist der sichere Speicherort für Ihre Gesundheitsdaten und ein wichtiger Schritt Richtung digitale Gesundheit. Ab dem 15. Januar 2025 richten die gesetzlichen Krankenkassen für alle Versicherten eine ePA ein, auf die Ärzte und Ärztinnen sowie weitere Gesundheitsdienstleister zugreifen können. So wird der Datenaustausch erleichtert und eine effiziente Behandlung unterstützt. Alle Informationen zur ePA finden Sie auf digital.gesund: www.vividabkk.de/digital.gesund-epa



Wenn die Bronchien überreagieren

Allergisch, nicht-allergisch oder eine Mischform: Asthma bronchiale gibt es in verschiedenen Formen.



Innenraumallergene wie der Kot von Hausstaubmilben, Tierhaare oder Schimmelpilze können Auslöser für ein allergisches Asthma bronchiale sein.



Im Brustkorb, geschützt von den Rippen, befindet sich unsere Lunge. Ein Teil der Lunge sind die Bronchien: die Verästelungen unserer Lunge, die wie das Astwerk eines Baumes aussehen. Sie leiten die eingeatmete Luft von der Luftröhre in die Lungenflügel weiter und ermöglichen so den Gasaustausch in den Lungenbläschen. Bei Asthma bronchiale reagieren diese Bronchien überempfindlich auf bestimmte Reize: Sie entzünden und verengen sich. Typisch für die Erkrankung sind anfallartige Beschwerden mit pfeifender oder brummender Atmung sowie ein Engegefühl in der Brust und starke Hustenfälle mit zähem Auswurf – oft auch in der Nacht. Es gibt zwei Formen: Beim allergischen Asthma bronchiale reagieren die Atemwege auf – eigentlich für den Körper ungefährliche – Allergene, beispielsweise Baum- und Gräserpollen,

oder auf Innenraumallergene wie Kot von Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilze.

Die andere Form ist das intrinsische, nicht-allergische Asthma: Hierbei reagieren die Bronchien auf bestimmte Triggerfaktoren wie Infekte, Zigarettenrauch, kalte oder feuchte Luft, Abgase sowie körperliche und seelische Belastungen. „Beide Formen von Asthma können auch als Mischform auftreten. Asthma ist zwar nicht heil-, aber gut therapierbar“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Mit einer Behandlung ist meist ein weitgehend beschwerdefreies Leben möglich.“ Zur Therapie stehen moderne, gut wirksame Medikamente und zahlreiche Unterstützungsmaßnahmen zur Verfügung. Zudem sollten Betroffene den Kontakt zu nachgewiesenen Allergenen und anderen Triggerfaktoren meiden.

Von Bedarfs- und Dauermedikamenten
Zu den am häufigsten verordneten Gruppen von Medikamenten zählen Bedarfsmedikamente (Reliever) und Dauermedikamente (Controller). Indem sie die Atemwege schnellstmöglich erweitern, lindern Bedarfsmedikamente lindern akute Beschwerden, während Dauermedikamente die Entzündung und damit die Symptome langfristig reduzieren. „Bei allergischem Asthma bronchiale besteht bei zahlreichen Allergenen zudem die Möglichkeit einer spezifischen Immuntherapie – auch Hyposensibilisierung genannt“, sagt Hantke. „Mein Rat: Werden Sie aktiv. Durch Schulungen können Sie den Umgang mit der Erkrankung und auslösenden Faktoren erlernen. Regelmäßige Bewegung unterstützt zudem die Fitness Ihrer Lunge.“

Wussten Sie schon?

Ein Blasinstrument zu spielen, trainiert die Atemmuskulatur und kann dadurch die Asthmabeschwerden lindern.

Etagenwechsel zum Asthma
Asthma kann sich in jedem Alter entwickeln. Neurodermitis oder andere allergische Erkrankungen in der Familie können Risikofaktoren sein. Ebenso ein niedriges Geburtsgewicht, rauchende Eltern oder Luftschadstoffe. Aber auch die allergische Rhinitis – umgangssprachlich allergischer Schnupfen genannt – sollten Betroffene ernst nehmen: „Sie kann eine Vorstufe für Asthma bronchiale sein“, sagt Hantke.

Hierzu gehören im Wesentlichen Heuschnupfen sowie Allergien gegen den Kot von Hausstaubmilben, Tiere und Schimmelpilze. „Bleibt eine allergische Rhinitis unbehandelt, kann es zum sogenannten Etagenwechsel kommen. Hierbei breitet sich die Erkrankung von den Nasenschleimhäuten in die Bronchien aus“, so die Ärztin. Mit einer frühzeitigen allergologischen Therapie kann das jedoch verhindert werden.

Was tun bei Atemnot?

Durch eine systematische Therapie gelingt es den meisten Menschen mit Asthma bronchiale, ihre Krankheit unter Kontrolle zu halten. Dennoch kann es zu Asthmaanfällen kommen.

Im Falle akuter Atemnot sollte man Ruhe bewahren, sich von unmittelbaren Auslösern wie Zigarettenrauch entfernen, eine atemerleichternde Position einnehmen und die

verordneten Notfallmedikamente anwenden. Bleiben diese Maßnahmen wirkungslos, sollte ein Arzt aufgesucht oder in akuten Fällen der Notarzt (112) gerufen werden.

Diese Positionen können das Atmen erleichtern.



UNTERSTÜTZUNG
Unbeschwerter leben

Die Behandlung von chronischen Erkrankungen wie Asthma bronchiale erfordert in der Regel eine intensive Betreuung durch Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachrichtungen und Vertreterinnen und Vertreter weiterer Heilberufe sowie die Mitwirkung der Patientinnen und Patienten. Mit unseren Disease-Management-Programmen MedPLUS DMP unterstützen wir Menschen mit chronischen Erkrankungen durch regelmäßige Untersuchungen und Schulungen. Hier erfahren Sie mehr dazu: www.vividabkk.de/dmp

Bei einer Atemtherapie erlernen Sie Atemtechniken, die Ihnen helfen, mit Atemproblemen leichter umzugehen. Wenn die Therapie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet wurde, übernehmen wir die Kosten (bis auf eine kleine Zuzahlung). Mehr Informationen unter: www.vividabkk.de/atemtherapie

Mehr zum Thema Allergien, zu deren Diagnostik und Behandlung sowie hilfreiche Tipps zum Umgang mit verschiedenen Allergenen finden Sie in unserer Infobroschüre unter: www.vividabkk.de/asthma

Weitere Infobroschüren zu körperlicher Aktivität und Notfallhilfe bei Asthma finden Sie im Bereich „Gesundheit und Ernährung“ unter: www.vividabkk.de/downloadcenter

Weitere Informationen zur Hyposensibilisierung unter: www.vividabkk.de/hyposensibilisierung

Vorwärts mit den Vorsätzen!

Neujahrsvorsätze sind ein Brauch, den es bereits zu Zeiten des Römischen Reiches gegeben hat. Diese Tradition hat bis heute Bestand, doch oftmals sind die guten Vorsätze nicht allzu langlebig – oder wie ist das bei Ihnen?

Zwei Drittel der Menschen schaffen es nicht, ihre guten Vorsätze langfristig einzuhalten. „Bei 30 Prozent klappt es immerhin für zwei Monate“, sagt Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen von der vivida bkk. Um eine bleibende Veränderung im eigenen Lebensstil umzusetzen, bedarf es Disziplin, Geduld und vor allem Zeit. „Im Schnitt braucht es 66 Tage, um eine gefestigte Alltagsroutine zu entwickeln“, so Bahnsen. Regelmäßigkeit ist dabei wichtig, denn längere Unterbrechungen sorgen dafür, dass sich Automatismen nur langsamer einstellen. Im übertragenen Sinne: Man läuft hier keine hundert Meter, sondern einen Marathon – und manchmal führt dieser auch über Steilhänge. „Vorsätze umzusetzen, ist ein langwieriger Prozess. Das bedeutet, dass auch Fehlstarts oder Ausrutscher vollkommen normal sind und nicht entmutigen sollten“, betont die Gesundheitsexpertin. „Besser für sich selbst ein realistisches Tempo bestimmen. Ob

der Wunsch nach mehr Fitness, weniger Stress, einer gesünderen Ernährung oder mehr Zeit für die Familie – es ist nie zu spät für positive Veränderungen im eigenen Leben, auch wenn wir dabei gewohntes Terrain verlassen“, ist Bahnsen überzeugt. Dabei hilft uns die sogenannte Neuroplastizität unseres Gehirns: Das menschliche Gehirn ist lebenslang in der Lage, sich weiterzuentwickeln und neue Synapsen zu verknüpfen, sodass wir neue Gewohnheiten erlernen und bestehende Muster verändern können: „Deswegen ist es wichtig, den ersten Schritt zu wagen und frischen Wind ins Leben zu bringen“, sagt Bahnsen.



Um gute Vorsätze zu definieren, muss man nicht erst auf Neujahr warten – über das ganze Jahr können viele kleine Änderungen neue Gewohnheiten werden. Mit diesen Tipps kann es gelingen.

Tipps für gelingende Vorsätze:

1. Nehmen Sie sich nur vor, was Sie wirklich erreichen wollen.
2. Nicht zu viel auf einmal – verteilen Sie die Änderungen über das ganze Jahr.
3. Setzen Sie sich konkrete und realistische Ziele.
4. Machen Sie sich die Vorteile des Gelingens immer wieder bewusst.
5. Überlegen Sie, wie Sie mit Versuchungen und Hindernissen gut umgehen können.
6. Belohnen Sie sich für erste Erfolge.
7. Suchen Sie sich Gleichgesinnte.
8. Überlegen Sie sich im Voraus, wie Sie mit möglichen Rückschlägen umgehen wollen.

Aufhören, anfangen oder verändern

Der Dreisatz für gute Vorsätze.

Bei guten Vorsätzen geht es darum, mit etwas anzufangen oder aufzuhören oder etwas zu verändern. Hier einige Anregungen – auch abseits der „Klassiker“.

⊗ AUFHÖREN

Rauchen

Nichtraucher zu werden, zählt zu den häufigsten Neujahrsvorsätzen. Ihr Körper dankt Ihnen jede Zigarette, die Sie nicht rauchen. Es lohnt sich auch nach vielen Jahren des Rauchens aufzuhören! Nutzen Sie gern die kostenfreie telefonische Raucherberatung der vivida bkk als Unterstützung!



Immer „Ja“ sagen

Ein vertrautes Szenario: Man sagt „Ja“, obwohl man keine Lust, Zeit oder Kraft hat – vielleicht aus Angst, sein Gegenüber zu enttäuschen. Dabei ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen, zu respektieren und vor allem anzusprechen!



▶ ANFANGEN

Mit Sport anfangen

Von A wie Aikido bis Z wie Zumba – wer mit Sport beginnen will, hat die Qual der Wahl. Und das ist gut so. Denn Sport sollte Spaß machen. Vielleicht probieren Sie eine neue Sportart aus. Im Verein oder in einem Kurs gemeinsam mit anderen fällt es meist leichter.



↻ VERÄNDERN

Handy-Verzicht

Zeit für sich selbst statt „Doomscrolling“: Die meisten Smartphones zeigen Ihre Bildschirmzeit an. Handyfreie Zeiten nach dem Abendessen oder Zeitlimits für bestimmte Apps können Sie so einfach umsetzen – dadurch bleibt Ihnen mehr Zeit für das Wesentliche.



Meditieren

Für viele Menschen stellt die Meditation einen Ausgleich zum Alltagsstress dar. Schließlich bedarf es nicht viel, um die Außenwelt abzuschirmen und in sich zu gehen. Kurzum: Meditieren kann man überall und jederzeit, es bedarf aber einer gewissen Übung – den Anfang macht bereits eine Minute Innehalten am Tag. Einfach mal ausprobieren.

Umweltbewusstsein stärken

Jede umweltbewusste Veränderung ist ein Schritt zu einer nachhaltigeren Lebensweise – beispielsweise, indem man mit dem Rad zur Arbeit fährt oder unverpackte Lebensmittel kauft.



Ungesunde Ernährung

Eben schnell die Currywurst am Imbiss oder das 5-Minuten-Fertiggericht – Schluss damit. Was heute modern „Meal-prep“ heißt, haben unsere Großeltern schon lange vor uns betrieben: Gesund und frisch vorkochen – und dabei einzelne Portionen einfrieren.

Kurse zu gesunder Ernährung bietet unser Partner HausMed: www.vividabkk.de/hausmed

Komplimente machen

Sie möchten Ihre Komfortzone verlassen, aber wissen nicht, wie? Versuchen Sie es doch mal mit Komplimenten! Bereits ein Kompliment am Tag reicht aus, um Freunden oder Fremden eine Freude zu machen und selbstbewusster zu werden.



Mehr über unser Angebot an Gesundheitskursen lesen Sie auf den Seiten 17 und 18.

Freundeskreis erweitern

Neue Bekanntschaften können den Horizont erweitern. Gleichgesinnte finden sich oft in neuen Hobbygruppen – beispielsweise durch eine ehrenamtliche Tätigkeit oder eine Mitgliedschaft in einem Verein.



Endlich rauchfrei

In einem persönlichen Telefonat unterstützt Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen Kundinnen und Kunden der vivida bkk individuell, wenn sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Weitere Informationen: www.vividabkk.de/raucherberatung

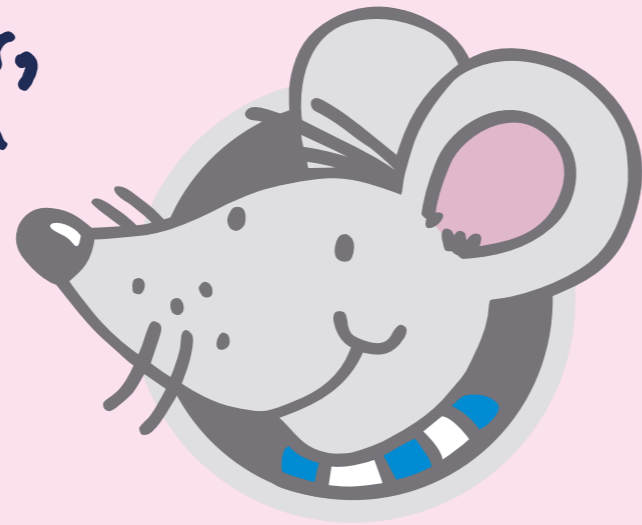
Bereit für was Neues?

Wer nach längerer Auszeit wieder Sport treiben möchte, sollte sich im Zuge einer sportmedizinischen Untersuchung von einem Facharzt beraten lassen. Die vivida bkk übernimmt bis zu 100 Euro der anfallenden Kosten. Weitere Infos: www.vividabkk.de/sportuntersuchung

Stress reduzieren

Unsere Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen hilft Ihnen, Alltagsstress nachhaltig zu reduzieren. Weitere Infos zum Stresstelefon unter: www.vividabkk.de/stresstelefon

Hallo liebe Kinder, habt ihr Freundinnen und Freunde?



Ja? Dann denkt doch mal ganz fest an sie. Fällt euch etwas auf?

Wahrscheinlich habt ihr jetzt ein breites Grinsen im Gesicht, weil ihr euch an schöne gemeinsame Momente erinnert. Vielleicht habt ihr ja vor Augen, wie ihr zusammen spielt. Oder wie ihr zusammen lacht. Wie ihr euch gegenseitig eure Geheimnisse anvertraut. Geheimnisse, die ihr nur eurer Freundin oder eurem Freund erzählen würdet.



Ich denke dabei an meinen Freund, den Adler Arnold. Wir spielen am liebsten zusammen Basketball. Er ist richtig gut im Werfen und zeigt mir ganz oft Tricks, damit ich den Korb häufiger treffe. Ich kann dafür sehr schnell laufen. So ergänzen wir uns perfekt und sind ein unschlagbares Team. Zwischendurch legen wir immer mal wieder ein Püschchen ein. Wir teilen dabei unsere Snacks und erzählen einander, was uns beschäftigt.

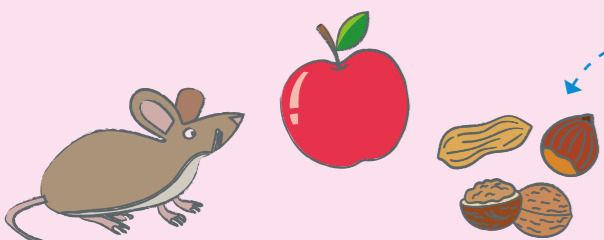
Ich bin sehr froh, Arnold zum Freund zu haben. Genau wie ihr wahrscheinlich froh seid, eure Freundin oder euren Freund an eurer Seite zu wissen. Denn eine Freundschaft ist so wertvoll wie ein Schatz. Sie macht das Leben bunter und schöner.

Aber was genau ist eigentlich eine Freundschaft?

Eine Freundschaft zeichnet aus, dass man füreinander da ist. Freunde helfen einander und unterstützen sich. Dadurch können sie gemeinsam viel erreichen. Freunde können sich aufeinander verlassen und sich gegenseitig vertrauen. Jedes Geheimnis ist gut bei ihnen aufgehoben. Sie muntern sich auf und trösten sich, wenn mal jemand traurig ist.

Sie erleben zusammen viele schöne Dinge, an die sie sich gemeinsam erinnern. Und auch wenn man sich mal streitet, hält eine gute Freundschaft das aus. Wichtig ist, dass man sich wieder verträgt und nicht lange böse aufeinander ist.

Nüsse sind nicht nur lecker, man kann sie auch toll mit Freundinnen und Freunden teilen!



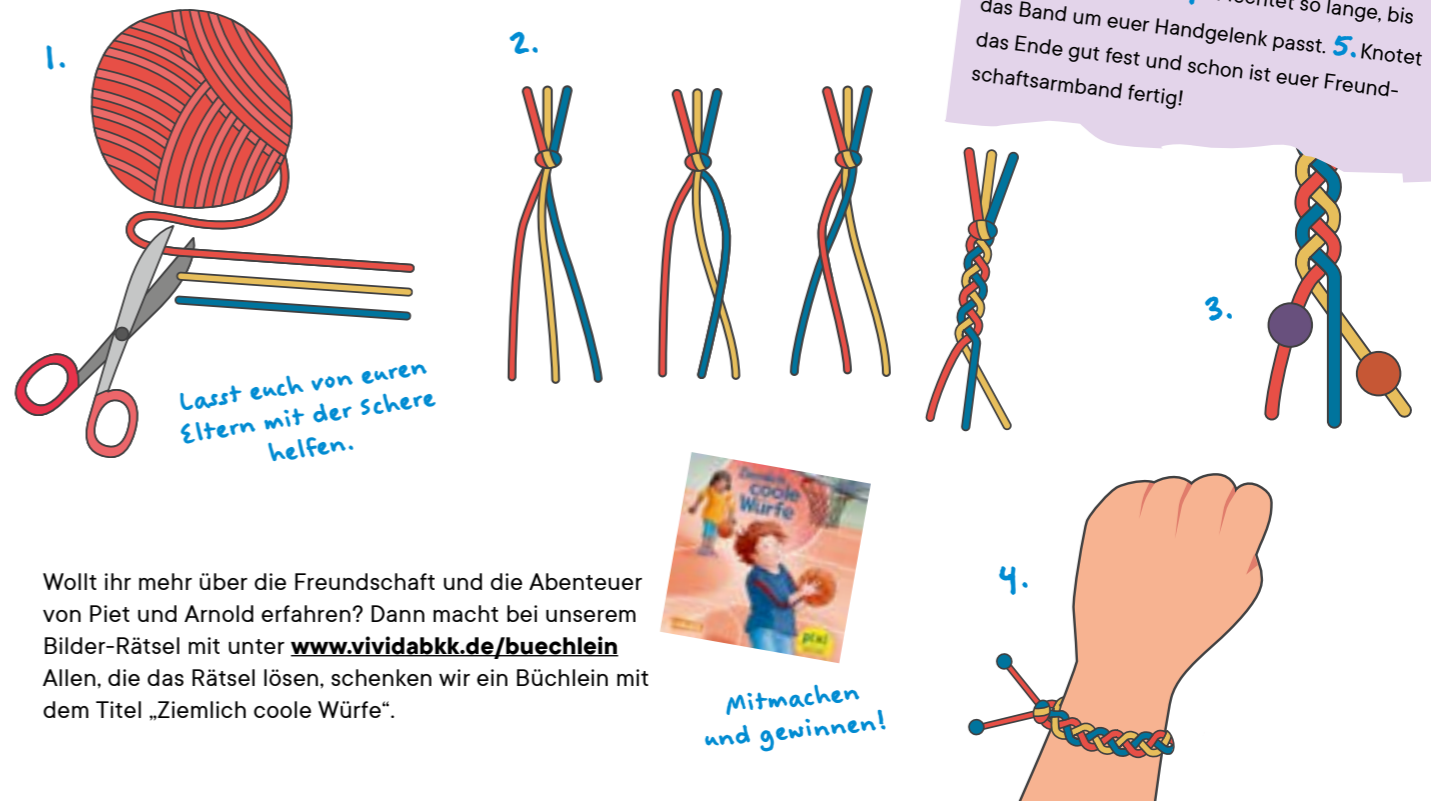
Ran an die Bänder, fertig, los!

Macht eurer besten Freundin oder eurem besten Freund eine Freude und zeigt ihnen, wie gern ihr sie habt. Mit dieser Anleitung könnt ihr für sie oder ihn ein Freundschaftsarmband basteln. Viel Spaß!

Ihr braucht:

- bunte Fäden oder Wolle
- Perlen oder kleine Anhänger (falls ihr welche habt)
- Schere

1. Schneidet drei oder mehr Fäden in der gleichen Länge ab.
2. Knotet die Fäden oben zusammen und beginnt damit, sie zu flechten.
3. Zwischendurch könnt ihr Perlen oder kleine Anhänger einfädeln.
4. Flechtet so lange, bis das Band um euer Handgelenk passt.
5. Knotet das Ende gut fest und schon ist euer Freundschaftsarmband fertig!



Lasst euch von euren Eltern mit der Schere helfen.



Mitmachen und gewinnen!

Wollt ihr mehr über die Freundschaft und die Abenteuer von Piet und Arnold erfahren? Dann macht bei unserem Bilder-Rätsel mit unter www.vividabkk.de/buechlein Allen, die das Rätsel lösen, schenken wir ein Büchlein mit dem Titel „Ziemlich coole Würfe“.

Was ist euch bei eurer Freundschaft besonders wichtig? Verbringt ihr viel Zeit zusammen? Habt ihr die gleichen Hobbys oder spielt gerne miteinander? Seid ihr füreinander da, wenn eine oder einer von euch mal traurig ist?

Sagt euren Freunden doch, was ihr besonders an ihnen schätzt. Sie werden sich sicher über die lieben Worte freuen.

Arnold weiß auch, dass ich unglaublich gerne Basketball mit ihm spiele und die gemeinsame Zeit genieße. Außerdem habe ich ihm ein Freundschaftsarmband gebastelt. Er hat sich riesig darüber gefreut und trägt es voller Stolz.

Und jetzt schnappe ich mir meinen Basketball und gehe mit Arnold ein paar Körbe werfen.



Macht's gut!
Euer Piet

Jogging fürs Gehirn

Sudoku

	1			2			7	
	4		6		1		2	
		3	4		7	6		
	7	6				9	8	
1								4
	3	9				2	5	
		1	8		5	7		
	8		2		9		3	
	5			3			4	

So funktioniert's:
Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block (3x3 Kästchen) muss am Ende alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten.

4	3	2	8	7	9	6	1
7	1	6	9	4	3	5	8
8	5	6	1	9	6	3	7
5	4	8	2	1	7	5	3
3	6	5	1	4	7	8	2
9	2	8	3	8	3	7	1
1	6	9	2	4	3	6	5
2	4	1	8	7	5	4	6
4	1	2	9	3	5	7	8

Bunsol

Sudoku

4			3				6
		1	7				
8	7	6	4	3			1
5	1				8		9
	2					6	
3	4				1		5
7	3	2		9	6		8
		3	6				
1			7				4

8	4	1	9	3	7	2	5	6
6	3	5	6	1	2	4	8	7
2	9	7	5	4	8	1	9	3
7	2	5	7	4	9	1	6	8
4	4	3	8	7	6	5	2	1
1	8	9	2	5	3	6	9	4
5	1	6	4	7	8	3	6	2
3	7	6	1	8	2	9	4	5
6	1	8	5	2	3	4	7	9

Bunsol



DIE GUTE NACHRICHT

Hilf mit, bleib fit

Etwa 29 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich. Dabei helfen sie nicht nur anderen, sondern auch sich selbst. Das belegt eine Übersichtsarbeit der Universität Erlangen-Nürnberg: Ehrenamtliche Tätigkeit wirkt sich nicht nur positiv auf die soziale und körperliche, sondern auch auf die mentale Fitness aus, etwa auf Gehirnfunktionen wie Wahrnehmung oder Denk- und Sprachvermögen. Sie steigert das Selbstwertgefühl, schafft soziale Kontakte, bereichert den Lebenslauf – und es bereitet einfach Freude, wenn man etwas Sinnvolles tut. Klingt nach vielen guten Gründen, selbst aktiv zu werden, oder?

Impressum

Herausgeber
vividabkk
78044 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07720 9727-0
Fax: 07720 9727-100
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Auflage 188.809

Redaktion
Anja Meyer (v.i.S.d.P.)
Meike Beekmann (v.i.S.d.P.)

Redaktion und Gestaltung
Communication Consultants GmbH
Breitwiesenstr. 17
70565 Stuttgart
vida@cc-stuttgart.de
www.cc-stuttgart.de

Druck
westermann DRUCK | pva
38104 Braunschweig

Die Innenseiten dieses Magazins werden gedruckt auf Steinbeis Silk, 100 Prozent Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Bilder und Illustrationen

Titel, Seite 3 oben, Seite 6: Gettyimages/nikkimeel;
Seite 2: Illustration Jana Evers; Seite 3 Mitte und unten: Illustrationen Jana Evers; Seite 4: Gettyimages/ Kelvin Murray; Seite 5 oben: Gettyimages/Tanja Ivanova; unten: Gettyimages/Tom Werner; Seite 7: Gettyimages/Ingorthand; Seite 8 oben: Gettyimages/Westend61; unten: Gettyimages/Tom Werner; Seite 9 Mitte: Black & White Fotodesign; unten: Gettyimages/Riska; Seite 10: Gettyimages/SDL Productions; Seite 11 oben: Gettyimages/EG Trade Latin rechts: Karl Sawko/Daniel Schütz; unten: Gettyimages/ South Agency; Seite 12-15: Illustration Jana Evers; Seite 16 oben: Generationsbrücke Deutschland; unten: Gettyimages/Daniel de la Hoz; Seite 17: AdobeStock/ Monkey Business; Seite 18: Gettyimages/Prostock-Studio; Seite 19 oben: Andreas Reeg; unten: Swantje Kasper; Seite 20-21: Illustrationen Jana Evers; Seite 22 oben: tietge.com; unten: AdobeStock/Kalin Eftimov, AdobeStock/Cpro, AdobeStock/supamas, AdobeStock/sommai, AdobeStock/ Maks Narodenko; Seite 23: Gettyimages/Westend61; Seite 25 oben: Gettyimages/Westend61; Mitte links und rechts: www.rammler.com; unten: Gettyimages/The Good Brigade; Seite 26-33: Illustrationen Jana Evers; Seite 32-33: Maus „Piet“ Valeska Scholz; Seite 35: Gettyimages/adamkaz

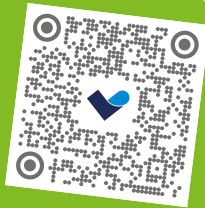
Rechtliche Hinweise

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Das Kundenmagazin dient der vividabkk dazu, ihre Aufklärungspflicht gegenüber den Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung. Gesundheitsbezogene Inhalte enthalten nur allgemeine Hinweise und können eine ärztliche Beratung oder ärztliche Untersuchung nicht ersetzen und dürfen nicht zur Selbstdiagnose beziehungsweise Selbstbehandlung genutzt werden. Für den Inhalt externer Quellen sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Die vividabkk hat auf die Inhalte und die Gestaltung von externen Quellen keinen Einfluss.





Profitieren Sie
von unseren starken
Zusatzleistungen:



Mit uns
finden Sie
schnell den Arzt,
den Sie brauchen.

Videosprechstunde

Mit wenigen Klicks können Sie sich von einem erfahrenen Arzt beraten und ein E-Rezept ausstellen lassen – von zu Hause aus oder auf Reisen. Flexibel und schnell, rund um die Uhr, an 7 Tagen in der Woche.

Mehr Infos unter darum.vividabkk.de/teleclinic

