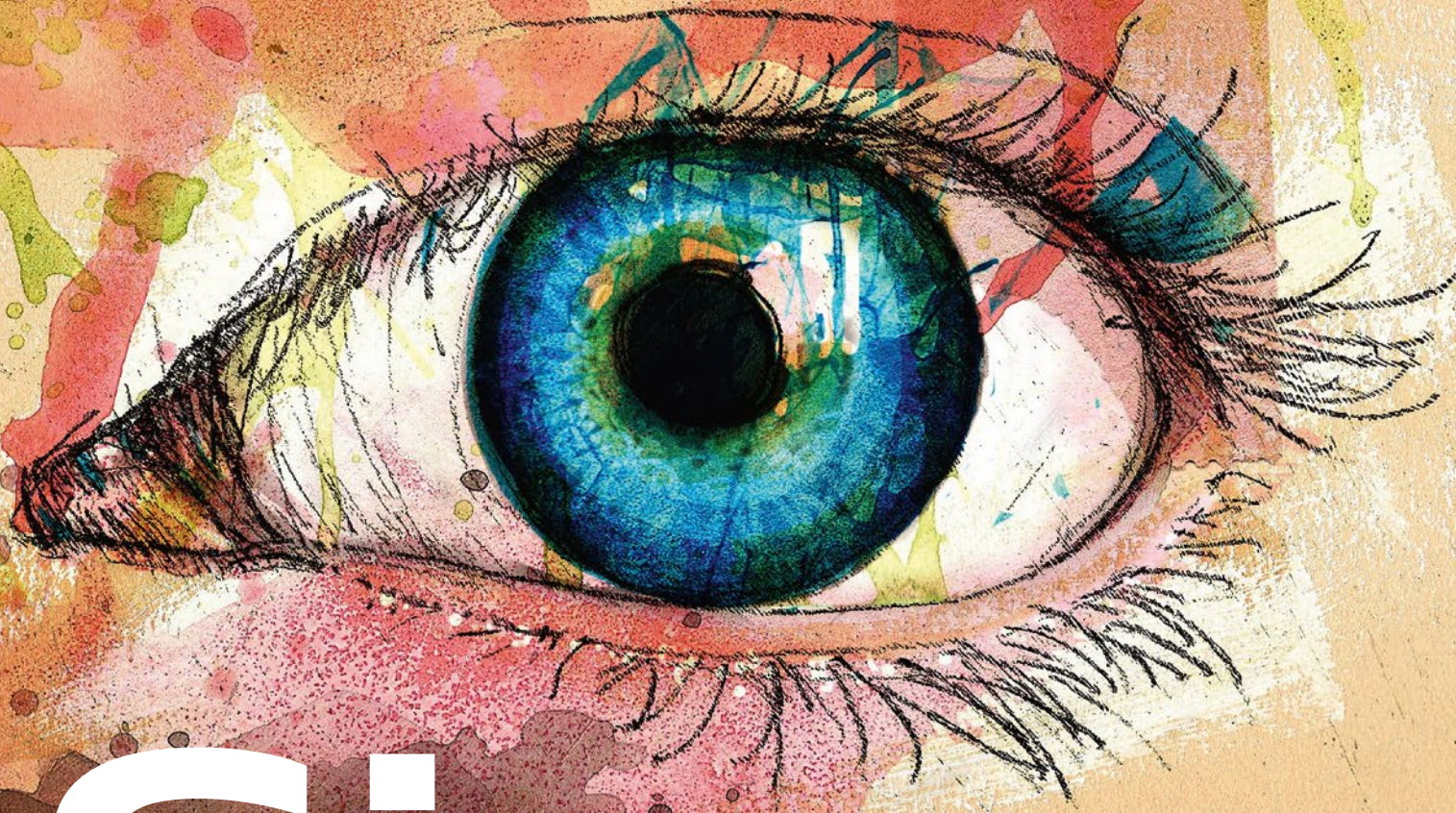


Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Frühjahr 2024



Sinne

Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?

Das Streben nach Glück
Was wirklich glücklich macht

News der Audi BKK
Unsere stärksten Leistungen
im Überblick

Teenie-Herzschmerz
Was braucht mein Kind bei
Liebeskummer?

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist nun das letzte Mal, dass ich Sie an dieser Stelle begrüße. Im Sommer werde ich mich in den Ruhestand zurückziehen – nach 32 Jahren bei der Audi BKK. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern habe ich gute wie auch herausfordernde Zeiten durchlebt. Gemeinsam haben wir viel bewegt. Die Audi BKK ist eine stabile Solidargemeinschaft und genau darin liegt für mich ihre große Kraft: in Zusammenhalt und Gemeinschaftssinn. Mir war es stets wichtig, die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten mit den bestmöglichen Leistungen zu versehen. Mit der Audi BKK konnten wir an vielen Schrauben drehen, um Gesundheitsreformen mit anzuschieben und nach vorne zu bringen.

ePA für alle

Für die Zukunft des Gesundheitswesens wünsche ich mir, dass noch mehr die Perspektive der Versicherten eingenommen wird. Dass die Menschen künftig nicht mehr durch den Dschungel des Gesundheitswesens irren müssen, sondern schnell und unbürokratisch die richtige Behandlung bekommen. Ein wichtiger Schritt dorthin ist die elektronische Patientenakte (ePA), die ab dem kommenden Jahr eingeführt wird (mehr dazu auf Seite 7). Damit werden sämtliche Gesundheitsdaten der gesetzlich Versicherten auf einer zentralen Onlineplattform hinterlegt und stehen so allen an der Behandlung Beteiligten auf einen Blick zu Verfügung. Das ermöglicht eine schnelle und ganzheitliche Sicht auf die Bedürfnisse der Menschen.

Meine Aufgabe als Vorstandssprecher hat mir große Freude bereitet. Nun stehen für mich neue Zeiten und Perspektiven an. Perspektivwechsel ist auch das Thema dieser Ausgabe. Sie beschäftigt

sich mit dem Thema Wahrnehmung (ab Seite 6). Wie facettenreich sie sein kann und welche Sinne elementar sind. Vielleicht erwartet Sie ja dabei auch ein spannender Perspektivwechsel. Vielen Dank für Ihr Vertrauen und bleiben Sie gesund!

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK



Und was interessiert Sie?

Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob und Kritik an: redaktion@audibkk.de

Inhalt



Schwerpunkt Sinne:
Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?

20

Gesund bleiben



06 **Alle reden über ...**

Hochsensibilität

07 **Audi BKK Leistung**

ePA: Gesundheit in den eigenen Händen

08 **Family Coach**

Wenn das Teenie-Herz gebrochen ist

10 **Audi BKK Leistung**

Stark fürs Leben: Unsere stärksten Leistungen im Überblick



12 **Unterwegs mit ...**

Prof. Dr. Judith Mangelsdorf:
Was ist eigentlich Glück?

16 **Cook & Fit**

Feel-good-Momente mit Yoga und Essen voller Kontraste

Vorsorgen



20 **Schwerpunktthema: Wahrnehmung**

Hallo Welt! Wie unsere Sinne zusammenarbeiten

24 **Audi BKK Leistung**

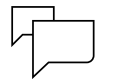
Schnell, einfach, nachhaltig:
Ihr digitales Postfach,
gezieltes Training bei Osteoporose

26 **Body & Mind**

Krebsvorsorge: Früherkennung selbst in die Hand nehmen



Zugehört



28 **Erste Hilfe**

Wenn der Rücken schmerzt



29 **Aus der Audi BKK**

Neuer Service-Center-Standort in Zwickau, Vorstandsgehälter im Überblick

30 **Test und Training**

Denksport

31 **Ausblick**

Tipps und Veranstaltungen

Schnell gefragt

Sprachen lernen

➤ Muss sein.

Durch das Erlernen einer Fremdsprache können wir unsere Gesundheit stärken, denn: Es erhöht die Gehirnleistung und das Erinnerungsvermögen. Das Hin- und Herwechseln zwischen verschiedenen Sprachen, Wörtern und Grammatikregeln ist für unser Gehirn ein ständiges Training. Studien konnten zeigen, dass dadurch die Abbauprozesse im Alter verlangsamt und so auch Demenzerkrankungen hinausgezögert werden. Darüber hinaus tut das Lernen einer weiteren Sprache auch unserer mentalen Verfassung gut, da wir unser Selbstvertrauen stärken.

Werbung an Kinder

➤ Muss nicht sein.

Verführerisch und gefährlich: An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit zu viel Zucker, Salz oder Fett soll künftig nicht mehr erlaubt sein. Daran arbeitet die Bundesregierung aktuell mit einem Gesetzesentwurf. Denn diese Werbung beeinflusst gerade im Kindesalter das spätere Ernährungsverhalten – nicht nur wegen der steigenden Zahl an Übergewichtigen ein Risiko. Ein Verbot soll Kinder besser schützen und Eltern darin stärken, die Ernährungsumgebung für ihre Kinder gesünder zu gestalten.

Klar umrissen

4.000



Schritte am Tag reichen aus, um das Risiko eines frühen Todes, beispielsweise durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu verringern. Mit dieser Zahl widerlegt eine neue Studie die vermeintlich notwendigen 10.000 Schritte, die uns auf Apps und Trackern begegnen. Dennoch sollte man die 4.000 Schritte als unterste Grenze verstehen. Denn mit mehr Schritten erhöhen sich auch die gesundheitlichen Vorteile. Eine Obergrenze dafür, wie viel wir uns bewegen sollten, gibt es bisher nicht. Je mehr wir gehen, desto besser ist es also für uns – doch mit dieser neuen Erkenntnis kommen selbst Bewegungsmuffel ihrem Ziel, fitter zu werden, einen großen Schritt näher. Also los geht's, der Weg ist das Ziel!

Frage des Monats

» Kann man Schmerz weg-atmen? «

Ja. Schmerzen mit Atmung zu lindern, klingt zwar wie ein Versprechen alter Weisheiten, doch aktuelle Studien bestätigen: Bewusstes, langsames Atmen kann Schmerzen spürbar reduzieren. Insbesondere bei positiver Grundstimmung zeigten Untersuchungen, dass Patienten und Patientinnen durch halbierte Atemraten Schmerz und Unbehagen deutlich mindern konnten. Fernöstliche Praktiken wie Yoga und Tai-Chi nutzen diese Technik schon lange zur Entspannung und Schmerzlinderung. Die Bauchatmung, eine tiefe und gleichmäßige Atemform, stärkt zudem die Bauchmuskulatur, verbessert die Haltung und kann präventiv gegen Rückenschmerzen wirken. So wird die Atemtherapie zu einer wertvollen Ergänzung konventioneller Medizin – ein einfacher Weg, aktiv Einfluss auf Schmerzen zu nehmen. Bei anhaltenden Schmerzen kontaktieren Sie unbedingt eine Medizinerin oder einen Mediziner.

In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie? Schicken Sie uns diese an: redaktion@audibkk.de. Lust auf weitere spannende Fragen und Antworten? Dann schauen Sie gleich ins Online-Magazin: www.audibkk.de/magazin



Doc Wichard
(Wichard Lüdje), 29,
Arzt

Coach yourself

Einfach abschalten

Nach einem stressigen Tag möchten wir vor allem eines: abschalten. Doch genau das wird zum Problem. Der Kopf rattert, der Betriebsmodus läuft gnadenlos weiter. Fünf einfache Tipps, um Ruhe in Kopf und Körper zu bekommen.



An stressigen Tagen fällt das Entspannen besonders schwer. Der Grund: Wir haben eine hohe Konzentration von Stresshormonen im Blut. Sie erhöhen unseren Leistungslevel, steigern Herzfrequenz und Blutdruck, schärfen die Sinne – in herausfordernden Zeiten alles gut so. Schwierig wird es, wenn das System nicht mehr herunterfährt. Das macht auf Dauer krank. Jetzt brauchen wir einfache Strategien, die uns aktiv zur Ruhe bringen.

Eine Minute atmen

Mit den richtigen Atemtechniken können Sie Ihr System gezielt beruhigen. Für den Einstieg geht es ganz unkompliziert: einfach achtmal bewusst und langsam ein- und ausatmen. Dauert nur eine knappe Minute, kommt aber schon beruhigend im System an. Diese Minute können Sie sich übrigens auch wunderbar mehrmals am Tag gönnen.

Verstelte Stimme

Sprechen Sie belastende Gedanken laut aus, und zwar mit tiefer Bass- oder hoher Piepstimme. Diese Technik der kognitiven Defusion verhindert, dass Sie mit Ihren negativen Gedanken verschmelzen, und nimmt ihnen die Schwere. Tipp: am besten nicht in Gesellschaft anwenden.

Kopf leer schreiben

Das Prinzip ist so simpel wie wirksam: Was auf dem Papier steht, muss man nicht mehr im Kopf haben. Will die Planungsmaschine im Kopf nicht stoppen, schreiben Sie sich eine To-do-Liste oder Post-its für den nächsten Tag – dort sind die Gedanken gut aufgehoben.

Ab auf den Grübelstuhl

Um sich vom inneren Stress abzugrenzen, kann die Grübelstuhl-Technik helfen. Legen Sie einen Platz in der Wohnung fest, den Sie nur aufsuchen, um zu grübeln. Diese Technik unterstützt Sie darin, nicht mehr überall und immer über Dinge nachzudenken, sondern nur noch an einem bestimmten Ort zu bestimmten Zeiten.

Und nicht zuletzt: Sport

Wer tagsüber viel am Schreibtisch sitzt, nutzt vor allem den präfrontalen Cortex, das Denkzentrum des Gehirns. Um ihn zu entlasten und die Denkmaschine ruhigzustellen, ist Sport eine super Taktik. Denn damit wird die Aktivität vom Denk- ins Bewegungszentrum verlagert. Wichtig dabei: Der Sport sollte anstrengend genug sein, aber gleichzeitig Spaß machen.



Stress gut bewältigen

Wir unterstützen Sie darin, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen. Im Onlinekurs von HelloBetter stärken Sie Ihre Ressourcen und erarbeiten Techniken, um Stress im Alltag zu bewältigen oder zu vermeiden. Infos dazu unter: www.audibkk.de/hellobetter



Alle reden über...

Hochsensibilität

Laute Musik, grelles Licht, ein markanter Duft – täglich begegnet uns eine Vielzahl an Sinnesreizen. Doch manche Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr als andere und können von diesen Eindrücken überfordert sein. Sie werden als „hochsensibel“ bezeichnet.

Hochsensible Menschen gelten als besonders feinfühlig darin, Stimmungen anderer wahrzunehmen, aber auch die eigenen Gefühle sehr intensiv und differenziert zu erleben. Diese Merkmale stellte die amerikanische Psychologin Elaine Aron zusammen, die sich in den 1990er-Jahren erstmals mit diesem Phänomen beschäftigte. Hochsensible Menschen brauchen mehr Zeit, um Eindrücke zu verarbeiten, erkennen dabei jedoch oft Details, die anderen gar nicht auffallen. Aktuell wird noch diskutiert, ob die Hochsensibilität ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal ist oder zum Neurotizismus gezählt wird. Bei Neurotizismus handelt es sich um ein bereits etabliertes Persönlichkeitsmerkmal, das sich – wenn es stark ausgeprägt ist – auf die Sensibilität und emotionale Labilität von Menschen auswirken kann.

Hochsensibilität kann sich in vielen Formen äußern und das Leben der Betroffenen unterschiedlich beeinflussen. Dies kann so weit gehen, dass manche Menschen ihre Hochsensibilität gar als Belastung empfinden. Sie versuchen, Reizüberflutung durch Rückzug zu vermeiden, fühlen sich zum Beispiel in Großraumbüros nicht wohl oder empfinden unter Zeitdruck schneller Stress.

Derzeit gibt es noch keine Therapiemöglichkeiten für eine belastende Hochsensibilität. Helfen kann jedoch ein offener Umgang mit der eigenen Persönlichkeit und der Versuch, das individuelle Leben entsprechend zu gestalten: sich öfter Pau-

sen zu gönnen, eine ruhige Umgebung zu schaffen oder mit Achtsamkeitsübungen die Resilienz zu stärken. Der Begriff „Hochsensibilität“ gibt Betroffenen vor allem eine Erklärung für ihr Verhalten. Neurobiologische Unterschiede als Teil der menschlichen Vielfalt zu sehen und zu respektieren, lenkt den Blick weg von vermeintlichen Nachteilen und dem Stigma, zu emotional zu sein. Zudem helfen eine offene Haltung und eine differenzierte Herangehensweise, um Menschen schon so früh wie möglich in dem zu begleiten und zu unterstützen, was sie sind – mit all ihren Stärken und vermeintlichen Schwächen.

Stärken Sie Ihre Resilienz

Innere Widerstandskraft lässt sich trainieren. Wir bieten Ihnen Onlinekurse an, in denen Sie Ihre Resilienz gezielt stärken können: magazin.audibkk.de/rueckhalt



Audi BKK Leistung

ePA: Gesundheit in den eigenen Händen

Andere Länder machen es uns schon lange vor, nun zieht auch Deutschland nach: Zum kommenden Jahr wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten automatisch angelegt. Das Ziel dabei ist, eine stärker vernetzte und damit effizientere Gesundheitsversorgung zu schaffen. Denn die elektronische Patientenakte macht vieles einfacher und schneller. All Ihre relevanten Gesundheitsdaten können ab dem kommenden Jahr auf einer digitalen Plattform gebündelt vorliegen. Ob Röntgenbilder, Arztbriefe oder Befunde – Ihre Dokumente und Daten müssen bei Bedarf nicht mehr mühsam zusammengetragen und von A nach B befördert werden, sondern stehen allen an Ihrer Behandlung Beteiligten sofort und auf einen Blick zur Verfügung.

Schneller und einfacher helfen

Krankenhäuser, Arztpraxen, Apotheken und andere Gesundheitseinrichtungen werden dank der ePA schnelleren Zugriff auf relevante Gesundheitsdaten erhalten und Patientinnen und Patienten profitieren von einer individuelleren und umfassenden Versorgungsqualität. So lassen sich beispielsweise Krankheitsgeschichten einfacher nachvollziehen, Therapien besser auf Vorerkrankungen abstimmen oder auch Mehrfachuntersuchungen oder ungewollte Wechselwirkungen bei der Verschreibung von Medikamenten vermeiden. Und auch im

Notfall kann Patientinnen und Patienten besser geholfen werden. Denn die ePA-Daten zeigen schnell Vorerkrankungen, Medikationsdaten oder Allergien, sodass Notärztinnen und -ärzte wissen, worauf sie beispiels-

weise bei einer Not-OP achten müssen. Das steigert die Erfolgchancen der Behandlung. Auch Ihr persönliches Gesundheitsmanagement wird durch die elektronische Patientenakte, die Ihnen via App zur Verfügung steht, deutlich vereinfacht. Sie haben nicht nur Ihre Gesundheitsdaten direkt zur Hand, sondern können dort auch Unterlagen wie Impf- oder Mutterpass, U- oder Zahnbonusheft und auch persönliche Medikationspläne einsehen – ganz einfach per Smartphone. Und wenn doch etwas zu privat ist, dann können Sie jederzeit selbst über Ihre Daten verfügen. Sie können, sofern Sie dies möchten, individuell Daten verbergen oder löschen. Damit jederzeit die Person die Kontrolle über die Gesundheitsdaten übernehmen kann, die am wichtigsten ist – und zwar Sie selbst. Somit können Sie allein entscheiden, welche Daten gespeichert sind und wer auf diese zugreifen kann.

Schritt nach vorn

Andere Länder profitieren schon seit Jahren von einer digitalen Gesundheitsakte. Dänemark beispielsweise führte sie im Rahmen einer umfassenden Digitalisierungsstrategie vor mehr als zehn Jahren ein und konnte die öffentliche Gesundheitsversorgung auf ein neues Niveau heben – ein großer Schritt, der bald auch Deutschland weiter nach vorn bringt.

Perspektivisch wird die ePA noch um zwei weitere Funktionen ergänzt: Zum einen werden dort im weiteren Verlauf auch E-Rezepte hinterlegt werden. Zum anderen wird ein Messengerdienst integriert, der eine schnelle und direkte Kommunikation zwischen den Beteiligten ermöglicht.



Holen Sie sich die ePA schon jetzt!
www.audibkk.de/ePA



Wenn das Teenie-Herz gebrochen ist

Liebeskummer tut weh, gerade wenn er zum ersten Mal erlebt wird. Umso wichtiger ist es jetzt, dass Eltern ihr Kind in seinem Schmerz auffangen. Wie Mütter und Väter dieses starke Gefühl gut begleiten, erklärt Angela Felix im Interview. Sie ist Leiterin der Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Essener Caritas und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

Wie fühlt sich Liebeskummer bei Jugendlichen an? Leiden sie stärker als Erwachsene?

Gerade der erste Liebeskummer ist für Teenager eine existenzielle Krise – verbunden mit dem Gefühl: Das geht nie mehr vorbei! Jugendliche haben noch nicht die Erfahrung gemacht, dass es ihnen mit der Zeit wieder besser gehen wird. Umso mehr trifft sie der Schmerz, zumal das Gefühl der Ablehnung durch einen anderen Menschen stark am Selbstwertgefühl nagt. Hinzu kommt, dass alle Gefühle während der Pubertät extremer erlebt werden. Es ist ganz normal, dass Teenies mal himmelhochjauchzend, mal zu Tode betrübt sind.

Wie äußert sich der Herzschmerz?

Den Jugendlichen ist oft übel, sie haben keinen Appetit oder essen im Übermaß. Sie fühlen sich energie-los oder innerlich unruhig und können nicht schlafen. Wenn wir verliebt sind, schüttet unser Körper das Glückshormon Dopamin aus. Wenn uns ein geliebter Mensch aber verlässt, sinkt der Dopaminspiegel rapide ab. Das äußert sich in psychosomatischen Beschwerden und trauriger Stimmung.

Liebeskummer wird oft verharmlost. Warum sollten Eltern den Schmerz ihres Kindes ernst nehmen?

Hand aufs Herz – auch für Erwachsene ist Liebeskum-



Angela Felix,
Kinder- und
Jugendlichenpsy-
chotherapeutin



3 Tipps für Eltern

- 1. Herzschmerz anerkennen:** Liebeskummer tut weh – gut, wenn Eltern dies würdigen und nicht herunterspielen. Zum Beispiel so: „Es ist traurig, dass du so verletzt wurdest.“ Oder: „Es tut mir leid, dass du das durchmachen musst.“
- 2. Bitte nicht einmischen:** Ratschläge können nerven, erst recht, wenn sie unaufgefordert kommen. Besser ist es, Gesprächsbereitschaft zu signalisieren und in erster Linie zuzuhören, damit Teenies sich ihren Kummer von der Seele reden können.
- 3. Ablenkung anbieten:** Normalität kann helfen, aus der Traurigkeit zu finden. Deshalb können Eltern Angebote machen: einen Ausflug unternehmen, ins Kino gehen (keinen Liebesfilm!), gemeinsam kochen.

mer eine ernste Krise. Es trifft jeden Menschen hart, verlassen zu werden. Umso mehr schmerzt es dann, wenn Gefühle wie Trauer nicht ernst genommen werden. Gerade Jugendliche, die typischerweise noch stark ichbezogen sind, erleben das als Angriff auf ihre Person. Dadurch entsteht dann ein weiterer Konflikt in der Familie. Besser ist es, ehrliches Mitgefühl zu zeigen und Unterstützung anzubieten.

Wie gelingt Müttern und Vätern das am besten?

Ich empfehle Eltern, ein offenes Ohr zu haben und Gesprächsbereitschaft zu signalisieren, ihr Kind aber

nicht zu bedrängen. Das braucht etwas Feingefühl. Mütter und Väter müssen aushalten, dass ihr Teenager sich in sein Zimmer zurückzieht, die Musik aufdreht und seine Ruhe will. Eltern können aber ruhig mal vorsichtig anklopfen, das Lieblingsessen vorbeibringen und fragen, ob ihre Tochter oder ihr Sohn reden möchte. Schwierig finde ich hingegen, wenn Eltern mit in die Krise gehen und leiden, also eine Überidentifizierung stattfindet. Gerade bei Liebeskummer brauchen Jugendliche ein stabiles Umfeld. Nach ein paar Tagen ist es wichtig, langsam wieder Normalität herzustellen und Ablenkung anzubieten, zum Beispiel durch Radtouren oder einen Besuch im Kletterpark. Denn gerade körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen.

Machen soziale Medien wie Instagram es schwerer, Liebeskummer zu verarbeiten?

Auf jeden Fall, es kann ja wie ein Sog sein, dem Leben der Ex-Freundin oder des Ex-Freundes auf den sozialen Medien zu folgen. Das ist aber jedes Mal wieder ein Stich ins Herz. Deshalb kann es sinnvoll sein, mit Teenagern eine Strategie zu vereinbaren, zum Beispiel die Person für einige Wochen zu blockieren oder ihr ganz zu entfolgen.

Was können typische Alarmzeichen sein, die zeigen, dass Teenager mit ihrem Kummer nicht allein zu recht kommen?

Bedenklich finde ich, wenn Jugendliche auch nach einigen Tagen nicht zurück in ihren Alltag finden, sich stark zurückziehen und sich nicht mehr mit Freunden treffen oder die Schule schwänzen. Das sollten Eltern in jedem Fall ansprechen. Noch ernster wird es, wenn Teenager dauerhaft zu viel Alkohol trinken – gerade alleine –, andere Drogen konsumieren oder suizidale Gedanken äußern. Dann kann es sinnvoll sein, sich professionellen Rat einzuholen.

An wen können Jugendliche sich in dieser Krisensituation sonst noch wenden?

Natürlich spielt der Freundeskreis eine wichtige Rolle. Darüber hinaus gibt es Angebote wie das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ (116111, Beratung auch per Mail und Chat) und auch an Beratungsstellen können Jugendliche sich direkt wenden.

Stark fürs Leben.

Wir unterstützen Sie darin, allem, was das Leben bringt, mit Kraft zu begegnen. Stark für das Leben zu sein – mit unseren stärksten Leistungen.

Vorsorge

Digitales Bonusprogramm

Vorsorge ist ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit. Deshalb erhalten unsere Versicherten (ab 15 Jahren) für Vorsorgeaktivitäten wie die Mitgliedschaft im Sportstudio, Zahnvorsorge oder Check-up einen jährlichen Bonus von bis zu 1.20 Euro (Kinder bis zu 80 Euro).

Krebsvorsorge

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Therapieaussichten. Deshalb übernehmen wir die Kosten für eine Reihe von Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung – auch für **Extraleistungen** über den gesetzlich vorgegeben Leistungskatalog hinaus.

Mehr Infos zu unseren

Vorsorgeangeboten unter:

www.audibkk.de/vorsorge



Sport

Gesundheitskurse

Functional Training, Yoga, Pilates oder Entspannungskurs – suchen Sie aus, was Ihnen guttut. Wir übernehmen die Kosten für Ihren Gesundheitskurs zu **100 Prozent**, wenn die Kursgebühr für maximal zwei Kurse nicht höher ausfällt als jeweils 100 Euro.

Gesundheitswoche

Auszeiten sind wichtig, um den Akku wieder aufzuladen und Ihre Ressourcen zu stärken. Deshalb unterstützen wir Ihre persönliche Gesundheitswoche mit Functional Training, Yoga, Faszientraining und vielem mehr mit **bis zu 200 Euro**.

Online-Training Motivaktiv

Wieder fit werden geht ganz einfach per App. Mit dem Online-Training Motivaktiv erhalten Sie **kostenfrei** ein individuell auf Sie zugeschnittenes Kräftigungstraining, das Sie jederzeit und von überall ausführen können.

Alle Infos zu unseren

Sportangeboten:

www.audibkk.de/sportpaket



Psychische Gesundheit

Online-Kurse für mentale Stärke

Gesundheit ist ein Zusammenspiel von Körper und Seele. Deshalb ist uns wichtig, dass Sie gut für Ihre Psyche sorgen können. Mit den **kostenfreien** Online-Trainings von HelloBetter helfen wir Ihnen bei Problemen wie Depressionen, Stressbelastungen oder Schlafstörungen.

www.audibkk.de/hellobetter



Online-Therapie bei Angststörungen

Platzangst, soziale Phobien oder Panikstörungen sind eine enorme Belastung für den Alltag. Mit Invirto bieten wir Ihnen ein digitales Behandlungsprogramm per App an – mit Schulungsvideos und persönlicher psychotherapeutischer Betreuung.

www.audibkk.de/invirto



Online-Seminare zur Stärkung Ihrer Resilienz

Sie möchten Ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Kraft begegnen? Wir unterstützen Sie darin mit regelmäßigen Online-Seminaren zur Stärkung Ihrer Resilienz, natürlich **kostenfrei**.

www.audibkk.de/veranstaltungen



Online-Services

Einfach, digital: Service-App

Die Service-App der Audi BKK erleichtert Ihnen den Alltag: Mit nur wenigen Klicks können Sie über Ihr Smartphone jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen, Dokumente und Anträge hochladen, Ihre Gesundheitsdaten abrufen oder das Bonusprogramm nutzen. Auf Wunsch erhalten Sie Schriftstücke und Dokumente direkt in Ihr persönliches **digitales Postfach**.

Gesundheitsberatung per Videocall

Vieles muss heute schnell gehen. Für Ihre gesundheitlichen Fragen bleibt oft wenig Zeit. Unser Expertenteam aus Ärztinnen und Ärzten und medizinischem Fachpersonal nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen. Für Sie auch ganz entspannt per Videocall. Einfach anrufen unter: 0800 2834 255.

Audi BKK ePA: Ihre digitale Gesundheitsakte

Die Audi BKK ePA ist eine neue, digitale, versichertengeführte Plattform, mit der Sie alle medizinischen Befunde und Daten in einer App bündeln und diese mit Ärztinnen und Ärzten teilen können. So steigern wir gemeinsam Ihre Behandlungsqualität, sparen Ihre Zeit und schonen zudem noch Ressourcen.

Welche Online-Services wir sonst noch haben, sehen Sie hier:

www.audibkk.de/digitale-services



Für die Familie

Digitale Hebammenberatung

Eine Familie bedeutet ständige Veränderung. Wir begleiten Sie darin mit Angeboten, die sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen. Mit Kinderheldin beispielsweise, unserer **kostenlosen** digitalen Hebammenberatung, werden Sie von zertifizierten Hebammen per Chat, Telefon oder Videocall unterstützt – immer dann, wenn Sie es brauchen.

Vorsorgechecks für Ihr Kind

Das Programm BKK Starke Kids hat die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Blick. Wir bieten Ihnen darin spezialisierte Untersuchungen und Testverfahren, so dass mögliche Fehlentwicklungen frühzeitig erkannt werden können.

Sprachtherapie per App

Mit der neolexon-App unterstützen wir Kinder dabei, gemeinsam mit ihren Eltern Sprachschwierigkeiten zu überwinden – mit unterschiedlichen Übungsmodulen und kindgerechter Anleitung.

Alle Angebote für Familien finden Sie hier:

www.audibkk.de/familienpaket



» Glück ist komplex «

Dr. Judith Mangelsdorf
ist Professorin für Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport sowie Direktorin der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie.

Glücklich sein, ein zufriedenes Leben führen – das wollen wir wohl alle. Inzwischen haben sogar die Vereinten Nationen das Streben nach Glück als ein „grundlegendes menschliches Ziel“ anerkannt. Doch was ist Glück eigentlich? Was macht uns glücklich? Und nicht zuletzt: Wie wichtig ist Glück für unsere Gesundheit? Antworten hat die Glücksforscherin und Deutschlands erste Professorin für Positive Psychologie, Dr. Judith Mangelsdorf.

Prof. Dr. Mangelsdorf, was ist Glück eigentlich genau?

Glück ist vor allem eines, nämlich komplex. Es gibt drei Arten von Glück, die wir gemeinhin unterscheiden: Das Erste ist das glückliche Sein, also die Momente, in denen wir kurzfristig positive Emotionen erleben. Das Zweite ist das tiefe Lebensglück, beziehungsweise die subjektive Wahrnehmung eines erfüllten Lebens, und das Dritte ist der glückliche Zufall. Die ersten beiden dieser Formen des Glücks werden in der Positiven Psychologie systematisch untersucht.

Sie sind überzeugt, dass das verkrampte unbedingte Streben nach Glück nicht unbedingt der richtige Weg ist, um tatsächlich glücklich zu sein. Warum nicht?

Glück ist das Nebenprodukt eines gelingenden Lebens. Wenn ich erfüllte Beziehungen habe, einer sinnstiftenden Arbeit nachgehe und das Gefühl habe, ein zielgerichtetes Leben zu führen, dann macht mich das glücklich. Glückserleben ist der Hinweis der Psyche, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wer aber Glück zum Selbstzweck erklärt, negative Emotionen vermeidet und versucht, krampfhaft jeden Tag glücklich zu sein, ist im Allgemeinen unglücklicher als Menschen, die schlicht versuchen, ein gutes Leben zu führen.

Der Philosoph Søren Kierkegaard hat mal gesagt, die sicherste Art, sich unglücklich zu machen, sei es, sich zu vergleichen. Stimmt's?

Ja und nein. Die entscheidende Frage ist, mit wem wir uns vergleichen. Lebenszufriedenheit ist nach dem kanadischen Wissenschaftler Alex Michalos das Resultat von drei Vergleichsprozessen: dem Vergleich zwischen meinem jetzigen Leben und der Vergangenheit, dem Vergleich zwischen mir und anderen und dem Vergleich dessen, was ich mir wünsche, und dem, was ich habe. Führe ich heute ein besseres Leben als frü-

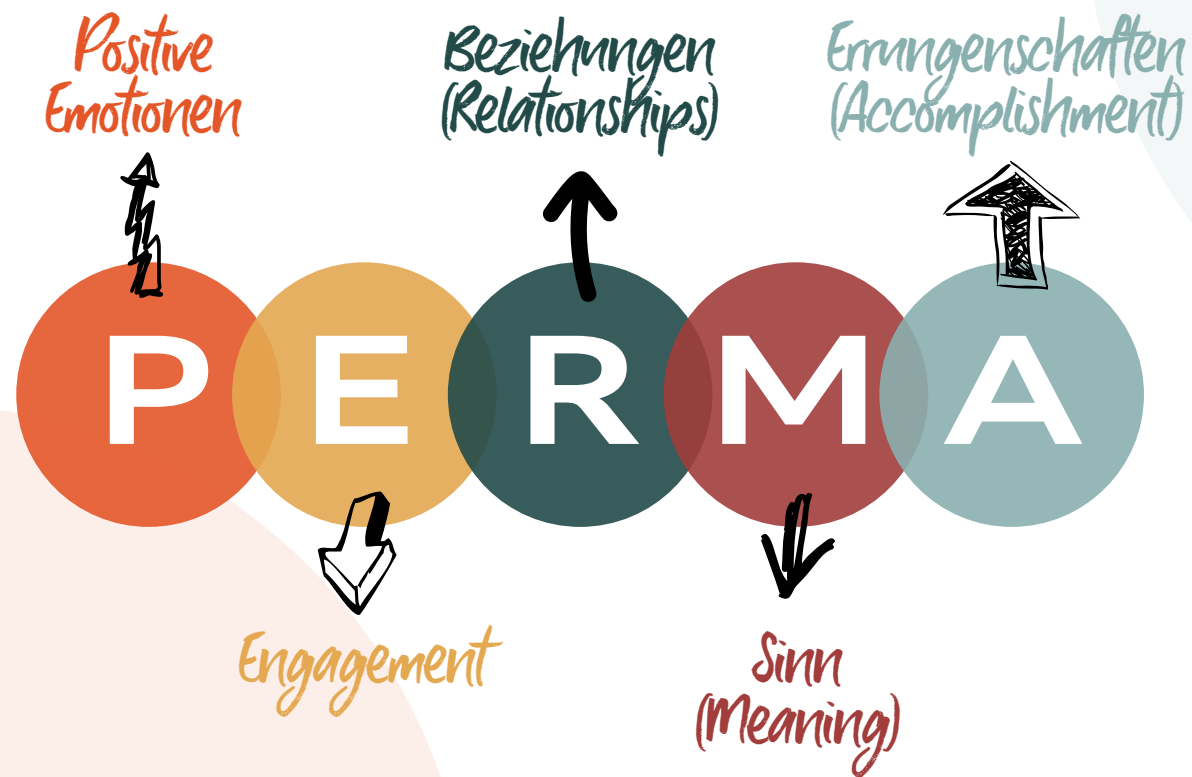
her, geht es mir besser als den Menschen, mit denen ich mich vergleiche. Entspricht das, was ich habe, dem, was ich mir wünsche, dann ist Lebenszufriedenheit und Glück das Resultat. Fällt der Vergleich aber negativ aus, dann hat Kierkegaard recht. Dann ist der Vergleich eine Art, mich unglücklich zu machen.

Laut Ihrer Forschung ist auch übermäßiger Medienkonsum eine Quelle des Unglücks. Welche „Dosis Medienkonsum“ empfehlen Sie?

Die geringstmögliche, die sich gut mit meinem Alltag und meinen Wünschen vereinbaren lässt. Die Medienkonsumforschung zeigt relativ konsistent, dass starker Medienkonsum mit einer Vielzahl negativer Konsequenzen zusammenhängt und unter vielen Umständen unglücklich und sogar krank machen kann. Sowohl, weil er zum Teil starke negative Emotionen hervorrufen kann, aber auch, weil ich, während ich Medien konsumiere, andere Dinge nicht tue, die positiv auf mein Wohlbefinden wirken, wie beispielsweise im Kontakt mit mir oder anderen zu sein oder mich in der Natur zu bewegen. Es gilt also: Je weniger, desto besser.

Was macht Menschen denn glücklich?

Glück speist sich aus vielen Quellen. Eines der bekanntesten Modelle der Positiven Psychologie zur Erklärung von Glück und einem gelingenden Leben ist das PERMA-Modell. Es steht als englisches Akronym für positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Lebenssinn und das Erreichen von Zielen. Wer also immer wieder aktiv für kleine Momente des Glücks sorgt, weiß, wofür er in seinem Leben brennt und seine Stärken einsetzt, in tiefe Beziehungen investiert, einem Lebenssinn folgt und die selbst gesteckten Ziele erreicht, der ist im Allgemeinen auch glücklicher.



Sie plädieren dafür, positive Mikromomente wahrzunehmen – was verbirgt sich dahinter?

Unser Alltag birgt eine Vielzahl von Momenten, die das Potenzial haben, uns eine kurze Begegnung mit dem Glück zu schenken: Die warme Tasse Tee oder Kaffee am Morgen, die ersten Frühlingssonnenstrahlen oder die Umarmung durch einen uns nahen Menschen. All diese kleinen Begebenheiten, die es in jedem Leben gibt, tragen aber nur zu unserem Glück bei, wenn wir sie bewusst wahrnehmen. Wer mit dem Kaffee in der Hand schon die E-Mails checkt, nur versucht, auf dem schnellsten Weg zum Ziel zu kommen, ohne auch nur aufzusehen, oder in Gedanken schon bei der Arbeit ist, während sich die Familie verabschiedet, erlebt dieses Glück nicht. Selbst in den schwersten Zeiten ist Glück eine Frage dessen, ob wir uns bewusst dafür entscheiden, es wahrzunehmen, und lernen, es auszukosten.

Wie wichtig ist Glück für unsere Gesundheit?

Das regelmäßige Erleben von positiven Emotionen hat einen deutlichen Einfluss auf unsere physische und mentale Gesundheit. Zum einen, weil Glückshormone wie Serotonin oder Oxytocin helfen, das Stresshormon Cortisol zu reduzieren,

und dadurch stressreduzierend wirken. Zum anderen wirken sich positive Emotionen sogar nachweislich auf die Herzgesundheit aus und sind dadurch auch eine Form der Prävention. Dies sind nur wenige Beispiele – es gibt eine Vielzahl an Mechanismen, durch die sich das Erleben von Glück unmittelbar auf die Gesundheit auswirkt.

Wie wichtig ist denn umgekehrt Gesundheit für unser Glück?

Das ist tatsächlich ein sehr zentraler Aspekt. Natürlich können auch Menschen, die beispielsweise chronisch erkrankt sind, ein glückliches Leben führen. Je nach Krankheitsbild und der Frage, mit welchen Einschränkungen die jeweilige Krankheit einhergeht, haben sie es allerdings zum Teil schwerer. Ein Mensch mit Schmerzen, geringer Belastbarkeit oder eingeschränkter Mobilität hat es mitunter schwerer, ein glückliches Leben zu führen, als Menschen, die sich einer guten Gesundheit erfreuen. Es wurde auch oft diskutiert, ob die fünf Elemente des PERMA-Modells nicht ergänzt werden müssten um einen weiteren, nämlich: Vitalität, also die Energie und Kraft, die mir zur Verfügung steht, um das eigene Leben zu gestalten und damit auch zum eigenen Glück beitragen zu können.

Können wir lernen, glücklicher zu sein?

Die ehrliche Antwort lautet: zum Teil ja, zum Teil nein. Unser Glück hängt im Wesentlichen von drei Einflussfaktoren ab: den Genen, den Lebensumständen und der Lebensgestaltung. Trotz epigenetischer Wechselwirkungen zwischen Genen und Umwelt lässt sich etwa ein Drittel der Unterschiede im Glückserleben auf unsere Gene zurückführen. Auch unsere Lebensumstände – dazu zählt zum Beispiel, in welchem Land wir leben – bestimmen einen Teil unseres Glücks. Und obwohl diese Faktoren schwer wiegen und man nicht immer seines eigenen Glückes Schmied sein kann, kann jeder dazu beitragen, dass es ein besseres Morgen gibt. Für sich selbst und für andere.

– Anzeige –

Das Glück neu entdecken

Mit einer achtsamen Haltung können Sie Ihrem Glück auf die Sprünge helfen. Denn Achtsamkeit hilft uns, alltägliche Momente zu erkennen und wertzuschätzen und so das Glück neu zu entdecken. Wir unterstützen Ihren Achtsamkeitskurs bei regelmäßiger Teilnahme zu 100 Prozent: www.audibkk.de/gesundheitskurse



Starte 2025 als Azubi bei uns!

Als Sozialversicherungsfachangestellter (m/w/d) – kurz SOFA genannt – bist du das Bindeglied zwischen unseren Versicherten und ihrer Gesundheit. Du lernst, unseren Kundinnen und Kunden das große Leistungsangebot der Audi BKK näherzubringen, Versicherungsverhältnisse zu beurteilen, Sozialversicherungsbeiträge zu berechnen und Leistungsanträge zu prüfen.

Du möchtest SOFA werden?

Keine Sorge, keines aus dem Möbelhaus, sondern Azubi bei der Audi BKK – einer der wachstumstärksten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

Damit kannst du rechnen:

- > dreijährige duale Ausbildung in Ingolstadt, München, Neckarsulm oder Wolfsburg
- > über 1.100 Euro brutto schon im 1. Ausbildungsjahr
- > 30 Tage Urlaub und nur 35 bzw. 37,5 Stunden wöchentlich

Das bist du:

- > kontaktfreudig, engagiert und eigenverantwortlich mit Teamgeist
- > gewandt im schriftlichen und mündlichen Ausdruck
- > dein Abschluss: Mittlere Reife oder Abitur

Noch Fragen?

Melde dich einfach bei Melanie Hafner unter 0841 887-267 oder Victoria Köhler unter 0841 887-134 oder per E-Mail unter personal@audibkk.de



Feel

Bewegung schützt uns nicht nur vor Krankheiten, sie macht sogar richtig glücklich. Yoga- und Meditationslehrerin Lydia Albers zeigt, wie Sie Ihr Glücksgefühl schon mit ein paar Bewegungsabläufen pushen und sich einen persönlichen Feel-good-Moment schenken.



1.

Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorn und legen Sie das hintere Knie sowie den Fußrücken ab. Einatmend heben Sie die gestreckten Arme über vorne weit nach oben. Richten Sie sich auf. Verschränken Sie alle Finger über Ihnen ineinander. Ausatmend bringen Sie die Hände an Ihren Hinterkopf. Schließen Sie die Ellenbogen. Einatmend ziehen Sie die Ellenbogen nach oben in Richtung Decke. Heben Sie Ihren Brustkorb. Halten Sie die Länge. Ausatmend strecken Sie die Arme wieder lang nach oben. Ziehen Sie sich nach vorne in den Raum. Wenn der Bauch den Oberschenkel berührt, setzen Sie die Hände ab.



2.

Die rechte Hand bleibt neben dem linken Fuß. Einatmend heben Sie den linken Arm weit über die Seite nach oben. Atmen Sie ein. Kommen Sie unten auf Fingerspitzen. Geben Sie sich noch mehr Platz. Atmen Sie richtig tief ein. Lehnen Sie sich nach hinten. Ausatmend bringen Sie die linke Hand wieder zurück auf den Boden. Nun die Übungen 1 und 2 mit der rechten Seite wiederholen.



3.

Kommen Sie in die Bauchlage, schieben Sie die Zehenspitzen in den Boden und lösen Sie die Knie von der Matte. Einatmend nehmen Sie die Arme über die Seiten nach hinten, verschränken Sie Ihre Finger ineinander. Atmen Sie aus. Mit dem nächsten Einatmen heben Sie den Brustkorb, ziehen die verschränkten Hände nach hinten und oben. Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie auf, legen Sie die Hände übereinander unter Ihre Stirn.

good

Video und Interview im Online-Magazin

Den gesamten 15-minütigen Yogaflow als Video sowie ein Interview mit Lydia Albers zur Frage, weshalb Bewegung glücklich macht, finden Sie in unserem Online-Magazin: magazin.audibkk.de/glueckundbewegung



Kontrast? Passt!

Debbie-Kristin Schaller, 30
Ernährungscoach



Gegensätze ziehen sich an? In der Welt der Aromen können sie auf jeden Fall zum Traumpaar werden. Ob süß-saures Curry, Schoko-Chili-Mousse, Chili-Mango-Streifen oder ein fruchtig-minziger Cocktail – „Food Pairing“, die Kombination scheinbar gegensätzlicher Lebensmittel, schafft wahre Geschmacksexplosionen und ist zugleich eine gesunde Bereicherung für den Speiseplan.

Nehmen wir zum Beispiel ein Curry: Seine Aromen können durch fruchtige Elemente wie Mango oder Ananas eine zusätzliche Geschmacksintensität erhalten. Die Früchte bringen nicht nur Süße, sondern auch eine erfrischende Säure mit sich. Dieses Zusammenspiel schafft eine ausgewogene Balance, die nicht nur unsere Geschmacksnerven überrascht, sondern auch ernährungsphysiologisch punktet. Ein idealer Begleiter zu einem solchen Curry ist ein fruchtig-minziger Cocktail. Die Fruchtigkeit des Cocktails kann die Aromen des Currys noch weiter unterstützen, während die frische Minze eine angenehme Kühle hinzufügt. Diese geschmackliche Symbiose verleiht nicht nur dem Essen eine besondere Note, sondern kann auch den Verdauungsprozess fördern.

Wenn es um außergewöhnliches Food Pairing geht, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es beispielsweise mit einer herzhaft-fruchtigen Power-Bowl, begleitet von einem Ananas-Minze-Mocktail? Der Limettensaft erfrischt den Gaumen, die Minze bringt eine aromatische Note. Die Power-Bowl bietet eine satte Portion Nährstoffe und Texturvielfalt durch bunte Quinoa, geraspelte Möhren, Tomaten, Zwiebeln und Granatapfelkerne, abgerundet mit Hummus. Die leichte Säure des Mocktails ergänzt die herzhaften Aromen der Bowl. Experimentieren lohnt sich!

Das kann Food Pairing

Ernährungsvielfalt: Die Kombination verschiedener Aromen fördert die Aufnahme einer breiten Palette von Nährstoffen aus unterschiedlichen Lebensmitteln, was zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen kann.

Antioxidantien und entzündungshemmende Eigenschaften: Einige ungewöhnliche Kombinationen, insbesondere solche mit frischen Kräutern, Gewürzen und Früchten, enthalten Antioxidantien, die oxidativen Stress reduzieren und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Verdauungsförderung: Bestimmte Kräuter und Gewürze, die in kreativen Kombinationen verwendet werden, können die Verdauung fördern und dazu beitragen, Unwohlsein nach dem Essen zu reduzieren.

Blutzuckerregulierung: Die Auswahl von Geschmackskombinationen ohne zugesetzten Zucker kann zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen und somit einen Beitrag zur Vorbeugung von Diabetes leisten.

Das Rezept für die herzhaft-fruchtige Power-Bowl finden Sie hier!



Ananas-Minze-Mocktail (vegan)

Zutaten für 2 Portionen:

- > 1 Tasse frische Ananasstücke
- > frische Minzblätter
- > Saft einer Limette
- > 1/2 Tasse Ananassaft (ohne Zuckerzusatz)
- > Sprudelwasser
- > Ananas- oder Limettenscheiben und Minzweige zum Garnieren
- > ggf. Eiswürfel

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwerte

pro 100 ml:

Kalorien: ca. 20 kcal
Kohlenhydrate: ca. 5 g
Fett: 0 g
Eiweiß: 0 g
Ballaststoffe: ca. 1 g

Diese Werte können je nach genauen Mengen und Marken der verwendeten Zutaten variieren.



- > In einem Glas die frischen Ananasstücke und Minzblätter leicht zerdrücken, um die Aromen freizusetzen.
- > Den Saft einer Limette hinzufügen und die Mischung gut umrühren.
- > Anschließend den Ananassaft (ohne Zuckerzusatz) hinzufügen. Nochmals umrühren.
- > Das Glas mit Sprudelwasser und wahlweise mit Crushed Ice/Eiswürfeln auffüllen.
- > Den Mocktail vorsichtig umrühren, damit sich die Aromen gleichmäßig verteilen.
- > Nach Belieben mit Ananas- oder Limettenscheiben garnieren und mit einem Minzweig krönen.
- > Servieren und genießen!

Lust auf mehr?

Dann probieren Sie doch auch mal Debbies herzhaft-fruchtige Power-Bowl: magazin.audibkk.de/powerbowl



S
c
h
w
e
r
p
u
n
k
t
W
a
h
r
n
e
h
m
u
n
g

Hallo Welt!

Wir hören, sehen, riechen, schmecken und tasten. Pausenlos, bewusst und unbewusst. Mit unseren Sinnen nehmen wir die Welt wahr, finden uns in ihr zurecht, treten miteinander in Verbindung. Wie arbeiten sie zusammen? Und was geschieht, wenn wir einen Sinn verlieren?

Unserer Sinne haben ein großes gemeinsames Ziel: Sie sichern unser Überleben. Informationen sammeln, Situationen einschätzen, Gefahren erkennen – für das menschliche Urprogramm ist unsere sinnliche Wahrnehmung von tragender Bedeutung. Schon als Babys scheinen wir das zu verstehen, denn wir trainieren mit Feuereifer. Wir greifen nach Gegenständen, drehen und wenden sie in unseren Händchen, lassen sie fallen, heben sie wieder auf. **Einer unserer wichtigsten Aufträge, sobald wir auf die Welt kommen: zu verstehen, wie unsere Sinne zusammenhängen und bestmöglich zusammenarbeiten. Denn sie bilden das Fundament unzähliger Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, und machen komplexe Vorgänge erst im Zusammenspiel möglich.**

Nehmen wir eine vermeintlich einfache Bewegung, wie beispielsweise den Griff zum Handy. Wir sehen das Handy und bereiten dann die Handlung vor: Die Hand muss richtig geformt und zum Handy geführt werden, es richtig ergreifen und festhalten. Allein daran sind schon mehrere Sinne beteiligt, die die nötigen Informationen kontinuierlich ans Gehirn senden. Dort kommen sie in speziellen Arealen zusammen, die Handlung wird vorbereitet und mit Unterstützung der Sinne durchgeführt. Dies ist nur ein Bruchteil der Dinge, die wir tagtäglich umsetzen. Angesichts ihres unendlich großen Aufgabenspektrums ist es nicht weiter verwunderlich, dass unsere Sinne großzügig ausgestattet sind. Allein in der Netzhaut eines Auges liegen um die 130 Millionen Sehsinneszellen. Knapp ein Drittel unserer Gehirnanäle ist mit dem Auftrag „Sehen“ beschäftigt.

Einmal Hirn und zurück

Wie eng unsere Sinne zusammenarbeiten, merken wir unter anderem dann, wenn etwas nicht ganz stimmig ist. Viele Menschen kennen das zum Beispiel vom Auto- oder Zugfahren: Lesen wir beim Fahren ein Buch, kann uns gehörig schlecht werden. Denn während die Fahrt selbst dynamisch ist, sind die Buchstaben, die wir lesen, statisch. Eine Divergenz, die nicht passt – und die unser Gleichgewichtssinn mit Übelkeit quittiert. Oder hört man jemanden sprechen, die Bewegungen der Lippen passen jedoch nicht zum Gehörten, kann etwas Verrücktes geschehen: Wir hören etwas anderes. Unser System versucht, diese beiden Eindrücke zu verbinden, was nicht gelingt, und lässt daraufhin den stärkeren Sinn „gewinnen“. „Das Ohr folgt quasi dem Auge, man spricht hier vom McGurk-Effekt“, weiß Prof. Kristine Krug. Die Neurobiologin erforscht an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg die Mechanismen unserer Wahrnehmung. Wie Wahrnehmung funktioniert und was sie von anderen Prozessen in unserem Gehirn unterscheidet.

Gemeinsam mit ihrem Team hat sie in ihrem jüngsten Versuch eine spannende Entdeckung weiterentwickelt: dass unsere Wahrnehmung zwar durch Sinnesreize erfolgt, gleichzeitig aber durch soziale Einflüsse geprägt ist. „Unsere Umwelt gibt uns Informationen auf unterschiedliche Weise“, erklärt die Neurobiologin. „Elektromagnetische Strahlung reizt unser Auge, Druckwellen erreichen unser Ohr. Aber auch soziale Einflüsse füttern unsere Sinne.“ Haben wir beispielsweise die Wahl zwischen einem Apfel und einem Schokoeis, wird sehr schnell deutlich: Das Eis ist angelernt attraktiver, was wiederum die Signale beeinflusst, die unser Gehirn beim Anblick des Eisbechers sendet. Es ist also keine objektive Entscheidung, die wir in diesem Moment fällen, sondern eine vorgeprägte.

Um dies genauer zu erforschen, hat Krug im Rahmen einer großen Entwicklungsstudie über 150 neurotypische sowie autistische Schülerinnen und Schüler zusammengebracht.

Jedem der 6 bis 14 Jahre alten Kinder wurde ein Bildschirm mit einem sich drehenden Zylinder gezeigt. Dann sollten sie so schnell und genau wie möglich entscheiden, ob sich dieser Zylinder links- oder rechtsherum dreht. Bei einem nächsten Experiment hatten die Kinder eine Art Co-Piloten an der Seite, der sie beriet. Es zeigte sich: „**Neurotypische Kinder ab 12 Jahren integrieren systematisch die Meinung anderer in ihre Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse, selbst wenn die anderen falschliegen**“, erklärt Prof. Krug. „Das bestätigt unsere Annahme, dass Wahrnehmungen und Entscheidungen im Laufe unserer Kindheit ab den frühen Teenagerjahren in Richtung von sozialen und emotionalen Einflüssen verschoben werden. Wir sehen wahrscheinlich das, was auch andere vor uns gesehen haben.“

Wenn uns also jemand sagt, der Zylinder dreht sich rechtsherum, dann ist ab einem gewissen Alter die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir das auch so sehen. Doch weshalb ist das so? Steckt ein evolutionärer Sinn dahinter? „Weil wir dadurch oft Sachen automatisch richtig machen und schneller lernen“, so Kristine Krug. **„Wenn eine Gruppe etwas macht, dann nehmen wir erstmal an, dass sie womöglich recht hat. Das hat außerdem zur Folge, dass das Handeln in der Gruppe ähnlich ist, was sich positiv auf den Gruppenzusammenhalt auswirkt. Zudem ist es förderlich für das gesamte soziale Lernen.“**

Was die Studie ebenfalls zeigte: Dieser Automatismus steht autistischen Kindern anscheinend nicht zur Verfügung. „Sie haben fokussiert den objektiven physikalischen Stimulus beurteilt und waren nicht beeinflusst von dem, was andere gesagt haben“, sagt Krug.

Stärken und Schwächen

Dieser Fokus auf die objektive Wahrnehmung ist Stärke und Hürde gleichermaßen. Autistische Menschen sind sehr stark darin, Details objektiv wahrzunehmen, doch fehlt der Sinn für den sozialen Kontext. Und speziell in der Kindheit und Jugend lernen wir sehr stark von unserem sozialen Umfeld, was Autisten und Autistinnen entsprechend erschwert wird. Ein spannendes Beispiel dafür, dass unsere Sinne offenbar unterschiedlich arbeiten und wir konsequenterweise die Welt unterschiedlich wahrnehmen. Für Prof. Krug entwickelt sich daraus ein wichtiger gesellschaftlicher Auftrag: **„Wenn es tatsächlich unterschiedliche Wahrnehmungen gibt, ist es besser, wenn die Gesellschaft sich dessen bewusst ist und damit umgehen kann. Wir müssen hinterfragen, wie wir unterschiedliche Stärken und Schwächen respektieren, Stereotype durchbrechen und in unsere Gesellschaft zum Vorteil aller integrieren.“**

Unterschiedliche Mechanismen, die zu unserer Wahrnehmung beitragen, zu verstehen, ist auch ein Grundbaustein in der Entwicklung der sogenannten Sinnesprothesen. Denn auch Menschen, die einen Sinn verloren haben, nehmen ihre Umwelt anders wahr als normtypische Menschen. Sie stehen vor individuellen Hürden und müssen sich die Teilhabe an der Gesellschaft mitunter neu erkämp-

Prof. Dr. Kristine Krug,
Neurowissenschaftlerin
an der Otto-von-Guericke-
Universität Magdeburg



fen. Eine bahnbrechende Innovation für Menschen, die ihren Gehörsinn zum Großteil oder völlig einbüßen mussten, ist das Cochlea-Implantat, das, wie andere Sinnesprothesen auch, im Rahmen von Tierversuchen entwickelt wurde. Es wird hinter der Ohrmuschel unter der Haut eingesetzt, übersetzt die Schallwellen in elektrische Impulse an den Gehörnerv – und stellt damit den Sinn praktisch wieder her. **„Und damit die Brücke von der Außen- in die Innenwelt“**, so Prof. Krug.

Die Auflösung ist momentan noch nicht so gut wie bei unserem körpereigenen, hochauflösenden Gehörsinn. Denn das Implantat aktiviert den Hörnerv an deutlich weniger Stellen, als uns zum Hören zur Verfügung stehen. Musik in ihrem ganzen Facettenreichtum wahrzunehmen, ist mit einer solch geringen Auflösung aktuell noch nicht möglich. Aber es ermöglicht den Menschen etwas Zentrales: mit der hörenden Umwelt zu interagieren und Sprache zu verstehen.

Blinde sehen lassen

Auch das Sehen wird eines Tages durch Prothesen wieder neu möglich sein, da ist sich Neurowissenschaftlerin Kristine Krug sicher. Denn die Forschung schreitet voran und es gibt schon vielversprechende Erkenntnisse. Gearbeitet wird an visuellen Prothesen, die einen verletzten oder gänzlich fehlenden Sehnerv ersetzen. Wie dies geschehen kann? **Das Team des internationalen Forschungsprojektes „I See“ beispielsweise arbeitet daran, Blinden durch eine Miniaturkamera wieder erste Seheindrücke zu ermöglichen.** Diese Kamera sammelt visuelle Informationen und übersetzt sie in sogenannte Signalmuster. Diese Muster werden dann an Implantate im Gehirn übertragen, die jene Areale ansteuern, die für

die Verarbeitung visueller Informationen zuständig sind. Das könnte zum Beispiel so erreicht werden: **Forschende des Netherlands Institute for Neuroscience arbeiten an einem Chip-Implantat, das Bilder direkt im Gehirn erzeugen kann.** Durch eine gezielte elektrische Stimulierung des Gehirns über viele kleine Nadeln kann eine visuelle Wahrnehmung von Mustern ausgelöst werden – und dies ganz ohne äußere Lichtreize.

Dass der Ersatz von Hör- und Sehsinn momentan am schnellsten fortschreitet, hat einen Grund: Diese beiden Sinne arbeiten mit je zwei Organen, die die Informationen gebündelt sammeln. „Schwieriger ist es, Sinne zu imitieren, wenn diese verteilt sind“, erklärt Professor Krug. Unser Tastsinn beispielsweise läuft über eine Vielzahl von Rezeptoren in unserem ganzen Körper, was seine Imitation deutlich anspruchsvoller macht. **„Aber es gibt auch hier schon spannende Ansätze“**, berichtet Krug. **So sei es beispielsweise bereits gelungen, einen Tastsinn für eine Roboterhand zu entwickeln.** Die Finger der Roboterhand sind mit Sensoren ausgestattet. Greift diese Roboterhand einen Gegenstand, so messen diese Sensoren den Druck, der auf die Finger ausgeübt wird. Diese Informationen werden wieder mittels elektrischer Ströme in die zuständigen Hirnareale eingespeist, dort vom Gehirn in Handlungsanweisungen übersetzt, wieder ausgelesen und zurück in die Roboterhand geleitet. „Der Tastsinn wird zu Motorik.“ So könnte es in Zukunft möglich sein, gelähmten Menschen Bewegungen wieder neu zu ermöglichen – und damit auch eine aktivere Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Online-Magazin

Trainieren wir unsere Sinne, macht uns das nicht nur schneller im Sehen, Hören oder Begreifen. Training ist auch wichtig, um unsere Sinne langfristig fit zu halten. Wir haben fünf Übungen für Sie: magazin.audibkk.de/sinne-trainieren



Weniger zahlen

Erzielen Sie Einkünfte aus selbstständiger Tätigkeit und/oder aus Vermietung und Verpachtung? Dann zahlen Sie unter Umständen aus diesen Einkünften Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung direkt an die Audi BKK.

Haben Sie in der Vergangenheit Ihren Einkommensteuerbescheid als Nachweis für diese Einkünfte zu spät oder gar nicht eingereicht, wurde Ihr Beitrag aus diesen Einkünften auf den sogenannten Höchstbeitrag endgültig festgelegt. In diesem Falle können Sie nun unter Umständen eine Herabstufung Ihres Beitrags beantragen.

Nach einer Gesetzesänderung vom 16. Dezember 2023 kann diese endgültige Festsetzung des Höchstbeitrags revidiert werden. Sie müssen hierzu bis zum 16. Dezember 2024 eine Neuberechnung der Beiträge für das entsprechende Kalenderjahr beantragen und den bisher fehlenden Einkommensteuerbescheid beilegen.

Hat Ihr Finanzamt bis zum 16. Dezember 2023 noch keinen Einkommensteuerbescheid für das entsprechende Kalenderjahr ausgestellt, für das Sie eine Neuberechnung beantragen möchten? Dann verlängert sich die Frist bis auf zwölf Monate nach Bekanntgabe des Einkommensteuerbescheides.

Mehr Infos unter:
www.audibkk.de/beitragskorrektur



Audi BKK Leistung

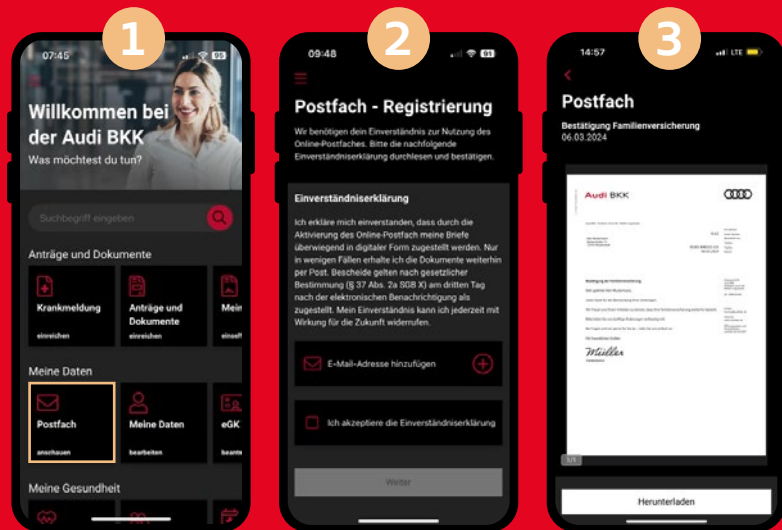
Schnell, einfach, nachhaltig: Ihr digitales Postfach

Wer wenig Zeit hat, will sich nicht mit Papierkram herumschlagen. Wir sparen Ihre Zeit – mit dem digitalen Postfach unserer Service-App. Mit Erfolg, bereits circa 58.000 Versicherte nutzen diese Funktion und so konnten bereits über 100.000 Briefe digital statt physisch versendet werden!

Ihre Vorteile:

- › Schriftstücke sind online archiviert und einsehbar.
- › Wartezeiten aufgrund des Postwegs entfallen.
- › Sie schonen wichtige Ressourcen.

Nutzen Sie Ihr Postfach mit wenigen Schritten selbst:



Öffnen Sie die Service-App. Wählen Sie unter „Meine Daten“ den Menüpunkt „Postfach“ aus.

Mit der Einverständniserklärung stimmen Sie zu, dass wir Ihnen Briefe überwiegend in digitaler Form zuschicken. Einige Schriftstücke werden weiterhin per Post zugestellt – beispielsweise aufgrund gesetzlicher Vorschriften.

Fertig! In Ihrem Online-Postfach können Sie Dokumente einsehen und herunterladen.

Um das Postfach einzurichten, benötigen Sie die Audi BKK Service-App. Mehr Informationen und Download unter www.audibkk.de/service-app



Audi BKK Leistung

Darmkrebstest schon ab 35 Jahren

Je eher Darmkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Bei einer frühzeitigen Diagnose liegen sie bei über 90 Prozent. Deshalb unterstützen wir Sie dabei, Ihre Gesundheit im Blick zu behalten: Zum 1. März 2024 haben wir die Altersgrenze für die Darmkrebsfrüherkennung auf 35 Jahre erweitert – 15 Jahre vor dem gesetzlichen Anspruch. Und damit auch die Umsetzung für Sie so niedrigschwellig wie möglich ist, bieten wir Ihnen mit unserem Partner „Care Diagnostica“ ein entspanntes Verfahren an – einen kostenlosen Stuhl-

test, den Sie einfach, diskret und ohne Zeitdruck in den eigenen vier Wänden durchführen können. Ein Arztbesuch ist dafür nicht mehr nötig – lange Wartezeiten in der Praxis sind passé. Das Testset können Sie online anfordern und nach der Durchführung portofrei an Care Diagnostica weiterschicken. Das Ergebnis bekommen Sie inklusive weiterer Handlungsempfehlungen zugeschickt. Sie können es im Anschluss in Ihrer hausärztlichen Praxis besprechen. Den Test können Sie einmal im Jahr durchführen – ganz ohne zusätzliche Kosten.

Bestellen Sie jetzt den Test auf verborgenes Blut im Stuhl – schnell und einfach.
www.audibkk.de/darmkrebstest



Für starke Knochen

Unsere Knochen lassen uns Tag für Tag stark und aufrecht durchs Leben gehen. Wie selbstverständlich helfen sie uns beim Gehen, Stehen oder Sitzen. Für Menschen, die unter Osteoporose – also Knochenschwund – leiden, ist dies nicht mehr selbstverständlich. Für sie kann ein Knochenbruch eine besonders schwere gesundheitliche Herausforderung bedeuten und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Das betrifft alle Geschlechter: Jeder fünfte Mann über 50 und jede dritte Frau zieht sich einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch zu. Osteoporose ist nicht heilbar. Mit gezieltem Training können Sie jedoch fortschreitendem Knochenschwund entgegenwirken. Wir unterstützen Sie darin mit einem zwölfwöchigen Therapie-Programm. Es ist eine Kombination aus Krafttraining,

speziellen Bewegungsübungen zur Sturzprävention sowie Wissenslektionen, die Ihnen dabei hilft, Ihre Muskulatur als „körpereigene Apotheke“ zu aktivieren. Konkret heißt das: Durch die Therapie wird die Knochendichte gestärkt, die Balance verbessert und das Sturzrisiko gesenkt. Während der Therapie werden Sie persönlich von qualifizierten FPZ Therapeuten begleitet. Das Programm findet viermal in der Woche statt, sowohl in einem FPZ Therapiezentrum in Ihrer Nähe als auch im Rahmen eines Online-Heimtrainingsprogramms.

Sie möchten mehr erfahren?
Alle Informationen zur FPZ Osteoporose-Therapie erhalten Sie auf unserer Website unter: www.audibkk.de/osteoporose



Früherkennung selbst in die Hand nehmen

Krebsfrüherkennung ist kein leichtes Thema: Sich selbst auf Veränderungen hin abzutasten, sei es bei der Frau die Brust oder beim Mann die Hoden, ist oft mit Angst und Sorge verbunden. Ist dort ein Knoten, etwas Verdächtiges? Doch die Selbstuntersuchung spielt eine wichtige Rolle dabei, Krebs frühzeitig zu erkennen – und damit die Heilungschancen zu erhöhen.

Mind

Die Selbstuntersuchung ist – neben anderen Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen – ein wichtiger Bestandteil der Krebsfrüherkennung. Bei Frauen und Männern, die sich regelmäßig selbst untersuchen, kann es dabei vorkommen, dass auffällige, aber letztlich gutartige Tastbefunde häufiger abgeklärt werden müssen. Ein vorübergehender Krebsverdacht kann beunruhigen und belasten – auch wenn er sich später nicht bestätigt. Der Gesundheit zuliebe ist es aber sinnvoll, sich mit den Vor- und Nachteilen von Früherkennungsuntersuchungen auseinanderzusetzen. Denn frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen besser.

Body

Ob Brust oder Hoden – das Selbstabtasten ist eine wirksame Methode, Ihre Gesundheit im Blick zu behalten. Lassen Sie sie zu Ihrer monatlichen Routine werden.

Selbstuntersuchung

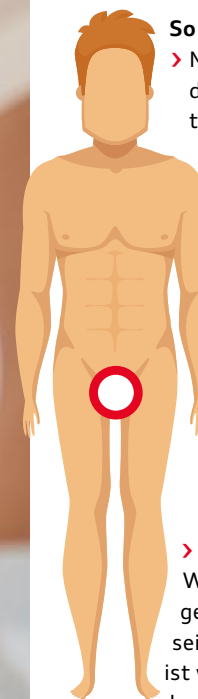
Hoden

Hodenkrebs kann schon in jungen Jahren auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass Jungen und Männer einmal im Monat ihre Hoden abtasten – und das schon ab dem 14. Lebensjahr. Am besten geht das im Stehen nach dem Baden oder Duschen.

So geht's:

- Mit der geöffneten Handfläche den Hodensack und die Hoden von unten abtasten, dabei leicht auf und ab bewegen.
- Tasten Sie danach die Hoden einzeln ab. Dazu die Hoden zwischen Daumen (oben) und Zeige- und Mittelfinger (unten) hin und her rollen – so können Sie Unebenheiten und Knoten ertasten. Verdächtig sind auch kleine, harte, schmerzlose Knoten am Hoden, ein Schweregefühl oder ein Ziehen im Hodenbereich. Auch eine Schwellung des Hodensacks oder eine einseitige schmerzlose Vergrößerung oder Verhärtung des Hodens sollten Sie ärztlich abklären lassen.
- Tasten Sie nun die Nebenhoden ab. Wichtig zu wissen: Die Nebenhoden liegen wie ein Deckel oben und an der Außenseite der Hoden. Auf der Rückseite hinten ist weiches Gewebe zu ertasten. Untersuchen Sie jeden Hoden auf Vergrößerung, Schwellungen oder eine veränderte Festigkeit ab.

- Betrachten Sie sich im Spiegel, ob Sie eine Schwellung im Bereich des Hodensacks erkennen.

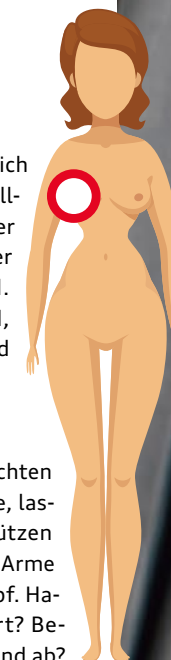


Brust

Das Abtasten ist nicht schwierig und lässt sich gut üben. Es ist in jedem Alter sinnvoll und sollte einmal im Monat durchgeführt werden. Der beste Zeitpunkt ist etwa eine Woche nach der Regelblutung, wenn die Brüste weich sind. Wenn die Wechseljahre bereits vorbei sind, können Sie einen beliebigen Tag wählen und ihn monatlich beibehalten.

So geht's:

- Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste von vorne und von der Seite, lassen Sie Ihre Arme locker herabhängen, stützen Sie sie dann an den Hüften ab, heben Sie die Arme an und verschränken Sie sie hinter dem Kopf. Haben sich Form, Größe oder Haut verändert? Bewegen sich beide Brüste gleichmäßig auf und ab?
- Untersuchen Sie Ihre Brustwarzen, indem Sie diese vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger drücken. Tritt Sekret aus? Wenn ja, welche Farbe hat es? Läuft ein Sekret aus, vereinbaren Sie zeitnah einen Termin in Ihrer gynäkologischen Praxis.
- Die Brüste nacheinander auf Knötchen oder Schwellungen abtasten. Zuerst im Stehen mit herabhängendem, dann mit hinter dem Kopf verschränktem Arm. Die Brust in immer kleiner werdenden Kreisen linien- und strahlenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze abtasten. Legen Sie dafür die Hand flach auf die Brust und üben Sie mit den Fingerspitzen zunächst leichten, dann etwas stärkeren Druck aus. Tasten Sie auch den Bereich vom Schlüsselbein bis zu den unteren Rippen und die Achselhöhlen ab. Die Untersuchung im Liegen wiederholen.



Unsere Leistungen

Männer ab 45 Jahren sollten jährlich ihren Urologen zur kostenlosen Vorsorge-/Tastuntersuchung besuchen. Die Vorsorge-/Brustuntersuchung bei Frauen erfolgt bereits ab 30 Jahren jährlich beim Gynäkologen. Frauen ab 50 Jahren steht zudem alle zwei Jahre ein Mammografie-Screening zu. Dieses wird ab Juli 2024 ausgeweitet: Es richtet sich an gesunde Frauen zwischen 50 und 75 Jahren – statt bisher 69 Jahren.

Weitere Informationen unter: www.audibkk.de/vorsorge



Erste Hilfe

Wenn der Rücken schmerzt

Krankheiten rechtzeitig erkennen

Ein anhaltender dumpfer Rückenschmerz oder ein kurzes Stechen im Nacken: Rückenschmerzen kennen viele. Je nach Ursache kann man sie vielseitig behandeln – doch was, wenn man den Grund für den Schmerz nicht findet? Viele Menschen, die von nichtspezifischen Rückenschmerzen geplagt werden, sind noch jung und stehen mitten im Berufsleben: Es sind oft die 30- bis 50-Jährigen. Bei ihnen liegt die Ursache für die Rückenschmerzen nicht in einer konkreten Erkrankung der Wirbelsäule, sondern häufig in Bewegungsmangel, einseitiger Körperhaltung, Übergewicht oder falschem Training.

Meist meldet sich unser Rücken mit unspezifischen Schmerzen, wenn wir seine Muskeln vernachlässigen und nicht stärken. Wird zum Beispiel eine Muskelgruppe überbeansprucht oder gar nicht beansprucht, verspannt und verkürzt sie sich. Unspezifische Schmerzen können aber auch psychosomatische Ursachen haben, denn Anspannung und Stress wirken sich stark auf den Rücken aus. Studien mit Rückenschmerzpatienten

und -patientinnen haben gezeigt, dass beispielsweise depressive Symptome die Wahrscheinlichkeit erhöhen, chronische Rückenschmerzen zu entwickeln. Diese Erkenntnisse gelten auch für andere psychische Belastungen wie frühe traumatische Lebenserfahrungen, Herausforderungen in der Partnerschaft oder Ärger und Stress am Arbeitsplatz. Stress erhöht die Alarmbereitschaft des Körpers: Nerven werden gereizt, Muskeln verspannen sich. Das Nervensystem kann Schmerz regelrecht erlernen, sodass er sich mit der Zeit verselbstständigt. Die Nervenfasern

senden ständig Schmerzimpulse und wir bleiben in Alarmbereitschaft.

Was hilft bei unspezifischen Rückenschmerzen? Hat der Arzt oder die Ärztin eine spezifische Ursache für die Schmerzen ausgeschlossen, liegt also zum Beispiel kein Bandscheibenvorfall oder Ähnliches vor, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten: Manchmal reicht schon eine kurzfristige leichte Schonung. Stundenlanges Liegen kann die Beschwerden aber eher verschlimmern, vor allem, wenn die Muskeln verspannt sind. Dann heißt die Devise: Nicht aufs

Sofa, sondern auf die Beine! Moderate Bewegung, zum Beispiel Spazieren gehen oder leichte Dehnübungen, helfen oft besser. In Kombination damit kann auch ein Wärmepflaster Linderung verschaffen. Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können bei Rückenschmerzen in allen Stadien eingesetzt werden. Sind psychische Belastungen die Ursache für unspezifische Rückenschmerzen, kann eine psychologische Betreuung sinnvoll sein.

Schmerzen von zu Hause aus per App lindern
Mit der Therapie-App unseres Partners medicalmotion können Sie aktiv etwas gegen Ihre individuellen Schmerzen tun. Die App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt und wurde von einem Expertenteam entwickelt. Die sechsmonatige Nutzung der App ist für unsere Versicherten kostenlos. Laden Sie die App von medicalmotion aus dem jeweiligen App-Store herunter oder nutzen Sie gleich den beigefügten QR-Code. In der App geben Sie Ihre Versicherung an und Sie erhalten einen Zugangscode per E-Mail. Die App befragt Sie über Ihre Beschwerden und entscheidet, ob die Therapie für Sie geeignet ist. So können Sie schnell und einfach klären, ob die App Ihnen eine wirkungsvolle Unterstützung bieten kann.



Aus der Audi BKK



Neuer Service-Center-Standort in Zwickau

Wir bei der Audi BKK wollen mit Ihnen, unseren Versicherten, im engen Kontakt bleiben – persönlicher Service ist uns wichtig. Das bedeutet, dass wir für Sie nicht nur telefonisch ansprechbar sind, sondern Ihnen auch mit individueller Beratung vor Ort zur Seite stehen. Im April ist unser Service-Center im sächsischen Zwickau umgezogen. An der Horchstraße in der Nordvorstadt kümmern sich zehn Kundenberaterinnen und -berater um alle wichtigen Themen rund um Ihre Gesundheit. Gleichzeitig bleiben die Service-Büros in den Volkswagen Werken wie gewohnt für Sie bestehen.

Die neuen Räumlichkeiten sind etwas ganz Besonderes: Denn in Zwickau wurde ein Stück Automobilgeschichte geschrieben. „Wir freuen uns sehr darauf, unsere Kundinnen und Kunden sowie alle, die es noch werden wollen, in unserem neuen Service-Center begrüßen zu dürfen“, sagt

Jan Weißbach, Leiter der Audi BKK Service-Center in Sachsen. „Denn die Zufriedenheit unserer Versicherten ist das stärkste Argument für eine Mitgliedschaft bei der Audi BKK.“ Mit dem neuen Service-Center sei die Audi BKK an die „Wurzeln der deutschen Automobilgeschichte“ zurückgekehrt, unterstreicht er.

Hintergrund: Das Service-Center ist an der Rückseite des August Horch Museums zu finden. Der Automobil-Pionier ist untrennbar mit der Geschichte des Automobilkonzerns AUDI verbunden. Als Horch sein zweites Automobilunternehmen in Zwickau gründete, wählte er als Firmennamen die lateinische Übersetzung von „Horch!“: „Audi!“. Damit wurde der Grundstein für eine der geschichtsträchtigsten Automarken Deutschlands und der Welt gelegt. Für uns bei der Audi BKK ist dieser Name Programm, denn unseren Versicherten zuzuhören ist für uns ein zentraler Auftrag.

Hier finden Sie uns

Das Service-Center ist an der Horchstraße 2, 08058 Zwickau, zu finden. Die Büros sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 8 Uhr bis 16 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 8 bis 12 Uhr geöffnet. Weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/audi-bkk-vor-ort

Vorstandsgehälter im Überblick

Die Audi BKK legt Wert auf Transparenz – deshalb machen wir auch um die Gehälter unserer Vorstände kein Geheimnis.

Vorstandsvorsitzender Gerhard Fuchs erhielt 2023 eine Grundvergütung von 186.900 Euro und 73.000 Euro variable Vergütung. Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende Karin Sprekelmeyer erhielt 87.500 Euro (seit 1.7.23 im Amt) Grundvergütung. Vorstand Dirk Lauenstein erhielt eine Grundvergütung von 172.200 Euro sowie 35.000 Euro variable Vergütung.

Die Vorstandsmitglieder haben jeweils einen privat nutzbaren Dienstwagen. Der geldwerte Vorteil von 4.968 Euro, 2.330 Euro bzw. 4.224 Euro wird individuell versteuert. Die Versorgungsregelung betrug für Gerhard Fuchs 25.875 Euro, für Karin Sprekelmeyer 6.954,66 Euro und für Dirk Lauenstein 16.663,50 Euro – sowie jeweils 30,95 Euro für die private Unfallversicherung.

Der BKK Landesverband Bayern zahlte seinem Vorstandsvorsitzenden 162.000 Euro (seit 1.5.23 im Amt) Vergütung inklusive betrieblicher Altersversorgung. Der GKV-Spitzenverband zahlte seiner Vorstandsvorsitzenden 262.000 Euro Grundvergütung plus 48.512 Euro Zusatzvorsorge. Der Stellvertreter erhielt eine Grundvergütung von 254.000 Euro sowie 70.791 Euro für die Altersvorsorge. Das Vorstandsmitglied erhielt eine Grundvergütung von 249.328 Euro und 29.590 Euro Altersvorsorge.

Die aktuellen Satzungsänderungen finden Sie hier: www.audibkk.de/satzung

Denksport

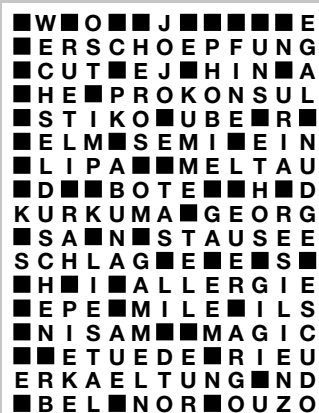
Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

- 10 x Pocket-Quiz Gehirnjogging
 - 10 x Malkasten
 - 10 x Reisespiel „Wackelturm“
- Schicken Sie uns Ihre Lösung mit Angabe Ihrer Adresse per Postkarte an:
Audi BKK, Redaktion,
Postfach 10 01 60,
85001 Ingolstadt, oder
geben Sie uns die Lösung hier bekannt: www.audibkk.de/magazin/denksport



Einsendeschluss: 15.06.2024
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 03.2023
Lösungswort: Regeneration



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

Teenie-Phase	alt nord. Gott	geschmei dig	Wasser- vogel	Abk.: rund	sich behutsam bewegen	sich fortbewegen	frz. Kulturhistoriker, -philosoph † 1893	anderes Wort für empfindsam	deutsche Ostsee- insel	mit Farbe bedecken
bayer. Bodensee- stadt				Ausruf des Ekels		ältester Sohn Davids (A. T.)		ältester Sohn Noahs (A. T.)		
engl.: Netzauf- schlag (Tennis)				Kfz.-Z. Peru Halbaffe		oberfränk. Stadt dt. Comedian (Dileter)				
kurz für: Arbeits- gemeinschaft	verkaufs- fördernde Maßnahme		Fluss zur Ruhr				Bienen- produkt	Liege ohne Rücken- lehne		
in flachem Wasser gehen				Energie- blockaden- Abbau- massage	chines. Kloster (Kampf- kunst)		Polster- material			
Abk.: Trans- missions- elektronen- mikroskop	Gewebe- wucherung						einfache Program- miersprache (EDV)	von ge- nannter Zeit an		alkohol- freies Mixge- tränk
Tonart auf dem Grund- ton B				geistli- ches Lied (A. T.)		Pelzart				
Tropen- frucht	Sport- fischer			Figur aus „Die Zauber- flöte“						
					Fisch, Aal- quappe	Zeichen für Tellur		größte Insel der Inneren Hebriden		Schleim- aal
Botin der nord. Göttin Frigg				Zirkus- kunst enger Durchgang						
ein Fernseh- sender (Abk.)	Abk.: Transmission Control Protocol		Zustand größter Zufrie- denheit					Bibelteil (Abk.) span. Ruf		
			Behörde			Zeichen für Arsen	indische Lehre			
Münze in Europa und in den USA			engl.: nein				franz.: von			
Ersatz für Sinnes- organ					ständige Zurecht- weisung					Pas- sions- spielort in Tirol

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die 18 Jahre oder älter sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Audi BKK, ihre Angehörigen sowie Kooperationspartner. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Widersprüche richten Sie bitte an redaktion@audibkk.de. Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tipps und Veranstaltungen

Online-Seminare

Resilienz – besser leben mit Veränderungen
Referentin: Resilienztrainerin Silke Kleinschmidt
23.05.2024 von 18 bis 19 Uhr

Kindernotfälle – Erste Hilfe an Baby und Kind
Referentin: Franziska Greiner, Kinderkrankenschwester und Pädagogin
26.09.2024, 10.10.2024 und 07.11.2024, jeweils von 18 bis 21 Uhr

Mediennutzung bei Kindern
Referentin: Franziska Greiner, Kinderkrankenschwester und Pädagogin
24.10.2024 von 19 bis 21 Uhr

Erholsam schlafen trotz Schichtarbeit
Referent: Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß
12.11.2024 von 18 bis 19 Uhr

Resilienz stärken bei Kindern
Referentin: Franziska Greiner, Kinderkrankenschwester und Pädagogin
14.11.2024 von 19 bis 21 Uhr

Aktuelle Podcast-Folgen

Interaktive Selbstreflexion
Erleben Sie geführte Übungen zur Selbstreflexion und zur Identifizierung Ihrer persönlichen Ziele und Werte.

Was der Psyche guttut
Ernährung, Bewegung, Technologie: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Psyche positiv beeinflussen.

Alle Folgen hören Sie hier:
www.audibkk.de/podcast



Die Anmeldung für alle Veranstaltungen finden Sie hier:
www.audibkk.de/veranstaltungen

Melden Sie sich jetzt an!

Das Online-Magazin der Audi BKK

Frische News
Möchten Sie die aktuellen Infos der Audi BKK per Mail erhalten? Dann melden Sie sich an:
www.audibkk.de/newsletter



Wir sind für Sie da!

Impressum
Das Audi BKK Magazin erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.
Herausgeber: Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel.: 0841 887-0, Fax: 0841 887-109, E-Mail: info@audibkk.de, www.audibkk.de; **Redaktionsleitung/Projektverantwortliche:** Janet Stiller, Tel.: 0841 887-106, E-Mail: redaktion@audibkk.de; **Redaktion und Layout:** move elevator GmbH; **Bildnachweise:** Titel: gettyimages.com/illu; S. 3: Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK @Sabrina Wobker; S. 5: istockphoto.com/Dusan Stankovic; S. 6: istockphoto.com/bymuratdeniz; S. 7: istockphoto.com/TarikVision; S. 8: time.photocase.de; S. 9: knallgrün.photocase.de; S. 10-11: istockphoto.com/Finn Hafemann; S. 12: ©TOBIAS SCHULZ; S. 16-17: ©Stefan Tempes; S. 18-19: ©Debbie-Kristin Schaller; S. 20-23: gettyimages.com/illu, Portrait Prof. Dr. Kristine Krug: ©Jana_Dünnhaupt; S. 25: istockphoto.com/PeopleImages; S. 26-27: istockphoto.com/Drazen Zigic; S. 28: David-W-/photocase.de; S. 29: ©Audi BKK.



Dieses Magazin wurde klimaneutral gedruckt. Alle entstandenen Emissionen gleichen wir durch die Unterstützung eines Klimaschutzprojekts aus.

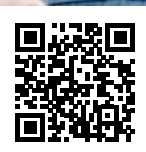
Audi BKK

Wenn Freundschaft Freude schafft.

Audi BKK weiterempfehlen
und profitieren.



Weitersagen zahlt sich aus: Empfehlen Sie uns Familie und Freunden und wir belohnen Sie mit 25 Euro Prämie für jedes Neumitglied. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch Ihre Lieben – von einem gesenkten Beitrag, erweiterten Leistungen und vielen anderen Vorteilen. www.audibkk.de/mitglied-empfehlen



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

