Audi BKK Magazin



Wie Kinder bei der Sache bleiben

Professionelle Zahnreinigung und Reiseschutzimpfungen

So wird unser Essen besser bekömmlich

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frage, wie wir effektiv lernen und Lösungen entwickeln, haben wir den Schwerpunkt unseres Heftes gewidmet (mehr dazu ab Seite 8). Denn genau darin liegt die Erfolgsformel für Fortschritt: Nur wer aus vorhandenem Wissen lernt und kreative Lösungen schafft, ist in der Lage, Entwicklungen voranzutreiben und die Zukunft zu gestalten. Für unser Gesundheitswesen sind diese Kompetenzen nötiger denn je – denn genau dort krankt es. Wir erleben momentan einen Bundesgesundheitsminister, der nur auf Sicht fährt. Der aktionistisch die Probleme angeht, die direkt vor ihm liegen, ohne den Blick weiter in die Zukunft zu richten. Unser Gesundheitswesen braucht jedoch dringend langfristige Lösungen.

Nachhaltig denken, gemeinsam handeln

Nehmen wir als Beispiel die Arzneimittelengpässe in den vergangenen Monaten. Plötzlich fehlte es an wichtigen Mitteln wie Antibiotika oder Fiebersäften für Kinder. Hektisch wurde ein Gesetz verabschiedet, die Probleme sind großteils nicht gelöst.

Versorgung nachhaltig zu gestalten, ist eines der Zukunftsthemen des Gesundheitswesens – und somit auch der Audi BKK. Auch nachhaltige Präventionskonzepte können nur funktionieren, wenn alle Beteiligten zusammenarbeiten, wenn vernetzt gedacht und gehandelt wird. Dies haben wir getan und gemeinsam mit unseren Partnern ein Präventionskonzept entwickelt, das Kinder und Jugendliche über die gesamte Kita- und Schulzeit mit zielgruppenspezifischen Gesundheitsangeboten begleitet. Es soll unsere jüngsten Versicherten von Anfang an darin unterstützen, elementare Gesundheitsbausteine wie

Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung natürlich in ihr Leben zu integrieren (mehr zu unserem Nachhaltigkeitsengagement ab Seite 26).

Und vielleicht hilft diese Ausgabe ja auch Ihnen, die ein oder andere neue Strategie für Ihr gesundes Leben zu finden.

Viel Spaß beim Lesen!

Gerhard F

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

DEUTSCHLAND
TEST
PREISTRÄGER
NACHHALTIGES
ENGAGEMENT
PRÄDIKAT "STARK"
AUGI BKK

NEY
ANALYSE
FOCUS 11/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

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



- **O6** Alle reden über ... Holistic Health
- **07 Audi BKK Leistung**Wenn alles zu viel wird: KOMPASS

Inhalt

- **08 Family Coach**Konzentration wie Kinder bei der
 Sache bleiben
 - Unterwegs mit ...
 Dr. Stephanie Geidies:
 Wie entsteht unser Wissen?



14 Cook & Fit
Tipps für bessere Bekömmlichkeit
und Mobilitätstraining für
den Rücken

Vorsorgen 📛

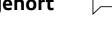
18 Schwerpunktthema: Wissen

Neurodiversität – wie sich unsere Gehirne unterscheiden

- 22 Erste Hilfe
 Endometriose rechtzeitig
 erkennen
- 23 Audi BKK Leistung
 Änderungen bei der
 Pflegeversicherung,
 digitale Schmerztherapie
- 24 Body & Mind Alkohol: Trinke ich zu viel?



Zugehört



Schwerpunkt Wissen: ADHS, Autismus und Legasthenie – nicht falsch,

sondern anderes

- 26 Geschäftsbericht 2022 CSR, Holistic Health und Gesundheitspolitik
- 28 Aus der Audi BKK
 Leistungserweiterungen,
 neue Vorständin
- 29 Lebendlungenspende Einfach nur atmen



- 30 Test und Training Denksport
- **31 Ausblick**Tipps und Veranstaltungen

Inhalt 3

Schnell gefragt

Greenwashing

Muss nicht sein.

Die Nachhaltigkeit hat viele Freunde – auch falsche. Das Vorgaukeln von Nachhaltigkeit hilft niemandem. Doch etliche Großkonzerne geben sich grün, sind es aber nicht. Dafür werden sie immer häufiger abgestraft, denn: Konsumentinnen und Konsumenten merken das. Echte Nachhaltigkeit erfordert daher mehr als nur Lippenbekenntnisse, nämlich Ausdauer und viele kontinuierliche Maßnahmen. Was die Audi BKK in dieser Hinsicht unternimmt, lesen Sie auf Seite 26.

Cradle to Cradle

Muss sein.

Übersetzt heißt Cradle to Cradle "von Wiege zu Wiege" und beschreibt ein besonders gesundes Wirtschaftsprinzip für Unternehmen in Bezug auf die Verwendung von Rohstoffen. Es wird nicht wie bisher etwas produziert, konsumiert und entsorgt. Vielmehr gelangen alle Rohstoffe zu 100 Prozent zurück in den Kreislauf – wie in der Natur. Cradle-to-Cradle-Produkte sind umweltfreundlich, nachhaltig, frei von bedenklichen Stoffen. Es gibt bereits vollständig biologisch abbaubare Textilien oder C2Czertifizierte Stifte oder Reinigungsmittel. Mit unseren Konsumentscheidungen können wir diese Entwicklung unterstützen.

Klar umrissen

volle Arbeitstage pro Monat gehen uns nur durch Unterbrechungen verloren. Alle vier Minuten werden wir bei einer Aufgabe unterbrochen, 15-mal pro Stunde. Weil wir uns nach jeder Unterbrechung erst wieder auf unsere Arbeit fokussieren müssen, brauchen wir jedes Mal 15 bis 24 Prozent mehr Zeit, als wir sonst für die Bearbeitung eines Jobs benötigen - je nachdem, wie komplex die Aufgabe ist. Helfen kann die sogenannte Pomodoro-Technik: Ein Pomodoro ist eine 25-minütige Arbeitseinheit, nach der es eine fünfminütige Pause gibt. Das wiederholen Sie viermal, danach machen Sie eine längere Pause. So bleiben Sie fokussiert. Während der kurzen Einheiten schalten Sie am besten Ihre Kommunikationskanäle aus.

Frage des Monats

Ist Gürtelrose ansteckend?

die Gürtelrose, auch bekannt als Herpes zoster, ist potenziell ansteckend. Sie wird durch das Varizella-zoster-Virus verursacht, das auch für die Windpocken verantwortlich ist. Interessanterweise führt eine Ansteckung jedoch nicht zur Übertragung der Gürtelrose selbst. Stattdessen können Personen, die noch keine Windpocken hatten oder nicht dagegen geimpft sind, nach Kontakt mit dem Virus Windpocken entwickeln. Die Ansteckungsgefahr besteht vornehmlich, wenn die von der Krankheit verursachten Hautbläschen offen und feucht sind. Sobald sie verkrusten, nimmt die Ansteckungsgefahr deutlich ab. Es wird dringend geraten, während einer aktiven Gürtelrose-Erkrankung den Kontakt zu Risikogruppen wie Schwangeren, Neugeborenen und immungeschwächten Personen zu vermeiden. Für Menschen ab 50 Jahren wird die Schutzimpfung gegen Herpes zoster empfohlen.

Wenn Sie sichergehen wollen, dass Sie keine Impfung verpassen, laden Sie sich unseren Impfkalender herunter unter: www.audibkk.de/impfen

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? Dann schauen Sie gleich ins Online-Magazin:

www.audibkk.de/magazin



Doc Wichard (Wichard Lüdje) ist Arzt und Unternehmer.

Gesund bleiben



4

Holistic Health

Wie lässt sich Gesundheit in einer komplexen Welt betrachten? Der Ansatz von Holistic Health lautet: ganzheitlich.

esundheit ist mehr als nicht krank oder gebrechlich zu sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nahm bereits 1946 in ihrer Definition eine ganzheitliche Sichtweise auf und beschreibt Gesundheit seitdem als "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens". Das klingt komplex. Aber unsere Welt ist komplex - dementsprechend erfordern Gesundheitsfragen heute auch komplexe Lösungen. Kein Wunder also, dass der Begriff der ganzheitlichen Gesundheit derzeit wieder in Mode ist; meistens begegnet er uns unter der Bezeichnung "Holistic Health". Gesundheit wird hier als komplexes Wirkungsnetzwerk betrachtet, das Einfluss auf die Gesundheit von Individuen und ganzen Bevölkerungen hat. Stichwort soziales Wohlergehen: Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit geringem Einkommen und schlechter Bildung öfter gesundheitliche Nachteile haben. Der Zugang zu gesundem Essen, zu verschiedensten Sportangeboten und zu gesundheitlicher Vorsorge ist nicht für jeden selbstverständlich die Chancen auf ein gesundes Leben sind hierzulande nicht gleich verteilt. In Bezug auf Gesundheit ist also nicht jeder seines eigenen Glückes Schmied. Auch

wie sich die Umwelt auf unsere Gesundheit auswirkt, können wir nur bedingt beeinflussen: Die Hitze, die jedes Jahr zunimmt, die Luft, die wir atmen, unser Arbeitsumfeld – all das muss in eine holistische Betrachtungsweise einbezogen werden.

Um diese vielen Aspekte soll ich mich kümmern, wenn mir meine Gesundheit am Herzen liegt? Nein, das kann kein Individuum leisten. Die Verantwortung muss verteilt werden: Unternehmen stehen vor der Aufgabe, ein Gesundheitsmanagement zu entwickeln, das weit über Unfallschutz, betriebsärztliche Versorgung und ergonomische Arbeitsplätze hinausgeht. Kommunen überlegen mit Architektinnen und Architekten, wie Räume gegen Stress und ungesunde Umwelteinflüsse schützen und dadurch Heilungsprozesse fördern können. Gesellschaft, Staat und Wirtschaft müssen gemeinsam Verantwortung übernehmen, beteiligte Akteure und Stakeholder müssen vernetzt denken und handeln. Nur so kann eine ganzheitliche "Gesundheit für alle"

Lesen Sie im Geschäftsbericht auf S.26, wie die Audi BKK Holistic



Audi BKK Leistung

Wenn alles zu viel wird



tress bei der Arbeit, private Herausforderungen oder beides zusammen – das Leben kann zum Marathon werden. Wenn wir unsere Kräfte nicht gut einteilen, können wir dabei auf der Strecke bleiben. Und dies nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Die Symptome einer ernsthaften psychischen Erkrankung können schleichend kommend und sind mitunter schwer zu erkennen. Um Menschen in psychischen Belastungssituationen aufzufangen und ihnen frühestmöglich einen neuen Weg zu zeigen, bieten wir unseren Versicherten das kostenlose Unterstützungsprogramm KOMPASS an.

Bereits wenige Tage nach der Einschreibung nehmen erfahrene Psychologinnen und Psychologen unseres Partners IVP Networks Kontakt mit Ihnen auf und hören in vertraulichen Gesprächen zu, machen sich ein fundiertes Bild von Ihrer Situation und bieten Ihnen Ratschläge und weiterführende Hilfestellungen für Ihre seelische Gesundheit an. Anschließend wird gemeinsam ein individueller Behandlungsplan erstellt und nach spätestens vier Wochen beginnt Ihre Behandlung. Diese erfolgt ganz so, wie Sie es brauchen – von psychosozialer Beratung oder zum Beispiel der Online-Anwendung "novego" über Telefoncoaching bis hin zu Psychoedukation oder auch Psychotherapie in der Gruppe oder einzeln.

Sie möchten mehr erfahren? Alle Informationen zum KOMPASS-Programm erhalten Sie auf unserer Website unter: www.audibkk.de/kompass



Eine Woche mit ...

Seilspringen

Jeden Tag zehn Minuten seilspringen – als Kind war das ein Klacks für mich. Daher war ich direkt begeistert von der Challenge. Am ersten Tag hatte ich noch das Gefühl, die zehn Minuten dauern ewig, und ich war danach ziemlich platt. Doch das besserte sich von

Effektives Training

Seilspringen ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es beansprucht nicht nur zahlreiche Muskeln im Körper, sondern schult auch Reflexe und Konzentrationsfähigkeit.

letzten Tag schaffte ich sogar 1.273 Sprünge in den zehn Minuten – ganze 272 Sprünge mehr als zu Beginn des Selbsttests. Ich fühlte mich schnell fitter und

Tag zu Tag und am

das Beste: Ich konnte das Seil überallhin mitnehmen, auch in den Urlaub, und zu jeder Uhrzeit springen. Die Challenge hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich versuche nun regelmäßig das Seil in die Hand zu nehmen.



Sarina Hannak, 29 Jahre, arbeitet im Gesundheitsmanagement der Audi BKK in Ingolstadt.

Online-Magazin
Sarina erzählt im OnlineTagebuch, wie sie die zehn
Minuten Seilspringen am Tag
gemeistert und was ihr die
Woche gebracht hat:
magazin.audibkk.de/
selbsttest-seilspringen



Gesund bleiben Gesund bleiben 7

Ganz bei der Sache

Kinder haben einen starken Entdeckerdrang und lassen sich leicht begeistern – zum Glück, denn so erobern sie sich die Welt. Das heißt aber auch: kleine Menschen reagieren stark auf Reize von außen und lassen sich schnell ablenken. Wie Eltern ihrem Kind helfen, sich besser zu konzentrieren.

r salutiert, schneidet Grimassen, trommelt mit seinen Fäusten – Prinz Louis (5) ist bei offiziellen Zeremonien des britischen Königshauses oft für eine Ablenkung gut. Die Presse nennt den Mini-Royal deshalb den Grimassen-König, seine Eltern Kate und William nehmen die kleinen Eskapaden ihres Jüngsten gelassen. Irgendwie ist es doch beruhigend, dass auch kleine Royals mit ihrer Konzentration kämpfen ...

Wenn der Arbeitsspeicher voll ist

Kinder interessieren sich für alles und jedes, sie sind neugierig und saugen Informationen auf wie ein Schwamm. Das bestätigt auch Gabriele König, Vorsitzende des Bundesverbands für Ergotherapeut:innen in Deutschland und Ergotherapeutin in eigener Praxis in Mosbach: "Kinder bekommen alles gleich stark mit. Anders als wir Erwachsenen können sie optische oder akustische Signale, beispielsweise das Ticken einer Uhr, nicht einfach wegfiltern." Das hat aber auch zur Folge, dass der Arbeitsspeicher ihres Gehirns schnell voll ist und sie sich nicht mehr auf die Hausaufgaben, das Puzzle oder das Spiel fokussieren können. Die nachlassende Konzentration äußert sich in unterschiedlicher Form: Manche Kinder schauen aus dem Fenster und hängen ihren Tagträumen nach, andere werden unruhig und springen auf.

Es ist normal, dass kleine Menschen sich nur für begrenzte Zeit konzentrieren können. Wie ihr Körper wächst auch ihre Aufmerksamkeitsspanne allmählich. Eine gute Formel, um diese Zeit zu berechnen: das Alter mit zwei multiplizieren. Fünfjährige können also für ungefähr zehn Minuten bei der Sache bleiben; Zehnjährige kommen im Schnitt auf 20 Minuten. Dann wird es Zeit für eine Pause, die auch wir Erwachsenen spätestens nach 90 Minuten konzentrierter Arbeit brauchen.

Die beste Schule: der normale Alltag

Was können Eltern tun, um die Konzentration ihres Kindes zu fördern? "Der Alltag ist die beste Förderung", sagt Gabriele König. Sie rät Eltern dazu, Kinder in die Hausarbeit einzubeziehen. "Die Spülmaschine ausräumen, den Tisch decken,

die richtige Zahl von Gläsern auf den Tisch stellen: All das sind wichtige Konzentrationsübungen. Kinder im Vorschul- und Grundschulalter sind dazu hoch motiviert – das können Eltern nutzen", so die Ergotherapeutin.

Motivation ist ein wichtiges Stichwort, gerade weil Kinder noch stärker lustgesteuert sind als Erwachsene. Deshalb gehen bei ihnen Konzentration und Motivation Hand in Hand. Umso mehr kommt es bei Mädchen und Jungen darauf an, die Lust auf eine Aufgabe zu wecken. Ebenso wichtig: ausreichend Bewegung. "Kinder sitzen schon in der Schule oder im Kindergarten viel, dabei sinkt ihr Muskeltonus und damit ihre Konzentration", erklärt Gabriele König. Deshalb ist es sinnvoll. Kinder in Beweauna zu brinaen. bevor sie mit ihren Hausaufgaben starten, zum Beispiel durch Toben draußen oder ein Mini-Trampolin im Kinderzimmer.

Was aber tun, wenn die Konzentrationsstörungen auffällig sind und Kinder ebenso wie ihre Eltern darunter leiden? Typische Signale können zum Beispiel sein, dass Mädchen und Jungen abwesend scheinen, motorisch unruhig sind oder ihr Frust sich in Wut entlädt. Dann ist es Zeit für einen Besuch bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt. Dort entscheidet sich, ob etwa Ergotherapie sinnvoll ist, bei der Kinder spielerisch ihre Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit trainieren. Damit sie bald wieder bei der Sache sind.

Ihr Kind gut begleiten

Wie Eltern ihr Kind beim Lernen am besten begleiten, erfahren Sie in unserem Online-Magazin unter: magazin.audibkk.de/lernen



Tipps für bessere Konzentration

- 1 Klare Vorgaben machen: Hausaufgaben sind oft ein Debatten-Thema in Familien. "Ich rate Eltern dazu, sich nicht auf lange Diskussionen einzulassen, sondern eine klare Ansage zu machen, zum Beispiel: "Jetzt geht es los", rät Gabriele König.
- 2. Stärken stärken: Eltern haben oft die Schwächen ihres Kindes im Blick. Es lohnt sich aber, den Fokus auf die Stärken zu lenken und bewusst zu loben. Das stärkt die Motivation und die geht mit der Konzentration Hand in Hand.
- 3. Bewegung fördern: Toben, insbesondere an der frischen Luft, sorgt dafür, dass das Gehirn gut durchblutet wird. Das fördert die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem braucht das Gehirn Pausen, um das Gelernte zu verarbeiten.
- **4. Störfaktoren ausschalten:** Ein ständiges Pling lenkt ab und führt Kinder in Versuchung, zum Smartphone zu greifen. Deshalb Handy und Tablet in einem anderen Zimmer ablegen.
- **5. Den Schreibtisch aufräumen:** Das Genie beherrscht das Chaos? Von wegen! Ordnung auf dem Schreibtisch sorgt für Ordnung im Kopf und reduziert die Möglichkeiten zur Ablenkung.

8 Gesund bleiben Gesund bleiben



Karteikarten, Eselsbrücken oder Mindmaps – jeder hat seine eigene Methode, wie er am effektivsten lernen kann. Doch wie werden neue Informationen zu Wissen und wie speichert unser Gehirn sie? Kann unser Gehirn voll sein? Und warum vergessen wir? Ein Gespräch mit Psychotherapeutin Dr. Stephanie Geidies.

Dr. Geidies, täglich werden wir mit zahlreichen neuen Informationen konfrontiert. Wie werden diese Informationen zu neuem Wissen?

Die Frage, wie Wissen entsteht, ist sehr vielschichtig. Es gibt ein Modell, das nennt sich Wissens- beziehungsweise Informationspyramide, und das veranschaulicht, wie aus Informationen Wissen generiert wird. Die Pyramide beschreibt, dass Informationen aus Daten bestehen, die sich wiederum aus Zeichen zusammensetzen. Als Zeichen verstehen wir zum Beispiel Zahlen, Symbole und Buchstaben. Ordnet man diese an, entstehen Daten, wie zum Beispiel Wörter oder Zahlenfolgen. Setzt man diese in einen Kontext, erhalten sie eine Bedeutung und werden zu Informationen. Diese ergeben mit unseren Erfahrungen, Wertvorstellungen und Fachkenntnissen verknüpft dann unser Wissen.

Können Sie uns ein Beispiel dafür geben?

Zur Veranschaulichung könnte man folgendes Beispiel nehmen: 1, 2 und 3 sind erst mal nur Zeichen. Ordnet man sie, ergibt sich zum Beispiel die Zahlenfolge 21,3. Ergänzt man die Daten dann noch um eine Einheit, erhalten sie eine Bedeutung, zum Beispiel 21,3 kg/m². Mit den entsprechenden Fachkenntnissen weiß man, dass es sich hier um den Body-Mass-Index (BMI) handelt. Die Zahl gibt also Auskunft darüber, ob jemand normal-, unter- oder übergewichtig ist. Als Medizinerin habe ich mal gelernt, dass ein BMI von 21,3 Normalgewicht bedeutet. Das kann ich aus dieser Information ableiten und so wurden aus Zeichen Daten, dann eine Information und schließlich Wissen.

Wie verarbeitet unser Gehirn neues Wissen?

Unser Gehirn ist ein sehr faszinierendes und komplexes Organ. Durchschnittlich kann es bis zu 100 Billionen Informationsbestandteile speichern. Das Beeindruckende dabei ist noch nicht mal unbedingt die große Datenmenge, die gespeichert werden kann, sondern dass die Informationen auch wiedergefunden werden, und das mitunter in recht kurzer Zeit. Unser Gedächtnis wird gebildet, indem unser Gehirn Lernerfahrungen und Erlebnisse verarbeitet. Die aufgenommenen Informationen werden in verschiedene Anteile aufgespalten und in den dafür zuständigen Bereichen des Gehirns gespeichert. Durch zahlreiche Nervenzellen, die Netzwerke bilden, bleiben die Informationsanteile miteinander verknüpft.



Also gibt es nicht den einen Bereich im Gehirn, der unser Wissen speichert?

Nein, unser Gehirn lässt sich in unterschiedliche Bereiche einteilen, die für verschiedene Gedächtnisarten zuständig sind. Gedächtnisbildung ist ein sehr komplexer Vorgang. So gibt es zum Beispiel ein deklaratives Gedächtnis, also einen "Faktenspeicher". Dieser unterteilt sich wiederum in Gedächtnisanteile, die für die Erinnerung unserer persönlichen Biografie zuständig sind, und solche, in denen wir gelernte Fakten abspeichern. Das deklarative Gedächtnis ist vorrangig in der Großhirnrinde und hier vor allem im Frontal- und Temporallappen verortet. Auf der anderen Seite gibt es den Gedächtnisteil, der für das Speichern von Fähig- und Fertigkeiten verantwortlich ist, zum Beispiel Fahrradfahren – das sogenannte prozedurale Gedächtnis. Dafür kooperieren unter anderem Kleinhirn und motorische Areale der Großhirnrinde miteinander.

Und wenn wir aus vorhandenem Wissen neue Lösungen und Strategien schaffen: Welche Bereiche arbeiten da zusammen?

Im Gehirn sind die verschiedenen Anteile einer Information miteinander verbunden. Wenn wir zum Beispiel einen bestimmten Begriff hören, stellt unser Gehirn automatisch Verbindungen zu vorhandenen Informationen beziehungsweise bereits gespeichertem Wissen her. Dadurch können wir das Gehörte einordnen. Jede Sekunde entstehen im Gehirn zahlreiche Verbindungen zwischen entsprechenden Nervenzellen. Ungenutzte Verbindungen werden unterbrochen – wir vergessen den Inhalt. Bei diesen Prozessen sind sehr viele Areale beteiligt, zum Beispiel Kleinhirn, Vorderhirn und Großhirnrinde.

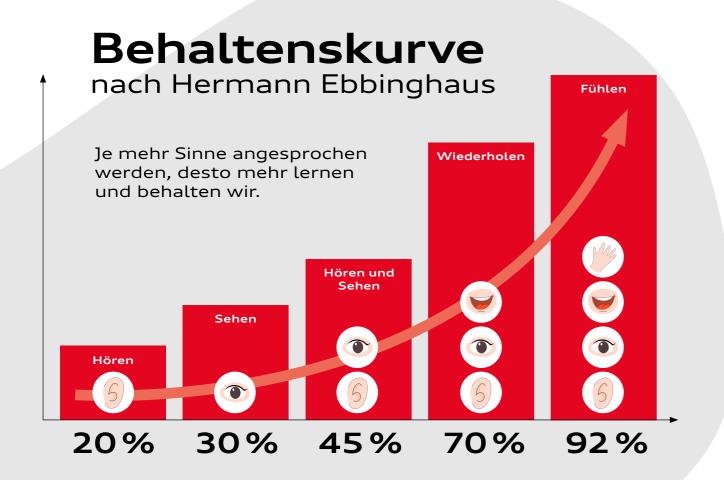
Gesund bleiben 11

Und die höchste Stufe von Wissen ist dann Weisheit?

Wissen ist das, was ich bewusst lernen und mir aneignen kann. Weisheit geht tatsächlich noch eine Stufe weiter und über das reine Lernen hinaus. Hierbei geht es um ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen und die Fähigkeit, bei Problemen eine schlüssige und sinnvolle Lösung zu finden. Dafür nutzen wir Wissen und Erfahrungen, aber zum Beispiel auch Kreativität und Intuition. Nehmen wir mal strategisches Denken als Beispiel: Wir können uns verschiedene Situationen vorstellen, bevor diese passiert sind, und unterschiedliche Szenarien und Handlungsoptionen durchspielen. Dafür brauchen wir natürlich unser Wissen, aber auch Erfahrungswerte und unsere Vorstellungskraft. Weisheit ist sehr individuell ausgeprägt und ein erstrebenswertes Ziel menschlicher Entwicklung.

Künstliche Intelligenz ist ja gerade in aller Munde. Kann eine KI das auch leisten?

Meines Wissens kann künstliche Intelligenz aktuell keine Weisheit erzielen. KI imitiert menschliche kognitive Fähigkeiten, indem sie Informationen aus Eingabedaten erkennt und sortiert. Das basiert jedoch auf programmierten Abläufen. Vernunft, Emotionalität, Empathie und Kreativität sind entscheidende Eigenschaften, die der künstlichen Intelligenz bisher fehlen. Daher hat die KI kein Verständnis für Zusammenhänge, die nicht programmiert wurden – sie hat kein Bewusstsein. Sie kann nicht über sich selbst reflektieren, sich selbst modifizieren und selbst Lernerfahrungen erfinden. Befehle an die KI müssen sehr genau sein, um eine präzise Antwort zu erhalten. Auch wenn die KI heutzutage schon Beeindruckendes liefert, ist Weisheit etwas, was sie nicht leisten kann.



Ist die Speicherkapazität unseres Gedächtnisses auch irgendwann mal ausgeschöpft? Und warum vergessen wir?

Nein, der Speicherplatz unseres Gehirns ist nicht irgendwann voll, denn die Aufnahmekapazität unseres Langzeitgedächtnisses ist nahezu unendlich. Unser Organismus ist darauf ausgelegt, möglichst viele wichtige Vernetzungen zu behalten und abzuspeichern. Wie präsent Wissen ist, ist immer davon abhängig, wie oft wir es gebrauchen. Am ehesten vergessen wir Inhalte, die nicht beziehungsweise nur sehr selten abgerufen werden. Bereits 1885 zeigte Prof. Hermann Ebbinghaus in seiner Vergessenskurve auf, dass man nach 20 Minuten nur noch rund 60 Prozent des Inhalts eines gelesenen Textes abrufen kann. Die Vergessenskurve fällt in den ersten zwei Tagen kontinuierlich ab, dauerhaft bleiben nur rund 20 Prozent des Textes im Langzeitgedächtnis gespeichert. Und dann gibt es noch die Interferenz (Überlagerung) von Gedächtnisinhalten. Hierbei kommt es zu einer gewissen Konkurrenz von Hinweisreizen. Ein alltagspraktisches Beispiel: Wenn Sie eine neue Telefonnummer bekommen, verwechseln Sie sie anfangs wahrscheinlich oft mit der alten. Ist die neue oft genug wiederholt, fällt es zunehmend schwerer, sich an die alte Telefonnummer zu erinnern.

Wie schaffen wir es, weniger zu vergessen?

Nur durch ständiges Üben bleiben die Nervenverbindungen in unserem Gehirn dauerhaft bestehen. An Gedächtnisinhalte erinnern wir uns umso leichter, je öfter wir sie wiederholen. Wenn wir Inhalte immer wieder mit neuen Umgebungsbedingungen oder in einem anderen Kontext verknüpfen, bleiben sie uns ebenfalls besser im Gedächtnis. Um geistigem Verfall entgegenzuwirken, sollte man sein Gedächtnis also regelmäßig trainieren. Außerdem ist es sehr wichtig, dem Gehirn regelmäßige Pausen zu gönnen. Sauerstoff- und Wasserzufuhr spielen eine große Rolle, genauso wie eine ausgewogene Ernährung zum Beispiel zur ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen.

Und gibt es eine Strategie, mit der es uns gelingt, effektiver zu lernen und mehr Wissen zu speichern?

Hier wären wir wieder bei Hermann Ebbinghaus. Neben seiner Vergessenskurve hat er auch eine Theorie der Behaltenskurve entwickelt. Demnach lernen wir besonders effektiv, wenn wir möglichst viele Sinne miteinbeziehen. Hören wir etwas nur, erinnern wir uns an rund 20 Prozent. Sehen und hören wir etwas, bleiben davon bis zu 50 Prozent im Gedächtnis. Und wenn wir etwas hören, sehen, wiederholen und selbst weiterverarbeiten, können wir uns an bis zu 92 Prozent erinnern. Zudem gibt es die Theorie der unterschiedlichen Lerntypen, nach der jeder von uns bestimmte Sinneskanäle favorisiert. Danach kann ich dann meine Lerntechniken wählen. Bin ich ein visueller Typ, arbeite ich gut mit Mindmaps oder Grafiken, während der auditive Typ eher auf Podcasts zurückgreift, um sich neues Wissen anzueignen. Die eine Strategie, um besonders effektiv zu lernen, gibt es aber nicht unbedingt, das ist ganz individuell.

Eine Woche ohne ...

Handy am Bett

Als Coach arbeite ich regelmäßig mit solchen Challenges. Aber jetzt habe ich so etwas einfach auch mal selbst ausprobiert – 7 Tage ohne Handy am

Leichter Ruhe finden

Stress vermeiden: Am frühen Abend schon das Handy beiseitelegen und vor allem nachts keine News oder Textnachrichten lesen. Bett. Meine Strategie: Ich habe ab 20 Uhr den "Nicht-stören-Modus" aktiv und beantworte keine

Nachrichten mehr. Am Bett liegt es zwar noch, aber nur als Wecker. Ich merke schnell: Ich schlafe besser und bin abends weniger aufgewühlt. Einmal habe ich spätabends doch noch mal nach Nachrichten geschaut. Keine gute Idee, das Kopfkino springt an, die Nacht wird unruhig. Was mir aber dann beim Einschlafen hilft, sind Regen-Sounds. Ich lade sie mir herunter, lege das Handy aufs Display, stelle den Timer auf "Wiedergabe stoppen". Der Sound geht aus, wenn ich schlafe. Perfekt. Ich werde so weitermachen.



Andreas Ocklenburg, 41, ist Business Development Coach und lebt in Oberhausen.

Online-Magazin

Lesen Sie im Online-Tagebuch, was Andreas im Selbsttest erlebt hat: magazin.audibkk.de/selbsttest-ohne-handy-am-bett





Tipps und Tricks für bessere Bekömmlichkeit

Gut gekaut ist halb verdaut – das wissen wir. Aber neben dem Kauen gibt es noch einige andere Tricks, wie Sie Ihrer Verdauung das Leben leichter machen können.



Zimt kann den Appetit anregen und auch die Darmtätigkeit fördern. Er macht Speisen bekömmlicher und wirkt dem Völlegefühl entgegen.



Gewürze verleihen nicht nur Geschmack, sondern haben auch gesundheitliche Vorteile. Kurkuma zum Beispiel kann positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt haben. Bei Darmträgheit oder einem Völlegefühl nach dem Essen kann Kurkuma helfen, da das Gewürz die Verdauungssäfte anregt.

Es gibt einen Grund, warum viele Kinder keinen Brokkoli und Rosenkohl mögen: Die Kohlsorten enthalten ein Substrat, das beim Kauen im Mundraum mit unserem Speichel reagiert. So entstehen schwefelartige Stoffe, die von Kindern als äußerst unangenehm empfunden werden.

Cook & Fit



Ballaststoffe fördern die gesunde Verdauung. Daher mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf den Speiseplan. Achtung: Ausreichend trinken!



Langsam essen: Durch gründliches Kauen wird die Nahrung gut zerkleinert und es werden reichlich Verdauungsenzyme produziert. Das ermöglicht eine bessere Verdauung und erleichtert die Aufnahme von Nährstoffen.



Durch das Marinieren von Fleisch oder Fisch mit Zitrussäften oder Essig können Enzyme aktiviert werden, die Proteine aufspalten und die Verdauung erleichtern. Dies kann dazu beitragen, die Verträglichkeit von proteinreichen Lebensmitteln zu verbessern.





Bei manchen Obst- und Gemüsesorten können die Schale oder Samen schwer verdaulich sein. In diesem Fall am besten die Schale entfernen und entkernen.



Fettreiche Zubereitungsmethoden wie Braten in viel Öl oder frittierte Speisen vermeiden. Magen und Darm gefallen schonende Zubereitungsarten wie Dünsten, Grillen oder Backen viel besser.



Bestimmte

Hülsenfrüchte aus dem Glas, insbesondere Kichererbsen, werden oft in einer

sigkeit aufbewahrt, die als Aquafaba eichnet wird. Das ist das Kochwasser r die Einweichflüssigkeit von Hülsenfrithten. Wenn es um die Verträglichkeit Hülsenfrüchten geht, kann es sinnvoll , diese Flüssigkeit abzugießen und gründlich abzuspülen, da sie lösliche Faserstoffe enthält, die im Verdauungstrakt fermentiert werden und zu Gasbildung führen können.

Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebeln oder Spargel können für manche Menschen schwer verdaulich sein. Durch kurzes Blanchieren oder Dämpfen können diese Gemüsesorten bekömmlicher gemacht werden, da dies die Fasern auflockert und damit die Verdauung erleichtert.



15 14 Gesund bleiben Gesund bleiben

Cook & Fit

schnell mal was im Haushalt tun. So praktisch es ist, so ungesund kann es jedoch auch sein. Denn der Arbeitsplatz zu Hause ist oft nicht ergonomisch ausgestattet – und das belastet unseren Rücken. Unser Tipp: Legen Sie möglichst oft eine aktive Pause ein, in der Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Über diese fünf Mobilisationsübungen beispielsweise freut er sich ganz sicher. keine Frage. Man spart sich den Arbeitsweg und kann zwischendurch Homeoffice hat Vorteile,

Ihre Arme bei den letzten Kreisen gestreckt sind. Wiederholungen: 10–20 Mal.

Cat and

terblätter weit auseinanderdrücken, den Rücken in einen maximalen Buckel bewegen. Auch hier kurz halten und fließend wieder in die Cow-Position gehen. Wiederholungen: 5 Mal. und drücken

Macht die Wirbelsäule flexibel, mobilisiert die Rücken. muskulatur und hilft beim Lösen von Verspannunger



belsäule

locker hängen. Nun gehen Sie langsam nach vorn gebeugt in die Knie und lassen Ihre gestreckten Arme beim Hochkommen kreisförmig nach hinten rotieren. Wiederholungen: 10–12 Mal.

Swing in die Knie

vertikal nach oben strecken. Ihr Blick folgt dabei Ihre gestreckten Arm. Nun die rechte Hand zurück in o Mitte zur linken führen und dieselbe Übung auf o linken Seite durchführen. Wiederho-lungen: 10 Mal. sich nun nach rechts, legen Sie die Außenfläche Ih linken Hand an Ihr äußeres rechtes Knie und drel sich nach rechts oben auf, indem Sie Ihren rechten A





Der Rücken mitsamt der Wirbelsäule wird mobilisiert und die Faszien-kette vom Oberschenkel bis zur Schulter wird aktiviert. Ein wohliges

Zum Heraustrennen und Aufhängen!

S

С

р

ADHS, Autismus, Legasthenie – sie alle vereint, dass sie als "neurologische Störung" klassifiziert werden. Die Neurodiversitätsbewegung will das ändern. Sie setzt sich dafür ein, dass die Spielarten menschlicher Gehirne anerkannt werden – als Varianten in der Vielfalt menschlicher Nervensysteme. lichen und beeindruckenden Ideen, Taten und Er-

ein Gehirn gleicht dem anderen. Wir unterscheiden uns - zum Beispiel darin, wie wir Informationen verarbeiten. Das Konzept der Neurodiversität folgt diesem Gedanken und stellt letztendlich die Fragen: Muss unser Gehirn auf eine bestimmte, neurotypische Art und Weise ticken? Kann es nicht einfach auch nur neurobiologisch anders sein - und nicht gleich als krank gelten?

Im Konzept der Neurodiversität spricht man von neurodivergenten Personen. Das bedeutet, dass es normtypische Menschen gibt, also solche, die neurobiologisch der Norm entsprechen. Aber es gibt eben auch diejenigen, die in ihrer Neurobiologie abweichen. Sie sind "neurodivergent" - nicht krank. Das Konzept der Neurodiversität verschiebt den Fokus von Krankheit und Defizit in Richtung Vielfalt und Individualität. Menschen mit Autismus, ADS, ADHS*, Legasthenie oder Dyskalkulie sind somit nicht gestört, sondern neurodivergent. Sie haben einfach nur ein Gehirn, das anders ausgeprägt ist.

Diverse Potenziale

Neurodiversität ist ein Ansatz, der es ermöglicht, neurodivergente Menschen ganz anders zu betrachten als bisher: weniger aus der Perspektive, was sie alles nicht können, sondern vielmehr mit dem Blick auf ihre Stärken. Bei Personen mit ADHS beispielsweise. Statt zu sagen: Sie haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit zu lenken, könnten wir erkennen: Ihre Kreativität ist beinahe grenzenlos, ihre Ideen sprudeln. Der Science-Fiction-Visionär Jules Verne und die Schriftstellerin Agatha Christie und Wolfgang Amadeus Mozart hatten ADHS, auch die Schauspielerin Emma Watson, Bill Gates oder Eckart von Hirschhausen leben damit. Bill Gates und Agatha Christie haben oder hatten noch dazu Legasthenie; Greta Thunberg, Albert Einstein oder Tim Burton sind berühmte Autisten und Autistinnen. Beispiele wie diese zeigen, zu was für ungewöhn-

Vorsorgen

findungen neurodivergente Menschen fähig sind.

Neue Perspektiven

In unserer Gesellschaft werden neurodivergente Menschen allerdings dennoch häufig stigmatisiert und diskriminiert. Sie fallen mit ihrem Verhalten auf, stören Abläufe und Prozesse, die auf die "Normalos" ausgerichtet sind, zum Beispiel in der Schule oder im Job. Nicht selten lernen sie schon als Kinder, dass sie anders sind und nicht "passen" – mit all den negativen Erfahrungen, die sie in ihrer Entwicklung bremsen und sie psychisch stark belasten können. Sie bräuchten andere Voraussetzungen, damit sie aut lernen und arbeiten können, um ihren eigenen Weg zu gehen und auf eigenen Beinen zu stehen. Das Konzept der Neurodiversität kann die Gesellschaft und jeden Einzelnen von uns dazu anregen, unser Verständnis von Krankheit oder Behinderung zu überdenken. So könnte ein offenerer Umgang entstehen, der nach und nach eine neue Normalität schafft, in der Menschen im autistischen Spektrum, mit ADS und ADHS, Zwangsstörungen und anderen neurodivergenten Ausprägungen ganz selbstverständlich ein Teil unserer Gesellschaft sind - und mit ihren Ansichten und Fähigkeiten den Alltag für alle reicher machen.

* ADHS zeichnet sich durch Aufmerksamkeitsstörungen, körperliche Überaktivität und impulsives Verhalten aus. Bei ADS tritt der Aspekt der Hyperaktivität nicht auf.

Wer ist neurodivergent?

Bei neurodivergenten Menschen werden die aus der Umwelt eintreffenden Reize im Gehirn anders verarbeitet als bei neurotypischen Menschen. Dies ist zum Beispiel bei ADS und ADHS, Autismus, dem Tourette-Syndrom, Dyskalkulie oder Dyslexie der Fall.





Schwer Wissen

S

wir in Zukunft mit Menschen umgehen, die anders ticken? Menschen im Neurodiversitätsspektrum brauchen Verständnis für ihre

Was wünschen Sie sich: Wie sollen

erleben lassen.

stützen?

ihre Kinder beim Lernen zu unter-

Eltern müssen in der Lage sein, sich

auf die Kinder einzulassen und die

Welt mit ihren Augen zu sehen. Sie

müssen herausfinden: Was tut dem

Kind gut, was hilft ihm, was nicht?

Diese Fragen müssen dann miteinan-

der beantwortet werden. Die Kinder

entwickeln nach und nach Kompeten-

zen, das anderen zu vermitteln und

zu sagen: Nimm mir das jetzt bitte

nicht übel, aber ich kann dir nicht

mehr zuhören, weil ich ADHS habe,

und erzähl bitte nach einer Pause

weiter, aber ich muss jetzt kurz auf-

stehen. Wenn die Kinder das ein-

schätzen können, können sie anderen

helfen, mit ihnen umzugehen. Das ist

das pädagogische Ziel.

Art zu lernen und zu kommunizieren. Ich wünsche mir, dass man Dispositionen nicht ändern will, sondern sie berücksichtigt. Diese Menschen haben uns viel zu geben: An ihnen können wir zum Beispiel lernen, wie gute Schule funktionieren sollte. Sie sind sensibel für schlechten Unterricht. Ich habe Studierende mit ADHS und ich sehe es ihnen an, wenn meine Vorlesung langweilig wird. Dann weiß ich, jetzt muss ich einen

Zahn zulegen. Also sind sie pädago-

gisch sehr wertvoll.

Energie und geistige Nahrung hängen eng miteinander zusammen. Darum hungern Kinder auch ständig nach geistiger Nahrung. Sie wollen immer was Neues erleben, sie wollen Action. Das ist auch bei normtypischen Kindern so. Bei Menschen mit ADHS hält das länger an - bei manchen bis ins Erwachsenenalter. Der Psychiater Edward Hallowell, der selbst ADHS hat, sagt, er habe ein Gehirn wie ein Ferrari mit der Bremse eines Fahrrads. Ein treffendes Bild.

Also brauchen Kinder mit ADHS und ADS vor allem Abwechslung?

Ja - sie reagieren sehr empfindlich auf Monotonie und auf Langeweile. Dinge, die sich wiederholen, die eintönig ablaufen wie Rituale, können für sie sehr belastend sein. Rituale halten sie zwar aus, weil sie wissen, dieser monotone Stress hört irgendwann auf. Aber Freude machen sie ihnen nicht. Das bedeutet, dass sie sehr viel Anregung von außen benötigen. Diese Anregungen erfahren sie nicht in Bildungseinrichtungen. Schulen sind oft Orte der Langeweile. Kinder müssen stillsitzen, sie dürfen nicht laut sein. Das bedeutet für Kinder mit ADHS und ADS puren Stress. Um sich entfalten zu können, brauchen sie viel Bewegungsspielraum. Oft haben sie eine überschäumende Intellektualität. Sie interessieren sich für alles, was in ist und was out ist. Sie haben Spezialinteressen und finden Gebiete, für die sie sich begeistern. Sie brauchen aber eine Umwelt, die das fördert und sagt: Das, was du machst, ist genau richtig!

Ein Klassenraum voller Kinder mit verschiedenen Neurodiversitäten ist eine personelle Herausforderung – aber auch eine räumliche. Bräuchte man verschiedene Lernwelten für diese Kinder?

Es kann sein, dass in einer Klasse ein Kind im Autismus-Spektrum sitzt, das kleinste Störungen zu selbstverletzendem Verhalten bringen, und in der gleichen Klasse sitzt ein Kind

Ihr Kind braucht Unterstützung?

mit ADHS, das Störungen braucht,

um sich wachzuhalten. Das ist nicht

einfach. Wir brauchen daher Räume.

in denen sie einen guten Arbeits-

platz finden. Sie müssen jederzeit

die Klasse verlassen dürfen, wenn

sie merken, dass sie es nicht aushal-

ten. Sie können nur lernen, wenn ein

Grundwohlgefühl da ist. Der Unter-

richt geht sonst ins Leere. Das ist

genauso, wenn mir jemand ein Flä-

chenintegral erklären will und bei

mir drückt die Blase - dann wird er

Auf welche Art und Weise würde es

Mathematik ist dafür ein gutes Bei-

spiel: Viele Kinder mit ADHS revoltie-

ren, wenn sie das Wort "Mathematik"

nur hören. Weil sie das langweilig

finden. Das ist verständlich: Kinder

bekommen im Matheunterricht un-

verständliche und uninteressante

Aufgaben und dann wird geguckt, ob

die Kinder die lösen können. Wenn ja

- dann sind sie intelligent. Und das

ist Ouatsch. Mathematik erfordert

viel Fantasie: Auf einem Waldspazier-

gang wird ihnen keine 4 oder 8 über

den Weg laufen. Die Zahlen existie-

ren nur in unserem Kopf. Und ich

kann auch definieren, wie ich will.

Wenn ich mit Kindern diskutiere, wa-

rum eins plus eins immer zwei erge-

ben muss, sage ich: Muss es nicht.

Wenn zwei Flüsse zusammenfließen,

dann ist eins plus eins gleich eins.

Und wenn zwei Kaninchen zusam-

mensitzen, dann kann aus eins und

eins acht werden. Die Mathematik ist

frei. Sie ist nichts weiter als ein tolles

Regelspiel, bei dem der Spaß größer

wird, wenn ich mich an die Regeln

Kindern mit ADHS leichter fallen,

Zusammenhänge zu verstehen?

damit nicht viel Erfolg haben.

Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin, ob Ihr Kind neurodivergent ist. Gegebenenfalls kann eine Ergotherapie Ihr Kind unterstützen. Mehr Infos finden Sie unter: www.audibkk.de/heilmittel



Professor Dr. André Zimpel

ist Diplompsychologe, Psychotherapeut sowie Sonder- und Diplompädagoge und beschäftiat sich schwerpunktmäßig mit den Themen Neurodiversität und Lernschwierigkeiten.

enschen mit der Diagnose ADHS und ADS stehen vor speziellen Herausforderungen, die im Kindesalter beginnen. Inwiefern könnte das Konzept der Neurodiversität ihnen, den Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen helfen, ihr Leben erfolgreich zu gestalten? Ein Gespräch mit Professor Dr. André Zimpel.

Die Neurodiversitätsforschung kann helfen, anders auf Menschen zu blicken, die nicht so denken, fühlen und handeln wie die meisten von uns - beispielsweise Menschen mit ADHS oder ADS. Warum ist dieser andere Blick so wichtig?

Es gibt eine große Metastudie des Bildungsforschers und Pädagogen John Hattie. Er hat 300 Faktoren untersucht, die unseren Lernerfolg beeinflussen - Inklusion, Hausaufgaben oder der Einsatz von Computertechnik zum Beispiel. Es kam heraus: An erster Stelle kommt die Selbsteinschätzung der Lernenden. Hatties Schlussfolgerung lautet daher: Das Wichtigste ist, dass Lehrende in der Lage sind, die Welt mit den Augen ihrer Schülerinnen und Schüler zu sehen.

»Nichts beeinflusst

den Lernerfolg so

einschätzung.«

sehr wie die Selbst-

Was bedeutet das für Menschen mit Aufmerksamkeitsbesonderheiten?

Wenn ich als Lehrkraft oder auch Vater oder Mutter von einem Kind mit ADHS, ADS, Tourette-Syndrom, Autismus-Spektrum oder Legasthenie nicht in der Lage bin, die Welt mit den Augen dieser Kinder zu sehen, dann kann ich sie nicht gut unterrichten und der Schulerfolg leidet. Deshalb ist die Neurodiversitätsforschung so wichtig, sie ist wahrscheinlich das Wichtigste für den Schulerfolg.

Wie unterscheidet sich die Wahrnehmung von Kindern mit ADHS und ADS von jener normtypischer Kinder?

Man muss sich einmal vorstellen: Im Vergleich zu Erwachsenen haben Kinder sehr große Gehirne. Die müssen mit Energie versorgt werden. Und

20 Vorsorgen Vorsorgen 21

Krankheiten rechtzeitig erkennen

Endometriose

egelschmerzen – für viele Frauen ein wohlbekanntes Problem, wenn sie ihre Periode haben. Aber wie viel Schmerz ist noch normal? Starke Regelschmerzen und weitere körperliche Beschwerden können mögliche Anzeichen für die Krankheit Endometriose sein. Das "Chamäleon der Gynäkologie", wie Endometriose mittlerweile genannt wird, betrifft eine von zehn Frauen vor ihren Wechseljahren. Bei Endometriose kommt es dazu, dass Gewebe, das dem der Gebärmutter ähnelt, frei im Bauchraum oder auch an anderen Organen wächst. Diese Wucherungen können sich wie die Gebärmutterschleimhaut zyklusabhängig auf- und wieder abbauen und auch bluten. Es kommt zu Vernarbungen und Verwachsungen – Endometrioseherden. Das Gefährliche daran ist, dass sich diese Verwachsungen immer wieder entzünden und aufbrechen können, was immense Schmerzen verursacht. Neben diesen Schmerzen, die den Unterleibschmerzen während der Periode stark ähneln, zeigen sich oft weitere Symptome:

- > starke, unregelmäßige Monatsblutungen
- > Bauch- und Rückenschmerzen vor und während der Periode, die auch in die Beine ausstrahlen können
- Schmerzen während oder nach dem Geschlechtsverkehr
- > Schmerzen beim Toilettengang

Podcast Frauengesundheit

www.audibkk.de/podcast

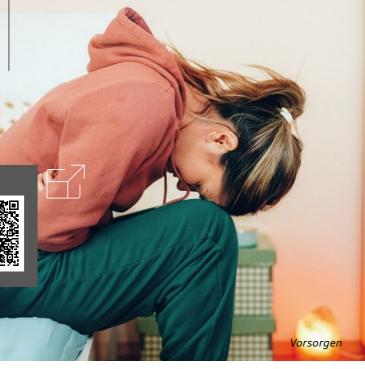
Zuckerfrei" unter:

Mehr zu den Themen Endometriose, Zyklus und Hormone erfahren Sie in

unserem Podcast "Von Achtsam bis

- > ungewollte Kinderlosigkeit
- Schmerzen, die zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen führen

Wenn solche Symptome regelmäßig während oder vor der Periode auftreten, ist der Arztbesuch sinnvoll – auch in dem Fall, wenn sich Periodenschmerzen und -symptome im Vergleich zu vorherigen Zyklen drastisch verändern. Bei Verdacht auf Endometriose wird zumeist ein Gespräch über die Schmerzen und Symptome geführt und gynäkologisch untersucht. Mitunter können weitere Untersuchungen und eine Spiegelung der Bauchhöhle hinzukommen, um die Ursachen abzuklären. Da Endometriose so unterschiedliche Beschwerden mit sich bringt, muss sich die jeweilige Behandlung individuell anpassen. Häufig wird mithilfe einer Hormontherapie der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verhindert oder mit einer medikamentösen Schmerztherapie versucht, Beschwerden zu lindern. Eine weitere Behandlungsoption: das operative Entfernen der Endometrioseherde im Bauchraum. Das Gewebe entzündet sich nicht mehr so leicht und die Schmerzen nehmen ab. Mitunter kann zudem eine Ernährungsanpassung oder Physiotherapie helfen. Auch eine psychologische Betreuung oder der Austausch mit anderen Betroffenen kann Patientinnen Kraft geben, mit ihrer Krankheit umzugehen.







Pflegeversicherung – was hat sich geändert?

eit dem 1. Juli 2023 gibt es eine Anpassung des Beitragssatzes zur Pflegeversicherung, die im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) beschlossen wurde. Die Erhöhung des Beitragssatzes soll bessere und höhere Leistungen für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen ermöglichen.

Alle Änderungen auf einen Blick:

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung erhöht sich von bisher 3,05 auf 3,40 Prozent und der Zuschlag für Kinderlose auf 0,6 Prozent (bisher 0,35 Prozent). Für Familien mit Kindern reduziert sich der neue Beitragssatz zur Pflegeversicherung je nach Anzahl der Kinder für die Dauer der Erziehungsphase (bis zum vollendeten 25. Lebensjahr des Kindes). Die Aufteilung des Beitragsanteils ab 1. Juli 2023 entnehmen Sie bitte der folgenden Aufstellung:

Mitglieder ohne Kinder: 4,00% (Versichertenanteil: 2,30%)
Mitglieder mit 1 Kind: 3,40% (Versichertenanteil: 1,70%)
Mitglieder mit 2 Kindern: 3,15% (Versichertenanteil: 1,45%)
Mitglieder mit 3 Kindern: 2,90% (Versichertenanteil: 1,20%)
Mitglieder mit 4 Kindern: 2,65% (Versichertenanteil: 0,95%)
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern: 2,40% (Versichertenanteil: 0,70%)

In Sachsen gilt eine Sonderregelung. Aufgrund der kurzfristigen Entscheidung des Gesetzgebers ist die sofortige technische Umsetzung nicht möglich. Sobald die Voraussetzungen geschaffen sind, erfolgt eine automatische Korrektur der Beiträge.

Die Leistungsänderungen werden frühestens 2024 in Kraft treten, lediglich die Änderungen zum Beitragssatz greifen bereits in diesem Jahr.

Auf unserer Website finden Sie alle wichtigen Informationen zum neuen Beitragssatz der Pflegeversicherung sowie die Sonderregelung für Sachsen: www.audibkk.de/beitragssatz-pv



medicalmotion Digitale Therapie gegen Schmerzen

Schmerzen sind nicht nur unangenehm, sie können uns den Alltag auch erschweren. Ob Migräne, Rückenschmerzen oder Tinnitus – mit der Therapie-App unseres Partners medicalmotion können Sie ganz gezielt und aktiv etwas gegen Ihren individuellen Schmerz unternehmen. Die App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das ein Team von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Physiotherapie, Bewegungstherapie und Sportmedizin speziell für Patientinnen und Patienten mit Schmerzen entwickelt hat.

Digitale Schmerztherapie mit der medicalmotion-App:

- tägliche Trainingsempfehlungen, die auf Ihren Schmerzzustand zugeschnitten sind
- > KI-gestützte personalisierte Übungen
- umfassende Wissensdatenbank mit weiteren Inhalten zum Thema Schmerzbewältigung, wie zum Beispiel Videos, Podcasts und Literatur
- Kontaktmöglichkeit zu Ihrem persönlichen Schmerz-Coach per Chat

Die sechsmonatige Nutzung der App ist für unsere Versicherten kostenlos. Hier können Sie das Angebot direkt nutzen:







22

Trinke ich Alkoholismus ist stark verbreitet: Die Abhängigkeit von Alkohol ist gesellschaftlich viel stärker akzeptiert als jene von anderen Drogen. Und das obwohl jährlich 20.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums sterben. Wie wirkt sich Alkohol auf Körper und Psyche aus?

Auswirkungen auf den Körper

Wer regelmäßig viel Alkohol trinkt, schädigt seinen Körper und senkt sogar seine Lebenserwartung, denn das Rauschmittel wirkt sich auf viele Organe aus. Die Leber, die für den Abbau von Alkohol sorgt, ist besonders stark gefährdet. Denn sie verstoffwechselt fast alles, was wir mit der Nahrung aufnehmen. Das Organ kann in einem bestimmten Zeitraum aber nur eine gewisse Alkoholmenge verarbeiten. In der Zwischenzeit greift der überschüssige Alkohol das Gehirn, das Herz, die Muskeln und andere Körpergewebe an – mit drastischen Folgen: Langfristiger Alkoholkonsum kann dazu führen, dass das Hirngewebe schrumpft, Gedächtnisleistung und Urteilsvermögen nehmen ab, das Demenzrisiko steigt. Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Schlaganfälle drohen. Die Persönlichkeit kann sich verändern, Depressionen können sich einstellen bis hin zu Selbstmordgedanken. Impotenz ist möglich, ebenso Entzündungen von Bauchspeicheldrüse, Magenschleimhaut, Mund und Rachen.

Auswirkungen auf den Geist

Alkoholismus ist eine schwere seelische Erkrankung. Die Entwicklung vom Konsum über den Missbrauch bis hin zur Abhängigkeit ist schleichend. Viele Menschen können sich über lange Zeit nicht eingestehen, dass sie Alkohol missbrauchen oder sogar schon abhängig sind. Sie streiten das Problem ab, nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst. Dieses Leugnen ist Teil einer Reihe von psychischen Abwehrmechanismen. Typische Sätze in diesem Zusammenhang sind zum Beispiel "Ich trinke nicht mehr als die anderen", "Ich trinke nie morgens", "Mein Konsum geht niemanden etwas an". Diese Mechanismen schützen uns vor Angstgefühlen, die sich sonst einstellen würden. Wir müssten sonst erkennen, dass wir ein großes Problem haben und Hilfe benötigen. Die Verleugnung der Realität führt dazu, dass sich Schwierigkeiten im beruflichen und sozialen Umfeld einstellen. Beteiligte, die das Gespräch mit der alkoholkranken Person suchen, stoßen oft auf Abwehr und Ausflüchte.

Online-Training HelloBetter "Weniger trinken"

Wann wird Alkoholkonsum problematisch? Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Trinkverhalten verändern möchten? Im Online-Kurs "Weniger trinken" von HelloBetter lernen Sie, mit welchen bewussten Strategien Sie Ihren Alkoholkonsum erfolgreich verringern können. Alle Infos unter: www.audibkk.de/hellobetterwenigertrinken



Welche Drogen

besonders abhängig machen



Prozentangaben im Verhältnis zu Drogenabhängig keiten aesamt.

Studie 1994: James C. Anthony et al.: "Comperative Epidemiology of Dependence on Tobacco, Alcohol, Controlled Substances and Inhalants" in: Experimental and Clinical Psychopharmacology

Welche Drogen

den höchsten relativen Schaden bei den Konsumierenden und in deren Umfeld verursachen (auf einer Skala von 1 bis 100)

Alkohol: **72 Punkte** Heroin: **55 Punkte**

Nikotin und Kokain: 30 Punkte Cannabis: 20 Punkte

Studie 2010: David J. Nutt et al.: "Drug Harms in the

Alkohol macht langsamer abhängig als viele andere Drogen, richtet aber den größten Schaden an – von gesundheitlichen Problemen über psychologische Erkrankungen bis zu sozialen und ökonomischen Konsequenzen. Wer exzessiv trinkt, schadet sich selbst und seinem Umfeld: Familien, Paare und Freundeskreise zerbrechen daran.

Hilfen zum Thema Alkohol und Sucht In unserem Podcast haben wir uns intensiv mit Süchten auseinandergesetzt: www.audibkk.de/podcast



Weitere Informationen

Vertiefende Informationen und wichtige Adressen finden Sie in unserer Broschüre "Riskanter Rausch – was Sucht bedeutet" (auch in unseren Service-Centern erhältlich)



24 Vorsorgen Vorsorgen 25

Geschäftsbericht 2022



Gesunde Umwelt.

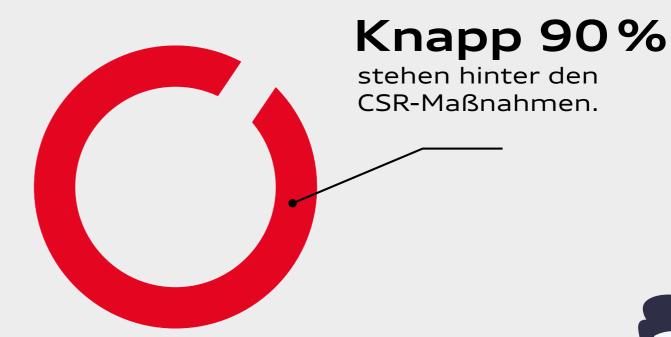
Wie betrachtet man Gesundheit als Krankenkasse ganzheitlich? Wie kann man Verantwortung in gesundheitspolitischen Aufgaben übernehmen? Wie können CSR-Themen Früchte tragen? Ein Einblick in unseren Geschäftsbericht für das Jahr 2022.



Corporate Social Responsibility (CSR) ist die Verantwortung eines Unternehmens für nachhaltiges Management in ökonomischer, ökologischer und sozialer Hinsicht. 2021 haben wir CSR als Unternehmensziel fixiert. Bereits seit 2016 sensibilisieren wir über unser Magazin für Nachhaltigkeitsthemen. Auch aus unserer Belegschaft heraus entstand der Wunsch, mehr für die Umwelt zu tun, als von uns erwartet wird. Was mit dem Engagement unserer internen Nachhaltigkeitsgruppe begann, wurde in die Unternehmensstrategie integriert.

Folgende CSR-Aktionen setzt die Audi BKK bereits um (Auszug):

- > Dienstvereinbarungen mobile Arbeit und Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- > Spenden der Belegschaft (z.B. Weihnachtsspende, Flutkatastrophe im Ahrtal)
- > Gleichstellungsbeauftragte
- > Umweltevent und soziale Projekte
- > CO₂-Fußabdruck erstellt inklusive Reduktionsplan
- politisches Engagement auf Verbandsebene
- > Transparenz im Gesundheitswesen



Prävention neu denken

Holistic Health heißt, Gesundheit ganzheitlich zu denken – über den einzelnen Menschen und über das Hier und Jetzt hinaus. Nachhaltige Prävention kann gelingen, wenn beteiligte Akteurinnen und Akteure und Stakeholder vernetzt denken und handeln. Vor diesem Hintergrund hat die Audi BKK mit Partnern im Sinne einer Präventionskette über die gesamte Kita- und Schulzeit von Kindern und Jugendlichen zielgruppenspezifische Präventionsprojekte entwickelt. Diese Präventionskette beginnt in der Kita, wo Kinder auf spielerische Weise lernen, was sie gesund hält und stark macht. In der Grundschule sollen die körperliche und schulische Leistungsfähigkeit gesteigert und Risikofaktoren reduziert werden - Ziel ist die dauerhafte Integration von einer Stunde Bewegung täglich. In den Sekundarstufen I und II stellt das Pilotprojekt Blue Marble Health das Thema planetare Gesundheit in den Mittelpunkt. An den Berufsschulen soll vor allem die psychische Gesundheit von Lehrenden und Schülerinnen und Schülern gesichert werden. Die Präventionskette ist ein echtes Holistic-Health-Projekt: langfristig, ganzheitlich und von vielen Akteurinnen und Akteuren umgesetzt.

Ärmel hoch: Gesundheitspolitik mitgestalten

Gemeinsam mit dem BKK Dachverband engagieren wir uns in der Initiative "BKK Green Health", um auf politischer Ebene Einfluss zu nehmen. Mit der geballten Schlagkraft des BKK-Systems und vielen engagierten Playern fordern wir, dass ökologische Nachhaltigkeit in der Gesetzgebung berücksichtigt werden soll. Unsere Aufgabe für die kommenden Jahre ist es, die Zusammenarbeit im Gesundheitswesen weiter zu stärken und noch besser auf die Bedarfe der Patientinnen und Patienten abzustimmen – zwischen den unterschiedlichen Fachdisziplinen, Organisationen und Einrichtungen des Gesundheitswesens und zwischen dessen Versorgungsbereichen. Dafür beteiligen wir uns unter anderem am Innovationsfonds: einem nachhaltigen Förderinstrument, das es ermöglicht, zwischen den Versorgungsinseln im Gesundheitswesen Brücken zu bauen. So sollen interdisziplinär neue Ideen und Perspektiven über die Grenzen der unterschiedlichen Sektoren hinweg erschlossen werden.



Den kompletten Geschäftsbericht lesen Sie hier:

Jahresrechnungsergebnis 2022

Die Audi BKK schließt das Geschäftsjahr 2022 mit einem Plus von über 20 Millionen Euro ab. Erfreulich ist auch die Versichertenentwicklung mit über 5.000 Neukundinnen und Neukunden. Von 2,37 Milliarden Euro Gesamtausgaben kommen über 2,24 Milliarden Euro unseren Versicherten direkt als Leistungsausgaben zugute.

www.audibkk.de/geschäftsbericht

27

26 Zugehört Zugehört

Aus der Audi BKK

Ab sofort mehr für Sie drin

Erhöhter Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung

Gesunde Zähne sind Gold wert. Doch manchmal reicht die tägliche Pflege mit Zahnbürste und Zahnseide einfach nicht aus, um alle Ablagerungen gründlich zu entfernen. Mithilfe der regelmäßigen professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt oder bei der Zahnärztin wird die Zahngesundheit unterstützt und Parodontose vorgebeugt. Darum beteiligen wir uns im Rahmen von "GesundheitExtra" ab sofort mit einem Zuschuss von 60 Euro an den Kosten einer professionellen Zahnreinigung (bisher 40 Euro). Weitere Informationen finden Sie hier: www.audibkk.de/professionelle-zahnreinigung

Reiseschutzimpfung: Wir übernehmen die Kosten

Sicher reisen und dabei noch Geld sparen – ganz einfach mit unserem Reiseschutz. Damit Sie bestens geschützt in den Urlaub starten können, übernehmen wir ab sofort die Kosten für von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Reiseschutzimpfungen in voller Höhe inklusive ärztlicher Behandden möglichen Reiseschutzimpfungen finden Sie unter: www.audibkk.de/reiseschutzimpfung



Audi BKK weiterempfehlen und profitieren neue Mitglied mit einer Prämie von 25 Euro: www.audibkk.de/mitglied-empfehlen



Seit 1. Juli ist Karin Sprekelmeyer stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Audi BKK. Im Kurzinterview erzählt sie, wo ihre Schwerpunkte liegen.

> Frau Sprekelmeyer, was ist Ihnen für die Audi BKK besonders wichtig?

Ich möchte die erfolgreiche Arbeit meiner beiden Kollegen im Vorstand mit ihnen gemeinsam fortführen. Das oberste Ziel ist dabei

für mich, dass wir unseren Kundinnen und Kunden die bestmögliche Versorgung ermöglichen – innerhalb der Rahmenbedingungen, die uns insbesondere der Gesetzgeber steckt. Dafür brauchen wir optimalerweise ein eng verzahntes, transparentes System, in dem die Bedarfe und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden im Mittelpunkt stehen. Es geht mir um ein gutes Miteinander mit allen Partnern in der Versorgung. Ein enger Kontakt mit unseren Trägerunternehmen ist eine ebenso wichtige Grundlage unserer Arbeit. Als Vorständin eines modernen Gesundheitsdienstleisters ist für mich der Ausbau digitaler Infrastrukturen sehr wichtig.

Sie verantworten neben der Versorgung auch den Bereich Finanzen. Wo sehen Sie da Handlungsbedarf? Sowohl in der gesetzlichen Krankenversicherung als auch in der sozialen Pflegeversicherung ist die Finanzlage insgesamt angespannt. Das liegt u.a. an den Folgen der demografischen Entwicklung. Der Leistungsbedarf wird steigen – umso wichtiger sind kluge Versorgungskonzepte und tragfähige Versorgungsstrukturen in den Regionen. Aber auch der Gesetzgeber muss seinen Verpflichtungen nachkommen und eine nachhaltige Finanzierungsreform auf den Weg bringen, um weitere Belastungen für Mitglieder und Arbeitgeber zu vermeiden.

Woher nehmen Sie Ihre Energie, was treibt Sie an? Ich weiß, dass es sich lohnt, sich für Menschen zu engagieren, die auf Unterstützung, medizinische Versorgung oder Pflege angewiesen sind. Ich habe eine gesunde Portion Ehrgeiz und auch Spaß daran, Chancen zu ergreifen und anzupacken. Und diese Haltung spüre ich auch bei der Audi BKK.

Herzlich willkommen im Team!



ukoviszidose, Koma und Organtransplantation - Marius Schaefer hat in seinem Leben schon viel durchgemacht. Der 22-Jährige aus Arnsberg ist der erste Mensch in Deutschland, der eine Lebendlungenspende erhalten hat. Seit seiner Geburt leidet er unter Mukoviszidose, einer chronischen Stoffwechselkrankheit, die hauptsächlich seine Lunge betraf. "Die Diagnose bekam ich mit anderthalb Jahren. Ich war während meiner Kindheit immer auf Physiotherapie und später auf Sauerstoff angewiesen." Gehadert hat er damit jedoch nie. "Ich habe nie großartig hinterfragt, wieso es ausgerechnet mich traf", erzählt Marius.

Zweites Leben dank Transplantation

Weil es Marius zusehends schlechter ging, kam Ende 2011 das erste Mal das Thema "Transplantation" auf. Da war Marius elf lahre alt. Im lanuar 2012 wurde er auf die Warteliste der Stiftung Eurotransplant gesetzt, die unter anderem in Deutschland für die Zuteilung von Spenderorganen verantwortlich ist. "Wir wussten, das kann dauern", sagt der 22-Jährige. "Mein Vater war derjenige, der dann auf das Thema Lebendlungenspende stieß. Doch das war noch gar nicht richtig erprobt. Daher reagierte mein Arzt auch sehr ablehnend." Den Unterschied bei einer Lebendlungenspende verrät schon ihr Name: Anders als beim herkömmlichen Transplantieren, bei dem die Spenderinnen und Spender bereits verstorben sind, leben die Spendenden bei diesem Verfahren noch. Damit es durchgeführt werden kann, muss vieles stimmig sein: Die Blutgruppen aller Beteiligten müssen gleich sein, die Spendenden müssen über ein gutes Lungenvolumen verfügen. Ihre Freiwilligkeit muss überprüft und psychologische Gutachten müssen erstellt werden. Viele Gründe, weshalb sich die Lebendlungenspende bisher in Europa nicht etabliert hat und erst zwei Mal in Deutschland durchgeführt wurde.

Eltern spenden Lungenteile

Schließlich war Marius' Zustand so kritisch, dass er in ein künstliches Koma versetzt wurde. Die einzige Chance: eine Lebendlungenspende, auch wenn der Weg riskant war. Denn zum einen gab es zu wenige Erfahrungswerte, zum anderen sah das Ärzteteam wegen Marius' schlechten Zustands lediglich eine Erfolgschance von 30 Prozent. Im April 2012 war es dennoch so weit: Marius erhielt die Lebendlungenspende – von seinen Eltern. Einen Lungenlappen von seinem Vater, einen von seiner Mutter. Und trotz niedriger Chancen war die Transplantation erfolgreich. Körperlich ging es dem 22-Jährigen danach zwar besser, weil er endlich atmen konnte. "Doch psychisch ging es mir nicht gut, weil ich nach dem Koma sonst kaum etwas konnte. Neuen Lebensmut hat mir schließlich meine Schwester geschenkt." Dank seines eisernen Lebenswillens, viel Physiotherapie und Krafttraining kämpfte sich Marius zurück, um sich seinen größten Wunsch zu erfüllen: "Einfach nur auf unserem Balkon sitzen und eine Fanta trinken. Auch heute ist das noch mein Lieblingsort", erzählt er lächelnd.

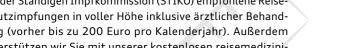
Heute studiert Marius Lehramt für sonderpädagogische Förderung in Dortmund. Zudem setzt er sich für das Thema Organspende ein, um mit seinen Erfahrungen anderen Menschen zu helfen. Haben Sie schon einmal über eine Organspende nachgedacht?

Kostenloser Organspendeausweis

Jeder Mensch in Deutschland sollte regelmäßig über eine Organ- beziehungsweise Gewebespende nachdenken. Weitere Informationen zu

dem Thema sowie den kostenlosen Organspendeausweis zum Download finden Sie hier: www.audibkk.de/organspende





lung (vorher bis zu 200 Euro pro Kalenderjahr). Außerdem unterstützen wir Sie mit unserer kostenlosen reisemedizinischen Beratung. So gehen Sie sicher, dass Sie an alle Impfungen denken, die für Ihr Reiseziel erforderlich sind. Nähere Infos zu





Lassen Sie auch andere von unseren Leistungen profitieren und empfehlen Sie uns weiter. Wir belohnen Sie für jedes

28 29 Zugehört Zugehört

Test und Training

Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

15 × Pocket Quiz Alltagsrätsel 15 × Kartenset mit 55 einfachen Übungen für innere Ruhe für Kinder

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



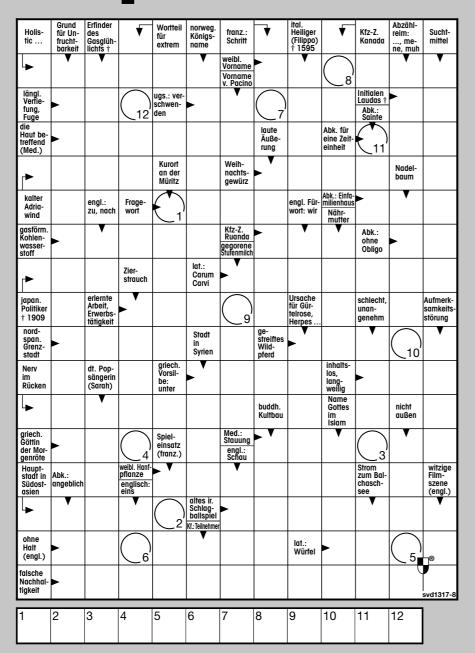
Einsendeschluss: 15.10.2023

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

Auflösung aus 01.2023 Lösungswort: Praevention



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.



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: https://magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Ausblick

Tipps und Veranstaltungen

Online-Kinder-Notfallkurse

"Erste Hilfe an Baby und Kind"

Referentin: Kinderkrankenschwester Franziska Greiner

17.10.2023 von 18:30 bis 21:30 Uhr 26.10.2023 von 18:30 bis 21:30 Uhr 16.11.2023 von 18:30 bis 21:30 Uhr 25.11.2023 von 9 bis 12 Uhr

Anmeldung unter:

www.audibkk.de/veranstaltungen



Online-Seminare

Resilienztraining

Eine gute innere Widerstandskraft (Resilienz) ist ein Grundpfeiler für seelische Gesundheit. Deshalb bieten wir Ihnen kostenlose E-Learning-Kurse an, um Ihren inneren Schutzschild zu stärken.

Alle Informationen dazu unter:

www.audibkk.de/rueckhalt



"Wenn der Schlaf nicht erholsam ist"

Referent: Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß 05.10.2023 von 18 bis 19 Uhr

"Mental Load - Raus aus der Gedankenfalle"

Referentin: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 10.10.2023 von 19 bis 20:30 Uhr

"Schwangerschaft, was erwartet mich ..."

Referentin ist eine Hebamme des Audi BKK Vertragspartners Kinderheldin. 19.10.2023 von 18 bis 20 Uhr

Anmeldung unter:

www.audibkk.de/veranstaltungen



Das Online-Magazin

Melden Sie sich jetzt an!

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! f 💿 🕨 P



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: istockphoto.com/Orbon-Alija; S. 3: Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK @Sabrina Wobker; S. 4: Pinsel: istockphoto.com/ carlosphotos, Han'd: istockphoto.com/ FabrikaCr, Wichard Lüdje: ©privat; S. 5: istockphoto.com/Eleganza; S. 6: istockphoto.com/ Mystockimages; S. 7: istockphoto.com/PeopleImages, Sarina Hannak: @Thorsten Brieger; S. 8-9: istockphoto.com/SbytovaMN; S. 10: @Jessica Mewes-Luenz; S. 14: pexels.com/ksenia-chernaya, pexels.com/shantanu-pal, istockphoto.com/Everyday-better-to-do-everything-you-love; S. 15: istockphoto.com/P_Wei, pexels.com/arina-krasnikova, pexels.com/lukas-rychvalsky, istock-photo.com/webarma, istockphoto.com/milan2099, ©Debbie-Kristin Schaller; S. 16-17: ©Pia Nowak; S. 18-19: istockphoto. com/Edwin-Tan; S. 20: istockphoto.com/energyy, Professor Dr. André Zimpel: ©Draasch; S. 22: istockphoto 24-25: pexels.com/karolina-grabowska; S. 28: ©Sabrina Wobker; S. 29: ©privat;





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

30 Test und Training Termine/Hinweise 31

Audi BKK QQQ

Mehrwert mit einem Klick.

Die Service-App der Audi BKK.



Service-App öffnen, Foto machen, Dokumente verschicken – alles ganz easy mit wenigen Klicks. Krankmeldungen oder Rechnungen einreichen, Anträge hochladen und im Blick behalten. Das digitale Postfach oder das Bonusprogramm nutzen, wichtige Gesundheitsdaten abspeichern oder von Ihrem persönlichen Medikationscoaching Gebrauch machen. Und jetzt neu: der Vorsorge- und Impfservice. Alles erledigen Sie bequem per Smartphone. Einfach QR-Code scannen und Service-App herunterladen!



Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche – wer lieber am Computer oder Laptop arbeitet, kann gern das Online-Center nutzen. Egal ob Sie Ihre persönlichen Daten ändern, digitale Gesundheitsangebote nutzen oder Anträge stellen wollen. Jetzt registrieren: meine.audibkk.de

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.