Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Winter 2023/2024

Selbstheilung

Wie wir die Kraft in uns stärken

Raus aus der Angst
Ängste besser verstehen

News der Audi BKK
Mehr Leistungen, weniger Beitrag

Allergien bei Kindern
Wie wir sie erkennen und ihnen vorbeugen können

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

am Ende eines Jahres darf man sich fragen, was gut gelaufen ist und wo es gehakt hat. Das Gute an diesem Jahr war sicherlich, dass wir als Gesellschaft nach drei langen Jahren, die vornehmlich durch die Pandemie bestimmt waren, wieder ein großes Stück Normalität erlebt haben. Wieder uneingeschränkt beieinander und miteinander sein konnten und die Leichtigkeit zurückkehren durfte.

Auch die bereits seit 20 Jahren auf der bundespolitischen Agenda stehende Digitalisierung im Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf. Wichtige Digitalgesetze sind endlich auf den Weg gebracht worden. Das ist begrüßenswert und lässt mit Erwartung auf das kommende Jahr blicken. Gleichzeitig trübt ein Wermutstropfen den Ausblick: Gesundheitsminister Lauterbach hat viele Reformvorhaben in der Pipeline, allen voran die Krankenhausreform. Diese Reformen kosten jedoch alle Geld, sollen aber nicht vom Bund finanziert werden. Da stellt sich die Frage: Woher soll das Geld dafür kommen? Zur Finanzierung gibt es derzeit nur die Krankenkassen, aber die allein können diese Dimension nicht stemmen.

Weniger Beitrag, mehr Leistungen

Alle Versicherten der Audi BKK können sich zu Jahresbeginn freuen. Die Audi BKK senkt ihren Zusatzbeitrag um 0,25 Prozentpunkte auf 1,0 Prozent. Gleichzeitig können Sie sich auf noch mehr Leistungen in 2024 freuen, die Ihnen helfen, gesund durch das neue Jahr zu kommen. Natürlich begleiten wir Sie auch in Zukunft mit all unserer Kraft.

Was wir selbst für uns tun können, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden, erfahren Sie in dieser Ausgabe, die sich rund um das Thema „Heilung“ dreht. Und eines sei schon verraten: In uns allen schlummert eine besondere Heilkraft. Wir müssen nur wieder lernen, sie aktiv für uns zu nutzen.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr!

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

Gesund bleiben

06 Alle reden über ...
Klimaresilienz

07 Audi BKK Leistung
Gesund durch die Schwangerschaft: BabyCare

08 Family Coach
Allergien bei Kindern

10 Unterwegs mit ...
Prof. Dr. Peter Zwanzger: Wie Angst entsteht – und wie wir sie heilen können

14 Cook & Fit
Gewürze, die uns einheizen, und Tipps für kreative Bewegung mit Kindern

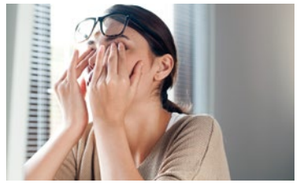
Vorsorgen

18 Schwerpunktthema: Selbstheilungskraft
Die starke Kraft, die uns heilt

22 Erste Hilfe
Nackenschmerzen richtig behandeln

23 Audi BKK Leistung
Schneller in die Facharztpraxis mit der Terminvermittlung

24 Body & Mind
Erschöpfung: Wann man reagieren sollte



25 Audi BKK Leistungen
Neues Gesundheitswochen-Programm 2024

Zugehört

27 Audi BKK Leistungen
Höherer Zuschuss zu Kursangeboten und Gesundheitswoche, Entlastung der Versicherten durch gesenkten Beitragssatz

28 Unser Weg zum Wunschkind
Künstliche Befruchtung: Kathrin und Markus erzählen ihre Geschichte

29 Audi BKK Leistung
Achtsamkeit für Kinder

30 Test und Training
Denksport

31 Ausblick
Tipps und Veranstaltungen

Auffrischen statt aufschieben

↗ Muss sein.

Beim Thema Auffrischungsimpfung denken wir oft noch zuerst an Covid-19 – doch wie steht es um den Tetanus-Schutz? Bei Kindern fällt es noch leicht, den Impfstatus im Blick zu behalten, doch wir Erwachsenen müssen selbst aktiv werden. Denn während die Immunität bei Lebendimpfstoffen zum Beispiel gegen Masern oder Windpocken meist lebenslang anhält, nimmt die Anzahl der Antikörper bei Totimpfstoffen mit der Zeit ab. Die Folge: ein unzureichender Schutz. Wir unterstützen Sie bei der Impfauffrischung: Im Impfkalender in der Audi BKK Service-App sehen Sie sofort, welche Auffrischungsimpfungen die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt. Mehr Infos unter:
www.audibkk.de/serviceapp

Zu früh zum Sport

↘ Muss nicht sein.

Dass es uns nach einer Krankheit und längerer Bettruhe in den Muskeln kribbelt und wir schnell wieder aktiv werden wollen, ist verständlich – doch zu früh sollten wir unseren Körper nicht belasten. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt nach einer Grippe eine Sportpause von mindestens 14 Tagen. So hat unser Körper Zeit, seine Kräfte wieder aufzubauen. Bis zur nächsten Runde im Fitnessstudio sorgt ein Spaziergang an der frischen Luft dafür, dass der Kreislauf wieder sanft in Schwung kommt.

Klar umrissen

Raten Sie mal: Wie oft werden wir im Leben (bis zum Alter von 75 Jahren) durchschnittlich eine Erkältung haben? Kleiner Tipp: Jeder Erwachsene erkältet sich pro Jahr zwei bis vier Mal.
Die Antwort finden Sie auf Seite 30.

Wie oft wir krank werden, hängt unter anderem von unserem Immunsystem ab. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie erholsamer Schlaf sorgen für eine starke Abwehr. Auch regelmäßiges Händewaschen, Lüften oder das Tragen einer Maske haben sich als Schutz vor Ansteckung erwiesen. Im Gegensatz zu Erwachsenen machen Kinder jährlich bis zu 12 Infekte durch. Überspringen Kinder in den ersten Lebensjahren die üblichen Infektionen, holen sie sie später nach. Denn ihr Immunsystem ist gegen diese Erreger nicht gewappnet. Infektionen sind wichtig, damit das Immunsystem „auf dem Laufenden bleibt“.

»Bekommt man durch Frieren eine Erkältung?«

Nein. Ein häufig gehörter Ratschlag ist: „Zieh dich warm an, sonst wirst du krank!“ Doch was steckt wirklich hinter diesem Mythos? Tatsächlich werden Erkältungen meist durch Viren verursacht und nicht direkt durch die Kälte. Aber: Wenn der Körper längere Zeit friert, kann dies seine Abwehrkräfte beeinträchtigen und ihn somit anfälliger für Infektionen machen. Ein weiterer Faktor im Winter ist die Tendenz, mehr Zeit in geschlossenen, trockenen Räumen zu verbringen, in denen Viren sich leichter ausbreiten. Das Frieren allein ist also nicht schuld, aber es kann indirekt zum Risiko beitragen. Denken Sie immer daran, sich gut zu schützen und die Hygienevorschriften einzuhalten!

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)
ist Arzt und Unternehmer.

Selbstkontrolle?

Self-Nudging!

Mehr Obst und Gemüse, weniger Süßigkeiten oder öfter zum Sport: Gute Vorsätze sind schnell gefasst, doch mit der Umsetzung ist es manchmal so eine Sache.

Wäre es da nicht schön, wenn wir mit kleinen Tricks mehr Selbstkontrolle bekommen könnten? Wenn wir die Schoki links liegen lassen könnten, um stattdessen zum Apfel zu greifen? Wenn abends nicht die Pizza, sondern der Salat auf dem Teller landen würde? Die gute Nachricht: Es gibt diese Tricks, sogar wissenschaftlich fundiert. „Self-Nudging“, zu Deutsch „Selbst-Anstupsen“, nennen Forschende diese Methode aus der Verhaltensforschung. Sie kann uns helfen, unsere Ziele besser zu erreichen und den Verlockungen des Alltags zu widerstehen. Und eigentlich klingt es sogar ganz einfach. Wir verändern bewusst unsere nahe Umgebung, um uns gezielt selbst auszutricksen. Denn tatsächlich belegen Studien, dass wir öfter zugreifen, wenn die Schokolade direkt vor unserer Nase liegt – was wir sehen, wollen wir essen. Die Lösung: Ab in den Schrank mit den bösen Kalorienfallen, am besten nach ganz hinten! Klingt simpel? Ist es auch. Genauso wie diese „Anstupser“:

1. Die Snack-Schale

Einmal angefangen und schon ist die ganze Chipstüte leer? Kennen wir alle. Küren Sie eine kleine Schüssel zur ultimativen Snack-Schale: Hier darf alles rein, worauf Sie Lust haben – und ist die Schale leer, ist Schluss mit Knabbern. Das lässt Sie die Chips auch bewusster genießen.

2. Binge-Scrolling ade

Sie scrollen und scrollen und schon sind Stunden am Handy vergangen? Viele Apps lassen sich in ihrer Nutzung zeitlich beschränken oder erinnern Sie an Ihre Screentime. Machen Sie sich das zunutze – ein kleiner Anstupser zwischendurch bringt Sie wieder zurück in die Realität.

3. Aus den Augen, aus dem Sinn

Es muss nicht gleich ein Schloss am Kühlschrank sein – aber verbannen Sie Schoki und Co. aus Ihrem Blickfeld, am besten in die hinterste Ecke des Schranks, damit Sie nicht im Vorbeigehen zu unnötigen Kalorien greifen. Und rücken Sie dafür Obst und Gemüse nach vorn.

4. Her mit dem Druck!

Sie wollen aufhören zu rauchen? Erzählen Sie anderen davon! Das erhöht den sozialen Druck und somit das Pflicht- und Verantwortungsgefühl – und Ihr Umfeld hilft sicher gern dabei, Sie gesünder zu machen. Auch Sport motiviert in der Gruppe extrem und kleine Wettbewerbe spornen zusätzlich an!

5. Nimm den Druck raus

Wir verlangen meist ganz schön viel von uns und stecken unsere Ziele zu hoch. Das kann schnell frustrieren. Teilen Sie große Aufgaben in kleinere Schritte auf und denken Sie daran: Jede Veränderung ist ein Schritt nach vorn – und jede Minute Sport besser als keine.

Alle reden über …

Klimaresilienz

Laut WHO ist der Klimawandel eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit. Wie können wir uns darauf vorbereiten? Auch wenn es sich oft so anfühlt: Machtlos sind wir nicht – aber wir müssen an unserem Bewusstsein arbeiten.

Hitze, UV-Strahlung, Luftverschmutzung oder Extremwetter: Der Klimawandel stellt die Welt vor einige Herausforderungen – und damit auch unsere Gesundheit. Schon heute machen steigende Temperaturen nicht nur Risikogruppen zu schaffen. Die Zahl der Hautkrebserkrankungen steigt, genauso wie unsere Anfälligkeit gegenüber Allergien. Und nicht zuletzt leidet die Psyche unter den Veränderungen.

Klimaresilienz beschreibt die Fähigkeit, mit den Folgen des Klimawandels umzugehen, sich ihm anzupassen. Und dies in gesellschaftlicher wie ökologischer Hinsicht. Hierfür gibt es verschiedene Maßnahmen, beispielsweise eine Stadtplanung mit mehr Begrünung, Unwetterwarnungen durch Apps oder Aktionspläne für den Notfall. Bei diesen Schritten spielt die Politik eine entscheidende Rolle, doch Klimaresilienz ist keineswegs nur Angelegenheit der anderen. Wir können klimaresiliente Bäume pflanzen, um CO_2 zu binden, aber auch um den Schatten von morgen zu sichern. Warnhinweise sollten wir ernst nehmen und uns auf Katastrophen vorbereiten, zum Beispiel indem wir die Speisekammer mit haltbaren Lebensmitteln und Trinkwasser auffüllen. Doch wie können wir unsere Gesundheit vor den Folgen des Klimawandels schützen?

Die wichtigste Basis sind Wissen und Selbstschutz. Hitze kann zu Dehydrierung, Hitzschlag oder Hitzekollaps führen, aber auch Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus verschlimmern. Bei chronischen Erkrankungen kann extreme Hitzebelastung sogar zum Tod führen. Einen Gang zurückschalten und auf schwere Arbeit verzichten ist dann angesagt. Vor allem eine regelmäßige Vorsorge ist der Schlüssel. UV-Strahlung ist die Hauptursache für Hautkrebs, der nur durch frühes Erkennen erfolgreich behandelt werden kann.

Leider können wir uns nicht auf alles vorbereiten. Was wir jedoch auch beeinflussen können, ist unsere seelische Gesundheit, um mit dieser Realität umgehen zu können. Der Klimawandel schlägt allen aufs Gemüt – den einen durch Temperaturanstiege, den anderen durch Zukunftsangst und manche stehen durch Katastrophen wie eine Überflutung vor ungeahnten Problemen. Erst wenn wir widerstandsfähig genug sind, um Herausforderungen standzuhalten, sind wir in der Lage, uns anzupassen, Lösungen zu finden und die Umwelt in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Gleichzeitig führt uns das Thema Klimaresilienz vor Augen, wie wichtig aktiver Klimaschutz ist und was mit ihm auf dem Spiel steht. Aufstehen und weitermachen, auch in Krisenzeiten – das will heutzutage besonders gut gelernt sein.

Online-Training: Stärken Sie Ihre Resilienz
Die Audi BKK unterstützt Sie mit zahlreichen Angeboten dabei, Ihre mentale Gesundheit zu stärken, zum Beispiel mit dem Online-Training „Resilienz“ für mehr Widerstandsfähigkeit. Weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/rueckhalt

Gesund durch die Schwangerschaft

Ein Baby zu erwarten, ist eine wunderbare Erfahrung. Damit Sie Ihre Schwangerschaft so entspannt wie möglich erleben können, unterstützen wir Sie mit dem Vorsorge- und Begleitprogramm BabyCare. Es behandelt neben medizinischen Themen auch rechtliche, soziale und psychologische Fragen.

Das bietet Ihnen das kostenlose BabyCare-Basispaket:

BabyCare-Handbuch
In diesem Ratgeber kommt das Wissen von Ärztinnen und Ärzten, Hebammen sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus mehr als zehn Jahren zusammen.

Integriertes Tagebuch „my BabyCare“
Hier halten Sie nicht nur Ihre Gedanken und Gefühle fest, sondern bekommen auch Infos zu wichtigen Terminen und Fristen.

Rezeptbroschüre
In der Rezeptbroschüre von BabyCare finden Sie Rezepte und Tipps, damit Sie und Ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Fragebogen mit persönlicher Auswertung
Mit dem Fragebogen ermitteln Sie Ihr persönliches Gesundheits- und Schwangerschaftsprofil. Anhand Ihrer Antworten, beispielsweise zu Ihrer Ernährung und Ihren Lebensumständen, erstellt das Expertenteam von BabyCare Empfehlungen.

BabyCare-App
Mit der BabyCare-App können Sie jederzeit auf die Services zugreifen. Füllen Sie den Fragebogen über die App aus oder laden Sie sich das Handbuch als E-Book auf Ihr Smartphone. Lassen Sie sich an Termine erinnern, prüfen Sie Medikamente oder werfen Sie einen Blick auf die neuesten Features, zum Beispiel auf das Gymnastikprogramm für Schwangere. Die App erhalten Sie im App-Store für Android und iOS.

Mehr Infos zum Vorsorgeprogramm BabyCare:
www.audibkk.de/babycare

Eine Woche mit …

Wechselduschen

Um 6 Uhr klingelt der Wecker, es ist dunkel draußen und eisig. Ich schäle mich aus dem Bett und steige in die Dusche. Der Moment der Wahrheit. Ich habs ja so gewollt: eine Woche lang Wechselduschen. Schön langsam starten, denke ich: erst angenehm warm, dann kühl, schließlich kalt. Brrrrr. Dann von vorn, erst warm, dann kalt – und so endet die Dusche auch. Meine Haut prickelt, mein Körper und mein Geist sind wach. Nach dem Abtrocknen schlüpfe ich schnell in warme Kleidung. Ein schönes Gefühl, gar nicht übel. Das kühle Wasser bleibt die Woche über eine Überwindung, aber es wird jedes Mal leichter. Ich genieße den Kältekick und bin stolz auf mich. Ich glaube, ich könnte mich daran gewöhnen.

Warm anziehen

Nach der Wechseldusche ist es wichtig, schnell für Wärme zu sorgen, damit der Körper nicht zu sehr auskühlt. Also: Rein in die warme Kleidung.

Sonja Kostersitz, 45 Jahre,
ist Redakteurin und arbeitet in einer Werbeagentur.

Online-Magazin
Im Online-Tagebuch erzählt sie, wie sie die Wechselduschen gemeistert hat und wie es ihr dabei ergangen ist: magazin.audibkk.de/selbsttest-wechselduschen

Kleiner Körper, große Abwehr

Pollen, Tierhaare oder Lebensmittel: Allergien gehören bei Kindern zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Doch wie können Eltern eine Allergie erkennen und kann man Allergien vorbeugen?

Es juckt, es brennt, es kratzt im Hals – eine Allergie zeigt sich bei Kindern mit unterschiedlichsten Symptomen. Doch wie kommt es eigentlich dazu? Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems. Der Körper bildet Antikörper gegen Stoffe aus der Umwelt, die eigentlich keine Gefahr für den Menschen darstellen, wie zum Beispiel bestimmte Nahrungsmittel, Gräser, Blütenpollen oder Felle von Tieren. Eine Allergie entwickelt sich dabei in zwei Schritten: Beim Erstkontakt mit einem Allergen treten keine Symptome auf, der Körper wird jedoch bereits empfindlich für den Stoff. Kommt der Körper dann ein zweites Mal damit in Berührung, werden Abwehrkräfte aktiviert und eine allergische Reaktion tritt ein. Diese kann je nach Allergie unterschiedlich schwere Symptome wie zum Beispiel laufende Nase, Husten, gerötete Augen und sogar Atemnot mit sich bringen.

Eine Frage des Alters?

Generell können Allergien in jedem Alter auftreten. Jedoch sind bestimmte Altersgruppen häufiger von bestimmten Allergien betroffen – gerade im Kindesalter. Denn das Immunsystem von Kindern ist noch besonders sensibel und entwickelt sich erst mit der Zeit. Daher reagieren Kinder oft empfindlicher auf Fremdstoffe.

- **Babys und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)**
  Babys und Kleinkinder im Alter von bis zu drei Jahren leiden am häufigsten unter Neurodermitis. Die Hauterkrankung zeigt sich durch gerötete, juckende und verkrustete Haut. Die Auslöser sind vielfältig: raue Kleidung, Stress oder Wetterumschwünge stehen unter anderem als Ursachen in Verdacht. Auch eine Allergie gegen Kuhmilch, Weizen, Ei, Soja, Nüsse oder Fisch kann der Auslöser sein und noch weitere Symptome wie Verdauungsprobleme mit sich bringen.
- **Kinder (3 bis 12 Jahre)**
  In diesem Alter sind Allergien gegen Tierhaare, Pollen und Hausstaubmilben am stärksten verbreitet. Typische Symptome sind geschwollene Augen, verstopfte Nase und Husten bis hin zu Atemnot.
- **Jugendliche (12 bis 18 Jahre)**
  Bei Jugendlichen kommt es am häufigsten zu sogenannten Kreuzallergien. Diese treten auf, wenn die Betroffenen bereits an einer Pollen- oder Lebensmittelallergie leiden. Zu den Symptomen zählen unter anderem Verdauungsbeschwerden, Hautausschläge sowie Juckreiz und Kribbeln am und im Mund.

Allergien vorbeugen

Oft liegt die Neigung, eine Allergie zu entwickeln, in der Familie. Ist ein Elternteil betroffen, beträgt das Risiko, dass das Kind ebenfalls an einer Allergie erkrankt, 30 bis 40 Prozent. Haben beide Eltern eine Allergie, steigt das Risiko sogar auf bis zu 60 Prozent. Die Allergie an sich wird jedoch nicht direkt vererbt, sondern nur die Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln. Eine Allergie kann zwar nicht verhindert werden, doch Eltern können bestimmte Dinge beachten, um das Risiko für ihr Kind möglichst gering zu halten.

- **Frühe Allergievorbeugung:** Eine gesunde Ernährung mit fettreichem Fisch während der Schwangerschaft kann das Allergierisiko senken. Zudem sollten sich Schwangere keinem Tabakrauch aussetzen, der kann beim Ungeborenen das Risiko für Allergien erhöhen.
- **Natürliche Geburt:** Wenn aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht, sollte eine natürliche Geburt bevorzugt werden. Sie mindert das Risiko für spätere Atemwegs- und Verdauungsprobleme, da das Kind im Geburtskanal mit wichtigen Bakterien in Berührung kommt.
- **Vielseitige Ernährung:** Kinder sollten möglichst abwechslungsreich essen. Auch bei allergiegefährdeten Kindern dürfen potenzielle Allergieauslöser wie Weizen, Kuhmilch, Ei, Fisch und Nüsse in kindgerechter Form auf dem Teller landen. Erst wenn eine Allergie durch eine Fachärztin oder einen Facharzt nachgewiesen wurde, muss die Ernährung gegebenenfalls angepasst werden.
- **Keine übermäßige Hygiene:** Es gibt Hinweise darauf, dass eine übermäßige Hygiene Allergien begünstigen kann. Denn das kindliche Immunsystem muss sich erst entwickeln und dafür braucht es auch den Kontakt zu Keimen und Schmutz.

Online-Magazin
Wertvolle Helfer: Welche Hausmittel Kindern bei verschiedenen Beschwerden helfen können, erfahren Sie in unserem Online-Magazin: magazin.audibkk.de/hausmittel-kinder

PädExpert® – schnelle fachliche Hilfe
Eine Allergie lässt sich nicht unbedingt auf den ersten Blick erkennen. Bei Verdacht können Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte dank PädExpert® schnell und unkompliziert Kolleginnen und Kollegen mit Spezialisierungen zur fachlichen Beratung hinzuziehen. Weitere Informationen gibt es hier: www.audibkk.de/paedexpert

Unterwegs mit Prof. Dr. Peter Zwanzger

»Wie Angst entsteht – und wie wir sie heilen können«

Professor Dr. Peter Zwanzger
ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Allgemeinpsychiatrie und Psychosomatischen Medizin am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg und Leiter des Forschungsbereichs Angst und Angsterkrankungen an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Angst kennen wir alle. Zum Glück haben wir das starke Gefühl meistens unter Kontrolle und können uns selbst gut wieder beruhigen. Doch was passiert in unserem Körper, wenn es sich verselbstständigt? Wie wird aus Angst eine Angsterkrankung und wie können wir mit ihr umgehen? Ein Gespräch mit dem Angst-Experten Professor Dr. Peter Zwanzger.

Herr Professor Zwanzger, warum haben wir eigentlich Angst?

Ängste schützen uns vor Gefahren, lassen uns vorsichtig sein, wenn wir zum Beispiel über die Straße gehen oder eine riskante Investition an der Börse vornehmen wollen. Haben wir in gesundem Maß Angst oder Respekt, begeben wir uns weniger in gefährliche Situationen. Hätten wir keine Angst, würden wir Gefahr laufen, uns dauernd zu verletzen – sie ist also lebensnotwendig. Allerdings können Ängste ein solches Ausmaß annehmen, dass sie nicht mehr normal nachvollziehbar sind und die Kriterien einer Angststörung erfüllen.

Wie entsteht die Angst?

Angst unterliegt unterschiedlichen Einflussfaktoren: psychologischen und biologischen. Genau wie alle anderen Kernemotionen – dazu zählen zum Beispiel Wut oder Ekel – ist sie eine extrem wichtige Emotion. Bestimmte Bereiche in unserem Gehirn sind dabei für die Vermittlung von Gefühlen zuständig. Unter anderem die Amygdala: Sie ist das emotionale Urzentrum, dort werden die Angst und die körperlichen Reaktionen erzeugt. Wenn die Amygdala aktiv ist, wird alles in Gang gesetzt bis hin zum Fluchtreflex.

Weiterhin wichtig ist der Bereich im Gehirn, den wir „präfrontaler Cortex“ nennen. Er ist das Produkt unserer menschheitsgeschichtlichen Entwicklung und unser bewusstes Kontrollsystem. Hier findet die bewusste Bewertung einer Situation statt und diese hat Einfluss auf die Angst: Sie kann eine Reaktion der Amygdala hemmen oder verstärken. Und so entsteht ein gutes Gleichgewicht: Die Angst wird durchgelassen, wenn sie angemessen ist, oder gehemmt, wenn sie nach der bewussten Bewertung unangemessen ist.

Ängste sind natürlich nicht nur etwas rein Biologisches. Psychologische Strukturen spielen eine genauso wichtige Rolle. Uns prägen Lebensereignisse, zum Beispiel, wie wir gelernt haben, mit Angst oder mit Gefahrensituationen umzugehen. Jeder Mensch hat ein anderes emotionales Gefüge: die einen sind ängstlicher, die anderen mutiger und trauen sich mehr. Und so gibt es ein buntes Gemisch aus Charaktereigenschaften. Das ist alles in Ordnung und gesund.

Wie kommt es dann zu einer Angsterkrankung?

Wir können eine Angsterkrankung entwickeln, wenn zum Beispiel unser biologisches System aus dem Gleichgewicht gerät, wenn unsere Botenstoffe im Gehirn die Interaktion zwischen Hirnoberfläche, also zwischen Hirnrinde und der Amygdala stören. Wir können aber auch erkranken, wenn Lebensereignisse so stark oder so intensiv sind, dass sie uns emotional überfordern. Wenn diese Lebensereignisse, auch Trigger genannt, auf eine Persönlichkeit treffen, die in gewissem Maße eine erhöhte Empfindlichkeit beziehungsweise Verletzlichkeit hat, kann dieser Mensch erkranken. Es gibt Menschen, die verkraften Lebensereignisse wie die Trennung vom Partner, den Verlust des Arbeitsplatzes, den Tod eines nahestehenden Menschen gut – sie sind resilient. Andere jedoch werden in eine Depression oder Angsterkrankung hineingetrieben.

Menschen sind also unterschiedlich anfällig für eine Angststörung. Es spielt also eine Rolle, bildlich gesprochen, welchen „Rucksack“ an Genen, Persönlichkeit und Lebensumständen ich mitbringe und welche „Päckchen“ an weiteren Ereignissen noch obendrauf gepackt werden?

Ganz genau, so ist es.

Können äußere Faktoren wie Pandemie, Klimawandel, Ukrainekrieg solche Pakete sein, die den Rucksack noch schwerer machen und eine Angststörung triggern können?

Das ist richtig. Das können solche Pakete sein, die eine Angsterkrankung auslösen. Aber eines ist wichtig: Die Angst vor Corona und vor dem Krieg sind nachvollziehbare Ängste.

Das hat erst mal nichts mit einer Krankheit zu tun. Denn wenn ich fürchte, schwer an Corona zu erkranken, ist diese Angst nicht aus der Luft gegriffen. Dies sind reale Sorgen. Wir haben bisher nicht beobachtet, dass diese Sorgen für sich allein genommen die Psyche so stören können, dass man eine Angsterkrankung entwickelt. Es gibt auch keine seriösen Quellen, die solches beschreiben. So etwas wie eine Klima-Angsterkrankung gibt es nicht.

Was können mögliche Wege sein, Angststörungen zu therapieren? Welche Ansätze gibt es?

Zu den psychotherapeutischen Ansätzen gehören alle Ansätze, die verhaltenstherapeutisch arbeiten: Die kognitive Verhaltenstherapie ist die Therapieform der Wahl. Sie ist mit Abstand die am besten untersuchte bei Tausenden von Patientinnen und Patienten. Bei ihr weiß man, dass sie sehr gut bei allen Angststörungen wirkt. Betroffene sollten im besten Fall zu einem Psychotherapeuten beziehungsweise einer Psychotherapeutin gehen, der oder die mit Angst und kognitiver Verhaltenstherapie Erfahrung hat.

Zu den wichtigsten Medikamenten gehören unter anderem die sogenannten selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Sie machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit.

Wenn eine kognitive Verhaltenstherapie erfolgreich ist, was geschieht im Gehirn und lässt sich der Heilungsprozess dort sehen, zum Beispiel im MRT?

Erste Studien – zum Beispiel MRT-Studien – zeigen bereits, dass eine erfolgreiche Verhaltenstherapie auch mit der Stabilisierung der Hirnaktivität einhergeht.

Wenn ich von mir weiß, ich bin ein eher ängstlicher Mensch, was kann ich selbst tun, um seelisch stabiler zu werden?

Es ist auf jeden Fall hilfreich, wenn man die Fähigkeit hat, sich selbst zu reflektieren und zu erkennen: Ach, ich vermeide häufig oder ich mache mir zu viele Sorgen, andere sorgen sich viel weniger. Da hilft der Austausch mit dem Partner oder der Partnerin, mit Eltern, Geschwistern und Freunden. Man kann sie fragen: Findest du, dass ich zu zurückhaltend bin, zu ängstlich? Wenn die Antwort ja lautet, ist es wichtig, sich die angstmachenden Situationen zu vergegenwärtigen, vielleicht sogar aufzuschreiben und dagegenzuarbeiten. Im Alltag immer wieder zu üben, bestimmte Situationen, die man gern meiden würde, konsequent aufzusuchen. Wenn ich zum Beispiel Angst vor dem Aufzugfahren habe, sollte ich versuchen, regelmäßig den Lift zu benutzen, oder bei Höhenangst immer wieder aus oberen Stockwerken aus dem Fenster schauen. Da kann man sehr gut gegenarbeiten, weil der Mensch sich irgendwann auch an diese Dinge gewöhnt. Steht man die Angst durch, wird sie immer weniger werden. Es ist wie ein Training.

Sind auch Entspannungsübungen sinnvoll, also Maßnahmen, um den Körper von einem hohen Stresslevel herunterzubringen?

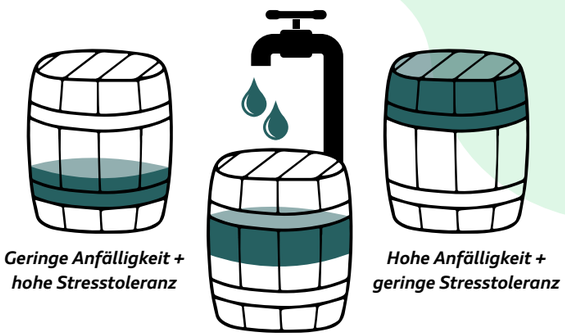
Das ist auf jeden Fall hilfreich. Wir wissen, dass Anspannung bei Angstzuständen eine wesentliche Rolle spielen kann. Entspannungsverfahren, zum Beispiel Meditationstechniken, Relaxationstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson und Atemübungen können sehr heilsam sein. Auch regelmäßige Bewegung und Sport sind hilfreich.

Gesundheits-Podcast
In der Folge unseres Audi BKK Gesundheits-Podcasts „Angststörungen, Depressionen und Co.: Auf welche Anzeichen muss ich achten?“ spricht Podcasterin Ilka Brühl über psychische Erkrankungen, Prävention und Maßnahmen. Hier die ganze Folge hören: www.audibkk.de/podcast

Invirto gegen Angststörungen
Die Online-Therapie hilft Menschen, die von Agoraphobie (Platzangst), sozialer Phobie oder Panikstörungen betroffen sind. Das Behandlungsprogramm umfasst Schulungsvideos, Training von Angst-Szenarien mit der VR-Brille und persönliche psychotherapeutische Betreuung ohne Wartezeit. www.audibkk.de/invirto

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Stress zum Beispiel durch Arbeit, Partnerschaft, belastende Lebensereignisse



Quelle: Universität Bielefeld, Deutsche Angst Hilfe e. V., Resilienz Akademie

Das Vulnerabilitäts(Verletzlichkeits)-Stress-Modell zeigt, wie viel Stress wir aushalten können, bevor psychische Probleme auftreten. Jedes Fass ist individuell, basierend auf genetischen Faktoren, Lebenserfahrungen und erlernten Verhaltensmustern. Ein höherer Fassboden bedeutet geringere Belastbarkeit und ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen.

Schutzfaktoren können die Verletzlichkeit verringern. Resilienz, die Fähigkeit, flexibel auf Stress zu reagieren, spielt hierbei eine große Rolle. Sie ermöglicht es uns, weniger Stress aufzunehmen und ihn gezielt zu bewältigen – wie ein Deckel für das Stressfass. Schutzfaktoren wie ein gesundes Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit stärken die Resilienz und psychische Gesundheit. Indem wir Resilienz aufbauen, können wir aktiv Einfluss darauf nehmen, wie viel Stress in unser Fass gelangt.

Eine Woche ohne ...

Pausenbrot

Fünf Schultage ohne Pausenbrot? Was soll ich denn da essen? Meine elfjährige Tochter Isabella war skeptisch. Schließlich ist das Pausenbrot praktisch, lecker und ein „treuer Begleiter“ im Schulalltag. Es war also ein bisschen Überzeugungsarbeit nötig, um sie zu begeistern und gesunde Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Wir haben uns hingesetzt und gemeinsam überlegt, was Isabella gern isst, und einen Plan entwickelt. Hm, doch gar nicht so übel, die Idee. Gestartet sind wir mit Porridge aus Haferflocken, verfeinert mit Apfelmus. Mit auf den Speiseplan wanderten ein gesunder Wrap und ein vegetarischer Couscous-Salat. Nach fünf Tagen war klar: Wir bleiben dran. Das Pausenbrot ab und an zu ersetzen hat Isabella Appetit auf mehr gemacht.

Meal Prep

Gesunde Alternativen zum Schulbrot lassen sich abends vorbereiten oder morgens in wenigen Minuten fertigstellen.

Janet Stiller, 47,
ist Leiterin der Marketingabteilung der Audi BKK und lebt in Ingolstadt.

Online-Magazin
Lesen Sie im Online-Protokoll, was Janet und Isabella im Selbsttest erlebt haben: magazin.audibkk.de/selbsttest-ohne-pausenbrot

Gewürze, die uns einheizen

Wie kommt das eigentlich, das manche Gewürze wärmend wirken? Das liegt an ihren natürlichen Verbindungen und Eigenschaften. Diese regen unseren Körper dazu an, sich zu erwärmen. Gewürze wie Ingwer und Pfeffer enthalten thermogene Verbindungen, die den Stoffwechsel auf Trab bringen und die Körpertemperatur leicht erhöhen können. Wir fühlen das als innere Wärme. Zimt zum Beispiel fördert die Durchblutung, auch das kann das Gefühl von Wärme verstärken. Scharfe Gewürze wie Paprika enthalten Capsaicin, das die Rezeptoren in der Haut stimuliert. Wir bemerken ein Brennen, das als wärmend empfunden wird. Einige Gewürze, darunter Kreuzkümmel, können die Verdauung unterstützen. Beim Verdauungsprozess wird Energie freigesetzt, die im Körper auch als Wärme wahrgenommen werden kann.

Achtung: Die wärmende Wirkung von Gewürzen ist individuell unterschiedlich. Einige Menschen empfinden die Wärme stärker als andere. Bitte bei der Dosierung der Gewürze im Blick behalten.

Debbie-Kristin Schaller, 30
Ernährungscoach

1. Paprikapulver:

Früher war es ein Ersatz für den teuren Pfeffer. Das Paprikapulver wird aus verschiedenen Paprikasorten hergestellt, wie zum Beispiel Gemüsepaprika, Chilis oder Peperoni. Es wirkt erwärmend und fördert den Stoffwechsel.

2. Kakao:

Er ist antioxidativ, reich an Vitalstoffen und wirkt erwärmend. Neben seiner wärmenden Wirkung können wir durch ihn unser Immunsystem stärken, denn die Flavonoide im Kakao bekämpfen freie Radikale im Körper.

3. Ingwer:

Er kann sowohl im Reis als auch in Currys und Suppen mitgekocht werden und findet Einsatz in Tees und vielem mehr. Ingwer hat eine erwärmende und verdauungsfördernde Wirkung, indem er unsere Verdauungsenzyme zur Arbeit anregt.

4. Zimt:

Er ist erhitzend, das heißt, er wärmt uns und vertreibt Kälte aus dem Körper. Zimt beim Kochen verwenden oder ihn in den Tee oder Kaffee geben – hilft bei kalten Händen und Füßen.

5. Kreuzkümmel:

Er ist ein großartiges Gewürz für viele Gerichte. Kreuzkümmel wird auch Cumin, römischer Kümmel oder weißer Kümmel genannt und schmeckt ganz anders als der gewöhnliche, europäische Kümmel: sehr intensiv würzig, deftig mit einer bitter-scharfen Note. Auch er hat eine erwärmende und verdauungsfördernde Wirkung. Er kann krampflösend wirken und Magen und Darm beruhigen.

Winterliches veganes Kartoffelgericht:

Süßkartoffel Hasselback-Style mit Ahornsirup und Zimt

Zutaten für 4 Portionen:
- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Beilage: gemischter Salat

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: ca. 250 kcal
Kohlenhydrate: ca. 45 g
Fett: ca. 6 g
Eiweiß: ca. 3 g
Ballaststoffe: ca. 7 g

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

- ***Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft: 180 Grad Celsius) vorheizen.***
- ***Die Süßkartoffeln gründlich waschen und trocknen und dann mit einem scharfen Messer in regelmäßigen Abständen tief einschneiden.***
- ***Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und getrocknete Kräuter in einer Schüssel vermengen. Die Süßkartoffeln mit der Mischung gründlich bestreichen, auch in den Einschnitten.***
- ***Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.***
- ***Die Süßkartoffeln für etwa 45–50 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind. Gelegentlich mit der übrigen Öl-Mischung bestreichen.***
- ***Auf einem gemischten Salat anrichten und mit etwas Gemüse garnieren.***
- ***Servieren und genießen!***

Warmer Winterdrink
Es muss nicht immer Glühwein sein. Lust auf einen veganen Drink, der nicht nur wärmt, sondern wach macht und leckere Gewürze enthält? In unserem Online-Magazin gibt es das passende Rezept: magazin.audibkk.de/winterdrink

Bewegung macht Kinder kreativ!

Ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Doch das ist in Zeiten, in denen Smartphone, Fernseher und Spielkonsole auf die Couch locken, mitunter gar nicht so einfach. Sportwissenschaftlerin Ingalena Schömburg-Heuck verrät, wie der Spagat zwischen Medienkonsum und genug Bewegung gelingt.

Warum ist Bewegung an der frischen Luft so wichtig?

Unser ganzer Körper profitiert, wenn wir uns draußen bewegen. Das Immunsystem wird gestärkt, die frische Luft macht uns wach und fit. Zudem wird unser Geist angeregt, denn wollen wir uns draußen bewegen, müssen wir immer kreativ werden und unser Handeln aktiv gestalten. Gerade die Kreativität von Kindern wird draußen beim Spielen gefördert, was wichtig für eine gesunde Entwicklung ist. Ein Ball oder ein Springseil sind ideale Helfer, um spielerisch für mehr Bewegung zu sorgen.

Können uns Medien ausreichend Bewegung verschaffen?

Mittlerweile gibt es einige Möglichkeiten, sich auch aktiv mit Medien zu beschäftigen. Aktive Bewegungsspiele wie zum Beispiel Tennis oder Bowling auf der Spielkonsole sind Varianten, die man mal nutzen kann. Sie verschaffen uns einige Bewegungsminuten, auch wenn wir es mal nicht nach draußen schaffen. Solche Aktivspiele sind gute Alternativen zum Fernsehen oder zu Konsolenspielen, bei denen wir nur auf dem Sofa sitzen. Ein Ersatz für die Bewegung an der frischen Luft sind sie aber nicht. Denn selbst bei Bewegungsspielen bleiben die Mitspielerinnen und Mitspieler in einer passiven Rolle – sie führen lediglich Befehle aus, die das Spiel vorgibt. Und auch wenn uns die Spiele zu Bewegung motivieren, hält sich die Intensität der Bewegung und die Abwechslung oft stark in Grenzen. Der Mehrwert, den uns die Bewegung an der frischen Luft bietet, kommt hier dann doch zu kurz.

Medien sind für Kinder sehr verlockend. Welche Möglichkeiten gibt es, beides miteinander zu vereinbaren?

Digitale Medien sind in unserem Alltag allgegenwärtig, das bleibt unseren Kindern natürlich nicht verborgen. Es ist wichtig, einen gesunden Umgang zu finden und einen Ausgleich zu schaffen, denn wie so oft macht die Dosis das Gift. Das kann zum Beispiel über klare Regeln, Routinen und Kompromisse funktionieren: kein Handy am Esstisch, begrenzte Zeiträume für Medien und feste Zeitpunkte für Bewegung. Da muss jeder ausprobieren, was für die eigene Familie am besten passt. Neben der Zeit, die Kinder mit Medien verbringen, können Eltern auch im Blick behalten, was ihre Kinder konsumieren. Es gibt Medien, die Spaß bringen, wie Animationsfilme oder Konsolenspiele, und Medien, bei denen Kinder etwas lernen, wie Podcasts, Hörspiele oder bestimmte Fernsehsendungen. Zudem müssen wir Eltern Vorbilder sein – beim Medienkonsum, aber auch in puncto Bewegung. Das fällt natürlich nicht immer leicht, doch es lohnt sich. Denn uns tut viel Zeit an der frischen Luft abseits von digitalen Medien doch eigentlich auch sehr gut.

Videos im Online-Magazin

Im Video gibt Ingalena Tipps rund um den gesunden Medienkonsum, aktive Konsolenspiele sowie spielerische Möglichkeiten für mehr Bewegung an der frischen Luft: magazin.audibkk.de/kinderbewegung

Schwerpunkt
Selbstheilungskraft

Die starke Kraft, die uns heilt

Eine Erkältung dauert mit Arztbesuch sieben Tage – und ohne eine Woche. In diesem Satz steckt ein Körnchen Wahrheit. Die meisten von uns haben ihre Selbstheilungskräfte schon kennengelernt. Was sind das für Kräfte, die da in uns schlummern?

Jeder Mensch hat Selbstheilungskräfte in sich, wir kommen damit auf die Welt. Denn unser Körper ist auf einen inneren Ausgleich von äußeren Reizen angelegt. Werden wir krank, greifen zahlreiche fein aufeinander abgestimmte Prozesse und machen uns wieder gesund. Ein kleines Wunder jedes Mal.

Die Medizin unterstützt diese kleinen oder größeren Wunder: Ärztinnen und Ärzte operieren beispielsweise einen gebrochenen Arm, geben Medikamente, versorgen die Wunde. Schaffen also optimale Bedingungen, damit der Arm wieder wird wie zuvor. Aber kein Mensch kann letztendlich einen anderen gesund machen, auch wenn es sich für uns so anfühlen mag: Wir gehen in die Praxis, erhalten ein Medikament, wir werden gesund. Aber jede Heilung ist grundsätzlich immer auch eine Selbstheilung – auf körperlicher und seelischer Ebene.

Uns sind die Selbstheilungskräfte oft nicht bewusst und wir sind unsicher, wie gut sie funktionieren. Können wir ihnen vertrauen? Zum Glück müssen wir nicht wählen, ob wir uns in ärztliche Therapie begeben oder auf unsere Selbstheilungskräfte setzen. Beides darf und sollte sich im Miteinander sinnvoll ergänzen. Denn zweifellos gibt es Krankheiten, die nur mithilfe der Medizin in den Griff zu bekommen sind oder durch Vorsorge rechtzeitig entdeckt und therapiert werden können. Aber wir dürfen auch auf unseren „inneren Arzt“ vertrauen.

Die Fähigkeit zur Selbstheilung und unsere Psyche bilden dabei ein zentrales Gespann: Unser mentaler Zustand ist für die Gesundheit entscheidend. So konnten Forschende der Psychoneuroimmunologie darlegen, dass unsere Gedanken und Gefühle direkt unseren Körper beeinflussen, genauer gesagt das Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Hier liegt ein Schlüssel zu unserer Gesundheit.

Denn geht es unserer Psyche gut, fühlen wir uns also mit unserem gebrochenen Arm zum Beispiel im Krankenhaus gut aufgehoben. Auch die Beziehung zu den behandelnden Ärztinnen und Ärzten ist entscheidend. Ein gutes Verhältnis kann unseren Gemütszustand positiv beeinflussen und bei der Gesundung wiederum ein kleines Wunder bewirken. Ganz wesentlich ist auch unser Bewusstsein für den eigenen Genesungsprozess: Verstehen wir, was weshalb geschieht, und können im Bestfall auch selbst noch positiv einwirken, fühlen wir uns nicht ausgeliefert, sondern aufgehoben und selbstwirksam – entscheidende Faktoren für unsere Selbstheilung.

Die untrennbare Verbindung von Körper und Psyche ist für die Selbstheilung also von zentraler Bedeutung. Medizinische Disziplinen wie die Mind-Body-Medizin beschäftigen sich seit vielen Jahren mit den Effekten, die die Kräfte Geist, Körper, Psyche und Verhalten im Zusammenspiel entfalten. Die Mind-Body-Medizin verfolgt einen ganzheitlichen, ressourcenorientierten Behandlungsansatz, der darauf abzielt, Selbstregulation, Selbstheilung und Resilienz zu stärken sowie auch die Eigenverantwortung von Patientinnen und Patienten zu unterstützen. Als eine der ersten Disziplinen entwickelte sie bereits in den 1970er-Jahren Therapiekonzepte gegen einen der größten Feinde der Selbstheilung: Stress.

Denn Stress sowie damit zusammenhängende negative Gefühle wie Angst oder Unsicherheit blockieren diese wertvolle Fähigkeit. Wollen wir unsere Selbstheilungskräfte fördern und unseren „inneren Arzt“ besser kennenlernen, ist es deshalb unabdingbar, unsere körperliche wie auch mentale Gesundheit in den Blick und bestenfalls auch selbst in die Hand zu nehmen. Das heißt, achtsam mit uns zu sein, zu entspannen, uns zu bewegen und gesund zu ernähren. Und die Fähigkeit zu entwickeln, gut in uns hineinzuhören und zu erkennen: Das ist los in mir und das brauche ich jetzt.

»In den Menschen wohnen unglaubliche Kräfte«

In uns allen steckt ein großes Potenzial: die Kraft, uns gesund zu halten oder es wieder zu werden. Doch weshalb ist uns diese besondere Kraft so wenig vertraut? Ein Gespräch mit Dr. Anna Paul, Leiterin der Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin an den Evang. Kliniken Essen-Mitte.

Dr. Anna Paul,
Leiterin der Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin an den Evang. Kliniken Essen-Mitte

Frau Dr. Paul, wir alle besitzen Selbstheilungskräfte, wissen aber oft gar nicht genau, wie wir sie aktivieren können. Woran liegt das?
Die Menschen wissen, dass sie selbstregulativ sind, also Selbstheilungskräfte besitzen. Intuitiv, auch wenn sie es nicht so benennen. Man kommt mit einem entsprechenden Grundverständnis auf die Welt. Dieses geht in unserer Gesellschaft jedoch zumeist wieder verloren.

Weshalb?
Weil eine kulturelle Entwicklung stattgefunden hat: Früher, als wir noch mehr in und mit der Natur lebten – unter anderem in Gruppen, um zu überleben –, musste der Mensch noch stärker auf seine natürlichen Fähigkeiten achten. Diese Fähigkeiten werden heute nicht mehr entwickelt, weil sie den Menschen im Kulturraum abgenommen werden: Ärzte und Ärztinnen sorgen für unsere Gesundheit, Pflegerinnen und Pfleger übernehmen die Fürsorge im Krankheitsfall und im Alter. Diese Fähigkeiten haben wir im Prinzip ausgelagert und holen sie uns damit von außen, aber nicht mehr von innen.

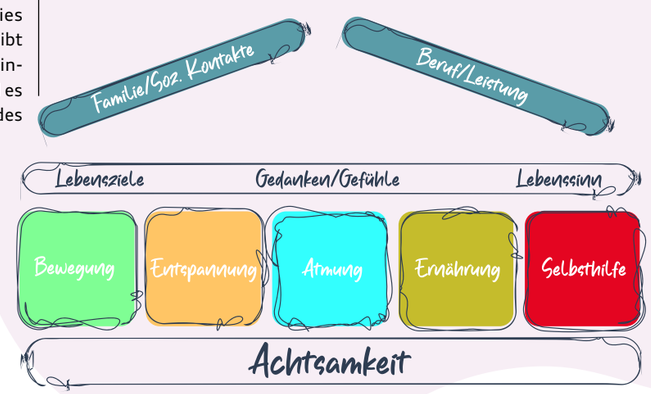
Also sind unsere Selbstheilungskräfte zwar vorhanden, aber schwach, weil uns das Training fehlt? Wie eine Stimme, die wir nicht mehr hören?
So in etwa. Die Wahrnehmung der eigenen Signale dafür, was ich brauche oder was meinem Körper guttut, ist hier ein extrem wichtiges Thema. Aber der Zugang dazu ist immer schwieriger geworden, aus vielerlei Gründen. Um wahrzunehmen, was für uns gut ist oder was uns fehlt, müssen wir in uns hineinspüren. Dies haben wir jedoch meist gar nicht mehr gelernt oder wir haben schlichtweg nicht mehr die Ruhe dafür. Körper oder Seele bekommen gar nicht erst die Chance, es selbst zu machen. Wir sind nicht mehr in dem Raum-Zeit-Gefüge und in den Naturräumen von früher. Stress und Zeitdruck regieren und der Körper bekommt keine Gelegenheit zu regulieren. Wir sagen nicht mehr: Mein Körper hat Schaden genommen, ich ziehe mich jetzt zurück und lasse ihn erst mal gesunden. Tiere würden so reagieren.

Aber der Körper erholt sich ja auch nicht immer allein. Manchmal braucht er auch Hilfe, bei einem gebrochenen Bein zum Beispiel.
Unsere Selbstheilungskräfte sind immanent, sind da. Aber natürlich kann man sie auch überfordern. Ein Beispiel: Haben wir dauerhaft Stress durch berufliche und private Überforderung, schwächt dies unser Immunsystem. Studien haben beispielsweise gezeigt, dass pflegende Angehörige eine vergleichsweise schlechte Wundheilung haben – das System ist hier überfordert. Aber dann ist es ja gut und fein, wenn die Medizin dieses System unterstützt und den Heilungsprozess fördert. Aber wer heilt dann konkret? Nicht die Medizin allein, sondern sie gemeinsam mit den Erkrankten und deren körpereigenen Heilungskräften. Der Körper macht seine Aufgabe übrigens auch ziemlich gut. Wenn man sich zum Beispiel in den Finger schneidet, setzt der Körper sofort Heilungsprozesse in Gang und man kann sehen, wie die Wunde am Finger wieder heilt. Dann kommen die ganzen heilenden Stoffe, die den Schnitt wieder zusammenkleben, und es werden wieder neue Zellen gebildet. Sehr interessant dabei: Es werden im besten Fall nur so viele Zellen gebildet, wie zuvor auch da waren, es wächst nicht ohne Ende weiter. Daran sieht man, dass hinter diesem Prinzip der Reparatur eine biologische Intelligenz steckt.

Der Körper ist also auf Selbstheilung programmiert?
Meistens. Nach dem biologischen Prinzip geht es grundsätzlich darum, zu überleben und sich fortzupflanzen. Und dafür braucht das System Mensch eine Funktionsfähigkeit. Interessanterweise haben wir ja ganz viele Sachen doppelt und dreifach angelegt: Die Lunge hat verschiedene Flügel, wir haben zwei Nieren, auch zwei Arme, also kann einer mal verloren gehen. Und manche Dinge im Körper regenerieren sich selbst sehr gut, die Leber zum Beispiel. Aber es ist natürlich nicht so, dass dies alles unendlich machbar wäre. Zunächst einmal gibt es einen Alterungsprozess, den man zwar beeinflussen, aber nicht unendlich stoppen kann. Und es gibt eben auch eine Belastungsgrenze, an der jedes biologische System zerbricht.

Und wir können dieses natürliche Selbstheilungsprogramm unterstützen?
Unsere Gesundheit liegt mehr in unseren eigenen Händen, als wir vielleicht ahnen. Ärztinnen und Ärzte machen immer wieder die Erfahrung, dass Patienten und Patientinnen sich selbst zu wenig einbringen, kein Zutrauen in ihr eigenes Heilungspotenzial haben, auch viel zu wenig darüber wissen. In meiner Tätigkeit in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin erfahre ich jedoch täglich, welche unglaublichen Kräfte Menschen innewohnen, wenn es darum geht, ihre Gesundheit zu stärken. Es ist eindrucksvoll, wie Körper, Geist und Seele sich erholen, wenn wir uns selbst dafür Raum und Zeit geben. Denn oft bedarf es nur eines achtsamen und wertschätzenden Umgangs mit uns selbst, um zum Beispiel entzündliche Prozesse zu bremsen oder das Immunsystem seine Arbeit machen zu lassen.

Was braucht unser Selbstheilungsprogramm außerdem noch?
Es gibt verschiedene Bereiche, in denen wir aktiv die Gesundheit fördern können. Die Prävention hat hier zehn Bereiche definiert, die einen gesunden Lebensstil ausmachen und somit unsere Ressourcen stärken. Diese Bereiche habe ich für meine Patienten und Patientinnen in ein Bild gefasst, den „Tempel der Gesundheit“. Er vereint wesentliche Bereiche, die wir pflegen müssen, wenn wir langfristig gesund sein möchten. Dass Dinge wie Ernährung, Bewegung oder Entspannung wichtig sind, dürfte vielen bekannt sein. Aber auch andere Dimensionen wie Lebensziele, der Beruf oder die Familie können grundlegende Ressourcen sein. Wenn wir diese Bereiche stärken, stärken wir damit gleichsam auch unsere Selbstheilungskräfte. Gesundheit und Gesundung entstehen im harmonischen Zusammenspiel unserer bestimmenden Lebensbereiche.



Der Tempel der Gesundheit von Dr. Anna Paul: Wenn wir diese Lebensbereiche stärken, stärken wir automatisch unsere Selbstheilungskraft.

Krankheiten rechtzeitig erkennen

Was hilft gegen Nackenschmerzen?

Schon wieder: die Nackenmuskeln scheinen schwer wie Blei, von rechts nach links zu schauen ist eine Qual und jetzt zieht auch noch Kopfweh auf. Nackenschmerzen sind eine echte Plage. Oft entstehen sie durch Stress, Fehlhaltungen oder durch Verschleißerscheinungen. In der Folge davon verspannen sich die Nackenmuskeln sowie Faszien und das Gewebe wird nicht mehr gut durchblutet. Es gibt noch weitere Symptome, die Nackenschmerzen begleiten können:

- Müdigkeit
- Sehstörungen
- Übelkeit
- Schwindel
- Ohrgeräusche
- Schmerzen in Armen und Beinen

Mittel gegen den Schmerz

Damit das verhärtete Gewebe wieder lockerer wird, muss die Durchblutung angeregt werden. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie das gelingt:

Massage: Mit ihrer Hilfe können Muskeln und Gewebe gelockert werden. Am Nacken kann man sich gut selbst massieren, zum Beispiel mit diesem Griff: Mit beiden Händen rechts und links der Wirbelsäule greifen. Den Muskel langsam nach vorne ziehen. Dabei darf sich die Halswirbelsäule krümmen und der Blick etwas nach oben gehen.

Bewegung: Bewegung ist eines der besten Mittel, um Muskeln zu durchbluten. Es reichen kleine Bewegungen und Mobilisation, um die Muskeln aus ihrem Krampf zu erlösen. Lockeres Laufen beispielsweise durchblutet und bewegt auch die Nackenmuskeln.

Wärme: Ein warmer Umschlag, eine Wärmflasche oder eine warme Dusche – dies sind klassische Hausmittel. Die Wärme einer Infrarotlampe gelangt sogar einige Millimeter unter die Haut.

Schmerzmittel: Mit ihrer Hilfe lässt sich der Teufelskreis aus Schmerz und Verspannung unterbrechen. Denn oft verspannen wir uns noch mehr, wenn wir Schmerzen haben. Im Einzelfall kann es helfen, ein Schmerzmittel zu nehmen. Allerdings nur über kurze Zeit und mit Maßnahmen kombiniert, die die Schmerzen langfristig behandeln.

Stress ist ein Hauptverursacher von Nackenschmerzen. Es ist sinnvoll, ihn zum Beispiel mithilfe von Entspannungsübungen herunterzufahren.

Schmerzen von zu Hause aus per App lindern

Ob Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen oder Tinnitus – mit der Therapie-App unseres Partners medicalmotion können Sie gezielt etwas gegen Ihre Schmerzen tun. Die App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das Expertinnen und Experten speziell für Menschen mit Schmerzen entwickelt haben. Die sechsmonatige Nutzung der App ist für unsere Versicherten kostenlos. Hier können Sie das Angebot direkt nutzen: medicalmotion.com/de/audibkk

Schneller in die Facharztpraxis

Verkürzen Sie die Wartezeit mit unserer Terminvermittlung

In Ihrem Ohr rauscht es, im Nacken werden die Schmerzen immer stärker oder Sie haben sich beim Training den Fuß verknackst? Das sollte schnell behandelt werden. Aber einen Termin beim Facharzt zu bekommen ist ausgesprochen schwierig – drei Monate Wartezeit sind nicht selten. Nutzen Sie die Extraleistung der Audi BKK. Egal, ob Sie eine Beratung oder einen zeitnahen Termin brauchen, wir beschleunigen Ihren Weg in die passende Facharztpraxis.

Ihre Vorteile:

- **Kostenlos und schnell**
  Wir vermitteln Ihnen kostenlos und ohne lange Wartezeit Termine bei einem Facharzt oder einer Fachärztin, einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin. Schon innerhalb von zwei Werktagen erhalten Sie eine Rückmeldung von unserem Team. Das genaue Datum Ihres Arztbesuchs nennen wir Ihnen schnellstmöglich – telefonisch, per SMS oder E-Mail.
- **Online und telefonisch erreichbar**
  Die Terminservicestelle ist telefonisch montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr für Sie erreichbar unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 2834 255. Oder Sie nutzen unsere Online-Terminvergabe. Alles, was Sie benötigen, sind Ihre Versichertennummer und Ihr Geburtsdatum. Geben Sie im Online-Formular an, bei welchem Arzt oder welcher Ärztin Sie einen Termin benötigen, und unser Team legt sofort los.
- **Terminerinnerung**
  Damit Sie den Termin bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nicht vergessen, erinnern wir Sie pünktlich per E-Mail oder SMS daran – ganz einfach und unbürokratisch.

Alle Infos zur Terminvermittlung finden Sie hier:
www.audibkk.de/facharzttermine

Terminservice der 116117
Auch der Patientenservice 116117 unterstützt Sie bei der Vereinbarung von Arztterminen. Einfach online buchen oder telefonisch unter der 116117.

Wenn die Kraft fehlt

Sich zwischendurch mal erschöpft zu fühlen, ist nicht ungewöhnlich. Doch wenn die Erschöpfung dauerhaft anhält, ist es wichtig, etwas dagegen zu unternehmen.

Wer zu wenig schläft oder einer anstrengenden Tätigkeit nachgeht, fühlt sich müde. Doch fühlen wir uns auch nach ausreichend Schlaf und längeren Ruhepausen immer noch ausgelaugt, energielos und schlapp, sollten wir hellhörig werden. Denn auch dauerhafter Stress und viel Druck, sei es bei der Arbeit oder im Privatleben, können auf uns erschöpfend wirken. Bleibt dann die Erholung über einen längeren Zeitraum aus, kann die Erschöpfung ein dauerhafter Zustand werden. Anhaltende Müdigkeit, Überforderung und ein Gefühl der Kraftlosigkeit sind die Folgen. Oft sind Betroffene weniger belastbar, der Alltag wird zur Herausforderung: Einkäufe, Haushalt und auch Hobbys werden zu körperlichen und psychischen Kraftakten, die schwer zu bewältigen sind.

Der müde Körper
Unser Körper zeigt uns meist ganz genau, wenn er überlastet ist und eine Pause braucht. Ignorieren wir das zu lange, kann es zu zahlreichen Symptomen kommen:

- Kopfschmerzen
- Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Magenprobleme, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden
- Infektanfälligkeit
- Herzbeschwerden
- Tinnitus und Augenlidzucken

Der erschöpfte Geist
Dauerhafte Belastung entkräftet auch Seele und Geist. Auch hier sind viele eher unspezifische Symptome die Begleiter einer dauerhaften psychischen Erschöpfung:

- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- depressive Verstimmung
- innere Leere oder Unruhe
- Reizbarkeit und Nervosität
- Gleichgültigkeit

Neue Kraft schöpfen

Kurzfristig können Bewegung, gesunde Ernährung und Stressreduktion gegen die Erschöpfung helfen. Wenn Betroffene jedoch merken, dass die Erschöpfung dauerhaft ist, ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. Denn Erschöpfung kann Krankheiten wie Depressionen oder Burn-out begünstigen. Zudem sind die Erschöpfungssymptome nicht immer auf zu viel Stress zurückzuführen. Auch Ursachen wie ein Vitamin- oder Eisenmangel oder Krankheiten können Gründe sein. Daher ist es wichtig, bei anhaltender Erschöpfung die Hausärztin oder den Hausarzt aufzusuchen.

Online-Magazin
Tipp: Im Online-Magazin finden Sie einige einfache Atemübungen, die Ihnen im Alltag helfen, den Stress zu regulieren: magazin.audibkk.de/atemuebungen

Stark gegen Stress mit HelloBetter
In Stressphasen ist es wichtig, auf sich selbst zu achten, um gesund zu bleiben. Die Audi BKK unterstützt Sie dabei mit den Online-Trainings von HelloBetter: www.audibkk.de/hellobetter

Unsere Gesundheitswoche – Ihre bewusste Auszeit

Unser Alltag kann ganz schön anstrengend und fordernd sein. Gönnen Sie sich mit der Audi BKK Gesundheitswoche eine erholsame Pause, um durchzuatmen und neue Kräfte zu sammeln.

- Während der Gesundheitswoche können Sie auf vielfältige Weise neue Kräfte sammeln, zum Beispiel mit gesunder Ernährung, Entspannung und Bewegung.
- Ob Klinik oder Hotel – unsere Partnerhäuser bieten umfangreiche Leistungen zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Ausführliche Informationen, Termine und Preise der Häuser erhalten Sie hier: www.audibkk.de/gesundheitswoche/partner
- Wenn Sie das passende Haus für sich gefunden haben, setzen Sie sich im ersten Schritt mit dem Anbieter in Verbindung.
- Nach Ihrer Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Im Anschluss einfach den Antrag zur Gesundheitswoche ausfüllen und uns zukommen lassen – den Rest erledigen wir.

Erhöhter Zuschuss zur Gesundheitswoche
Wir unterstützen Ihre Auszeit einmal im Kalenderjahr ab sofort mit einem Zuschuss von 200 Euro (bisher 175 Euro). Alle wichtigen Informationen zur Gesundheitswoche sowie die Teilnahmevoraussetzungen erhalten Sie hier: www.audibkk.de/gesundheitswoche

Wichtige Kennzahlen der Audi BKK

Der zweite Transparenz-bericht

Was leistet die Audi BKK? Wie sehen ihre wichtigen Qualitätskennzahlen aus? In unserem zweiten Transparenzbericht erhalten Versicherte erneut validierte Informationen zu Leistungen, Service und der Qualität ihrer Versorgung. In vier Bereiche gegliedert lesen Sie Wissenswertes über Ein- und Ausgaben, die Audi BKK in Zahlen, Klageverfahren und Kundenbefragungen. Neu sind Informationen zur Haushaltshilfe und häuslichen Krankenpflege. Sie erfahren beispielsweise auch, wie zufrieden die Kundinnen und Kunden mit der Audi BKK sind. Die Kündigerquote ist extrem gering: Nur 0,81 Prozent der Versicherten verließen die Kasse im Jahr 2022 – ein Spitzenwert im Vergleich mit anderen Krankenkassen. Im Kundenmonitor Deutschland 2023 gaben über 95 Prozent der befragten Audi BKK Versicherten an, sich bei ihrer Kasse richtig versichert zu fühlen. Der Transparenzbericht stellt viele weitere Zahlen, Daten und Fakten zur Arbeitsweise zur Verfügung. Zusammen mit dem Geschäftsbericht ergibt sich ein umfassendes Bild der Audi BKK.

Den aktuellen Transparenzbericht 2022 lesen Sie hier: www.audibkk.de/transparenzbericht

Gut geschützt gegen Gürtelrose

Starke Schmerzen und Hautausschlag mit Bläschen – Herpes zoster, besser bekannt als Gürtelrose, ist eine sehr unangenehme Krankheit. Einige Betroffene entwickeln Komplikationen in Form von starken Nervenschmerzen, die noch lange Zeit nach der Krankheit anhalten können (postherpetische Neuralgie). Ältere oder immunschwache Menschen haben das höchste Risiko, an Gürtelrose zu erkranken. Daher empfiehlt die STIKO die Impfung für alle Menschen ab 60 Jahren. Für Personen, die infolge einer Grunderkrankung oder aufgrund eines geschwächten Immunsystems ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben, wird eine Empfehlung bereits ab einem Alter von 50 Jahren abgegeben. Weitere Informationen rund um die Impfung finden Sie hier:
www.audibkk.de/herpes-zoster

Verwaltungsratssitzung

Weniger Beitrag – mehr Leistungen

Ab 2024 ist für Sie als Versicherte der Audi BKK noch mehr drin. Denn wir senken nicht nur unseren Beitragssatz, sondern investieren gleichzeitig weiter in Ihre Gesundheit.

Am 8.12.2023 beschloss der Verwaltungsrat der Audi BKK die Senkung des Zusatzbeitragssatzes von 1,25 Prozent auf 1,0 Prozent ab 2024. Damit liegt die Audi BKK deutlich unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen. Auf Beschluss des Bundesministeriums für Gesundheit steigt der durchschnittliche Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) 2024 um 0,1 Prozentpunkte auf 1,7 Prozent. Im Vergleich zum durchschnittlichen Zusatzbeitrag der GKV beträgt der maximale Beitragsvorteil für Mitglieder der Audi BKK 217,35 Euro pro Jahr. Viele andere Krankenkassen müssen ihre Beiträge aufgrund enorm steigender Kosten anheben. Dank niedrigen Verwaltungskosten und gutem Ausgabencontrolling kann sich die Audi BKK diesem Trend widersetzen.

Mehr Leistungen und Services für Sie

Bereits ab Juli 2023 konnten Sie sich über erweiterte Leistungen freuen. Wir erhöhten unseren Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung von 40 auf 60 Euro. Und auch alle Reiselustigen profitieren von der kompletten Kostenübernahme der vorgesehenen Reiseschutzimpfungen. So genießen Sie Ihren Urlaub ganz sorglos und entspannt. Und das ist noch nicht alles.

Ab 2024 erhalten unsere Kunden einen höheren Zuschuss zu Gesundheitskursen. Pro Gesundheitskurs zahlen wir bis zu 100 Euro dazu. Auch für die beliebte Gesundheitswoche erhöht sich der Betrag auf 200 Euro.

Damit entlastet die Audi BKK ihre Versicherten 2024 und investiert gleichzeitig noch mehr in die Gesundheit ihrer Kunden. Wir möchten auch Ihr Leben ein wenig einfacher machen und investieren in digitale Services, zum Beispiel die Audi BKK Service-App, sowie in kundenfreundliche Prozesse. Das Bonusprogramm können unsere Kunden ab dem nächsten Jahr viel einfacher nutzen. Jede dokumentierte Einzelmaßnahme kann zukünftig sofort eingereicht werden und die Erstattung erfolgt in wenigen Tagen. So müssen unsere Kunden nicht ein ganzes Jahr lang sammeln. Nutzen Sie hierfür die Audi BKK Service-App. Mit dieser können Sie schnell und einfach am Bonusprogramm teilnehmen.

Die aktuellen Satzungsänderungen finden Sie unter: audibkk.de/satzung

Kathrin & Markus mit Söhnchen Lino

Unser Weg zum Wunschkind

Immer mehr Paare entscheiden sich für eine künstliche Befruchtung, wenn eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg nicht glückt. Kathrin und Markus erzählen uns von ihren Erfahrungen.

Wie kam es, dass Sie sich für eine künstliche Befruchtung entschieden haben?
Ich wusste schon länger, dass es Probleme geben könnte, schwanger zu werden. Ich hatte also Zeit, mich mit dem Thema künstliche Befruchtung anzufreunden. Nachdem wir es vergeblich auf natürlichem Weg versucht haben, war das die Bestätigung, dass wir diesen Weg gehen müssen.

Wie ging es dann weiter?
Zunächst versuchten wir es ein Jahr mit Zyklusmonitoring. Dabei wird untersucht, wann der Eisprung stattfindet und somit der beste Zeitpunkt für eine Befruchtung ist. Auch Bauchspiegelungen wurden gemacht, aber die Ursache, warum ich nicht schwanger wurde, konnte nicht eindeutig festgestellt werden. Mit der ICSI-Methode – der Intrazytoplasmatischen Spermieninjektion – haben wir drei Behandlungszyklen mit insgesamt 15 Transfers durchgeführt. Bei dieser Methode wird das Spermium unter dem Mikroskop in das Zytoplasma der Eizelle injiziert. Entwickeln sich daraus Embryonen, werden diese in die Gebärmutter übertragen. Das hat leider auch nicht zu einer anhaltenden Schwangerschaft geführt.

Wie konnte die Audi BKK Sie auf dem Weg zur Schwangerschaft unterstützen?
Nachdem die drei Zyklen erfolglos waren, haben wir zur Audi BKK gewechselt. Denn meine vorherige Krankenkasse beteiligte sich nur an den Kosten für maximal drei Versuche. Die Audi BKK bot uns aber die Zusatzleistung für die anteilige Kostenübernahme eines vierten Zyklus an. Zudem haben wir einen hervorragenden Arzt gefunden, der sich der Sache richtig angenommen hat. Das war die Kombination, die dazu geführt hat, dass wir eine tolle und gesunde Schwangerschaft erleben durften. Unser Lino ist nun 16 Wochen alt.

Wie war das Gefühl, als Sie die positive Nachricht erhielten?
Es war komisch. Wir hatten den positiven Test in der Hand, waren aber wegen unserer Erfahrungen zurückhaltend mit der Freude. Als wir aber das schlagende Herzchen auf dem Ultraschall gesehen haben, war das unbeschreiblich schön. Wir bekommen jetzt noch Gänsehaut, wenn wir an den Moment denken. Wir sind nach wie vor überwältigt und glücklich darüber, dass wir die Hoffnung nie aufgegeben und weitergemacht haben – und jetzt unseren Sohn in den Armen halten können. Wenn es nach drei Zyklen nicht funktioniert, heißt das nicht zwingend, dass es nie gelingen kann.

Die Audi BKK unterstützt Sie auf dem Weg zur Schwangerschaft – mit dem Premiumangebot BKK Kinderwunsch sogar über die gesetzlichen Leistungen hinaus. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.audibkk.de/kuenstlichebefruchtung

Achtsamkeit für Kinder

Nicht nur Erwachsene sind heutzutage großem Druck und einem hektischen Alltag ausgesetzt. Auch Kinder leiden häufig schon unter Stress. Noten, Schule und sportliche Erwartungen können für die Kleinen ganz schön anstrengend sein. Mit verschiedenen Entspannungsritualen, Auszeiten und Achtsamkeitsübungen, wie zum Beispiel Meditationen und Fantasiereisen, können wir Kindern helfen, Stress abzubauen und Resilienz zu lernen. Unterschiedliche Studien zeigen, dass Kinder, die früh an Meditation herangeführt werden und regelmäßig meditieren, ausgeglichener sind. Neben Atemübungen und Yoga für Kinder sind spezielle Fantasie- und Traumreisen eine gute Möglichkeit und bereits für Kleinkinder geeignet. Die Geschichten lassen sich leicht in den Alltag einbauen, zum Beispiel vor dem Schlafengehen oder bei einer kurzen Pause zwischendurch. Die kindgerechten Inhalte entführen die kleinen Zuhörer an spannende Orte und sorgen so für Entspannung, fördern Kreativität und Fantasie. Es braucht nicht mehr als eine gemütliche Atmosphäre und eine entsprechende Geschichte, entweder zum Vorlesen oder als Hörspiel. Anfänglich sollten die Reisen nicht länger als fünf Minuten dauern, mit steigender Aufmerksamkeitsspanne des Kindes kann die Dauer nach und nach gesteigert werden. Und nicht nur Kinder profitieren von der kurzen Alltagspause, auch Erwachsene können bei einem Ausflug in eine andere Welt dem Stress entkommen.

Im Audi BKK Podcast *„Von Achtsamkeit bis Zuckerfrei"* finden Sie eine einfache Traumreise zum Anhören und Mitmachen: www.audibkk.de/podcast

Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

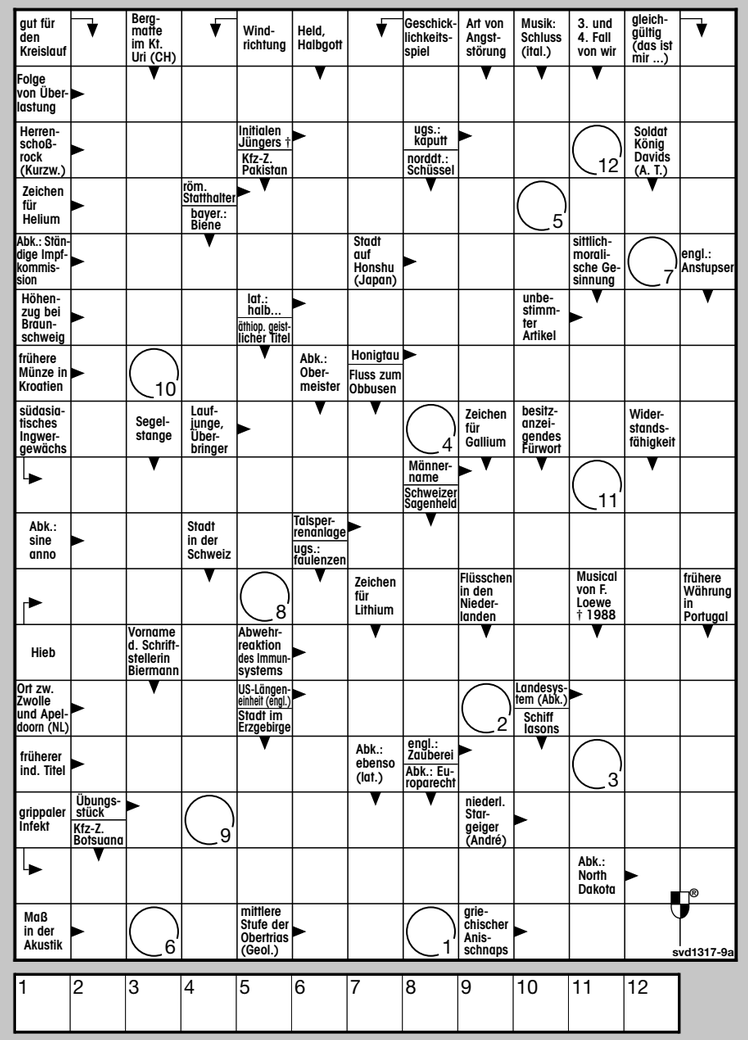
15 × Sudokuheft
15 × Kartendeck „55 Impulse für mehr Glück, Zuversicht und Selbstvertrauen“

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: 31.01.2024
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 02.2023
Lösungswort: Wissensdurst

Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Auflösung S. 4 (Klar umrissen): 300 Erkältungen

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.*

Tipps und Veranstaltungen

4. Coburger Fitnessnacht

Professionelle Trainerinnen und Trainer präsentieren Ihnen ein Fitnessprogramm, das mit Chartmusik, Lichtshow und Live-Moderation zum Mitmachen motiviert.

Datum: 20. Januar 2024
Uhrzeit: 18:30–23:00 Uhr
Ort: HUK-COBURG arena, Halle,
Oudenaarder Straße 1, 96450 Coburg
Dresscode: Sportoutfit

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.audibkk.de/fitnessnacht

Eine Übersicht aller geplanten Veranstaltungen finden Sie unter:
www.audibkk.de/veranstaltungen

Aktuelle Podcast-Folgen

Zum Mitmachen: Eine geführte Traumreise
Lassen Sie sich von Diplom-Psychologin Linda Eberlein bei einer Traumreise ins Winterwunderland begleiten und tanken Sie neue Energie.

Info-Folge: Raus aus dem Stress – was sind Traumreisen?
Was macht eine Traumreise aus und wofür kann sie gut sein?

Endometriose – was macht diese Krankheit aus?
Wir möchten das noch oft unterschätzte Thema aufgreifen und umfassend über Endometriose aufklären – von Symptomen bis zu Behandlungsmöglichkeiten.

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

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: istockphoto.com/simonapilolla; S. 3: Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 5: stocksy.com/Yaroslav Danylchenko; S. 6: istockphoto.com/David-Petrus-Ibars; S. 7: Sonja Kostersitz: ©move:elevator; S. 8-9: istockphoto.com/portishead1; S. 10: kbo-Inn-Salzach-Klinikum ©AVISIO photography; S. 13: Janet Stiller: ©Audi BKK; S. 14-15: ©Debbie-Kristin Schaller; S. 16-17: ©Pia Nowak; S. 18-19: istockphoto.com/SanyaSM; S. 20: istockphoto.com/tobiasjo, Dr. Anna Paul: ©Stephanie Wolff Photography; S. 22: pexels.com/kindel-media; S. 23: istockphoto.com/Portra; S. 24: istockphoto.com/seb_ra; S. 25: gettyimages.com/Jacobs Stock Photography Ltd; S. 28: ©privat; S. 29: ©stocksy.com/Eloisa Ramos.*

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C105048
www.fsc.org

klimaneutral gedruckt durch CO_2-Kompensation
klima-druck.de · ID-Nr. 23157562
VDM+

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.