

vida

Warum Gesundheit
auf den Stundenplan
gehört

Gesundheit fürs Leben

**Gemeinsam
stark**
**ÜBER DEN WERT
DER GESUNDHEIT**

S. 4

Emma Aust, Kundenberaterin bei
der vivida bkk in Büdelsdorf

Vom Schlag getroffen

Was passiert bei
einem Schlaganfall?

Clever kochen

Gesund und günstig
einkaufen und kochen

Essen für zwei?

Ernährung während
der Schwangerschaft



86,5

86,5 Tonnen Treibhausgasemissionen, die beim Briefversand durch Transport und Logistik sowie durch Kraftstoff- und Energieerzeugung entstehen, gleichen wir aus. Dafür nutzen wir den „GOGREEN“-Versand der Deutschen Post, der weltweit mit acht Klimaschutzprojekten für die Treibhausgasemissionen einen Ausgleich schafft. 2021 konnten wir damit alle durch den Transport unserer Briefe verursachten Emissionen wieder ausgleichen. Zusätzlich arbeiten wir intensiv daran, dass wir erst gar keine Emissionen verursachen.



Schwerpunkt

Gesundheit fürs Leben

Die Schule soll aufs Leben vorbereiten – warum steht „Gesundheit“ dann nicht fest im Stundenplan?

6

4 Vorwort

Wert der Gesundheit

Worauf kommt es wirklich an?

23 Bewusst leben

Umfassend schützen

Warum eine frühzeitige HPV-Impfung wichtig ist.

24 Bewusst leben

Damit können wir gut leben

Vitamine sind gesund – aber welche und wie viel davon brauchen wir?

26 Digitales

Ein starkes Duo

So beantragen Sie die PIN für Ihre eGK.

28 Familie und Freunde

Essen für zwei?

Interview mit Stephan-Nicolas Kirschner zur Ernährung während der Schwangerschaft.

31 Familie und Freunde

Training mit Köpfchen

Wie mit „Train your brain“ Vereine fit werden.



Mein Körper

Vom Schlag getroffen

Was passiert bei einem Schlaganfall – und wie erkenne ich ihn?

12

16 News [vvida bkk](#)

22 Ernährung [Rezept](#)

32 Kinderseite [Neues von Piet](#)

34 Für den Kopf [Rätsel](#)

35 Gute Nachricht [Das ist doch 'n Witz](#)

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir über die Gesundheit sprechen, dann geht es meist um die körperliche Gesundheit. Für uns bei der vvida bkk hat die Gesundheit aber drei Säulen: die körperliche, die mentale und die soziale Gesundheit. Um sich wohlfühlen, müssen diese drei Säulen im Gleichgewicht sein.

Wir engagieren uns deswegen für eine Gesundheit im Gleichgewicht: mit attraktiven Leistungen und Angeboten für Sie, aber auch politisch, indem wir uns beispielsweise für ein Schulfach Gesundheit einsetzen.

Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre.

Ihr Redaktionsteam
der vvida bkk



Ernährung

Günstig, aber nicht billig

Clever und ressourcenschonend einkaufen und kochen.

20

Wert der Gesundheit

Gesundheit ist das Wertvollste im Leben. Als vivida bkk tragen wir unseren Teil dazu bei, dass Ihre Gesundheit im Gleichgewicht ist.

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Welt verändert sich immer schneller und wir müssen uns zahlreichen Herausforderungen stellen: Covid-19-Pandemie, Konflikte in der Welt, soziale Ungerechtigkeit, die Finanzierungslücke im Gesundheitssystem und die spürbaren Auswirkungen des Klimawandels sind nur ein paar davon. All das hat Auswirkungen auf unseren Alltag – und beschäftigt mich sowohl als Familienvater als auch als Vorstand der vivida bkk.



Siegfried Gänsler ist seit 2006 Vorsitzender des Vorstandes der vivida bkk.

Gesundheit ist mehr

Bei den angesprochenen Herausforderungen geht es oft auch um die Gesundheit. Gesund zu sein bedeutet mehr, als nur nicht krank zu sein. Für uns bei der vivida bkk besteht die Gesundheit aus drei Säulen: der körperlichen, der mentalen und der sozialen Gesundheit. Nur wenn diese drei Säulen im Gleichgewicht sind, dann fühlen wir Menschen uns richtig wohl. Die mentale und soziale Gesundheit kommen in der Debatte über die Gesundheit oft zu kurz. Zukunftsängste, Stress und eine immer aggressivere Diskussionskultur, vor allem in sozialen Netzwerken: Leidet die mentale und soziale Gesundheit, dann leidet irgendwann auch die körperliche Gesundheit. Deswegen bieten wir bei der vivida bkk ein breites Angebot zur Förderung der mentalen Gesundheit, etwa das Programm STARK zur Förderung von Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung.

Verantwortung für die Gesellschaft

Weil auch äußere Faktoren Einfluss auf unsere Gesundheit haben, engagieren wir uns an vielen Stellen: Wir fordern ein Schulfach Gesundheit, kooperieren als Gesundheitspartner mit dem Deutschen Basketball Bund, bieten Vereinen einen Gesundheitsbaukasten an und setzen uns mit unserer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ für eine gesunde Gesellschaft ein. Das sind nur ein paar Beispiele, zu denen Sie in dieser Ausgabe mehr lesen können. Und weil ein gesundes Leben eine gesunde Umwelt braucht, verfolgen wir als vivida bkk das Ziel, bis 2030 klimaneutral zu arbeiten.

Welchen Wert hat Gesundheit?

Wenn Gesundheit das Wertvollste im Leben ist: Kann ich diesen Wert beziffern? Ein Preisschild an die Gesundheit heften? Das funktioniert nicht – und oft wird uns der Wert der Gesundheit erst dann richtig bewusst, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät. Liest man derzeit die Meldungen aus dem Gesundheitswesen, dann ist Geld eines der Hauptthemen. Zu unserer Verantwortung gehört auch, dass wir solide und effizient mit den uns anvertrauten Mitteln arbeiten. Immerhin investieren wir jedes Jahr mehr als 1,1 Milliarden Euro in die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden. Mehr als 185 Jahre Erfahrung helfen uns, mit Weitsicht zu planen. Deswegen konnten wir seit mehr als fünf Jahren unseren Zusatzbeitrag stabil halten und auch 2021 trotz aller Herausforderungen im Gesundheitswesen eine ausgeglichene Bilanz erzielen (siehe Seite 16). Dazu gehört auch, effizient zu sein. Unsere Verwaltungskosten liegen mit 149,65 Euro je Versicherten um rund zehn Euro unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen, der 159,22 Euro beträgt.

Mit Weitsicht

In der aktuellen Debatte um die Finanzierung des Gesundheitswesens fehlt mir diese Weitsicht. Statt umfassende Strukturformen soll es kurzfristige Maßnahmen geben, um die Finanzierungslücke im Krankenkassensystem im kommenden Jahr zu schließen. Die Beitragszahlenden sollen laut Bundesministerium für Gesundheit (BMG) mit mehr als elf Milliarden Euro gut zwei Drittel der Finanzierungslücke stemmen, indem die Krankenkassenbeiträge erhöht, Finanzreserven der Krankenkassen abgebaut und Mittel aus der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds entnommen werden. All das finanzieren die Beitragszahlenden – das halte ich für unverantwortlich. Denn die Inflation belastet die Menschen schon mehr als genug. Gemeinsam haben die gesetzlichen

Krankenkassen zahlreiche Vorschläge wie die Mehrwertsteuersenkung auf Medikamente oder einen dynamischen Bundeszuschuss in die Debatte eingebracht. Leider hat der Gesetzgeber diese Vorschläge nicht aufgegriffen. Wir setzen deshalb auf eine Finanzplanung mit Vernunft, Verantwortung und Weitsicht.

Mensch im Mittelpunkt

Für ihre Flexibilität und ihr Engagement bin ich meinen rund 900 Kolleginnen und Kollegen sehr dankbar – insbesondere in den vergangenen Pandemie Jahren. Unser Anspruch ist: Wir nehmen Sie und Ihre Anliegen ernst und kümmern uns darum. Wir sind persönlich für Sie da und finden gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungen – online wie offline. Digitalisierung und Effizienzsteigerung bedeuten keinesfalls den Abbau etablierter Kontaktmöglichkeiten, sondern helfen uns, möglichst viel Zeit Ihrer Gesundheit zu widmen. Denn bei allem, was wir tun, steht immer der Mensch im Mittelpunkt.

Gemeinsam stark

Die Zeiten sind herausfordernd, die Fragen groß. Aber wir haben ein starkes und erfahrenes Team, das auf diese Fragen Antworten im Sinne unserer Kundinnen und Kunden finden wird. Da bin ich mir sicher. Wir stellen uns gemeinsam den Herausforderungen unserer Zeit. Als Ihr starker und verlässlicher Partner, wenn's um das Wertvollste im Leben geht: Ihre Gesundheit.

Ihr Siegfried Gänsler,

Vorsitzender des Vorstandes

Immer auf dem Laufenden bleiben mit unserem Newsletter: www.vividabkk.de/newsletter



KONTAKT

Wir sind für Sie da

Sie erreichen uns – außer in unseren Geschäftsstellen – auch telefonisch, per E-Mail, per App oder online:

Service-Hotline:

0800 3755 3755 5
(kostenfrei aus dem deutschen Netz, montags bis freitags, 8 bis 18 Uhr)

MedHotline:

0800 3755 3755 3
(kostenfrei aus dem deutschen Netz, rund um die Uhr)

E-Mail, Webseite und

Kontaktformular:
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de
www.vividabkk.de/kontakt

App:

vivida bkk

Online-Geschäftsstelle:

meine.vividabkk.de

Besser essen, sich mehr bewegen, mental stark sein – all das lässt sich lernen. Immer mehr Expertinnen und Experten fordern deshalb: Bringt das Thema Gesundheit in die Schulen! Das zu schaffen, ist ein Kraftakt – aber durchaus machbar.

Mathe, Deutsch, Gesundheit

Was Hänschen nicht lernt,
lernt Hans nimmermehr?
Wir sollten bereits in jungen
Jahren vermittelt bekommen,
wie ein gesunder Lebensstil
aussieht. Die Schule ist ein
guter Ort dafür.

L

aut Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg für das Fach Chemie sollten Schülerinnen und Schüler der Oberstufe pH-Werte von Lösungen einprotoniger starker Säuren, starker Basen und von Hydroxidlösungen rechnerisch ermitteln können. Nicht im Bildungsplan vorgesehen ist, den jungen Menschen beizubringen, wie sie sich in akuten Stresssituationen beruhigen können – zum Beispiel vor der nächsten Chemieklausur.

Kaum Gesundheitsunterricht in der Schule
Na gut, dieser Einstieg ist vielleicht ein wenig ketzerisch. Es spricht vieles dafür, den jungen Menschen Grundlagen der Chemie beizubringen. Immer mehr Experten sagen allerdings: Es spricht auch vieles dafür, jungen Menschen die Grundlagen eines gesunden Lebens beizubringen: körperlich, mental und sozial. In den Lehr- und Bildungsplänen hierzulande kommt das Thema Gesundheit allerdings kaum vor. „Wie gesundes Leben aussehen sollte, lernen junge Menschen heute vor allem in der

Familie und dem näheren Umfeld“, erklärt Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler Professor Klaus Hurrelmann. „Dort gibt es allerdings mehrere Herausforderungen. Viele Erwachsene beispielsweise leben ihren Kindern selbst nicht das vor, was sie predigen. Wer zweimal die Woche Tiefkühlpizza isst, dem nimmt man einen Satz wie ‚Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für deine Gesundheit!‘ nur schwer ab.“ Junge Menschen ahmen das Vorgelebte nach – und weniger das Vorgesagte. Hinzu kommt, dass das Gesundheitswissen und -verhalten hierzulande sehr stark von der Lebenssituation im Elternhaus abhängt. Vereinfacht gesprochen: Je höher der Bildungsgrad und die soziale Schicht sind, desto gesünder leben die jungen Menschen.

Stabilisieren und zum Umdenken anregen
Die Vergangenheit hat allerdings auch gezeigt, dass ein Wandel im Verhalten – durch fast alle gesellschaftlichen Schichten – durchaus möglich ist. „In den vergangenen Jahren ist bei jungen Menschen beispielsweise der Tabak- und Alkoholkonsum stark zurückgegangen“, sagt Hurrelmann. „Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass sie ein größeres Bewusstsein für diese Themen entwickelt haben.“ Hurrelmann geht davon aus, dass sich in der Schule solch ein Bewusstsein auch für andere gesundheitsrelevante Themen aufbauen ließe. Profitieren würden

Bei Emma Aust, Kundenberaterin bei der vivida bkk, stand „Gesundheit“ auf dem Stundenplan.



UNSER STANDPUNKT

#EinFachMachen

Wenn wir als Gesellschaft die Gesundheitsförderung als Bildungsziel wirklich ernst nehmen wollen, brauchen wir ein eigenständiges Schulfach Gesundheit. Als vivida bkk sind wir davon überzeugt, dass es gut und wichtig ist, wenn Kinder schon früh ein Gefühl für eine Gesundheit im Gleichgewicht entwickeln: körperlich, mental und sozial. Wichtiger noch: Wir beugen aktiv Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen, Burnout und Sucht vor. Wir wissen: Ein neues Schulfach entsteht nicht von heute auf morgen. Aber: Wer ein gesundes Morgen will, muss sich schon heute dafür anstrengen.

Deswegen engagieren wir uns gemeinsam mit unserer Stiftung „Die GesundArbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ für das Schulfach Gesundheit, indem wir unter anderem ein Positionspapier dazu erarbeitet haben:

www.stiftung-gesundarbeiter.de

Emma Aust hat die Vorteile des Schulfachs Gesundheit selbst erleben dürfen. Sie profitiert im Alltag auch heute noch vom Gelernten.

In unserem kostenfreien Videokurs „Digitaler Elternabend“ erhalten Eltern konkrete Tipps, wie sie die digitale Mediennutzung ihrer Kinder zuhause begleiten können. Infos unter: www.vividabkk.de/digitaler-elternabend

Schüler aus allen Schichten – allerdings recht unterschiedlich: „Die eine Hälfte der Schülerinnen und Schüler, die wegen ihrer Erziehung bereits gesundheitsbewusst lebt, bekommt eine wertvolle Stütze: Das zu Hause Gelernte wird stabilisiert. Bei der Hälfte, die einen gesunden Lebensstil zu Hause nicht vorgelebt bekommt, führt der Unterricht im besten Fall zum Umdenken und Umlenken. Selbst bei extremen Fällen ließen sich Fehler der Erziehung im Elternhaus zumindest teilweise noch korrigieren.“

Zu wenige Schulen beteiligen sich

Wie oft Gesundheitsthemen im Unterricht behandelt werden, geben in erster Linie die Lehr- und Bildungspläne vor – und die sind Ländersache. Allerdings sticht kein Bundesland heraus, wenn es ums Thema Gesundheitsbildung geht. Dafür legen immer mehr Schulen – auf eigene Faust – die Lehrpläne so aus, dass sie für mehr Gesundheitsthemen Platz schaffen. Auch schließen sich immer mehr Schulen Initiativen an, die die Qualität der schulischen Gesundheitsförderung verbessern möchten. Das Projekt „Schlau und stark“ der vivida bkk ist eine dieser Initiativen. Sie zielt darauf ab, Kindern im Grundschulalter eine gesunde Lebensweise beizubringen. Die Eltern werden dabei mit eingebunden. Solche Initiativen überzeugen Kinder, Lehrkräfte und Eltern gleichermaßen. Zählt man alle Schulen, die sich in Gesundheitsfragen besonders engagieren, zusammen, bleibt die Quote allerdings bei nur rund zehn Prozent.

Fürs Leben lernen

Was allgemeinbildende Schulen beim Thema Gesundheit heute schon leisten könnten, zeigen einige berufsbildende Schulen, die bereits Gesundheitsunterricht anbieten. Auch Emma Aust hat ihr Fachabitur an solch einer Schule gemacht. Die 22-Jährige arbeitet heute im Kundencenter der vivida bkk im norddeutschen Büdelsdorf. Auf dem Weg zum Abitur hat sie für sich entschieden: Die meisten Fächer, die auf dem allgemeinbildenden Gymnasium angeboten werden, bringen sie im Leben nicht wirklich weiter. Ihr Abitur hat sie schließlich am Berufsbildungszentrum (BBZ) Rendsburg-Eckernförde gemacht. Hier wählte sie für sich das Hauptfach Gesundheit. „Das Thema hat mich schon immer interessiert – so wie sich manche eben für Chemie oder Physik interessieren. Deshalb habe ich mich dafür entschieden. Am BBZ habe ich dann erst gemerkt, dass mehr dahintersteckt“, sagt Aust. „Man kann sich für den Ionenaustausch in Chemie interessieren – aber meistens werden wir das Erlernte im späteren Leben nie wieder anwenden.“

Beim Fach Gesundheit ist das anders: Das Gelernte kann ich im Alltag konkret nutzen, es hilft mir, gute Entscheidungen zu treffen. Ein wenig so, wie man die Grundlagen der Mathematik immer wieder nutzt.“

Wissen für den Alltag

Im Unterricht ging es unter anderem um Inhalte wie Sucht, Bewegung oder Ernährung. „Ich fand das Thema Stress beispielsweise besonders interessant. Bei Krankheiten wie Diabetes mellitus und Herzerkrankungen kennen viele Menschen heute ja zumindest die Grundlagen. Beim Thema Stress ist das anders“, sagt Aust. „Zu sehen, wie verbreitet und akzeptiert extremer Stress hierzulande ist, wie er konkret unserem Körper schadet und dass wir eigentlich sehr gute Hilfsmittel haben, die aber viele nicht nutzen – das war mir so vorher nicht bewusst. Geradezu erschreckend, dass das nicht Allgemeinwissen ist.“ Warum Gesundheit nicht schon längst ein Teil der Bildungspläne ist, will ihr nicht in den Sinn. „Das ist alles so wichtig. Wir können Krankheiten vorbeugen mit simplen Maßnahmen, die jeder lernen kann.“



„Wir sehen heute schon viele gute Ansätze beim Thema Gesundheit in den Schulen. Diese fühlen sich allerdings oft allein gelassen. Hier müsste die Politik stärker eingreifen.“

Klaus Hurrelmann, Professor of Public Health and Education an der Hertie School in Berlin

83

Prozent

Der Studie „Zukunft Gesundheit 2022“ der vivida bkk zufolge wünschen sich 83 Prozent der Befragten zwischen 14 und 34 Jahren ein Schulfach Gesundheit. 2015 lag der Wert noch bei 74 Prozent.

KURZ UND GUT

Was soll der Stress?

Schule ist stressig. War sie schon immer, wird sie auch immer bleiben. Das ist auch erstmal nichts Schlechtes. Es kommt nämlich immer darauf an, wie der Schulstress genau aussieht: Ist er positiv oder negativ?

Positiver Stress gibt uns einen Kick und treibt uns zu neuen Leistungshochs. Während einer Klausur oder des Referats vor der ganzen Klasse ist ein gelegentlicher kleiner Adrenalinschub nützlich. Die Schülerinnen und Schüler lernen: Ich komme auch in Drucksituationen gut klar.

Negativer Stress kommt hingegen daher, dass Kinder sich in der Schulsituation unwohl fühlen: Sie sind über- oder unterfordert, werden gemobbt oder kämpfen mit Lernschwierigkeiten. Auch zu hohe Erwartungen der Eltern (oder der Lernenden an sich selbst) können zu negativem Stress führen. Die Folgen reichen von Traurigkeit und Schulangst über Kopfschmerzen und Schlafstörungen bis hin zu Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Problemen. Weil darunter wiederum die schulischen Leistungen leiden, rutscht das Kind schnell in einen Teufelskreis.

Strenge ist in solchen Situationen üblicherweise nicht hilfreich, Empathie hingegen zeigt dem Kind: Die Erwachsenen nehmen meine Situation ernst und unterstützen mich. Es gibt mehrere Tipps, die beim Abbau von negativem Stress helfen. Zunächst sollten die Kinder erkennen: Die Schule ist nicht alles, der Ausgleich nach dem Lernen ist genauso wichtig. Dafür sollten Erwachsene ihnen ausreichend Zeit einräumen – sei es fürs Toben, Basteln, für den Freundschaftsbesuch oder zum Musikhören. Das gelingt noch besser, wenn man Struktur in den Tagesablauf bringt, etwa mit festen Lernzeiten. Damit lässt sich oft auch der schulische Termindruck entschärfen. Ein ruhiger Lernort mit großem Schreibtisch und viel Licht hilft beim konzentrierten Arbeiten. Gestressten Kindern fehlt es zudem häufig an Selbstbewusstsein: Erwachsene sollten sie deshalb öfter für gute Leistungen loben. Nicht zuletzt helfen auch Sport und eine gesunde Ernährung gegen negativen Stress.

INTERVIEW MIT SCHULPSYCHOLOGIN
SABINE RANDOW



„Die Note ist nicht das Maß aller Dinge“

Wer Nachrichten schaut, könnte meinen: Die Welt gerät aus den Fugen. Wie gehen Schülerinnen und Schüler mit Themen wie Corona, Krieg und Inflation um?

Sehr unterschiedlich – wie wir Erwachsenen auch. Aber: Wir haben über die Jahre gesunde Abwehrmechanismen aufgebaut, können Themen besser verarbeiten. Kindern und Jugendlichen fällt das schwer. In solchen Zeiten erkennen wir besonders gut: Die Schule ist ein Spiegel der Gesellschaft. Wenn es draußen rumpelt – mit Klimawandel, Ukrainekrieg und Corona –, dann rumpelt es regelmäßig auch im Klassenzimmer.

Womit haben Sie als Schulpsychologin am meisten zu tun?

Die emotionalen Themen haben stark zugenommen. Beispielsweise die Angst davor, in die Schule zu gehen, oder Probleme dabei, nach den Lockdowns wieder Tritt zu fassen. Ansonsten sind seit jeher Schulverweigerung, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten wichtige Themen in unserem Alltag. Allerdings bieten wir nicht nur Schülerinnen und Schülern unsere Unterstützung an, sondern auch den Lehrenden.

Könnten Schulen aus Ihrer Sicht einen größeren Beitrag zum Thema mentale Gesundheit leisten?

Ganz klar: ja. Dabei geht es allerdings nicht nur darum, Themen wie Stress, Ängste oder Mobbing im Unterricht zu behandeln. Die Schule muss das Thema emotionale und soziale Gesundheit selbst stärker vorleben.

Was meinen Sie damit?

Ein Beispiel: Gerade für junge Menschen sind stabile Beziehungen sehr wichtig. Schulen sollten hier mit gutem Beispiel vorangehen. Stattdessen kommt es wegen des Personalmangels leider viel zu häufig zu Lehrerwechseln. Auch vermittelt die Schule heute nicht ausreichend, was im Leben wichtig ist. Man sagt ja immer: Schulen bereiten uns auf das Leben vor. Das stimmt nur zum Teil. Schulen bereiten uns vor allem auf das Studium und berufliche Herausforderungen vor. Wir erziehen unsere Kinder zu sehr zu Prüfungsabsolventen, haben in der Schulpraxis aber die anderen wichtigen Fragen zu wenig im Blick: Wie kommunizieren wir richtig? Wie lösen wir Konflikte untereinander? Wie gehe ich mit Misserfolgen um? Es gibt gute Programme zur Förderung emotionaler und

sozialer Kompetenzen, die sich einfach in den Schulalltag integrieren lassen. Die Schulpsychologen vor Ort können da sicher beratend zur Seite stehen. Hinzu kommt, dass viele Lehrerinnen und Lehrer hervorragende Arbeit leisten – und die Schule nicht allein verantwortlich für die Erziehung unserer Kinder ist.

Wie können wir unsere Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen, emotional gesunde Erwachsene zu werden?

Eltern sollten sich für den Schulalltag ihrer Kinder interessieren: Was lief diese Woche gut und was nicht? Was macht ihr gerade in Bio? Wie klappt es mit der neuen Klassenlehrerin? Lläuft es hinsichtlich der Zensuren mal nicht rund, ist es wichtig, die Anstrengungen der Schülerinnen und Schüler stärker anzuerkennen. Sie müssen spüren, dass Lehrkräfte und Eltern ihre Bemühungen sehen – was die Anstrengungsbereitschaft erhöht. Die Note ist nicht das Maß aller Dinge. Wichtiger ist doch, dass Schülerinnen und Schüler individuelle Fortschritte machen. Wir sollten jungen Menschen zudem mehr Chancen geben, einen eigenen Weg zu finden und Dinge auszuprobieren. Dafür müssen wir aber auch mal aushalten, dass es nicht immer perfekt läuft. Für Eltern ist es zudem sinnvoll, die Kinder immer mal wieder zu fragen, wie man sie in schulischen Dingen unterstützen kann. Zuletzt bleibt nur der Rat: Gerade in der Familie sollte es nicht immer nur um das Thema Schule gehen.

Sabine Randow

Vorsitzende des Berufsverbandes der Schulpsychologen Sachsens und seit fast 30 Jahren selbst als Schulpsychologin tätig.



„Viele Dinge, die wir in der Schule lernen, nutzen wir später im Leben nicht. Beim Fach Gesundheit ist das anders. Dort geht's nämlich um dein Leben.“

Emma Aust, sie hat ihr Abitur mit dem Hauptfach Gesundheit abgeschlossen

Die Stimmen werden lauter

Klar ist: Damit wir lernen können, brauchen wir Zeit und in Gesundheitsthemen gut ausgebildete Lehrkräfte. An beidem mangelt es. „Ein systematischer Gesundheitsunterricht – etwa mit einem Fach Gesundheit – wäre sicherlich das Beste“, sagt Hurrelmann. „Wenn wir tatsächlich ein Fach Gesundheit in allen allgemeinbildenden Schulen einführen wollen, müssen wir allerdings zum einen Lehrkräfte dafür ausbilden und zum anderen Platz im Stundenplan schaffen. Beides kostet Zeit und Geld.“ Dass sich die Anstrengung lohnen würde, haben die vergangenen zwei Jahre gezeigt: Körper und Geist der jungen Menschen waren in der Pandemie besonders beansprucht – und sind es bis heute. Gesundheitswissen hätte helfen

können. Deshalb sprechen sich auch immer mehr Menschen für eine Änderung im Bildungswesen aus, zuletzt beispielsweise der Präsident der Bundesärztekammer Dr. Klaus Reinhardt. Auch an anderen Fronten bröckelt der Widerstand. „Gesunde Schülerinnen und Schüler sind später leistungsfähiger im Beruf. Das sollte eigentlich auch jene Wirtschaftsverbände überzeugen, die bisher noch stark befürworten, dass Mathe, Chemie und Physik einen so großen Teil der Bildungspläne einnehmen“, sagt Hurrelmann. Vielleicht aber am wichtigsten: Die meisten Schülerinnen und Schüler wünschen sich ein Schulfach Gesundheit – und das nicht nur, weil sie dann vielleicht nicht mehr lernen müssten, wie sie den pH-Wert einer einprotonigen starken Säure berechnen. •

Gesundheitsunterricht zielt nicht nur auf einen fitten Körper ab ...

... sondern hat auch die mentale Gesundheit im Fokus.

Wir engagieren uns auch mit unseren Setting-Projekten für eine gesunde Gesellschaft: www.vividabkk.de/setting

Vom Schlag getroffen

Starke Kopfschmerzen, Sprachstörungen oder gar Lähmungen – dahinter kann ein Schlaganfall stecken. Dann zählt jede Minute.

Die Symptome können variieren und unterschiedlich stark ausfallen. Manchmal kündigen sie sich schon Wochen vorher an, etwa durch Schwindel oder Taubheitsgefühl. Ratsam ist deshalb, den eigenen Körper gut im Blick zu haben – gerade mit steigendem Alter. Risikofaktor Nummer eins ist Bluthochdruck über mehrere Jahre.

Bei einem Schlaganfall (auch Hirninfarkt, Fachbegriff: Apoplex) sind Blutgefäße im Gehirn blockiert oder gerissen. Schnelle medizinische Versorgung ist jetzt wichtig, um Folgeschäden zu minimieren. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko eines Schlaganfalls deutlich senken.



6,19

Millionen
Menschen sind im Jahr 2019 weltweit an einem Schlaganfall gestorben.

270

Tausend
Schlaganfälle treten jährlich in Deutschland auf.

1

Zigarette pro Tag
erhöht das Schlaganfallrisiko bei Männern um 25 Prozent, bei Frauen um 31 Prozent.

40

Prozent
der Betroffenen sind nach einem Schlaganfall langfristig beeinträchtigt und brauchen Hilfe im Alltag.



Sie vermuten einen Schlaganfall? Zögern Sie nicht und rufen Sie den Notruf unter

112

Zwei Arten von Schlaganfällen

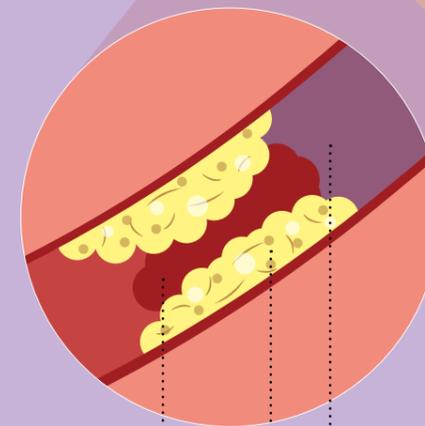
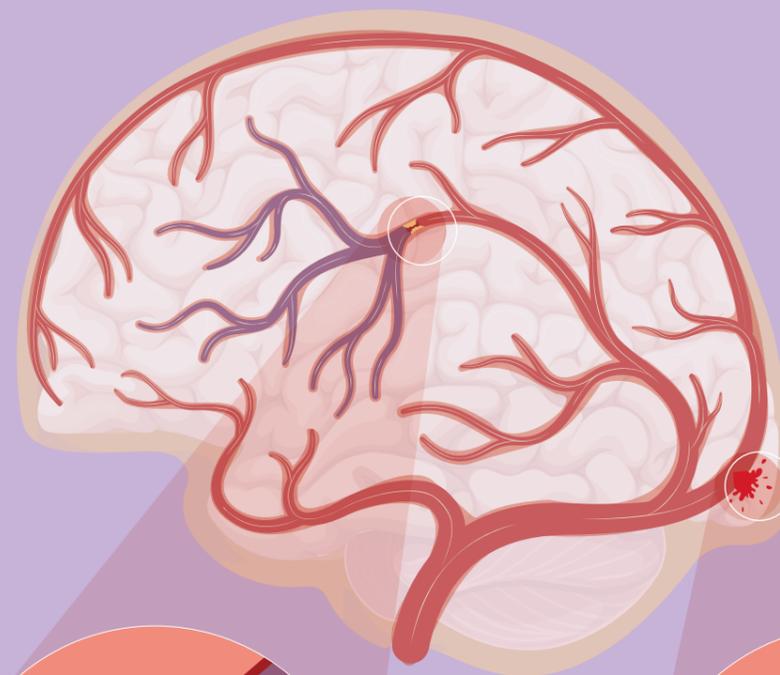
Was passiert in unserem Gehirn und wie unterscheiden sich der ischämische und der hämorrhagische Schlaganfall?

Ischämischer Schlaganfall

Rund 80 Prozent der Schlaganfälle entstehen durch einen Gefäßverschluss im Gehirn. Die dadurch entstandene mangelhafte Durchblutung bezeichnen Mediziner als ischämisch. Je länger die Störung anhält, desto mehr Nervenzellen sterben ab und umso gravierender sind die Schäden. Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt. Eine transitorische, also vorübergehende, ischämische Attacke (TIA) ist häufig ein Vorbote für einen Schlaganfall und wird deshalb umgangssprachlich auch als „kleiner Schlaganfall“ bezeichnet. Hierbei ist die Blutversorgung zu einem Teil des Gehirns nur kurz unterbrochen. Sie zeigt sich unter anderem als temporäre Lähmungserscheinung, Sprach- oder Sehstörung und sollte medizinisch behandelt werden.

Hämorrhagischer Schlaganfall

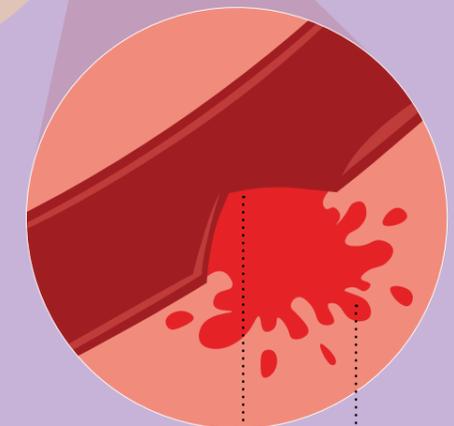
Bei rund 20 Prozent der Betroffenen verursacht eine Blutung im oder um das Gehirn einen hämorrhagischen Schlaganfall. Hämorrhagisch bedeutet „blutend“ oder „Blutungen auslösend“. Hierbei reißt ein Blutgefäß und der normale Blutfluss wird gestört. Es kommt zu einer Einblutung in das Hirngewebe oder zwischen die innere und mittlere Hirnhautschicht. Gründe hierfür sind eine schwache Wandstruktur, Gefäßmissbildungen oder dass die Gefäße dauerhaft unter Druck stehen, beispielsweise durch hohe Blutdruckwerte. Die Symptome entsprechen zwar denen des ischämischen Schlaganfalls, allerdings treten bei Hirnblutungen häufiger sehr starke Kopfschmerzen, meist mit Übelkeit und Erbrechen, auf.



Thrombus
Ablagerungen (Plaque)

Der ischämische Schlaganfall – er wird hervorgerufen durch einen Verschluss der hirnersorgenden Blutgefäße.

Sauerstoffmangel durch fehlende Blutversorgung



Der hämorrhagische Schlaganfall – Ursache ist ein geplatztes oder gerissenes Blutgefäß im Gehirn.

SCHNELL-CHECK

„BE FAST“

Dieser Test hilft, einen Schlaganfall bei Betroffenen zu erkennen:

-  **Balance** (engl.: Gleichgewicht)
Liegt eine Gleichgewichtsstörung vor? Ist bei der betroffenen Person eine Links- oder Rechtsneigung beim Gehen erkennbar?
-  **Eye** (engl.: Auge / Sichtfeld)
Stellen Sie eine Sehstörung oder einen Sehverlust fest?
-  **Face** (engl.: Gesicht)
Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab?
-  **Arms** (engl.: Arme)
Lassen Sie die Person die Arme ausstrecken und die Handflächen nach oben drehen. Klappt das nicht, könnte es sich um eine Halbseitenlähmung handeln.
-  **Speech** (engl.: Sprache)
Ist die Aussprache verworren oder können einfache Sätze nicht nachgesprochen werden?
-  **Time** (engl.: Zeit)
Liegt ein Symptom vor, handeln Sie sofort und rufen Sie die Notrufnummer. 112. Bei einem Schlaganfall zählt jede Sekunde.

VORSORGE

Gesundheits-Check-up

Das Risiko für einen Schlaganfall oder andere Erkrankungen ist individuell sehr unterschiedlich. Beim Gesundheits-Check-up bespricht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen Ihre bisherigen Erkrankungen und Krankheiten im familiären Umfeld. Daraus erstellen die Mediziner ein Risikoprofil. Anschließend werden Blutdruck und Gewicht gemessen sowie Herz, Lunge, Bewegungsapparat, Haut und Sinnesorgane untersucht. Außerdem werden die wichtigsten Laborwerte bestimmt, die Aufschluss über Ihren Gesundheitszustand geben.

Ergibt sich dabei der Verdacht, dass eine Erkrankung vorliegt, dann kann die Ärztin oder der Arzt direkt weitere Maßnahmen einleiten. Viele Krankheiten können im Frühstadium sehr gut behandelt werden, insbesondere Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes mellitus. Ihr Arzt bespricht das Untersuchungsergebnis mit Ihnen und informiert Sie über Ihr individuelles Krankheitsrisiko. Im Gespräch erhalten Sie auch Tipps, wie Sie Risikofaktoren minimieren können.

Die vivida bkk übernimmt die Kosten für den Check-up für Frauen und Männer im Alter von 18 bis 34 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.vividabkk.de/check-up



Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie dabei: www.vividabkk.de/raucherberatung

Richtig und schnell handeln

Bei einem Schlaganfall handelt es sich um einen akuten Notfall. Mit Erste-Hilfe-Maßnahmen können Sie Leben retten.



Rufen Sie bei Verdacht umgehend die Notrufnummer 112 an und schildern Sie die Symptome. Sprechen Sie die betroffene Person an und kontrollieren Sie das Bewusstsein durch deutliche, direkte Ansprache, beispielsweise mit einer Frage. Rütteln Sie gegebenenfalls vorsichtig an den Schultern, um eine Reaktion zu bekommen.



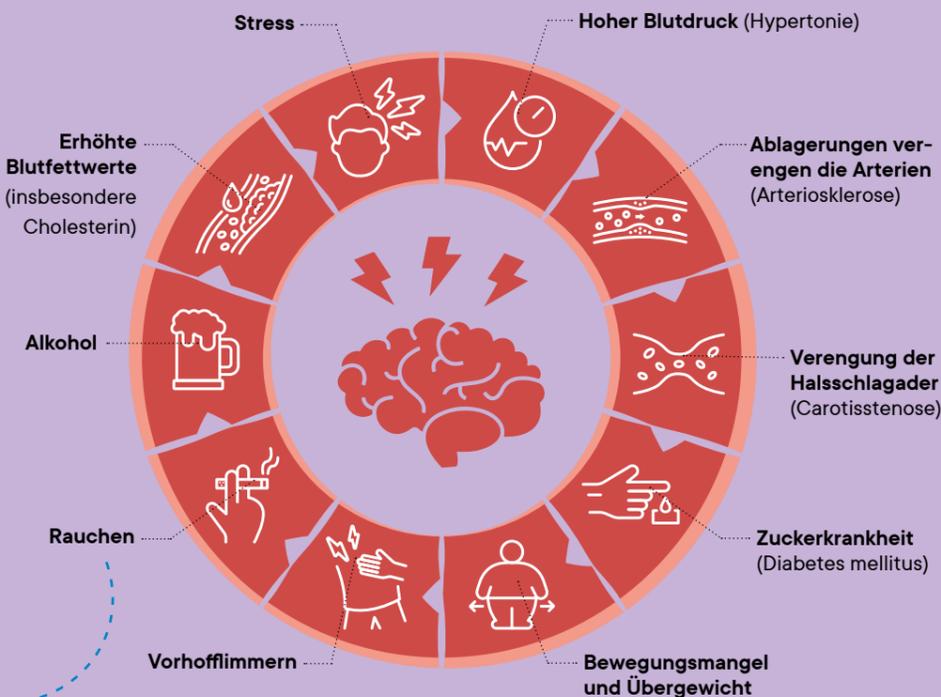
Ist die Person bei Bewusstsein? Lagern Sie sie mit erhöhtem Oberkörper. Schützen Sie die gelähmten Körperteile mit Decken oder Jacken vor dem Auskühlen. Geben Sie ihr bis zum Eintreffen des Rettungswagens nichts zu trinken, zu essen oder gar Medikamente. Die Gefahr ist zu groß, dass sie sich verschluckt.



Ist die Person bewusstlos? Überprüfen Sie die Atmung und bringen Sie sie in die stabile Seitenlage. Ist keine Atmung vorhanden, beginnen Sie sofort mit Wiederbelebungsmassnahmen in Form einer Herzdruckmassage und eventuell Mund-zu-Mund-Beatmung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte.

Risikofaktoren mit großer Wirkung

Ein ungesunder Lebensstil begünstigt die Gefahr eines Schlaganfalls.



Blutdruck richtig messen

Blutdruckmessgeräte sind großartige Helfer. Trotzdem können sich beim Messen Fehler einschleichen.



Tipp 1

Vor dem Frühstück ist eine gute Zeit, um Ihren Blutdruck zu messen. Wichtig ist, dies regelmäßig unter den gleichen Bedingungen zu tun.

Tipp 2

Trinken Sie davor keinen schwarzen Tee, Kaffee oder Alkohol.

Tipp 3

Entspannen Sie sich vor dem Vorgang mindestens fünf Minuten und vermeiden Sie Sport, Stress oder Rauchen 30 Minuten davor und danach.

Tipp 4

Bringen Sie das Messgerät auf Herzhöhe und nutzen Sie Ihren unbedeckten Oberarm oder das Handgelenk. Lagern Sie den Arm bequem.

Tipp 5

Messen Sie beim ersten Mal an beiden Armen, danach immer an dem Arm, der den höheren Wert angezeigt hat.

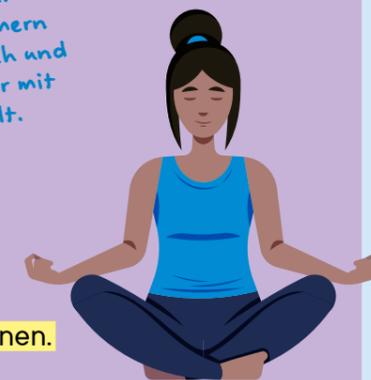
Tipp 6

Wiederholen Sie die Messung nach circa einer Minute und notieren Sie sich die Werte.

	Optimaler Blutdruck	Normaler Blutdruck	Hochnormaler Blutdruck	Bluthochdruck (Hypertonie)
Systolisch:	mmHg kleiner 120	mmHg 120-129	mmHg 130-140	mmHg größer 140
Diastolisch:	kleiner 80	80-84	85-90	größer 90

Systolisch: Kontraktionsphase der Herzkammern (das Herz zieht sich zusammen).

Diastolisch: Die Herzkammern entspannen sich und werden wieder mit Blut gefüllt.



Zurück ins Leben

Ein Schlaganfall verändert alles. Eine schnelle und gute medizinische Betreuung ist jetzt das A und O, um die Lebensqualität zurückzugewinnen.

Diagnose: ischämischer Schlaganfall. Nun muss alles schnell gehen. Die akute Behandlung besteht meistens aus der sogenannten Lyse-therapie, bei der Medikamente in den Blutstrom gegeben werden, die die Blutgerinnsel auflösen. Eher seltener wird eine Thrombektomie durchgeführt, bei der mit einem Katheter das Gerinnsel abgesaugt wird.

Bei einem hämorrhagischen Schlaganfall müssen die Ärzte zuerst die Blutung stillen und danach den durch das ausgetretene Blut entstandenen Druck auf das umliegende Gewebe senken. Dazu kann eine Operation nötig sein.

Nach beiden Akuttherapien schließt sich in den meisten Fällen eine Rehabilitation an,

dabei kommen physio-, sport- und ergotherapeutische Maßnahmen zum Einsatz. Die Folgen eines Schlaganfalls variieren stark und müssen demnach individuell behandelt werden. Haben Schlaganfallpatienten schnelle ärztliche Versorgung bekommen, steht ihnen ein breites Spektrum an Therapie- und Rehabmaßnahmen zur Verfügung.

3 Fragen an Nicole Braun

Team Gesundheitsbegleitung vivida bkk



Sie sind Schlaganfallhelferin – wie wird man das und was sind Ihre Aufgaben?

Jeder kann Schlaganfallhelferin oder Schlaganfallhelfer werden. Verschiedene Institutionen bieten dafür Schulungen an – auch online. Wer ehrenamtlich tätig sein will, kann sich danach weiterbilden und bei ausgebildeten Schlaganfallhelfern hospitieren. Unsere Aufgabe ist es, Betroffene und ihre Angehörigen in ihrem Lebensalltag ehrenamtlich zu begleiten und zu unterstützen.

Wie geht es für die vivida bkk-Patienten nach einem Schlaganfall weiter?

In den meisten Fällen schließt sich nach dem Krankenhausaufenthalt eine Rehabilitation an. Hierbei lernen die Patienten, mit eventuell bleibenden Beeinträchtigungen zu leben und sich im Alltag zurechtzufinden. Die Motivation ist dabei entscheidend: Je aktiver sie bei den Übungen mitmachen, umso größer sind die Chancen, Fortschritte zu erzielen. Dazu gehört auch die Behandlung einer Depression, die nach einem Schlaganfall auftreten kann.

In welcher Form sind Sie als Gesundheitsbegleiterin involviert?

Nach der stationären Rehabilitation ist es wichtig, die Therapien auch ambulant konsequent weiterzuführen. Als Gesundheitsbegleiter unterstützen wir zahlreiche Betroffene und ihre Angehörigen bei der Suche nach passenden Therapieangeboten.

BILANZ

Finanzen im Plan

2021 war das erste Jahr als vivida bkk, nachdem sich zum 1. Januar 2021 die atlas BKK ahlmann mit der Schwenninger Krankenkasse zusammengeschlossen hat. Das erste gemeinsame Finanzergebnis fasst Rainer Büche, Bereichsleiter Finanzen und Controlling der vivida bkk, zusammen: „Wir sind unserem Kurs einer soliden und umsichtigen Finanzplanung treu geblieben. Mit dem Jahresergebnis sind wir deswegen zufrieden, vor allem in diesen sehr bewegten Zeiten.“

Angespannte Finanzlage

Im vergangenen Jahr hatte der Gesetzgeber die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) dazu verpflichtet, ihre Rücklagen abzuschmelzen, um das Defizit im GKV-System auszugleichen. „Die Finanzlage der Krankenkassen ist daher angespannt“, sagt Siegfried Gänsler, Vorsitzender des Vorstands der vivida bkk. „Wir finden es unverantwortlich, dass der Gesetzgeber plant, den größten Teil des prognostizierten Defizits erneut auf die Beitragszahlenden abzuwälzen, ohne zukunftsgerichtete Strukturreformen endlich anzugehen. Im Koalitionsvertrag war das noch anders zu lesen.“

Solide Planung

Die Covid-19-Pandemie hat einerseits Kosten verursacht, andererseits wurden auch 2021 verschiedene Leistungen nicht in Anspruch genommen. „Die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden steht für uns an erster Stelle. Wir prüfen deswegen ständig, wo wir unser Angebot ausbauen und verbessern können – basierend auf einer soliden Finanzplanung“, sagt Gänsler. Dass die vivida bkk dabei effizient mit den ihr anvertrauten Mitteln umgeht, zeigt sich an den durchschnittlichen Verwaltungskosten je Versicherten, die mit 149,65 Euro um rund zehn Euro unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen liegen.

Mitglieder- und Versichertenentwicklung	2021	
Mitglieder	275.241	
Versicherte	358.791	
Vermögensrechnung	Absolut	Je Vers.
	€	€
Betriebsmittel	37.717.998,97	105,13
Rücklage	21.049.000,00	58,67
Verwaltungsvermögen	29.633.746,04	82,59
Vermögen gesamt	88.400.745,01	246,39
Einnahmen 2021	Absolut	Je Vers.
	€	€
Zuweisung Gesundheitsfonds	1.134.797.281,89	3.162,84
Zusatzbeitrag	95.722.823,63	266,79
Sonstige Einnahmen	7.223.699,43	20,13
Einnahmen gesamt	1.237.743.804,95	3.449,76
Leistungsausgaben	Absolut	Je Vers.
	€	€
Ärztliche Behandlungen	216.888.250,89	604,50
Zahnärztliche Behandlungen (ohne Zahnersatz)	65.753.524,77	183,26
Zahnersatz	17.569.178,93	48,97
Arzneimittel	206.841.922,14	576,50
Hilfsmittel	44.487.179,61	123,99
Heilmittel	45.738.053,58	127,48
Krankenhausbehandlung	334.878.726,52	933,35
Krankengeld	101.673.618,10	283,38
Fahrtkosten	30.247.262,38	84,30
Vorsorge- und Rehalistungen	15.262.150,07	42,54
Schutzimpfungen	9.790.883,98	27,29
Früherkennungsmaßnahmen	12.508.432,52	34,86
Schwangerschaft/ Mutterschaft (ohne stationäre Entbindung)	6.968.170,23	19,42
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	22.046.434,46	61,45
Dialyse	7.984.184,07	22,25
Sonstige Leistungsausgaben	27.967.193,08	77,95
Leistungsausgaben gesamt	1.166.605.165,33	3.251,49
Davon Prävention	36.631.628,47	102,10
Weitere Ausgaben 2021	Absolut	Je Vers.
	€	€
Verwaltungsausgaben	53.691.776,45	149,65
Sonstige Ausgaben	16.984.665,25	47,34
Ausgaben gesamt	1.237.281.607,03	3.448,47



IMPfung

Doppelter Schutz

Gleichzeitig gegen Covid-19 und Grippe (Influenza) impfen? Ja, sagt die Ständige Impfkommission (STIKO). Die Immunantworten, so Expertinnen und Experten, könnten sich dadurch sogar noch gegenseitig verstärken. Grundsätzlich wird ein zweiter Corona-Booster empfohlen für Menschen ab dem Alter von 60 Jahren und für besonders gefährdete Personen wie Menschen mit Immunschwäche oder Personen, die in Pflegeeinrichtungen leben oder Kontakt mit Gefährdeten oder zu an Covid-19 Erkrankten haben, beispielsweise medizinisches Personal. Die Empfehlung zur Gripeschutzimpfung gilt für alle ab 60 Jahre, Schwangere und chronisch Kranke.

Nicht vergessen: Impfen schützt mich und meine Mitmenschen!

Gripeschutzimpfung

Impfungen gehören zu den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen. Zusätzlich zu den von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen übernimmt die vivida bkk die Kosten für die jährliche Gripeschutzimpfung für alle Kundinnen und Kunden: www.vividabkk.de/impfungen

Über die aktuellen Empfehlungen zur Covid-19-Impfung informieren wir unter: www.vividabkk.de/corona



DIABETES-MANAGEMENT

Alltagshelfer für an Diabetes Erkrankte

Berechnen, dokumentieren, interpretieren und organisieren – die App „mySugr“ macht den Alltag für an Diabetes Erkrankte einfacher. Ein großer Teil des Diabetes-Managements lässt sich mit diesem digitalen Helfer erledigen und die Daten können mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten geteilt werden. Kundinnen und Kunden der vivida bkk mit insulinpflichtigem Diabetes erhalten die eigentlich kostenpflichtige Pro-Version kostenfrei. Einfach per Telefon 0800 3755 3755 5 oder E-Mail an info@vividabkk.de den Zugriffscode anfragen.

Mehr Informationen unter www.vividabkk.de/mysugr

Diabetes im Fokus

Sie möchten mehr über die chronische Stoffwechselerkrankung erfahren? Anlässlich des Welt Diabetesstags am 14. November informiert die vivida bkk im November in Form verschiedener Online-Seminare: www.vividabkk.de/veranstaltungen-diabetiker



Die vivida bkk engagiert sich als Gesundheitspartner beim Deutschen Basketball Bund e.V.



KOOPERATION

Spielerisch die Gesundheit fördern

Statt „schneller, höher, weiter“ stehen bei den Mini-Festivals des Deutschen Basketball Bundes e.V. (DBB) der Spaß an der Bewegung und die Förderung sozialer Kompetenzen im Vordergrund. An mehreren Tagen an verschiedenen Orten konnten Kinder zwischen sieben und elf Jahren die Ballsportart Basketball durch Turniere, Spiele und Übungen für sich entdecken. Besonderes Highlight war hierbei der Besuch eines Profi-Basketballspiels. Als offizieller Gesundheitspartner des DBB war die vivida bkk vor Ort, um die Kinder spielerisch für gesundheitliche Themen zu sensibilisieren und ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Dazu hatten Expertinnen und Experten der vivida bkk den Gesundheitsworkshop zum Thema „Brainkinetik“ mitgestaltet. „Es handelt sich hierbei um ein Gehirn-Körper-Training, das zum einen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördert und zum anderen die Koordination und Flexibilität verbessert“, erklärt Denise Reitberger vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. „Das zahlt sich im Sport und auch im privaten und schulischen Leben aus.“ Doch bei einer einmaligen Erfahrung soll es nicht bleiben. „Um im Alltag bestmöglich zu trainieren und erlernte Fähigkeiten festigen zu können, erhielten die Kinder, neben einem Set Jonglierbälle, Zugang zu Trainingsvideos mit entsprechenden Übungen“, so Reitberger.

MEDIZIN

Depression in der Pandemie

Angst und Unsicherheit: Die Covid-19-Pandemie hat zahlreiche Sorgen hervorgerufen oder verstärkt. Besonders betroffen: psychisch Erkrankte. Bei rund jedem zweiten Menschen mit Depression hat sich der Krankheitsverlauf infolge der Pandemie verschlechtert, so das Ergebnis des Deutschland-Barometers Depression – einer repräsentativen Befragung im Februar 2021. Grund hierfür sei neben dem durch die Corona-Maßnahmen veränderten Lebensstil auch die pandemiebedingte eingeschränkte medizinische Versorgung für Betroffene.

Das Programm „KOMPASS“ der vivida bkk ermöglicht Betroffenen einen schnellen und niederschweligen Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung. Fachärzte, Psychologen und Psychotherapeuten bieten qualifizierte Hilfe – persönlich, telefonisch oder per Video:

www.vividabkk.de/kompass



Württembergische



Rundum gut versichert

Mehr Informationen zu den Angeboten der Württembergischen Krankenversicherung für Kundinnen und Kunden der vivida bkk gibt es unter www.vividabkk.de/zusatzversicherungen

Über unsere kostenlose Service-Hotline 0800 3755 3755 5 können Sie sich Ihr persönliches Angebot erstellen lassen.

ZUSATZVERSICHERUNG

Zwei starke Partner

Darf es etwas mehr sein? Während es bei dieser Frage an der Metzger- oder Käsetheke um den eher kurzfristigen Genuss geht, spielt die Frage bei der Gesundheit eine ganz andere Rolle. „Als gesetzliche Krankenkasse übernehmen wir die Basisabsicherung für unsere Kundinnen und Kunden“, sagt Christoph Gilb, Vertriebsleiter Vermittlerorganisationen bei der vivida bkk. „Der Gesetzgeber gibt uns dafür einen genauen Rahmen vor, den wir bis zu bestimmten Grenzen auch erweitern dürfen – was wir auch tun.“ Um die Kunden noch besser und individuell zu versorgen, kooperiert die vivida bkk mit der Württembergischen Krankenversicherung und ergänzt damit ihr Portfolio. „Unsere Kunden erhalten alles aus einer Hand – und damit einen genau auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Versicherungsschutz.“ Die Beraterinnen und Berater der vivida bkk tauschen sich dafür eng mit der Württembergischen aus. „Wir können unsere Kunden passend beraten, wo eine zusätzliche Absicherung sinnvoll ist“, sagt Gilb. Das können Zusatzversicherungen für Zahnbehandlungen, für Brillen oder für Krankenhausaufenthalte sein. Eben etwas mehr – weil Gesundheit das Wertvollste im Leben ist.

SERVICE

Genau hingehört

Regelmäßig führt die vivida bkk Kundebefragungen zur Zufriedenheit durch: „Uns ist sehr wichtig zu wissen, ob unsere Kundinnen und Kunden zufrieden mit uns sind oder wo wir uns noch verbessern können“, sagt Daniela Amann, Bereichsleiterin Kunden-Management der vivida bkk. Im Frühsommer 2022 nahmen mehr als 2.000 Kunden an der anonymen Umfrage teil. Besonders positiv erlebten viele den Kontakt mit den Mitarbeitenden der vivida bkk – sei es persönlich, telefonisch oder schriftlich. „Die Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Kompetenz und das Engagement wurden als sehr gut bewertet“, berichtet Amann. Verbesserungsbedarf gibt es im Umgang mit Beschwerden und wenn eine Leistung nicht genehmigt werden kann. „Hier möchten wir im persönlichen Kontakt

Entscheidungen noch transparenter machen und Alternativen aufzeigen.“ Bei der Wahl der Krankenkasse vertrauen die meisten auf Empfehlungen von Familie, Freunden und Bekannten. „Drei von vier unserer Kunden würden uns weiterempfehlen. Damit liegen wir auf einer Spitzenposition im Krankenkassenmarkt“, freut sich Amann. Außerdem zeigte die Umfrage, dass immer mehr Kundinnen und Kunden Online-Medien nutzen, um mit ihrer Krankenkasse Kontakt aufzunehmen. Deswegen baut die vivida bkk ihre Services auch in diesem Bereich kontinuierlich aus (mehr auf Seite 26). Auf den Lorbeeren der guten Umfrageergebnisse will sich Daniela Amann und ihr Team aber nicht ausruhen: „Wir werden weiter daran arbeiten, dass unsere Kundinnen und Kunden mit uns positive Erfahrungen machen.“



Daniela Amann,
Bereichsleiterin
Kunden-Management

Sind Sie zufrieden?

Wir wollen immer besser werden und freuen uns deswegen über Ihre Rückmeldung. Entweder über unsere kostenlose Feedback-Hotline 0800 3755 3755 6 oder unter www.vividabkk.de/kundenmeinungen



90 Prozent unserer Kundinnen und Kunden sind zufrieden oder sehr zufrieden.



Deutschlands
KUNDENKÖNIG
★★★★★
SEHR HOHER KUNDENNUTZEN
vivida bkk
im Vergleich: 38 Krankenkassen

www.bild-kundenkoenig.de • 07/2022
Für Kundenbefragung und Auszeichnung verantwortlich: ServiceValue GmbH

Auch die BILD Zeitung und FOCUS Money bestätigen die Ergebnisse unserer Kundenumfrage.



10 weitere Anbieter erhielten die Note Sehr Gut
Im Test: 35 Krankenkassen in Deutschland
Ausgabe 9/2022
★★★★★

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung!

Empfehlen Sie uns weiter

Teilen Sie Ihre gute Erfahrung mit der vivida bkk und empfehlen Sie uns weiter. Als kleines Dankeschön erhalten Sie für jede neue geworbene Kundin und jeden neu geworbenen Kunden eine Prämie in Höhe von 25 Euro.

Empfehlung abgeben unter:
www.vividabkk.de/kundenwerben



Günstig, aber nicht billig

Die Lebensmittelpreise steigen und die Ressourcen der Erde sind endlich. Kostengünstiges Einkaufen bedeutet nicht unbedingt ungesundes Essen.

Regional und vor allem saisonal einzukaufen, ist nicht nur abwechslungsreich, sondern kann auch preiswert sein. Gut für die Umwelt ist die Entscheidung für regionale Produkte wegen ihrer kurzen Transportwege allemal. Eine wesentliche Stellschraube, um Geld zu sparen, sind aber vor allem das clevere Einkaufen, Kochen und die Verwertung aller gekauften Lebensmittel. Noch immer fallen in deutschen Haushalten 6,3 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle pro Jahr an. Dabei würden sich überreifes Obst und Gemüse häufig noch bestens in einem Smoothie oder die Kartoffeln vom Vortag in einer leckeren Suppe verarbeiten lassen.



Gemüse und Obst dann zu kaufen, wenn es Saison hat, spart Geld und ist gut für die Umwelt.

12

Millionen
Tonnen Lebensmittelabfälle fallen in Deutschland pro Jahr an – inklusive Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, Handel, Außer-Haus-Verzehr und Haushalten.

75

Kilogramm
an Lebensmitteln pro Person und Jahr werden durchschnittlich weggeworfen.

214

Euro
beträgt der Wert dieser Lebensmittel im Durchschnitt.

Mehr Achtsamkeit für Lebensmittel

Studien zufolge sind die häufigsten Gründe für die Entsorgung von Lebensmitteln Haltbarkeitsprobleme, sprich verdorbene oder optisch unappetitliche Lebensmittel oder solche mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum. Ein weiterer Grund ist die falsche Mengenplanung beim Einkauf. Auch Supermärkte entsorgen regelmäßig ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in der Tonne. In einigen Städten und Gemeinden haben sich Menschen zusammengesetzt, die die Waren abnehmen und verteilen. Um auf die Verschwendung aufmerksam zu machen, fand Anfang Oktober deutschlandweit die Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“ statt. Mit verschiedenen Vor-Ort-Aktionen und digitalen Formaten konnten sich Interessierte bundesweit über das Thema Lebensmittelwertschätzung informieren und sich dafür einsetzen. Mehr dazu unter www.zugutfuerdietonne.de

Clever einkaufen

Gutes Essen muss nicht teuer sein. Mit einigen Tipps und Tricks lässt sich in der Küche ordentlich Geld sparen.



Mit Sattmachern den Geldbeutel schonen

Pasta, Linsen, Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind eine gute, preiswerte und gesunde Grundlage. Sie sind richtige Sattmacher und lassen sich mit vielen Lebensmitteln kombinieren. Haferflocken am Morgen sind zudem ein idealer Start in den Tag, sie halten den Blutzuckerspiegel stabil und kosten nicht viel. Zu den sättigenden Lebensmitteln gehören unter anderem auch Eier, Hüttenkäse und Quark.



Einkaufen mit Vorbereitung

Vorher klären: Was ist noch da? Wann laufen Vorräte ab? Mit einem Wochenplan und Einkaufszettel kauft man Lebensmittel gezielter ein. Außerdem sollte man lieber nicht hungrig einkaufen gehen. Übrigens: Meistens steht alles mit kurzer Haltbarkeit im Regal in der vordersten Reihe. Wenn die Produkte schnell verarbeitet werden, greifen Sie am besten dort zu.



Selbermachen spart Geld

Frische Gerichte kochen und das Brot und den Kuchen selbst backen, kostet teilweise weniger als Fertigprodukte. Sie können nicht alles gleich verwerten? Brot, Kuchen oder auch Brühen, Suppen oder Saucen lassen sich problemlos einfrieren. Das spart Zeit und Geld.

5 Tipps zum Kostensparen

1. Einweg-Glasgefäße zum Einfrieren verwenden, statt Plastikdosen oder Tupperware extra zu kaufen.
2. Kochwasser von Kartoffeln und Nudeln als Spülwasser nutzen. Die enthaltene Stärke bindet den Schmutz und ersetzt herkömmliches Spülmittel. Ansonsten ist eine volle Spülmaschine effizienter, als von Hand zu spülen.
3. Beim Mindesthaltbarkeitsdatum gesunden Menschenverstand einsetzen: Oft sind Lebensmittel bei ordnungsgemäßer Lagerung auch noch länger gut. Begutachten, fühlen, kosten, riechen – damit erkennt man meist schnell, wenn etwas verdorben ist.
4. Viele Supermärkte bieten Regale mit bald ablaufenden Lebensmitteln. Wenn man sie schnell verarbeiten kann, lassen sich hier Schnäppchen ergattern.
5. Leitungswasser trinken statt teures Flaschenwasser zu kaufen.

Zutaten (für vier Personen)

Zwiebelkuchen

- 600 g weiße Zwiebeln
- 400 g rote Zwiebeln
- 200 g Emmentaler (frisch gerieben)
- 150 g magere Schinkenwürfel
- 150 g Dinkelmehl, Type 1050
- 150 ml Milch
- 100 g Sauerrahm
- 4 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Muskatnuss (gerieben)

Blattsalat mit Sauerrahmdressing

- 1 Kopf Blattsalat, z.B. Eichblattsalat
- 100 g Sauerrahm
- 2 EL milder Kräuteressig
- ½ TL Salz
- 1 EL Schnittlauchröllchen



ONLINE-SEMINAR

Worüber sich der Magen freut

Nicht nur die Liebe geht durch den Magen – denn der Magen signalisiert uns vor allem auch, welches Essen er mag und welches nicht. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Außer magenfreundlichen Lebensmitteln, Gewürzen und Zubereitungsformen widmet sich unser Online-Seminar auch den besonders sensiblen Mägen, die auf viel mehr als nur auf die Ernährung reagieren. Sie erhalten Impulse, welche Lebensmittel den gereizten Magen beruhigen können.

Das Seminar findet im Online-Format am Dienstag, den 22. November 2022, von 18 bis 19 Uhr statt. Kostenfreie Anmeldung unter www.vividabkk.de/veranstaltungen



Zwiebelkuchen mit Blattsalat

Zubereitung des Zwiebelkuchens

1. **Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Eine in Scheiben geschnittene rote Zwiebel für die Deko zur Seite legen.**
2. **Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebeln bei mittlerer Hitze dünsten. Sobald die Zwiebeln weich sind, die Schinkenwürfel unterheben und Herd ausschalten.**
3. **Aus Mehl, Milch, Eiern und Sauerrahm einen Teig herstellen. Zwiebel-Schinken-Masse und die Hälfte des Käses unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geriebener Muskatnuss und Kümmel würzen.**
4. **Boden der Springform (Ø 28 cm) mit Backpapier bespannen, den Rand fetten und mit Mehl bestäuben.**
5. **Zwiebelteig in die Springform füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und die übrigen Zwiebelringe darauflegen.**
6. **Für ca. 40 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen backen.**

Zubereitung des Salats

1. **Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.**
2. **Aus Sauerrahm, Kräuteressig, Salz und Schnittlauchröllchen ein Dressing zubereiten.**
3. **Salat mit dem Dressing vermengen.**

Anrichten

1. **Zwiebelkuchen in vier Teile schneiden.**
2. **Je einen Teil des Zwiebelkuchens mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.**



Umfassend schützen

Eine frühzeitige Impfung gegen HPV-Viren senkt das Risiko späterer Krebserkrankungen.



IMPfung UND BERATUNG

Frühzeitig schützen

Erstattung von Impfkosten: Bei der HPV-Impfung sind die Impfstoffe ab neun Jahren zugelassen. Bis 13 bzw. 14 Jahre sind (je nach Impfstoff) nur zwei Impfungen erforderlich, anschließend drei. Für Kinder und Jugendliche zwischen neun und 14 Jahren übernimmt die **vivida bkk** die Kosten für die HPV-Impfung. Verpasste HPV-Impfungen können bis zum 18. Geburtstag kostenfrei nachgeholt werden. Mehr Infos www.vividabkk.de/impfungen

Starke Kids:

Mit der Teilnahme am Programm **BKK STARKE KIDS** erhalten Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 14 Jahren nicht nur eine eingehende Beratung zur HPV-Impfung, sondern auch viele weitere zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen: www.vividabkk.de/starke-kids



Impfen schützt – in manchen Fällen sogar vor Krebs. Humane Papillomviren, kurz HPV, heißen die gefährlichen Erreger, die hauptsächlich durch sexuellen Kontakt über Haut und Schleimhäute übertragen werden. Rund 80 Prozent aller Menschen weltweit infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV, oftmals ohne Symptome. Bleibt eine Infektion jedoch bestehen und heilt nicht aus, kann das zu schwerwiegenden Folgen wie Krebserkrankungen am Gebärmutterhals, aber auch im Mund- und Rachenraum sowie im Anal- oder Genitalbereich führen. Prävention ist hier entscheidend. „Wer sich gegen HPV impfen lässt, beugt einer Infektion vor und senkt somit das Risiko dieser vermeidbaren Erkrankungen deutlich“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der **vivida bkk**. Dabei gilt: Je früher, desto besser. „Optimal ist ein Impfschutz vor dem ersten sexuellen Kontakt.“

Mehr Geimpfte, mehr Schutz

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen im Alter von neun bis 14 Jahren, seit Juni 2018 gilt diese Empfehlung auch für Jungen in diesem Alter. Wer bis dahin noch nicht vollständig geimpft ist, sollte verpasste Impfungen so bald wie möglich vor der Volljährigkeit nachholen. Dass der Fokus nun auch vermehrt auf HPV-Impfungen für männliche Kinder und Jugendliche liegt, hält die Ärztin für wichtig: „HPV kann an unterschiedlichen Organen eine Krebserkrankung verursachen.

Dies macht deutlich, dass die Impfung für Mädchen und Jungen gleichermaßen sinnvoll ist.“ Je größer die Zahl der Geimpften, desto besser auch der Schutz für die gesamte Gesellschaft – Stichwort: Herdenimmunität. Vielen Menschen sei das jedoch nicht bewusst, wie auch eine Studie des Berliner Instituts für Gesundheits- und Sozialforschung (IGES) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums Anfang des Jahres zeigt: Zahlreiche Eltern, so das Ergebnis, seien nicht ausreichend über HPV und den Nutzen einer entsprechenden Impfung – für ihre Töchter und Söhne – informiert.

Impfquote steigern

Laut Robert Koch-Institut lag die HPV-Impfquote 2019 im Alter von 18 Jahren bei jungen Frauen bei 52 Prozent, bei jungen Männern bei 2,5 Prozent – deutlich zu niedrig, wie Experten kritisieren. „Um das zu ändern, ist eine umfassende Aufklärung und eine direkte Ansprache seitens der Ärztinnen und Ärzte entscheidend“, sagt Hantke. Schließlich gelte: „Wer sich impfen lässt, schützt sich – und andere.“

Schon gewusst?
Am 4. März, dem Internationalen HPV-Tag, wird weltweit auf die Bedeutung der HPV-Impfung aufmerksam gemacht.

Dr. Tanja Katrin Hantke,
Gesundheitsexpertin der vivida bkk



Damit können wir gut leben

Dass Vitamine gesund sind, weiß jedes Kind. Doch welche Funktionen übernehmen Vitamine – und wie viele davon brauchen wir?

Von Luft und Liebe leben – das mag zwar unserem Geldbeutel gefallen, unser Körper hätte da jedoch gerne noch ein Wörtchen mizureden. Um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, benötigt er eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Denn Vitamine beeinflussen zahlreiche wichtige Stoffwechselfvorgänge im Körper: vom Aufbau körpereigener Substanzen wie Enzymen, Hormonen und Blutzellen bis hin zum Knochenaufbau. Allerdings können wir Vitamine bis auf wenige Ausnahmen nicht selbst produzieren und müssen sie daher mit unserer Nahrung aufnehmen. Das einzige Vitamin, das der Körper nennenswert selbst erzeugen kann, ist Vitamin D. Dieses ist auch als „Sonnenvitamin“ bekannt, denn es wird unter Einfluss von Sonnenlicht über die Haut gebildet.

Wer braucht besonders viele Vitamine?
Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung schluckt etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. Ist das wirklich notwendig?

„Grundsätzlich gilt: Wer täglich ausreichend Gemüse und Obst isst und auch sonst auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtet, erreicht die empfohlene Menge an Vitaminen. Zusätzliche Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sind in der Regel nicht notwendig“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vivida bkk. Der Glaubenssatz „Viel hilft viel“ stimmt bei der Vitaminaufnahme daher nicht. Im Gegenteil: die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können sich bei übermäßiger Aufnahme im Körper anreichern und je nach Vitamin zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Muskelschwäche oder sogar Schäden an Organen, Gefäßen und Knochen führen. Menschen in besonderen Lebenssituationen wie Stillende, Schwangere oder Personen mit bestimmten Erkrankungen sollten jedoch verstärkt auf ihre Vitaminzufuhr achten. „Ich rate allen Personen, die Vitaminpräparate zu sich nehmen wollen, vorher eine ärztliche Meinung einzuholen. Denn ein Vitaminmangel ist in Deutschland seltener als gedacht“, sagt die Ärztin. •

Vitamine schützen

Ab in den Kühlschrank:

Obst und Gemüse sollten möglichst wenig Licht ausgesetzt und kühl aufbewahrt werden – am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Vorsicht: nicht jedes Obst oder Gemüse verträgt kalte Temperaturen. Zitrusfrüchte, Bananen, Tomaten und Auberginen zum Beispiel besser in einer kühlen Speisekammer lagern.

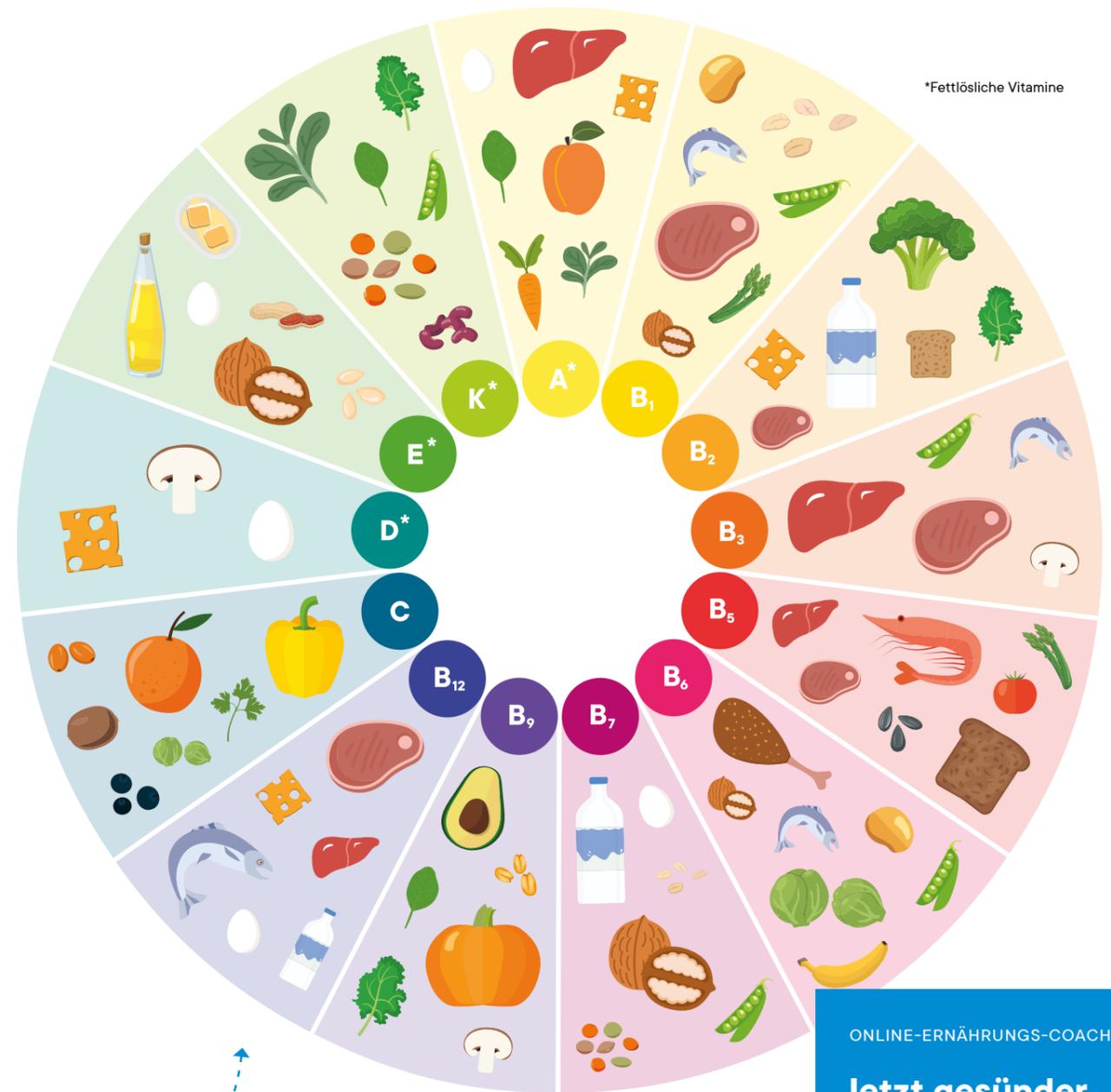
Frisch auf den Teller:

Obst und Gemüse nicht lange lagern, möglichst frisch zubereiten, damit die Vitamine darin noch enthalten sind.

Behutsam zubereiten:

Sobald Obst und Gemüse mit Luft und Licht in Verbindung kommen, setzen chemische und enzymatische Reaktionen ein, die Nährstoffe zersetzen. Viele Vitamine gehen daher schon beim Säubern und Zerkleinern verloren. Bei Bioprodukten kann die Schale, die viele Vitamine enthält, oft mitgegessen werden. Extreme Hitze beim Kochen kann dazu führen, dass die empfindlichen Vitamine nicht mehr aufgenommen werden können. Beim Dünsten oder Dämpfen wird der Vitaminverlust deutlich reduziert. Mit Rohkost gehen Sie auf Nummer sicher.

Worin finde ich welche Vitamine?



Schon gewusst? Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen: fett- und wasserlösliche.

Die fettlöslichen Vitamine können nur dann optimal aufgenommen werden, wenn sie mit Fett verzehrt werden. Daher Karotten, zum Beispiel in Form eines Salates, immer mit einem Tropfen Öl zubereiten.



ONLINE-ERNÄHRUNGS-COACH

Jetzt gesünder essen

Wissen Sie, worauf es bei einer gesunden Ernährung wirklich ankommt? Der kostenfreie Online-Ernährungs-Coach begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag und informiert Sie wöchentlich mit spannenden und interaktiven Newslettern rund um das Thema Ernährung. Analysieren Sie Ihr Ernährungsverhalten und beeinflussen Sie es positiv. Der Ernährungs-Coach macht es Ihnen leicht. Mehr Informationen finden Sie hier: www.vividabkk.de/ernaehrungcoach



Ein starkes Duo

Mit weniger Papier schneller ans Ziel: mit dem E-Rezept und der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU).

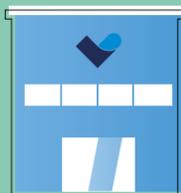
Datenschutz spielt bei unseren digitalen Serviceangeboten eine entscheidende Rolle. Ein wichtiger Baustein ist hierbei die PIN (Persönliche Identifikationsnummer) für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK). Sie ist der Schlüssel für viele unserer digitalen Dienste, beispielsweise auch für zusätzliche Funktionen in der E-Rezept-App. Zur Freischaltung der Funktionen halten Sie Ihre eGK an Ihr Smartphone und geben die PIN der eGK ein. Die Kommunikation erfolgt dabei über die sogenannte Near-Field-Communication-Schnittstelle („NFC-Schnittstelle“) Ihres Smartphones. Das ist die Technologie, mit der Sie beispielsweise auch kontaktlos bezahlen. Alle Gesundheitskarten der vivida bkk sind bereits NFC-fähig, Sie benötigen also nur noch die PIN zur eGK. Die PIN werden Sie in Zukunft auch für weitere Services nutzen können.



Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen persönlich an unserer Service-Hotline weiter: 0800 3755 3755 5

So beantragen Sie die PIN für Ihre eGK

So gewährleisten wir, dass Sie Ihre PIN sicher erhalten.



In der Geschäftsstelle

Sie identifizieren sich in einer unserer Geschäftsstellen mit Ihrem Personalausweis oder Reisepass und erhalten im Anschluss einen Brief mit der PIN zu Ihrer eGK. Alle Standorte und Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen finden Sie unter www.vividabkk.de/standorte

Aktuelle Informationen finden Sie unter www.vividabkk.de/digitales



POSTIDENT-Verfahren

In der App zur elektronischen Patientenakte („vivida bkk ePA“, in der E-Rezept-App auch „Krankenversicherungs-App“ genannt) können Sie die PIN über das sogenannte POSTIDENT-Verfahren beantragen. Sie erhalten dann einen QR-Code, den Sie in einer Postfiliale vorzeigen und sich ausweisen. Im Anschluss erhalten Sie einen Brief mit Ihrer PIN.



Kein Video-Ident-Verfahren mehr

In der vergangenen Ausgabe der vida haben wir Ihnen als zusätzliche Option der Identifizierung das Video-Ident-Verfahren vorgestellt. Anfang August wurde jedoch von behördlicher Seite entschieden, dass sämtliche Krankenkassen das Verfahren nicht mehr anbieten dürfen. Bitte verwenden Sie daher die hier vorgestellten Verfahren. Wir arbeiten bereits an weiteren Möglichkeiten zur Identifizierung.

DIGITALISIERUNG

Unsere Online-Services

Wir bauen unsere digitalen Angebote und Services stetig aus. Kennen Sie schon unseren Newsletter, den kostenfreien Vorsorge-Erinnerungsservice oder die elektronische Patientenakte (ePA)? Alle unsere digitalen Angebote in der Übersicht finden Sie unter www.vividabkk.de/digitales



Vom Papier zur App: das E-Rezept

Mit der E-Rezept-App gehört der „rosa Zettel“ bald der Vergangenheit an.



Das E-Rezept kommt

Seit kurzem ist das E-Rezept flächendeckend in Schleswig-Holstein und der Region Westfalen-Lippe verfügbar. Dort können Kundinnen und Kunden der vivida bkk E-Rezepte bereits in den Apotheken einlösen. Weitere Regionen und Bundesländer werden folgen, sodass der bisherige „rosa Zettel“ vom kommenden Jahr an der Vergangenheit angehört.



Die App „Das E-Rezept“

Wenn Sie das E-Rezept nutzen möchten, benötigen Sie dafür die App „Das E-Rezept“ des Dienstleisters gematik. Die App läuft auf den Betriebssystemen ab Android 7 und ab iOS 14. Ihr Smartphone muss außerdem die sogenannte Near-Field-Communication (NFC) unterstützen. Das ist bei modernen Smartphones in der Regel der Fall. Diese Technik kommt beispielsweise auch beim bargeldlosen Zahlen mit dem Smartphone zum Einsatz.



So können Sie es nutzen

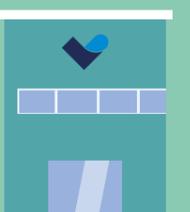
In der E-Rezept-App identifizieren Sie sich mit der PIN Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) oder über den Login der elektronischen Patientenakte (ePA). Dank der neuen Familienfunktion können Eltern seit August über die eigene E-Rezept-App auch die Rezepte ihrer Kinder verwalten. Gleiches gilt für pflegebedürftige Angehörige. Mehr Informationen zur Registrierung finden Sie unter www.vividabkk.de/e-rezept

Bei technischen Problemen oder wenn Sie kein Smartphone haben, erhalten Sie weiterhin einen Papierausdruck.



Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

Außer dem rosa Rezeptzettel werden auch die „gelben Scheine“ der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen digital.



Wer vom Arzt krankgeschrieben wird, bekommt bisher die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) in dreifacher Ausfertigung: für die eigenen Unterlagen, für die Krankenkasse und für den Arbeitgeber. Bisher mussten Patienten diese dann selbst an Krankenkasse und Arbeitgeber über-

mitteln. Mit der „eAU“ entfällt dieser Schritt, denn die Ärzte übermitteln die AU digital verschlüsselt an die Krankenkasse. Die digitale Übermittlung an den Arbeitgeber folgt demnächst – ersetzt dann aber nicht die telefonische Krankmeldung beim Arbeitgeber. Bei der eAU werden

dieselben Informationen wie bisher auch übermittelt. Das bedeutet, dass der Arbeitgeber auch weiterhin den Grund der Krankschreibung nicht sehen kann. Das Verfahren spart den Weg zum Briefkasten und Sie können sich ganz aufs Gesundwerden konzentrieren.



Plötzlich Heißhunger?
Der Körper holt sich
so genau das, was er
braucht.

Essen für zwei?

Eine Portion für mich, eine fürs Baby – im Interview räumt Experte Stephan-Nicolas Kirschner mit Ernährungsmythen in der Schwangerschaft auf und erklärt, was wirklich wichtig ist.

Herr Kirschner, eine gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig – warum?

Ganz einfach: Weil die Weichen für das spätere Leben schon im Mutterleib gestellt werden. Die Mutter versorgt das Ungeborene mit allen für die Zellentwicklung wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Deshalb sollte sie bewusst auf ihre Ernährung achten, damit es zu keiner Unterversorgung kommt. Bei Nährstoffmangel kann sich zum Beispiel das Gehirn des Embryos nicht optimal entwickeln und das kann Auswirkungen auf die späteren kognitiven Fähigkeiten haben. Gleiches gilt für ein Zuviel an Nahrung – auch das kann die gesunde Entwicklung beeinträchtigen. Ein hohes Geburtsgewicht und ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 im späteren Leben können die Folge sein.

Worauf sollten Schwangere bei ihrer Lebensmittelauswahl achten?

Schwangere müssen ihre Ernährung nicht komplett umstellen, sollten aber auf ausreichend Vitamine und Nährstoffe achten. Grundsätzlich empfehle ich einen möglichst abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan: viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, ein- bis zweimal pro Woche Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, und zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch für die Eisenzufuhr. Auch eine vegetarische Ernährung deckt die meisten Nährstoffbedarfe ab, sofern auch Eier und Milchprodukte verzehrt werden. Veganerinnen sollten sicherheitshalber gezielt ärztlichen Rat einholen, ob sie zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel brauchen. Es gibt aber auch ein paar Lebensmittel, die für das Ungeborene gefährlich werden können. Dazu gehören rohes oder kalt geräuchertes Fleisch beziehungsweise Fisch, rohe Eier und Rohmilchprodukte. Sie können die Infektionskrankheiten Listeriose und Toxoplasmose übertragen oder Salmonellen enthalten. Kurzum: Rohe tierische Produkte sollten tabu sein. Alles, was gut durcherhitzt

3

**Monate lang
keine zusätzlichen
Kalorien nötig.**

wurde, kann aber in der Regel problemlos gegessen werden – so werden alle Keime abgetötet.

Wie viele Kalorien brauchen Schwangere zusätzlich?

Im Volksmund heißt es gerne „für zwei essen“ – das ist allerdings ein Ammenmärchen. Tatsächlich brauchen Schwangere in den ersten drei Monaten keine zusätzlichen Kalorien. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel, also ab der 13. Woche, steigt der tägliche Bedarf dann um etwa 300 Kilokalorien, im letzten Drittel um 500 Kilokalorien. Das ist aber nicht viel, zum Beispiel eine Scheibe ordentlich belegtes Brot mehr am Tag. Insgesamt reichen 2.200 Kalorien täglich vollkommen aus.

Was tun, wenn die Übelkeit zu Beginn überwiegt? Haben Sie Tipps?

Manchen Frauen hilft es, vor dem Aufstehen einen Schluck Wasser zu trinken oder eine Kleinigkeit zu essen. Oft geht die Übelkeit mit leerem Magen und niedrigem Blutzuckerspiegel einher. Regelmäßige (gesunde) Snacks über den Tag verteilt helfen ebenfalls. Zum Glück hört die Übelkeit bei den meisten Frauen nach der zwölften Woche schlagartig von selbst auf. Dann hat sich der Spiegel des dafür verantwortlichen Schwangerschaftshormons hCG (humanes Choriongonadotropin) meist eingependelt.

Auch Schwangerschaftsgelüste sind typisch, etwa auf Fettiges oder Süßes. Wie schlimm sind solche „Sünden“?

Gelüsten darf man sich ruhig mal hingeben. Der Körper holt sich so genau das, was er im Moment für das Baby braucht. Ich rate aber trotzdem dazu, das eigene Gewicht nicht aus den Augen zu verlieren. Wenn allzu zügellos geschlemmt wird, ist die Gewichtsabnahme nach der Geburt um einiges schwerer. Ein plötzlicher starker Gewichtsanstieg kann aber zum Beispiel auch Anzeichen für einen Schwangerschaftsdiabetes oder eine Präeklampsie – also eine

Stephan-Nicolas Kirschner

Stephan-Nicolas Kirschner ist Geschäftsführer der pregive GmbH – ein ehemaliges Start-up der Charité in Berlin, heute ein inhabergeführtes Familienunternehmen. Mit den Programmen planBaby und BabyCare bietet pregive personalisierte und datengesteuerte Lösungen rund um Fruchtbarkeit und Schwangerschaft an.



Schwangerschaftsvergiftung – sein. Eine Orientierungshilfe gibt beispielsweise unsere BabyCare-App: Ein Gewichtsmontitor zeigt an, ob die Gewichtszunahme im Rahmen bleibt.

Brauchen Schwangere trotz gesunder Ernährungsweise zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel?

Ja, denn manche Vitamin- und Mineralstoffbedarfe können kaum über die normale Ernährung gedeckt werden. Deshalb brauchen Schwangere zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Folsäure und Jod, oft auch Eisen. Die BabyCare-App stellt zum Beispiel mit der Ernährungsanalyse eine Funktion zur Verfügung, mit der die Schwangere sehen kann, wie gut sie mit den einzelnen Stoffen versorgt ist. So lassen sich Nahrungsergänzungsmittel ganz gezielt auf den individuellen Bedarf abstimmen. Das ist ganz besonders wichtig für Vegetarierinnen oder Veganerinnen. Durch den Verzicht auf tierische Produkte sind Unterversorgungen mit bestimmten Vitaminen wahrscheinlich.

In der Schwangerschaft kann sich der Körper stark verändern – nicht immer leicht für Frauen. Wie lassen sich Geist und Körpergefühl positiv stärken?

Körperliche Aktivität hilft, sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Es muss kein Leistungssport sein, aber regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft – tun der werdenden Mutter und dem Ungeborenen gut. Auch sanfte Gymnastik trägt zum Wohlbefinden bei.

Mit dem Stillen purzeln die Pfunde – stimmt das wirklich?

Ja, das ist richtig. Stillen verbrennt rund 500 Kalorien pro Tag zusätzlich. Wie schnell Frauen wieder bei ihrem Normalgewicht sind, hängt aber stark vom Ausgangsgewicht vor und der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ab. Hebammen sagen gerne: Neun Monate kommt's, neun Monate geht's. Und das stimmt. In der Regel findet der Körper nach neun Monaten in seine alte Form zurück – manchmal schneller, manchmal langsamer. Frauen sollten sich hier so wenig Druck wie möglich machen und einfach ihrem Körper vertrauen. •

Beim MamaKonto erhalten Schwangere 500 Euro Guthaben, unter anderem für zusätzliche, vom Arzt verordnete Mineralien wie Folsäure, Jod, Magnesium und Eisen. Mehr Infos unter www.vividabkk.de/mamakonto



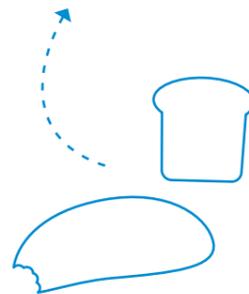
BABYCARE-APP

Gesund durch die Schwangerschaft

In welcher Schwangerschaftswoche bin ich, was passiert gerade im Körper und woher kommt eigentlich dieses Ziehen? Die BabyCare-App begleitet werdende Mütter und Väter Tag für Tag durch die gesamte Schwangerschaft, beantwortet Fragen und hilft, Unsicherheiten abzubauen. Das Angebot ist vielfältig: Außer E-Book und Fragebogenanalyse sind auch interaktive Tests, Kochrezepte, Entspannungsmusik oder Gymnastikvideos Teil der App. Das von Geburtshelfern, Hebammen und Experten für Prävention und Gesundheitsförderung entwickelte Programm ist in Deutschland führend bei der Schwangerschaftsvorsorge. Für Kundinnen der vivida bkk ist die Teilnahme an BabyCare kostenfrei und auch ohne App möglich. Mehr Informationen finden Sie unter: www.vividabkk.de/babycare



Schon eine ordentlich belegte Scheibe Brot mehr am Tag deckt den zusätzlichen Kalorienbedarf.



Training mit Köpfchen

Warum „Train your brain“ bei Vereinen auf dem Trainingsplan stehen sollte.

Zwei Bälle, die abwechselnd hochgeworfen werden. Eine Linie, um vorne und hinten zu unterscheiden. Und dann im 1-1-2-Rhythmus die Bälle hochwerfen und gleichzeitig über die Linie springen. Einmal links werfen und springen, dann rechts werfen und springen und dann beide Bälle werfen und mit beiden Beinen springen. So funktioniert eine der vielen verschiedenen Fokusübungen, die im Modul „Train your brain“ des Gesundheitsbaukastens für Vereine erlernt werden. Diese besondere Trainingsform nennt sich „Brainkinetik“ und setzt für die Fitness im Kopf nicht auf klassischen Denksport, sondern auf körperliche Aktivität, gepaart mit ausgefallenen, nicht alltäglichen Bewegungsaufgaben. Dahinter steckt System: „Wenn wir uns in der Bewegung geistig fordern, entstehen in unserem Gehirn neue Nervenverbindungen, die wir auch für andere Denk- und Arbeitsprozesse nutzen können“, erklärt Sophia Hauser vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Mit ihrem Gesundheitsbaukasten unterstützt die vivida bkk Vereine mit acht unterschiedlichen Modulen.

Bei „Train your brain“ können Vereine Trainerschulungen, Kurse und Workshops in Anspruch nehmen – in Präsenz oder online.

Wer rastet, der rostet

Bloß kein Stillstand: Unser Gehirn kann und sollte regelmäßig trainiert werden. Denn zielgerichtetes und regelmäßiges Training kann die kognitiven Fähigkeiten – insbesondere die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Gedächtnis – nachhaltig verbessern. „Je abwechslungsreicher die Aufgaben, desto größer ist die geistige Flexibilität hinterher“, so Hauser. „Die Übungen sind für alle geeignet, die Spaß an Bewegung, spielerischen Trainingsformen und persönlicher Entwicklung haben. Es ist die ideale Trainingsform, um nicht nur den eigenen Körper, sondern auch das Gehirn in Schwung zu bringen.“ Das Modul führt der Kooperationspartner, die Brainkinetik GmbH, durch und wird durch einen Mitarbeitenden der vivida bkk begleitet. Dann geht es weiter mit dem Training fürs Köpfchen: Schritt für Schritt im 1-1-2-Rhythmus. •

3 Fragen an Thomas Zott

Stellv. Abteilungs- und Jugendleiter VfR Altmünster e.V.



Wie haben Sie „Train your brain“ in Ihr Training eingebaut?

Nachdem wir das Modul „Train your brain“ der vivida bkk im Frühjahr 2022 kennenlernen durften, waren wir sofort begeistert. In unserem Fußballtraining existiert seither ein fester Block an verschiedenen Übungen, die wir in Kleingruppen, aber auch in einer größeren Runde durchführen können.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Brainkinetik-Methode gemacht?

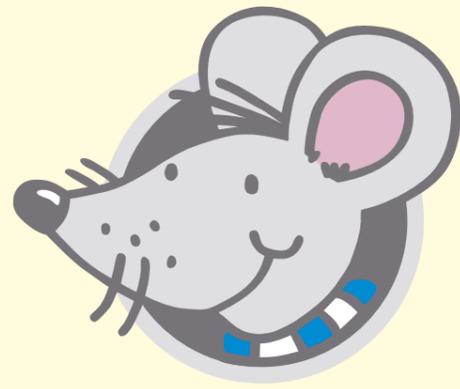
Das konsequente Anwenden der Methode hat uns viele positive Effekte gebracht: Unsere Jugendlichen sind aufmerksamer, ihre schulischen Leistungen verbessern sich und sie handeln im Fußballspiel schneller.

Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit der vivida bkk erlebt?

Die Zusammenarbeit mit der vivida bkk verlief und läuft einwandfrei. Wir sind froh, einen solch kompetenten und verlässlichen Partner gefunden zu haben, und erhoffen uns für die Zukunft noch viele gemeinsame, interessante Veranstaltungen.

Mehr Informationen rund um den Gesundheitsbaukasten finden Sie unter: www.vividabkk.de/gesundheitsbaukasten

Hallo liebe Kinder, was sind eigentlich Vitamine? Und weshalb sind sie für uns so wichtig?



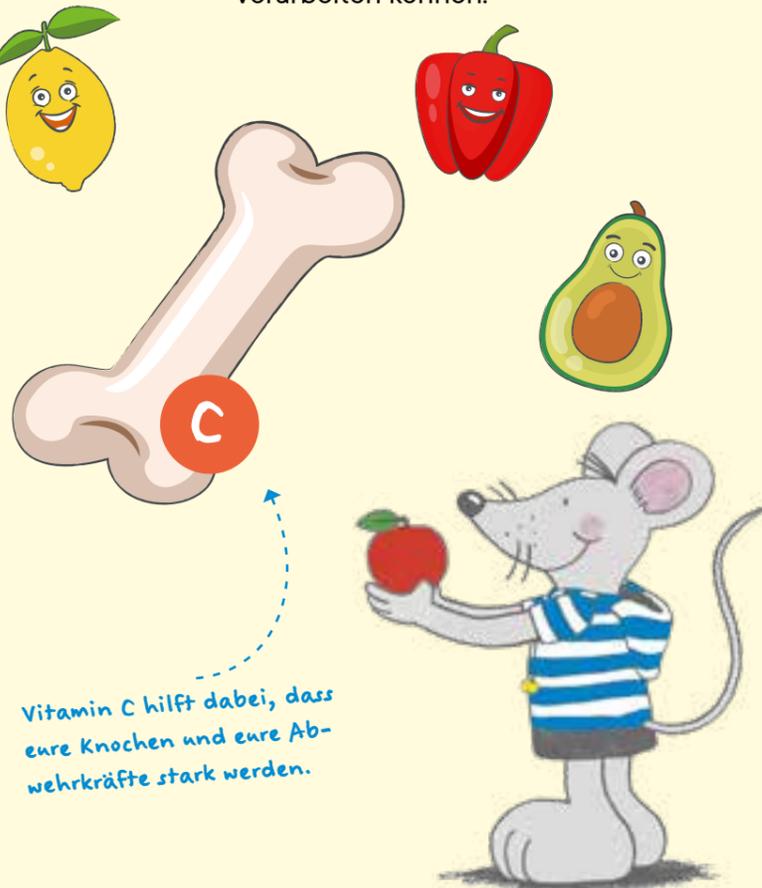
Der Herbst steht vor der Tür. Da ist es besonders wichtig, dass wir uns gut gegen das Schmuddelwetter wappnen. Und zwar nicht nur mit Gummistiefeln und Wollmütze. Vitamine helfen uns, uns von innen heraus zu schützen.



Die allermeisten **Vitamine** kann unser Körper nicht selbst herstellen. Wie praktisch also, dass viele dieser lebenswichtigen Stoffe in unserer Nahrung enthalten sind. Dabei kommt es aber darauf an, was ihr esst. Von Schokolade oder Gummibärchen sollten es nur kleine Mengen sein. Greift lieber zu **gesunden Snacks**. Die schmecken super und versorgen euren Körper mit allen notwendigen Vitaminen.

Ich mag ja besonders gerne Äpfel. Mhhh. Ihr könnt eure Eltern bitten, das leckere Obst in kleine Schnitze zu schneiden. Die passen besser in den Mund. Am besten schält ihr die Äpfel nicht, sondern wäscht sie einfach gut ab. Denn in der Schale haben sich die meisten Vitamine versteckt.

Es gibt viele verschiedene Vitamine. Ihnen allen wurde jeweils ein großer Buchstabe zugeordnet und manchmal auch eine Zahl. So müssen wir uns nicht ihre



komplizierten Namen merken. In Orangen und Paprika steckt zum Beispiel jede Menge **Vitamin C**. Das braucht ihr, damit sich eure Knochen gut entwickeln können und euer Immunsystem stark wird.

Oder probiert mal eine Banane. Darin ist reichlich Vitamin B₆ enthalten. Das stärkt eure Abwehrkräfte und unterstützt euren Stoffwechsel. Es hilft also dabei, dass eure Zellen im Körper die Nährstoffe verarbeiten können.



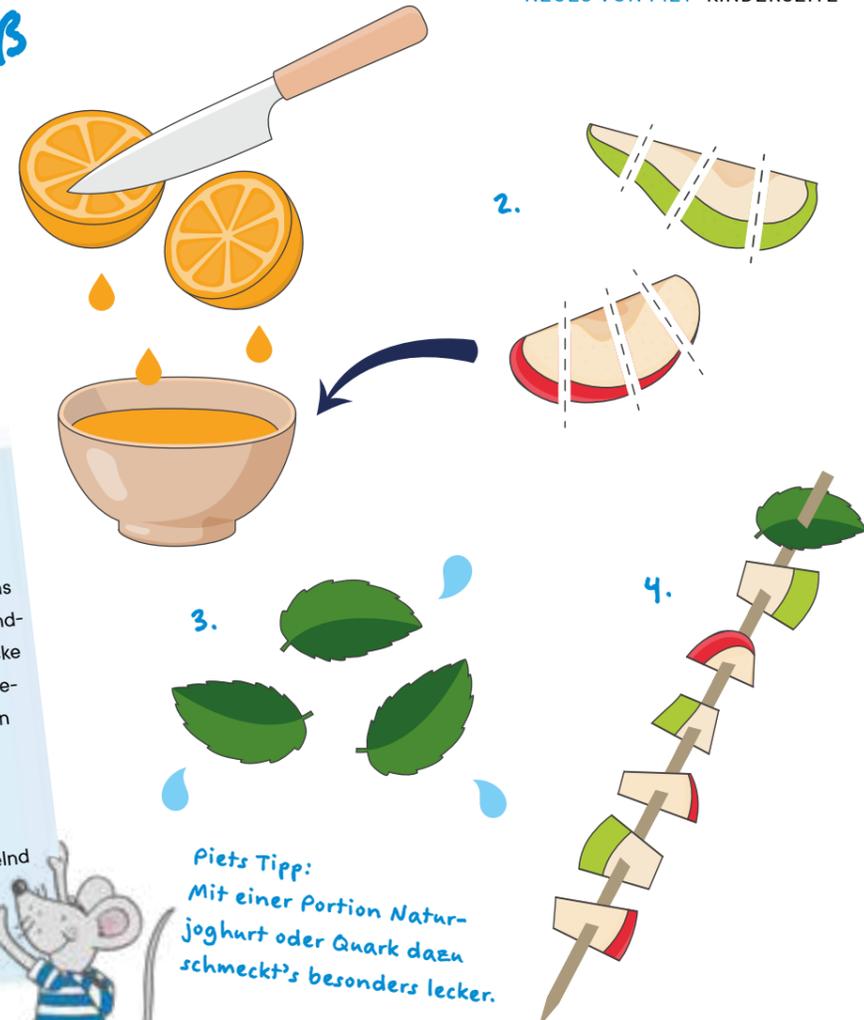
Obstsalat am Spieß

Du benötigst dafür:

- 1 kleine Orange
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- Weintrauben
- frische Minze oder Zitronenmelisse
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Saftpresse
- große Schüssel
- 10 Holzspieße (12 – 15 cm)

Lasst euch dabei von euren Eltern helfen.

1. Die Orange halbieren, den Saft auspressen und in eine große Schüssel geben.
2. Äpfel und Birnen waschen und achteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Obststücke zum Orangensaft in die große Schüssel geben. Alles mischen und kurz im Saft ruhen lassen.
3. Die Minze abspülen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
4. Die Apfel- und Birnenstücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit einem Blatt Minze verzieren.

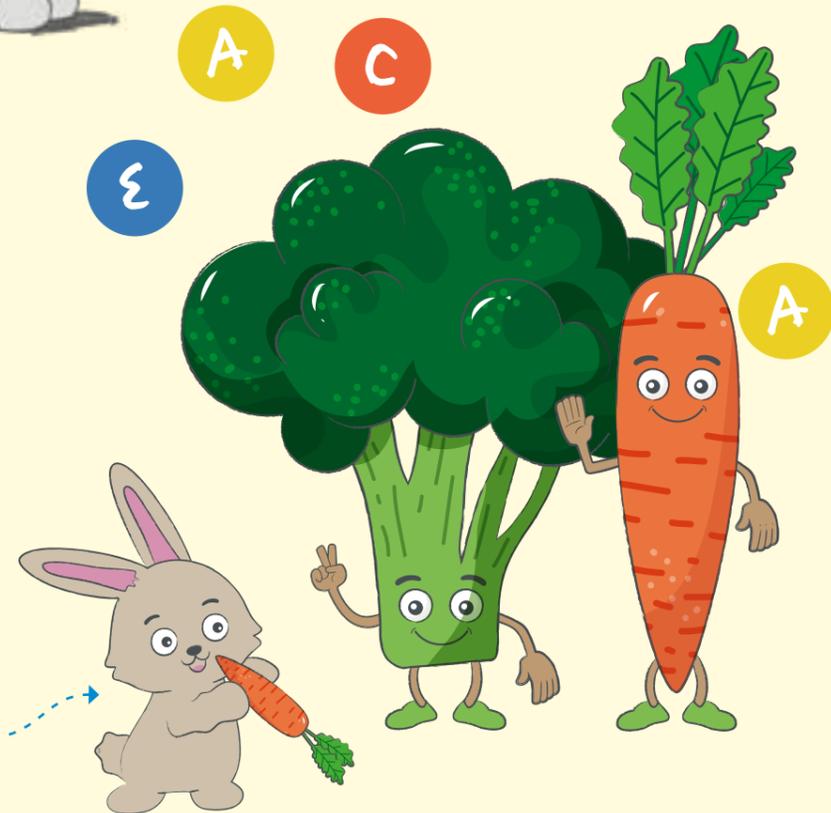


Aber nicht nur Früchte sind wahre Vitaminbomben. Auch im Gemüse stecken die gesunden kleinen Helfer. **Brokkoli** ist voller Vitamin A, C und E. Und Karotten helfen eurem Körper, Vitamin A herzustellen. Das ist wichtig, damit ihr gut sehen könnt. Oder habt ihr schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?

Übrigens, nicht nur die Vitamine machen Obst und Gemüse so gesund für euch. Da sind auch ganz viele andere wertvolle Dinge drin. Also, lasst es euch schmecken. Ich jedenfalls mache mir jetzt erst mal einen leckeren Obstsalat.

Euer Piet

Extra-Tipp: Zur Karotte ein leckeres Brot mit Frischkäse. Manche Vitamine lösen sich gut in Fett – und der Frischkäse ist dann sozusagen ein Vitamintransporter.



Jogging fürs Gehirn



Mitmachen und gewinnen!

Abonnieren Sie jetzt unseren „MACH ES!“-Newsletter und Sie erhalten jeden Monat Tipps für ein gesünderes und bewussteres Leben. Zusätzlich nehmen alle Newsletter-Abonnenten an unserem Gewinnspiel teil und können tolle Preise gewinnen.
 ▶ Alle Infos unter www.mach-es.de

Insel der Großen Antillen	gefülltes Gebäck aus Blätterteig	Vertiefung im Boden	Affodillgewächs, Heilpflanze	Über-schrift	listen-förmige Übersicht	Schiffs-vorder-teil	italie-nisch: Liebe	Qualität, Beschaf-fenheit	Farbe	mit den Augen wahr-nehmen	Stadt an der Saale	Abkür-zung für Sekunde
▶					Art der Haus-errich-tung	▶					Frömmig-keit, Gottes-furcht	▶
Tisch m. schräger Schreib-fläche	▶			blühende Pflanze				Wink, Hinweis	Platz-mangel, Raumnot			
Blas-instru-ment	▶				dt. TV-Modera-tor (Thomas)	▶						
kostbar, mensch-lich vor-nehm	▶			zer-bersten, zer-springen	Kapital-bringer, Investor	Körner-frucht			Mittel-losigkeit	Frost-erschei-nung		ver-langen, begeh-ren
▶			schum-meln	wasser-dichte Schutz-decke				ätzende Flüssig-keit	Telefonat			
eng-lisches Bier	tuschen, zeichnen	▶			Wett-kampf-stätte, Manege	Fährte, Abdruck				Dauer-bezug (Kurz-wort)		
▶			Opern-solo-gesang	vulkan. Gesteins-schmelz-fluss				dünn, zart	Stein-Trenn-wand			
eine Spiel-karten-farbe	Zaun; Reit-hinder-nis	▶				Kletter-pflanze				großer Nacht-vogel		aufge-brühtes Heiß-getränk
▶				unecht wirken-des Ver-halten				Papier-oder Plastik-beutel				
Spaß	sehr gern haben, mögen	▶				spanisch: Fluss			an dieser Stelle, an die-sem Ort			
glätten, planie-ren	▶			gepflegte Grün-fläche						sich laut bemerk-bar machen		

LÖSUNG: EICHELN



DIE GUTE NACHRICHT

Das ist doch 'n Witz!

Zu welchem Arzt muss eigentlich Pinocchio? Na klar, zum Holz-Nasen-Ohren-Arzt. Uff, na gut, den hätten wir uns auch sparen können. Falls doch jemand gelacht hat: gut gemacht! An der Binsenweisheit „Lachen ist gesund“ ist nämlich tatsächlich etwas dran. Das ist das Ergebnis einer Metastudie der Universität Jena zum Thema Lachtherapie: Die Forscherinnen und Forscher betrachten dafür 45 Studien aus den vergangenen 30 Jahren. Das Ergebnis – kein Witz: Lachen hat deutliche positive Effekte auf die körperliche und seelische Gesundheit. Na gut, doch noch ein Witz. Beim Arzt: „So, ich habe Ihnen hier ein Rezept aufgeschrieben.“ „Oh, danke, Herr Doktor. Kochen Sie auch so gern?“

Impressum

Herausgeber
 vivida bkk
 78044 Villingen-Schwenningen
 Telefon: 0800 3755 3755 5
 Fax: 0800 3755 3755 9
 info@vividabkk.de
 www.vividabkk.de

Auflage 216.656

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

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

Druck
 westermann DRUCK | pva
 38104 Braunschweig

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

Bilder und Illustrationen

Titel: Eva Häberle; Seite 2: Illustration Jana Evers; Seite 4: Sabina Paries; Seite 6: Eva Häberle; Seite 8: Eva Häberle; Seite 9: HertieSchool; Seite 10 oben: Gettyimages/Wastendö; unten: privat; Seite 11: Eva Häberle; Seite 12-15: Illustration Jana Evers; Seite 15 oben: vivida bkk; Seite 16: Gettyimages/John Scott; Seite 17: Deutscher Basketball Bund e.V.; Seite 18 oben: Gettyimages/EMS-FORSTER-PRODUCTIONS; unten: Gettyimages/Richard Drury; Seite 19: Sabina Paries; Seite 20-21: Illustration Jana Evers; Seite 21 oben: Gettyimages/Maria Korneeva; Seite 22 oben: vivida bkk; unten: AdobeStock/grey_PotaeRin_Natika; Seite 23: Gettyimages/Wastendö; Seite 24: Eva Häberle; Seite 25 oben: Illustration Jana Evers; Seite 26-27: Illustration Jana Evers; Seite 28: Gettyimages/Sven Hansche EyeEm; Seite 29: leportrait.com; Seite 30 oben: Gettyimages/westendö; Seite 31 oben: Gettyimages/Eugenio Marongiu; rechts: vivida bkk; Seite 32-33: Maus Valeska Scholz; Illustration Jana Evers; Seite 35: Gettyimages/Luis Alvarez

Rechtliche Hinweise

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





Weil Ihre Empfehlung sich lohnt.

Dankeschön! – Ihre Empfehlung ist uns 25 Euro wert.

 0800 3755 3755 5 . www.vividabkk.de/kundenwerben