

Audi BKK Magazin

 Ihr Gesundheitscoach

Frühjahr 2021

Beweg dich!

Wie Aktivität uns fitter und gesünder macht. Und warum der kleine Sport zwischendurch das Leben verlängert

Selbstoptimierung

Ich, unendlich unverbesserlich?
Wo Körperkult an seine
Grenzen stößt

Wanderwissen

Geeignete Kleidung und
wütende Kühe: sechs Tipps
für Ihre Wanderung

Tanz schön gesund

Wie Tanzen uns nicht
nur fit, sondern auch
glücklich macht

Audi BKK

Azubi zum SOFA* gesuht!

* Sozialversicherungsfachangestellter (m/w/div)



Einen Ausbildungsplatz, der sitzt, findest du bei der Audi BKK. Dich erwarten eine abwechslungsreiche Ausbildung, gute Entwicklungsmöglichkeiten, direkter Kundenkontakt sowie jede Menge Spaß an der Arbeit.

Das bringst du mit:

- > Du bist kontaktfreudig, einfühlend und sicher im Umgang mit Menschen?
- > Außerdem bist du engagiert, verantwortungsbewusst und ein Teamplayer?
- > Zahlen, Gesetzestexte und Verordnungen schrecken dich nicht ab?
- > Auch im Anschluss möchtest du dich durch Weiterbildungen immer auf dem neuesten Stand halten?

Wenn du jetzt noch einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss mitbringst, ist bei uns genau der richtige Platz für dich. Sichere dir eine Ausbildung mit tollen Perspektiven und reichlich Raum für deine persönliche Entwicklung!

Werde Teil unseres Teams

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Jahr 2022. Sende deine Bewerbung inkl. deiner letzten beiden Schulzeugnisse unter Angabe des gewünschten Ausbildungsstandortes (Ingolstadt, München, Neckarsulm, Wolfsburg) einfach per E-Mail an ausbildung@audibkk.de



Mehr Infos unter: audibkk.de/ausbildung

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in Ihrem neuen Audi BKK Magazin. Sie werden sehen, vieles hat sich verändert. Einiges aber ist geblieben und ist ab sofort das Herz des Heftes: Das sind die Antworten auf Ihre Fragen zur Gesundheit. Fangen wir doch gleich mal mit drei Fragen an.

Warum ein neues Magazin?

Wir möchten noch stärker mit Ihnen ins Gespräch kommen. Wissen, was Sie bewegt. Daher ist das neue Kundenmagazin im Wesen ein „Gesundheitscoach“, der für Sie da ist und Ihre Fragen beantwortet – mithilfe von zahl-

reichen Expertinnen und Experten aus Medizin, Wissenschaft und unserem eigenen Haus.

Wieso ein ganzes Heft voller Bewegung und Energie? Weil es immer wichtiger wird, das Leben gesund zu gestalten, aktiv zu bleiben und Herausforderungen zu überwinden. Daher spielt das Thema sowohl für Sie als Versicherte als auch für uns als Krankenkasse eine große Rolle.

Warum muss auch eine Krankenkasse immer in Bewegung bleiben? Es geht darum, das Gesundheitswesen aktiv mitzugestalten. Durch die Einführung der elektronischen Patientenakte wird beispielsweise künftig mehr Zeit in die Behandlung statt in Bürokratie fließen. Außerdem sparen Sie durch die neuen Funktionen unserer Service-App viel Zeit, indem Sie Ihre Anliegen schnell und digital an uns übermitteln können. Auch unser Angebot an digitalen Gesundheitscoaches haben wir für Sie noch weiter ausgebaut.

Und natürlich unterstützen wir Sie aktiv, gesund durch die Pandemie zu kommen. Auf unserer Website finden Sie das Audi BKK Corona Leistungspaket. Außerdem erreichen Sie über unser Gesundheitstelefon (siehe auch Seite 31) rund um die Uhr Expertinnen und Experten, die Ihnen zum Beispiel zum Thema Impfen Ihre brennendsten Fragen beantworten.

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

6

Alle reden über... »Neuroathletik«

Mit Schielen und Zunge-Rausstrecken zur sportlichen Bestleistung?

Selbstoptimierung

Wenn der Körperkult zu weit geht

Wanderwissen

Endlich raus: Tipps für Ihre Touren



Vorsorgen

18

Schwerpunkt Aktivität: Beweg dich!

Wie Aktivität uns langsamer altern lässt und unser Leben lebenswert macht

Tanz schön gesund

Tanzen wird unterschätzt. Wie es uns rundum fit macht



Gesund werden

23

Ein Teil von mir

Besser leben mit Asthma – mit dem Disease-Management-Programm BKK MedPlus



Aus der Audi BKK

27

Einfach Zeit sparen

Die neuen Funktionen unserer Service-App sparen Ihnen wertvolle Zeit



Schnell gefragt

Movement Culture?

➤ **Muss sein.**

„Lebe das Leben dynamisch. Bewege dich. Mehr.“ Das ist der Grundsatz des Sportlers Ido Portal, der als Visionär der Movement Culture gilt. Ziel ist es, das natürliche Bewegungspotenzial des Körpers kennenzulernen und in seiner ganzen Bandbreite zu nutzen, auch und vor allem abseits des Fitnessstudios: zum Beispiel durch Tanz, Kampfsport oder Turnen. Movement Culture geht davon aus, dass der Bewegungsdrang in den Genen liegt.

Insta-Tipps?

➤ **Muss nicht sein.**

Gesundheits- und Ernährungstipps von Influencern in Social Media klingen oft gut, können aber manchmal mehr schaden als nutzen. Denn viele der Tipps sind lebensfremd und wissenschaftlich nicht belegt. So hat eine Studie der University of Glasgow gezeigt, dass die Internetidole häufig gefährliche Unwahrheiten verbreiten. Nur einer von zehn ist demnach vertrauenswürdig.



Klar umrissen

Fit trotz Corona?

Viele Sportarten lassen sich derzeit nur schwer ausüben – andere haben dafür stark an Beliebtheit gewonnen. Auf dem Siebertreppchen ganz oben steht der Laufsport: 60 Prozent der Befragten schnüren sich die Schuhe zum Joggen oder Walken. Dass auf Platz zwei mit 49 Prozent das Rückentraining folgt, verwundert wenig. Denn wer zu Hause ist, bewegt sich wenig. Auf dem dritten Platz steht mit 46 Prozent der Wassersport. (Quelle: Forsa)

Tipp: Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben – mit unserem Online-Seminar. Ihre Termine finden Sie auf Seite 31.

Frage des Monats

»Schwitzen Männer stärker als Frauen?«



„Auf jeden Fall schwitzen trainierte Menschen schneller und stärker als Menschen, die wenig oder kaum Sport machen. Interessant hierbei ist, dass Frauen in der Regel später anfangen zu schwitzen als Männer. Hier spielt das Testosteron eine entscheidende Rolle, welches bei Männern von Natur aus mehr vorhanden ist als bei Frauen, zumal bei Frauen das Schwitzen und die Schweißproduktion auch noch zyklusabhängig ist. Vergleichen wir eine trainierte Frau mit einem untrainierten Mann, so kann es durchaus vorkommen, dass die Frau

schneller und auch stärker ins Schwitzen gerät als der Mann. Letztendlich kann man sagen, dass bei gleichem Trainingszustand Männer stärker und schneller schwitzen als Frauen.“

In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie? Schicken Sie uns diese an: redaktion@audibkk.de – im Online-Magazin finden Sie übrigens auch immer die Frage des Monats: www.audibkk.de/magazin



Gudrun de Vries
ist Ärztin und
Medizininfluencerin

Das brauche ich

Fußball spielen

„Der Fußball ist auf jeden Fall genau mein Ding. Ich habe mit sieben Jahren angefangen, seit vier Jahren bin ich selbst Trainerin – und letztes Jahr habe ich meine eigene Mädchenmannschaft gegründet. Es macht mich stolz, dass die Mädels und ihre Eltern mir so vertraut haben. Das Training macht mir wahnsinnig viel Spaß. Wir probieren auch öfters neue Dinge aus – zurzeit zum Beispiel trainieren wir von unseren Wohnzimmern aus in digitaler Form zusammen. Das geht besser, als man denkt. Das ehrenamtliche Training bringt einen aber auch persönlich weiter, ich kann das wirklich empfehlen. Bei mir zum Beispiel ist das Durchsetzungsvermögen viel besser geworden und ich habe mehr Geduld. Ich musste viel durchboxen, damit meine Mädels unter den exakt gleichen Bedingungen wie die Jungen trainieren können. Auf dem Platz bin ich auch eine extrem strenge Trainerin – und danach eine Freundin. Aber Disziplin ist wichtig. Ich bringe meinen Mädels auch bei, in einem Fußball das Gleiche zu sehen wie ich: Letztlich ist er nur Luft. Luft mit Leder drum. Auch wenn mal jemand einen Ball ins Gesicht bekommt: Bei mir weint nie ein Mädchen. Denn sie haben keine Angst vor dem Ball.“



Beyza Karaca, 19, ist Schülerin und ehrenamtlich Trainerin der U13-Mädchenmannschaft des SV Genç Osman Duisburg.



Unsere Leistungen:

Entfällt auch Ihr Training im Verein zurzeit?
Dann nutzen Sie unsere digitalen Kurse und Coaches: www.audibkk.de/gesundheitskurse

Alle reden über...

Neuroathletik

Im Kopf trainieren



Vielleicht kennen Sie das Phänomen aus dem Hobbysport: Manche Bewegungsabläufe wollen einfach nicht so gelingen wie gewünscht, trotz eines harten Trainings. Oder die eigene Leistungskurve zeigt einfach nicht nach oben, obwohl Sie gewissenhaft den Trainingsplan abarbeiten. Die Neuroathletik verspricht hier Abhilfe. Angeblich lassen sich mit ihr sogar nicht nur sportliche Leistungen verbessern, sondern auch körperliche Beschwerden lindern – und das mit verblüffenden Übungen. Zum Beispiel mit Schielen oder Zunge herausstrecken.

Bevor Sie beginnen
Wer sich näher für dieses Training interessiert, sollte sich vorab auf jeden Fall ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat zum Thema Neuroathletik einholen.

Wie das funktioniert? Wer Neuroathletik einsetzt, trainiert nicht mehr nur Kraft und Ausdauer, sondern gezielt das Gehirn. Denn es ist die Steuerzentrale für beinahe jede Bewegung und schickt Befehle über spezialisierte Nervenbahnen im Rückenmark zu den Muskeln. Will ich also meinen Wurf beim Handball oder bestimmte Bewegungsabläufe beim Tennisaufschlag verbessern, kann ich durch die Stimulation bestimmter Gehirnareale genau das erreichen – so lautet zumindest der Ansatz dieser Methode. Neuroathletik bezieht also das Gehirn und seine bewegungssteuernden Funktionen mit ein und bietet Übungen speziell für das zentrale Nervensystem. Mit dem Herausstrecken der Zunge zum Beispiel sollen extrem viele sensorische und motorische Informationen an das Gehirn geliefert werden. Der Gedanke dahinter ist, dass damit ein bestimmter Bereich im Stammhirn aktiviert wird, der auch für Rhythmus und Koordination zuständig ist.

Das Auge trainiert mit

Ein anderes Beispiel sind die sogenannten Blicksprünge. Dabei fokussiert man abwechselnd nahe liegende und weit entfernte Gegenstände. Das Ziel ist, die Aufnahme und Verarbeitung visueller Reize zu verbessern. Mit Muskelkraft und Köpfchen also noch schneller und effizienter Trainingserfolge erzielen? Etliche Leistungssportlerinnen und -sportler glauben an die Methode. Doch die Wissenschaft ist davon nicht überzeugt. Expertinnen und Experten gehen eher von einem Placeboeffekt aus.

Audi BKK Leistung

»Wie lerne ich, mit Stress umzugehen?«



Mit Stress ist es wie mit dem Salz in der Suppe – die Dosierung entscheidet. Nimmt die Belastung zu, kann die Gesundheit leiden. Aber: Gesunder Umgang mit Stress ist erlernbar. Zum Beispiel mit dem digitalen Fit-im-Stress-Training für Versicherte, das die Audi BKK in Kooperation mit HelloBetter anbietet. Ziel des neuen Online-Kurses ist, die eigenen Stressauslöser zu identifizieren und zu kontrollieren. Auf dem Weg dorthin legen die wöchentlichen Online-Lektionen das Fundament für eine entspanntere Zukunft.

Die Vorteile im Überblick

- › In acht Wochen stärken Sie Ihre Ressourcen und erarbeiten Techniken, um Stress im Alltag zu bewältigen oder zu vermeiden.
- › Sie reduzieren Ihr Stressempfinden langfristig um bis zu 40 Prozent.
- › Sie durchlaufen die wöchentlichen Übungen in Ruhe am Tablet oder Laptop. Per App checken Sie Ihr tägliches Stresslevel in Echtzeit.

Stressbewältigung online lernen – funktioniert das wirklich? Ja, und das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. HelloBetter zeigte in acht klinischen Studien eine nachhaltige Stressminderung und ist damit aktuell das bestuntersuchte Online-Training weltweit. Die Anmeldung zum Kurs erfolgt über das Online-Center der Audi BKK.



Unsere Leistungen:

Werden Sie fit im Umgang mit Stress. Als Audi BKK-Mitglied nutzen Sie das Fit-im-Stress-Training von HelloBetter kostenlos:
www.audibkk.de/hellobetter

Eine Woche mit...

Fitness-tracker

Jede volle Stunde vibriert das Handgelenk und ermahnt zu mehr Bewegung: Für eine Woche habe ich einen Fitnessstracker ausprobiert. Ausgeschöpft habe ich sein Potenzial nicht. Dafür hätte ich mich mit meinen Vitaldaten ausführlich auseinandersetzen müssen. Wahrscheinlich werden der Tracker und ich auch keine Freunde. Es ist erstaunlich, wie einen so ein Gadget pushen kann. Aber es ist auch gruselig, wenn man es schon nach wenigen Tagen normal findet, sich vor einem Gummiarmband zu rechtfertigen. Etwas Gutes hatte der Selbsttest aber: Seitdem gehe ich in jeder Mittagspause spazieren.

Checkliste

- Wählen Sie Ihren Fitnessstracker Ihrer Sportart entsprechend aus.
- Messen Sie Ihren Puls und tragen Sie ihn in Ihre Fitnessdaten ein.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung im Homeoffice.



Simon Albers, 32, ist Redakteur und lebt in Berlin.

Online-Magazin

Was hat Simon im Selbsttest erlebt? Mehr im Videotagebuch.



Starker Service, starke Kids

Kinder entwickeln sich rasant. Verläuft alles altersgerecht? Unser kostenfreies Programm BKK Starke Kids ergänzt die notwendigen Vorsorgeuntersuchungen. Audi BKK Experte Florian Santl erklärt das Angebot.

„Das Programm BKK Starke Kids ist eine sinnvolle Erweiterung der gesetzlichen U-Untersuchungen. Unser Ziel ist es, die Kindervorsorge über die Regelleistung hinaus in den Fokus zu rücken. Die Audi BKK bietet das Angebot seit Oktober 2015 in ganz Deutschland an. Das hat den Vorteil, dass sehr viele Ärzte daran teilnehmen und das umfangreiche Leistungsangebot sichergestellt ist. Um an BKK Starke Kids teilnehmen zu können, muss Ihr Kind zwischen 0 und 17 Jahre alt und bei der Audi BKK versichert sein. Außerdem muss es in einer Kinderarztpraxis in Behandlung sein, die am Vertrag teilnimmt. Weitere Voraussetzungen gibt es nicht. Sie haben auch keine Wartezeiten. Das heißt, wenn Sie beim Kinderarzt sind und er bietet Ihnen eine Untersuchung aus BKK Starke Kids an, wird eine Teilnahmeerklärung unterschrieben und sofort kann die Leistung vom Kinder- und Jugendarzt durchgeführt werden. Sämtliche ergänzende Vorsorgeuntersuchungen und auch die digitalen Bestandteile des Programms sind selbstverständlich im Leistungsumfang der Audi BKK enthalten.“

BKK Starke Kids hat drei Leistungsbestandteile:

- **Erstens:** die Früherkennung. Dabei werden ergänzende Vorsorgeuntersuchungen angeboten – etwa die Sprachentwicklung untersucht oder ein Augenscreening durchgeführt.
- **Zweitens:** das Gesundheitscoaching. Wenn ein Arzt bestimmte Abweichungen wie Schlafstörungen oder Probleme bei der Sprachentwicklung feststellt, gibt es ein Gesundheitscoaching. Dies soll die sprechende Medizin stützen. Das heißt, wir stellen Ihnen und Ihrem Arzt Zeit für weitere ärztliche Beratungsgespräche zur Verfügung, mit dem Ziel „Hilfe zur Selbsthilfe“. Das ist der therapeutische Bestandteil.



Florian Santl ist seit 2012 Referent im Vertragswesen bei der Audi BKK mit den Schwerpunkten „Kinder- und Arzneimittelversorgung“.

- **Drittens:** die telemedizinischen Leistungen. Über ein telemedizinisches Expertenkoncil kann der Kinderarzt bei bestimmten Krankheitsbildern wie Kinderrheuma oder Asthma einem Fachexperten Fragen stellen und in der eigenen Praxis die Therapie weiterführen. Das hat den Vorteil, dass man in ländlichen Regionen nicht weit zu einem spezialisierten Kinderfacharzt oder ins Krankenhaus fahren muss. Per Videosprechstunde kann der Arzt mit Eltern und Kindern ebenfalls von zu Hause aus digitale Langzeittagebücher besprechen.

BKK Starke Kids entwickelt sich immer weiter – zum Wohle unserer Versicherten und um eine sehr gute Früherkennung sicherzustellen. Es ist einfach immens wichtig, eine Entwicklungsverzögerung frühzeitig zu erkennen. Dann ist auch der Heilungserfolg am größten. Das ist ein hohes Ziel, aber dafür sind wir da. Sprechen Sie Ihren Kinderarzt beim nächsten Termin auf BKK Starke Kids an – etwas Besseres können Sie für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes nicht tun.“

**Haben Sie Fragen zu BKK Starke Kids?
Dann schicken Sie unserem Experten eine E-Mail unter dem Stichwort „BKK Starke Kids“: redaktion@audibkk.de
Im Online-Magazin gibt Florian Santl Antworten auf die häufigsten Fragen.**





Family Coach

»Wohin mit der Energie?«

Der Bewegungsdrang bei Kindern ist generell größer als bei Erwachsenen. Es ist also normal, dass Ihnen die Puste ausgeht, während Ihre Kinder kaum zu bändigen sind. Eine Studie der französischen Universität Clermont-Ferrand hat auch herausgefunden, warum: Kinder haben nicht nur besonders müdigkeitsresistente Muskeln, sondern erholen sich auch schneller. Da sie verstärkt den aeroben Stoffwechsel nutzen, werden sie außerdem auch während des hochintensiven Trainings weniger müde. Aerobe Stoffwechsel bedeutet, dass der Körper Sauerstoff aus dem Blut zur Energiegewinnung nutzt. Kinder müssen sich also stärker auspowern als Erwachsene. Wie sehr genau? Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren, sich mindestens 60 Minuten am Tag zu bewegen. Aerobe Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität sind hier das Richtige – außerdem sollten sie dreimal pro Woche richtig ins Schwitzen kommen. Wie hoch der Bewegungsdrang ist, wird von vielen verschiedenen Faktoren bestimmt und ist bei jedem Kind unterschiedlich. Ein Energiebündel muss sich also mehr bewegen als andere. Doch auch die Ruhephasen sind wichtig. Ihr Kind sollte daher nicht zu viele Termine haben, Zeit zum Verschnaufen und feste Rituale.



Unsere Leistungen:

Die Gesundheit Ihres Kindes ist für uns wichtig. BKK Starke Kids unterstützt Sie deshalb über den Standard hinaus: www.audibkk.de/starkekids

Erfahren Sie, wie ein Waldspaziergang Ihre Kinder mit Spaß in Bewegung bringt: www.audibkk.de/gesundheit/waldspaziergang
Tipps für Bewegungsspiele lesen Sie in unserer Broschüre: www.audibkk.de/bewegungsspiele

Unterwegs mit Prof. Dr. Dr. Martin Hörning

Wann wird Selbst- optimierung zum Problem?



Professor Dr. Dr. Martin Hörning
*ist Experte zum Thema Medikamenten-
missbrauch im Hobbysport.*



Wir wollen das eigene Ich verbessern: den Geist, die Seele – und den Körper. Doch es gibt Grenzen.

Zu einer besseren Version des eigenen Ichs zu werden, sich selbst immer stärker zu optimieren – dieses Ziel beschäftigt viele Menschen. Selbstoptimierung ist zum Boom geworden. Dazu gehört auch, den eigenen Körper fit und attraktiv zu halten. Ihn nach eigenen Wünschen zu formen.

Martin Hörning ist Professor und Doktor für Kommunikationswissenschaften sowie Medizin. Und er ist selbst Kraftsportler. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich beruflich wie privat mit der Frage der Optimierung des Körpers und weiß, wohin Körperkult führen kann. Warum ist uns Selbstoptimierung überhaupt so wichtig? „Selbstoptimierung wird aus meiner Sicht angetrieben von dem Wunsch, etwas aus uns und unserem Leben zu machen“, erläutert Martin Hörning. „Ein gelungenes Leben wird zunehmend definiert über das Erreichen selbst gesetzter Ziele: im Beruf, in Beziehungen, in der Entfaltung von Fähigkeiten. Selbstoptimierung wird auch angetrieben von unserer gesellschaftlichen Anforderung. Wir haben ein Wirtschaftssystem, in dem Steigerung Wachstum bedeutet, Innovation, Beschleunigung. Wer seinen Platz im System behalten will, darf nicht stehen bleiben, der muss an sich arbei-

Notiz ans Ich

Nicht vergleichen.

ten. Und Selbstoptimierung ist auch attraktiv. Uns stehen ständig neue Gadgets und Produkte dafür zur Verfügung: Handys, Apps, die sozialen Medien. Und die schaffen immer mehr Möglichkeiten, neue Lebensbereiche zu optimieren. Da gibt uns die Selbstoptimierung ein Gefühl der Freiheit.“

Der attraktive Körper ist dabei ein Baustein im Konzept der Selbstoptimierung. Ihn fit zu halten, ist zweifellos eine gute Basis dafür, gesund durchs Leben zu gehen. Aber es gibt einen kritischen Punkt, ab dem die Optimierung des Körpers ins Gegenteil verkehrt wird. „Dieser Punkt ist nicht so leicht zu definieren, aber es gibt ihn“, bestätigt Martin Hörning. „Wir sitzen heute viel zu viel. Daher ist es so wichtig und sinnvoll, bewusst auf mehr Bewegung im Alltag und gesunde Ernährung zu achten. Aber wenn dieser Gesundheitsaspekt in den Hintergrund tritt und die Sorge um das Aussehen in den Vordergrund, wird es problematisch. Im Mittelpunkt steht dann das Ziel, fitter, schlanker, muskulöser zu sein. Sie vernachlässigen Freunde, beschränken Ihre sozialen Kontakte auf Leute, die so ähnlich denken wie Sie und auch einen Körperkult pflegen. Sie nehmen den Beruf weniger wichtig, bekommen in der Partnerschaft Probleme. Jetzt geraten Sie in einen Bereich, der Ihnen nicht mehr guttut. Kurz gesagt: Es wird kritisch, wenn Gesundheit und Fitness nicht mehr eine Ressource für ein gelungenes Leben darstellen, sondern wenn sie für das gelungene Leben selbst gehalten werden.“

Einen besonderen Einfluss üben dabei die sozialen Medien auf uns aus. Auf Instagram findet sich eine Flut an Influencern, die ihre perfekt durchtrainierten Körper präsentieren. Sie sind Vorbilder. Frauen oder Mädchen möchten auch einen so flachen Bauch haben oder Männer und Jungen den Sixpack. „Generell hat jeder die Möglichkeit – je nach Veranlagung, mit Training einen sportlichen Körper zu entwickeln“, so Martin Hörning. „Sie müssen aber enorme Energie aufbringen und Geduld haben. Die haben aber viele – auch junge Menschen – nicht. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es schon fast normal ist zu schummeln. Rollenvorbilder wie Schauspieler oder Influencer lassen sich in kleinen Schönheits-OPs die Lippen aufspritzen oder Fett absaugen. Einige Fitness-Influencer auf YouTube

oder Instagram betonen, dass sie nur sehr gesund leben und deshalb so aussehen. Viele der Fotos dort zeigen aber Ausnahmeformen des Körpers und sind bearbeitet.“

Die Bilder spiegeln nicht die Wirklichkeit wider. Auf diese Weise entwickeln sich sonderbare Ansprüche an Körperformen. „Dem Betrachter wird suggeriert, mit Anstrengung kannst du das auch schaffen. Wer eine solche Figur mit stark ausgeprägten, gut sichtbaren Muskeln erstrebt, braucht aber einen Körperfettgehalt von unter zehn Prozent. Heißt: Er oder sie muss das Leben drastisch spaßfrei gestalten, also knallhart trainieren. Und extrem Diät halten. Da können Sie nicht mehr spontan mit Freunden essen gehen. Für 99 Prozent aller Menschen ist das nicht leistbar und nicht erstrebenswert. Denn ein solches Leben hat extrem negative Einflüsse auf das soziale Umfeld, den Beruf und die Lebensfreude. Und oft sind diese Körperformen nur mithilfe von Medikamenten zu erschaffen“, betont Martin Hörning. Diese Stoffe oder Medikamente sorgen dafür, dass sich der Körper schnell verändern lässt. In die Richtung, die uns gefällt. Und wenn die Geduld fehlt, diese Transformation über Jahre natürlich zu erreichen,

wird der Prozess auf andere Art vorangetrieben. Als Mediziner kennt Martin Hörning die Folgen dieses Handelns gut. Zu welchen Substanzen wird gegriffen? „Es gibt immer wieder Mittelchen, die gehypt werden. Aber eigentlich reduziert es sich stets auf die klassischen Substanzen. Für Männer sind das die anabolen Steroide, klassisch das Geschlechtshormon Testosteron. Sie führen zum starken Muskelwachstum.

Frauen nehmen eher Fettburner oder Substanzen wie Clenbuterol, ein verschreibungspflichtiges Medikament, das bei Asthmaanfällen hilft. Es bewirkt auch, dass sich rascher Muskeln aufbauen. Menschen in mittleren Jahren greifen gern zu Wachstumshormonen, die den Muskelanteil erhöhen und den Fettanteil verringern. Die negativen gesundheitlichen Folgen werden ausgeblendet, denn sie sind nicht unmittelbar spürbar.“ Dabei schaden die Substanzen radikal. Die Folgen sind miserable Blutfettwerte, Herzschäden, Leberprobleme, Depressionen, Impotenz bei Männern, Unfruchtbarkeit bei Frauen, Krebs. Die Liste ist lang. Auch sehr junge Menschen greifen schon zu bestimmten Medikamenten, aus ähnlichen Motiven wie Erwachsene. Jungs wünschen sich Muskeln, Mädchen

Ausgeprägte Muskeln, kaum ein Gramm Fett – ein solcher Körper spiegelt nicht den Normalfall wider, sondern die absolute Ausnahme.



»Es wird kritisch, wenn Gesundheit und Fitness nicht mehr eine Ressource für ein gelungenes Leben darstellen, sondern für das gelungene Leben selbst gehalten werden.«

wollen schlank sein. Nehmen Jungen Anabolika, kann ihr Körperwachstum stoppen, können sich die Hoden zurückbilden und Brüste ausprägen. Schlucken Mädchen appetitzügelnde Hormone, führt dies zu Reizbarkeit, Aggressionen bis hin zu Wahnvorstellungen.

Was können Eltern tun, um ihre Kinder davor zu bewahren, ihre Selbstoptimierung so weit zu treiben? „Fitnessstudios sind eine eigene Welt“, so Martin Hörning. „Wer dort trainiert und empfänglich ist für die medikamentöse Leistungssteigerung, kann schnell an die falschen Leute geraten. Am besten schauen sich Eltern das Studio vorab an. In Studios mit wenig Trainingsbetreuung steigt das Risiko. Sehen sie viele stark muskelbepackte Sportler, deutet das auf eine gewisse Konsumkultur hin. Auch eine riesige Freihantelecke mit großen Hantelgewichten von 30 bis 50 Kilo deutet an, dass dieses Studio nicht das beste Umfeld für den Nachwuchs ist.

Die eigentliche Prävention beginnt aber schon viel früher im Elternhaus. Kinder sollten stark gemacht werden, Selbstvertrauen entwickeln, und vor allem sollten sie ein gesundes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit haben. Also erlernen, dass sie ihr Leben selbst positiv gestalten können. Das bietet den besten Schutz vor Abhängigkeit und davor, die eigene Persönlichkeit über Körperideale zu definieren.“



Unsere Leistungen:

Erfahren Sie in unserer Broschüre „Im Gleichgewicht“ mehr dazu, wie Sie sich selbst psychisch stärken und die vielfältigen Herausforderungen des Alltags leichter meistern können: www.audibkk.de/starkgegenstress
Weitere Informationen unter www.audibkk.de/gesundheitskurse
Am 17.6.2021 findet ein Online-Seminar zum Thema Resilienz statt. Mehr dazu auf Seite 31.

Eine Woche ohne...

Sitzen

Ich habe eine Woche während der Arbeit im Homeoffice auf das stundenlange Sitzen verzichtet – das hat

Steh dazu!

Arbeiten im Stehen tut nicht nur dem Rücken gut. Außerdem verbrennt der Körper im Stehen mehr Kalorien. Nicht sonderlich viel, aber immerhin.

auch ganz gut geklappt. Vorher hatte ich total Respekt davor, aber so krass war das nicht. Eigentlich sogar ziemlich unspektakulär. Ich kann

wirklich jedem empfehlen, das mal auszuprobieren. Man kann das gut wegstecken! Dieses Jahr werde ich 50 und ich muss sagen: Ein bisschen stolz bin ich schon, dass ich so wenig Probleme hatte. Da habe ich gemerkt, dass ich offenbar doch recht fit bin. Und tatsächlich stehe ich seit meinem Selbsttest weiterhin oft beim Arbeiten – wenn ich einmal wieder anfangen würde, mich hinzusetzen, würde ich wahrscheinlich sitzen bleiben.



Hans Piechatzek, 49, ist Geschäftsführer einer Werbeagentur und wohnt in Dinslaken.

Online-Magazin

Hans hat seine Erfahrungen in einem Videotagebuch festgehalten.



Wanderwissen

Schnüren Sie die Stiefel! Wandern kann jeder, ist eine tolle Erfahrung und noch dazu nachhaltig. Doch: Auf die Vorbereitung kommt es an.

1



Routenplanung

Informieren Sie sich mit Wanderkarten, Reiseführern oder im Internet über Länge, Höhenprofil, Schwierigkeit und die Wetterverhältnisse, die Sie auf Ihrer Route erwarten. Bedenken Sie auch, dass Sie auch für den Rückweg noch Kraftreserven benötigen. Überlegen Sie auch vorab, wie Sie sich orientieren, wenn es keine Wegweisung gibt – Google Maps hilft nicht überall.

Richtig packen

Das A und O: Wanderschuhe mit gutem Profil. Bei der Kleidung hat sich das Zwiebelprinzip bewährt – Funktionsshirt, ein wärmender Funktionspulli, Softshelljacke. Was außerdem in keinem Rucksack fehlen sollte: Regenjacke, eine Erste-Hilfe-Apotheke, Snacks und Getränke, ein geladenes Handy, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Wanderkarte und Beutel, um Ordnung im Rucksack zu halten. Außerdem zählen sich Wanderstöcke aus – besonders bei steilen Abgängen.

3



Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen Sie nachhaltig an. **Tipp:** In beliebten Wanderregionen gibt es oft private Shuttle, die recht teuer sein können. Informieren Sie sich bei den regionalen Verkehrsanbietern – manchmal gibt es spezielle Wanderbusse.

2

Tipp

Physische Karten sind gar nicht so einfach zu lesen. Der Deutsche Alpenverein bietet hierfür Informationen an.



4

Aggro-Kühe

Bei Kühen ist Vorsicht geboten, besonders bei Bullen und Kühen mit Kälbern. Statistisch sind sie gefährlicher als Haie. Besonders humorlos: Tiroler Kühe. Vor ihnen haben sogar Bären Respekt.



Marwin Isenberg ist unser Wanderexperte. Der Sportwissenschaftler und Personal Trainer macht in seinem Studio im Sauerland Interessierte fit fürs Wandern.

Entspannt bleiben

Schonen Sie Ihre Kräfte. Wandern ist kein Wettkampf. Machen Sie Pausen: Die erste kleine Mahlzeit sollte spätestens nach 2 Stunden erfolgen, danach regelmäßig alle 1 bis 2 Stunden kleinere Proviantpausen mit Getränken einlegen. Wählen Sie außerdem ein angenehmes gleichmäßiges Gehtempo, damit Sie Ihre Kräfte schonen. Anspruchsvolle Touren sollten Sie nie allein antreten.

5

Warum ist Wandern eine nachhaltige Sportart?

„Auf der einen Seite ist es natürlich nachhaltig für die Natur: Wer zu Fuß unterwegs ist, stößt fast kein CO₂ aus. Da man in vielen Regionen wandern gehen kann, sind die Anfahrtswege auch oft kurz. Man geht sorgfältiger mit der Natur um, weil man beim Wandern einen sehr starken Bezug zu ihr hat. Und im Vergleich zu anderen Sportarten braucht man auch wenig Ausrüstung und muss nicht immer Neues kaufen. Auf's Wandern bezogen heißt Nachhaltigkeit aber auch, nachhaltig mit dem eigenen Körper umzugehen. Ein Beispiel: Jemand hat beim Wandern immer Rückenschmerzen und glaubt, er bräuchte einen neuen Rucksack. Das kann sein! Vielleicht wandert die Person aber ständig mit überstrecktem unteren Rücken, einem Hohlkreuz. Hier kann ein gezieltes Krafttraining der Rumpfmuskulatur Wunder wirken. Wer sich gesunde Bewegungsmechaniken und -abläufe antrainiert und sich mit dem eigenen Körper und mit Equipment beschäftigt, geht also auch mit sich selbst bewusster um. Das ist nachhaltiges Wandern.“



Unterwegs mit Kids

Kinder lieben Ziele mit Hütten und Seen, Rundwege sind für sie interessanter als Gipfel. Gut sind Routen, die sich abkürzen lassen. An Spielmöglichkeiten in Pausen denken.



Online-Magazin

Lesen Sie im Online-Magazin ein ausführliches Interview mit Marwin Isenberg: woraufes beim Wandern ankommt und was Menschen mit verantwortungsvollen und leistungsorientierten Berufen vom Wandern lernen können. Außerdem zeigt er Ihnen im Video, mit welchem Training Sie Ihren Körper auf die Anforderungen einer Wanderung vorbereiten können.



»Wie verpflege ich mich nachhaltig beim Wandern?«



Brinja Hoffmann,
*Diplom-Ernährungs-
wissenschaftlerin*

„Am besten folgen Sie dem Grundsatz ‚Think global – eat local‘, wenn Sie Ihren Proviant für eine Wanderung zusammenstellen. Das heißt: Kaufen Sie überwiegend pflanzliche und saisonale Produkte aus der Region ein. Fertigprodukte sind zwar praktisch, aber sie bringen viel Verpackungsmüll mit sich und Sie haben es nicht in der Hand, aus welchen Zutaten sie bestehen. Daher lohnt es sich, den Proviant selbst zuzubereiten. Auf der Wanderung verbraucht der Körper viel Energie. Die muss nachgefüllt werden. Eine optimale Verpflegung besteht aus einem Mix aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Daher eignen sich bei kürzeren Tagestouren gut belegte Vollkornbrote, gekochte Eier und saisonales Obst oder Gemüse sowie Salate (siehe Rezept). Dazu passen Trockenfrüchte, Nüsse, Rohkost-Riegel oder Cracker. Den Durst löschen Sie am besten mit Wasser. Ganz wichtig: Nehmen Sie nur mit, was Sie gut kennen und vertragen.“



Online-Magazin

Weitere Rezepte und mehr zum Thema nachhaltige Ernährung lesen Sie im Online-Magazin.



Bulgur-Paprika-Salat mit Koriander Möhren

Zutaten für 1 Portion

75 ml Tomatensaft
50 g Bulgur
100 g schlanke Bundmöhren
¼ TL Koriandersamen
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz, Pfeffer
1 EL flüssiger Honig
½ Limette
½ gelbe Paprikaschote
½ Bund Schnittlauch
¼ Knoblauchzehe
2 Stiele ... Koriander

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zubereitung

- Tomatensaft in einem Topf aufkochen. Bulgur unterrühren, auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ca. 35 Minuten quellen lassen. Inzwischen Möhren putzen, waschen, schälen, quer halbieren. Koriander im Mörser zerstoßen.
- In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhren bei mittlerer Hitze andünsten.
- Mit zerstoßenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. 4–5 EL Wasser zufügen, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten dünsten.
- Honig unterrühren, die Flüssigkeit offen einkochen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Limettenhälfte auspressen.
- Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Schnittlauch abspülen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen, durch eine Presse geben. Alles in eine Salatschüssel geben.
- Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, hacken. Mit Bulgur, Limettensaft und restlichem Olivenöl ebenfalls in die Schüssel geben. Salzen, pfeffern, alles gut mischen. Bulgursalat mit den Koriander Möhren anrichten.

Nährwerte

ca. 420 Kalorien, 8 g Eiweiß, 18 g Fett, 60 g Kohlenhydrate

»Ich möchte gesünder essen. Wie geht das?«



Du bist, was du isst, heißt es ja – auch wenn wir natürlich nicht zu Rindviechern werden, wenn wir ein Steak essen. Unumstritten ist jedoch, dass wir uns durch ausgewogene Ernährung gesund und rundum wohl fühlen. Also einfach besser essen? Leichter gesagt als getan, denn die Gründe für eine Ernährungsumstellung sind unterschiedlich. Wollen Sie Gewicht verlieren? Erkrankungen vorbeugen? Oder einfach langfristig gesünder leben? Egal welches Ziel Sie verfolgen – die Audi BKK stellt Ihnen für einen erfolgreichen Start das App-basierte Ernährungsprogramm von Oviva zur Seite.

Ihr neuer Ernährungscoach Oviva im Faktencheck

- › Persönliches Coaching: Ab dem ersten Gespräch und der Anamnese unterstützen zertifizierte Ernährungsberater Sie bei Ihren Zielen.
- › Flexibilität im Alltag: Sie legen fest, ob Ihre Beratungstermine per App-Chat, Video oder Telefonat stattfinden.
- › Nachhaltige Erfolge: Oviva unterstützt Sie acht bis zehn Wochen lang mit alltagsnahen Handlungsempfehlungen für eine dauerhafte Ernährungsumstellung.
- › Smarte App-Funktionen: Spannende Online-Lerninhalte wie Videos oder Podcasts stillen Ihren Wissenshunger. Im digitalen Tagebuch halten Sie Ihre Fortschritte und Erfolge fest.

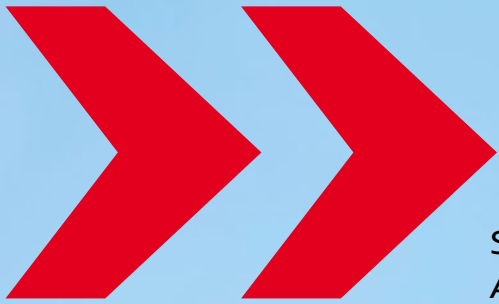
Nutzen Sie die Chance, um mit Oviva und der Audi BKK ein neues Lebensgefühl zu entdecken, und melden Sie sich über unser Online-Center an.



Auf den Geschmack gekommen?

Versicherte der Audi BKK nutzen den Online-Kurs von Oviva kostenfrei. Die Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter www.audibkk.de/oviva





Schwerpunkt
Aktivität

Beweg dich!

Wie ein aktives Leben uns
besser und länger leben lässt





H

aben Sie es auch gemerkt? Wir alle sind zur Couch-Potato geworden – egal wie oft wir spazieren gehen, damit uns die Decke nicht auf den Kopf fällt. Insgesamt bewegen wir uns zu wenig. Das Fitnessstudio ist zu, der Konzertbesuch fällt flach, Tanzen geht auch nicht. So viel kann

man gar nicht um den Block laufen, um das alles auszugleichen. Der Bewegungsmangel ist ein Fluch der Moderne. Professor Dr. Uwe Tegtbur ist Direktor des Instituts für Sportmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover und weiß: Fitness ist alles. „Der Fitnesszustand sagt, wie leistungsfähig wir sind. Hier geht es um die Bewegung in hoher Intensität, aber auch um unsere allgemeine Alltagsaktivität, die wir brauchen, um gesund zu bleiben.“

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt allen Erwachsenen, mindestens 150 Minuten in der Woche bei moderater Intensität aktiv zu sein oder mindestens 75 Minuten bei hoher Intensität – oder eine Kombination aus beidem. Für zusätzliche positive Auswirkungen auf die Gesundheit empfiehlt die WHO eine Ausweitung der moderaten Aktivität auf 300 und der intensiven Aktivität auf 150 Minuten sowie ein zusätzliches Koordinations- und Kräftigungstraining zweimal die Woche. Die Intervalle der Bewegung sollten mindestens 10 Minuten betragen. Moderate bis hohe Intensität – was ist was? Zügiges Spazierengehen oder Radfahren ohne zu schwitzen, beispielsweise sind moderate Aktivitäten, Joggen oder schnelles Radfahren intensive. Doch ob moderat oder intensiv – uns fehlt Bewegung. Mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung erreicht nicht das Level an körperlicher Aktivität, das die WHO empfiehlt – auch die Deutschen nicht. Im Alltag kommt mehr als jeder Dritte in Deutschland auf weniger als eine halbe Stunde Bewegung pro Tag. Gesund ist das nicht.

„Fittere werden seltener herzkrank, bekommen seltener Lungenentzündungen und Diabetes und erkranken bis zu 40 Prozent seltener an Krebs“, sagt Prof. Tegtbur. Menschen, die sich viel bewegen, leben länger und besser. Das gilt auch für Alltagsaktivitäten in moderater Intensität. Viel hilft viel – und fördert ebenfalls die Gesundheit. Wer sein Leben lang Ausdauersport macht, kann sein biologisches Alter um 10 bis 20 Jahre verjüngen. Die Arteriosklerose – also die Erkrankung der Blutgefäße, die später zum Herzinfarkt führen kann – lässt sich dadurch verzögern. Das Erscheinungsbild aktueller „Best Ager“ zeigt es schon: Sie sehen häufig jünger und sportlicher



Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur ist
Direktor des Instituts für Sport-
medizin an der Medizinischen
Hochschule Hannover

aus als frühere. Das liegt aber nicht unbedingt daran, dass diese Menschen alle ihr Leben lang Sport getrieben haben. Auch wer erst später im Leben beginnt, sportlich aktiv zu sein, wird mit verblüffenden Verbesserungen belohnt. „Das muss man sich mal vorstellen“, sagt Prof. Tegtbur: „Wer mit 50 anfängt, sechs Monate lang täglich Ausdauerübungen zu machen, verbessert seine Leistungsfähigkeit auf das Level 15 Jahre jüngerer Menschen.“

Während unseres Berufslebens bewegen wir uns immer weniger, da es immer weniger Berufe gibt, die eine körperliche Aktivität erfordern. Im Rentenalter werden viele plötzlich wieder richtig aktiv: „Wer nicht mehr arbeitet, nimmt sich dann oft mehr Zeit für seine Gesundheit und Fitness“, sagt Prof. Tegtbur. „Diese Entwicklung kann man beispielsweise an der steigenden Beliebtheit von E-Bikes sehen: Inaktive Menschen trauen sich nun unter bestimmten Voraussetzungen zu, sich fit zu machen. Damit der Alltag nicht irgendwann zum Kraftakt wird. Um mobil zu bleiben. Das ist, was zählt.“ Also: Jetzt ist die Zeit gekommen, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Tanz schön gesund!



Notiz ans Ich

Tanzen macht dich glücklich!

Ich finde, tanzen wird sehr unterschätzt, obwohl es so unglaublich viel für uns tut. Das gilt vor allem für den Hobbytanz. Bis zu 660 Kalorien pro Stunde verbrennen wir je nach Tanzstil dabei und unser Herzrhythmus erreicht 140 Schläge. Wir kurbeln den Stoffwechsel an, stärken Muskeln und Sehnen, selbst die Knochendichte nimmt zu. Und Tanz fördert nicht nur unsere Beweglichkeit bis ins hohe Alter, er kann sogar vor Herzkrankheiten schützen. Warum hat Tanzen so viele positive Auswirkungen? Ein Grund dafür könnte sein, dass beim Tanzen zahlreiche Prozesse gleichzeitig im Körper ablaufen. Nehmen wir zum Beispiel unser Gehirn. Es ist ein wahrer Tanz-Fan. Denn nicht nur seine Nervenstränge und -verbindungen werden gestärkt. Tanzen fordert es umfassend. Wir haben plötzlich sehr viel auf einmal zu tun: Wie den Körper im Raum koordinieren, wohin mit den Armen, den Beinen und dem Kopf? Und dann haben wir auch Gefühle, die wir koordinieren müssen. Das Gefühl von uns und unserem Körper im Einklang mit der Musik. Vielleicht stimmen wir zusätzlich noch Bewegungen mit anderen Menschen ab. Natürlich schulen wir unser Koordinationsvermögen, das Gleichgewicht und das flexible Denken direkt mit. Da passiert also so einiges in unserem Gehirn: Verschiedenste Prozesse laufen ab und alles gleichzeitig. Tanzen ist also ein Allround-Workout für unser Gehirn. Und genau das liebt es. Es will mehr davon. Das heißt, wir sprechen mit dem Tanz auch unser Genusssystem an und das motiviert uns. Es macht uns glücklich, wir haben Spaß! Unser Körper schüttet Glückshormone aus, wir bauen Stress ab. Wir fühlen uns nach unserer Tanzstunde wie neu geboren und haben den Kopf frei. Das hat übrigens auch damit zu tun, dass wir durch die Bewegung zur Musik lernen, unsere Gefühle zu regulieren – wir lassen uns stärker auf uns selbst ein, das Verkopfte aus dem Alltag verschwindet. Tanzen verbindet uns mit anderen. Die synchrone Bewegung mit Tanzpartnern ist der Schlüssel dazu. Wenn wir selbst tanzen und sehen, wie andere gleichzeitig mit

uns dieselbe Bewegung ausführen, macht es Klick im Kopf – und unser Denkkorgan verspürt großen Genuss. Warum weiß die Forschung noch nicht. Aber wir spüren es ja selbst auch: Man kommt sich emotional näher beim Tanz, man mag sich mehr und fühlt sich stärker verbunden. Übrigens kann beinahe jeder tanzen. 98,5 Prozent aller Babys folgen schon einem Rhythmus. Nur 1,5 Prozent der Bevölkerung kann das nicht, sie haben Amusie. Sie fremdeln mit Rhythmen und Harmonien. Diese Menschen mögen auch keine Musik und können tatsächlich nicht tanzen. Alle anderen können es. Einfach ausprobieren, nur Mut!

Tanz hat auch etwas mit Achtsamkeit zu tun. Ein Experte für Multitasking hat mir einmal erklärt, warum ihn Tanzen so fasziniert. Aus der Perspektive des Multitaskings ist es gar nicht möglich zu tanzen. Weil beim Tanzen so viel auf einmal passiert, müsste es das Gehirn eigentlich überfordern. Tut es aber nicht. Im Gegenteil. Tanz erlöst uns vom ewigen Gedankenkarussell. Wir bleiben im Hier und Jetzt. Müssen wir auch, sonst fallen wir bei der nächsten Schrittfolge auf die Nase. Also, es gibt so viele gute Gründe fürs Tanzen. Legen Sie einfach los."



Dr. Julia F. Christensen ist Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Sie forscht am Max-Planck-Institut für Empirische Ästhetik. Gemeinsam mit Co-Autor Dong-Seon Chang hat sie ein Buch zum Thema *Tanz und Glückseligkeit* veröffentlicht. Sie selbst tanzt Tango Argentino.

3 Tipps, die Ihnen Beine machen

Jede Tür eine Challenge: Machen Sie jedes Mal, wenn Sie durch eine Tür gehen, 5 Kniebeugen oder Liegestütz. Wie viele Türen die eigenen vier Wände plötzlich haben ... Wenn alle in der Wohnung mitmachen, wird's noch witziger.

Win-Win: Wer braucht einen Hometrainer, wenn die Fenster geputzt werden müssen? Fensterputzen verbraucht rund 200 Kalorien pro Stunde – ein Workout, das für Durchblick sorgt. Aufräumen und Betten beziehen ist übrigens ähnlich effektiv. Auf geht's zum klar Schiff machen.

Call to action: Jeder Anruf ein Aufruf – zum Aufstehen. Wer sich beim Telefonieren bewegt, verliert – ganz nebenbei – eine ordentliche Portion Kalorien.

»Was macht Bewegungsmangel mit Kindern?«

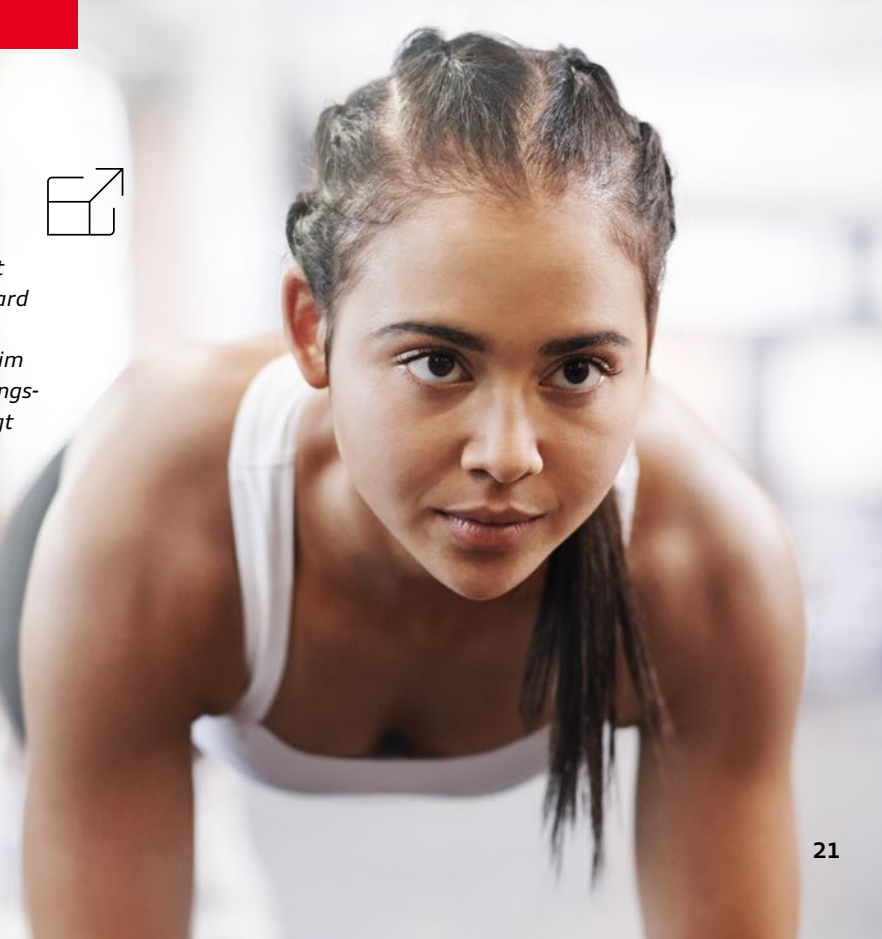
Bewegungsmangel bei Kindern führt häufig zu Rückenschmerzen, Übergewicht, Koordinations- und Herz-Kreislauf-Schwächen; kann sich aber auch negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken. Daher ist es sehr wichtig, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Eltern könnten ihren Kindern folgendes Programm vorschlagen: In der ersten Woche mindestens einmal am Tag eine Treppe beidbeinig hochhüpfen. In der zweiten Woche: sich täglich auf allen Vieren fünfmal um zwei Stühle bewegen. Und in der dritten Woche täglich auf einem Bein stehend einen Ball zehnmal in die Luft werfen und wieder fangen, dann das Bein wechseln. Das fördert die Kraft, die Koordination und die Beweglichkeit.



Tanja Linhard, ist Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie.

**Noch mehr Bewegung gefällig?
Dann lesen Sie im Online-Magazin:**

- › *Wie Ex-Profiläuferin Ingalena Heuck zu mentaler Stärke im Training findet*
- › *Wie Gesundheitsdozentin Tanja Linhard Kinder zu mehr Bewegung motiviert*
- › *Wie der Pädagoge Hermann Städtler im „zappelnden Klassenzimmer“ Bewegungsdrang und Lernerfolg zusammenbringt*



Nichts tun?

Um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, brauchen wir Aktivität und Stillstand – wie Yin und Yang.



Dr. Sascha Schwindling,
*Sportwissenschaftler
an der Universität des
Saarlandes*

Body

Ruhephasen

„Man wird nicht besser im Training, sondern in den Ruhephasen danach. Wenn man nur trainiert, baut man sogar Körpermasse ab statt auf. Es muss nicht immer ein kompletter Tag sein, an dem ich nichts mache. Setze ich zum Beispiel viele Trainingsreize wie in einem aktiven Urlaub, dann brauche ich längere Ruhephasen. Entscheidend ist der Wechsel von Belastung und Pausen.“



Dr. Iris Hauth,
*Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapie*

Mind

Abwechslung

„Ständiges Aktivsein birgt die Gefahr, nicht mehr abschalten zu können. So kann ein Erschöpfungssyndrom entstehen. Denn wie der Körper braucht auch das Gehirn einen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Bewusste Pausen sind wichtig für die Konzentration und Kreativität.“



**Dr. des.
Nassima
Sahraoui,**
*Philosophin
und Dozentin*

Soul

Muße

„In der Philosophie wird das aktive Nichtstun als Muße bezeichnet. Darunter verstehen wir die Momente, in denen wir Zeit haben, uns auf die Suche nach einem höheren Lebenssinn zu begeben. Bereits Aristoteles erhob die Muße zum Lebensprinzip, das mit einer sinnvollen Tätigkeit auszufüllen sei. Das ist auch für uns aktuell besonders wichtig.“



Online-Magazin

*Höher. Schneller. Burnout?
Im Interview erklärt
Dr. Iris Hauth, warum wir
Nichtstun lernen müssen.*



Audi BKK Leistung

Für einen gesunden Rücken



MOTIVAKTIV

Mehr Sport treiben steht bei vielen auf der To-do-Liste weit oben. Leider macht einem der volle Terminkalender zu oft einen Strich durch die Rechnung. Wir haben die Lösung: ein Online-Training im App-Format, das Sie unabhängig von Zeit und Ort nutzen können. Der Kooperationspartner der Audi BKK Motivaktiv macht's möglich. Das Angebot verbindet die Flexibilität von Online-Kursen mit den Vorteilen der persönlichen Expertenberatung.

Die Vorteile von Motivaktiv:

- > Sie trainieren zeitlich flexibel und an Ihrem Lieblingsort.
- > Nach der Eingangsanalyse erfolgt eine Beratung, um den passenden Kurs festzulegen: Kräftigung von Rücken, Schultern und Armen oder Hüfte und Beinen.

- > Sie bestimmen die Intensität bei den für Sie ausgewählten Übungen und legen zwischendurch Pausen ein.
- > In nur acht Wochen beugen Sie mit den 45-minütigen Übungseinheiten Schmerzen effektiv vor oder lindern sie durch regelmäßiges Training.
- > Sportwissenschaftler beraten Sie per E-Mail oder Telefon.

Motivaktiv ist Ihr perfekter Begleiter, wenn Sie Ihre Gesundheit fördern wollen. Melden Sie sich ab sofort in unserem Online-Center an. Versicherte der Audi BKK nutzen Motivaktiv kostenfrei. Sie finden Informationen und die Anmeldung unter www.audibkk.de/motivaktiv



Audi BKK Leistung

Ein Teil von mir

Mit BKK MedPlus unterstützen wir Sie in Ihrem Alltag mit Asthma.

Beklemmungen, Atemnot und niemals ohne Spray aus dem Haus – das Leben mit Asthma kann anstrengend sein, nicht nur wegen des Quälgeistes in der Brust, sondern auch wegen der vielen Arzttermine. Etwas leichter wird das Leben mit Ihrer chronischen Krankheit durch das Disease-Management-Programm (DMP) BKK MedPlus. Ihre Teilnahme daran erspart Ihnen Organisationsstress, reduziert Komplikationen und steigert Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Ihre Vorteile: Alle Ärzte, die Sie nach neuesten medizinischen Er-

kenntnissen behandeln, sind miteinander vernetzt. Der Austausch unter ihnen wird gefördert. Das führt zu sehr guten Ergebnissen. BKK MedPlus sorgt dafür, dass Sie keine wichtigen Untersuchungen versäumen, denn Sie werden an alle Arzttermine erinnert und erhalten in individuellen Beratungen wertvolles Wissen, das Ihnen hilft, besser mit Ihrer Krankheit zu leben. BKK MedPlus sichert auch die Qualität Ihrer Behandlung: Alle teilnehmenden Kliniken, Ärzte und Ärztinnen und Therapeutenteams verpflichten sich, sich regelmäßig fortzubilden.



Und so nehmen Sie teil:

Erkundigen Sie sich in Ihrem Audi BKK Service-Center oder in Ihrer Hausarztpraxis, ob Ihre Ärztin oder Ihr Arzt an dem Programm teilnimmt. Ist dies der Fall, erklären Sie schriftlich Ihre Teilnahme. Um den Rest kümmern wir uns. Mehr Informationen finden Sie auf www.audibkk.de/medplus



Alarmstufe Blut

Die Sepsis oder Blutvergiftung ist die häufigste Todesursache bei Infektionen. Die moderne Medizin stößt hier oftmals an ihre Grenzen, denn die Krankheit ist tückisch. Erfahren Sie mehr zur Ursache, zum Verlauf und zu den Symptomen.

Eine Sepsis ist keine Vergiftung im eigentlichen Sinne, sondern entsteht, wenn die körpereigene Abwehrreaktion gegen eine Infektion das eigene Gewebe und die eigenen Organe schädigt. Die Infektion kann durch Bakterien oder Viren, manchmal auch durch Pilze oder Parasiten ausgelöst werden. Sie gelangen zum Beispiel durch eine äußerlich sichtbare, entzündete Wunde in den Körper. Mitunter leiden Betroffene bereits an einer Infektion wie einer Lungenentzündung oder einem Harnwegsinfekt. Bleibt diese Infektion nicht lokal im Körper begrenzt und die Erreger gelangen durch die Blutbahn in den gesamten Organismus, wird es gefährlich.

Die Abwehr spielt verrückt. Unser Körper will die Erreger bekämpfen und reagiert mit einer massiven Abwehrreaktion. So heftig, dass er dabei die eigenen Organe schädigt. Daher kann eine Sepsis zu Schock, Multiorganversagen und dem Tod führen, vor allem, wenn die Symptome nicht früh genug erkannt und sofort behandelt werden.

Ihre Symptome. Die Sepsis zu diagnostizieren, ist alles andere als einfach, denn ihre Symptome können auch auf andere Krankheiten hindeuten. Betroffene sind zum Beispiel desorientiert, verwirrt, unruhig oder schläfrig. Ihre Atmung ist schnell und flach, sie weisen 22 Atemzüge pro Minute oder mehr auf. Der Blutdruck ist niedrig und der Puls beschleunigt. Ihre Körpertemperatur liegt über 38 Grad Celsius, häufig begleitet von Schüttel-

Schon gewusst?

In Deutschland gibt es eine Sepsis-Stiftung. Sie wurde im Jahr 2012 gegründet. Die Stiftung möchte die Bildung und Forschung zur frühzeitigen Diagnose, Behandlung, Prävention sowie zur Minderung von Folgeschäden einer Sepsis fördern. Sie ist Mitglied der Global Sepsis Alliance, eines weltweiten Dachverbands für über 100 Länderorganisationen.

frost. Möglich ist aber auch eine zu niedrige Temperatur mit weniger als 36 Grad Celsius. Ein weiteres wichtiges Warnsignal: Achten Sie auf kleine rote Flecken an vielen Stellen auf der Haut. Sie können zu größeren dunkelroten oder bläulichen Flecken verschmelzen, die so ähnlich aussehen wie ein Bluterguss. Eventuell entstehen blutgefüllte Bläschen. Übrigens: Der bekannte rote Strich auf der Haut ist kein typisches Zeichen dieser Krankheit.

Bei Kindern können zusätzlich auch diese Symptome auf eine Sepsis hindeuten: Betroffene Kinder lassen sich kaum wecken, haben eine schnelle Atmung, eine kalte und verfärbte Haut, mitunter auch einen Hautausschlag bzw. kleine Einblutungen in die Haut.

Was ist zu tun? Es ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Wenn Sie den Verdacht auf eine Infektion haben und Sie stellen zudem eines oder mehrere der Symptome fest, rufen Sie sofort den Notruf 112. Jede Sekunde zählt. Einen Schutz vor einer Sepsis gibt es nicht. Aber Sie können auf Hygiene achten, offene Wunden immer direkt und sorgfältig reinigen, sind sie auch noch so klein. Wenn Sie den Verdacht auf eine Infektion haben, gehen Sie in die Arztpraxis, damit Sie rechtzeitig behandelt werden. Es gibt keine spezielle Therapie gegen Sepsis. Ärzte setzen unter anderem Infusionen ein, um Kreislauf und Stoffwechsel zu stabilisieren. Eine schnelle Therapie mit Antibiotika kann helfen, die Infektion einzudämmen.



Online-Magazin
Wie Insektenstiche
und Blutvergiftung
zusammenhängen



Wenn der Kinderwunsch wahr wird



Alexandra Schmaus ist Audi BKK Expertin zum Thema Kinderwunsch. Sie haben Fragen an sie? Dann schreiben Sie uns an redaktion@audibkk.de. Im Online-Magazin finden Sie die Antworten zu den häufigsten Fragen sowie acht Tipps zum Schwangerwerden.



Die Audi BKK ist Ihre Familienkasse – und hilft Paaren, eine Familie zu werden. Auch dann, wenn der Kinderwunsch bisher unerfüllt geblieben ist. Unsere Expertin Alexandra Schmaus erklärt, wie wir Sie unterstützen und was Sie tun können.

Nicht nervös machen lassen – das ist einer der häufigsten Ratschläge, die man in dieser Situation bekommt. Das stimmt, funktioniert aber nur, wenn man weiß, woran man ist. Und: Gründe für eine ausbleibende Schwangerschaft gibt es viele. „Darum gibt es unser digitales Kinderwunschkonsil“, sagt die Kinderwunschexpertin der Audi BKK Alexandra Schmaus. „Es wurde gemeinsam mit Gynäkologinnen und Reproduktionsmedizinern entwickelt. Das hat den Vorteil, dass Frauen weiterhin in der Gynäkologiepraxis ihres Vertrauens bleiben können, ohne sofort ein reproduktionsmedizinisches Zentrum aufsuchen zu müssen. Das nimmt auf psychologischer Ebene etwas Druck raus.“ Die App des Kinderwunschkonsils hilft Ärztinnen und Ärzten dabei, die vielen möglichen Ursachen für die ausbleibende Schwangerschaft zu identifizieren, zum Beispiel Zyklusstörungen oder einen veränderten Hormonspiegel, aber auch andere Faktoren wie eine unzureichende Spermienqualität des Partners oder auch, wenn das Paar einfach zu selten Sex hat. Was passiert, wenn sich ein Paar entscheidet, das Kinderwunschkonsil in Anspruch zu nehmen? „Sie wählen eine der teilnehmenden Praxen aus, die auf der Audi BKK Website aufgeführt sind“, erklärt Alexandra Schmaus. „Im ersten

Schritt lässt sich das Paar gemeinsam vor Ort über das Kinderwunschkonsil, die dazugehörige App sowie die Datenschutzvereinbarungen aufklären. Dann werden die Daten des Paares in Absprache mit dem Reproduktionsmediziner unter die Lupe genommen und der weitere Weg wird gemeinsam besprochen.“ Sollten diese Maßnahmen nicht erfolgreich sein, folgt der zweite Schritt und das Paar wird an ein reproduktionsmedizinisches Zentrum überwiesen. Dort kann die Behandlung unterstützt und mithilfe der mit der App gesammelten Daten bis zur künstlichen Befruchtung fortgesetzt werden.

Unsere Leistungen:

Die gesetzlichen Leistungen der künstlichen Befruchtung ergänzen wir um weitere Leistungen wie einen vierten Behandlungsversuch, die Beizuschussung eines Kryozyklus oder die Beteiligung an einer Blastozystenkultur. Dies gilt für Frauen bis zum vollendeten 42. Lebensjahr. www.audibkk.de/kinderwunsch



Ergebnisse der Kundenbefragung

Vielen Dank für Ihre Treue



Wir von der Audi BKK haben Ihre Bedürfnisse und Anliegen im Blick. Um die Zufriedenheit unserer Versicherten zu ermitteln, sie besser zu verstehen und ihre Wünsche zu erkennen, haben wir auch im Jahr 2020 Kunden befragt. Die für uns wichtigste Erkenntnis ist, dass Sie sich uns sehr verbunden fühlen – für Ihre Treue möchten wir uns bedanken. Annähernd 84 Prozent der befragten Versicherten geben an, dass sie eine ausgeprägte bis sehr ausgeprägte Bindung an die Audi BKK haben – ein Wert, der weit über dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen liegt. Das ist ein Beleg für uns, dass Sie zufrieden mit uns sind. Die Ergebnisse der Befragungen 2020: Sowohl im M+M Kundenbarometer als auch im Deutschen Kundenmonitor belegt die Audi BKK bei der Gesamtzufriedenheit den ersten Platz. Beide unabhängigen Institute geben uns die Note 1,7.

Die Befragten nannten diese Stärken:

- › Der persönliche Kontakt wird sehr positiv gesehen. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden als freundlich, hilfsbereit, kompetent und engagiert bezeichnet.
- › Die Qualität der telefonischen Beratung wird als sehr gut bewertet.
- › Außerdem haben sie die Schnelligkeit bei der Auszahlung von Geldleistungen gelobt.

In den Befragungen wurden aber auch Kritikpunkte genannt, für die wir genauso dankbar sind wie für das Lob. Nur wenn wir erfahren, wo Sie Optimierungspotenzial sehen, können wir uns verbessern.

- › Größter Kritikpunkt ist der Umgang mit Beschwerden. Hier möchten wir offener, schneller und kompetenter mit Ihren Problemen umgehen.
- › Die Verständlichkeit unserer Formulare ist leider nicht immer so, wie sie sein sollte.
- › Leider waren wir nicht immer, gerade in den Zeiten des Lockdowns und der Schließungen der Service-Center, schnell und einfach für Sie erreichbar.

Wir nehmen uns die Kritik zu Herzen und arbeiten an der Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen. So haben wir Schritte in die Wege geleitet, damit Sie uns auch in schwierigen Zeiten schnell telefonisch erreichen können. Auf Wunsch rufen wir Sie auch zurück. Zudem überprüfen wir laufend unsere Formulare und versuchen, „Amtsdeutsch“ weitestgehend zu vermeiden. Außerdem verbessern und erweitern wir fortwährend unsere digitalen Angebote. Ein Beispiel ist die neue Audi BKK Service-App, mit der Sie unter anderem Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Rechnungen per Smartphone an uns schicken können.

Auf www.audibkk.de und an die E-Mail-Adresse lobundkritik@audibkk.de können Sie Beschwerden, Anregungen und Wünsche senden. Wir hören Ihnen zu und freuen uns über Ihr Feedback.



Einfach Zeit sparen



Papierkram war gestern. Bereits über 80.000 Kunden nutzen die vielen Vorteile unserer Service-App, die wir ständig weiterentwickeln. Mit dem neuen Update stehen Ihnen noch mehr Features zur Verfügung. Nutzen auch Sie jetzt die App.

Die Funktionen auf einen Blick

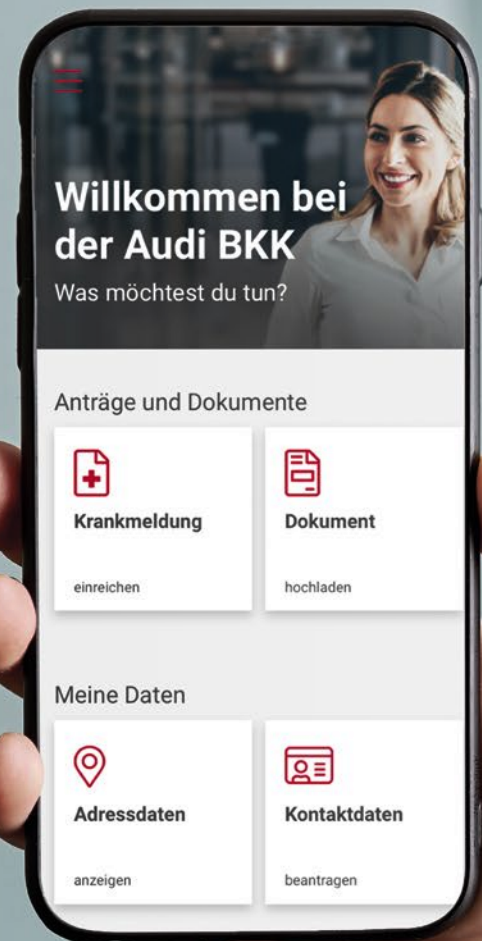
- › Krankmeldung hochladen und an uns senden
- › Persönliche Daten wie Kontaktdaten, Adresse oder Bankverbindung anpassen
- › Alle Anträge, die Sie über die App oder das Online-Center gestellt haben, im Überblick
- › Bescheinigungen, Anträge oder Unterlagen sicher übermitteln
- › Für Fragen oder Anliegen direkter Kontakt zu uns
- › Mit dem nächsten Update erwarten Sie unter anderem diese neuen Features:
 - › Änderung der Stamm- und Adressdaten Ihrer Angehörigen
 - › Optimierter Anmeldeprozess
 - › Optimierung der Nutzerfreundlichkeit und des Designs
 - › Dauerhaftes Biometrisches Login (Touch-/Face-ID)
 - › Erweiterung der Dokumentenuploads
- › Nachfolgende Features werden im Laufe der nächsten Monate folgen. Hierzu zählen u. a.:
 - › Empfangen von Briefen und Nachrichten über das App-Postfach

- › Teilnahme am digitalen Bonusprogramm
- › Download von Bescheinigungen

Mit wenigen Klicks anmelden

Wenn Sie bereits im Online-Center registriert sind, können Sie Ihre bisherigen Zugangsdaten auch für die App nutzen. Einloggen und los geht's. Wenn Sie sich neu registrieren möchten oder Ihr Passwort vergessen haben, benötigen Sie die kostenlose App Nect (erhältlich für iOS und Android) sowie Ihren Personalausweis oder Reisepass – damit wir Sie eindeutig identifizieren können.

Bei der Authentifizierung sind wir Ihnen gern behilflich. Unser Expertenteam berät Sie und beantwortet Ihre Fragen unter der Hotline 0841 887-800.



Jetzt downloaden:

Die Audi BKK Service-App ist im App Store wie auch im Google Play Store erhältlich.





Jetzt Foto aktualisieren

Seit der Einführung des sogenannten Patientendaten-Schutzgesetzes (PDSG) zu Anfang des Jahres dürfen wir für Ihre Gesundheitskarte kein Bild mehr verwenden, das älter als zehn Jahre ist. Sollte dies für Sie zutreffen, dann senden Sie uns zeitnah ein neues Lichtbild zu, damit die lückenlose Versorgung mit der neuen Gesundheitskarte sichergestellt ist.

Wenn Sie nicht mehr wissen, wann Sie uns das letzte Mal ein Lichtbild zur Verfügung gestellt haben, können Sie uns vorsorglich einfach ein aktuelles Bild übermitteln. Ihre aktuelle Gesundheitskarte bleibt natürlich weiterhin gültig, auch wenn das Bild bereits älter als zehn Jahre ist. Für die Übermittlung Ihres neuen Bildes können Sie das Fotoupload in unserer Service-App, auf unserer Website unter „Service“ oder ganz bequem den QR-Code nutzen. Selbstverständlich können Sie auch postalisch ein Bild an uns senden. Auf unserer Website finden Sie unter www.audibkk.de/egk detaillierte Informationen.



Vorstandsgehälter transparent gemacht

Die Vorstandsgehälter der Audi BKK werden jährlich veröffentlicht, um volle Transparenz zu gewährleisten. Im Kalenderjahr 2020 erhielt Gerhard Fuchs als Vorstandsvorsitzender der Audi BKK eine Grundvergütung von 173.700 Euro sowie eine zusätzliche variable Vergütung von 66.000 Euro. Dirk Lauenstein (Vorstand) bezog eine Grundvergütung von 159.600 Euro sowie eine variable Vergütung von 30.000 Euro. Beiden steht ein Dienstwagen zur Verfügung, der auch privat genutzt wird. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 10.080 Euro bzw. 7.474 Euro wird individuell ver-

steuert. Die Versorgungsregelungen sahen 24.767 Euro bzw. 15.393 Euro vor. Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern erhielt vom 01.01. bis 31.12.2020 eine Gesamtvergütung von 224.200 Euro. Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 33.090,96 Euro versichert. Zur privaten Versorgung wurde ein jährlicher Zuschuss in Höhe von 22.240 Euro gezahlt. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden. Die Vorstandsvergütung im Kalenderjahr 2020 beim GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden auf 262.000

Euro Grundvergütung sowie 49.728 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Der Stellvertreter erhielt eine Grundvergütung von 254.000 Euro, die Aufwendungen für die Betriebsrente betragen 72.679 Euro. Das Vorstandsmitglied erhielt eine Grundvergütung von 250.000 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 30.484 Euro.

Übrigens: Die aktuellen Satzungsänderungen finden Sie auf unserer Website unter www.audibkk.de/ueber-uns/satzung

Stark vernetzt

Was ist die ePA?

Die elektronische Patientenakte, kurz ePA, ist das bislang größte IT-Projekt im deutschen Gesundheitswesen. Die wichtigsten Fragen und Antworten auf einen Blick.



Die Vernetzung von Leistungserbringern – Ärzteschaft, Gesundheitsfachkräften im Bereich Physiotherapie, Krankenhäusern etc. – mit potenziell 73 Millionen Versicherten ist eine große Herausforderung. Bisher werden medizinische Dokumente bei Behandelnden auf Karten vermerkt oder im Computer gespeichert. Gehen Versicherte in eine andere Praxis, haben sie ihre Krankheitsgeschichte nicht digital dabei. Dies soll sich mit der ePA ändern.

Welche Vorteile hat die ePA?

Je besser Ärztinnen und Ärzte sowie weitere medizinisch Behandelnde die Krankengeschichte ihrer Patientinnen und Patienten nachvollziehen können, desto besser können sie die geeignete Behandlung wählen. Hierfür ist die elektronische Patientenakte eine wichtige Informationsquelle. Viele Arbeitsschritte können durch die ePA digitalisiert und vereinfacht werden. Behandelnden stehen damit alle medizinisch relevanten

Dokumente zur Verfügung. Durch die erleichterte Verfügbarkeit der Daten kann die persönliche medizinische Behandlung besser unterstützt werden. Zeit, die ansonsten für die Informationsbeschaffung anfiel, kann für die Behandlung genutzt werden. Außerdem können Doppeluntersuchungen vermieden werden.

Wer kann Dokumente in die Audi BKK ePA einstellen oder darauf zugreifen?

Als Versicherte können Sie selbst Dokumente in der ePA einsehen und ablegen. Außerdem können Sie eine medizinische Einrichtung, zum Beispiel Ihre Arztpraxis, berechtigen, Dokumente einzustellen, einzusehen oder zu löschen. Wichtig in diesem Zusammenhang: Die Nutzung der elektronischen Patientenakte ist für Versicherte freiwillig.

Wie erfolgt die Einführung der ePA?

Die ePA soll Schritt für Schritt eingeführt werden. Leistungserbringer werden diese Möglichkeit ab dem 1. Juli 2021 sukzessive

nutzen können – natürlich nur mit Ihrer Zustimmung. Es werden noch weitere Anwendungen kommen. Im Jahr 2022 stehen Ihnen der Impfausweis, das gelbe Untersuchungsheft, der Mutterpass und das Zahn-Bonusheft in der Audi BKK ePA zur Verfügung.

Sie wollen Nutzer der ePA werden?

Laden Sie sich die Audi BKK ePA für iOS oder Android im jeweiligen Store herunter. Nach dem Download der App müssen Sie sich zunächst registrieren und identifizieren. Die Identifizierung ist entweder in Ihrem Audi BKK Service-Center oder mit dem digitalen Ident-Verfahren möglich. Gerne stehen Ihnen hierzu unsere Experten und Expertinnen unter der Rufnummer 0841 887-800 zur Verfügung. Weitere Informationen zur Registrierung und Identifizierung finden Sie auf www.audibkk.de/eпа

Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

- 10x Frisbee aus Bio-Kunststoff
- 10x Fitness-Springseil
- 10x Fußball

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: 31.05.2021.

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

Auflösung aus: 03.2020

Lösungswort: HOMEOFFICE

■ G ■ B ■ T ■ ■ ■ ■ E ■ ■ R
 H E R Z M U S K E L ■ S O
 ■ S ■ W I R ■ L I V R E E
 ■ U M ■ T F ■ A E ■ ■ K N
 A N M U T ■ B U R N O U T
 ■ D ■ R A L L E ■ U ■ N G
 ■ H A N G ■ U ■ G N A D E
 ■ E S ■ E T T A L ■ E A N
 B I S ■ S O D E ■ O R ■ S
 ■ T ■ A S ■ R O H K O S T
 ■ S A F E ■ U N E ■ S U R
 ■ S U ■ N B C ■ I L O N A
 L Y R A ■ ■ K G L ■ L ■ H
 ■ S A L S A ■ E ■ W E I L
 ■ T ■ B A L A N C E ■ R U
 B E N ■ T A B U ■ R U I N
 ■ M U L T I T A S K I N G

Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

ein wenig, ein bisschen	rhythmische Bewegung	Zorn, Rage	Geliebter der Aphrodite	weibl. germ. Gottheit	engl.: Rock	Öffnung auf Schiffen	engl.: haben	griech. Vorsilbe: darauf, darüber	Pferdetransport	lat.: Zorn
→	↓	↓	↓	↻ 11	↻ afrik. Sprache	↻	↻ 16	↓	↓	↓
Krankenkasse	→					schneefrei	↻	↻ Stadt auf Kyushu		
→				↻ Ratgeber	↻ Ernährung: coaching					
Vorname Bruckners † 1896		Jordan. Ruinenstätte und Hptst. d. Nabatäer	↻	↻ Hautpflege-mittel, Salbe		↻ 8		↻ engl.: klopfen, hämmern		Mitra
Bewohner von Epirus	→				↻ 10	↻ Angeh. e. europ. Völkergruppe	↻ Abk.: Turbo Direct Injection	↻	↻ 6	
→			↻ 3	↻ schüchtern	↻ nicht sitzen					
spanischer Frauenname	↻	↻ früherer Teich in Jerusalem	↻	↻ Opernhaus in Mailand		↻ 14	↻ Abk.: gegründet	↻	↻ Kurzwort für eine Kundgebung	
Fraktur	→			↻ 12	↻ an vorderster Stelle	↻ land-schaftl. für: Patin				↻ 2
→			↻ würt-temb. Kartenspiel	↻ scherzhaft: Taschenuhr						
irischer Sänger, Gitarrist: ... Garvey		↻ schweiz.: Anzug, Uniform (veraltet)			↻ 4		↻ Kose-name der Groß-mutter	↻ 1	↻ ver-steckt, ver-borgen	↻ klares Getränk
→	↻ 7				↻ ost-asiat. Gewicht	↻ be-rühmter Diamant			↻ 13	
dt. Name der poln. Stadt Olawa		↻ Stadt in Luxemburg	↻	↻ kathol. Morgen-gebet Halle		↻ 9		↻ russisch: nein	↻	↻ Frosch-turch
Blutvergiftung	→					↻ lat.: in-wendig Zentralbank Europas (Kf.)				
Abk.: Deutsche Sängerschaft			↻	↻ Schrift-bündel englisch: er			↻ männl. Vorname engl. Für-wort: wir			
→		↻ 15			↻ ein Süßgras			↻ 5		
bayer. Stadt an der Amper	↻	↻ Online-kurs gegen Stress								↻

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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

Ausblick

Tipps und Veranstaltungen

Online-Seminare

„Ran an den Corona-Speck – mit diesen Sport-Tipps purzeln die Pfunde.“:

Datum: 18.05.2021, 19 bis 20 Uhr,
Referentin: Sportwissenschaftlerin
Ingalena Heuck.

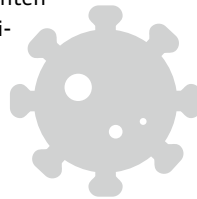
„Resilienz – besser leben mit Veränderung.“:

Datum: 17.06.2021, 19 bis 20 Uhr,
Referentin: Dipl.-Psychologin
Silke Kleinschmidt.

Alle Infos zu unseren Online-Seminaren und zur Anmeldung finden Sie auf www.audibkk.de/online-seminare

Aktuelles zu Corona

Aktuelle Hinweise zu Corona finden Sie auf unserer Website www.audibkk.de – Sie haben zudem Fragen zur Impfung, Tests oder Ähnlichem? Unser gebührenfreies Gesundheitstelefon ist zugleich auch Corona-Hotline. Unter 0800 2834 255 erhalten Sie Antworten. Auch bei Fragen nach bestimmten Erkrankungen, Medikamenten oder Diagnosen helfen unsere Experten und Expertinnen weiter.



Der Gesundheits-Podcast der Audi BKK

Jetzt gibt es eine neue Folge zum Thema „Veränderung“. Diesen und weitere Podcasts finden Sie hier: www.audibkk.de/podcast

Melden Sie sich jetzt an!

Unser neues Online-Magazin

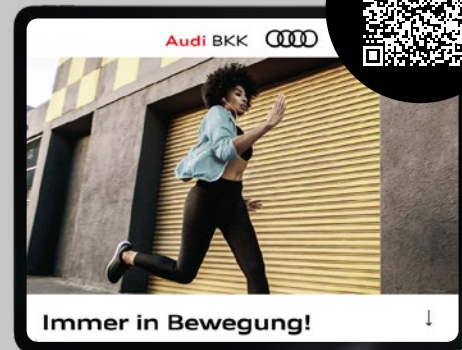
Sie möchten das Audi BKK Magazin der Umwelt zuliebe nicht mehr in gedruckter Form per Post erhalten? Dann lesen Sie ganz einfach das Online-Magazin. Aktuelle News und digitale Features, jeden Monat neu. Anmelden unter www.audibkk.de/ich-lese-online

Das erwartet Sie unter anderem:

- › Tipps rund ums Wandern mit Fitness-Übungen im Video.
- › Ein Interview, warum wir das Nichtstun lernen müssen.
- › Und: Hören Sie im „Body Talk“, was unser Herz uns zu sagen hat.

Frische News

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



Wir sind für Sie da! [f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#)

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:** S. 3 Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 4 Foto Gudrun de Vries: privat; S. 5 Foto Beyza Karaca: privat; S. 8 Foto Florian Santl: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 10-11 Fotos: Michael Adamski; S. 16 Foto Marwin Isenberg: privat; S. 16 Foto Brinja Hoffmann: Lisa Marie Borgward; S. 19 Foto Uwe Tegtbur: Medizinische Hochschule Hannover; S. 20 Foto Julia Christensen: Thomas Dashuber; S. 21 Foto Tanja Linhard: DHfPG/BSA; S. 22 Foto Sascha Schwindling: privat, Foto Iris Hauth: Claudia Burger, Foto Nassima Sahraoui: privat; S. 25 Foto Alexandra Schmaus: privat; **istockphoto.com:** Titel: jacoblund, S. 5: South_agency, S. 6: boggy22, S. 12: SimonSkafar, S. 14-15: Oleh_Slobodeniuk, jotily, S. 17: alvarez, S. 19: jacoblund, S. 20: yacobchuk, S. 21: jeffbergen, S. 23: Remains, S. 25: bernie_photo, S. 26: agrobacter, S. 27: pinstock, S. 28: monkeybusinessimages, S. 29: alvarez; **gettyimages.com:** S. 8-9: Westend61, S. 16: VICUSCHKA, S. 18: Westend61, S. 22: Boy_Anupong, S. 32: Westend61; **Druck:** Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting



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

Audi BKK

Mit besten Empfehlungen.

Empfehlen Sie uns an Familie und Freunde.



Als Mitglied kennen Sie die vielen Vorteile der Audi BKK. Lassen Sie doch auch andere von unseren Leistungen profitieren. Empfehlen Sie uns an Ihre Familie oder Freunde weiter. Wir belohnen Sie mit 25 Euro Prämie für jedes Neumitglied.

www.audibkk.de/mitglied-empfehlen

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.