

Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Herbst 2021

Mit Tipps vom
Traumforscher:
Albtraumfrei in
3 Schritten

Augen zu und durch!

Was in uns passiert, wenn wir schlafen.

Schwereelos abhängen
Der akrobatische Trendsport
Aerial Yoga

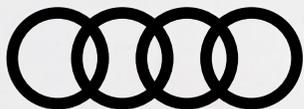
Kinder im Netz
Online will
gelernt sein

Es ist noch da
Was steckt
hinter Long Covid?

Audi BKK

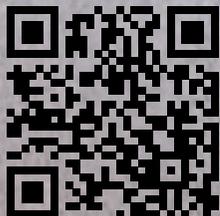
Mehrwert mit einem Klick.

Die neue Service-App der Audi BKK.



Ab sofort können Sie den umfangreichen Service der Audi BKK ganz einfach unterwegs mitnehmen und Ihre Angelegenheiten immer und überall erledigen. Nutzen Sie die Vorteile der neuen Service-App:

- › Einreichung von Krankmeldungen
- › sicheres Hochladen von Anträgen
- › Änderung der Adress- und Bankverbindungen
- › digitales Bonusprogramm
- › Verwaltung mitversicherter Familienmitglieder
- › Beantragung der Gesundheitskarte



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr ist noch längst nicht vorbei – doch nach anderthalb Jahren Pandemie ist es an der Zeit zurückzublicken. Wie viel ist in dieser Zeit doch passiert. Für uns begann die Pandemie mit der Frage, wie wir Ihre Versorgung und die unserer Beschäftigten gewährleisten können. Zum Glück setzen wir in unserem Haus schon seit Jahren auf die Digitalisierung, sodass wir schnell die digitalen Angebote für unsere Versicherten ausbauen und unserem Team mobiles Arbeiten ermöglichen konnten.

Die Pandemie hat allerdings auch offengelegt: Im Gesundheitswesen mangelt es an Schnelligkeit und Vernetzung, gleichzeitig steigt der Kostendruck auf die Kassen. Es wurde einmal mehr deutlich, dass eine umfassende Digitalisierung des Gesundheitswesens dringend erforderlich ist.

Die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) am 1. Juli und die Verpflichtung zur Ausstellung von E-Rezepten zum 1. Januar 2022 sind wichtige Meilensteine auf diesem Weg. Gesundheitsminister Spahn treibt die Telematikanwendungen voran – doch Praxen zweifeln an einer fristgerechten Umsetzung. Es kommt zu Verzögerungen, Details werden übersehen. Für eine erfolgreiche Durchführung der Digitalisierung brauchen wir eine durchdachte Strategie.

Und was erwartet uns in den nächsten Monaten? Hoffentlich eine gesunde Zeit. Diesen Herbst haben wir dem Thema Schlaf eine große crossmediale Kampagne gewidmet, die auf verschiedenen Kanälen über die Wichtigkeit von gesundem Schlaf aufklärt. Auch auf den folgenden Seiten dieses Magazins und im Online-Magazin begegnet Ihnen viel Wissenswertes und Unterhaltsames zum Thema sowie auch das Jahresrechnungsergebnis 2020. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

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... Aerial Yoga

Kopfüber im Tuch – eine gesunde Yogavariante?

Träume

Wie wir im Schlaf besser werden

Night time – day time

So kommen Sie morgens in Schwung und abends zur Ruhe



Vorsorgen

18

Schwerpunkt Schlaf:

Augen zu und durch!

Wie Schlaf uns kreativ, schlank und gesund macht

Sieben Sorten Schlaf

Von Powernap bis REM



Gesund werden

25

Kraftlos

Was tun bei Long Covid?



28

Geschäftsbericht 2020

Alles, außer gewöhnlich:
ein Jahr in Zahlen

Abschalten

➤ Muss sein.

Eine Studie, die von zwei Krankenkassen beauftragt wurde, zeigt: In Coronazeiten schlafen viele Menschen wegen ihres Homeoffice-Tagesablaufs schlechter. Vier von zehn Befragten klagen über zu wenig Entspannung oder über Ablenkung und auch an Bewegung mangelt es. Als Belastung wurden auch die ständige Internet- und Smartphone-Nutzung genannt. Also: Feierabend und abschalten.

Durchpowern

➤ Muss nicht sein.

Unternehmen und die Spitzenpolitik leben uns vor: Wer wenig schläft, ist erfolgreich. Zu einem hohen Preis – denn schlafen wir weniger als vier Stunden pro Nacht, wird unsere Denkfähigkeit stark beeinträchtigt. Bei **mehreren Tagen Schlafmangel hintereinander** reagieren die meisten Menschen wie mit einem **Blutalkoholgehalt von 0,6 Promille**.



der Deutschen leiden stetig unter Schlafstörungen

Die meisten Menschen haben ab und zu Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Etwa **20 bis 30 Prozent** sagen, sie kämpften mit häufigen, aber kurz dauernden Schlafstörungen, ausgelöst zum Beispiel durch familiäre Krisen oder den Verlust des Arbeitsplatzes. Aber etwa **4 Prozent der Bevölkerung leiden unter ständigen Schlafproblemen**, die ihre Leistungsfähigkeit tagsüber mindern. Zu den wichtigsten Symptomen des gestörten Schlafes zählen unter anderem Schläfrigkeit am Tag und extreme Konzentrationsschwäche.

Quelle: Max-Planck-Institut für Psychiatrie



»Schlank im Schlaf?«

Ja, gesunder beziehungsweise ausreichender Schlaf ist wichtig für unseren Stoffwechsel und die Enzymproduktion. Diese regeln unsere **Nahrungsaufnahme**: Das Hormon Leptin sorgt für unser Sättigungsgefühl und zügelt unseren Appetit. Ghrelin hingegen beeinflusst unser Hungergefühl. Schlafen wir **zu wenig**, so **steigt der Ghrelinspiegel** im Körper an und der Leptinspiegel fällt ab. Wir bekommen Hunger und essen womöglich größere Mengen, als wir es im ausgeschlafenen Zustand tun würden. Studien zeigen: Menschen, die **wenig schlafen**, haben einen erhöhten Ghrelin- und einen erniedrigten Leptinspiegel, verbunden mit einem erhöhten Body-Mass-Index. **Wer abnehmen möchte**, sollte also auf jeden Fall für **ausreichend Schlaf** sorgen.

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
Medizinfluencerin

Das brauche ich

Kopfhörer



Kira Kosthorst
ist Radiomoderatorin
und lebt in Bochum.

Tipp:
*Lust, so richtig durchzustarten?
Wir haben für Sie auf Spotify
viele verschiedene Playlists für
einen entspannten Start in den Tag.*



„Womit ich morgens gut aufwache und mir ein guter Start in den Tag gelingt? Ein bisschen Zeit allein – und Musik. Obwohl ich als Radiomoderatorin so viel täglich davon höre. Aber das ist ja nicht immer meine Lieblingsmusik. Damit ich sie ganz für mich genießen kann, spielen Kopfhörer eine wichtige Rolle. Ich habe es sehr gern, wenn sie dabei Außengeräusche canceln, das gilt besonders morgens. Daher trage ich dann Over-ear-Modelle, die alles außer der Musik ausblenden können. Und dann einfach viele verschiedene Songs hören und die passende Stimmung für den Tag finden. Ich habe aber keine festen Routinen mit der Musik, die ich wähle. Das ist absolut abhängig von meiner aktuellen Verfassung. Die Musik hilft mir, durch den Tag zu kommen, klare Gedanken zu fassen oder auch einfach komplett abzuschalten. Für die einen geht das mit Sport oder Meditation – für mich mit guter Musik. Es gibt aber auch abends besondere Momente, bei denen mich Musik begleitet. Da liege ich vorm Einschlafen im Bett und durchstöbere wieder Playlists. Ganz laut. Und dann werde ich sehr müde und schalte irgendwann die Musik aus. Danach ist der Kopf angenehm leer, wie nach einem Konzert. Das ist ein Moment, den ich manchmal echt genieße.“

Alle reden über...

Aerial Yoga

Schwerelos
abhängen

Entspannt kopfüber hängen. Alles loslassen. Dabei die Beine fest eingewickelt in ein großes Tuch, das von der Decke hängt. Nun Schwung holen und für die nächste Übung in die neue Position schwingen. Fast wie ein Luftakrobat. Wer mag, darf auch eine Runde schaukeln – und sich unbefangen wie ein Kind fühlen.

Das alles können Interessierte beim Aerial Yoga ausprobieren. Diese Yogaform vereint verschiedene Elemente aus Pilates, Hatha Yoga und Luftakrobatik. Jede Übung wird mit dem großen Tuch ausgeführt. Zentral dabei sind die Umkehrhaltungen. Das bedeutet, dass man eben zum Beispiel mit dem Kopf nach unten hängt und dabei die Wirbelsäule entlasten kann. Andere Übungen kräftigen die Rumpfmuskeln, die Arme und Beine, den Bauch und den Rücken. Der ganze Körper wird gefordert. Trainiert werden dabei auch Beweglichkeit, Körperbeherrschung – und Mut. Wer die unüblichen Haltungen zum ersten Mal einnimmt, muss sich schon mal überwinden. Deshalb ist es sinnvoll und sicherer, Aerial Yoga mit einem Yogaprofi zu erlernen.

Wie gesund ist diese Yogavariante? Dazu gibt es keine wissenschaftlich belastbaren Studien. Wohl aber zu anderen Yogaformen. Experten haben herausgefunden, dass uns Yoga

generell sehr guttun kann. Denn es zielt darauf ab, Körper und Geist zu trainieren: Es beeinflusst unseren Atem, wirkt entspannend, fördert die Konzentration und beruhigt mit Meditation. Yoga kann bei chronischen Schmerzen helfen, zum Beispiel im Rücken oder Nacken. Es lehrt Achtsamkeit im Alltag, wirkt gegen Stress und senkt den Blutdruck. Es begleitet auch Brustkrebstherapien. Studien zeigen hier, dass Patientinnen durch Yogaübungen lernen, mit Schmerzen besser umzugehen. Sogar leichte Formen der Depression können mit Yoga therapiebegleitend gemildert werden.

Beim Aerial Yoga gibt es jedoch Übungen, die für Menschen mit gewissen Krankheiten nicht geeignet sind. Wer an der Augenkrankheit „Grüner Star“ leidet, sollte auf diese Yogaform verzichten, da die Umkehrübungen den Augeninnendruck erhöhen können. Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sprechen Sie lieber vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Dann bleibt nur noch die Frage: Lieber den klassischen Sonnengruß auf der Matte oder die kleine Luftakrobatik im Tuch? Ausprobieren kann man Aerial Yoga in Yogastudios bzw. speziellen Yogakursen. Im Internet lassen sich leicht Anlaufstellen in der Nähe herausfinden.

Neu: Digitale Therapie bei Angststörungen



Angststörungen legen Betroffenen unsichtbare Fesseln an, die sie im Leben einschränken. Eine psychotherapeutische Behandlung hilft, sich von Ängsten zu befreien und zurück ins Leben zu finden. Doch die Suche nach einem Therapieplatz kann zu einer Geduldssprobe werden. Mit Invirto bietet die Audi BKK Betroffenen ein Behandlungsprogramm mit Psychotherapie und App an, mit dem sie ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können.

Etwa zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Angstzuständen und deren Symptomen. Daher ist die Wartezeit für eine Behandlung oft sehr lang. Mit Invirto starten Sie direkt per App: Die kognitive Verhaltenstherapie ist weltweit das erste Programm mit wirksamem Behandlungsstandard, das Sie selbstständig von zu Hause absolvieren. Ziel des Programms ist, Ihre Lebensqualität wiederherzustellen und das Rückfallrisiko zu minimieren.

Die Vorteile der digitalen Therapie Invirto:

- › Sie erhalten ein ausführliches, mehrstündiges Erstgespräch (persönlich oder per Videotelefonie) mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin – ohne Wartezeit.
- › Die acht Kurseinheiten bearbeiten Sie selbstständig in Ihrem Tempo und von zu Hause aus.
- › Die App, das Schulungsvideo sowie die mitgelieferte Virtual-Reality-Brille und Kopfhörer vermitteln die Therapieinhalte und leiten zu effektiven Übungen an.
- › Die ständige Begleitung durch ein Therapeutenteam per Videotherapie ergänzt das Programm für einen nachhaltigen Behandlungserfolg.
- › Invirto ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das von Medizinerinnen und Psychologinnen entwickelt wurde. Es folgt bewährten verhaltenstherapeutischen Behandlungsrichtlinien.

Invirto konzentriert sich auf die Behandlung von Agoraphobie (Platzangst), sozialen Phobien und Panikstörungen. Nach der Therapie stehen Ihnen die App sowie die technischen Hilfsmittel weiter zur Verfügung.



Unsere Leistungen:

Besiegen Sie Ihre Ängste. Für Audi BKK Versicherte ist die Teilnahme an Invirto kostenlos. Mehr erfahren Sie unter: www.audibkk.de/invirto

ASMR-Sounds



Normalerweise lese ich abends. Das beruhigt mich. Meine Tochter ist 16 und schwört auf ASMR-Geräusche vor dem Einschlafen.

Na, kribbelt's?

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) sind stimulierende Gefühle auf der Haut, die durch Geräusche ausgelöst werden. Nicht jedes wirkt auf jeden Menschen entspannend.

Das habe ich auch für eine Woche ausprobiert. Erst mal musste ich aber die richtigen Sounds für mich entdecken.

Die Auswahl ist riesig: Ich habe einige gefunden,

die ganz interessant waren und auch schnell einschläfernd wirkten. Manche Geräusche waren auch lustig und haben mich eher wachgehalten. Und andere waren nur gruselig. Zum Beispiel „Mouth Sounds“ – also Schmatzen – oder Geräusche vom Ohrenreinigen. Hilfe! Wer entspannt denn dabei? Ich jedenfalls nicht. In Zukunft setze ich wohl doch eher auf mein E-Book. Aber ab und zu kann ich es mir durchaus wieder vorstellen.



Petra Radlbeck, 48,
arbeitet bei der Audi BKK
und lebt in Ingolstadt.

Online-Magazin

Was hat Petra im Selbsttest erlebt? Mehr in ihrem Online-Tagebuch.



Endlich selber atmen

2020 gab es in Deutschland 913 Organspenderinnen und -spender. Doch 9.400 Menschen stehen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Die bei der Audi BKK versicherte Christiane Wöll hatte Glück: 2019 wurde sie doppelseitig lungen-transplantiert.

Frau Wöll, wie geht es Ihnen heute?

Fantastisch! Vor der Transplantation brauchte ich einen Rollstuhl oder Rollator, ich hatte 24 Stunden lang Sauerstoffzufuhr und wurde das letzte halbe Jahr unterstützend beatmet. Heute kann ich auf all das verzichten. Ich kann sogar wieder wandern.

Wie fühlt sich das Leben mit der neuen Lunge an?

Als wäre es meine – nur dass ich im Gegensatz zu meinem Leben mit der alten Lunge wieder Luft bekomme. Und selber atmen kann.

Wann wussten Sie, dass Sie eine neue Lunge benötigen?

Schon mit Anfang zwanzig habe ich mir Vorträge über Organtransplantation ange-

hört. Ich habe Mukoviszidose – also eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der lebenswichtige Organe betroffen sind. Besonders die Lunge. Im Urlaub 2016 wurde es wirklich schlimm. Dann habe ich mit meinem Facharzt darüber gesprochen und auch ein Zentrum gefunden, das die Transplantation durchführen würde. Und dann begann der Marathon.

Der Marathon?

Der Untersuchungs-marathon. Eine Transplantation ist mit extrem vielen Voruntersuchungen verbunden, um jede Form von Krebs ausschließen zu können – sonst geht es nicht. Es gibt eine Liste von Menschen, die auf eine Lunge warten. Wenn man es auf die Liste geschafft hat, kommen alle 90 Tage unterschiedliche

Tests dazu, die dann darüber entscheiden, wo man sich gerade auf dieser Liste befindet. Vor jeder Untersuchung hat man Angst, dass man aus der Liste fliegt und es doch nichts wird.

Hatten Sie auch vor der Transplantation Angst?

Nein. Ich war ja gut informiert und wusste, dass die Ärzte gut sind. Und ganz ehrlich: Es konnte auch nicht mehr schlimmer werden.

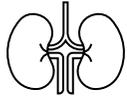
Ist alles gut gegangen?

Auf jeden Fall. Nach der OP war ich erst mal auf der Intensivstation, wurde aber schnell wieder mobil. Nach einem Tag konnte man schon den Tubus ziehen. Auch wenn erst mal jede körperliche Regung wahn-sinnig anstrengend war. Ich hätte nie gedacht, dass Sitzen so anstrengend sein kann.

Was ist jetzt anders in Ihrem Alltag?

Ich bin einfach dankbar.





7.388
Nieren



891
Lebern



700
Herzen



279
Lungen

werden in Deutschland benötigt.

Für mein gespendetes Organ und für jeden Tag. Und ich brauche keine Hilfe mehr. Zu Hause mache ich täglich einige Tests und muss viele Tabletten nehmen, damit mein Körper das „fremde“ Organ nicht abstößt.

Beeinträchtigt das Ihren Alltag sehr?

Viel weniger als vorher – schließlich musste ich vorher ja auch ständig Tabletten nehmen. Zwischenzeitlich habe ich Infusionen bekommen und wurde künstlich ernährt. Dagegen ist das jetzt eigentlich alles Pillepalle.

Was denken Sie: Was wissen viele nicht über Organspende?

Viele fragen sich: „Ob meine Organe zum Spenden wohl gut genug sind?“ Darüber muss man sich aber wirklich keine Gedanken machen, denn die

Organe werden von den Profis wirklich sehr, sehr gründlich geprüft. Andere reiben sich daran, dass der Hirntod für eine Organspende ausschlaggebend ist. Sie haben Angst, dass fälschlicherweise zu früh Organe entnommen werden. Doch der Hirntod wird immer von zwei unabhängigen Ärzten diagnostiziert. Und bestehen Zweifel, wird gegen eine Organspende entschieden – also immer zugunsten des potenziellen Spenders. Und: Es ist wichtig, eine Haltung zu dem Thema zu haben und den Angehörigen gegenüber zu kommunizieren. Den Organspendeausweis hat man ja zum Todeszeitpunkt vielleicht nicht dabei. Man kann sich natürlich auch gegen das Spenden entscheiden – aber es sollte einem nicht egal sein.

Sie haben Fragen zu dem Thema? Die Deutsche Stiftung Organtransplantation/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung berät Sie.

- › gebührenfreie Telefonnummer: 0800 9040400
montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr
- › www.organspende-info.de

Mehr Informationen zur Organspende sowie einen Organspendeausweis zum Download finden Sie auf unserer Website.



Family Coach



»Darf ich bei euch schlafen?«

Wenn in der Nacht kleine Kinderfüße über den Flur trippeln, wissen Eltern schon Bescheid: Das Elternbett muss einen Mitschläfer mehr beherbergen. Oder lieber nicht? Was tun, wenn Kinder regelmäßig ins Elternbett möchten? Zunächst sei gesagt, dass es normal ist, wenn Kleinkinder nachts häufig wach werden. Laut Deutscher Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin ist ein mehrmaliges Aufwachen beim Wechsel der Schlafphasen sogar die Regel. Gerade Kleinkinder können sich nicht gut selbst regulieren und wieder in den Schlaf finden. Sie brauchen besonders das Gefühl von Geborgenheit. Schließlich können sie Traum und Realität noch nicht gut unterscheiden. Monster aus Geschichten oder Schatten im Zimmer können das Einschlafen verhindern. Wichtig ist es dann, dem Kind Sicherheit zu vermitteln. Vielleicht gehen Sie auf „Monsterjagd“ und zeigen Ihrem Nachwuchs, dass er nichts fürchten muss. Ob Sie Ihr Kind im Kinderzimmer oder in Ihrem Bett schlafen lassen, hängt von Ihren persönlichen Befindlichkeiten ab. Die Antwort sollte jede Familie für sich selbst finden – ohne Einfluss von Freunden oder Social Media. Ist es für Eltern und Kind okay und machbar, spricht nichts gegen das Elternbett. Wird aber der Schlaf der Eltern stark beeinträchtigt und sorgt tagsüber für Probleme, sollte das Kind wieder ins eigene Bett gebracht werden. Und zwar mit liebevoller Unterstützung. Hilfreich sind feste Essens- und Schlafenszeiten, schöne Rituale vor dem Schlafengehen wie Vorlesen oder Singen. Anhaltende Schlafprobleme sollten mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt besprochen werden.

Unterwegs mit Prof. Dr. Michael Schredl

»Können
wir unsere
Träume
steuern?«

Notiz ans Ich

Albträume nicht hinnehmen.



Die einen leiden unter Albträumen, die anderen nutzen sogenannte Klarträume für effektiveres Training. Unser Einfluss auf das, was im Schlaf passiert, ist größer, als wir denken.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten beeinflussen, was Sie träumen – was würden Sie tun? Menschen wiedertreffen, die aus Ihrem Leben verschwunden sind? Oder Dimensionen verbiegen wie in „Inception“? Kurz nach dem Riesenerfolg des Spielfilms mit Leonardo DiCaprio wurden am Institut für Sportwissenschaften in Bern 300 sogenannte Luzid- oder Klarträumende befragt – also Menschen, die sich ihres Traumzustands bewusst sind und den Verlauf teilweise beeinflussen können. Es zeigte sich, dass über 80 Prozent der Befragten versuchten, im Traum vor allem eine gute Zeit zu haben. Sie flogen umher oder träumten sich sexuelle Erlebnisse herbei. Doch etwa jede fünfte befragte Person trainierte im Klartraum praktische Fähigkeiten. Im Traum den doppelten Salto üben, die Schusstechnik mit links perfektionieren – kann das funktionieren? Lassen sich mit Klarträumen motorische Fähigkeiten steigern?

„Wenn man Bewegungsabläufe in Gedanken durchspielt, dann werden sie besser“, sagt Professor Dr. Michael Schredl. „Das gilt für mentales Training im Wachzustand, aber auch für luzides Träumen – nur dass man da beim Trainieren auch noch schlafen kann. Daher sind Klarträume für viele das ultimative mentale Training.“

Professor Dr. Michael Schredl leitet den wissenschaftlichen Teil des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Er gehört zu den wenigen Forschenden weltweit, die Träume – und speziell Klarträume – untersuchen. Einer Umfrage seines Instituts zufolge hatte jede zweite befragte Person schon einmal einen luziden Traum, jede fünfte sogar regelmäßig. Um dies nicht dem Zufall zu überlassen, gibt es sogenannte Induktionstechniken, mit denen sich die Häufigkeit der Luzidträume steigern lässt. Wer beispielsweise tagsüber wiederholt seine Finger durchzählt und dies auch in seinen Träumen verinnerlicht, weiß, dass es sich um einen Traum handelt, wenn sich an der Hand mehr als fünf Finger befinden.

„Beim luziden Träumen machen wir Realitätschecks, also: wahrnehmen, in welchem Geisteszustand man sich befindet. Das ist eine Art Geistesschulung, ähnlich wie Meditieren. Nur lässt sich der Geist nicht gern belehren. Der ist träge. Daher ist das für viele richtig hartes Training. Ich selbst habe fast drei Monate lang geübt, bis es geklappt hat“, erzählt der Traumforscher, während er bei warmen Temperaturen am Neckar entlang schlendert. Seit 1996 hat er regelmäßig Klarträume. Ob jeder Klarträume haben könne, ließe sich noch nicht beantworten, sagt Schredl. Er hat aber festgestellt, dass die Häufigkeit abnimmt, wenn man aufhört zu trainieren. „Das kann ich bisher aber nur mit einer Einzelstudie belegen“, sagt er. Diese umfasst allerdings über 15.600 Träume – seine eigenen, denn Schredl dokumentiert seit den frühen 80er-Jahren jeden einzelnen seiner Träume in einer Datenbank.

So bewusst wie Professor Schredl sind sich die meisten Menschen ihrer Träume nicht: Wir träumen zwar jede Nacht, doch daran erinnern wir uns vor allem dann, wenn es erschreckend oder besonders bizarr war. Ist das nicht der Fall, gehen wir oft davon aus, nichts geträumt zu haben. Die Träume, an die wir uns erinnern, können sich auf unseren Alltag auswirken: Wer einen luziden Traum hatte, fühlt sich in der Regel gut und voller Energie. Manchen kommen wichtige kreative Anregungen in Träumen. Wie Paul McCartney, dem die Melodie von „Yesterday“ im Schlaf einfiel.

Doch nicht alle Träume geben uns Kraft und Kreativität. Schätzungsweise leiden fünf Prozent aller Menschen unter häufigen Alpträumen. Sie können in Zusammenhang mit privaten oder beruflichen Stresssituationen auftreten. Besonders anfällig für Alpträume sind kreative, sensible Personen, die sich gut in andere hineinversetzen können. Professor Schredl geht hierbei von Veranlagung aus. Auch Personen, die häufig Ängste und depressive Gefühle haben, träumen öfter schlecht; ebenso Menschen mit einem tief sitzenden Trauma.

Alpträume wirken sich stärker auf unser Wachleben aus als andere Träume: Viele bekommen Angst vor wiederkehrenden Alpträumen. Sie kehren wieder und stabilisieren sich, weil sie nie zu Ende geträumt werden, weiß Professor Schredl: „Mit der Angst ist es so: Je mehr man versucht, sie zu vermeiden, desto größer wird sie. Wenn Sie zum Beispiel eine Spinnenphobie

haben und alle Orte vermeiden, wo Spinnen sein könnten, dann bekommen sie quasi Angst vor der Angst. Und bei Alpträumen legt man das ultimative Vermeidungsverhalten an den Tag, nämlich aus dem Traum aufzuwachen. Man ist dann zwar wach, hat aber nicht gelernt, den Alptraum zu bewältigen. Dabei geht das eigentlich erstaunlich einfach.“ Und so lautet Schredls Prinzip, um Alpträume loszuwerden: Wir führen uns im Wachzustand die Alpträumsituation noch einmal vor Augen und überlegen uns einen angenehmeren Verlauf. Das üben wir fünf bis zehn Minuten am Tag für einen Zeitraum von etwa zwei Wochen. Können wir dadurch die Alpträumsituation entschärfen, wenn sie das nächste Mal auftritt? „Nein, besser! Die meisten Menschen haben die Alpträume dann gar nicht mehr“, hat Professor Schredl festgestellt. „Normalerweise suchen wir ja Lösungen, wenn wir Angst haben. Im Alptraum laufen wir weg,

3

Tipps gegen Alpträume

*Die Bewältigungsstrategie
von Prof. Dr. Schredl:*

1. Konfrontation

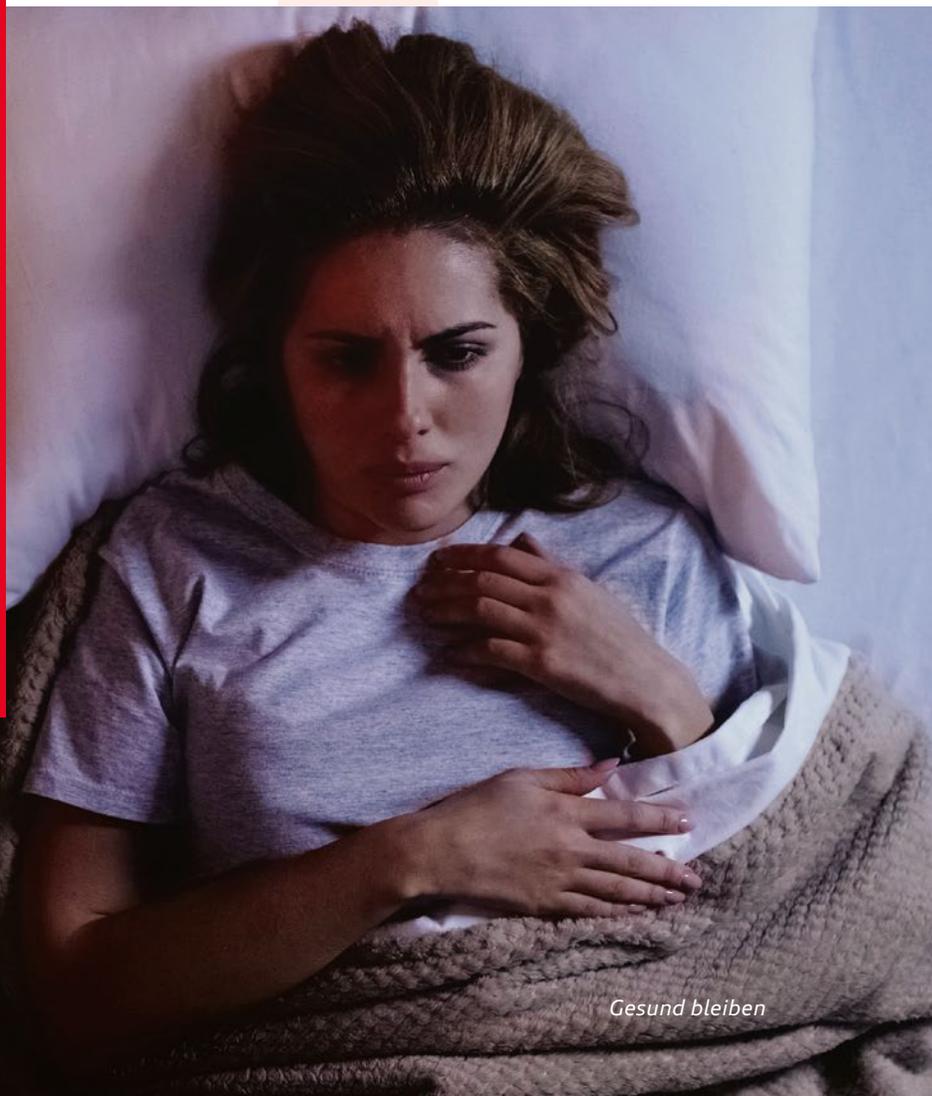
Schreiben Sie Ihren Alptraum möglichst detailliert auf. Kinder können ihn auch aufmalen.

2. Bewältigung

Geben Sie Ihrem Traum eine neue Wendung: Ergänzen Sie ihn um etwas, was die Angst mindert.

3. Trainieren

Üben Sie Ihr neues Skript zwei Wochen lang etwa fünf bis zehn Minuten pro Tag.



»Träumen ist wie Spielen:
Man tut es nicht, um etwas
zu erreichen, kann dabei aber
viel üben und trainieren.«

wir vermeiden. Mit der Bewältigungsstrategie lernen wir tagsüber einen besseren Ansatz, und wenn wir die Lösung dann im Traum erfolgreich umgesetzt haben, erinnert man sich meistens nicht mehr. Es lässt uns nicht mehr aufschrecken. Dann träumt man vielleicht noch drei, vier andere Sachen hinterher und glaubt, man hätte die Alptrautumsituation gar nicht gehabt. Bei den meisten funktioniert diese Technik ziemlich gut.“

Im Gegensatz zu der Bekämpfung von Alpträumen sind viele weitere Bereiche der Traumforschung noch ungeklärt. Zum Beispiel warum wir überhaupt träumen. Träumen wird definiert als subjektives Erleben während des Schlafes. Es gibt Positionen, die davon ausgehen, dieses subjektive Erleben während des Tages sei derart wichtig zum Problemlösen, dass die Natur sich nicht die Mühe gemacht hat, diesen Modus nachts abzuschalten. Andere sagen: Es ergibt Sinn, dass man im Traum bestimmte Situationen durchspielt, um im Wachzustand dafür gewappnet zu sein. Und die Position von Professor Schredl? „Ich stehe dazwischen. Es ergibt schon Sinn, dass man sagt, da werden Sachen geübt. Bei anderen Sachen bin ich mir nicht ganz sicher, ob das alles so problemlöseorientiert ist. Träume sind eben Erlebnisse und aus diesen Erlebnissen kann man etwas lernen. Aber man sollte die Träume nicht eins zu eins annehmen, sondern sie für sich einordnen und bewerten. Ein Kollege hat Träumen mal mit Spielen verglichen, das hat mir gefallen. Denn: Spielen selber hat ja keinen Zweck. Kinder spielen nicht, um etwas zu erreichen. Aber trotzdem wird während des Spielens viel geübt und trainiert. Eigentlich ein ganz schönes Bild.“



Unsere Leistungen:

Ihre Audi BKK unterstützt Sie auf vielfältige Weise auch bei mentalen und psychologischen Belastungen, beispielsweise mit dem Online-Stressbewältigungskurs HelloBetter oder der digitalen Therapie bei Angststörungen – Invirto. Mehr Informationen unter www.audibkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z

Eine Woche ohne...

Koffein

7 Tage. Ganze 10.080 Minuten. So lange sollte und wollte ich ohne Kaffee auskommen. Mein Ego sagte: Easy. Mein Körper schrie auf: Wie soll das gehen? Mein Verstand vermittelte: Ach, komm, wir probieren's aus. Jetzt muss man wissen: Ich trinke gern und viel Kaffee. Acht, neun, manchmal zehn Tassen am Tag. Trotzdem war ich mir sicher: kein Problem. War's auch nicht. Bis zum 2. Tag. Dann kamen die Kopfschmerzen. Und da war mir klar: Hey, das ist jetzt so was wie ein Entzug, und das gibt einem echt zu denken. Schlaftechnisch hab ich kaum einen Unterschied gemerkt, ich konnte aber auch mit Kaffee immer ganz gut ein- und durchschlafen. Was mir in den zehntausendachtzig Minuten aber echt gefehlt hat: der Kaffeebecher zum Festhalten in manch einer Situation. Den brauch ich einfach. Auch in Zukunft. Aber nicht zehnmal am Tag.



Karsten Büschgens, 49,
ist Werbetexter und
lebt in Krefeld.



Aufstehen!

Der ganze Tag war stressig. Ein Termin jagte den nächsten. Abends noch E-Mails gecheckt. Und dann wundern wir uns, wenn wir nicht in den Schlaf finden und uns morgens hundemüde aus dem Bett quälen. Diese Übungen helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.



1

Sitzen und strecken

Kommen Sie erst mal in den Schneidersitz oder Fersensitz. Strecken Sie den Oberkörper in Richtung Decke, das Becken ruht stabil auf dem Boden. Die Arme aktiv bis in die Fingerspitzen strecken. Setzen Sie dann eine Hand neben sich auf und strecken Sie den anderen Arm lang über Ihren Kopf hinweg zur Seite, sodass Sie Ihre Körperseite dehnen. Nehmen Sie ein paar tiefe, aktivierende Atemzüge. Dann zurück zur Mitte und die Seite wechseln.



2

Schaukeln und radeln

Legen Sie sich einfach auf den Rücken. Die Knie zur Brust ziehen und mit den Armen umschließen. Nun zehnmal leicht von links nach rechts schaukeln, dann vor und zurück. Oder Sie legen die Arme leicht seitlich am Körper ab, spannen die Bauchmuskeln an und strecken die angewinkelten Beine nach oben. Dann die Fußspitzen ausstrecken und mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren. Zehnmal vorwärts, zehnmal rückwärts.



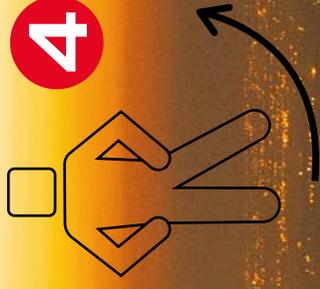
3

Wechselatmen

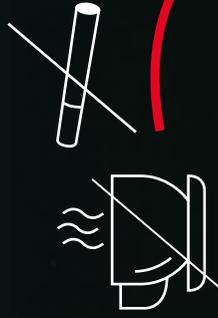
Die Wechselatmung aktiviert morgens Ihren Körper. Setzen Sie sich hin und legen Sie einen Finger der rechten Hand zwischen die Augenbrauen. Der Daumen wird auf den rechten Nasenflügel gelegt und übt etwas Druck aus. Konzentrieren Sie sich nun auf die Atmung durch das freie Nasenloch. Nach rund einer Minute die Seite wechseln. Derselbe Finger bleibt an der Stirn, verwenden Sie einen anderen Finger, um den linken Nasenflügel zuzuhalten.

Saubere Zähne, starke Beine

Nutzen Sie die Zeit beim Zähneputzen für einen Mini-Bein-Workout: Dazu das Gewicht auf ein Bein verlagern, die linke Hand an der Hüfte aufstützen. Den Po anspannen und das rechte Bein langsam seitlich anheben und wieder senken. Zehenspitzen in Richtung Körper ziehen, Ferse wegschieben. Übung zwanzigmal wiederholen, dann zum linken Bein wechseln.



4

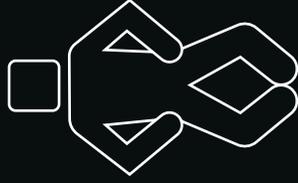
5

Zur Ruhe kommen

Trinken Sie 4 bis 6 Stunden vor dem Schlafen gehen keinen Alkohol oder Kaffee mehr. Auch Nikotin ist ein Schlafkiller – abends oder nachts also nicht rauchen. Schwere und scharfe Mahlzeiten vor dem Schlafen gehen meiden und am besten auch keinen Sport mehr treiben. Yoga kann Ihnen aber helfen, Ihren Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Und: Gehen Sie nur müde ins Bett.

Yin-Position: Liegender Schmetterling

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Schulterblätter liegen weich auf der Unterlage. Stellen Sie beide Füße auf und lassen Sie die Knie in einer Raute zu den Seiten nach außen sinken. Die Fußsohlen berühren sich. Knie mit Kissen oder Yogablöcken polstern, falls sie über dem Boden schweben. Die Hände weich auf Brust oder Bauch legen und den Atem fließen lassen. Beobachten Sie, wie der Atem sich anfühlt. So gleiten Sie in die Entspannung.

**6**

Online-Magazin

Starten Sie mit Energie in den Tag. Im Video zeigt Yogalehrerin Lydia Übungen zum Wachwerden.

**7**

Denkmuster ändern

Gesunder Schlaf lässt sich nicht erzwingen – aber Entspannung hilft. Denken Sie manchmal: „Wenn ich jetzt nicht wieder einschlafe, werde ich den Tag kaum überstehen“? Ersetzen Sie solche Denkmuster durch realistische Bewertungen wie: „Man wird mal nachts wach. Aber ich schlafe vielleicht wieder ein. Wenn nicht: Halb so wild.“

Sanft atmen, leicht entspannen

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl, Ihr Bett oder den Boden. Beobachten Sie Ihren Atem: Wie fühlt er sich an? Welchen Weg nimmt er durch Ihren Körper? Wenn viele Gedanken im Kopf kreisen, sagen Sie sich innerlich mit jedem Einatmen „Ich atme ein“ und mit jedem Ausatmen „Ich atme aus“. Wenn Sie mit den Gedanken abschweifen, kommen Sie geduldig mit sich wieder zum Atem zurück. Bleiben Sie so lange wie Sie mögen bei dieser Übung.

8

Gute Nacht!

Volle Kraft voraus!

»Was gibt mir Power für den Tag?«



Brinja Hoffmann,
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

„Für mehr Kraft und Energie am Tag ist Ruhe und Zeit am Morgen wichtig. Starten Sie morgens langsam, essen Sie mit Genuss und gehen Sie achtsam mit sich um. Bieten Sie Ihrem Magen leicht verdauliche Kost. Gut bekömmlich sind gekochte, leicht gewürzte Speisen wie Porridge oder Grießbrei mit Kardamom oder Zimt, Milchreis mit Birnenkompott oder ein nicht zu fettes Omelett. Auch getoastetes Vollkornbrot können viele leichter verwerten als Müsli. Ein warmes Frühstück eignet sich besonders gut, da kalte und rohe Nahrung die Verdauung

morgens belastet. Ein zu fettiges Frühstück, zum Beispiel mit Bacon und Wurst, macht eher träge und liegt schwer im Magen. Schokocroissants oder Marmeladenbrötchen geben schnell Energie, aber die ist auch rasch wieder verbraucht. Zucker am besten in Eiweißreichem wie Quark oder Joghurt ‚verpacken‘ und im besten Fall auf raffinierten Zucker verzichten. Wenn Sie Smoothies mögen, dann achten Sie am besten darauf, dass neben dem süßen Obst auch Gemüse enthalten ist. Joghurt, Haferflocken und Nüsse machen daraus echte Sattmacher.“

Süßes Happy-Omelette (1 Portion)

Zutaten:

- > 3 Eier
- > 2 EL ungesüßte Mandelmilch
- > 30 g griechischer Sahnejoghurt
- > 15 g Mandelmehl
- > Kokosöl

Mögliche Toppings:

- > Waldbeeren
- > Naturjoghurt
- > gemahlene Vanille
- > Pistazien
- > Kokosflocken
- > optional: Ahornsirup

1. Eier, Mandelmilch, griechischen Sahnejoghurt und Mandelmehl verquirlen und mit etwas Kokosöl in der Pfanne etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Omelette nicht mehr flüssig ist, dann weitere 3 bis 5 Minuten in der Pfanne stocken lassen.
2. Für die Topping-Creme Joghurt und Vanille verrühren und nach Belieben mit Ahornsirup verfeinern.
3. Nun ganz nach Geschmack das Topping zusätzlich mit Nüssen, Waldbeeren oder Kokosflocken garnieren.

Nährwerte (ohne Ahornsirup):
ca. 579 Kalorien, 66 g Eiweiß,
21 g Fett, 232 g Kohlenhydrate

*Weitere Rezepte für
das Energiefrühstück*



Parkinson-Hilfe per Video

Mit rund 400.000 Betroffenen ist Parkinson eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems in Deutschland. Die Krankheit ist noch nicht heilbar, aber gut therapierbar. Doch durch den fortschreitenden Verlauf muss die Medikamentendosierung immer wieder neu angepasst werden.

Um für die Erkrankten häufige stationäre Aufenthalte oder Praxisbesuche zu vermeiden, kann die Anpassung in vielen Fällen auch als ambulante, videounterstützte Therapie erfolgen – und das funktioniert besser als je zuvor. Ihre Audi BKK unterstützt diese Methode.

Das neue Angebot auf einen Blick:

- › für Versicherte mit typischem und atypischem Morbus Parkinson
- › telemedizinisch unterstützte frühzeitige Medikationseinstellung
- › bundesweit mehr als 270 teilnehmende Neurologen und Neurologinnen sowie zehn Kliniken

Der Fokus des Angebots liegt auf der ambulanten, videobasierten Therapie, die vor allem bei der Einstellung der Medikation unterstützt, aber auch Beratung bietet. In der Praxis oder bei der Klinikvisite erhalten Neurologen und Neurologinnen oft nur eine Momentaufnahme der Patientenprobleme. Mit der ärztlichen Videobegleitung von zu Hause aus hingegen entscheiden die am Programm Teilnehmenden selbst, wann sie ihre augenblickliche Situation dem Arzt oder der Ärztin mitteilen möchten. „Die Anzahl der Videoaufnahmen kann von jedem selbst bestimmt werden“, erklärt Audi BKK Expertin Andrea Gamperl. Die kurzen Videos werden mit einer einfachen technischen Lösung an die Fachleute gesendet. Gamperl: „Für die Teilnahme ist kein eigenes Internet erforderlich, da die Geräte mit einer Mobilfunk-LTE-Verbindung ausgestattet sind.“ Die neurologische Praxis wertet die Aufnahmen gemeinsam mit weiteren Parkinsonexperten einer Klinik aus.

Alle Teilnehmenden können zudem den telefonischen Rat einer Parkinsonassistentin – eine erfahrene Krankenschwester – in Anspruch nehmen. Die technische Ausrüstung zur Teilnahme wird zur Verfügung gestellt. „Die Videoeinheit wird von einem Experten oder einer Expertin vollständig aufgebaut. Danach wird den Teilnehmenden die äußerst einfache Handhabung des Geräts“ gezeigt, versichert die Audi BKK Expertin.



Andrea Gamperl
ist Audi BKK
Expertin zum
Thema Parkinson-
Teletherapie.

*Sie haben Fragen
zur Therapie?
Dann schreiben
Sie uns an
redaktion@audibkk.de*



Haben Sie Interesse?

Dann wenden Sie sich an eine teilnehmende Praxis. Diese wird das telemedizinische Angebot für Sie in die Wege leiten. Die Teilnahme ist für Audi BKK Versicherte kostenlos. Weitere Informationen gibt es unter www.audibkk.de/parkinson



Schwerpunkt Schlafen

Augen zu



und durch

Was in uns passiert, wenn wir schlafen

Vorsorgen

S

chlaf ist kein Nichtsnutz. Ihn als Zeitverschwendung abzutun wäre nicht fair: Unser Körper und unser Geist nutzen die Ruhephase aktiv zur Regeneration und wer zu wenig schläft, schadet der Gesundheit.

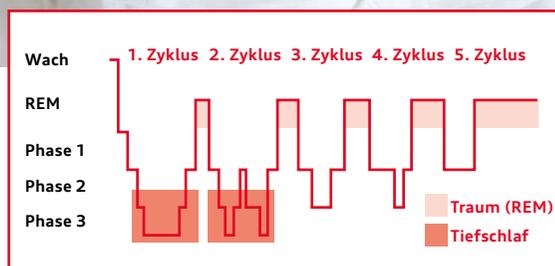
Unter Umständen nicht nur der eigenen: Rund 24 Prozent aller Autounfälle haben **Sekundenschlaf** als Ursache. Er kommt überraschend und ist eine Notwehr-Aktion des Körpers: Es ist seine Art zu sagen, ich bin völlig übermüdet oder diese Handlung ist mir zu monoton. Normalerweise werden wir aber nicht vom Schlaf übermannt, sondern er kommt in Phasen zu uns. In der **Einschlafphase** sind wir müde und gleiten langsam in den Tiefschlaf. Bei vielen dauert diese Phase nur wenige Minuten, bei anderen hält sie bis zu einer halben Stunde an. Typische Merkmale der Einschlafphase sind Zuckungen oder Stöhnen. Sie zeigen an, dass der Körper sich entspannt.

Die **Leichtschlafphase** ist der Übergang zu allen anderen Schlafphasen sowie dem Wachzustand unseres Körpers. In der Schlafmedizin wird auch von den Non-REM-Phasen I und II gesprochen.

In der **Tiefschlafphase** regeneriert sich unser Körper. Die Körpertemperatur fällt und Puls sowie Atmung verlangsamen sich. Während dieser Phase wird auch unser Immunsystem gestärkt und die Reparaturarbeiten des Gewebes sowie die Zellerneuerung laufen auf Hochtouren.

Die **REM-Phase** versetzt den Körper in die völlige Entspannung. Aber der Kopf bleibt hochaktiv. Der Name „REM“ leitet sich von „Rapid Eye Movements“ ab und deutet damit auf das typische Merkmal dieser Schlafphase hin: Die Augen sind in ständiger Bewegung. Schlafende sind in der REM-Phase schwer zu wecken, weil alle anderen Reize ausgeblendet sind. Die REM-Phasen machen bei Erwachsenen etwa 20 bis 25 Prozent des gesamten Schlafes aus. Wer tagsüber schläft, sollte ein paar Regeln beachten – dann kann ein **Powernap** viel neue Energie bringen. Er sollte zum Beispiel maximal 20 Minuten dauern, damit man nicht in den REM-Schlaf abgleitet. Denn das hätte den negativen Effekt, dass uns das Nickerchen eher träge macht. Die beste Zeit fürs Nappen: mittags nach dem Essen oder am frühen Nachmittag.

Dass Schlafen auch eine Frage der Kultur ist, zeigt uns unter anderem Inemuri – die japanische Art des Powernappings. Mit dem Unterschied: Geschlafen wird in Anwesenheit anderer. Die Bezeichnung setzt sich aus den beiden Wörtern



„Iru“ und „Nemuri“ zusammen – also „anwesend sein“ und „Schlaf“. Dass in Japan viele Menschen während der Arbeitszeit und anderer Termine schlafen, liegt laut einer Studie der University of Michigan daran, dass sie mit 7,5 Stunden pro Nacht weniger Schlaf bekommen als Menschen in Europa.

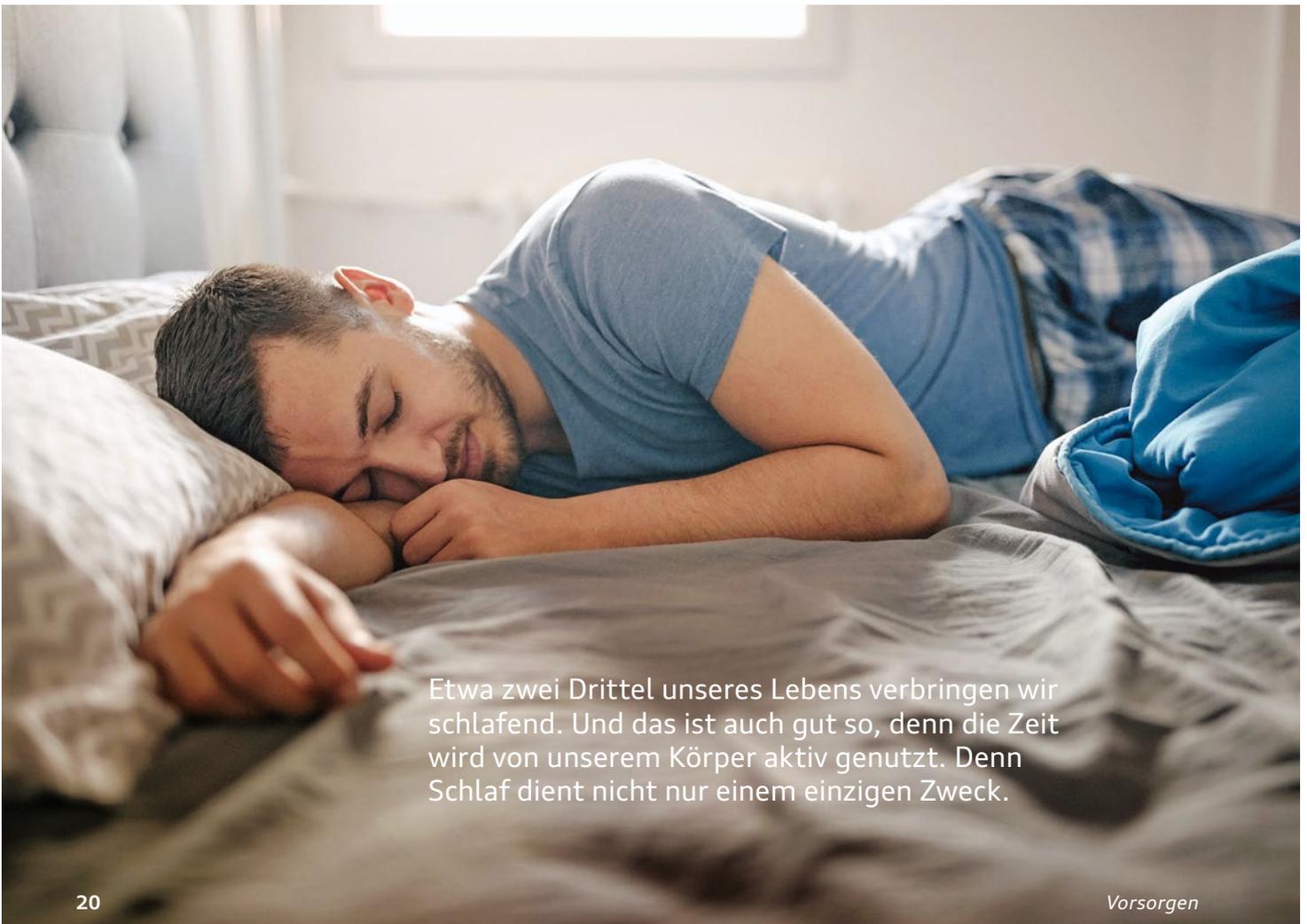
Wer schon längst vom Nutzen des Schlafes überzeugt ist, aber trotz Müdigkeit einfach nicht zu ihm findet, sollte nicht mit **Schlafmitteln** nachhelfen. Weit gesünder ist der natürliche Schlaf. Er unterscheidet sich stark von dem Schlaf, der durch Schlafmittel entsteht, denn in diesen sind viele Substanzen enthalten, durch die sich die Struktur des Schlafes verändert. Die Tiefschlafphase zum Beispiel wird verkürzt oder stellt sich gar nicht erst ein. Genau diese Phase sorgt aber dafür, dass wir unsere eigenen Akkus wieder aufladen. Zudem senkt ausreichend natürlicher und gesunder Schlaf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Depressionen und Angststörungen. Denken Sie also immer daran, dass Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun, wenn Sie schlafen.

Der große Schlaftest!

Wie schlafen Sie eigentlich? Alles in Ordnung oder haben Sie das Gefühl, es könnte besser sein? Wie es um Ihre Schlafqualität bestellt ist, finden Sie im Selbsttest im Online-Magazin heraus. Und da uns Ihr Schlaf am Herzen liegt, gibt es im Rahmen unserer Schlafkampagne online weitere inspirierende Informationen, zum Beispiel wie schlau uns Schlaf macht, welchen Einfluss er auf das Gewicht hat und wie er uns fit hält. Unter www.audibkk.de/podcast finden Sie auch einen Podcast zum Thema Schlaf. **Am 16.11.2021 ab 18 Uhr und am 2.12.2021 ab 18 Uhr haben Sie die Gelegenheit, am Schlaf-Vortrag teilzunehmen. Weitere Infos finden Sie auf Seite 31.**



Während du schliefst ...



Etwa zwei Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Und das ist auch gut so, denn die Zeit wird von unserem Körper aktiv genutzt. Denn Schlaf dient nicht nur einem einzigen Zweck.



Bettgeschichten

Arbeiten Sie auch gelegentlich im Bett? Dann sind Sie in bester Gesellschaft. Seit der Erfindung des Bettes werden kluge Köpfe an diesem besonderen Ort fleißig und kreativ: Schon Alexander der Große hielt sich bei seinen Feldzügen größtenteils in einem goldenen Ruhebett auf, wo er von 500 Leibwächtern bewacht wurde und seine Strategien ausarbeitete. Weitere Bettgeschichten – und was wir aus ihnen lernen können – lesen Sie im Online-Magazin.



Eine Nacht drüber schlafen

Gedächtnisforscher Daniel Schacter hat die These, dass unser Gedächtnis die Aufgabe hat, Erfahrungen so auszuwerten, dass wir sie sinnvoll für unser Verhalten in der Zukunft nutzen können. Wenn wir vor einer Entscheidung erst einmal „eine Nacht drüber schlafen“ wollen, geht es uns nicht darum, uns besser daran zu erinnern. Wir wollen, dass unser Gehirn im Schlaf Informationen verarbeitet, Möglichkeiten abwägt und die beste Lösung findet. Und genau das tut es.

Nachtspeicher

Vor allem in der Tiefschlafphase werden Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis überführt, Wichtiges von Unwichtigem getrennt. Denn im Schlaf werden relevante Inhalte erst stabilisiert und verankert. Deswegen ist es immer sinnvoll, sich den Lernstoff von Prüfungen nachts noch mal „durch den Kopf gehen zu lassen“.

Schlaflos

Schon ein, zwei Tage mit zu wenig Schlaf bringen das Immunsystem und das Hormonsystem durcheinander. Auch die Leistungsfähigkeit verringert sich.

Ordnung schaffen

In der Nacht räumt das Gehirn auf: Es analysiert und integriert die Erfahrungen des Tages. So kommt es, dass wir Zusammenhänge erkennen, die wir zuvor nicht gesehen haben.

Weggeträumt

Zum – biologischen – Sinn von Träumen gibt es viele Theorien. Die meisten wissenschaftlichen Studien gehen von einer problemlösenden Funktion aus. Häufig werden in Träumen alte und neue Erfahrungen emotional miteinander verbunden – das kann uns auf kommende Herausforderungen vorbereiten. **Übrigens:** Die meisten Traum inhalte sind alltäglich, spielen im gewohnten Umfeld, und der Träumende hat es mit zwei bis vier Personen zu tun. Sexuelle Träume kommen eher selten vor: bei Männern in 2 Prozent, bei Frauen in einem halben Prozent ihrer Träume.

Nachts in der Werkstatt

Ein US-Forschungsteam hat untersucht, warum wir regelmäßig schlafen müssen. Dafür wertete es über 60 medizinische Studien aus. Eines der Ergebnisse: Während Schlaf in der frühen Kindheit vor allem dazu dient, Synapsen im Hirn zu bilden und zu stärken, steht später im Leben die Reparatur des Gehirns im Vordergrund.

Ausgeschlafene Abwehr

Unser Immunsystem hat ein „Langzeitgedächtnis“, das Schlaf braucht. Ein Forschungsteam an der Universität Pittsburgh konnte feststellen, dass Schlafmangel dem Immunsystem schadet. Eine deutsche Forschergruppe fand weitere Anhaltspunkte dafür, dass sich im Tiefschlaf das sogenannte Immungedächtnis bildet. Nach der Auswertung von rund 120 Studien kam sie zu dem Schluss, dass die Schlafdauer nach einer Impfung Einfluss auf deren Erfolg hat. Also: Pils abholen und ins Bett.

Nachts, wenn die Hormone kommen

Unser Schlaf wird von zwei Gegenspielern bestimmt: Melatonin und Cortisol. Melatonin steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus und wird vermehrt gebildet, wenn es dunkel wird – so werden wir von dem Hormon in den Schlaf befördert. Das Stresshormon Cortisol hält uns tagsüber wach und aufmerksam – zwischen 2 und 3 Uhr morgens erreicht der Cortisolspiegel seinen Tiefpunkt.

Nächtliche Müllabfuhr

Im Gehirn gibt es ein Kanalnetz, das mit Flüssigkeit gefüllt ist. Es transportiert aussortierte Proteine und andere potenziell gefährliche Abfallprodukte ab. Diesen zellulären Müll entsorgt dieses Drainagesystem vor allem im Schlaf.

Wenn Eltern älter werden

Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung – und vergessen dabei oft, auch auf das eigene Wohl zu achten.

Body

Je intensiver die Pflege, desto weniger Zeit bleibt für die eigene Gesundheit. Pflegende Angehörige sind daher anfälliger für stressbedingte Krankheiten und leiden häufiger an Rückenschmerzen oder haben Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich. Eine US-Studie hat auch gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen und dem Gesundheitszustand der Patienten gibt: Möglich scheint, dass ein erschöpfter Angehöriger dazu beiträgt, die Gesundheit des Menschen in seiner Obhut zu beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, dass Angehörige Unterstützung finden.

Tipp: Die Audi BKK bietet mit ihrem Partner HelloBetter ein Online-Training an, das Ihnen dabei hilft, Stress zu reduzieren und Ihre eigenen Ressourcen zu stärken. www.audibkk.de/hellobetter

Soul

Die neuen Lebensbedingungen des Alterns sind nicht nur für Eltern, sondern auch für die Kinder schwer zu akzeptieren. Ein Leben lang waren die Eltern da, haben immer geholfen. Doch nun vollzieht sich ein Rollenwechsel: Jetzt brauchen die Eltern Unterstützung. So geht der sichere Hafen verloren, in dem die Kinder immer ankern konnten. Dazu kommt die Frage: Wie viel gemeinsame Zeit bleibt noch? Es hilft, sich klarzumachen, dass man das Kind seiner Eltern bleibt, nur eben als erwachsene Person. Wenn beide Seiten die neue Rolle akzeptieren, ist das ein Gewinn. Auch Kinder können ein sicherer Hafen sein.

Mind

Wer pflegt, muss sein Leben neu ordnen: Zum Beruf, zur eigenen Familie kommt die Pflege dazu. Und diese kostet viel Energie und belastet psychisch: Da ist die Sorge, das Gefühl, nicht genug zu tun, und die oft geringe Anerkennung durch das soziale Umfeld. Wie stark die psychische Belastung ist, bemerken viele oft zu spät. Denn der Alltag muss funktionieren. Rund vier Millionen Menschen in Deutschland pflegen Angehörige. Fast die Hälfte fühlt sich überfordert und mental ausgelaugt. Umso wichtiger ist es, auch für sich zu sorgen. Beratung, auch wie Entlastung gelingen kann, finden Pflegende u. a. bei Pflegestützpunkten (www.zqp.de).

Unsere Leistungen:

Unsere Online-Kurse für pflegende Angehörige sind für Audi BKK Versicherte kostenfrei und bieten auch unabhängigen und auf Wunsch anonymen Expertentrat. Informationen unter www.curendo.de/audibkk. Das Audi BKK Pflegeportal beantwortet unter audibkk-pflegeportal.de die wichtigsten Fragen pflegender Angehöriger und zeigt Schritt für Schritt, was im Pflegefall zu tun ist. Sie haben Fragen zur Pflege? Antworten erhalten Sie unter 07132 9994500 oder 089 15880507.



Training statt Tabu

Ein Muskel, den wir nicht fordern, wird schwach und müde. Das gilt auch für die Beckenbodenmuskulatur – und die ist kein reines Frauenthema.

Auf unseren Beckenboden sollte Verlass sein: Die handtellergroße Platte aus Muskeln und Bindegewebe schließt das Becken nach unten ab und gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt. Wir brauchen die Muskulatur des Beckenbodens, wenn wir auf die Toilette gehen und beim Sex. Dass Ihr Beckenboden gut trainiert ist, merken Sie daran, dass es beim Husten, Lachen, Niesen, Treppensteigen oder Heben von schweren Lasten zu keinem unfreiwilligen Harnverlust kommt.

Aber was, wenn doch? Ein Tabuthema – daher gibt es auch nur Schätzungen zur Häufigkeit von Inkontinenz. Diese liegen etwa zwischen fünf und zehn Millionen betroffenen Menschen in Deutschland. Der Berufsverband der Frauenärzte geht sogar davon aus, dass **jede vierte Frau** im Laufe ihres Lebens harninkontinent wird. Schwangere, Mütter und Frauen in den Wechseljahren sind sich der Thematik in Zusammenhang mit nachlassendem Bindegewebe häufig bewusst. Auch bei Männern nimmt das Risiko von Inkontinenz mit steigendem Alter zu; etwa ab 50 Jahren. Denn wenn sich die Prostata vergrößert, kann sich die Harnröhre verengen, sodass die Blase sich nicht mehr richtig entleert und „überläuft“.

Was kann man also tun? **Erstens:** Sich bewusst machen, dass Harnverlust weitverbreitet ist und man nicht der einzige Mensch mit dem Problem ist. **Zweitens:** Beckenbodentraining. Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen. Je nach Übung sollten sie ein bis zweimal pro Tag für etwa 15 Minuten durchge-

führt werden. Hierfür gibt es verschiedene Trainings-Apps – sowohl für Frauen als auch speziell für Männer. Auch Fahrradfahren, Schwimmen oder Reiten helfen – also Sportarten, die mit kontrollierten Bewegungen einhergehen. Sportarten mit abrupten Start- und Stoppbewegungen – wie Fußball, Tennis oder Joggen auf hartem Grund – sind tendenziell weniger geeignet.

Drittens: Den Partner oder die Partnerin bitten, ebenfalls den Beckenboden zu trainieren. Zum einen ist dies für beide Seiten eine Chance auf ein besseres Liebesleben. Zum anderen hilft das Einbeziehen des Partners oder der Partnerin ungemein dabei, Tabus zu lösen. Die Studie **„Breaking the Silence: A European Report“** eines internationalen Anbieters für Medizin- und Hygieneprodukte zeigt, dass 39 Prozent der betroffenen Deutschen noch nie in ihrer Beziehung über das Thema gesprochen haben. Teilhabe schafft Vertrauen – und somit mehr Gelassenheit im Umgang mit Inkontinenz.



Unsere Leistungen:

Spezielle Trainings für den Beckenboden und für die Rückbildung nach der Schwangerschaft bieten wir Ihnen in unseren Gesundheitskursen an: www.audibkk.de/gesundheitskurse Um Online-Kurse und Apps angezeigt zu bekommen, wählen Sie unter den weiteren Suchkriterien „nur Online-Kurse“ aus.



Der Mythen-Check



»Kaugummis verkleben den Magen«

Durchgekaute Kaugummis sind zum Ausspucken gedacht. Wer aber doch versehentlich einen verschluckt, hat nichts Schlimmes zu befürchten: Er kann weder an der schleimigen Magenwand noch im glitschigen Darm „kleben“ bleiben. Alles, was an der Masse verdaulich ist – zum Beispiel Zucker und Aromen – wird verdaut,

der Rest wandert in den Darm und wird als Ganzes ausgeschieden. Aufpassen sollte man trotzdem, denn wenn man sich verschluckt und der Kaugummi in die Luftröhre gerät, kann das gefährlich werden. Und große Mengen unverdauliches Material im Magen können natürlich zu Verdauungsproblemen führen.

»Scharfes Essen hilft bei Erkältung«

Wer versehentlich beim Sushi zu viel Wasabi erwischt, kennt das: Die Nase fängt an zu laufen – das gilt natürlich auch für eine verstopfte Nase. Die Schärfe hilft, die Atemwege zu befreien, und wirkt durchblutungsfördernd. So werden Entzündungsbotenstoffe schneller abtransportiert. Die im Wasabi, aber auch in Meerrettich und Senf enthal-

tenen Senfölglycoside wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell. Die gleiche Wirkung wird auch Capsaicin zugeschrieben, das in Chilis und Peperoni zu finden ist. Die im Ingwer enthaltenen ätherische Öle, die Gingeole, gelten sogar als das „Aspirin der Natur“ und wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.



»Kinder mit Haustieren entwickeln sich gesünder«

Kinder mit Haustieren sind weniger gestresst, emotional ausgeglichener und agieren verantwortungsvoller. Fellnasen können sogar schon vor der Geburt dem Kind guttun und womöglich profitieren auch Kleinkinder gesundheitlich. So hat

eine kanadische Studie festgestellt, dass Babys, die in einen Haushalt mit Haustier hineingeboren werden, eine vielfältigere Darmflora aufweisen – ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Auch das Allergierisiko ist bei Babys und Kleinkindern oft geringer.

3



Long Covid



Covid-19 ist heimtückisch. Auch wenn Betroffene milde Verläufe haben und sich zunächst schnell erholen, zeigen sich nach Wochen erneut Symptome. Sie können ein Zeichen dafür sein, dass die Krankheit nicht überstanden ist. Was steckt hinter Long Covid?

Wie sehr uns das Corona-Virus krank macht, lässt sich kaum vorhersagen. Es gibt Menschen, die sich schnell wieder ganz erholen. Andere haben extrem schwere Verläufe, liegen wochenlang auf der Intensivstation und haben einen sehr langen Weg der Genesung vor sich. Sie leiden besonders häufig unter Long Covid. Bei ihnen zeigen sich zum Beispiel noch nach Monaten Veränderungen an der Lunge oder sie kämpfen mit Muskelschwäche, Ängsten und Depressionen.

Und eine dritte Gruppe kommt zunächst sehr gut durch die akute Phase der Erkrankung. Doch dann, nach einigen Wochen, fühlen sich die Patientinnen und Patienten erneut krank. Da das Virus viele Organe schädigen kann, zeigen diese Betroffenen auch später ganz unterschiedliche Symptome.

Bislang gibt es keine Definition für die Langzeitauswirkungen. Zu neu ist die Krankheit, zu unterschiedlich die Ausprägungen. Auch die Ursachen wurden bislang noch nicht gut verstanden. Möglicherweise ist es nicht das Virus selbst, sondern das Immunsystem, das nach der Infektion noch nicht zur Ruhe gekommen ist. Forscher aus Erlangen haben den Verdacht, dass Veränderungen der Blutkörperchen Long Covid eventuell auslösen könnten.

Die späten Folgen äußern sich in unterschiedlichen Krankheitsbildern. Es sind bisher 50 Symptome bekannt. Zu den häufigsten zählen unter anderem:

- › Kopfschmerzen
- › Kurzatmigkeit
- › Schwindel
- › starke Erschöpfung (Fatigue-Syndrom)
- › Luftnot
- › neurologische Störungen
- › plötzliches Erbrechen

Wenn Sie an Covid erkrankt waren und Symptome dieser Art an sich feststellen, nehmen Sie diese ernst und suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf. Besprechen Sie in Ruhe, wie die weitere Therapie gestaltet werden kann. Sie haben weitere Fragen zu Corona? Unser Beratungsteam hilft Ihnen rund um die Uhr gebührenfrei weiter: 0800 2834 255

Wie sieht die Behandlung gegen Long Covid aus? Noch gibt es keine, die bereits klar strukturiert ist. Aber es ist möglich, Symptome spezifisch zu behandeln beziehungsweise ihre Auswirkungen zu mildern. Auch wie lange diese Spätfolgen anhalten, können Fachleute bisher nicht abschließend sagen. In vielen

Städten gibt es mittlerweile sogenannte Post-Covid-Ambulanzen: zum Beispiel an der Ruhrlandklinik in Essen oder am Universitätsklinikum Charité Berlin bietet eine Post-Covid-Fatigue-Sprechstunde an. Halten die Erschöpfungssymptome länger als sechs Monate an, können sich Betroffene dort vorstellen. Mittlerweile bilden sich auch immer mehr Selbsthilfegruppen.

An den späten Folgen von Corona forschen Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen aus der ganzen Welt mit Hochdruck. Das Bundesforschungsministerium hat im Frühjahr 2021 fünf Millionen Euro bereitgestellt, um die Forschung in Deutschland zu unterstützen. Das Universitätsklinikum in Bonn untersucht seit diesem Sommer in einer Studie „COVIMMUNE-Clin“ besonders, welche Auswirkungen die Erkrankung auf das Nervensystem hat. Denn bei einigen Patienten besteht der Verdacht, dass sie dauerhafte nervliche Schäden davontragen. Welche Effekte führen zu solchen Langzeitfolgen? Hierfür werden Betroffene zwischen 25 und 75 Jahren mit symptomlosen oder schweren Covid-19-Krankheitsverläufen sowie gesunde Teilnehmende untersucht.

Tipp: Unter [zusammengegencorona.de](https://www.zusammengegencorona.de) finden Sie weitere Informationen zu Long Covid.

Kinder im Netz

Online will gelernt sein

C hatten, Videos schauen und sogar Schulunterricht – der Alltag von Kindern und Jugendlichen verlagert sich zunehmend ins Internet. Auch wenn dem Nachwuchs die Nutzung von Smartphone, Tablet oder Laptop spielend leichtfällt, muss der verantwortungsvolle Umgang mit Apps, Social Media und den eigenen Daten von Beginn an gelernt werden.

Immer online: Kinder in Deutschland wachsen digital auf. Laut der aktuellen JIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest leben rund 99 Prozent der Zwölf- bis 19-Jährigen in Haushalten, die mit Smartphones, WLAN-Zugang und Computer oder Laptops ausgestattet sind. Tendenz steigend. Auch im Kinderzimmer wurde ausgerüstet. 94 Prozent der Kinder und Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone, knapp drei Viertel sind mit einem eigenen Computer oder Laptop ausgestattet. Und die zur Verfügung stehenden Geräte werden ausgiebig genutzt. In der JIM-Studie gaben 89 Prozent der Befragten an, täglich in ihrer Freizeit ins Internet zu gehen. Durchschnittlich verbringen sie dort mehr als vier Stunden – pro Tag.

Genau wie man seinen Kindern das Fahrradfahren beibringt, sollten Eltern mit ihnen auch den Umgang mit den neuen Medien üben. Der Nachwuchs ist sich über die Gefahren im Internet oft nicht bewusst und muss wie im Straßenverkehr die Regeln erst lernen. Dass sich peinliche Fotos nicht so leicht löschen lassen oder die ungefilterte Herausgabe von persönlichen Daten Schaden anrichten kann, haben die wenigsten im Kopf.

Eltern müssen ihre Kinder für solche Situationen sensibilisieren. Aufgrund der rasanten Entwicklung im digitalen Bereich und der wachsenden Zahl von Plattformen und Apps verlieren aber auch Erwachsene schnell die Übersicht. Aus diesem Grund unterstützt Sie die Audi BKK beim Thema Mediennutzung.

Informieren, verstehen, vorbereiten

Im Zuge der Kampagne gegen Cybermobbing hat die Audi BKK mit www.sprichdrueber.de eine Anlaufstelle für Betroffene und ihre Angehörigen geschaffen. Auf der Website finden Kinder, Jugendliche und Eltern nicht nur in bereits akuten Situationen Rat und Hilfe. Mit Aufklärungsvideos, Online-Seminaren für Erziehende und weiterführenden Hilfsangeboten setzt die Kampagne auch auf Präventionsmaßnahmen. Dazu zählt auch die Schulung der Medienkompetenz – von Kindern, aber auch Eltern. Sie finden hier zum Beispiel Ratgeber, Leitfäden sowie kostenlose Online-Kurse, wie Sie mit Ihrem Kind einen altersgerechten und sicheren Umgang mit den neuen Medien üben.

Mehr zum Thema Cybermobbing erfahren Sie unter www.sprichdrueber.de. Außerdem finden Sie auf unserem Instagram-Kanal ab dem 20.9.2021 ein Video, in dem Sozialpädagoge und Eltern-Medien-Trainer Philip Behar-Krämer die wichtigsten Fragen beantwortet. Im Audi BKK Podcast „Von Achtsam bis Zuckerfrei“ finden Sie ebenfalls Rat im Umgang mit Cybermobbing.



Wie funktioniert das E-Rezept?

Etwa 500 Millionen Rezepte verschreiben Ärztinnen und Ärzte in Deutschland pro Jahr. Bisher noch auf Papier, aber das wird sich bald ändern: Ab Januar 2022 kommt das E-Rezept.

„E-Rezept“ ist die Kurzform für „elektronisches Rezept“. Im nächsten Jahr wird das digitale Formular seinen gedruckten Vorgänger bundesweit ersetzen – und zwar verpflichtend für alle gesetzlich Versicherten und apothekenpflichtige Arzneimittel. In der Region Berlin-Brandenburg startete bereits am 1. Juli 2021 eine Einführungsphase: Patientinnen und Patienten wird dort das E-Rezept bereitgestellt, wenn die Praxis die technischen Voraussetzungen dafür erfüllt.

So funktioniert das E-Rezept:

1. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin stellt Ihr E-Rezept als QR-Code aus.

Für jedes E-Rezept wird automatisch ein Rezeptcode erstellt, den Sie in einer Apotheke einlösen können. Sie entscheiden, ob Sie den QR-Code lieber digital auf der E-Rezept-App „Das E-Rezept“ oder als Papiausdruck erhalten wollen.

2. Sie weisen das E-Rezept digital einer Apotheke zu ...

Sobald das E-Rezept auf Ihr Smartphone übermittelt wurde, können Sie es per App an eine lokale oder Online-Apotheke Ihrer Wahl senden. Sie erhalten Auskunft, ob das Medikament zum Versand oder zur Abholung bereitsteht. Haben Sie sich für eine

Apotheke entschieden, weisen Sie dieser den QR-Code verbindlich zu.

3. ... oder Sie lösen das E-Rezept direkt in der Apotheke ein.

Vor Ort lassen Sie das E-Rezept über die App oder den Papiausdruck einscannen und erhalten das gewünschte Medikament.

Die App „Das E-Rezept“ ist seit dem 1. Juli für Smartphones verfügbar. Zur Nutzung benötigen Sie nur Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) sowie die dazugehörige PIN. Sie erkennen die Karte an diesem Zeichen.  Sie haben noch keine neue Gesundheitskarte? Diese können Sie über die Service-App bestellen oder bei der Audi BKK anfordern.



*Haben Sie weitere Fragen zum neuen E-Rezept?
Alle Informationen finden auf der Seite
www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de*

In Kürze: neue gesetzliche Leistungen ab 1. Juli 2021

› Amputation beim Diabetischen Fußsyndrom:

Gesetzlich Versicherte, denen aufgrund des Diabetischen Fußsyndroms eine Amputation empfohlen wird, haben jetzt Anspruch auf eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung. Die Kosten dafür übernimmt ab sofort die Audi BKK.

› Systematische Behandlung bei schwerer Parodontitis:

Betroffene profitieren von der Erweiterung des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankensicherungen, die eine strukturierte Nachsorge und weitere Behandlungsinhalte umfasst. Die Kosten der Behandlung, die laut Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung (KZBV) dem

„aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse der Zahnmedizin“ entspricht, trägt die Audi BKK für ihre Versicherten.

› Langfristige Physio- und Ergotherapie:

Ebenfalls hat sich für gesetzlich Versicherte der Zugang zu längeren Physio-, Sprach- und Ergotherapiemaßnahmen vereinfacht und die Diagnosen wurden erweitert. Das bedeutet für Patientinnen und Patienten, dass eine Verordnung bei Bedarf und bestimmten Erkrankungen wiederholt für jeweils zwölf Wochen ausgestellt werden kann. Auch die Höchstmenge von Ergotherapieeinheiten bei zwei Diagnosen ist von maximal 10 auf 20 pro Verord-

nung aufgestockt worden – beispielsweise bei psychischen Erkrankungen.

› **Kryokonservierung:** Da eine Krebstherapie zu Unfruchtbarkeit führen kann, werden vorher Spermien oder Eizellen für einen späteren Kinderwunsch entnommen und eingefroren. Die sogenannte Kryokonservierung (Entnahme und Lagerung der Keimzellen) steht allen gesetzlich Versicherten zu.

› **Rhesusfaktorbestimmung:** Die vorgeburtliche Bestimmung des Rhesusfaktors bei Ungeborenen wurde für Schwangere mit Rhesus-negativer Blutgruppe zur Kassenleistung. Damit wird in vielen Fällen eine unnötige Anti-D-Prophylaxe vermieden.

Der Mensch im Mittelpunkt

Geschäftsbericht 2020

Alles, außer gewöhnlich: Ein Geschäftsjahr wie das letzte hat es in der über 125-jährigen Geschichte in dieser Form noch nicht gegeben. Wie alle hat Corona uns vor neue Herausforderungen gestellt, aber auch deutlich gezeigt: Im Vordergrund unseres Handelns müssen auch in herausfordernden Zeiten unsere Versicherten und ihre Gesundheitsversorgung stehen.

Wie kann die Versorgung der Versicherten und der Schutz der Beschäftigten weiterhin gewährleistet werden? Dies war eine der ersten Fragen, die sich die Audi BKK im März 2020 stellte. Als erste Maßnahmen zu Beginn der Pandemie

wurden die digitalen Angebote für unsere Kundinnen und Kunden ausgebaut und unseren Beschäftigten wurde mobiles Arbeiten ermöglicht. Dank der frühzeitigen Weichenstellung für die Digitalisierung konnten beide Vorhaben zeitnah umgesetzt werden.

Das Geschäftsjahr 2020 in Zahlen

721.417 – so viele Versicherte zählte die Audi BKK im Jahr 2020. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Versichertenzahl um über 12.000 neue Kundinnen und Kunden (+1,69 Prozent) gestiegen. Mit diesem Ergebnis sichert sich die Audi BKK erneut Platz 19 im Ranking aller 102 gesetzlichen

Krankenkassen und bleibt die drittgrößte Betriebskrankenkasse in Deutschland.

Die Gesamtausgaben betragen 2,05 Milliarden Euro. Davon kamen 1,96 Milliarden Euro den Versicherten zugute. Pro Versicherten macht das durchschnittlich 2.710 Euro. Wie im Vorjahr bildeten die Ausgaben für Krankenhausbearbeitungen mit knapp 539 Millionen Euro den größten Posten (-5,14 Prozent). 2020 sanken die Krankenhausaufnahmen um 10 Prozent, da planbare stationäre Behandlungen und Eingriffe wegen Corona verschoben wurden. Insgesamt stiegen die Leistungsausgaben um 2,19 Prozent.

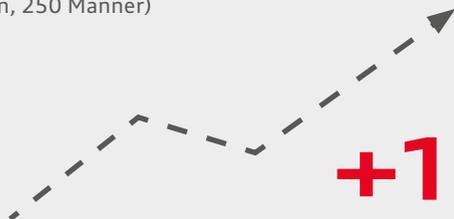
10
10 101
0101100
11100
11101
00011
110010
1010001
0010110101
0010110010
0111001011
111010117
0001100
1001011
010001
010110
10010111
001110000
010110101
10100011101
10011001110
01011010001
00010010110
0110100100
101100111
1100101110
11010100010
00110011001
10010110100
0100010010
01011010011
00101100107
110010



794 Beschäftigte
(544 Frauen, 250 Männer)



27
Auszubildende



+12.000
neue Kundinnen
und Kunden

Platz 19
von 102
gesetzlichen Krankenkassen

Nachhaltigkeit im Fokus

An morgen zu denken bedeutet auch, langfristig an den Umweltschutz zu denken. Bereits jetzt sind die Auswirkungen der Klimakrise zu spüren, die sich auch auf die Gesundheit der Bevölkerung auswirken können. Die Audi BKK hat 2020 ein Nachhaltigkeitskonzept entwickelt – fokussiert auf der Umsetzung eines Reduzierungsplans in den kommenden Jahren. Ziel ist, den CO₂-Ausstoß zu reduzieren, Mittel ressourcenschonend einzusetzen sowie alternative Energien zu nutzen. Unter anderem setzt die Audi BKK folgende konkrete Maßnahmen um:

- > klimaneutrale Produktion von Druckergebnissen

- > Ausbau der mobilen Arbeit unserer Beschäftigten
 - > Umstellung auf Ökostrom
 - > digitale Versorgungsangebote für unsere Versicherten
 - > das Printmagazin kann auch als Online-Magazin gelesen werden
- Mit der Nutzung der Service-App können auch Sie uns bei der Reduktion von CO₂ unterstützen.

Also: Am besten gleich downloaden!

Sie wollen aktiv werden für den Umweltschutz? Dann merken Sie sich den 13. Oktober vor. Gehen Sie mit uns gemeinsam Ploggen. Näheres lesen Sie auf Seite 31.

Das detaillierte Jahresrechnungsergebnis finden Sie im Geschäftsbericht 2020: www.audibkk.de/ueber-uns/geschaeftsbericht



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

Tipps und Veranstaltungen

Online-Seminare

Kindernotfälle –

Erste Hilfe am Baby und Kind

Datum: 9.10.2021, 9 bis 12 Uhr,

27.10.21, 19 bis 22 Uhr,

20.11.21, 9 bis 12 Uhr

Kleine Kinder sind Entdecker und Abenteuerer. In dieser großen Welt kann schnell etwas passieren. Wichtig ist es zu wissen, wie ich als Mama/Papa/Oma/Opa reagieren soll, ohne etwas falsch zu machen. Vorbeugung ist die halbe Miete und ermöglicht mehr Sicherheit und Vertrauen im Alltag mit seinen Kindern.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten ein Skript und einen Mitschnitt des Kurses.

Anmeldung unter:

www.audibkk.de/veranstaltungen

Fitness & Umweltschutz:

Plogging macht's möglich!

Datum: 13.10.2021 von 18 bis 20 Uhr

Während des Joggens Müll sammeln und nach der Laufrunde entsorgen. So verbinden Sie Umweltschutz mit Bewegung an der frischen Luft. Weitere Infos zum Ablauf sowie zur Anmeldung finden Sie unter: www.audibkk.de/veranstaltungen

Hilfe bei Cybermobbing:

Auf unserem Instagram-Kanal finden Sie ab dem 20.9.2021 ein Video, in dem Sozialpädagoge und Eltern-Medien-Trainer Philip Behar-Krämer die wichtigsten Fragen beantwortet.

Besser schlafen

Für zwei Online-Vorträge konnten wir mit Dr. Hans-Günter Weeß einen absoluten Schlaf-Profi gewinnen:

Datum: 16.11.2021, ab 18 Uhr

„Schlaf in der 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft – ausgeschlafen und fit trotz Stress am Arbeitsplatz“ (Vortrag)

Datum: 2.12.2021, ab 18 Uhr

„So werden Sie Ihre eigene Schlaftablette – Tipps, Tricks und Methoden für einen guten Schlaf“ (Interaktiver Workshop)

Anmeldung unter:

www.audibkk.de/veranstaltungen



Der Gesundheits-podcast der Audi BKK

Jetzt gibt es eine neue Folge zum Thema „Schlaftabletten-Modus aktivieren! Mit diesen Tipps schläfst du besser ein.“ Diesen und weitere Podcasts finden Sie hier: www.audibkk.de/podcast

Melden Sie sich jetzt an!

Das Online-Magazin der Audi BKK

Sie möchten das Audi BKK Magazin lieber nur digital 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



Wir sind für Sie da!    

Impressum

Das Audi BKK Magazin erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel.: 0841 887-0, Fax: 0841 887-109, E-Mail: info@audibkk.de, www.audibkk.de; **Redaktionsleitung/Projektverantwortliche:** Janet Stiller, Tel.: 0841 887-106, E-Mail: redaktion@audibkk.de; **Redaktion und Layout:** move elevator GmbH; **Bildnachweise:** S. 3 Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 4 Foto Gudrun de Vries: privat; S. 5 Foto Kira Kosthorst: privat; S. 7 Foto Petra Radlbeck: privat; S. 8 Foto Christiane Wöll: Stefan Wöll; S. 10-11: Michael Adamski; S. 13 Foto Karsten Büschgens: move.elevator; S. 16 Foto Brinja Hoffmann: privat; S. 17 Foto Andrea Gamperl: privat; S. 28-29: move.elevator; **Westend61:** Titel + S. 19: Eva Blanco; S. 9 Sandra Seckinger; S. 18 Eloisa Ramos; **iStock:** S. 4 SvetaVo; S. 6 Elena Batkova; S. 12 Motortion; S. 17 Naeblys; S. 20 eclipse_images; S. 20-21: tolgart; S. 22 cometary; S. 23 LuisPortugal; S. 24 bojanstory; S. 25 VioletaStoimenova; S. 26 HRAUN; S. 27 bombuscreative, Screenshot/App: Das E-Rezept; **Stocksy:** S. 5 Audrey Shtecinj; S. 14-15 Dimitrije Tanaskovic; **shutterstock:** S. 16 Nina Firsova; **Druck:** Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting



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