

# Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Winter 2021/2022

# Nähe

Was bedeutet sie in unserem Leben?

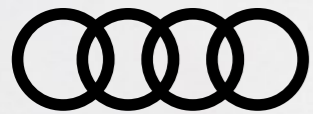
**Vitamin Wir**  
Wie Gemeinschaft uns gesund macht

**Sport hoch zwei**  
Warum gemeinsames Training unsere Beziehung stärkt

**Zu Hause im Büro**  
Wo wir im Homeoffice Grenzen ziehen sollten

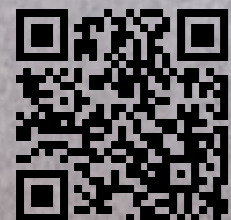
# Mehrwert mit einem Klick.

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



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

**Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.



# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

2021 neigt sich dem Ende zu, und auch in diesem Jahr suchte man Normalität und Alltag oftmals vergebens. Die Pandemie hat uns weiterhin in Atem gehalten und uns immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Das Gesundheitssystem wurde ein weiteres Jahr extrem belastet – allein die gesetzlichen Krankenkassen hatten in den vergangenen zwei Jahren Mehrausgaben in Höhe von 10,4 Milliarden Euro.

**»Die Chance der Krise wurde ergriffen.«**

Doch das Gute an Herausforderungen ist ja, dass man an ihnen wachsen kann – und das sind wir. Trotz der angespannten finanziellen Situation stand die Versorgung der Versicherten bei uns stets im Vordergrund und wir

haben zahlreiche neue digitale Versorgungsangebote in unser Portfolio aufgenommen. Ein paar davon stellen wir Ihnen in unserer aktuellen Ausgabe vor. Gleichzeitig werden wir den Zusatzbeitrag für unsere Versicherten weiterhin stabil halten. Und auch das gesamte Gesundheitswesen hat die Chance in der Krise gesehen und die Digitalisierung in den Bereichen elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, eRezept und elektronische Patientenakte weiter vorangetrieben. Ein zäher Prozess, der durch die Pandemie beschleunigt wurde. Immerhin etwas Positives in dieser schwierigen Zeit.

Doch wie man das Blatt auch dreht und wendet, eines ist in Coronazeiten ganz klar auf der Strecke geblieben: die persönliche Nähe. Homeoffice-Pflicht, Kontaktbeschränkungen und Abstandsempfehlungen haben die Menschen voneinander entfernt. Und eben weil wir sie gerade so schmerzlich vermissen, widmen wir der Nähe hier und auch im Online-Magazin einen bewussten Schwerpunkt.

**In diesem Sinne:** Haben Sie einen guten Jahresstart mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Bekannten. Alles Gute für das Jahr 2022!

**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](mailto:redaktion@audibkk.de)

# Inhalt



## Gesund bleiben

### 6

**Alle reden über...  
Online-Zahnbehandlungen**  
Aligner-Therapie: Chance oder Risiko?

#### Homeoffice

Wie nah wir unseren Job an uns heranlassen sollten

#### Partner-Training

Bringt Sie ins Schwitzen und schweißst zusammen: Work-out zu zweit



## Vorsorgen

### 18

**Schwerpunkt Nähe: Komm zu mir!**  
Was Nähe und Distanz in unserem Leben bedeuten

#### Vitamin Wir

Wie Gemeinschaft uns gesund macht



## Gesund werden

### 25

**Essstörungen**  
Wie Sie eine mögliche Erkrankung erkennen und helfen können



## Aus der Audi BKK

### 26

**Soziale Verantwortung übernehmen**  
Für die Gesundheit von Versicherten, Umwelt und Gesellschaft

## »Können sich Nackenhaare aufstellen, wenn sich jemand nähert?«

**Ja.** Den Ausdruck „Da stellen sich einem die **Nackenhaare auf**“ kennen wir und verbinden damit oft unangenehme Situationen. Tatsächlich stellen sich bei uns nicht nur bei Kälte bei Gänsehaut die Haare auf, sondern auch, wenn Gefühle wie **starke Angst** oder **Schrecken** aufkommen. Hierfür ist unser vegetatives Nervensystem verantwortlich. Unsere feinen Körperhärchen haben an ihren **Wurzeln feine Muskeln**, die sich zusammenziehen, wenn sie erregt werden – das führt zum Aufstellen der Haare. Eine wissenschaftliche Erklärung dafür könnte ein evolutionsbedingter Mechanismus sein: Durch das Aufstellen der Haare erscheint zum Beispiel **in der Tierwelt ein Tier bedrohlicher** und kann so seinen Feind abschrecken.

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



**Dr. med. Gudrun de Vries**  
ist Ärztin und  
Medizininfluencerin

## Känguruen

### ➤ Muss sein.

Eltern legen ihre Neugeborenen in aufrechter Position **Haut auf Haut** auf den **nackten Oberkörper – das tut Neugeborenen gut**. Ihr Tastsinn ist direkt nach der Geburt schon stark ausgeprägt und benötigt Reize. Für Frühgeborene kann der Hautkontakt mit den Eltern sogar **überlebenswichtig** sein: Zahlreiche Studien belegen, dass die Überlebenschancen steigen und die kognitive **Entwicklung von Babys** durch Känguruen **gefördert wird**.

## Germaphobie

### ➤ Muss nicht sein.

Im Englischen gilt jemand als „**germaphobe**“, wenn er **Angst vor Keimen und Bakterien** hat. Dieser Begriff wird im Deutschen kaum benutzt, doch für die nächste Stufe gibt es sehr wohl einen Begriff: Unter Mysophobie leidet, wer eine **stark ausgeprägte Ansteckungsphobie** entwickelt. Aber keine Keime sind natürlich auch keine Lösung. Vor allem Kinder **brauchen den Kontakt** zu gewissen Keimen, um ein **gesundes Immunsystem aufzubauen** und Allergien vorzubeugen.

# 28%

der Deutschen lernen ihren Partner oder ihre Partnerin im Freundeskreis kennen

Lange galt auch der **Arbeitsplatz** als ein Ort, an dem sich viele Paare finden. Die Studie eines Online-Dating-Anbieters von 2021 zeigte allerdings: Wer sich in Zeiten von Lockdowns und Quarantäne vor Einsamkeit schützen wollte, **suchte sein Glück auf andere Weise**. Dating-Apps und Online-Plattformen belegten den **zweiten Platz** in der Studie.

# Qualitätszeit



**Ina Schulte**  
ist Human-Resources-Managerin  
und wohnt in Dinslaken.

**Tipp:**  
Nehmen Sie sich Zeit für eine Achtsamkeitsmeditation. Auf unserer Seite lesen Sie, wie's geht.



„Ich finde, dass uns die Zeit oft davonläuft. Der Alltag ist stressig, wir haben Termine und **wie schnell ist ein Tag oder eine Woche vorbei**. Die Stunden verfliegen nur so. Und das ist nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben so. Manchmal merken wir gar nicht, wie wertvoll es ist, die Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Klar geworden ist mir das besonders in der Pandemiezeit, als wir doch **sehr allein waren**. Um wirklich bewusst Zeit miteinander zu verbringen und uns nah zu sein, haben mein Freund und ich uns jetzt ein wöchentliches Ritual ausgedacht. Wir nennen es unsere **„Qualitätszeit“**. Jeden Dienstag haben wir eine **feste Verabredung zum Sport** und danach unternehmen wir zusätzlich immer noch etwas Besonderes: **Wir kochen** und probieren neue Rezepte oder bereiten ein Menü zu. Oder wir gehen einfach zusammen ins Kino und schauen einen neuen Film an. Wir wollen diese **gemeinsame Zeit für uns hervorheben**, da man so schnell in seinem Alltagsstrotz gefangen ist. Das ist unser persönliches i-Tüpfelchen, etwas, worauf wir uns die ganze Woche freuen. Ich hätte nicht gedacht, dass ein solches Ritual das Leben so bereichern kann.“

Alle reden über...

Online-Zahnbehandlungen

# Gerade-gerückt

**F**ür viele Menschen sind schöne und vor allem gerade Zähne ein Muss. Kein Wunder, strahlen uns in den Medien doch Münder entgegen, in denen alles in Reih und Glied steht. Wer als Teenager verpasst hat, seine Zahnschienen regelmäßig zu tragen, muss seine schiefen Beißerchen einfach akzeptieren ... oder? Nein, ein schönes Lächeln ist nur ein paar Klicks entfernt. Das suggeriert die Werbung von zahlreichen Online-Anbietern für Zahnschienen, mit denen sich Fehlstellungen korrigieren lassen. Brandneu ist die sogenannte Aligner-Therapie nicht. Kieferorthopäden und Zahnarztpraxen bieten die Behandlung mit den durchsichtigen Schienen seit den frühen 2000er-Jahren an.

Gerade für Erwachsene sind Aligner eine attraktive Alternative zu einer festen Zahnschiene, da sie unauffälliger sind und beim Essen und Zähneputzen entfernt werden. Hinzu kommt, dass die Online-Angebote mit einem günstigen Preis und einer kurzen Behandlungsdauer locken. Auch der Aufwand scheint gering: Nach dem Ausfüllen eines Online-Anamnesebogens, der die Eignung für die Behandlung feststellen soll, geht es zur Erstberatung und Abdruckanfertigung

oder einem 3D-Scan zu einer Partnerpraxis in der Nähe. Bei manchen Anbietern fertigt man selbst mit einem **Do-it-yourself-Kit** einen Abdruck an. Basierend auf diesen Modellen werden die Aligner gefertigt, die etwa alle zwei Wochen gewechselt werden, bis die Zähne in die richtige Position gerückt wurden. Fortschritte dokumentieren die Kunden und Kundinnen in der App des Anbieters. Kann da noch etwas schiefgehen?

Im schlimmsten Fall sogar einiges. **„Schon bei der Abformung des Kiefers durch den Kunden selbst kann es zu Fehlern kommen“**, so Dr. Dieter Eberhard, Kieferorthopäde in Ingolstadt. Der Experte sieht außerdem die fehlende Kontrolle vor Ort bei der Selbstbehandlung kritisch: „Ein behandelnder Arzt könnte sofort einschreiten und durch sein Know-how gezielte Korrekturen vornehmen, wenn etwas mit dem Zahnhalteapparat nicht stimmt.“ Fehlt der regelmäßige Check durch Kieferorthopädin oder Kieferorthopäden, können bei einer Selbstbehandlung Schäden an Zähnen und Zahnfleisch sowie neue Fehlstellungen entstehen. Das schmerzt dann nicht nur im Kiefer, sondern durch Folgebehandlungen auch im Portemon-

naie. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich die Zähne nach der Behandlung wieder verschieben, falls sie nicht durch einen sogenannten Retainer befestigt werden.

2021 forderten Abgeordnete in einem Antrag an die Bundesregierung mehr Sicherheit bei einer Selbstbehandlung mit Alignern. Die Antragstellenden bemängelten die fehlende medizinische Begleitung bei Angeboten aus dem Internet und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken. Die Aligner-Therapie sei keine kosmetische, sondern eine zahnheilkundliche Behandlung. Dem stimmt auch Dr. Eberhard zu: „Die Ausübung von Zahnheilkunde setzt eine zahnärztliche Approbation voraus.“ Und die kann online zu kurz kommen.

**Unsere Leistungen:**  
*Schöne Zähne sind wichtig, gesunde Zähne sind das Wichtigste. Bei der professionellen Zahnreinigung unterstützen wir Sie mit 40 Euro pro Kalenderjahr. Mehr erfahren Sie unter [zahnreinigung.audibkk.de](http://zahnreinigung.audibkk.de)*

Gesund bleiben

Audi BKK Leistung

## Frühzeitig (be)handeln

**Vorsorge ist besser als Heilen:** Gerade was die Gesundheit angeht, könnte dieser Spruch nicht zutreffender sein. Viele Erkrankungen lassen sich optimal behandeln, wenn sie frühzeitig entdeckt werden. Aus diesem Grund übernimmt die Audi BKK alle drei Jahre die Kosten für den **Check-up 35**, das Vorsorgeprogramm ab 35 Jahren.

Noch mehr Sicherheit: **Ab dem 1. Oktober 2021** ergänzt die Untersuchung auf **Hepatitis B und C** den Check-up 35. Im Rahmen der Vorsorge haben Versicherte damit den einmaligen Anspruch, sich auf die Infektionskrankheit testen zu lassen. **Eine wichtige Ergänzung**, denn Hepatitis B und C beginnen oft symptomlos und bleiben zunächst unentdeckt. Durch einen Bluttest lassen sich die chronischen Virusinfektionen frühzeitig erkennen und medikamentös behandeln. Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs können dadurch abgewendet werden.

**Dank Übergangsregelung können Versicherte die Leistung zeitnah für ihre Gesundheit in Anspruch nehmen** – auch wenn der letzte Check-up 35 noch keine drei Jahre zurückliegt. In diesem Fall ist das Screening auf Hepatitis B und C als unabhängige Untersuchung möglich. Diese Regelung **gilt bis Ende 2023**. Fand der letzte Check-up 35 vor mehr als drei Jahren statt, kann das Screening regulär bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung vorgenommen werden.

Neben der Untersuchung auf Hepatitis B und C dient der Check-up 35 der Früherkennung von Diabetes mellitus sowie der **Vorbeugung** vor Erkrankungen des **Herz-Kreislauf-Systems, des Zucker- und Fettstoffwechsels, der Nieren und weiterer Organe**.

**Übrigens:** In Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Thüringen und im Saarland ist der Check-up 35 Bestandteil der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV). Erfahren Sie dazu mehr auf Seite 27.

Gesund bleiben

Eine Woche mit...

# Online-Dating

Sieben Tage lang Dating-Apps ausprobieren – **großartig!** Die ersten Tage war ich wie im Rausch und durchstöberte ein Profil nach dem anderen: „Mag ich, mag ich nicht.“ Mal schickte ich nur winkende Emojis, mal überlegte ich mir einen persönlichen Chat-Einstieg. **Drei Tage, 280 Minuten und 798 Likes** später wurde mir das zu oberflächlich und ich wechselte die App. Nach weiteren drei Tagen mit der neuen App hatte ich ein Date. **Optisch passte es** und der Chat machte Spaß, also ging es runter vom Sofa und ab in den Park zu einem Spaziergang. **Außerhalb der App war es dann doch kein Match**, aber immerhin eine reale Begegnung. Ich swipe noch ein bisschen weiter, nur weniger enthusiastisch.

## Kein Stress

Online-Dating kann Spaß machen – aber auch Druck. Suchen Sie sich daher einen Anbieter, der zu Ihnen passt. Es gibt viele unterschiedliche Modelle.



Charlotte Herhold, 27, ist Studentin und lebt in Bochum.

**Online-Magazin**  
Was hat Charlotte im Selbsttest erlebt? Mehr in ihrem Online-Tagebuch.



7

Audi BKK Leistung

# Auszeit vom Alltag

Während der Gesundheitswoche können Sie an erholsamen Orten und auf vielfältige Weise Kraft tanken. Nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit.

**S**ie brauchen mal wieder Zeit für sich selbst, für Ihre Bedürfnisse und Ihren Körper? Bei unserer Gesundheitswoche finden Sie, was Sie brauchen – ob Rückentraining, Functional Training, Yoga, Aquafit oder Nordic Walking. Und das sechs Tage lang an einem wirklich kraftspendenden Ort. Nordsee oder Ostsee? Niederbayern oder Oberpfalz? Allgäu oder Adria: 2022 haben Sie die Wahl zwischen 13 Anbietern in Deutschland. Ihre Gesundheitswoche unterstützen wir mit 175 Euro einmal pro Kalen-

derjahr. Um den Zuschuss zu erhalten, senden Sie uns einfach den Antrag ausgefüllt zu. Sie erhalten dann von uns eine Kostenzusage und dieser Betrag wird vor Ort von Ihrer Rechnung abgezogen. Die Gesundheitswoche richtet sich ausschließlich nach den Bedürfnissen Erwachsener. Teilnehmende sollten daher mindestens 16 Jahre alt sein. Sie möchten gern Ihre Kinder mitbringen? Einige Häuser bieten während der Programme eine Kinderbetreuung an. Alle Anbieter und Programme finden Sie unter [www.audibkk.de/gesundheitswoche](http://www.audibkk.de/gesundheitswoche)



## Keine Chance für HPV



**I**m Laufe seines Lebens steckt sich fast jeder Mensch mit dem Humanen Papillomvirus (HVP) an, am häufigsten durch sexuelle Kontakte. **Häufig verläuft die Infektion unbemerkt**, sie kann aber auch Krebs im Intim- oder Mund-Rachen-Raum auslösen. Pro Jahr sind in Deutschland **knapp 8.000 Männer und Frauen** von diesem schweren Verlauf betroffen. Einen wirkungsvollen Schutz vor

einer HPV-Infektion bietet eine Impfung. Da der Schutz bereits vor dem ersten sexuellen Kontakt greifen sollte, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung zwischen dem neunten und 14. Lebensjahr, seit 2018 übrigens auch für Jungen. Europaweites Ziel ist, **bis 2030 eine Impfquote von 90 Prozent** in der empfohlenen Altersgruppe zu erreichen. Ein guter Zeitpunkt für die

HVP-Schutzimpfung ist die Jungendgesundheitsuntersuchung J1, die Jugendliche im Alter zwischen zwölf und 14 Jahren wahrnehmen können. Bei der Vorsorgeuntersuchung kann der Kinder- und Jugendarzt Kindern und ihren Eltern alle Fragen rund um die Impfung beantworten oder diese direkt vornehmen. **Die Kosten für die HPV-Schutzimpfung übernimmt die Audi BKK.**

Gesund bleiben

Family Coach

# Maaaaama, aua!

Neurodermitis bei Kindern – was Sie unternehmen können.

**E**s juckt und juckt und juckt. Und was tut man, **wenn es juckt?** Kratzen natürlich! Für Menschen mit Neurodermitis ist das leider nicht so einfach, für kleine Menschen erst recht nicht. Denn **Kratzen** macht Neurodermitis nur schlimmer und ist deshalb **tabu**. Doch wie soll ein Kleinkind das verstehen? Kratzen schlichtweg zu verbieten, ist nicht ratsam. Denn den Juckreiz zu ignorieren, ist schon Erwachsenen kaum möglich und setzt die Kleinen lediglich unter Stress – und auch der **macht Neurodermitis nur noch schlimmer**.

Eltern können vielmehr auf alternative Methoden setzen. Ein schwedisches Forscherteam hat im Rahmen einer Studie festgestellt, dass Kindern ein **Drei-Stufen-Trick hilft**: Wenn es juckt, erst dreißig Sekunden lang die Fäuste ballen. Anschließend die juckende Stelle leicht kneifen. Zusätzlich den Fingernagel hineinpressen. Und keine Angst: Diese Ausweichmethoden schädigen die Haut nicht, sondern verschaffen den Kleinen tatsächlich Linderung.

Eine weitere Möglichkeit sind **Kühlkissen, Steine oder Massagebälle**, die die Kinder auf die juckende Stelle legen. Gern auch mit einem lustigen Lachgesicht bemalt, das sorgt für ein wenig Leichtigkeit. Diese kleinen Helfer schwächen den Juckreiz ab – und geben den Kleinen das Gefühl, in ihrem Kampf gegen das Jucken nicht allein zu sein.

Viele weitere Gesundheitsleistungen für Kinder bietet unser Gesundheitsprogramm **Starke Kids**.



### Tipp:

Das ganzheitliche exklusive Behandlungskonzept gegen Neurodermitis unterstützt Sie: So können Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt einen individuellen Behandlungsplan für die Neurodermitis Ihres Kindes abstimmen und auf spontane Krankheitszeichen sofort reagieren.



Gesund bleiben

# Wie nah sollte ich meinem Job an mich heranlassen?



**D**er Begriff „Work-Life-Balance“ hat derzeit einen schweren Stand. Einerseits wirkt er veraltet. Denn es ist offensichtlich, dass sich unser Leben nicht distanziert von unserer Arbeit betrachten lässt. Immerhin widmen wir ihr **pro Woche für 40 von 168 Stunden** unsere Aufmerksamkeit, Kraft und Kreativität. Die Zeiten, in denen wir uns häufig körperlich ruinieren mussten, um unsere Familie ernähren zu können, gehören für die meisten Menschen in Deutschland glücklicherweise der Vergangenheit an. Andererseits ist der Ausgleich von Freizeit und Arbeit das Thema der Stunde, seit viele Tausend Menschen im letzten Jahr ihren gewohnten Arbeitsplatz gegen ihr Wohnzimmer eingetauscht haben. Ganz klar: Wenn Work und Life permanent am gleichen Ort stattfinden, ist das mit der Balance nicht einfach.

**Mit Beginn der Pandemie veränderte** sich für viele ihr Arbeitsplatz vollständig: Dem Branchenverband der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche Bitkom zufolge arbeiteten während der Pandemie 10,5 Millionen Berufstätige ausschließlich im Homeoffice und weitere 8,3 Millionen teilweise im Homeoffice – **also knapp 45 Prozent aller Berufstätigen**. Für viele von ihnen die erste Begegnung mit der Remote-Arbeitsweise und eine radikale Veränderung des Arbeitsalltags: Viele Videomeetings, kein Plausch am Kaffeautomaten, dafür mitunter neue Herausforderungen wie Homeschooling oder heimwerkende Nachbarn. Hat uns das Homeoffice verändert?

Nein. Wir haben uns verändert, aber nicht durch das Homeoffice zu Pandemiezeiten – das sagt Dr. Hannah Schade, die am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund die Auswirkungen von Homeoffice während der Corona-Pan-

Notiz ans Ich

## Schütze den Feierabend

demie auf das Wohlbefinden und die Produktivität von Beschäftigten erforscht. „Wir haben Daten von unserem eigenen Institut und von vielen anderen. Und tatsächlich sind sie ziemlich deckungsgleich: **Die Zufriedenheit steigert sich im Homeoffice**. Das war in den Jahren vor der Pandemie so – während der Pandemie war die Zufriedenheit noch etwas höher.

Wie kann das sein? Zu Hause zu arbeiten ist für viele eine Belastung. Im Rahmen einer Studie der Technischen Universität Chemnitz während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 gaben rund 60 Prozent der Teilnehmenden an, dass das Arbeiten im Homeoffice die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen lässt. **Mehr als jeder Vierte** (27 Prozent) empfindet das als Belastung – und vor allem berufstätige Frauen im Homeoffice mit kleinen Kindern zeigten sich von der Doppelbelastung stark gestresst. Eine weitere Herausforderung sind Onboardingprozesse: Wer im Homeoffice eine neue Stelle antritt und die neuen Kollegen nur aus den Kacheln eines Videocall-Programms kennt, tut sich oft schwer damit, Nähe zum neuen Team aufzubauen und ein Teil davon zu werden. Und trotzdem steigt die Zufriedenheit im Homeoffice?

„Es gibt natürlich **negative Aspekte**, doch sie stecken in den positiven Bewertungen bereits drin. Sie überwiegen nur nicht“, sagt Dr. Hannah Schade. „Ein Beispiel: Jemand kann das Homeoffice an sich positiv bewerten, weil er produktiver ist und seltener von Kollegen unterbrochen wird, und gleichzeitig bedauern, dass **der persönliche Kontakt zu den Kollegen unter dem Homeoffice leidet**. Oder nehmen wir die Situation von Eltern, die besonders belastet sind, weil sie sich während der Arbeit noch um die Betreuung ihrer kleinen Kinder kümmern müssen. Andersherum wäre es aber auch keine Entlastung, wenn sie selbst im Büro wären, aber die Kinder nirgends hinkönnten. In beiden Fällen gibt es Belastungen, aber die positiven Aspekte überwiegen dennoch.“

Vor allem brachte das Homeoffice während der Pandemie aber eine erstaunliche Entwicklung mit sich: Wir haben gelernt, mehr auf unsere Bedürfnisse zu achten. „Das ist kein purer Homeoffice-Effekt, sondern ein Pandemieeffekt“, sagt Dr. Hannah Schade. „**Wir mussten alle neu lernen, auf uns Acht zu geben, und sind sensibler für unsere eigenen Bedürfnisse geworden**. Früher haben wir vielleicht einen Job ausgeübt, den wir

nicht mochten, sind dann ins Fitnessstudio gegangen und haben ausgeklammert, dass unsere Arbeit uns eigentlich nicht guttut. Durch die Eigenverantwortung – für uns, aber auch für unsere Arbeit im Homeoffice – ist ein neues Selbstbewusstsein entstanden. Wer zum Beispiel jeden Tag mit dem Mittagstief kämpft, macht jetzt vielleicht in der Mittagspause einen Powernap. Oder wer merkt, dass er zu viel sitzt, macht jetzt zwischendurch etwas Sport. Wir haben gelernt: Wir wissen selbst, wie wir gut arbeiten. Wir sind die Experten. Sich selbst Erfolgserlebnisse zu schaffen und als kompetenten Arbeitnehmer wahrzunehmen – das entscheidet über unsere Arbeitszufriedenheit.“

**Dieses neue Selbstverständnis** führt Dr. Hannah Schade zufolge auch dazu, dass sich unsere Arbeitsmodelle in Zukunft stark verändern. Sie referiert und diskutiert auf Arbeitsschutzkonferenzen, spricht mit Betriebsräten und Personalabteilungen und bekommt mit, wie **immer häufiger Vereinbarungen zu Telearbeit und Homeoffice umgesetzt** werden. Wie Räume für Präsenzarbeit verkleinert werden. Und dass die Arbeitgeber die Veränderung annehmen. „Überraschend schnell, wie ich finde“, sagt Dr. Hannah Schade. „Unterm Strich sind sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber an mehr Homeoffice im Regelbetrieb interessiert. Da die Frage im Raum steht, wie es nach der Pandemie weitergeht, wird das Momentum gerade genutzt, um eine Übereinstimmung der Interessen zu finden. **Nur noch Homeoffice anzubieten ist in den meisten Fällen aber nicht die Lösung**, denn es gibt Leute, die zu Hause aus verschiedenen Gründen nicht gerne arbeiten. Das muss man respektieren: Sie haben sich schließlich in den meisten Fällen nicht für einen Homeofficejob beworben. Arbeitgeber müssen sich also die Mühe machen, zu dividieren, damit jeder so arbeiten kann, wie es ihm am leichtesten fällt.“

Es braucht also ein Modell, bei dem diejenigen im Büro arbeiten, die es brauchen, oder dann, wenn sie es brauchen, und bei dem andere von zu Hause aus arbeiten können. Das brächte auch Arbeitgebern Vorteile – potenzielle Mitarbeiter zum Beispiel, **die sich stark mit ihrer Arbeit identifizieren**, für die ein weit entfernter Arbeitsplatz aber ein Grund wäre, sich gar nicht erst um eine Stelle zu bewerben. Ist ein Arbeitsmodell mit größtmöglicher Flexibilität in Zukunft die Lösung? „Nein – nicht maximale Flexibilität ist die Lösung, sondern individuelle Abstimmungen. **Also festlegen: Wann bin ich erreichbar, wann nicht?** Wann muss ich mich erholen? Was brauche ich? Ich würde mir wünschen, dass Führungskräfte ihrem Team eine „**Lizenz zur Entspannung**“ erteilen. Eigentlich hat auch jeder lieber einen erholten, schlauen Mitarbeiter als einen erschöpften. Das muss die Chefetage dann natürlich vorleben: Wenn die Arbeitnehmer sehen, dass der Chef auch im Urlaub Mails beantwortet, fällt es ihnen schwerer, sich selbst strengere Grenzen zu setzen. Aber wenn das gelingt, ist es für beide Seiten das Beste.“



Gesund bleiben

»Sich selbst Erfolgserlebnisse zu schaffen und als kompetenten Arbeitnehmer wahrzunehmen – das entscheidet über unsere Arbeitszufriedenheit.«

## Effektives Homeoffice – so gelingt's:



Im Homeoffice können Sie den Arbeitstag ein Stück weit dem **Bio-Rhythmus und Privatleben anpassen**. Verteilen Sie daher Ihre Aufgaben gut strukturiert über den Tag. Diese Abläufe verinnerlichen sich gut, geben Halt und Sie sind nicht so leicht ablenkbar.

- › Viele Menschen bearbeiten Texte **eher vormittags produktiv**.
- › Mittags könnte ein **Powernap** folgen.
- › **Nachmittags eher Mails abarbeiten**, die weniger Aufmerksamkeit erfordern.
- › Eventuell bevorzugen Sie zu bestimmten Zeiten **Deep Work** – das Lesen längerer Texte ohne Online-Ablenkung.
- › Für den guten Überblick und das bessere Gefühl: **Dokumentieren Sie, wann Sie Privates tun und, wann Sie arbeiten**. Die gesetzlichen Regelungen, wie viele Stunden Sie am Stück arbeiten dürfen und wann Sie Ruhezeiten einhalten sollten, gelten auch im Homeoffice. Zwischen Feierabend und dem nächsten Arbeitstag müssen zum Beispiel mindestens elf Stunden ohne Unterbrechung liegen.



### Online-Magazin

Sie sind der Chef: Lesen Sie online, wie Sie sich gesunde Arbeitsstrukturen im Homeoffice schaffen.



Gesund bleiben

Eine Woche ohne...

# Auto



Als bekennender Autofahrer war ich natürlich nervös, als es hieß: „Eine Woche ohne Auto ...“ Aber, dachte ich, wird schon gehen. Montagmorgen. Statt wie bisher einfach loszufahren, hieß es jetzt, Linienpläne und Abfahrtszeiten studieren. Gut, wenn man in einem Ballungsraum wohnt. Hier kommt man mit Bus und Bahn überall hin – und wieder zurück. Die Umgewöhnung ging daher auch schnell und ich konnte die positiven Aspekte genießen: Stop-and-go, Parkplatzsuche? Egal! Auch toll: Im Bus entdeckt man den Arbeitsweg völlig neu – schönes Gebäude hier, lauschiger Park da. Schwieriger war das Wochenende. Den Großeinkauf erledigen? Nicht einfach, wenn man mit vollen Tüten in den vollen Bus muss. Mein Fazit fällt daher auch gemischt aus. Für den Arbeitsweg werde ich das Auto öfter mal stehen lassen – der Umwelt zuliebe. In manchen Situationen bin ich aber froh, noch eins zu haben.



André Bastian, 46, ist Konzeptioner und lebt in Duisburg

### Online-Magazin

Wie ist es André ohne Auto ergangen? Lesen Sie es in seinem Online-Tagebuch.



# Doppelt so stark

# cook & fit

Training mit dem eigenen Körpergewicht geht auch zu zweit: Sportwissenschaftler Marwin Isenberg weiß, welche Vorteile Partner-Workouts mit sich bringen.

### Wie funktionieren Partnerübungen?

Ganz unterschiedlich. Grundsätzlich bieten sich Eigengewichtsübungen einfach an, weil sie ja für beide etwa gleich schwer sind. Man kann also die gleichen Übungen einfach parallel ausführen oder eine Challenge daraus machen, wer die meisten Wiederholungen schafft. Deutlich spannender ist es aber, wenn man das Gewicht der Partnerin oder des Partners ins Training miteinbezieht.

### Was ist für dich das Besondere an Partner-Workouts?

In erster Linie macht es Spaß. Wenn der Partner oder die Partnerin als Gewicht oder Anker ins Spiel kommt, entstehen Variatio-

nen bekannter Übungen, die neu sind und Abwechslung in den Trainingsalltag bringen. Auch der Wettkampfgedanke spielt eine Rolle: Man kann seine eigenen Leistungen natürlich immer mit denen vom letzten Training vergleichen und sich steigern, aber meine Erfahrung ist, dass viele meiner Kunden viel mehr kämpfen und sich somit gegenseitig pushen, wenn sie gemeinsam trainieren. Und natürlich schweiß es zusammen, wenn man sich gemeinsam durchbeißt und zu zweit ein positives Erlebnis schafft. Das gilt natürlich nicht nur für Paare – man kann auch mit einem Freund oder mit seinen Kindern trainieren.

**Online-Magazin**  
*Schweißtreibend und zusammenschweißend: Was Sie beim Partner-Workout beachten müssen, erfahren Sie im ausführlichen Interview. Außerdem zeigen Marwin und Steffi Ihnen im Video sechs Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.*



### Rucksack-Crunch

#### So geht's:

Einer von beiden legt sich auf die Matte, hebt die Beine und beugt sie in einem 90-Grad-Winkel. Nun greift er hinter seinen Kopf nach einem Rucksack oder Ball, hebt den Oberkörper an und reicht den Gegenstand dem Trainingspartner. Es erfolgt ein Durchgang ohne den Gegenstand, dann wieder mit – und weiter im stetigen Wechsel. Dann ist der Trainingspartner dran.



#### Wo wirkt's?

Bauchmuskulatur, Oberschenkel

### Versetzter Partner-Anfallschritt

#### So geht's:

Sie stehen einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Einer von beiden macht einen Schritt vorwärts, sodass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Das hintere Bein wird so gesenkt, dass der Unterschenkel eine parallele Linie zum Boden bildet. Gleichzeitig führt der andere Trainingspartner die gleiche Übung aus, allerdings mit einem Schritt nach hinten. Dann kommen Sie wieder in die Ausgangsposition. Sie wechseln sich ab, bis einer von Ihnen aus dem Rhythmus oder aus dem Gleichgewicht gerät.

#### Wo wirkt's?

Beine (hinterer und vorderer Oberschenkel)



### Liegestütze mit Abklatschen

#### So geht's:

Sie platzieren sich einander gegenüber und gehen in die Liegestützposition – auf gestreckten Armen, der Körper ist ein festes Brett. Einer von Ihnen führt die erste Liegestütze aus und streckt beim Hochkommen einen Arm. Der Partner streckt in diesem Moment ebenfalls den Arm, sodass Sie sich beide abklatschen. Dann ist der andere an der Reihe. Schwerer wird die Übung, wenn Sie sich nicht auf beide Arme stützen, sondern nur auf einen.

#### Wo wirkt's?

Brust, Schulter, Arme, Trizeps, Rumpf





# Romantisch und gesund.

„Geht das?“



Debbie-Kristin Schaller, 28  
Ernährungscoach, Food-Bloggerin

„Sie müssen sich nicht zwischen romantischem Dinner und gesundem **After-Workout-Food** entscheiden. Es geht auch beides: Am besten folgen Sie der Idee, Neues auszuprobieren – ähnlich wie beim Sport. Die Gerichte sollten nährstoffreich sein, geschmacklich ausgewogen und gut verträglich. Setzen Sie auf pflanzliche oder saisonale Produkte, die das **Gleichgewicht Ihres Körpers** unterstützen. Besonders am Abend sollten Sie darauf achten, nur leicht Bekömmliches und nicht zu spät vor dem Schlafengehen zu essen. Man könnte sagen: Je später, desto supziger. Denn weich gekochte Speisen sind abends verträglicher als Rohkost. Auch **Gewürze und frische Kräuter erhöhen die Bekömmlichkeit** und dienen dem Geschmack. Scharfe Gewürze stärken zudem die Immunabwehr. Garen heißt auch Vorverdauen und spart die Energie, die wir nachts zur Regeneration benötigen – besonders nach einem anstrengenden Workout. **Ganz wichtig:** Genießen Sie mit allen Sinnen. Mit Kerzenschein, Stille, Bewusstsein. Schalten Sie den Kopf aus und Ihr Herz an.“

Gesund bleiben

Gesund bleiben

## Vorspeise

vegane Kürbissuppe  
mit Birne und Ingwer



## Hauptgericht

Kohlrabischnitzel mit  
Mandelblättchen und  
Rote-Bete-Hummus



## Dessert

Liebesküchlein  
mit Äpfeln und  
Datteln, ohne  
Industriezucker



Appetit bekommen?

In unserem Online-Magazin finden Sie die drei  
Rezepte und noch weitere Ideen von Debbie-  
Kristin Schaller. Lassen Sie es sich schmecken!



S c h w e r p u n k t N ä h e

# Komm zu

# mir!

Was Nähe und Distanz mit uns machen

**I**m Winter vor zwei Jahren konnte noch niemand ahnen, wie sich unser Sozialgefüge schon bald maßgeblich verändern sollte. Die einen erlebten **persönliche Tragödien**: Todesfälle im Freundeskreis und in der Familie, vom Partner oder von der Partnerin auf nicht absehbare Zeit getrennt sein, **plötzliche Arbeitslosigkeit**. Viele standen vor neuen Herausforderungen – durch die Verlagerung des gesamten Soziallebens in die eigenen vier Wände, durch **Homeschooling** oder den Bewegungsdrang der Kinder, den es zu stillen galt. Für diejenigen, die mit vielen Menschen auf kleinem Raum zusammenwohnten, ließ sich eine Quarantäne nur schwer umsetzen. Die **häusliche Gewalt nahm zu**, psychische Krankheiten bei Kindern stiegen an und wer mit Depressionen zu kämpfen hatte, litt noch mehr darunter, weil der geregelte Alltag wegfiel – während andere den ersten Lockdown als willkommene Entschleunigung begrüßten und viel Zeit mit ihrer Familie verbrachten, persönliche Projekte verfolgten oder neue Hobbys entwickelten. So unterschiedlich wir diese Zeit auch erlebten: Wer uns in unserem Leben umgibt, entschied auf einmal über alles. Besonders spürbar wurde plötzlich eine große Einsamkeit, die durch Aufenthalts- und Veranstaltungsbeschränkungen, Homeoffice und Quarantäne ans Licht kam.

## Junge Menschen einsam wie nie

Eine Studie des wissenschaftlichen Dienstes der EU-Kommission stellt fest, dass sich in den ersten Monaten der Pandemie doppelt so viele EU-Bürger als zuvor einsam fühlten. In den Monaten April bis Juli 2020 stiegen die Werte in Deutschland **von 8,8 auf 24,5 Prozent**. Bei uns litten vor allem Singles unter den Ausgangsbeschränkungen, und während vor der Pandemie meistens ältere Menschen einsam waren, vervierfachte sich der Anteil der jungen, die sich lange Zeit einsam

fühlten. Bei den 18- bis 25-Jährigen waren es 36 Prozent. Doch auch unabhängig von Corona leiden immer mehr junge Menschen unter Einsamkeit. Allen voran: junge Männer. Das legen die Antworten von **mehr als 46.000 Teilnehmern** des BBC Loneliness Experiment nahe. Jüngere Menschen sagten häufiger als Menschen im mittleren Alter, dass sie einsam seien. Die Teilnehmenden im mittleren Alter berichteten häufiger von Einsamkeit als die älteren Menschen. Und **Männer fühlten sich häufiger einsam als Frauen**, wobei Menschen in individualistischen Ländern wie Großbritannien über mehr Einsamkeit klagten als jene in kollektivistischen Staaten wie China.

## Gibt es eine Einsamkeitsepidemie?

Bedeutet diese Beobachtungen, dass wir insgesamt immer einsamer werden? Zum Glück nicht. Studien, die zeigen, dass gerade junge Menschen sich einsam fühlen, sind allein kein Beweis dafür, dass eine regelrechte Einsamkeitsepidemie um sich greift. Vielmehr deuten weitere Untersuchungen darauf hin, dass wir uns über unsere Lebensspanne hinweg unterschiedlich stark einsam fühlen. Überraschend ist: Im Lauf des Lebens könnte es zwei Höhepunkte im Einsamkeitserleben geben: einer im jungen Erwachsenenalter und der andere, wenn wir langsam alt werden. Menschen im Alter von 25 bis 35 versuchen, beruflich Fuß zu fassen und eine Familie zu grün-

den. Es bleibt wenig Zeit für soziale Kontakte, man geht auf Distanz. Im höheren Erwachsenenalter wiederum schwächt die Gesundheit und die Mobilität nimmt ab – es wird ruhiger um uns und wir nehmen weniger am sozialen Leben teil.

### Tierische Helfer gegen das Alleinsein

Wenn uns die Einsamkeit trifft und es still wird um uns, leiden wir. Wer könnte unser Leben im besten Sinne wieder unruhig machen? Viele haben in der Pandemie auf Haustiere gesetzt – die Anzahl der Haushalte mit Haustieren stieg rasant an. Im Vergleich zum Jahr 2016 wuchs die Haustierzahl unter deutschen Dächern um rund 3,3 Millionen Tiere. Es ist viel dran an der Vermutung, dass uns Tiere glücklich machen: Sie unterstützen uns emotional und wir empfinden ihre Gegenwart messbar als wohltuend. Streicheln wir eine Katze, sinkt unser Blutdruck und unser Körper setzt das Glückshormon Oxytocin frei. Außerdem sorgen die kuschligen Kumpane für mehr Sozialkontakte. Dass Hundebesitzer beim Gassigehen schneller mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen, ist bekannt – doch

sogar ein Wellensittich ist in der Lage, ältere Menschen aus ihrer Isolation zu holen. Experimente zeigen, dass durch die Haltung des Kleintiers nicht nur häufiger Besuch von Verwandten kam, es ergaben sich auch mehr Gespräche mit Nachbarn. Ob Tier oder Mensch, wir brauchen die Nähe anderer, um glücklich zu sein. Zu viel Distanz macht uns krank, denn wir sind und bleiben soziale Wesen.

#### Komm mir nicht zu nahe!

Wenn wir persönlich miteinander kommunizieren, halten wir zueinander einen bestimmten Abstand ein. Wie groß dieser ist, hängt zum Beispiel von Charakterzügen, Erfahrungen oder der Beziehung ab. Von Distanzzonen und davon, was in uns passiert, wenn Menschen uns ihre Nähe aufzwingen, lesen Sie im Online-Magazin.



#### Tipp

## Zusammen essen, gesünder leben

Der Kleinsten hat keine Lust auf Grünzeug und schubst den Salat vom Teller. Die pubertierende Tochter kommentiert lautstark und die Eltern sind müde vom Tag. **Gemeinsame Mahlzeiten können anstrengend sein.** Trotzdem: **Zusammen essen ist gesund.** Wissenschaftler fanden heraus, dass wir die Nahrung mehr genießen, Übergewicht und Essstörungen vorbeugen und soziales Verhalten üben. Wir werden dadurch also schlicht **verträglicher und gesünder.** Auch unter schwierigen Umständen zeigen sich diese positiven Wirkungen gemeinsamer Mahlzeiten. Das **Essen ist vielfältiger**, Jugendliche und junge Erwachsene trinken weniger Softdrinks und essen **seltener Fastfood.** Sich am Tisch zusammenzufinden, hat etwas Beruhigendes. Man redet und löst Probleme – und **prägt nebenbei das Essverhalten der Kinder.** Also, dran bleiben an diesem wertvollen Ritual und am gemeinsamen Tisch. Mahlzeit.



# Nur das Wir macht stark

Das Gemeinschaftsgefühl, die Gruppenzugehörigkeit, die Nähe – soziale Faktoren sind bedeutsamer, als wir glauben.

**E**ine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und eine gute Work-Life-Balance sind wichtige Eckpfeiler für ein gesundes Leben. Mindestens so wertvoll sind für uns auch soziale Faktoren – doch kaum jemand von uns schätzt das so ein. Neuere Forschungen zeigen zum Beispiel, dass insbesondere die positive gemeinsame Erfahrung in einer **Gruppe entscheidend für unser Wohlergehen** ist. Ob es sich dabei um die Familie, den Freundeskreis, Arbeitsteams oder Hobbygruppen handelt: Wer sich einer Gemeinschaft verbunden fühlt – das kann auch der geliebte Fußballverein sein –, fördert seine Gesundheit. Es gibt sogar immer mehr Belege dafür, dass sich auch virtuelle Kontakte zum Beispiel über **Facetime oder Skype positiv auswirken.**

Wer ein langes und gesundes Leben führen möchte, **braucht soziale Beziehungen wie die Luft zum Atmen.** In der Harvard Study of Adult Development haben Forscher Daten von mehr als 700 Männern erhoben, bei einigen über 75 Jahre lang. Die zentrale Erkenntnis der Untersuchung: Die Qualität der sozialen Beziehungen zu Beginn der Studie sagte am besten vorher, wie gesund und zufrieden die Männer im hohen Alter waren. Psychologen um Julianne Holt-Lunstad von der US-amerikanischen Brigham Young University analysierten 148 Studien mit insgesamt mehr als **300.000 Menschen.** Sie fanden heraus, dass soziale Unterstützung und Verbundenheit am stärksten mit einer höheren Lebenserwartung zusammenhängen. Wenn doch die Nähe zu anderen und das Wir

so wichtig für uns sind, warum schätzen wir dann ihre Wirkung auf uns so gering ein? Soziale Faktoren werden zum einen selten im Zusammenhang mit unserer Gesundheit genannt – anders zum Beispiel als gesunde Ernährung oder das Nichtrauchen. Zum anderen untersuchte die Wissenschaft lange Zeit eher die Beziehungen zwischen zwei Menschen und nicht die von Gruppen. **Doch:** Unser Selbst wird immer auch von den anderen geprägt. Wir möchten dazugehören, das steckt in unserer DNA. Wann immer es möglich ist, lassen Sie die Nähe, die Gemeinschaft und das Wir hochleben. Sie machen uns zu dem, was wir sind.

Bei koronarer Herzkrankheit:

# BKK MedPlus

Gerade wenn es um das Herz geht, sollten kleine Signale große Aufmerksamkeit erhalten. Schon hinter einem Engegefühl in der Brust, das unter Anstrengung zunehmen kann, versteckt sich häufig eine Volkskrankheit mit schweren Folgen – die koronare Herzkrankheit (KHK).

**B**ei einer koronaren Herzkrankheit verkalken die Herzkranzgefäße, sodass es zu **Durchblutungsstörungen des Herzmuskels** kommt. Diese anhaltende Unterversorgung sorgt für ein **Missverhältnis zwischen Sauerstoffangebot und -verbrauch** und kann ein Engegefühl in der Brust auslösen, die Angina pectoris.

**Das Fatale:** Manche Menschen mit einer KHK haben keinerlei oder kaum auffällige Beschwerden. Vor allem Diabetiker und ältere Menschen sind häufig symptomlos. Man spricht in diesem Fall von einer Mangel durchblutung, einer sogenannten **stummen Ischämie**: Diabetes mellitus schädigt die Nerven am Herzen und im gesamten Körper derart, dass sie die Schmerzsignale durch die koronare Herzkrankheit **nicht mehr richtig weiterleiten**. Der Herzmuskel wird also geschädigt, ohne dass der Diabeti-

ker dies bemerkt. Das nennt sich **diabetische Neuropathie**. Auch bei Menschen, die älter als 75 Jahre sind, können die Koronare-Herzkrankheit-Symptome **untypisch** sein. Sie können sich etwa in Übelkeit und Schwindel äußern, ohne die typischen Schmerzen in der Brust oder im linken Arm.

Wurde KHK aber erst einmal erkannt, können Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einiges tun, um die **Beschwerden zu lindern**, Ihre Lebensqualität zu steigern und bekannte Folgekrankheiten wie einen Herzinfarkt und Herzinsuffizienz zu vermeiden. Ihre Audi BKK unterstützt Sie mit dem BKK MedPlus Programm bei KHK tatkräftig dabei. Durch eine engmaschige Betreuung bei Ihrer koordinierenden Praxis, evaluierte Schulungsangebote und regelmäßige Informationsangebote der Audi BKK werden Sie selbst Expertin

oder Experte Ihrer Erkrankung. *Und so nehmen Sie teil:* Erkundigen Sie sich in Ihrem Audi BKK Service-Center oder in Ihrer Arztpraxis, 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](http://www.audibkk.de/medplus).**

**Digitale Unterstützung**  
Die Audi BKK hilft mit, die Risikofaktoren einer KHK oder deren Folgen frühzeitig einzudämmen. Mit unseren Online-Angeboten zu Ernährung – **Oviva** –, Bewegung – **MotivAktiv** – oder der **StartStop-Rauchfrei-App** erhalten Sie Unterstützung aus erster Hand. [www.audibkk.de/kurse](http://www.audibkk.de/kurse)



## Jetzt neu: Schnelle Hilfe für die Haut

Ein plötzlicher Ausschlag, eine schuppige Stelle oder der Mückenstich, der sich entzündet hat: Hautprobleme sind nicht nur unangenehm, sie sind zudem meist auch sichtbar. Umso wertvoller, wenn Hilfe in greifbarer Nähe ist.

**M**it dem neuen Online-Hautcheck bietet die Audi BKK ihren Versicherten **schnelle Hilfe** mit nur wenigen Klicks – ganz ohne langwierige Wartezeiten. Denn gerade bei **sichtbaren Hautproblemen** ist langes Warten besonders belastend. Zudem können sich bei monatelangen Wartezeiten einfache Probleme zu einem dauerhaften Leiden entwickeln. Auf dem **Fachportal OnlineDoctor** bekommen Betroffene bundesweit den direkten Draht zu Hautärzten und -ärztinnen ihrer Wahl, die sich das Hautproblem online anschauen. Einfach den **gewünschten Dermatologen oder die gewünschte Dermatologin auswählen**, die Symptome beschreiben, ein Foto der betroffenen Stelle hochladen – fertig. Innerhalb von 48 Stunden – **meist sogar schon nach ein paar Stunden** – erhalten die Betroffenen eine fachärztliche Ersteinschätzung, eine Therapieempfehlung sowie bei Bedarf ein Rezept für Arzneimittel.

**Unsere Leistungen:**  
Sie sorgen sich wegen einer Hauterkrankung und brauchen dermatologischen Rat?

Auf [www.onlinedoctor.de](http://www.onlinedoctor.de) wird Audi BKK Versicherten schnell und unbürokratisch geholfen.



### Verbesserte Pflegeleistungen 2022

Im Juni hat der Bundestag eine neue Pflege-reform beschlossen. Erste Regelungen sind bereits in Kraft, die meisten folgen zum 1. Januar 2022. Das Gesetz sieht unter anderem vor, dass Heimbewohner finanziell entlastet und Pflegekräfte besser bezahlt werden sollen. Die wichtigsten Veränderungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen:

- › Durch einen **höheren Zuschuss** zu den Pflegekosten im Heim sollen Bewohner finanziell entlastet werden.
- › Die **Beträge** für den ambulanten Pflegedienst und für die Kurzzeitpflege werden **angehoben**.
- › **Erstattungsansprüche** gegenüber der Pflegeversicherung können unter bestimmten Bedingungen auch noch nach dem Tod einer pflegebedürftigen Person geltend gemacht werden.
- › Es besteht ein **Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus**, wenn die Versorgung einer pflegebedürftigen Person nicht anders sichergestellt werden kann (maximal zehn Tage je Krankenhausbehandlung).
- › Die Versorgung mit **Hilfsmitteln** wird **einfacher**.
- › Die Umwandlung von Pflegeschleis-tungen ist **auch ohne Antrag möglich**.

**Erhöhung des Beitrags in der gesetzlichen Pflegeversicherung für Kinderlose**  
Für Kinderlose ab dem vollendeten 23. Lebensjahr erhöht sich der Beitrag in der gesetzlichen Pflegeversicherung, und zwar von 0,25 Prozent des Bruttogehalts auf 0,35 Prozent. Damit ergibt sich für Beitragszahler ohne Kinder ein Pflegeversicherungsbeitrag in Höhe von 3,4 Prozent, für Beitragszahler mit Kindern bleibt der Beitrag bei 3,05 Prozent.

Die Details finden Sie unter [www.audibkk.de/Pflege](http://www.audibkk.de/Pflege)



# Wenn Kindern Nähe fehlt

Durch die Pandemie mussten vor allem Kinder auf wichtige soziale Kontakte verzichten – welche Folgen hat das?

## Body

In der Pandemie sind Eltern für ihre Kinder der Fels in der Brandung. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn die Kleinen vermehrt Kuscheleinheiten von ihren Bezugspersonen einfordern. Durch Umarmungen und Troststreichler holen sie sich die Bestätigung auf die Frage: „Bist du für mich da?“ Allgemein ist Körperkontakt ein wichtiger Faktor in der Entwicklung des Kindes, für Babys sogar ein überlebenswichtiger. Die Wissenschaft geht davon aus, dass ein Säugling ohne liebevolle Zuwendung nicht überlebensfähig ist. Gerade in den ersten Lebensmonaten stärkt Körperkontakt die Bindung zwischen Baby und Eltern, sorgt für ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Auch wenn das Kind älter und unabhängiger wird, bleibt Nähe wichtig. Ob diese sich durch Kuscheln oder im gemeinsamen Spiel ausdrückt, unterscheidet sich von Kind zu Kind. Wichtig ist, dass die Eltern auf die individuellen Bedürfnisse achten und sich dafür Zeit einräumen.

## Mind

Mangelnder Kontakt zu Gleichaltrigen hinterlässt bei Kindern und Jugendlichen Spuren. In verschiedenen Umfragen während der Lockdowns bewerteten junge Menschen ihren psychischen Zustand seit Corona schlechter als vorher. Aussagekräftige Ergebnisse über das tatsächliche Ausmaß können aber erst am Ende der Pandemie getroffen werden. Einige Forscher und Forscherinnen glauben, dass viele Kinder mental gestärkt aus der Ausnahmesituation hervorgehen werden. Voraussetzung dafür sind unter anderem eine belastbare Beziehung zu einer Bezugsperson wie Mutter oder Vater und eine stabile finanzielle Situation zu Hause. Wichtig ist auch, dass die Eltern den eigenen Stress nicht auf das Kind übertragen. Druck sollten die Erwachsenen über ein Ventil wie Sport oder Entspannung ablassen. Das fördert nicht nur das Familienklima, sondern auch die Psyche des Nachwuchses.

## Soul

Haben Kinder, die während Corona zur Welt kamen, einen Nachteil? Eine US-amerikanische Studie will herausgefunden haben, dass sogenannte „Pandemie-Babys“ ein kognitives Defizit im Vergleich zu Säuglingen aus den Vorjahren haben können. Weil die Eltern unter Corona-Stress und Erschöpfung leiden, beschäftigen sie sich weniger mit ihren Kindern, so die Erklärung der Forscher. Physisch sind Vater und Mutter zwar anwesend, können dem Baby aber weniger kognitive Anreize und emotionale Nähe bieten. Achtsamkeit in den Familienalltag einzubauen und bewusst Momente mit dem Nachwuchs zu verbringen, kann in dieser Situation helfen. Genauso ist aber auch eine elterliche Auszeit wichtig, um Stress abzubauen.

### Unsere Leistungen:

*Keine Wartezeiten: Mit der videobasierten Online-Psychotherapie erhalten Kinder und Jugendliche auch kurzfristig Zugang zu einer Behandlung. Die Anmeldung erfolgt über den Audi BKK Partner [medicalnetworks.de](http://www.medicalnetworks.de) (siehe auch Seite 25)*



# Essstörungen

Junge Menschen in der Familie oder im Freundeskreis nehmen plötzlich stark zu oder ab – kann eine Essstörung dahinterstecken? Wie Sie eine mögliche Krankheit erkennen und helfen können.

**E**ssstörungen entwickeln sich häufig in jungen Jahren. Laut der Kinder- und Jugendstudie KiGGS zeigen rund 20 Prozent der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren erste Anzeichen einer Essstörung. Besonders zur Zeit der Pandemie kämpften viele Heranwachsende mit ihrem Körpergewicht, da die Ausnahmesituation ihre Psyche besonders belastete. In der aktuellen Studie „Homeschooling und Gesundheit“ wurden 150 Kinderärzte und -ärztinnen befragt: 89 Prozent von ihnen stellten vermehrt psychische Probleme bei jungen Patienten und Patientinnen fest. Eine zentrale Rolle spielen dabei Essstörungen. Die Daten sind noch nicht aussagekräftig, doch erste Auswertungen zeigen, dass im Jahr 2020 die Zahl der wegen Essstörungen behandelten Kinder um rund 60 Prozent gestiegen ist. Fachleute vermuten, dass Essstörungen auf ungesunde Art und Weise dabei geholfen haben, psychisch Halt zu finden. Sowohl das Essen als auch das Nicht-Essen können ein Ventil sein, um Traurigkeit, Frust und Langeweile zu entgehen.

### Schleichender Prozess

Essstörungen treten nicht plötzlich auf. Es gibt auch nicht das eine Symptom, sondern immer mehrere Warnsignale. Erkennen Eltern, Verwandte oder der Freundeskreis eine drastische und nachhaltige Veränderung – wie auffällige Gewichtsveränderungen –, ist Vorsicht geboten.

Medizinisch wird bei den Störungen zwischen Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Essattacken (Binge-Eating-Störung) unterschieden. Es gibt aber auch Mischformen. Allen gemein ist, dass sie nie einfach nur ein Tick sind, sondern immer Ausdruck seelischer Not. Betroffene ziehen sich von Freunden und Familie zurück, sind gereizt oder traurig. Sie beschäftigen sich immerzu mit Essen, Gewicht und Figur. Oft empfinden sie Schuldgefühle, wenn sie essen, und tun dies heimlich oder am liebsten allein.

### Typisch für Anorexie:

Beispielsweise ständige Diät, Verdrängung des Hungergefühls, ständiges Kalorienzählen, starke Angst, dick zu werden, geringe Nahrungsauswahl, exzessiver Sport, verzerrte Körperwahrnehmung, zwanghafte Tagesplanung, tägliche Gewichtskontrolle und starker Gewichtsverlust.

### Typisch für Bulimie:

Beispielsweise Essattacken – also unkontrolliertes Essen großer Mengen –, geringe Nahrungsauswahl, Erbrechen, Einnahme von Appetitzüglern oder Abführmitteln, exzessiver Sport, tägliche Gewichtskontrolle und starke Angst, dick zu werden.

### Typisch für Binge Eating:

Zum Beispiel Essattacken, Gewichtsschwankungen und Übergewicht.

### Was Sie tun können

Suchen Sie das Gespräch – ohne das Essverhalten oder die Figur zu kritisieren. Denn das würde Ihr Gegenüber unter Druck setzen und den Dialog erschweren. Sprechen Sie davon, dass Sie sich Sorgen machen, weil Sie Veränderungen im Verhalten erkennen. Sie können auch anbieten, bei der Suche nach Informationen zu helfen oder in eine Beratungsstelle zu begleiten. Je eher Betroffene den Weg dorthin finden, desto schneller kann der Heilungsprozess beginnen. Ist die Essstörung schon ausgeprägt, sollten Sie ärztliche Hilfe suchen.

### Neues Angebot:

*Seit dem 1.11.2021 bietet die Audi BKK eine videobasierte Online-Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und deren Eltern an. Behandelt werden unter anderem Depressionen, Angst- und Essstörungen. Sie können sich unter [www.medicalnetworks.de](http://www.medicalnetworks.de) anmelden.*

*Tipp: Im Februar 2022 bietet die Audi BKK ein Online-Seminar für Eltern zu diesem Thema. Mehr Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf Seite 31.*

# Soziale Verantwortung übernehmen



Im Jahr 2021 waren 809 Beschäftigte und 24 Azubis im Einsatz für 728.300 Versicherte – und das zahlt sich aus: Wir wurden vom Handelsblatt ausgezeichnet. Vielen Dank für Ihr Vertrauen in die Audi BKK. Wir bedanken uns mit Zusatzleistungen und einem weiterhin stabilen Beitragssatz.

Als Krankenkasse übernimmt die Audi BKK die **Verantwortung** für die Gesundheit ihrer Versicherten, aber auch für **Gesellschaft und Umwelt**. Diese Themen treibt die Audi BKK aktiv voran. Aber auch die finanzielle Stabilität ist ein wichtiger Erfolgsfaktor unserer Kassengeschichte. Deshalb bleibt der individuelle Zusatzbeitrag auch 2022 für unsere Kunden stabil. Dies hat der Verwaltungsrat der Audi BKK in seiner Dezembersitzung beschlossen. Aktuelle Satzungsänderungen finden Sie unter: [www.audibkk.de/satzung](http://www.audibkk.de/satzung)

Rückblickend haben wir für Sie viele neue Leistungen und Services in unser umfangreiches Leistungspaket aufgenommen, wie z. B.:

- › die Online-Kurse von **HelloBetter** zur Stressbewältigung
- › der digitale Ernährungs-Coach **Oviva**
- › das App-basierte Bewegungstraining **MotivAktiv**
- › das digitale Bonusprogramm in der **Audi BKK Service-App**
- › der Online-Hautcheck

- › **OrthoHero**, das digitale Bewegungstraining bei Rücken- und Knie-schmerzen
- › **Online-Psychotherapie** für Kinder und Jugendliche

## Aktiver Umweltschutz

Die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz werden in den kommenden Jahren noch wichtiger für die Audi BKK. Mit der Umstellung auf Ökostrom, der klimaneutralen Produktion von Druckerzeugnissen oder dem Ausbau der mobilen Arbeit wurden wichtige Schritte eingeleitet, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß langfristig zu reduzieren.

Viele Versicherte wollen ihren Alltag umweltbewusster gestalten – die Audi BKK unterstützt sie dabei. Mitte Oktober veranstalteten wir mit dem **FC Ingolstadt und der Audi Stiftung** ein Plogging-Event in Ingolstadt. Beim umweltbewussten wie gesunden Trend sammelten die Teilnehmenden **während des Joggens Müll** ein. Unterstützt von den Fußballprofis Patrick Sussek und Maximilian Neuberger befreiten sie die

Laufstrecke von etwa **200 Kilogramm Müll**. Auch für 2022 sind weitere Plogging-Events geplant.

## Spenden nach dem Hochwasser

Unser Herz schlägt nicht nur in den Regionen, sondern auch da, wo Hilfe benötigt wird: Im Juli 2021 verwüstete das Hochwasser viele Gebiete in Deutschland. Die Ausmaße der Umweltkatastrophe lösten im ganzen Land eine Welle der Hilfsbereitschaft aus. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Audi BKK beteiligten sich: **Mehr als 12.000 Euro** konnten der Aktion „Deutschland Hilft“ übergeben werden.



Beim Plogging-Event befreiten 70 Teilnehmende die Strecke rund um den Auwaldsee von Müll.



Notiz ans Ich

Jetzt in die HZV eintragen

# Sorglos vorsorgen

Wünschen Sie sich auch jemanden, der Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse umfassend im Blick hat? Mit der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) kein Problem. Die kostet Sie nichts extra, bringt aber viele Vorteile.

Wer einem nahesteht, weiß auch, was gut für einen ist. Das gilt für Freundschaften, aber auch für einen guten Draht zum Hausarzt oder zur Hausärztin. An dieser Annahme setzt die Hausarztzentrierte Versorgung (HZV) an. Hier laufen **Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder und Verordnungen zusammen**. Der Hausarzt oder die Hausärztin behält den Überblick, koordiniert Ihre Behandlung und kann notwendige Anträge schneller für Sie stellen. Das baut Bürokratie ab und schafft **mehr Raum für individuelle Betreuung**. Damit dies gelingen kann, binden Sie sich an nur einen Hausarzt oder eine Hausärztin. Die HZV verlängert sich ohne Kündigung automatisch. Ohne Kündigung besteht keine Beschränkung der Teilnahmedauer. Und wie sieht das Modell in der Praxis aus? „**Als HZV-Patient werde ich einfach besser versorgt**“, sagt Johann Neuger, der sich als Versicherter der Audi BKK in den Hausarztvertrag eingeschrieben hat. Jemanden an seiner Seite zu haben, bei dem alle Fäden zusammenlaufen, hilft auch dabei, Krankheiten wie Arthrose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

oder Krebs frühzeitig zu erkennen und entgegenzuwirken, wie sein HZV-Arzt Dr. Anton Böhm aus Ingolstadt weiß. „Der alte Spruch ‚Vorbeugen ist besser als Heilen‘ ist heute wichtiger denn je, da solche Zivilisationskrankheiten stark zunehmen“, so Böhm. Also: Machen auch Sie mit und profitieren Sie von den vielen Vorteilen des Programms.

Finden Sie HZV-Praxen in Ihrer Nähe unter [www.hausaerzteverband.de](http://www.hausaerzteverband.de)



### Ihre Vorteile:

- › Hilfe bei der Vermittlung von Facharztterminen
- › erweitertes Sprechstundenangebot für Berufstätige
- › weniger Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, da an einer Stelle alle Befunde und Berichte zusammenlaufen
- › bessere Versorgung zu Hause: notwendige Hausbesuche durch Ihren Hausarzt

# Das digitale Gesundheitsnetz in Deutschland

Unser Gesundheitssystem wird moderner, aber auch komplexer. Die Telematikinfrastruktur (TI) ist seit einiger Zeit das neue, elektronische Zuhause Ihrer Gesundheitsdaten. Zugang zum digitalen Netzwerk haben nur legitimierte und registrierte Nutzer und Nutzerinnen wie Versicherte oder Leistungserbringer. Fundament der TI sind starke Informationssicherheitsmechanismen. Nur Berechtigte greifen auf die sensiblen Daten zu. Wir geben Ihnen einen Überblick über die neuesten Entwicklungen.

## Elektronische Patientenakte (ePA)

Die ePA ist das größte Projekt im Gesundheitswesen. Ihr Ziel ist eine umfassende Vernetzung des deutschen Gesundheitswesens zwischen Ärzten und Ärztinnen, Patienten und Apotheken. Viele bisher analog oder in Papierform ablaufende Arbeitsschritte werden durch die ePA digitalisiert und damit vereinfacht.

Mit dem Start **am 1. Januar 2021** stellte die Audi BKK ihren Versicherten die digitale Plattform zur Verfügung, mit der Sie alle medizinischen Dokumente auf einen Blick verwalten können. Schon heute kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin erste Dokumente wie den Notfalldatensatz, den Medikationsplan oder Arztbriefe in der ePA speichern. Sie können ihnen auch eigene Dokumente bereitstellen, die sie selbst hochladen.

**Ab dem 1. Januar 2022** können Sie in Ihrer Audi BKK ePA auch Ihren Impfpass, das Zahnbonusheft, den Mutterpass und das Kinderuntersuchungsheft digital nutzen. Mit der neuen Version werden zusätzliche Nutzergruppen angebunden: beispielsweise Pflegepersonal, Hebammen, Physiotherapeuten, der Öffentliche Gesundheitsdienst oder Arbeitsmediziner.

Viele bisher analog oder in Papierform ablaufende Arbeitsschritte werden durch die ePA digitalisiert und damit vereinfacht. **Wer letztendlich Zugriff auf die Daten in der ePA erhält, entscheiden immer Sie.**

Mehr erfahren Sie unter [www.audibkk.de/epa](http://www.audibkk.de/epa)

## Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)

In Deutschland werden pro Jahr 77 Millionen AU-Bescheinigungen in vierfacher Ausführung ausgestellt – die Einführung der eAU wird diesen Papierberg zukünftig schrittweise ersetzen. Mit der eAU lösen die an der vertragsärztlichen Versorgung teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte den Versicherten in der Meldepflicht an die Krankenkassen ab. Ab dem 1. Juli 2022 entfällt auch der Papiausdruck für den Arbeitgeber, der die AU elektronisch bei der Audi BKK anfordern kann. Bis alle Arztpraxen über die technischen Voraussetzungen verfügen, werden übergangsweise die bisherigen gelben Bescheinigungen oder eine Ersatzbescheinigung ausgefüllt.

## Elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Ihre Gesundheitskarte ist Abrechnungsinstrument für erbrachte Leistungen und seit 2021 auch nachhaltiger als bisher. Denn wenn sich Ihre Stammdaten ändern, erhalten Sie keine neue Karte – die Daten können direkt über das Kartenlesegerät einer Arztpraxis geändert werden. Die neue Kartengeneration ermöglicht Versicherten über eine **kontaktlose Schnittstelle (NFC)** außerdem die Nutzung der Audi BKK ePA und der E-Rezept-App. Ob Ihre Karte über eine kontaktlose Schnittstelle verfügt, erkennen Sie ganz leicht am „**Propeller**“-Symbol. Audi BKK Versicherte, die noch keine NFC-fähige Gesundheitskarte besitzen, können diese über das Kontaktformular oder das Online-Center anfordern.

Damit die Audi BKK Ihnen die zu Ihrer NFC-eGK gehörige PIN/PUK zusenden kann, müssen Sie sich aus Datenschutzgründen zuvor identifizieren und nachweisen, im Besitz der neuen eGK zu sein.

Nutzen Sie hierfür unser einfaches und digitales Identifikationsverfahren über den QR-Code. Nach der Weiterleitung zum Audi BKK Partner Nect folgen Sie den Anweisungen und schließen das Identifikationsverfahren ab. Bei erfolgreicher Identifikation erhalten Sie die PIN/PUK in den nächsten Tagen.

Alle Informationen finden Sie unter [www.audibkk.de/egk](http://www.audibkk.de/egk)



## Elektronisches Rezept (eRezept)

Ab Januar 2022 ist die Nutzung des eRezepts für gesetzlich Versicherte und apothekenpflichtige Arzneimittel verpflichtend. Wie es funktioniert? Ihr Arzt oder Ihre Ärztin stellt Ihnen die Verordnung als QR-Code aus. Diesen erhalten Sie als Papiausdruck oder bekommen ihn direkt auf die App „**Das E-Rezept**“ übermittelt. Über die App können Sie das eRezept **direkt an eine lokale oder Online-Apotheke senden** und das Medikament bestellen. Beim Einlösen vor Ort zeigen Sie einfach den QR-Code vor. Voraussetzung für eine Nutzung des eRezepts ist eine Gesundheitskarte mit kontaktloser Schnittstelle und zugehöriger PIN.

Erfahren Sie mehr über das eRezept: [www.audibkk.de/erezept](http://www.audibkk.de/erezept)

# Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

- 10 x Kartenspiel „6 gewinnt“
- 10 x Sofakissen in Katzenform
- 10 x „Liebesbrief to go“

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](http://www.audibkk.de/magazin/denksport)



Einsendeschluss: 10.02.2022  
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 02.2021  
Lösungswort: ausgeschlafen



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

trop. Laubbaum	Baby auf nackten Oberkörper legen	Stadt in Nordfrankreich	Kfz-Z. Südafrika	mada-gass. Halbaffe	Ein-spruch	Bestä-tigung, Erlaub-nis	Schwenk-zapfen a. Dreh-kranen	latei-nische Vorsil-be: drei	Audi BKK Angebot b. Rücken-schmerzen	engl.: Erbse
→	→	→	→	→	Notebook span. Artikel	→	→	→	→	→
Stadt in Kalabrien (Italien)	→	→	7	→	→	falscher Weg (in die ... gehen)	→	→	→	→
Tier-produkt	→	→	italie-nisches Lebens-gefühl	→	→	→	→	→	→	→
niederl. Maler (van der) † 1677	→	→	→	(un)ver-gorener Obstsaft	Form von: sein	Vorfahr	→	Abk.: Inter-city	→	Krater-see bei Rom
Natio-nalitäts-zeichen Guinea	→	→	Nach-bildung lat.: zum Gebrauch	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	Zeichen für Osmium frz.: er	→	Vorn. der Frau von George Clooney	→	Beiname Guevaras Kf.: zusam-men mit	→	Abk.: emeritus span. Feldherr †	2
Wiss. Name der Banane	Gegen-teil von Nähe	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	1	→	→	Tier im Haushalt	→	Wickel-gewand der Inderin	→	→	→
Lärm, Aufruhr	fleißig	→	Kohle-produkt	unge-fährlich	→	→	→	→	→	→
unpar-teiisch	→	6	→	→	→	Stütze	Abk.: Hausarzt-zentrier-te Ver-sorgung	→	Enkel Levis (A. T.)	→
Abk.: Int. Social Service	Abk.: Madame Schiffs-rippe	→	→	Fall-klotz	→	Mix-getränk (engl.)	→	→	→	→
→	→	→	Behelfs-stück Stadt in Baden	→	→	→	→	von bräun-lichem Gelbgrün	→	grie-chischer Kriegsgott
Pikrin-säure-salz	→	→	→	→	→	Stadt in Süd-portugal Gesindel	→	→	→	→
engl., frz.: Alter	→	8	→	Frauen-gestalt in „La Bohème“	→	→	Affe, Weiß-hand-gibbon	→	→	→
Abk.: italie-nisch	Arbeiten von zu Hause	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	Nach-lassemp-fänger	→	→	→	Abk.: Volks-hoch-schule	→	→	→

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**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](mailto:redaktion@audibkk.de). Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: <https://magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen>. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Tipps und Veranstaltungen

## Online-Seminare „Iss was!?“ – Informationen für Eltern und Angehörige zum Thema Essstörungen

Datum: 1. Februar 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentinnen:  
Frau Sonya Sethi-Markus  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Frau Carolin Martinovic  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

## Raus aus der Zuckerfalle!

Datum: 8. Februar 2022, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Referentin: Ernährungsexpertin und Dipl.-Ökotrophologin Brinja Hoffmann

## Mit diesen Sport-Tipps purzeln die Pfunde.

Datum: 29. März 2022, 18:30 bis 19:30 Uhr  
Referentin: Sportwissenschaftlerin Ingalena Heuck

## Mediennutzung bei Kindern im digitalen Zeitalter

Datum: 5. April 2022, 19:00 bis 20.30 Uhr  
Referentin: Psychologische Beraterin Susanne Peter

Alle Infos zu unseren Online-Seminaren und zur Anmeldung finden Sie [www.audibkk.de/online-seminare](http://www.audibkk.de/online-seminare)

## Aktuelles zu Corona

Aktuelle Hinweise zu Corona und zur **Drittimpfung** finden Sie auf unserer Website [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de) – Sie haben zudem Fragen zur Impfung, zu 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

In der aktuellen Folge geht es um **Resilienz**. Stress kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, psychisch und physisch. Doch nicht immer lässt er sich vermeiden oder direkt als solcher erkennen. Wie kann Resilienz helfen, mit Stress umzugehen? Was bedeutet der Begriff und kann ich das einfach so erlernen? [www.audibkk.de/podcast](http://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](http://www.audibkk.de/ich-lese-online)

## Frische News

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

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](mailto:info@audibkk.de), [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de); **Redaktionsleitung/Projektverantwortliche:** Janet Stiller, Tel.: 0841 887-106, E-Mail: [redaktion@audibkk.de](mailto: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. 26: Audi BKK @Sabrina Wobker; **Stefan Tempes:** S. 5 Foto Ina Schulte; S. 7 Foto Charlotte Herold; S. 10-11: Dr. Hannah Schade; S. 13 André Bastian; S. 14-15 Alle Bilder; **Debbie-Kristin Schaller:** S. 16-17: Alle Bilder; **iStock:** S. 6 SanneBerg; S. 8 KarinaUrmantseva; S. 12: Tomml; S. 20: mixetto; S. 21: AleksandarNakic; S. 22: PeopleImages; S. 24: portished1; S. 27: alvarez; S. 28-29: metamorworks; **Stocks:** S. 9: Jess Lewis; **unsplash:** Titel + S. 19-20: Brooke Cagle; **pexels:** S. 5 koolshooters; **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

# Wenn Freundschaft Freude schafft.

Audi BKK weiterempfehlen  
und profitieren.



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](http://www.audibkk.de/mitglied-empfehlen)

**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.

