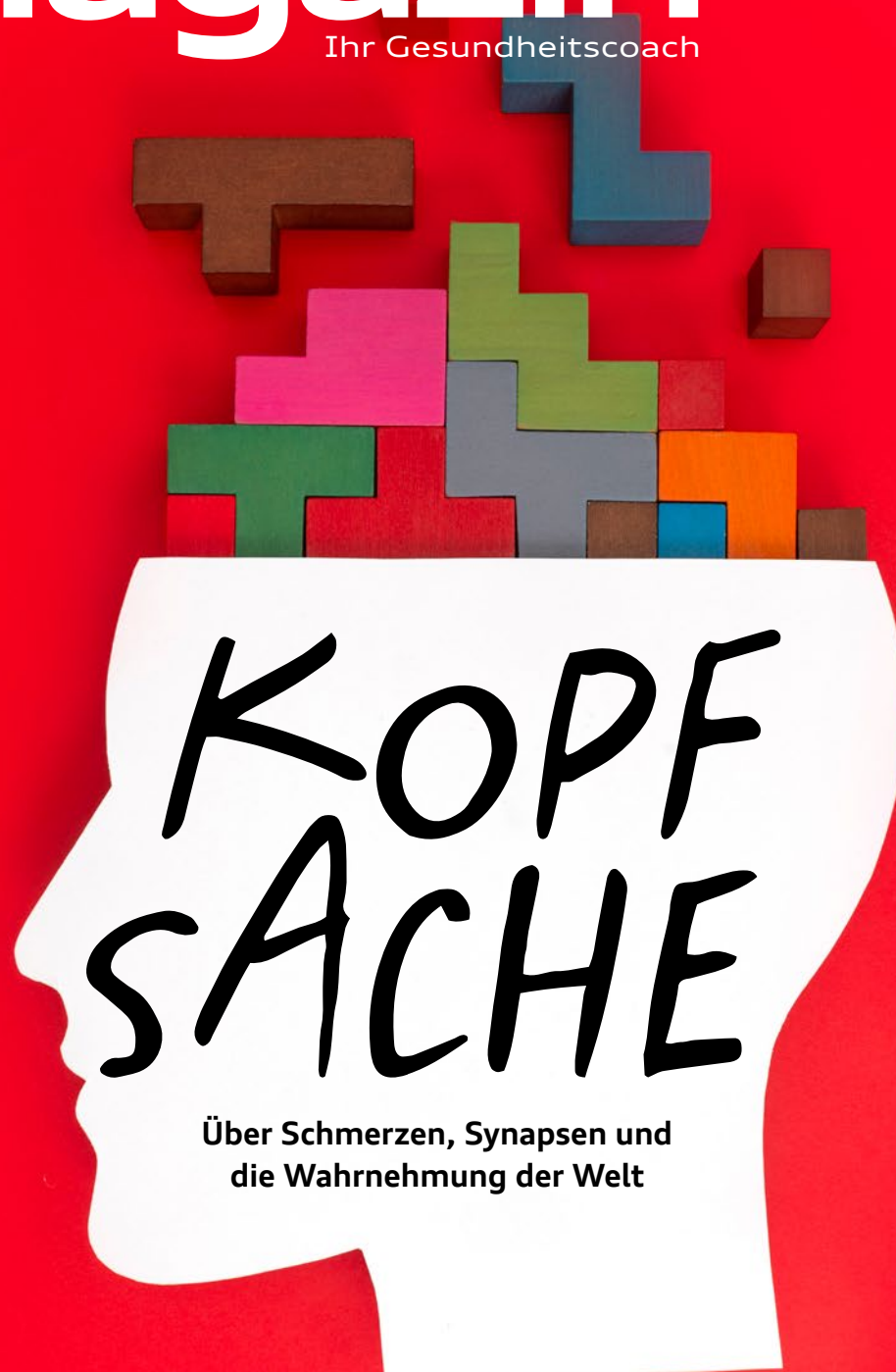


Audi BKK 

Magazin

Ihr Gesundheitscoach



KOPF SACHE

Über Schmerzen, Synapsen und
die Wahrnehmung der Welt

Migräne

Raus aus dem Schmerz

ADHS

Alltagstipps für erschöpfte Eltern

Neuroplastizität

Das hält unser Gehirn gesund

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal stellt uns das Leben Fragen, auf die es keine einfache Antwort gibt. Und oft haben wir das Gefühl, dass Kopf und Bauch uns zu unterschiedlichen Entscheidungen raten. Wissen Sie was? Ich versuche, auf beides zu hören – ganz bewusst. Denn gute Entscheidungen entstehen für mich zum einen aus einem klaren Verständnis der Fakten – gerade in einem Umfeld, das so vielschichtig ist wie das Gesundheitswesen. Gleichzeitig weiß ich: Intuition ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis von Erfahrungen, Entwicklungen und Entscheidungen, die man über viele Jahre begleitet hat. Kopf und Bauch schließen sich nicht aus. Sie ergänzen sich – wenn man beiden Gehör schenkt.

Was uns beschäftigt und antreibt

Kopfzerbrechen bereitet mir momentan vor allem unser Gesundheitssystem. Die Kosten steigen, die Anforderungen wachsen und gleichzeitig müssen wir sicherstellen, dass Sie als Versicherte weiterhin eine hochwertige Versorgung erhalten. Das gehört für mich zu den zentralen Aufgaben unserer Zeit. Ich bin überzeugt: Diese Herausforderung lässt sich meistern – aber nur, wenn wir Versorgung gezielter steuern und vorhandene Mittel konsequent dort einsetzen, wo sie den größten Nutzen haben. Das erfordert Mut zu strukturellen Veränderungen, einen klaren Kopf und: ein positives Mindset. Für mich ist eine positive Grundhaltung eine wichtige Kraftquelle – gerade in herausfordernden Zeiten. Sie stärkt unsere Gesundheit und gibt uns die Kraft, uns von Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern den Blick für unsere Gestaltungsspielräume zu schärfen. Diese zu nutzen, ist für das gesamte Team der Audi BKK ein wichtiger Antrieb. Jeden Tag.

Doch nicht nur ein positives Mindset, auch Hirngesundheit, Brainfood oder Schmerzfreiheit sind wichtige Themen der aktuellen Ausgabe. Denn unser Kopf hat viele Bedürfnisse. Und sie sind so individuell wie wir selbst. Ich hoffe, Sie finden in dieser Ausgabe Gedanken, die bei Ihnen ankommen – im Kopf, im Bauch oder vielleicht auch in beidem.

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst

Ihre Dr. Anja Schramm

Vorstandsvorsitzende der Audi BKK



Und was interessiert Sie?

Hinterlassen Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob und Kritik unter:

www.audibkk.de/kontakt/lob-kritik

Ihre Gesundheit



- 05 **Alle reden über**
Nahrungsergänzungsmittel
- 06 **Coach dich**
Zufriedener werden
- 08 **Family Coach**
ADHS: Alltagstipps für erschöpfte Eltern
- 10 **Wissenswert**
Das hält unser Gehirn gesund
- 14 **Food & Fit**
Brainfood und Kraftsport
- 18** **Schwerpunktthema**
Migräne
Raus aus dem Schmerz
- 22 **Starker Körper | Starke Seele**
Rückenfitness und der Umgang mit erkrankten Menschen
- 23 **Tabuzone**
Syphilis

Unsere Unterstützung



- 24 **Nachgehalten**
Der ökologische Handabdruck
- 26 **Corporate Influencer**
Gesundheit ein Gesicht geben
- 28 **Transparent gemacht**
Vorstandsgehälter 2025
- 30 **Test und Training**
Denksport
- 31 **Ausblick**
Tipps und Veranstaltungen

Faktencheck

➔ Geht gut

Brunnenkresse anpflanzen

Avocado, Wirsing und Mangold können dagegen einpacken: Eines der gesündesten Lebensmittel der Welt wächst auf jedem Balkon: Brunnenkresse. Die kleine Pflanze strotzt nur so vor Nährstoffen. Sie ist reich an den Vitaminen C, A und B2 sowie an Jod, Eisen und Kalzium. Das haben Forschende der William Paterson University in New Jersey im Vergleich mit 47 anderen Obst- und Gemüsesorten ermittelt. Also her mit den Samen und ab in den Blumentopf oder ins Beet! Aber Vorsicht: Nicht mit Gartenkresse verwechseln – und nur als Topping auf beispielsweise Salaten oder Broten verwenden. Große Mengen können Magen, Nieren oder Blase reizen.

➔ Geht gar nicht

Essstörungen durch

Unzufriedenheit mit dem Körper

Jugendliche mit einem negativen Körperbild neigen dazu, im frühen Erwachsenenalter deutlich häufiger Symptome von Essstörungen und Depressionen zu entwickeln. Das hat eine Studie des University College London ergeben. Selbst wenn familiäre Faktoren und genetische Unterschiede berücksichtigt werden, bleibt der Zusammenhang bestehen – besonders stark ist er bei Mädchen ausgeprägt. Die Ergebnisse unterstreichen: Ein positives Körpergefühl ist eine wichtige Basis, um Essstörungen vorzubeugen.

Wie Selbstakzeptanz dabei helfen kann, erfahren Sie in unserem Podcast.

www.audibkk.de/

[podcast-selbstakzeptanz](#)



Wussten Sie schon dass Übergewicht im Gehirn beginnt?

Landen regelmäßig viele hochkalorische Lebensmittel auf dem Teller, kann das laut der Forschung Spuren im Gehirn hinterlassen. Wer selbst kurze Zeit viel Schokolade, Chips und Co. isst, könnte demzufolge die Insulinempfindlichkeit seines Gehirns beeinflussen. Die Folgen: ein veränderter Stoffwechsel, mehr Fett im Bauchraum und ein größeres Risiko, an Diabetes Typ 2 und Adipositas zu erkranken. Und das, bevor die Zahl auf der Waage steigt.

Stimmt das?

Spargelpipi riecht nicht bei allen streng.

Ja,

das stimmt. Der streng riechende Urin kurz nach dem Spargelessen entsteht, weil im Körper die sogenannte Asparagusinsäure mithilfe von Enzymen in ihre schwefelhaltigen (und dadurch muffelnden) Bestandteile aufgespalten wird. Aber:

Nicht alle Menschen haben diese Enzyme in ihrem Körper – ergo riecht der Urin nach dem Spargelessen nicht bei allen Menschen streng. Auch kurios: Manche können den Spargelpipi-Geruch gar nicht erst wahrnehmen, weil sich bei ihnen ein für diese spezielle Geruchswahrnehmung nötiges Gen verändert hat. So oder so: Schädlich ist keine der beiden Varianten.

Die Audi BKK Trendkolumne

Alle reden über Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium-Drink am Morgen, zum Mittagessen eine Vitamin-D-Pille und abends eine Kapsel Omega 3: Nahrungsergänzungsmittel gehören für manche Menschen schon fest zum Alltag. Aber welches Mittel ist wirklich sinnvoll? Und in welcher Dosierung? „Das kommt darauf an“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Brinja Hoffmann. „Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein, ersetzen aber keinen ausgewogenen Speiseplan“, erklärt sie. Ihre Devise: erst die Ernährung optimieren, dann Supplemente einsetzen. Wenn das Fundament stimmt und der Bedarf dennoch nicht gedeckt sei, könnten Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen.

Lassen Sie sich beraten!

Welches Präparat in welcher Dosierung sinnvoll ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Faktoren wie Ernährung, Lebensphase oder bestehende Erkrankungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie dazu individuell.



VITAMIN D, OMEGA 3 UND MAGNESIUM - DAS RÄT DIE EXPERTIN

Vitamin D kann der Körper bilden, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft – im Herbst und Winter kaum möglich. „Für Erwachsene gelten 800 bis 2000 IE täglich als Erhaltungs-dosis, je nach Blutwert“, erklärt Hoffmann. Wichtig: Viele Präparate kombinieren Vitamin D mit Vitamin K2. Da K2 die Wirkung von Gerinnungshemmern abschwächt, sollten Menschen, die Gerinnungshemmer einnehmen, Vitamin-D-Präparate nur nach ärztlicher Rücksprache konsumieren.

Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA unterstützen Herz, Gehirn und Stoffwechsel. Gute Quellen sind fettreicher Seefisch oder Algenöl. „Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge empfehle ich 250 bis 500 Milligramm täglich ergänzend zur normalen Ernährung“, sagt Brinja Hoffmann. „Die Präparate sollten aber auf ihre Reinheit geprüft sein sowie eindeutige Mengenangaben und Qualitätssiegel aufweisen, beispielsweise eine IFOS-Zertifizierung.“

Magnesium spielt eine Rolle für Muskeln, Nerven und den Energiestoffwechsel. Ein Mangel ist eher selten. Es gibt verschiedene Formen des Nahrungsergänzungsmittels. „Gut für den Körper verfügbar sind Magnesiumcitrat, -bisglycinat und -malat“, so die Ernährungsexpertin. „Ich empfehle etwa 250 bis 350 Milligramm Magnesium täglich als Ergänzung zur normalen Ernährung.“ Abends eingenommen, könne Magnesium die Muskelentspannung fördern.

Zufriedenheit macht uns gesünder

Zufriedenheit ist nicht nur angenehm – sie ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Ein positives Lebensgefühl kann beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Bluthochdruck oder Schlaganfälle senken und zudem das Immunsystem stärken.



Nicht nur unsere körperliche, auch unsere psychische Gesundheit profitiert. Wie Studien zeigen, wirken Glück und Zufriedenheit wie ein Schutzschild gegen Depressionen, angst- oder auch stressbedingte Erkrankungen. Okay, und was jetzt? Einfach mal den Zufriedenheitsregler hochdrehen? Hier kommt die gute Nachricht: Um positiver zu werden, braucht es

keine großen Veränderungen, keine perfekte Work-Life-Balance und auch keine ständige gute Laune. Denn es sind vor allem die kleinen Momente, die unser Wohlbefinden nachhaltig stärken – vorausgesetzt, wir nehmen sie bewusst wahr. Doch wie gelingt es, diesen positiven Blick zu entwickeln? Gerade dann, wenn der Alltag uns mal wieder extrem fordert? Versuchen Sie es doch mal so:

Coach dich

Der achtsame Start in den Tag

Beginnen Sie den Tag bewusst mit einem kurzen Moment der Aufmerksamkeit – etwa beim ersten Kaffee, beim Zähneputzen, Eincremen oder auch nur beim bewussten Blick aus dem Fenster. Ein paar ruhige und tiefe Atemzüge helfen schon, dem Körper zu signalisieren: Der Tag darf gelassen beginnen.

Die Kichererbsen-Übung

Kein Scherz: Stecken Sie sich morgens fünf getrocknete Kichererbsen in die Hosentasche. Jedes Mal, wenn Sie im Tagesverlauf einen positiven Moment erleben, packen Sie eine Kichererbse in die andere Hosentasche. Am Abend zählen Sie die gewechselten Erbsen und rufen sich die positiven Erlebnisse noch einmal ins Gedächtnis. Die Übung hilft, den Fokus von Stress und negativen Gedanken auf das Positive zu lenken.

Drei gute Dinge am Abend

Nehmen Sie sich abends zwei bis drei Minuten Zeit und überlegen Sie: Welche drei Dinge sind heute gut gelaufen? Das können kleine Momente sein – ein freundliches Gespräch, ein erledigter Punkt auf der To-do-Liste oder eine Mikropause in der Sonne. Diese Übung hilft dem Gehirn, positive Erfahrungen besser zu speichern und damit einen positiveren Blick zu entwickeln. **Tipp:** Schreiben Sie sich die drei Dinge auf, denn regelmäßiges Aufschreiben verstärkt die Wirkung zusätzlich.

Positiver Blick auf uns selbst

Innere Zufriedenheit wächst auch aus Mitgefühl sich selbst gegenüber: sich Pausen zu erlauben, Fehler nicht überzubewerten und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Achten Sie auch mal darauf, wie Sie innerlich mit sich umgehen. Würden Sie so auch mit einem guten Freund sprechen? Eine wohlwollende innere Haltung reduziert Stress und fördert die psychische Gesundheit – gerade in herausfordernden Zeiten.

Ein gesünderes Leben beginnt oft im Kopf. Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 10.



Das Leben mit ADHS braucht Struktur und einen positiven Blick.

Wir sind für Sie da

Die Audi BKK unterstützt von ADHS betroffene Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren sowie ihre Familien bei der zielgerichteten Koordination der Behandlung.

Weitere Informationen:
www.audibkk.de/adhs



Der Morgen beginnt mit Hektik. Das Frühstück wird zur Geduldsprobe. Hausaufgaben enden in Tränen. Und abends, wenn endlich Ruhe einkehren könnte, fehlt allen die Kraft für gemeinsame Momente. Wenn ein Kind ADHS hat, ist der Alltag oft kräftezehrend für die ganze Familie.

„Die Erziehung von Kindern mit ADHS erfordert einen erhöhten Einsatz der Eltern“, sagt Prof. Dr. Stephan Bender, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Köln. Betroffene Eltern sind damit nicht allein. Etwa zwei bis sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen leben mit ADHS. Hinter der Diagnose stehen drei Kernsymptome: Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität. Was nach außen wie Widerspenstigkeit wirkt, hat neurobiologische Ursachen. Bestimmte Botenstoffe im Gehirn arbeiten anders: Die Kinder filtern Reize schlechter, können Impulse schwer kontrollieren.

Bei aller Herausforderung können Eltern viel bewirken. Sie können für ihr Kind beispielsweise einen verlässlichen Rahmen schaffen, in dem es sich entwickeln kann. Denn Kinder mit ADHS brauchen klare Orientierung. Ein strukturierter Tagesablauf hilft ihnen, sich zurechtzufinden, und spart Energie für alle. Feste Essenszeiten, wiederkehrende Abläufe am Morgen und Abend, ein Überblick über den Tag – das macht einen großen Unterschied. Auch grundsätzlich hilfreich: auf Belohnung setzen. „Kinder mit ADHS sprechen gut auf Belohnungen an. Hingegen tun sie sich schwer mit der Hemmung von Verhalten, weshalb Bestrafungen oft keinen Effekt haben.“

Für Prof. Bender steht fest: „Die besonderen Bedürfnisse ihres Kindes kosten die Eltern viel Einsatz bei scheinbar selbstverständlichen Alltagsaufgaben. Dieser Einsatz zahlt sich aber in der Entwicklung des Kindes aus.“ Und so beschwerlich der Alltag mit ADHS auch sein kann: Betroffene Kinder bringen oft ganz besondere Stärken mit. „Kinder mit ADHS können anstrengend sein, sind aber auch unheimlich kreativ und lebendig“, betont Prof. Bender. „Als Erwachsene können sie vom typischen Hyperfokus, also der extremen Konzentration auf ein Thema, sogar profitieren, wenn sie gelernt haben, damit umzugehen.“ Für erschöpfte Eltern sicherlich auch eine gute Perspektive: Die motorische Hyperaktivität lässt in der Regel mit steigendem Alter deutlich nach. Dennoch rät Prof. Bender: „Wenn sich Eltern nachhaltig überfordert fühlen, ist es ratsam, leitliniengerecht auf eine adäquate Diagnostik und gegebenenfalls auf die Unterstützung durch Medikamente zurückzugreifen.“



Weitere Informationen und
Tipps finden Sie im Infoportal
des Zentralen ADHS-Netzes:
www.adhs.info



Auch Erwachsene erhalten zunehmend ADHS-Diagnosen. Weshalb das so ist, erfahren Sie hier:
www.audibkk.de/adhs-erwachsene

Tipps für den Familienalltag

Eigene Bedürfnisse beachten

Kinder mit ADHS kosten Kraft. Um diese Kraft immer wieder neu zu schöpfen, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere Schultern und wechseln Sie sich mit dem Partner, der Partnerin oder nahen Verwandten ab.

Das Positive sehen

Kinder mit ADHS erleben viel Kritik in Schule und Alltag. Daher ist es wichtig, den Blick auf das Gelungene zu richten. Was hat heute geklappt? Wo war das Kind aufmerksam oder hilfsbereit? Darüber zu sprechen, stärkt das kindliche Selbstwertgefühl. Nehmen Sie sich auch nach einem schwierigen Tag zehn Minuten für etwas Schönes, ein Spiel, eine Umarmung, ein Lachen. Diese Momente tragen durch den nächsten Tag.

Wenige, klare Regeln aufstellen

Ihr Kind braucht mehr Lenkung als andere. Drei bis fünf Regeln, konsequent angewandt, sind hilfreicher als viele, die Sie nicht durchsetzen. Formulieren Sie die Regeln positiv. Statt „Nicht schreien“ besser „Wir sprechen ruhig miteinander“. Besprechen Sie die wichtigsten Familienregeln mit Ihrem Kind.

Loben und konsequent sein

Loben Sie Ihr Kind, wenn es eine Regel einhält: ein freundliches Nicken, ein Lächeln, ein ermunterndes „schön“. Bricht es die Regel, folgt eine Konsequenz: ruhig, klar und ohne lange Diskussionen.

„Wir sind selbst die Medizin“



In unserer Interviewreihe sprechen wir mit Expertinnen und Experten aus der Welt der Gesundheit. Dieses Mal mit Neurowissenschaftlerin **Prof. Dr. Siegrid Löwel** zum Thema „Neuroplastizität“.

Unsere Gehirn kann mehr, als wir lange dachten – ein Leben lang. Prof. Dr. Siegrid Löwel erklärt uns, warum sich unser Gehirn ständig umbaut, was wir für unsere geistige Fitness tun können und warum es nie zu spät ist, etwas zu verändern.

Frau Professorin Löwel, Sie erforschen seit vielen Jahren, wie sich unser Gehirn verändert und anpasst. Lange galt es als weitgehend „fertig verdrahtet“. Was hat Sie daran fasziniert, genau das zu hinterfragen?

Eigentlich war schon lange klar, dass sich auch im erwachsenen Gehirn etwas verändern muss – denn Erwachsene lernen ja. Und Lernen bedeutet Veränderungen in den Verschaltungen unserer Nervenzellen. Diese Fähigkeit des Gehirns, sich durch Lernen und Erfahrung strukturell und funktionell anzupassen, nennen wir Neuroplastizität. Was den Eindruck der festen Verdrahtung lange dominiert hat, war die frühere Annahme, dass sich das Gehirn nach Verletzungen nicht regenerieren kann. Schlaganfälle oder Querschnittslähmungen waren vor Jahrzehnten Urteile für immer. Hier hat sich zum Glück viel geändert. Ende der 1980er-Jahre kamen die ersten Forschungsergebnisse, die zeigten: Es geht viel mehr, als man angenommen hatte. Mich hat schon immer interessiert, wie unsere Lebensumstände Einfluss auf unser Gehirn

nehmen. Die Idee dahinter: Wenn wir verstehen, warum Erwachsene schlechter lernen als Kinder, können wir vielleicht gezielt Fenster der Möglichkeiten wieder öffnen.

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir etwas Neues lernen?

Sämtliches Verhalten beruht auf der Aktivität von Nervenzellen, und diese sind in komplexen Netzwerken verschaltet. Jede einzelne Zelle bekommt im Durchschnitt von tausend anderen Eingänge – über sogenannte Synapsen. Diese Übertragung von Zelle zu Zelle kann sich verstärken oder abschwächen. Wenn wir etwas oft tun, werden Synapsen gestärkt, es werden neue gebaut. Wenn wir Dinge nicht mehr tun, werden sie zunächst abgeschwächt und letztlich physisch abgebaut – sie sind dann nicht einfach stillgelegt, sondern tatsächlich nicht mehr da. Und das Gehirn macht das aus gutem Grund: Es ist energetisch extrem kostspielig. Unser Gehirn macht nur zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, beansprucht aber zwanzig Prozent des Energieverbrauchs. Unser Organismus hat sich in einer Zeit entwickelt, in der Nahrung nicht ständig verfügbar war. Deshalb setzt es bis heute auf Ökonomie: Jede Struktur, die nicht gebraucht wird, kostet unnötig Energie und kommt weg – beim Muskel genauso wie im Gehirn. >



Prof. Dr. Siegrid Löwel ist Neurowissenschaftlerin an der Uni Göttingen. Sie sagt, wie fit wir geistig sind, liege stark daran, wie wir unser Gehirn und unseren Körper fordern – oder eben nicht.



Gibt es bestimmte Lebensphasen, in denen sich unser Gehirn besonders stark verändert?

In den ersten Lebensjahren passiert enorm viel. Die Synapsendichte steigt im ersten Lebensjahr massiv an – danach beginnt bereits der Abbau. Ein zwanzig Jahre alter Mensch hat in bestimmten Hirnarealen nur noch die Hälfte der Synapsen eines einjährigen Babys. Das ist nicht nur ökonomisch, sondern auch eine Form der Spezialisierung. Ein Beispiel: Babys können in den ersten sechs Monaten Unterschiede in Sprachlauten sämtlicher Sprachen der Welt erkennen. Erst danach spezialisieren sie sich auf ihre Muttersprache.

In der Pubertät gibt es einen weiteren großen Schub, da hormonell bedingt noch einmal viel umgebaut wird. Im Alter nimmt die Neuroplastizität dann mehr und mehr ab, weil Stoffwechsel und Reparaturmechanismen nachlassen. Aber – und das ist wichtig – es gibt 80-Jährige, die kognitiver fitter sind als manche 50-Jährige. Der Abbau hat immer auch mit Benutzung oder Nichtbenutzung zu tun.

Was können wir konkret tun, um unser Gehirn fit zu halten?

Wir können da selbst viel beeinflussen. Die zentralen Hebel sind Bewegung, soziale Interaktion und gesunde Ernährung. Man muss sich bewusst machen: Als wir Menschen uns entwickelten – und damit auch unser Gehirn –, war Nahrung Mangelware. Heute haben wir das Problem, dass Nahrung im Überfluss permanent verfügbar ist, wir ständig essen und uns gleichzeitig viel weniger bewegen. Wir sollten uns daran orientieren, wie es unsere Vorfahren vor 10.000 Jahren gemacht haben. Die mussten erst mal eine ganze Weile ackern, um etwas zu ernten oder zu erjagen. Und genau diese körperliche Aktivität hält den Menschen gesund.

Heißt in unsere heutige Welt übersetzt?

In Bewegung bleiben. Öfter das Auto stehen lassen, laufen, Fahrrad fahren, spazieren gehen. Am besten im Wald, denn Waldluft stärkt zusätzlich unser Immunsystem. Und: sozial aktiv bleiben, Leute treffen, interagieren. Eine besonders wirksame Kombination für unsere geistige Fitness ist tatsächlich Tanzen. Eine Studie mit 60- bis über 90-Jährigen hat gezeigt: Diejenigen, die nur eine Stunde pro Woche getanzt haben, waren am Ende in fast allen Parametern besser. Denn beim Tanzen kommen Bewegung, soziale Interaktion und kognitive Anforderung zusammen. Was wir also vermeiden sollten: Einsamkeit, Bewegungsmangel und alles, was den Kreislauf schädigt. Man kann sich merken: Alles, was schlecht für Herz und Kreislauf ist, ist auch schlecht fürs Gehirn. Ganz einfach weil das Herz das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Und wer sich dann zusätzlich noch Dinge sucht, die Freude machen – zusammen kochen, ein Konzert besuchen, ein gemeinsamer Waldspaziergang – der tut seinem Gehirn das Beste, was man tun kann.



Und welche Ernährung mag unser Gehirn?

Ein wichtiger Punkt, denn man kann mit Ernährung ganz viel bewirken. Zentral ist: Wenig Alkohol und auf Rauchen am besten komplett verzichten. Auch Zucker ist ein großes Thema. Neben vielen anderen schädlichen Eigenschaften macht ein Übermaß an Zucker die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger, sodass Giftstoffe ins Gehirn gelangen können. Außerdem fördert Zucker chronische Entzündungen, auch im Gehirn – und die möchte man einfach nicht haben, denn sie erhöhen unter anderem das Krebsrisiko. Viele unserer Organe leiden übrigens unter zu viel Zucker. Wenn man ihn stark reduziert, können diese wieder gesunden. Gut für das Gehirn ist dagegen zum Beispiel die mediterrane Ernährung: wenig Fleisch, denn auch das kann Entzündungen fördern, dafür viel Gemüse, Obst

und gute Fette. Diese Art der Ernährung hat übrigens auch eine antidepressive, also stimmungsaufhellende Wirkung.

Können wir unsere Neuroplastizität in jedem Alter steigern?

Absolut. Wir können uns bis zum letzten Atemzug verändern – man muss es nur tun. Die meisten von uns würden am liebsten eine Pille nehmen und alles beim Alten lassen. Aber so funktioniert es nicht. Wir haben nur dieses eine Leben, also sollte man sich auch reinhängen. Das Auto stehen lassen, laufen, Fahrrad fahren, weniger Zucker, weniger Alkohol, rausgehen, Leute treffen. Dafür ist es nie zu spät. Eine belgische Forschungsgruppe hat es mal wunderbar formuliert: Wir sind selbst die Medizin. Dem kann ich nur zustimmen.

Food & Fit

Ernährung und Bewegung sind Grundpfeiler Ihrer Gesundheit. Sie verstärken sich gegenseitig und verhelfen Ihnen zu Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In **Food & Fit** erfahren Sie Spannendes aus beiden Welten.

Brainfood ist Treibstoff für unser Gehirn

Unsere Gehirn leistet Erstaunliches: Rund 86 Milliarden Nervenzellen sind in unserem Kopf miteinander vernetzt. Sie bilden ständig neue Verbindungen und steuern unser Denken, Bewegen, Atmen – einfach unser ganzes Sein. Damit das reibungslos funktioniert, braucht das Gehirn Energie in Form von Glucose, die aus Kohlenhydraten gewonnen

wird. Doch das allein reicht nicht. Für Signalübertragung, Zellschutz und die Bildung von Botenstoffen ist das Gehirn auf ein Zusammenspiel aus Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten angewiesen. Sogenanntes Brainfood, also gehirngesunde Ernährung, versorgt unseren Kopf mit all diesen Komponenten. Und das braucht keinen komplizierten Speiseplan.



Larissa Günther,
Ernährungsexpertin und
Food-Fotografin

Schon eine bunte Mahlzeit mit den richtigen Zutaten kann viel bewirken. Unsere Brain-Powerfood-Salatbowl bringt beispielsweise wichtige Nährstoffe in einer Schüssel zusammen:

- > Kichererbsen liefern komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen und das Gehirn gleichmäßig mit Energie versorgen. Dazu: Eisen, Zink und Folat für Nervstoffwechsel und Sauerstofftransport. Die Proteine in den Hülsenfrüchten dienen dem Gehirn als Baustoff.
- > Rucola enthält Vitamin K, das eine wichtige Rolle für die Funktion des Nervensystems spielt. Dazu liefert er sekundäre Pflanzenstoffe wie Glucosinolate, die antioxidativ wirken können.
- > Grüner Spargel und Erdbeeren enthalten Vitamin C, das die Zellen schützt und den Körper bei der Bildung wichtiger Botenstoffe unterstützt.
- > Pistazien liefern Vitamin B6, einen Nährstoff, den der Körper für die Bildung von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin benötigt. Dazu kommen Antioxidantien wie Lutein sowie gesunde ungesättigte Fettsäuren, die zum Schutz der Gehirnzellen beitragen können.
- > Rapsöl ist mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ebenfalls ein idealer Booster fürs Gehirn.

Brainfood muss nicht kompliziert sein, darf aber schmecken. Oft reichen kleine, bewusste Entscheidungen bei der Ernährung für mehr Klarheit im Kopf. Und nicht vergessen: ausreichend trinken – denn die Flüssigkeit hilft unserem Körper, die Nährstoffe zuverlässig dorthin zu transportieren, wo sie gebraucht werden.

ERDBEER-SPARGEL-BRAINFOOD-SALAT MIT GRILLKÄSE

Zutaten für ca. 2 Portionen:

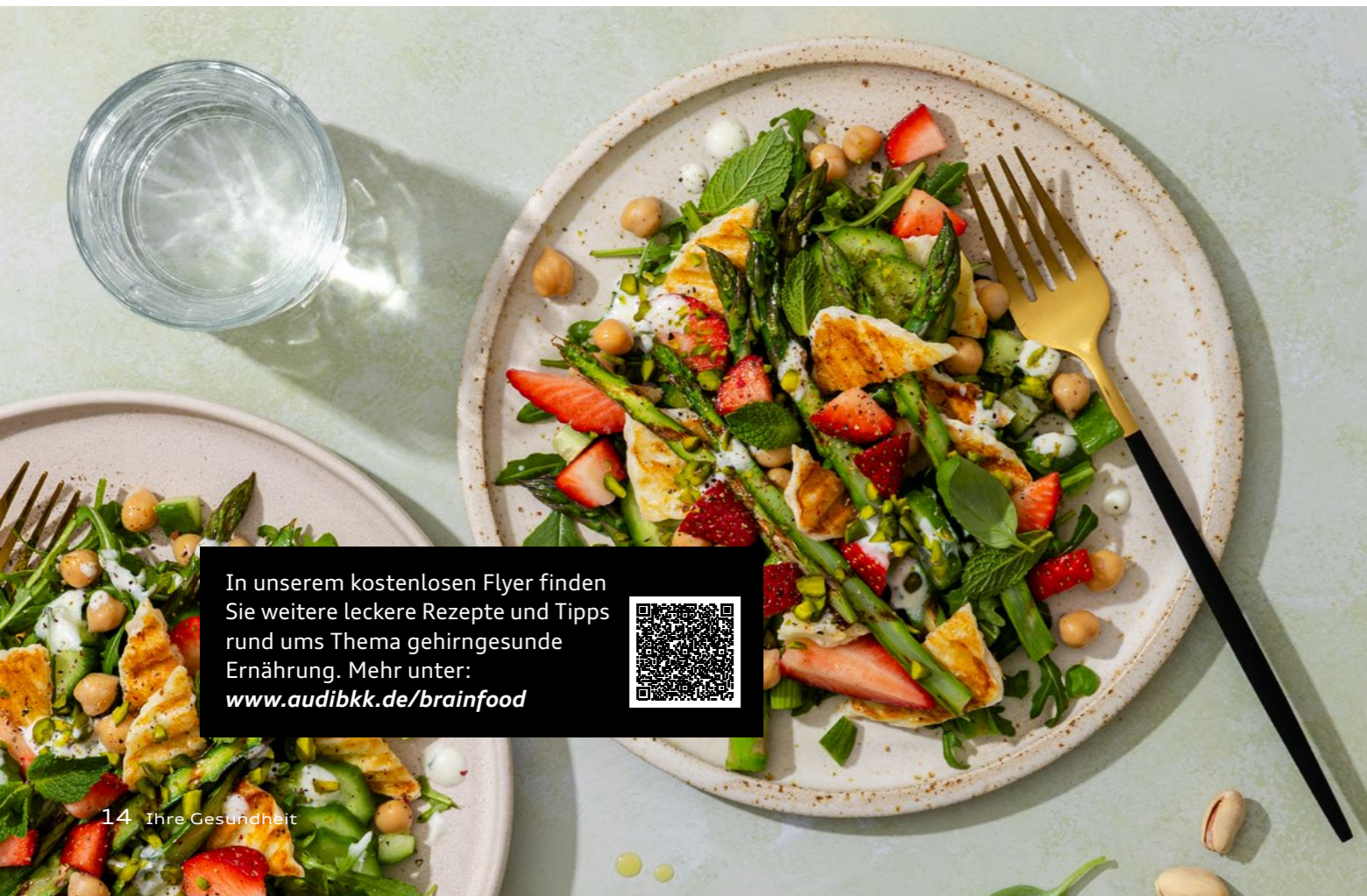
- > 1 Dose Kichererbsen
- > 40 g Rucola
- > 300 g Erdbeeren
- > ½ Salatgurke
- > 500 g grüner Spargel
- > 180 g Halloumi
- > 2 Zweige Minze
- > 2 Zweige Basilikum
- > 1 EL Rapsöl zum Braten
- > 1 TL Rapsöl fürs Dressing
- > 2 EL weißer Balsamico
- > 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- > 1 Prise Salz
- > 1 Prise Pfeffer
- > 2 EL Pistazienkerne



Zubereitung (ca. 20 Minuten):

Die Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Erdbeeren und Salatgurke putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Den Halloumi ebenfalls kleinschneiden. Für das Dressing: Minze- und Basilikumblättchen abzupfen, fein hacken und mit einem Teelöffel Rapsöl, weißem Balsamico, Naturjoghurt, Salz und Pfeffer zu einem würzigen Dressing verrühren. Den Spargel in einer Grillpfanne mit dem restlichen Rapsöl anbraten und dabei mehrfach wenden. Den Halloumi von beiden Seiten knusprig braten. Zum Schluss Kichererbsen, Rucola, Erdbeeren, Salatgurke, gebratenen Spargel und Halloumiwürfel in eine tiefe Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Auf zwei Teller verteilen und mit Pistazienkernen garniert servieren. Unser Tipp: Statt Erdbeeren passen auch saftige Nektarinen oder Aprikosen wunderbar in die Brain-Powerfood-Bowl.

Nährwerte (pro Portion): Kalorien: 772 kcal / Eiweiß: 44 g / Fett: 46 g / Kohlenhydrate: 39,5 g



In unserem kostenlosen Flyer finden Sie weitere leckere Rezepte und Tipps rund ums Thema gehirngesunde Ernährung. Mehr unter:

www.audibkk.de/brainfood



Krafttraining ist für gesundes Altern unverzichtbar



WAS DABEI WICHTIG IST

Frauen

Mit den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt von Frauen spürbar. Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst Stoffwechsel, Fettverteilung und Knochendichte. Krafttraining kann viele dieser Veränderungen positiv beeinflussen. Wichtig: Es geht dabei nicht um die Körperform, sondern um Gesundheit und Funktionalität. Fachleuten zufolge sind zwei bis drei Einheiten Krafttraining pro Woche ideal, am besten unter Anleitung, mit langsamer Steigerung und mit Gewichten, die einen wirklich herausfordern. Zu leicht sollte das Training nicht sein, um effektiv zu sein. Also keine Angst vor schweren Gewichten! Ergänzend unterstützt eine proteinbewusste Ernährung den Erhalt und Aufbau der Muskulatur.

Sie möchten direkt loslegen?

In unserem Trainingsvideo zeigt Personal Trainerin Nicole Hofrichter Ihnen ein Ganzkörper-Workout ohne nötiges Equipment speziell für den Einstieg ab 40.

<https://youtu.be/hFhFt-25wj0>



Oft fällt es zuerst im Alltag auf: Einkaufstüten wirken schwerer, das Treppesteigen kostet mehr Kraft. Wenn wir älter werden, verändert sich der Körper – und das ist völlig normal. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir Muskelmasse. Ab 50 Jahren können ein bis zwei Prozent im Jahr verschwinden. Wer nicht gegensteuert, kann bis zum 80. Lebensjahr rund die Hälfte seiner Muskelmasse verlieren. Fachleute sprechen hier von Sarkopenie. Gleichzeitig sinkt die Knochendichte, denn weniger Muskulatur bedeutet weniger mechanische Reize für den Knochen. Das erhöht das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Zudem verlangsamt sich der Stoffwechsel, weil Muskeln zu den größten Energieverbrauchern im Körper zählen. Und auch, wenn es sich um einen natürlichen Prozess handelt: Gezieltes Krafttraining kann den Muskelabbau deutlich bremsen. Schon zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus, um Muskulatur und Knochen nachhaltig zu stärken.

Männer

Ab 40 sinkt der Testosteronspiegel um etwa ein Prozent pro Jahr. Das erschwert den Muskelaufbau. Gleichzeitig verlieren Sehnen und Bänder an Elastizität. Wer jetzt trainiert, setzt am besten auf gelenkschonende Übungen und steigert die Intensität kontrolliert. Grundübungen wie Kniebeugen oder Rudern aktivieren große Muskelgruppen und unterstützen den Hormonhaushalt. Entscheidend bei diesen Ganzkörperübungen ist: Eine saubere Ausführung geht vor Gewicht. Für spürbare Effekte sollten Sie mindestens zweimal die Woche Krafttraining einplanen. Wer mehr will, darf viermal die Woche trainieren. Wichtig: Pausen nicht vergessen. Denn gerade dann regeneriert und stärkt sich die Muskulatur.

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihr Gehirn fit machen, erfahren Sie auf Seite 14.



RAUS AUS DEM SCHMERZ

Migräne ist nicht gleich Migräne. Sie kann stark oder auch schwach sein, kurz oder lang. Während die einen den Alltag noch bewältigen können, können die anderen nur noch liegen. Migräne hat viele Gesichter – und das macht sie mitunter schwer zu erkennen.

Es kann das Glas Rotwein sein, ein veränderter Schlafrythmus oder ein extrem stressiger Tag. Und schon geht es los, das Unwetter im Kopf: pochend, ziehend, oft mit aufsteigender Übelkeit. Was eine Migräneattacke auslöst, wie sie sich genau anfühlt, wie lange sie dauert und was gegen den Schmerz hilft – all das ist sehr individuell. Viele Betroffene lernen „ihre“ Migräne mit den Jahren immer besser kennen. Sie verstehen, was zu den Schmerzen führt und wie sie ihren Alltag so anpassen, dass sie möglichst selten auftreten. Und wenn sie denn kommen, dass sie möglichst schnell wieder gehen. Dazu bedarf es Erfahrung, aber zunächst vor allem einer ärztlichen Diagnose. Denn obwohl Migräne nicht heilbar ist, steht Betroffenen eine Auswahl wirksamer Mittel zur Verfügung, um ihre Schmerzen zu lindern. Und dies ist wichtig, denn unbehandelt kann diese Erkrankung irgendwann chronisch werden, was mehr als 15 Kopfschmerztage im Monat bedeutet. **„Extrem wichtig ist eine frühzeitige Behandlung auf Basis einer guten Beratung dazu, was mit oder ohne Medikamente machbar ist“**, betont Dr. Ruth Ruscheweyh. Sie ist Neurologin am Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum München und stärkt Betroffene in ihrer individuellen Krankheitskompetenz.

Ihr Appell: nicht aushalten und versuchen, irgendwie mit der Krankheit zu leben. „Viele Betroffene suchen sich keine ärztliche Hilfe, weil sie denken, man könne da sowieso nichts machen. Das liege in der Familie und sei eben so.“ Ein weiterer Grund ist das Stigma, das Migräne bis heute anhaftet: Obwohl sie eine komplexe neurologische Erkrankung ist, wird sie in der Gesellschaft oft als unbedeutend und nicht so schlimm abgetan.

Aktuelle Studien zeigen, dass Betroffene in ihrem Umfeld auf Unverständnis stoßen, sich nicht ernst genommen, sogar diskriminiert fühlen und aus Unsicherheit einen Arztbesuch hinauszögern oder vermeiden. Und nicht zuletzt könnte einer Diagnose im Weg stehen, dass manche Menschen ihren Kopfschmerz erst gar nicht als Migräne erkennen. Solange diese nur ab und an auftritt und die Menschen mit herkömmlichen Schmerzmitteln gut zurechtkommen, sei das ja auch in Ordnung, sagt Ruth Ruscheweyh. **„Aber bei vielen ist der Leidensdruck höher, herkömmliche Schmerzmittel wirken nicht ausreichend und dann sollte man unter ärztlicher Begleitung auch spezifischere Medikamente einsetzen.“** >



Migräne ist komplex, wird aber immer besser verstanden. Neurologin **Dr. Ruth Ruscheweyh** ist daher optimistisch, dass Betroffene künftig mehr Linderung erfahren.

Was passiert bei Migräne?

Das ist noch nicht vollständig geklärt. Fest steht: Ein zentraler Faktor ist die Ausschüttung von Botenstoffen wie CGRP, die eine entzündungsähnliche Reaktion und eine Zunahme der Erregbarkeit des Nervus trigeminus (der Nerv, der Gesicht, Kopf und Hirnhäute versorgt) auslösen.



Dies können zum einen Medikamente gegen die akuten Schmerzen sein, zum anderen auch prophylaktische, also vorbeugende Mittel. Bei leichten Attacken können antientzündliche Präparate wie Ibuprofen, ASS oder Diclofenac helfen.

Bei schweren Attacken sind Triptane die Mittel der Wahl – spezifische Migränemittel, die stärker wirken als herkömmliche Schmerzmittel. Dr. Ruscheweyh rät dazu, verschiedene Akutmedikamente durchzuprobieren, um dasjenige zu finden, das für einen selbst am besten funktioniert – im speziellen bei Triptanen. **„Es gibt insgesamt sieben verschiedene und man kann nur durch Ausprobieren herausfinden, was beim eigenen Migränetyp am besten wirkt.“** Ab vier Migränetagen mit deutlicher Beeinträchtigung pro Monat raten Fachleute zu vorbeugenden Maßnahmen, also zu einer Migräneprophylaxe. Diese kann medikamentös erfolgen durch klassische Mittel wie Betablocker, Amitriptylin oder Topiramate. Kommt man damit nicht weiter, kann eine Botoxbehandlung nach einem speziellen Migräneschema helfen.

„Diese wird bei chronischer Migräne – mit 15 oder mehr Kopfschmerztagen pro Monat – angewendet und führt oft zu einer deutlichen Besserung“, erklärt Dr. Ruscheweyh. Ein echter Durchbruch in der Migräneprophylaxe ist die noch recht neue Antikörpertherapie. Spezifische Antikörper blockieren das CGRP – ein Neuropeptid, das bei Migräneattacken ausgeschüttet wird, gefäßerweiternd sowie entzündungsfördernd wirkt und Schmerzen vermittelt. Die CGRP-Antikörper werden als Subkutan-Spritze einmal monatlich eingesetzt und sind gut verträglich und oft gut wirksam. Zudem gibt es seit Kurzem Medikamente mit ähnlichem Wirkmechanismus in Tablettenform. Diese heißen Gepante und wirken ebenfalls gut.



Welcher Migränetyp bin ich?
Ein Kopfschmerzkalender kann helfen, die eigene Migräne besser zu verstehen – beispielsweise mit der kostenlosen App der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft.

Es gibt noch eine weitere wichtige Möglichkeit der Prophylaxe – die Stressreduktion. Denn Stress ist einer der größten Auslöser für Migräne. Für Betroffene wichtig zu wissen: Migräne-Menschen haben ein besonderes Verhältnis zu Stress, und dies aus zwei Gründen. Zum einen sind viele Betroffene in der Erfahrung Dr. Ruscheweyhs sehr leistungsorientiert und auch leistungsfähig. **„Da bleiben selbst kleine Pausen oft auf der Strecke, die jedoch dringend nötig sind.“**

Die zweite Besonderheit: Das Gehirn von Migränikerinnen und Migränikern unterscheidet sich von anderen durch eine erhöhte Sensibilität gegenüber äußeren Reizen. Grelles Licht, zu starke Gerüche, eine etwas lautere Hintergrundmusik: **„Dinge, die andere gut ausblenden können, sind für Migränepatientinnen und -patienten oft unangenehm“**, sagt Dr. Ruscheweyh. Durch diese genetisch bedingte Reizoffenheit sind Betroffene schon im Alltag einem erhöhten Stress ausgesetzt. Aber auch andere Umweltfaktoren spielen eine große Rolle. In welcher Lebenssituation bin ich? Wie viele Stressfaktoren habe ich in Arbeits- und Privatleben? Wie viel freie Zeit bleibt für mich? All das hat einen enormen Einfluss auf die Häufigkeit von Migräneattacken.

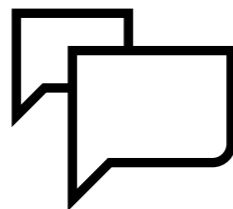
Das Gute am Faktor Stress: Man kann daran arbeiten. Regelmäßige Pausen, Entspannungsverfahren, Zeit für sportlichen Ausgleich – ein gutes, individuelles Stressmanagement kann die Migräne deutlich lindern. **„Die Betroffenen sind ihrer Veranlagung nicht hilflos ausgeliefert“**, sagt Ruth Ruscheweyh. Die Expertin blickt insgesamt optimistisch in die Zukunft. **„Man versteht Migräne und die Mechanismen dahinter immer besser. Speziell die Antikörper-Therapie hat einen großen Fortschritt gebracht. Wir können Migränepatientinnen und -patienten inzwischen viel anbieten. Am besten funktioniert es, wenn sie selbst aktiv mitarbeiten.“**

Ihre individuelle Therapie

Wir bieten unseren Versicherten mit belastenden Kopfschmerzen und Migräne eine individuelle Therapie im Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum München. Nach einer ausführlichen Diagnose erhalten Sie dort Behandlungsempfehlungen zur Linderung der Kopfschmerzen – sowie die Möglichkeit, an einer Tagklinikwoche für Kopfschmerzpatientinnen und -patienten teilzunehmen. Weitere Informationen:

www.audibkk.de/kopfschmerzen





Sie fragen – unsere Profis antworten

Starker Körper | Starke Seele



Wie bekomme ich meinen Rücken wieder fit?

Rückenschmerzen gehören für viele längst zum Alltag – langes Sitzen, Stress und zu wenig Bewe-

gung setzen unserer Wirbelsäule zu. Doch ein gesunder Rücken ist kein Zufall. Er entsteht durch kleine, bewusste Entscheidungen im Alltag. Es geht darum, ihm regelmäßig das zu geben, was er braucht – Bewegung, Abwechslung und Belastung, aber mit Maß.

Tipp 1: Bewegung statt Schonung. Unser Rücken liebt Vielfalt. Häufige Positionswechsel, kurze Spaziergänge oder zwei bis drei Mobilisationsübungen am Tag halten Bandscheiben und Muskulatur aktiv. Schon wenige Minuten machen einen Unterschied.

Tipp 2: Kraft aufbauen. Gezieltes Training für Rumpf, Gesäß und Beine stabilisiert die Wirbelsäule nachhaltig. Zwei- bis dreimal pro Woche einfache Übungen wie Kniebeugen, Planks oder Hühtheben stärken die tragenden Strukturen – und beugen Beschwerden vor.

Tipp 3: Pausen bewusst nutzen. Wer viel sitzt, sollte regelmäßige Unterbrechungen einplanen. Tief durchatmen, aufrichten, Schultern kreisen – kleine Routinen entlasten spürbar. Wichtig: Ein gesunder Rücken entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Kontinuität.

Florian Patzak, Physiotherapeut

Geballtes Rückenwissen

Weitere Informationen, Tipps und Übungen für einen starken Rücken finden Sie hier:

www.audibkk.de/rueckenfit



Ein nahestehender Mensch ist schwer erkrankt. Wie gehe ich damit um?

Ob es um Familie, Partner- oder Freundschaften geht: Der Umgang

mit schweren Diagnosen im eigenen Umfeld ist emotional oft herausfordernd. Es ist eine Art „Familiendiagnose“ – eine Person ist erkrankt, die Nahestehenden sind mit betroffen. Es ist okay, nun unsicher zu sein und nicht alles „im Griff“ zu haben. Es ist normal, dass ein „Gefühlscoktail“ bei einem selbst spürbar werden kann. Statt diesen zu verdrängen, kann es helfen, die Emotionen ernst zu nehmen, darüber zu sprechen oder sie niederzuschreiben. Für den anderen da zu sein, heißt nicht, sich aufzuopfern. Ein offenes Ohr, Ehrlichkeit und praktische Unterstützung werden oft als hilfreich erlebt. Damit die Erwartungen nicht zu hoch werden, kann es hilfreich sein, aufrichtig über die Bedürfnisse aller zu sprechen und frühzeitig abzuklären, was leistbar ist. Die Fürsorge für sich selbst ist zudem das stille Fundament der Fürsorge für andere. Sich Auszeiten vom Alltag zu erlauben und sich abgrenzen zu dürfen, gehört dazu. Neben all der Belastung können auch wertvolle Momente durch ein bewussteres Erleben im Hier und Jetzt mit Ihren Liebsten entstehen.

Katja Thiemer, Psychologin

Seelische Stabilität

Sie können anderen nur Rückhalt geben, wenn Sie selbst seelisch stabil sind. Dabei helfen Ihnen unsere Resilienz-kurse:

www.audibkk.de/rueckhalt

Sie haben eine Frage zu Ihrer körperlichen oder seelischen Gesundheit? Schicken Sie sie uns!

Wir bemühen uns, sie in der kommenden Ausgabe zu beantworten: redaktion@audibkk.de

Tabuzone

SYPHILIS

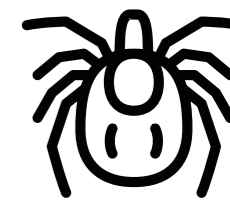
Syphilis gilt als Relikt vergangener Jahrhunderte. Doch die sexuell übertragbare Infektionskrankheit ist wieder auf dem Vormarsch. 2024 wurden in Deutschland über 9500 Fälle gemeldet – mehr als doppelt so viele als noch 2008. Als ein Grund für den Anstieg gilt der zunehmende Verzicht auf Kondome. Denn seit HIV medikamentös gut behandelbar ist, wird das Risiko anderer Geschlechtskrankheiten schlichtweg unterschätzt. Doch Syphilis ist tückisch. Die Krankheit verläuft in mehreren Stadien. Im ersten Stadium bildet sich an der Eintrittsstelle ein schmerzloses Geschwür, das von selbst wieder abheilt. Wochen später können Hautausschläge, Fieber, Abgeschlagenheit oder Gelenkschmerzen auftreten – Beschwerden, die leicht mit anderen Erkrankungen verwechselt werden. Bleibt die Infektion über Jahre unerkannt und unbehandelt, kann sie im späteren Verlauf schwere Schäden an Organen und Nervensystem verursachen. Die gute Nachricht: Frühzeitig erkannt, lässt sich Syphilis mit Antibiotika wirksam behandeln. Voraussetzung dafür ist, sich testen zu lassen – ohne Scham und ohne Zögern. Kondome senken das Übertragungsrisko deutlich und schützen auch vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Wer mit wechselnden Partnerinnen und Partnern sexuell aktiv ist, darf sich regelmäßige Tests zur Routine machen – so selbstverständlich wie der jährliche Gesundheitscheck.

Wo finde ich Hilfe?

Wer befürchtet, sich angesteckt zu haben, kann dies in der hausärztlichen Praxis überprüfen lassen. Bei einem begründeten Verdacht zahlt das die Audi BKK. Zu unangenehm? Die Aidshilfe bietet in vielen deutschen Städten Tests auf Geschlechtskrankheiten an. Mehr unter: www.aidshilfe.de/geschlechtskrankheiten-test



Erste Hilfe



Zeckenbiss

Sie verbergen sich im Gras, in Bäumen und Gebüsch, gelangen unbemerkt auf die Haut und stechen zu: Zecken. Sie können Krankheitserreger wie Borrelien und FSME-Viren übertragen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

1. Keine Panik. Nicht an der Zecke kratzen oder zupfen.
2. Zeckenwerkzeug nah an der Haut ansetzen und Zecke langsam herausziehen – nicht drehen oder quetschen.
3. Einstichstelle desinfizieren, Datum und Körperstelle notieren.
4. Bei kreisförmiger Rötung rund um die Einstichstelle, Fieber oder Gliederschmerzen in den folgenden Wochen: ärztliche Hilfe suchen.
5. Bleibt der Kopf der Zecke in der Haut stecken: Keine Panik, er wird vom Körper meist ausgestoßen. Beobachten Sie die Wunde aber weiterhin und suchen Sie bei Unsicherheit eine Arztpraxis auf.

Prävention im Alltag:

- > Im Wald und auf der Wiese helle, geschlossene Kleidung tragen.
- > Haustiere nach Spaziergängen auf Zecken kontrollieren.
- > Nach dem Aufenthalt im Freien den Körper absuchen – besonders Kniekehlen, Achseln, Haaransatz und Leistenbereich.
- > Zeckenschutzmittel können helfen, bieten jedoch keinen vollständigen Schutz.
- > Wer in einem Risikogebiet wohnt oder in eines verreist, sollte das Thema FSME-Impfung in der hausärztlichen Praxis besprechen.

Auf zum ökologischen Fußabdruck!

HAND

Das Konzept des CO₂-Fußabdrucks kennen die meisten. Indem man sein Leben nachhaltiger gestaltet, wirkt man aktiv an der Reduzierung des CO₂-Ausstoßes mit. Man nimmt den Zug anstelle des Flugzeugs, vermeidet Plastikmüll oder ernährt sich vegetarisch. **Nun gibt es eine neue Variante: den ökologischen Handabdruck.** Beim Handabdruck geht es nicht nur um das eigene umweltbewusste Verhalten. Er soll Strukturen so verändern, dass nachhaltiges Handeln für viele Menschen einfacher und dauerhaft möglich wird. Er ermutigt dazu, die gesellschaftlichen Strukturen aktiv mitzugestalten. Denn so wichtig der CO₂-Fußabdruck auch ist: Mit individuellen Verhaltensänderungen allein lassen sich die globalen Krisen nicht lösen. Wir müssen an die Strukturen heran.

Was kann man tun?

Am besten klappt es in Gruppen: Schülerinnen und Schüler können sich dafür einsetzen, dass an ihrer Schule nur noch saisonales und biologisches Essen angeboten wird. Mitglieder von Vereinen können dafür sorgen, dass die Geldanlagen des Vereins bei einer nachhaltigen Bank angelegt werden. Initiativen in Städten können erreichen, dass städtische Grünflächen nicht bebaut werden oder die Innenstadt fahrradfreundlich gestaltet wird. Oft können Nachhaltigkeitsprojekte, wenn sie in kleinem Maßstab erfolgreich umgesetzt wurden, im weiteren Verlauf auf größere Wirkungskreise übertragen werden. Wenn wir uns mit anderen zusammentun und uns gemeinsam engagieren, können wir mehr bewirken!



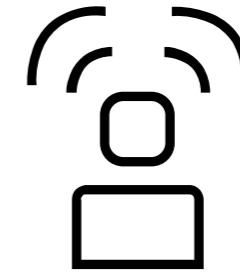
Möchten Sie sich inspirieren lassen, wie Sie Ihren Handabdruck vergrößern können? Dann schauen Sie doch mal hier vorbei: www.handabdruck.eu



Janet Stiller, Corporate-Social-Responsibility-Managerin der Audi BKK, hat aktuelle Trends zu Nachhaltigkeit und Gesundheit fest im Blick.

In vier Schritten zur Handabdruck-Aktion

- › **Wofür möchten Sie sich politisch engagieren?**
(Thema: Menschenrechte, ökologische Landwirtschaft, nachhaltige Mobilität ...)
- › **Wo können Sie etwas Gutes bewirken?**
(Handlungsebene: Schule, Universität, Arbeitsplatz, Verein ...)
- › **Wie können Sie Ihr Vorhaben erfolgreich umsetzen?**
(Aktionsform: Protest, Austausch mit Abgeordneten, Petition ...)
- › **Welche Mitstreiterinnen und Mitstreiter können Sie finden?**
(Verbündete: Mitschülerinnen, Kollegen, Politikerinnen ...)



Kopfschmerz entsteht häufig im Nacken.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Alltagsbeschwerden in Deutschland. Oft liegt die Ursache jedoch nicht im Kopf, sondern direkt darunter: im Nacken. Denn der Nacken beeinflusst unser Nervensystem stärker, als wir denken. Und gerade diese Verbindung macht Kopfschmerzen so komplex. Stress, wenig Bewegung oder stundenlanges Arbeiten am Laptop führen dazu, dass die Muskulatur im Nacken dauerhaft unter Spannung steht. Dadurch werden Nerven gereizt, die bis in den Kopf ziehen. Die Folge: ziehende, stechende oder drückende Kopfschmerzen, manchmal sogar Schwindel oder Sehstörungen.

Viele Menschen leiden unter sogenannten zervikogenen Kopfschmerzen, die ihren Ursprung in der Halswirbelsäule haben. Diese Form betrifft bis zu 20 Prozent aller Patientinnen und Patienten mit chronischen Kopfschmerzen. Die Diagnose ist oft schwierig, weil die Beschwerden denen von Migräne oder Spannungskopfschmerz ähneln. Auch die Schulter-Nacken-Partie ist ein häufiger Ausgangspunkt für Beschwerden. Wenn wir stundenlang am Schreibtisch sitzen oder das Smartphone nutzen, neigen wir dazu, die Schultern hochzuziehen und den Kopf nach vorn zu schieben. Es entsteht der sogenannte „Handynacken“. Diese Fehlhaltung belastet nicht nur die Halswirbelsäule, sondern auch die Muskulatur zwischen Schulterblättern und Nacken. Das Ergebnis sind Verspannungen, die sich wie eine Kette bis in den Kopf fortsetzen und dort Schmerzen auslösen.

Was hilft? Zunächst ist es wichtig, die eigenen Kopfschmerzen ganzheitlich zu beobachten: Wann treten sie auf? Welche externen Faktoren spielen eine Rolle – Stress, Ernährung, Schlafqualität? Neben gezielten physiotherapeutischen Übungen für Schultern, Nacken und Halswirbelsäule ist es entscheidend, den ganzen Körper zu betrachten. Denn oft sind es Fehlhaltungen im unteren Rücken oder eine schwache Rumpfmuskulatur, die sich bis nach oben fortsetzen. Auch Entspannungs- und Atemtechniken zur Stressreduktion können die Beschwerden deutlich lindern.

Kopf- und Nackenschmerzen den Kampf ansagen

medicalmotion ist eine KI-gestützte App für ganzheitliche Schmerztherapie. Sie bietet individuelle Übungen gegen Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen sowie Entspannungstechniken. Jetzt die medicalmotion App herunterladen und direkt starten – für Versicherte der Audi BKK kostenfrei. Mehr unter:

www.audibkk.de/medicalmotion



Jetzt App herunterladen und direkt starten!

Gesundheit mit Gesicht und Haltung

Krankenkassen kennt man – aber kennt man auch die Menschen dahinter? Genau das möchten wir ändern. Wir möchten für unsere Versicherten greifbarer werden und gleichzeitig zu Gesundheitsthemen Haltung zeigen. Dafür gehen wir nun einen neuen Weg.




Isabella Sebald,
Referentin Marketing
bei der Audi BKK

Mitarbeitende der Audi BKK engagieren sich als sogenannte Corporate Influencer öffentlich im sozialen Netzwerk LinkedIn. Der Gedanke dahinter: in den persönlichen Austausch gehen, Haltung zeigen, Gesundheit ein Gesicht geben – und das möglichst authentisch. „Wir möchten nicht durch Werbefiguren sprechen, sondern durch echte Menschen. Mit echtem Fachwissen, einer Leidenschaft für Gesundheitsthemen und dem Wunsch, sie dorthin zu tragen, wo heute Austausch stattfindet“, erklärt Isabella Sebald, Marketing-Referentin bei der Audi BKK, die das Programm von Beginn an mitgestaltet hat. Die Mitarbeitenden teilen Wissen und Gedanken über Prävention, mentale Gesundheit, New Work oder gesundheitliche Versorgung. **Nicht im Auftrag, sondern aus Überzeugung.** Damit wollen wir für unsere Versicherten nicht nur mehr Nähe und Authentizität bieten, sondern auch frühe Einblicke in re-

levante Gesundheitsthemen, Transparenz zu Projekten und Innovationen – und die Möglichkeit, direkt mit uns in Verbindung zu treten. Und persönliche Verbindungen leben vom Austausch zwischen Menschen, die offen über das sprechen, was sie bewegt.

Isabella Sebalds Anspruch dabei: „nicht einfach nur kommunizieren, sondern echte Einblicke geben und Haltung zeigen“. Gemeinsam setzen sich die **#AudiBKKGesundheitsheldinnen** und **-helden** öffentlich für Themen ein, die die Kasse bewegen. Gemeinsam sind sie ein wachsendes Netzwerk an Stimmen, die sichtbar machen, wofür die Audi BKK steht: Verantwortung, Aufklärung und echtes Engagement. Und für Gesundheit, die ein Gesicht hat und Haltung zeigt.

 Folgen Sie uns
auf LinkedIn und
diskutieren Sie mit!



V. l.: Dr. Anja Schramm (Vorstandsvorsitzende Audi BKK), Dirk Lauenstein (Vorstand Audi BKK), Ute Opritescu (Mitglied des Verwaltungsrats), Wolfgang Fueter (Verwaltungsratsvorsitzender Arbeitgebervertretung)

home
of
health
Audi BKK 



DANKE für die spannende Zeit!

Gesundheit sollte kein abstraktes Thema sein – sondern erlebbar. Deshalb haben wir im vergangenen Winter einen Ort geschaffen, an dem sie greifbar wurde: das **home of health** im Petersbogen Leipzig. Über mehrere Wochen hinweg konnten Besucherinnen und Besucher dort ihre eigene Gesundheit und die Angebote der Audi BKK kennenlernen.

Themenwochen zu Mental Health, Ernährung, Vorsorge und Bewegung machten Gesundheit konkret – und dies abwechslungsreich, alltagsnah und für Menschen jeden Alters. Sie konnten beispielsweise ihr Wellness-Alter ermitteln, eine Fußdruckmessung ausprobieren oder im Rahmen eines VR-Spiels ihre Darmgesundheit mal ganz anders kennenlernen. Ein Schwerpunkt lag auf den digitalen Gesundheitsangeboten der Audi BKK. Denn: Eine starke Gesundheitsbegleitung lebt auch von flexiblen und niedrigschwelligen Tools, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Mittlerweile lässt sich vieles über digitale Kanäle erledigen, beispielweise mithilfe der elektronischen

Patientenakte (ePA) oder unserer **Meine Audi BKK** App. Im Petersbogen konnten Interessierte genau das erleben: wie intuitiv **Meine Audi BKK** funktioniert, dass ePA und eRezept ziemlich praktisch sind, wie viele Online-Veranstaltungen bei uns regelmäßig stattfinden und welche Gesundheitsthemen unser Online-Magazin bereithält. Um weitere Angebote vor Ort zu schaffen, haben wir uns im Rahmen von **home of health** für gemeinsame Aktionen mit lokalen Sportvereinen und Unternehmen vernetzt und auch in Kindergärten Präventionsangebote umgesetzt. Im Februar schloss das **home of health** in Leipzig nach einer spannenden Zeit seine Türen. Doch das, wofür es stand, ist weiterhin da: rund um die Uhr, überall. Darüber hinaus sind wir weiterhin in der Region mit verschiedenen Aktionen aktiv und würden uns freuen, Sie dabei vielleicht einmal persönlich zu treffen.

Alle digitalen Services, Informationen und Online-Angebote der Audi BKK finden Sie auf: www.audibkk.de



Vorstandsgehälter transparent gemacht

Die Vorstandsgehälter der Audi BKK werden jährlich veröffentlicht – damit Sie volle Transparenz erhalten.

Im Kalenderjahr 2025 erhielt Gerhard Fuchs als Vorstandsvorsitzender der Audi BKK bis zu seinem Ausscheiden am 30.04.2025 eine Grundvergütung von 66.320 Euro sowie eine variable Vergütung von 104.300 Euro für das Geschäftsjahr 2024 und anteilig für 2025. Die Vorständin der Audi BKK, Dr. Anja Schramm, die zum 01.05.2025 das Amt des Vorstandsvorsitzes übernahm, bezog eine Grundvergütung von 188.400 Euro sowie eine variable Vergütung von 8.750 Euro. Bei Dirk Lauenstein, dem stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden, belief sich die Grundvergütung auf 183.000 Euro und die variable Vergütung auf 35.600 Euro.

Den Vorständen steht jeweils ein Dienstwagen zur Verfügung, der auch privat genutzt werden kann. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 3.716 Euro, 10.390 Euro bzw. 8.004 Euro wird individuell versteuert. Die Versorgungsregelungen sahen 16.580 Euro für Gerhard Fuchs, 24.449 Euro für Dr. Anja Schramm sowie 17.685 Euro für Dirk Lauenstein vor. Zudem wurde zur privaten Unfallversicherung von Gerhard Fuchs ein Betrag in Höhe von 10 Euro gewährt, für Dr. Anja Schramm waren dies 1.929 Euro (inklusive privater Krankentagegeldversicherung) und für Dirk Lauenstein 31 Euro.

Verbandsgehälter

Der BKK Landesverband Bayern zahlte 2025 für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung von 230.000 Euro (inklusive Zusatzversorgung/Betriebsrente). Die Vorstandsvergütung im Kalenderjahr 2025 beim GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden bis zum 30.06.2025 auf 131.000 Euro Grundvergütung sowie 37.462,44 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Der Vorstandsvorsitzende ab 01.07.2025 erhielt eine Grundvergütung von 131.000 Euro und Aufwendungen für die Betriebsrente von 24.815,50 Euro. Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende bezog eine Grundvergütung von 254.000 Euro und Aufwendungen für die Betriebsrente von 39.390,40 Euro. Das Vorstandsmitglied (vakant für die Zeit vom 01.01. bis 28.02.2025) erhielt ab 01.03.2025 eine Grundvergütung von 208.333,33 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 41.359,17 Euro.

Satzung

Unsere aktuelle Satzung sowie Änderungen der Satzung können Sie hier abrufen:

www.audibkk.de/satzung

Kontakt



Nah dran. Für Sie.

Gesundheit ist heute weit mehr als ein Arztbesuch. Gesundheit bedeutet, im Bestfall gar nicht erst krank zu werden. Doch wie schaffe ich das? Was brauche ich für mein gesundes Leben? Antworten finden sich viele. In Apps, in Präventionskursen, mithilfe einer Ernährungsberatung oder mentalem Training. Der Markt wächst, die Angebote werden mehr, und den Überblick zu behalten, fällt mitunter schwer. Genau deshalb ist es uns wichtig, mit Ihnen in Verbindung zu sein und Ihnen einen Weg durch den Informationsdschungel zu schlagen: mit Informationen, die wirklich zu Ihnen passen, mit Tipps, die Ihren Alltag gesünder machen – und mit News aus der Welt der Audi BKK, die Sie nicht verpassen sollten.

Die gute Nachricht: In Verbindung zu sein, war nie einfacher als heute. Egal ob via Smartphone, Brief oder E-Mail – um gemeinsam Ihre Gesundheit zu gestalten und Sie stets mit Neuigkeiten rund um die Audi BKK zu versorgen, möchten wir gern mit Ihnen in Kontakt bleiben. So verpassen Sie keine wichtigen Informationen mehr und erfahren das, was wirklich relevant für Ihre Gesundheit ist. **Wie dürfen wir mit Ihnen in Verbindung treten, um uns für Ihre Gesundheit stark zu machen:** per Telefon, Smartphone, E-Mail oder Brief? Lassen Sie uns wissen, was für Sie am besten funktioniert. Hauptsache, wir bleiben in Verbindung.

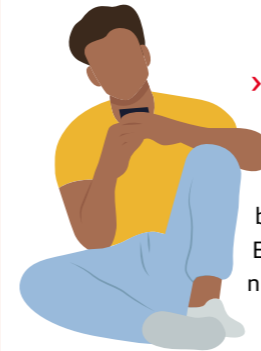
Für die Kontaktaufnahme benötigen wir Ihre schriftliche Einwilligung. Das ist ganz schnell erledigt. Einfach zustimmen und den direkten Draht zu uns nutzen:
www.audibkk.de/kontaktweg



Meine Audi BKK App

Entspannt in den Urlaub

Der Sommerurlaub ist in Sichtweite, die Planung läuft an. Welche Schutzimpfungen brauche ich? Wohin packe ich den Auslandskrankenschein? Durchatmen: Mit der **Meine Audi BKK App** starten Sie ganz stressfrei. Trekkingurlauber Marc zeigt, wie das läuft.



› Ein Trekkingabenteuer durch das Taurusgebirge in der Türkei steht bevor. Marcs Vorfreude ist groß – und gleichzeitig tauchen die ersten Fragen auf. Welche Reiseschutzimpfungen brauche ich? Sind alle Unterlagen vollständig? Ein kurzer Blick in die **Meine Audi BKK App** genügt: Marc checkt dort bequem, welche Impfungen für sein Reiseziel und die Reiseart empfohlen werden.

› Ein paar Tage später: Marc möchte sich nun für seinen Auslandsaufenthalt impfen lassen und geht dafür zu seinem Hausarzt. In der Arztpraxis stellt er fest: Seine elektronische Gesundheitskarte (eGK) liegt zu Hause. Früher ein echter Stressmoment, heute kein Thema mehr. Er fordert den Versicherungsnachweis direkt in der **Meine Audi BKK App** an und sendet ihn an die Praxis.



› Wieder zu Hause angekommen, lädt Marc die entsprechenden Rechnungen einfach in der App hoch. Kurze Zeit später ist die Erstattung bereits auf seinem Bankkonto.

› Kurz darauf kann es endlich losgehen. Doch wo ist eigentlich der Auslandskrankenschein? Auch hier hilft ein schneller Griff zur App. Mit wenigen Klicks lädt Marc sich den Auslandskrankenschein direkt auf sein Smartphone herunter.

› Jetzt ist alles geregelt. Medizinisch abgesichert, alle Dokumente griffbereit – Marcs Abenteuer kann beginnen.



Alle Infos zur App:
www.audibkk.de/app



– Anzeige –

Starte 2027 als Azubi bei uns!

Als Sozialversicherungsfachangestellter (m/w/d) – kurz SOFA genannt – bist du das Bindeglied zwischen unseren Versicherten und deren Gesundheit. Du lernst, unseren Kundinnen und Kunden das große Leistungsangebot der Audi BKK näherzubringen, Versicherungsverhältnisse zu beurteilen, Sozialversicherungsbeiträge zu berechnen und Leistungsanträge zu prüfen.

Damit kannst du rechnen:

- › dreijährige duale Ausbildung in Ingolstadt, Unterschleißheim/Karlsfeld, Neckarsulm oder Wolfsburg
- › über 1.300 Euro brutto schon im 1. Ausbildungsjahr
- › 30 Tage Urlaub und nur 35 bzw. 37,5 Arbeitsstunden pro Woche

Das bist du:

- › kontaktfreudig, engagiert und eigenverantwortlich mit Teamgeist
- › gewandt im schriftlichen und mündlichen Ausdruck
- › dein Abschluss: Mittlere Reife oder Abitur

Noch Fragen?

Melde dich bei Melanie Hafner unter:
0841 887-267 oder per E-Mail:
personal@audibkk.de



Du möchtest SOFA werden?

Keine Sorge, keines aus dem Möbelhaus, sondern Azubi bei der Audi BKK – einer der wachstumsstärksten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

Audi BKK 

Wenn Freundschaft Freude schafft.

Audi BKK weiterempfehlen
und 30 Euro Prämie erhalten.

Weitersagen zahlt sich aus: Empfehlen Sie uns Familie und Freunden und wir belohnen Sie mit 30 Euro Prämie für jedes Neumitglied. So profitieren nicht nur Sie – auch Ihre Liebsten gehören dann zur Versichertengemeinschaft mit den zufriedensten Kundinnen und Kunden. Denn dazu hat uns das Expertenteam des Kundenmonitors gerade gekürt.

www.audibkk.de/mitglied-empfehlen

