

# Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Frühjahr 2022



## Voller Leben

Woher nehmen wir  
unsere Energie?

### **In Balance**

Zu wenig Motivation, zu viel  
Stress – wie wir beides in den  
Griff bekommen

### **Das Kraftwerk**

Welchen Einfluss der Darm auf  
unser Wohlbefinden hat

### **Mental Health**

Warum wir über mentale  
Gesundheit sprechen müssen

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben viel Energie in die Entwicklung neuer Leistungen für Sie gesteckt und das hat sich gelohnt. Denn jetzt können wir Ihnen mit der medizinischen Online-Sprechstunde ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot bieten (S. 27) sowie auch eine erweiterte Darmkrebsvorsorge (S. 29), die unsere Versicherten fünf Jahre früher wahrnehmen können, als es der gesetzliche Standard vorsieht. Beide Leistungen stellen im Segment der gesetzlichen Krankenkassen ein Highlight dar. Wir setzen in Ihrem Sinne zudem konsequent den Fokus auf die Digitalisierung von Angeboten und Services.

Doch es gibt auch Hürden: Der weltweit herrschende Chipmangel betrifft auch die Versorgung der Gesundheitskarten (S. 26). Außerdem startet die Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) und des eRezepts mit deutlicher Verzögerung, was der Digitalisierung und dem Einsatz unserer Telematik-Anwendungen zunächst den Wind aus den Segeln nimmt. Auch die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) stellt uns vor Herausforderungen: Der Spitzenverband hat für 2023 eine mögliche Finanzierungslücke der GKV in Höhe von 17 Mrd. Euro errechnet. Nun sind zusätzliche Finanzmittel und Reformmaßnahmen seitens der Gesundheitspolitik notwendig, um den drohenden Anstieg der Zusatzbeiträge bei vielen Kassen abzufedern.

Sie sehen: Alle genannten Fakten benötigen unsere volle Aufmerksamkeit und Energie. Daher wird sich in dieser Ausgabe des Magazins und auch in unserer Online-Ausgabe alles um das Thema „Energie“ drehen.

Viel Spaß beim Lesen!

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



**18** Schwerpunkt Energie:  
Mehr Motivation im Leben

## Gesund bleiben

- 06 **Alle reden über ...**  
Mental Health
- 08 **Audi BKK Leistung**  
Oviva – digitale Ernährungstherapie – und BKK MedPlus – mit Asthma leichter leben
- 09 **Family Coach**  
Zuckerfreie Erziehung
- 10 **Unterwegs mit ...**  
Dr. Marc Werner:  
Darm und Fitness



- 14 **Cook & Fit**  
Energie tanken und regionales Energy-Food

## Vorsorgen

- 18 **Schwerpunktthema: Energie**  
Get up! Energie und Entspannung ins Leben bringen
- 22 **Erste Hilfe**  
Schilddrüsenunterfunktion
- 23 **Schnelle Hilfe**  
Müde Augen munter machen
- 24 **Body & Mind**  
Wie junge Eltern mit Schlafdefizit umgehen können
- 25 **Audi BKK Leistung**  
Kinderheldin – der digitale Hebammenservice



## Zugehört

- 26 „Chipmangel – was jetzt?“
- 27 **Audi BKK Leistung**  
TeleClinic – Arztgespräch per Klick
- 28 **Audi BKK Leistung**  
Happy Darm
- 29 Vorsorge jetzt 5 Jahre früher



- 29 **Audi BKK Leistung**  
Leserumfrage zum Magazin – jetzt mitmachen und gewinnen
- 30 **Test und Training**  
Denksport
- 31 **Ausblick**  
Tipps und Veranstaltungen

## »Macht denken hungrig?«



Dr. med. Gudrun de Vries  
ist Ärztin und  
Medizininfluencerin

**Ja und nein:** Unser Gehirn benötigt **knapp ein Fünftel der Gesamtenergie pro Tag**. Denn es arbeitet kontinuierlich, auch wenn wir nicht aktiv an etwas denken. Dafür sorgen viele unbewusste und hochkomplexe Vorgänge. Unser Gehirn ist allerdings **sehr effizient** und kommt in der Regel ohne weitere Energiezufuhr aus. Müssen wir uns bei komplizierten Denkaufgaben zusätzlich anstrengen, wird mehr Energie benötigt – das macht uns hungrig. In Form von Zucker können wir diese **Energie schnell aufladen**. Doch Vorsicht bei der Zufuhr von einfachem Zucker: Um die Kalorien einer Tafel Schokolade „wegzudenken“, müssten wir rund 32 Stunden harte Denkarbeit leisten.

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)



### Schnell gefragt

## Me-Time

### ➤ Muss sein.

Stressige Arbeit, Fear of missing out und das Streben nach Selbstoptimierung: **Zu selten am Tag** nutzen wir unsere Zeit für Dinge, die uns wirklich guttun. Manchmal wissen wir auch gar nicht, **was das überhaupt sein könnte**. Doch wenn wir uns **festen Zeiten einrichten**, in denen wir uns nur unseren eigenen Bedürfnissen widmen, ist dies der erste Schritt zu einer Freizeitgestaltung, die uns **wirklich Energie gibt** – und nicht noch mehr raubt.

## Gekaufte Energy-Shots

### ➤ Muss nicht sein.

**Ingwer, Kurkuma, Cranberry:** Über die sozialen Netzwerke werden verschiedene Energy-Shots beworben, die den **täglichen Frischekick für zwischendurch** versprechen. Je nach Zutaten – Achtung hier vor zu viel Zuckerzusatz! – und Qualität können diese tatsächlich gesund sein – **viel Geld und Verpackung lässt sich aber sparen**, wenn Sie das Getränk selbst zubereiten. Das Internet ist voll mit Rezepten.



### Klar umrissen

# Um 400%

... schwankt unser Enzymspiegel im Laufe des Tages. **Enzyme sind Proteine**, die Reaktionen im Organismus steuern und beschleunigen. Und weil die Konzentration der Enzyme **je nach Tageszeit** so unterschiedlich ist, haben viele Körperfunktionen ihren ganz eigenen Biorhythmus. Unter Zahnschmerzen leiden wir beispielsweise frühmorgens viermal so stark wie am Nachmittag. Und die Zeiten, zu denen wir am häufigsten Fieber haben, schwanken auch – bei einer bakteriellen Infektion ist das vormittags, bei Viruserkrankungen am frühen Abend.

# Pfefferminztee

**K**inder bewegen sich immer weniger – das konnte ich in meinen letzten zehn Berufsjahren als Erzieher deutlich erkennen. Durch die Pandemie ist der Bewegungsmangel noch mal krasser geworden. Wenn die Kinder im Kindergarten sind, sind sie dementsprechend auf Action gepolt, kommen schwer zur Ruhe und können oft nicht ruhig sitzen bleiben. Viele Kinder haben auch Schwierigkeiten damit, Grenzen aufgezeigt zu bekommen. Für sie ist das frustrierend. Denn sie können das alles noch nicht einordnen und werden wütend. Da hilft nur: Geduld, Geduld, Geduld.

Meistens habe ich die. Was ich immer brauche, um mit diesem energiegeladenen Alltag gut umgehen zu können, ist mein Pfefferminztee. Der hat auf mich die beruhigendste Wirkung und den trinke ich auf der Arbeit auch wirklich immer. Manchmal mit Orange, zur Abwechslung. Dann atme ich tief durch und erinnere mich daran, wie ich mich selbst als Kind gefühlt habe.

Nach Feierabend im Kindergarten unterrichtete ich noch Kinder in Taekwondo, tatsächlich auch im selben Alter. Es ist für mich trotzdem etwas ganz anderes. Und da mit Kindern ohnehin jeder Tag unterschiedlich ist, überraschen sie mich häufig mit ihren Ideen und Lösungsansätzen. Was ich im Kindergarten erlebe, kann ich oft auch im Training anwenden oder umgekehrt.



Dominik Marchewka  
ist Erzieher und Taekwondo-Trainer.  
Er lebt in Duisburg.

Im Online-Magazin lesen Sie, was Eltern gegen den Bewegungsmangel ihrer Kinder tun können



Außerdem: Im Audi BKK Podcast erzählt Julia Schmidt-Jortzig vom Podcast Elterngespräch, wie Eltern sich Freiräume schaffen und dabei die Bedürfnisse des Kindes im Blick behalten.

Alle reden über...

# Mental Health



**D**ie Schauspielerin Nora Tschirner tut es. Und auch US-Superstar Dwayne Johnson und Sängerin Billie Eilish. Sie alle sprechen offen über ihre psychischen Probleme. Noch vor einigen Jahren war es kaum denkbar, dass sich bekannte Persönlichkeiten dazu äußern. Zu groß war die Sorge, als verrückt, nicht belastbar oder leistungsschwach abgestempelt zu werden. Zu Recht, denn noch immer werden Menschen mit psychischen Problemen in der Gesellschaft und Arbeitswelt stigmatisiert. Doch diese Promis zeigen uns, dass sich etwas getan hat im öffentlichen Umgang mit unserer psychischen Gesundheit.

Gut so. Denn für ein glückliches Leben ist unsere psychische Gesundheit ebenso zentral wie die körperliche. Und: Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen steigt. Daher ist es auch kein Wunder, dass das Thema immer öffentlicher wird und uns immer häufiger unter dem Namen „Mental Health“ begegnet. Das Zukunftsinstitut in Frankfurt, das sich mit den großen gesellschaftlichen Veränderungen unserer Gegenwart beschäftigt, sieht darin einen der wichtigsten Gesundheitstrends.

Doch warum haben die Menschen zunehmend psychische Probleme? Die Wissenschaft geht davon aus, dass die Reiz- und Informationsüberflutung, aber auch der Leistungsdruck und die permanente Erreichbarkeit eine große Rolle dabei spielen. Viele fühlen einen ständigen Druck. Das stresst extrem. So kommt es, dass die Zahl der Krankentage aufgrund psychischer Erkrankungen rasant steigt: Insgesamt hat die Zahl psychischer Erkrankungen in den letzten zehn Jahren um 40 Prozent zugenommen.\*

Allein in Deutschland leiden rund 18 Millionen\*\* erwachsene Menschen jährlich an einer psychischen Krankheit. Sie kämpfen mit Angststörungen, Depressionen und Suchtproblemen. Doch auch junge Menschen sind betroffen. Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird jetzt ebenfalls stärker als bisher gesellschaftlich wahrgenommen. Zum Beispiel untersucht UNICEF erstmals in einem Bericht zur Situation in der Welt im Jahr 2021 die globale psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In Deutschland hat etwa ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen eine psychische Erkrankung, die behandelt werden muss.



Mit dem Mental-Health-Trend wird für uns immer klarer, dass Depressionen, Angststörungen oder auch Suchterkrankungen wie Alkoholismus ernst zu nehmende Krankheiten sind. Neben den bekannten Behandlungsmethoden gibt es jetzt auch ein immer größer werdendes Online-Therapieangebot. Wirksame Hilfe, um die mentale Gesundheit zu fördern. Damit es in Zukunft leichter fällt, auch über die eigene psychische Gesundheit zu sprechen. **Tipp:** Gleich auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie unser Online-Angebot HelloBetter Ihnen bei mentalen Problemen helfen kann.

\*Quelle: statista/Swiss Life // \*\*Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.

Audi BKK Leistung

## HelloBetter – schnelle Hilfe für die Psyche

Die Audi BKK bietet in Kooperation mit HelloBetter Online-Programme zur mentalen Gesundheit an. Zum Beispiel erfahren Sie, wie Sie mit Stress gesünder umgehen können. Seit Kurzem können Sie mithilfe gezielter Online-Trainings sowohl Schlafprobleme bewältigen als auch den selbstbestimmten Umgang mit Alkohol erlernen und einer akuten Depression begegnen.

### Endlich gut schlafen

Mit dem HelloBetter-Schlafkurs lernen Sie, wie Sie wieder einen erholsamen Schlaf finden. Der Kurs eignet sich für alle, die beispielsweise schlecht ein- oder durchschlafen, früh morgens erwachen und sich aufgrund der Schlafprobleme durch den Alltag kämpfen. Sie führen ein interaktives Schlaftagebuch, erlernen Techniken für besseren Schlaf und erhalten eine persönliche Begleitung während des Kurses.

### Selbstbestimmter Umgang mit Alkohol

Sie möchten Ihre Trinkgewohnheiten überprüfen und verändern? Sie haben erlebt, wie der Konsum von Alkohol Ihren Alltag beeinträchtigt? Im wissenschaftlich geprüften HelloBetter-Kurs „Weniger Alkohol trinken“ erlernen Sie Strategien, um Ihren Alkoholkonsum nachhaltig zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

### Akute Depression

Depressive Beschwerden werden mit diesem wissenschaftlich geprüften Online-Kurs verringert und Probleme Schritt für Schritt angegangen. Die Kurseinheiten lassen sich flexibel in den Alltag einbinden. Die wirkungsvollen Übungen verbessern die Stimmung nachhaltig, stärken die Problemlösekompetenz und ermöglichen einen neuen Umgang mit belastenden Sorgen.

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- › schneller Zugang zu psychologischer Hilfe
- › sofortiger Start nach Anmeldung
- › Anonymität im Rahmen des Online-Trainings
- › örtliche und zeitliche Flexibilität

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

### Unsere Angebote für Ihre psychische Gesundheit

Im Online-Magazin lesen Sie ein Interview mit Audi BKK Expertin Stefanie Fanderl zu unseren Leistungen und Services, die Sie bei psychischen Problemen unterstützen.



Eine Woche mit...

# Meditation



Meine Frau und ich sind beide ziemlich umtriebig. Meditation wollten wir beide schon länger mal ausprobieren, aber wir haben nie die Zeit dazu gefunden. Am ersten Tag un-

## Checkliste

- › Finden Sie eine Meditationsform, die zu Ihnen passt.
- › Setzen Sie sich ein festes Zeitfenster in Ihrem Alltag.
- › Seien Sie geduldig mit sich selbst – Meditieren muss man lernen.

seres Experiments fiel uns das Runterkommen auch ziemlich schwer. Doch schon ab dem dritten Tag gelang es uns in Teilen. Das ist schon eine tolle Erfahrung, wenn die Gedanken wie

Wolken kommen und wieder vorbeiziehen. Wir werden das auch weiter machen, wenn auch nicht so regelmäßig. Ich werde aber sicherlich mal ausprobieren, mir ganz im Sinne der Achtsamkeit mitten im Joballtag zehn Minuten zum Meditieren zu nehmen. In diesen verrückten Zeiten ist das ganz bestimmt hilfreich.



Martin Menkhaus, 49, ist Kreativdirektor und lebt in Moers.

## Online-Magazin

Lesen Sie im Online-Tagebuch, wie es Martin und Katja ergangen ist.

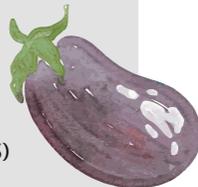




## Neu: Digitale Ernährungs- therapie

Die App Oviva unterstützt eine gesunde Ernährung. Nun gibt es ein Ergänzungs- und Aufbauangebot: die digitale rehabilitative Ernährungstherapie. Sie oder Ihre Kinder leiden aufgrund einer Fehlernährung unter einer chronischen Erkrankung? Oder unter einer Krankheit, die sich durch eine andere Ernährung besser therapieren ließe? Dann kann Ihnen die digitale rehabilitative Ernährungstherapie bei diesen Krankheiten helfen:

- > Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- > Diabetes mellitus
- > Krebserkrankungen
- > Adipositas (BMI ≥ 30)
- > Nieren- und Lebererkrankungen
- > Erkrankungen des Verdauungssystems
- > Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- > Rheuma und Gicht
- > Hauterkrankungen
- > Osteoporose
- > Untergewicht (BMI 15–18,5)



Die Therapie dauert etwa vier bis sechs Monate. In dieser Zeit erhalten Sie eine Erst- und vier Folgeberatungen; die Kosten trägt Ihre Audi BKK. Nutzen Sie die Oviva-App auch während und nach den Einzelberatungen, um Ihre Ernährung zu erfassen oder um Symptome, Stimmung und Gewicht zu tracken.

Alle Infos finden Sie auf unserer Website:  
[www.audibkk.de/oviva](http://www.audibkk.de/oviva)

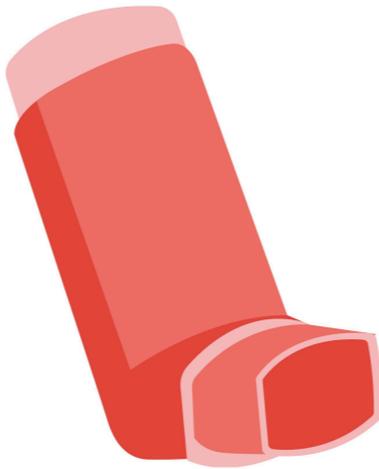


OVIVA



Audi BKK Leistung

# Asthma- Therapie: Endlich durchatmen



**F**ür viele Menschen beginnt im Frühjahr auch die Allergiezeit: Die Nase läuft, die Augen jucken, ein Hustenreiz ist da. Bei den meisten bleibt es bei diesen einzelnen Symptomen. Anderen wiederum schlagen die Pollenallergene auf eines ihrer wichtigsten Organe: die Lunge.

Viele Menschen leiden gerade im Frühjahr an den typischen Beschwerden – auch saisonales Asthma genannt. Ein Asthma kann aber auch durch Stress oder andere psychische Faktoren und auch schwere körperliche Anstrengung ausgelöst werden. Zudem gibt es auch angeborene Faktoren, die eine Asthma-Erkrankung begünstigen können. Symptome wie anfallsartige Atemnot, erschwerte Ausatmung beziehungsweise Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust, trockener Husten und auch giemende (ein trockenes, mehrstimmiges, hohes und melodisches Geräusch) oder pfeifende Atemgeräusche sollten nicht ignoriert werden.

Ein unkontrolliertes Asthma bronchiale kann sich um ein Vielfaches verschlimmern. Da die Lunge bei Asthmatikern überempfindlich ist, können bei hinzukommenden Infekten und/oder

Rauchen schneller Vernarbungen entstehen. Es kann zu Erkrankungen wie beispielsweise COPD oder einem Lungenemphysem kommen. Daher sind regelmäßige Kontrollen der Lunge essenziell wichtig. Unser Programm BKK MedPlus bietet Ihnen den perfekten Rahmen für eine intensive Betreuung, bei der Sie als Patient im Mittelpunkt stehen – durch eine individuelle Behandlung, bei der Sie selbst aktiv mitwirken können, Symptome besser gedeutet und Folgeerkrankungen schneller erkannt oder vermieden werden.

### So nehmen Sie teil:

Versicherte, bei denen ein Asthma bronchiale festgestellt wurde, können sich in das Programm BKK MedPlus einschreiben lassen. Voraussetzung ist allerdings, dass Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin eine Zulassung zur Durchführung eines strukturierten Behandlungsprogramms für Asthma-Patienten besitzt. Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erklären Sie schriftlich Ihre Teilnahme. Die notwendigen Unterlagen liegen der Praxis vor. Erkundigen Sie sich dort, in Ihrem Audi BKK Service-Center oder direkt bei uns unter der Telefonnummer 07132 9994-507.

Das Programm BKK MedPlus gibt es übrigens für fünf weitere Erkrankungen: Koronare Herzkrankheit, COPD, Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 und Brustkrebs. Informieren Sie sich gern bei uns: [www.audibkk.de/medplus](http://www.audibkk.de/medplus)



Family Coach

# Kein Zucker- schlecken



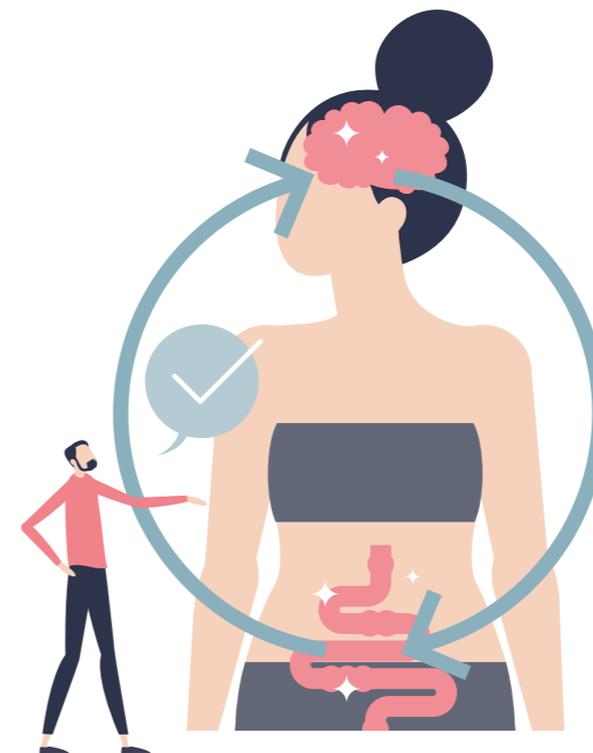
Brinja Hoffmann,  
Diplom-Ernährungs-  
wissenschaftlerin

Kinder zu einer zuckerarmen Ernährung zu erziehen ist nicht einfach. Am besten gelingt es, wenn alle an einem Strang ziehen.

**E**s gibt kein Geheimrezept, das Zauberwort heißt: Geduld! Der Körper braucht Zeit, sich vom Süßen zu entwöhnen. Nach drei Wochen ist der Spuk aber vorbei. In der Zwischenzeit immer wieder Gesundes anbieten, zum Beispiel Naturjoghurt mit selbst püriertem Obst als Topping oder Gemüse in mundgerechten Happen servieren, die man in einen Joghurt dippen kann. So können plötzlich auch Paprika, Gurke oder Möhre gut schmecken. Wichtig ist, selbst mitzumachen und auch ehrlich zu sein, dass es einem selbst auch schwerfällt, auf Zucker zu verzichten. Denn Kinder brauchen authentische Essvorbilder. Am besten die Kleinen bei allem miteinbeziehen: angefangen vom Einkauf bis hin zur Zubereitung. Mein Tipp: Das Thema „zuckerfrei“ sollte nicht als Gast mit am Esstisch sitzen. Essen darf und soll Spaß machen! Es ist hilfreich, die Geschmackssinne anzuregen und Fragen zu stellen: „Ich habe das Rezept etwas verändert. Was schmeckst du heraus? Mich interessiert deine Meinung.“ Und für den Snack zwischendurch? Gern selbst zubereiten und natürliche, echte Nahrungsmittel verwenden. Wer mag, kann zum Beispiel Kekse mit Dattelsirup anstelle von Zucker süßen. Es gilt, bewusst und achtsam zu süßen. Und wenn es doch das Schokobrotchen sein muss, dann genießen! Nicht schämen oder schlecht fühlen.

Dr. Marc Werner ist Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Evangelischen Kliniken Essen-Mitte (KEM). Integrative Medizin verbindet den aktuellen Stand der Medizin mit wissenschaftlich gesicherten naturheilkundlichen Verfahren. Ihn interessiert der ganzheitliche Blick auf gesundheitliche Phänomene und ganz besonders der Darm.

# Steuert der Darm, wie fit wir uns fühlen?



*Herr Dr. Werner, mal haben wir mehr Energie, mal weniger – was hat unser Darm damit zu tun?*

Alles, was wir zum Leben brauchen, geht über den Darm. Er ist unsere zentrale Energieaufnahme. Im Laufe unseres Lebens gehen ungefähr 50.000 Liter Flüssigkeit und 30.000 kg Nahrung durch den Darm. Unsere Haut hat eine Gesamtfläche von etwa 1,8 Quadratmetern – unser Darm etwa 600 Quadratmeter. Er ist unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Unsere Nährstoffe werden über den Darm aufgenommen, abgesehen von Sauerstoff wirklich alle. Diese brauchen wir, um energetisch zu funktionieren. Unsere Ernährung spielt für unser Wohlbefinden daher eine entscheidende Rolle. Also: Gute, qualitative Nahrung führt über den Darm dazu, dass wir uns fit fühlen.

*Welche Rolle übernimmt der Darm noch – über die Nährstoffversorgung hinaus?*

Weniger bewusst ist vielen zum Beispiel, dass auch unsere Immunabwehr über den Darm läuft. Nicht die ganze, aber 70 Prozent aller Abwehrzellen sitzen im Darm. Wie gut mein Immunsystem funktioniert, wird also stark über den Darm gesteuert. Außerdem ist unser Darm überaus hormonaktiv.

*Wie kann man sich das vorstellen?*

Am deutlichsten macht das diese berühmte Schokoriegel-Werbung, die sagt ‚Du bist nicht du, wenn du hungrig bist‘. Da ist viel Wahres dran! Unser Stoffwechsel wird über den Darm gesteuert und es werden Hormone ausgeschüttet, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Unser Bauch kommuniziert mit unserem Kopf – über die Darm-Hirn-Achse erfolgt ein ständiger

Notiz ans Ich

**Eine Ernährung finden, die zu mir passt.**

Informationstransfer. In beide Richtungen: über Nervenbahnen, über unsere Hormone oder auch über Stoffwechselprodukte der Darmbakterien.

*Kann unsere Darmgesundheit auch dafür sorgen, dass wir uns kraftlos und abgeschlagen fühlen?*

Auf jeden Fall! Chronische, niedrigschwellige Entzündungen können eine Rolle spielen, dann ein Nährstoffmangel oder Fehlangebot durch falsche Ernährung und die besagte Verbindung zwischen Hirn und Darm, die eine hormonelle Wirkung auf den Körper hat. Und alle diese verschiedenen Effekte können dazu führen, dass Sie sich müde fühlen. Mit Ernährung können wir tatsächlich aber unser körperliches Wohlbefinden bis zu 90 Prozent steuern.

*Tut Bewegung unserem Darm gut?*

Ja, denn sie setzt im Körper ganz viele biochemische Veränderungen in Gang. Bewegung hilft insbesondere der Darmfunktion und kann einen regelmäßigen, gesunden Stuhlgang begünstigen – vor allem, wenn wir reichlich trinken. Wenn wir den ganzen Tag auf der Couch sitzen, ist das auch nicht günstig, denn der Darm liegt ja auch auf den Eingeweiden. Wenn er öfter mal bewegt wird, sehen wir eine positive Veränderung in Bezug auf unsere Verdauung.

*Der Darm – und vor allem die Darmflora – waren lange ein Nischenthema. Heute ist es ein großes Thema. Woran liegt das?*

Stimmt, das Thema boomt. Die Darmflora wird in Zusammenhang mit Krebstherapien erforscht, bei rheumatologischen Erkrankungen, chronischen entzündlichen Darmerkrankungen, aber auch in Bezug auf Leistungsverhalten im Spitzensport. Aktuell widmen sich in der Forschung auch viele der Frage, wie man die Darmflora verändern kann, um den Hirnstoffwechsel zu beeinflussen.

*Wie könnte das funktionieren?*

Das weiß man noch nicht. Dass Gehirn und Darmflora verknüpft sind, scheint gesichert. Experimente mit Mäusen haben gezeigt, dass sie depressiv werden, wenn man ihre Darmflora

»Mit Ernährung können wir unser körperliches Wohlbefinden bis zu 90 Prozent steuern.«

30.000 Tonnen

Nahrung gehen im Laufe des Lebens durch unseren Darm. Das sind 190 Blauwale. Reife Leistung von unserem Darm.

künstlich zerstört. Und dass die Depression abnimmt, wenn die Darmflora wieder mit bestimmten Probiotika aufgeforstet wird. Also anscheinend kann man Depressionen verändern, wenn man die Darmflora verändert. Es gibt Forschung in vielen Bereichen, wie Alzheimer, Parkinson oder Depressionen. Jedoch muss man sich fragen, welche Zieldarmflora die richtige wäre – aber es gibt weder eine Vorstellung darüber, wie die gesunde Zieldarmflora aussehen müsste, noch einen Konsens darüber, ob diese bei allen gleich wäre oder wie man therapeutisch da hinkommt. Der kleinste gemeinsame Nenner ist derzeit: Je unterschiedlicher, desto besser. Je mehr verschiedene Bakterien unseren Darm besiedeln, desto gesünder.

**Warum ist diese Bakterienvielfalt gesund für unseren Darm?**

Sie haben eine Bakterien-schicht im Dickdarm und diese Bakterien versorgen auch den Darm. Und sie übernehmen unterschiedliche Aufgaben. Das eine Bakterium kann besser Proteine verstoffwechseln, das andere besser Ballaststoffe oder Kohlenhydrate. Wir brauchen also eine Bakterienvielfalt. Diese ist entsprechend gering, wenn wir uns einseitig ernähren. Oder anders gesagt: Wenn Sie immer die gleichen Nährstoffe oben reinschütten, dann sind natürlich genau die Bakterien, die dieses Substrat am besten verstoffwechseln können, am Ende die häufigsten. Angebot und Nachfrage. Ganz einfach eigentlich.

**Wie sieht denn eine darmflorafreundliche Ernährung aus?**

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Kernaufgabe des Darms ist, den Körper zu versorgen. Wir wollen nicht in erster Linie eine gesunde Darmflora, sondern einen gesunden Menschen!

**Ist Ihr Darm gesund?**

Die Darmkrebsvorsorge der Audi BKK geht weit über den gesetzlichen Rahmen hinaus. Erfahren Sie mehr auf Seite 28.

Natürlich ist es gut, eine gesunde Darmflora zu haben – weil das gesund für den Menschen ist. Beispielsweise eine Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten und hohem Ballaststoffanteil. Das ist gut für den Darm und für den Stoffwechsel. Haferflocken und Vollkornprodukte zum Beispiel. Ballaststoffe ernähren den Darm von innen. Wenn Sie darüber hinausgehen wollen und Bakterienkulturen zufügen, fangen Sie erst mal mit den einfachen Dingen an. Joghurt, Kefir, Brottrunk mit Milchsäure und Laktobazillen. Aber viele Menschen denken: Okay, ich nehme jetzt jeden Tag Brottrunk und einen Löffel Flohsamenschalen zu mir und ansonsten mache ich so weiter wie bisher. Das funktioniert nicht. Da können Sie lieber den Brottrunk weglassen und sich gesund ernähren.

**Welche Ernährung schadet denn unserem Darm?**

Es gibt diesen schönen Spruch „Essen Sie nichts, was Ihre Oma nicht als Lebensmittel erkannt hätte“. Also stark verarbeitete Sachen, deren ursprüngliche Lebensmittelanteile man gar

nicht mehr wiedererkennt. Beispielsweise Fertigprodukte. Essen Sie wenig Fleisch. Vermeiden Sie Zucker. Zucker ist schlecht. Und lassen Sie die Finger von diesen kleinen Shots, die damit werben, Abwehrkräfte zu aktivieren. Die Bakterien, die drin sind, die sind gut und wirken auch – aber es sind Unmengen Zucker drin!

**Raten Sie generell davon ab, Fleisch zu essen?**

Nein, ich esse auch selbst ab und an Fleisch. Es zeigt sich nur, dass wenig Fleisch zu essen gesund ist. Wenn Sie Fleisch essen, dann am besten ein- oder zweimal die Woche und dann etwas qualitativ Hochwertiges vom Bio-Metzger. Im Gegensatz zu billigem Fleisch enthält Biofleisch beispielsweise deutlich mehr ungesättigte Fettsäuren, was unter anderem den Blutfluss verbessert.

**In den letzten Jahren sind in Deutschland viele verschiedene Ernährungsformen populär geworden. Sind einige besser für den Darm als andere?**

Jeder muss eine Ernährungsform finden, die zu einem persönlich passt. Wenn man beispielsweise beginnt, sich sehr griechisch zu ernähren mit viel Olivenöl, dann kann es sein, dass unser Darm für solche Mengen an Olivenöl gar nicht ausgestattet ist. Unsere Körper sind daher tendenziell auf das lokale Angebot ausgerichtet. Die Faustregel ist also: saisonal, regional, vollwertig. Andererseits gibt es hier auch viele Menschen, die sich beispielsweise asiatisch oder ayurvedisch ernähren und damit wunderbar fahren. Wenn Sie persönlich erleben, dass Sie sich mit dreimal täglich Reis energetisch besser fühlen, dann haben Sie damit recht. Es muss einfach zum eigenen Körpergefühl passen.

Dos

Ballaststoffe, Kohlenhydrate und gesunde Fette

Don'ts

Zucker, viel Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel

Eine Woche ohne...

Zucker

Eine Woche lang wollte ich auf Zucker verzichten – und meine Familie hat mitgemacht. Wir waren wirklich überrascht, worin sich überall Zucker in verschiedenen Varianten

versteckt. Nicht zu naschen fiel uns schon schwer. Nach drei Tagen kam ich aber viel leichter aus dem Bett und war insgesamt fitter.

**Vorsicht, Falle**

Zucker versteckt sich häufig hinter Inhaltsstoffen, die auf „-ose“ enden. Merksatz: „Mit Dextrose, Maltose und Glukose geht der Zuckerverzicht in die Hose.“

Total beeindruckt haben mich meine Kinder: Als es im Kindergarten Eis gab, hat mein Vierjähriger einen Apfel gegessen. Und der Sohn, der besonders gerne nascht, verzichtet jetzt weiter auf Zucker und macht viel mehr Sport. Kinder sind echt viel schneller darin, neue Gewohnheiten zu erlernen, als wir. Mein Mann und ich werden jetzt auch weiterhin erst mal auf Zucker verzichten.



Dörte Deniz 41, ist New Work Coach und lebt in Essen.

**Online-Magazin**

Wie ist es Dörtes Familie ergangen? Mehr in ihrem Online-Tagebuch.



Konzentrationschwäche, Rückenschmerzen, Unruhe? Diese Übungen helfen Ihnen, aus der Homeoffice-Trägheit auszubrechen.

# Energie tanken



## Puls hoch!

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist genau das Richtige, um in kurzer Zeit den Kreislauf anzukurbeln, hellwach zu werden und Kalorien zu verbrennen. Die Fitness wird gesteigert, die Ausdauer nimmt zu und Fett wird abgebaut. Ein kompaktes Rundum-Training. Auf jeden Fall vorher aufwärmen. Jetzt wechseln sich hochintensive Übungen mit kurzen Pausen ab. Dranbleiben!

Literal Jumps // Burpee Tribbelings // Pop Squats // Jumping Jacks

Ein kurzes, geführtes HIIT zeigt Ihnen Fitness- und Ernährungscoach Alex Fasanya im Video.



## Entspann dich!

„Wie verspannt bin ich denn heute?“ Ein kurzes Stretching gibt Ihnen sofort eine spürbare Antwort – und eine Lösung. Denn beim Dehnen verlängern Sie für einen kurzen Moment Ihre Muskelstruktur. Es bietet sich also an, zwischendurch jene Muskeln zu dehnen, die in gebeugter Haltung am Schreibtisch zu kurz kommen.

Herabschauender Hund // Katze/Kuh // Dehnungen der kompletten Körperseite von Kopf bis Fuß

Im Video zeigt Ihnen Yoga-Lehrerin Lydia Albers Stretching- und Mobility-Übungen, die den Körper Wirbel für Wirbel auflockern.



## Lockermachen!

Wenn der Rücken schmerzt und der Hintern einschläft, wird es Zeit für ein kleines Mobility-Training. Steifigkeit, Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen und Verspannungen haben bei regelmäßigem Training keine Chance. Die Übungen sind einfach und effektiv.

Diagonale Ausfallschritte // Grätschsitz mit Oberkörperrotation // Hüftdreher // Katzenbuckel // Schulterbrücke

Im Video mit Alex Fasanya finden Sie Mobility- und Stretching-Abläufe für eine aktive Pause – nicht schweißtreibend, aber sehr effektiv.



## Online-Magazin

Wie Sie mit einem ausgeglichenen Stresslevel, gutem Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung mehr Energie in Ihren Alltag bekommen, lesen Sie im Online-Magazin.



# Regionales Energy-Food

„Geht das?“

Debbie-Kristin Schaller, 28  
Ernährungscoach, Food-Bloggerin



„Wirkliches Energy-Food bekommen Sie sowohl saisonal als auch regional. Dafür müssen Sie Ihrem Frühstück keine Quinoasamen beimengen. Grundsätzlich gilt für jede energiereiche Mahlzeit: Frische, unverarbeitete Bio-Lebensmittel enthalten viele großartige Vitalstoffe, die uns täglich fit machen. Dabei sollte man immer nur essen, was der eigene Körper gut verdauen kann. Denn gut bekömmlich ist gleich besser verdaulich. Das gibt unserem Körper mehr Energie als sie zu nehmen. Hilfreich ist dafür die richtige Zubereitung der Speisen, wie zum Beispiel durch das Blanchieren, Einweichen oder Dampfgaren. Zusätzlich empfiehlt es sich, die Speisen um frische Kräuter, Keimlinge oder Sprossen zu ergänzen, um die Nährstoffversorgung anzukurbeln. Doch wichtig für ein gutes Energielevel am Tag ist nicht nur, was wir zu uns nehmen, sondern auch das, was wir reduzieren oder weglassen: Zucker, Alkohol, Fertigprodukte oder Fleisch. Diese Produkte sind schwer verdaulich und entziehen dem Körper wertvolle Energie, die er für den Tag braucht. Mein Tipp: Suchen Sie sich einen schönen Markt, Bio- oder Hofladen und erforschen Sie dort, welche Gemüse- und Obstsorten aus der Gegend angeboten werden. Mit der richtigen Zubereitung bringen diese ausreichend Energie und Abwechslung auf die Teller.“

## Vegane Blumenkohl-Bolognese mit Dinkelnudeln



### Zutaten für 4 Personen:

- > 1 Blumenkohlkopf
- > 1 Stange Staudensellerie
- > 1 Karotte
- > 2 Zwiebeln
- > 3 EL Olivenöl
- > 1 Dose Tomaten in Stücken
- > Gewürze nach Belieben  
(z. B. getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma)
- > 500 g Dinkelnudeln
- > einige frische Salatblätter
- > einige Cashewkerne  
(alternativ: Hanfsamen, Sonnenblumenkerne usw.)

### Zubereitungszeit:

45 bis 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

ca. 612 Kalorien, 9 g Eiweiß,  
12 g Fett, 98 g Kohlenhydrate

1. Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf, geben Sie das Gemüse hinzu und braten Sie alles kurz an.
3. Geben Sie nun die Tomaten und Gewürze hinzu, füllen Sie den Topf mit so viel Wasser auf, dass die Zutaten knapp bedeckt sind, und lassen Sie die Blumenkohl-Bolognese für 30 Minuten köcheln.
4. Kochen Sie in den letzten Minuten die Dinkelnudeln, achten Sie dabei auf die Kochempfelung auf der Packung.
5. Geben Sie über die Blumenkohl-Bolognese mit Dinkelnudeln einige frische Salatblätter und ganze oder zerkleinerte Cashewkerne.
6. Servieren und genießen!

### Appetit bekommen?

In unserem Online-Magazin erfahren Sie alles über Lebensmittel, die richtig Energie geben sowie ein weiteres Rezept dazu von Debbie-Kristin Schaller.





## Was Motivation und Energie miteinander zu tun haben und warum sich unsere Energie auch erschöpfen kann.

**E**s ist so weit: Die Fitness-Klamotten liegen bereit, genauso wie die 50 besten Fitness-Tipps und die 20 angesagtesten Instagram-Rezepte fürs Abnehmen. Ab jetzt werde ich sportlich und ernähre mich gesund. Die Pfunde werden purzeln. Das wird super!

Solche Vorsätze kennen die meisten von uns. Die Aufregung, die Energie, die Motivation. Nur – warum gelingt es uns so selten dranzubleiben? Es gibt sie doch, diese Energie-Menschen, die Macher, denen scheinbar alles gelingt, was sie sich vornehmen. Was machen die anders?

Dr. Marlies Pinnow ist Motivationsforscherin an der Ruhr-Universität Bochum und weiß die Antwort darauf. „Viele haben die Vorstellung, dass Motivation so ähnlich wie ein Energietank funktioniert, aus dem man schöpfen kann. Und die Frage wäre: Wie füllt man einen solchen Tank wieder auf?, so die Forscherin. „Das ist aber nicht die Vorstellung von Motivation, die wir in der Psychologie haben. Motivation braucht einen Sinn, ein Warum.“

Und wie hängen jetzt Energie, Motivation und die Frage nach dem Sinn zusammen? Die Frage nach der Energie wurde in einer Studie beantwortet. In der Untersuchung sollten Probanden eine Hantelstange nach oben drücken, so lange sie konnten. Die Dauer bildete dann die Baseline, also den Ausgangszustand. „Danach sollte die eine Gruppe aufschreiben, warum sie etwas für die Gesundheit tun will“, erklärt Dr. Marlies Pinnow. „Die andere Gruppe hielt das Wie schriftlich fest. Welche Gruppe hatte nach dem Schreiben mehr Energie, die Hantel noch mal zu stemmen? Die Gruppe mit dem Warum: neun Sekunden länger als die andere. Das Warum beantwortet die Motivation. Wenn ich die Sinnhaftigkeit für mich entdecke, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr viel höher, dass ich ein Ziel erreiche, als wenn ich mir nur plump irgendwelche Ziele setze. Das geht zwar schnell, aber es hat eben nicht den Kontakt zu der Energie, die ich habe.“

S  
c  
h  
w  
e  
r  
p  
u  
n  
k  
t  
E  
n  
e  
r  
g  
i  
e

# Get up!



**Dr. Marlies Pinnow**  
ist Motivationsforscherin an  
der Ruhr-Universität Bochum

### Auf einen Blick

Tipps von Dr. Marlies Pinnow dazu, wie Sie leichter Ihr Ziel erreichen:

- › Fragen Sie sich nach dem Warum und formulieren Sie eine Intention für sich.
- › Setzen Sie sich messbare Ziele: So können Sie überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.
- › Verfolgen Sie die Taktik der kleinen Schritte. Lang eingeübte Verhaltensweisen zu ändern dauert. Unser Gehirn braucht Zeit. Deswegen bin ich zum Beispiel eine große Verfechterin der Alltagsbewegung. Das ich mich abends für das Fitnessstudio aufraffen könnte, bezweifle ich. Aber jeden Tag die Treppe zu nehmen, das funktioniert immer. Wenn ich das mache, habe ich täglich schon etwas geschafft.
- › Bringen Sie mehrere Motivationen in Einklang. Wenn ich mit Freunden laufen gehe, befriedige ich gleichzeitig die soziale Bestrebung, Freunde zu treffen, und ich mache Sport. Gehe ich allein laufen, lässt die Laune nach – denn irgendwann ruft die Freundin an und fragt: Wie wäre es mit Kino? In diesen Fällen muss ich ständig konkurrierende Bestrebungen miteinander vereinbaren. Suchen Sie sich Gleichgesinnte.
- › Schauen Sie immer wieder zurück, erkennen Sie die eigenen Leistungen und loben Sie sich.

Dass so viele Menschen an ihren Vorsätzen scheitern, liegt also daran, dass sie sich nicht mit der eigenen Intention befassen, sondern sich von äußeren Dogmen leiten lassen. Man soll sich ausgewogen ernähren, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören. Das hören und lesen wir überall. Wir verstehen, dass all das wichtig für uns ist. Also wünschen wir uns genau das und fassen Vorsätze – und genau hier liegt das Problem: „Wir formulieren oft im Format eines Wunsches“, so Dr. Marlies Pinnow. „Mein Ziel muss aber immer gepaart werden mit dem Gedanken: Ich will da wirklich hin. Und dann muss ich mich fragen: Warum will ich etwas tun? Das ist die grundsätzliche Frage der Motivation. Wenn Ihnen das klar ist, dann finden Sie auch immer einen Weg, mit Herausforderungen umzugehen.“

Und Herausforderungen begegnen einem im Leben immer wieder. Sie zu meistern und den Weg weiterzugehen, ist die hohe Kunst. Wir können es uns unterwegs aber ein wenig leichter machen. „Wenn ich ein Ziel anstrebe, frage ich mich nach dem Warum auch, wie ich es erreichen kann. Und: Woran merke ich überhaupt, dass ich es umsetze? Es ist enorm wichtig, immer wieder auf die eigenen Ergebnisse zurückzuschauen und stolz darauf zu sein. Schauen Sie sich an, was Sie schon geschafft haben! Die meisten sind nicht stolz auf sich, solange sie nicht am Ziel sind. Aber gerade auch die kleinen Schritte sollte man feiern. Freuen Sie sich daran, Hindernisse zu überwinden.“

# Sei gut zu dir.

Wie oft jagen wir durch den Alltag: Termine im Stundentakt, tausend Aufgaben im Job und in der Familie plus Freizeitstress. Durchatmen? Fehlanzeige. Doch was passiert, wenn wir vom hohen Stresslevel nicht mehr runterkommen und unsere Energie verpufft?



**Kleine Checkliste**

- > dauernde Müdigkeit
- > Kraftlosigkeit
- > Schlaflosigkeit
- > Konzentrationsprobleme
- > Rückenschmerzen
- > Kopfschmerzen
- > Lustlosigkeit
- > Gefühl zu versagen
- > Angst, nicht mehr zu genügen
- > Gereiztheit

Wer solche Signale an sich beobachtet, mehrmals am Tag, mehrmals in der Woche, über längere Zeit, sollte sich ärztliche Hilfe suchen. Nicht denken, ich muss das jetzt durchstehen. Energielosigkeit und Erschöpfung hat nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun. Es zeigt nur, dass der Stress zu viel wird und schon viel zu lange anhält.

**S**ie schleicht sich an. Nach und nach, ganz langsam. Erst spüren wir sie nicht. Bis sie immer stärker wird. Meistens versuchen wir dann trotzdem, sie zu ignorieren, es muss ja weitergehen. Und dann ist sie da: die große Erschöpfung.

Meistens trifft es Menschen, die ohnehin sehr leistungsfähig sind, emotional wie körperlich. Sie erledigen viel und oft auch gern. Ihr Umfeld ist es gewohnt, dass man sich auf sie verlassen kann, und gibt gern Aufgaben an sie weiter. Das Wörtchen Nein kommt ihnen nur sehr selten über die Lippen. Und so kommt ein Steinchen zum anderen: Man lässt sich von seinen Aufgaben vorantreiben und vergisst dabei völlig, dass man auch eigene Bedürfnisse hat und Auszeiten braucht. Das geht an die Substanz.

Übrigens können wir unsere Energie auch dann verlieren, wenn wir gern arbeiten. Vielleicht sogar gerade dann. Spaß an der Arbeit ist gesünder für die Psyche, verleitet aber dazu, zu

viel zu arbeiten. Es bleibt keine Kraft und Energie mehr für Freunde oder Sport – eben die anderen schönen Dinge des Lebens. Und Leistungsdruck und Verpflichtungen bestehen trotzdem. Wir merken irgendwann, dass wir immer länger brauchen, um uns zu erholen. Und eigentlich haben wir doch gar keine Zeit für Pausen. Denken wir.

Auslöser für die große Erschöpfung ist Dauerstress. Und was es besonders schwierig macht: Die Grenze zwischen normalem und chronischem Stress ist fließend. Und auch die Ursachenforschung ist komplex. Mache ich mir den Stress? Sind es die Arbeitsbedingungen? Ist es die hohe Anforderung, die geringe Wertschätzung? Oder sind es meine Gene? Die Antwort heißt oft: alles zusammen und gleichzeitig. Der so-

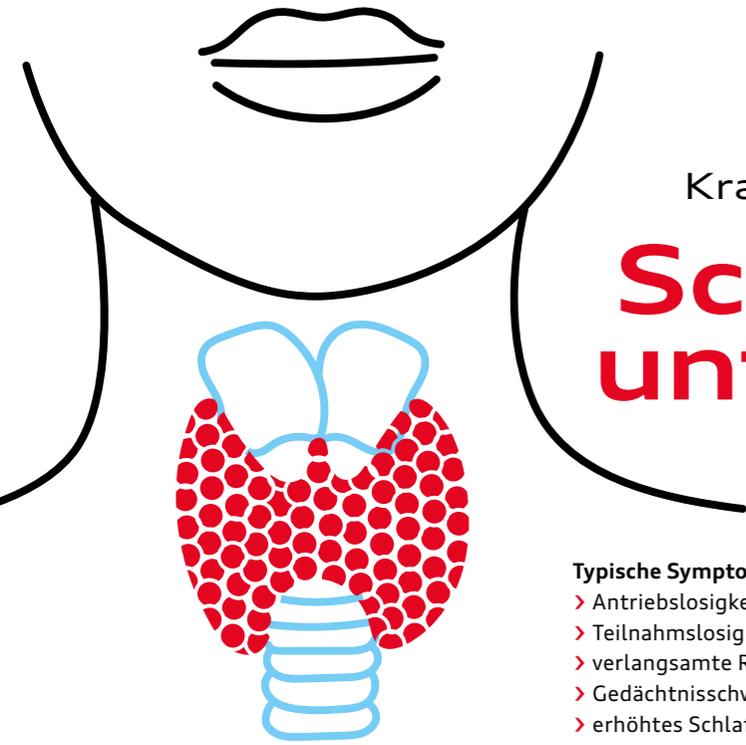
ziale Rückhalt im Privaten zusammen mit Persönlichkeitsmerkmalen und genetischen Faktoren – alles beeinflusst sich gegenseitig. Wir wollen viel leisten, alles gut machen. Dabei vergessen wir uns selbst.

Umso wichtiger ist es, dass wir achtsam mit uns sind. Dann erspüren wir auch die Signale, die uns unser Körper sendet, wenn wir regelmäßig über unsere Kräfte gehen. Nehmen Sie die Warnung Ihres Körpers ernst und seien Sie gut zu sich. Es gibt Auswege aus der Stress- und Energiefalle. In kleinen Schritten, mit kleinen Änderungen kann man ihr entkommen. Fragen Sie sich: Wie kann ich etwas in meinen Alltag einbauen, was mir hilft? Habe ich Stress im Beruf und im Privatleben? Kann ich dort etwas Stress reduzieren, sodass ich mich wieder wohlfühle? Gönnen Sie sich mehr Pausen oder Mikropausen zwischendurch und nehmen Sie Auszeiten. Dann kehrt die Lebensqualität zurück und mit ihr die Freude und Energie.

**Unsere Leistungen:**  
*Lassen Sie sich vom Stress nicht Ihre Energie rauben. Als Audi BKK Versicherte nutzen Sie kostenlos das digitale Fit-im-Stress-Training, das wir in Kooperation mit HelloBetter anbieten. Es ist nachhaltig, wirksam und zählt zu den am besten untersuchten Online-Trainings weltweit: [www.audibkk.de/hellobetter](http://www.audibkk.de/hellobetter)*

*Mehr zu HelloBetter und unseren unterschiedlichen Mental Health-Angeboten finden Sie in diesem Magazin auf Seite 7.*

*Auch bei unserer großen Auswahl an Gesundheitskursen finden Sie das passende Angebot, um Ihren Stress zu reduzieren: [www.audibkk.de/gesundheitskurse](http://www.audibkk.de/gesundheitskurse)*



Krankheiten rechtzeitig erkennen

# Schilddrüsenunterfunktion

Typische Symptome sind:

- > Antriebslosigkeit
- > Teilnahmslosigkeit
- > verlangsamte Reflexe
- > Gedächtnisschwäche
- > erhöhtes Schlafbedürfnis
- > Müdigkeit
- > depressive Verstimmungen
- > Kälteempfindlichkeit
- > Gewichtszunahme und erhöhte Blutfettwerte
- > Muskelschwäche, Muskelsteifigkeit und Schmerzen
- > kühle und blasse trockene Haut
- > trockenes und brüchiges Haar, vermehrter Haarausfall
- > unregelmäßige Monatsblutung bei Frauen, reduzierte Empfängnisfähigkeit
- > Verminderung des Lustempfindens und der Potenz bei Männern

**Eine Schilddrüsenunterfunktion kann viele Ursachen haben:** Die Schilddrüse selbst kann gestört sein, zum Beispiel durch eine Entzündung. Es kann auch vorkommen, dass die für die Hormonbildung wichtigen Regelzentren im Gehirn nicht richtig funktionieren. Auch schwerer Jodmangel in der Ernährung kann zu einer Unterfunktion führen, was sich in der Aus-

prägung eines Kropfes äußern kann. Diese Art der Schilddrüsenunterfunktion ist in Deutschland aber sehr selten. **Eine Unterfunktion kann auch angeboren sein**, allerdings ist das nur bei etwa einem von 4.000 Neugeborenen der Fall. Eine Früherkennung ist hier entscheidend, denn nur durch eine frühe Behandlung lassen sich bleibende Schäden am Nervensystem vermeiden. Die Screeninguntersuchung zur Früherkennung ist in Deutschland für alle Neugeborenen vorgeschrieben. Wenn sich im Kindesalter eine Schilddrüsenunterfunktion entwickelt, zeigt sich das häufig darin, dass die Kinder ungern essen und trinken, sich ihr Wachstum oder auch ihre geistige und motorische Entwicklung verzögern.

**Wenn eine Schilddrüsenunterfunktion erst einmal erkannt wurde, lässt sie sich gut behandeln.** Bei Jodmangel als Auslöser wird zusätzlich Jod verabreicht, doch in der Regel gilt es, den Hormonmangel auszugleichen. Dann werden dem Körper zusätzlich Schilddrüsenhormone in Tablettenform zugeführt, um die Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen. Die Tabletten-therapie muss in der Regel lebenslang und ohne Unterbrechung erfolgen – dann lässt sich mit einer Schilddrüsenunterfunktion ein völlig normales Leben führen.

# Müde Augen munter machen

Ständig schauen wir auf Bildschirme – unsere Augen stresst das extrem. Sie fangen an zu schmerzen, zu jucken und zu brennen. Effektives Augentraining und Entspannungsübungen wirken müden Augen entgegen.

### Augen-Yoga

Die Augen – geschlossen oder geöffnet – von der linken zur rechten Seite bewegen, von oben nach unten und schließlich diagonal von rechts oben nach links unten und umgekehrt. Wiederholen Sie die Übung vier Mal.

### Warme Hände

Reiben Sie Ihre Hände schnell aneinander, sodass eine angenehme Wärme zwischen ihnen entsteht. Nun bedecken Sie mit Ihren warmen Händen etwa eine Minute lang die Augen.

### Daumenstarren

Halten Sie beide Daumen senkrecht in die Höhe, sodass sie eine Armlänge vom Körper entfernt sind. Der Abstand zwischen den Daumen sollte etwa zwei Zentimeter betragen. Nun schauen Sie zuerst auf Ihre Daumen und anschließend auf einen entfernten Punkt an der Wand. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals, bis sie beginnt, anstrengend zu werden.

### Augenmassage

Umfassen Sie mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel. Der Zeigefinger liegt zwischen den Augenbrauen. Massieren Sie mit diesen drei Fingern den Nasenwurzel-Augenbrauen-Bereich mit leicht kreisenden Bewegungen. Massieren Sie sich 20 bis 30 Sekunden.

### In die Weite schauen

Machen Sie eine bewusste Bildschirmpause und wechseln Sie die Perspektive – eine Wohltat für die Augen. Fixieren Sie einen Punkt im Nahbereich, danach einen etwas weiter entfernten und schließlich einen sehr weit entfernten. Versuchen Sie dann, einen Punkt in der Ferne zu fixieren, Wolken am Himmel beispielsweise. Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden 20 Meter in die Ferne.

Erfahren Sie im Online-Magazin, wie Sie die Zoom Fatigue verhindern.



# Schlaf,

# Baby, Schlaf.

Frischgebackene Eltern wissen: Babys und Schlaf sind eine Gleichung, die nur selten aufgeht. Wie man trotzdem bei Kräften bleibt, erklärt Kinderkrankenschwester und Schlafexpertin Franziska Greiner.

## Immer schön wach(sam) bleiben

„Dass Babys erst mal besondere Schläfer sind, ist ganz natürlich“, sagt Franziska Greiner. Entwicklungstechnisch sei ein Durchschlafen in den ersten Monaten noch gar nicht möglich. „Wenn Babys auf die Welt kommen, müssen sie erst mal in den Tag-Nacht-Rhythmus finden. Danach machen sie noch so viele Sprünge, in denen sich das Gehirn entwickelt – da findet ein Baby nur schwer Ruhe.“ Nicht zuletzt ist der leichte Schlaf der Kleinen auch eine Überlebenshilfe. Denn in einem Baby arbeitet noch das Urprogramm, das es früher vor Gefahren schützen sollte: Wird es in der Wildnis allein gelassen, ist es schutzlos. „Deshalb ist es auch heute noch in einer Habachtstellung und vergewissert sich immer wieder, dass Mama und Papa noch da sind.“ Für diese sind die löchrigten Nächte natürlich eine echte Herausforderung, die den Akku schnell leerlaufen lässt. Die gute Nachricht: Es gibt Stellschrauben, an denen man drehen kann.

## Innere Haltung

Wichtig sei, die innere Haltung zu überprüfen, sagt Franziska Greiner. Denn wenn man schon gestresst in die Nacht geht, spürt das Baby das. Tipp: Die eigenen Erwartungen anschauen und gegebenenfalls anpassen. In den ersten sechs Monaten müsse man mit der Schlafentwicklung eines Babys geduldig sein. „Mit zehn Monaten braucht es aber eigentlich nicht mehr alle 45 Minuten weinend aufzuwachen.“ Gut zu wissen: Die Schlafentwicklung ist erst mit drei Jahren abgeschlossen.

## Passt der Tagesablauf?

Tut sich auch das ältere Baby oder Kleinkind noch schwer mit dem Schlaf, schaut sich Franziska Greiner den Tag genauer an: Werden alle wichtigen Bedürfnisse gestillt? Isst es genug? Bekommt es genug Kuscheleinheiten? Wie viel echte Aufmerksamkeit erfährt es? „All das spielt eine essenzielle Rolle für den Schlaf. Manche Babys holen das nachts nach.“

## Ressourcenteilung

Beide Elternteile sollten eingespannt werden und so die Ressourcen aufteilen. Eine stillende Mutter ist natürlich nur

schwer zu ersetzen. „Aber dann soll sie sich am Tag mal hinlegen können“, so Greiner. Wenn Eltern können, sollten sie sich nicht scheuen, Hilfe zu holen – durch Großeltern, Freunde oder Nachbarn. Jede kleine Pause zählt.

## Achtsamkeit

„Und nicht erst Hilfe holen, wenn der Tank schon leer ist“, mahnt Franziska Greiner. „Rausgehen, darüber sprechen!“ Denn wenn man nicht für sich selbst sorgt, kann man nicht gut für sein Kind sorgen. Gerade für junge Eltern ist Achtsamkeit sich selbst gegenüber immens wichtig. Sich immer wieder zu fragen: Wo ist meine Grenze? Ist sie vielleicht schon längst überschritten? Fürsorge bedeutet auch Selbstfürsorge.

**Schlaf-Workshop mit Franziska Greiner**  
Am 21. Mai 2022 von 9:30 – 11:30 Uhr findet der Workshop „Kleine Superhelden brauchen auch einen gesunden Schlaf“ statt. Infos und Anmeldung unter: [www.audibkk.de/online-seminare](http://www.audibkk.de/online-seminare)



# Ihre persönliche Kinderheldin

Ein Kind stellt die Welt komplett auf den Kopf. Schon in der Schwangerschaft kommen ganz neue Fragen auf. Und ist das Baby dann da, kommen viele weitere hinzu. Umso wichtiger ist es, in dieser turbulenten Zeit eine vertrauensvolle Begleitung zu haben.

**M**it „Kinderheldin“ stehen Schwangeren und Müttern mit einem Baby bis zum Alter von zwölf Monaten, die bei der Audi BKK versichert sind, erfahrene Hebammen per Chat und Telefon zur Seite. Ob es um Schwangerschaftsübelkeit geht, Schwierigkeiten im Wochenbett oder den ersten Babybrei – der telemedizinische Beratungsservice der Kinderheldinnen ist täglich von 7 bis 22 Uhr für Sie erreichbar und unterstützt zusätzlich die ambulante Hebammenbetreuung vor Ort. Diesen kostenfreien Service können Schwangere und junge Mütter bis zu viermal im Monat nutzen.

## Jetzt neu: Video-Kurse

Darüber hinaus bieten die Kinderheldinnen Ihnen eine große Auswahl an Video-Kursen: Geburtsvorbereitungskurse auf Deutsch und Englisch, einen Stillkurs und einen Rückbildungskurs. Für die Anmeldung stellen wir Ihnen einen Code zur Verfügung, mit dem Sie sich auf der Landingpage von Kinderheldin einloggen können. Klicken Sie einen videobasierten Kurs an, übernehmen wir die Kosten dafür. Die meisten der Hebammen sind selbst Mütter, haben langjährige Berufserfahrung und begleiten viele Familien mit ihren Babys.

## Im Chat und am Telefon beraten die Hebammen Sie zu diesen Themen:

- > physiologische Schwangerschaftsbeschwerden
- > Ernährung und Verhalten in der Schwangerschaft
- > Sport in der Schwangerschaft
- > Geburt und Geburtsvorbereitung
- > Wochenbett und Rückbildung
- > Stillen und Füttern
- > Schlafen und Schreien
- > Bauchweh und Dreimonatskoliken
- > Babypflege und Zahnen
- > Beikost und Abstillen
- > Babyblues und Partnerschaft
- > Sexualität und Verhütung

## So funktioniert die Beratung

Sie melden sich zunächst mit Ihren Audi BKK Zugangsdaten an und werden dann direkt zum Angebot von Kinderheldin weitergeleitet. Nach wenigen Schritten erhalten Sie den direkten Kontakt zu einer Hebamme. Die Hebammen von Kinderheldin nehmen sich Zeit für Sie, um alle akuten Fragen zu beantworten.

Weitere Infos, auch zur Anmeldung, erhalten Sie unter: [www.audibkk.de/kinderheldin](http://www.audibkk.de/kinderheldin)



## Vorstandsgehälter transparent gemacht

Die Vorstandsgehälter der Audi BKK werden jährlich veröffentlicht, um volle Transparenz zu gewährleisten. Im Kalenderjahr 2021 erhielt Gerhard Fuchs als Vorstandsvorsitzender der Audi BKK eine Grundvergütung von 178.200 Euro sowie eine zusätzliche variable Vergütung von 66.000 Euro. Dirk Lauenstein (Vorstand) bezog eine Grundvergütung von 163.800 Euro sowie eine variable Vergütung von 30.000 Euro. Beiden steht ein Dienstwagen zur Verfügung, der auch privat genutzt wird. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 10.256 Euro bzw. 6.815,30 Euro wird individuell versteuert. Die Versorgungsregelungen sahen ein Betrag in Höhe von 30,95 Euro gewährt.

Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern Sigrid König erhielt vom 01.01. bis 31.12.2021 eine Gesamtvergütung von 258.488 Euro (inklusive privater Pkw-Nutzung und Zuschuss zur privaten Versorgung). Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 33.554,28 Euro versichert.

Die Vorstandsvergütung im Kalenderjahr 2021 beim GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden auf 262.000 Euro Grundvergütung sowie 49.260 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Der Stellvertreter erhielt eine Grundvergütung von 254.000 Euro, die Aufwendungen für die Betriebsrente betragen 71.952 Euro. Das Vorstandsmitglied erhielt eine Grundvergütung von 250.000 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 29.763 Euro.



## „Chipmangel – was jetzt?“

Weltweit werden Halbleiter immer knapper. Dieser Chipmangel setzt großen Teilen der Industrie zu: Die Automobilbranche leidet darunter, Hersteller von Smartphones, Computern und demnächst auch Krankenkassen. Betroffen ist der Chip in der Gesundheitskarte.

In Voraussicht auf diese herausfordernde Situation ergreift die Audi BKK Maßnahmen, um die Produktion von Gesundheitskarten zu verringern, wenn diese für die Inanspruchnahme von Leistungen nicht zwingend notwendig sind. Ein Beispiel: Sie haben ein neues Lichtbild eingereicht, besitzen allerdings noch eine gültige Karte. In solchen Fällen geben wir vorübergehend keine neuen Gesund-

heitskarten mehr aus – die neuen Lichtbilder werden aber selbstverständlich bei uns gespeichert und bei weiteren Folgekarten Verwendung finden. Dadurch hoffen wir zu erreichen, dass wir unsere Versicherten mit abgelaufenen Gesundheitskarten möglichst lange versorgen können.

Sollten Sie zum Arzt müssen und trotz aller Bemühungen durch die Audi BKK aktuell nicht im Besitz einer gültigen Gesundheitskarte sein, können Sie eine Bescheinigung über das Online-Center oder die App anfordern. Diese berechtigt den Vertragsarzt dazu, die Abrechnung mit uns über das sogenannte Ersatzverfahren durchzuführen. Diese Bescheinigung ist nur notwendig, wenn Sie **erstmalig** im Quartal zum Arzt gehen.

## Audi BKK Leistung

# Arztgespräch per Klick



Sie möchten schnell und unkompliziert einen Arzt oder eine Ärztin sprechen? Am liebsten per App? Dann haben Sie jetzt als Versicherte und Versicherter der Audi BKK die Möglichkeit, von unserem innovativen Versorgungsangebot der TeleClinic zu profitieren.

Die Augen tränen stark und sind so gereizt, dass das Sehen schon schwerfällt. Die Nase läuft und läuft, im Rachen juckt es. Jetzt meldet sich auch ein Reizhusten an. Und dann noch diese Mattigkeit. Ausgerechnet am Wochenende, wenn alle Praxen geschlossen sind, werden die Symptome von Stunde zu Stunde schlimmer. Könnte das eine Allergie sein? Sollte ich etwas unternehmen? Und, wenn ja, was kann mir helfen?

### Medizinischer Rat rund um die Uhr

Alles gute Fragen, die Sie jetzt – wenn Sie bei der Audi BKK versichert sind – auf direktem Wege einem Arzt oder einer Ärztin der TeleClinic stellen können:

- › Die TeleClinic ist eine flexibel verfügbare und kompetente medizinische Beratung.
- › Die Fachärztinnen und Fachärzte dort helfen Ihnen qualitäts- und ergebnisorientiert weiter.
- › Sie erhalten in wenigen Minuten ärztlichen Rat per Video aus der App der TeleClinic heraus, und das täglich rund um die Uhr.

Auf diese Art und Weise haben Sie bald Gewissheit, ob Ihre Symptome beispielsweise auf eine mögliche Allergie hindeuten oder doch etwas anderes dahintersteckt.

Die Audi BKK übernimmt die Kosten für Ihren Online-Arztbesuch. Sie müssen dazu lediglich im Registrierungsprozess Ihre Versicherungskarte hinterlegen.



## Und so funktioniert es:

### 1 Registrieren

Um mit Ihrem digitalen Praxisbesuch zu starten, registrieren Sie sich zunächst – kostenlos und einfach in der TeleClinic-App oder auf der Website der TeleClinic.

### 2 Medizinischen Fragebogen ausfüllen

Im ersten Schritt geben Sie Ihre Symptome in einem medizinischen Fragebogen an. Anschließend nennen Sie Ihren Terminwunsch. Sie erhalten daraufhin Feedback zu Ihrem Wunschtermin bzw. einen Alternativvorschlag. Sollte eine Fernbehandlung nicht möglich sein, werden Sie gebeten, sich an eine Praxis vor Ort zu wenden.

### 3 Arztgespräch via App

Zur vereinbarten Zeit oder innerhalb von 30 Minuten meldet sich der Arzt oder die Ärztin per Videogespräch.

### 4 Digitale Nutzerapplikation

Sie erhalten nach dem Arztgespräch eine schriftliche Zusammenfassung über das Ergebnis. In der App können Sie Dokumente hochladen und sichten.

Bei über **90%** liegen die Heilungschancen für Darmkrebs, wird er rechtzeitig entdeckt.

# Happy Darm

Ist Ihr Darm happy? Tatsächlich hängt unsere Darmgesundheit in großen Teilen von unserer Ernährung ab. In unserem Online-Magazin erfahren Sie, wie unser Darm arbeitet, was er mag und wie eine darmfreundliche Ernährung aussehen kann. Oder Sie probieren es einfach selbst aus – mit unserer Happy-Darm-Challenge: Sie besteht daraus, sich 7 Tage lang darmfreundlich zu ernähren. Starten Sie damit, wann Sie möchten.

Im Online-Magazin finden Sie neben vielen Ernährungshinweisen auch 7 darmfreundliche Rezepte. Erfahren Sie außerdem erstaunliche Fakten über den Darm in unserem Quiz. Also: Lernen Sie Ihren Darm besser kennen und starten Sie Ihre persönliche Darm-Challenge.



## Darmkrebsvorsorge? Mache ich einfach zu Hause.

Wer schon einmal in einer Praxis eine Stuhlprobe abgeben musste, weiß: Es gibt schönere Dinge im Leben. Aber so unangenehm sie ist, so wichtig ist sie auch. Denn anhand dieser Probe kann Darmkrebs frühzeitig erkannt werden. Um Ihnen den eventuell unangenehmen Weg zur Praxis und gleichzeitig auch Zeit zu sparen, bieten wir Ihnen eine neue Form der Darmkrebsvorsorge an. Unsere Versicherten können sich ab sofort einen Stuhltest nach Hause schicken lassen – schnell, einfach und unkompliziert. Hierbei handelt es sich um einen immunologischen Test auf okkultes (verstecktes) Blut im Stuhl (IFOBT-Test). Diesen Test machen Sie einfach zu Hause, schicken ihn zurück und sobald der Test ausgewertet wurde, erhalten Sie das Ergebnis schriftlich – inklusive der Empfehlung für das weitere Vorgehen. Dieses Angebot gilt bei der Audi BKK schon ab 45 und somit 5 Jahre früher als der gesetzliche Standard.

### Vorsorge so einfach wie möglich

Mit diesem neuen Testset möchten wir Ihnen den Weg zur Darmkrebsvorsorge so einfach wie möglich machen. Denn

jährlich erkranken in Deutschland 62.000 Menschen an Darmkrebs und 26.000 Menschen überleben ihn nicht. Das Tückische: Im Frühstadium verursacht Darmkrebs in der Regel keine Beschwerden. Daher kann er sich entwickeln, ohne dass wir es bemerken. Er entsteht in einem Zeitraum von sieben bis zehn Jahren aus einem Polypen (Adenom). Als Frühzeichen kann Darmkrebs Stuhlunregelmäßigkeiten verursachen, im Spätstadium auch Blutarmut, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Was am besten gegen Darmkrebs hilft: Vorsorge. Denn das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, kann durch geeignete Vorsorgemaßnahmen stärker verringert werden als bei jeder anderen Krebserkrankung. Bei einer frühzeitigen Diagnose liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent. Die häufigste Methode zur Darmkrebsvorsorge in Deutschland ist die Darmspiegelung für Menschen ab 50 Jahren. Die Kosten für die Darmspiegelung übernehmen wir selbstverständlich auch.



Hier können Sie jetzt Ihr persönliches Testset anfordern.

Notiz ans Ich  
Jetzt Testset anfordern.

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten uns immer weiter verbessern – und Ihnen die Informationen bieten, die Ihren Alltag leichter machen und Ihre Gesundheit voranbringen. Daher fragen wir Sie nach Ihrer Meinung: Was sagen Sie eigentlich zu unserem Gesundheitsmagazin? Wie gefällt es Ihnen? Über welche Themen möchten Sie vielleicht mehr erfahren? Machen Sie mit bei unserer kurzen Online-Leserbefragung und gewinnen Sie als kleines Dankeschön eine Audi BKK Tasse. **Wir verlosen unter allen Teilnehmenden 10 Exemplare.**

Hier geht's zur Umfrage und zum Gewinnspiel: Einfach QR-Code scannen und los geht's.





**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.

