

Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Herbst 2022



Klüger essen

Welchen Einfluss hat Ernährung auf unser Gehirn?

Neue Normalität

Status quo: Digitalisierung im Gesundheitswesen

Bauch an Hirn

Welche Ernährung uns bessere Entscheidungen treffen lässt

Alarmstufe Brot

Was der Nutri-Score über Lebensmittel aussagt – und was nicht

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in unruhigen Zeiten. Was wird uns die Zukunft bringen? Auch die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) steht vor großen Herausforderungen. Was uns dabei besonders beschäftigt, möchten wir Ihnen in drei Fragen und Antworten kurz erläutern.

Was ist in der GKV für 2023 zu erwarten?

Im nächsten Jahr erwartet die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) eine große Finanzierungslücke von geschätzt 17 Milliarden Euro – verursacht durch reduzierte Einnahmen während der Lockdowns, aber auch durch die von der Regierung veranlasste expansive Ausgabenpolitik. Der Entwurf eines GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes sieht nun vor, dass vor allem die Beitragszahlenden mit einem Löwenanteil von mehr als 12 Milliarden Euro für die finanzielle Stabilität der GKV aufkommen sollen. Die ohnehin bereits sehr reduzierten Finanzreserven bei den Krankenkassen sollen erneut abgeschöpft werden. Dies bedeutet einen erneuten und verschärften Eingriff in die Finanzautonomie der Krankenkassen. Auf unerwartete Ausgabensteigerungen kann künftig nur noch mit einer Anhebung des Zusatzbeitragsatzes reagiert werden. Langfristig fehlen Maßnahmen, die die GKV nachhaltig stabilisieren.

Wie ist die Audi BKK aufgestellt?

Für die kommenden Herausforderungen brauchen wir Planungssicherheit und keine erneuten staatlichen Eingriffe. Für unsere finanzielle Stabilität haben wir in der Vergangenheit die Basis geschaffen. Auch im letzten Jahr konnten wir neue Kundinnen und Kunden dazugewinnen: Insgesamt betreuen wir nun 726.186 Versicherte. Eine positive Entwicklung, denn wir belegen erneut im Versichertenranking Platz 20 von 97 gesetzlichen Krankenkassen. Mit ganzer Kraft arbeiten wir daran, dass Sie weiterhin mit unseren Services und Leistungen zufrieden sind. Dabei spielen Nach-

haltigkeit und Klimaschutz eine wichtige Rolle, denn sie sind mitunter entscheidend für eine gesunde Zukunft. Daher haben wir uns feste Ziele gesteckt. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 28.

Warum ein Heft zur smarten Ernährung?

Alles spielt zusammen, wenn es um Gesundheit geht: Nachhaltigkeit, Klimaschutz und im hohen Maß auch unsere Ernährung. Je besser wir Bescheid wissen, wie sich Nahrungsmittel auf Körper und Psyche auswirken, desto gesünder und aktiver können wir unser Leben gestalten. Erfahren Sie, wie Sie sich smart ernähren können, wie Sie gesund mit den richtigen Lebensmitteln Muskelkraft aufbauen und welche Rolle unsere Gefühlswelt dabei spielt, wenn wir zu Schokolade und Chips greifen.

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

Inhalt



18

Schwerpunkt Brainfood:
Klüger essen

Gesund bleiben



06 Alle reden über ...

Nutri-Score

07 Audi BKK Leistung

Der digitale Service zur Hilfsmittelbeschaffung: hello Hilfsmittel

08 Family Coach

Sind Energydrinks gefährlich?

10 Unterwegs mit ...

Prof. Dr. Soyoung Q Park: Beeinflusst unsere Ernährung unsere Entscheidungen?



14 Cook & Fit

Stärker werden:
Richtig essen, besser trainieren,
gut regenerieren

Vorsorgen



18 Schwerpunktthema: Klüger essen

Wie wir lernen, unser Essverhalten zu durchschauen und dadurch unser Denkvermögen zu steigern

22 Erste Hilfe

Arthrose rechtzeitig erkennen

23 Audi BKK Leistung

Die FPZ HüfteKnieTherapie bei Arthrose

24 Body & Mind

Wie Körper und Geist von einer Ernährungsumstellung profitieren

25 Audi BKK Leistung

Hautkrebsvorsorge:
Jetzt ab 15 Jahren möglich



Zugehört



26 Geschäftsbericht 2021

Nachhaltig und digital:
Ergebnisse, Innovationen
und neue Wege



29 Audi BKK Leistung

Service-App und Online-Center

30 Test und Training

Denksport

31 Ausblick

Tipps und Veranstaltungen

Schnell gefragt

Komfortzone verlassen

➤ Muss sein.

Forschungsteams haben sich mit sogenannten Superagern beschäftigt – also Menschen, die mit über 65 Jahren eine Hirnleistung von Mitzwanzigern aufweisen. Bei ihnen waren die Hirnregionen ausgeprägt, die mit starken Emotionen in Verbindung stehen. Wir bleiben also jung im Kopf, wenn wir rauskommen aus der Komfortzone und echte Herausforderungen suchen: Singen, eine neue Sprache oder ein Instrument lernen oder auf die Theaterbühne gehen.

Doomscrolling

➤ Muss nicht sein.

Exzessiv **schlechte Nachrichten** zu konsumieren tut uns nicht gut. Studien zeigen: Sogenanntes **Doomscrolling stresst unseren Körper** und unser Schlaf leidet darunter. Einmal nicht up to date zu sein ist allerdings kein Zeichen von Desinteresse: Wägen Sie ab, wie oft und wann Sie sich damit beschäftigen – beispielsweise **nicht direkt vor dem Schlafengehen**.

Klar umrissen

Bis zu **70%**

unserer Treibhausgas-Emissionen können bis 2050 eingespart werden – so der neue Sachstandsbericht des Weltklimarats (IPCC). Es besteht also noch Hoffnung. Allerdings nur, wenn die Politik klare Richtlinien und neue Technologien umsetzt. Japan zeigt: Das geht. Für das Erreichen der eigenen Klimaziele muss das Land seinen CO₂-Ausstoß bis 2030 fast halbieren und setzt dafür mittlerweile stark auf erneuerbare Energien – mit dem Ergebnis, dass hier 2021 so wenig Treibhausgase ausgestoßen wurden wie seit 1990 nicht mehr. Die Emissionen sind dort schon zum siebten Mal in Folge zurückgegangen. Na also.

Frage des Monats

»Ist Körperfett immer ungesund?«

Nicht zwangsläufig. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Überschüssiges Fettgewebe am Bauch ist deutlich ungesünder als an Hüften, Beinen und Po. Es ist jedoch bekannt, dass ein hoher Körperfettanteil besonders für das Herz-Kreislauf-System viele Komplikationen mit sich bringen kann. Eine Sonderform, das viszerale Fett, das in unserer Bauchhöhle die Organe umgibt, kann besonders gesundheitsschädlich sein. In zu hohen Mengen produziert dieses viszerale Fett Hormone und Entzündungsmoleküle, die das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen bei Übergewicht noch stärker steigern. Ursächlich sind oftmals eine zu hohe Kalorienaufnahme und Stress.

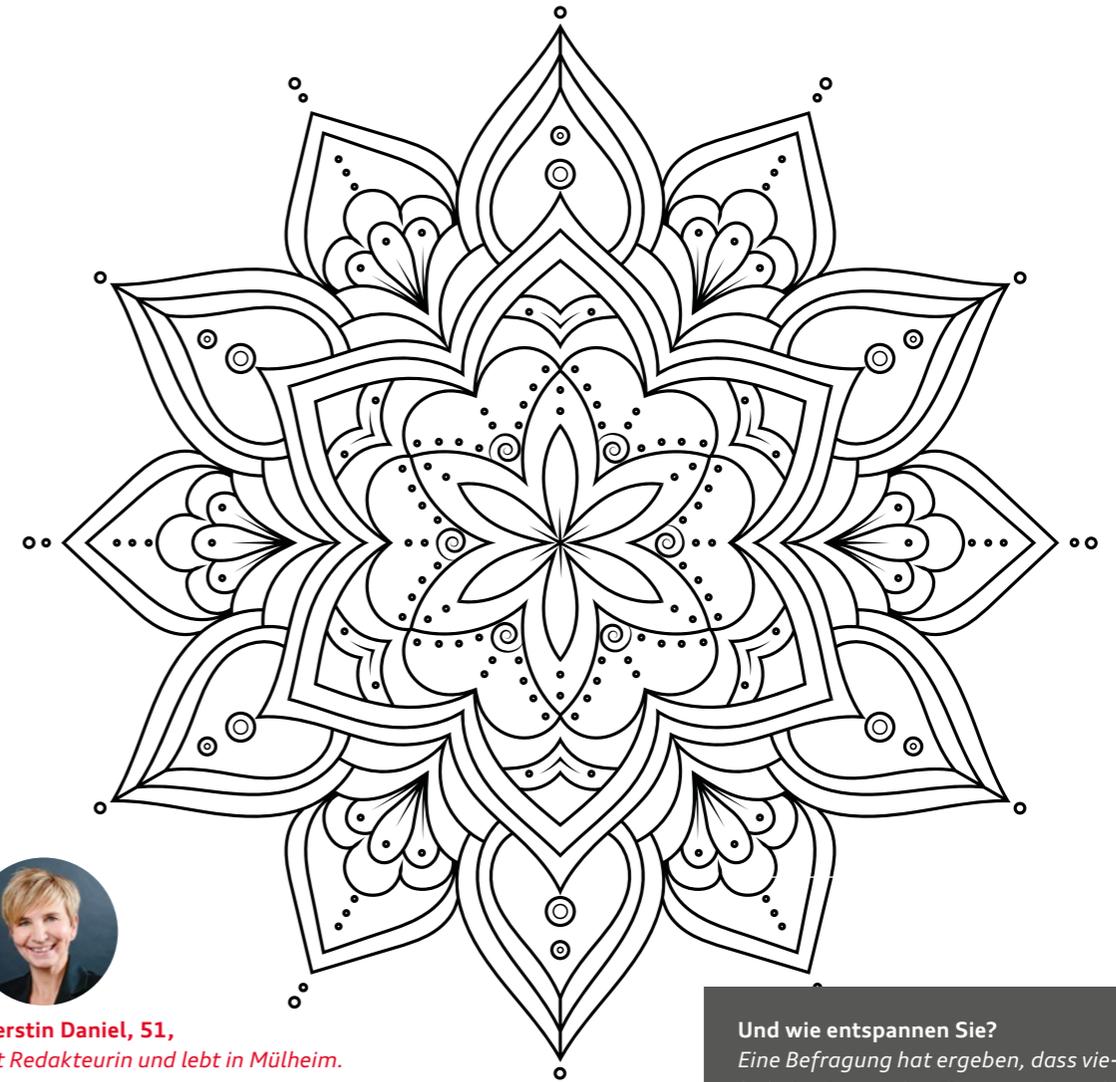
In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie? Schicken Sie uns diese an: redaktion@audibkk.de – im Online-Magazin finden Sie übrigens auch immer die Frage des Monats: www.audibkk.de/magazin



Doc Wichard (Wichard Lüdje)
ist Arzt und Unternehmer.

Das brauche ich

Mandalas



Kerstin Daniel, 51,
ist Redakteurin und lebt in Mülheim.

Ich zeichne seit meiner Kindheit und habe schon alles mögliche aufs Papier gebracht. Für mich bedeutet malen oder zeichnen kreativ sein. Und mit Mandalas kann ich Gedanken loslassen, entspannen und den Kopf frei bekommen. Mandala-Malen ist eine alte Kunst aus Indien. Das Malen kann ein Weg sein, zu sich selbst zu kommen und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Ein bisschen lässt sich Mandala-Malen mit einer Yoga-Übung vergleichen: Man versenkt sich und kommt zu seiner Mitte.

Und wie entspannen Sie?
Eine Befragung hat ergeben, dass viele beim Lösen des Kreuzworträtsels abschalten können. Einfach mal ausprobieren auf Seite 30.

Im Online-Magazin gibt es ein weiteres Mandala zum Download:
magazin.audibkk.de/mandala



Alle reden über...

Nutri-Score

Seit Ende des Jahres 2020 begegnet uns die Lebensmittelampel bei unseren Einkäufen. Doch sie wirft immer noch Fragen auf: Ist sie ein Richtwert dafür, wie viel ich von einem Lebensmittel essen darf? Ist ein eingeschweißtes Brot mit grüner Kennzeichnung gesund? Ist jedes Produkt mit „E“ ungesund? Und sind Produkte mit „A“ unbedenklich? Tatsächlich ist der Nutri-Score nicht so eindeutig, wie er auf den ersten Blick scheint.

Kennzeichnungs-Chaos

Das Problem beginnt mit der Freiwilligkeit. Wenn sich ein Hersteller entscheidet, den Nutri-Score zu nutzen, dann muss er dies konsequent für alle Produkte der Marke tun, die er für den Nutri-Score angemeldet hat – nicht nur für jene, die gut darin abschneiden. Er kann sich aber auch entschließen, den Nutri-Score gar nicht einzusetzen. Somit bietet er keine umfassende Übersicht. Auch ist ein „A“-Produkt nicht zwingend gesünder als ein mit „E“ gekennzeichnetes Lebensmittel: Der Vergleich funktioniert nur innerhalb einer Produktkategorie. So kann es beispielsweise sein, dass eine Tiefkühlpizza „im grünen Bereich“ abschneidet, weil ihr Anteil an Gemüse höher oder ihre Nährstoffzusammensetzung bes-

ser ist als bei anderen Tiefkühlpizzen – gesund ist sie somit aber trotzdem nicht.

Wenn die Rechnung nicht aufgeht

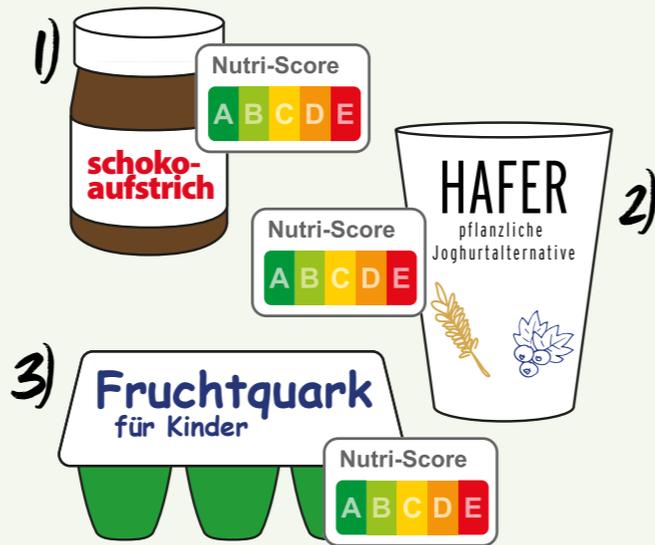
Grundsätzlich berücksichtigt der Nutri-Score die kritischen Inhaltsstoffe Kalorien, Zucker, gesättigte Fettsäuren sowie den Salzbestandteil Natrium und verrechnet diese mit dem Gehalt an Eiweißen und vorteilhaften Ballaststoffen. Weitere negative Bestandteile wie Süß-, Farb- und Konservierungsstoffe bleiben bei der Berechnung allerdings außen vor. Das gilt auch für wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine oder ungesättigte Fettsäuren. So kann es zu drastischen Fehlbewertungen kommen: Olivenöl, das in der Regel sehr gesund ist, erhält beispielsweise häufig D- oder E-Bewertungen, da die gesunden ungesättigten Fettsäuren nicht in die Bewertung einbezogen werden, der sehr hohe Fettanteil von Öl aber als negativ bewertet wird. Der Nutri-Score ist daher keine verlässliche Orientierungshilfe für gesundes Essen. Viel hilfreicher ist beispielsweise die Ernährungspyramide. In unserem Handout „Gesund durch die Woche“ finden Sie viele Informationen dazu sowie einen Wochenplan zur gesunden Ernährung:

www.audibkk.de/wochenplan

Wie gesund sind diese Produkte?



Das wissen Sie wahrscheinlich selbst. Aber wird dies auch dementsprechend vom Nutri-Score abgebildet? Die Lösung finden Sie am Seitenende. Kreuzen Sie an und testen Sie Ihr Wissen.



Sie möchten Ihr Wissen vertiefen? Mehr zum Thema erfahren Sie online in unserem Nutri-Score-Quiz: www.audibkk-gesundheit.de/01-2020/gesund-vital/nutri-score-quiz/



Aufklärung: 1: E – Die Nussnougatcreme ist so ungesund wie ihr Ruf. Ähnliche Produkte schneiden teilweise trotz des gleichen Zuckergehalts besser ab, da sie mehr Haselnüsse beinhalten. 2: Z – Obwohl Zucker bei den Zutaten bereits an vierter Stelle steht, mit insgesamt 17 Inhaltsstoffen gehört das Produkt zu den stark verarbeiteten Lebensmitteln. 3: B – Das Milchprodukt ist wahrscheinlich energiereich und weist einen hohen Anteil an Gesamtzucker und gesättigten Fettsäuren auf. Im Nutri-Score gleicht sich dies mit der Komponente der Proteine wieder aus.

Audi BKK Leistung

»Wie komme ich an einen Rollstuhl, eine Gehhilfe oder ein Hörgerät?«

Dafür bieten wir Ihnen einen ganz besonderen digitalen Service an: Auf unserer Website www.audibkk.de finden Sie Unterstützung. Mit dem Tool „hello Hilfsmittel“ erhalten Sie fundierte Informationen zum Beschaffungsprozess, den einzelnen Hilfsmitteln und auch Erläuterungen zu möglichen Kosten. Mit der Suchfunktion finden Sie ganz praktisch auch mögliche Vertragspartner vor Ort.

Mit diesem digitalen Service begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zur Hilfsmittelbeschaffung.

Dieser erfolgt in drei einfachen Schritten:

- 1) Wählen Sie das gewünschte Hilfsmittel aus.
- 2) Holen Sie 24/7 Informationen rund um das Hilfsmittel und die möglicherweise anfallenden Kosten ein.
- 3) Finden Sie Ihren Vertragspartner durch die Eingabe der Postleitzahl.

Sie haben Fragen dazu? Unser Hilfsmittel-Team unterstützt Sie gern. Sie erreichen es telefonisch unter 05131-44229 85 oder per E-Mail: hilfsmittel@audibkk.de.

Auf unserer Website finden Sie gebündelt alle wichtigen Informationen zu hello Hilfsmittel. Hier geht es direkt zum Tool: www.audibkk.de/hello-hilfsmittel



Eine Woche mit...

ganz viel trinken



Eigentlich weiß ich ja, dass man immer genügend Wasser trinken sollte. Und ich dachte auch, dass ich das tue. Daher ging ich davon aus, es würde

Wie viel Wasser pro Tag?

Das hängt von Alter und Gewicht ab: Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt für Menschen zwischen 19 und 51 Jahren beispielsweise bei 35 ml pro kg Körpergewicht.

mir nicht schwerfallen, eine Woche lang nicht nur ausreichend, sondern wirklich viel Wasser zu trinken.

Tatsächlich war ich aber überrascht, wie wenig ich im Alltag tatsächlich trinke, wenn ich nicht gezielt darauf

achte – viel Kaffee, aber nur etwa einen Liter Wasser pro Tag. Während meines Selbsttests habe ich mir Wasserrationen als Ziel gesetzt, die ich jeden Tag trinke. Das hat geholfen und das werde ich auch beibehalten.



Simon Albers, 33, ist Redakteur und lebt in Berlin.

Online-Magazin

Lesen Sie im Online-Tagebuch, wie es Simon im Selbsttest ergangen ist, unter: magazin.audibkk.de/selbsttest-viel-trinken



Völlig drüber

Randvoll mit Koffein, süß wie Gummibärchen und durch mächtiges Marketing gepusht: Energydrinks stehen weit oben auf der Hitliste der Erfrischungsgetränke, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Was heißt das für ihre Gesundheit?

Der Name „Energydrink“ verspricht Großes: hellwach sein, länger arbeiten oder lernen können, Nächte durchmachen und nichts verpassen. Süßes Glück in stylishen Dosen. Die Produzenten geben viel Geld aus, um ihre Marken für die junge Zielgruppe attraktiv zu machen. Mit Erfolg: Im Jahr 2021 griffen in Deutschland 1,62 Millionen Jugendliche im Alter zwischen 14 und 19 Jahren zu Energydrinks. Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) trinken fast 70 Prozent aller Jugendlichen regelmäßig das süße Getränk. Auch Grundschul Kinder mögen die Energiebrause – jedes sechste unter zehn Jahren trinkt pro Woche im Schnitt fast einen Liter davon. Der Konsum dieser Getränke hat Folgen – besonders für junge Menschen. Denn die Brause enthält neben sehr viel Zucker und Koffein auch Farbstoffe, Aromen sowie die Stoffe Taurin, Inosit beziehungsweise Glucuronolacton. Diese gelten als „Muntermacher“, was bislang aber wissenschaftlich nicht bewiesen ist.

Energiepush mit Nebenwirkung

Kinder und Jugendliche vertragen viel weniger Koffein als Erwachsene. Erwachsene können ohne Gesundheitsrisiko bis zu 200 Milligramm Koffein in kurzer Zeit trinken – das entspricht 2 bis 3 Tassen Kaffee oder 2,5 Dosen Energydrink. Für Kinder und Jugendliche gelten 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag als unbedenklich. Dieses Maximum wird mit Energydrinks schnell überschritten – vor allem, wenn weitere Koffeinquellen dazukommen wie zum Beispiel Cola. Studien zeigen, dass der Blutdruck steigt und der Körper mehr Stresshormone ausschüttet. Dies kann langfristig zu ernsthaften Herzproblemen führen. Die großen Mengen an Koffein lösen zudem Herzklopfen, Nervosität, Übel-

keit und Schlafprobleme aus. Durch den Zucker erhöht sich das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Ein hoher Preis für einen Energiekick.

Damit beim Nachwuchs die Lust auf Energydrinks erst gar nicht so groß wird, lohnt es sich, auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung der Kinder zu achten. Es klingt banal, aber auf diese Weise lässt sich bei ihnen der eigene Energielevel leichter und gesünder halten und der künstliche Push kann bleiben, wo er ist: in der Dose.

In einer 250-Milliliter-Dose stecken bis zu:
35 g Zucker.
Das entspricht
circa 12 Stück Würfelzucker.*



*Angaben lt. Verbraucherzentrale 2020

Professor Dr. Soyoung Q Park leitet die Abteilung „Neurowissenschaft der Entscheidung und Ernährung“ am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE).

» Beeinflusst unsere Ernährung unsere Entscheidungen? «

Notiz ans Ich

Divers essen.

Wir wollen vor dem ersten Kaffee nichts entscheiden und bekommen schlechte Laune, wenn unser Blutzucker sinkt. Was wir wann zu uns nehmen, macht mehr mit unserem Gehirn, als wir meinen.

Wenn Professor Dr. Soyoung Q Park fragt, ob das, was wir essen, Einfluss auf unsere Gesundheit hat, lautet die Antwort immer „ja“. Wenig überraschend. Fragt sie aber – wie neulich in einer Umfrage ihres Instituts –, ob die Ernährung möglicherweise auch unsere Gedanken und Entscheidungen beeinflusst, können sich das viele überhaupt nicht vorstellen. **„Das ist der Gedanke vom freien Geist und einer philosophischen Unantastbarkeit, die gar nicht von so etwas Banalem wie unserem Essen beeinflusst sein oder mit profanen Dingen wie Fleisch und Blut zu tun haben kann“**, sagt Prof. Dr. Park. Die Psychologin und Hirnforscherin beschäftigt sich seit Jahren mit Entscheidungen, wie sie entstehen und wie sie sich verbessern lassen, und weiß: Unsere Ernährung ist alles andere als banal. Und sie hat Einfluss auf unsere Entscheidungen. Denn unser Gehirn funktioniert biochemisch.

„Durch unsere Ernährung verändern wir uns biologisch – wir tun etwas tatsächlich in uns hinein, was dann ein Teil von uns wird. **Das muss man sich einmal bewusst machen**“, sagt Prof. Dr. Park. Für eine Studie hat sie den Einfluss von Proteinen auf unsere Entscheidungen unter die Lupe genommen: „Ich bin auf Forschungsergebnisse gestoßen, die darauf hindeuten, dass die Makronährstoffe, die wir zu uns nehmen, einen Einfluss auf unser Denken haben könnten. **Makronährstoffe sind Proteine, Kohlenhydrate und Fett**. Und abhängig davon, wie man dieses Verhältnis ändert, lassen sich die Aminosäuren im Blut verän-

dern. Diese Aminosäuren sind Vorläufer für Neurotransmitter im Gehirn – sie können also ins Hirn gelangen und Hirnfunktionen verändern. So sind mein Team und ich darauf gekommen zu erforschen, ob unsere Nahrung die menschlichen Entscheidungen beeinflussen kann.“

Dafür konnte Prof. Dr. Park mit ihrem Team den Beweis erbringen. In einem Experiment befand sich ein Proband in **folgendem Dilemma**: Vor ihm auf dem Tisch lag ein Geldbetrag von zehn Euro in Münzen. Sein Spielpartner wiederum durfte entscheiden, wie viel davon er seinem Gegenüber abgibt und entschied, acht Münzen für sich zu behalten und nur zwei Münzen abzugeben. Der Proband musste sich entscheiden: Entweder er nahm das unfaire Angebot an, um somit immerhin mehr Geld als vorher zu haben, oder er lehnte ab und keiner von beiden bekam Geld. Das Ergebnis: **Ob der Proband ablehnte oder nicht, hing davon ab, was er vorher gegessen hatte**.

Für das Experiment kam der Proband im Abstand von mehreren Tagen zweimal ins Labor. Bevor er die Entscheidung treffen musste, bekam er beide Male ein Frühstück mit Obst, Brot, Schinken, Käse, Milch und wurde gebeten, es ganz aufzuessen. Die Frühstücke wirkten auf ihn beide Male identisch. Der unsichtbare Unterschied: Einmal beinhaltete das Frühstück – im Vergleich zu der Menge an Kohlenhydraten – mehr Proteingehalt und das andere Mal weniger Proteine als Kohlenhydrate. Nach dem Frühstück, das mehr Proteine enthielt, nahm der Proband das Angebot an: Sein Eigeninteresse wog schwerer als seine Verärgerung.

Welche Schlüsse lassen sich aus diesem Experiment ziehen? Machen Proteine vernünftiger oder toleranter? Sollten wir vor wichtigen Entscheidungen mehr Proteine zu uns nehmen?

„In unserer Studie ging es erst mal um einen ‚Proof of Concept‘ – also darum zu zeigen, dass gewisse Ernährungsweisen einen Einfluss auf das Gehirn haben und wie der Weg dahin innerhalb des Körpers aussieht. Aber das Zusammenspiel zwischen individuellem Körper und Ernährungsweisen ist sehr komplex. Es gibt einfach sehr viele verschiedene biochemische Prozesse, die unser Körper benötigt, und nicht nur diesen einen, den wir uns in der Studie selektiv angeschaut haben. Im Körper findet immer eine Kompensation statt: Führt man ihm mehr von der einen Sache zu, wird eine andere Sache weniger.



»Die besten Entscheidungen treffen Sie, wenn Sie sich nicht einseitig ernähren, sondern möglichst divers. Also: mit viel Obst und Gemüse, saisonal und regional.«

Also einfach mehr Proteine zu sich zu nehmen ist nicht die Lösung, wenn dadurch auf andere wichtige Nährstoffe verzichtet wird. Die besten Entscheidungen treffen wir, wenn unser Gehirn unter möglichst guten Bedingungen arbeitet. Dazu gehört, dass wir es über unsere Nahrung mit vielen verschiedenen Nährstoffen versorgen. Also: Je abwechslungsreicher unsere Ernährung, desto besser sind unsere Entscheidungen.“

Prof. Dr. Park hat als Mahlzeit und Versuchsobjekt aus mehreren Gründen das Frühstück gewählt. **Vor dem Frühstück fastet unser Körper über Nacht für viele Stunden.** Die am Abend eingenommene Mahlzeit hatte somit zum Zeitpunkt des Experiments keinen Einfluss mehr auf den Verlauf. Außerdem benötigt der Körper Zeit für die Verstoffwechslung – es ließ sich also gut beobachten, wie die erste Mahlzeit unsere Entscheidungen im Laufe des Tages verändert. **Ist frühstücken denn generell wichtig, um tagsüber gute Entscheidungen treffen zu können?** „Es gibt viele Menschen, die das Frühstück aus verschiedenen Gründen ausfallen lassen. Das hat aber auch den Hintergrund, dass wir abends geselliger essen. Viele Verabredungen laufen über Abendessen. Darauf zu verzichten ist sozial viel schwieriger, als das Frühstück auszulassen. Auf der

körperlichen Ebene gibt es aber eindeutige Hinweise darauf, dass es gesünder ist zu frühstücken. Nicht-Frühstücker haben zum Beispiel ein höheres Diabetesrisiko. Wir reden in diesem Zusammenhang von chrono-nutrischer Ernährung, also: Was isst man wann? Es gibt einige Studien, die ganz klar zeigen, dass dieselbe Mahlzeit – sagen wir mal eine Schüssel Müsli – **ganz andere körperliche Reaktionen hervorruft**, abhängig davon, ob wir sie morgens oder abends zu uns nehmen. Blutzucker zum Beispiel reagiert viel sensibler, wenn man abends kohlenhydratreich isst. Kohlenhydratreiches sollten wir daher eher früher am Tag zu uns nehmen.“

Aber was für ein Frühstück unterstützt uns tatsächlich, wenn wir am Tag beispielsweise zu einer Gehaltsverhandlung gehen? „Auf jeden Fall würde ich an dem Morgen nichts völlig Unerwartetes essen. Man will ja **nicht Verdauungsprobleme in einem wichtigen Termin bekommen**. Und wir dürfen auch nicht vergessen, dass wir Gewohnheitstiere sind und unsere Sicherheit lieben. Klar ist unser Essen wichtig für die biochemischen Prozesse im Körper, aber da ist auch noch diese grundlegend andere Bedeutung, die Essen für uns hat. Nämlich die soziale Bedeutung! Viele Menschen – in einer Stresssituation

oder wenn es ihnen nicht gut geht – würden dann gern etwas essen, was sie aus der Kindheit kennen. Milchreis oder Hühnersuppe beispielsweise. Der Grund dafür ist dann nicht die biochemische Zusammensetzung, sondern das damit assoziierte emotionale Gedächtnis. Sich wohlfühlen und ein Gefühl von Sicherheit zu haben spielt **bei der Frühstückswahl also eine wichtige Rolle.**“

Daher spricht nichts dagegen, auch an herausfordernden Tagen bei der üblichen Frühstücksroutine zu bleiben. Doch wenn eine abwechslungsreiche Ernährung hilft, kluge Entscheidungen zu treffen – wie lässt sich das mit Routinen in Einklang bringen?

„Das ist eigentlich ganz einfach“, sagt Prof. Dr. Park: „Eine saisonale und regionale Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Das ist nicht nur nachhaltig, was man ja auch nicht ignorieren sollte: Wenn man sich danach richtet, **was gerade Saison hat, muss man sich überhaupt nicht bemühen**, den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten. Die Entscheidung können wir uns von der Natur abnehmen lassen.“



Unsere Leistung:

Auch bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen spielt unser Essverhalten eine wichtige Rolle. Mit der online- und app-basierten Ernährungsberatung von Oviva geben wir Ihnen digitale Starthilfe. Die Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/oviva

Eine Woche ohne...

Fleisch

Ich esse schon sehr gern Fleisch, aber eine Woche lang wollte ich darauf bewusst verzichten. Am ersten Tag habe ich mir ein veganes Schnitzel gekauft. Danach wusste

Besser schlafen ohne Fleisch?

Fleisch nimmt bei der Verdauung viel Energie in Anspruch und kann uns somit das Ein- und Durchschlafen erschweren.

ich: Fleischersatz ist nichts für mich. Aber ich habe schnell gemerkt, dass auch Pflanzen richtig gut schmecken können. Bei mir gab es vegetarisches Curry, orientalische Bowls

und Brokkoli-Gratin. Der Fleischverzicht fiel mir für den Rest der Woche daher nicht schwer. Von der kulinarischen Vielfalt abgesehen hat mich überrascht, dass sich mein Schlaf verbessert hat und ich mich nicht so „schwer satt“ gefühlt habe. Daher werde ich auch in Zukunft seltener Fleisch essen.



Gabriel Seidl, 21, arbeitet in der IT-Abteilung der Audi BKK in Ingolstadt.

Online-Magazin

Wie ist es Gabriel ergangen? Mehr in seinem Online-Tagebuch: magazin.audibkk.de/selbsttest-ohne-fleisch



Stärker werden



Marwin Isenberg,
Sportwissenschaftler
und Personal Trainer

Richtig essen

Richtige Ernährung, regelmäßiges Training und effektive Regeneration: Sportwissenschaftler Marwin Isenberg weiß, worauf es beim Muskelaufbau ankommt.

Wenn man beginnt, Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht in den Alltag zu integrieren: Welche Ernährung ist vor und nach dem Training wichtig für den Muskelaufbau?

Generell ist für jeden Hobbysportler eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll. Am besten eignen sich regional produzierte Lebensmittel aus biologischem Anbau. Sie sind oft nicht nur gesünder und ohne Pestizide, auch für das Klima sind kurze Transportwege besser. Die gesunde Ernährung unterstützt generell auch den Muskelaufbau. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt an, dass Erwachsene pro Tag 0,8 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollten. Wie viel Eiweiß der Körper zum Aufbau von Muskeln benötigt, ist individuell ganz verschieden. Für den Muskelaufbau ist es übrigens nicht relevant, ob die Proteine tierischen oder pflanzlichen Ursprungs sind. Beide Arten fördern den Muskelaufbau gleichwertig. In pflanzlichen Eiweißquellen stecken übrigens oft mehr essenzielle Aminosäuren und Ballaststoffe als in tierischen. Wichtig ist vor allem eine über den gesamten Tag verteilte Prote-

inzufuhr. Es reicht völlig aus, regelmäßig Protein mit den normalen Mahlzeiten im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung zu sich zu nehmen. Auch bei einer proteinreichen Ernährung ist – wie auch sonst immer – auf individuelle Verträglichkeit zu achten. Proteinpulver ist gerade für Freizeitsportlerinnen und -sportler nicht nötig.

Welche Rolle spielen Regeneration und Schlaf beim Muskelaufbau?

Wir müssen uns das so vorstellen: Wenn wir trainieren, setzen wir Reize zur Anpassung. Diese Reize werden vom Körper verarbeitet, wenn wir schlafen beziehungsweise pausieren. Bekommt der Körper nicht genügend Gelegenheit, sich vernünftig zu regenerieren, und nicht ausreichend passende Nährstoffe, kann es zu einem Missverhältnis zwischen Belastung und Erholung kommen. Und damit im Zweifel nicht zu dem gewünschten Muskelaufbau. Natürlich regeneriert jeder Mensch unterschiedlich schnell – das muss jeder für sich herausfinden.

Online-Magazin

Im ausführlichen Interview erfahren Sie, wie regelmäßig Sie trainieren sollten, um von einem besseren Muskelaufbau zu profitieren, und welchem Irrtum Marwin zu dem Thema am häufigsten begegnet: magazin.audibkk.de/tipps-muskelaufbau



Richtig trainieren

Ein Ganzkörper-Work-out mit dem eigenen Körpergewicht ist einerseits einfach – denn Sie können es jederzeit überall ohne Hilfsmittel ausführen. Andererseits ist es sehr effektiv. Das vollständige Work-out mit dem eigenen Körpergewicht zeigt Fitnesscoach Melina im Video: magazin.audibkk.de/training-mit-koerpergewicht



Bear Crawls

So geht's:

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Die Knie leicht im 90°-Winkel anheben. Bauch anspannen, Rücken gerade halten. Vier Schritte nach vorne und vier zurück krabbeln (Hände und Füße abwechselnd diagonal bewegen, flach über dem Boden bleiben).

Wo wirkt's?

Rumpf, Oberarme, Brust, Schultern, Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite und Koordination



Tisch-Position

So geht's:

Ausgangsposition: auf den Boden setzen, die Beine anwinkeln. Hände werden unter den Schultern auf dem Boden platziert, Finger zeigen zu den Fußspitzen. Becken und Brustkorb heben, der Körper bildet eine gerade Linie.

Wo wirkt's?

Arme, Bauch, Rücken, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Schultergürtel

Plank Up-Downs

So geht's:

Ausgangsposition: Liegestütz. Den rechten Unterarm auf den Boden legen, anschließend den linken. Die rechte Hand unterhalb der Schulter aufsetzen und in den Stütz zurück gehen, Gleiches mit dem linken Arm. Den Ablauf mit der anderen Seite wiederholen.

Wo wirkt's?

Gesäß, Oberschenkel, unterer Rücken, Bauch- und Beckenmuskulatur, Schultern, Brustmuskulatur

Powerfood

Welche
Ernährung
lässt
Muskeln
wachsen?



Debbie-Kristin Schaller, 28
Ernährungskoach, Food-Bloggerin

Protein-Pizza (glutenfrei, vegan)



Zutaten Boden:

- > 150 g zarte Haferflocken
- > 2 EL Leinsamen
- > 200 ml Wasser
- > 2 EL Olivenöl
- > Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili

Zutaten Belag:

- > 1 Glas gestückelte Tomaten
- > 1 Paprika
- > 1 Glas Mais
- > 1 geräucherter Tofu
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > Gewürze nach Belieben: Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Curry

Tipp: Einige frische Kräuter, wie Basilikum oder Petersilie, sowie zerkleinerte Walnüsse sind ein schmackhaftes Extra-Topping!

1. Geben Sie alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel, vermengen Sie diese gut und lassen Sie den Teig einige Minuten stehen. Sollten Sie keine zarten Haferflocken zu Hause haben, mahlen Sie sie vorher in einem Mixer klein.
2. Geben Sie etwas Öl in eine Pfanne und verteilen Sie den Teig gleichmäßig darin. Braten Sie ihn nun bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz an und legen Sie ihn anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Schneiden Sie das Gemüse und den Tofu klein. Sie können es zusammen mit den Gewürzen zu den Tomaten geben oder einzeln auf der Pizza verteilen, nachdem Sie die Tomatenmasse auf dem Haferflockenteig verteilt haben.
4. Backen Sie die Pizza bei 180 Grad Umluft für circa 15 Minuten.
5. Servieren Sie die Pizza mit einigen Kräutern und gehackten Walnüssen – guten Appetit!



Appetit bekommen?

Im Online-Magazin finden Sie ein Rezept für gefüllte Auberginen, das beim Muskelaufbau helfen kann: magazin.audibkk.de/rezept-fuer-muskeln



Schwerpunkt
Brainfood

Klügler

essen

Wer sein eigenes Essverhalten durchschaut und Hungersignale richtig deutet, steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch das Denkvermögen.

W

arum esse ich eigentlich? Diese Frage klingt banal: „Weil ich Hunger habe“, ist die naheliegende Antwort.

Doch wir wissen selbst, dass dies oft nicht stimmt. Schließlich essen wir in Deutschland und anderen Industrieländern in der Regel eher zu viel als zu wenig; richtiger Hunger ist hier eher selten. Im Idealfall versorgt unsere Nahrung uns mit der nötigen Energie und mit allen Nährstoffen – Vitaminen, Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten, Mineralstoffen – in der Menge, die unser Körper braucht, und mit Wasser.

Wir haben allerdings nicht nur Hunger, wenn wir befürchten müssen, dass unser Körper nicht mehr uneingeschränkt arbeiten kann. Hunger ist vor allem Kopfsache.

„Lecker – jetzt hab ich Hunger“

Sobald unser Blutzuckerspiegel sinkt, empfängt unser Körper keine Signale zur Sättigung mehr und wir haben das Gefühl, etwas essen zu müssen. Der Magen produziert dann das Hormon Ghrelin, auch „Hunger-Hormon“ genannt. Unsere Nerven senden die entsprechenden Signale an unser Gehirn. Hier werden Hunger und Sättigung gesteuert und die Hormone ausgeschüttet, die entweder ein Sättigungsgefühl auslösen oder eben dazu führen, dass uns der Magen knurrt. Diese Signale empfangen wir auch, wenn etwas lecker aussieht oder gut riecht. Wenn wir dann etwas essen, geht es rund in unserem Belohnungszentrum: Neurotransmitter wie das Glückshormon Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet. Somit beeinflusst Genuss die Entscheidung, wann, was und wie viel wir essen.

Nachschub fürs Gehirn

Wir essen aber nicht nur, um unseren Hunger zu stillen, oder aus Genussgründen, sondern auch, weil wir glauben, wir bräuchten das jetzt für unsere Konzentration – Stichwort „Nervennahrung“. Und tatsächlich verbraucht das menschliche Gehirn im Vergleich zu anderen Organen viel Energie: fast 20 Prozent des gesamten Energieverbrauchs; rund 50 Prozent mehr als unser Herz. Daher macht Nachdenken Lust auf energiereiche Nahrung. Industriell verarbeitete Lebensmittel können unser Bedürfnis nach Fett und Zucker zwar kurzfristig stillen, von

„Brainfood“ kann allerdings nicht die Rede sein. Da Junkfood oft über keinerlei Nährstoffe verfügt, bekommen auch unsere Neuronen kein Futter. Schlimmer noch: Neuerdings beschäftigt sich die Hirnforschung sogar mit der Frage, ob Junkfood unser Gehirn möglicherweise sogar schrumpfen lässt.

Erschreckende Entwicklungen

In einem Forschungslabor in Sidney beispielsweise werden Ratten mit industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln versorgt – hier wird die Ernährung der westlichen Welt simuliert. Diese Tiere essen nicht nur doppelt so große Portionen und scheinen nie satt zu sein, auch eine Schädigung ihres räumlichen Gedächtnisses konnte festgestellt werden. Außerdem gibt es Anzeichen für eine Veränderung des Hippocampus, der fürs Lernen und Verfestigen von Erinnerungen zuständig ist. Nachgewiesen werden konnte auch, dass sich beim Menschen durch eine fett- und zuckerreiche Ernährung bestimmte Hirnareale verändern. Die Qualität unserer Ernährung wirkt sich tatsächlich auf die Größe des Hippocampus aus. Erste Studien zeigen zudem, dass schon eine viertägige Ernährung mit Junkfood genügt, um kognitive Funktionen, die in Zusammenhang mit dem Hippocampus stehen, zu beeinträchtigen – dazu gehören beispielsweise Konzentration und räumliches Denken. Es sieht so aus, als würde Junkfood nicht nur unser Hungergefühl aus der Bahn bringen, sondern uns auch dümmer machen. Eine ausgewogene Ernährung tut also nicht nur unserer Figur gut, sondern auch unseren grauen Zellen.

Voller Verlockungen

Wir essen oft, was wir gar nicht wollen. Wie kommt das? Wie uns Stimmungen und Situationen bei unserer Ernährung beeinflussen, lesen Sie im Online-Magazin: magazin.audibkk.de/ernaehrung-und-stimmung





Intuitives Essen – nach Lust und Laune?

Die Lehre des intuitiven Essens erlaubt genau das: Schluss mit strengen Essens- oder Diätregeln, wir essen, worauf wir Appetit haben. Allerdings heißt das nicht, dass wir ab sofort nur noch Kuchen oder Chips futtern sollten. Wer sich intuitiv ernähren möchte, darf seine inneren Antennen ausfahren und sensibel in sich hineinhören. Abgesehen davon, dass wir nicht mehr nur aus einem natürlichen Hungergefühl heraus essen, haben wir auch verlernt, auf den eigenen Körper zu hören. Auf das Bauchgefühl. Auf die Signale, mit denen der Körper uns mitteilt, welche Nahrung er benötigt. Die Gier auf Süßigkeiten nimmt übrigens bei vielen Menschen mit der Zeit ab, wenn es keine Verbote mehr gibt. Der Appetit auf gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel kehrt zurück. Das gelingt aber nur, wenn wir langsam, achtsam, bewusst essen – und genießen. Diese Art, sich zu ernähren, nimmt Druck, entlastet die Psyche und hilft, mehr bei sich zu sein.

Tipps fürs Bauchgefühl

- › Halten Sie kurz inne, bevor Sie zugreifen. Fragen Sie sich: Habe ich wirklich Hunger?
- › Trinken Sie vorab ein Glas Wasser, denn viele Menschen verwechseln Durst- mit Hungergefühlen. Hören Sie in sich hinein. Ist der Hunger noch da?
- › Vergleichen Sie sich nicht: Stoffwechsel sind individuell. Vielleicht essen Sie eher kleine Portionen, dafür häufiger am Tag.
- › Wenn möglich, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeit und genießen Sie sie.
- › Machen Sie beim Essen kleine Pausen. So bemerken Sie, ob Sie satt sind.
- › Seien Sie geduldig mit sich. Es ist in Ordnung, wenn Sie mal zu schnell essen oder zu viel. Bei der nächsten Mahlzeit sind Sie wieder aufmerksam.
- › Ein Ernährungstagebuch hilft, achtsamer zu werden. Ein paar Tage alles notieren, was Sie essen, wie Sie sich dabei fühlen. Tipp: Das Ernährungstagebuch der Audi BKK erhalten Sie im Service-Center und unter: www.audibkk.de/ernaehrungstagebuch
- › Achtsamkeits- oder Meditationsübungen helfen, den Körper wahrzunehmen. Audio-Übungen finden Sie hier: magazin.audibkk.de/achtsamkeit/achtsamkeitsmeditation

Ganz schön persönlich

Lesen Sie im Online-Magazin, was hinter dem Trend der personalisierten Ernährung steckt und ob sie wirklich etwas für unsere Gesundheit tut. magazin.audibkk.de/personalisierte-ernaehrung



Das Gefühl isst mit

Unser Körper ist gut darin, uns mitzuteilen, was er gerade möchte. Er sendet Signale, wenn wir Nährstoffe und Energie benötigen. Haben wir ausreichend gegessen, ist unser Magen gefüllt und wir sind satt und zufrieden. Aber es gibt auch einen emotionalen Hunger. Wenn wir ihn verspüren, sind wir nicht wirklich hungrig. Wir haben in diesem Moment eher Lust auf Süßes oder Fettiges als auf eine echte Mahlzeit. Diese Art des Hungers können wir mit Essen nicht bekämpfen, denn wir fühlen uns nie satt. Kein Wunder, denn hier geht es nicht um den biologischen Prozess der Sättigung – sondern um Gefühle, die gestillt werden wollen. Fühlen wir uns überfordert oder gestresst, möchten wir uns mit Essen beruhigen. Übrig bleiben Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen. Doch für kurze Zeit fühlen wir uns erst einmal besser. Dass Nahrungsaufnahme mit Wohlgefühl einhergehen kann, lernen wir bereits, wenn wir während des Stillens liebevoll im Arm gehalten werden. Später erhalten wir zum Trost Süßigkeiten und so geht es weiter. Unser Gehirn verknüpft mit dieser Art des Essens gute Gefühle, Glückshormone werden ausgeschüttet. Dieser Mechanismus bleibt im Erwachsenenalter bestehen und führt zu emotionalem Hunger. Besonders in stressigen Zeiten trösten wir uns gern mit Essen.

Das Perfide am Stress ist, dass er uns weniger achtsam uns selbst gegenüber werden lässt. Unter Stress schüttet unser Körper das Hormon Cortisol aus, das Hirnareale blockiert, die für bewusstes, achtsames Handeln zuständig sind. Stattdessen übernimmt das Stammhirn, das die Instinkte steuert. Stress lässt uns die inneren Signale wie Hunger oder Sättigung nicht mehr gut fühlen. Wir essen in Stressphasen unkontrollierter und greifen zu Chips und Schokolade – mehr, als uns lieb ist.

Meistens bekämpfen wir die Folgen des emotionalen Hungers. Also die Kilos, die wir herumschleppen, weil wir zu viel und ungesund essen. Wir machen Diäten und verlieren auch Gewicht. Oft ist der Erfolg aber nur von kurzer Dauer und wir fallen in alte Muster zurück. Hilfreicher ist es, sich auf die Suche nach dem Ursprung des Essverhaltens zu begeben.

Wie das funktioniert? Fragen Sie sich, welche Reize bei Ihnen den Essimpuls auslösen. Schauen Sie sich die

Situation an, in der die Lust aufs Essen kommt. Führen Sie ein Tagebuch dazu, denn Aufschreiben hilft, Auslöser zu erkennen. Fragen Sie sich:

- › Wie habe ich mich vor dem Essen gefühlt?
- › Wie ist mein Tag verlaufen?
- › Habe ich über den Tag ausreichend gegessen oder habe ich gehungert?
- › Wann genau hat sich heute das Verlangen nach Essen aufgebaut?

Wenn Sie Auslöser gefunden haben, überlegen Sie, wie Sie zukünftig mit diesen umgehen möchten. Können Sie den Stress im Job verringern? Aufgaben abgeben? Durch Meditation eine gelasseneren Sichtweise auf die Dinge erlangen? Wichtig bei all dem: Seien Sie freundlich zu sich. Bei emotionalem Hunger geht es um Selbstwahrnehmung. Das ist ein Prozess, der Zeit braucht. An dessen Ende finden Sie aber die Antwort auf die Frage: Habe ich wirklich Hunger oder geht es hier um etwas anderes?

Na, immer noch nicht genug?

Wie funktioniert eigentlich unser Sättigungsgefühl? Und warum sind wir nach dem Genuss von Junkfood oft schnell wieder hungrig? Mehr dazu im Online-Magazin unter: magazin.audibkk.de/saettigungsgefuehl



Krankheiten rechtzeitig erkennen

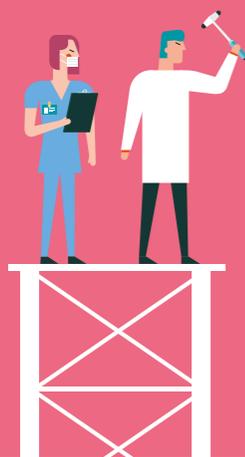
Arthrose

Mit den Knorpeln an unseren Gelenken beschäftigen wir uns in der Regel nicht allzu oft – wenn sie verschlissen sind und nicht mehr ihre Aufgabe erfüllen, haben wir allerdings ein großes Problem. Denn Knorpel bilden eine Schutzschicht zwischen den beiden Knochenenden. Dieser „Stoßdämpfer“ verteilt die Belastung gleichmäßig auf das Gelenk. Normalerweise. Wenn er fehlt, reiben die Knochen aufeinander. Diesen Verschleiß bezeichnet man als Arthrose. Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen und nicht mit Arthritis zu verwechseln, bei der es sich um eine Entzündung eines oder mehrerer Gelenke handelt. Infolge einer Arthrose kann es allerdings oft zu einer Entzündung kommen.

Eine Arthrose kann zwei Ursachen haben. Bei der **sekundären Arthrose** lassen sich die Risikofaktoren klar benennen, die den Gelenkschaden fördern: Fehlbelastungen, Übergewicht, Verletzungen oder Krankheiten wie beispielsweise Rheuma, Typ-2-Diabetes oder Gicht. Eine **primäre Arthrose** hingegen tritt an einem gesunden Gelenk ohne ersichtlichen Grund auf. Derzeit wird davon ausgegangen, dass die genetische Veranlagung hier eine Rolle spielt.

Typische Symptome einer Arthrose sind Schmerzen im betroffenen Gelenk. Außerdem wird es steif und die Beweglichkeit nimmt ab. Wenn der betroffene Gelenkbereich sich entzündet, können auch Schwellungen am Gelenk auftreten. Außerdem kann es größer als sonst aussehen, wenn der Gelenkumfang durch den Knochenanbau etwas zunimmt.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Daher lassen sich mittlerweile viele Menschen ein künstliches Gelenk einsetzen. Geschieht dies bereits in relativ jungen Jahren, bedeutet das, dass es dabei wahrscheinlich nicht bleiben wird. Weitere Operationen werden benötigt, denn ein künstliches Gelenk hält niemals so lange wie das eigene. Um dies zu vermeiden und gar nicht erst an Arthrose zu erkranken, helfen **gesunde Ernährung, Aufrechterhaltung eines ausbalancierten Stoffwechsels und regelmäßige Bewegung.** Außerdem sollten die generelle Beweglichkeit und Muskelkraft gestärkt werden – dies ist besonders für Menschen wichtig, die ihre Gelenke im Beruf einseitig belasten oder überlasten. Gelenkschonendes Krafttraining bietet sich an, um auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren und den Beschwerden vorzubeugen.



Für mehr Lebensqualität

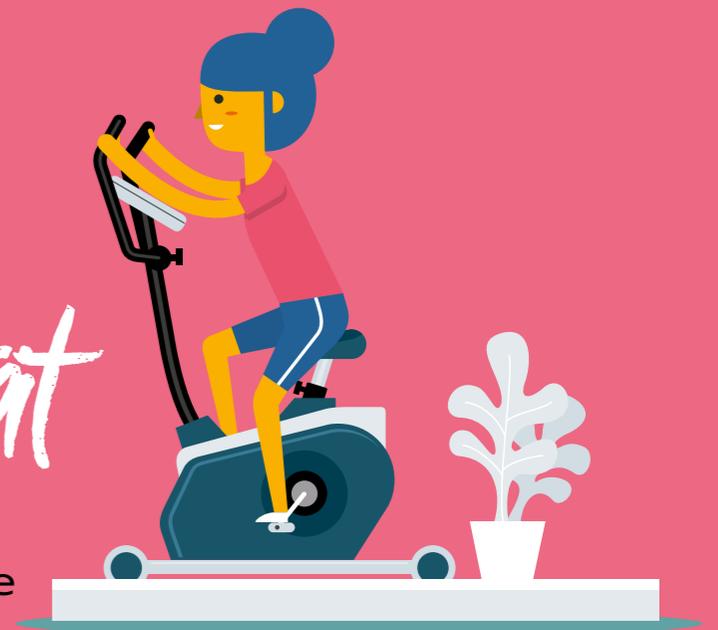
Die FPZ HüfteKnieTherapie bei Arthrose

Durch gezielte Bewegung lässt sich eine Operation am Gelenk oft verhindern. Denn körperliches Training aktiviert Prozesse im Körper, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Die Muskulatur wird zur körpereigenen „Apotheke“.

An diesem Punkt setzt die FPZ HüfteKnieTherapie an. Das kostenlose Angebot für unsere Versicherten entstand in Zusammenarbeit mit dem Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ): In diesem zwölfwöchigen Therapieprogramm kombinieren Sie zum einen Krafttraining mit Bewegungsübungen und zum anderen erhalten Sie Wissen zum Thema Schmerz und Verhaltensänderung. Sie trainieren und lernen sowohl in einem FPZ Therapiezentrum als auch bei sich zu Hause.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- › in zwölf Wochen bis zu 40 Prozent weniger Schmerzen
- › die FPZ HüfteKnieTherapie als Alternative zu künstlichen Gelenken
- › eine OP wird verzögert oder verhindert
- › Eingangsanalyse plus Erstellung eines individuellen zwölfwöchigen Trainingsprogramms
- › vier Trainingseinheiten pro Woche: zwei Präsenzeinheiten im FPZ Trainingszentrum, zwei Online-Einheiten zu Hause
- › qualifizierte therapeutische Begleitung und persönliche Beratung während der Therapie
- › Online-Wissenslektionen



So nehmen Sie teil 

Melden Sie sich über www.fpz.de/audibkk unter „Jetzt Arzttermin vereinbaren“ direkt für die FPZ HüfteKnieTherapie an. Nun suchen Sie sich unter der gleichen Web-Adresse ein wohnortnahes FPZ Therapiezentrum aus und vereinbaren dort einen Termin für die Eingangsanalyse. Die Kosten für die FPZ HüfteKnieTherapie übernehmen wir, sofern die Eingangsanalyse die medizinische Notwendigkeit bestätigt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine entsprechende Indikation für eine OP in den nächsten zwölf Monaten durch den behandelnden Arzt bzw. die behandelnde Ärztin.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/hufteknies



Neue Ernährung – und jetzt?

Eine Veränderung der Ernährung und der Essgewohnheiten kann auf lange Sicht einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben und unser körperliches wie geistiges Wohlbefinden beeinflussen – sogar unsere Umwelt kann von einer neuen Ernährungsweise profitieren.

Mind

Neben dem, was wir essen, steht immer häufiger auch Nachhaltigkeit auf dem Speiseplan. Denn unsere Ernährungsform beeinflusst nicht nur den eigenen Körper, sondern auch die Umwelt. Es geht um einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und deren Mengen. Ein Wissenschaftsteam aus 16 Ländern versucht mit der seit 2019 veröffentlichten „Planetary Health Diet“ eine Ernährungsweise zu etablieren, die sowohl ausgewogen als auch umweltgerecht ist. Bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien sieht dieser Speiseplan vor, den Konsum von natürlichen und pflanzlichen Lebensmitteln zu verdoppeln. Auf dem Plan stehen größtenteils Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und ungesättigte Fettsäuren. Der Verzehr von Fleisch und Zucker wird hingegen halbiert und spielt nur eine untergeordnete Rolle. Unter Be-

rücksichtigung wissenschaftlicher und wirtschaftlicher Faktoren sollen die Gesundheit von Menschen wie auch der Erde gleichermaßen geschützt werden – mit dem Ziel, alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren. Die Liebe zu unserem Planeten geht also durch den Magen. Und beginnt im Kopf.

Body

In unserem Körper verändert sich einiges, wenn wir unsere Ernährung bewusst umstellen: Wir können zum Beispiel unseren Stoffwechsel erheblich ankurbeln, wenn wir weniger von dem Stoffwechselbremser Zucker zu uns nehmen, viel Wasser trinken oder auf Alkohol verzichten. Essen wir weniger Fast Food

und Süßigkeiten und stattdessen Lebensmittel, die lange satt machen und wertvolle Vitalstoffe liefern, vermeiden wir „leere Kalorien“. Ein Verzicht auf Zucker lässt uns außerdem besser schlafen: Blutzuckerschwankungen können unseren Schlaf beeinträchtigen und eine Art Stressreaktion auslösen. Sich nach einem ausgewogenen, weitgehend zuckerfreien Ernährungsplan zu richten kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt in der Regel alle wichtigen Nährstoffe auf, so zum Beispiel auch Silizium.

Ist dieser Stoff ausreichend im Körper vorhanden, haben wir auch gesunde Nägel und Haare.

Unsere Leistung

Mithilfe der digitalen Ernährungsberatung lernen Sie, sich dauerhaft gesünder zu ernähren. Alle Infos unter: www.audibkk.de/oviva



Hautkrebsvorsorge:

Jetzt bereits ab 15 Jahren möglich

Die Wärme auf der Haut spüren, in den blauen Himmel blicken und einfach die Sonne genießen – der Sommer tut uns einfach gut. Oder? Bei allem Sommerfeeling dürfen wir nicht vergessen, auf unsere Haut zu achten. Denn jedes ausgiebige Sonnenbad und jeder Sonnenbrand hinterlässt Spuren: Unsere Haut „vergisst“ nichts. Das heißt, wer schon in jungen Jahren ungeschützt stundenlang in der Sonne liegt oder unterwegs ist, hat ein höheres Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Und tatsächlich trifft es längst nicht mehr nur alte Menschen, sondern zunehmend auch jüngere.

Woran liegt das? Unser Freizeitverhalten hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert: Wir verbringen mittlerweile Sonnenurlaube rund um das Jahr und besuchen häufig das Solarium. Das hat zur Folge, dass die Generation der heute 35-Jährigen ein so hohes Hautkrebsrisiko hat wie keine andere zuvor.* Heute gibt es sogar schon 20-Jährige, die an Hautkrebs erkranken.

Vorsorge rettet Leben

Aus diesem Grund bietet die Audi BKK ihren Versicherten eine umfassende Hautkrebsvorsorge an – und das schon ab einem Alter von 15 Jahren. Denn: Je eher ein möglicher Hautkrebs entdeckt wird, desto größer sind die Überlebens- und Heilungschancen.

Neues Angebot: Unsere kostenfreie Extraleistung – Hautkrebsvorsorge ab 15 bis 34 Jahre alle zwei Jahre. Diese Untersuchung bei den bundesweit teilnehmenden Hautärztinnen

und -ärzten schließt eine vollständige Hautinspektion und gegebenenfalls eine notwendige Auflichtmikroskopie mit ein. Auch diese müssen nicht extra bezahlt werden.

Die gesetzliche Hautkrebsregelversorgung ab 35: Mindestens alle zwei Jahre sollte die Haut von einer Hautärztin oder einem Hautarzt untersucht werden, um Hautkrebs und Hautauffälligkeiten bereits in einem frühen Stadium zu erkennen.

Das gehört zu einer Hautkrebsvorsorgeuntersuchung:

- Es findet eine gründliche Ganzkörperuntersuchung von Kopf bis Fuß statt.
- Sollten tumorverdächtige Hautveränderungen entdeckt werden, folgt ein erweitertes Screening ggf. mit der Auflichtmikroskopie.
- Gibt es einen Krebsverdacht, wird eine Gewebeprobe auf Krebsmarker untersucht.
- Je nach Risikoprofil erhalten Sie eine individuelle hautärztliche Beratung.

*Quelle: Deutsche Krebshilfe e. V.

Weitere Informationen zum Thema Hautkrebsvorsorge und wie Sie die richtigen Ärztinnen und Ärzte finden, lesen Sie unter: www.audibkk.de/krebsvorsorge



815
Mitarbeitende



Geschäftsbericht 2021

Wie verlief das Jahr 2021 für die Audi BKK – und wo geht die Reise hin? Ein Überblick über neue Wege, die von zunehmender Digitalisierung und Nachhaltigkeit geprägt sind.

Die Welt wird nie mehr so sein wie vor dem Jahr 2020 – das wissen wir alle. Corona hat Normalität neu definiert und auch im zweiten Jahr der Pandemie unseren Alltag geprägt. Die Gesundheitsversorgung ist digitaler geworden und somit zur neuen Normalität geworden. Somit hat die Digitalisierung unser Geschäftsjahr 2021 bestimmt: mit Gesundheits-Apps, Online-Therapien und digitaler Kundenkommunikation. Das „New Normal“, das wir jetzt erleben, ist eine Begleiterscheinung der Coronapandemie: Durch die drastische Änderung der Lebensumstände mussten die Dinge in vielen Bereichen anders angegangen werden. Dabei entstanden auch neue Lösungen, die nun zur Norm geworden sind.

Digitaler Fokus

Corona hat uns als Kasse dazu veranlasst, bereits angelaufene Prozesse zu beschleunigen – wie die digitale Transformation. Und zwar extern wie intern: Wir konnten in unserem Haus Kurzarbeit vermeiden und stattdessen unsere Energie in die Umsetzung innovativer Arbeitsprozesse, Produkte

und Leistungen investieren. Dafür wurde eine Vielzahl an Prozessen angepasst, die für die Sicherung unserer Servicequalität erforderlich waren. Ein Kraftakt. Aber: Er hat sich gelohnt.

Jahresrechnungsergebnis

Im Jahr 2021 stieg die Anzahl der Versicherten im Vergleich zum Vorjahr um 4.769 auf 726.186 Versicherte: Das macht uns zur drittgrößten Betriebskrankenkasse Deutschlands. Im Versichertenranking befinden wir uns auf Platz 20 unter den 97 Gesetzlichen Krankenkassen. Eine erfolgreiche Entwicklung, die wir Ihnen zu verdanken haben, da Sie uns stetig weiterempfehlen.

Auch wenn das Geschäftsjahr 2021 für uns herausfordernd war, freuen wir uns, dass wir offenbar zukunftsfähig geplant hatten. So konnten wir Ihnen und all unseren Beitragszahlenden einen stabilen Zusatzbeitragssatz für 2022 garantieren – obwohl wir das Geschäftsjahr 2021 pandemiebedingt und durch die von der Regierung veranlasste expansive Ausgabenpolitik mit einem Überschuss der Ausgaben von 32,2 Millionen Euro abgeschlossen haben.



726.186
Versicherte



»Unsere zahlreichen neuen Leistungen kommen der Digital-Affinität unserer Versicherten entgegen.«

Schnell und professionell: Unser Angebot an digitalen Präventionskursen nimmt stetig zu. Unsere online- und app-basierte Ernährungsberatung Oviva beispielsweise unterstützt Sie dabei, Ihre Ernährungsumstellung selbst anzupacken, und die psychologischen Online-Kurse von HelloBetter helfen bei Depression, Burn-out oder Schlafproblemen.

Innovative Gesundheitslösungen

Durch die drastische Veränderung der Lebensumstände wie Lockdowns oder auch Homeoffice in den letzten Jahren hat sich auch die Erwartungshaltung unserer Versicherten in Bezug auf die Digitalisierung der Gesundheitsversorgung verändert. Wir haben zugehört und die Bedürfnisse unserer Versicherten erkannt: Bestehende Leistungen wurden erweitert und neue Angebote entwickelt. So haben wir zahlreiche neue Online-Präventionskurse zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung in unser Angebot aufgenommen. Diese unterstützen dabei, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen, und kommen außerdem der Digital-Affinität unserer Versicherten entgegen. Im Jahr 2021 haben wir außerdem mit unserem Online-Hautcheck eine digitale Lösung gefunden, um eine zeitnahe fachärztliche Versorgung sicherzustellen – seitdem können unsere Versicherten ihre medizinische Anliegen innerhalb von 48 Stunden mit einem Dermatologen oder einer Dermatologin abklären. Rund um die Uhr und ohne Termin. Auch die Nachfrage

nach psychotherapeutischen Behandlungen ist gestiegen. Mit Online-Therapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet die Audi BKK niederschwellige Angebote, die eine kurzfristige Versorgung gewährleisten. Das digitale Bonusprogramm in unserer Service-App ist ein weiterer Schritt in Richtung papierlose Krankenkasse. Weitere Features folgen dieses Jahr oder wurden bereits umgesetzt (mehr dazu auf S.29).

Auf der Basis unserer Strategie 2025 haben wir unsere „Mission Zukunft“ begonnen und für die Herausforderungen der Zukunft eine strategische Grundlage für eine neue Organisationsstruktur gelegt. Mit dieser weitreichenden Transformation stärken wir die interne Vernetzung und richten uns noch stärker an den Kundenbedürfnissen aus. Denn: Zuhören ist unsere stärkste Leistung.



Platz 20
unter den 97
gesetzlichen
Krankenkassen





Nachhaltigkeit

Große Schritte, kleinerer Fußabdruck

Nicht nur intern, sondern auch in unserer Region teilen wir unsere Begeisterung für Umweltschutz – beispielsweise mit unseren Plogging-Events, bei denen Teilnehmende laufend Müll einsammeln.

Klimaschutz ist für uns kein Trendthema, sondern maßgeblich für eine gesunde Zukunft. Um messbar besser zu werden und Transparenz zu schaffen, haben wir 2021 unsere CO₂-Emissionswerte ermittelt. Rückwirkend für das Geschäftsjahr 2020 wurde eine CO₂-Bilanz in Gesamthöhe von 2.132,65 t CO₂ ermittelt. Dieses Ergebnis ist die Basis zur Erstellung des Reduktionsplans, da es zugleich Emissionsquellen und Ansätze für Klimaschutzmaßnahmen offenlegt. Als größte CO₂-Verursacher wurden die Anfahrt der Mitarbeitenden (50,5 Prozent), Strom-Emissionen (15,7 Prozent) und der Fuhrpark (7,8 Prozent) identifiziert, gefolgt von Wärme-Emissionen, Druckerzeugnissen und sonstigen Quellen.

Was die Audi BKK nun konkret unternimmt, um die CO₂-Emissionen zu reduzieren:

- › Umstellung der Audi BKK Standorte auf Ökostrom
- › Umstellung des Fuhrparks auf Elektro- bzw. Hybridfahrzeuge
- › vorrangige Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln für Dienstreisen
- › Erweiterung des mobilen Arbeitens zur Reduktion der Anfahrtswege für Mitarbeitende
- › Einsatz von Videokonferenzen, um Dienstreisen zu minimieren
- › klimaneutrale Produktion der Druckerzeugnisse auf FSC-zertifiziertem Papier
- › Bereitstellung aller Broschüren in digitaler Form
- › noch stärkerer Fokus auf digitale Prozesse
- › Förderung einer gesunden, klimaneutralen Lebensführung
- › digitales Postfach in der Service-App, um Papier und Versandwege zu sparen
- › Printausgabe des Kundenmagazins auf dünnerem Papier und Bereitstellung in digitaler Form: www.audibkk.de/ichleseonline

Sind Sie auch in Sachen Umweltschutz tätig? Bereits Kleinigkeiten in Ihrem Alltag können zu einer nachhaltigen und gesunden Zukunft beitragen.

So schnell kann's gehen

Über unsere Service-App und das neue Online-Center „Meine Audi BKK“ können Sie viele Angelegenheiten erledigen – schnell, sicher und bequem.

Vorteile Ihrer Service-App

- › Ihr digitales Postfach: Auf Wunsch erhalten Sie Schriftstücke und Dokumente nicht mehr per Post, sondern direkt in Ihr persönliches Online-Postfach. Sie sparen damit Zeit und schonen zugleich die Umwelt
- › Krankmeldungen ganz einfach per App einreichen
- › digitales Bonusprogramm per App führen und Papierkram vermeiden
- › einen Antrag auf Kostenerstattung im Rahmen von GesundheitExtra stellen
- › BabyCare anfordern
- › Immatrikulationsbescheinigungen hochladen
- › Kinderkrankengeld und Mutterschaftsgeld beantragen
- › einen Notfall- oder Sozialversicherungsausweis anfordern
- › Ihre Daten einsehen und korrigieren
- › den Lichtbildservice für die Gesundheitskarte und den Link zur Patientenquittung aufrufen

Vorteile Ihres Online-Centers

Im neuen Online-Center stehen Ihnen neben den bereits genannten Services in der App noch weitere Angebote zur Verfügung:

- › digitale Gesundheitsangebote wie HelloBetter (psychische Gesundheit) oder Oviva (Ernährungsberatung)
- › neue Gesundheitskarte anfordern
- › Bescheinigungen herunterladen oder beantragen, wie z. B. den Auslandskrankenschein, die Ersatzbescheinigung der Gesundheitskarte zur Vorlage in der Praxis oder die Mitgliedsbescheinigung für den Arbeitgeber

www.audibkk.de/online-center

Einmal anmelden, beides nutzen

Sehr praktisch: Ihre Daten werden zwischen der Service-App und dem neuen Online-Center automatisch synchronisiert. Sie benötigen für beide Services nur einmal Zugangsdaten. Dafür einfach registrieren und authentifizieren.



Jetzt die App herunterladen!

www.audibkk.de/app

Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

- 10 x IQ-Puzzler PRO
- 10 x Power Snack Brain-Food
- 10 x Mandala-Malbuch für Erwachsene

Schicken Sie uns Ihre Lösung mit Angabe Ihrer Adresse per Postkarte an:
Audi BKK, Redaktion,
Postfach 10 01 60,
85001 Ingolstadt, oder
geben Sie uns die Lösung
hier bekannt: www.audibkk.de/magazin/denksport



Einsendeschluss: 21.10.2022
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 01.2022
Lösungswort: Motivation



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

Ge-wichts-einheit (Kurz-w.)	Ernäh-rung nach Bauch-gefühl	Kfz-Z. Laos	Konzen-trations-ausgleich (griech.)	Wäh-rung in Thailand	Zurück-setzen des PCs (engl.)	Gestalt der nord. Sage	Essig-baum	Sauer-zufluss	Teil eines Ganzen	Zeichen für Europium
→				Ver-schleiß im Gelenk						
Süßig-keiten Liebender					3		Bantu-voik Wüsten-wind			
→			Abk.: fasto solo Abk.: Verfas-sungsurkunde			indischer geist-licher Lehrer				ständig schlechte Nachrichten lesen
sehr kleines Teilchen	Abk.: ohne Verzug röm. Mo-nats-tage			griech. Göttin Flachs				engl. Män-nerkurzn. belg. Maier †		
Med.: Anfall						israel. Politiker † 1992		it. Autor † 2016 Enthalt-samkeit		
engl.: Zehe				hasten		leer, unaus-gefüllt			6	
ugs.: zeit-gemäß		11	anderes Wort für Protein							altes engl. Kohlen-maß
weiches Perga-ment				4		Drau-zufluss in Kärnten	14	veredelte Steinkohle		
→			beruhigen-des Bild zum Ausmalen			Stadt in Tschechien	12			
Kurzform von Kenneth		Stadt in Südtirol					Segel-kom-mando		persönl. Fürwort ital. Stadt in Apulien	
→					ugs.: Geld		ugs.: e. pragma-tischer Politiker	2		
russisch: Memel		dt. Kom-ponist (Carl) † 1982		Titel-figur eines Musicals				Verbin-dungs-linie		eng-lischer Adels-titel
des Weiteren						13	bay., öst.: Stoffrand eh. türk. Titel			
Arno-Zufluss			griech. Buchstabe Abk.: a vista			7	alt-griech. Schmä-hgedichte		8	
→						zentrales Nerven-system				
Dreck, Schmutz	Slum in Süd-amerika						9	tieri-sches Fett		

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

Tipps und Veranstaltungen

Online-Seminare

Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß (Akademie für Schlafmedizin, Leiter Schlafzentrum, Pfalzlinikum) hält Online-Seminare zu diesen Themen:

„Schlafen all around the clock – so schlafen Sie trotz Schichtarbeit tief und fest“
Dienstag, 11.10.2022, von 19 bis 20 Uhr

„Fit und ausgeschlafen trotz Schichtarbeit – Tipps, Tricks und Methoden für einen tiefen und festen Schlaf“
Dienstag, 29.11.2022, von 18 bis 20 Uhr

Anmeldung unter
www.audibkk.de/veranstaltungen

Online-Seminare

Kindernotfälle – Erste Hilfe an Baby und Kind

29.9.2022, 18 bis 21 Uhr
18.10.2022, 18.30 bis 21.30 Uhr
10.11.2022, 18 bis 21 Uhr
26.11.2022, 9 bis 12 Uhr

Referentin: Kinderkrankenschwester und Pädagogin Franziska Greiner. Kleine Kinder sind Entdecker. In dieser großen Welt passiert schnell etwas. Wichtig ist zu wissen, wie (Groß-)Eltern dann richtig reagieren. Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bitte pro Familie nur einmal anmelden.

www.audibkk.de/veranstaltungen

Video-Tipps zum Thema Schlaf

Video: Schlaf und Biorhythmus

Wer besser schlafen möchte, muss Schlaf erst einmal verstehen. In diesem Video erfahren Sie kurz und kompakt das Wichtigste zum Thema Schlaf und Biorhythmus. Tobias Möcking, Experte für Bewegung und Schlaf, räumt auf mit Mythen.

<https://youtu.be/Q2TRYQpQVbI>



Video: Schlafhygiene

Was bedeutet eigentlich Schlafhygiene? Tobias Möcking, Experte für Bewegung und Schlaf, erklärt, was sich hinter diesem Begriff verbirgt, und gibt Tipps, was wir alles unternehmen können, um gesunden Schlaf zu fördern.

<https://youtu.be/jdKMNC7HrRw>



Melden Sie sich jetzt an!

Das Online-Magazin der Audi BKK

Frische News

Möchten Sie die aktuellen Infos der Audi BKK per Mail erhalten? Dann melden Sie sich an:

www.audibkk.de/newsletter-versicherte



Wir sind für Sie da!

Vier neue Podcast-Folgen:

Im September: Leistungsdruck und Burnout

Im Oktober: Meditation: Tipps und Praxis

Im November: Frauengesundheit – wie sinnvoll ist die Pille, welche Nebenwirkungen kann sie haben, wie beeinflusst sie unseren Zyklus?

www.audibkk.de/podcast

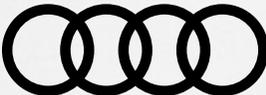


Impressum

Das Audi BKK Magazin erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel.: 0841 887-0, Fax: 0841 887-109, E-Mail: info@audibkk.de, www.audibkk.de; **Redaktionsleitung/Projektverantwortliche:** Janet Stiller, Tel.: 0841 887-106, E-Mail: redaktion@audibkk.de; **Redaktion und Layout:** move elevator GmbH; **Bildnachweise:** Titel: ©Stefan Tempes; S. 3: Foto Gerhard Fuchs; Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 4: Wichard Lüdje: ©privat; S. 5: istockphoto.com/MidSummerDay; S. 6: Illustrationen: ©Stefan Tempes; S. 7: Simon Albers: ©Stefan Tempes; S. 8-9: istockphoto.com/SolStock, istockphoto.com/nevodka; S. 10: Prof. Dr. Soyounq Q Park: ©Heiko Laschitzki; S. 12: istockphoto.com/Yana Tatevosian; S. 13: Gabriel Seidl: ©privat; S. 14-15: istockphoto.com/jacoblund; S. 16-17: ©Debbie-Kristin Schaller; S. 18: pexels.com/daria-shevtsova; S. 20: istockphoto.com/blackCAT; S. 22-23: istockphoto.com/sorbetto; S. 24: istockphoto.com/Daniel de la Hoz; S. 25: istockphoto.com/AndreyPopov; S. 29: unsplash.com/adrien



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

Audi BKK 

Mehrwert mit einem Klick.

Die Service-App der Audi BKK.



Service-App öffnen, Foto machen, Dokumente verschicken – alles ganz easy mit wenigen Klicks. Krankmeldungen einreichen, Anträge hochladen, das digitale Postfach oder das Bonusprogramm nutzen. Alles erledigen Sie bequem per Smartphone. Einfach QR-Code scannen und Service-App herunterladen!



Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche – wer lieber am Computer oder Laptop arbeitet, kann gern das Online-Center nutzen. Egal ob Sie Ihre persönlichen Daten ändern, digitale Gesundheitsangebote nutzen oder Anträge stellen wollen. Jetzt registrieren: meine.audibkk.de

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

