

Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Winter 2022/2023



Da geht's lang

Wo wir in schwierigen
Zeiten Sicherheit finden

Ruhe im Kopf

Woran Sie unterschiedliche Formen
von Kopfschmerzen erkennen

Durchgezogen

Mentale Stärke: Von einem, der den
Rhein hinaufgeschwommen ist

Dickes Fell

Wie Resilienz uns hilft, mit
Veränderungen zurechtzukommen

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

eine globale Krise jagt die nächste und wir spüren hautnah die Auswirkungen. Wie soll man sich in dieser Welt sicher fühlen, die sich immer schneller verändert und in der vieles, was uns Stabilität gegeben hat, verloren geht?

Daher ist es uns wichtig, Ihnen zu versichern, dass wir Ihr verlässlicher Gesundheitspartner sind und bleiben. Als Unternehmen sind wir stabil aufgestellt und bieten Ihnen eine zuverlässige Versorgung und innovative Angebote an. Zur Stabilität beigetragen hat auch die Fusion mit der BKK Stadt Augsburg, durch die unsere große Versicherungsgemeinschaft auf rund 750.000 Versicherte angewachsen ist.

Große Hürden sind zu meistern

Sich als gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ein stabiles Fundament zu schaffen ist in diesen Zeiten auf vielen Ebenen eine echte Herausforderung. Um die Finanzierungslücke der GKV von geschätzten 17 Milliarden Euro zu schließen, hat die Regierung Maßnahmen beschlossen, deren Hauptlast die Beitragszahlenden tragen und die eine solide und krisenresistente Haushaltsführung schwer machen. Diese Maßnahmen führen dazu, dass auch wir unseren Zusatzbeitrag 2023 auf 1,25 Prozent anheben müssen – dank unserer guten finanziellen Ausgangslage liegt dieser aber deutlich niedriger als bei anderen Kassen. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 28. Eine weitere Herausforderung liegt im Bereich der Digitalisierung. Die Audi BKK arbeitet mit Hochdruck daran, ihr digitales Angebot stetig zu erweitern und besonders in den Bereichen Telematik, eGK, E-Rezept und ePA voranzugehen (mehr dazu auf Seite 25). Doch gerade hier werden uns neue Stolpersteine in den Weg gelegt. Wir kämpfen für Sie darum, dass die Digitalisierung Fahrt aufnimmt, doch wir benötigen hohe datenschutzkonforme und technische Voraussetzungen, damit wir Daten sicher bereitstellen können.

Gut aufgestellt für die Zukunft

Doch eines können wir sicher sagen: Wir bleiben dran. Wir werden Ihnen weiterhin die nötige Sicherheit in der Gesundheitsversorgung bieten. Daher freuen wir uns über stabile Verträge und darüber, als Kooperationspartner geschätzt zu werden.

Auch die Audi BKK entwickelt sich als Unternehmen weiter. Interne Veränderungsprozesse machen die Audi BKK fit für die Gegenwart, aber auch für die Zukunft – und im Mittelpunkt stehen Sie als Kunde. Wir machen unsere Prozesse schlank, damit wir mehr Zeit für Sie haben.

Wie wir alle generell mehr Sicherheit im Alltag spüren können und wie wir mental gut durch Krisen kommen, erfahren Sie in unserer neuen Ausgabe.

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 Sicherheit:
Krisen bewältigen

Gesund bleiben



- 06 **Alle reden über ...**
Planetary Health Diet
- 07 **Audi BKK Leistung**
Neue Features in der Service-App
- 08 **Family Coach**
Mobbing – wie Eltern ihren Kindern helfen können
- 10 **Unterwegs mit ...**
Dr. Joseph Heß: Kann ich mich auf mich selbst verlassen?



- 14 **Cook & Fit**
Gesundes Wohlfühl-Essen und Gleichgewichtstraining

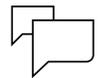
Vorsorgen



- 18 **Schwerpunktthema: Sicherheit**
Wie Resilienz uns hilft, mit Veränderungen zurechtzukommen
- 22 **Erste Hilfe**
Kopfschmerz: Ursache und Behandlung
- 24 **Body & Mind**
Achtsamkeit: Wie uns Rituale im Alltag Sicherheit geben
- 25 **Audi BKK Leistung**
Eeeinfach: eAU, E-Rezept, ePA



Zugehört



- 27 **Audi BKK Leistung**
Zusatzversicherungen:
Abgesichert mit neuen Angeboten



- 29 **Klarer Durchblick**
Zahlen, Fakten, Hintergründe: der Transparenzbericht der Audi BKK
- 30 **Test und Training**
Denksport
- 31 **Ausblick**
Tipps und Veranstaltungen

Schnell gefragt

Mittagsspaziergang

➤ Muss sein.

Ortswechsel können uns helfen, kreativ zu sein und Probleme in einem neuen Licht zu sehen. Warum? Grübeln wir nicht am Schreibtisch über eine Frage nach, sondern mal mittags beim Spaziergang, können wir mitunter leichter neue Assoziationen bilden. Unsere Gedanken können leichter abschweifen. Plötzlich kommen uns völlig neue Zusammenhänge in den Sinn. Das hilft uns dabei, das Problem einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten.

Herzrasen

➤ Muss nicht sein.

Ein stressiger Job – und gelegentliches Herzrasen gehört einfach dazu? Vorsicht! Die Ursachen dafür können ernst sein, zum Beispiel kann die koronare Herzkrankheit dahinterstecken. Möglicherweise sollte aber auch der Konsum von Nikotin und Alkohol überdacht werden. Lieber auf Nummer sicher gehen und das Herzrasen genau im Blick behalten. Kommt es vom Lebensstil, tritt es öfter auf? Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin schafft Sicherheit.

Klar umrissen

Um bis zu **70%**

sinkt die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut, wenn wir nur vier Stunden pro Nacht schlafen. Genau diese Zellen zerstören auch Tumore im Entstehungsstadium. Daher ist unregelmäßiger Schlaf mittlerweile von der Weltgesundheitsorganisation als Krebsauslöser anerkannt.

Und wie schlafen Sie?

Im Online-Magazin können Sie im Selbsttest herausfinden, wie gut Ihre Schlafqualität ist. Außerdem erklärt unser Experte für Bewegung und Schlaf, Tobias Möcking, in zwei Videos, wie sich der Schlaf-Biorhythmus zusammensetzt und worauf es bei der richtigen Schlafhygiene ankommt. www.audibkk.de/schlaf

Frage des Monats

Verschlechtert die **B I L D S C H I R M Z E I T**

unsere Sehkraft?

Ja. Unsere Bildschirmzeit steigt immer weiter und mit ihr auch die Zahl der Menschen, die aufgrund von Kurzsichtigkeit eine Brille benötigen. Besonders im Kindes- und Jugendalter kann eine erhöhte Bildschirmzeit mit künstlichem Licht zu einer Längenveränderung des Augapfels führen. Dadurch steigt die Brechkraft, wodurch nahe Objekte schärfer wahrgenommen werden. Entfernte Objekte werden allerdings zu stark gebrochen, wodurch sie unscharf werden. So entsteht Kurzsichtigkeit. Wenn Sie häufig auf Ihr Smartphone oder Ihren Laptop schauen, sollten Sie also für eine regelmäßige Entlastung Ihrer Augen sorgen – mit einem Spaziergang im Freien. Und genießen Sie den Weitblick.

In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie? Schicken Sie uns diese an: redaktion@audibkk.de Lust auf weitere spannende Fragen? Dann schauen Sie gleich ins Online-Magazin:

www.audibkk.de/magazin



Doc Wichard (Wichard Lüdje)
ist Arzt und Unternehmer.

Coach yourself

Stiller Genuss



Das Essen duftet würzig, nach frischen Kräutern und Tomaten. Es dampft und sieht appetitlich aus. Jetzt ist Zeit, in Ruhe zu genießen. Nichts stört den Genuss, kein Blick aufs Smartphone, kein laufender Fernseher im Hintergrund. Wäre es nicht toll, wenn wir uns dafür viel öfter die Zeit nehmen würden? Wer langsam und achtsam isst, hat nicht nur viel mehr von seiner Mahlzeit, er oder sie bemerkt das Sättigungsgefühl auch früher als jemand, der schlingt. Und Magen und Darm können viel leichter verdauen. Mit einer einfachen Achtsamkeitsübung aus dem MBSR (Mindfulness-based stress reduction oder Stressreduktion durch Achtsamkeit) können Sie sich regelmäßig eine kleine Oase der Ruhe erschaffen. Einmal in der Woche vielleicht. Dieser Termin könnte fest im Kalender stehen: eine Stunde in der Stille, um allein zu essen und zu genießen.

Und so funktioniert's:

Bevor Sie die erste Gabel in den Mund nehmen, schließen Sie die Augen und atmen mehrmals tief durch. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen, und betrachten dann das Gericht für eine Weile. Stellen Sie sich folgende Fragen:

Vor dem Essen:

➤ Wie sieht das Gericht aus, wie duftet es?

Beim Essen:

(gründlich kauen)

➤ Was nehmen Sie bewusst wahr?

➤ Welche Geschmäcker haben Sie entdeckt?

➤ Hören Sie in sich hinein – sind Sie vielleicht sogar schon satt?

Nach dem Essen:

➤ Was haben Sie beim Essen festgestellt, was Ihnen vorher nicht bewusst war?

Alle reden über...

Verantwortung leben

Planetary Health Diet

Obst und Gemüse

Vollkorngetreide
Reis, Weizen, Mais und andere

Stärkehaltiges Gemüse
Kartoffeln, Maniok

Milchprodukte
Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte

Tierische Proteinquellen
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Fisch

Pflanzliche Proteinquellen
Hülsenfrüchte und Nüsse

Ungesättigte Fette
Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl

Zugesetzter Zucker

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung

Wie müssen wir uns ernähren, damit es nicht nur uns gut geht, sondern auch unserem Planeten? Mit dieser Frage hat sich ein internationales Forschungsteam aus 16 Ländern beschäftigt. Denn eine grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise ist nötig, wenn wir bis zum Jahr 2050 alle Menschen dieser Erde nachhaltig und gesund ernähren wollen. Unsere derzeitige Ernährung ist weder gesund für die einen, die zu wenig haben und unter Mangelernährung leiden, noch für die anderen, die zu viel und zu einseitig essen. Das Resultat der Forschung ist ein besonderer Speiseplan: die Planetary Health

Diet. Hierbei handelt es sich um einen Referenzrahmen für eine gesunde und umweltgerechte Ernährungsweise. Die Planetary Health Diet lässt sich als Modell begreifen und verdeutlicht wieder einmal, dass eine vermehrt pflanzenbasierte Ernährungsweise gesund ist – für uns und für unsere Erde. Lassen Sie uns gemeinsam handeln, denn gesund leben kann man nur auf einem gesunden Planeten. **Details zu den empfohlenen Mengenangaben finden Sie unter magazin.audibkk.de/planetary**



Gesund bleiben

Audi BKK Leistung

Alles auf einen Blick

Neue Services in der App erleichtern das Leben

Mit unserer Audi BKK Service-App sparen Sie sich schon jetzt viel Papierkram und vor allem wertvolle Zeit. Sie können mit ihr zum Beispiel persönliche Daten ändern, das Postfach nutzen und digital am Bonusprogramm teilnehmen.

Neu ab Anfang des Jahres für Sie integriert:

- **Gesundheitsdaten speichern**
Speichern Sie ab sofort in Ihrer App Ihre persönlichen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel Allergien, Erkrankungen oder den Schwangerschaftsstatus.
- **Medikationscoaching**
Mit dem Modul „Medikationsinformation“ informieren Sie sich über Wechselwirkungen und Risiken bei der Einnahme von Medikamenten. Grundlage dafür sind Ihre Allergien, Erkrankungen und Medikamentenangaben. Das Modul erinnert Sie auch an die Einnahme von Medikamenten und verarbeitet Medikationspläne.
- **Vorsorgeerinnerung**
Diese Funktion erinnert Sie – basierend auf Ihrem Alter und Ihrem Geschlecht – an empfohlene oder geplante Termine für Vorsorgeuntersuchungen. Wenn Sie schwanger sind, können Sie sich auf Ihre speziellen Vorsorgeuntersuchungen hinweisen lassen. Familienversicherte Angehörige können den Erinnerungsservice ebenfalls nutzen.
- **Impfempfehlung**
Dieses Modul erinnert Sie an wichtige Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden. Sie erhalten darüber hinaus Informationen zu den jeweiligen Krankheitsbildern und den verfügbaren Impfstoffen.

Alle Infos und den Link zum Download der App finden Sie hier: www.audibkk.de/serviceapp



Jetzt gleich downloaden!

Gesund bleiben

Eine Woche lang...

Jeden Tag eine gute Tat

Für Familie und Freunde da zu sein und freundlich auf der Arbeit zu sein ist das eine – aber wie oft tun wir anderen im Alltag mal einen Gefallen?

Checkliste:

So versüßen Sie jemandem den Tag:

- an der Kasse vorlassen
- Komplimente machen
- Bei Verabredungen: Handy weg

Ich habe eine Woche lang die alte Pfadfinderregel ausprobiert: jeden Tag eine gute Tat. Es waren nur Kleinigkeiten: den „Helden des Alltags“ Aufmerksamkeit schenken, Fremde an der Kasse vorlassen oder Komplimente machen. Es war erstaunlich, wie man jemandem damit den Tag versüßen kann! Ich werde definitiv jetzt öfter darauf achten.



Katrin Nowak, 35, ist Beraterin und lebt in Bottrop.

Online-Magazin

Lesen Sie im Online-Tagebuch, wie es Katrin ergangen ist. magazin.audibkk.de/selbsttest-gute-tat





🔍 cybermobbing **schüler**

cybermobbing in der Schule

cybermobbing wie damit umgehen?

wie kann ich **cybermobbing** stoppen?

schutz vor **cybermobbing** ✕

Mit Gefühl gegen die Gewalt

Mobbing ist grausam und verursacht großes Leid bei Kindern. Aber auch Eltern fühlen sich oft unsicher und machtlos. Wie können sie ihren Kindern helfen?

Es können körperliche Übergriffe auf dem Schulhof sein. Bedrängen, stoßen, das Handy wegnehmen. Es können aber auch Worte sein. Verleumdungen, Beleidigungen, Hetze. Direkt in der Klasse, hinter dem Rücken, per Messenger und in den sozialen Netzwerken. Mobbing hat viele Dimensionen. Fakt ist: Mobbing breitet sich aus. Der Hauptschauplatz ist zwar die Schule, doch geht es mittlerweile sogar schon im Kindergarten los. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Zeichen erkennen und handeln – aber wie?

Eltern haben da einen schweren Stand. Denn oft zieht sich das Kind bewusst zurück, kapselt sich emotional ab und wird zunehmend unzugänglich. Doch je weniger das Kind sprechen will, desto wichtiger ist es, dass Eltern genau das tun: das Gespräch suchen, und dies auf möglichst feinfühlig Weise. Hilfreich ist es, das Wort „Mobbing“ so spät wie möglich zu verwenden. Denn es ist assoziiert mit Begriffen wie Opfer, Abseits, soziale Niederlage. Ein Kind, dessen Schamgefühl ohnehin stark getriggert ist, wird sich womöglich nur noch mehr zurückziehen. Eltern können auf sanften Umwegen mit ihnen ins Gespräch kommen: Ist irgendetwas gerade nicht gut bei dir? Ist etwas doof in der Schule? Hast du dich über jemanden geärgert?

Verständnis in alle Richtungen

Und ganz wichtig ist es dranzubleiben. Nicht nach dem dritten Mal aufgeben und den Rückzug des Kindes akzeptieren. Immer wieder Gesprächsangebote machen und das Gefühl geben: Ich gebe dir die Hand, ich sehe dich. Eine empathische, gefühlsbetonte Kommunikation ist in dieser hochemotionalen Notlage meist der einzig funktionierende Modus. Wichtig ist jedoch gleichzeitig, das Thema nicht überzustrapazieren, damit nicht zu viel Druck aufgebaut wird und auch Raum für andere, positivere Gedanken bleibt.

Nicht nur das Gespräch mit dem Kind ist wichtig. Weil Mobbing im Verborgenen stattfindet, ist es umso wichtiger, die Vorgänge ans Licht zu holen. Auch hier ist vor allem Feinfühligkeit gefragt – so schwer dies auch manchmal ist. Doch wenn Eltern wie Panzer in die Schule rollen, kann dies nur noch mehr Schaden anrichten. Das Kind hat Angst vor Sanktionen, Lehrer und Lehrerinnen fühlen sich angeklagt. Hilfreich ist es, gemeinsam mit dem Kind die Schritte festzulegen: Erst sprechen wir mit der Schulsozialarbeiterin oder dem Vertrauenslehrer. Dann vielleicht gemeinsam mit ihnen und den Eltern des Mobbers oder der Mobberin. Und über allem steht: nicht beschuldigen, sachlich bleiben, Verständnis in alle Richtungen zeigen. Denn sonst verhärten sich die Fronten nur noch mehr – und damit ist dem gepeinigten Kind am wenigsten gedient.

Mobbing: Themenschwerpunkt im Online-Magazin

Wie fühlen sich die Opfer? Was treibt die Täter an? Und welche Hilfsangebote gibt es? Wir haben das Thema Mobbing umfassend beleuchtet und geben Antworten:

magazin.audibkk.de/cybermobbing



» Kann ich mich auf mich verlassen? «

Dr. Joseph Heß
ist Wirtschaftsingenieur und in seiner Freizeit Extremschwimmer. Der Audi BKK Versicherte hat bereits die Straße von Gibraltar durchschwommen, die Elbe und zuletzt den Rhein.

Notiz ans Ich

Groß denken und Etappenziele setzen.

Dr. Joseph Heß ist den gesamten Rhein in nur 25 Tagen hinaufgeschwommen. Ein Gespräch über Willenskraft – und darüber, wie andere Menschen dabei helfen, die eigenen Ziele zu erreichen.

Wenn man mit dem Kopf die ganze Zeit unter Wasser ist, muss man mit sich absolut im Reinen sein“, sagt Dr. Joseph Heß, „sonst verliert man sich in Gedanken.“ In seinem Fall bedeutete „die ganze Zeit unter Wasser“: fast einen Monat lang acht bis zehn Stunden täglich. Der Wirtschaftsingenieur aus Chemnitz hat seine Leidenschaft fürs Extremschwimmen früh bei einem 24-Stunden-Schwimmen entdeckt. Seine Vorliebe für lange Strecken führte ihn vom Becken zum Freiwasser, 2017 durchschwamm er die Elbe. Nach einigen Jahren der körperlichen Regeneration, in denen er promovierte und ein Haus baute, sollte der Rhein sein nächstes Schwimmprojekt werden. Von der Quelle bis zur Mündung – so lautete die Mission.

Doch sein Projekt sollte noch einen größeren Sinn haben: „Ich bin Wissenschaftler. Daher war für mich von Anfang an klar, dass ich die Wissenschaft in das Projekt einbeziehen will – und zwar in den Bereichen, die mich auch interessieren und bei denen ich weiß, wo aktuell die Grenzen des Wissens liegen. ‚Verdauung bei Langstreckensport‘ oder ‚die Psyche bei Langstreckensport‘

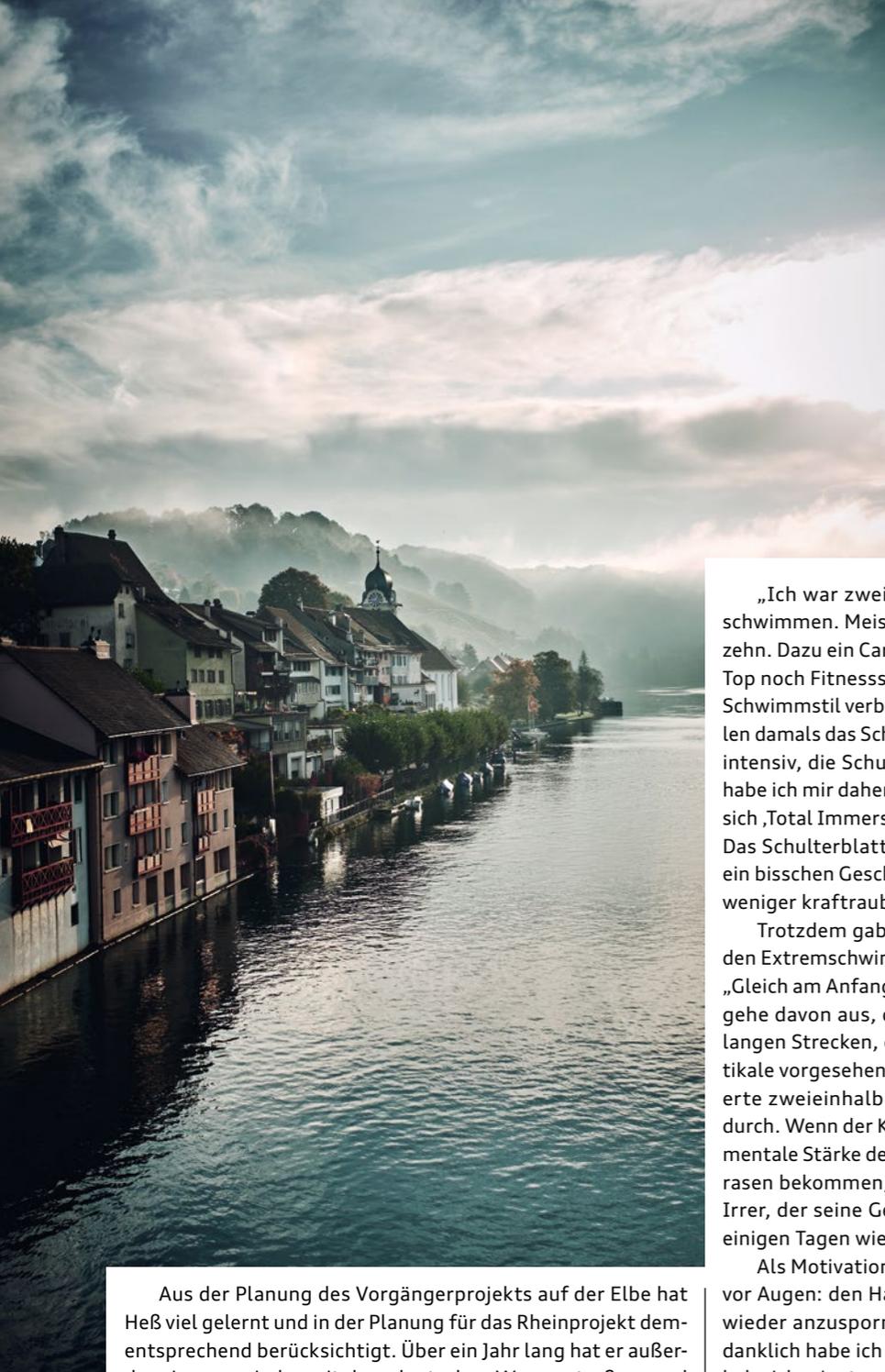
zum Beispiel“, erklärt Dr. Heß. Um das Projekt aus vielen wissenschaftlichen Perspektiven zu beleuchten, ließ sich der Extremschwimmer von verschiedenen Forschungsinstituten begleiten – von Sportpsychologie über Sportmedizin bis zu Hydrochemie. So wurden unter anderem die Motivation und die körperliche Reaktion des Sportlers, aber auch die Wasserqualität des Rheins untersucht. Zu den insgesamt vier Instituten kamen noch diverse Sponsoren und vor allem: Freunde.

„Als das Projekt feststand, war das Erste, das ich gemacht habe, Freunde anzurufen“, erzählt Heß. „Drei habe ich gefragt, ob sie mitkommen wollen, und alle drei haben zugesagt. Der eine Freund hat seinen Job gekündigt, der andere hat seinen Jahresurlaub und der dritte ein Sabbatical genommen. Das war für mich eine besondere Motivation. Denn neben dem enormen Zuspruch bedeutete das ja auch unterwegs: Wenn ich jetzt abbreche, hat jemand umsonst seinen Jahresurlaub aufgebraucht, seine Kündigung eingereicht, sein Sabbatical beantragt und die Forschungsprojekte scheitern auch. Ich habe mir die Hürden dadurch also absichtlich hochgesteckt.“

Selbstbewusstsein

Lesen Sie im Online-Magazin, wie Selbstbewusstsein entsteht und mit welchen Tipps man es stärken kann.
magazin.audibkk.de/selbstbewusstsein





Wunderschön und lebensgefährlich: In deutschen Gewässern sind alleine bis zum Ende des Sommers 2022 fast so viele Menschen ertrunken wie im gesamten Jahr 2021. Beachten Sie beim Schwimmen im Freiwasser immer die örtlichen Hinweise und Verbote.

„Ich war zwei Jahre lang fünf- bis sechsmal pro Woche schwimmen. Meistens sechs Kilometer und einmal die Woche zehn. Dazu ein Cardio-Training mit Radfahren, Jogging und on Top noch Fitnessstudio. Vor allem habe ich aber auch meinen Schwimmstil verbessert: Auf der Elbe hatte ich mir beim Kraulen damals das Schulterblatt entzündet. Kraulen ist sehr kraftintensiv, die Schultern sind auch relativ starr. Für den Rhein habe ich mir daher eine neue Schwimmtechnik antrainiert, die sich ‚Total Immersion‘ nennt – totales Eintauchen. Der Vorteil: Das Schulterblatt und der ganze Körper rotieren. Das kostet ein bisschen Geschwindigkeit, schont aber die Gelenke und ist weniger kraftraubend.“

Trotzdem gab es auf der Strecke natürlich Momente, die den Extremschwimmer an die Grenzen seiner Kräfte brachten: „Gleich am Anfang, im Bodensee, hatte ich ‚Magen-Darm‘. Ich gehe davon aus, dass das gewissermaßen normal ist bei so langen Strecken, da unsere Verdauung eigentlich für die Vertikale vorgesehen ist. In der Elbe hatte ich das auch, das dauerte zweieinhalb Tage. Daher dachte ich: Das zieh ich jetzt durch. Wenn der Körper leidet und an seine Grenze kommt, ist mentale Stärke der entscheidende Faktor. Hätte ich aber Herzrasen bekommen, hätte ich aufhören müssen. Ich bin ja kein Irrer, der seine Gesundheit riskiert. Zum Glück ging es nach einigen Tagen wieder.“

Als Motivation hatte Dr. Heß die ganze Zeit das große Ziel vor Augen: den Hafen von Rotterdam. Um sich selbst immer wieder anzuspornen, hat er einige Techniken genutzt: „Gedanklich habe ich den Rhein für mich ‚zerlegt‘ – für jeden Tag habe ich mir etwas rausgesucht, worauf ich mich freuen konnte. Der Gedanke an die komplette Strecke hätte mich eher entmutigt. Abends hat es mir dann immer geholfen, mir eine Traumreise anzumachen. Ich war da lange Zeit voreingenommen, aber mental an einen anderen Ort geführt zu werden half mir wirklich beim Runterkommen. Die aktivierenden Übungen funktionieren ähnlich. Dafür habe ich in einer Sitzung mit dem Sportpsychologen einen ‚Happy Place‘ bestimmt. Diesen einfachen psychologischen Trick, dass man ein positives Gefühl mit einem bestimmten Ort verbindet und sich diesen Ort ins

Aus der Planung des Vorgängerprojekts auf der Elbe hat Heß viel gelernt und in der Planung für das Rheinprojekt dementsprechend berücksichtigt. Über ein Jahr lang hat er außerdem immer wieder mit dem deutschen Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt gesprochen, um den gesamten Rhein kennenzulernen und ein Sicherheitskonzept zu erarbeiten. Also einen Rahmen zu stecken, innerhalb dessen sich der Extremschwimmer gefahrenlos bewegen kann. Weil der Rhein so niedrig stand und die Strömung dadurch recht gering war, musste Heß an manchen Tagen bis zu dreizehn Stunden schwimmen anstelle von geplanten acht. Doch auch das konnte den Extremschwimmer nicht aus der Fassung bringen. Wie bereitet man sich auf ein derart kräftezehrendes Unterfangen vor?

Gedächtnis ruft, wenn man ein bestimmtes Gefühl reproduzieren möchte, kann ich sehr empfehlen. Andere Techniken benutze ich auch schon seit Jahren: Ich spreche beispielsweise ein längeres Mantra vor mich hin. Es lautet: Rise and Shine. Klingt vielleicht kindisch, aber es hat mir geholfen. Dieses Mantra kenne ich aus einem Video über Michael Phelps, einen der weltbesten Schwimmer. Darin ging es um den inneren Kampf gegen sich selbst und wie man siegreich daraus hinausgeht; untermalt mit heroischer Musik – wenn das erst mal im Kopf losgeht, kann mich nichts bremsen.“

Und 1.200 Kilometer später war es dann so weit. An einem Mittwochmorgen im Juli hatten Josef Heß und sein Team die Nordsee erreicht. Freunde und Familie hatten den weiten Weg auf sich genommen, um ihn am Ende seiner Reise zu empfangen. Viele hatten ihn unterwegs begleitet – am Ufer, bei den Pausen oder in den sozialen Netzwerken – und fragen sich: Woher nimmt man diese Willenskraft? „Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, mir ein Ziel zu setzen und dann die Absprungshürden hoch anzulegen, damit ich nicht einfach abbrechen kann. Ansonsten: Mut, etwas Naivität und einfach mal ins Machen kommen – dann kann man schon viel erreichen.“



»Wenn der Körper schwach wird, ist mentale Stärke alles.«



Unsere Leistung:

Möchten Sie mit einem Sport starten, nach längerer Trainingspause wieder loslegen oder Ihr Training intensivieren? Überfordern Sie sich nicht und kontrollieren Sie zuvor lieber Ihren Gesundheitszustand beim Fitness-Check. Diesen bezuschussen wir alle zwei Jahre mit bis zu 120 Euro. Weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/sportcheck



Eine Woche ohne...

Rauchen

Ich wollte schon länger mit dem Rauchen aufhören. Ein einwöchiger Selbsttest kam mir also sehr gelegen. Ich brauchte zwei Tage als Anlauf, weil ich unter Stress einfach

Sofort gesünder

Schon 24 Stunden nach der letzten Zigarette verringert sich das Risiko von Herzinfarkten, nach 2 bis 3 Tagen verbessern sich der Geschmacks- und Geruchssinn.

einen zu starken Drang hatte zu rauchen und letztlich nicht widerstehen konnte. Dann habe ich mich zusammengerissen. Das war schon heftig:

Ich habe richtig gemerkt, wie mein Körper mit seiner Entgiftung zu tun hatte. Ich hatte keine Entzugerscheinungen, aber ich war über die ersten Tage wirklich sehr gereizt. Vor allem habe ich aber viel besser geschlafen und ab der Mitte der Woche fühlte ich mich auch insgesamt gesünder. Seit dem Selbsttest habe ich nicht mehr geraucht und habe es auch nicht mehr vor.



Christine Mitru, 31, ist Kamera- und Tontechnikerin und lebt in Berlin.

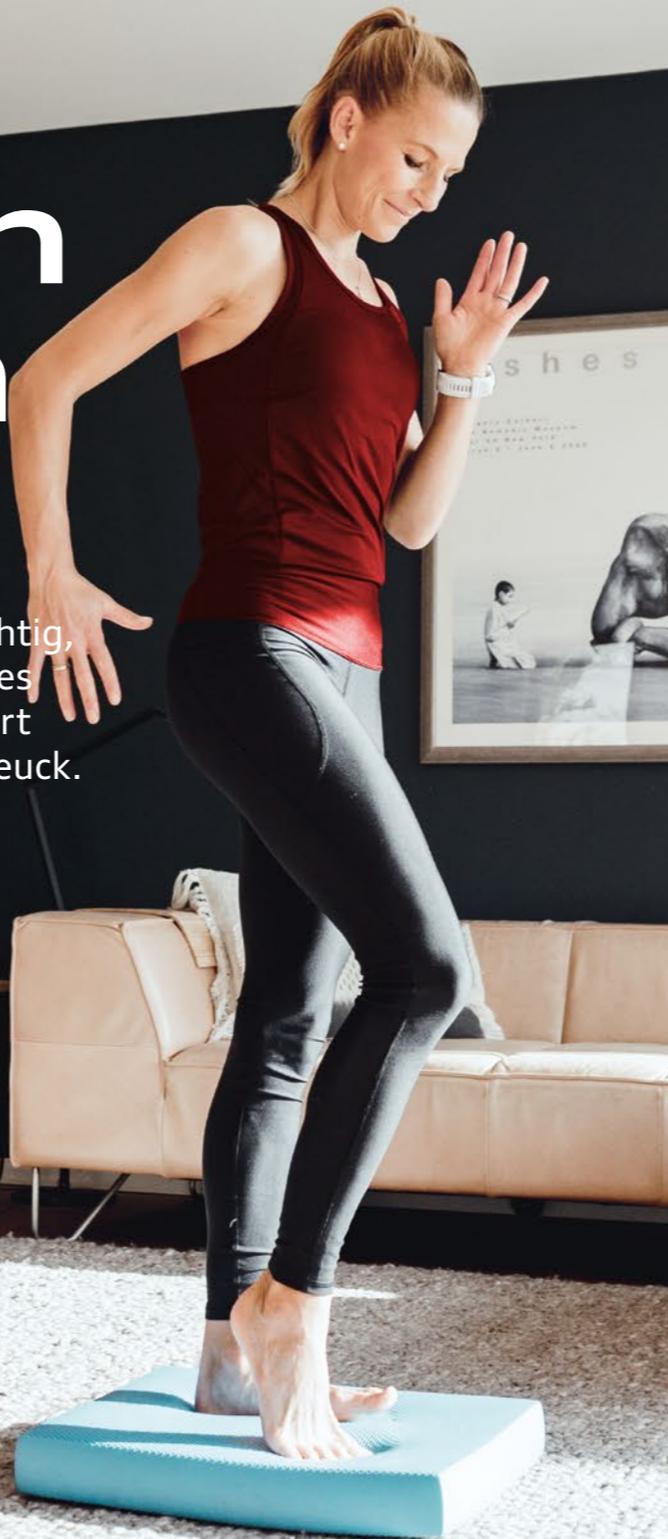
Online-Magazin

Sieben Tage ohne Zigaretten – wie sich diese Woche ohne Zigaretten angefühlt hat, lesen Sie im Protokoll in unserem Online-Magazin. magazin.audibkk.de/selbsttest-rauchfrei



Mit beiden Beinen im Leben

Unser Gleichgewichtssinn ist in jedem Alter wichtig, damit wir sicher durch die Welt gehen. Worauf es bei einer guten Grundstabilität ankommt, erklärt Sportwissenschaftlerin Ingalena Schömburg-Heuck.



Online-Magazin

In drei Videos zeigt Ingalena Schömburg-Heuck Gleichgewichtsübungen für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen.
magazin.audibkk.de/gleichgewichtstraining



Bei Kindern

ist elementar, die allgemeine Koordination anzusprechen und die Muskelgruppen zu trainieren. Wenn Kinder so viel wie möglich barfuß erledigen, kann sich ihre kleine Fußmuskulatur aufbauen. In den Alltag lassen sich spielerisch viele Übungen integrieren: Zähneputzen oder Socken anziehen auf einem Bein beispielsweise oder Balancieren. Hier gibt es viele Variationen, die auf einem Balken oder einer Linie ausgeführt werden können: vorwärts, rückwärts oder seitlich und auf den Zehenspitzen.

Auf einem Bein stehen und dabei einen Ball fangen? Eine geeignete Stabilitätsübungsübung für Kinder – aber alles andere als kinderleicht. Mehr Übungen für Kinder finden Sie im Video.



Bei Erwachsenen

kommt es durch das viele Sitzen oft zu Verkürzungen in der Muskulatur. Die Muskeln im Fuß, in der Hüfte, in der Wirbelsäule und in den Schultern sollten daher regelmäßig trainiert werden. Wir können auch im Alltag einfach nebenbei Stabilitätstraining ausüben: zum Beispiel indem wir beim Telefonieren die kleine Fußmuskulatur etwas aufrollen und entspannen oder auf einem Bein stehen. Anspruchsvoller wird dies, wenn der Boden weicher ist – zum Beispiel wenn wir auf einem Handtuch stehen.



Im Alltag mal auf einem Bein stehen und variieren: zum Beispiel ein Bein schwingen oder den Namen mit dem Fuß in die Luft schreiben. Mehr Übungen für Erwachsene finden Sie im Video.

Bei älteren Menschen

ist es wichtig, den Gleichgewichtssinn zu stärken, um Stürzen vorzubeugen oder schnell reagieren zu können – so kann schweren Verletzungen wie zum Beispiel einem Oberschenkelhalsbruch vorgebeugt werden. Um die Muskulatur zu trainieren und die Agilität zu erhalten, sollten Sie die Rückenmuskulatur und die großen Muskelgruppen wie zum Beispiel Oberschenkelvorder- und -rückseite trainieren, aber auch die Fußmuskulatur. Hierbei helfen ebenfalls einbeinige Übungen auf einem weichen Untergrund.

Die Standwaage ist ein gutes Gleichgewichtstraining – wichtig ist nur, dass Sie eine Möglichkeit haben, sich an etwas festzuhalten. Im Video finden Sie mehr Übungen für Ältere.



Wohlfühl-Essen

Warum macht es uns glücklich?



Das ist mein Wohlfühl-Essen.

Was ich mit diesem Gericht verbinde? Familienausflüge zum Weihnachtsmarkt oder Mädelsstage dort. Tolle Feste und Feiern, bei denen es oft einen Crêpes-Stand gibt. Das hat für mich ganz viel mit Gemütlichkeit zu tun.

Debbie-Kristin Schaller, 28
Ernährungscoach, Food-Bloggerin

Es gibt Gerichte, die uns richtig guttun und die Seele streicheln. Ganz so wie im Animationsfilm „Ratatouille“: Darin serviert ein Koch dem strengen Restaurantkritiker ein einfaches, aber perfekt zubereitetes Gericht. Der Kritiker ist entsetzt, dass man ihm, dem großen Gourmet, so etwas zumutet. Doch schon der erste Bissen weckt längst vergessene Erinnerungen und Gefühle: aus dem unerbittlichen Mann wird wieder der kleine Junge, der nach einem Sturz vom Fahrrad von der Mutter mit diesem Gericht verwöhnt und getröstet wird. Sein kaltes Herz öffnet sich, er fühlt sich mit einem Mal froh und glücklich.

Zutaten für die vegane Schoko-Creme:

- > 2 sehr reife Bananen (mit braunen Pünktchen)
- > 1 EL Kakaopulver
- > 1-2 EL geschmolzenes Kokosfett

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und pürieren Sie diese zu einer feinen Creme.



Schoko-Crêpes (vegan und simpel)

Zutaten für ca. 5 Crêpes:

- > 200 g Mehl
- > 200 ml Haferdrink
- > 100 ml Sprudelwasser
- > 3 EL geschmolzenes Kokosfett
- > 1 Prise Zimt

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie diese mit einem Mixer zu einem homogenen Teig.
2. Geben Sie nun etwas Öl in eine Pfanne und fügen Sie anschließend bei mittlerer Hitze ca. eine Kelle Teig hinzu, sodass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Sobald der Rand braun wird und der Teig nicht mehr flüssig ist, wenden Sie den Crêpe einmal, damit er von beiden Seiten gleichmäßig ausgebacken wird.
3. Jetzt kann der Crêpe mit Schokocreme bestrichen und zusammengeklappt werden.
4. Servieren und genießen!

Natürlich ist das etwas übertrieben, aber den Effekt kennen viele. Mit Wohlfühl-Essen oder in Englisch Mood-Food versorgen wir einerseits unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen, die uns guttun und gesund sind. So helfen zum Beispiel leicht verdauliche Kohlenhydrate in Nudeln, Kartoffeln und Reis unserer Verdauung oder heben tryptophanreiche Lebensmittel wie Käse und Nüsse unsere Stimmung, denn daraus produziert unser Körper den Gute-Laune-Botenstoff Serotonin. Für die Seele ist aber auch die emotionale Verbindung wichtig, die wir zu einem Gericht haben: zum Beispiel zur Hühnersuppe, die uns schon als Kind half,

die Erkältung zu besiegen, zum Kartoffelgratin, das uns getröstet hat bei Liebeskummer und zur Pasta mit frischer Tomatensauce als Garant für Geborgenheit bei Schulstress. Nicht nur wegen der Inhaltsstoffe, sondern weil wir schon in der Kindheit mit dem Geschmack Emotionen verknüpfen.

Für viele Seelenfutter-Rezepte gibt es zum Glück auch gesunde Variationen. Wer sein Wohlfühl-Essen selbst zubereitet, kann frische Produkte wählen, die Saison haben, aus der Region kommen und nachhaltig sind – und schafft so die perfekte Kombination aus Glücksgefühl und gesunder Mahlzeit.

Ihr Wohlfühl-Essen über Social Media haben wir Sie gefragt, welches Wohlfühlgericht Ihr Favorit ist. Das Rezept der Gewinner-Mahlzeit hat Debbie für Sie noch nachhaltiger und gesünder gemacht. Das Rezept – Buchweizenspaghetti mit Linsen-Bolognese – finden Sie in unserem Online-Magazin: magazin.audibkk.de/mood-food



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

Wie komme ich da durch?

Eine Krise jagt die nächste – das ist für viele Menschen zur Zeit das bestimmende Lebensgefühl. Die Folge: extreme Unsicherheit. Wie gehe ich mit Veränderungen um, die ich mir nicht selbst ausgesucht habe? Ein Gespräch mit der Resilienztrainerin Silke Kleinschmidt.



Silke Kleinschmidt ist Diplom-Psychologin und Resilienztrainerin.

Frau Kleinschmidt – in den letzten Jahren schien es ja, als sei die Welt ins Wanken geraten. Nehmen Sie das auch so wahr?

Tatsächlich, ja. Natürlich gab es in meiner Kindheit auch Unsicherheiten, wie zum Beispiel die Katastrophe in Tschernobyl oder den Golfkrieg. Aber ich glaube, dass vor allem für die Generation, deren Heranwachsen von den Ereignissen der letzten Jahre begleitet wurde, eine grundsätzliche Sicherheit alles andere als selbstverständlich ist.

Können wir es uns in diesen Zeiten noch erlauben, optimistisch zu sein?

Es gibt in Deutschland den schönen Satz „Du hast doch wohl den Ernst der Lage nicht verstanden“. Das heißt: Wer jetzt Spaß hat, hat nicht begriffen, was passiert. Wir neigen gerade in unsicheren Phasen dazu, sehr in Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken: „Es ist gerade eine Zeit, die nicht schön ist“ – und dann ist aber auch gar nichts schön. Besser wäre es zu sagen: „In dieser Zeit ist es oft nicht schön – umso wichtiger ist es, schöne Momente zu erleben.“ Ich erlebe bei vielen Menschen, die in einer Krise stecken,

dass sie sich beinahe schämen, wenn sie einen Moment der Freude haben. Wenn Angehörige sterben zum Beispiel. Stattdessen sollten wir sagen: Lasst uns den Moment, in dem es einfach gerade schön ist, auch genießen und Scherze machen, wenn uns danach ist. Denn die meiste Zeit ertragen wir zwar Schmerzen und Verlust, aber wir sollten auch nicht für positive Dinge blind werden.

Den Blick auf die negativen Dinge sollten wir aber auch zulassen?

Genau – je nach der Situation, in der wir uns befinden, kann es sehr viel Sinn ergeben, sich vor allem auf Negatives zu konzentrieren. Wenn es existenziell wird, sollte man die unangenehmen Fakten auch mal auf den Tisch legen. Wir brauchen die Möglichkeit, darüber zu sprechen, dass etwas schlecht ist. Und es muss einen Punkt geben, an dem wir aufhören mit katastrophisieren. Es muss beides Platz finden in unserem Leben. Denn es ist immer beides in der Welt: Es sind gute Dinge da und es sind schlimme Dinge da.

Ist es Typsache, ob es uns schwerfällt, in Krisenzeiten auch Positives zu sehen?

Wir haben das alle in uns, wenn auch in unterschiedlich ausgeprägtem Ausmaß. Es gibt den sogenannten Negativity Bias, der sagt: Unangenehmes und Negatives wird erstens schneller wahrgenommen als Positives und zweitens bekommt es auch mehr Platz in der Verarbeitung. Dadurch geraten positive

Erlebnisse immer ein bisschen ins Hintertreffen. Das lässt sich auch evolutionsbiologisch erklären: Wenn unsere Vorfahren in der Wüste gesehen haben, dass der Sand sich bewegt, hat das Hirn daraus gemacht: Da können wilde Tiere auf mich zukommen. Anstatt den wunderschönen Sonnenuntergang zu sehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass mit den Sandkörnern wilde Tiere verbunden sind, ist vielleicht nicht so hoch – aber das Risiko ist am Ende eben auch von der Härte der Konsequenz bestimmt. Und wenn diese bedeutet, ich könnte totgetrampelt werden, dann ist das leider für mich interessanter, als mir schöne Gefühle beim Anblick des romantischen Sonnenuntergangs zu verschaffen.

Wie können wir mit der Ungewissheit umgehen, die auf uns zukommt?

Der Kern von Resilienz ist die Frage, wie man Situationen bewältigt, die man so noch nicht kennt. Hier spielt auch Selbstwirksamkeit eine Rolle. Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man Dinge bewältigt bekommt und an einer Situation nicht zerbrechen muss. Jeder Mensch versucht ja, Situationen mit dem zu bewältigen, was er kennt – aber die große Fähigkeit einer resilienten Persönlichkeit ist Flexibilität. Wir probieren immer verschiedene Dinge aus. Wenn wir merken, es hilft uns dabei, mit einer Situation zurechtzukommen, versuchen wir das beim nächsten Mal wahrscheinlich auch. Es ist aber gut, mehrere „Werkzeuge“ zu haben! Menschen, deren Werkzeug ist, sofort Lösungen zu entwickeln, erleben gerade eine schwere Zeit – denn es passieren Dinge, die man nicht planen oder wirklich einschätzen kann. Und dann ist die Frage: Welches Werkzeug habe ich denn noch? Ist das, was mir bis heute geholfen hat, auch das, was mir jetzt hilft? Bin ich offen, etwas anderes auszuprobieren? Wie sehr meine ich, dass ich die Person, von der ich glaube, dass ich sie bin, auch morgen noch sein muss? Es ist wichtig, von alten Mustern loslassen und sich auf neue Dinge einlassen zu können.

Wie kann ich denn herausfinden, was es für Möglichkeiten gibt, um mit einer belastenden Zeit zurechtzukommen?

Wenn Emotionen wie Verzweiflung und Angst überwiegen, ist unsere Sicht auf die Dinge tatsächlich eingefärbt. Was wir dann benötigen, ist ein Perspektivwechsel. Dabei kann uns ein Mensch aus unserem Umfeld helfen, der so ganz anders mit den Dingen umgeht als wir selbst. Die Person kann vielleicht selbst nicht sagen, was sie anders macht, aber es ist total hilfreich, ins Gespräch zu kommen und die eigene Realität zu hinterfragen. Es darf



natürlich niemand sein, der uns fertigmacht. Man sollte eine Ebene zueinander haben, auf der man sagen kann: „Ich fühle mich gerade total schlecht mit der Situation. Ich sehe, dir geht es jetzt anders und mich würde mal interessieren, was du glaubst, woran das liegt. Es muss ja wohl auch zwei, drei Dinge geben, die gerade eigentlich ganz gut sind – aber ich sehe sie nicht.“ So etwas tun wir selten: Gerade, wenn wir unsicher sind, schauen wir uns vor allem nach Menschen um, die uns ähneln, weil wir in unserem Weltbild bestätigt werden wollen.

Können Coping-Strategien – also Bewältigungsstrategien – uns helfen?

Ja – nur eine Coping-Strategie allein sagt noch nicht, dass sie auch gesund für uns ist. Ein emotionales Coping könnte zum Beispiel sein, zum Runterkommen nach einem stressigen Tag ein Glas Wein zu trinken. Das kann zwar am Anfang gelingen, aber irgendwann funktioniert diese Art von Coping nicht mehr. Viele Süchte waren anfangs mal ein Bewältigungsmechanismus. Es ist also sinnvoll, viele verschiedene – gesunde – Bewältigungsstrategien zur Hand zu haben. Ob andere diese persönliche Strategie albern finden, ist egal. Denn es ist ein bisschen wie beim Eichhörnchen, das Nüsse für schwierige Zeiten sammelt: Wenn es uns noch relativ gut geht, sollten wir uns auf die Suche nach etwas begeben, was uns guttut. Denn mitten im Orkan ist es schwieriger, etwas Neues zu finden, als sich an etwas Wohltuendes zu erinnern.

Tipp: Am 09.03.2023 gibt Silke Kleinschmidt ein Online-Seminar für Versicherte zum Thema „Krisenmanagement und Resilienz stärken“. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 31.



Zu viel Druck?
 Im Podcast: *Wie Sie mit Leistungsdruck und der Gefahr vor Burn-out umgehen können.*
www.audibkk.de/burnout-podcast

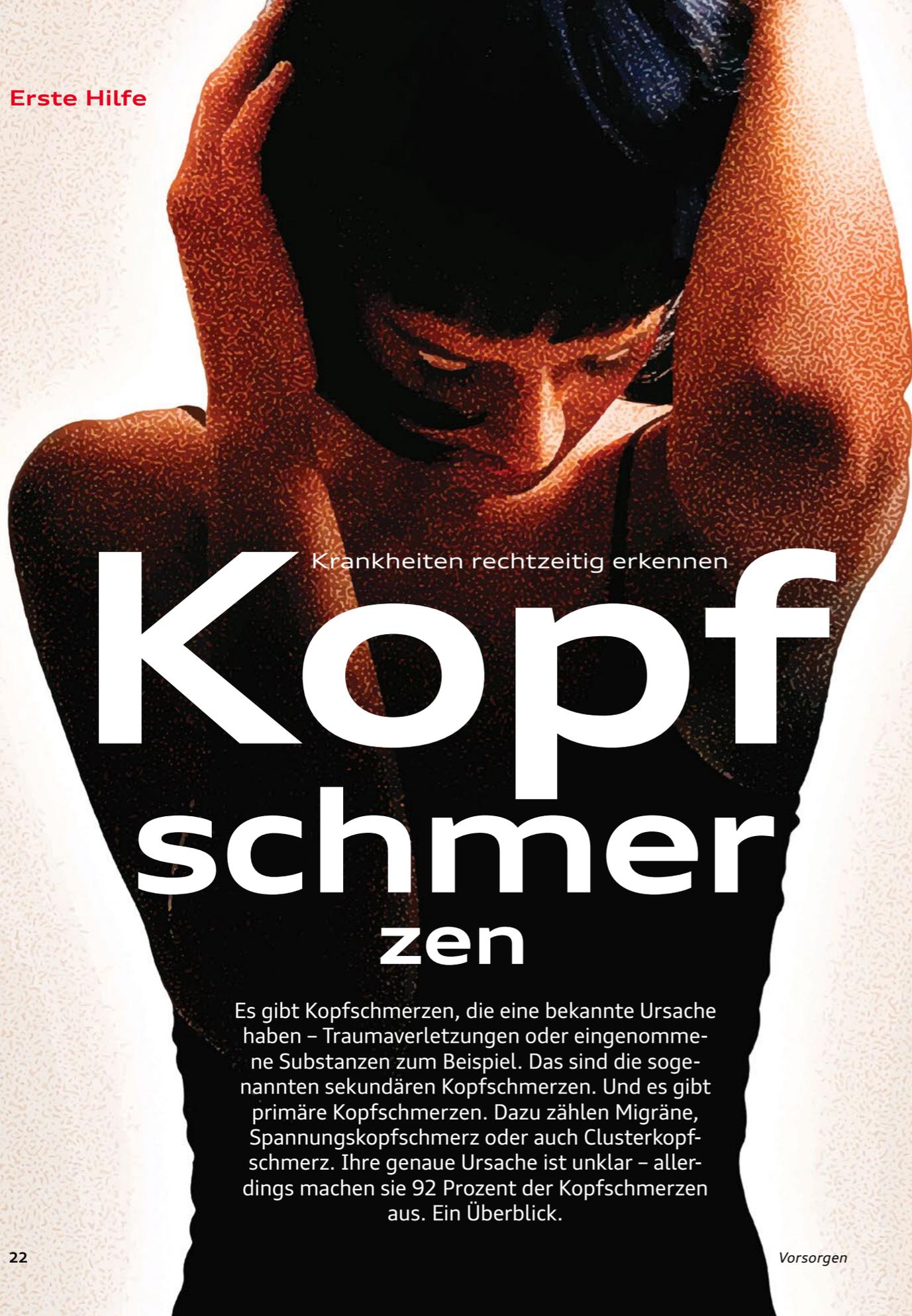
Lesen Sie in unserem Online-Magazin, wie Kinder Resilienz lernen können.
magazin.audibkk.de/resiliente-kinder

Und: Mit Krisen leben
 Weshalb Krisen zum Leben gehören und an welchen Punkten sie uns oft ereilen.
magazin.audibkk.de/lebenskrisen

Das schaffst du.

Krisen zwingen uns, neue Wege zu suchen und Lösungen zu finden. Mit Bewältigungsstrategien – oder auch Coping-Strategien – kann das gelingen.

- › Es fällt uns schwer, aber es ist wichtig: die Krise annehmen und nicht wegdrücken. Sie wird von allein nicht wieder weggehen. Eine Krise können wir nur meistern, wenn wir uns mit ihr auseinandersetzen, Schmerz und Trauer zulassen. Doch es ist wichtig, sich auch klarzumachen: Es gibt die Chance auf ein Wieder-gut-Werden.
- › Welche Krise wir auch durchleben: Wir kommen besser damit klar, wenn wir in Kontakt mit uns selbst bleiben und bemerken, wie es uns geht, was uns jetzt guttut. Achtsamkeitstraining kann dabei unterstützen.
- › In einer Krise passiert es schnell, dass wir positive Dinge vernachlässigen. Was macht uns jetzt ein wenig froher? Das können einfache Dinge sein: ein Ausflug, musizieren, einen Film anschauen.
- › Wir dürfen uns helfen lassen. Je ernster die Krise, desto mehr benötigen wir einen Menschen, der uns beisteht und hilft, von außen auf die Lage zu blicken. Wir erhalten dadurch ein klares Bild der Situation. Und damit einen guten Ausgangspunkt, um die nächsten Schritte zu gehen.
- › Sich auf die eigenen Stärken besinnen und nicht nur über das nachgrübeln, was schwerfällt. So werden wir auch den Tunnelblick wieder los. Es hilft, sich einmal aufzuschreiben, welche schweren Zeiten wir schon erlebt – und überwunden haben. Am besten dazu notieren, wie das gelungen ist. Welche Stärke haben wir eingesetzt, wer hat geholfen?
- › Negative Gedankenspiralen unterbrechen – denn diese sorgen dafür, dass wir die ohnehin schon schwierige Situation noch dramatischer empfinden. Wenn wir Sätze wie „Ich schaffe das alles nicht“ denken, können wir uns positiv bestärken mit Gedanken wie: „Ich versuche es. Ich mache einen Schritt nach dem anderen.“



Krankheiten rechtzeitig erkennen

Kopfschmerzen

Es gibt Kopfschmerzen, die eine bekannte Ursache haben – Traumaverletzungen oder eingenommene Substanzen zum Beispiel. Das sind die sogenannten sekundären Kopfschmerzen. Und es gibt primäre Kopfschmerzen. Dazu zählen Migräne, Spannungskopfschmerz oder auch Clusterkopfschmerz. Ihre genaue Ursache ist unklar – allerdings machen sie 92 Prozent der Kopfschmerzen aus. Ein Überblick.

Übersicht Kopfschmerzarten



Spannungskopfschmerzen treten als dumpfer Druck auf und betreffen meist beide Kopfhälften – so als trüge man einen sehr engen Hut.



Clusterkopfschmerzen sind bohrend oder stechend und treten einseitig im Bereich der Augenhöhle und der Schläfenregion auf.



Migräneattacken treten meist einseitig auf und fallen anfallsartig und pulsierend aus.

	Spannungskopfschmerz	Clusterkopfschmerz	Migräne
Häufigkeit <i>*in Bezug auf die Gesamtheit der von Kopfschmerz Betroffenen</i>	63 bis 86 %	0,1 bis 0,2 %	bis zu 16 %
Art	dumpfer Druck mit maximal mittlerer Intensität	bohrend und stechend mit hoher bis höchster Intensität	pulsierend mit moderater bis hoher Intensität
Verortung	beidseitig (Stirn und Hinterkopf)	hinter einem Auge	einseitig oder beidseitig
Dauer	30 Minuten bis 1 Woche	15 bis 180 Minuten	4 bis 72 Stunden
Behandlung	medikamentös, Entspannungsübungen, Bewegung an der frischen Luft	medikamentös, Sauerstofftherapie	akut: Schmerzmittel, eventuell Medikamente gegen Übelkeit Prophylaxe: geregelte Lebensweise, Entspannungsübungen und Ausdauersport

Wenn Sie häufiger Kopfschmerzen erleben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Besonders in Hinblick auf Medikamente sollten Sie sich beraten lassen. Für den Arztbesuch kann außerdem ein Kopfschmerzkalender eine Hilfestellung sein: Mit ihm lassen sich Häufigkeiten und Zusammenhänge leichter erkennen. Den Kalender zum Ausdrucken finden Sie unter: www.audibkk.de/kopfschmerzkalender



Hilfe bei chronischen Kopfschmerzen

Die Audi BKK bietet in Zusammenarbeit mit dem Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum in München eine integrierte Versorgung mit psychologischer Behandlung an. Dies geht weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Die Behandlung ist für chronische Kopfschmerzpatienten kostenlos und wird über die elektronische Gesundheitskarte abgerechnet. Mehr Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/kopfschmerzen



Tiefer blicken

Warum die psychologische Ebene unbedingt in die Behandlung von Kopfschmerz einbezogen werden sollte, erzählt Theresa Klonowski vom Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum in München im Online-Magazin. magazin.audibkk.de/psychologie-kopfschmerz



Was macht Achtsamkeit mit uns?

Besonders in unruhigen Zeiten ist es wichtig, dass wir Rituale in unseren Alltag integrieren, die uns Sicherheit geben.

Paulina Thurm ist Meditationsbegleiterin. Für uns hat sie eine geführte Achtsamkeitsmeditation aufgenommen: www.audibkk.de/podcast-meditation



In der Achtsamkeit geht es darum, den Moment richtig wahrzunehmen. Manchmal erleben wir schöne Dinge, die uns guttun, aber in Gedanken sind wir schon wieder ganz woanders und fragen uns, was wir noch alles zu tun haben. Wichtig ist also, einmal bewusst wahrzunehmen: Was passiert gerade außen und innen? Wie geht es mir gerade? Das fehlt häufig und ist eine Ursache dafür, dass Stress entsteht. Weil wir uns gar nicht mehr mit unserem Körper verbunden fühlen und spüren, wann wir mal eine Pause brauchen. Achtsamkeitsübungen helfen dabei, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden und Stress zu reduzieren. Das führt auf geistiger Ebene dazu, dass wir ausgeglichener und konzentrierter werden, Dinge

betrachten und uns weniger vom Stress vereinnahmen lassen. Und dann passieren auch auf körperlicher Ebene sehr viele positive Dinge: Durch regelmäßige Meditation beispielsweise sinkt der Cortisolspiegel nachweislich. Der Blutdruck sinkt, das Immunsystem kann besser arbeiten, das Schmerzempfinden kann besser reguliert werden und wir schlafen besser. Wenn jemand bisher noch keinen Bezug zu Achtsamkeitsübungen hatte, sind geführte Meditationen der einfachste Weg. Ich empfehle, lieber kurze Meditationen in den Alltag zu integrieren, wenn für lange Meditationen die Zeit fehlt, sich für diese aber alle zwei Tage oder jeden Tag Zeit zu nehmen. Auch fünf bis zehn Minuten können körperlich und mental schon eine ganze Menge bewirken.“

Eeeinfach: E-Rezept, eAU, ePA

Wenn man krank ist, werden schon Kleinigkeiten schnell zu viel – das Management rund um die Krankmeldung zum Beispiel. Die gute Nachricht: Genau das ist ab jetzt noch einfacher.

Die eAU

Seit Januar 2022 erhalten die Krankenkassen bereits von Ärztinnen und Ärzten aus deren Praxen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf digitalem Weg. Ab dem 1. Januar 2023 müssen Sie Ihren Arbeitgeber nun lediglich über Ihre Arbeitsunfähigkeit informieren. Die benötigten Informationen können die Unternehmen dann elektronisch bei der Krankenkasse anfordern. Ihre Daten sind dabei natürlich sicher und es werden keine Informationen zu Ihrer Erkrankung übermittelt – lediglich zur Erkrankungsdauer. Das heißt für Sie: kein Papierkram mehr. Den übernehmen wir.

Das E-Rezept

Eine weitere Erleichterung rund ums Kranksein ist das E-Rezept: ein digitales Rezept, das Sie nicht mehr verlieren können. Sie können bequem von zu Hause aus checken, welche Apotheke Ihr Medikament vorrätig hat, dies dann ganz bequem von zu Hause aus vorbestellen und abholen oder liefern lassen. Vor allem ist das E-Rezept aber sicher. Von der Arztpraxis bis in die Apotheke wird es bei der digitalen Übertragung mehrfach verschlüsselt und sicher gespeichert. Alles, was Sie brauchen, ist die App „Das E-Rezept“ auf Ihrem Smartphone und eine aktuelle Version der elektronischen Gesundheits-

karte (eGK) mit NFC-Funktion und zugehöriger PIN. Ob Ihre aktuelle Karte die Anwendung der App unterstützt, erkennen Sie an dem Wellensymbol auf der Karte. Fehlt dieses Symbol, können Sie sich bei uns eine neue Karte bestellen. Um die PIN zu erhalten, besuchen Sie uns einfach in einem Service-Center.



Die ePA

Wir bieten Ihnen aber auch einfache Lösungen ohne einen Besuch bei der Audi BKK an. Verwenden Sie hierfür unsere App „Audi BKK ePA“ und lassen Sie sich über eID oder andere Dienste von PostIDENT identifizieren. Nach erfolgter Identifizierung erhalten Sie von uns die PIN auf dem Postweg übersandt. Damit kommen Sie auch gleich in den Genuss der vielen tollen Funktionen der elektronischen Patientenakte (ePA) der Audi BKK. Ob Impfpass, Mutterschaftspass, das Zahnbonus- oder Kinderuntersuchungsheft – Ihnen stehen alle Pässe digital in Ihrer ePA zur Verfügung. Lassen Sie sich durch Ihre Leistungserbringenden wichtige Dokumente wie medizinische Befunde und Arztbriefe einstellen oder speichern Sie Ihre eigenen Gesundheitsdokumente. So haben Sie und Ihre Ärzte oder Ärztinnen Ihre Behandlungshistorie im Blick. Zudem entscheiden Sie, wer Ihre Daten wie lange sehen darf.

Hier geht's zur ePA:
www.audibkk.de/epa



Audi BKK Leistung

Eine Woche Gesundheit

Nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit und finden Sie Zeit für Ihre Bedürfnisse. Jedes Jahr stellen wir Ihnen ein neues, attraktives Programm für Ihre persönliche Auszeit zusammen. Sie haben die Wahl zwischen elf Orten in Deutschland, Österreich und Italien. Hier finden Sie, was Sie brauchen – ob Rückentraining, Functional Training oder Yoga. Besonders familienfreundlich: Viele bieten während der Programme eine Kinderbetreuung an. Also los: Tanken Sie Kraft an erholenden Orten und auf vielfältige Weise. Ihre Gesundheitswoche unterstützen wir mit 175 Euro einmal pro Kalenderjahr. Das neue Programm finden Sie unter: www.audibkk.de/gesundheitswoche

 *Jetzt gleich buchen!*

Gut vorbereitet aufs Elternsein So früh wie noch nie

Üblicherweise beginnen Vorsorgeuntersuchungen durch Kinder- und Jugendärzte mit der U1 direkt nach der Geburt – vorgesorgt von Geburt an. Doch dieses Vorsorgeangebot geht nun mit der „U0“ noch einen Schritt weiter: Ab dem 1. Januar 2023 können sich werdende Eltern bereits vor der Geburt im Rahmen eines Beratungsgesprächs in den Kinderarztpraxen auf das Elternsein vorbereiten. Sie erhalten Informationen über das Neugeborenen-Screening, den Zweck der Vitamin-K- und -D-Prophylaxe oder eine sichere Schlafumgebung für das Baby und erfahren Wissenswertes rund um das Stillen oder das Impfen. So können Eltern schon im Vorfeld mögliche Unsicherheiten ausräumen und gehen ihrer neuen Lebensphase mit einem sichereren Gefühl entgegen. Noch nie hatten Eltern so viel Sicherheit.

PINK! Leben Online-Brustkrebs-Kurs

Brustkrebs-Patientinnen werden auf ihrem langen Heilungsweg oft von Unsicherheiten und Ängsten begleitet. Die Hälfte der Patientinnen benötigt psychoonkologische Unterstützung, doch die Wartezeit auf einen Therapieplatz ist lang. Mit dem Online-Kurs „PINK! Leben“ unterstützt die Audi BKK Betroffene dabei, sich mit Übungen in den Bereichen Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstfindung und Resilienz zu stärken. Die Vorteile: Der Online-Kurs bietet schnelle psychoonkologische Unterstützung ohne Wartezeit und eine Verbesserung von Symptomen und psychischen Belastungen. Für Versicherte der Audi BKK fallen keine Kosten an.

Alle Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/leistungen-services



Zugehört

Audi BKK Leistung

Zusatzversicherungen: Sicher sein mit neuen Angeboten

Versicherte der Audi BKK genießen einen umfangreichen Krankenversicherungsschutz – auch über die gesetzlich vorgegebenen Standardleistungen hinaus. Mit unserem neuen Partner „Münchener Verein“ können wir Ihnen jetzt ein noch umfassenderes Paket neuer Zusatzversicherungen anbieten:

- › Zahnzusatzversicherungen mit bis zu 100 % Erstattung
- › Auslandsreisekrankenversicherung
- › Ambulante Zusatzversicherung/Naturheilverfahren
- › Stationäre Zusatzversicherung
- › Krankentagegeldversicherung
- › Private Pflegezusatzversicherung

Sie profitieren von folgenden Vorteilen: Rabatt für Audi BKK Kunden, keine oder nur eingeschränkte Gesundheitsprüfung und keine Wartezeit.

Zusatzversicherung abschließen – so geht's:

Sie können Ihre privaten Zusatzversicherungen einfach und bequem beim Münchener Verein online abschließen und profitieren als Audi BKK Versicherte von besonderen Konditionen. Alles, was Sie dazu wissen müssen, erfahren Sie auf: www.audibkk.de/zusatzversicherungen



Hinweis: Es erfolgt keine Weitergabe von personenbezogenen Daten an den Münchener Verein. Die Audi BKK ist ausschließlich Tippgeber und darf weder beraten noch vermitteln.

Zugehört



Zahnzusatzversicherung

Extraschutz für Ihre Zähne: Zahnersatz, Implantate, hochwertige Inlays und Prophylaxe – bis zu 100% Erstattung des Eigenanteils.

Ambulante Zusatzpakete

Ob zusätzliche Absicherung für Naturmedizin, Akupunktur, Sehhilfen oder Vorsorgeuntersuchungen – stellen Sie sich Ihr individuelles Plus an umfassenden Gesundheitsleistungen zusammen.

Ausland und Reise

Verreisen Sie ganz entspannt. Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung sind Sie für Ihre beruflichen und privaten Reisen bis zu 70 Tage abgesichert.

Krankentagegeld

Mit einem Krankentagegeld sichern Sie sich Ihren Lebensstandard, auch wenn Sie krank werden. Bis zu 20 Euro pro Tag – ohne Gesundheitsprüfung.

Stationäre Leistungen

Mit der Zusatzversicherung erhalten Sie im Krankenhaus den Status von Privatpatienten.

Pflegevorsorge

Damit schützen Sie sich und Ihre Familie vor hohen Kosten und erhalten die Betreuung, die Sie sich wünschen.



Tel.: 089 5152-2330
www.muenchener-verein.de
E-Mail: beste-gesundheit@muenchener-verein.de



Vorstandsbericht

Stabilität erreicht man nur durch vorausschauendes Handeln – vor allem in bewegten Zeiten. Ein Überblick, womit unsere Versicherten im Jahr 2023 rechnen können.

Beschluss aus der Verwaltungsratsitzung

Der allgemeine Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung liegt bei 14,6 Prozent und ist für die meisten Krankenkassen nicht kostendeckend – auch für uns nicht. Die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie und die expansive Ausgabenpolitik der vergangenen Legislaturperiode belasten den Haushalt der Audi BKK zusätzlich. Daher haben wir keine Wahl. In den letzten zwei Jahren blieb unser Beitragssatz stabil bei 15,7 Prozent, für das Jahr 2023 kommen wir und Sie leider um eine marginale Erhöhung nicht herum. Ab Januar 2023 steigt der **Zusatzbeitragssatz der Audi BKK** um 0,15 Prozentpunkte auf 1,25 Prozent. Im Mittel sind die Zusatzbeitragssätze um 0,35 Prozentpunkte angehoben worden. Die Audi BKK liegt im Wettbewerbsvergleich weiterhin deutlich unter dem GKV-Durchschnitt. Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind unser Antrieb, deshalb erweitern wir ständig unsere Leistungen und Services. Alle News lesen Sie regelmäßig im Kundenmagazin oder in unserem Versicherten-Newsletter. Melden Sie sich gleich dafür an.

BKK Stadt Augsburg und Audi BKK schließen sich zusammen

Zum Jahreswechsel fusionierte die Audi BKK mit der BKK Stadt Augsburg. Wir begrüßen 12 neue Kolleginnen und Kollegen und knapp 15.000 neue Versicherte bei der Audi BKK. Das heißt: **Die Versichertengemeinschaft wächst auf 750.000 Kunden an.** Die Nähe zu den ehemaligen Versicherten der BKK Stadt Augsburg bleibt erhalten: Die bisherige Filiale in der City Galerie wird zum gemeinsamen Service-Center. Bereits Mitte Dezember ist die Audi BKK vom bisherigen Standort in die City Galerie gezogen.

Hier erreichen Sie uns in Augsburg
Audi BKK Service-Center Augsburg
Willi-Brandt-Platz 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 508779-0
augsburg@audibkk.de

Im Detail
Die aktuelle Besetzung des Verwaltungsrates finden Sie unter:
www.audibkk.de/ueber-uns/verwaltungsrat

Die aktuellen Satzungen finden Sie unter:
www.audibkk.de/ueber-uns/satzung

Anmeldung Newsletter:
www.audibkk.de/newsletter

Transparenzbericht:

So arbeitet die Audi BKK

94,8 %
bewilligte Hilfsmittel

1.771.690 Euro
wurden für 43.958 Teilnehmende im Rahmen des Aktivfit Bonusprogramms ausgegeben.

Rund. 2.786.400 Briefe gingen an die Kundinnen und Kunden der Audi BKK.

Ca. **764.000 Anrufe** unserer Kundinnen und Kunden gingen über unsere Zentralnummern ein – Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Note 1

Unter 42 getesteten großen Krankenkassen erhielt die Audi BKK im ServiceAtlas 2022 – das Siegel für ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

2.750.000 E-Mails wurden verschickt.

Kunden legen immer mehr Wert auf Transparenz. Wir auch: Im ersten Transparenzbericht 2021 finden Sie die wichtigsten Zahlen und Fakten zu den Finanzen, zu den Aufgaben der Audi BKK, zum Leistungsspektrum, zur Servicequalität und zum Engagement für Patientensicherheit. „Wir sind überzeugt, dass ein ehrlicher und alle Bereiche umfassender Bericht einer Krankenkasse ein wichtiger Schritt hin zu einem

transparenteren und besseren Gesundheitswesens sein kann“, erläutert Dirk Lauenstein, Vorstand der Audi BKK. „Die Leserinnen und Leser erhalten detaillierte Informationen, um unsere Arbeitsabläufe und Entscheidungen nachvollziehen und überprüfen zu können.“ Der Transparenzbericht erscheint ab sofort jährlich. Seine Basis sind die Daten des abgelaufenen Geschäftsjahres. Was darüber hinaus darin zu lesen sein wird,

richtet sich danach, welche Informationen Sie als Versicherter beziehungsweise Versicherte interessieren.

Den kompletten Transparenzbericht lesen Sie hier:
www.audibkk.de/transparenzbericht



Denksport

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

- 10 × Audi BKK Tasse
- 10 × Notizbuch für mehr Achtsamkeit
- 10 × Lunchbox für das Wohlfühl-Essen

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: 31.01.2023
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 02.2022
Lösungswort: Motivation



Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.

Prosa-werk	Zungen-laut	Acker-gerät	Land-enge in Hinter-indien	Frauen-name	griech. Göttin der Erde	Kosten, Auslagen	altfrz. Tanzlied, Gedicht-form	Land-schaft bei Wien
Lena-Zufluss in Sibirien				7	Stern-bild des Süd-himmels			schadet unserer Sehkraft (Mz.)
pulsierend, anfallartiger Kopfschmerz						Stadt im Südwest-jemen		
Jenis-sei-Zufluss					Ritter der Artus-sage	Stadt bei Teheran		
			Fluss zw. Schweiz und Niederlanden	lang ge-zogener Klage-laut			3	
schmaler Durch-lass	Schikane eines Einzel-nen durch eine Gruppe	Nord-tiroler Alpen-gruppe				schwierige, an-haltende Situation		nieder-rhein.: kleine Renette
Einfluss, Gewalt				Schul-, Akten-tasche	türk. Stadt in An-tolien			
			schwed. Asien-forscher † 1952	frz. Schrift-steller † 1970				6
Abk.: Colonel (engl.)	gehoben: aufwärts				west-griech. Stadt	Abk.: Büsten-halter ver-bissen		
franzö-sisch: gut (Adverb)			törich-tes Be-nehmen	Musik: sehr, ziemlich (ital.)				
zoll-großer Buch-stabe	Kapital-ertrag	Gewebe-zurich-tung					11	digitales Buch (engl.)
					Ver-schlag; Stall	Farbton		
Wach-der-brannt-wein			Program-mier-Skript-sprache	Viereck				
bis jetzt, bislang	Spitz-name Eisen-howers †	südamer. Wäh-rung Meeres-raubfisch			Männer-kurz-name	Fluss durch Straß-burg		Abk.: Nord-nord-west
					Zusammen-führung zwei-er Krank-en-kassen			
psychi-sche Wider-stands-kraft		schweiz. Flächen-maß			Eichmaß			
						Abk.: Last-kraft-wagen		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

Laufevent mit Meisterin

Lauffans aufgepasst: Am 22. April 2023 um 10 Uhr findet in Ingolstadt ein Laufevent mit der ehemaligen deutschen Halbmarathonmeisterin und Sportwissenschaftlerin Ingalena Schömburg-Heuck statt. Sie wird den Teilnehmenden individuelle Tipps und Tricks rund ums Laufen geben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Alle Infos zum Laufevent und die Anmeldung finden Sie unter: www.audibkk.de/veranstaltungen

Online-Seminare Medienerziehung bei Kindern im digitalen Zeitalter

28.03.2023, 18.30 Uhr bis 20 Uhr
Referentin: die psychologische Beraterin Susanne Peter. Der Fokus des Seminars liegt auf dem Thema Cybermobbing.

Krisenmanagement und Resilienz stärken

09.03.2023, 18 Uhr bis 19 Uhr
Referentin: die Psychologin und Resilienztrainerin Silke Kleinschmidt.

Anmeldungen für die Online-Seminare unter:

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/Q2TRYqQVbI>

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>

Aktuelle Podcast-Folgen:

Meditation: Expertin Paulina Thurm gibt Tipps zum Thema Meditation und erklärt, worauf es dabei ankommt.
Frauengesundheit: Wie sinnvoll ist die Pille, welche Nebenwirkungen kann sie haben, wie beeinflusst sie unseren Zyklus?
Suchtfrei werden: Hintergründe und wertvolle Tipps zum Thema Abhängigkeit.



www.audibkk.de/podcast

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

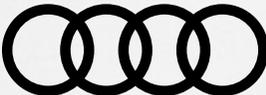


Wir sind für Sie da!

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: ©stocky.com/PER Images; S. 3: Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 4: Wihard Lüdje: ©privat; S. 5: unsplash.com/brooke-lark; S. 7: Katrin Nowak: ©Stefan Tempes; S. 8: gettyimages.com/Franco Carta fotografo; S. 10-13: Dr. Joseph Heß; ©Heiko Laschitzki; S. 14-15: ©Piarazzi; S. 16-17: ©Debbie-Kristin Schaller; S. 18: pexels.com/liza-summer, Silke Kleinschmidt: ©Team Gesundheit GmbH; S. 20-21: istockphoto.com/deimagine; S. 22-23: istockphoto.com/GeorgePeters; S. 24: ©Laura-Christin_Fotografie; S. 25: istockphoto.com/gorodenkoff; S. 26: gettyimages/Westend61; S. 27: istockphoto.com/StefaNikolic; S. 28: ©Ina Wobker Photography



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. 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.

