

03/2022

in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

Megatrends

Altern – wie
steht's damit?

Frauen & Medizin

Geschlechtersensible
Medizin

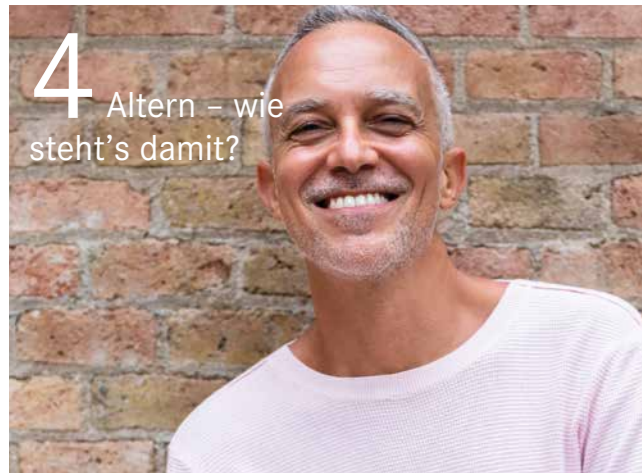
Meine Gesundheit

Heilfasten – Neustart
für den Körper



Folgen Sie uns
auf instagram

energie·BKK



Post für uns?
Nutzen Sie unser Postfach energie-BKK, 30134 Hannover

Impressum

Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover

Redaktion: Frank Heine (V.i.S.d.P.), Team Gesundheitskommunikation, WENN&ABER agentur für kommunikation gmbh

Konzept & Gestaltung: WENN&ABER agentur für kommunikation gmbh

Titelfoto: istockphoto.com Evgeny Atamanenko

Redaktionskontakt: Gesundheitskommunikation Nurcan Dogru, Tel.: 0511 911 10 200

Sämtliche personenbezogenen Formulierungen sind geschlechtsneutral zu verstehen und nur aus Gründen der Lesefreundlichkeit vereinfacht. Das Magazin dient der energie-BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.



Liebe Leserinnen und Leser,

spätestens im Herbst beginnt wie in den vergangenen zwei Jahren wieder die Diskussion um den richtigen Schutz vor Corona. Welche Regel gilt, was muss alles sein, und wie können wir uns schützen? Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat dafür drei Szenarien im Blick: Es läuft gut, eher mittelmäßig oder schlimm. Darauf versucht er uns nun mit seinem 7-Punkte-Plan vorzubereiten, der neben einer an die Omikron-Variante angepassten Impfung, weiteren Coronatests mit Selbstbeteiligung, einer verbesserten Behandlung und dem Schutz besonders gefährdeter Gruppen (wie z. B. Bewohner von Pflegeheimen) viele Versprechen enthält, wie „endlich“ die Erhebung tagesaktueller Daten sowie spezielle Schutzkonzepte für Kinder und Jugendliche, ohne die erneute Schließung von Schulen und Kindergärten. Über die Ergebnisse werden wir sicherlich mehr in unserer Winterausgabe berichten.

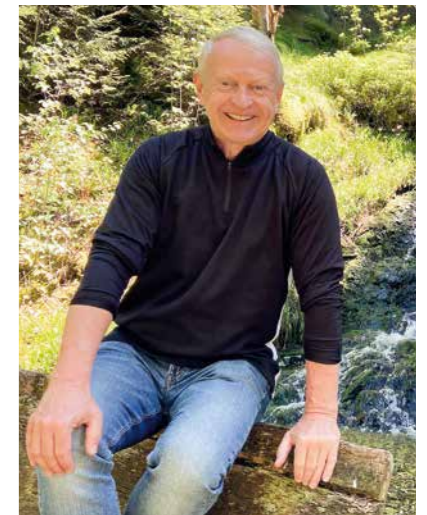
Große Aufregung herrscht derzeit in Berlin auch hinsichtlich der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). So hat der für das Jahr 2022 gewährte Steuerzuschuss zwar eine flächendeckende Erhöhung der Beitragssätze in der GKV verhindert, aber damit das eigentliche Finanzierungsproblem auf das Jahr 2023 verlagert. Der Entwurf des neuen GKV-Finanzstabilisierungsgesetz der Bundesregierung, der jetzt zur Abstimmung ins Parlament kommt, löst dieses Finanzierungsproblem allerdings nicht nachhaltig. Von dem erwarteten Defizit von mehr als 17 Mrd. Euro sollen die Beitragsszahler den Löwenanteil von mehr als 11 Mrd. Euro schultern. Konkret geht Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach von einer Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes um 0,3 Prozentpunkte aus. Ob diese Erhöhung ausreicht, ist auch von der weiteren Einnahmen- und Ausgabenentwicklung im Jahr 2022 abhängig.

Erforderlich wäre meines Erachtens vielmehr eine nachhaltige und verantwortungsvolle Finanzpolitik „aus einem Guss“, mit dem Mut, echte strukturelle Reformen anzugehen. Ein erster Schritt wäre die konsequente Umsetzung der im Koalitionsvertrag vorgesehenen Maßnahmen. Nur so können wir gemeinsam von den ausgezeichneten Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung auch weiterhin profitieren.

Fortschritte gibt es aber an anderer Stelle: Die Notwendigkeit einer geschlechtersensiblen Medizin kommt zunehmend in den Fokus. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 14. Mit unserem herbstlich bunten Magazin wünsche ich Ihnen viel Spaß – kommen Sie entspannt durch den Herbst.

Herzliche Grüße

Ihr
Frank Heine, Vorstand





Die Megatrends 2022

Altern – wie steht's damit?

Genau, das Alter und Altern, darum drehen sich fachliche Trendbegriffe wie *Downaging* und *Pro Ager*. Auch in unserem dritten Teil der Serie „Gesundheitstrends 2022“ stellen wir Ihnen fünf Fachbegriffe vor. So wird es medizinisch immer notwendiger, dass Frauen für Frauen forschen, Produkte und Medikamente entwickeln. Was Trendforscher unter *langsamem* Altern verstehen, könnte ebenfalls interessant werden. Oder haben Sie schon mal etwas von *Salutogenese* gehört? Auch diesem Trendbegriff, den Medizinsoziologe Anton Antonovsky bereits in den 1970er Jahren entwickelte, spüren wir nach. Was kümmert es uns? Viel, denn als Krankenkasse legen wir Wert darauf, dass Sie gesund sind, gesund bleiben und, wenn notwendig, bestens medizinisch versorgt sind. Da nützt es, wichtige Trends im Auge zu behalten (die meisten Begriffe kommen aus dem Englischen, und leider gibt es für sie bisher keine allgemeingültige Übersetzung).

„Gendersensible Medizin“ rettet Leben, denn geschlechtsspezifische Aspekte werden jetzt auch bei der Entwicklung von Prävention, Diagnostik oder Therapie mit einbezogen.

Fem-Tech – von Frauen für Frauen

Frauen machen einen großen Teil unserer Gesellschaft aus, dennoch wurden jahrelang viele Aspekte der weiblichen Gesundheit vernachlässigt. Jetzt ändert sich das gerade, denn Frauen nehmen es selbst in die Hand. Unter dem Fachbegriff **„Fem-Tech“** erforschen und entwickeln Frauen Themen und Produkte rund um die Gesundheit von Frauen. Inhalte sind zum Beispiel Menopause, Menstruation und überproportional auftretende Krankheiten. Das ist auch überfällig. Der Begriff **„Gendersensible Medizin“** erwächst daraus und rettet Leben, denn geschlechtsspezifische Aspekte wie Sexualhormone und Lebensstil werden jetzt in die Entwicklung von Prävention, Diagnostik und Therapie einbezogen – lesen dazu bitte ab Seite 14 auch das Interview mit Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien. Wir begrüßen diese notwendige, längst überfällige Entwicklung, denn uns liegt es am Herzen, unsere Versicherten medizinisch bestens zu versorgen, eine zielgenaue Vorsorge anzubieten sowie persönlich und individuell zu beraten.



Downaging – alt und Alter neu definieren

In den Jahren 2018 bis 2020 betrug die statistische Lebenserwartung in Deutschland 78,6 Jahre für Männer und 83,4 für Frauen, Tendenz steigend. Obwohl die Menschen immer älter werden, fühlen sich viele deutlich jünger, fitter und sind es relativ gesehen tatsächlich auch. Laut Zukunftsinstitut differiert das gefühlte Alter um bis zu 15 Jahre vom biologischen Alter. Menschen zwischen dem 16. und 29. Lebensjahr fühlen sich laut Allensbach Institut durchschnittlich drei Jahre jünger, 60- bis 74-Jährige schon acht, über 75-Jährige durchschnittlich zehn Jahre. Diese Differenz wird auch als *Downaging* (langsames Altern) bezeichnet. Die Gründe, warum sich Menschen jünger fühlen, sind sicherlich je nach Person individuell, *Downaging*-Faktoren können aber zum Beispiel veränderte, flexible Biografien sein. Das betrifft insbesondere den Bildungsweg, die Karriere und den Ruhestand. Viele Menschen nehmen sich heutzutage eine Auszeit, um ihre Träume, wie bspw. eine Weltreise, schon während des Berufslebens zu verwirklichen. Zum anderen offeriert unsere globalisierte und technisierte Welt vielfältige neue Möglichkeiten, auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu achten. Ergänzt wird das durch einen Wandel unserer Lebensstile und auch unseres Konsumverhaltens. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Sport sind heute ebenso wichtig wie die richtige Work-Life-Balance oder auch Zeit mit der Familie zu verbringen. Das Zukunftsinstitut rät dazu, „alt“ und „Alter“ völlig neu zu definieren.

Obwohl die Menschen immer älter werden, fühlen sich viele jünger, fitter und sind es relativ gesehen tatsächlich auch.



Gesundheitskompetenz wird wichtiger

Health Literacy oder zu deutsch **Gesundheitskompetenz** ist ein informationsbasierter Trend. Damit sind laut dem Robert-Koch-Institut „die Fähigkeiten, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für gesundheitsbezogene Entscheidungen anzuwenden (...)“ gemeint. Durch das Internet ist es leichter als je zuvor, Informationen zu recherchieren und zu beschaffen. Doch die Einschätzung der gefundenen Informationen ist eine Herausforderung. Wie differenziert man, wenn beispielsweise die Google Suche ergibt, dass die eigenen Symptome auf mehr als eine Krankheit zutreffen? Woher weiß ich, welche Quellen seriös und aktuell in Gesundheitsfragen sind? Solche Fragen lassen sich oftmals nicht pauschal beantworten. Deshalb ist es unerlässlich, dass Sie für sich selbst eine individuelle Kompetenz für Gesundheitsfragen entwickeln. Und wenn Sie einmal nicht weiter wissen: Wir stehen Ihnen mit der medizinischen Gesundheitsberatung unter 05 11 9 11 10 900 persönlich zur Seite. Nutzen Sie auch gerne den Link zum verlässlichen Online-Service **gesundheitsinformation.de**, um besser verstehen, abwägen und entscheiden zu können.



Pro Ager

Ein weiterer Trend, der auch an den Alterungsprozess anknüpft, ist das **Pro Aging**. Pro Ager ziehen aus ihrem bisherigen Leben Gelassenheit und sehen Altern nicht mehr als etwas Negatives an. Begleitet wird diese Einstellung zusätzlich von einer neuen Lebensführung im Alter. Hier bietet sich vielmehr die Möglichkeit, sich noch einmal neu zu erfinden und andere Wege auszuprobieren.



Empower Confidence als neue Spiel- und Sportart

Das Selbstbewusstsein stärken (eng.: Empower Confidence) über Bewegung, Tanz und Musik – das ist das Konzept von Lisa Schade. Sie ist ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin im Bereich Gesellschaftstanz und Kindertanz. Tanzen ist ihre große Leidenschaft. Dabei ist es mehr als nur Spaß und Fitness – Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Damit lässt sich sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken senken.

Übrigens: Alle Menschen tanzen und alle können tanzen. Wenn man Babys Musik vorspielt, erkennen sie das und bewegen sich dazu – sie tanzen. Durch das Tanzen sind wir in der Lage, unseren Körper verstehen zu lernen, unsere Emotionen auszudrücken, wir selbst zu sein, keinem Ideal zu



entsprechen, niemandem gefallen zu müssen, ein Gefühl der Freiheit zu spüren. Beim Confidence kann „Frau“ ihren Körper, ihre Weiblichkeit und sich selbst zum Ausdruck bringen. So will Lisa Frauen dabei unterstützen, selbstbewusster zu werden, wieder zurück zu ihrer Kraft und ihrer Stärke zu finden. Was sonst noch hinter dem Begriff Confidence steckt erfahren Sie unter: www.confidancebylisa.de

Wenn Sie einmal gesundheitlich nicht weiter wissen, wir stehen Ihnen mit unserer 24/7 Arzthotline zur Seite.



Salut – auf die Gesundheit

Salutogenese ist ein Modell, das sich mit der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit befasst. Salus (lateinisch) bedeutet Gesundheit, genese heißt übersetzt Entstehung. Den Begriff hat der Medizinsoziologe Anton Antonovsky geprägt. Anstatt die Entstehung von Krankheit zu beleuchten, ging es ihm darum, die Entstehung von Gesundheit zu erforschen. Seiner Ansicht nach, ist der Mensch im Laufe des Lebens nie nur gesund oder krank. Salutogenese befasst sich anhand von drei Gefühlskomponenten mit den Eigenschaften, die es braucht, um gesund zu werden und auch zu bleiben.

- Die erste Komponente ist das Gefühl der Verstehbarkeit. Menschen, die ihre Welt verständlich finden, sind besser in der Lage, Probleme, denen sie begegnen, einzuordnen und zu einem gewissen Grad nachzuvollziehen.
- Daran schließt sich das Gefühl der Handhabbarkeit an. Wer die Mittel besitzt, Herausforderungen zu begegnen, kann sein Leben selbst gestalten und auch leichter Probleme überwinden.
- Die dritte Komponente ist das Gefühl der Sinnhaftigkeit, d.h. ein Ziel zu verfolgen, für das es sich lohnt, sich anzustrengen.

Gute Widerstandskraft zu haben, spielt bei Salutogenese eine wichtige Rolle. Damit gelingt es, den eigenen Gesundheitsstatus positiv zu beeinflussen. Um Ihre Widerstandskraft zu stärken, bieten wir Ihnen zum Beispiel den digitalen **Stress-Coach** an, mit dem Sie Ihren Stresslevel ermitteln und Ihr Selbstvertrauen stärken können.





NEUE VORSORGELEISTUNG – DER BLUTTEST AUF TRISOMIE

Für Schwangere gibt es nichts Wichtigeres, als ein gesundes Kind zur Welt zu bringen. Das liegt auch uns am Herzen. Alles, was hier mehr Sicherheit bringt, ist sehr gefragt. Auch der Bluttest auf Trisomie, für Frauen, die ein erhöhtes Risiko haben, kann dazu beitragen. Ab der zehnten Schwangerschaftswoche kann damit das Risiko auf die Trisomien 13, 18 und 21 (bekannt als Downsyndrom) besser eingestuft werden. Die energie-BKK übernimmt ab jetzt die Kosten des Bluttests.

Für den Test entnimmt der Arzt etwas Blut aus der Vene der Schwangeren. In ihrem Blut befindet sich neben ihren eigenen Erbinformationen auch winzige Bruchstücke des kindlichen Erbgutes (DNA). Diese werden im Labor herausgefiltert und geprüft, ob viele Teile der Chromosomen 21, 18 oder 13 zu finden sind. Ist das jeweilige Chromosom dreifach vorhanden, handelt es sich um eine Trisomie, die der Test erkennt. Die Analyse dauert in der Regel wenige Tage und kostet zwischen ca. 130 bis 540 Euro, zuzüglich ca. 50 bis 60 Euro für die Beratung und Blutentnahme. Diese Gesamtkosten übernimmt die energie-BKK.

Der Vorteil ist, dass Schwangere durch diesen nicht invasiven Pränataltest, kurz NIPT, meist von einer Fruchtwasseruntersuchung und damit der Gefahr einer Fehlgeburt verschont blei-

ben können. Zur ganz sicheren Abklärung, kann sie aber nach wie vor notwendig sein und wird ebenfalls von der energie-BKK bezahlt.

Außer einem Down-Syndrom (Trisomie 21) können über den Bluttest auch die selteneren und schwerwiegenderen Trisomien 13 (Patau-Syndrom) und 18 (Edwards-Syndrom) festgestellt werden.

Der Bluttest ist keine Routineuntersuchung. Ärzte bieten sie Frauen an, die ein auffälliges Ergebnis im Ersttrimester-Test, eine Chromosomen-Abweichung bei einer früheren Schwangerschaft oder in der Familie haben oder die über 35 Jahre alt sind. Schwangere müssen sich außerdem vor einem Bluttest ausführlich, nach den Vorgaben des Gendiagnostik-Gesetzes, ärztlich beraten lassen, um die Zusammenhänge zu verstehen und basierend darauf Entscheidungen zu treffen.

Es ist übrigens auch möglich, mit dem Arzt abzusprechen, sich nur bestimmte Ergebnisse eines Bluttests mitteilen zu lassen: zum Beispiel nur das Ergebnis zu den Trisomien 13 und 18, aber nicht zum Down-Syndrom.

Den Test können Schwangere einmal pro Schwangerschaft über die Gesundheitskarte in Anspruch nehmen.

Mehr Informationen zum Thema gibt es in der Versicherteninformation des G-BA unter www.g-ba.de/beschluesse/4987



WIR KÖNNEN FAMILIE

Das wird werdende Eltern und Familien freuen, denn sie und ihr Nachwuchs sind bei uns, bei einer der bundesweit familienfreundlichsten Krankenkassen versichert! Das bescheinigt uns die Zeitschrift „Eltern“. Jährlich ermittelt das Magazin die besten Produkte für Verbraucher mit Kindern, anhand von Tests, Vergleichen und Umfragen. Dabei wurden wir erneut als „Beste Krankenkasse für Familien“ ausgezeichnet. Wir sind stolz, dass wir besonders in der Kategorie Schwangerschaft & Geburt mit unseren guten Leistungen überzeugen konnten.

Sie planen ein Baby oder sind gerade Eltern geworden? Hier ein kleiner Überblick was wir zu bieten haben und wofür wir ausgezeichnet wurden:

- Mit unserem umfassenden Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ navigieren wir Sie sicher durch die Schwangerschaft. Damit lassen sich Risikofaktoren frühzeitig erkennen und reduzieren.
- Gesunde Zähne auch während der Schwangerschaft, dafür bieten wir über unseren Partner Indento eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung (PZR) für schwangere Versicherte an.
- Von Hebammen durchgeführte Geburtsvorbereitungskurse erhalten werdende Mütter ganz einfach über die Gesundheitskarte – darüber hinaus bekommt bei uns auch der andere Elternteil einen Zuschuss.
- Werdende Mamas erhalten unseren Mamabonus, wenn Sie alle Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft genutzt haben. Auch fürs Baby zahlen wir einen Bonus, wenn Sie mit Ihrem Baby an Früherkennungsuntersuchungen (U1 bis U6) und von der STIKO empfohlenen Impfungen teilgenommen haben.
- Mit unserem Programm „Kinderheldin“ erhalten Sie eine kostenfreie, digitale Hebammenberatung rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett – bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres Ihres Kindes.



- Zu unseren Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft zählt seit Neuestem auch der Bluttest auf Trisomie (siehe links).
- Unsere 24/7 Arzthotline steht Ihnen jederzeit mit Rat zur Seite, und unser Online-Service macht die Kommunikation mit uns per App oder Web leicht und sicher.
- Mit unserem E-Coach Kindergesundheit bekommen Sie digitale und schnelle Beratung rund um Vorbeugung und Schutz Ihrer Kleinen. Kinderrezepte, Ernährungs- und Bewegungstipps sind auch dabei.
- Ohne zusätzliche Beitragszahlung sind Ihre Familienangehörigen in den umfassenden Versicherungsschutz voll mit einbezogen.

Das sind nur einige unserer Topleistungen für die Familie. Schauen Sie sich gerne genauer unsere Vorteile – exzellenten Krankenversicherungsschutz, persönlichen Service und die Vielfalt an Leistungen und Extras – auf unserer Website an, empfehlen Sie uns gerne weiter und erhalten Sie eine Prämie (siehe Rückseite).

FASTEN: NEUSTART FÜR KÖRPER UND GEIST

Hier ist Willenskraft gefragt – das Heilfasten ist ein tiefgreifender Prozess, bei dem Körper, Geist und Seele gereinigt werden sollen. Bis zu 30 Tage wird dabei auf feste Nahrung, Koffein, Alkohol und Nikotin verzichtet. Wie fühlt es sich an zu widerstehen? Unsere Kollegin **Nurcan Dogru** hat das Heilfasten 25 Tage lang für sich ausprobiert. Wir haben sie nach ihren Erfahrungen, den Herausforderungen und den positiven Effekten gefragt.

Mit welcher Motivation bist du auf das Heilfasten gekommen?

Das Thema Heilfasten nach Buchinger hat mich seit einiger Zeit immer wieder begeistert, insbesondere die positive und heilende Wirkung auf den Körper. Zu wissen, dass der Körper einmal eine komplette „Reinigung“ erfährt und nach einem Reset sozusagen ein Neustart möglich ist, ist faszinierend.

Was war dabei die größte Herausforderung?

Nicht nachzugeben, wenn der Appetit kam und sich immer wieder bewusst zu werden, dass der Körper bis zu sechs Wochen ohne feste Nahrung auskommen kann. Nach kurzer Zeit war der Verzicht völlig selbstverständlich, weil ich mir bewusst machte, wie viel Gutes ich meinem Körper damit tue.

Hunger findet im Kopf statt.

Es ist unglaublich, was wir schaffen können, wenn der Wille da ist.

Was ist dein Tipp für Versuchungen wie Geburtstage, Familienfeste und Supermärkte?

Oh, das bedeutete sehr viel Willenskraft. Wenn es irgend ging, habe ich versucht, Feiern zu vermeiden. Das Einkaufen im Supermarkt oder auf dem Markt waren allerdings keine große Herausforderung. Ich konzentrierte mich darauf, nur Obst und Gemüse einzukaufen und war dann schnell wieder weg. Mit Freunden im Café zu sitzen und als einzige ein stilles Wasser zu trinken, war auch völlig ok. Meine Freunde haben das unterstützt.

Welche positiven Effekte hast du wahrgenommen?

Ein ganz neues Bewusstsein für Nahrung, die Geschmacksrezeptoren arbeiten auf Hochtouren. Ein Gurken-Spinat-Sellerie-Saft wurde zur Geschmacksexplosion. In der Zeit nimmt die Sensitivität insgesamt zu. Natürlich habe ich mich auch über jedes verlorene Pfund gefreut, obwohl dies nicht der Hauptgrund meines Fastens war und sein sollte.



Nurcan Dogru
Geschäftsbereichsleiterin
Kunde & Markt der energie-BKK

Heilfasten gilt als Grenzerfahrung – hast du das auch so erlebt?

Innerhalb meiner 25 Fastentage gab es immer wieder Tage einer sogenannten „Fastenkrise“. Da ich mich im Vorfeld sehr über die einzelnen Phasen informiert hatte, wusste ich, dass diese Tage kommen werden und die Krisen dazugehören. Das hat mich zum einen beruhigt und andererseits auch ermutigt, weiterzumachen. Nach der Arbeit habe ich lange Spaziergänge unternommen, Yogaübungen gemacht und mir meine „me-wellness-time“ gegönnt. Am Folgetag war wieder alles „normal“, was wiederum zu einem Fastenhoch führte. Hunger findet im Kopf statt. Es ist unglaublich, was wir schaffen können, wenn der Wille da ist. Man erlebt Dinge bewusster, ist achtsamer mit sich, schläft weniger und fühlt sich dennoch wirklich fit. Erstaunlicherweise habe ich in der gesamten Zeit nicht einmal vom Essen geträumt.

Würdest du erneut Heilfasten?

Definitiv ja! Das positive Körpergefühl ist einfach so überwältigend, am Ende der Fastenzeit war ich sogar ein wenig traurig. Seitdem habe ich nicht nur meine Ernährung umgestellt, sondern auch das Intervallfasten für mich entdeckt. Ich glaube, ich würde nichts anders machen, außer vielleicht den Zeitraum verkürzen.

Informationen zum Heilfasten

Zu den bekanntesten, klassischen Methoden des Heilfastens zählt die Buchinger Methode. Otto Buchinger war ein deutscher Arzt und Naturheilkundler, der von 1878-1966 lebte. Seine Methode sieht vor, sich fünf Tage oder länger mit Kräutertees, Gemüsebrühe und verdünnten Säften zu ernähren. Der Sinn und Zweck des Heilfastens ist nicht die Gewichtsabnahme – auch wenn der Verlust einiger überflüssiger Pfunde ein Nebeneffekt ist – sondern, dass der Organismus entgiftet. Fastende erleben unterschiedliche Stadien, bis der Körper auf Null gestellt ist. Die Fastenzeit kann der Einstieg in eine neue bewusste und gesunde Ernährungsweise sein. Studien ergeben, Fasten verbessert den Blutzuckerspiegel, den Blutdruck und die Blutfettwerte. Es kann gegen Schuppenflechte, Diabetes, Gicht, Asthma, chronische Entzündungen, kardiovaskuläre Krankheiten sowie chronische Schmerzzustände oder psychosomatische Krankheiten helfen. Es ist ratsam, Heilfasten unter ärztlicher Begleitung durchzuführen.

Weitere Informationen und Adressen von Ärzten, die Fastende informieren oder begleiten, finden Sie unter www.aerztegesellschaft-heilfasten.de.

Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass der Sommer bis in den Herbst anhält. Mit unseren Tipps für einen goldenen Herbst können Sie selbst Schietwetter mit allen Sinnen genießen.



für den Gaumen

Nutzen Sie alle spätsommerlichen Tage. Lassen Sie das Sommerfeeling an warmen Herbsttagen noch einmal mit einer Grillparty aufleben. Gemeinsam mit Freunden im Garten, guter Musik und leckerem Essen ist es doch schon wieder fast wie im Juli, oder?

SO VERLÄNGERN SIE IHRE SOMMER-ENERGIE

fürs Auge

Lassen Sie den Kopf nicht hängen, wenn es Ihre Pflanzen tun. Verblühte und braune Sommerblumen sollten Sie rigoros entfernen. Nicht nur bunte Blätter sorgen im Herbst für Farbe – ob Rosa, Blau oder Weiß, diese Blumen blühen bis in den späten Oktober hinein und erfreuen das Auge: Chrysanthemen, Sommerjasmin, Hortensien (können sogar im Topf draußen überwintern), Echinacea, Petunien und Mädchenauge. Auch Pelargonien blühen vom Frühling bis teilweise zum ersten Frost in den späten Herbst hinein.

Claudia: „Die Gaura pflanze ich Mitte Oktober ins Beet und Sorge noch mal für einen frischen Farbtupfer – meine Dekokürbisse sorgen für das i-Tüpfelchen.“



für die Stimmung

Mit unseren Selfmade-Badekugeln können Sie nicht nur sich selbst, sondern auch anderen eine kleine Freude bereiten. Wellness für die Badewanne, so einfach geht es (Zutaten für 4 Badekugeln): Vermischen Sie 200 g Natron mit 100 g Zitronensäurepulver, 50 g Speisestärke mit 50 g Olivenöl. Geben Sie je nach Geschmack ein paar Tropfen ätherisches Öl wie Minze oder Orange zu der Basismasse – richtig aufpeppen können Sie die Kugeln mit etwas getrocknetem Lavendel oder Kokosraspeln. Jetzt müssen Sie nur noch kleine Kugeln aus dem Teig formen – auf kleinen Muffinförmchen lassen sich die Badekugeln als schönes Geschenk verpacken.

für mehr Rückenfitness

Verschwindet bei Ihnen mit der Sonne auch die Motivation? Nicht doch! Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Übel. Halten Sie Ihren Rücken geschmeidig und trainieren Sie ihn 3 mal die Woche, jeweils kurz und konsequent für 10 Minuten! (siehe dazu unsere **Trainingseinheiten mit Matthias** online). Halten Sie ihren Rücken auch sonst während der Arbeit geschmeidig:



- Öfter aufstehen und bewegen während der Arbeit: Platzieren Sie Gegenstände, die Sie oft benötigen außer Reichweite, um Ihre Bewegung zu fördern.
- Halten Sie nicht nur per Phone oder Mail Kontakt, sondern besuchen Sie auch mal Ihre Kollegen am Arbeitsplatz.
- Telefonieren Sie im Stehen statt Sitzen – damit halten Sie auch die Konzentration besser hoch.
- Überlegungen funktionieren viel besser, wenn man im Zimmer auf und ab geht oder, noch besser, draußen frische Luft dafür tankt.
- Kurze Konferenzen lassen sich im Stehen durchführen und sind so auch effektiver.
- Planen Sie nach dem Essen einen 15-Minuten-Spaziergang ein, um sich neu zu sortieren.
- Mindestens 1,5 Liter Wasser oder Kräuter-/Früchtetee (ungesüßt) während des Arbeitstages trinken. Hält fit und munter.



für die Nase

Wie riecht eigentlich der Sommer? Diese Frage werden Sie sicherlich ganz individuell beantworten. Riecht es nach exotischen Düften wie Kokos, Zitrusfrüchten oder nach leichten Blumendüften? Ätherische Öle wie Zitrone, Orange, Limette, Bergamotte oder Grapefruit laden dazu ein, die Augen zu schließen und in der Fantasie in den Süden zu entfliehen.

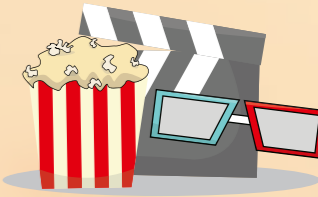
für Nachhaltigkeit

Geliebte Sommersachen weitertragen und mit warmer Kleidung mixen – das bringt Ihnen Wellness für den Kopf und sorgt zusätzlich für Nachhaltigkeit. Erlaubt ist, was gefällt. Kuscheilige Strumpfhosen zum Beispiel machen Sommerkleider auch bei kalten Temperaturen tragbar. Und unter der Sweatjacke kann lässig auch das Sommershirt vorblitzen.

Meine Tochter fragte mich mal, wieso Erwachsene im Herbst immer so grau sind. Gemeint ist damit der Farbwechsel im Kleiderschrank. Seitdem trage ich auch im Herbst und Winter mehr Farbe.

FUN FACTS

Der Herbst ist die Kinojahreszeit – laut Filmförderungsanstalt (FFA) wurden 2021 rund 42,1 Millionen Kinobesucher in Deutschland gezählt.



Ein Kürbis ist gar kein Gemüse – sondern eine Beere.

Am 31. Oktober ist endlich wieder Halloween – die beliebtesten Kostüme sind (Quelle:statista):



1. Vampir



2. Zombie-Kostüm



GESCHLECHTERSENSIBLE MEDIZIN KANN LEBEN RETTEN

Frauen haben oft andere Warnsignale, die zum Beispiel auf einen Herzinfarkt schließen lassen ...

Lange Zeit diente in der Medizin der Mann als Prototyp des Menschen. Das medizinische Wissen hinsichtlich Krankheitsbild, Diagnose und Therapie orientierte sich an diesem einen Modell: Dem 75 Kilo schweren Mann, auch „One-size-fits-all Model“ genannt. Eine geschlechtersensible Medizin und Forschung könnte jedoch für mehr Gerechtigkeit sorgen und sogar Menschenleben retten. Wir haben uns dazu mit Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer unterhalten.

Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer ist Fachärztin für Innere Medizin und seit 2010 erste Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien. Sie gründete die Gender Medicine Unit. Im selben Jahr übernahm sie auch die Leitung des ersten postgraduellen Universitätslehrgangs für Gender Medicine in Europa. Seit Oktober 2017 ist sie wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Gendermedizin in Gars am Kamp (Österreich). 2018 wurde sie zur Präsidentin der Österreichischen Diabetesgesellschaft gewählt und gerade in der Kategorie „Gendermedizin“ mit dem Wiener Frauenpreis 2021 ausgezeichnet.

Studien zeigen, dass – bei gleicher Behandlung – rund 20 % mehr Frauen als Männer einem Herzinfarkt erliegen. Woran liegt das?

Prof. Kautzky-Willer: Männer und Frauen unterscheiden sich biologisch und das kann auch im medizinischen Sinne einen Unterschied bedeuten, also in der Diagnostik und Therapie von Erkrankungen. Frauen haben oft andere Warnsignale, die auf einen Herzinfarkt schließen lassen, wie Schmerzen im Kiefer, im Oberbauch und zwischen den Schulterblättern, Übelkeit, Erbrechen oder Erschöpfung, die nicht oder zu spät entschlüsselt werden. Dadurch verzögert sich die richtige Akuttherapie, oft kommt es sogar zu Fehldiagnosen! Auch ist die Behandlung oft nicht leitlinienkonform. Bei Risikofaktoren erreichen Frauen seltener die Normwerte, was die Lebenserwartung beeinflussen kann.



Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer

Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien

Im Hinblick auf psychische Erkrankungen sind Frauen dagegen beispielsweise überdiagnostiziert und Männer unterversorgt. Männer sind dadurch stärker suizidgefährdet. Komplexe Beschwerden werden oft zu einfach und leicht erklärt – erledigt. Übrigens, Frauen, die Frauen behandeln, erzielen oftmals bessere Ergebnisse in der diagnostischen Erfassung und im Ergebnis.

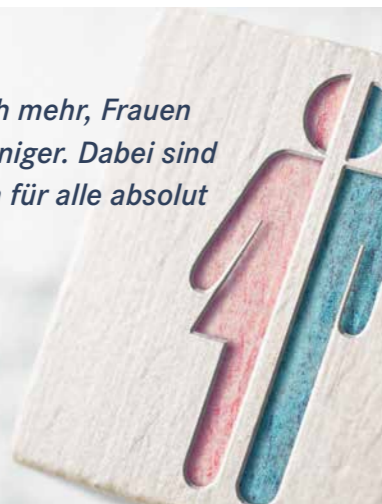
Woran liegt das, dass Frauen, die Frauen behandeln, öfter besser diagnostizieren?

Die Kommunikation spielt eine große Rolle, das Erfassen des Gesamtbildes, Medikamente, Therapien, da kommen viele Komponenten zusammen. Für Frauen scheint es einfacher zu sein, vorhandene Symptome einzuordnen. Sie fragen einfach mehr und offener auch nach der soziokulturellen Situation der Patienten. Sie leiten daraus Maßnahmen ab, um die Langzeitprognose zu verbessern. Das erfordert ein kontinuierliches Management.

Wie sieht es bei der Impfstoff- und Medikamentendosierung aus, wenn sie auf den Einheitsmensch (männlich, 75 Kilo) ausgelegt ist?

Alle Leitlinien sind bisher darauf ausgerichtet. Nach wie vor nehmen weniger Frauen an Medikamentenstudien teil. Das verringert die Aussagekraft. Da sich von Frau zu Frau auch der Hormonhaushalt unterscheidet, beeinflusst das abermals die Aussagekraft. Zyklusphasen machen Studien für die Medikamentenentwicklung aufwändig. Wir brauchen Langzeitstudien, um nachzuweisen, dass Frauen sicherlich niedrigere Medikamentendosierungen bräuchten, denn sie haben einen anderen Anteil an Wasser, Fett- und Muskelmasse. Dadurch verteilen sich im Körper Medikamente anders. Sie werden anders über die Leber abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Die individualisierte Medizin müsste viel mehr Gewicht auf diese Faktoren legen.

Männer bewegen sich mehr, Frauen anders und leider weniger. Dabei sind sportliche Aktivitäten für alle absolut wichtig.



Was bedeutet genderspezifische Medizin überhaupt?

Der interdisziplinäre, wissenschaftliche Zugang der Gendermedizin erforscht biologische und psychosoziale Unterschiede, die sowohl das Gesundheitsbewusstsein als auch die Entstehung und Wahrnehmung von Krankheiten betreffen. Werden die psychosozialen Faktoren einbezogen, also Lebensweise, kulturelle Gesichtspunkte und das Umfeld von Männern und Frauen und bei unterschiedlichen Altersgruppen, ergeben sich für die Gesundheit wiederum neue Aspekte der Unterschiedlichkeit. Diese Gesamtbetrachtung macht Gendermedizin aus und ist ein Faktor individualisierter Medizin.

Wieso benötigen Frauen, Männer und divers geschlechtliche Menschen eine jeweils andere medizinische Behandlung? Inwieweit spielen Hormone eine Rolle?

Hormone spielen eine sehr große Rolle, besonders bei Frauen in der ersten und zweiten Zyklusphase von der Pubertät bis zur Menopause. Im hohen Alter gleichen sich Männer und Frauen dann wieder stark an. Während der Menopause ändert sich zum Beispiel die Fettverteilung bei Frauen hin zum Bauchfett. Frauen entwickeln dann eher Diabetes, ihr Immunsystem schwächt sich ab und so weiter. Sie durchleben viel stärkere Veränderungen als Männer. Ein echter Stresstest ist auch die Schwangerschaft.

Hormone sind eine spannende Materie. Biologische und genderspezifische Aspekte sind dabei stark verzahnt und nicht so einfach trennbar.

Warum fällt es immer noch schwer Männer, Frauen und divers geschlechtliche Menschen bestmöglich zu behandeln. Wo sehen Sie Hemmschwellen?

Wir brauchen wie gesagt, mehr Forschung und mehr Daten, um die bestmögliche Therapie umsetzen und individuelle Risikofaktoren minimieren zu können. Es wird gerade schon besser, auch in der Medikamentenforschung, aber es dauert,

besonders im Hinblick auf divers geschlechtliche Menschen. Wir stehen am Anfang der Forschung und gehen bislang biologisch vom binären System – Frauen und Männer – aus.

Frauen haben anders Stress als Männer? Wo sind die Unterschiede?

Bei Frauen entsteht Stress eher im privaten und familiären Umfeld. Sie leben öfter mit Mehrfachbelastungen und neigen mehr zum Perfektionsdrang. Ihr Umgang mit Stress ist empathischer angelegt (sie grübeln mehr), Männer sind egozentrischer (sie lassen es raus). Männer geraten aber eher berufsorientiert und nach dem Renteneintritt in Stress. Sie sind weniger kontaktfreudig, Frauen netzwerken mehr. Psychosozialer Stress kann bei Frauen auch das Essverhalten beeinflussen und zu Übergewicht führen. Ihr „emotional eating“, bei dem das Belohnungssystem durch Essen aktiviert wird, ist viel ausgeprägter.

Was ist mit Bewegung als ausgleichendem Element?

Männer bewegen sich mehr, Frauen anders und leider weniger. Dabei sind sportliche Aktivitäten für alle absolut wichtig. Frauen kennen sich eher bei Ernährung aus. Männern dagegen fällt es leichter, Gewicht zu verlieren. Frauen machen weniger Mannschaftssport, dabei wäre der angesagt, um Konkurrenzdruck und Kampfgeist zu trainieren. Die Erziehung, die Frauen stärker darauf ausrichtet, gefallen zu wollen, ist hier prägend. Eines ist klar, die durch Stress verursachte Energie muss raus und Bewegung ist dafür das Wundermittel, egal ob Mann, Frau oder Divers. Im Women Health Ressort in Gars am Kamp geht es genau darum. Wir trainieren anwendungsorientiert und einzigartig Bewegung, Ernährung und Balance von Frauen. Ich unterstütze hier als wissenschaftliche Leiterin die Umsetzung neuester medizinischer Erkenntnisse aus der Gender-Medizin in die klinische Praxis.

Wie kommt das Wissen zu niedergelassenen Ärzten und in Krankenhäuser? Steht genderspezifische Medizin auf dem Lehrplan an Universitäten?

Gute Frage, das Wissen muss zwar noch wachsen, aber das, was wir wissen, wird im Medizinstudium am Lehrstuhl „Geschlechtersensible Medizin“ vermittelt, zum Beispiel an der Universität Bielefeld (seit 2021), der Charité Berlin und auch bei uns, der Medizinischen Universität Wien. Nur so kann es nach und nach in die Praxis kommen. Darüber hinaus befassen sich immer mehr Fachkongresse, Veranstaltungen und Symposien europaweit mit Gender Medicine, auch in Deutschland und Österreich.

Danke für das Gespräch.

€uro bestätigt – energie-BKK kann nachhaltig!

Laut dem Magazin €uro ist die Wechselbereitschaft zu besonders nachhaltigen Krankenkassen – bei sonst eher vergleichbaren Leistungen – groß. Das zeigt die Trendstudie „Nachhaltigkeit: Dos und Don'ts für Versicherer, Banken und Krankenkassen“ des Marktforschungs- und Beratungsinstituts „Heute und Morgen“. Der im Mai 2022 durchgeführte Krankenkassenvergleich zum Thema Nachhaltigkeit mit 1.000 Bundesbürgern ergibt: Es gibt drei verschiedene Nachhaltigkeitstypen – aktiv Nachhaltige (34 %), Mitläufer (45 %) und Kritiker (21 %). Die energie-BKK erhielt dabei in vielen Bereichen das Testurteil „sehr gut“.



Achtung: Dubiose Anrufe bei Pflegebedürftigen

Derzeit kommt es vermehrt zu Trickbetrüger-Anrufen bei Versicherten, meist sind pflegebedürftige Personen betroffen. Die Anrufenden wissen teilweise, welchen Pflegegrad die Versicherten haben, und geben sich als Mitarbeiter unserer Kasse oder eines angeblich für uns tätigen Dienstleisters aus. Der Anrufer bietet eine Beratung zur häuslichen Pflege und Beantragung von Pflegeleistungen an und stellt dafür später schriftlich eine Rechnung aus.

Wir empfehlen Ihnen, sollten Sie angerufen werden, das Gespräch sofort zu beenden. Falls Sie bereits eine Rechnung erhalten haben, widerrufen Sie umgehend schriftlich.

Wichtig für Sie: Bei den Betrugsanrufen werden häufig Telefonnummern verwendet, zu denen man im Internet bereits Warnhinweise findet. Es handelt sich dabei sehr oft um Prepaid-Mobilfunknummern oder ausländische Callcenter. Wir raten Ihnen, bei solchen Anrufen vorsichtig und wachsam zu sein. Geben Sie keine persönlichen Daten weiter und melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie sich unsicher sind. Unsere Servicehotline: 0511 91110 911.



Innovatives Modellvorhaben in Nordrhein und Oberpfalz

Apotheken impfen gegen Grippe

Der Herbst steht vor der Tür und damit die nächste Grippeschutzimpfung. Versicherten in Nordrhein und Oberpfalz bieten wir jetzt die Möglichkeit, sich auch in Apotheken impfen zu lassen – ganz einfach. Dafür machen wir bei zwei Modellvorhaben mit. Unser Ziel ist es, mehr Versicherte, besonders junge Menschen ab 18 Jahren, dafür zu gewinnen. Sie suchen seltener eine Arztpraxis auf, aber öfter Apotheken. Das entlastet auch die Arztpraxen in der „Grippeimpfseason“.

„Als innovative Krankenkasse unterstützen wir selbstverständlich neue Ideen, die die Versorgung unserer Versicherten verbessern“, so Frank Heine, Vorstand der energie-BKK. „Zum einen kann im Rahmen des Projektes ein Teil unserer Versicherten das Impfangebot bereits jetzt nutzen, zum anderen tragen wir dazu bei, dass qualitätsorientierte Standards und Erfahrungen für die Praxis gesammelt werden.“

Die Modellvorhaben werden gemeinsam mit dem Apothekerverband Nordrhein e.V. und dem Bayerischen Apothekerverband e.V. (BAV) zunächst in den Bezirken Nordrhein und Oberpfalz durchgeführt. Die teilnehmenden Apotheken erfüllen bestimmte Voraussetzungen hinsichtlich Qualifikation, Ausstattung und Räumlichkeiten. Vor einer Impfung werden Sie umfassend beraten und aufgeklärt. Nach der Impfung erhalten Sie eine Impfbescheinigung bzw. einen Eintrag in Ihrem Impfpass. Die Impfung ist für energie-BKK-Versicherte über die Gesundheitskarte kostenfrei.

Das Angebot soll in den Regelkatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen werden, der genaue Zeitpunkt steht noch nicht fest.

Die in der Oberpfalz teilnehmenden Apotheken erfahren Sie beim Bayerischen Apothekerverband e.V. – oder Sie fragen in Ihrer Apotheke vor Ort. Eine **Übersicht** der teilnehmenden Apotheken an Rhein und Ruhr finden Sie hier.





Ob es um ausgewogene Ernährung, ein gesundes Bewegungsverhalten oder individuelle Vorsorge und Prävention geht – unsere E-Coaches bringen Ihnen Energie, Tipps & Tricks und interessante Fakten rund um ihre Gesundheit. Alle Coaches finden Sie in unserem Gesundheitsportal VION.



ErnährungsCoach ISS DICH FIT!

Diäten, Lebensmittelunverträglichkeiten, Diabetes, Gelüste – das Thema Essen und Ernährung ist allgegenwärtig, vom Frühstück bis zum Abendessen. Dabei ist Essen nicht einfach nur Essen. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie sogar Erkrankungen wie Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten und auch Übergewicht vorbeugen. Verbessern Sie mit unserem Online-Ernährungs-Coach Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie mehr Energie.

Sie möchten mehr über gesunde und ausgewogene Ernährung erfahren? Dann melden Sie sich kostenfrei an. Der Online Ernährungs-Coach begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag und informiert Sie Woche für Woche mit spannenden und interaktiven Newslettern rund um das Thema.

„Was macht gesunde Ernährung aus?“, „Der Weg zum Wohlfühlgewicht“ und „Ernährung und die Psyche“ sind nur drei von vielen Artikeln aus dem E-Coach für Ernährung. Hier wird mit Mythen aufgeräumt und Sie können Ihr Wissen aktiv erweitern.



Motivation für gesunde Ernährung

- Die beste Motivation für gesunde Ernährung sind Sie selbst – Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.
- Eine gesunde Ernährung vermindert nicht nur das Risiko an Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken – sondern hat auch einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf.
- Ernährung beeinflusst auch Haut, Haare und Nägel – Vitamin- oder Mineralienmangel sorgen für unreine Haut und sprödes Haar.
- Ausgewogene Mahlzeiten statt Süßes und Fastfood sind besser verdaulich, liegen nicht so schwer im Magen und minimieren Verdauungsprobleme.
- Auch für Burger und andere Leckereien gibt es gesündere Alternativen.

GEMEINSAM GEGEN BLUTKREBS

Einen Neustart und neue Hoffnungen im Kampf gegen Blutkrebs schenken – all das können Sie mit einer Stammzellentransplantation über die DKMS (ehemals Deutsche Knochenmarkspenderdatei). Jede einzelne Registrierung hilft, Menschenleben auf der ganzen Welt zu retten. Sie sind noch nicht überzeugt? Drei unserer Mitarbeiter haben den Schritt gewagt und berichten über ihre persönlichen Gründe dafür.



Dirk Schneider

Die Initiative meines Teams zur Registrierung im Spendenregister der DKMS überschneidet sich mit dem aktuellen Engagement meiner Familie, sich im Familienverbund für die DKMS zu registrieren. Wir kamen zu dem Schluss, dass das der einfachste Weg ist, ein Leben zu retten und für seine Mitmenschen einzustehen. Deshalb freute es mich umso mehr, diese Aktion zu unterstützen.

Elsa Schumacher

Die Aufrufe nach Spendern in den sozialen Medien (z. B. Facebook und Instagram), insbesondere für Kinder, haben mich stark berührt und ermutigt. Der Aufwand ist super gering, kann im Vergleich dazu aber sehr viel bewegen und sogar Menschenleben retten. Ich freue mich, vielleicht irgendwann als Spenderin gebraucht zu werden.



Alle 27 Sekunden erhält irgendwo auf der Welt ein Mensch die Diagnose Blutkrebs.

Quelle: www.dkms.de



Janine Schkrbel

Als ich meinen Ehemann und seine Freunde kennenlernte, fiel mir bei einer guten Freundin und inzwischen auch Trauzeugin ein Tattoo mit zwei Puzzlestücken auf. Später erfuhr ich, dass ihr dank einer Spende ein zweites Leben geschenkt wurde. Im Herbst ist dies nun 20 Jahre her. Ich war vorher bereits bei der DKMS registriert. Damals zwar ohne eine betroffene Person zu kennen, aber mit genau der gleichen Überzeugung, jemandem in dieser Notsituation helfen zu können.



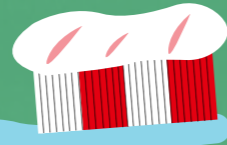
Machen Sie mit bei DKMS

Die DKMS ist eine internationale gemeinnützige Organisation, die sich für den Kampf gegen Blutkrebs einsetzt. Seit 1991 hat sie das Ziel, möglichst vielen Menschen eine zweite Lebenschance zu geben.

Manche hält die Idee, dass Knochenmark gespendet werden muss (OP!) von einer Spende ab. 90 Prozent der Spenden funktionieren aber über eine Blutspende mit medikamentöser Vorbereitung. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie unter www.dkms.de

Um Stammzellspender zu werden, müssen Sie nur einige Fragen beantworten und ein Registrierungsset bestellen.

TIPPS UND TRICKS



Ein strahlend weißes Lächeln steht für gute Laune und Freude und wird gerne vom Gegenüber erwidert. Nicht umsonst heißt es: „Ein Lächeln sagt mehr als 1.000 Worte.“ Genau deshalb sind schöne und vor allem gerade Zähne für viele ein echter Hingucker. Euer Leben geht jetzt erst richtig los, wieso sollte man da schon an später denken? Aber es lohnt sich – Fehlstellungen der Zähne etc. sorgen später oftmals für Unannehmlichkeiten oder Schmerzen, sodass aufwendige Behandlungen notwendig werden. Deswegen ist die Zahnspange jetzt schon Thema für viele. Wie lebt es sich damit? Worauf muss man achten? Was passiert danach?

WIE PUTZE ICH RICHTIG?

- ❑ Die einzelnen Brackets einer festen Zahnspange brauchen besondere Aufmerksamkeit: auch auf den Brackets und drumherum musst du ordentlich putzen.
- ❑ Zahnseide für die Zahnzwischenräume kommt nicht an den Brackets vorbei – hier helfen Interdentalbürsten.
- ❑ Mundspülung als Finish!
- ❑ Lose Spangen brauchen spezielle Reinigungstabletten.

WAS KANN ICH BEI SCHMERZEN TUN?

- ❑ Kühlen, kühlen, kühlen – ist das Beste gegen Schmerzen!
- ❑ Reicht das nicht? Notfalls hilft ein Schmerzmittel, frag vorher noch mal bei deinem Arzt, welches Mittel am besten passt.
- ❑ Spitze Kanten oder scharfe Drähte kannst du erstmal mit Dentalwachs überdecken und dann beim Kieferorthopäden beheben lassen.

ERNÄHRUNG?

- ❑ In der Anfangszeit und bei akuten Schmerzen hilft es, weiche Kost wie z. B. Joghurt, Suppe oder Apfelsmus zu essen!
- ❑ Kaugummi kauen kann den Schmerz lindern, wenn die Spannung zu stark ist, es kann sich aber auch in der Zahnspange verfangen.

BLEIB GEDULDIG

Bewahre Geduld und vertraue darauf, dass das Endergebnis dich glücklich machen wird und du wirst stolz darauf sein, durchgehalten zu haben.

ZAHNSPANGE

DEINE TIPPS UND TRICKS



Erfahrungsberichte

Der Schritt zur Zahnspange ist ein Weg, der ungewohnt und gleichzeitig aufregend ist, aber mich im Nachhinein nur positiv beeinflusst hat. Nach dem Einsetzen der festen Zahnspange war das Mundgefühl ganz ungewohnt, da ich nun die Brackets an Lippen und Zunge spürte. Das Gefühl legte sich aber relativ schnell wieder. Das Zweite, was mir auffiel, war das Druckgefühl auf den Zähnen.

An manchen Tagen, stärker und an manchen Tagen schwächer. Nach einigen Bogenwechseln und ein paar Monate später, hatte ich zum ersten Mal einen stechenden Schmerz in der Wangeninnenseite. Es stellte sich heraus, dass der neue Draht am Ende zu spitz abgetrennt worden war. Mit einem speziellen Wachs konnte ich die Stelle „abkleben“ und bekam gleich am nächsten Tag den ersehnten Termin beim Kieferorthopäden. Er konnte dann

das Problem schnell beheben. Die besten Dinge an der Zahnspange waren, dass ich wusste, dass die Zähne danach perfekt stehen und sie regelmäßig kontrolliert werden. Am Unangenehmsten waren der Abdruck des Gebisses für die Zahnspange und einige Tage, wo ich den Druck der Zahnspange sehr deutlich merkte. Alles in allem sind meine Erfahrungen trotzdem sehr positiv. Bleibt nur noch zu sagen, dass es sich gelohnt hat und ich sehr glücklich über das Endergebnis bin.

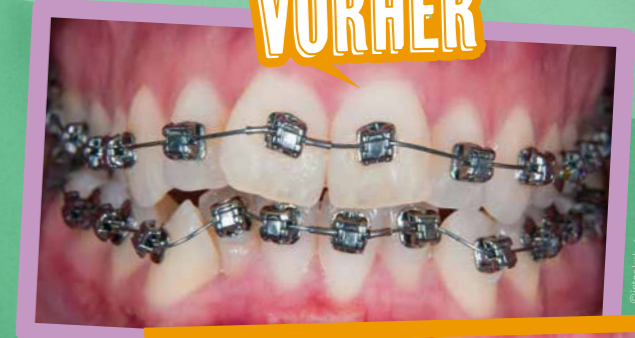
Von der losen bis zur festen Zahnspange – gefühlt hatte ich das gesamte Programm. Ein paar blöde Sprüche gab es am Anfang schon – einfach drüber stehen! Einmal hat sich eines der Brackets gelöst und wurde ganz unkompliziert repariert. Sonst hatte ich zum Glück keine großen Probleme. Mein Tipp: Immer Babybrei zu Hause haben, das ist das Beste, wenn die Drähte wieder fester gezogen werden.



WAS KOMMT NACH DER ZAHNSPANGE?

Da Zähne die Tendenz haben, an ihre Ursprungspaltung zurückzukehren, werden nach der Behandlung Maßnahmen ergriffen, um das zu verhindern. Mithilfe eines Retainers werden die Zähne stabilisiert. Ähnlich wie bei der Zahnspange gibt es auch hier die Wahl zwischen einem festen und einem losen Retainer. Der feste Retainer ist ein Draht, der an der Rückseite der Frontzähne im Ober- und Unterkiefer befestigt wird. Die lose Variante wird meistens nur über Nacht getragen.

VORHER



Mehr Infos



NACHHER



Gratulation zum erfolgreichen Abschluss und willkommen zum Start in die Ausbildung!

Wir gratulieren ganz herzlich unseren vier ehemaligen Azubis zur bestandenen Abschlussprüfung. Insbesondere Ausbildungskoordinator Claudio Tammen (Bild links) ist stolz auf euch – wir auch. Ab sofort verstärken sie das Team der energie-BKK. Natürlich begrüßen wir auch unsere drei neuen Auszubildenden.



Danke für das Feedback

Dieses schöne Sommer-ABC erhielten wir von Frau Heiermeier aus Titz. Wir haben uns sehr gefreut!

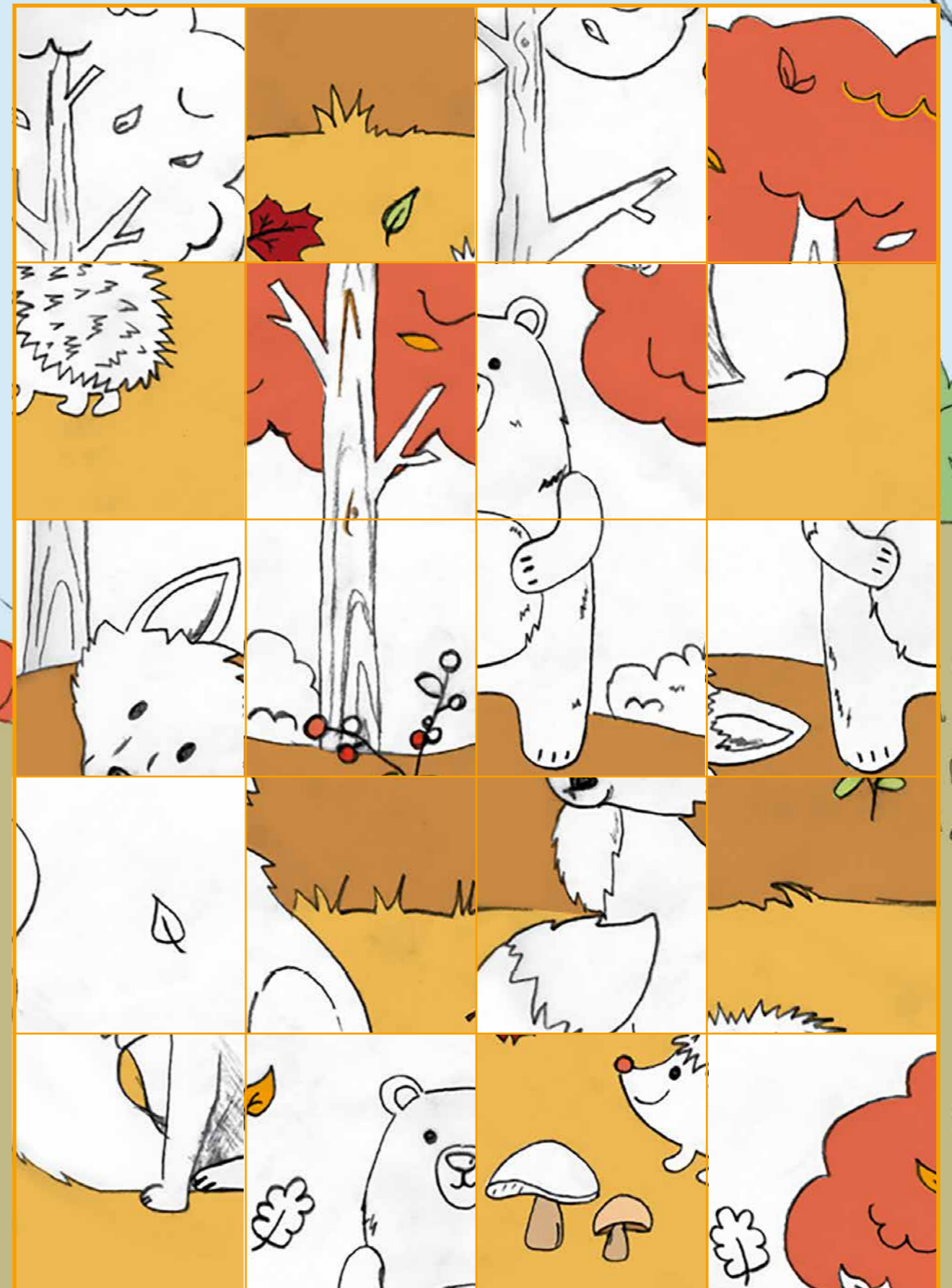


Kinderbuch: Mila macht Mut

Im Rahmen der Förderung von Resilienz bei Kindern hat die energie-BKK mit dem Team Gesundheit und der Thielkasse ein Vorlesebuch für Eltern und pädagogische Kita-Fachkräfte entwickelt. Das Buch erscheint in einer deutschen und ukrainischen Version.

Die Auflage ist begrenzt. Das Buch können Sie bei uns kostenfrei per E-Mail info@energie-bkk.de bestellen unter Angabe von Name, Anschrift, PLZ und Ort.

Hier hat der Herbststurm für Chaos gesorgt. Schneide die Bildteile an der orangefarbenen Linie aus, und puzzlele das Bild zusammen. Kannst du die weißen Stellen bunt ausmalen?



BABYGALERIE

Herzlich willkommen

Sophia Veronika, Amelie – wie schön, dass ihr jetzt da seid! Wir freuen uns, euch in unserer energie-BKK-Welt begrüßen zu können und wünschen einen guten Start ins Leben.



GOGREEN

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Werben Sie Ihre Lieben

... und gönnen Sie auch ihnen einen Tapetenwechsel zu uns.
Nichts überzeugt mehr als Ihre persönliche Empfehlung.
Wir bedanken uns mit 25 Euro für jedes neue Mitglied.

(Im Antrag geben Sie zusätzlich einfach Ihren Namen und Ihre KV-Nummer an.)

Onlineantrag: Jetzt
Mitglied werden



energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



24/7 Servicehotlines

Kundenservice 0511 91110 911

Arbeitgeberservice 0511 91110 970

Lob & Kritik 0511 91110 988

Online-Service osc.energie-bkk.de



info@energie-bkk.de

©istockphoto.com - LightFieldStudios