

# bewusst gesund

1 | 2023

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



hello Hilfsmittel

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK



## Inhalt

Seite 4 – 5

### Versicherung

Berufsstart 2023:  
Weiterhin gut  
krankenversichert



Seite 5

### Versicherung

Informationen zur  
Steuerbescheinigung



Seite 6 – 7

### Gesundheit

Isabells Gesundheits-  
tipps: Gesunde Zähne  
– gesunder Mensch



Seite 12 – 13

### Gesundheit

Warum Gendermedi-  
zin so wichtig ist



3 Editorial

4 – 5 Berufsstart 2023: Weiterhin gut krankenversichert

5 Informationen zur Steuerbescheinigung

6 – 7 Isabells Gesundheitstipps: Gesunde Zähne – gesunder Mensch

8 – 9 Hilfe im Hilfsmittel-Dschungel: hello Hilfsmittel

10 – 11 12 einfache Wege zu mehr Lebensfreude

12 – 13 Warum Gendermedizin so wichtig ist

14 Rezeptidee: Spargelsalat mit Kartoffeldressing

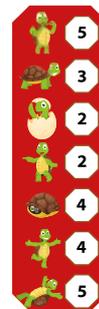
15 Rätselspaß für Groß und Klein

### Lösungen von Seite 15

#### Oster-Kreuzworträtsel

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1: Korb       | 6: Kerze     |
| 2: Weide      | 7: Flaggen   |
| 3: Karotte    | 8: Kaninchen |
| 4: Kuchen     | 9: Eier      |
| 5: Regenbogen | 10: Blume    |

4	1	2	5	6	7	8	9	3
8	7	3	2	9	4	6	5	1
5	6	9	3	8	1	4	2	7
7	5	1	9	3	8	2	6	4
9	3	6	7	4	2	1	8	5
2	4	8	1	5	6	3	7	9
6	8	5	4	1	9	7	3	2
1	9	7	6	2	3	5	4	8
3	2	4	8	7	5	9	1	6



## Impressum

#### Herausgeber

BKK Groz-Beckert  
Unter dem Malesfels 72  
72458 Albstadt  
Telefon 07431 89345 -0  
Telefax 07431 89345 -99  
info@bkk-gb.de  
www.bkk-gb.de

#### Redaktion

Ralf Hauer (V. i. S. d. P.)

#### Bildnachweis

Corinna sPitzBARTH  
www.istock.com  
Siehe einzelne Seite

#### Gestaltung · Druckvorstufe

DSG1 GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 9  
74076 Heilbronn  
Telefon 07131 61618-0  
www.dsg1.de

#### Druck · Vertrieb

KKF-Verlag  
Martin-Moser-Straße 23  
84503 Altötting  
Telefon 08671 5065-10

#### Projektidee

SDO GmbH  
Weidelbach 11  
91550 Dinkelsbühl  
Telefon 09857 9794-10  
Telefax 09857 9794-50  
info@sdo.de, www.sdo.de

#### Erscheinungsweise

viermal jährlich

#### Auflage

4.380

#### Bezugsquelle

direkt bei der BKK Groz-Beckert

#### Anzeigen

Preise und Informationen unter  
www.bkkanzeige.de

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. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

**Hinweis zum Sprachgebrauch:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und weiterer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Politik gibt es derzeit viele Baustellen, im Gesundheitsbereich sogar zwei überaus große: die Klinikreform und die Pflegeversicherung.

Ein Blick viele Jahrzehnte zurück macht eines deutlich: Die Krankenhausbehandlung – mit rund einem Drittel der größte Ausgabeposten in der gesetzlichen Krankenversicherung – stand seit jeher im Mittelpunkt unterschiedlicher Interessen. Gelöst werden müssen nun sowohl finanzielle als auch personelle und qualitative Probleme. Deshalb plant Gesundheitsminister Karl Lauterbach eine auf Jahre angelegte Mammutreform – er bezeichnet sie sogar als „Revolution“.

Dazu eine Zahl: In deutschen Krankenhäusern werden jährlich rund 3,7 Millionen Patienten mit einer Verweildauer von einem Tag versorgt, die dort in vielen Fällen wirtschaftlicher und mit weniger Personalaufwand ambulant behandelt werden könnten. Das Vergütungssystem der Fallpauschalen belohnt aber eine

**„Bund und Länder wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf für eine große Krankenhausreform vorlegen.“**

hohe Menge an stationären Leistungen und setzt damit Fehlanreize. Diese sollen nun schrittweise zurückgefahren werden, indem die ambulante Leistungserbringung

aufgewertet wird. Da passt es in die Zeit, dass der aktuelle Katalog ambulanter Operationen auf über 3.000 Leistungen erweitert wurde.

Seit Jahresbeginn ermöglicht das „Krankenhauspflegeentlastungsgesetz“ tagesstationäre Behandlungen mit mindestens sechsstündigem Aufenthalt mit überwiegend ärztlicher oder pflegerischer Behandlung. Durch diese neue Leistung soll insbesondere das Pflegepersonal in der Nacht entlastet werden. Auch in der Notfallversorgung ist darüberhinaus eine Reform längst überfällig.

Insgesamt wird als Ergebnis eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Grund-/Regel- und Maximalversorgung durch die derzeit rund 1.900 Kliniken angestrebt. Bund und Länder – Letztere zuständig für die Planung – wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf vorlegen.

Außerdem immer wieder angekündigt und längst überfällig: die Reform der Pflegeversicherung. Dadurch sollen vor allem die Leistungen für pflegende Angehörige und ambulante Pflegeeinrichtungen verbessert werden, weil durch sie das System wesentlich entlastet wird, so Karl Lauterbach. Ein Wermutstropfen: Der Beitragssatz wird als Folge der Reformen sicher moderat erhöht werden, selbst wenn weitere Zuschüsse aus Steuermitteln fließen.

Zwei Großbaustellen, bei denen die Politik gefordert ist, gemeinsam auf Bundes- und Landesebene gute und zukunftsfähige Lösungen zu erarbeiten. Ob dies gelingt? Es bleibt spannend!

Ihr  
Ralf Hauer

## Berufsstart 2023: Weiterhin gut krankenversichert

Du startest im Jahr 2023 Deine Ausbildung oder hast Dein Studium erfolgreich beendet und steigst ins Berufsleben ein? Das bringt viele Veränderungen mit sich: neue Kollegen, das Erwerben neuer Fähigkeiten und Kenntnisse sowie das erste, regelmäßige Einkommen. Eine weitere Veränderung wartet in der Krankenversicherung – auch hier stehst Du mit dem Berufsstart auf eigenen Beinen. Mit dem Arbeitsbeginn bist Du nicht mehr als Familienangehöriger, sondern als selbstständiges Mitglied versichert.



### Du bist aktuell bei unserer BKK familienversichert?

In diesem Fall kannst Du Dich mit Deinem Start in den Beruf bei uns als eigenständiges Mitglied versichern. In diesem aufregenden Lebensabschnitt stehen wir Dir weiterhin als starker Partner rund um Deine Gesundheit zur Seite.

Als Deine Krankenkasse haben wir ein maßgeschneidertes Angebot für junge Versicherte – bestimmt ist auch etwas für Dich dabei.

### Sichere Dir zum Start in Dein Berufsleben das optimale Paket der BKK für Deine Gesundheit.

Mit unseren digitalen Serviceangeboten wie der BKK-App und der Online-Geschäftsstelle sind wir immer für Dich da, unabhängig von Geschäftszeiten. Über die digitalen Angebote kannst Du vieles im Handumdrehen erledigen. Natürlich stehen wir Dir auch vor Ort für persönliche Gespräche zur Verfügung, wenn Du in wichtigen Gesundheitsfragen schnell und kompetent beraten werden möchtest.

Unser Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** bietet Dir genau das, was Dir für Deine Gesundheit wichtig ist. Wir unterstützen Dich von der Vorsorgeuntersuchung über Osteopathie bis zur Zahnprophylaxe. Über unser **Prämienprogramm** kannst Du für Dein gesundheitsbewusstes Verhalten sogar **mit bis zu 80 Euro** belohnt werden. Sprich uns gerne darauf an!

Auch unser Beitrag ist unschlagbar. Mit einem **Zusatzbeitragsatz von nur 0,4 %** gehören wir zu den **bundesweit günstigsten Krankenkassen**. Damit bieten wir Dir eine einzigartige Kombination aus optimalem Service, besten Leistungen und günstigem Preis.



### Deine Vorteile zusammengefasst

- Günstiger Zusatzbeitrag von 0,4 %. Damit bleibt Dir gegenüber vielen unserer Mitbewerber **mehr von Deinem Gehalt**
- Mit der **Service-App** und unserer **Online-Geschäftsstelle** sind wir rund um die Uhr schnell, bequem und in Sachen Datenschutz sicher für Dich erreichbar
- **Persönliche Ansprechpartner vor Ort** mit kundenorientierten Öffnungszeiten

### Viele Zusatzangebote wie zum Beispiel

- **Hautscreening** auch vor dem 35. Lebensjahr
- Kostenübernahme für **Schutzimpfungen** bei privaten Auslandsreisen
- **BKK Hausarzt- und Facharztprogramme**
- **Zuschüsse** für Deinen **Aktivurlaub** aus dem AKON fit for well Programm, auch im Ausland
- **Zusatzversicherungen** in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G., die unser Leistungsangebot sinnvoll ergänzen
- **Gesundheitsprogramm **bewusst gesund**** mit sieben Bausteinen für mehr Gesundheitsschutz und Lebensqualität, unter anderem mit **Kostenerstattung für professionelle Zahnreinigung, Osteopathie** und viele zusätzliche Gesundheitsuntersuchungen

### Also, worauf noch warten?

## Dein Ansprechpartner

Wir haben noch mehr zu bieten – komm gerne auf mich zu.



**Christian Stuber**

Telefon 07431 89345 -31  
christian.stuber@bkk-gb.de

## Informationen zur Steuerbescheinigung

### Steuerfreibetrag für die bewusst gesund Gesundheitsprämie in Höhe von 150 Euro

Gesundheitsbewusstes Verhalten und die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wird von uns seit Jahren im Rahmen unserer **bewusst gesund** Gesundheitsprämie mit bis zu 80 Euro je Kalenderjahr belohnt.



Für alle Versicherten, die im Jahr 2022 eine Bonuszahlung von unter 150 Euro erhalten haben, erfolgt keine Meldung an das Finanzamt. Sie können also Ihre vollen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen bei der Steuererklärung geltend machen.

Zu Bonuserstattungen von über 150 Euro kann es nur dann kommen, wenn mehrere Bonusjahre in einem Jahr zur Erstattung bei uns eingereicht wurden. Hier gilt das Zuflussprinzip, wonach die Erstattung dem Kalenderjahr zugeordnet wird, in dem die Auszahlung vorgenommen wurde. Versicherte, die diesen Betrag im Jahr 2022 überschritten haben, wurden von uns bereits über die Meldung beim Finanzamt informiert.

# Isabells Gesundheitstipps: Gesunde Zähne – gesunder Mensch

Es ist schon länger bekannt, dass Entzündungen der Zähne und Probleme mit dem Kiefer zu chronischen Erkrankungen und Immunreaktionen führen können.

Oft werden die Symptome, die sich in Form von körperlichen Erkrankungen zeigen können, von Ärzten nicht mit den Zähnen in Zusammenhang gebracht. Das kann dazu führen, dass die wahre Ursache für das Leiden einiger chronisch kranker Menschen nicht gefunden und behandelt wird.



## Viel Speichel – weniger Karies

Unser Zahnschmelz ist das härteste Körpergewebe, das wir haben. Die oberste Zahnschicht besteht zu 98 Prozent aus Mineralstoffen wie Magnesium, Fluorid, Kalzium und Phosphor.

Der von Natur aus leicht basische pH-Wert im Mund- und Rachenraum sinkt, sobald wir „saure“ Nahrungsmittel zu uns nehmen. Als Folge beginnt sich der Zahnschmelz aufzulösen. Diese kleinen Schäden, die durch unsere Nahrung entstehen, kann unser Speichel ausgleichen. Speichel neutralisiert und stellt wieder ein basisches Milieu im Mundraum her. Essen wir beispielsweise zuckerhaltige Nahrungsmittel, sinkt der pH-Spiegel im Mund und erreicht erst nach 20 bis 30 Minuten wieder den normalen Wert.

### Saure Nahrungsmittel

- Zucker
- Fleisch
- Brot
- Nudeln
- Milchprodukte

Jeder Mensch produziert am Tag bis zu 1,5 Liter Speichel. Nikotin, Stress, Amalgamfüllungen sowie manche Medikamente senken dauerhaft die Speichelbildung. Die Folge ist ein höheres Kariesrisiko. Ein **Tipp**: Trinken und Kaugummikauen regen die Speichelproduktion an.

## Stress schadet auch unseren Zähnen



Ein weiterer wichtiger Punkt, dem Beachtung geschenkt werden sollte, ist Stress.

Chronischer Stress hat mehrere Auswirkungen auf unsere Zahngesundheit. So produzieren wir beispielsweise weniger Speichel, wenn wir gestresst sind. Durch eine geringere Speichelproduktion und größere Mundtrockenheit steigt das Kariesrisiko. Der Speichel ist nicht mehr in der Lage, den pH-Wert im Mund auszugleichen.

Häufig lassen uns Stress, Ängste oder andere Belastungen, nachts die Zähne zusammenbeißen, denn die Erfahrungen im Alltag werden nachts verarbeitet. Dabei entsteht häufig ein großer Druck auf unsere Zähne. Hätten Sie gedacht, dass durch das Zusammenpressen oder Knirschen der Zähne bis zu 460 Kilogramm auf einem Quadratzentimeter Zahn lasten? Diese Menge schadet auf Dauer der Gesundheit. Eine Knirscherschiene hilft zwar dabei, die Zähne zu schützen – behebt aber nicht die Ursache. Auch Kieferschmerzen, Zahnfleischrückgang, Nackenverspannungen, Tinnitus oder Kopfschmerzen sind oft die Folgen von nächtlichem Knirschen.

## Was die Eckzähne mit der Hüfte zu tun haben

Unser Körper ist durch unser Nervensystem miteinander verbunden. Jede Körperstelle empfängt Reize, die weitergeleitet werden. Dieser Verlauf ist nicht gradlinig, sondern ein Nerv ist für ein ganzes Paket weiterer Vorgänge zuständig. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen die Nervenbahnen (Meridiane) seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Zum Beispiel bei der Akupunktur.

So steht der Eckzahn unter anderem mit der Hüfte im Zusammenhang. Aus diesem Grund ist es von Vorteil, wenn der Arzt bei der Diagnose im besten Fall auch die Zähne im Blick hat.



„Kauen reinigt die Zähne.“  
Viel Spaß beim Ausprobieren  
unserer Tipps und dieses  
afrikanische Sprichworts,  
Ihre Isabell Dietrich

## Intensives Kauen für gesunde Zähne und ein starkes Immunsystem

Dass das Kauen gut für unsere Verdauung ist, wissen die meisten. Dass es uns auch vor Infektionen schützt, ist eher unbekannt.

Forscher haben herausgefunden, dass bestimmte Zellen in unserem Mund Teil des Immunsystems sind und gesundheitsschädliche Keime abwehren können. Je mehr und je intensiver wir kauen, umso mehr dieser immunstärkenden Zellen werden gebildet. Die beste Zahnvorsorge ist deshalb, auf eine natürliche, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und ausreichendes Kauen zu achten.



## Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp?  
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



**Isabell Dietrich**

Telefon 07431 89345 -53  
isabell.dietrich@bkk-gb.de

## Ölziehen Tipp zur Mund- und Zahnpflege

Das Ölziehen hat eine positive Wirkung auf die Zahnfleisch- und Mundgesundheit.

- Bei dieser Methode wird ein Esslöffel Öl (z. B. kaltgepresstes Sesam- oder Sonnenblumenöl in Bio-Qualität) circa fünf Minuten lang im Mund durch die Zahnzwischenräume gezogen, gesaugt und bewegt.
- Am besten wirkt das Ölziehen direkt nach dem Aufstehen, noch bevor etwas gegessen oder getrunken wurde. Das Öl bindet Bakterien und gesundheitsschädliche Stoffe. Um diese loszuwerden, darf das Öl nicht geschluckt, sondern muss im Anschluss ausgespuckt werden. Bitte verwenden Sie dazu ein Taschentuch, um den Ausguss nicht zu verstopfen.
- Anschließend kann der Mund mit warmem Wasser ausgespült und die Zähne können wie gewohnt geputzt werden.
- Wer Ölziehen in seine Zahn- und Mundpflege integriert, hat seltener Probleme mit Karies, Zahnfleischbluten oder Mundgeruch. Nicht nur das, auch das Lymph- und Immunsystem wird durch das Ölziehen gestärkt.



# Hilfe im Hilfsmittel-Dschungel

Ihr Arzt hat Ihnen ein Hilfsmittel verschrieben – was nun? Wir beantworten die am häufigsten gestellten Fragen und stellen Ihnen unseren neuen Service „hello Hilfsmittel“ vor.

Bei Hilfsmitteln handelt es sich im Allgemeinen um Gegenstände, die Sie bei Krankheit unterstützen und eine erfolgreiche Behandlung sicherstellen sollen, sodass Sie bei gesundheitlichen Einschränkungen schnellstmöglich wieder auf die Beine kommen. Ein notwendiges Hilfsmittel wird vom behandelnden Arzt durch eine Hilfsmittelverordnung verschrieben. Für zugelassene Hilfsmittel übernehmen wir als Betriebskrankenkasse die Kosten in Höhe der Festbeträge oder vereinbarten Vertragspreise abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung, die von Ihnen zu tragen ist.

## Was sind Festbeträge?

Für bestimmte Hilfsmittel wie Schuheinlagen, Hörhilfen, ableitende Inkontinenzhilfen, Hilfsmittel zur Kompressionstherapie und Sehhilfen gibt es Festbeträge. Dabei handelt es sich um bundesweit geltende Höchstbeträge, diese Beträge dürfen von den Krankenkassen maximal übernommen werden. Anfallende Mehrkosten können von uns deshalb nicht berücksichtigt werden. Die aktuell geltenden Festbeträge finden Sie über den nebenstehenden QR-Code.



## Wie hoch ist die gesetzliche Zuzahlung?

Ab dem 18. Lebensjahr ist bei Hilfsmitteln eine gesetzliche Zuzahlung in Höhe von 10 Prozent des Abgabepreises, mindestens 5 Euro und höchstens 10 Euro zu leisten. Bei zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln wird die Zuzahlung anhand des Monatsbedarfs berechnet und beträgt 10 Prozent, maximal jedoch 10 Euro pro Monat.

## Wo gebe ich meine Hilfsmittel-Verordnung ab?

Geben Sie die Hilfsmittel-Verordnung direkt beim passenden Vertragspartner ab. Wenn eine Genehmigung durch uns notwendig wird, setzt sich der Vertragspartner mit uns in Verbindung und reicht einen Kostenvoranschlag zur Prüfung ein.

## Können selbstbeschaffte Hilfsmittel erstattet werden?

Bitte treten Sie bei der Beschaffung eines Hilfsmittels nicht in Vorleistung. Von Ihnen bezahlte Privatrechnungen können von uns nicht erstattet werden. Der Vertragspartner rechnet die Kosten nach erbrachter Leistung direkt mit uns ab.

## Wie finde ich den passenden Vertragspartner? Ganz einfach: durch unser neues Service-Angebot „hello Hilfsmittel“

„hello Hilfsmittel“ unterstützt Sie kinderleicht auf dem Weg zum Hilfsmittel und bietet eine digitale Möglichkeit, um sich im Hilfsmittel-Dschungel zurechtzufinden. So kann eine schnellere und unkomplizierte Versorgung mit dem verordneten Hilfsmittel durch regionale Vertragspartner sichergestellt werden.

## Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen?  
Ich helfe Ihnen gerne.



Andrea Staffe

Telefon 07431 89345 -61  
andrea.staffe@bkk-gb.de



## hello Hilfsmittel

Unser neues Service-Angebot finden Sie auf unserer Homepage oder über den QR-Code. Mit ein paar wenigen Klicks erfahren Sie alles Wichtige zu Ihrem Hilfsmittel.

### Sortiert nach Produktgruppen können Sie Ihr benötigtes Hilfsmittel auswählen.

Nach der Auswahl werden Ihnen wissenswerte Informationen zum Produkt zur Verfügung gestellt. Neben einem Überblick über mögliche Kosten erhalten Sie weitere Orientierung im Hinblick auf den Ablauf Ihrer Hilfsmittelversorgung. Mit der Eingabe Ihrer Postleitzahl werden Ihnen die Leistungserbringer angezeigt, die Vertragspartner unserer Betriebskrankenkasse sind. So gelangen Sie ganz einfach zu den geeigneten Leistungserbringern in Ihrer Umgebung.

### Der Weg zu Ihrem Hilfsmittel



#### Rezept erhalten

Sie benötigen ein Hilfsmittel und haben ein Rezept von Ihrer Ärztin oder von Ihrem Arzt.



#### Informationen bekommen

Informieren Sie sich über Ihr Hilfsmittel, Kosten und den Beschaffungsprozess.

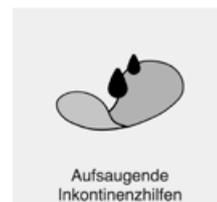


#### Qualifizierten Vertragspartner finden

Zuletzt helfen wir Ihnen bei der Suche nach einem qualifizierten Vertragspartner, bei dem Sie Ihr Hilfsmittel erhalten.

### Wählen Sie Ihr Hilfsmittel

Hilfsmittel suchen



# 12 einfache Wege zu mehr Lebensfreude

## Wie Sie sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen

Wir alle nehmen uns selbst und das Leben manchmal etwas zu ernst. Als Folge sind wir oft gestresst oder deprimiert und denken nur an das Schlechte in der Welt. Leider kann uns diese Einstellung im Alltag schaden und unsere Lebensfreude schmälern. Um uns selbst und unser Leben nicht so ernst zu nehmen, nennen wir hier zwölf einfache Tipps und Tricks, mit denen wir alles etwas lässiger sehen können.



### 1 Üben Sie die Kunst des Humors

Lachen ist das beste Mittel, um sich nicht so ernst zu nehmen. Wenn Sie in eine unangenehme Situation geraten, versuchen Sie, die Komik der Situation zu erkennen und darüber zu schmunzeln. So paradox es klingen mag: Genießen Sie es, auch einmal sich selbst auszulachen.

### 2 Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind

Versuchen Sie nicht, alles unter einen Hut zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit, die Aspekte in Ihrem Leben in Ordnung zu bringen, die wirklich wichtig sind.

### 3 Machen Sie mehr Pausen im Alltag

Manchmal ist es hilfreich, eine Pause vom Alltag einzulegen, um wieder in den richtigen Rhythmus zurückzufinden. Versuchen Sie, aus dem Hamsterrad herauszukommen und sich jeden Tag etwas Zeit zum Entspannen zu gönnen. Gehen Sie z. B. spazieren oder meditieren Sie – Hauptsache, Sie kommen zur Ruhe.

### 4 Seien Sie offen für Neues

Die Welt ist ein großartiger Ort, um neue Dinge zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Versuchen Sie dies jeden Tag und lernen Sie von den Menschen um Sie herum.

### 5 Halten Sie Ausschau nach dem Positiven im Leben

Es gibt immer etwas Positives in jeder negativen Situation – man muss nur genau hinsehen und danach suchen.

### 6 Genießen Sie die kleinen Dinge

Wir verbringen oft unsere Zeit damit, uns Gedanken über die großen Dinge im Leben zu machen: Geldprobleme, Karriereziele usw. Darüber vergessen wir die kleinen Freuden: ein Sonnenuntergang oder ein gemütlicher Abend mit Freunden. Genießen Sie diese Momente. Das Leben ist zu kurz, um es nicht zu leben.



## Mentale Gesundheit

Mit unseren Tipps im Rahmen der Gesundheitskampagne „Like dich selbst!“ möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihr seelisches Wohlbefinden zu fördern. Nehmen Sie die Angebote zur Stressbewältigung in Form von Übungen, Webinaren oder Podcasts wahr – scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code.



### 7 Lassen Sie Ihr Ego los

In manchen Situationen ist es entscheidend, wer Recht oder Unrecht hat. Es gibt jedoch auch viele Fälle, in denen dies unerheblich ist. Manchmal müssen Sie nur aufhören, sich selbst so ernst zu nehmen, und akzeptieren, dass es andere Ansichten und Meinungen gibt.

### 8 Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und Freizeitaktivitäten

Verbringen Sie mehr Zeit damit, Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten – ob das nun Spielzeugsammeln oder Kochen bedeutet. Verbringen Sie weniger Zeit damit, sich Sorgen über Dinge zu machen, die nicht geändert oder kontrolliert werden können.

### 9 Teilen Sie mehr Lachen mit den Menschen um sich herum

Lachen ist die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen und negative Gedankenspiralen aufzubrechen – und es bringt noch mehr Freude, wenn man dies mit anderen teilt. Finden Sie gemeinsam Gründe zum Lachen: Schauen Sie sich lustige Videos an oder gehen Sie in eine Komödie im Kino.

### 10 Finden Sie Inspiration in anderen Menschen und deren Geschichten

Hören Sie sich die Erfahrungsberichte anderer an und lassen Sie sich von deren Mut und Lebensfreude anstecken. Unsere Welt ist voll mit wundervollen Menschen, die uns darin ermutigen, unser Leben nicht so ernst zu nehmen, und es gibt viele Möglichkeiten, Inspiration aus deren Erfolgen zu schöpfen.

### 11 Schaffen Sie sich Freiräume für Ihre Kreativität

Wenn Sie sich gezwungen fühlen, immer produktiv und effektiv sein zu müssen, versuchen Sie es stattdessen einmal mit Kreativität. Geben Sie sich Raum für Experimente. So holen Sie sich neue Ideen und Inspiration – sowie mehr Freude am Lernprozess.

### 12 Ändern Sie Ihre Perspektive

Wenn Sie Ihre Sichtweise ändern, verändert sich auch Ihr Blickwinkel auf die Dinge. Das ist keineswegs negativ oder schlecht. Es ist einfach nur eine andere Perspektive. Sie werden erkennen: Die Welt ist nicht perfekt – und das ist auch gut so! Denn wenn sie perfekt wäre, würden wir uns niemals weiterentwickeln. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur ein „so“ oder „anders“.

„Die Kunst des Humors hilft am besten gegen zu viel Ernst.“

## Weniger Ernst tut gut

Wenn wir uns selbst nicht so ernst nehmen, können wir besser mit unseren Fehlern umgehen, und wir müssen uns auch nicht dafür schämen oder verurteilen. Wenn wir daran denken, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und seine individuellen Ziele hat, können wir besser akzeptieren und tolerieren, was andere tun oder sagen.

In diesem Sinn ist es gut zu wissen, dass es immer eine weitere Perspektive gibt – denn dadurch können wir verstehen lernen und unsere Sicht der Dinge verbessern.



## Warum Gendermedizin so wichtig ist Unterschiede bei Diagnose und Behandlung

Die Gendermedizin ist ein wichtiger Bereich der Medizin, der sich mit der Untersuchung der Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf deren Gesundheit und Krankheit beschäftigt. Es geht darum, die Geschlechtsunterschiede in der Biologie sowie bei den Symptomen, dem Verlauf und der Behandlung von Krankheiten zu verstehen und zu berücksichtigen.

Ein großer Unterschied bei der Diagnose und der Behandlung zwischen Männern und Frauen findet sich in den Symptomen und den Verläufen von Krankheiten. Beispielsweise weisen Frauen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig andere Anzeichen als Männer auf und sind daher unterdiagnostiziert und unterbehandelt.

Auch bei bestimmten psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, empfinden Männer und Frauen die Beschwerden anders. Dies kann dazu führen, dass Krankheitsbilder übersehen werden.

Eine wesentliche Abweichung liegt auch in der unterschiedlichen Wirkung von Medikamenten. Frauen reagieren häufig anders als Männer. Daher muss die Dosierung entsprechend angepasst

werden. Gendermedizinische Studien haben gezeigt, dass oft auch andere Nebenwirkungen beim weiblichen Geschlecht auftauchen und dass sie häufiger an bestimmten Medikamenten-Intoleranzen leiden.

Die Gendermedizin betont die Wichtigkeit, individuelle Behandlungspläne für jede Person zu erstellen – gleich welchen Geschlechts. Es geht darum, die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen von Männern und Frauen zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass sie die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten.

Eine geschlechtsspezifische Medizin kann dazu beitragen, die Gesundheitsversorgung für alle zu verbessern und eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

## Warum Medikamente bei Frauen anders wirken

Medikamente können bei Frauen anders wirken, da ihr Körper aufgrund von hormonellen sowie biologischen Faktoren anders reagiert. Einige der Gründe sind:

### Hormonelle Unterschiede

Da Frauen während ihres Menstruationszyklus und in den Wechseljahren hormonelle Veränderungen durchlaufen, haben diese auch Einfluss auf die Reaktion des Körpers auf Medikamente, die die Hormone beeinflussen, wie beispielsweise Antidepressiva.

### Körperliche Unterschiede

Frauen haben in der Regel einen höheren Körperfettanteil als Männer, dadurch kann sich die Art und Weise verändern, wie Medikamente im Körper verarbeitet werden.

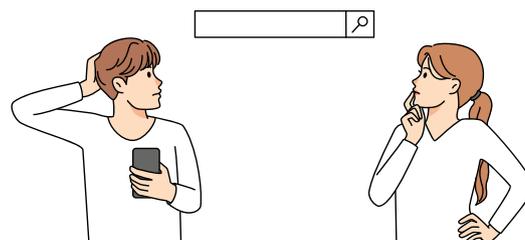
### Unterschiedliche Organsysteme

Frauen besitzen andere Organe und Systeme als Männer. So kann beispielsweise die Auswirkung von Medikamenten auf die Leber anders sein, da die von Frauen größer ist und auch anders funktioniert. Auch die Nierenfunktion kann unterschiedlich sein, was die Ausscheidung von Medikamenten beeinflussen kann.

### Pharmako-Kinetik und -Dynamik

Der Prozess, wie Medikamente im Körper absorbiert, verteilt, metabolisiert und ausgeschieden werden, ist bei Mann und Frau verschieden. Dies kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen und eine Dosisanpassung erfordern.

**Fazit:** Jeder Mensch kann anders auf Medikamente reagieren – unabhängig vom Geschlecht. Es ist jedoch wichtig, dass Ärzte und medizinische Fachkräfte die möglichen Unterschiede in der Wirkung von Medikamenten bei Männern und Frauen berücksichtigen, um die bestmögliche Behandlung sicherzustellen.



## Klinische Studien fokussierten bislang vor allem Männer

Die Konzentration auf Männer in klinischen Studien hat dazu geführt, dass es in vielen Fällen nur unzureichende Daten über die Wirkung und die Verträglichkeit von Medikamenten bei Frauen gibt. Dadurch kann es sein, dass Medikamente, die für Männer sicher und wirksam sind, bei Frauen nicht den gleichen Erfolg erzielen. Daher müssen die empfohlenen Dosierungen und Anwendungsmethoden für Frauen angepasst werden.

Es hat sich gezeigt, dass die Gendermedizin an Bedeutung gewinnt, und es notwendig ist, klinische Studien männer- und frauenspezifisch durchzuführen. Dies würde nicht nur dazu beitragen, die Gesundheitsversorgung für Frauen zu optimieren, sondern auch die Ergebnisse für die Bevölkerung allgemein zu verbessern, da es eine aufschlussreichere Datenbasis über die Wirkung von Medikamenten bei beiden Geschlechtern liefern würde.

**Geschlechtsspezifische Medizin kann die Gesundheitsversorgung und die Lebensqualität verbessern.**

## Vorteile einer genderbasierten medizinischen Betreuung

Es gibt viele Unterschiede zwischen Menschen, die als männlich oder weiblich identifiziert werden, und solchen, die sich keinem dieser Geschlechter zugehörig fühlen. Diese Divergenz beeinflusst auch die Diagnose und Behandlung verschiedener Erkrankungen. Eine genderbasierte medizinische Betreuung ermöglicht es dem Arzt, die speziell auf das Geschlecht bezogenen Faktoren in Betracht zu ziehen und so eine bessere medizinische Versorgung zu bieten.

# Spargelsalat mit Kartoffeldressing

## Grüner Spargel mit rohem Schinken und einem cremigen Salatdressing



### Zubereitung Dressing

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, dabei etwa 60 ml Kochflüssigkeit auffangen. Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Essig und Honig mit einem Schneebesen verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen. Kartoffeln und Crème fraîche/Kräuter unterrühren, mit so viel Kochflüssigkeit auffüllen, dass ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zubereitung Salat

Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 Liter Wasser 1 ½ TL Salz und ½ TL Zucker) und Spargel hineingeben und in knapp 8 Minuten gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.

Spargel mit dem Schinken und dem Kartoffeldressing anrichten.

### Tipps

Anstatt mit Schinken können Sie den Salat auch mit Lachsscheiben anrichten.

Das Dressing lässt sich gut am Vortag zubereiten.



**Menge:** etwa 4 Portionen

**Zeit:** bis 20 Minuten, gelingt leicht

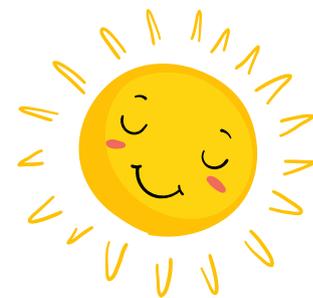
### Zutaten:

#### Dressing

150 g	Kartoffeln, mehligkochend
	Salz
1 EL	Weißweinessig
1 – 2 TL	Honig, flüssig
4 EL	Olivenöl
125 g	Crème fraîche/Kräuter (leicht)
	Gartenkräuter
	Pfeffer, frisch gemahlen

#### Salat

1 kg	grüner Spargel
	Salz
	Zucker
100 g	roher Schinken



# Aufgewacht – mitgemacht

## Frühlingsratespaß für Kinder

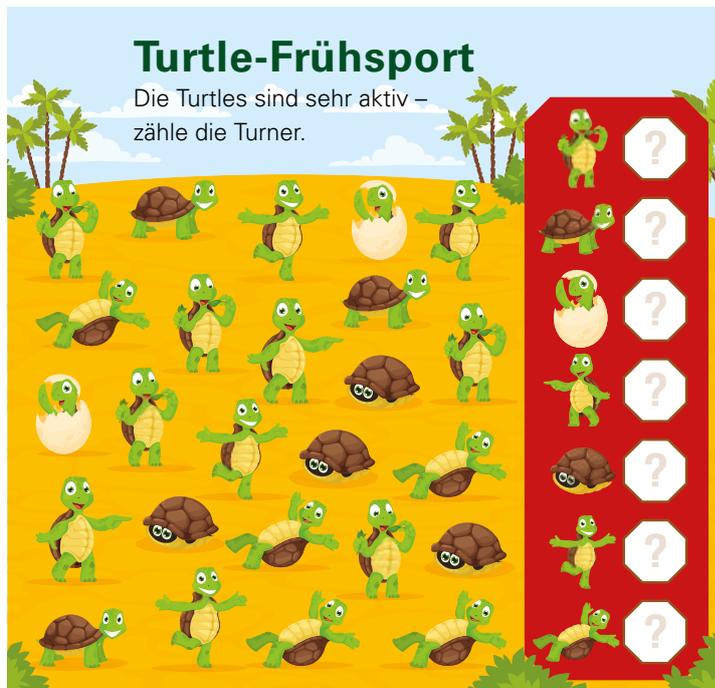
		2	5			8		
	7	3	2					1
5	6			8	1		2	
	5	1	9					4
	3				2	1		5
2			1		6		7	
6	8			1				2
1		7				5	4	
3	2					9		

### Sudoku – schwer

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

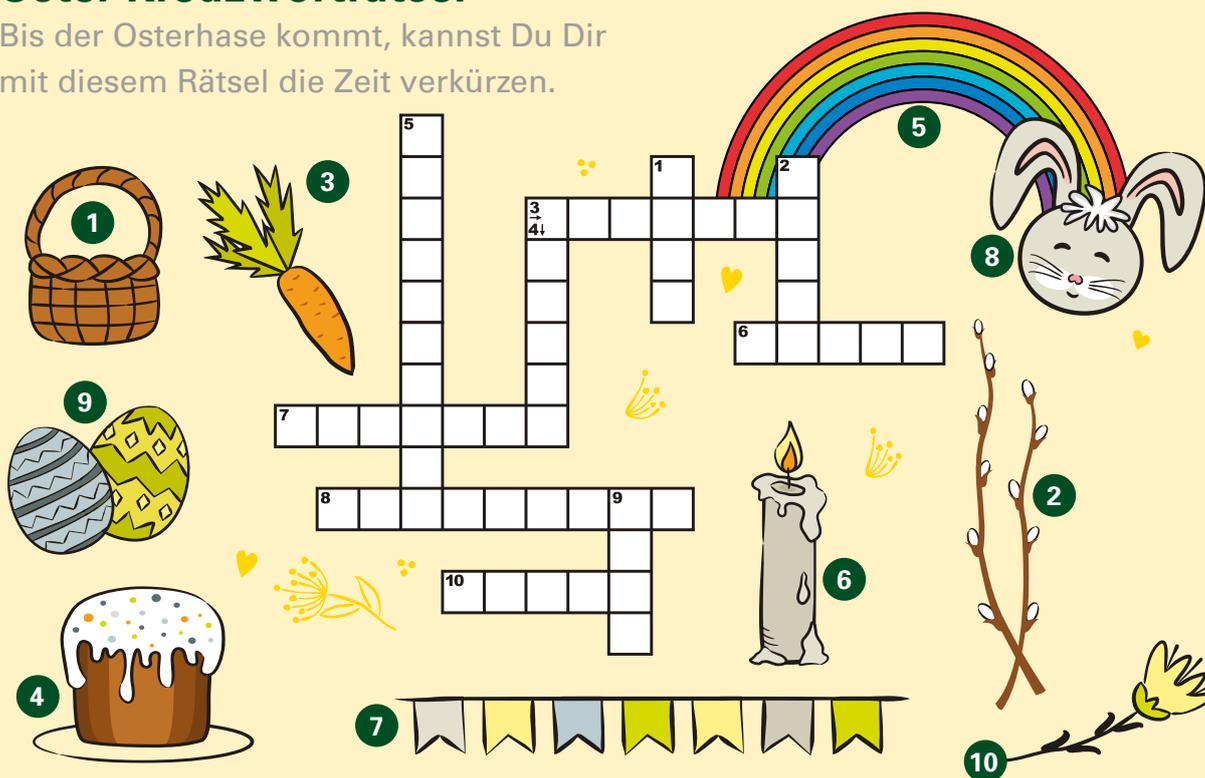
### Turtle-Frühspport

Die Turtles sind sehr aktiv – zähle die Turner.



### Oster-Kreuzworträtsel

Bis der Osterhase kommt, kannst Du Dir mit diesem Rätsel die Zeit verkürzen.



Alle Lösungen auf Seite 2



Wir wünschen  
IHNEN UND IHRER FAMILIE  
*frohe Ostern*

**Ihr Team der**

GROZ-BECKERT



**BKK**