

bewusst gesund

3 | 2021

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Voll im Gleichgewicht:
So finden Sie
Ihre Balance**

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK





Inhalt

Seite 4

Gesundheit

Ultraschall
vs.
Babyfernsehen



Seite 6 – 7

Wissen

Entdecke den
Top-Manager in dir



Seite 10 – 11

Ernährung

Fleisch, Milch, Eier –
hol's der Geier?



Seite 12 – 13

Gesundheitstipp

Isabells
Gesundheitstipps:
Rundum herzgesund



3 Editorial

4 Ultraschall vs. Babyfernsehen

5 So halten Sie das Sorgen-Karussell an

6 – 7 Entdecke den Top-Manager in dir

8 – 9 **Voll im Gleichgewicht: So finden Sie Ihre Balance –
körperlich & mental**

10 – 11 Fleisch, Milch, Eier – hol's der Geier?

12 – 13 Isabells Gesundheitstipps: Rundum herzgesund

14 Butternut-Kürbis mit Quinoa und Cranberries

15 Denksport für alle

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

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,

die Sondierungsgespräche nach der Bundestagswahl haben die Weichen für eine Ampelkoalition gestellt. Alle drei Parteien sind sich einig: Trotz inhaltlicher Differenzen will man in Verhandlungen gehen. Erste gemeinsame Eckpunkte in Sachen Gesundheitspolitik geben Anlass, optimistisch in die Zukunft zu blicken.

So wollen sich die Koalitionspartner in spe einer verlässlichen gesundheitlichen Versorgung in Deutschland annehmen. Dabei soll es keinen Unterschied mehr machen, ob Versicherte in der Stadt oder auf dem Land wohnen. Auch das System der Fallpauschalen zur Krankenhausfinanzierung soll weiterentwickelt und in wirtschaftlich unterfinanzierten Sektoren gestärkt werden. Hiervon würde z. B. die Geburtshilfe, die Kinder- und Jugendmedizin sowie die Notfallversorgung profitieren.

Auch die Bürgerversicherung, die in den vergangenen Jahren immer wieder als Wahlkampfthema heraufbeschworen wurde, ist vom Tisch. Damit bleibt der Wettbewerb zwischen der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung erhalten. Eine Einheitsversicherung, wie z. B. in der Renten- und Arbeitslosenversicherung, wird es ebenfalls nicht geben. Das ist ein gutes Zeichen, denn der Wettbewerb, auch unter den gesetzlichen Krankenkassen, kommt den Versicherten und Leistungserbringern zugute. Er sorgt dafür, dass sich alle Mitbewerber kontinuierlich um Verbesserungen und Innovationen in der Versorgung und im Service ihrer Versicherten bemühen.

Entbürokratisierung sowie die Nutzung digitaler Potenziale und klare bundeseinheitliche Vorgaben bei der Personalbemessung sollen die Patientenversorgung verbessern und das Pflegepersonal entlasten. Auch dies sind Ziele, die zu begrüßen sind.

Dennoch sollten wir bei aller Euphorie auch einen Blick über den Tellerrand hinaus wagen. Die ausgabenträchtige Gesundheitspolitik der Großen Koalition in den vergangenen Jahren hat die Finanzen des Gesundheitsfonds und der Krankenkassen über Gebühr strapaziert. Der per Gesetz festgelegte durchschnittliche Zusatzbeitrag für das Jahr 2022 in Höhe von 1,3 Prozent kann nur durch einen um zusätzliche 14 Mrd. Euro erweiterten Bundeszuschuss erreicht werden. Insgesamt fließen damit für das Jahr 2022 28,5 Mrd. Euro aus Steuermitteln in den Gesundheitsfonds. Angesichts dieses hohen Zuschusses ist es dringend geboten, dass sich spätestens der neue Bundesgesundheitsminister Gedanken über eine Strategie zur Kostendämpfung macht.

Es wäre wünschenswert, dass der Gesundheitsfonds zukünftig voll im Gleichgewicht ist. Ganz nach diesem Motto erhalten Sie mit unserem Leitartikel Tipps und Tricks für Ihre körperliche und mentale Balance. Ab Seite 8 verraten wir Ihnen, wie das gelingen kann.

Mit allen Gesundheitstipps in dieser Ausgabe wünsche ich Ihnen einen schönen Winteranfang mit duftendem Tee und viel Wärme für Körper, Herz und Seele im Kreise der Familie oder mit Freunden.

Ihr
Ralf Hauer

Lösungen von Seite 15



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

- 60 Sekunden sind eine Minute
- 24 Stunden hat der Tag
- Deutschland hat 16 Bundesländer
- 8 Planeten im Sonnensystem
- 1 (Spiel-)Würfel hat 6 Seiten
- 64 Quadrate hat das Schachbrett
- 5 Kreise bilden die Olympischen Ringe
- 11 Fußballspieler in einer Mannschaft
- 1000 Bytes hat ein Kilobyte
- Insekten haben 6 Beine



6

7

4

Ultraschall vs. Babyfernsehen

Entwickelt sich das Baby gut im Bauch und ohne Fehlbildungen? Antworten auf diese Fragen geben drei Ultraschalluntersuchungen, die während der Schwangerschaft in der Regel vorgesehen sind. Reines „Babyfernsehen“ hingegen, das nur der Betrachtung des Ungeborenen dient und zunehmend auf dem freien Gesundheitsmarkt angeboten wurde, ist nun durch die neue Strahlenschutzverordnung verboten. Ist Ultraschall also schädlich?



Keine Strahlenbelastung

Mitnichten, wie die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin e. V. (DEGUM) betont: Anders als andere bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Computertomografie (CT) sind Ultraschalluntersuchungen nämlich nicht mit einer Strahlenbelastung verbunden.

„Die Technik – egal ob als 3D-, 4D-, Doppler- oder Duplex-Ultraschall – arbeitet ausschließlich mit Schallwellen“, erläutert PD Dr. med. Kai-Sven Heling, DEGUM-Experte und Pränatal-Diagnostiker in Berlin. „Dennoch war es gut, die zunehmende kommerzielle,

nicht medizinisch begründete Anwendung der Schwangerschafts-Sonografie – also das sogenannte Babyfernsehen – zu unterbinden. Diese muss klar vom diagnostischen Ultraschall abgegrenzt werden, der immer von einem Arzt durchgeführt wird.“ Ultraschalluntersuchungen am ungeborenen Kind werden seit Jahrzehnten intensiv wissenschaftlich erforscht.

„Dabei konnte in keiner einzigen Studie ein Hinweis auf eine Gesundheitsbelastung für den Feten gefunden werden“, betont Heling. Die einzige theoretisch mögliche Auswirkung auf das untersuchte Gewebe sei eine leichte Temperaturerhöhung – und zwar nur bei der gepulsten Doppler-Sonografie am Ort der Untersuchung.



So halten Sie das Sorgen-Karussell an Die Gedanken-Stopp-Methode

Wer kennt sie nicht: Fiese Alltagssorgen, die bewirken, dass wir uns gedanklich im Kreis drehen und einfach nicht weiterkommen. Aus diesem Negativ-Karussell auszubrechen ist jedoch gar nicht so schwer, wenn Sie erst einmal wissen, wie es funktioniert. Wir verraten die beste Methode.

Negative Gedanken schleichen sich leicht ein

„Ich bin einfach zu dick“

„Das schaffe ich doch nie!“

„Hätte ich das nicht besser lösen können?“

Solche und ähnliche ganz alltägliche Sorgen und Zweifel überfallen uns gerne in den ungünstigsten Situationen wie ungebetene Gäste. Und wenn Sie Ihnen freien Lauf lassen, kann es schnell passieren, dass sich Ihre Gedanken nur noch im Kreis drehen – dann landen Sie in einer Negativspirale oder einem Sorgen-Karussell. Sie steigern sich in Ihren Frust hinein und blockieren sich dadurch selbst.

Übung macht den Positiv-Denker

Je öfter Sie die Methode anwenden, desto besser funktioniert sie in der Regel. Seien Sie also konsequent in der Umsetzung. Aber Vorsicht: Der Gedankenstopp funktioniert nur bei eher harmlosen, alltäglichen Sorgen – die natürlich auch sehr störend sein können. Bei ernsteren und sich ständig wiederholenden Zwangsgedanken sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

So halten Sie die Sorgen an: Mit dem „Gedankenstopp“ gelingt es Ihnen, das Karussell in nur drei einfachen Schritten anzuhalten. Diese erprobte Methode kommt aus der Verhaltenstherapie. Und so funktioniert sie:

Schritt 1

Sobald ein negativer Gedanke aufkommt, denken Sie an ein Stoppschild. Stellen Sie sich die knallrote Farbe bildlich vor.

STOPP

Schritt 2

Sagen Sie: „Stopp!“ Am besten laut und deutlich. Das geht jedoch nicht immer. Wenn Sie beispielsweise bei der Arbeit sind, stellen Sie sich das Wort in Gedanken vor.

Schritt 3

Lenken Sie Ihre Gedanken ganz bewusst auf ein Thema, das Ihnen gute Laune macht und nichts mit Ihren Sorgen zu tun hat. Erinnern Sie sich z. B. an den vorausgegangenen Urlaub – oder planen Sie schon den nächsten, falls das gerade möglich ist.

Zusatz Tipp

Sie können den „Stopp-Gedanken“ noch verstärken, indem Sie ein Gummiband an Ihrem Handgelenk befestigen und es jedes Mal schnalzen lassen, wenn Sie sich das Stoppschild vorstellen. Der leichte körperliche Schmerz hat eine verstärkende Wirkung auf den psychologischen Effekt.

Entdecke den Top-Manager in dir

Ins Spitzenmanagement schaffen es nur Erfolgsmenschen, denen scheinbar alles spielend gelingt – egal ob beruflich oder privat. Was diese Performer ausmacht – und was wir von ihnen für unseren Alltag lernen können – haben wir in zehn praktischen Tipps, Tricks und Anregungen zusammengetragen.

Über allem Erfolg steht: Sowohl im Job als auch im Privatleben sind gut organisierte Menschen entspannter und somit glücklicher und erfolgreicher. Diese einfachen Tipps helfen Ihnen, Ihren Alltag zu strukturieren.

1 Führungskräfte kennen Ihre Prioritäten

Indem Sie ganz bewusst festlegen, was Ihnen am wichtigsten ist, ersparen Sie sich viele kleine Einzelentscheidungen, die jedes Mal Zeit und Nerven kosten.

Beispiel: Wenn Sie sich bewusst machen, dass Ihnen die Yogastunde wichtiger ist als ein Treffen mit Freunden, müssen Sie nicht überlegen, was sie tun, wenn sich beide Aktivitäten überschneiden. Sie können schnelle Entscheidungen treffen und klare Ansagen machen.

2 Nur wer Ziele hat, kann sie erreichen

Auch im Privatleben hilft es, sich Ziele zu setzen und festzulegen, bis wann Sie diese erreichen möchten. Wichtig: Eine realistische Einschätzung bewahrt vor Enttäuschungen. Konsequenz und kleine Schritte sind Erfolgsfaktoren.

Beispiele: In welcher Zeit möchten Sie mindestens zehn Kilometer am Stück joggen können, mit dem Rauchen aufgehört oder Ihren Schokoladenkonsum reduziert haben?

3 Der frühe Vogel ...

Viele Führungskräfte stehen inzwischen um 4 Uhr morgens auf. Ganz so früh müssen Sie – falls es Ihr Job nicht erfordert – nicht auf den Beinen sein, aber den Wecker eine halbe Stunde früher zu stellen als gewohnt, kann helfen, entspannter in den Tag zu gehen.

Beispiele: In der zusätzlichen Zeit können Sie beispielsweise meditieren, Gymnastik und Sit-ups machen, die Einkaufsliste schreiben oder E-Mails verschicken, die Sie sonst am Frühstückstisch ablenken würden.

4 Managen bedeutet auch umschalten

Beißen Sie sich nicht an einer Sache fest. Begegnen Sie im Alltag einem Problem, dann sollten Sie es hinter sich lassen, sobald Sie sich für eine Lösung entschieden haben, und danach wieder nach vorne blicken. Wer zu lange grübelt und zweifelt, blockiert sich selbst.

5 Auch Erfolgsmenschen können nicht alles ...

Aber: Sie sind sich ihrer Schwächen bewusst und bereit, Aufgaben zu delegieren und sich helfen zu lassen. Wenn jemand etwas besser kann, holen Sie sich Unterstützung oder geben Sie entsprechende Aufgaben ab. Falscher Stolz hat noch niemandem geholfen.

**10 Tipps und Tricks
aus dem Spitzenmanagement
für Ihren Alltag**

Tipps zum Umgang mit anderen Menschen

Ganz egal, ob es um Ihren Freundeskreis, die Familie oder Kollegen geht: Wer sozialkompetent ist, erfährt mehr Freundlichkeit im Alltag und vermeidet Konflikte.

6 Manager stellen klare Regeln auf

Scheuen Sie sich nicht, auch bei privaten Kontakten Spielregeln festzulegen. Das klingt zuerst einmal vielleicht nach Einschränkungen, gibt Ihrem Gegenüber aber die Sicherheit zu wissen, wo Ihre Grenzen sind, und hilft, wiederkehrende Konflikte zu vermeiden.

Beispiel: Wenn Sie nicht möchten, dass Sie jemand nach 20 Uhr anruft, teilen Sie es der Person mit.

7 Erfolgreiche Führungskräfte hören zu

Vermutlich sind Sie im Job regelmäßige Teammeetings gewohnt. Aber legen Sie auch im familiären Bereich und Freundeskreis genug Wert darauf, sich damit zu befassen, was die anderen beschäftigt? Gesprächsrituale können dabei helfen, die Kommunikation zu verbessern.

Beispiele: Sprechen Sie nach dem Abendessen mit Ihrem Partner über die Erlebnisse des Tages oder planen Sie ein regelmäßiges Zeitfenster zum Telefonieren mit Freunden.

8 Ja-Sager verzetteln sich

Wer nicht „Nein“ sagen kann, schafft es nicht an die Spitze, denn es ist nicht möglich, es immer allen recht zu machen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Angebote und Bitten auch ablehnen können, wenn diese nicht zu Ihnen passen oder Sie zeitlich überfordern. Auch – und gerade – bei Verwandten und Freunden.

9 Erfolgsmenschen wissen um die Kompetenzen anderer

Gerade im privaten Raum sollten Sie sich eingestehen, dass es Menschen gibt, die Ihnen in bestimmten Bereichen etwas voraushaben, auch wenn sie beispielsweise weniger Lebenserfahrung haben. Diese Kompetenzen sollten Sie erkennen und offen wertschätzen.

Beispiel: Womöglich haben Sie Kinder, die sich in der digitalen Welt besser auskennen als sie selbst. Lassen Sie sich Funktionen zeigen oder Begriffe erklären.

10 Wer gut führt, geizt nicht mit Lob

Nicht nur im Job, sondern auch im Privatleben rentiert es sich, großzügig Lob und Komplimente zu verteilen. Ihr Gegenüber wird diese höchstwahrscheinlich nicht nur erwidern, sondern bekommt dadurch auch einen Motivationsschub, von dem Sie selbst profitieren. Wer beispielsweise Freundschaftsdienste nicht als selbstverständlich ansieht und mehr lobt als kritisiert, lebt leichter.

„Nur wer Ziele hat, kann sie erreichen.“



Voll im Gleichgewicht

Mit der richtigen Balance wird vieles leichter. Ganz egal, ob es um einen guten (körperlichen) Gleichgewichtssinn geht – oder darum, mental den richtigen Ausgleich zu finden. Wir verraten Ihnen, warum das so ist und versorgen Sie mit den besten Tipps für ein Leben im Gleichgewicht.

Gleichgewichtstraining ist einfach

Gleichgewichtstraining macht für fast alle von uns Sinn: Als optimale Ergänzung zum Fitness- und Sportprogramm, als unterstützende Übung für Senioren, zur Regeneration nach Unfällen oder ganz einfach um den Alltag zu bereichern. Denn wenn Sie Ihre Balance schulen, können Sie Stürzen und Verletzungen vorbeugen und Ihre Beweglichkeit erhöhen. Das Gute dabei: Für das Training ist gar nicht viel nötig. Sie brauchen eventuell nicht einmal ein Sportgerät.

Ideen für körperliche Balance-Trainings



Spaß für die ganze Familie

Veranstalten Sie doch einmal einen Balance-Wettbewerb mit Ihren Liebsten. Alle stellen sich auf ein Bein. Die letzte Person, die noch steht, hat gewonnen. Aber jetzt wird's spannend: Danach kommt nämlich das andere Bein dran. Wer hält nun länger durch? Zusatztipp: Machen Sie eine regelmäßige Challenge daraus, indem Sie die Zeit stoppen und gemeinsam versuchen, sich zu verbessern. Gemeinsam motiviert das ungemein.



Augen auf

Im Alltag bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, das Gleichgewicht spielerisch zu trainieren. Balancieren Sie doch einmal im Wald über einen Baumstamm. Oder in der Stadt über eine Mauer – oder eine Bordsteinkante. Kinder machen das häufig ganz automatisch, die Erwachsenen aber viel zu selten.



Weiterführendes Training

Falls Sie schon etwas geübt sind, bieten Wackelbretter eine gute Herausforderung. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen: mit zwei Kufen oder auf einer freibeweglichen Rolle. Eine Alternative bieten Slacklines: Die zwischen zwei Bäumen oder Pfosten gespannten Gurtbänder zum Balancieren findet man zum Kauf im Internet oder auch auf manchen öffentlichen Spielplätzen.

Vorsicht:

Mit sachgemäßem Training können Sie Stürzen in Sport und im Alltag zwar vorbeugen, aber bei den Übungen selbst kann man sich leicht verletzen – gerade, wenn man unerfahren ist und sich eventuell übernimmt. Darum empfiehlt es sich, unter Aufsicht zu trainieren und anfangs problematische Höhen zu vermeiden.

So finden Sie Ihre Balance – körperlich & mental



Ebenso wichtig: das mentale Gleichgewicht

Gutes körperliches Balancegefühl und Beweglichkeit sind das eine. Aber auch, wenn es um die psychische Gesundheit und das mentale Wohlbefinden geht, wird oft von Balance gesprochen. Gerade der Ausdruck Work-Life-Balance ist aus der Alltagsorganisation kaum noch wegzudenken. Warum das tatsächlich ein schönes Bild ist?

Stellen wir uns kurz vor, wir laufen über einen Baumstamm: Eine Seite neben dem Baumstamm steht für Arbeit, die andere für das Leben, also Freizeit und Ausgleich. Für sicheren Halt müssen wir in der Mitte bleiben. Viele von uns tendieren aber dazu – im übertragenen Sinne – zu stark zu einer Seite zu schwanken. So riskieren sie einen Absturz, sprich: sich auf Dauer ausgelaugt zu fühlen oder ein Burnout zu erleiden.

Fazit:

Es ist und bleibt eben alles eine Frage der Balance!



Raum für Erholung schaffen

Dieses Bild macht deutlich, dass es bei der Work-Life-Balance immer darum geht, die richtige Mitte zu finden. Das heißt, wir müssen dafür sorgen, dass in unserem vollen Terminplan genug Platz für Entspannung bleibt. Kleine Auszeiten können Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Das gilt für die täglichen Pausen, also beispielsweise die Mittagspause bei der Arbeit, aber auch für die größeren Auszeiten wie Wochenenden oder ganz besonders den Urlaub.

- Versuchen Sie, **freie Zeit fest einzuplanen** – und vor allem, das auch durchzuziehen.
- Noch schnell eine E-Mail zu tippen oder doch noch kurz etwas online durchzusehen? All diese kleinen Tätigkeiten hindern Sie daran, wirklich abzuschalten. **Machen Sie das Handy einfach einmal aus**, genießen Sie Ihr Mittagessen, planen Sie einen Ausflug, lassen Sie sich nicht ablenken.
- **Atmen Sie frische Luft.** Gerade in der kalten Jahreszeit tut das dem Immunsystem gut. In der Sonne lässt sich außerdem wertvolles Vitamin D tanken.
- **Bauen Sie Übungen in Ihre Pausen ein.** Gezielte Beschäftigung lenkt Sie von der Arbeit ab und verhindert, dass Sie doch wieder zum Handy greifen.

Als Übungen und Fokus eignen sich übrigens auch die nebenstehend genannten Gleichgewichtstrainings. Diese erfordern nämlich volle Konzentration und sind ideal, um den Kopf freizubekommen. Aber Vorsicht: Wer gestresst und abgelenkt ist, fällt auch leichter. Alternativ empfiehlt sich beispielsweise Yoga oder eine Meditation.



Fleisch, Milch, Eier – hol's der Geier?

Sei es aufgrund des Tierwohls, des persönlichen Geschmacks oder aus gesundheitlichen Gründen: Wenn Jugendliche auf vegetarische oder vegane Ernährung umstellen, ist es wichtig, auf die Zufuhr bestimmter Nährstoffe besonderes Augenmerk zu richten – damit alle Wachstums- und Entwicklungsfunktionen möglichst ohne Mängel vorstattengehen.

Speziell, wer zuvor kein großer Freund von Obst und Gemüse war, sollte darauf achten, mit den wichtigsten Vitaminen und Nährstoffen gut versorgt zu sein. Denn: Theoretisch kann eine vegetarische Ernährung auch aus Weizennudeln und bestimmten Süßigkeiten bestehen. Nach dem Motto: Hauptsache es ist nichts Tierisches drin. Dann sind Mängel jedoch vorprogrammiert. Das gilt auch, wenn bestimmte andere Inhaltsstoffe fehlen, die ansonsten in der Regel durch Fleisch und Fisch aufgenommen würden.

Was bei einer Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung zu beachten ist

Wichtige Nährstoffe bei nicht-fleischlichem Speiseplan

Besonders zu beachten für eine ausgewogene Ernährung sind dabei **Jod, Omega-3-Fettsäuren, Selen** und **Vitamin D**. Auch **Eisen** spielt eine wichtige Rolle, ist es doch essenziell für den Transport von Sauerstoff im Blut sowie die Muskelfunktionen und die Lern- und Merkfähigkeit. Junge Frauen haben zudem auch aufgrund der Regelblutung einen hohen Eisenbedarf. Vegane und vegetarische Eisenspender sind unter anderem **Getreide, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte** und verschiedene **Blattgemüse**.

Fleischlos groß und stark werden – das geht

Gerade wer in der **Pubertät** auf vegetarische oder vegane Ernährung umsteigt, sollte genau im Blick behalten, ausreichend mit **essenziellen Nährstoffen** versorgt zu sein – und im Zweifel dazu Rücksprache mit dem Hausarzt halten, denn der Bedarf ist in dieser Lebensphase oft höher als in anderen. Bei einem **ausgewogenen Speiseplan** spricht dann grundsätzlich nichts gegen diese Form der Ernährung. Zumal in der Regel die negativen gesundheitlichen Effekte durch tierische Fette komplett wegfallen.

Dem Gehirn zuliebe: an ausreichend Vitamin B12 denken

Ein spannender Aspekt rund um Nährstoffe und vegetarische, respektive vegane Ernährung kommt aus der Neurowissenschaft. Wie US-amerikanische und britische Forscher in einer gemeinsamen Studie mit über 9.000 Teilnehmern gezeigt haben, lagen die Werte für Depressionen bei den Nicht-Fleischessern deutlich höher als bei jenen, bei denen Fleisch zum Speiseplan gehört. Und: Je länger die Teilnehmer bereits Vegetarier/Veganer waren, desto höher die Werte. Die Studie führt als möglichen Grund einen ernährungsbedingten Mangel an Vitamin B12 an. Verwunderlich ist das nicht, denn dieses Vitamin kommt primär in nicht-vegane Lebensmittel wie Milch, Eiern, Fisch und Fleisch vor. **Wer sich nicht-fleischlich ernährt, sollte deshalb darauf achten, hier keinen Mangel zu entwickeln** – das Vitamin B12 ist nämlich enorm wichtig für Nerven und Gehirn und hilft, neuronale Verbindungen zu entwickeln und zu schützen. Vegetarier können hier auf Milchprodukte zurückgreifen, um den Bedarf zu decken, Veganer beispielsweise auf Sauerkraut.

Nicht vergessen: Eiweißzufuhr sichern!

Milchprodukte, Ei, Fisch und Fleisch sind in aller Regel auch wichtige **Protein-Quellen für Muskeln, Haut, Haare, verschiedene Hormone und Botenstoffe** oder das **Immunsystem**. Wer auf sie verzichtet, braucht Alternativen. Stark in Sachen Eiweißgehalt sind zum Beispiel Erdnüsse, Cashews, Haselnüsse und Mandeln – dabei sollte aber auch der vergleichsweise hohe Fettgehalt beachtet werden. Auch Haferflocken, Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Brokkoli punkten mit ihrem Proteingehalt.



Isabells Gesundheitstipps Rundum herzgesund



Unser Herz hält uns am Leben. Jede Minute pumpt es fünf Liter Blut durch unseren Körper. Am Tag fließen so über 7.000 Liter durch unsere Blutgefäße. Eine sehr beachtliche Leistung, die unser Herz jeden Tag vollbringt. Es ist der Motor für unser Herz-Kreislauf-System.

Im Rahmen des diesjährigen Herz-Kreislauf-Checks bei Groz-Beckert haben über 600 Kollegen die Gelegenheit genutzt, sich durchchecken zu lassen und wertvolle Hinweise für ihre Herzgesundheit erhalten. Meine Gesundheitstipps in dieser Ausgabe drehen sich deshalb ganz bewusst rund ums Herz und darum, was Sie tun können, um für die Gesundheit dieses lebenswichtigen Organs zu sorgen.

Bewegung gefällt dem Herz

Durch eine aktive Lebensweise können Sie viel Gutes für Ihr Herz tun. Regelmäßige Bewegung, vor allem Ausdauersport, trainiert unser Herz – der Herzmuskel wird besser durchblutet und der Blutdruck gesenkt.

Keine Sorge, Sie müssen nicht gleich einen Langstreckenlauf zum Ziel haben. Fangen Sie mit kleinen Schritten im Alltag an. Treppe statt Aufzug, bewusst weiter weg parken, um zum Beispiel den Weg zum Arbeitsplatz zu verlängern, ein flotter Spaziergang oder mit den Kollegen in der Mittagspause zu Fuß eine kleine Runde drehen. Das sind einige Anregungen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern, Nordic Walking oder Schwimmen möchten in diesem Zusammenhang natürlich auch genannt werden. Durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel besser durchblutet, trainiert und der Blutdruck gesenkt.

Anspannung versus Entspannung – halten Sie die Balance!

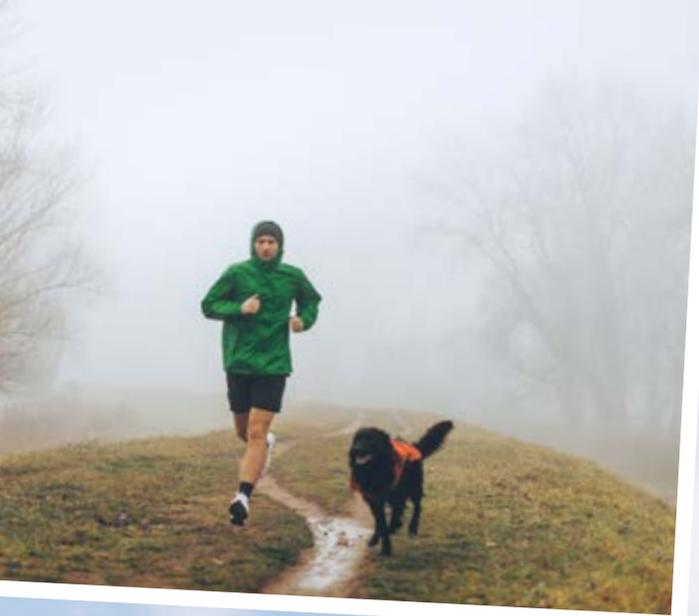
Stress ist erst einmal nichts Negatives. Er versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft, schüttet Hormone aus, der Herzschlag erhöht sich und unsere Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Über kurze Zeiträume ist das für ein gesundes Herz kein Problem.

Sind wir allerdings langfristig in Stresssituationen, mag unser Herz das nicht. Chronischer Stress verursacht oft Bluthochdruck und kann infolge dessen zu Herzrhythmusstörungen oder gar zu einem Herzinfarkt führen. Bauen Sie deshalb einen Ausgleich in den Alltag ein.

Entspannen Sie! Dabei helfen Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training. Zeit mit Freunden zu verbringen, Tanzen zur Lieblingsmusik, ein gemütliches Bad in der Badewanne oder frische Luft in der Natur können ebenso zur Erholung beitragen. Probieren Sie einfach Verschiedenes aus. Das macht Spaß, sorgt für den dringend notwendigen Ausgleich und hält Sie in Balance.

Herzgesunde Ernährung

Die Bewohner Kretas gehörten in den 60er Jahren zu den Menschen mit der höchsten Lebenserwartung. In wissenschaftlichen Studien wurde bestätigt, dass die traditionelle mediterrane Ernährung besonders auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen positiven Einfluss hat. Sie beugt Bluthochdruck vor und kann somit zurecht als herzgesund bezeichnet werden. Die Basis dieser Ernährungsform liegt in pflanzlichen Lebensmitteln mit viel Gemüse, Salat und Obst. Olivenöl kommt in Griechenland sehr gerne zum Einsatz. Gewürzt wird mit Knoblauch und Kräutern.



Regelmäßige Bewegung, vor allem Ausdauersport, trainiert unser Herz.



Salzsteuer ade?

Menschen mit erhöhtem Blutdruck sollten ihren Salzkonsum im Auge behalten. Auch ältere Menschen gelten als salzempfindlicher, da ab dem 65. Lebensjahr die Nierenfunktion abnimmt und sie deshalb von einer salzärmeren Ernährung profitieren können.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung spricht von maximal 6 Gramm Salz am Tag. Das entspricht in etwa einem Teelöffel Salz. Achtung! Salz ist nicht immer auf den ersten Blick sichtbar. Oft ist es in Fertiggerichten oder im Mineralwasser versteckt.



Weißdorn, der Gewinner der Herzen

Weißdorn ist die Heilpflanze schlechthin für unser Herz. Er wirkt durchblutungsfördernd und beruhigend. Der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel wird verbessert, er kann den Blutdruck regulieren und hat eine herzstärkende Wirkung.

Lassen Sie jedoch auf keinen Fall vom Arzt verordnete Medikamente deshalb wegfallen. Sprechen Sie auch hier Ihren Arzt auf eine zusätzliche Einnahme von Weißdorn an, um auf Nummer sicher zu gehen.

*Achten Sie auf Ihr Herz und bleiben Sie gesund,
Ihre Isabell Dietrich*

Knoblauch – eine tolle Knolle

Stichwort Knoblauch: Er fördert und verbessert die Fließeigenschaft unseres Blutes. Außerdem erweitert er unsere Gefäße und senkt somit den Blutdruck. Das freut unser Herz. Deshalb hier ein Rezept von meiner Tante von Herzen für Ihr Herz. Den Geheimtipp an diesem Rezept hat sie mir ebenfalls verraten: Man kann ohne Probleme eine Zehe am Tag davon essen, ohne dass es jemand riecht.

Eingelegter Knoblauch

- 250 ml Essig
- 250 g Knoblauch
- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 2 TL Zucker
- 130 ml Mineralwasser



Alle Zutaten, außer den Knoblauch, 5 Minuten kochen. Dann den geschälten Knoblauch dazugeben und kurz aufquellen lassen. Achtung nicht kochen. In Gläser abfüllen und pro Glas 1 TL Öl dazugeben. Deckel schließen und 4 Tage stehen lassen.

Bitte beachten Sie, dass zu viel Knoblauch den Verdauungstrakt reizen und evtl. Sodbrennen verursachen kann. Sollten Sie blutverdünnende oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sprechen Sie vorsichtshalber einen höheren täglichen Knoblauchkonsum mit Ihrem Arzt ab.

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

Butternut-Kürbis mit Quinoa und Cranberries



Zutaten für 2 Personen

- 2 Butternuss-Kürbisse (mittelgroß, damit sie gut befüllt werden können)
- 3/4 Tasse Quinoa
- 1/3 Tasse frische Cranberrys
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Bund gehackter Grünkohl – nicht vergessen vorher, die Stiele zu beseitigen
- entweder Feta oder geriebener Parmesan – je nach Geschmack

Gewürze & Co.

- 2 Teelöffel Olivenöl
- anderthalb Tassen Hühnerbrühe
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- wahlweise Salz und Pfeffer
- ein EL Saft plus die Schale einer Orange

Zubereitung

Mit diesem etwas anderen Rezept bringen Sie saisonale Kürbis-Köstlichkeiten mit einem Hauch gesunder Exotik auf den Tisch.

- 1 Ofen auf 220 °C vorheizen.
- 2 Butternuss-Kürbis halbieren, Kerne entfernen.
- 3 Legen Sie beide Kürbis Hälften mit nach oben geschnittenen Seiten auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit dem Öl. Mit Salz und Pfeffer würzen und 45 bis 60 Minuten backen, so dass der Kürbis mit der Gabel eingedrückt werden kann.
- 4 Währenddessen Brühe im Topf kochen, Quinoa beigegeben, nochmals aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Abgedeckt für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Dann zugedeckt 15 Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Mit einer Gabel aufschütteln und beiseite stellen.
- 5 Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur und geben Sie den Grünkohl hinzu. Ca. 4 Minuten dünsten lassen, dann Knoblauch, 1/2 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer hinzufügen. Ca. 1/2 Minute schmoren, bis es duftet. Jetzt Saft und Schale der Orange sowie Kichererbsen, Preiselbeeren und gekochte Quinoa unterrühren.
- 6 Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 190 °C herunterregeln.
- 7 Höhlen Sie Fruchtfleisch so aus dem Kürbis, dass am Boden und seitlich ein Rand bleibt. Jetzt die Füllung hineingeben und Kürbis zurück in den Ofen schieben. Bei 190 °C für ca. 10 Minuten weiterbacken, Käse darüber geben und frisch aus dem Ofen servieren.



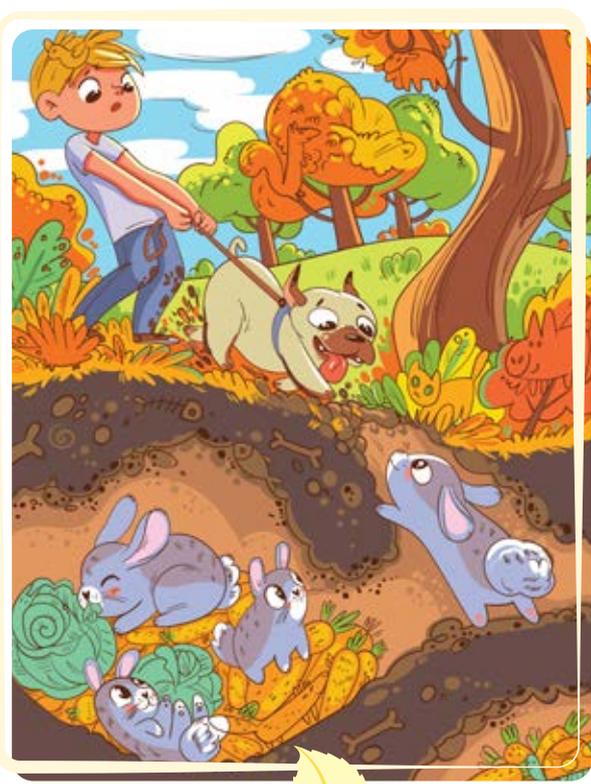
Im Herbst fallen die Blätter wieder...



Finde alle Blätter auf dieser Seite und trage die Anzahl ins Kästchen ein.



Hilf dem Jungen, alle hier abgebildeten zehn Tiere zu finden.



Zahlenlogik

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

Schwierigkeitsgrad: leicht

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

Kombiniere clever

Ein Beispiel, bevor es losgeht:

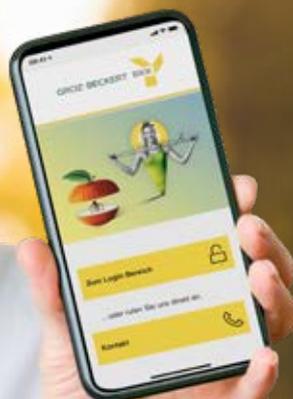
1.000 G sind 1 K
1.000 G(ramm) sind 1 K(ilo)

- Einheiten:
 - 1. 60 S sind eine M
 - 2. 24 S hat der T
- Politik, Staat:
 - 3. D hat 16 Bl
- Astronomie:
 - 4. 8 P im Ss
- Spiel und Spaß:
 - 5. 1 W hat 6 S
 - 6. 64 Q hat das Sb
- Sport:
 - 7. 5 K bilden die O R
 - 8. 11 Fs in 1 M
- Technik, Computer:
 - 9. 1.000 B = 1 Kw
- Natur, Biologie:
 - 10. I haben 6 B

LÖSUNGEN auf Seite 3.

Die BKK Groz-Beckert App

Jeder will sie ...



Holen Sie
sich jetzt
die BKK App
im App Store oder
auf Google Play



Sie hat sie!

- Sichere Kommunikation mit der BKK
- Unkompliziert, zeit- und ortsunabhängig
- Optimaler Schutz Ihrer Daten
- Bescheinigungen sekundenschnell anfordern und sofort erhalten
- Adressen und Bankverbindungen schnell ändern
- Gesundheitskarte bequem anfordern und Bild hochladen
- Krankmeldung von zu Hause aus einreichen
- Wichtige Nachrichten der BKK per Push-Mitteilung direkt aufs Handy erhalten
- Weitere Funktionen in Planung

Für alle, die es schnell und einfach lieben: Anmelden und BKK Zeckenkarte erhalten!

Als Belohnung für Ihre Anmeldung in der BKK App (oder der Online-Geschäftsstelle) senden wir Ihnen mit Ihrem persönlichen Zugangscode eine BKK Zeckenkarte zur sicheren und einfachen Entfernung der kleinen und gefährlichen Plagegeister zu. Wenn Sie bereits die BKK App oder unsere Online-Geschäftsstelle nutzen, dann senden Sie uns über das Kontaktformular in der App oder der Online-Geschäftsstelle das Stichwort „Zeckenkarte“ zu. Sie erhalten die BKK Zeckenkarte dann ebenfalls gerne per Post.