

bewusst gesund

1 | 2022

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Zwei starke Starkmacher

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT



Inhalt

Seite 4

Wir für Sie

APPSolute Zahlen
aus dem Jahr 2021



Seite 6

Versicherung

Berufsstart 2022:
Bei uns zu bleiben,
zahlt sich aus!



Seite 7

Service

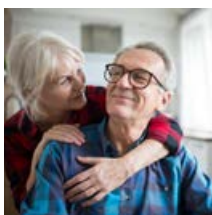
Informationen zur
Steuerbescheinigung



Seite 12

Pflege

Wie wohnen,
wenn das Alter
kommt?



3 Editorial

4 – 5 APPSolute Zahlen aus dem Jahr 2021

5 Veränderung im Team der BKK

6 Berufsstart 2022 – Bei uns zu bleiben, zahlt sich aus!

7 Informationen zur Steuerbescheinigung

8 – 9 Isabells Gesundheitstipps: Zwei starke Starkmacher

10 – 11 Kurz und knapp · Infos und News

12 Wie wohnen, wenn das Alter kommt?

13 Bastel-Tipp: gefüllte Möhrensäckchen

14 Rezept-Idee: Focaccia-Garden

15 Rätselspaß für Groß und Klein

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 Diskussion über eine allgemeine Impfpflicht spaltet die Menschen in unserem Land. Die Mehrzahl der Bürger und unserer gewählten Volksvertreter sehen die Impfpflicht langfristig als einzigen Weg aus dem Teufelskreis von pandemiebedingten Einschränkungen und Lockerungen. Sie setzen deshalb die Teilnahme an Impfungen gegen Corona als verpflichtenden, solidarischen Beitrag eines jeden Bürgers über 18 Jahren zur dauerhaften Wiedererlangung unserer individuellen Freiheit voraus.

Ein weiterer, nicht unbedeutender Teil der Bevölkerung in Deutschland teilt diese Meinung allerdings nicht. Sie sehen in einer allgemeinen Impfpflicht ab 18 Jahren eine unverhältnismäßige und nicht tolerierbare Einschränkung der persönlichen und individuellen Rechte auf gesundheitliche Selbstbestimmung.

Als Ihre BKK haben wir uns in dieser Diskussion bisher grundsätzlich neutral verhalten. Wir sind der Meinung, dass es für beide Sichtweisen nachvollziehbare Argumente gibt. Es ist unser Bestreben, auch zukünftig in Sachen allgemeine Impfpflicht Neutralität zu wahren. Deshalb bewerten wir, gemeinsam mit allen Krankenkassenverbänden, den am 11. Februar 2022 von den Regierungsparteien in den Bundestag eingebrachten Vorstoß für eine allgemeine Impfpflicht sehr skeptisch.

Dabei geht es nicht darum, dass die Krankenkassen alle Versicherten über 18 Jahre über die Gefahren einer Covid-19-Erkrankung sowie über Impfangebote und eine eventuelle Impfpflicht informieren sollen. Das ist völlig in Ordnung, denn Aufklärung, Information und Beratung unserer Versicherten gehören zu den Aufgaben einer Krankenkasse. Laut den vorgelegten Plänen sollen aber Ärzte, Apotheken oder die Versicherten selbst verpflichtet werden, die Krankenkasse über den Impfstatus zu informieren. Die Krankenkassen sollen dann nach Fristablauf Versicherte, die den Impfstatus nicht nachgewiesen haben, an die zuständigen Ordnungsbehörden melden. Diese wiederum sind angehalten bei Verstößen gegen die Impfpflicht Bußgelder von bis zu 2.500 Euro zu verhängen.

Auch wenn gesetzliche Krankenkassen als Körperschaften des öffentlichen Rechts staatliche Behörden sind, lehnen der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen sowie alle Kassenarten eine Mitwirkung an Kontrolle und Verfolgung von Verstößen gegen die Impfpflicht ab. Diese Art von „Polizeifunktion“ würde das Vertrauensverhältnis zwischen den Krankenkassen und ihren Mitgliedern zerstören.

Diese Haltung teilen wir uneingeschränkt. Die Nähe zu unseren Versicherten und das von uns seit über 130 Jahren gepflegte gegenseitige Vertrauen in Sachen Gesundheitsvorsorge und Hilfe in Krankheitsfällen ist für uns ein hohes Gut. Wir hoffen daher, dass die Entscheidungsträger in Berlin vernünftig entscheiden und von einem solchen Vorhaben absehen.

Zum Glück besteht unser Leben aber nicht nur aus unsäglichen Diskussionen und negativen Schlagzeilen rund um Corona. Deshalb werden wir Sie außerhalb dieses Vorworts in dieser Osterausgabe unseres Versichertenmagazins ganz bewusst mit Corona-Nachrichten verschonen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie schöne und sonnige Osterfeiertage und viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe der **bewusst gesund** in diesem Jahr.

Ihr
Ralf Hauer

Lösungen von Seite 15

SNOLLABTFLULFRS
SUESSIGKEITENEK
MECAIPSAIOBIJME
EKMNVITIEGUBEGUR
IUUEDNUERFARDZZ
LCSEQAMTLPEPJTE
IHINGESCHENKEEN
MEKARTENTOAHJKS
ANEAAANSENIAQES
FIXINGIRLANDENFHS

Aus die Maus: 3, 4, 6, 9

Piraten: 6 / Roboter: 16

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

APPsolute Zahlen aus dem Jahr 2021



Der Startschuss unserer Service-App und Online-Geschäftsstelle liegt schon etwas zurück. Viele unserer Versicherten nutzen unsere digitalen Serviceangebote bereits. Durch Lob und Kritik unserer Nutzer können wir uns stetig weiterentwickeln. Denn das ist unser Anspruch – wir wollen für Sie immer besser werden und Ihnen höchstmögliche Flexibilität bieten.

Unsere App eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, um Erledigungen rasch und flexibel von zu Hause aus abzuwickeln. Ein Besuch vor Ort, ein Telefonat oder der Weg zur Post ist oft nicht mehr nötig – das spart Zeit und entlastet Ihren Terminkalender.

Mit unserer Online-Geschäftsstelle können Sie ...

- Ihre Anschrift und Bankdaten ändern
- Eine Mitgliedschaftsbescheinigung anfordern, die Sie in wenigen Sekunden erhalten
- Über Ihr Nachrichtenpostfach sicher mit uns kommunizieren
- Ihre Krankmeldung online einreichen
- Eine elektronische Gesundheitskarte bestellen oder ein neues Bild einreichen
- Sekundenschnell einen Auslandskrankenschein in Ihrem Postfach abrufen
- Ihre Meinung in Form von Lob, Hinweisen und Kritik abgeben

Hinsichtlich der „APPsoluten Zahlen“ ziehen wir eine positive Bilanz

In diesem Zuge möchten wir Ihnen die Zahlen und Fakten aus dem Jahr 2021 natürlich nicht vorenthalten. In den oben abgebildeten Kreisen sind die Nutzerzahlen von insgesamt 6.250 Versicherten, welche für unsere Online-Services freigeschaltet werden könnten, eingeflossen.

Nutzen auch Sie die vielen Vorteile ...

... unserer digitalen Services und registrieren Sie sich noch heute. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, Ihre Anfragen und Ihre Kritik.

Jetzt QR-Code scannen und anmelden!





1.906 Registrierungen

= 30,5 %
aller Versicherten
über 15 Jahre



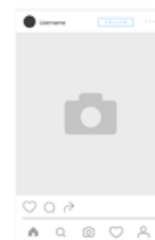
611 AU*-Bescheinigungen

= 488,80 Euro
gesparte Portokosten
(* AU = Arbeitsunfähigkeit)



587 Nachrichten/Anliegen

wurden digital
von unserem Team
beantwortet



über 1.000 Fotos

wurden für die elektronische
Gesundheitskarte digital
eingereicht

Veränderung im Team der BKK Gute Kollegen ...

... sind diejenigen, an die man noch Jahre später zurückdenkt
und mit denen man trotz sehr viel Arbeit eine tolle Zeit hatte.

Dieser Satz trifft sehr gut auf unsere Kollegin **Bärbel Jocher** zu, die wir im März
dieses Jahres mit einem lachenden und einem weinenden Auge in den wohlverdienten
Ruhestand verabschiedet haben.

Es fällt uns schwer, ...

... nach ihren nur etwas mehr als sechs Jahren
im Team der BKK auf Bärbel Jocher verzichten zu
müssen. Mit ihrer herzlichen und offenen Art hat
sie das Team bereichert und ist unter den
Kollegen, aber auch bei unseren Versicherten
sehr beliebt und bekannt.
Letzteres ist auch kein Wunder, schließlich
war Bärbel Jocher für alle unsere Versicherten
sowohl an der Telefonzentrale als auch an
unserer Information die erste Ansprechpartnerin.

Insgesamt hat Bärbel Jocher 43 Jahre zuver-
lässig, verantwortungsbewusst und flexibel in
verschiedenen Bereichen für Groz-Beckert gear-
beitet. Ihr umfangreiches Wissen rund um unser
Trägerunternehmen war sehr wertvoll für unser
ganzes Team.

Wir freuen uns, ...

... weil wir wissen, dass es unserer lieben
Kollegin auch ohne die BKK nicht langweilig ist
und sie nun viel Zeit mit ihrer Familie
und ihren Tieren verbringen kann.

**Wir wünschen Dir,
liebe Bärbel,
alles Gute im wohl-
verdienten Ruhestand.**

Dein Team der BKK

*Chill
&
Relax*





Bei uns zu bleiben, zahlt sich aus! Berufsstart 2022

Du beendest Deine Schul- oder Studienzeit in diesem Jahr erfolgreich und startest 2022 voller Elan in Dein Berufsleben? Mit dem Arbeitsbeginn musst Du Dich selbst krankenversichern. Nutze jetzt Deinen BKK Groz-Beckert Heimvorteil und bleibe weiterhin bei uns versichert! Wir möchten Dir gerne auch in diesem aufregenden Lebensabschnitt als starker Partner rund um Deine Gesundheit zur Seite stehen.

Wir haben für Dich ein maßgeschneidertes Angebot für junge Versicherte – was davon ist Dir wichtig?

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 **barem Geld belohnt** werden. Sprich uns gerne darauf an!
- Auch unser Beitrag ist unschlagbar. Mit einem **Zusatzbeitragsatz von 0,9 %** gehören wir zu den **bundesweit günstigsten Krankenkassen**. Damit bieten wir Dir eine einzigartige Kombination aus optimalem Service, besten Leistungen und günstigem Preis. Also, worauf noch warten?

Deine Vorteile zusammengefasst

- Günstiger Zusatzbeitrag von 0,9 %. 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 optimal geschützt 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

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 soll belohnt werden. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen die Möglichkeit, durch Vorsorge und gesundheitsbewusstes Verhalten in unserem **bewusst gesund Prämienprogramm** mit bis zu 80 Euro je Kalenderjahr belohnt zu werden.



Bislang wurde diese Erstattung durch das Finanzamt als Beitragsrückgewährung behandelt, weil Sie für die Auszahlung unserer bewusst gesund Gesundheitsprämie keine Kosten nachweisen mussten. Dies hatte zur Folge, dass Ihre als Vorsorgeaufwendungen absetzbaren Krankenversicherungsbeiträge um die Bonuszahlung verringert wurden. Es entstand eine geringfügige Mehrbelastung für Sie als Steuerzahler.

Der Bundesfinanzhof hat hierzu nun ganz aktuell eine weitere Differenzierung vorgenommen. Der Zusammenhang mit den Beiträgen zur Krankenversicherung wird von der obersten Finanzbehörde nur noch dann gesehen, wenn Basisleistungen der Krankenversicherung durch die Bonuszahlung belohnt werden.

Konkret würde dies bedeuten, dass wir in der jährlichen elektronischen Meldung an das Finanzamt sowie in der Steuerbescheinigung für Ihre Unterlagen zukünftig differenzieren müssten, welcher Teil der Bonuszahlung kostenfrei in den Leistungen der BKK enthalten ist und für welchen Teil Sie selbst Kosten zu tragen hatten. Je nach Bewertung müssten dann Teile des Bonus vom absetzbaren Krankenversicherungsbeitrag abgezogen werden oder nicht.

Zum Glück bleibt uns und Ihnen eine solch komplizierte und aufwendige Prüfung erspart. Denn die Finanzverwaltung hat eine für den Steuerzahler günstige Lösung geschaffen. Die Gewährung einer Bonuszahlung durch die Krankenkasse in Höhe von

bis zu 150 Euro jährlich wird pauschal als Freibetrag anerkannt. Bonuszahlungen für gesundheitsbewusstes Verhalten müssen also bis zu diesem Betrag nicht gemeldet und nicht von den Vorsorgeaufwendungen abgesetzt werden.

Für alle Versicherten, die im Kalenderjahr 2021 eine Bonuszahlung unter 150 Euro von uns erhalten haben, erfolgt somit keine Meldung an das Finanzamt.

Sie können also Ihre vollen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen geltend machen. Zu Bonuserstattungen über 150 Euro kann es übrigens nur dann kommen, wenn mehrere Bonusjahre in einem Jahr zur Erstattung bei uns eingereicht wurden. Dies ergibt sich aus dem Zuflussprinzip, wonach die Erstattung dem Kalenderjahr zugeordnet wird, in dem die Auszahlung vorgenommen wurde. In welcher Höhe die Erstattung

in solchen Fällen an das Finanzamt zu melden ist, muss im Einzelfall geprüft werden. Ob der Freibetrag auch für vergangene Jahre rückwirkend gelten soll, ist noch nicht abschließend geklärt. Wir halten Sie diesbezüglich aber selbstverständlich auf dem Laufenden.



Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Sparen oder beim Ausgeben Ihres vollen Bonus für Ihr **gesundheitsbewusstes** Verhalten aus dem Jahr 2021.

Isabells Gesundheitstipps Zwei starke Starkmacher

Leckerer Smoothie „Miss Brennnessel“

- 1 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Handvoll Spinat
- Einige Löwenzahnblätter
- 1 Apfel oder 1 Birne
- 1 Schuss Zitrone
- Wasser je nach Geschmack
- Zum Süßen nach Belieben Datteln oder Honig



Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und die heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen werden wieder zum Leben erweckt. Ich möchte Sie dieses Jahr mit einer ganz besonderen Heilpflanze durch die Jahreszeiten begleiten – der Brennnessel. Nicht umsonst ist sie die Heilpflanze des Jahres 2022. Auch den zweiten Starkmacher dürfen wir nun endlich wieder sammeln – das Sonnenhormon Vitamin D. Tanken auch Sie nachhaltige Kraft aus der Natur!

Die Brennnessel – Heilpflanze des Jahres 2022

Bei der Brennnessel handelt es sich um ein heimisches Superfood. In erster Linie ist sie für ihre harntreibende Wirkung bekannt und fehlt deshalb in keiner Frühjahrskur. So wird sie zum Beispiel in Form von Brennnesseltee zur Entschlackung und Entgiftung eingesetzt.

Leiden Sie oft an Müdigkeit oder Erschöpfung?

Das kann die Folge von Eisenmangel sein. Auch hier kann die Brennnessel mit ihrem **hohen Eisengehalt** ein guter Helfer sein. Die Blätter dieser Pflanze enthalten einen Mix aus Mineralstoffen, Kieselsäure, Kalium, Eisen und Flavonoiden. Ein wahres Wunderwerk der Natur. Sie steht dem bekannten Eisenlieferanten Spinat in nichts nach – probieren Sie doch einmal einen Brennnesselspinat aus. **In den Blättern der Brennnessel ist außerdem ein bakterienhemmender Wirkstoff enthalten.** Deshalb wurde sie früher benutzt, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern. Zu frisch gemolkener Milch wurde beispielsweise eine Handvoll Brennnesselblätter gegeben, um die Milch länger haltbar zu machen. Mit dieser Eigenschaft der Brennnessel können wir aber auch **unserer Blase etwas Gutes tun.** Bei Harnwegsinfekten kann man dadurch zum Beispiel lästige Keime und Bakterien loswerden. Oft hilft eine Durchspülung der Harnwege mit **Brennnesseltee.**

Keine Angst vor rohen Brennnesseln

Nachdem die Brennnessel gewaschen ist, klopfen Sie diese mit einem Holzkochlöffel ab. Wiederholen Sie dies mehrmals von unten nach oben und von beiden Seiten. So fallen die Brennhaare ab und sie kann roh verzehrt werden und brennt nicht mehr.

Nutzen Sie für den Verzehr am besten die zarten jungen Blätter und oberen Brennnesselköpfe. **Die oberen vier Blätter enthalten die meisten Nährstoffe und können roh oder gekocht verzehrt werden.** Probieren Sie diese **Vitamin-C-Bombe** aus, ob im Salat, als Brennnesselspinat, als leckeres Pesto zu Nudeln, in der Soße oder getrocknetes Brennnesselpulver als Topping Ihres Müslis.

Brennnesselpulver selbst herstellen

Ganz einfach die Blätter in einem Dörrautomat bei maximal 40 °C oder auf einem Backblech im Schatten trocknen. Anschließend zu Pulver verarbeitet erhalten Sie ein nährstoffreiches Brennnesselpulver als Vorrat für den Winter.

Vitamin D – das Sonnen-Vitamin



Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer Wiese, haben die Augen geschlossen und genießen die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Was für ein schönes Gefühl, zu entspannen und unseren Körper die Arbeit machen zu lassen. Denn während Sie genießen, füllt dieser unseren Vitamin-D-Haushalt auf natürliche Weise auf.



Wie funktioniert das?

Durch die Sonnenstrahlen wird das körpereigene Vitamin D hergestellt. Über die Haut werden die Sonnenstrahlen aufgenommen und unser Körper bildet mit der Wärme der Sonne das Sonnenhormon Vitamin D. Ein paar Dinge müssen wir beim Sonnenbaden allerdings beachten.

Das Einmalseins des Sonnenbadens: Wann – was – wie?

- Nur im Zeitraum von März/April bis September/Oktober hat die Sonne die Kraft für die Vitamin-D-Bildung
- Mindestens die **Arme und Beine müssen unbedeckt** sein
- Höchstens **15 – 30 Minuten** Sonnenbaden ohne Lichtschutzfaktor sind – je nach Hauttyp – ratsam



Wofür wird Vitamin D überhaupt benötigt?

Zunächst einmal wird durch eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung das Immunsystem gestärkt. Ein gut funktionierendes Immunsystem schützt uns besser vor Viren, Bakterien und Keimen. Außerdem ist jede unserer Zellen mit Vitamin-D-Rezeptoren ausgestattet. Bei einem Mangel läuft deshalb der Fettstoffwechsel eher auf Sparflamme und auch die Qualität des Schlafs kann abnehmen.

Vitamin D ist auch im Hinblick auf das Sturzrisiko bei älteren Menschen ein wichtiger Faktor. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist gut für die Knochen, kann die Haltung stabilisieren, Muskelschwäche verringern und somit das Sturzrisiko senken.

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

*Stärken Sie Ihre Gesundheit,
Ihre Isabell Dietrich*

Achtung Allergiker bei Obstverzehr!

Nicht nur, wenn es im Frühjahr blüht und die Pollen fliegen, droht Allergikern Unwohlsein.

Wer unter einer Histamin-Intoleranz (HIT) leidet, kann nach dem Verzehr bestimmter Obstsorten wie etwa Erdbeeren, Kiwis und Bananen mit allergieähnlichen Symptomen reagieren. Darauf weist der Universitätsprofessor Dr. med. Reinhart Jarisch hin. Der Gründer des Floridsdorfer Allergiecenters (FAZ) in Wien gilt als Entdecker der HIT. Histamin kommt natürlicherweise im Körper vor, steckt aber auch in vielen Lebensmitteln wie beispielsweise in reifem Käse, Fischkonserven, Sauerkraut und Hefeextrakt. Magen-Darm-Beschwerden zählen zu den häufigsten Reaktionen einer HIT. Aber auch weitere, teilweise unspezifische Symptome wie Hautausschlag, Schwindel und Schlafstörungen sind möglich und erschweren eine Diagnose.



Sitzender Lebensstil schadet Gelenken

Der Bewegungsmangel während der Corona-Zeit durch Homeoffice und Kontaktbeschränkungen hat bundesweit zahllosen Hüften und Knien geschadet. Die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. rät deshalb, täglich mehrmals bewusst zu dehnen.

„Durch das stundenlange Verharren in der Sitzposition mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk verspannen und verkürzen sich die beteiligten Muskeln, Sehnen und Faszien“, sagt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, AE-Präsident und Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik am Herzogin Elisabeth Hospital in Braunschweig. Dies könne langfristig zu einer Fehl- und Überbelastung der Gelenke führen. Erste Zeichen seien etwa eine Verstärkung der natürlichen Krümmung der Lendenwirbelsäule, mit Betonung des Bauches (Hohlkreuz).

Sitzdauer hat zugenommen

„Das hat nichts mit ein paar Kilos zu viel zu tun“, so Heller. „Vielmehr sind hier die Hüftbeuger durch das ständige Sitzen und Verharren in der Beugeposition im Vergleich zur Gesäß- und Bauchmuskulatur verkürzt und verhindern das ausgleichende Überstrecken.“ Dies trifft auch auf die Knie zu: Durch Dauersitzen verkürzen sich die hinteren Muskelgruppen des Oberschenkels. Hält dieser Zustand länger an, lässt sich das Kniegelenk immer schlechter strecken. Laut dem im Oktober 2021 veröffentlichten DVK-Gesundheitsreport sitzen Deutsche pro Werktag inzwischen 8,5 Stunden – eine Stunde mehr als noch 2018. Junge Erwachsene (18 bis 29 Jahre) sitzen mittlerweile sogar rund 10,5 Stunden.

Täglich mehrmals bewusstes Dehnen wirkt der Sitzbelastung aktiv entgegen.





Bei Schmerz oft zu viel Medikation und zu wenig Bewegung

Eine Überversorgung mit Medikamenten, zu allgemeine körperlich orientierte Therapieangebote, zu wenig Bewegungsanreize – in der Behandlung von Patienten mit Schmerzen gibt es nach Ansicht von Experten hierzulande momentan große Defizite – das zeigen auch erste Erfahrungen des Projekts PAIN2020, bei dem mehr als 600 Patienten berücksichtigt wurden.

Die Versorgung von Schmerzpatienten ist nach Ansicht der Experten der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) hierzulande momentan unzureichend.

„Die Erkrankten bekommen häufig zu wenig bedarfsgerechte Therapien“, kritisiert Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Ulrike Kaiser vom

UniversitätsSchmerzCentrum am Universitätsklinikum Dresden. „Um eine individuelle Behandlung zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass geltende Leitlinien in der Schmerzmedizin auch adäquat umgesetzt werden. Zentrale Elemente in der Therapie sind dabei – neben einer medizinisch professionellen und individuellen Begleitung – zielgerichtete Bewegungsangebote.“



Medizinische Innovation: per Helm gegen Schlaganfälle?

Lähmungen, Sprach- und Sehstörungen – ein Schlaganfall kann gravierende Auswirkungen haben.

Im Rahmen des europäischen ConnectToBrain-Projekts entwickeln Tübinger Forscher derzeit einen Helm, der mithilfe von Magnetspulen von außen und ohne Operation eine präzise Erfassung und Stimulation der gesamten Hirnrinde ermöglicht. Damit wären Mediziner künftig in der Lage, sogar sehr komplexe Netzwerkstörungen wie etwa die Alzheimer-Erkrankung oder Funktionsausfälle nach einem Schlaganfall schonend und ohne chirurgischen Eingriff erfolgreich zu behandeln.



Wie wohnen, wenn das Alter kommt?

Oft ist ein Zuhause mehr als ein Ort – es ist ein Stück Heimat. Doch das große Haus oder die schicke Maisonette-Wohnung können im Alter für (zu) viele Herausforderungen sorgen.

Vermutlich ziehen die wenigsten Menschen gerne um. Denn das bedeutet Umgewöhnung und Aufwand. Trotzdem kann es im Alter Sinn machen, über ein neues Zuhause nachzudenken. Folgende Aspekte sind dabei wichtig:

1 Die Barrierefreiheit

Vom Einstieg in die Dusche über Stufen und Schrägen: All das kann im Alter für Mühe sorgen und die Lebensqualität mindern. Checken Sie daher: Wie gut ist in Ihrem Zuhause alles erreichbar? Wie trittsicher ist Ihr Boden? Wie hell ist das Licht?

2 Das Umfeld

Hat sich die Nachbarschaft verändert oder ist sie im Begriff, das zu tun? Wenn etwa viele junge Familien und Kinder oder Studenten herziehen, haben diese meist einen anderen Lebensrhythmus und sorgen auch oft für eine gewisse Lautstärke. Andererseits können tolle Nachbarn auch ein Grund sein, eben nicht den Wohnort zu wechseln.

3 Die Anbindung

Mobilität nimmt im Alter ab. Umso wichtiger ist es, dass alles, was Sie für den Bedarf des Alltags brauchen, gut erreichbar ist: Metzger, Bäcker, Arzt, Bibliotheken, Restaurants, Sportanlagen oder Grünflächen gehören ebenso dazu wie Bus und Bahn. Vor allem, wenn Sie irgendwann nicht mehr Auto fahren können oder wollen.

4 Der Arbeitsaufwand

Viele Quadratmeter Wohnfläche und ein Garten können Genuss bedeuten. Aber eben auch viel Arbeit. Hören Sie auf sich, ob Ihnen das möglicherweise zu viel wird und ob Sie all den Platz tatsächlich brauchen. Vielleicht ist eine kleinere, weniger zeittressende Wohnung ja sogar befreiend. Und: Überlegen Sie, ob Sie sich nicht Hilfe fürs Putzen und die Gartenpflege holen wollen. Auch Mehrgenerationenhäuser oder betreutes Wohnen können je nach Gesundheitszustand und finanzieller Situation Alternativen zur bestehenden Wohnsituation darstellen.

Der vielleicht wichtigste Tipp:

Sprechen Sie mit Personen Ihres Vertrauens und wägen Sie das Für und Wider ab. Denn im Endeffekt zählt vor allem eins: Dass Sie sich daheim ganz zu Hause fühlen.



Hattu Möhrchen?

Material

- Krepp-Papier in Orange und Grün
- Schere
- Flüssig-Klebstoff
- Geschenkband oder bunte Bastschnur nach Wahl
- Zum Befüllen: Süßigkeiten, z. B. Bonbons, Konfekt in Folie ...
- Korb nach Wahl

Passend zum kommenden Osterfest haben wir einen kreativen Bastel-Tipp. Möhrensäckchen im Geschenkkorb – so geht's:

- 1** Schneide so viel oranges Krepp-Papier zu – ca. DIN A4 quer – wie du Möhren haben möchtest und falte/drehe jedes Stück zu einer spitzen Tüte. (Tipp: Übe die Technik vorher mit einem A4-Bogen normalem Papier). Klebe jede „Möhren-Tüte“ an der Längsseite mit einem schmalen Streifen Flüssigkleber zusammen und lasse sie gut trocknen.
- 2** Für das Möhrengrün werden Streifen des grünen Krepp-Papiers in gewünschter Länge und Breite geschnitten. Falte jeden Streifen an der langen Seite zusammen; etwas Klebstoff kann zum Fixieren verwendet werden. Schneide diese gedoppelten Streifen von oben ein und verzwirbel sie etwas (siehe Abb.).
- 3** Bevor wir nun die Möhren fertigstellen, befüllst du sie mit den Dingen deiner Wahl. Anschließend wird der noch überstehende Teil zu einem „Zipfel“ verdreht, sodass die Tüte zu ist und nichts herausfällt.
- 4** Wickle abschließend das vorbereitete Möhrengrün um den „Möhren-Zipfel“, klebe es fest und lass es gut trocknen. Eine Schleife aus gekräuselmtem Geschenkband/Bastschnur krönt schließlich das fertige Möhrensäckchen.
- 5** In einem Geschenkkörbchen machen sich die lecker gefüllten Möhren besonders gut. Deko-Tipp: Ostergras oder Stroh im Körbchen sorgt für einen natürlichen Pfiff. (siehe großes Bild)

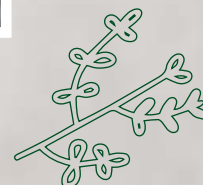
Tipp: Probiere auch „exotische“ Möhrenvarianten mit Krepp-Papier in Lila, Gelb oder Beige!





Menge: ergibt etwa 12 Stück
Dauer: bis 40 Minuten
Etwas Übung erforderlich

Focaccia-Garden



Auf einem leckeren Fladenbrot wächst – dank Kräutern und viel Gemüse – ganz schnell ein bunter Blumengarten heran. Ein echtes Highlight für die erste Grillparty.

Zutaten/Hilfsmittel:

- Backblech (etwa 40 x 30 cm)
- Backpapier

Hefeteig

- 400 g Weizenmehl
- ½ Würfel Hefe, frisch (alternativ Trockenhefe)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl



Gemüsebelag

- Etwa 100 g grüne Spargelstangen (5 Stück je etwa 20 g)
- 100 g Zucchini
- Etwa 1 Möhre (orange oder violett)
- 3–4 Mini-Paprikaschoten (gelb, rot und orange)
- Etwa 10 kleine Cocktailtomaten (bunt)
- Radieschen
- Etwa 1 mittlere rote Zwiebel
- Etwa 3 EL Olivenöl
- 2–3 EL Kürbiskerne
- Gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, glatte Petersilie)
- Sesam- oder Mohnsamen
- Etwa 1 TL grobes Meersalz

Hefeteig

Mehl in eine Rührschüssel geben und Hefe draufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knet-haken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehenlassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die Wartezeit nutzen, um das Gemüse vorzubereiten.

Gemüsebelag

Die Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen, längs halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre schälen. Paprika, Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Zwiebel abziehen. Das Gemüse in nicht zu dünne Scheiben schneiden.



Gestaltung der Focaccia-Blumenwiese

- Backblech mit Backpapier belegen. Den gegangenen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten, zu einem Rechteck (etwa 25 x 35 cm) ausrollen und auf das Backblech legen.

Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 200 °C.

- Den flachen Teig mit etwa 2 EL Olivenöl bepinseln. Aus dem Gemüse eine bunte Blumenwiese legen: Spargel und Zucchini eignen sich z. B. als Wiese, Gräser und Blumenstiele. Für die Blumen aus dem bunten Gemüse die Blüten und aus den Kürbiskernen die Blätter gestalten. Lassen Sie der Fantasie freien Lauf. Das Gemüse mit etwas Öl bestreichen. Verziern Sie abschließend die Focaccia mit den Kräutern, Mohn- und Sesamsamen und bestreuen die Focaccia mit Meersalz.

- Die Focaccia nochmal 15 Minuten gehen lassen – dann backen (mittlere Schiene/Backzeit: etwa 25 Minuten) und anschließend auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.



Warm servieren. Guten Appetit.

Let's party ...

Feier mit mir und finde diese Wörter:

Musik / Freunde / Spiele / Familie /
Süssigkeiten / Girlanden / Feier /
Geburtstag / Geschenke / Karten /
Luftballons / Kuchen / Kerzen

Die Worte können so gelesen werden: normal oder
von rechts nach links / von oben nach unten und
umgekehrt / einmal auch schräg.

S	N	O	L	L	A	B	T	F	U	L	F	G	R	S
S	U	E	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N	E	K
M	E	C	A	I	P	S	A	I	O	B	I	J	M	E
E	K	M	N	V	T	I	E	G	U	B	E	G	U	R
I	U	U	E	D	N	U	E	R	F	A	R	D	Z	Z
L	C	S	E	Q	A	M	T	L	P	E	P	J	I	E
I	H	I	N	G	E	S	C	H	E	N	K	E	E	N
M	E	K	A	R	T	E	N	T	O	A	H	J	K	S
A	N	E	A	A	A	N	S	E	N	I	A	Q	E	S
F	X	N	G	I	R	L	A	N	D	E	N	F	H	S

Zähle die Piraten + Roboter



Trage die Lösungen hier ein

Piraten

Roboter

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.

Sudoku für Könner

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

LÖSUNGEN auf Seite 3

Aus die Maus?

Welche der Ausschnitte (Nr. 2 – 10)
finden sich **nicht** im Hauptbild (Nr.1)?



WIR WÜNSCHEN
IHNEN UND IHRER FAMILIE
EIN FROHES OSTERFEST

Ihr Team der

GROZ-BECKERT BKK

