

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern

Fit in 20 Minuten mit HIIT
Zweitmeinung vor Operationen

02
2023



Es bleibt zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die Liste längst fälliger Reformen im Gesundheitsbereich war selten so umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023, doch in der Pflege und den Krankenhäusern besteht der wohl größte Handlungsbedarf.

In der Pflegeversicherung hat der Gesundheitsminister eine Vorgabe des Bundesverfassungsgerichts etwas fantasielos umgesetzt: Seit 01.07.2023 zahlen Eltern generell weniger als Kinderlose. Für Eltern wurden die Beiträge aber nicht gesenkt, sondern für Kinderlose erhöht. Im Gegenzug werden ab 01.01.2024 die Leistungen, vor allem für die häusliche Pflege, verbessert.

Im größten Ausgabeposten der gesetzlichen Krankenversicherung, den Krankenhäusern, hat die Reform hingegen vielversprechend begonnen:

Eine 17-köpfige Regierungskommission, bestehend aus Ärztinnen und Ärzten, Juristinnen und Juristen, Ökonomen und Pflege- und Arbeitswissenschaftlern hat Eckpunkte erarbeitet. Das Ziel war, die bisherigen Fallpauschalen zu ersetzen. Waren sie es doch, die Krankenhäuser dafür belohnten, wenn besonders viel operiert wurde. Mit allen negativen Folgen für uns als Patientinnen und Patienten.

Im Treffen von Bund und Ländern am 10. Juli 2023 haben sich die Teilnehmer auf folgende Grundsätze geeinigt:

1. Mehr Transparenz durch einheitliche Qualitätskriterien
2. Weniger unnötige Behandlungen durch eine Finanzierung über 60 Prozent der Mittel als Vorhalteleistung
3. Mehr Qualität. Krankenhäuser erhalten nur Geld für Leistungen, auf die sie spezialisiert sind.

Die Herausforderung liegt, wie immer, im Detail: Welches Krankenhaus gibt Kompetenzen ab, welches wird gegebenenfalls geschlossen oder umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen.

So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Ihr

Ralf Dernbach
Vorstand



Inhalt



10



12

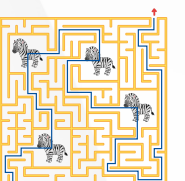
- 02 Vorwort**
Hoffnungsschimmer Krankenhausreform?
- 04 Fit in 20 Minuten**
Kurz & knackig: so effektiv ist HIIT
- 06 Migräne-Attacken vorbeugen und lindern**
Wenn plötzlich der Schmerz kommt
- 08 Zweitmeinung vor Operationen**
Verstehen – abwägen – entscheiden
- 09 In Etappen zum Ziel**
Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt
- 10 Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern**
Was eignet sich, um fit durch den Tag zu kommen?
- 12 Gesunder Durchblick mit der passenden Ernährung**
Wichtige Vitamine für die Augen
- 14 Tierisch was los ...**
Sommer-Ratespaß für Kinder
- 15 Melonensalat**
Herzhaft-süßer Salat mit Fetakäse und Erdbeeren

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; Redaktion: Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; Erscheinungsweise: viermal jährlich; Druckauflage: 7.666; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Lösungen von Seite 14



NASHORN ZEBRA
MAULWURF GORILLA
STINKTIER ELEFANT

Kurz & knackig So effektiv ist HIIT Fit in 20 Minuten

Mit HIIT können Sie innerhalb kürzester Zeit sowohl Kraft als auch Ausdauer aufbauen und verbessern. Bereits 20 Minuten reichen aus, um den Körper auf Höchstleistung zu bringen. Wie das Intervalltraining funktioniert und worauf Sie bei der Ausführung achten sollten, erfahren Sie hier.

Wofür steht HIIT?

HIIT ist die Abkürzung für „High Intensity Intervall Training“, also hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode wird zwischen maximaler und moderater Belastung hin- und hergewechselt, typischerweise im 20- bis 60-Sekunden-Rhythmus. Der Körper stößt dabei enorm schnell an seine Leistungsgrenze, da der Maximalpuls durch die hohe Intensität schnell erreicht wird. HIIT-Einheiten sind deshalb in sehr kurzer Zeit sehr effektiv. Es gibt verschiedene Trainingspläne und Vorgehensweisen, die sich in Bezug auf Intensität und Intervalle unterscheiden.

Der Ablauf von HIIT

Eine der bekanntesten Formen von HIIT ist Tabata. Dabei wechseln sich hochintensive 20-Sekunden-Intervalle mit zehnstündigen Erholungsintervallen ab. Die Zeitspanne der Workouts ist unterschiedlich: einige gehen nur vier Minuten, andere ganze 40 Minuten lang. In der Regel werden 30 Minuten aufgrund der hohen Belastung jedoch nicht überschritten. Für Neulinge klingen 20 Sekunden einfach machbar – doch wer ein solches Workout schon einmal ausprobiert hat, weiß: Während dieser kurzen Zeitspanne geht man an seine Grenzen und die Sekunden fühlen sich deutlich länger an als in entspanntem Zustand.

Warum HIIT so effektiv ist

Aufgrund der hohen Belastung während der Intervalle verbraucht Ihr Körper sehr viel Sauerstoff, was den Stoffwechsel nach oben treibt und viel Energie verbrennt. Auch während der kurzen Pausen und der moderaten Intervalle wird weiter Energie zur Regulation von Sauerstoffverbrauch und Stoffwechselaktivität aufgewendet. Nach dem Training verwendet der Körper weiter Energie, um seinen Zustand zu normalisieren und sich von dem schnellen Wechsel zwischen hoher und moderater Auslastung zu erholen.

Hohe Intensität ohne Intervalle

HIIT ist nicht zu verwechseln mit HIT („High Intensity Training“), das im Kraftsport angewendet wird und bei dem nicht in Intervallen trainiert wird.

Beim HIT werden die Gewichte möglichst hoch gewählt und dafür weniger Wiederholungen gemacht, um die Muskulatur intensiv zu reizen. Auf diese Weise stößt man schneller an die eigene Leistungsgrenze und benötigt weniger Zeit fürs Training.

Darauf sollten Sie achten

Durch die hohe Intensität fordern HIIT-Trainingseinheiten den Körper in sehr hohem Maße. Für Anfänger ist HIIT daher eher nicht zu empfehlen. Der Körper ist schnell überfordert, Muskelbrennen und Atemknappheit stoppen vorzeitig und mindern die Motivation.

Auch die erhöhte Verletzungsgefahr sowie die Belastung für die Regeneration sollten mitbedacht werden. Gegenüber klassischem Kraft- und Ausdauertraining, wie beispielsweise Joggen, Radfahren oder Schwimmen, erfordert HIIT Ihre volle Konzentration. Diese kann jedoch gegen Ende des Workouts abnehmen, ebenso wie die Muskelkraft. Die Koordination lässt nach und bei dieser Kombination kommt es häufiger zu Verletzungen.

Unsere Tipps, wenn Sie mit HIIT starten

Aufwärmen ist das A und O

Nehmen Sie sich vor jedem Workout mindestens fünf, besser zehn Minuten Zeit zum Aufwärmen. So können Sie sich sowohl mental als auch körperlich auf die anstehende Belastung vorbereiten und Verletzungen vorbeugen. Dafür eignen sich Ganzkörperübungen bei niedriger Intensität, wie auf der Stelle zu laufen oder Hampelmänner. Auch die Gelenke sollten mitbedacht und durch kreisende Bewegungen vorbereitet werden.

An die Grenzen gehen

Beim HIIT-Training geht es darum, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen. Damit das Training also effektiv ist, müssen Sie in der kurzen Zeit wirklich alles aus sich herausholen und Pausen so kurz wie möglich halten. Atmen Sie kurz durch, trinken Sie ein paar Schlucke Wasser und machen Sie direkt mit der nächsten Übung weiter. Mit einem Timer können Sie feste Pausenzeiten von zehn bis 15 Sekunden einstellen – „nach Gefühl“ fallen Pausen nämlich meistens deutlich länger aus.

Achten Sie auf ausreichend Erholung!

Aufgrund von Ehrgeiz verfallen viele schnell in ein Übertraining. Dieses kann zu chronischen Entzündungen und sogar zu Ermüdungsbrüchen führen. Als Faustregel sollten Sie Pausen von circa 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einplanen. Das ist der Zeitraum, den der Organismus nach intensiver Belastung benötigt, um auf sein Ausgangsniveau zurückzukehren. Erst dann kann der Leistungszuwachs stattfinden, denn Muskeln wachsen erst in der Erholungsphase, nicht während des Trainings!

Beispiel-Trainingsplan

Jede Übung wird 45 Sekunden ausgeführt, danach folgen 15 Sekunden Pause. Je nach Fitnesslevel wiederholen Sie drei bis vier Runden.

- Lunges
- Push-ups
- Squats
- Mountain Climbers
- High Knees
- Plank
- Jumping Jacks
- Bicycle Crunches
- Burpees
- Shoulder Taps

Fitnesskurse mit Zuschuss

Sie möchten das HIIT-Training unter fachkundiger Anleitung ausprobieren?

Entsprechende Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in der Kursdatenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention. Ihr besonderer Vorteil als Versicherter der Koenig & Bauer BKK: Wir übernehmen 80 Prozent der Kurskosten – bis zu 200 Euro. Mehr zum Kursangebot unter: portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk/suche



Wenn plötzlich der Schmerz kommt

Migräne-Attacken vorbeugen und lindern

Von gesunder Ernährung bis hin zu Stressbewältigung: Wie Sie Risikofaktoren für Migräne-Attacken erkennen und verringern und was Sie präventiv tun können.

Migräne-Attacken können plötzlich und unvorhersehbar auftreten. Betroffene haben neben Kopfschmerzen auch mit Symptomen wie enormer Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit zu kämpfen. Um dem bestmöglich vorzubeugen, stellen wir Ihnen einige Strategien und Tipps vor, die helfen können, Migräne-Attacken vorzubeugen oder sie zu lindern.

Erholungs- und Pausenzeiten einhalten

Ein wesentlicher Bestandteil einer Migräne-Prävention ist Erholung. Sowohl Stress als auch Schlafmangel gehören zu den häufigsten Auslösern von Migräne. Bei Müdigkeit kann der Körper nicht die nötige Energie aufbringen, um Migräne-Attacken zu verhindern.

- Sorgen Sie deshalb für regelmäßige Pausen, in denen Sie den Fokus auf Entspannung legen. Dabei können Techniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung helfen.
- Versuchen Sie, möglichst zu ähnlichen Zeiten zu Bett zu gehen und aufzustehen. Die Regelmäßigkeit unterstützt den Körper dabei, einen gleichmäßigen Schlafrhythmus zu entwickeln und schneller herunterzufahren.
- Versuchen Sie, nicht zu spät zu essen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen die Lichtquellen zu dimmen.
- Schaffen Sie ein ruhiges Schlafumfeld.

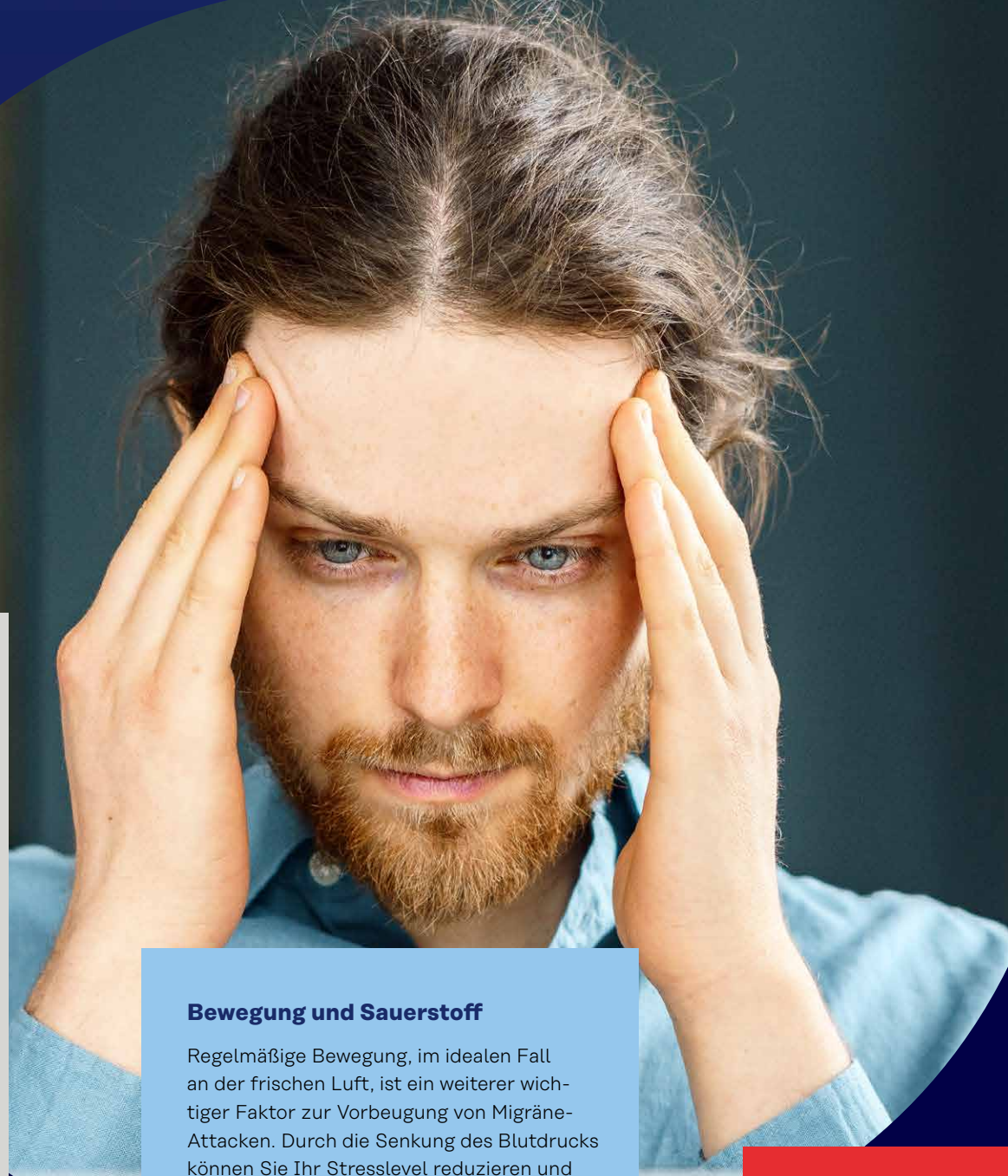


Besser gewappnet mit der richtigen Ernährung

Auch ein Nährstoffmangel raubt dem Körper Energie, um Migräne entgegenzuwirken. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie eine hohe Flüssigkeitszufuhr kann daher bereits enorm helfen. Achten Sie darauf, viele frische unverarbeitete Lebensmittel in Ihren Speiseplan zu integrieren. Diese sind reich an Nährstoffen und unterstützen Körperprozesse. Lebensmittel wie Käse, Schokolade und Alkohol sowie Fast Food und stark gewürztes Essen sollten hingegen eher reduziert oder vermieden werden. Sie gelten bei vielen Menschen als Auslöser von Migräne-Attacken.

Kaffee: Wundermittel oder Trigger?

Koffein kann bei einigen Menschen zur Linderung der Schmerzen beitragen. Bei regelmäßigem Konsum tritt jedoch ein Gewöhnungseffekt ein und es wird immer mehr Koffein für denselben Effekt benötigt. Das wiederum führt zu übermäßigem Konsum. Wird dann die tägliche Kaffeemenge reduziert oder sogar gestrichen, hat das meistens negative Auswirkungen. Ein schrittweises, langsames Reduzieren funktioniert hier am besten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr senkt zudem das Schmerzrisiko, indem die Durchblutung des Gehirns unterstützt wird.



Bewegung und Sauerstoff

Regelmäßige Bewegung, im idealen Fall an der frischen Luft, ist ein weiterer wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Migräne-Attacken. Durch die Senkung des Blutdrucks können Sie Ihr Stresslevel reduzieren und damit auch die Wahrscheinlichkeit einer Migräne-Attacke. Bereits ein 30-minütiger Spaziergang pro Tag kann ausreichen, um die Symptome zu lindern. Auch Yoga, Pilates und Kraftsport wirken sich positiv auf den Körper aus. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen und Ihren individuellen Bedürfnissen passt. Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen und nicht überfordern.



Individuelle Behandlung vom Facharzt

Die Häufigkeit von Migräne-Attacken kann durch die genannten Maßnahmen deutlich reduziert werden und die Lebensqualität verbessern. Dennoch sollten Sie regelmäßig einen Facharzt aufsuchen, um die richtige Diagnose und entsprechende, individuell angepasste medizinische Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten.

Zweit- meinung vor Operationen

Verstehen – abwägen – entscheiden

Wichtig:
Versicherte
entscheiden
immer selbst-
ständig.

Wussten Sie, dass Sie als gesetzlich Versicherte einen Rechtsanspruch (§ 27b SGB V) auf ein Zweitmeinungsverfahren vor bestimmten planbaren Eingriffen haben?

Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, besteht genügend Zeit, um sich in Ruhe dafür oder dagegen zu entscheiden. Ärzte sind gesetzlich verpflichtet, Sie auf diese Möglichkeit einer Zweitmeinung hinzuweisen – letztlich bleibt es aber immer ein freiwilliges Angebot. Die Zweitmeinung soll Ihnen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen und unnötige Operationen zu vermeiden.

Wie ist der Ablauf?

In vielen medizinischen Situationen gibt es unterschiedliche Vorgehensweisen und alternative Behandlungsmöglichkeiten. Für die jeweilige Diagnose beraten Sie dafür besonders qualifizierte und unabhängige Fachärzte („Zweitmeiner“) persönlich aufgrund von bereits erhobenen Befunden und Untersuchungsergebnissen. Am besten lassen Sie diese Unterlagen direkt an den Zweitmeiner senden; bei Bedarf können auch weitere Untersuchungen erfolgen.

... und das Ergebnis?

Entweder wird die ursprüngliche Empfehlung zum Eingriff bestätigt, eine andere Behandlung empfohlen oder Versicherten wird von der geplanten Maßnahme abgeraten.



**Sie finden keinen Spezialisten in Ihrer Nähe?
Sie haben Fragen?**

Sebastian Hench steht Ihnen unter
Telefon 0931 909 4127 gerne zur Verfügung.

Bei diesen Eingriffen ist aktuell eine Zweitmeinung garantiert

- 1** Mandeloperationen (Tonsillektomie, Tonsillotomie)
- 2** Gebärmutter-Entfernungen (Hysterektomien)
- 3** Arthroskopische Eingriffe an der Schulter
- 4** Amputationen beim diabetischen Fußsyndrom
- 5** Implantationen einer Knie-Endoprothese (einschl. Revision)
- 6** Eingriffe an der Wirbelsäule
- 7** Kathetergestützte elektrophysiologische Herzuntersuchungen und Ablationen am Herzen
- 8** Implantation eines Herzschrittmachers, eines Defibrillators oder eines CRT-Aggregats
- 9** Entfernung der Gallenblase (Choleszystektomie)

In Etappen zum Ziel

Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), die längst fällige Reform der Pflegeversicherung, soll Pflegebedürftige bei steigenden Kosten entlasten und ihre Angehörigen unterstützen.

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge zum 1. Juli 2023 bereits erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn allein). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.

Familien werden entlastet

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist. Jetzt gilt: Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten Kind während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent. Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen? Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind	3,40 %	1,70 %
2 Kinder	3,15 %	1,45 %
3 Kinder	2,90 %	1,20 %
4 Kinder	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder	2,40 %	0,70 %



Die häusliche Pflege wird gestärkt

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung (Pflegehilfe) als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht. Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtpflege, Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht. Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für die (einheitliche) Höchstdauer von acht Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zurzeit noch für die Verhinderungspflege gilt.

Weitere Informationen finden
Sie auf unserer Internetseite:

koenig-bauer-bkk.de/pflege/



Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern

Was eignet sich, um fit durch den Tag zu kommen?

Trotz ausreichend Schlaf fühlen Sie sich häufig müde und schlapp? Bevor Sie zur fünften Tasse Kaffee greifen, werfen Sie erst einmal einen Blick auf Ihre Ernährung: Während nämlich manche Lebensmittel echte Energie-Booster sind, rauben Ihnen andere Energie und machen träge. Wir zeigen Ihnen, zu welchen Nahrungsmitteln Sie greifen sollten, um fit durch den Tag zu kommen, und auf welche Sie besser verzichten sollten.

Lebensmittel beeinflussen das Energie-Level

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln sorgen wir dafür, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. So fällt es deutlich leichter, sich langfristig energetisch und produktiv zu fühlen. Unverarbeitete Lebensmittel liefern am nachhaltigsten Energie. Das sind vor allem Gemüse und Obst, aber auch Nüsse, Samen und Vollkorngetreide wie Haferflocken. Die reichlich enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzucker-Spiegel ausgeglichen zu halten und liefern gleichmäßig Energie über den ganzen Tag.

Darauf sollten Sie achten

Unser Körper benötigt Energie, um zu funktionieren. Diese erhält er aus der Nahrung, die wir ihm zuführen. Die Nährstoffe, die wir benötigen, sind jedoch nicht in allen Lebensmitteln enthalten. Essen wir etwas Nährstoffarmes, wird dies schnell verstoffwechselt und der Körper braucht direkt neue Energie. Diese Lebensmittel erschöpfen daher mehr, als dass sie Energie spenden. Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Grapefruit enthalten viel Vitamin C und wirken belebend, boosten den Stoffwechsel und steigern die Konzentration. Auch Schärfe hat einen stimulierenden Effekt auf Körper und Geist. Der Inhaltsstoff Capsaicin, der unter anderem in Chilischoten vorkommt, regt den Kreislauf an und macht uns fit und wach.

Regelmäßig und nährstoffreich essen

Wenn sich regelmäßige Leistungstiefs bemerkbar machen, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beobachten und herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen helfen, wach und produktiv zu sein, und nach welchen Lebensmitteln Sie sich eher träge fühlen. Die Ernährung sollte so angepasst werden, dass Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn über den Tag stetig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Versuchen Sie, auch bei Stress auf regelmäßige und nährstoffreiche Mahlzeiten zu achten. Denn besonders, wenn der Spiegel des Stresshormons Cortisol erhöht ist, drohen Heißhunger-Attacken. Bei denen wird dann zu Lebensmitteln gegriffen, die schnell Energie liefern – also viel Zucker enthalten. Das Energie-Level fällt jedoch auch schnell wieder ab, was zu Müdigkeit führt.

Diese Snacks führen zum Leistungstief

Es mag überraschend sein, doch: Zu viel Koffein kann müde machen! Ein Kaffee oder Espresso liefert zwar sehr schnell Energie, lässt uns danach jedoch in ein Tief stürzen und erschöpft fühlen.

Koffein blockiert die Wirkung von Adenosin, einem körpereigenen Molekül, das müde macht – nach dem Konsum fühlt man sich dadurch wacher. Wenn das Koffein jedoch nachlässt, kommt es zu einem plötzlichen Adenosin-Anstieg, weshalb man sich dann noch müder fühlt als zuvor. Trinken Sie Kaffee daher in Maßen und legen Sie immer wieder Koffein-Pausen ein, in denen Sie ein paar Tage lang auf Kaffee verzichten. So vermeiden Sie einen Gewöhnungseffekt.

Versuchungen im Büro

Auch Zucker und zu viel Fett wirken sich negativ auf das Energie-Level aus. In vielen Büros liegen vor allem zuckerreiche Snacks, wie Gummibärchen, Schokoriegel oder Kekse, als „Nervennahrung“ herum. In der Mittagspause wird etwas beim nächsten Imbiss geholt, was zwar schnell geht, doch diese Mahlzeiten enthalten kaum Nährstoffe.

Fast Food, Weißmehl-Produkte, Süßigkeiten und fettreiche Speisen machen müde, da sie den Blutzucker-Spiegel schnell ansteigen lassen, er danach aber ebenso schnell wieder absinkt. Ein Müdigkeitstief ist die Folge. Auch auf Alkohol und zu viel Salz sollten Sie besser verzichten, wenn Sie Ihr Energie-Level oben halten möchten.

Tipps fürs Büro:

- Tauschen Sie Süßigkeiten gegen Gemüsesticks aus Gurke, Paprika oder Karotte aus.
- Stellen Sie einen Obstkorb im Büro auf, der stets mit frischen Früchten gefüllt ist.
- Zuckerfreie Müsliriegel, Energy-Balls und Nüsse eignen sich für den kleinen Hunger zwischendurch.
- Stellen Sie sich eine Wasserkaraffe direkt an den Arbeitsplatz und trinken Sie regelmäßig.
- Ein Sortiment Ihrer liebsten Teesorten hilft dabei, statt Kaffee auch einmal auf Tee auszuweichen.

So starten Sie fit in den Tag

Ein „klassisches“ Frühstück bestehend aus Croissant, zuckerhaltigen Cerealien oder Nougatcreme-Brötchen sorgt für einen rasanten Anstieg des Blutzuckers, der nach kurzer Zeit steil wieder abfällt – Müdigkeit und Energieverlust sind damit vorprogrammiert. Wählen Sie stattdessen lieber ein Frühstück, das Sie mit Energie versorgt und nachhaltig sättigt. Die Kombination aus Ballaststoffen, langkettigen Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen hält den Blutzucker-Spiegel konstant und Sie bleiben lange fit.

Gesunde Frühstücksideen, mit denen Sie lange satt bleiben:

- Hafer- oder Dinkelflocken und Leinsamen als Porridge aufkochen oder als Müsli kalt mit Milch aufgießen und zusammen mit Himbeeren, Erdbeeren und Nussmus genießen
- Quark oder Naturjoghurt mit frischem Obst, Nüssen und Chiasamen
- Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks
- Rührei mit Schnittlauch, Tomaten und einer Scheibe Vollkornbrot



Energie-Booster

Zitrusfrüchte
scharfe Lebensmittel
Nüsse
Vollkorngetreide

vs.



Müde-macher

zu viel Koffein
Süßigkeiten mit viel Zucker
viel Weißmehl
frittierte Speisen



Weitere Informationen

Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website: www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/ernaehrung



Gesunder Durchblick mit der passenden Ernährung

Die Augen sind eines der für uns Menschen wichtigsten Sinnesorgane. Wir nehmen die Welt zuerst und hauptsächlich durch unser Sehen wahr. Da unsere Augen jeden Tag Höchstleistungen zeigen, sollten wir sie so gut wie möglich unterstützen. Neben ausreichend Ruhepausen können wir auch über die richtige Ernährung einen großen Beitrag zur Gesundheit der Augen leisten.

Herausforderungen für die Augen

Von aktuell rund 45,5 Millionen Erwerbstätigen arbeiten rund 15 Millionen Menschen in Büros – und damit vor Bildschirmen. Dazu kommt zusätzliche Bildschirm-Zeit, in der wir auf unser Smartphone oder den Fernseher starren. Diese intensive Naharbeit lässt die Augen schnell ermüden und steht zudem in Verbindung mit Kurzsichtigkeit.

Doch nicht nur unsere Umwelt, sondern auch Ernährungsgewohnheiten nehmen großen Einfluss auf die Augengesundheit. Die typischen Lebensmittel, die viele täglich konsumieren, enthalten oft nicht genügend Nährstoffe. Nicht gerade die optimalen Bedingungen für unsere Augen, die das auf verschiedene Art auch zeigen: Trockenheit, Brennen und Rötungen bis hin zu Kopfschmerzen und Sehverschlechterung sind die Folge. Höchste Zeit, dass wir unseren Augen etwas Gutes tun!

Sehfehler frühzeitig erkennen

Menschen sind Binokular-Seher: Unser Gehirn empfängt von jedem Auge ein unterschiedliches Bild und setzt beide dann zu einem Bild zusammen. Dadurch können zum Beispiel auch Sehfehler ausgeglichen werden. Verliert ein Auge an Sehschärfe, fällt uns das zunächst gar nicht auf, da wir nur das Bild, das das Gehirn aus beiden Augen zusammensetzt, wahrnehmen. Teilweise sind auch Krankheiten für das Einbüßen von Sehschärfe verantwortlich. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre Sehstärke und die Gesundheit Ihrer Augen regelmäßig bei einem Augenarztbesuch checken lassen.

Mikro-Nährstoffe sind unser Lebenselixier

Um alle Körperfunktionen – und damit auch das Sehen – am Laufen zu halten, benötigen wir einige Mikro-Nährstoffe, die jeweils verschiedene Aufgaben erfüllen. Mikro-Nährstoffe sind kleinste Bauteile und umfassen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und einige Amino- und Fettsäuren. Der menschliche Körper stellt die meisten davon nicht oder in nicht ausreichender Menge selbst her. Da sie jedoch lebensnotwendig sind, müssen wir sie über die Nahrung zu uns nehmen.

Für gesunde Augen sind die wichtigsten Mikro-Nährstoffe Vitamin A und Carotinoide, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Zink. Einige der Vitamine schützen uns vor freien Radikalen, die die Zellmembranen schädigen. Andere sind direkt am Sehprozess beteiligt, bilden den „Sehfarbstoff“ oder werden von der Netzhaut benötigt.

Wichtige Vitamine und Nährstoffe für die Augen

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Augen bei der Arbeit unterstützen und bestmöglich mit Nährstoffen versorgen. Hier haben wir die wichtigsten Vitamine, ihre Wirkung und wo sie enthalten sind, zusammengestellt:



1 Vitamin A

Vitamin A ist Bestandteil eines Proteins, das uns das Sehen bei schlechten Lichtverhältnissen ermöglicht. Ein Mangel kann deshalb zu Nachtblindheit führen. Vitamin A wirkt antioxidativ und unterstützt die äußere Schutzschicht des Auges, die Hornhaut. Ein Mangel macht sich durch Augentrockenheit bemerkbar, da nicht ausreichend Feuchtigkeit produziert werden kann. Da Vitamin A fettlöslich ist, kann der Körper es nur nutzen, wenn es gemeinsam mit Fett aufgenommen wird.

Hier steckt es drin: Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, rote Paprika, Tomaten, Blaubeeren, Mangos, Aprikosen.

2 Carotinoide

Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenfarbstoffen, von denen viele in Vitamin A umgewandelt werden. Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin gehören zu den Carotinoiden und werden für Linse und Netzhaut benötigt. Lutein schützt zum Beispiel vor UV-Strahlen, Beta-Carotin kann das Sehvermögen deutlich verbessern. Ein Mangel hingegen zeigt sich unter anderem durch eine Verschlechterung des Sehvermögens.

Hier stecken sie drin: Karotten, Erbsen, grünes Blattgemüse (Grünkohl, Fenchel, Spinat, Brokkoli, Kopfsalat).

3 B-Vitamine

Insbesondere die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure sind für die Funktion der Augen wichtig. Sie unterstützen die Augenmuskulatur und schützen vor Augenerkrankungen wie Grauem und Grünem Star und AMD (altersbedingte Makula-Degeneration), die sich unter anderem durch den Verlust von Sehschärfe, Farbsehen und Kontrastempfinden bemerkbar machen.

Hier steckt es drin: Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse (Erdnüsse, Mandeln), Eier, Fleisch und Fisch.

4 Vitamin C

Mit seinen immunstärkenden Eigenschaften schützt Vitamin C gegen Krankheiten und Infektionen, wovon auch unsere Augen profitieren. Vitamin C senkt das Risiko von Grauem Star und AMD und trägt dazu bei, den Verlust der Sehschärfe zu verlangsamen. Viele Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, enthalten auch Bio-Flavonoide, die die Augengesundheit ebenfalls unterstützen.

Hier steckt es drin: Hagebutten, Sanddorn, Kiwis, Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Tomaten, Rosenkohl.

5 Vitamin E

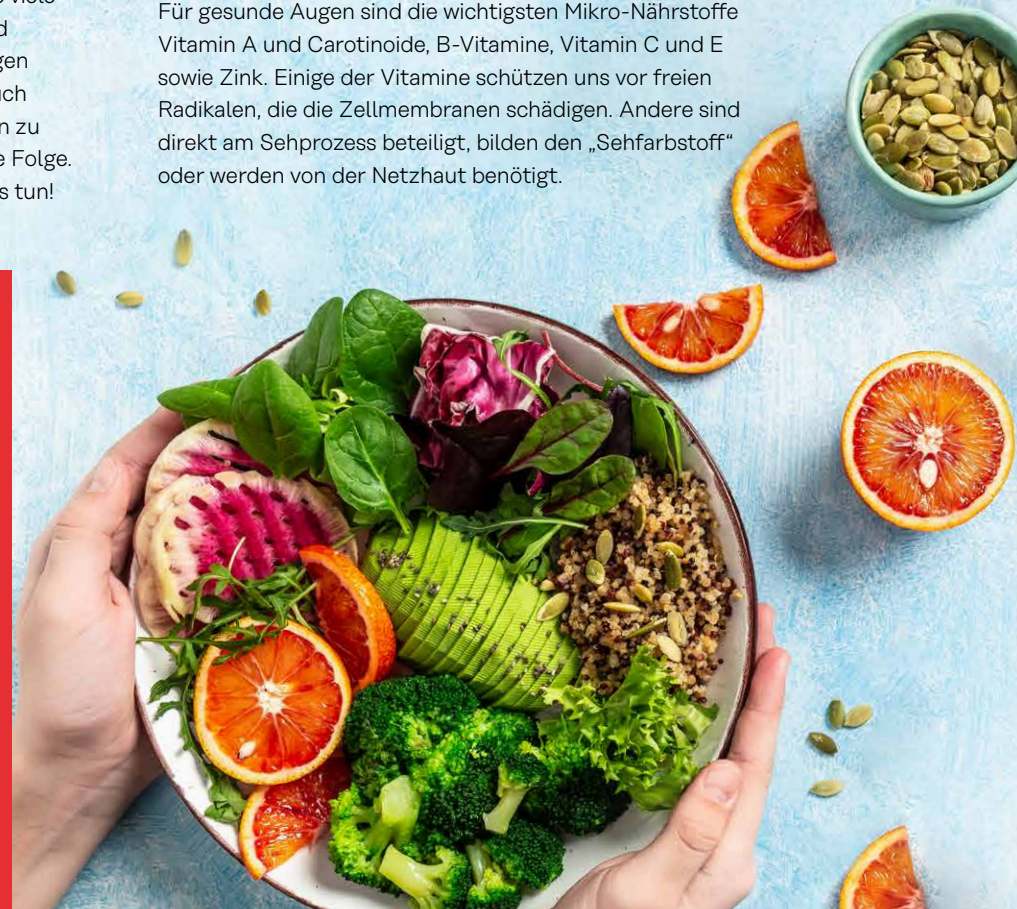
Vitamin E kann nur von Pflanzen hergestellt werden. Es wirkt antioxidativ und hilft dabei, freie Radikale zu bekämpfen. Diese schädigen die Proteine im Auge und führen zur Entwicklung von trüben Bereichen im Sichtfeld, sogenannten Katarakten – besser bekannt als Grauer Star. Zudem stärkt Vitamin E die Augenmuskeln und schützt vor Netzhaut-Schäden. Es zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und muss deshalb gemeinsam mit Fett aufgenommen werden.

Hier steckt es drin: Nüsse (Mandeln, Erdnüsse), Samen (Sonnenblumenkerne, Mohn), pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeimöl), grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Spargel).

6 Zink

Der Vitamin-A-Haushalt wird von Zink reguliert. Unter anderem ist es dafür verantwortlich, dass das Vitamin aufgenommen und verarbeitet wird. Auch für den Stoffwechsel der Netzhaut ist Zink sehr wichtig und trägt dazu bei, dass der „Sehfarbstoff“ in den Zellen fortlaufend gebildet wird. Auch Zink gehört zu den Antioxidantien und schützt die Sehleistung.

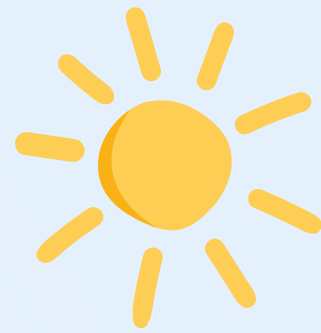
Hier steckt es drin: Hülsenfrüchte (Soja, Erbsen, Linsen), Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashews), Samen (Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen), Getreide (Haferflocken, Dinkel, Hirse).





Tierisch was los ...

Sommer-Ratespaß für Kinder



Kinder-Sudoku

Suche und ergänze das richtige Tierkind, dort wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagrecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere neben- oder übereinanderstehen.

Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1 – 5) nötig.



Tierische Scherzfragen

- Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
Ein angebissener Apfel mit einem Wurm.
- Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?
Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.
- Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?
Mäh!



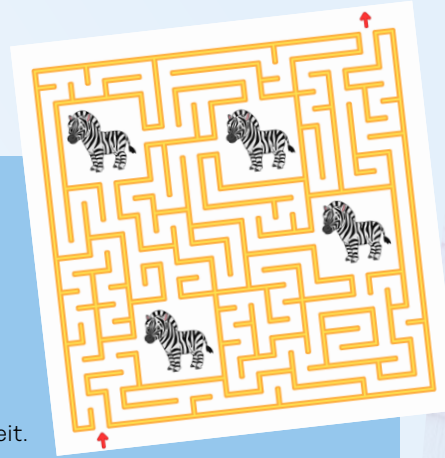
Wech-staben ver-buch-selt

Äffchen Monk hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

- NASORHN _____ **LEICHT**
- MAULUWFR _____
- STINKETRI _____
- ZABER _____ **SCHWER**
- GAROLIL _____
- EEAFLNT _____

Befreie die Zebras

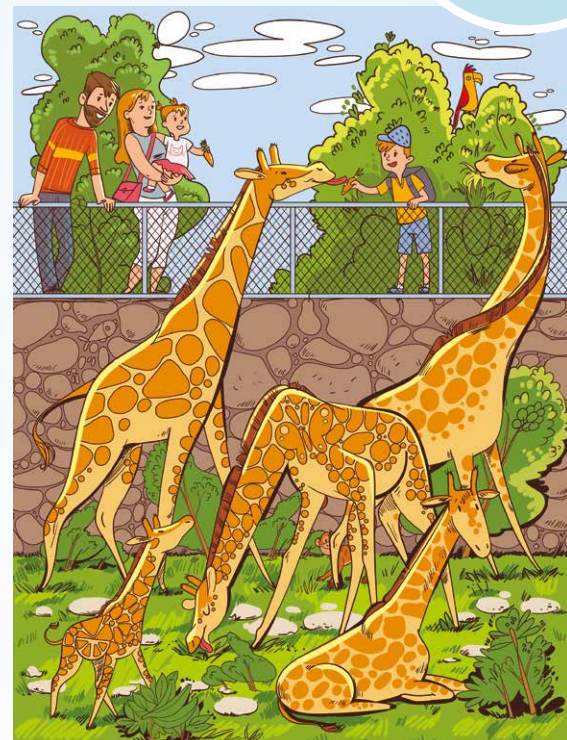
Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.



Tohuwabohu im Zoo

Ein Äffchen hat sich und die abgebildeten elf Objekte gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.

Tipp: Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



Alle Lösungen auf Seite 3.

istock.com: VectorMoon/rightholder/ibels/Oleion/Kharlamove/Roman Yaroshchuk/mhatzapa/n_chetkova/Macrostore



Passt toll zum Grillen im Sommer

Melonensalat

mit Erdbeeren und Knusper-Topping

Ein herzhaft-süßer Salat mit Fetakäse und Erdbeeren

Zubereitung

- Vorbereitung:** Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
- Marinade:** Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden und mit dem Essig, Salz, Chiliflocken und dem Öl gut verrühren und abschmecken.
- Salat:** Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.

So gesund sind Wassermelonen

- Sie sind reich an **sekundären Pflanzenstoffen**.
- Sie liefern viele **Vitamine z. B. A, C, B** und weitere.
- Sie enthalten mit **Lycopin** ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.



Tipp: Nach Belieben mit einigen Blättchen Pfefferminze verziern.

Menge: etwa 8 Portionen
Zeit: bis 40 Minuten, gelingt leicht

Zutaten

- Salat:**
- 1 ½ kg Wassermelone
 - 100 g Schafs- oder Fetakäse
 - 250 g Erdbeeren, frisch
- Topping:**
- ~ 3 EL Knuspermüsli, nach Geschmack (z. B. Honig oder Frucht)
- Marinade:**
- 30 g Ingwer
 - 2 Zweige Pfefferminze, frisch
 - ~ 1 EL Balsamico-Essig
 - Salz
 - 1 Msp. Chiliflocken
 - 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

© Dr. August Oetker



Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.