

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



01
2020

Die Medizin der (nahen) Zukunft
Mensch oder Maschine?

Aktuelle Neuerungen
**GKV-Betriebsrenten-
Freibetragsgesetz**

” In der Digitalisierung stecken viele Chancen für Ihre Gesundheit. “



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

die Digitalisierung ist mittlerweile in aller Munde. Auch wir von Ihrer Koenig & Bauer BKK gehen mit dem Trend und erweitern stetig unser Spektrum im Bereich Online-Angebote – und werden dies auch in Zukunft tun. Die Sicherheit Ihrer Daten steht hierbei für uns natürlich im Vordergrund.

Kennen Sie zum Beispiel schon die „Tinnitracks“-App? Die App wurde speziell für Patienten mit Tinnitus entwickelt und filtert automatisch die individuelle Tinnitus-Frequenz, die der Hals-Nasen-Ohren-Arzt zuvor bestimmt. Für die Nutzung benötigen Sie lediglich ein Smartphone und Kopfhörer.

Welche Effekte die Digitalisierung generell auf die Versorgung von uns hat und welche Chancen und Risiken sie birgt, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Auch das Thema Vorsorge liegt uns sehr am Herzen, deshalb bauen wir auch in diesem Bereich unser Leistungsangebot aus: Schwangere Frauen erhalten jetzt zusätzlich 300,00 € für erweiterte Vorsorgeuntersuchungen, wie Ultraschallaufnahmen und Bluttests.

Das Thema Früherkennung entwickelt sich stetig weiter. In der nächsten Gesundheit berichten wir ausführlich zu diesem Thema und welche Vorsorgeuntersuchungen von der Koenig & Bauer BKK angeboten werden.

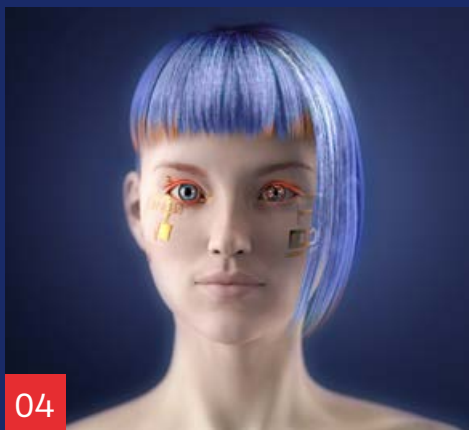
Seit dem vergangenen Jahr informieren wir Sie regelmäßig über erweiterte Leistungen im Bereich Darmkrebs. Wir bieten mehr und möchten Ihnen jetzt schon, unabhängig vom Alter, die Möglichkeit geben, einen einfachen und effektiven Test zum Erkennen von Darmkrebs durchzuführen. Umfangreiche Details können Sie dem beigefügten Flyer entnehmen.

Stichwort effektiv: Wer etwas für Gesundheit, Figur und Ausdauer tun will, findet kaum eine bessere körperliche Betätigung als Radfahren. Keine Frage also, dass wir auch in diesem Jahr wieder die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ durchführen. Jeder Teilnehmer, der an mindestens 20 Tagen zur Arbeit geradelt ist, erhält als Anerkennung für die Leistung ein kleines Präsent. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite dieser Ausgabe.

Für das bevorstehende Osterfest wünsche ich Ihnen ein paar schöne und erholsame Tage und einen guten Start in ein sonniges Frühjahr.

Herzlich,
Ihr
Ralf Dernbach, Vorstand

Inhalt



04



08

02 Vorwort
„In der Digitalisierung stecken viele Chancen für Ihre Gesundheit.“

04 Mensch oder Maschine
Die Medizin der (nahen) Zukunft

06 Musizieren
Nahrung für unser Gehirn

08 Winterspeck weg via App
Funktioniert das?

11 GKV-Betriebsrenten-Freibetragsgesetz
Aktuelle Neuerungen erklärt

12 Gesundes von der Frühlingswiese
Unterwegs mit der Pflanzenheilkundlerin

14 Ja, wie heiÙe ich denn ...?
Wie Sie den perfekten Vornamen für Ihr Kind finden

16 Mit dem Rad zur Arbeit 2020
Aufruf zur Aktion – mit Coupon

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, istockphoto.com; Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 898 66-333, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84497 Altötting, Telefon 08671 5065-10; Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; Erscheinungsweise: viermal jährlich; Druckauflage: 7.735; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von DSG1 GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von DSG1 GmbH benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die Koenig & Bauer BKK und die durchführende DSG1 GmbH verwenden Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löschen Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

Mensch oder Maschine?

Die Medizin der (nahen) Zukunft

Kräfte wie ein Superheld dank Exoskelett-Roboteranzug. Kommunizieren mit Maschinen. Was nach Science-Fiction klingt, kann bereits in Kürze möglich werden, denn die Wissenschaft macht Riesenschritte in Sachen Integration von Technik in den menschlichen Organismus. Manche Produkte stehen laut Experten kurz davor, im Mainstream anzukommen. Steht die Menschheit an der Schwelle zu einem Quantensprung der Evolution?

Außenskelett mit Stützfunktion – Insekten haben es vorgemacht

Einfache Anwendung, großer Effekt: Die Technik der sogenannten Exoskelette ist bereits sehr ausgereift. „Exo“ bedeutet so viel wie „Außen“ und weist einige Parallelen zum Vorbild aus der Tierwelt auf. Exoskelette sind nämlich Stützstrukturen, die ihre Anwender stabilisieren und mobilisieren. Sie werden äußerlich angelegt und – je nach Ausführung – für verschiedene Gliedmaßen verwendet. Ein Exoskelett ist aber nicht nur eine einfache Prothese, sondern ein hochkomplexes elektromechanisches Gerät, angetrieben von mehreren Motoren. Angesteuert werden diese in den meisten Fällen von Sensoren, die erkennen, welche Bewegung der Anwender ausführen möchten.

Die Technologie stammt ursprünglich aus dem militärischen Bereich und wurde schon seit den 1960er Jahren entwickelt. In der Industrie erleichtern Exoskelette heute schwere körperliche Arbeiten. Die Stützstruktur hilft bei der Überkopfarbeit, dient als mobiler Stuhl oder macht es möglich, Lasten wie Zementsäcke, Steinsäulen oder Fliesenpakete zu tragen als seien es Sofakissen. Doch Exoskelette verleihen nicht nur Superkräfte, sondern

können Rollstuhlfahrer zurück auf die Beine bringen. Gelähmte Anwender können damit aufstehen, stehen und sogar laufen. Trotzdem ist das Exoskelett momentan noch keine dauerhafte Alternative zum Rollstuhl.

Das geht unter die Haut – mit Maschinen kommunizieren via Implantat

Während Exoskelette äußerlich angelegt werden, gehen die „Biohacker“ genannten Amateur-Biologen einen Schritt weiter: In Hinterhöfen und Garagen stellen sie Transponder her, die sie sich selbst implantieren und somit zu Cyborgs machen – Menschen mit technologischen Bauteilen. Die Implantate machen es möglich, direkt mit Maschinen zu kommunizieren. Viele Interaktionen, die der Durchschnittsbürger mit seinem Smartphone tätigt, können Cyborgs ohne Hilfsmittel erledigen, beispielsweise Türen ent- oder verriegeln und Daten speichern.

Unaufhaltsam und grenzenlos – wohin soll die Reise gehen?

Experten sind sich einig: Die Möglichkeiten zur Verschmelzung von Technik mit dem menschlichen Körper sind noch längst nicht ausgeschöpft.



Die Forschung arbeitet daran:

- ✓ **körpereigene Organe durch künstliche, widerstandsfähigere Modelle zu ersetzen**
- ✓ **die kognitive Leistung des Menschen mit technischen Hilfsmitteln zu verbessern**
- ✓ **auf das eigene Bewusstsein zuzugreifen**
- ✓ **Neuronenstrukturen – und somit ganze Gehirne – auf den Computer zu übertragen**

Gemeinsam mit der Technik entwickelt sich auch eine neue philosophische Denkrichtung: der sogenannte Transhumanismus. Sie diskutieren darüber, wie die Grenzen der menschlichen Möglichkeiten mit Technik erweitert oder aufgehoben werden können.

Für jeden von uns stellt sich über kurz oder lang die Frage: Wie weit wollen wir gehen, um uns selbst zu optimieren? Dabei geht es nicht nur um die philosophische Frage nach dem Menschsein. Die rasant fortschreitende Technologisierung stellt eine große praktische Herausforderung für unsere Gesellschaft dar, denn Technik ist teuer. Wenn also entsprechende Komponenten im Körper eine immer größere Rolle spielen, muss sichergestellt werden, dass Menschen mit geringen finanziellen Mitteln nicht auf der Strecke bleiben. Auf uns alle kommt eine spannende Zeit zu – mit Chancen, aber auch Herausforderungen.

Kleines Cyborg-Wörterbuch

Cyborg: Mischwesen aus Mensch und Maschine, beispielsweise Menschen, die technologische Bauteile nutzen

Exoskelett: äußerliche Stützstruktur für verschiedene Gliedmaßen

Biohacker: Amateur-Biologen, die häufig im Bereich der synthetischen Biologie forschen und beispielsweise Transponder-Implantate bauen

Transhumanismus: Eine philosophische Denkrichtung, die sich mit der Erweiterung der menschlichen Möglichkeiten durch technische Komponenten beschäftigt.



Musizieren

Nahrung für unser Gehirn





Interview mit dem Musik-Neurophysiologen Prof. Dr. Eckart Altenmüller



Musizieren verändert unser Gehirn und unser Denken – das ist wissenschaftlich erwiesen. Am deutlichsten sichtbar sind die Anpassungen bei Berufsmusikern. Ein Beispiel: Beim Musikhören aktivieren die Profis andere Hirnregionen als Laien. Doch auch bei Hobby-Musikern und Kindern, die ein Instrument erlernen, können viele positive Effekte nachgewiesen werden – beispielsweise in Sachen Lernen und Sprache.

Über das spannende Forschungsfeld der Musik-Neurowissenschaften sprechen wir mit Prof. Dr. Eckart Altenmüller. Der Direktor des „Instituts für Musik-Physiologie und Musikermedizin, Hannover“ ist promovierter Neurophysiologe. In seiner Forschung widmet er sich der Frage, wie Musik vom zentralen Nervensystem verarbeitet wird.

Musizieren macht schlau?! – Würden Sie diese allgemeine Aussage unterschreiben?

So allgemein stimmt das nicht. Aber: Wenn Kinder Musik machen, dann verbessern sie ihre Konzentration, ihre Aufmerksamkeitssteuerung und ihre Rechtschreibfähigkeiten. Manche Studien zeigen auch, dass sie einen etwas größeren Wortschatz erwerben. Auch sollen sie die Emotionen in der Sprache besser verstehen. All das sind kleine, aber stabile Effekte. Eine große Auswirkung auf den IQ hat das Musizieren jedoch nicht.

Wie müssen wir uns die Forschungsarbeit der Musik-Neurowissenschaftler konkret vorstellen?

Wir erforschen einerseits durch Musik ausgelöste Verhaltensänderungen – beispielsweise ein verbessertes Gedächtnis – aber wir können auch mit dem Hirnstrombild untersuchen, wie sich zum Beispiel die Hirnvernetzung bei Musikern und Nicht-Musikern unterscheidet. Und mit der sogenannten Morphometrie können wir im Kernspintomogramm feststellen, ob bestimmte Hirnregionen durch das Musizieren größer oder kleiner werden.

Ist es richtig, dass eine Verbindung zwischen Sprache und Musik besteht?

Ja – hirnhysiologisch überlappen beide, Sprache und Musik: Sprache enthält die Melodie und diese wird in denselben Zentren der rechten Hirnhälfte verarbeitet wie die musikalische Melodie. Musik wiederum hat ja auch eine Art Grammatik: die Regeln, die man als Komponist beachten muss. Und diese werden – wie die Sprachgrammatik – überwiegend auf der linken Hirnhälfte verarbeitet. Aber dann gibt es natürlich auch Netzwerke, die *nur* in der Musik oder *nur* in der Sprache eingesetzt werden.

Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter noch ein Instrument von der Pike auf erlernen – macht das aus neurowissenschaftlicher Sicht Sinn?

Es ist nie zu spät, ein Musikinstrument zu erlernen. Man sollte sich mit Geduld wappnen, aber trotzdem ist sicher: Im Gehirn entstehen auch im hohen Alter durch aktives Musizieren noch Vernetzungen und Verbesserungen, vor allem der Gedächtnis-Funktionen.

Musizieren wird von vielen Menschen nicht nur als fordernd, sondern auch als erholsam und befreiend empfunden. Sie sind selbst Musiker. Was bedeutet das Musizieren für Sie ganz persönlich?

Für mich stellt Musizieren eine tiefe emotionale Befriedigung dar, die man nicht mit Worten ausdrücken kann.

Und welche Stücke bereiten Ihnen besonders große Freude?

Besonders gerne spiele ich Stücke für Flöte-Solo, eher von moderneren Komponisten, wie etwa Luca Lombardi oder Luciano Berio.

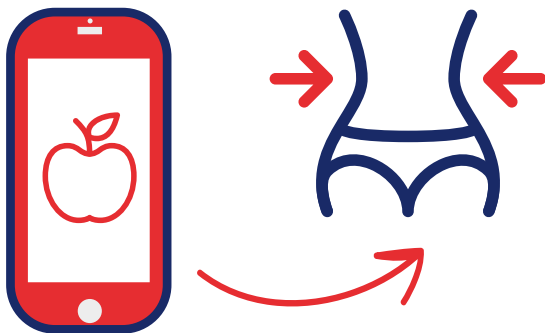


Winterspeck weg via App

Funktioniert das?

Frühling heißt: Weg mit den dicken Jacken, weg mit den Pfunden! Taugt das Smartphone dabei zum praktischen Abnehm-Coach? Immerhin haben wir es ständig in der Tasche, wenn's darauf ankommt: beim Einkauf, in der Mittagspause, im Restaurant. Genau deshalb boomt die Gewichtsoptimierung mithilfe von Ernährungs-Apps. Aber wie funktioniert das? Was gibt es zu beachten? Und bestehen Gesundheits-Risiken?

Das Angebot an kostenlosen Ernährungs-Apps für iOS und Android ist vielfältig. Die verschiedenen Anwendungen unterscheiden sich in ihren Details: So liefern manche beispielsweise zusätzlich zu den Grundfunktionen Rezepte oder Spezial-Themen wie Detox oder vegane Ernährung. Im Mittelpunkt steht aber eigentlich immer das Kalorien-Tracking. Wer von uns weiß schon, wie viele Kalorien eine Banane hat? Oder das ganze Müsli, inklusive Milch und Obst? Die App sagt es ihren Usern.



Banane ist nicht gleich Banane

Lebensmittel können – teilweise sogar mit Barcode-Scanner – ganz einfach getrackt werden. Weil dabei Banane nicht gleich Banane ist, haben viele Supermarkt- und Restaurantketten ihre Produkte mit genauen Nährwertangaben hinterlegt. Über Gewicht und Marke können User relativ genau bestimmen, wie viele Kalorien – oder auch wie viel Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß – ihre Mahlzeit enthält. Das hilft bei der Entscheidung vor dem Essen – und bei der Kontrolle danach. Natürlich können die genannten Apps noch weitaus mehr. Im ersten Schritt legen User ein Profil mit Daten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht an. Auf dieser Basis können sie den individuellen Kalorienbedarf bestimmen und später ihre Entwicklung nachvollziehen.

Persönliche Ziele und falsch verstandener Ehrgeiz

Jeder User kann sich in der App ein eigenes Ziel setzen: Gewicht halten, zunehmen, abnehmen – und vor allem auch: wie schnell und wie viel. Genau dieser Punkt birgt jedoch eine versteckte Gefahr: Die meisten Apps liefern zwar Empfehlungen für ein gesundes Abnehm-Tempo, doch nicht alle User halten sich daran.



Die wichtigsten Ernährungs-Apps

✓ FatSecret

Nährwertinformationen über die gegessenen Lebensmittel erhalten und dabei mühelos den Überblick über die eigenen Mahlzeiten sowie Aktivitäten und das persönliche Gewicht behalten.

✓ MyFitnessPal

Smartphone-App und Website, die Ernährung und Bewegung nachverfolgt – es werden Gamification-Elemente zur Motivation benutzt.

✓ Yazio

Kalorienzähler App zum Führen eines Ernährungstagebuchs; auch ein Ernährungsplan aus leckeren Rezepten kann erstellt werden.

✓ DietPoint

Hilft Nutzern dabei, die tägliche Ernährung besser auf den tatsächlichen Bedarf abzustimmen; Ernährungspläne unterstützen dabei.

Alle Apps sind jeweils für beide Systeme verfügbar. Es gibt sie als kostenlose Version mit Einschränkungen (InApp-Kauf) sowie als kostenpflichtige Premium-Versionen. Am besten ausprobieren.

Wer aber all die guten Ratschläge ignoriert, weil er oder sie schneller zur Traumfigur gelangen will, tut sich und seinem Körper keinen Gefallen. Zu ehrgeizige Ziele führen zu einem Ernährungsdefizit. Genau wie zu strenge klassische Diät-Pläne ohne App. Die Folge davon sind Mangelerscheinungen, Müdigkeit, Reizbarkeit und geringe Leistungsfähigkeit beim Sport, der beim gesunden Weg zur Traumfigur eine entscheidende Rolle spielt.

Nicht „übertracken“

Wer sich beim Tracken verzettelt, baut Stress auf und erhält dabei nicht einmal unbedingt bessere Ergebnisse. Man muss sich beispielsweise fragen, ob es wirklich nötig ist, Gewürze und Kräuter zu tracken, da diese über extrem wenige Kalorien verfügen. Natürliche Produkte unterliegen außerdem Schwankungen, so dass es auf ein Gramm mehr oder weniger kaum ankommt. Schließlich orientiert man sich nur an einem Durchschnittswert.

Sind Sie der Typ für Abnehmen via App?

Das entscheiden Sie selbst. Das Wichtigste ist es, dass Sie sich wohlfühlen – mit Ihrem Körper, auch während einer Diät.

Falls Sie unsicher sind oder Bedenken haben, sprechen Sie das Thema bei Ihrem Arzt, Fitnesstrainer oder Ernährungsberater an. Menschen, die von außergewöhnlichen Alltags- oder Gesundheits-Situationen betroffen sind, sollten ohnehin zusätzlich eine Expertenmeinung einholen.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Exklusiv
für
BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT
GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN
EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560





GKV-Betriebsrenten-Freibetragsgesetz

Der Bundestag hat am 12. Dezember 2019 das „GKV-Betriebsrenten-Freibetragsgesetz“ verabschiedet. Somit steht einer Entlastung von rund vier Millionen pflichtversicherten Rentnerinnen und Rentnern bei ihren Krankenkassenbeiträgen, die sie auf ihre Betriebsrente oder auf eine Zusatzversorgung im Öffentlichen Dienst zahlen, nichts mehr im Weg.

Was genau regelt das Betriebsrenten-Freibetragsgesetz?

Seit 2020 greift bei pflichtversicherten Mitgliedern der neu eingeführte Freibetrag für Betriebsrenten, der nicht für die Ermittlung der Beiträge zur Krankenversicherung – inkl. Zusatzbeitrag – herangezogen wird. Der Freibetrag verändert sich jährlich, er wächst Jahr für Jahr mit der durchschnittlichen Lohnentwicklung. In diesem Jahr beträgt er 159,25 Euro im Monat und reduziert den Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung (inkl. Zusatzbeitragsatz) um rund 25 Euro im Monat.

Bei Bezug von mehreren Betriebsrenten wird insgesamt nur ein Freibetrag berücksichtigt. Zudem ist der Freibetrag nicht übertragbar auf andere Arten von Versorgungsbezügen oder Einnahmen. Kann der volle Freibetrag nicht ausgeschöpft werden, weil die Betriebsrente insgesamt z. B. nur 100 Euro beträgt, „verfällt“ der übrige Teil des Freibetrags also.

Umsetzung erfolgt schrittweise – Anspruch bleibt unberührt

Durch die Berücksichtigung des Freibetrags bei der Ermittlung der Krankenkassenbeiträge erhöht sich entsprechend die ausgezahlte Betriebsrente. Die sogenannten Zahlstellen – insbesondere die Unternehmen, die an ehemalige Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Versorgungsbezüge wie etwa eine Betriebsrente auszahlen – können das jedoch erst umsetzen, nachdem die dafür erforderlichen technischen Voraussetzungen geschaffen sind.

Dazu gehören z. B. entsprechende Anpassungen der Personalabrechnungsprogramme und des Zahlstellenmeldeverfahrens. An diesen organisatorischen Änderungen und Programmierarbeiten wird für die 46.000 Zahlstellen und 105 gesetzlichen Krankenkassen bereits mit Hochdruck gearbeitet. Zugleich ist aber bereits jetzt klar: Es handelt sich um Arbeiten, die eher Monate als Wochen beanspruchen

und die in der kurzen Zeit zwischen dem Verabschieden des Gesetzes und seinem Inkrafttreten nicht umsetzbar waren. Die Berücksichtigung des Freibetrags bei der Auszahlung von Betriebsrenten ist daher aktuell noch nicht möglich.

Beispiel: Betriebsrente monatlich 250 €

Ausgangswert aktuell

Krankenversicherung	250,00 €
Pflegeversicherung.....	250,00 €

Ausgangswert künftig

Krankenversicherung	90,75 € (Freibetrag: 159,25 €)
Pflegeversicherung.....	250,00 €

Nach derzeitiger Einschätzung können im ersten Schritt Rentnerinnen und Rentner, die nur eine Betriebsrente beziehen, voraussichtlich gegen Mitte dieses Jahres mit einer Berücksichtigung des Freibetrags bei der monatlichen Auszahlung der Rente rechnen. Bei Mitgliedern, die mehrere Betriebsrenten beziehen, ist das Verfahren komplizierter. Hier muss zunächst das Meldeverfahren zwischen den Krankenkassen und den Zahlstellen sicherstellen, dass der Freibetrag weder mehrfach noch unvollständig berücksichtigt wird. Die technischen Anpassungen werden vermutlich erst im vierten Quartal 2020 abgeschlossen sein. Sobald das neue Verfahren eingesetzt werden kann, voraussichtlich Anfang 2021, erhalten alle Betriebsrentnerinnen und -rentner von ihren Zahlstellen unaufgefordert die zwischenzeitlich zu viel gezahlten Beiträge zur Krankenversicherung nachträglich erstattet.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Gesundes von der Frühlingswiese

Unterwegs mit Pflanzenheilkundlerin
Jasmin Hansjosten

Zarte Morgensonne beleuchtet eine grüne Lichtung inmitten von Nadel- und Laubbäumen. Das ist nicht nur idyllisch – auf Waldwiesen findet sich auch viel Wertvolles für die Gesundheit. Die studierte Ökotrophologin und ausgebildete Pflanzenheilkundlerin Jasmin Hansjosten verrät, welche natürlichen Schätze sich hier im Frühling verbergen.



Zwei wichtige Grundregeln für Kräutersammler

Wer sich an diese beiden einfachen Grundsätze hält, kann Wiesenkräuter vielseitig einsetzen, um sich etwas Gutes zu tun.

1 Man sollte Pflanzen nur dann sammeln und verwenden, wenn man sich zu hundert Prozent sicher ist, dass es die Richtigen sind und man sie nicht verwechselt hat.

2 Man darf nie alle Kräuter einer Art pflücken. Meistens wachsen an einer Stelle mehrere Pflanzen einer Gattung. Die Faustregel lautet: Immer die Hälfte stehenlassen. „Ich nenne das: mit der Natur sammeln.“

Jasmin Hansjosten

Gundermann – das Zauberkraut der Germanen

Der Gundermann, auch Gundelrebe genannt, ist eine der ersten Pflanzen, die nach dem Winter zu finden ist. Sie hilft dabei, Dinge zu lösen. Das Gewächs ist insgesamt sehr klein und man erkennt es an den einzeln stehenden, blassblauen bis lilafarbenen Lippenblüten. Das bei den Germanen einst als Zauberpflanze bekannte Kraut wirkt schleim- und steinlösend, harnsäurelösend, ist lungen- und magenwirksam. Verzehren kann man die filigranen Blätter und Blüten. Da die Blätter relativ bitter sind und sich unser Körper zunächst daran gewöhnen muss, ist anfangs eine sparsame Dosierung ratsam.



Genießer-Tipp:

Eine Handvoll Blätter pro Person in Butter dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt lecker zu Kartoffeln oder mit Gemüse vermengt.



Buchtipp und Verlosung

Die Heilung wächst vor der Haustür! Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen, welche Heilpflanzen uns zur Genesung dienen und sich für Tees, Salben und Tinkturen eignen.

**Gesund mit heimischen Heilpflanzen /
Mit zehn Kräutern 100 Beschwerden
und Erkrankungen behandeln**

humboldt Verlag, ISBN 978-3-86910-067-8,
240 Seiten, 19,99 Euro

Verlost werden fünf Exemplare

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis zum **17. April 2020** eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Heilpflanzen“ an: BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von fünf Exemplaren. Absender nicht vergessen.

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 3.

Schafgarbe – der Alleskönner

Die Schafgarbe, auch als Augenbraue der Venus bekannt, ist wahrlich vielseitig und als Allheilmittel mit der Kamille zu vergleichen. Schafgarbe wirkt verdauungsfördernd, harn-treibend, blähungswidrig und krampflösend, gerade bei Magenkrämpfen. Sie ist außerdem entzündungshemmend und antiseptisch. Man findet sie mit ihren zarten, verzweigten Blättern auf Wiesen und an Wegrändern.

Genießer-Tipp:

Die im Frühling noch kleinen und besonders zarten Blätter eignen sich sehr gut als Beigabe für Green-Smoothies und Pestos.



Löwenzahn – die beliebte Frühjahrskur

Löwenzahn wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus. Seine Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und erleichtern die Fettverdauung.

Löwenzahnsalat:

Junge, zarte Blätter pflücken. Besonderer Geheimtipp: Ein paar gesammelte Knospen mit etwas Öl und Salz in der Pfanne rösten und zugeben.

Frühjahrskur: Zwei Wochen lang jeden Tag ein bis zwei schöne Pflanzen (Knospe oder Blüte mit Stängel und Blättern) von einer sauberen Wiese pflücken, waschen und direkt verzehren. Die Alternative zu frischen Pflanzen ist Löwenzahn-tee aus der Apotheke. Hiermit empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit zwei bis drei Tassen pro Tag.



Wie Sie den perfekten Vornamen für Ihr Kind finden

Es ist eine Entscheidung fürs Leben, die Verantwortung groß: Wie soll der kommende Nachwuchs heißen? Schließlich soll der Name zum Kind, aber auch zum Nachnamen passen – und auf keinen Fall darf es derselbe sein, den der Schreihals von nebenan bekommen hat. Im Interview gibt Experte Gerald Drews Tipps und Hinweise für alle, die den idealen Namen für ihr Kind suchen.



ZUM AUTOR



Gerald Drews ist gelernter Tageszeitungsjournalist und schreibt regelmäßig Ratgeber und Sachbücher, die längst eine Millionenaufage erreicht haben.

Herr Drews, was sind klassische Kardinalsfehler bei der Namenswahl?

Der größte Fehler ist, sich im Vornamen seines Kindes selbst zu verwirklichen und nicht daran zu denken, dass es ein Leben mit diesem Namen herumlaufen muss. Kann ja sein, dass die Eltern Fans von „Herr der Ringe“ sind und deshalb ihr Kind Legolas oder Aragorn nennen wollen – beides wurde in Deutschland erlaubt. Wenn das Kind aber später nichts mit Fantasy anfangen kann und sich ständig dumme Kommentare anhören muss, wird es seinen Namen vermutlich hassen.

Haben Sie dazu ein paar Tipps?

- Kombination Vor- und Nachname: Axel Schweiß ist eine schlechte Wahl.
- Vorsicht bei Namen von Prominenten: Diese wecken bestimmte Erwartungen. Was, wenn der kleine Ronaldo eher unsportlich ist?
- Dialekte im Auge behalten: Im Schwäbischen wird aus Astrid Aschtritt. Na ja ...
- Zu guter Letzt sollte natürlich das Kind seinen Namen flüssig aussprechen können. Es ist frustrierend für die Kleinen, wenn man ihren Namen nicht versteht. Denn schließlich ist „Wie heißt du denn?“ die häufigste Frage, die ein Dreikäsehoch beantworten muss.

In Ihrem aktuellen Buch listen Sie auch einige skurrile Vornamen auf. Angesichts von „Waterloo“, „Matt-Eagle“ oder „Popo“ (genehmigt) gegenüber „Jürgenson“ oder „Omo“ (nicht genehmigt) könnte man als Laie eine gewisse Willkür der Ämter vermuten. Trügt der Eindruck?

Ob ein Vorname das Persönlichkeitsrecht des Kindes verletzt, liegt im Ermessen der Standesbeamten – manche sind strenger, manche toleranter. Generell dürfen in Deutschland keine Familiennamen, Markennamen, geografischen Namen oder Adelstitel als Vornamen eingetragen werden. Andererseits können sich Eltern darauf berufen, dass der gewünschte Name

irgendwo auf der Welt als Vorname geläufig ist. Und so kann ein Kind dann doch wieder Paris heißen – entweder nach der Figur aus der griechischen Mythologie oder nach Paris Hilton. Mercedes ist für ein Mädchen erlaubt, er war VOR der Automarke da. Beziehungsweise wurde diese nach der Tochter eines Daimler-Verkäufers benannt. Sie trug den schönen Namen Mércèdes Jellinek ...

Was halten Sie grundsätzlich von Doppel-Vornamen? Gibt es einen Tipp, was man dabei beachten sollte?

Manche Doppel-Namen sind so etabliert, dass sie zu einem Namen zusammengewachsen sind, wie z. B. Annemarie oder Anneliese. Beide Namen sollten gut zusammenpassen. Bei Luca-James ist das eher nicht der Fall, da beide Vornamen aus unterschiedlichen Kulturkreisen stammen. Außerdem sollte der Name nicht allzu lang werden. Ein Maximilian-Sebastian klingt zum Beispiel nicht so gut. Wichtig: In rechtlichen Angelegenheiten muss dann auch immer mit dem Doppel-Vornamen unterschrieben werden, auch wenn Luca-James nur Luca gerufen wird.

Manche Eltern entscheiden sich bei der Wahl des Vornamens für Namen aus einem anderen Kulturkreis. Was spricht dafür, was dagegen?

Nun, viele heute beliebte Vornamen stammen ursprünglich aus anderen Kulturkreisen – etwa Carmen, Nicole, Sascha oder Marco. Oder die heute sehr beliebten nordischen Vornamen wie z. B. Finn. Dafür spricht, dass dann vermutlich im Kindergarten nicht drei andere Kinder denselben Namen tragen. Schön ist es, wenn die Eltern tatsächlich einen Bezug zu diesem Kulturkreis haben. Problematisch wird es, wenn nicht allgemein bekannt ist, wie der Name ausgesprochen wird – sodass ein „Yves“ dann zu einem

„Üffes“ wird. Generell muss sich ein Mensch mit einem Namen aus einem anderen Kulturkreis oft die Frage nach der Herkunft anhören: „Ach, du heißt Enrique? Ist deine Mutter Spanierin?“ Zu berücksichtigen ist auch die Kombination mit dem Nachnamen. Cheyenne Hintermeier klingt dann doch etwas seltsam.

Wann ist Ihrer Meinung nach der beste Zeitpunkt, die Überlegungen zum Namen mit Verwandten / Freunden zu teilen?

Wer ein Kind erwartet, sieht sich ohnehin damit konfrontiert, dass jeder im Umfeld ungefragt Namensvorschläge macht. Deshalb sollte man früh klarstellen, dass ausschließlich die Eltern für die Namenswahl zuständig sind. Am besten gibt man den Namen erst nach der Geburt bekannt.

Gesetzt den Fall, die Eltern werden sich bei der Namensfindung so gar nicht einig. Wie lässt sich ein Kompromiss finden?

Man sucht einfach so lange, bis ein Name passt! In meinem Buch sind knapp 7.000 Namen aufgeführt, da ist dann hoffentlich einer dabei, der beiden Eltern gefällt. Mein Sohn und meine Schwiegertochter haben jeder für sich eine Hitparade mit zehn Namen aufgestellt und verglichen. Es gab genau eine Gemeinsamkeit. Bingo! Gibt es keine Überschneidungen, sollte man trotzdem nicht die Wahl des anderen rigoros ablehnen. Vielleicht ist ja etwas dabei, an das man noch gar nicht gedacht hat? Ein Kompromiss könnte auch sein, dass der Favorit des Partners dann der Zweitname wird. Meine Kinder waren so klug, mir erst mit dem Anruf, dass der Stammhalter da sei, seinen wunderschönen Vornamen Jonas mitzuteilen. Aber fragen Sie nicht, was wir alles gerätselt haben!

Buchtipps

Weitere Inspiration zum perfekten Vornamen findet sich unter anderem in „Das große humboldt Vornamenbuch“ von Gerald Drews. Neben der Möglichkeit, in rund 7.000 Vornamen zu stöbern – nach Geschlecht und von A bis Z sortiert – gibt es wertvolle Informationen zur Herkunft und Bedeutung der Namen sowie zu rechtlichen Rahmenbedingungen.

humboldt Verlag, ISBN-13, 978-3869100364, 288 Seiten, 14,99 Euro



Mit dem Rad zur Arbeit 2020

Mitradeln und für die Gesundheit punkten

Getreu dem Motto „Bewährtes beibehalten“ führen wir auch in diesem Jahr die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fort.

Teilnehmen kann jeder, der bei der Koenig & Bauer BKK versichert ist und in der Zeit vom 1. Mai bis 30. September 2020 an mindestens 20 Tagen den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückgelegt hat.

Die Teilnahmeerklärung erwarten wir bis zum 31. Oktober 2020.

Bitte reichen Sie dazu den Coupon bei Ihrer zuständigen BKK-Geschäftsstelle ein oder melden Sie Ihre Teilnahme per E-Mail an info@koenig-bauer-bkk.de.

„Machen Sie mit und freuen Sie sich wieder auf ein Teilnehmerpräsent.“

Ausschneiden und bei Ihrer zuständigen BKK-Geschäftsstelle einreichen ✂

Coupon Mit dem Rad zur Arbeit 2020

Name, Vorname

Arbeitgeber (Kurzzeichen, Telefon)

Anzahl der Fahrrad-Tage

Datum und Unterschrift

Gefahrene Kilometer

