

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



02
2021

Dermanostic – digitale Diagnose
Hautarzt per App

Tipps für Singles, Paare und Familien
Urlaub zu Hause

” Große Ereignisse werfen nicht nur ihre Schatten voraus, sie hinterlassen auch Spuren. “



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

dieser Spruch trifft auf jeden Fall auf das Superwahljahr 2021 zu. In insgesamt sechs Bundesländern werden die Parlamente neu zusammengesetzt, gekrönt von der Bundestagswahl am 26. September. Danach werden wir nicht nur eine neue Kanzlerin oder einen neuen Kanzler haben, sondern eventuell auch eine geänderte Zusammensetzung im Bundesrat, unserer Ländervertretung, ohne die kein (Gesundheits-)Gesetz zustande kommt.

Nicht erst seit Corona ist die Gesundheitspolitik zu einem der wichtigsten Themen aufgestiegen. Entsprechend hat Gesundheitsminister Jens Spahn eine Vielzahl von Gesetzen auf den Weg gebracht. Angefangen von der paritätischen Beitragsfinanzierung und Gesetzen zur besseren Versorgung über die Stärkung der Finanzierung der Krankenhäuser bis hin zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Die große Herausforderung für die neue Regierung wird sein, die weiter steigenden Ausgaben mit den rückläufigen Beitragseinnahmen in Einklang zu bringen.

Aktuell vordringlichstes Thema ist aber der erfolgreiche Abschluss der Corona-Impfkampagne, die – und das ist meine feste Überzeugung – der zum jetzigen Stand sinnvollste Weg zurück zu einem normalen Leben ist.

Wenn Sie diese Ausgabe der „Gesundheit“ in Händen halten, hat sich wahrscheinlich schon entschieden, ob die angekündigten Lockerungen uns einen Urlaub in sonnigen Gefilden erlauben oder nicht. Aber auch die heimische Sonneneinstrahlung birgt gesundheitliche Risiken. Deshalb sollten Sie auf Hautveränderungen achten, die Anzeichen für bösartige Erkrankungen sein können.

Für Ihre Sicherheit bieten wir Ihnen diesen neuen Service: Mit einer einfachen App können Sie innerhalb von 24 Stunden überprüfen lassen, ob eine Hautveränderung bösartig oder harmlos ist. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7.

Und wenn Sie, so wie ich, noch ein paar Corona-Pfunde verlieren möchten, kann ich Ihnen sowohl unsere Windhund-App mit dem Modul „Abnehmen mit Sven Bach“ als auch – sozusagen als Appetitanreger – unsere Bewegungs-Tipps auf den Seiten 14 und 15 wärmstens ans Herz legen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie optimistisch, bleiben Sie gesund und verleihen Sie bei der Bundestagswahl Ihrer Stimme Gewicht.

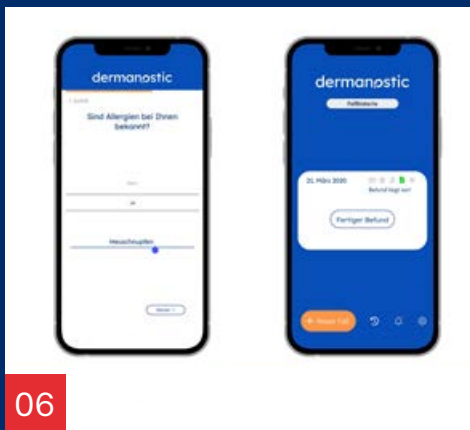
Ihr

Ralf Dernbach

Inhalt



04



06

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 898 66-333, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projekt-idee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.690; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Lösungen von Seite 18



Am **Sonntag** ist es oben – also am siebten Tag, nachdem es gestartet ist.

Berechnung:
 $6 \times (7 - 3) + 7 = 31$

VI—I=V
 V+V=X
 XI—III=VIII
 VI—V=I
 V—I=IV
 IX+VIII=I
 X—I=IX

Welcher passt?
Blau

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

02 Vorwort
 Von großen Ereignissen und ihren Spuren ...

04 Urlaub zu Hause
 Tipps für Singles, Paare und Familien

06 Hautkrankheiten per Handy-App erkennen
 Dermanostic – digitale Diagnose

08 Ungewollt kinderlos
 BKK Kinderwunschkonsil unterstützt Betroffene

11 100. Geburtstag von Walburga Lannig
 Die Koenig & Bauer BKK gratuliert

11 E-Rezept weiter im Werden begriffen
 Ab 2022 keine Papiervariante mehr

12 Der Parodontitis keine Chance
 Kampf gegen eine Volkskrankheit

14 Bye-bye Corona-Kilos
 Lassen Sie die Pfunde perzeln

16 Juhu, Übeerfall
 Beeren-starke, saftige und köstliche Sommerfrüchte

18 Rätselspaß
 Knochelei und Unterhaltung

19 Bastel dir einen Jahreszeitenbaum
 Kreativ mit Schere, Farbe und Papier

Urlaub zu Hause

Tipps für Singles,
Paare und Familien

Haben Sie Ihren Sommerurlaub 2020 zwangsweise in Balkonien verbracht und sind dabei auf den Geschmack gekommen? Oder sind Ihnen Reisen in 2021 noch zu unsicher? Wir haben Tipps für einen unvergesslichen Urlaub zu Hause zusammengetragen – sowohl für Erwachsene wie auch für Familien mit Kindern.

Wer zu Hause Urlaub macht, spart sich die stressige An- und Abreise, Probleme wie ungemütliche Hotelbetten und tut dabei noch etwas für die Umwelt. Dennoch sollten Sie bedenken: Planung ist alles! Auch wenn Sie keine Unterkunft oder Flüge buchen müssen, empfehlen wir Ihnen, im Voraus ein Programm festzulegen. Dann können Sie in Ihrer Freizeit stressfrei entspannen und genießen, anstatt hektisch zu überlegen, welcher Aktivität Sie nachgehen möchten und was Sie dafür eventuell noch benötigen.



Tipps für Familien mit Kindern



Natur erforschen

Schmetterlinge, Vögel, Käfer, verschiedene Blumen und Bäume: Im Garten oder der nahen Umgebung lässt sich jede Menge entdecken. Mithilfe von Büchern oder Kinder-Forschersets können die Kleinen Spaß haben und viel über die Natur lernen.



Planschbecken

Eine Abkühlung muss im Sommer sein – und Sie werden feststellen, dass ein Planschbecken nicht nur der Renner für Ihre Kids ist, sondern auch

eine willkommene Erfrischung für Sie selbst bietet. Lustige Pool-Tiere bringen Spaß für die Kleinen, während Sie es sich mit einem kühlen Drink gemütlich machen können.



Sterne beobachten

Eine Übernachtung im Garten oder ein Besuch der lokalen Sternwarte ist das perfekte Abenteuer für die ganze Familie. Dabei können Sie Sternbilder suchen oder nach Sternschnuppen Ausschau halten.



Tipps für Singles und Paare



Kulinarische Reise

Haben Sie an Arbeitstagen zu wenig Zeit, um aufwändige Gerichte zu kochen? Nutzen Sie doch den Urlaub dafür, neue Rezepte auszuprobieren, und verwöhnen Sie sich mit einer kulinarischen Reise – die darf dann gerne auch in exotische Länder gehen. Afrikanische oder asiatische Gerichte bringen auch olfaktorisch den Urlaub in die eigenen vier Wände. Tipp: Wer schon vor den freien Tagen alles einkauft, spart sich den Stress im Urlaub. Es gibt außerdem Kochboxen mit Rezepten und Zutaten zu bestellen.



Urlaubsfotoalbum gestalten

Wenn Sie Fotos von früheren Reisen haben, können Sie diese Revue passieren lassen und gleichzeitig kreativ werden. Fotoalben basteln ist eine schöne Beschäftigung, für die im Alltag selten genug Zeit bleibt. Egal, ob Sie mit einer Software arbeiten oder mit einem ganz klassischen Album: Von dieser Erinnerung haben Sie noch lange etwas. Auch eine gute Idee: Alte Alben anschauen und über frühere Reisen lachen.



Wellness at Home

Legen Sie einen SPA-Tag ein. Gönnen Sie sich eine entspannende Gesichtsmaske, ein Fußbad oder eine ausgiebige Session mit der Massage-Rolle.



Kultur vor Ort

Der Museums- oder Bauwerke-Besuch gehört zum Standardprogramm an fernen Reisezielen, ebenso wie der Besuch lokaler Handwerker oder das Ausprobieren lokaler Spezialitäten. Aber wie steht es denn mit den Angeboten in Ihrer Umgebung? Kunst, Kultur, Wissenschaft – bestimmt gibt es in Ihrer Nähe Interessantes zu entdecken. Viele Museen bieten außerdem tolle digitale Programme an. So können Sie oft komplette Ausstellungen bequem auf dem Sofa ansehen.



Sport rund ums Haus

Radfahren, Joggen, Yoga im Garten oder auf dem Balkon – planen Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm, für das im Alltag nie Zeit ist. Wer sich tagsüber auspowert, kann am Abend besser relaxen.



Auszeit-Tag

Bei all der Planung und den tollen Aktivitäten sollten Sie mindestens einen Tag pro Woche komplett freihalten. Dieser Tag dient nur der Entspannung auf dem Sofa oder der Gartenliege, beispielsweise mit einem guten Buch oder Podcast – wonach Ihnen spontan zumute ist. Damit vermeiden Sie Freizeitstress.



Hautkrankheiten per Handy-App erkennen

Jeder entdeckt in seinem Leben Hautveränderungen, wie juckende Hautrötungen, schuppige Stellen oder ein auffälliges Muttermal. Wartezeiten beim Hautarzt sind jedoch lang. An dieser Stelle hilft Dermanostic – „Hautarzt per App“: einfach App herunterladen, Fotos machen, Fragebogen ausfüllen und innerhalb von 24 Stunden eine Diagnose erhalten.

Oft muss man in Deutschland bis zu 38 Tage auf einen Arztbesuch warten. Und gerade in ländlichen Gegenden ist der nächste Hautarzt oft kilometerweit entfernt. Abhilfe schafft das Angebot von Dermanostic, hier entfallen lange Terminvereinbarungen für den Arztbesuch.

Das Unternehmen, gegründet von vier Ärzten und seit Mai vergangenen Jahres auf dem Markt, ermöglicht eine Behandlung ganz unabhängig wann und wo. Der Hautarztbesuch ist somit flexibel in den Alltag integrierbar. Gerade weil sich Hauterkrankungen zu 68 Prozent verschlechtern, wenn sie nicht schnell behandelt werden, stellt Dermanostic eine Alternative zum niedergelassenen Hautarzt dar.

Hautscan per Handy-App

Die App lässt sich in gerade einmal in drei Minuten bedienen: nachdem der Patient diese heruntergeladen hat, wird er automatisch durch die digitale Online-Praxis geleitet. Für die Diagnosestellung benötigen die Hautfachärzte drei Fotos der Hautveränderung aus unterschiedlichen Perspektiven und aus unterschiedlichen Entfernungen. Zusätzlich füllt der Patient einen Fragebogen aus, der einem Anamnesebogen beim niedergelassenen Hautarzt gleicht.

dermanostic
Hautarzt per App



istock: Naked King/AleksandraNakic/miniseries/golero/dermanostic



Bilder-Upload → Fragebogen → Diagnose →



Speziell geschulte Haut-Fachärzte

„Wir beantworten die Patientenfragen garantiert innerhalb von 24 Stunden, die durchschnittliche Zeit bis zur Rückmeldung liegt bei vier Stunden“, so Geschäftsführer Dr. med. Ole Martin. „Unsere hohe Behandlungsqualität stellen wir durch unsere speziell für Telemedizin geschulten Hautärzte sicher“, führt er weiter aus. Der Patient erhält einen Arztbrief, in dem die Erkrankung und der Therapieplan verständlich erklärt werden.

Ein Rezept wird, wenn nötig, ebenfalls ausgestellt und an die Wunschapotheke oder nach Hause geschickt. Den Arztbrief kann der Patient jederzeit ausdrucken und zur Weiterbehandlung bei einem niedergelassenen Hautarzt mitnehmen. „Jedoch benötigten 89 Prozent der Patienten keinen weiteren Arztkontakt mehr“, so der Geschäftsführer.

Sollte das Facharztteam, bestehend aus renommierten Fachärzten und Professoren, ein besorgniserregendes Krankheitsbild wie Hautkrebs diagnostizieren, wird der Patient organisatorisch zu einem niedergelassenen Hautarzt begleitet, betont die Hautärztin Dr. med. Estefanía Lang. Auch in Folge der Behandlung telefoniert eine Krankenschwester nach ein bis zwei Wochen mit den Patienten und fragt nach, ob die Behandlung gut funktioniert oder ob es noch Beschwerden gibt.

Nach Angabe des Unternehmens wurden bereits über 10.000 Patienten behandelt. Gerade während der Covid-19-Pandemie wissen die Patienten den Service zu nutzen, da viele Menschen Angst davor haben, sich im Wartezimmer vor Ort zu infizieren.



Koenig & Bauer BKK erstattet Kosten

Die Koenig & Bauer BKK erstattet die Kosten für die Abklärung der Hauterkrankung über das BKKPlus Bonusprogramm. Reichen Sie dazu einfach die von Dermanostic ausgestellte Rechnung zusammen mit dem Bonusprogramm ein. Die Kosten für verordnete Arzneimittel müssen vom Versicherten selbst getragen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dermanostic.com



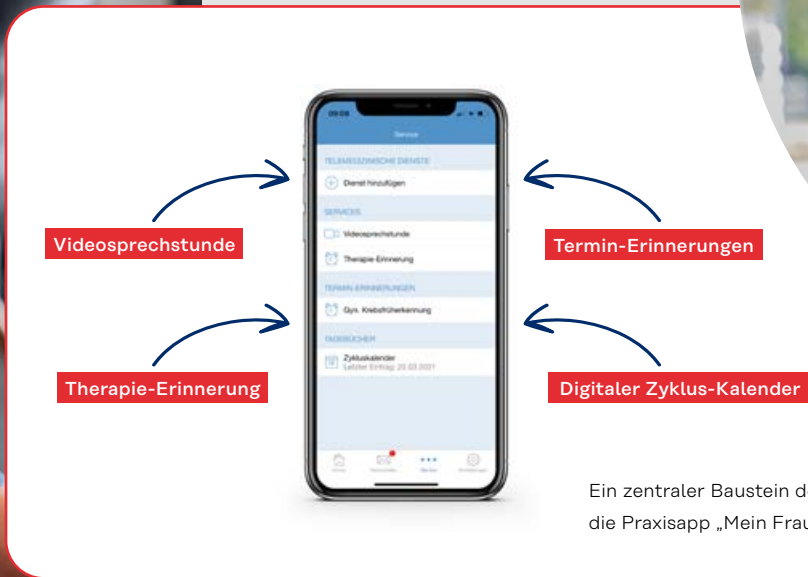


Ungewollt kinderlos

Das BKK Kinderwunschkonsil unterstützt Betroffene

Lisa und Marc wünschen sich seit einer gefühlt unendlichen Zeit ein gemeinsames Kind. Doch bislang will es nicht klappen ... Wenn sich der Kinderwunsch nach mehreren Monaten ungeschützten Geschlechtsverkehrs noch nicht erfüllt hat, stellen sich viele Paare die Frage, ob sie unfruchtbar sein könnten.

Erster Kontakt bei unerfülltem Kinderwunsch ist meist der Gynäkologe oder die Gynäkologin der Frau. Dort erhalten Versicherte der Koenig & Bauer BKK ab 1. April 2021 mit dem BKK Kinderwunschkonsil eine passgenaue Versorgung auf dem Weg zum Wunschkind. Denn so individuell wie die Ursache des unerfüllten Kinderwunschs sind, so individuell ist die Behandlung.



Ein zentraler Baustein des Konsils:
die Praxisapp „Mein Frauenarzt“



Haben Sie Fragen? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

Weitere Informationen zum Thema Familienplanung und Kinderwunsch finden Sie hier:

- www.facharztkonsil.de/konsile/kinderwunschkonsil
- www.informationsportal-kinderwunsch.de
- www.kinderwunsch-bayern.de
- www.bkk-gesundheit.de

Telemedizin unterstützt den Weg zum Kind

Für die meisten Menschen ist es normal, Kinder zu bekommen und eine Familie zu gründen. Ein Drittel der 20- bis 50-jährigen Paare ohne Kind sind einer Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend jedoch ungewollt kinderlos. Für die Betroffenen stellt der unerfüllte Kinderwunsch eine große psychische Belastung dar. Auf der Suche nach dem „Warum?“ beginnt für die betroffenen Paare oft ein Spießrutenlauf zwischen gynäkologischen und urologischen Arztpraxen, Beratungsstellen und Kinderwunschzentren.

Für unsere Versicherten mit unerfülltem Kinderwunsch haben wir unsere Unterstützungsangebote ausgebaut: Das neue telemedizinische Kinderwunschkonsil vernetzt niedergelassene Gynäkologen mit Reproduktionsmedizinern, um Paare gezielt zu unterstützen und diese unnötigen Wege und Behandlungen zu ersparen. Das Programm umfasst eine enge strukturierte Zusammenarbeit zwischen Gynäkologen und Reproduktionsmedizinern mittels einer telemedizinischen Infrastruktur sowie Online-Fragebögen. Ergänzt wird das Programm durch einen digital geführten Zyklus kalender, der für die Frauen über die **kostenlose App „Mein Frauenarzt“** verfügbar ist. In die App werden neben

dem Zyklus auch Temperaturkurve und die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs eingetragen. So hat der behandelnde Gynäkologe oder die behandelnde Gynäkologin stets aktuelle Daten und kann im Austausch mit Reproduktionsmedizinern einschätzen, was die Ursachen und die Therapiemöglichkeiten für die Kinderlosigkeit sein können.

Unerfüllter Kinderwunsch mit vielen Ursachen

Denn ein unerfüllter Kinderwunsch kann viele Gründe haben: Ein organischer Hintergrund, hormonelle Störungen, aber auch der Lebensstil können zu einer Verringerung der Fruchtbarkeit führen. Bevor Paare einen weiten und oft belastenden Weg in ein reproduktionsmedizinisches Zentrum unternehmen, beurteilt dieses gemeinsam mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt, ob schon Verhaltensänderungen helfen können, schwanger zu werden, ohne dass psychisch und physisch belastende sowie kostspielige Therapien notwendig werden. Die Behandlung der Frau erfolgt im vertrauensvollen, gewohnten Umfeld der gynäkologischen Praxis. Die Behandlung ist durch das Kinderwunschkonsil nicht nur vereinfacht und verbessert, die Patientin und ihr Partner verlieren außerdem keine wertvolle Zeit auf dem Weg zum Wunschkind.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

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



Herzlichen Glückwunsch, Walburga Lannig, zu Ihrem 100. Geburtstag

In ausgesprochen entspannter Atmosphäre und bei strahlendem Sonnenschein durften wir Walburga Lannig an einem Sonntag zu ihrem 100. Geburtstag gratulieren.

Sie erzählte, wie sie als eines von sechs Kindern in Erlabrunn geboren und aufgewachsen ist und wie sie während der Kriegsjahre ihren Ehemann geheiratet hat. Aus der Ehe sind zwei Kinder hervorgegangen. Ende der 80er Jahre ist sie in die Nähe ihrer Tochter gezogen.

Lange Zeit hat sie in Erlabrunn mehrere Äcker mit Obstbäumen und Sträuchern bewirtschaftet. „Die schwere körperliche Arbeit hat mich jung gehalten“, sagt sie mit einem verschmitzten Lächeln. Und fügt ein Bekenntnis zu ihrem unerschütterlichen christlichen Glauben dazu.

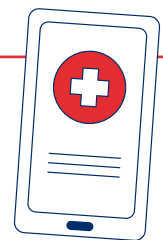
Wir gratulieren Walburga Lannig nicht nur ganz herzlich zu diesem seltenen Jubiläum, sondern besonders zu ihrem immer noch hervorragenden Hörvermögen und ihrem wachen Geist.

Liebe Walburga Lannig, das ganze Team der Koenig & Bauer BKK wünscht Ihnen auch weiterhin viel Fröhlichkeit, Lebensfreude und Gesundheit.



Im Namen der BKK gratulierte Ralf Dernbach, Vorstand, der rüstigen Jubilarin sehr herzlich und wünschte ihr viel Gesundheit und Zufriedenheit.

E-Rezept weiter im Werden begriffen



In rund einem halben Jahr wird das E-Rezept laut Plan die Papiervariante für verschreibungs- und apothekenpflichtige Arzneimittel ablösen.

Seit Jahresbeginn hat sich diesbezüglich nochmals einiges getan. So soll das E-Rezept schon zum 1. Juli 2021 auch über die Software der Apotheken abgerechnet werden können. Im Zuge dessen wird nun unter anderem auf technischer Seite deutlicher zwischen dem klassischen Papier- und dem neuen E-Rezept unterschieden. Wichtig für die Versicherten ist dabei unter anderem die Neuerung, dass ab dann im Feld „Bruttopreis“ der Abgabepreis der Apotheke stehen muss. Zuvor wurden in dem entsprechenden Feld häufig weitere (Mehr-)Kosten angegeben, was leichter zu Falschabrechnungen führen konnte. Auch werden nun die Pharma-Zentralnummern – die bundesweiten Identifizierungsschlüssel für Medikamente – von Verpackungen

elektronisch angegeben, wenn Teilmengen aus einer solchen Packung entnommen werden.

Kontrovers diskutiert wird hingegen noch der aktuelle Stand der angedachten sogenannten „Komfort-Signatur“, mit der Ärzte mittels PIN Dokumente elektronisch signieren können sollen – hier sind die technischen Abläufe laut Kritikern aktuell noch nicht zu 100 Prozent ausgeifft.

Grundlegend stößt das E-Rezept verschiedenen Umfragen zufolge bei den Versicherten auf Zustimmung: Ein Großteil der Befragten würde es gerne anstelle der Papiervariante nutzen.

Der Parodontitis keine Chance

Kampf gegen eine Volkskrankheit: erfolgreiche Behandlung von Zahnbett-Erkrankungen

Wer von Zahnverlust hört, denkt meist automatisch an Karies. Jedoch: Krankes Zahnfleisch ist mindestens ebenso problematisch – und obendrein tückisch. Besitzt unser Körper dazu doch kein verlässliches Frühwarn-System. Damit Ihre Zähne im Idealfall ein Leben lang gesund bleiben, bieten wir Ihnen deshalb neben Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen auch nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbesserte Leistungen an, um Zahnbett-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, sie zu heilen und den Behandlungserfolg langfristig zu sichern.

Mangelnde Zahn- und Mundhygiene, eine ungesunde Ernährung und Rauchen sind neben Diabetes, Stress und Übergewicht die wesentlichen Ursachen für die Parodontitis (so der zahnmedizinische Fachbegriff für Zahnbett-Erkrankungen). Bei rund 50 Prozent der 35- bis 44-Jährigen liegt diese in mittelschwerer Ausprägung vor. Mit zunehmendem Alter steigt deren Häufigkeit noch an. Als Folge ist das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und kann beim Essen oder Zähneputzen bluten. Probleme beim Kauen können auftreten, schlimmstenfalls droht sogar Zahnverlust. Und die Probleme hören nicht im Mundraum auf: Bakterien und Entzündungsstoffe gelangen in den Blutkreislauf und können das Risiko für Diabetes, Rheuma, chronische Atemwegs-Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich erhöhen.

Zuhören beim Zahnarzt lohnt sich

Als Versicherter der Koenig & Bauer BKK haben Sie bislang bereits alle zwei Jahre Anspruch auf eine spezielle Parodontitis-Untersuchung (Parodontaler-Screening- Index PSI), um Akutformen zu erkennen. Vor der systematischen Behandlung stellt Ihr Zahnarzt fest, wie weit diese fortgeschritten ist, klärt eventuelle Risikofaktoren ab sowie zu Wechselwirkungen mit anderen Erkrankungen auf. Auch wird Ihnen vermittelt, was typische Risikofaktoren sind und wie Sie die Behandlung durch gute, umfassende Mundhygiene aktiv unterstützen können. Bei der sogenannten antiinfektiösen Therapie werden dann insbesondere alle weichen und harten Beläge entfernt. Bei besonders schweren Formen der Parodontitis kommen zudem spezielle Antibiotika zum Einsatz. Dann kann auch ein chirurgischer Eingriff bzw. eine Zahnfleisch-Operation erforderlich sein.





So verläuft eine Parodontitis in der Regel



1 Zahnbelag (Plaque) verursacht eine Zahnfleisch-Entzündung – der ideale Nährboden für Bakterien, die ihrerseits schädliche Stoffwechsel-Produkte produzieren.



2 Die Bakterien dringen nach und nach in das Bindegewebe des Zahnfleisches ein. Es rötet sich, schwillt an und neigt zum Bluten.



3 Unbehandelt dringt die Plaque immer weiter in die Zahnwurzel ein; es entstehen Zahnfleisch-Taschen, das Zahnfleisch zieht sich zurück und der Zahn beginnt zu wackeln. Am Ende können die Zähne sogar ausfallen.

Mehr für Ihre Mundgesundheit

Diese Leistungen haben wir jetzt noch weiter verbessert: Um den Erfolg Ihrer Vorsorge dauerhaft zu sichern, können Sie als Versicherter künftig alle zwei Jahre eine strukturierte Nachsorge beanspruchen, die nach etwa drei bis sechs Monaten beginnt. Bei Bedarf kann sie um ein weiteres halbes Jahr verlängert werden. Dann gilt:

Für die Zahngesundheit unserer Versicherten

- **0 bis 6 Jahre:** zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen
- **6 bis 18 Jahre:** Individualprophylaxe (ab 12 Jahre: Bonusheft)
- **ab 18 Jahre:** jährliche Zahngesundheits-Untersuchungen

” Gesundes Zahnfleisch und stabile Zähne – möglichst ein Leben lang! “

Für die Parodontitis-Behandlung gilt ein besonderer Behandlungsplan, der – ggf. nach einer Begutachtung – von Ihrer Koenig & Bauer BKK genehmigt wird.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Zahnarztpraxis und Kundenberaterin oder Kundenberater.

Bye-bye Corona-Kilos

Effiziente Methoden gegen die überflüssigen Pfunde aus den Lockdown-Zeiten

Sportvereine und Fitness-Studios: geschlossen. Abendliche Laufgruppen: durch Ausgangssperren verboten. Schweinehund-Level, was diszipliniertes Training in den eigenen vier Wänden betrifft: auf Maximum. Kein Wunder, dass laut Studien landauf, landab seit dem Corona-Lockdown ordentlich Gewicht zugelegt wurde. Doch es gibt Wege und Möglichkeiten zur Wunsch-Strandfigur.

Die Pandemie hat Spuren hinterlassen. Wirtschaftlich. Psychisch.

Aber auch ganz sichtbar auf vielen Hüften. Die tiefergehenden Ursachen der Gewichtszunahme sind vielfältig. Von mangelnder Motivation zur Bewegung aufgrund eingeschränkter Sozialkontakte über neue Essgewohnheiten im Home-Office (Stichwort: Arbeiten am Esstisch mit Blick auf den Kühlschrank) bis hin zu eingeschränkten Sportmöglichkeiten reicht die Bandbreite. Mehrere Kilogramm Gewichtszunahme sind dabei mehr die Regel als die Ausnahme.

Ironischerweise liegt in den neuen Gewohnheiten aber auch eine große Chance, den Kilos den Kampf anzusagen. Denn: An der frischen Luft zu sein, wird mehr geschätzt als je zuvor, Spazierengehen und Wandern erfährt einen regelrechten Boom. Auch die Bereitschaft, Zeit in die eigenen Kochkompetenzen zu investieren sowie neue Sportarten auszuprobieren ist seit März 2020 gestiegen – schließlich bedeuten Home-Office und/oder eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten auch mehr Zeit für andere neue Dinge. So weit, so gut. Wie aber nun tatsächlich abspecken?

Von der Theorie in die Praxis: Lassen Sie die Pfunde purzeln

Disziplin und Regelmäßigkeit heißen die Zauberformeln. Integrieren Sie diese Tipps in Ihren Alltag und Sie werden rasch Resultate sehen:



Bewegung, Bewegung, Bewegung

Wer Energie – und damit Fett – verbrennen will, muss die Muskeln fordern. Das geht auch ganz ohne Fitness-Studio in den eigenen vier Wänden. Ideale Cardio-Trainings lassen sich auf dem Laufband, dem Hometrainer oder mit Seilhüpfen absolvieren. Kraft- und Muskelzuwachs plus dem begehrten Afterburner-Effekt (sprich: Fettverbrennung auch nach dem Workout) befeuern Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Planks, Burpees, Liegestützen oder Übungen mit dem Thera-Band. Spaziergänge sind ebenfalls potenzielle Kalorien-Killer. Nehmen Sie doch einfach einmal die steilere Strecke, beschleunigen Sie zwischendurch kurzzeitig das Tempo und steigern Sie von Woche zu Woche die Dauer. Das fördert auch das Wohlbefinden und dehnt die vom Sitzen verspannte Muskulatur.



Besser-Esser

Es ist so simpel wie logisch: Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen als der Körper verbrennt. Doch Achtung: Die Art der Ernährung sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden. Obst und Gemüse, Vollkorn-Produkte, Saftschorlen, Tees und Wasser sind bei gleicher Gesamtkalorienzahl in aller Regel besser für den Körper und das Immunsystem als Softdrinks, rotes Fleisch und industriell verarbeitete Nahrung. Achten Sie zudem darauf, nicht willkürlich zu essen, sondern – wenn möglich – eine Routine in Ihr Essverhalten zu bringen.

Beispiel: Frühstück – Mittagessen – Kaffeepause/Snack – Abendessen. So kommen Sie nicht in Versuchung, immer wieder zum Kühlschrank oder in die Kaffeeküche zu gehen und ungewollt viel Nahrung zu sich zu nehmen.

Tipp

Halten Sie Ihre verzehrten Speisen und Getränke schriftlich fest. So sehen Sie am Ende des Tages, wie viel Sie nicht nur gefühlt, sondern tatsächlich zu sich genommen haben – und lügen sich ernährungstechnisch selbst nichts vor.



Tipp

Stellen Sie sich einen Alarm am Handy oder am Computer – dann wird der Sport zum fixen Termin und nicht mit Ausreden auf die lange Bank geschoben.



Ehrlich währt am längsten

Sie haben sich vorgenommen, die Pfunde schmelzen zu lassen? Super. Damit aus dem Vorsatz auch ein Erfolg wird, ist es wichtig, dass Sie sich selbst motivieren und Erfolge sehen können. Das braucht ein wenig Geduld, denn erzwingen lässt sich nichts. Deshalb gehen Sie Schritt für Schritt vor. Von heute auf Morgen komplett auf Süßes zu verzichten oder einen Halbmarathon laufen zu wollen, resultiert im Zweifel nur in Fressattacken und Frust. Fangen Sie stattdessen umgekehrt an: Nur noch jeden zweiten Tag naschen. Dreimal die Woche für 30 bis 45 Minuten die Laufschuhe schnüren. Oder für jeden Schluck Orangensaft 20 Sit-ups einlegen. Dann steigern Sie sich allmählich in Richtung Ihrer Wunschziele. Und die Corona-Kilos sind bald Vergangenheit.



Tipp

Wenn Sie Ihre Muskeln trainieren – ob durch Hanteln, Radfahren oder Crosstrainer – verbrennen Sie auch im Ruhezustand Kalorien. Das ist auch der Grund, warum Männer mehr Kalorien zu sich nehmen können als Frauen, ehe sie Kilos ansetzen: Das Hormon Testosteron fördert den Muskelaufbau – und davon besitzt Mann in der Regel mehr als Frau. Unfair, aber wahr.

Jahresüberfall



Sie sind saftig. Sie sind köstlich. Und sie sind die idealen süßen Sommerbegleiter: regionale Beeren. Woran Sie erkennen, ob das Obst noch frisch ist – und welche Vitaminpower in ihnen steckt – verrät dieser „beeren-starke“ Artikel.

Ob zu Joghurt, Quark oder Eis, im Milch-Shake, als Beilage zum Müsli oder pur: Sommerzeit ist Beerenzeit. Doch welche regionalen Sorten sind jetzt eigentlich besonders empfehlenswert und warum?

Vitaminbomben mit wenig Kalorien

Die Gesundheit freut's: Beeren, die im Sommer Saison haben, glänzen mit jeder Menge Vitaminen und Ballaststoffen. Erstere sind unverzichtbar fürs Immunsystem. Letztere machen relativ schnell satt und sind gut für die Verdauung – was umso schöner ist, weil Beeren vergleichsweise kalorienarm sind. Aber Achtung: Reiner Fruchtsaft oder gar Nektar hat ordentlich Hüftgold-Potenzial. Nur die reinen Beeren überzeugen durch ein ausgewogenes Kalorien-MengeVerhältnis.

Tipps für maximalen Beeren-Genuss

1 Eiskalter Schutzüberzug
So lecker Beeren auch sind, leider schimmeln sie in der Sommerhitze auch rasch – und machen die gesamte Schüssel mit Obst ungenießbar. Wer zu viele Beeren gekauft oder gepflückt hat, sollte sie deshalb einfrieren.

2 Kühl und finster
... so lagern Sie Beeren am besten. Wenn Sie sie vor dem Verzehr waschen, achten Sie darauf, die Beeren nicht im Wasser liegenzulassen – sonst werden sie leicht matschig und verlieren ihr Aroma.

Und das sind die **Top 5** der kleinen Alleskönner:



Der Sommer-Beeren-Klassiker schlechthin ist nahezu überall regional erhältlich und kann vielerorts sogar auf Feldern selbst geerntet werden. Erdbeeren sind nicht nur allein oder als Beilage überaus köstlich, sondern enthalten beim selben Gewicht sogar **mehr Vitamin C als Zitronen**.



Wenig Zucker und Kalorien, dafür **jede Menge Provitamin A und Vitamin C und E** – wer Brombeeren auf den Speiseplan setzt, verwöhnt somit nicht nur den Gaumen, sondern tut auch etwas fürs Immunsystem und seine Augen. Denn das Vitamin A ist unter anderem wichtig für die Netzhaut und unterstützt das Sehvermögen. Kalzium, Kalium und Magnesium sind ebenfalls enthalten.



Diese **Power-Früchte** heißen auch Blaubeeren – und haben Ihre Farbe von sogenannten Anthocyane-Pflanzenstoffen. Die sorgen nicht nur für wunderbare Optik, sondern können den Körper vielfältig unterstützen: Beim Kampf gegen freie Radikale und sogar bei der Regeneration der Haut. Heidelbeeren zu naschen, ist also nicht nur köstlich, sondern aktives Anti-Falten-Training! Ganz nebenbei haben die Beeren jede Menge Vitamin E, das gegen Bluthochdruck hilft, sowie Gerbstoffe, die Entzündungen bekämpfen können.



Himbeeren

Die kleinen Kerne sind nicht jedermanns Sache, aber in Himbeeren stecken auch jede Menge tolle Sachen drin. B-, C- und E-Vitamine sind ebenso enthalten wie Kalium, Folsäure und Pektin – und das bei relativ wenig Fruchtzucker. Ideal also für den Magen-Darm-Trakt und die schlanke Linie. Kein Wunder, dass Himbeeren schon im **Mittelalter als Heilpflanzen** zur Anwendung kamen.



Johannisbeeren

Die heimischen Beeren-Königinnen unter den Vitamin-C-Lieferanten sind nicht nur schnell gezupft und passen prima in Kuchen oder Milchspeisen – sie können auch den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken und die Verdauung ankurbeln. Die Schwarzen Johannisbeeren verdanken übrigens ihre Farbe sogenannten Flavonoiden, die auch für uns **hervorragende gesundheitliche Effekte** haben können. Sie wirken nämlich antioxidativ und können helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.





Muco will raus ...

Muco ist ein kleines Schleimmonster, das in einen 30 Meter tiefen Brunnen gefallen ist und nun wieder heraus will. Und los geht's: Bei seiner anstrengenden Kriechtour an der steilen, glitschigen Brunnenwand empor schafft es Muco, am Tag sieben Meter hinaufzukriechen. Nachts rutscht es jedoch im Schlaf wieder drei Meter nach unten – armes Muco!

Die Frage lautet: Als Muco losgekrochen ist, war Montag. An welchem Tag erreicht es den Rand des Brunnens?

Zahlenlogik

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

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Welcher passt?

Stelle dir vor, du hast einen Schatz gefunden und die Kiste mit einem Schloss gesichert. Und als du es aufschließen willst, weißt du nicht mehr, mit welchem Schlüssel du es aufbekommst. Fange beim Schlüssel mit dem Entwirren an.

Als Schlaufuchs kannst du den Schlüsselbund sicher rasch entwirren und den passenden Schlüssel herausfinden! Welche Farbe hat er?



Magic matches

In jeder Reihe darf nur ein Hölzchen entfernt werden, um auf das jeweils richtige Ergebnis zu kommen.

Wer schafft es am schnellsten?

Tipp: Nimm echte Streichhölzer zu Hilfe, das macht mehr Spaß. Vielleicht erfindest du ja auch eigene Aufgaben?

$$VI - I = VI$$

$$V + V = IX$$

$$XII - III = VIII$$

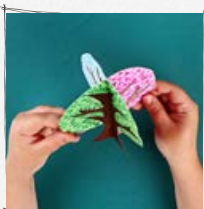
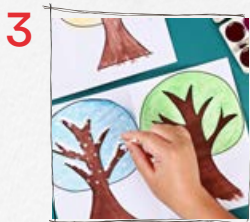
$$VI + V = I$$

$$IV - I = IV$$

$$IX + VIII = I$$

$$X - II = IX$$

Bastel dir einen Jahreszeiten-Baum



Material

- Zeichenblockpapier A3
- Wassermalfarben
- Pinsel
- Buntstifte
- Papier-Klebestift
- Schere
- Wattestäbchen

So geht's

- 1 Zeichne deinen Baum je zweimal identisch auf zwei Blätter. Damit das gelingt, hilft durchpausen. Wie er aussehen könnte, siehst du an unserem Beispiel.
- 2 Male die Stämme braun an. Für jede Jahreszeit wählst du eine eigene Farbe:
 - Frühling = rosa
 - Sommer = grün
 - Herbst = orange/ocker
 - Winter = hellblau
- 3 Zur Gestaltung der Blätter, Blüten und Schneeflocken verwendest du die Wattestäbchen. Damit tupfst du einzeln oder im Zweier-/Dreierpack die Blätter, Blüten und Schneeflocken auf. Tipp: Probiere das vorher auf einem separaten Blatt Papier aus, damit du die Technik herausfindest, die dir am besten gelingt und gefällt.
- 4 Klebe die fertig bemalten Blätter nun passgenau zusammen, falte sie wie im Bild zu sehen ist und lasse sie trocknen.
- 5 Schneide den Baum entlang seiner Kontur aus.

So sollte dein fertiger Jahreszeiten-Baum aussehen





BKK PLUS 

Das neue Bonusprogramm für Kinder und Erwachsene 2021

Erwachsene erhalten bis zu 160 Euro und Kinder bis zu 50 Euro.

Der **Grundbonus** enthält jetzt folgende drei Punkte:

- Früherkennungsuntersuchung
- Check-up
- Schutz- / Auslandsimpfung

➔ Für jeden Punkt, der im Kalenderjahr durchgeführt wird, erhält der Versicherte **10 €**.

Den **Aktivbonus** erhalten Versicherte, wenn die erforderlichen Punkte im Grundbonus durchgeführt wurden.

Sollte keine Untersuchung im Kalenderjahr angefallen sein, so kann der Versicherte direkt den Aktivbonus in Anspruch nehmen.

➔ Für sportliche Aktivitäten erhalten unsere Versicherten in Zukunft bis zu **50 €**.

Außerdem besteht ab sofort auch die Chance, einen Bonus zu bekommen, wenn Sie z. B. an Gesundheitsaktionen im Unternehmen teilnehmen oder regelmäßig mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Das Bonusprogramm für unsere Kinder und Jugendliche (bis zum 15. Geburtstag) hat sich nur dahingehend verändert, dass jetzt nicht mehr der vollständige Impfschutz nachgewiesen werden muss, sondern ein Bonus gezahlt wird, wenn im Kalenderjahr eine Schutzimpfung in Anspruch genommen wurde.

Interessiert?

Fordern Sie das neue BKKPlus Bonusprogramm gerne per E-Mail an: info@koenig-bauer-bkk.de
Detaillierte Informationen finden Sie auch auf unserer Website – nutzen Sie den QR-Code!

