

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Finden Sie Ihre **Oase** der Entspannung

Wettrennen gegen die Zeit
Handfeste Vorsorge

03
2023



Die erfolgreiche Behandlung eines Schlaganfalls beginnt mit dem sofortigen Erkennen der Symptome.

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

lassen Sie mich heute einmal zur Abwechslung nicht in erster Linie als Vorstand der Koenig & Bauer BKK zu Ihnen sprechen, sondern als Versicherter der Koenig & Bauer BKK und als potenzieller Patient im Krankenhaus.

Worauf lege ich größten Wert, sollte ich im Krankenhaus behandelt werden müssen? Auf größtmögliche Qualität des ärztlichen und pflegerischen Personals und auf eine hervorragende apparative Ausstattung. Ich unterstelle, dass ich mit diesen Ansprüchen nicht alleine bin und Sie diese Einschätzung teilen.

Wie im Vorwort der vorausgegangenen „Gesundheit“ bereits erwähnt, sind das auch Ziele der aktuellen Krankenhausreform.

Doch die besten Mediziner, das beste Pflegepersonal und die hochwertigste Ausstattung im Krankenhaus sind im Falle eines Schlaganfalls vergebens, wenn nicht schnellstmöglich eine adäquate Behandlung erfolgt. Und zwar in einem Krankenhaus, das die dafür erforderliche „Stroke Unit“, eine Spezialabteilung für Schlaganfall-Patienten, bereit-hält.

Wie Sie einen Schlaganfall erkennen und damit Leben retten können, lesen Sie heute auf den Seiten 10 und 11, die ich Ihnen im Interesse Ihrer Angehörigen, im Interesse von zufälligen Passanten, Arbeitskollegen und nicht zuletzt auch in Ihrem eigenen Interesse unbedingt ans Herz lege.

Um es gar nicht erst zum Schlaganfall kommen zu lassen, beugen Sie am besten mit einer gesunden Lebensweise vor. In dieser Ausgabe der Gesundheit und auf unserer Homepage www.koenig-bauer-bkk.de finden Sie wieder viele Anregungen dazu, vielleicht sind die passenden Angebote für Sie dabei.

In diesem Sinne: Bleiben Sie entspannt, bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie gesund.

Ihr

Ralf Dernbach
Vorstand



Inhalt



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; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 8.135; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**
Erfolgreiche Behandlung eines Schlaganfalls durch sofortiges Erkennen der Symptome
- 04 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose**
Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates
- 06 Finden Sie Ihre Oase der Entspannung**
Mit der passenden Technik schneller erholen
- 08 Handfeste Vorsorge**
care&life
- 10 Wettrennen gegen die Zeit**
Wie Sie einen Schlaganfall schnell erkennen und Leben retten
- 12 Verdauungsmythen im Fakten-Check**
Gängige Empfehlungen und was dran ist
- 13 Neue Therapie bei Darmkrankungen**
- 14 Husch, husch kleines Gespenst**
Eine plastisch-fantastische Bastelidee
- 15 Halloween-Gebäck**
Herzhafte Monster aus Quark-Öl-Teig

Körper und Geist in kraftvoller Symbiose

Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates

Die Praktiken gehen weit über ein simples Fitnessstraining hinaus: Beim Pilates werden Körper und Geist miteinander verbunden und Ihre physischen und mentalen Grenzen herausfordert. Der ganzheitliche Ansatz von Pilates steht für Anmut, Stärke und Hingabe. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Pilates, in der sich Tradition und Innovation verbinden.



Erwecken vergessener Muskelgruppen

Pilates ist ein ganzheitliches, systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es umfasst neben Krafttraining auch Stretching-Elemente, ebenso ist eine bewusste Atmung wichtig. Durch die Stärkung kleinerer, tiefliegender Muskelgruppen trägt das Training zu einer gesunden Körperhaltung bei. Joseph Pilates, Schöpfer dieser einzigartigen Methode, erkannte vor Jahrzehnten, dass der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und dem Erreichen innerer Balance in der gezielten Stärkung des „Powerhouse“ liegt, das den Kern des Körpers umfasst.

Das Körperzentrum stärken

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Stützmuskulatur, im Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet. Dieses umfasst die Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule inklusive Beckenboden, unterer Rücken und Bauchmuskeln. Dieser Bereich wird bei den meisten Übungen beansprucht.

Auf den Körper konzentrieren

Ähnlich wie beim Yoga werden die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt, wodurch auch Muskelgruppen trainiert werden, die bei anderen Sportarten weniger beansprucht werden. Diese sind wichtig, um Haltungsfehler zu vermeiden. Pilates verbindet Krafttraining mit Beweglichkeit, Stretching und Balance. Das bewusste Wahrnehmen des

eigenen Körpers und der Atmung soll dabei helfen, die Muskeln besser zu spüren und anzusteuern.

Für Viel-Sitzer empfohlen

Angestrebt werden die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung sowie die Anregung des Kreislaufs. Bei Problemen mit dem unteren Rücken sind häufig Funktionen des Muskelkorsetts und der Tiefenmuskulatur gestört: Wirbelkörper und -gelenke und Bandscheiben geraten ohne muskuläre Stabilisierung unter Druck. Beim Pilates wird dieser Bereich mit dem „Powerhouse“ besonders gestärkt.

Überall und jederzeit trainieren

Im bei uns gängigen Pilates arbeitet man meistens mit dem eigenen Körpergewicht auf einer Matte. Manchmal wird zusätzlich ein kleines Trainingszubehör wie leichte Hanteln, verschiedene Bälle oder Therabänder verwendet. Für viele ist nämlich die Flexibilität ein großer Vorteil des Trainings: Pilates kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, so auch zu Hause. Die Trainingseinheiten können nach Bedarf länger oder kürzer ausfallen, so dass es leicht ist, Pilates in den Alltag zu integrieren.

Der Unterschied zu Yoga

- Auf den ersten Blick scheinen sich Yoga und Pilates stark zu ähneln, denn bei beiden geht es um bewusste Bewegungen, Atmung und Balance. Yoga ist theoretisch betrachtet jedoch gar keine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie mit einem Jahrtausende alten spirituellen Hintergrund. Der Grundgedanke dabei ist, Selbsterkenntnis zu erlangen und den eigenen Körper mit der Seele durch Atemtechnik, Meditation und innere Ruhe in Einklang zu bringen. Die Bewegung dient dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, und steht nicht im Mittelpunkt der Lehre.
- Pilates gibt es hingegen erst seit dem 20. Jahrhundert und wurde ursprünglich als Kräftigungsprogramm für Soldaten im Ersten Weltkrieg entwickelt. Beim Pilates steht die Bewegung im Mittelpunkt. Insbesondere die Stärkung der Stützmuskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balance-Übungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.



Joseph Pilates

„Ein paar gut durchdachte Bewegungen, in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt, sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben oder gezwungene Verrenkungen.“



Entdecken Sie unsere Präventionskurse

Mehr zu Kursen, Terminen und Angeboten finden Sie unter:

www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/praevention



Rückentraining im Pilates-Stil

1 Superman

- Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und Ihre Arme nach oben.
- Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus.
- Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab.
- Halten Sie diese Position für einige Sekunden, senken Sie Ihre Arme und Beine langsam wieder ab und spannen Sie sie erneut an.



2 Schulterbrücke

- Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander auf, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.
- Drücken Sie beim Ausatmen langsam die Hüften nach oben, rollen Sie Wirbel für Wirbel ab, bis Schultern, oberer Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
- Halten Sie die Brückenposition für einen Moment.
- Beim Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft und kontrolliert zurück auf den Boden ab, beginnend mit dem oberen Rücken, bis Rücken und Becken wieder in der neutralen Ausgangsposition liegen.



3 Wirbelsäulen-Rotation

- Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme seitlich aus, die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Heben Sie das rechte Knie beim Ausatmen zur Brust an.
- Lassen Sie das angehobene Bein zur linken Seite in Richtung des Bodens absinken, während Sie Oberkörper und Arme in die andere Richtung drehen. Die Schultern bleiben am Boden.
- Halten Sie kurz die Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite, indem Sie das linke Knie zur rechten Seite und Oberkörper und Arme in die entgegengesetzte Richtung drehen.



Finden Sie Ihre Oase der Entspannung

Mit der passenden Technik schneller erholen

Nach Feierabend sind Sie mit Ihren Gedanken noch beim Job? Zu Hause arbeiten Sie oft noch weiter und finden kein Ende? Ihr Laptop ist Ihr bester Freund? Sowohl für Körper als auch Geist ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Für viele Menschen ist das gar nicht so einfach.

Doch gute Nachricht für alle Workaholics und gestressten Familienmanager: Abschalten lässt sich erlernen! Erfahren Sie, welche Entspannungstypen es gibt und wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga helfen können.

Die passende Stressbewältigung finden

Menschen bewältigen Stress ganz individuell: Während sich die einen nach einem anstrengenden Bürotag erst einmal beim Sport auspowern müssen, können andere am besten bei einem schönen Schaumbad entspannen. Hier sollten Sie Verschiedenes ausprobieren, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Wir helfen Ihnen dabei, kleine Oasen der Ruhe zu finden, die zu Ihnen passen.

Typgerechte Entspannung

- **Visueller Typ:** Sie können sich angenehme Erinnerungen gut ins Gedächtnis rufen und empfinden visuelle Reize als besonders ansprechend? Fantasiereisen und Meditationen, die mit der Vorstellungskraft arbeiten, sind für Sie geeignet.
- **Akustischer Typ:** Wenn Sie sehr auf Geräusche achten und Lärm Stress in Ihnen auslöst, ist Stressabbau durch angenehme Klänge sehr effektiv. Naturgeräusche, wie Blätterrauschen, klassische Musik und Klangmeditationen wirken auf Sie entspannend.
- **Haptischer Typ:** Sie reagieren besonders sensibel auf Berührungen und nehmen über das Spüren am intensivsten wahr? Dann sorgen angenehme Sinnesempfindungen, wie Massagen, eine Kosmetikbehandlung oder auch Sport, für Entspannung.

Schneller entspannen durch Achtsamkeit

Mit bestimmten Techniken können Körper und Geist nachweislich schneller zur Entspannung finden. Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und auch Yoga sind besonders wirksam bei Stress, da sie sowohl die geistige als auch die körperliche Anspannung lösen können. Die Aufmerksamkeit wird auf die Selbstwahrnehmung gelenkt; das Bewusstsein ist dabei komplett in der Gegenwart verankert. Dieser Bewusstseinszustand wird als Achtsamkeit bezeichnet und ist zentraler Bestandteil der meisten Meditationstechniken.

Mehr Widerstandskraft durch Meditation

Eine besonders wirksame Methode, um Stress loszulassen, ist Meditation. Dabei stellt sich eine Verbesserung der inneren Stärke, Achtsamkeit und Gelassenheit ein. Sie erhalten mehr Klarheit über Ihre Ziele und können belastenden Alltagssituationen und Ängsten resilienter begegnen.

Vorteile von Meditation

- wirkt sofort beruhigend
- verbessert die Konzentration
- erhöht die Aufmerksamkeit
- stärkt das kreative Denken
- hilft bei Angst, Stress und negativer Stimmung
- verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

10 Quick-Tipps zum Abschalten



- **„Nicht stören“-Modus** bei elektronischen Geräten einstellen
- **Pünktlich Feierabend machen** – oder es zumindest versuchen
- **Rituale:** Büropflanzen gießen, Schreibtisch aufräumen und dabei in den Feierabend-Modus übergehen
- **Sport und Bewegung** setzen Glückshormone frei
- **Sozialkontakte** helfen dabei, sich mit anderen Themen zu beschäftigen
- **Öfter Nein sagen** – nicht erst, wenn Sie an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit sind
- **„Stopp!“** – laut ausgesprochen ein wirksames Signal für Ihr Gehirn
- **Probleme auflösen** oder Lösungsplan erstellen
- **Zufriedenheit und Dankbarkeit** wecken positive Gefühle und entspannen
- **Me-Time:** Gönnen Sie sich bewusst etwas Gutes

Unterscheidung von körperlicher und mentaler Erschöpfung

- **Sie sind geistig erschöpft?** Dann kann körperliche Anstrengung als Ventil dienen, um aufgestaute Spannungen abzubauen. Wunder bewirken: Joggen, Wandern, Schwimmen oder ins Fitnessstudio gehen; die Wohnung putzen oder mit den Kindern spielen hilft dabei, den Kopf auszuschalten.
- **Sie sind körperlich ausgelaugt?** Nach viel physischer Betätigung sollten Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen und allenfalls Dehnübungen zur Entspannung machen. Da der Kopf oftmals auch ein wenig Nachhilfe benötigt, um sich zu beruhigen, sind auch langsame Yoga-Flows oder Meditationen geeignet, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Yoga als Lebensphilosophie

Yoga ist der Überbegriff für verschiedene körperliche und geistige Praktiken, die von den Lasten des Alltags befreien sollen. Körperliche Beschwerden sind damit ebenso gemeint wie innere Unruhe. Sie werden durch gezieltes Atmen ruhiger, können Ihre Gedanken besser lenken und verspüren mehr Energie, Stärke und Beweglichkeit.

Wie hilft Yoga bei Stress?

Das Stresshormon Cortisol und seine Auswirkungen steht in Verbindung mit vielen Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Durch Yoga wird der sogenannte „Ruhenerve“ stimuliert, der Einfluss auf das Eintreten von Entspannung und Regeneration nimmt. Er bewirkt unter anderem, dass die Herz- und Atemfrequenz abnimmt.

Positive Auswirkungen von An- und Entspannung

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung basiert darauf, dass eine effektive Entspannung von Muskelgruppen dadurch herbeigeführt werden kann, dass vorher eine gezielte Anspannung stattfindet. Die Entspannung wird von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen.

Das passiert dabei im Körper:

- die Atmung wird ruhiger
- der Blutdruck sinkt
- der Pulsschlag wird langsamer
- die Darmtätigkeit kommt zur Ruhe.

Durch die bewusste Wahrnehmung Ihres Körpers lernen Sie mit der Zeit die Unterscheidung zwischen normaler und überhöhter Anspannung Ihrer Muskeln. Häufig bringt dies auch ein verbessertes Körpergefühl mit sich.



Für jeden geeignet

Mehr zu unseren Präventionskursen finden Sie auf unserer Website:

www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/praevention



Handfeste Vorsorge

Wir legen im Herbst besonderes Augenmerk auf die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs. Viele Frauen sind schon einmal mit dem Thema in Berührung gekommen. Wir wollen Ängste nehmen. Denn die Vorsorge lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Schenken Sie Ihren Brüsten regelmäßig Aufmerksamkeit und Pflege. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.



Das A und O der Prävention

Wenn Sie bereits ein gesundheitsbewusstes Leben führen, müssen Sie wahrscheinlich gar nicht so viel ändern. Ausreichend Bewegung schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dafür müssen Sie keinen Marathon laufen. Schon ein zügiger halbstündiger Spaziergang oder 30 Minuten gemütliches Radfahren am Tag sind ausreichend.

Auch eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und kann das Krebsrisiko verringern. Verzichten müssen Sie dafür auf nichts, bringen Sie ruhig Vielfalt auf den Teller. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln umfassen am besten ein Drittel des täglichen Essens. Ergänzen Sie das durch etwa 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Täglich eine kleine Portion Milch, Käse, Joghurt oder Quark ist außerdem gut für Muskeln und Knochen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Regelmäßige Untersuchungen haben sich in der Brustkrebs Früherkennung bewährt. Frauen zwischen 30 und 49 sowie ab 70 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine Tastuntersuchung. Als gesetzlich Versicherte zwischen 50 und 69 Jahren werden Sie regelmäßig zur Mammografie eingeladen. Dabei wird jede Brust einzeln geröntgt, um Tumore und Krebsvorstufen frühzeitig erkennen zu können. Alle Untersuchungen sind freiwillig, retten unter Umständen aber Leben.

Sie können darüber hinaus auch selbst aktiv werden und Ihre Brust regelmäßig abtasten. Stellen Sie sich dabei entspannt vor den Spiegel und untersuchen Sie die Brustoberflächen und Achselhöhlen zuerst auf sichtbare Unregelmäßigkeiten. Tasten Sie anschließend jede Brust mit einer Hand sorgfältig ab. Bewegen Sie Ihre Finger dabei klavierartig über die gesamte Brust und achten Sie auf spürbare Knötchen.

Wenn Ihnen bei der Untersuchung etwas auffällt, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung.

Sprechen Sie am besten zeitnah mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Ein Verdacht stellt sich aber oft als falsch heraus.



care life

Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

Symptome bei Brustkrebs

Nicht nur durch tastbare Knoten lässt sich Brustkrebs erkennen. Es gibt auch andere Symptome. Fällt Dir etwas auf? Dann empfiehlt sich ein Arztbesuch.



Ungewöhnliches Ziehen oder Schmerzen



Dellen oder Hubbel



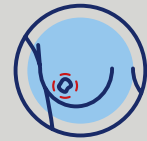
Eingezogene Brustwarze



Austritt klarer oder blutiger Flüssigkeit



Hautveränderungen wie Rötungen



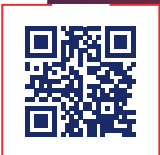
Farbveränderungen der Warzenvorhöfe

Vor der Menopause eignet sich die erste Woche nach der Periode besonders gut zur Kontrolle. Dann sind die Brüste weicher und weniger empfindlich. Dafür ist Ihr Hormonspiegel verantwortlich, der sich während des Zyklus und mit zunehmendem Alter verändert. Die monatliche Selbstkontrolle hilft Ihnen dabei, die Beschaffenheit Ihrer Brüste besser kennenzulernen und so Veränderungen frühzeitig zu bemerken.



Weitere Informationen

Hier finden Sie spannende Artikel, Infos, Podcasts und Webinare zu unserer neuen Kampagne: kb.bkk-care-life.de



Wettrennen gegen die Zeit

Wie Sie einen Schlaganfall schnell erkennen und Leben retten

Es ist ein schöner Herbsttag, Sie schlendern durch eine belebte Straße, auf der die Menschen aneinander vorbeieilen. Plötzlich geschieht es: Inmitten des Trubels gerät ein Mann, der zuvor mit festem Schritt seinen Weg gegangen ist, ins Straucheln, verliert abrupt das Gleichgewicht und stürzt zu Boden.

Ein Schlaganfall geschieht in einem kurzen Augenblick, der das Leben eines Menschen jedoch für immer verändern kann. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entscheidet er zwischen Leben und Tod. Doch was können Sie in einer solchen Notfallsituation tun, um zu helfen? Wir verraten es Ihnen.

Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzusterben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.



Die goldene Stunde: Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfall-Symptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde“ bezeichnet. Patienten und Patientinnen können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.



Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.



Tendenz steigend:

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.

Sofort Handeln dank FAST-Test

Beim FAST-Test werden Gesicht, Arme, Sprache und Zeit überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. FAST ist die Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, v. a. im Gesicht auffällig
- Sprach- und Verständnisstörungen, wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern
- Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen
- Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten. In einigen Fällen ist nur ein Symptom erkennbar. Da jede Minute zählt und eine sofortige medizinische Versorgung entscheidend ist, um mögliche Schäden zu minimieren, wurde der FAST-Test entwickelt. Der einfache Test kann sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien angewendet werden, um schnell die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

Face (Gesicht): Bitten Sie die Person, zu lächeln.

Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln.

F

Arms (Arme): Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen.

Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Arms zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden.

A

Speech (Sprache): Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten.

Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern.

S

Time (Zeit): Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome?

Wählen Sie sofort den Notruf. Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig.

T

Eine schnelle Reaktion kann bei einem Schlaganfall lebensrettend sein. Bestimmte Behandlungen müssen innerhalb eines bestimmten Zeitfensters erfolgen, um wirksam zu sein, z. B. die Verabreichung eines Medikaments, das Blutgerinnsel auflöst. Der FAST-Test ermöglicht es jedem, erste Hinweise auf einen Schlaganfall zu erkennen und sofort den Notruf zu wählen.

Bewusstsein schärfen

Am 29. Oktober findet jedes Jahr der Welt Schlaganfall-Tag statt. Er wurde 2006 von der Weltschlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) ins Leben gerufen, um das Bewusstsein der Menschen für Schlaganfälle zu schärfen und über Prävention, Früherkennung und Behandlung der Erkrankung aufzuklären.



Aufklärung und Unterstützung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe klärt über Schlaganfälle und deren Symptome auf, hilft betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfall-Versorgung: www.schlaganfall-hilfe.de





Verdaunungsmythen im Fakten-Check

Gängige Empfehlungen und was dran ist

Bei Ernährung und einer guten Verdauung gehen die Meinungen weit auseinander. Der Großonkel fordert regelmäßig seinen Schnaps „zur besseren Verdauung“, die Mutter besteht im Schwimmbad auch heute noch auf eine Stunde Ruhezeit nach dem Essen: Was ist dran an diesen Weisheiten? Wir haben es geprüft!

Direkt nach dem Essen sollte man nicht schwimmen.

Stimmt ✓

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutumverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zum Kreislaufversagen kommen.

Schnaps fördert die Verdauung.

Falsch ✗

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.

Stress schlägt auf den Magen.

Stimmt ✓

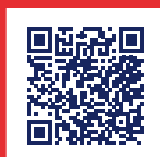
Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.



Weitere Informationen

Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website:

koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/ernaehrung



Der Darm muss entschlackt werden.**Falsch X**

Viele Menschen schwören auf Fastenkuren, um ihren Körper zu reinigen und die durch ungesunde Ernährung oder Medikamente angesammelten Schadstoffe („Schlacken“) auszuscheiden. Der Glaube an sogenannte Schlacken im Körper stammt aus der traditionellen hinduistischen Theorie des Ayurveda, dass die Giftstoffe, die Darm und Nieren angeblich enthalten, zur Krankheitsentstehung beitragen. In der medizinischen Wissenschaft konnte jedoch die Existenz solcher Schlacken nie festgestellt werden. Bei einem gesunden Verdauungsprozess bleiben weder Gifte noch Schlacken zurück. Die tatsächlich entstehenden Stoffwechsel-Endprodukte werden vom Körper selbst ausgeschieden.

Antibiotika schädigen die Darmflora.**Stimmt ✓**

Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.

Bananen führen zu Verstopfung.**Falsch X**

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenden Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extrem großer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

Zum Essen sollte man nichts trinken.**Falsch X**

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könne. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.

Neue Therapie bei Darm-erkrankungen



In Deutschland sind aktuell rund 400.000 Menschen von entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betroffen, Tendenz steigend.

Die bei den Krankheiten auftretenden, übermäßigen Entzündungsreaktionen des Darms lösen Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen aus.

Neue Medikamente sollen jedoch in der Lage sein, den Entzündungs-Botenstoff TL1A zu blockieren und Beschwerden sowie Folgeschäden zu mindern. Die im März dieses Jahres vorgestellten Studiendaten geben Hoffnung auf eine neue Therapie-Option für Betroffene. In einer Studie konnten die Medikamente bei rund einem Drittel der von Colitis ulcerosa Betroffenen eine Remission bewirken. In einer anderen Studie verhalf einer der Wirkstoffe fast der Hälfte der an Morbus Crohn Erkrankten zur Remission. Das bedeutet, die Krankheitssymptome ließen stark nach oder verschwanden sogar.

**Weitere Informationen**

Betroffene von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen finden hier eine Übersicht über Angebote zur Unterstützung, zum Erfahrungsaustausch und zur Selbsthilfe:
www.leben-mit-ced.de



Husch, husch kleines Gespenst – schwebe oder leuchte

Eine plastisch-fantastische Bastelidee



Material:

- Mullbinde (Verbandsmull/Gaze)
- Stärkemehl
- Schere, Draht
- Glas
- Ei, ausgeblasen
- Wackelaugen (• Teelicht, elektrisch)



Anleitung – auch die Abbildungen geben detaillierte Informationen:

- 1** Schneide ein Stück Mull/Gaze sowie einen Draht zurecht. Der Draht gibt dem Gespenst die Kontur (Form); biege ihn so, wie du magst. Als Konstruktionshilfe dienen das Glas und das Ei; diese sollten zusammenpassen – wie in der Abbildung gezeigt. Rühre in einem Gefäß die Stärke mit dem Wasser an. Die fertige Lösung darf dabei nicht zu wässrig sein.
- 2** Tauche nun die Gaze/das Stück Mull in die Flüssigkeit und drücke sie anschließend sachte aus.
- 3** Spanne das noch feuchte „Tüchlein“ über dein Draht-/Ei-Gerüst und forme dein Gespenst.
- 4** Anschließend mit einem Föhn trocken pusten – nun ist das Gespenst schon fast fertig.
- 5** Klebe die Wackelaugen vorsichtig auf – BUH! Wenn dein Gespenst fliegen soll, befestigst du einen Nylonfaden am Kopf und hängst es auf. Zum Leuchten bringen kannst du es ganz einfach mit einem elektrischen Teelicht. (siehe Abb. oben)



Halloween-Gebäck

Herzhafte Monster aus Quark-Öl-Teig

Wie mache ich leckeres Monster-Gebäck?

- 1 Vorbereiten:** Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 160 °C (Heißluft etwa 140 °C).
- 2 Mozzarella-Füllung zubereiten:** Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und mit dem Pesto gut vermengen.
- 3 Quark-Öl-Teig zubereiten:**
 - Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!).
 - Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in acht gleich große Stücke teilen. Teigportionen für die einzelnen Monsterteile in beliebige Stücke teilen. Das jeweils größte Teigstück etwas flach drücken, 1 bis 2 Mozzarella-Kugeln hineinlegen, verschließen und zu Kugeln formen.
 - Körperteile beliebig formen und zusammensetzen. Ei mit Milch verschlagen und die Teigstücke damit bestreichen. Zum Schluss die Monster beliebig verzieren, z. B. mit Mandelstiften, Cashewkernen, Zuckeraugen.
- 4 Backen:** Einschub: Mitte / circa 20–25 Min.
 - Das fertige Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Nach Belieben einzeln gebackene Monsterteile mit kleingeschnittenen Cake-Pop-Sticks verbinden.

Zutaten

für das Backblech

- Backpapier

Mozzarella-Füllung

- etwa 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- etwa 1 geh. TL Pesto, rot

Quark-Öl-Teig

- 400 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Speisequark (Magerstufe)
- 2 TL Salz
- 75 ml Milch
- 75 ml Speiseöl

Zum Bestreichen

- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Milch

Deko

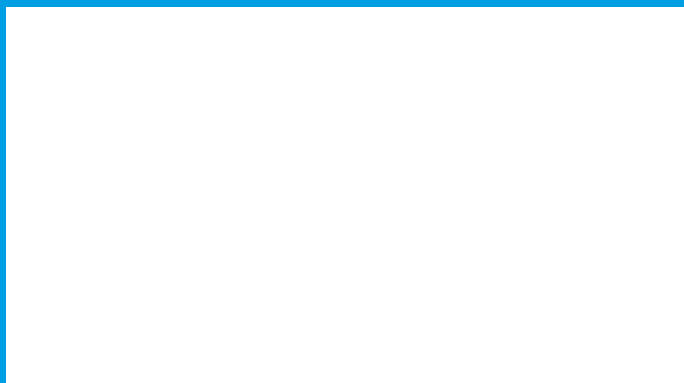
- 2 Sticks für Cake-Pops und Lollis
- Mandelstifte
- Cashewkerne, natur
- Comic-/Zuckeraugen zum Backen

MONSTER
PARADE

BUUH

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





ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT:
WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL
IM STICH LASSEN – AUF UNS
KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Ab
4,60 €
im Monat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

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.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.