

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**Stand-up-Paddling
Komplett-Set**
zu gewinnen

– Seite 9 –

02
2020

NEU und exklusiv für unsere Versicherten
Die Gesundheits- und Fitness-App

Vorsorgeuntersuchungen – für Frauen + Männer
Gesundheits-Checker leben länger

” Diese Krise zeigt: Nur durch Zusammenhalt können wir die Pandemie meistern. Gemeinschaft in Zeiten des Abstands – geht das überhaupt? “



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

erinnern Sie sich noch an die Zeit vor Covid-19? So lange ist es ja noch nicht her und doch sieht unser Alltag heute anders aus. Jeder von uns ist von der Corona-Pandemie betroffen. Familien, die sich im Home-Schooling neu organisieren, Risikogruppen wie Senioren, die mit extremer Vorsicht durch den Alltag gehen, und auch die Wirtschaft, in der viele von uns tätig sind, sieht sich massiven Herausforderungen gegenüber. Mir persönlich fällt diese neue Distanz sehr schwer: Es fehlt die wöchentliche Chorprobe, das ausgelassene Singen und die gemütlichen Abende mit Freunden. Auch das Maskentragen in der Öffentlichkeit schafft zwischen Menschen eine ungewohnte Distanz. Und doch dürfen wir uns nicht unterkriegen lassen. Zusammenhalt ist gefragt – trotz Abstand!

Durch Covid-19 hat sich in unserer Gesellschaft einiges verändert. Vieles zum Negativen, einiges aber auch zum Positiven. Unsere Gesundheit ist mehr denn je in unser Blickfeld gerückt. Selten habe ich so viele Menschen gesehen, die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern: Beim Sport in der Natur oder beim Einkaufen gesunder Lebensmittel – das Bewusstsein zur eigenen Gesundheit und einem starken Immunsystem hat sich spürbar positiv entwickelt.

Ihre Gesundheit steht bei uns tagtäglich im Mittelpunkt – das war schon vor Corona so und ist es umso mehr in der aktuellen Zeit. Als verlässlicher Partner stehen wir Ihnen zur Seite und unterstützen Sie dabei, im Alltag fit und gesund zu bleiben. Davon hält uns auch der nötige Abstand nicht zurück!

Exklusiv für Sie haben wir die Koenig & Bauer BKK Fitness-App ins Leben gerufen: Leckere Rezepte für eine gesunde Ernährung, Bewegungsübungen für einen starken Körper und spannende Beiträge rund um Ihre Gesundheit stellen wir Ihnen zur Verfügung – attraktiv, inspirierend und vor allem kostenfrei. Wie Sie die App auf Ihr Smartphone bekommen, zeigen wir Ihnen auf der Rückseite dieses Magazins.

Als Mensch, der gerne unter Leuten ist, fehlt mir eines besonders: die persönlichen Begegnungen. Aber auch wenn wir physisch Abstand halten müssen, können wir uns nah sein. Wir von der Koenig & Bauer BKK waren und sind auch während Covid-19 für Sie da. Digital, aber natürlich auch persönlich: mit Abstand gut versichert.

Lassen Sie sich nicht unterkriegen und bleiben Sie gesund!

Herzlich,

Ihr

Ralf Dernbach, Vorstand

Inhalt



04



16

- 02 Vorwort**
Corona-Statement
- 04 Gesundheits-Checker leben länger**
Alle Früherkennungsuntersuchungen für Frauen und Männer
- 06 Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten**
Nicht nur aufgrund der Corona-Epidemie elementar
- 08 BKK intern**
Vorstellung neuer Mitarbeiter · Sie haben die Wahl ...
- 09 Stand-up-Paddling**
Tipps für Einsteiger – mit attraktiver Verlosung
- 10 Hausaufgaben – aber richtig**
Wie Ihre Kinder zu Hause erfolgreich lernen
- 12 Schluss mit Smartphone-Nackenschmerzen**
Drei Übungen, die helfen
- 15 Sonnenblumen ...**
Wissenswertes und Bastel-Tipp für Kinder
- 16 Die Gesundheits- und Fitness-App**
NEU und exklusiv für unsere Versicherten

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: 7.742; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten der Koenig & Bauer BKK. 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-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Gewinner werden schriftlich von der Koenig & Bauer BKK 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 durchführende Koenig & Bauer BKK verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnerermittlung und -bekanntgabe und löscht 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 anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.





Gesundheits-Checker leben länger

Manche Dinge kann man getrost dem Glück oder Zufall überlassen. Die eigene Gesundheit gehört nicht dazu. Zum Glück können Vorsorge-Checks und Präventionsangebote hier Sicherheit und Lebensqualität schaffen. Die Koenig & Bauer BKK stellt für Frauen wie Männer ein großes Angebotsspektrum in diesem Bereich bereit – damit Sie so lange wie möglich fit und gesund bleiben.

Wer wäre nicht gern möglichst ein Leben lang gesund, leistungsfähig und beschwerdefrei? Das Geheimnis dazu liegt in regelmäßiger Pflege. Im Prinzip ähnlich wie beim Smartphone oder Auto, die wir ganz selbstverständlich immer wieder auf Leistungs- und Funktionsfähigkeit überprüfen (lassen). Umso seltsamer eigentlich, dass immer noch viele Deutsche häufig Vorsorge-Angebote bzw. altersgerechte Check-ups für sich selbst nicht wahrnehmen.

Beide Geschlechter sind betroffen

Frauen sind da zwar – im Schnitt – etwas bewusster und gehen regelmäßiger zur Vorsorge als Männer, doch auch hier könnte die Zahl höher sein. Denn Rauchen, Trinken und Bewegungsmangel können bei beiderlei Geschlechtern ebenso für gesundheitliche Probleme sorgen wie Infekte oder Erbkrankheiten.

Sucht man nach Gründen, weshalb die Präventions-Vermeider die Angebote nicht nutzen, so taucht als Ausrede oft einer von drei Klassikern auf:

- keine Zeit für den Arztbesuch zu haben.
- Die Sorge, die Untersuchungen könnten unangenehm sein.
- Das Gefühl, rundum gesund zu sein und daher keine Check-ups zu benötigen.

Speziell Letzteres ist dabei äußerst trügerisch, da einige der gefährlichsten Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sich schleichend und lange unbemerkt einnisten können. Auch hier hilft die Vorsorge, diese rechtzeitig zu entdecken – und in den allermeisten Fällen zu heilen, ehe die Gefahr zu groß oder die Therapie zu kräftezehrend ist.

Also – nutzen Sie Ihren Anspruch auf unsere Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen gerne aus!

Mehr auch im Web: www.kbv.de/html/3503.php

Die Früherkennungsuntersuchungen Ihrer Koenig & Bauer BKK im Überblick



Frauen

Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ab 18 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) körperliche Untersuchung Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 20 Jahren	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals	jährlich: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) Untersuchung der Geschlechtsorgane 20 bis 34 Jahre: Gewebeabstrich und Untersuchung auf Zellveränderung (Pap-Abstrich) alle drei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> ab 35 Jahren: Pap-Abstrich kombiniert mit Test auf Humane Papillomaviren (HPV)
Zusätzlich ab 30 Jahren	Früherkennung Brustkrebs	jährlich: <ul style="list-style-type: none"> Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust
Ab 35 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) körperliche Untersuchung Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers Kontrolle des Urins Beratung zum Untersuchungsergebnis
	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) Untersuchung der gesamten Haut Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 50 Jahren	Früherkennung Darmkrebs Darmkrebs-Screening	<ul style="list-style-type: none"> Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm 50 bis 54 Jahre: jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
	Früherkennung Brustkrebs Mammographie-Screening	alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Einladung zur Untersuchung per Post): <ul style="list-style-type: none"> gezielte Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust Information über das Untersuchungsergebnis
Ab 55 Jahren	Früherkennung Darmkrebs Darmkrebs-Screening	<ul style="list-style-type: none"> wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren



Männer

Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ab 18 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) körperliche Untersuchung Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 35 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) körperliche Untersuchung Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers Kontrolle des Urins Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 35 Jahren	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) Untersuchung der gesamten Haut Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 45 Jahren	Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals	jährlich: <ul style="list-style-type: none"> Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata Untersuchung örtlicher Lymphknoten Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 50 Jahren	Früherkennung Darmkrebs Darmkrebs-Screening	<ul style="list-style-type: none"> Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm 50 bis 54 Jahre: wahlweise jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 55 Jahren	Früherkennung Darmkrebs Darmkrebs-Screening	<ul style="list-style-type: none"> wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 65 Jahren	Früherkennung Bauchaorten-Aneurysmen	einmalig: <ul style="list-style-type: none"> Patientenaufklärung zur Früherkennungsuntersuchung auf Bauchaorten-Aneurysmen Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader

Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten

Nicht nur aufgrund der Corona-Epidemie elementar

Das Corona-Virus (Sars-CoV-2) bestimmt seit Jahresbeginn nahezu die gesamte mediale Berichterstattung. Zwar gibt es gegen die durch ihn verursachte Lungenkrankheit (Covid-19) – noch – keinen Impfstoff. Dennoch lohnt es sich, den bestehenden Impfschutz zu überprüfen. Alles im grünen Bereich – oder gibt es Lücken? Wir nennen die wichtigsten Schutzimpfungen und erklären die Hintergründe dazu.

In Zeiten der grassierenden Corona-Epidemie ist es umso wichtiger, gegen andere Infektionen bestmöglich geschützt zu sein. Der Impfpass/-ausweis oder eine Nachfrage in der Arztpraxis geben Gewissheit, ob Ihr Impfschutz – und ggf. der Ihrer Kinder – vollständig ist. Wichtig sind zum Beispiel die Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung. Für Kinder im Alter von neun bis 14 Jahren kommt zudem die Impfung gegen sogenannte Humane Papillomviren hinzu.

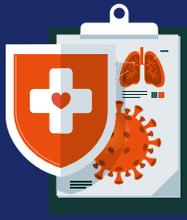
9 von 10 Kindern sind vorbildlich geschützt

Gemessen an den Schuleingangsuntersuchungen sind über 90 Prozent der Kinder gegen rund ein Dutzend gefährliche Infektionskrankheiten geimpft. Davon profitieren auch sogenannte Impfgegner, weil die Ansteckungsgefahr mit steigenden Impfraten abnimmt. Nur so konnte zum Beispiel in Europa die Kinderlähmung ausgerottet werden.

Alle zehn Jahre ein absolutes Muss: „Td“

„T“ steht für Tetanus (Wundstarrkrampf) und „d“ für Diphtherie. Die nächste fällige Impfung umfasst sogar „Tdap“, also (einmalig) auch die Impfung gegen Keuchhusten (ap = Pertussis). Tetanus-Erreger kommen überall vor, besonders im Straßenstaub und in der Gartenerde. Bei Hautverletzungen können sie in die Wunde eindringen und zu schweren Krankheiten führen. Die Diphtherie wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, ebenso Keuchhusten. Fälschlicherweise werden beide oft als banale Kinderkrankheiten abgetan.





Für Kinder und alle ab 1970 Geborenen: gegen Masern impfen

Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten überhaupt. Seit März 2020 müssen grundsätzlich alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder in eine Kindertageseinrichtung einen entsprechenden Impfschutz nachweisen.

Außerdem sollten sich alle nach 1970 geborenen Personen mit dem Kombinationsimpfstoff „MMR“ (= Masern, Mumps, Röteln) impfen lassen ...

- die keine Impfung haben,
- deren Impfstatus unklar ist,
- die nur eine Impfung in der Kindheit hatten.

Mehr Infos dazu unter: www.masernschutz.de

Wichtig für alle ab 50

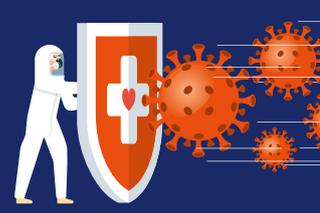
Impfungen vor Pneumokokken (Lungenentzündung) und Herpes Zoster (Gürtelrose) sollten alle Personen ab 60 Jahren haben; bei erhöhter Gesundheitsgefährdung bereits ab 50 Jahren. Außerdem sollten alle Personen ab 60 Jahren sowie jene, die viel Kontakt mit Menschen haben, jährlich im Herbst die Impfung gegen Influenza (Virus-Grippe) nutzen.

Vorsicht: Zecken

Vor den möglichen Folgen eines Zeckenbisses schützt zuverlässig die FSME-Impfung (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis). Wer sich in Risikogebieten aufhält (vor allem Baden-Württemberg und Bayern sowie Teile von Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen), könnte gefährdet sein. Die Impfung schützt allerdings nicht vor der sogenannten Lyme-Borreliose (auffallendes Zeichen: oftmals eine ringförmige Rötung um die Bissstelle).

Weitere Impfungen

Diese sind vorgesehen bei einem erhöhten Krankheits- oder beruflichen Risiko oder vor Reisen in bestimmte Länder. Entsprechende aktuelle Empfehlungen finden Sie unter: www.rki.de



Gut, bei Ihrer BKK versichert zu sein!

Wir übernehmen im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung die Kosten für alle Impfungen, die laut Schutzimpfungs-Richtlinie empfohlen werden.

Die BKK übernimmt empfohlene Reiseimpfungen auch für private Auslandsreisen. Jetzt informieren unter: <https://www.koenig-bauer-bkk.de/leistungen/impfungen.php>





Neu im Team!

Mein Name ist Stefan Greiffenberg.



Seit Januar 2020 arbeite ich bei der Koenig & Bauer BKK am Standort in Radebeul. Hier betreue ich die Versicherten im gesamten Leistungsspektrum. Die tägliche Arbeit

mit meinem Team und der Kontakt mit den Versicherten stellt eine große Bereicherung für mich dar.

Als sport- und gesundheitsbewusster Mensch ist Sport ein essenzieller Teil meiner Freizeit. Des Weiteren versuche ich stets durch Reisen neue Orte und Kulturen kennenzulernen und meinen Horizont zu erweitern. Leckeres Essen, interessante Gespräche und gute Musik genügen für einen perfekten Tagesausklang.

Meine berufliche Laufbahn als Physiotherapeut begann ich an der ersten europäischen Schule für Physiotherapie in Kreischa. Von 2008 bis 2011 absolvierte ich ein duales Studium in der Fachrichtung Gesundheits- und Sozialökonomie an der Berufsakademie in Plauen. Neben meiner Tätigkeit als Physiotherapeut arbeitete ich sowohl in Sportvereinen als auch in Fitness-Studios als Trainer.

Durch die tatkräftige Unterstützung meines Teams wurde mir die Einarbeitung in das breitgefächerte Aufgabengebiet der BKK leichtgemacht.

Es ist mein Anliegen, Sie als Versicherte bei den anstehenden Herausforderungen bestmöglich zu beraten und zu unterstützen.

Ich freue mich sehr auf den Kontakt mit Ihnen.

Sie haben die Wahl ...



... und wir bieten alle Möglichkeiten – online oder offline. Wir sind gerne für Sie und Ihre Wünsche da: schnell, zuverlässig und immer vor Ort.

Vieles können wir schnell und unkompliziert für Sie erledigen. Einfache und kurze Kommunikationswege gehören dabei für uns genauso zum guten Service, wie die individuelle Beratung.

Ein Beispiel: Sie möchten Rechnungen, Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung oder einen Antrag auf Leistungen an Ihre Koenig & Bauer BKK senden? Kein Problem: Sie können sowohl den direkten Weg zu Ihrem persönlichen Ansprechpartner wählen oder Sie senden diesem einfach Ihre Unterlagen gescannt/fotografiert per E-Mail zu.

Kennen Sie Ihre Ansprechpartner vor Ort?

Würzburg

• **Stefanie Drenda (A–K)**
T: 0931 909-4808
E: stefanie.drenda@koenig-bauer-bkk.de

• **Anna Christ (L–Z)**
T: 0931 909-4338
E: anna.christ@koenig-bauer-bkk.de

Frankenthal

• **Cornelia Wittenbeck**
T: 06233 873-3636
E: cornelia.wittenbeck@koenig-bauer-bkk.de

KOENIG & BAUER 

Radebeul

• **Stefan Greiffenberg (A–L)**
T: 0351 833-2463
E: stefan.greiffenberg@koenig-bauer-bkk.de

• **Axel Springer (M–Z)**
T: 0351 833-2440
E: axel.springer@koenig-bauer-bkk.de

Koenig & Bauer BKK – immer ein Gewinn. Jetzt mitmachen und ein SUP-Set gewinnen!

Durch Corona wird sich auch in Ihrem Urlaub einiges verändern. Wie wäre es mit einem Aktivurlaub? Dann sind Sie bei uns genau richtig, denn die Koenig & Bauer BKK verlost rechtzeitig für den Sommer 2020 ein SUP-Komplett-Set im Wert von über 380 Euro.

Einfach den Coupon ausfüllen und in Ihrer zuständigen Geschäftsstelle einwerfen – oder noch besser: Senden Sie eine E-Mail mit dem **Betreff SUP-Gewinnspiel** an info@koenig-bauer-bkk.de.

Einsende-/Teilnahmeschluss: 31. Juli 2020



Auf die Plätze, fertig – lospaddeln!

Ob See, Fluss oder Meer: Stand-up-Paddler haben in den vergangenen Jahren die verschiedensten Gewässer erobert. Kein Wunder: Die praktischen, aufpumpbaren Boards passen gefaltet in jeden Kleinwagen. Mit den schicken Brettern sind spontane Ausflüge ins Wasser kein Problem. Außerdem stärkt die noch junge Sportart die Tiefenmuskulatur.

Haben nun auch Sie Lust bekommen, den „SUP“-Sport auszuprobieren? Dann können unsere Tipps weiterhelfen.



5 Tipps für Stand-up- Paddling-Einsteiger

Wer hat sie noch nicht gesehen – die Paddler, die aufrecht auf Surfbrettern stehen und sich mithilfe eines Stechpaddels fortbewegen? Dahinter steckt Stand-up-Paddling. Was Sie dazu mitbringen müssen und worauf Sie achten sollten, verraten wir hier.

- 1 Was brauche ich?**
Obligatorisch sind natürlich das Board, die Tragetasche, eine Luftpumpe und ein Paddel. Häufig wird dieses Zubehör im Set angeboten. Nice to have sind außerdem ein Neopren-Anzug und/oder -Socken für kühle Tage sowie ein spezieller Trolley zum einfachen Transport vom Auto zum Gewässer.
- 2 Wie teuer wird der Spaß?**
Inzwischen gibt es zahlreiche Discount-Angebote ab 300 Euro. Wer auf erprobte Qualität setzt, sollte jedoch eher mit einem Minimum von 600 Euro rechnen.
- 3 Was muss ich beim Kauf beachten?**
Jedes Brett ist für eine bestimmte Körpergewichtsklasse ausgelegt. Außerdem gibt es sehr unterschiedliche Board-Varianten für verschiedene Sport-Stile und Gewässer. Auch Paddel werden in zahlreichen Variationen angeboten. Eine Beratung im Surf- oder Board-Fachhandel empfiehlt sich!
- 4 Muss ich besonders sportlich sein?**
Grundsätzlich: nein. Natürlich wird ein gewisses Maß an Ausdauer benötigt. Der Transport vom Auto zum Gewässer und das Aufpumpen sind schon das erste Warm-up. Trotzdem eignet sich die Sportart sicherlich auch für Fitness-Muffel, um Kondition aufzubauen. Bei medizinischen Bedenken sollten Sie im Voraus einen Arzt konsultieren.
- 5 Brauche ich einen Kurs?**
Nicht unbedingt. Die Basics werden in vielen YouTube-Tutorials erklärt. Trotzdem sind Anfängerkurse der einfachste Weg, die Grundlagen richtig zu erlernen und vor allem – um vor der vorschnellen Anschaffung – herauszufinden, ob die Sportart überhaupt zu Ihnen passt.

Gewinn-Coupon Stand-up-Paddling-Komplett-Set

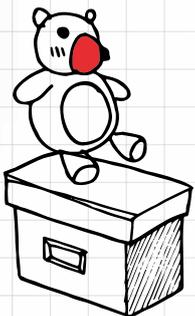
Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz: siehe Seite 3

Hausaufgaben, aber richtig

Wie Ihre Kinder zu Hause erfolgreich lernen

In der Corona-Krise haben Kinder vermehrt Schularbeiten von daheim erledigt. Doch auch im normalen Alltag wird der Schreibtisch für Hausaufgaben, Computerspiele, zum Basteln, Zeichnen oder Schreiben verwendet. Wir zeigen, wie Sie dem Nachwuchs dafür das ideale Arbeitsumfeld schaffen.

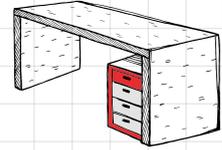
Wer motiviert und gesund ist, lernt und arbeitet am effektivsten. Das ist bei Kindern nicht anders. Dabei können Eltern einiges dafür tun, um genau das zu Hause zu ermöglichen. Zum Beispiel, indem sie die folgenden Tipps beachten.



Den richtigen Schreibtisch finden

Klare Sache, an einem optisch – und haptisch – ansprechenden Tisch mit nettem Design und angenehmen Oberflächen sitzt man lieber. Dabei sollte nicht nach dem Geschmack der Eltern ausgesucht werden, sondern nach den Vorlieben der Kinder. Die sitzen nachher schließlich dran. Doch noch wichtiger ist die Funktionalität: Höhenverstellbarkeit und/oder zumindest ein ergonomisch geformter Schreibtischstuhl machen auch lange Aufenthalte am Schreibtisch angenehm für Konzentration und Körper.

Tipp: In der idealen Sitzposition stehen die Füße auf dem Boden und befinden sich die Oberschenkel waagrecht auf der Sitzfläche. Prüfen Sie, ob Schreibtischstuhl und Tischhöhe das möglich machen!



Für genug Platz sorgen



Hefte, Bücher, Stifte und Mäppchen, später vielleicht auch ein Laptop oder Smartphone ... auf einem Schreibtisch, der diesen Namen auch verdient, muss so einiges Platz finden. Achten Sie deshalb darauf, dass der Tisch eine ausreichende Breite und Tiefe hat. 60 bis 70 Zentimeter dürfen es nach hinten mindestens sein, wenn es der Platz erlaubt.

Tipp: Denken Sie daran, dass Ihr Kind aller Wahrscheinlichkeit nach öfter einmal mit Ihnen oder Freunden am Tisch sitzt – und planen Sie genug Platz für eine zusätzliche Sitzgelegenheit ein.

Die richtige Position

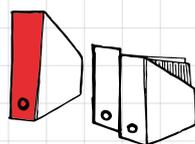
Kennen Sie das? Im Restaurant suchen sich die meisten Menschen instinktiv, wenn möglich, einen Platz mit einer Wand im Rücken und Blick aus dem Fenster sowie auf den Eingang. Dasselbe gilt auch für den idealen Schreibtischplatz Ihrer Kinder. Denn ein solcher Platz verschafft Sicherheit und Kontrolle – wer alles im Blick hat, ist automatisch ruhiger und kann sich besser konzentrieren.

Tipp: Steht der Schreibtisch im Kinderzimmer, ist eine Steckdose für Laptop oder Handy-Ladekabel nahezu unverzichtbar. Aber achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu viele Geräte im Zimmer hat, die Elektrosmog verursachen oder nachts Licht abgeben können. Router, Fernseher & Co. haben im Kinderzimmer nichts verloren.

Regale und Co. für Stauraum

Schreibtischfläche schön und gut. Doch schnell sammeln sich dort jede Menge Utensilien an. Wer Ordnung halten will und nicht gern im Chaos versinkt, tut sich – und der Konzentration der Kinder – durch zusätzliche Ablageflächen einen Gefallen. Offene Regale bieten sich besonders an. Denn da ist die Inspiration für Neues im wahrsten Sinne des Wortes stets im Blick – und die Bücher, das Bastelzeug oder die Stifte bleiben immer in Reichweite.

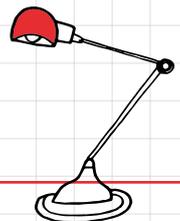
Tipp: Achten Sie auf die Höhe von zusätzlichen Regalen. Gerade bei Büchern sollten diese nicht nur für Sie als Eltern, sondern auch für die Kinder gut greifbar sein, um Klettereien (und im schlimmsten Fall stürzende Möbel) zu vermeiden.



Genügend Helligkeit

Ist ein Fenster unmittelbar in Schreibtischnähe, ist schon viel gewonnen – denn das Tageslicht macht morgens wach und sorgt tagsüber für Energie. An trüben Tagen oder für abendliche Hausaufgaben sollten Sie darauf achten, dass idealerweise flexible Leuchten vorhanden sind, beispielsweise mit dreh- und schwenkbaren Elementen. Guter Nebeneffekt: Diese können nach unten weisend positioniert werden, so dass das Licht bei der Schreibtischarbeit nicht blendet.

Tipp: Ist die Schreibtischlampe an, sollte zusätzlich die Deckenbeleuchtung eingeschaltet sein. So vermeiden Sie müde Augen und unkonzentrierte junge Schreibtischtäter.



Schluss mit Smartphone- Nacken-Schmerzen

Eine dauernd vorgebeugte Haltung kann für Nackenverspannung und -überlastung sorgen. Genau dieser Effekt ist täglich millionenfach zu beobachten: Ob in der Bahn, auf der Parkbank, in der Schule und oft sogar im Restaurant, überall sitzen Leute mit gesenktem Kopf über ihrem Smartphone.

E-Mails checken, Dinge nachschauen, im Internet surfen, chatten, spielen, Videos schauen – all dies ist auf dem Smartphone zur Gewohnheit geworden. Das Problem dabei ist die Haltung: Ständig ist der Kopf vorgebeugt und die Augen starren auf das Gerät vor uns. Dabei schiebt sich die Halswirbelsäule unmerklich nach vorne und wird meist der Kopf noch etwas in den Nacken gezogen. „Der Mensch ist ein Lauftier und kein Faultier“, sagt Prof. Bernd Kladny, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie an der Fachklinik Herzogenaurach. Heißt: Er braucht Bewegung. Wird eine ungünstige Haltung immer wieder eingenommen, führt dies mit der Zeit zu Muskelverspannungen und Faszienverklebungen. Außerdem werden Blut- und Lymphgefäße sowie Nerven gedrückt. Auch die feinen Wirbelgelenke und die Bandscheiben werden in Mitleidenschaft gezogen. Außer Nackenverspannungen kann eine dauernd eingenommene ungesunde Haltung, verbunden mit Bewegungslosigkeit, auch zu Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrensausen führen. Nicht selten entstehen auch Kiefer- oder Kaumuskelbeschwerden.

Welche Haltung ist ideal?

Ideal ist es, wenn der Kopf auf der Halswirbelsäule lotgerecht ausbalanciert wird. Die Augen schauen dabei nach vorne. Je weiter der Kopf nach vorne geneigt wird, umso größere Kräfte wirken auf die Halswirbelsäule. Bei einer Neigung von nur 15 Grad müssen die Wirbelkörper schon zwölf Kilogramm stemmen. Beim Schauen aufs Display sind es meist 40 bis 60 Grad. Je länger diese vorgebeugte Position gehalten wird, umso mehr führt dies zu Muskelverspannungen, Bandscheiben- und Wirbelgelenkverschleiß.

Drei Übungen, die dem Nacken guttun:

1 Wahrnehmung der Nackenhaltung, die Halswirbelsäule lang machen



Setzen Sie sich auf einen Hocker vor eine Wand, so dass Sie mit dem Gesäß die Wand berühren. Auch die Schultern berühren die Wand. Die Arme hängen seitlich herab oder die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln. Spannen Sie zuerst die Bauchmuskeln ein wenig an und drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen die Wand. Dann einen Zeigefinger an das Kinn legen und mit dessen Hilfe das Kinn wie auf einer Schiene sanft nach hinten schieben. Dabei den Hinterkopf hochschieben, als ob Sie mit dem Scheitel des Kopfes die Decke erreichen wollten.erspüren Sie die Dehnung im Nackenbereich und halten Sie sie sechs bis zwölf Sekunden. Den Atem dabei fließen lassen. Danach lösen, aber aufrecht bleiben. Später die gleiche Übung ohne Finger am Kinn durchführen. Auch im Stehen ist diese Übung möglich. Stellen Sie sich dabei mit einer Fußlänge vor eine Wand und beugen Sie die Knie so weit, dass die Lendenwirbelsäule an der Wand liegen kann.

Buchtipps

Mehr als 100 weitere Übungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Mobilisation finden Sie im Buch „Nackenschmerzen selbst behandeln“ (Riva Verlag) von Heike Höfler.



Riva Verlag,
ISBN-13:
978-3742308733,
160 Seiten,
14,99 Euro

2 Lösung und Lockerung der Schultermuskulatur und des Schultergürtels

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder stellen Sie sich hin. Winkeln Sie dann die Ellenbogen an und boxen Sie abwechselnd mit der rechten und linken Faust zuerst nach vorne, dann zur Seite und auch diagonal nach oben. Winkeln Sie dann die Unterarme an und pendeln Sie beide Ellenbogen nah am Körper vorbei vor und zurück. Den Atem dabei gelöst fließen lassen und die Schultern nicht hochziehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen. Im Stehen können Sie in den Knien locker mitwippen.



3 Massage mit dem Noppenball

Langes Sitzen, egal ob am Bildschirm, mit dem Handy oder im Auto führen oft zu Schulteranspannungen.

Auch in Stresssituationen oder bei innerer Anspannung ziehen wir häufig die Schultern hoch und begünstigen Verspannungen. Hier kann ein kleiner Noppenball große Wirkung erzielen. Legen Sie einen kleinen Noppenball mit der linken Hand auf die rechte Schulter und rollen Sie ihn mit etwas Druck nach hinten und vorne; 20 bis 30 Sekunden. Spüren Sie dann in einer aufrechten, aber gelösten Haltung der Übung nach und vergleichen Sie beide Schultern. Dann die andere Schulter abrollen.

Variation: Legen Sie den Noppenball mit der rechten Hand auf die Mitte der linken Schulter (später umgekehrt), drücken Sie ihn nach unten und üben Sie auf der Stelle kleine Kreise aus. Achten Sie darauf, dass Sie die Schulter nicht hochziehen.





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
11,50 €
im Monat

IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrsehen

oder Telefon 0202 438-3560



Sonnenblumen wachsen in Gärten und auf Feldern

Die üppigen äußeren Blüten leuchten in Gelb- und Orangetönen. Sie umranden die kleineren, bräunlichen Blüten wie ein Kranz. In der Mitte des Blütenkorbs reifen die Früchte heran, die Sonnenblumenkerne. Getrocknet sind sie eine leckere Knabberlei.

Sonnenblumen stammen ursprünglich aus Nordamerika. Manche Arten werden bis zu vier Meter groß. Aus ihren Kernen wird auch Öl gepresst.



Einen Löwen basteln

- Male die Umriss des Löwenkörpers und zwei Beine auf ein Stück Pappe. Schneide alles mit dem Cutter aus.
- Die Teile mit gelber Farbe anmalen und gut trocknen lassen.
- Klebe die Beine, wie im Bild 2 zu sehen ist, von hinten schräg an den Körper.
- Die Blüte sieht schon von allein aus wie ein Löwenkopf mit gelber Mähne. Klebe noch Augen, Nase und Mund aus Papier auf.
- Klebe den Blütenkorb auf den Pappkörper.
- Der Schwanz besteht aus einem Stück Schnur und einem einzelnen Blütenblatt.

... einfach riesig: bis zu 4 Meter hoch

*Die Sonnenblume sieht nicht nur aus wie eine Sonne, sie dreht sich auch in ihre Richtung.
An klaren Tagen verfolgt der Blütenkopf die Sonne auf ihrer Reise von Ost nach West.*

Buchtipp

Das große Naturbastelbuch
von Sabine Lohf

Gerstenberg Verlag
ISBN 978-3-8369-5796-0
160 Seiten, 20 Euro



Richtig und
effektiv bewegen



Gesundes
Essen

Die Neue ist da ...

... unsere **Gesundheits- und Fitness-App** –
exklusiv für Koenig & Bauer BKK-Versicherte

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen und deshalb erhalten alle Koenig & Bauer BKK-Versicherten einen **kostenlosen Zugang** zu unserer App, die sie mit nützlichen Tipps rund um diese Themen informiert:

✓
Gesundes
Essen

✓
Bewusster
Leben

✓
Richtig und
effektiv
bewegen

Probieren Sie nach Lust und Laune **Rezepte** aus, die nicht nur lecker, sondern auch gut für Ihre Gesundheit sind.

Im **Fitnessbereich** erfahren Sie, wie Sie endlich ihre Rückenschmerzen loswerden. Entdecken Sie informative Videos oder Ihr persönliches Wohlfühlprogramm – für jeden ist mit Sicherheit das passende Programm dabei.

Wir freuen uns, dass sich schon über 100 Versicherte angemeldet haben. Das heißt, wir haben einen neuen Rekord von 200 zu knacken.

Anmelden können Sie sich hier:
<https://invite.windhund.com/koenigundbauerbkk>



Nach der Registrierung erhalten Sie innerhalb von wenigen Tagen einen Aktivierungscode, den Sie in die App eingeben müssen.

Bei Fragen zur App steht Ihnen **Dominika May** gerne zur Verfügung.
Telefon 0931 909-4695
E-Mail dominika.may@koenig-bauer-bkk.de

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren –
Ihr Feedback ist uns wichtig!

