audibkk.de

/gesundheit

Das Magazin der Audi BKK 01.2017

Wie sind Sie eigentlich?

5
trend
Buddhismus to go.

14
gesund & vital
cook&fit: Fitness im Wohnzimmer.

GEWINN-SPIEL!
Jetzt mitmachen & gewinnen!
2 x Wellness-Wochenende
15 x Fitness-Minis: 90 Workouts für jeden Tag und überall

30

Digital Detox.
Ab Seite 6

– Anzeige –

Ihr Service für Baufinanzierungen der Audi Bank.

Über 400 Banken und Sparkassen im Vergleich!
Machen Sie gleich Ihren persönlichen Zins-Check unter: **www.audibank.de/baufinanzierung**

Ab 5,19 Euro pro Monat: Mit einer Risiko-Lebensversicherung erhalten Sie den perfekten Schutz für Ihr Baudarlehen.

Der Service für Baufinanzierungen[1] ist ein Angebot der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH.

[1] Repräsentatives Beispiel: Bei 2/3 der durch die Vermittlung der Audi Bank (eine Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57 in 38112 Braunschweig) zustande kommenden Verträge erhalten Audi Bank Kunden einen festen Sollzins von 1,39 % p. a. und einen effektiven Jahreszins von 1,40% p. a., unter Berücksichtigung folgender Annahmen: Nettodarlehensbetrag 200.000,– Euro (Kaufpreis der Immobilie 250.000,–), Tilgung 3 % p. a., voraussichtliche Laufzeit des Verbraucherdarlehensvertrages 27 Jahre und 6 Monate, voraussichtliche Anzahl der Raten 330, 10 Jahre Sollzinsbindung, pro Jahr 12 Ratenzahlungen in Höhe von 732,– Euro. Weitere etwaige Gebühren (z. B. Teilauszahlungszuschläge, Auslagen (z. B. Grundbuchkosten)) und sonstige Kosten können anfallen. Sofern der Darlehensnehmer diese im Zusammenhang mit dem Vertrag zu tragen hat, kann sich der effektive Jahreszins erhöhen. Der zu zahlende Gesamtbetrag während der Sollzinsbindung beläuft sich auf 89.000,– Euro. Die Restschuld am Ende der Zinsbindung beträgt 135.670,– Euro. Weitere Voraussetzungen: einwandfreie Einkommens- und Vermögenssituation, erstrangige Besicherung über ein Grundpfandrecht, Auszahlung in einer Summe. Die Konditionen können auch regional sowie von weiteren Faktoren abhängig sein. [2] Dieser Beitrag des Tarifes „RISK-vario Finanzierung“ gilt vorbehaltlich einer individuellen Risikoprüfung unter folgenden Voraussetzungen: Abschluss in 2017, anfängliche Versicherungssumme 100.000,– Euro, Alter 36 Jahre (Frau/Mann, geb. 1981), Nichtraucher, Vertragslaufzeit 20 Jahre, nominaler Zins 3 %, Tilgung 3 %. Der angegebene Zahlbeitrag kann für die Zukunft nicht garantiert werden. Stand: April 2017

Besuchen Sie uns in einer unserer Filialen.
Unsere Filialen finden Sie unter
www.audibank.de/baufi-filialen

Terminvereinbarung:
0531 212-859659

Jetzt neu: Live-Beratung bequem von zu Hause aus. Rufen Sie uns an und erleben Sie die Online Live-Beratung – zeitsparend, einfach und transparent:
0531 212-859640

Audi Financial Services

Bank. Leasing. Versicherung. Mobilität.*

* Die Tochtergesellschaften der Volkswagen Financial Services AG erbringen unter der gemeinsamen Geschäftsbezeichnung „Audi Financial Services“ Bankleistungen (durch Volkswagen Bank GmbH), Leasingleistungen (durch Volkswagen Leasing GmbH), Versicherungsleistungen (durch Volkswagen Versicherung AG, Volkswagen Autoversicherung AG) und Mobilitätsleistungen (u. a. durch Volkswagen Leasing GmbH). Zusätzlich werden Versicherungsprodukte anderer Anbieter vermittelt.

/inhalt

6
/spezial
Digital Detox
Weniger Stress durch Digital Detox? Die neue Life-Media-Balance funktioniert in drei Schritten: ausschalten, abschalten, ankommen.

14
/gesund & vital

Draußen ist besser als drinnen. Aber spielt das Wetter mal nicht mit, haben wir auch dafür eine Lösung. Die Hauptsache: Bewegung.

24
/konkret
Neues aus der Welt der Audi BKK – umfassende Versorgung und ein Rundum-Service nur für Sie.

/intro

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Wünsche und Vorschläge.
lobundkritik@audibkk.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

falls Sie dieser Tage über das Arzneimittelversorgungsstärkungsgesetz stolpern sollten, dann sind Sie vielleicht schon dem „Unwort des Jahres 2017“ begegnet. Das Gesetz, das jetzt vom Bundestag verabschiedet wurde, sollte – wie der Name schon sagt – der Verbesserung der Arzneimittelversorgung dienen. Vor allem stehen die Interessen der Pharmaindustrie im Vordergrund, wie auch der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung kritisiert.
Die gute Nachricht für die Versicherten der Audi BKK: Trotz Kostensteigerungen im Gesundheitswesen garantieren wir einen stabilen Zusatzbeitrag 2017.
Das Beste, was wir tun können: Wir investieren in Ihre Gesundheit. Eines der aktuellen Vorsorgethemen ist zum Beispiel unser Umgang mit der digitalen Flut. Wie viel ist gut? Ab wann wird es schädlich? Alles eine Frage des individuellen Umgangs, oder? Genau das versuchen wir in der aktuellen Ausgabe von **/gesundheit** herauszufinden.

Ganz einfach zu beantworten ist diese Frage dagegen beim Thema „Ab in den Wald!“: So oft wie möglich und niemals schädlich.

Nichts wie raus an die frische Luft!
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

/trend 01.17

Nachhaltig essen: **von Ökotellern.**

Es geht auch ohne Plastik! Leaf Republic, ein junges Unternehmen aus Taufkirchen bei München, hat eine umweltfreundliche Alternative zum Plastikgeschirr auf den Markt gebracht: Schalen und Teller zu 100 Prozent aus Laubblättern! Keine synthetischen Zusätze, keine Farbe, kein Kleber. Die Schale ist in gerade mal 28 Tagen biologisch abbaubar – und kein Baum wurde gefällt. Zeit für ein Umdenken? Grüner wird's nicht.
www.leaf-republic.com

Schlaf, Kindlein, **schlaf?!**

Das Baby schreit die halbe Nacht, an Schlaf ist nicht zu denken. Klar, dass Eltern in solchen Situationen an ihre Grenzen kommen. Gefährlicher Trend: Immer häufiger werden offenbar Schlaf- und Beruhigungsmittel angewendet, um die Kleinen zur Ruhe zu bringen! Dabei können viele dieser Mittel psychisch abhängig machen und innere Organe schädigen. Wir sprachen mit **Kinderarzt Dr. med Martin Lang** über Mittel und Wege aus der Krise.

Lesen Sie jetzt das Interview im Online-Magazin: **www.audibkk.de/gesundheit/schlafmittel**

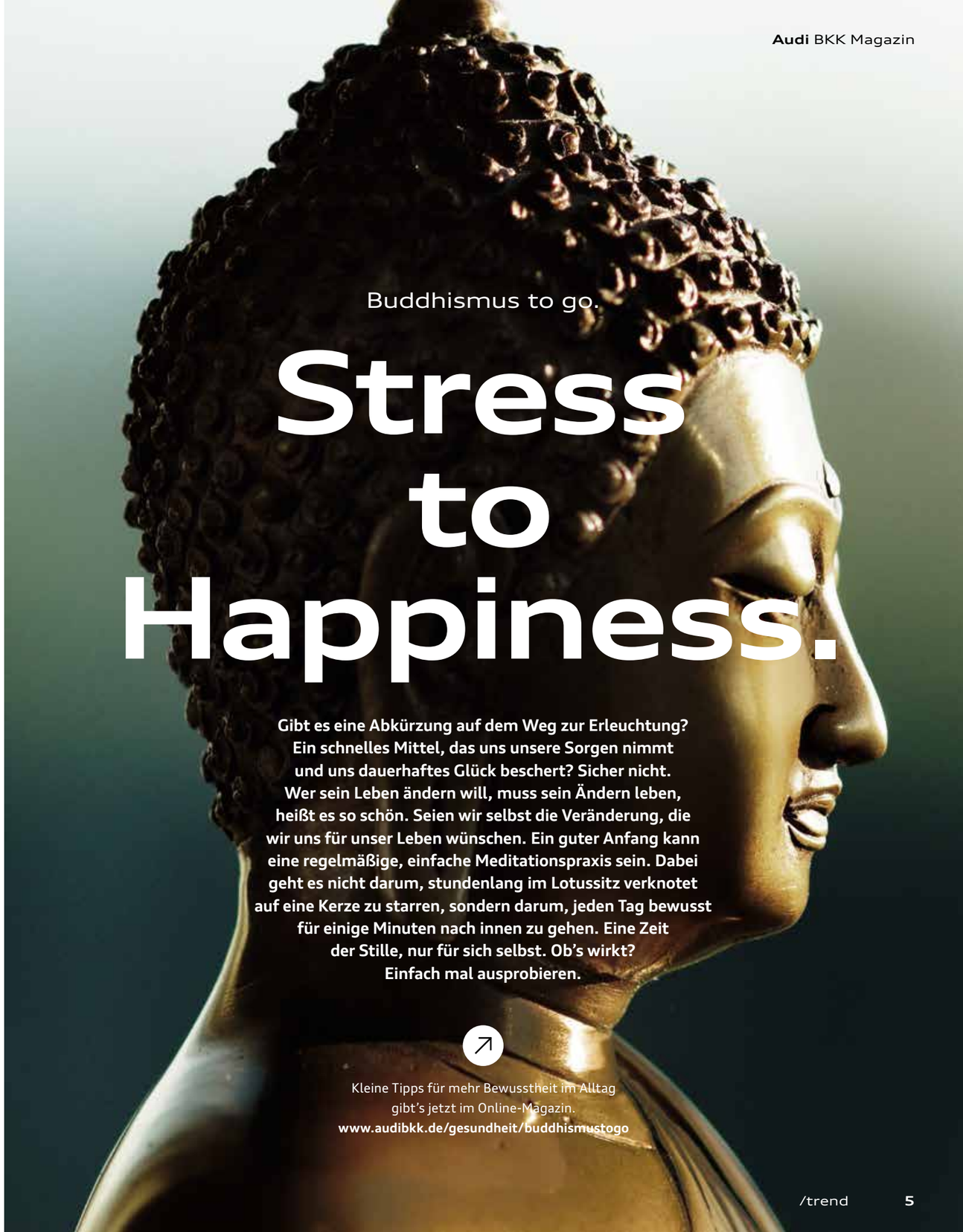
Frage des Monats:

„Mildert Milch im Kaffee wirklich seine Wirkung?"

Ja, das stimmt! Denn das Fett der Milch bindet sich ans Koffein und verzögert dessen Aufnahme in den Körper. Während schwarzer Kaffee uns einen Koffeinkick verpasst, ist die Wirkung eines Milchkaffees sanfter – hält dafür aber auch länger an.

App-Tipp: **ToxFox.**

Spielzeug, Kosmetik oder Textilien: Immer wieder werden schädliche Chemikalien in Alltagsprodukten nachgewiesen. Sie reichern sich im Körper an und belasten die Gesundheit. Die App „ToxFox" hilft dabei, Inhalte zu identifizieren: Der Produktcheck des BUND spürt Schadstoffe auf und ist ein kluger Wegweiser durch den Konsumdschungel: Barcode scannen, Gift erkennen. Erhältlich im **iTunes Store** und **google play Store**!



Buddhismus to go.

Stress to Happiness.

Gibt es eine Abkürzung auf dem Weg zur Erleuchtung? Ein schnelles Mittel, das uns unsere Sorgen nimmt und uns dauerhaftes Glück beschert? Sicher nicht. Wer sein Leben ändern will, muss sein Ändern leben, heißt es so schön. Seien wir selbst die Veränderung, die wir uns für unser Leben wünschen. Ein guter Anfang kann eine regelmäßige, einfache Meditationspraxis sein. Dabei geht es nicht darum, stundenlang im Lotussitz verknotet auf eine Kerze zu starren, sondern darum, jeden Tag bewusst für einige Minuten nach innen zu gehen. Eine Zeit der Stille, nur für sich selbst. Ob's wirkt? Einfach mal ausprobieren.

Kleine Tipps für mehr Bewusstheit im Alltag gibt's jetzt im Online-Magazin.
www.audibkk.de/gesundheit/buddhismustogo

/gesundheit spezial

OFF line?

„Digital Detox“ ist Trend.
Aber längst nicht alles, was digital ist, ist giftig.

Früher war alles anders: Früher gab es Vinyl, man guckte Fernsehen und las die Lokalzeitung. Zum Einkaufen ging es in einen Laden, bezahlt wurde grundsätzlich bar. Wer den Weg nicht kannte, benutzte einen Stadtplan oder erkundigte sich. Überhaupt: erkundigen, sich kundig machen. Man sprach miteinander, direkt, von Angesicht zu Angesicht, manchmal auch per Telefon, Festnetz mit Wählscheibe.

Heute ist alles anders: Heute ist alles digital und jeder ist im Internet, immer und überall.

Die Voraussetzungen dafür schufen bereits in den 1960er Jahren amerikanische Wissenschaftler, erst vor rund zehn Jahren kam das Smartphone dazu und machte das Internet allgegenwärtig. Inzwischen fragt man sich: Fluch oder Segen? Der mächtige Alltagsbegleiter scheint unverzichtbar geworden zu sein und wir alle hängen an der digitalen Nabelschnur. Zeit, die Verbindung zu kappen, sagt jetzt ein Trend aus Amerika. Digital Detox ist angesagt.

Machen Sie den

DigiTox-Test.

Unser Test kann natürlich nur ein Indiz sein. Aber wenn Sie bei sieben Fragen mehr als 50 Punkte erzielen, dann lesen Sie am besten direkt, warum etwas weniger digital häufig deutlich mehr Lebensfreude bedeuten kann.

01. Sie wachen auf. Das Erste, was Sie denken, ist:

Was habe ich da wieder Verrücktes geträumt?	0
Mal checken, wie das Wetter heute wird.	5
Mal sehen, was gestern noch so los war.	10

02. Sie gehen ins Bett. Das Letzte, was Sie ausmachen, ist:

das Licht.	0
mein Smartphone.	5
Ich mache doch mein Smartphone nicht aus!	10

03. Snapchat, Facebook, Insta und Co.

Davon habe ich schon gehört.	0
Manchmal ganz lustig.	5
Ohne geht gar nicht.	10

04. Wenn ich nicht weiß, wo mein Smartphone ist, dann ...

... genieße ich die Zeit auch ohne.	0
... muss ich es eben suchen.	5
... drehe ich durch.	10

05. Ein Leben ganz ohne Internet

ist besser als das ganze Leben lang im Internet.	0
ist schwer vorstellbar.	5
ist doch kein Leben.	10

06. Mal ehrlich: Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag am Smartphone?

h	h	h
0,5	2	4
Weniger 0	Höchstens 5	Mindestens 10

07. Ab und zu schalte ich mein Smartphone einfach ab.

Genau. Ich bin doch nicht der Sklave von dem Ding.	0
Meistens schalte ich es schnell wieder an.	5
Abschalten? Ich bin doch nicht irre.	10

On? Off!

Experteninterview: Audi BKK befragt Dr. phil. Daniela Otto, Literaturwissenschaftlerin, Journalistin und Dozentin für Literatur-, Film- und Medienwissenschaften, zum Thema Digital Detox.

Panikattacken, weil das Handy fehlt. Ist Ihnen das auch schon passiert?

Ehrlich gesagt ja, aber ich denke, es geht wohl den meisten so. Wir sind soziale Wesen, jeder von uns sehnt sich nach einer Gemeinschaft, die ihm Halt und Sicherheit verspricht. Wir stehen durch das Smartphone in Kontakt zu Menschen, die uns wichtig sind. Das ist ein menschliches Urbedürfnis. Wo die Verbindung gekappt wird, fühlen wir uns plötzlich einsam und verlassen.

Haben Vernetzungsmedien wie Internet und Smartphone nicht dazu geführt, unser Leben einfacher und besser zu gestalten?

Technischer Fortschritt schwankte schon immer zwischen Himmel und Hölle. Maschinen gleichen unsere Mängel aus. Sie unterstützen uns im Alltag, das ist gut und wichtig. Allerdings können wir auch zu ihren Sklaven werden. Ein Ungleichgewicht entsteht, wenn wir innerlich ständig auf Abruf sind. Das ist Stress pur. Wir springen, sobald irgendwo ein Handy klingelt.

Ein Trend aus Amerika soll uns jetzt vom medialen Druck befreien: Digital Detox. Was hat es damit auf sich?

Digital Detox ist ein Lifestyle, in dessen Fokus das Abschalten ... *Weiter geht's auf S. 13*

Fakt ist:

50 %

Bei fast der Hälfte aller Handynutzer ist auch nachts das Smartphone griffbereit.

Menschen sehnen sich nach Verbindung. Wir lieben die Unterhaltung und tauschen uns aus. Neudeutsch heißt das: skypen, twittern, sharen, posten oder whatsappen. Die so im Internet mitgeteilten Informationen werden je nach Kanal von anderen geteilt, manchmal anonym und durchaus in Echtzeit. Das ergibt eine unendliche Datenflut. Wir begegnen Big Data täglich – und investieren bereitwillig unsere Zeit. Ein Leben ohne digitale Medien? Für viele Menschen schlicht undenkbar. Allein in Deutschland nutzen das Internet rund 79 Prozent der Bevölkerung.* Mobilität ist das Gebot der Stunde und das Smartphone unser Tor zur Welt.

Fast die gesamte Generation der unter 40-Jährigen ist online.*

Die Vernetzung hat nur einen Haken: Sie kann ziemlich unter Stress setzen und im ungünstigsten Fall sogar süchtig machen. Jugendliche erhielten durchschnittlich 100 Onlinebotschaften am Tag, sagt eine Untersuchung aus 2014 (Psychologie Heute 2/2014). Dass man dabei unter Kommunikationszwang gerät, ist nachvollziehbar. Nicht der Mensch, sondern sein Smartphone übernimmt das Kommando. Und plötzlich fällt das Abschalten buchstäblich schwer.

Für einen Blick auf den praktischen Taschencomputer unterbrechen wir unsere Tätigkeiten immerhin bis zu 100 Mal am Tag, sagen Wissenschaftler. Der Griff zum Handy erfolgt automatisch, selbst wenn am anderen Ende gar keiner ist. Sogenannte Phantomanrufe sind weiter verbreitet, als man denkt. Und wen wundert's? Schließlich sind die meisten von uns doch ständig irgendwie vernetzt, ob im Job oder privat.

Im Durchschnitt verbringen wir täglich 2 Stunden und 42 Minuten aktiv im Internet.*

Die ständige Erreichbarkeit, auch nach Feierabend und im Urlaub, ist normal geworden. Diensthandys gehören für viele zur Grundausstattung. Umso bemerkenswerter ist, dass inzwischen einige Unternehmen ihre E-Mail-Server nach Feierabend abschalten und sich auch immer mehr Privatpersonen dazu entschließen, in der Freizeit aus der allgegenwärtigen Kommunikationsmaschinerie auszusteigen. Was sie (vor-)leben, nennt sich Digital Detox. Diese Mediendiät auf Zeit erteilt dem medialen Mainstream eine Absage. Durch neu geschaffene Zeit-Räume wird wieder viel Gutes erlebbar: Fokus statt Ablenkung, Muße statt Unruhe, Stille statt Dauerbeschallung. Wo die digitale Abnabelung stattfindet, entdecken immer mehr User die gesundheitlichen Vorteile. Denn Digital Detox ist nichts anderes als digitale Entgiftung. Schädigenden Ballast loszuwerden und das Leben einfach sinnvoller zu gestalten, darum geht es. Diese Haltung im Umgang mit dem Informationsüberfluss ist in Amerika längst zum Trend geworden und überzeugt auch hierzulande. Permanentes Onlinesein ist eben nicht gut. Instinktiv spüren das die Menschen. Aber was genau ist es, was Körper, Geist und Seele stresst?

** 2016 D21-Digital-Index*

Audi BKK Magazin

Was passiert, wenn wir ständig online sind?

Die Flatrate macht's möglich: einmal bezahlt und dann voll ausgereizt. Endlos surfen, mit einem Nachteil: Oft sind wir im Internet länger als geplant und haben am Ende nicht nur Zeit verloren, sondern auch noch unserer Gesundheit geschadet.

Die Pubertät ist schon längst vorbei und trotzdem gibt es im Gesicht unreine Hautstellen? Die Smartphone-Akne kann entstehen, wenn sich Keime beim Telefonieren vom Display auf die Wange übertragen und zu Reizungen und Ausschlag führen.

I like. I don't like.

Physischer Stress tritt auch auf, wenn die Handgelenke beim Tippen unnatürlich stark gedreht und angespannt werden. Lang anhaltender Druck auf den Medianus im Handgelenk führt zum Karpaltunnelsyndrom. Kleine und große Bewegungen, die sich ständig wiederholen, belasten Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven.

Sogar die Daumen können darunter leiden, wenn man mit ihnen ständig Kurznachrichten tippt.

Zu 22 kg

Ist der Oberkörper aufrecht, wird die Wirbelsäule bereits mit rund fünf Kilogramm Gewicht belastet. Sobald Kopf und Nacken nur leicht nach vorne gebeugt werden (ca. 15 Grad), sind schon 15 Kilogramm erreicht.

Belastung führt der 45-Grad-Winkel. Das ist aber genau die Haltung, in der wir – oftmals stundenlang – gebannt auf das Smartphone starren und dadurch Verspannungen und Schmerzen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich riskieren.

Computer Vision Syndrome

Kleine Schrift, lästige Spiegelungen oder erschwerte Sicht: Unsere Augen leisten Schwerstarbeit, damit wir Texte und Darstellungen auf dem Bildschirm entziffern können. Trockenheit, Rötungen, getrübte oder gedoppelte Sicht sowie Augen- und Kopfschmerzen fassen Ärzte und Mediziner unter dem Begriff „Computer Vision Syndrome" zusammen.

Um müde Augen zu entlasten, eignet sich die „20-20-20-Regel". Dazu einfach nach 20 Minuten vom Bildschirm aufschauen, 20 Sekunden lang eine Auszeit nehmen und auf etwas blicken, das 20 Meter entfernt ist. Das Smartphone sollte außerdem immer in komfortabler Distanz zu den Augen und leicht unterhalb der Augenhöhe gehalten werden.

WhatsAppitis klingt lustig,
tut aber ziemlich weh, genau wie die iPhone-Schulter und der Handy-Nacken. Folgende Faktoren können ebenfalls ein Hinweis auf übermäßigen Onlinekonsum sein:

Dauerschleife.
Verbringen wir Stunden im Dauersitzen, z. B. vor dem Laptop, bleiben große Muskelgruppen unbeansprucht. In den Blutgefäßen wird ein wichtiges Enzym nicht mehr ausreichend ausgeschüttet. Dieser Mangel führt zu erhöhten Blutfett- und Glukosewerten und kann Arterienverkalkung sowie Diabetes fördern.

Handy-Ellenbogen.
Ein durch Beugen in einem spitzeren Winkel als 90 Grad überbeanspruchter Ellennerv begünstigt Durchblutungsstörungen und provoziert vom Ellenbogen bis hin zu den Fingern Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl. Das gesundheitliche Risiko heißt: Handy-Ellenbogen.

Abhängigkeit.
Besonders ernst zu nehmen ist die Internetabhängigkeit. Aber auch diejenigen, die zum Smartphone greifen, obwohl es keine ankommenden Nachrichten für sie gibt, sollten ihr Medienverhalten kritisch prüfen.

Augenmerk.
Nicht dramatisch, aber durchaus lästig ist das kurzzeitige Erblinden. Dazu kann es kommen, wenn man vor dem Schlafengehen im dunklen Raum auf ein Display blickt – und zwar mit nur einem Auge, während das andere vom Kissen verdeckt ist. Übrigens: Das Licht vom Bildschirm verstellt die innere Uhr und kann den Schlaf stören.

iPhone-Schulter.
Gelenkschmerzen entstehen durch Verkrümmungen und Verspannungen. Schauen wir uns auf dem Smartphone Medien im Breitbandformat an, nehmen wir automatisch eine unnatürliche Haltung ein. Die sogenannte iPhone-Schulter plagt aber auch Android-User ;)

Hier ist online sinnvoll ;)
www.audibkk.de/gesundheit/spezial

Digital Detox.
Auf den Punkt gebracht. Zehn nützliche Tipps.

1.
Apps, Spiele, Newsletter: Räumen Sie Ihr Handy auf!

2.
Vibrationsalarm statt Klingelton. Und plötzlich kehrt Stille ein.

3.
Überprüfen Sie Ihre E-Mails nur einmal am Tag.

4.
Schalten Sie Ihr Smartphone während der Mahlzeiten aus.

5.
Beginnen Sie den Tag nicht mit dem Griff zum Handy.

6.
Stellen Sie Ihr Smartphone eine Stunde vor dem Zubettgehen aus.

7.
Tragen Sie eine Armbanduhr und schaffen Sie sich einen Wecker an.

8.
Telefonieren Sie, bevor Sie eine Nachricht schreiben.

9.
Nutzen Sie den Flugmodus, um ungestört zu sein.

10.
Gönnen Sie sich feste Detox-Zeiten, die Sie kontinuierlich erweitern.

Fortsetzung von S. 8
... sowohl das innere als auch das digitale – steht. Es ist eine Haltung, hat also viel mit Eigenverantwortung zu tun. Dahinter steht die Idee, deutlich entspannter mit digitalen Medien umzugehen. Warum? Einfach, weil es gesünder ist, selbst den Rhythmus unseres Lebens zu bestimmen.

Und was sagen wir denjenigen, die uns wichtig sind?

Es geht nicht darum, eine Trennungslinie zu ziehen. Das Internet funktioniert über zwanzig Jahre und das Smartphone ist zu einem Alltagsgegenstand geworden. Es wäre zu einfach, „online“ und „offline“ wie zwei Aggregatszustände voneinander zu trennen. Aber weniger online bedeutet tatsächlich mehr Leben. Gerade diejenigen, denen wir am Herzen liegen, werden das verstehen.

Also steht Digital Detox für mehr Achtsamkeit im Leben?

Ja, absolut richtig. Ausschalten, abschalten, ankommen. Flow ist der Zustand, den wir nach etwa 15 Minuten erleben, wenn wir in nur einer Tätigkeit hoch konzentriert sind. Der Mensch taugt nicht zu Multitasking. Zu viele Reize machen uns im Alltag zu Getriebenen. Insofern wird es immer wichtiger, inne zu halten und in der Lage zu sein, den Augenblick zu genießen.

Vielen Dank, Frau Dr. Otto. ;)

Fakt ist:

Bis zu

100x

am Tag lassen wir für unser Handy alles stehen und liegen.

Interessant?
In ihrem Buch „Digital Detox“ beschreibt Dr. phil. Daniela Otto eine neue Life-Media-Balance – ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit viel Humor und Verständnis für menschliche Schwächen.

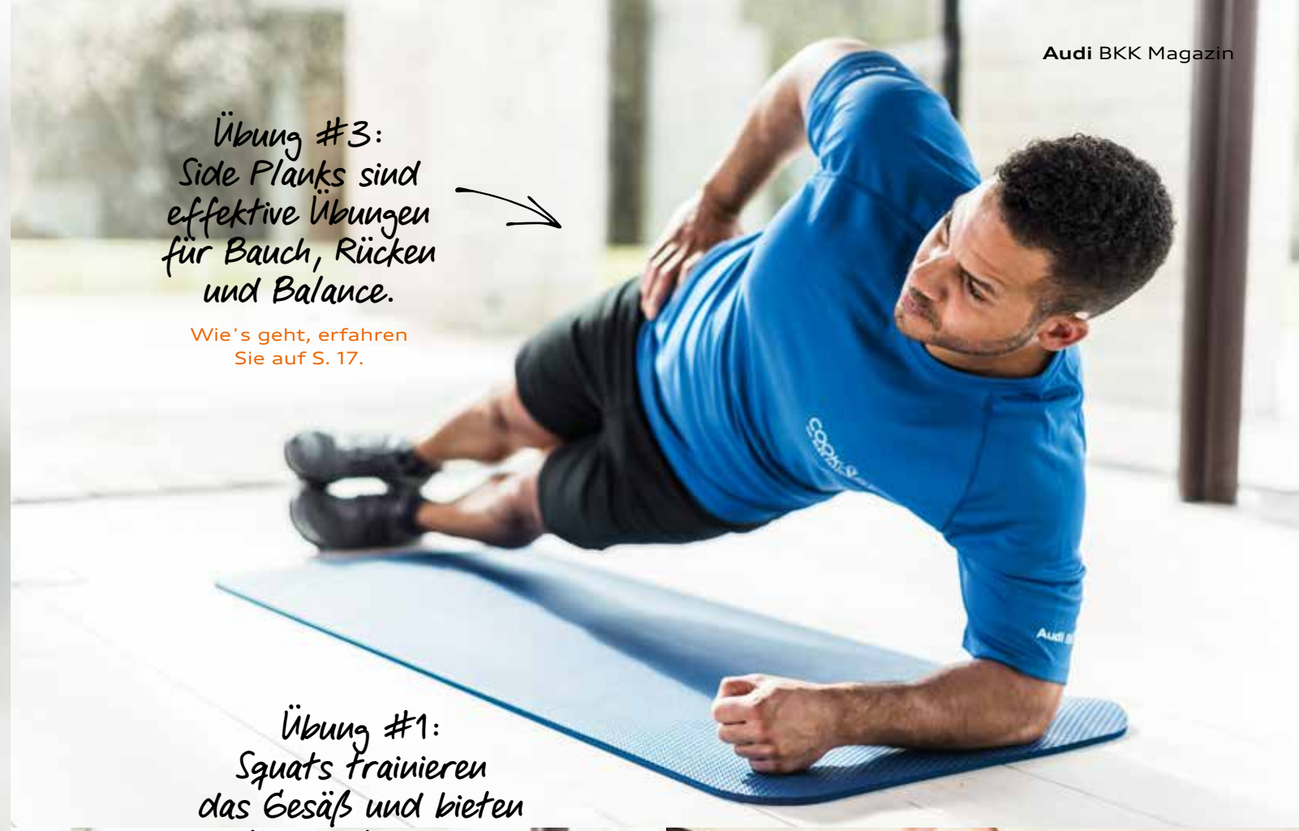
/gesund & vital

Alexander Fasanya
von

cook&fit

Fitnessstudio Wohnzimmer.

Es geht auch ohne Fitnessstudio!
Alex Fasanya zeigt effektive und ganzheitliche Übungen, die in jedes Wohnzimmer passen.
Und er erklärt, warum die richtige Ernährung für den Trainingserfolg so wichtig ist.
Bereit? Los geht's.



Übung #3:
Side Planks sind effektive Übungen für Bauch, Rücken und Balance.

Wie's geht, erfahren Sie auf S. 17.

Übung #1:
Squats trainieren das Gesäß und bieten Abwechslung zum vielen Sitzen.

Wie's geht, erfahren Sie auf S. 17.

Übung #2:
Burpees tun richtig weh, ;) bringen den Kreislauf in Schwung und lohnen sich!

Wie's geht, erfahren Sie auf S. 17.

„Mit der richtigen Ernährung schneller ans Ziel."

Ein muskulöser Körper ist kein Geschenk des Himmels. Für ein ordentliches Sixpack oder die ersehnten definierten Oberarme muss man regelmäßig trainieren. Doch nicht nur das. Auch die Ernährung spielt für den Trainingserfolg eine wesentliche Rolle. Warum eigentlich?
Für sportliche Leistungen und generell für körperliche Betätigungen brauchen wir eine Fülle an Nährstoffen. Und die bekommen wir durch eine abwechslungsreiche Ernährung. Wer darüber Bescheid weiß, welche Nährstoffe im Energiestoffwechsel welche Rolle spielen und was im Körper während des Trainings passiert, kann die Leistung durch gesteuertes Essen und Trinken nachhaltig und effektiv steigern.

Wie genau kann das aussehen? Kannst du da ein bisschen ins Detail gehen?
Nehmen wir mal ein leichtes Krafttraining, zum Beispiel ein Zirkeltraining oder eine Trainingseinheit im Kampfsport ohne Gewichte: Hier brauchen wir möglichst schnell Energie, damit wir unser Kraft- und Schnellkraftpotenzial ausschöpfen können. Vor solchen Trainingseinheiten macht es daher Sinn, vermehrt komplexe Kohlenhydrate in den Speiseplan einzubauen. So füllen wir die Glykogenspeicher auf und haben schnell verfügbare Energie.

Bei Ausdauersportlern sieht der Ernährungsplan wohl ähnlich aus, oder? Was ist deine Empfehlung?
Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energieträger. Die aus ihnen gewonnene Energie wird bis zu dreimal schneller freigesetzt als die aus Fett. Bei normaler Alltagsaktivität und drei bis fünf Mahlzeiten am Tag reichen die Kohlenhydratspeicher im Körper vier bis fünf Stunden. Wird die Belastung durch Ausdauersport gesteigert, sollten Untrainierte nach einer 90-minütigen Trainingseinheit ihre Kohlenhydratspeicher wieder füllen. Trainierte Ausdauersportler können mit vollen Speichern Energie für bis zu 120 Minuten Training bereitstellen. Je länger und intensiver also eine Belastung ist, desto wichtiger sind Kohlenhydrate vor und nach, aber auch während der Belastung.

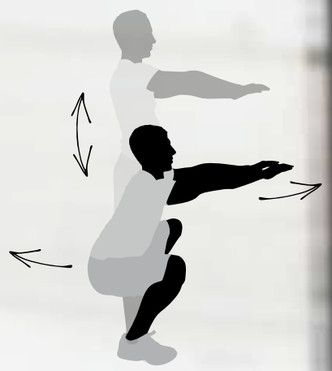
Und wie sieht es mit den Kraftsportlern aus? Was kommt hier auf den Tisch?
Kraftsportlern geht es um Muskelaufbau. Und Muckis brauchen Eiweiß. Fest steht, dass die Aufnahme von Proteinen vor dem Training den Muskelaufbau am stärksten beeinflusst. Anders als beim Ausdauersport können die Muskeln kaum Energie aus Fettreserven ziehen, da bei den intensiven, kurzen Belastungen zu wenig Sauerstoff zur Verfügung steht. Auch der Kohlenhydratanteil muss also an Tagen mit Kraftübungen erhöht werden.

Nach dem Sport befindet sich der Körper in der Regenerationsphase. Was essen wir dann?
Möglichst fettarm und leicht verdaulich sollte es sein. Ich empfehle eine kombinierte Zufuhr an Kohlenhydraten und Proteinen. Diese Kombi wirkt wie ein Regenerationsbeschleuniger: Durch die Kohlenhydrate wird Insulin ausgeschüttet. Das Insulin schließt die Zellen für die Aminosäuren auf. Und so baut der Körper ruck, zuck neue Eiweißstrukturen in der Muskulatur.

Erfahren Sie online mehr und entdecken Sie weitere Übungen zum Mitmachen unter:
www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

Macht fit, macht Spaß: Basis-Workout für den ganzen Körper.

#1 Squats



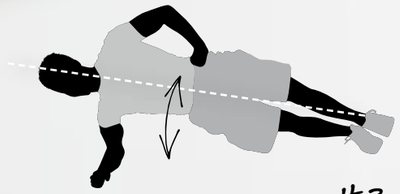
So geht's
Aufrechter Stand, Beine durchgestreckt. Füße schulterbreit auseinander mit leichter Außendrehung. Bauch anspannen, Beine beugen, Gesäß, so weit es geht, nach hinten unten führen, dabei den Rücken gerade lassen. Aus den Beinen heraus zurück in die Ausgangsposition drücken. Je tiefer die Kniebeuge, umso intensiver die Übung. **Wichtig:** Die Knie sollten während der Ausführung nicht über die Zehenspitzen ragen!

Wo wirkt's?
Gesäßmuskeln, gesamte Oberschenkel.
Loslegen mit
20 Wiederholungen

#2 Burpees

So geht's
Aufrechter Stand, Füße hüftbreit. In die Hocke gehen, mit den Händen vor dem Körper auf den Boden stützen. Mit den Beinen nach hinten „schießen" und in eine Liegestützposition kommen. Einen Liegestütz machen, dann wieder in die Hocke springen. Jetzt einen Sprung nach oben machen, dabei die Hände seitlich über den Kopf strecken. Auf Körperspannung achten, tief und gleichmäßig atmen.

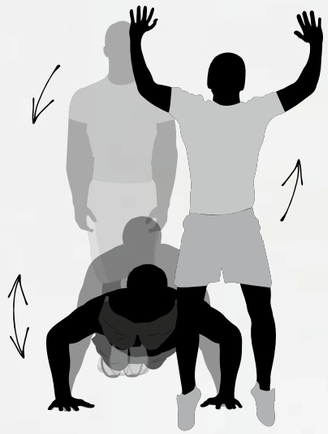
Wo wirkt's?
Effektive Übung für den gesamten Körper. Hauptsächlich werden Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Bauchmuskeln, Schultern, Trizeps und Brust beansprucht.
Loslegen mit
15 Wiederholungen



#3 Side Planks

So geht's
Körper in Seitenlage. Auf dem Unterarm abstützen. Beine parallel übereinander legen. Kopf und Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Jetzt den Körper anheben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie, der Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Position 30 Sekunden halten. Auf Körperspannung achten. Atmen nicht vergessen. Seite wechseln.

Wo wirkt's?
Seitliche Bauchmuskulatur, Gesäß, Deltamuskeln, unterer Rücken, Beine.



COOK&FIT
ALEX FASANYA

Vor dem Training:

Fruchtquark mit Haferflocken

Zutaten
1 große Banane, 50 g Himbeeren, 75 g Magerquark, 2 EL Ahornsirup, 70 g kernige Haferflocken, 1 TL Leinsamen, 5 EL Sojamilch

Zubereitung
Quark mit Sojamilch und Ahornsirup cremig rühren. Haferflocken dazugeben und vermengen. Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den Himbeeren vorsichtig unterheben.

Nährwertangaben
Kohlenhydrate: 81 g, Fett: 4 g, Eiweiß: 19 g, Energie: ca. 470 kcal (je Portion)

Nach dem Training:

Gedünstetes Lachsfilet auf Zucchinigemüse

Rezept
Die Zutaten und die Zubereitung finden Sie im Audi BKK Online-Magazin unter:
audibkk.de/gesundheit/cookandfit

Bleibt fit & gesund, euer Alex!

Audi BKK Magazin

Frühling mit Kindern – gemeinsam erleben!

Der Wald ruft!

Zwischen Fichte, Moos und Buche tut sich ein faszinierender Kosmos auf. Für Kinder ein natürliches Spielparadies.

Fangen wir mal mit dem Einfachsten an: Das Beste, was man Kindern schenken kann? Ganz einfach: Zeit. Zeit mit Kindern zu verbringen ist dabei zugleich ein Geschenk für beide Seiten, denn wer Kinder glücklich macht, ist selber glücklich. Bleibt also nur noch eine Frage: Was wollen wir machen?

Eigentlich ist es fast egal, Hauptsache gemeinsam. Aber eben nur fast. Fest steht: Draußen ist besser als drinnen und spannend ist besser als langweilig.
Die Empfehlung von Manfred Ostermeier ist an dieser Stelle eindeutig: Ab in den Wald! Der Forstwirt und Waldpädagoge betreut regelmäßig Schul- und Kindergartengruppen auf ihren Ausflügen in den Wald: „Das Feedback zu meinen Touren ist ausschließlich positiv. Viele Kinder gehen dabei richtig auf und erzählen mir, dass sie jetzt immer draußen spielen wollen“, so Ostermeier. Besonders schön sei es, die Kinder dann Wochen später gemeinsam mit ihren Eltern im Wald zu treffen. Erst einmal und dann immer wieder.
Der Grund ist klar: Wald ist faszinierend. Es raschelt und knackt, es duftet und rauscht, man kann den Specht hören, die Bäume stehen an manchen Stellen so dicht, dass kein Durchkommen ist, dann tut sich eine Lichtung auf und die Sonne fällt durch die dampfende Luft. Es gibt Moose und gurgelnde Bächlein, Pilze und Walderdbeeren, Ameisenhügel und Fuchsbauten, Bäume, auf denen man balancieren muss, Gruben, Höhlen aus Dickicht und verschlungene Pfade, auf denen man immer tiefer in den Wald gelangt. Wald ist Schutz und ein wenig unheimlich zugleich. Wer weiß, wer dort alles wohnt? „Man sieht nur, was man weiß.“ Da ist auch Ostermeier sicher. Die kleine Waldfibel des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft lässt sich gut mit Kindern durchstöbern und verschafft einen guten Überblick, wo man „zu Gast“ ist. Rücksicht auf die Tiere, die im Wald wohnen, ist eines der Gebote, die Kinder gut verstehen. Dabei kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz. Der Wald regt die Fantasie an und schnell wird aus einem Ast ein Schwert und aus einem Baumstumpf ein Unterschlupf, in dem man sich vorzüglich verstecken kann. Wenn man ganz leise schleicht, dann kann man vielleicht ein Reh sehen. Oder einen Fuchs oder einen Uhu entdecken … Wer weiß?

Wald hat natürlich einen großen Nachteil: Meistens liegt er nicht gerade „um die Ecke“. Aber, so Ostermeier, es muss ja nicht immer gleich ein Tagesausflug sein. Auch im heimischen Garten oder Stadtpark lässt sich die Natur entdecken oder einfach nur genießen. Und noch ein Tipp des Waldpädagogen: Gespräche über familiäre Angelegenheiten – ganz gleich, ob Streitigkeiten unter Geschwistern oder Gespräche über die Schule – einfach mal mit einem Spaziergang verknüpfen. Denn das Erlebnis Natur wirkt inspirierend. Neue Räume verändern die Wahrnehmung und es ist leichter, sich aus gelernten Mustern zu befreien. In jedem Fall wirkt sich Freizeit in der Natur nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit von Menschen aus. Englische Forscher empfehlen Menschen, die einen stressigen Büroalltag haben, regelmäßig „Frischluftpausen“ einzulegen. Dabei reichen bereits fünf Minuten aus. Denn schon nach dieser kurzen Zeit im Sonnenlicht schüttet der Körper Glückshormone aus. Fazit: Ohren spitzen – der Wald ruft. Und dann: Nichts wie raus! Viel Spaß.

Einfach mal auf Entdeckungsreise gehen: Im Wald ist jeder Quadratzentimeter voller Leben.

„Der Zauber des Waldes packt jedes Kind. Und dafür braucht es weder Lego noch Playstation.“

„Der Wald: eine Erlebniswelt, die nichts kostet und sieben Tage die Woche geöffnet ist.“

Machen Sie bei unserem Gewinnspiel im Online-Magazin mit! Hier erfahren Sie mehr: **www.audibkk.de/gesundheit/derwaldruft**

Nerven, stechen, jucken:

Sch*** Mücken!

Hat man sie erwischt, ist es meist schon zu spät. Sechs Tipps, um Stiche zu vermeiden und den Juckreiz zu lindern.

1. Kein Zutritt.

Nächtliche Mückenjagd von vornherein vermeiden. Fenster besonders bei Licht geschlossen halten und Mücken mit Außenlicht täuschen. Optimal: Fliegengitter und ein Moskitonetz über dem Bett, das außerdem für exotisches Flair sorgt.

2. Lagenlook.

Besonders bei abendlichen Außenaufenthalten, vor allem in Wäldern, auf Wiesen und an Gewässern, zur Vermeidung von Stichen lange Kleidung tragen. Insektensprays aufgrund ihrer chemischen Inhaltsstoffe nach Möglichkeit vermeiden.

3. Spucke hilft!

Menschlicher Speichel enthält körpereigene Schmerzstiller und Antihistamine, ist bei Mückenstichen am schnellsten verfügbar und hilft so gut wie Salbe. Auch eine Zwiebelscheibe kann helfen – falls vorhanden!

4. Heat it up.

Die Proteine im Mückengift werden ab einer Temperatur von 40 Grad Celsius zerstört. Ein angewärmter, auf die Einstichstelle gepresster Metalllöffel oder ein heißes Tuch, dessen Temperatur man vorher geprüft hat, beruhigen die Haut nach einem frischen Stich.

5. Nicht kratzen!

Am besten nicht kratzen, denn dadurch wird das Mückengift, das die Mücke an der Saugstelle einspritzt, erst so richtig verteilt. Außerdem können Bakterien in die „Wunde“ an der Einstichstelle gelangen und zu einer Entzündung führen.

6. Ruck, zuck.

Juckreiz lässt sich lindern, wenn nach dem Stich möglichst schnell reagiert wird. Einfache und natürliche (Haus-)Mittel können große Wirkung zeigen. Ausprobieren!

Ein gestrichener Teelöffel entspricht rund fünf Gramm Salz. Mit vier zusätzlichen Messerspitzen (insgesamt ein Gramm) ist der offizielle Orientierungswert von sechs Gramm Salz erreicht.

Sechs Gramm Salz.

Nicht mehr. Im Zweifel lieber weniger.

Salz, einst das „weiße Gold“ unter den Gewürzen, ist längst ein Alltagsprodukt. An der gesundheitlichen Bedeutung für den Menschen hat sich nichts verändert. Ganz im Gegenteil.

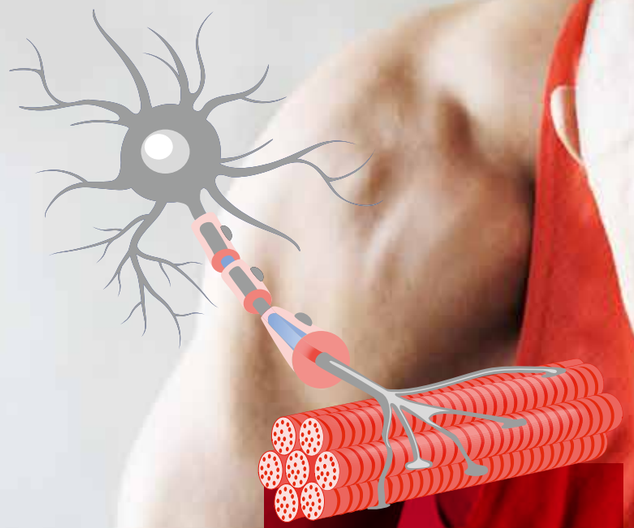
Verdauung, Blutdruck, Wasserhaushalt, Knochenaufbau und Nervensystem – unser Körper funktioniert nicht ohne Salz. Die Mehrheit der Deutschen ernährt sich allerdings viel zu salzhaltig, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Der Orientierungswert liegt bei maximal sechs Gramm Salz am Tag. Das ist nur ein Gramm weniger, als die Nieren täglich ausscheiden können. Käse, Brot, Schinken und nicht zuletzt Fertigprodukte liefern jede Menge Salz. Eine komplette Tagesration ist beispielsweise schon in einer Tiefkühlpizza enthalten. Ein Blick auf die Lebensmittelverpackung lohnt sich also.
Gesünder ist es sowieso, auf naturbelassene Lebensmittel zu setzen und das Würzen selbst zu übernehmen. Verbraucher haben die Qual der Wahl: Salz sei nicht gleich Salz, behaupten die Anbieter. Die Palette reicht vom gewöhnlichen Speisesalz bis zu hochpreisigen Spezialsorten. Worauf beim Einkauf achten? Die Frage, ob Jod, Fluorid oder Folsäure als Zusätze in Salz für die eigene Gesundheit sinnvoll sind, können Hausärzte beantworten. Und ob es Stein- oder Meersalz sein soll, ist wohl reine Geschmackssache.
Kritischer zu hinterfragen sind Rieselhilfen im Salz: Naturbelassene Salze, die das EU-Biosiegel tragen, sind beispielsweise frei von Natriumhexacyanoferrat (E535) und Kaliumhexacyanoferrat (E536).
Diese Stoffe sorgen dafür, dass Salz nicht verklebt. Ob derartige Zusätze in Lebensmitteln sein müssen, sollte jeder für sich selbst entscheiden.

Salz ist nicht gleich Salz.

Speisesalz, Kochsalz oder Tafelsalz – kurz: NaCl. Sämtliche im Handel erhältlichen Salzsorten weisen mindestens 97 Prozent dieses Mineralstoffes auf. In künstlich raffiniertem Kochsalz, das nur wenige Cent kostet, können chemische Zusätze wie Fluorid, Bleichmittel, Kaliumiodid, Monoatriumglutamat (MSG), Natriumbicarbonat und Solo-co-Aluminat enthalten sein. Stein- und Meersalze, die zwei Hauptgruppen, werden industriell abgebaut, gesiedet oder sogar handgeschöpft – so wie das von Gourmets und Gesundheitsbewussten geschätzte „Fleur de Sel“ , das Spurenelemente wie Schwefel, Kalzium, Natrium, Magnesium, Silizium, Bor, Kalium, Brom und Strontium enthält.

Interessant:
Nach einer Trainingspause kommen wir durch das Muskelgedächtnis schneller zur alten Form zurück.



Nach etwa zehn Tagen Trainingsstopp wird die Skelettmuskulatur abgebaut.
Das führt zum Kraftverlust. Einen Einfluss auf die Anzahl der Zellkerne in den Muskelzellen hat das aber nicht.

Muscle Memory Effect.

Power trotz Pause.

Trainingspause und Angst davor, nicht mehr in die alte Form zurückzufinden?
Keine Sorge: Die Muskelkraft kommt zurück. Manchmal schneller als gedacht, der Körper erinnert sich.

Trainingspausen sind gar nicht schlimm. Manchmal sind sie sogar von Vorteil. Denn Muskelzellen bilden nicht nur einen, sondern mehrere Zellkerne, wenn sie durch entsprechendes Training der Skelettmuskulatur zum Wachstum angeregt worden sind. Dadurch kann es zum sogenannten Muscle Memory Effect kommen. Dieser Begriff bedeutet übersetzt so viel wie „Muskelgedächtnis“. Wenn das Training mal stoppt, ist das kein Grund zur Panik. Zwar baut sich die Muskelmasse allmählich ab, aber die Anzahl der Zellkerne bleibt erhalten und auf sie kommt es an. Aber was steckt dahinter?
Die Skelettmuskulatur wächst, weil Proteine in den Muskelfasern aufgebaut werden. Diese Prozesse steuern die Zellkerne. Wo sie vorhanden sind, kann dieses Potenzial bei erneuter Belastung jederzeit abgerufen werden. Das ist ähnlich wie mit anderen Fähigkeiten: Was gelernt wurde, wird nicht vergessen. Kraftsportler machen sich diesen Effekt sogar in speziellen Trainings zunutze. Alle sechs bis zehn Wochen halten sie eine Pause von bis zu 14 Tagen ein. Auf diese Weise lösen sie in den Muskelzellen einen neuen Aufbaureiz aus und werden dadurch quasi noch stärker. Allerdings: Jeder Mensch ist einzigartig. Daher lässt sich auch keine verbindliche Regel für den Muscle Memory Effect aufstellen.

Muscle Memory Effect. Lieber gesund und trainiert.

Die mehr als 650 Muskeln im Körper machen bei jungen Menschen rund 50 Prozent des Körpergewichts aus.

Spätestens mit 25 Jahren verändert sich die Versorgungssituation durch den Stoffwechsel. Unsportliche Dreißigjährige haben dann häufig nur noch einen Anteil von 25 Prozent Muskelmasse. Nicht gebrauchte Muskulatur wird abgebaut und Fettgewebe im Körper eingelagert. Ab dem 30. Lebensjahr ist durchschnittlich alle zehn Jahre mit weiteren zehn Prozent Leistungsnachlass zu rechnen. Dagegen lässt sich aber was machen: Kraft trainieren.

Der Fitnesszustand der mehr als 650 Muskeln im menschlichen Körper ist jedoch eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Gewicht und einen aktiven Stoffwechsel. Wer trainierte Muskeln hat, sollte sie erhalten. Je früher wir mit dem Training starten, desto besser. In nur zwölf Monaten lässt sich die vorhandene Skelettmuskulatur um mehr als 100 Prozent aufbauen. Das gilt für Couch-Potatos ebenso wie für Kraftpakete und hängt auch nicht vom Alter ab. Einfach anfangen, so einfach ist das.

Wie fies ist der

Jojo-Effekt?

Diät gemacht, richtig abgenommen, voll stolz gewesen, Diät beendet, wieder „normal“ gegessen, alles wieder zugenommen, am Ende sogar mehr als vorher! Das ist die bittere Bilanz vieler Diäten, die alle ein und denselben Nachteil haben, nämlich eine Ernährungsveränderung auf Zeit zu sein. Und dann tritt nach der Diät das ein, was im Volksmund Jojo-Effekt genannt wird und eigentlich nur eins ist: evolutionäre Überlebensstrategie.

Menschen können eine gewisse Zeit auf Nahrung verzichten. Die Energie zum Leben bezieht der Körper dann aus Depots in Fettzellen, Muskeln und Leber. Aber aus dem zwischenzeitlichen Mangel zieht er für die Zukunft Lehren, weil ja Atmung, Organtätigkeit und Verdauung funktionieren müssen. Ein erneutes Überangebot von Nahrung wird dazu genutzt, noch mehr Reserven anzulegen. Das Ergebnis: Hinterher wiegen die Betroffenen oft mehr als vorher. Wer wirklich abnehmen will, sollte seine Ernährung nachhaltig umstellen. Der Gewichtsverlust sollte auf zwei Kilogramm im Monat begrenzt werden, Kraft- und Ausdauertraining die Umstellung begleiten. Die Formel zur Traumfigur ist Geduld – eigentlich ganz simpel, oder?

Schon mal vom Intervallfasten gehört? Unsere Ernährungsexpertin Brinja Striezel erklärt im Online-Magazin wie’s geht:
www.audibkk.de/gesundheit/jojoeffekt

Audi BKK

Empfehlen. Weitersagen. Gewinnen!

Empfehlen Sie die Audi BKK und gewinnen Sie ein iPad! Mitmachen und Mitglieder werben:
audibkk.de/mitglied-werden/mitglied-empfehlen

/konkret

Organspende.

Jetzt entscheiden: Leben retten.

Die Entscheidung liegt bei jedem selbst. Treffen Sie die richtige!

www.audibkk.de/organspende

In Deutschland stehen derzeit etwa 11.000 Personen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Die Zahl der Spender ist jedoch lange nicht ausreichend, um allen Erkrankten rechtzeitig helfen zu können. Das liegt vor allem daran, dass die meisten von uns zu Lebzeiten ihren Willen nicht klar kommunizieren. Was also tun? Mit der 2012 eingeführten „Entscheidungslösung“ soll das Thema Organspende verstärkt in den Fokus rücken.

Die Regelung sieht vor, dass sich jeder Mensch ab 16 Jahren eindeutig positioniert: Bin ich bereit, nach meinem Tod Organe zu spenden? Ja oder nein? Und wenn ja: Welche Organe dürfen entnommen werden?

Treffen auch Sie Ihre Entscheidung. Ausweise zum Raustrennen finden Sie in diesem Heft, in die Umschlagseite integriert. Einfach ausfüllen und ab ins Portemonnaie.

Nutzen Sie für Fragen zur Organ- und Gewebespende das kostenfreie Infotelefon der Deutschen Stiftung Organtransplantation/BZGA von Mo. bis Fr., 9 bis 18 Uhr, unter 0800 9040400.

/gesundheit: online, digital & social!

Die digitale Ausgabe unseres Kundenmagazins **/gesundheit** jetzt auch als Online-Magazin im Internet mit erweiterten Beiträgen, Videos und Fotostorys sowie Infos zu Gesundheitspolitik und Sozialversicherung: spannend verpackt, interessant erzählt. Noch mehr zum Thema Gesundheit, Vorsorge und Ernährung gibt es ab sofort auf **Facebook, Instagram** und **YouTube** – am besten gleich anmelden, liken und teilen!

@audibkk

Vorsorge.

Thema: **Darmkrebs-vorsorge.**

Lieber früher. Bevor es zu spät ist.

Darmkrebs ist die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Aber: Bei frühzeitiger Erkennung liegen die Heilungschancen bei 90 Prozent.

Die Entscheidung für die Vorsorgeuntersuchung kann also überlebenswichtig sein. **Ab einem Alter von 50 bis 55 Jahren sollte man den Vorsorgetermin zur Darmkrebsvorsorge wahrnehmen.**

Klingt sehr unangenehm, ist aber letztlich nur halb so wild. Aufklärung ist hier wie überall das beste Mittel gegen die Bedenken. Ärzte, Beratungsstellen und Krankenversicherungen unterstützen dabei, die Darmkrebsvorsorge in Deutschland weiter zu verbessern, damit Leben und Gesundheit noch effektiver geschützt werden können. So unterstützt die Audi BKK beispielsweise das „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“ seit 2012. In einem persönlichen Brief informierten wir unsere Versicherten über den immunologischen Stuhltest. Diese bequeme Methode der Darmkrebsvorsorge lässt sich ganz leicht zu Hause durchführen und wurde daher sehr gut angenommen. 2016 lag die Rücklaufquote bei 64,2 Prozent. Besonders hoch war die Teilnahme in der Altersgruppe zwischen 50 und 54 Jahren, Männer und Frauen haben gleichermaßen mitgemacht. Bei sieben Prozent der Teilnehmer wurden Auffälligkeiten festgestellt. Seit 1. April 2017 ist der Darmkrebstest im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten.

Heil- und Hilfsmittelgesetz.

Für alle.

Die Brille auf Rezept!

Brillenträger aufgepasst: Mit der Einführung des neuen Heil- und Hilfsmittelgesetzes ist es unter bestimmten Voraussetzungen möglich, einen Zuschuss zu Brillengläsern zu erhalten. Die neue Regelung sieht vor, dass Menschen mit einer Kurz- oder Weitsichtigkeit von mehr als sechs Dioptrien ihre Brille oder Kontaktlinsen wieder auf Rezept bekommen. Bei einer Hornhautverkrümmung reichen bereits mehr als vier Dioptrien. Die Kassen übernehmen den gesetzlich geregelten Festbetrag. Was darüber hinaus geht, müssen Versicherte selbst beisteuern.

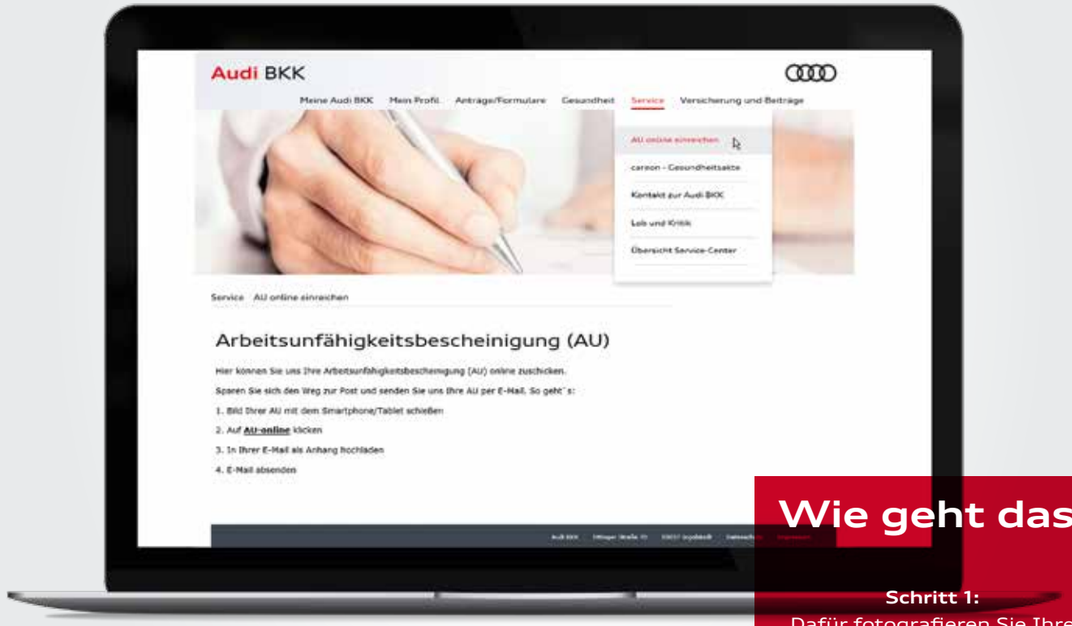
Erfahren Sie hier mehr zum Thema:
gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/hilfsmittel/festbetraege_3/festbetraege.jsp

Online-Center.

Für alle.

Immer für Sie da!

Neu:
Krankmeldungen online auf „Meine Audi BKK“ einreichen!



Schnell, einfach, komfortabel: Mit dem Audi BKK Online-Center bieten wir unseren Mitgliedern einen besonderen Service: Wir sind an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Ihre Adresse hat sich geändert?
Sie brauchen eine neue elektronische Gesundheitskarte, einen Auslandskrankenschein, einen Sozialversicherungsausweis oder eine Mitgliedsbescheinigung, zum Beispiel für Ihre Hochschule? Im Online-Center können Sie alle diese Angelegenheiten schnell, sicher und bequem von zu Hause aus erledigen.

Jetzt ergänzen wir unseren Service um eine weitere attraktive Funktion:

Ab sofort können Sie sogar Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung im Online-Center auf www.audibkk.de unter „Meine Audi BKK“ einfach online einreichen!

Um diesen Service nutzen zu können, müssen Sie mindestens 15 Jahre alt sein und sich zunächst auf der Internetseite registrieren. Hierfür halten Sie bitte Ihre Versichertennummer bereit. Nach der Registrierung wird Ihnen per Post Ihr persönliches Passwort zugeschickt.

Wie geht das?

Schritt 1:
Dafür fotografieren Sie Ihre Krankmeldung mit dem Smartphone oder Tablet.

Schritt 2:
Auf AU-online klicken.

Schritt 3:
Es öffnet sich eine vorgefertigte E-Mail mit Ihren Versichertendaten und Sie laden das Bild Ihrer Krankmeldung als Anhang hoch.

Schritt 4:
Auf „E-Mail absenden“ klicken, fertig!

Gesundheitswoche 2017.

Für alle.

Eine Woche nur für mich!

Unsere Versicherten sind begeistert, wir natürlich ebenso: Die Gesundheitswoche findet immer mehr Anhänger. Wann starten Sie?

Sabine Karek fährt zum zehnten Mal zur Gesundheitswoche der Audi BKK. Es ist fast schon ein Ritual, auf das sie sich jedes Jahr aufs Neue freut: einfach mal den Alltagsstress hinter sich lassen, sich nur um die eigenen Bedürfnisse kümmern. Was Sabine Karek an dieser Auszeit so schätzt? Ganz klar: viel sportliche Aktivität bei gleichzeitiger Entspannung. „So eine Gesundheitswoche hat wirklich 100 % Erholungswert. Und das Wohlbefinden hält sehr lange an.“ Ob Stressbewältigung im Allgäu oder Rückenfitness auf Norderney – bestimmt ist auch für Sie ein passendes Angebot dabei!

Einmal pro Kalenderjahr unterstützt die Audi BKK Ihre persönliche Auszeit mit 175 Euro. Probieren Sie es aus! Alle Angebote und Voraussetzungen haben wir in einer Broschüre für Sie zusammengestellt.

Sie finden Sie online unter **audibkk.de/gesundheitswoche** oder in Ihrem Audi BKK Service-Center.

Doch lieber zu Hause bleiben?

Anstelle einer Gesundheitswoche können Sie auch zwei Präventionskurse pro Kalenderjahr in der Nähe Ihres Wohnortes wahrnehmen. Wir unterstützen Sie mit bis zu 90 Euro je Kurs.

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns einfach an.

Für alle.

Das kostenlose Gesundheitstelefon der Audi BKK:

0800 2834 255

Wir bauen unseren Service für Sie aus: Ab sofort ist das gebührenfreie Gesundheitstelefon rund um die Uhr für Sie da!

Sie haben Fragen zu bestimmten Erkrankungen und Medikamenten? Ihnen sind Diagnosen unverständlich oder Sie benötigen Informationen zu Reiseimpfungen?

Rufen Sie uns einfach an!
Über unsere Hotline können Sie jederzeit mit kompetenten Ärzten und medizinischem Fachpersonal sprechen. Selbstverständlich werden alle Informationen streng vertraulich behandelt und unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

Tipp: Schreiben Sie sich Ihre Fragen im Vorfeld auf und halten Sie alle wichtigen Informationen zu Diagnosen, Befunden und ggf. Medikamenten bereit.

Gern können Sie uns Ihre Fragen auch per E-Mail schicken:
gesundheitstelefon@audibkk.de

Kurzmeldungen.

Gehälter transparent gemacht.

Die Vorstandsgehälter der Krankenkassen werden jährlich im Bundesanzeiger veröffentlicht. Um eine optimale Transparenz zu erreichen, informieren wir Sie außerdem in unserem Magazin: Gerhard Fuchs erhält als Vorstandsvorsitzender der Audi BKK eine Grundvergütung von 154.200 Euro sowie eine zusätzliche variable Vergütung von 67.000 Euro. Dirk Lauenstein (Vorstand) bezieht eine Grundvergütung von 145.400 Euro sowie eine variable Vergütung von 23.000 Euro. Beiden steht ein Dienstwagen zur Verfügung.

Änderungen in der Satzung.

Der Verwaltungsrat der Audi BKK hat am 9.12.2016 Änderungen in der Kassensatzung beschlossen. Die Änderungen wurden bereits vom Bundesversicherungsamt mit Bescheid vom 20.12.2016 genehmigt und werden hiermit gem. § 24 der Kassensatzung bekannt gegeben. Betroffen sind Artikel I § 9 c, § 13, § 13 b, § 21 b und Artikel III § 4.

Ausführliche Informationen dazu finden Sie unter:
www.audibkk.de/ueber-uns/satzung

Eröffnung SC Karlsfeld, München.

Mit einem „Tag der offenen Tür“ wurde an der Wögerwiese 2 in Karlsfeld ein neues barrierefreies Service-Center der Audi BKK feierlich eröffnet. Auf 230 Quadratmetern bieten wir viel Raum für eine persönliche Beratung in angenehmer Atmosphäre. Markus Hörmann, Leiter des Service-Centers in München, erklärt: „Wir sind nah an unseren Kunden und mit der Eröffnung des Service-Centers in Karlsfelds ‚Neuer Mitte‘ unterstreichen wir diesen Anspruch.“ Der neue Standort ist unter der bisherigen Telefonnummer weiterhin erreichbar: 089 15880-0

V. l. n. r.: Markus Hörmann, Leiter des Service-Centers der Audi BKK in Karlsfeld, Stefan Kolbe, 1. Bürgermeister der Gemeinde Karlsfeld, Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK, und Markus Lösch, Vorsitzender des Gesamtpersonalrats der Audi BKK, eröffnen feierlich das neue Service-Center.

Sabina Thaqi von der Audi BKK überreicht Vincent Meißner aus München einen Globetrotter-Gutschein.

Mitglieder empfehlen & gewinnen!

Gutes gibt man gerne weiter. Wer die Audi BKK seinen Freunden und Bekannten weiterempfiehlt, sichert sich außerdem die Chance auf tolle Gewinne!
So wie **Vincent Meißner** aus München: Er hat durch seine Empfehlung automatisch an unserer Verlosung des Gewinnspiels vom 01.09. bis 31.12.2016 teilgenommen und freut sich jetzt über einen Globetrotter-Gutschein im Wert von 150 Euro.

Weitere vier Gutscheine von Globetrotter gingen an **Anja Antinoro** aus Wolfsburg, **Hikmet Arkac** aus Ingolstadt, **Falk Feierabend** aus Neustadt am Rübenberge und **Dimitri Kleemann** aus Doehren.

Als Hauptgewinn wurde ein iPad verlost. Darüber freut sich **Oliver Stujke** aus Parsau. Wir bedanken uns bei allen unseren Fürsprechern und gratulieren den Gewinnern: Herzlichen Glückwunsch!

/denksport

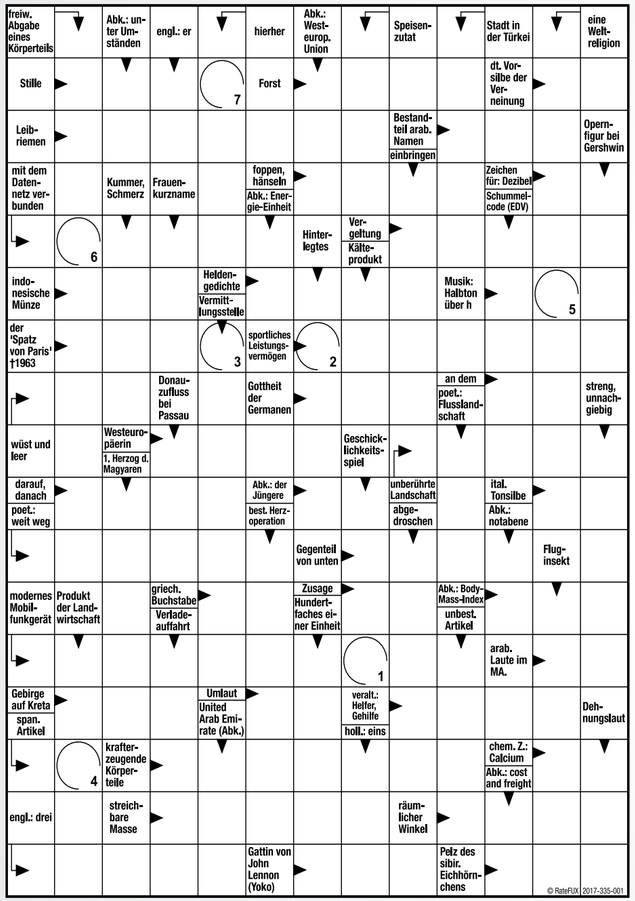
Rätsel passend zu den Heftthemen – mitmachen und gewinnen!

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

2 x Wellness-Wochenende,
1x Wellnessauszeit im 4* Superior Dorint Sporthotel Garmisch-Partenkirchen
(2 Übernachtungen für zwei Personen)
1x Wellnesswochenende „Ruhe & Harmonie“ im Kneipp-Sanatorium BAD CLEVERS
(2 Übernachtungen für zwei Personen)

15 x Buch Fitness-Minis: 90 Workouts für jeden Tag und überall
Wert: ca. 17 Euro

Schicken Sie uns Ihre Lösung mit **Angabe Ihrer Adresse** entweder per Postkarte an: Audi BKK, Redaktion, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt, oder per E-Mail an: redaktion@audibkk.de
Stichwort: „Preisrätsel“
Einsendeschluss ist der 31.05.2017.



1	2	3	4	5	6	7

Auflösung aus #3.2016/17:
Lösungswort: Lebensfreude

G E D L
U E B E R G E W I C H T
N U N O E A D E
T H U R P I Z Z A R
X S G A U C H O R U N
P I S N O B R A
B A N A N E A E R I E
N E S M A C G O G H
N A U R U H A L S R
T U T A A T M E C U
N A U B E I G N E N
G E R A H N A K G
S K A L A F L O R
N O T A A I S T H O T
V D E N T A L S O
B A D E S C H A U M I E
L O P E R U Y O G A

Gewinner Preisrätsel 03.2016/17:
4 x Körperanalysegerät: Bernd Ruckdäschel (Baar-Ebenhausen), Heike Bendorf (Isenbüttel), Julian Kanitz (Karlsfeld), Jürgen Ptak (Singen) **/ 10 x Buch „Grüne Smoothies“:** Marco Heinze (Neustadt a. Rbge), Irma Maier (Braunschweig), Elke Piehorsch (Ribbesbüttel), Dalena Korth (Weitramsdorf), Yvonne Radomski (Ingolstadt), Natalie Mayer (Gröbenzell), Angela Reichel (Nürnberg), Ingrid Kemmerer (Augsburg), Wolfgang Engeßer (Parsberg), Michael Schleich (Schweigern).
Herzlichen Glückwunsch! :-)

Rechtlicher Hinweis:
Jeder Teilnehmer ist mit der Veröffentlichung seines Namens im Falle eines Gewinnes einverstanden. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Audi BKK sowie ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die Audi BKK Versichertengemeinschaft. Die Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder automatisierte Gewinnspiel-Roboter ist nicht gestattet.

/merken

Tipps & Veranstaltungen der Audi BKK Service-Center.

Messen, Kurse & mehr

Augsburg
9. Augsburger Nachtlauf
Datum: 22.07.17
18. Kuhsee-Triathlon
Datum: 23.07.17
Ort: Kuhsee, Augsburg
Premiumpartner + Aktionsstand auf dem Veranstaltungsgelände.
Mehr Informationen und Ausschreibung unter: www.km-sportagentur.de/kuhsee-triathlon-start.php

Coburg
Schülerlauf Coburg
Datum: 06.05.2017
Die Audi BKK ist Premiumsponsor des Schülerlaufes.
www.nightrun-coburg.de

Ingolstadt
Ingolstädter Radltag
Datum: 07.05.2017
Ort: Schliffelmarkt
Triathlonmesse
Datum: 27.–28.05.2017
Ort: Ingolstadt, Naherholungsgebiet Baggersee
Gesundheitstag
Datum: 01.07.2017
Ort: Paradeplatz, Ludwig- und Theresienstraße

München
Tag der Ausbildung bei MAN
Datum: 24.06.2017
Nacht der Ausbildung bei MTU Aero Engines
Datum: 07.07.2017

Nürnberg
Vortrag: „Die Macht der Gewohnheit oder den inneren Schweinehund überlisten“
Datum: 30.05.2017
Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr
Ort: Im Verwaltungsgebäude der Firma MAN Truck & Bus AG
Referent: Dr. Martin Hofmeister (Verbraucherzentrale Bayern e. V.)
Anmeldung: 0911 941857-11 oder nuernberg@audibkk.de

Wolfsburg
Das Blutspendemobil des Deutschen Roten Kreuzes macht Station in Wolfsburg vor dem Audi BKK Service-Center in der Porschestr. 1
Datum: 22.05.2017
Uhrzeit: 11:30 – 15:30 Uhr
Kommen Sie zur Blutspende und Typisierung vorbei.
Volkstriathlon Wolfsburg
Datum: 11.06. 2017
www.triathlon-wob.de
Tankumsee-Triathlon
Datum: 30.07.2017
www.triathlon-gifhorn.de
Wolfsburg Marathon
Datum: 10.09.2017
www.wob-marathon.de

Expertenchats rund um das Thema Gesundheit.
Zeit von 20:30 bis 22 Uhr. Melden Sie sich hier an: www.gesundheit-audibkk.de

Fit und gesund: Mehr Motivation für Bewegung im Alltag
8. Mai 2017, Experte: Karsten Sobottka
Bewegung ist heute nicht mehr selbstverständlich: Im Extremfall geht es vom Fahrstuhl in den Autositz, von dort in den Bürostuhl und abends denselben Weg zurück vor Fernseher oder Computer. Wer nicht gegensteuert, riskiert Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei gibt es auch ohne Fitnessstudio genügend Möglichkeiten, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Was Sie tun können, um sich zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren, erfahren Sie in unserem Expertenchat.

„Impfen – ja oder nein?“
12. Juni 2017, Experte: Andreas Kaunzner
Das Thema sorgt bei vielen Eltern für Diskussionsstoff und erhitzte Gemüter. Sowohl Impfbefürworter als auch -gegner haben gute Argumente. Oft stehen Eltern irgendwo dazwischen und sind verunsichert. Soll ich mein Kind wie empfohlen „durchimpfen“ lassen? Wie ernst sind die Diskussionen, um möglicherweise gefährliche Nebenwirkungen zu nehmen? Ist es nicht besser, auf den Schutz einer durchgemachten Krankheit zu vertrauen? Ihre persönlichen Fragen können Sie unserem Experten stellen.

Impressum

„/gesundheit“ erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel. 0841 887-0, Fax 0841 887-109, E-Mail info@audibkk.de, www.audibkk.de; **Redaktionsleitung/projektverantwortlich:** Janet Stiller, Tel. 0841 887-106, E-Mail: redaktion@audibkk.de; **Redaktion und Layout:** Gingco.Net Braunschweig/München; **ständiger fachlicher Beirat: Allgemeinmedizin:** Dr. med. Constanze Storr; **Anästhesiologie:** Dr. med. Philipp Stumpf; **Dermatologie:** Dr. Hamit Cetin; **Frauenheilkunde und Geburtshilfe:** Dr. med. Iris Schumacher; **Gastroenterologie:** Dr. med. Konrad Göttsberger; **Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde:** Dr. med. Christian Kuschel; **innere Medizin:** Dr. med. Marcus Conrad; **Neurologie:** Dr. med. Eva Conrad; **Orthopädie:** Dr. med. Odilo Trabold; **Urologie:** Silja Knothe; **Zahnheilkunde und Oralchirurgie:** Dora Petryschyn; **Bildnachweise:** Audi BKK, Getty Images, gingco.net, iStock

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

Halten Sie Ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis fest: Einfach abtrennen, ausfüllen und ab damit ins Portemonnaie!
(Die übrigen Exemplare sind für Ihre Familie.)

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:
◯ **JA,** ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
oder ◯ **NEIN,** ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder ◯ Über JA oder NEIN **soll** dann **folgende Person entscheiden:**
Name, Vorname Telefon
Straße PLZ, Wohnort
Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**
DATUM UNTERSCHRIFT

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:
◯ **JA,** ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
oder ◯ **NEIN,** ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder ◯ Über JA oder NEIN **soll** dann **folgende Person entscheiden:**
Name, Vorname Telefon
Straße PLZ, Wohnort
Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**
DATUM UNTERSCHRIFT

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:
◯ **JA,** ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
oder ◯ **NEIN,** ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder ◯ Über JA oder NEIN **soll** dann **folgende Person entscheiden:**
Name, Vorname Telefon
Straße PLZ, Wohnort
Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**
DATUM UNTERSCHRIFT

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:
◯ **JA,** ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
oder ◯ **JA,** ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
oder ◯ **NEIN,** ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder ◯ Über JA oder NEIN **soll** dann **folgende Person entscheiden:**
Name, Vorname Telefon
Straße PLZ, Wohnort
Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**
DATUM UNTERSCHRIFT

Ich habe mich entschieden!

Organspende ist ein schwieriges Thema. Informieren Sie sich in Ruhe und treffen Sie dann eine Entscheidung. Damit entlasten Sie auch Ihre Angehörigen.
www.organspende-info.de

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße ..... PLZ, Wohnort .....

Audi BKK — Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße ..... PLZ, Wohnort .....

Audi BKK — Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße ..... PLZ, Wohnort .....

Audi BKK — Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße ..... PLZ, Wohnort .....

Audi BKK — Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.