audibkk.de

/gesundheit

Das Magazin der Audi BKK #02.2018

trend

Let's dance: Tanzen hält jung!

Für immer jung?

Älter werden und dabei jünger bleiben.

Ab Seite 6

konkret

Zurück zu mir.

Achtsam leben.

gesund & vital

Palmöl

Gesundheitliche Risiken & Folgen

GEWINN-SPIEL!

Jetzt mitmachen & gewinnen!
2 x Wellnesswochenende
5 x Buch „15 Jahre länger leben“

– Anzeige –

Ihr Lächeln steht Ihnen gut.

Die Gesundheitsversicherungen über die Audi Bank.

Ob Krankenhausaufenthalt, Zahnersatz oder Reise: Mit den Zusatzversicherungen[2] über die Audi Bank sichern Sie sich gegen hohe private Zuzahlungen ab. Sparen Sie bis zu 85 %[3] beim Zahnersatz und das schon ab 5,68 Euro[1] monatlich.

Telefonische Beratung: **0531 212-859617**

www.audibank.de/audibkk

Dies ist ein Vermittlungsangebot der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH. Versicherer sind die ARAG Krankenversicherungs-AG, Hollerithstraße 11, 81829 München, die HanseMerkur Reiseversicherung AG, Siegfried-Wedells-Platz 1, 20354 Hamburg, bzw. die DKV Deutsche Krankenversicherung AG, 50594 Köln.

[1] Beitrag für 20- bis 29-jährige Frauen und Männer für Zahnersatz KDT85. Die detaillierte Leistungsbeschreibung unserer Zahn-Zusatzversicherung entnehmen Sie bitte den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) sowie der separaten Beschreibung unserer Sonderleistungen, die wir unserem Angebot gern beifügen. [2] Diese Leistungen erhalten Kunden mit einem aktuell laufenden Vertragsverhältnis der Audi Bank oder einer Tochtergesellschaft der Volkswagen Financial Services AG (z. B. Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH; Audi Versicherungsdienst, Zweigniederlassung der Volkswagen Versicherungsdienst GmbH), alle Mitarbeiter und Betriebspensionäre des Volkswagen Konzerns (einschließlich der Tochterunternehmen und Beteiligungsgesellschaften) und dessen Handels- und Serviceorganisation sowie die Ehegatten und eingetragenen Lebenspartner, Lebenspartner in häuslicher Gemeinschaft und Kinder (auch Stief-, Adoptiv- und Pflegekinder) des beschriebenen Personenkreises. Außerdem erhalten auch Mitarbeiter und Versicherte der Audi BKK diese Leistungen. [3] Gültig für versicherte Leistungen inklusive der Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung. Bitte beachten Sie die dreijährige Leistungsstaffel. Stand: August 2018

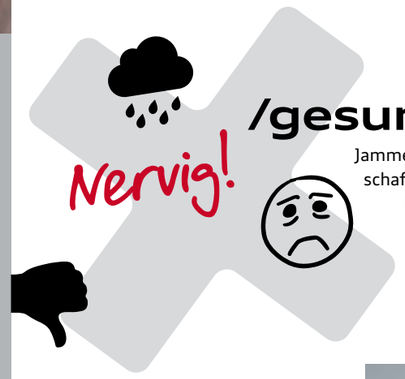
Audi Financial Services

Bank. Leasing. Versicherung. Mobilität.*

* Die Tochtergesellschaften der Volkswagen Financial Services AG sowie deren Schwestergesellschaft, die Volkswagen Bank GmbH, erbringen unter dem gemeinsamen Kennzeichen „Audi Financial Services" verschiedene Leistungen. Es handelt sich hierbei um Bankleistungen (durch Volkswagen Bank GmbH), Leasingleistungen (durch Volkswagen Leasing GmbH), Versicherungsleistungen (durch Volkswagen Versicherung AG, Volkswagen Autoversicherung AG) sowie Mobilitätsleistungen (u. a. durch Volkswagen Leasing GmbH). Zusätzlich werden Versicherungsprodukte anderer Anbieter vermittelt.

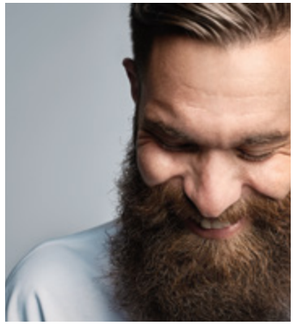
/inhalt

6
/spezial
Das biologische Alter
Alt werden und dabei jung bleiben? Dafür können wir selber sorgen, sagt Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Mit welchen Maßnahmen wir unsere Lebensuhr beeinflussen? Dazu mehr in unserem Titelthema.



20
/gesund & vital
Jammern aus Sicht der Neurowissenschaft: Was macht der Blick auf das Negative mit unserem Gehirn? Und geht es auch anders?

24
/konkret
Das Neueste aus der Welt der Audi BKK: Aktuelles über neue Leistungen, Suchtprävention, Preisrätsel sowie Tipps und Veranstaltungen der Audi BKK Service-Center.



/intro

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Gesetzentwurf zur Stärkung des Pflegepersonals setzt Bundesgesundheitsminister Jens Spahn die richtigen Akzente. Mehr Personal, mehr Ausbildungsstellen und eine höhere Vergütung stehen auf dem Plan. Das Sofortprogramm soll bereits Anfang 2019 in Kraft treten und ist grundsätzlich zu begrüßen. Jedoch plant Herr Spahn, zur Finanzierung den Beitragssatz zur Pflegeversicherung um 0,5 Prozentpunkte anzuheben. Damit einhergehend soll die Stabilisierung des Beitrages bis 2022 gesichert werden. Das sind finanzielle Mehrbelastungen, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, tragen müssen. Im Gegenzug ist geplant, die Versicherten in der Arbeitslosenversicherung zu entlasten. Sie sehen, es ist viel Bewegung bei den geplanten Reformvorhaben.

Apropos Bewegung: Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung ein Jungbrunnen ist? Nein? Dann steigen Sie gleich ins neue Titelthema ein. Wir geben Ihnen wertvolle Informationen und Anregungen für Ihr persönliches Anti-Aging-Programm. Im Interview erfahren Sie von unserem Experten, wie positiv sich Optimismus auf unser Leben und das Älterwerden auswirken kann. Fangen Sie an, an Ihrer biologischen Uhr zu drehen.

Bleiben Sie gesund und optimistisch.

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

/trend

Die Dose macht das Gift?!

Wer zum Beispiel Fisch, Tomaten oder Kokosmilch aus der Dose kauft, bekommt in erschreckend vielen Fällen das Hormongift Bisphenol A (BPA) gleich mit dazu. Das hat eine Untersuchung des BUND ergeben. BPA ist in der Kunststoffbeschichtung enthalten und kann auf Lebensmittel übergehen. Studien belegen, dass selbst kleine Mengen negativ auf das Hormonsystem wirken und bspw. zu Hirnschäden bei Ungeborenen führen können. In Frankreich ist BPA in Lebensmittelverpackungen seit 2015 verboten. Deutschland sieht trotz aller Warnungen keine Veranlassung dazu.

Tanzen hält jung: Darf ich bitten?

Schon mal aus der Reihe getanzt? Im Rahmen einer Magdeburger Studie haben Senioren genau das getan: Sie haben wöchentlich ihr Tanzbein geschwungen – und dabei einen wahren Jungbrunnen entdeckt. Die abwechslungsreichen Impulse hielten das Gehirn der rund 70-Jährigen ordentlich auf Trab. Das Ergebnis: Teile des Großhirns, die eine Schlüsselrolle für das Gedächtnis spielen, bauten wieder mehr Volumen auf und auch der Gleichgewichtssinn verbesserte sich!

Frage des Monats: „Ist Fingerknacken schädlich?“

Nein, das schmerzfreie Fingerknacken ist laut Experten harmlos und verursacht weder Arthrose noch Rheuma. Diese Aussage wird auch durch den Selbstversuch eines Arztes gestützt: 50 Jahre lang knackte er jeden Tag mit den Fingern nur einer Hand, die andere ließ er „ruhen“. Nach mindestens 18.520-mal Knacken war auf dem Röntgenbild beider Hände kein Unterschied erkennbar. Beknackter Test, aber klares Ergebnis! ;-)

Weniger ist mehr.

Als Antwort auf unsere Überfluss- und Wegwerfgesellschaft entwickelt sich Minimalismus zu einem neuen Lifestyle-Trend. Dabei geht es nicht nur ums Entrümpeln von Kleiderschränken, sondern vielmehr um ein grundsätzlich verändertes Konsumverhalten. Minimalisten schaffen durch bewusste Leere mehr Raum für ein erfülltes Leben. Die Dokumentation „Minimalism“ bringt das Thema auf den Punkt und zeigt Menschen, die neue Wege gehen. Erhältlich auf DVD oder besser noch: im Stream bei diversen Anbietern.

Hier geht’s zum Trailer:
www.minimalismfilm.com

Lass dich nicht verkohlen!

Aktivkohle

Sie soll in Sachen „Detox“ wahre Wunder vollbringen: Aktivkohle ist plötzlich allgegenwärtig. Zahncremes, Gesichtsmasken, Shampoos, ja sogar Nahrungsmitteln wird sie zugesetzt und überrascht mit einer außergewöhnlichen Optik. Aber was ist dran am dunklen Hype? Die Aktivkohle im schwarzen Smoothie unterscheidet nicht zwischen Giftstoffen und gesunden Stoffen. So bindet sie auch fleißig Vitamine und Mineralien und beraubt uns damit wertvoller Nährstoffe. Die Zahncreme für besonders weiße Zähne kommt in edlem Schwarz daher, konnte aber in keinem Test überzeugen. Fazit: Aktivkohle zur Entgiftung des Körpers hat sich in der Medizin zu Recht etabliert. In Kosmetik und Lebensmitteln dagegen ist die Beimischung vermutlich nichts weiter als der findige Versuch profitorientierter Firmen: aktiv Kohle zu machen.

Warum Aktivkohle in Lebensmitteln sogar bedenklich ist, erfahren Sie im Online-Magazin: **www.audibkk.de/gesundheit/aktivkohle**

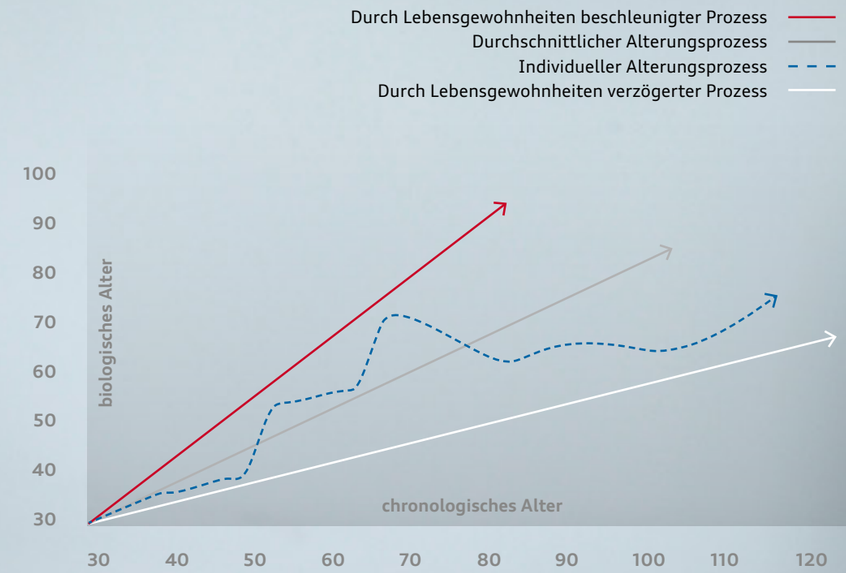
Audi BKK Magazin

/gesundheit spezial

Das biologische Alter

Ewig jung?!

Die Unterschiede sind verblüffend: Ein 40-Jähriger kann, rein biologisch betrachtet, gute zehn Jahre jünger sein, als in seinem Ausweis steht. Er kann aber auch als Rentner durchgehen, mit der körperlichen Verfassung eines über 60-Jährigen.
Wie kommt das bloß?! Wie funktioniert die Sache mit dem Altern? Die beste Nachricht vorweg: Jeder kann seinen Jungbrunnen selber anzapfen.



Die Zeit läuft.
Die biologische Uhr, es gibt sie wirklich. Und zwar in jeder unserer acht Billionen Körperzellen. Das Gute ist: Man kann sie zurückdrehen. Genau damit beschäftigt sich die Anti-Aging-Medizin.

Die Wissenschaft ist dem „biologischen Alter“ auf der Spur. Aber was genau bedeutet das eigentlich? Experten haben anhand bestimmter körperlicher Parameter festgestellt, dass Gleichaltrige einen biologischen Altersunterschied von etwa dreißig Jahren aufweisen können. Das ist eine beachtliche Spanne – und ein Gebiet, auf dem heute intensiv geforscht wird. Mittlerweile weiß man sogar, welches die Stellschrauben sind, mithilfe derer sich die biologische Uhr zurückdrehen lässt.

Wie sich herausgestellt hat, sind es nämlich nicht allein die Gene, denen wir die Schuld für unseren körperlichen Verfall in die Schuhe schieben können. Gerade mal dreißig Prozent sind genetisch bedingt, die restlichen siebzig gehen auf unser eigenes Konto: Umwelt und Lebensstil bestimmen maßgeblich, wie wir uns mit den Jahren entwickeln. Und genau dort können wir mitmischen.

Altern ist eine multifaktorielle Angelegenheit. Das heißt, es sind eine ganze Reihe komplexer Mechanismen für den Alterungsprozess verantwortlich. Freie Radikale, chronische Entzündungen, Hormonmangel, aber auch Schädigungen des Erbguts und die Verzuckerung von Proteinen, im Fachjargon „Glykosylierung“ genannt – all das sind wichtige Akteure im großen Spiel des Lebens und Sterbens.

Einer der größten Übeltäter ist Stress.
Dauerstress und übermäßige Belastung drehen nämlich ganz beachtlich an der Lebensuhr. Auf Zellebene ist dies an den sogenannten Telomeren erkennbar. Sie sitzen wie Schutzkappen auf den Enden der Chromosomen und werden mit jeder Zellteilung ein wenig kürzer. „Haben sie eine kritische Untergrenze erreicht“, so Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Mediziner und weltweit führender Vertreter der Anti-Aging-Medizin, „findet keine Zellteilung mehr statt. Die Uhr ist abgelaufen, die Zelle stirbt.“

Mittlerweile sehen Forscher in der Telomerenverkürzung sogar den wichtigsten Faktor im Alterungsprozess überhaupt. Aber, und das ist die gute Nachricht: Das Ganze ist keine Einbahnstraße. Telomere haben die Fähigkeit, sich wieder zu verlängern. Mit anderen Worten: Wir können uns verjüngen!

Junge, Junge!
Also gut, Verjüngung. Wie genau kann das gehen? Wer jetzt geheimnisvolle Wundermittel erwartet, wird vermutlich enttäuscht sein. Zwar läuft die Anti-Aging-Forschung auf Hochtouren, der Otto Normalverbraucher muss sich zurzeit jedoch noch mit den altbekannten Ratschlägen zufriedengeben: gesunde Ernährung, in Bewegung bleiben, Stress reduzieren, auf die Zigarette verzichten und es mit dem Alkohol nicht übertreiben.

Klingt nach Verzicht und Disziplin?
Ja und nein. In Sachen Sport muss man keinesfalls zum Übermenschen werden. Wichtig ist, sich überhaupt zu bewegen. Nach heutigem Wissensstand haben tatsächlich die ersten zehn Minuten einen wichtigen gesundheitlichen Effekt. (→ Mehr dazu bei cook&fit von Alex Fasanya, ab S. 14)
Die Telomere verlängern sich durch Sport nachweislich. Die Stammzellen im Blut

„15 Jahre länger leben ist ein Versprechen, das wir bereits heute einhalten können."

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

haben sich nach zehn Minuten bereits messbar erhöht. Für unseren Körper ist das ein Segen: Denn Stammzellen können Schäden an den Gefäßwänden reparieren und somit Alterserscheinungen rückgängig machen. Wenn man bedenkt, dass jeder Zweite (!) an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems stirbt, sind diese Ergebnisse der Forschung ein Aufruf an jeden, sich täglich eine kurze Fitnesseinheit zu gönnen. Das Einstiegsalter spielt dabei keine Rolle: Auch wer erst mit Fünfzig anfängt, Sport zu treiben, kann seine Zellen wieder auf Vordermann bringen und den Alterungsprozess verlangsamen.

Weniger essen, länger leben.
Eine weitere äußerst wirksame und seit vielen Jahren am besten untersuchte Maßnahme zur Lebensverlängerung ist mit zwei einfachen Worten erklärt: weniger essen! Bereits in den 1930er Jahren wurde in diesem Zusammenhang Forschung betrieben. Seitdem erzielten sämtliche Studien zu diesem Thema immer die gleichen Ergebnisse: Weniger essen heißt länger leben.

Hunger ist in erster Linie natürlich Stress für den Körper. Die Kalorienrestriktion führt jedoch dazu, dass die Zelle sogenannte Sirtuine aktiviert, die als Reparaturenzyme Schäden in der Zelle und der DNA beheben. Übrigens kann man die Sirtuin-Aktivierung auch durch sekundäre Pflanzenstoffe ankurbeln: Resveratrol im Rotwein, Sulforaphan im Brokkoli, Quercetin in Äpfeln und Zwiebeln sowie Curcumin aus der Gelbwurz gelten als ultimative Schutzstoffe und sind die Stars der Anti-Aging-Küche.

Fünfzehn Jahre länger leben?
Das scheint heute eine durchaus realistische Option zu sein. Für die radikalere Fraktion innerhalb der Anti-Aging-Medizin, die Vertreter der „Radical Life Extension", sind zehn oder zwanzig zusätzliche Jahre allerdings Pipifax. Sie wollen das Altern vollständig abschaffen. Und sie sind der Meinung, der erste Mensch, der 1000 Jahre alt wird, sei heute schon geboren. Die Kerzen auf der Geburtstagstorte bekommen in Zukunft wohl ein Platzproblem. Aber den sahnigen Zuckerkram isst in 1000 Jahren vermutlich eh keiner mehr – es lebe der Brokkoli! ;-)

Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin: Nutzen Sie dazu einfach Ihr Smartphone und scannen Sie den QR-Code mit der Kamera oder einem QR-Code-Reader.
www.audibkk.de/gesundheit/spezial

Unsere Anti-Aging-Tipps für Sie!

1 In Bewegung bleiben

Tauschen Sie Fernsehprogramm gegen z.B.: Fahrradfahren, Spazierengehen, Treppensteigen oder ein kleines Fitnessprogramm. Bereits 10 Minuten Bewegung haben einen messbaren Anti-Aging-Effekt.

2 Ich esse meine Suppe nicht

Egal, ob Frühstück oder Abendessen: Streichen Sie eine Mahlzeit am Tag! Das als Dinner-Cancelling oder 16:8-Fasten (16 Stunden nichts essen) bekannte Konzept hält Sie länger jung und gesund.

Mehr dazu im Videointerview mit Ernährungsexpertin Brinja Hoffmann:
www.audibkk.de/gesundheit/jojoeffekt

3 Meiden Sie Zucker

Der süße Süchtigmacher geht mit Proteinen eine verhängnisvolle Verbindung ein und macht uns krank und alt. Er verklebt die Proteine und beeinträchtigt deren Funktion (sog. "Glykosylierung"). Mögliche Folgen: verhärtete Gefäße, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Trübung der Augenlinse etc.

4 Tänzchen gefällig?

Beim Gehirn gilt eine klare Regel: Use it or lose it! (Nutze es oder du verlierst es!) Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, unterstützt seine grauen Zellen. Das Altern des Gehirns kann durch Discofox, Tango & Co. verlangsamt, teilweise sogar aufgehalten werden!

5 Pflegen Sie Freundschaften!

Einsamkeit ist ein Übel unserer Zeit, das Menschen jeder Altersklasse treffen kann. So schwer es auch fällt: Knüpfen Sie Kontakte. Draußen warten Menschen, für deren Leben genau SIE eine Bereicherung sind!

6 Sonne in Maßen

Genießen Sie die Sonne (Vitamin D!), aber schützen Sie sich vor Sonnenbrand. Studien zeigen immer wieder: Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor sind zwar wirksam, werden aber meist in zu geringer Menge aufgetragen. Besser: Käppi auf und Hemd an!

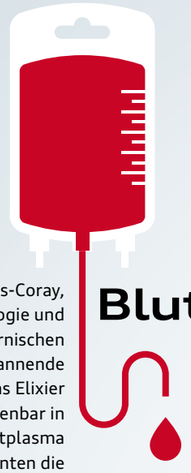
7 Musik, Musik, Musik!

Kaum etwas kann unsere Stimmung so sehr beeinflussen wie unsere Lieblingsmusik. Egal, was die Nachbarn sagen: Drehen Sie einfach mal auf! Oder besser noch: Spielen Sie selbst ein Instrument. Macht Spaß und hält jung.

8 Lieber lachen

Falten, Haarausfall und die ersten körperlichen Gebrechen können Angst und Verzweiflung auslösen. Oder ein mildes Lächeln. Nehmen Sie das Leben nicht zu ernst!

Audi BKK Magazin



Blutjung?!

Das Team um Tony Wyss-Coray, Professor der Neurologie und Alzheimerforscher im kalifornischen Silicon Valley, hat eine spannende Entdeckung gemacht: Das Elixier der Jugend schlummert offenbar in unserem Blut. Durch das Blutplasma junger Menschen konnten die Alterserscheinungen bei alten Mäusen rückgängig gemacht werden. So zeigten die Mäuse eine sichtbar verbesserte Gedächtnisleistung. Ob sich diese Methode auch zur Bekämpfung der Altersdemenz beim Menschen eignen kann, wird bereits erforscht.

Ewige Jugend

Alle wollen länger leben, aber niemand möchte alt sein. Die moderne Altersforschung setzt heute alles daran, dass uns in Zukunft 15 bis 20 zusätzliche Jahre bei guter Gesundheit zur Verfügung stehen. Was auf dem Gebiet sonst noch so passiert? Kurioses und Interessantes im Überblick.

17.000

Menschen in Deutschland haben 2017 ihren (mind.) 100. Geburtstag gefeiert. Das sind so viele wie nie zuvor. Bei ihrer Geburt gab es noch Postkutschen und einen Kaiser.

Achtung, Epigenetik!

Im „Holländischen Hungerwinter“ 1943/44 waren große Teile der Niederlande von der Nahrungsmittelzufuhr abgeschnitten. Viele Neugeborene hatten starkes Untergewicht. Doch statt schmächtig zu bleiben, wurden im Erwachsenenalter viele von ihnen deutlich übergewichtig, metabolische Erkrankungen traten stark gehäuft auf – vermutlich, weil sie auf „optimale Futterverwertung“ programmiert waren. Fazit: Unser vorgeburtliches Leben prägt unsere Gesundheit enorm.

Bewegung!

Der positive Effekt von Sport und Bewegung auf die Gefäße erstaunt selbst Experten immer wieder. „Regelmäßiger Sport reduziert das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, um die Hälfte! Das ist mehr, als Sie mit jedem Medikament erreichen können. Sogar mehr als Sie mit dem Einsetzen von Stents per Herzkatheter erzielen“, so Prof. Dr. Kleine-Gunk.

8 Lebensjahre

Unsere Lebenserwartung steigt zurzeit mit jedem Jahrzehnt um etwa 2,5 Jahre. Jede Generation gewinnt also knapp acht Lebensjahre dazu.

Rauchen raubt Lebenszeit:

Männer ab 40, die mehr als zehn Zigaretten pro Tag rauchen, verlieren im Schnitt über neun Jahre im Vergleich zu Menschen, die nie geraucht haben. Bei Frauen liegt der Lebenszeitverlust bei sieben Jahren.

Experteninterview
Im Gespräch mit Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin.

„Altern galt lange Zeit als Schicksal. Jetzt wird es ein gestaltbarer Prozess.“

In unserer Gesellschaft geht es immer mehr um Leistungssteigerung. Auch der Anti-Aging-Hype kann einem das Gefühl vermitteln, man dürfe selbst im Alter nicht mal einen Gang runterschalten. Warum braucht es eine „Medizin gegen das Altern“?
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Anti-Aging ist vielleicht ein etwas unglücklicher Begriff. Es geht natürlich genauso wenig darum, gegen das Altern zu sein, wie Antibiotika gegen das Leben sind. Im Gegenteil: Anti-Aging-Medizin ist eine Medizin, die ein gesundes, vitales Altern in Würde überhaupt erst möglich machen soll. Und in Würde zu altern, heißt für mich eben auch, ohne die typischen altersbedingten Krankheiten wie beispielsweise Osteoporose oder Arteriosklerose zu leben, die oft auch verbunden sind mit Schmerz, Invalidität und vorzeitigem Tod. Warum sollte ein Mensch darauf verzichten wollen?

Mehr bewegen, weniger essen – so können wir unsere biologische Uhr zurückdrehen. Inwieweit trägt auch unsere Lebenseinstellung, unser Denken und Fühlen zum Alterungsprozess bei?
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Nun, Optimisten leben länger, das ist tatsächlich so! Gerade sind wieder Studien erschienen, die den Zusammenhang von depressiven Verstimmungen und Alzheimer aufzeigen. Auch Einsamkeit macht krank und kann einen frühen Tod fördern. Menschen, die optimistisch sind, die aktiv sind, haben eine bessere Gesundheit und eine höhere Lebenserwartung. Optimisten kommen ja auch bei ihrer Umwelt ganz anders an. Sie haben mehr Freunde, mehr soziale Kontakte. Und das sind ganz wichtige Faktoren für ein erfolgreiches Altern.

In Ihrem Buch berichten Sie über das Hormesis-Prinzip. Demnach ist vieles, was für uns schädlich ist, in geringer Dosis auch gut für uns – so auch Alkohol. Laut einer aktuellen Studie sollen jedoch bereits kleinere Mengen Alkohol schädlicher sein als bisher angenommen. Was raten Sie Menschen, die nun verunsichert sind?
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Meine Frau hat gesagt: „Wenn diese Studie stimmt, dann wärst du schon tot.“ (Lacht.) Also, ich würde jetzt nicht sagen, es ist eine schlechte Studie. Es ist eine Metaanalyse, sie ist hochrangig publiziert, man muss das schon ernst nehmen.
Auf der anderen Seite gibt es gegen diese Studie ein Dutzend anderer Studien, die auch hochrangig publiziert sind, aber zu dem Ergebnis kommen: Mit geringen Mengen Alkohol sind wir noch im grünen Bereich! Natürlich können solche Empfehlungen nicht immer für alle gelten. Wer ein Suchtproblem hat, wer eine geschädigte Leber hat, wer nebenbei Medikamente nimmt, der sollte auf Alkohol verzichten.

Körperlicher Betätigung kommt im Anti-Aging ja eine ganz besondere Rolle zu. Welche Empfehlung geben Sie unseren Lesern in Sachen Sport?
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Bewegung ist ein Jungmacher für unsere Gefäße. Das kann man gar nicht häufig genug betonen. Es ist also in jedem Fall sinnvoll, sich eine sportliche Aktivität zu suchen. Das kann Nordic Walking sein, Schwimmen, Radfahren. Oder auch Joggen, Inlineskaten oder Skilanglauf, wenn man schon gut trainiert ist.

Wichtig ist: Übertreiben Sie es nicht! Vor allem Männer neigen ja dazu. Da verordnet man denen ein bisschen Ausgleichssport und dann fangen sie sofort an für den Stadtmarathon zu trainieren. Das muss nicht sein! Man muss nicht seine körperliche Fitness und sein Anti-Aging-Programm zum Zweitberuf machen. Fit for fun ist sicherlich schön, aber manche investieren so viel in ihre Fitness, dass sie zum Fun gar nicht mehr kommen. Ich sage gerne: Wer immer nur vorbeugt, kommt nicht mehr dazu, sich auch mal zurückzulehnen.“

Das ist ein schönes Schlusswort! Vielen Dank für das Gespräch!

„Alt werden können Sie später. Fangen Sie heute erst einmal damit an, jünger zu werden!“

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

Erfahren Sie mehr über die Anti-Aging-Strategie nach dem Hormesis-Prinzip im Buch von Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: „15 Jahre länger leben“, erschienen im GU-Verlag.

Audi BKK Magazin

/gesund & vital

Alexander Fasanya
von

cook&fit

Bewegung hält jung!

Alex Fasanya erklärt, warum viel nicht immer viel hilft. Und er zeigt uns ein paar effektive Beweglichkeitsübungen (Mobility-Übungen), mit denen wir vor allem die Flexibilität des Körpers erhalten bzw. wieder zurückerobern können! Bereit? Los geht's.

Übung #3:
Diagonale Ausfallschritte sind anstrengend, aber sehr effektiv.

Übung #2:
Schneider-/Grätschsitz mit Oberkörperrotation dehnt die Rückenmuskeln und verbessert die Beweglichkeit.

Übung #1:
Schulterbrücke kräftigt die unteren Rückenmuskeln.

Wie die Übungen genau ausgeführt werden, erfahren Sie auf S. 17.

Flexibel bleiben mit Mobility-Übungen.

Hey Alex, heute steht das Thema „biologisches Alter“ auf dem Programm. Sport spielt dabei ja eine ziemlich wichtige Rolle. Aus deiner Sicht als Fitnesstrainer: Kannst du kurz erklären, was es mit dem biologischen Alter auf sich hat?
Nun, wir alle werden älter. Zellen werden irgendwann nicht mehr erneuert und verfallen. Das ist ein natürlicher Prozess. Trotzdem sind nicht alle Menschen in gleicher Weise davon betroffen. Das Spannende ist, dass wir selber an der Altersuhr drehen können. Zum Beispiel mit Sport.

Mit Sport können wir dafür sorgen, dass wir langsamer altern? Oder unseren Körper sogar verjüngen?
Ja, das kann man so sagen. Allerdings kommt es wie immer auf das richtige Maß an. Beachtenswert ist, dass gerade ehrgeizige Freizeitsportler durch einseitige oder falsch ausgeführte Trainingsmethoden biologisch gesehen oft deutlich älter sind als andere, die eher wenig Sport treiben. Bei den Ehrgeizigen zeigen sich kurz-, mittel- oder langfristig oftmals mehr körperliche Beschwerden.

Ok, also sollten wir es mit dem Sport besser nicht übertreiben. Was macht denn ein gutes Training aus? Mit welcher Trainingsmethode halten wir uns jung?
Grundsätzlich empfehle ich ein kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training, wobei man immer mit einer 10-minütigen Aufwärmphase starten sollte. Diese erste Phase eines Trainings entscheidet nämlich darüber, ob die gesamte Trainingseinheit eher zu einem Zellverschleiß oder zu einem Zellaufbau und Regeneration führt.

Interessant! Und ein Mobility-Training ist eine gute Basis für Zellaufbau?
Genau, Mobility-Übungen eignen sich super als Warm-up. Wenn man sie dynamisch ausführt, kann man sie auch als komplettes Workout nutzen. Mit Mobility-Übungen wird Haltungsproblemen vorgebeugt, der Körper bleibt flexibel und es kommt nicht so schnell zu Verletzungen. Viele Sportler preschen ja einfach vor, ohne Rücksicht auf Verluste. Die Gefahr einer Überlastung oder einer Verletzung ist dann natürlich groß. Besser ist es, mit moderaten Bewegungen anzufangen. Erst mal die Durchblutung anregen. Bei jeder Bewegung mit voller Konzentration dabei sein. Und dann die Bewegungsmöglichkeit eines Muskels bewusst ausreizen, sodass Muskeln, Bänder, Sehnen, Knorpel und Schleimbeutel maximal mit Nährstoffen versorgt werden.

Klingt einleuchtend. Und wie wirken Kraft- und Ausdauertraining in Sachen Anti-Aging?
Nun, beim Krafttraining geht es um die Aus- oder Überreizung der Muskulatur. Die dadurch ausgelösten adaptiven Prozesse sorgen für einen Muskelaufbau durch Zellzuwachs. Außerdem stärkt es den Knochen. Ein Ausdauertraining dagegen kräftigt den Herzmuskel und steigert die Lungenfunktion. Der ganze Organismus wird besser mit Sauerstoff versorgt, auch das Gehirn. So kann sogar der Aufbau neuer Nervenverbindungen gefördert werden. Selbst die Blutgefäße werden elastischer und Ablagerungen wird entgegengewirkt.

Genug der Theorie. Zeigst du uns ein paar konkrete Mobility-Übungen?
Na klar, gerne. Auf geht’s!

Jetzt mitmachen:
acht einfache Mobility-Übungen mit Alex im Online-Magazin!
www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

COOK&FIT
ALEX FASANYA

Macht fit, macht Spaß: Mobility-Übungen.

#1 Schulterbrücke

So geht’s
Gerade auf den Rücken legen. Arme ausgestreckt neben den Oberkörper ablegen und die Füße flach unter dem Knie platzieren. Das Becken anheben bis Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen und Position halten. Die Beine 12-mal abwechselnd strecken und für 2 Sekunden halten.

Wo wirkt’s?
Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, unterer Rücken.

#2 Grätschsitz mit Oberkörperrotation

So geht’s
Mit aufgerichtetem Oberkörper auf den Boden setzen. Beine gestreckt ca. 45 Grad voneinander abspreizen und die Hände hinter dem Kopf zusammenführen. Spannung aufbauen und Position halten. Den Oberkörper abwechselnd, so weit es geht, nach beiden Seiten drehen. Bei der Ausführung unbedingt darauf achten, dass der untere Rücken dauerhaft gerade bleibt und die Spannung in der Bauchmuskulatur gehalten wird. 12-mal zu jeder Seite drehen. Alternative: Die Übung im Schneidersitz ausführen.

Wo wirkt’s?
Rückenstrecker, Bauch- und Beckenmuskulatur.

#3 Diagonale Ausfallschritte

So geht’s
Füße im aufrechten Stand etwa handflächenbreit auseinanderstellen. Hände senkrecht über dem Kopf zusammenführen. Achtet darauf, dass Ihr einen festen Stand habt und der Rumpf angespannt ist. Mit den Beinen im Wechsel diagonale Ausfallschritte nach vorn machen und dabei die Arme geschlossen in Richtung Knie führen. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Bei der Bewegungsausführung sollte der Rücken gerade bleiben. Je Seite 12 Wiederholungen.
Wo wirkt’s?
Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker.

Tipp!

Drei wichtige Aspekte für ein optimales Training.

1.
Konzentration und Fokus.

Sich ganz bewusst auf die saubere Bewegungsausführung konzentrieren!

2.
Aufwärmen.

Die Muskulatur wird aktiviert und die Durchblutung angeregt. So wird der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet.

3.
Mobilisieren.

Das heißt die Bewegungsmöglichkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe bewusst ausreizen, sodass eine höchstmögliche Muskelkontraktion und somit eine maximale Versorgung mit Nährstoffen stattfindet.

Ich empfehle Euch, alle zwei Tage mind. 30 Minuten Sport zu treiben.

Bleibt fit & gesund, euer Alex!

Audi BKK Magazin

Mehr Transparenz, mehr Bewusstsein

Per Du mit der Kuh.

Der Fleischkonsum ist in Deutschland ungebrochen. Gut und günstig muss es sein. Doch kann gutes Fleisch günstig sein? Und was ist mit dem Tierwohl?

Tatsächlich essen die Deutschen noch immer rund 60 Kilo Fleisch pro Jahr. Besonders beliebt ist das Schweinefleisch. Um den jährlichen Fleischbedarf in Deutschland zu decken, werden 745 Millionen Tiere geschlachtet.

Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes stimmen nachdenklich. Vor allem, wenn uns die Radiospots der Discounter zum Wochenende ihre Super-Samstags-Knüller entgegenbrüllen: „Nackensteaks: die 600-Gramm-Schale nur 2,98 Euro!“ Am Grillwagen um die Ecke geht das halbe Hähnchen für 1,99 Euro über die Ladentheke. Doch was ist uns gutes Essen wert? Und davon mal abgesehen: Welchen Wert hat ein Tier?

Glücklicherweise liegt immer mehr Menschen das Wohl von Kuh und Küken am Herzen. Es hat sich ein regelrechter Trend entwickelt: Meet your Meat (triff dein Fleisch) ist die werbliche Bezeichnung für diese neue „Nähe zum Produkt“. Dabei überzeugen sich interessierte Verbraucher ganz persönlich von der artgerechten Haltung der Tiere, die später auf ihrem Teller landen. Sie konsumieren weniger Fleisch, achten dafür umso mehr auf Qualität und Nachhaltigkeit. Und sie sind auch bereit, entsprechend dafür zu bezahlen.

Die Salami muss eben nicht nur schmecken, sie sollte vorher auch ein glückliches Schwein gewesen sein. Von der „gläsernen Metzgerei“ bis zum „Schweineleasing“ mit ausdrücklicher Besuchserlaubnis reagieren Produzenten auf das wachsende Interesse mit neuen Angeboten, die Begegnungen ermöglichen – gern auch mit der Kuh auf der Weide. Vielleicht gibt’s solche Angebote auch in Ihrer Region? Falls nicht, so lohnt sich zumindest ein genauer Blick auf die Siegel.

Erfahren Sie online im Interview mit Bio-Bauer Henning Bauck mehr zum Thema:
www.audibkk.de/gesundheit/gutesfleisch

Auf diese Siegel sollten Sie achten:

Bioprodukte
sind die beste Wahl beim Fleischverzehr. Biofutter ist Pflicht, Tiere haben mehr Platz im Stall, es gibt strenge Vorgaben zu Transport und Schlachtung. **Achtung:** Das deutsche Siegel (links) bürgt für höhere Standards als das EU-Siegel (Mitte).

Neuland
Strenge Regeln bzgl. Tierhaltung. Mehr Platz im Stall, Kastrieren von Ferkeln nur unter Betäubung, keine vorbeugenden Medikamente, Transport zum Schlachthof max. 4 Std., Futter ohne Gentechnik, allerdings kein Bio.

DLG
ist ein Siegel der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft. Beurteilt hauptsächlich Geschmack, Aussehen und Geruch des Produkts – und ob die Packung leicht zu öffnen ist. Keinerlei Aussagekraft in Bezug auf Tierhaltung.

Für mehr Tierschutz
Anspruchsvolles, zweistufiges Label des Deutschen Tierschutzbundes. **Achtung:** Nur mit zwei gelben Sternen im Label ist die Premiumstufe und damit artgerechte Tierhaltung erreicht!

Schluss mit Nörgeln!

Jammer-sabbat

Jammern geht immer. Manchmal haben wir auch allen Grund dazu. Aber was macht der Blick auf das Negative mit unserem Gehirn? Und geht es auch anders?

Der Chef ist unfair, die Kinder sollten längst im Bett sein, das Mittagessen in der Kantine hat auch nicht geschmeckt. Und überhaupt: Warum sind die Benzinpreise schon wieder so hoch? An manchen Tagen kommt scheinbar alles Übel dieser Welt zusammen. Und vermiest uns das Leben.

Klar muss man seinem Frust auch mal Luft machen. Auf Dauer ist Jammern jedoch eher kontraproduktiv. Denn Jammern verändert das Gehirn.

Die Neurowissenschaft erklärt es so: Unser Gehirn ist ein flexibles Organ. Alles, was wir besonders oft nutzen, bekommt mehr Speicherplatz. Das ist beim Lernen eine durchaus hilfreiche Sache. Nach dem x-ten Vokabeltraining haben wir die Fremdsprache verankert und ruck, zuck abrufbereit. Beim Jammern ist es ähnlich: Das permanente Nörgeln läuft irgendwann im Automatikmodus. Aus den ersten schmalen Wegen ins Jammertal hat sich ein breiter Trampelpfad gebildet. Und der geht sich wie von selbst.

Durch stetige Nörgelei werden im Gehirn also gewisse Muster angelegt, die wir so schnell nicht wieder loswerden. Und es kommt tatsächlich noch schlimmer: Forscher der Stanford Universität haben herausgefunden, dass Jammern sogar vergesslich macht. Ihrer Studie zufolge soll Jammern den Hippocampus schrumpfen lassen – den Gedächtnisspeicher des Gehirns.

Übrigens reagiert auch das Hormonsystem auf das tägliche Genörgel – und zwar mit einer Extraportion Stresshormonen. Ist der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, schlägt der Körper Alarm: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen steigt an. Das Immunsystem pfeift aus dem letzten Loch.

Der Ausweg aus der Misere? Könnte ein Jammersabbat sein: Mindestens 21 Tage dauert es, bis sich ein neues Verhaltensmuster verankert hat. So lange heißt es: Achtsam sein! Negative Gedanken erkennen und immer wieder den Blick auf das Schöne richten. Allein durch Dankbarkeit sinkt der Cortisolpegel nachgewiesenermaßen um 23 Prozent, wie die University of California in Davis bei ihren Nachforschungen herausgefunden hat. Da kann man nun wirklich nicht meckern.

Louisa „Lou" Dellert, 28 Jahre,
erfolgreiche Bloggerin & Unternehmerin,
Gründerin von www.louisadellert.com

Liebe Lou, was sind deine Tipps?

Das wichtigste Gut ist die eigene Gesundheit! Macht man sich das bewusst, ist alles andere nur noch halb so wild.

Gute Musik anschmeißen und einfach tanzen. Hilft immer!

Sport treiben! Weil man auf andere Gedanken kommt und Glückshormone ausgeschüttet werden. Einfach in die Laufschuhe schlüpfen und starten.

Gute Freunde anrufen, sich dort ausjammern, ein paar mitfühlende Worte abholen und es dann auch gut sein lassen!

Tropenöl kriegt sein Fett weg.

Palmöl

Es hat sich herumgesprochen: Palmöl ist eine Katastrophe für Natur und Umwelt. Doch dass das Öl auch ein Risiko für die Gesundheit darstellt, wissen viele noch nicht.

Kekse, Schokolade, Brotaufstriche, Pizza oder Kosmetik: Palmöl steckt in beinahe jedem zweiten Supermarktprodukt. Und wir konsumieren es täglich. Den industriellen Siegeszug verdankt das Öl seinen vorteilhaften Eigenschaften: Es verleiht den Erzeugnissen eine cremige Konsistenz, schmilzt nicht bei Raumtemperatur und ist außerdem lange haltbar. Für die Industrie besonders wichtig: Der Anbau ist ertragreich, Palmöl kostet nicht die Welt.

Den Verbraucher kommt der regelmäßige Verzehr des billigen Tropenöls dennoch teuer zu stehen. Laut einer Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, kurz „EFSA“) kann Palmöl in Lebensmitteln nämlich genotoxisch und krebserregend sein. Verantwortlich dafür sind gesundheitsschädliche Fettsäureester, die während der Herstellung des Öls unter Einsatz von hohen Temperaturen um die 200 Grad Celsius gebildet werden. Die freigesetzten Fettschadstoffe namens Glycidyl und 3-MCPD können das Erbgut schädigen und somit Krebs auslösen.

Die EFSA warnt nun vor Produkten, die raffiniertes Palmöl enthalten. Zwar können die besagten Schadstoffe auch in anderen raffinierten Ölen enthalten sein, die Konzentration des krebserregenden Glycidyls ist laut der EFSA-Studie in Palmöl allerdings deutlich höher als in Ölen aus Oliven, Raps oder Sonnenblumenkernen. Vor allem bei Kindern sei die tolerierbare tägliche Menge schnell überschritten. Als Bestandteil von Milchersatz bekommen viele Babys die Schadstoffe aus Palmöl mit dem täglichen Fläschchen – wobei viele Sorten Babynahrung zehnmal mehr Glycidyl und MCPD enthalten, als man für unbedenklich halten könnte. Klarer Tipp: Checken Sie sorgfältig die Zutatenliste, zum Beispiel mit der App „Codecheck“. Besser isst das ;-)

Mehr Infos zum Thema und alternative Lebensmittel ohne Palmöl finden Sie hier: **www.umweltblick.de/index.php/branchen/produkte-ohne-palmoel**

Jede Minute zählt.

Erste Hilfeeeee!!

Die meisten haben es irgendwann einmal gelernt … und irgendwann auch wieder vergessen: Erste Hilfe. Jetzt zeigt eine aktuelle Umfrage: Nur die wenigsten fühlen sich für den Notfall ausreichend gewappnet.

Puls fühlen, stabile Seitenlage, Herzmassage – Mist, wie ging das jetzt noch mal?! Was in der Theoriestunde vor vielen Jahren vielleicht noch ganz einfach war, sieht im echten Leben plötzlich ganz anders aus. Der Mensch, der in der U-Bahn zusammengebrochen ist oder beim Unfall auf der Autobahn schnellstmöglich versorgt werden muss, ist schließlich keine Gummipuppe. Er ist ein Wesen aus Fleisch und Blut. Klar, dass eine solche Situation respekteinflößend ist und Angst machen kann. Man möchte ja bloß nichts Falsches machen.

Was ist, wenn ich dem Notleidenden durch mein eigenes Handeln mehr Schaden zugefügt als ihm geholfen habe? Die Unsicherheit beim Thema Erste Hilfe ist groß. Das bestätigt auch eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Asklepios Kliniken. Laut deren Ergebnissen traut sich nur jeder Fünfte lebensrettende Maßnahmen zu. Bei den meisten beschränkt sich die Hilfeleistung auf organisatorische und psychologische Unterstützung: Rettungswagen rufen, gut zureden, viel mehr aber auch nicht.

Vor allem der Knochenbruch ist eine gefürchtete Begleiterscheinung der Reanimation und erhöht die Hemmschwelle, im Notfall wirklich zuzupacken. In der Tat erfordert die Herzdruckmassage einen beachtlichen Druck auf den Brustkorb bzw. das Brustbein. Dabei kann es insbesondere bei älteren Menschen zu einem Rippenbruch kommen. Notärzte appellieren jedoch ganz klar, die eigene Angst über Bord zu werfen: Im Ernstfall zählt jede Minute.

DRK-App

Im Notfall hilft Ihnen die App des Deutschen Roten Kreuzes mit detaillierten Beschreibungen für alle Notfallsituationen. (Kostenlos für iOS und Android.)
Erfahren Sie in unserem Online-Magazin, welche Institutionen regelmäßig Kurse anbieten:
www.audibkk.de/gesundheit/erstehilfe

Allein in Deutschland sterben jedes Jahr 80.000 Menschen an plötzlichem Herzversagen. Erste Hilfe könnte viele Leben retten.

/konkret

Kampagne Achtsamkeit

Zurück zu mir.

Immer in Eile, überall Hektik, ständig neue Eindrücke: In unserer schnelllebigen Zeit sind Geist und Körper oftmals bis zur Erschöpfungsgrenze gefordert. Wie man der turbulenten Welt entspannter begegnen kann? Zum Beispiel mit den unterstützenden Angeboten der Audi BKK.

Machen, machen, machen. Hier noch schnell hin, dies noch schnell abarbeiten, den noch schnell anrufen. Der Kalender ist voller Termine. Alles muss effizient sein. Darüber hinaus sorgt die digitale Welt für ein ständiges Grundrauschen, dem wir uns nur schwer entziehen können.

Wo ist eigentlich die gute alte Muße geblieben? Die Zeit für Erholung, Durchatmen und bewusste Momente? Vermutlich irgendwo auf der Strecke. Mit der Achtsamkeitskampagne „Zurück zu mir“ möchte die Audi BKK dazu aufrufen, auch mal innezuhalten, bewusster zu leben und den eigenen Bedürfnissen mehr Beachtung zu schenken.

Schalten Sie doch mal Ihr Handy oder Tablet ab – und laden Sie Ihren eigenen Akku wieder auf. Neugierig? Dann lassen Sie sich von Brinja und Hans inspirieren! Die beiden haben zwei Wochen lang auf ihr Handy verzichtet und teilen ihre Erfahrungen auf Youtube.

Mehr Tipps und Infos für ein stressfreieres und bewussteres Leben haben wir in unserem Ratgeber zum Thema **Achtsamkeit** und in unseren **Podcasts** zusammengestellt. Schauen Sie doch mal rein und hören Sie zu: **www.audibkk.de/zurückzumir**

Was für ein Stresstyp sind Sie? Machen Sie den Stresstest:

www.audibkk.de/gesundheit/stresstest

Telemedizinisches Netzwerk

Gut fürs Kind.

Audi BKK verbessert die medizinische Versorgung von Kindern und Jugendlichen.

Bei seltenen und chronischen Erkrankungen ist Spezialistenwissen erforderlich. Spezialisierte Kinder- und Jugendfachärzte sind allerdings oft nur in medizinischen Zentren und Großstädten anzutreffen. Häufig ist ein Besuch mit langen Wartezeiten und weiten Anfahrtswegen verbunden. Vor allem für Familien in ländlichen Gebieten ist das keine besonders patientenfreundliche Situation. Deshalb bietet die Audi BKK bundesweit das telemedizinische Expertennetzwerk PädExpert® im Rahmen des umfassenden Kinder- und Jugend-Programms „BKK Starke Kids“ an. Mit PädExpert® können sich ambulant tätige Kinder- und Jugendärzte virtuell fachärztliche Expertise zu verschiedenen Krankheitsbildern einholen. Kinder- und Jugendärzte können für die optimale Behandlung unserer Versicherten auf ein umfangreiches Expertennetzwerk in Deutschland zurückgreifen.

Ihre Vorteile

- Die Behandlung erfolgt weiterhin in der vertrauten Kinderarztpraxis
- Die Anreise zu Spezialisten mit langen Wartezeiten entfällt
- Die telemedizinische Fachdiagnose erfolgt durchschnittlich nach 8 Tagen
- Entsprechend schnell kann die zielgerichtete Therapie beginnen

Weitere Informationen und teilnehmende Ärzte finden Sie unter: **www.audibkk.de/starkekids**

Kostenlose Gesundheitsberatung

Jetzt auch per Videochat.

Sie haben Fragen zu bestimmten Erkrankungen und Medikamenten? Ihnen sind Diagnosen unverständlich oder Sie benötigen Informationen zu Reiseimpfungen? Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Gesundheit beantworten Ihnen unsere Experten vom Gesundheitstelefon nun auch per Videochat.

Wie das funktioniert?
Um Sie noch persönlicher beraten zu können, bieten wir Ihnen nun außerdem montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr Videoberatungen an. Wählen Sie dazu auf der Website der Audi BKK einfach Ihren persönlichen Wunschtermin aus und hinterlassen Sie eine kurze Info zur Fragestellung und zum Fachgebiet. Danach erhalten Sie per E-Mail eine individuelle TAN samt Link (zum Schutz Ihrer Daten) für den Zugang zum virtuellen Wartezimmer. Sobald Sie dort „angekommen“ sind, schaltet sich der jeweilige Experte unseres Teams dazu und Ihre Videoberatung kann beginnen.

Weitere Informationen zum Thema Videoberatung finden sie unter: **www.audibkk.de/videoberatung**

Kurzmeldung

Änderungen in der Satzung

Der Verwaltungsrat der Audi BKK hat in der Sitzung am 22.06.2018 Änderungen in der Kassensatzung beschlossen:

Artikel I § 4, § 13b Abs. VI., § 13b Abs. VII., § 13b Abs. VIII, § 13b Abs. IX, § 13c, § 16 Abs. II., § 18, Anlage zur Satzung (§ 18). Die Änderungen wurden vom Bundesversicherungsamt mit Bescheid vom 23.07.2018 genehmigt und werden hiermit gem. § 24 der Kassensatzung bekannt gegeben.

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

Service-Center-Leiter Manfred Draxler überreichte den Hauptgewinn an Karin Lux, die mit ihrer Enkelin den Gewinn entgegennahm.

Mitglieder empfehlen und gewinnen!

Wer die Audi BKK seinen Freunden und Bekannten empfiehlt, sichert sich die Chance auf tolle Gewinne! So wie **Karin Lux aus Manching**: Sie hat durch ihre Empfehlung automatisch am Gewinnspiel teilgenommen und als Dankeschön ein iPad Pro von Apple gewonnen.

Schneller zum Termin

Ambulante Psychotherapie.

Erschöpfungszustände, Ängste und Depressionen: Rund ein Drittel der Bevölkerung hierzulande ist ernsthaft psychisch krank. Die seelischen Leiden können Betroffene häufig weder selbst noch mit Unterstützung von Familie und Freunden behandeln. Dann kann eine Psychotherapie helfen. Bisher mussten sich Betroffene jedoch auf lange Wartezeiten einstellen.

Seit dem 1. April 2017 sind Psychotherapeuten verpflichtet, Sprechstunden anzubieten. Für ein Erstgespräch können sich Versicherte direkt an einen Psychotherapeuten wenden, die Überweisung eines Arztes ist nicht erforderlich. Bei der Therapeutensuche helfen die Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigungen: Sie schlagen einen Termin bei einem Therapeuten innerhalb von vier Wochen vor. Ein Anspruch auf einen bestimmten Therapeuten besteht nicht.

In der psychotherapeutischen Sprechstunde beurteilt der Therapeut, ob ein Verdacht auf eine seelische Erkrankung vorliegt und weitere fachliche Hilfe notwendig wird. Je nach Empfehlung des Therapeuten können sich weitere probatorische Sitzungen anschließen oder auch eine Akutbehandlung. Seit April dieses Jahres ist die psychotherapeutische Sprechstunde verpflichtend, bevor eine psychotherapeutische Behandlung begonnen wird.

Details zur psychotherapeutischen Versorgung finden Sie unter:
www.audibkk.de/psychotherapie

Kontakt zu den Terminservicestellen in Ihrem Bundesland finden Sie unter:
www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservicestellen

Zweitmeinung Orthopädie

OP, muss das sein?

Experten sind sich einig: In Deutschland wird zu viel und zu schnell operiert. Ob eine Operation wirklich notwendig ist, kann man als Patient selten sicher einschätzen. Deshalb bietet die Audi BKK ihren Versicherten die Möglichkeit, eine kostenfreie Zweitmeinung bei renommierten Spezialisten einzuholen. Ganz bequem online, über unseren Vertragspartner Medexo.

Medexo arbeitet mit mehr als 80 anerkannten Ärzten zusammen. Wer vor einem Eingriff einen dieser Experten um Rat fragen will, füllt zunächst einen Fragebogen aus, wobei alle relevanten Informationen (z.B. aktuelle Befunde, Röntgenbilder etc.) zur anstehenden OP bzw. zu Erkrankungen und zur Lebensweise eingeholt werden. Innerhalb von zehn Tagen erhalten Patienten die Zweitmeinung vom Spezialisten in aufbereiteter Form zurück. Dabei erläutern die Experten ihre Therapieempfehlung und zeigen dem Patienten alternative Behandlungsmöglichkeiten auf, die individuell auf seine Lebenssituation angepasst sind. Für Fragen zur Behandlung steht der Experte dem Patienten für weitere sechs Monate zur Seite.

Das Angebot richtet sich an Patienten mit einer Krankenhauseinweisung für orthopädische Eingriffe. Dazu zählen Rücken-, Schulter-, Knie- oder Hüftoperation. „Eine OP sollte immer Mittel der letzten Wahl sein“, so Medexo-Geschäftsführer Dr. med. Jan-Christoph Loh. „Unsere Fachärzte raten bei 55 Prozent aller Patienten zu einer Therapie ohne Skalpell.“

Weitere Informationen zur Zweitmeinung Orthopädie finden Sie unter:
www.audibkk.de/zweitmeinungorthopaedie

Kontaktieren Sie für eine Zweitmeinung unseren Partner Medexo telefonisch unter:
030 55570530 (Ortstarif)

Suchtprävention

Wege aus der Sucht.

Sucht ist kein Randproblem in der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen in Deutschland. Mehr als 3,5 Millionen Suchtkranke gibt es aktuell, drei Millionen Kinder und Jugendliche haben mindestens ein suchtkrankes Elternteil. Zahlen, die zum Handeln aufrufen.

Medikamente, Nikotin und Alkohol sind die verbreitesten Suchtmittel. Aber auch Drogen wie Cannabis, Ecstasy oder LSD sind ein wachsendes Problem an Schulen. Es gibt auch stoffungebundene Süchte, die sich durch zwanghafte Verhaltensweisen bemerkbar machen. Dazu zählen Spielsucht oder Essstörung. Vergleichsweise neu ist die Onlinesucht. Speziell die junge Generation ist durch die stetige Nutzung von Handy und Computer besonders gefährdet.

Unter der Suchterkrankung leiden nicht nur die Betroffenen selbst. Auch Familie, Freunde und Kollegen sind involviert und müssen hautnah miterleben, wie ein Mensch seine Gesundheit und sein Leben ruiniert. Vor allem Kinder von suchtkranken Eltern erleben vielfältige psychische Belastungen, die nicht folgenlos bleiben. Sie leben unter einem dauerhaft erhöhten Stresslevel und haben ein deutlich höheres Risiko, später selbst eine Abhängigkeit zu entwickeln.

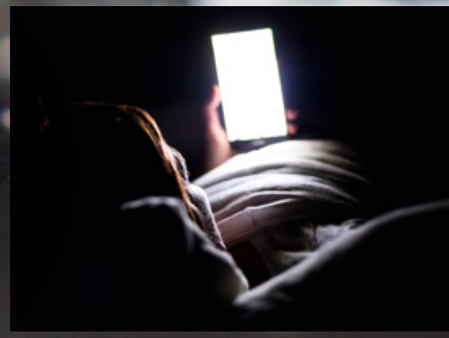
Die Audi BKK möchte zum Thema Sucht noch mehr Aufklärungsarbeit leisten und Betroffene und Angehörige unterstützen. Mit einer aktuellen Suchtbroschüre geben wir Antworten auf grundlegende Fragen: Wie entsteht die Sucht? Was sind erste Anzeichen? Was kann man tun, wenn ein nahestehender Mensch in eine Abhängigkeit gerät? Und nicht zuletzt: Welche Wege führen aus der Sucht und ermöglichen eine langfristige Entwöhnung?

Die Audi BKK lässt Sie mit diesem Problem nicht allein. Wir vermitteln Selbsthilfegruppen und andere Anlaufstellen, bieten Präventionskurse und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Den neuen Ratgeber zum Thema Sucht erhalten Sie in Ihrem Audi BKK Service-Center und online unter:
www.audibkk.de/sucht

Infos und Hilfe finden Sie auch bei:
Nakos
Telefon: 030 31018960
www.nakos.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Telefon: 02381 9015-0
www.dhs.de



Mediensüchtig?
Was das genau bedeutet sowie einen Selbsttest zur Mediensucht finden Sie im neuen Ratgeber ab Seite 18 oder unter:
www.audibkk.de/gesundheit/sucht

Jahresrechnungsergebnis 2017

Das war ein Erfolgsjahr.

Ein starkes Versichertenwachstum, hohe Kundenzufriedenheit und niedrige Verwaltungskosten – die Audi BKK entwickelt sich weiterhin positiv im Geschäftsjahr 2017.

Die Audi BKK hat den Anspruch, nachhaltig zu wirtschaften. Gleichzeitig wollen wir unseren Versicherten die beste Versorgung zukommen lassen: Von 1,67 Mrd. Euro Gesamtausgaben kamen knapp 1,58 Mrd. Euro unseren Versicherten direkt in Form von Leistungen zugute. Durchschnittlich wurden 2.408,67 Euro pro Versichertem ausgegeben.

Das Geschäftsjahr 2017 schließt die Audi BKK mit einem Defizit von 10,7 Mio. Euro ab. Hohe Mehrausgaben insbesondere für Krankengeld sowie Heil- und Hilfsmittel belasten das Finanzergebnis. Unsere Verwaltungskosten konnten wir dagegen weiter um vier Prozent auf knapp 94 Euro pro Versicherten senken – durchschnittlich liegen diese in der gesetzlichen Krankenversicherung bei 150 Euro.
Die Audi BKK investiert weiterhin in Satzungs- und Ermessensleistungen wie Präventionskurse, die Gesundheitswoche sowie Reiseschutzimpfungen. Im Vergleich zum Durchschnitt in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben wir dafür über 75 Prozent mehr ausgegeben, da uns ein umfangreicher und kundenorientierter Service besonders wichtig ist. Außerdem konnten wir Ihnen im Rahmen von GesundheitExtra fast doppelt so viel, wie in der GKV üblich ist, für eigentlich privat zu zahlende Leistungen wie eine professionelle Zahnreinigung oder homöopathische Arzneimittel erstatten.

Versichertenentwicklung

Unseren Service und unser Leistungsportfolio wissen unsere Kunden zu schätzen: Über 40.000 Menschen haben sich im vergangenen Jahr für die Audi BKK entschieden. Die Anzahl der Versicherten stieg auf aktuell knapp 689.000. Damit positioniert sich die Audi BKK unter den Top-10-Wachstumskassen und behauptet sich im Versichertenranking auf Platz 20 unter den 110 gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

Kundenzufriedenheit

In der Kundenbefragung 2018, die wir bereits zum vierten Mal durchgeführt haben, wurden 10.600 Kunden zu ihrer Meinung über die Audi BKK befragt. Ergebnis: 95 Prozent der Befragten sind mit der Audi BKK zufrieden bzw. sehr zufrieden! Im M+M Versichertenbarometer 2018 liegen wir damit zusammen mit den Innungskrankenkassen auf dem ersten Rang. Dieses hervorragende Ergebnis spiegelt sich auch in der erreichten Gesamtnote von 1,7 wider.

M+M Versichertenbarometer Audi BKK Note 1,7 Kategorie Gesamtzufriedenheit 06/2018 www.m-plus-m.de

VON Kunden EMPFOHLEN FOCUS MONEY HOHE Weiterempfehlung Audi BKK Krankenkassen überregional Ausgabe 27/18

Im Geschäftsbericht 2017 finden Sie das detaillierte Jahresrechnungsergebnis: **audibkk.de/ueber-uns/geschaeftsbericht**

Kampagne metabolisches Syndrom

Ich hab's geschafft!

Bernd Kornmeier, 48, Kunde der Audi BKK, auf seinem Weg zum Wunschgewicht

Im Rahmen der Kampagne „Überwinde deinen Schweinehund“ stellt die Audi BKK Menschen vor, die ihren Lebensstil konsequent geändert haben.

Bernd, du hast 6 Monate lang über deinen Kampf gegen das Übergewicht berichtet. Was hast du unternommen?
Ich war bei der Ernährungsberatung und hab einen Abnehmkurs gemacht. Außerdem habe ich wieder mit dem Lauftraining angefangen, bin Halbmarathon gelaufen und habe eine 400-Kilometer-Radtour von Kassel nach Köln gemacht.

Respekt! Du hast seit 2007 bereits 30 Kilo abgenommen. Jetzt wurden deine Blutdruck- und Cholesterinwerte gecheckt. Was hat sich getan?
Eine ganze Menge: Meine Cholesterinwerte (LDL) sind um 20 Prozent gesunken. Außerdem kann ich mit einem Blutdruck von 126/77 mit meinem Arzt darüber reden, ob ich meine Medikamente reduzieren kann. Und das Beste: Mein Herzinfarktrisiko ist nur um 2,3 Prozent höher als bei einem 20-jährigen gesunden Mann!

Langfristig möchtest du 90 Kilo bei einer Größe von 1,83 Meter wiegen. Wie greifst du die letzten Kilos an?
Ich versuche viel Gemüse und Obst zu essen. Außerdem achte ich darauf, dass ich nur dreimal pro Tag esse und mindestens vier Stunden dazwischen nichts. Darüber hinaus ist es auch in Ordnung, mal etwas auf dem Teller liegen zu lassen. Ich will weiterhin mehrmals pro Woche joggen und beim Halbmarathon am Gardasee mitmachen. Da mir Laufen so viel Spaß macht, möchte ich Lauftherapeut werden und anderen Menschen helfen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen!

Wie gelingt es dir, dich immer wieder neu zu motivieren?
Die beste Motivation für mich ist, mich zu Laufveranstaltungen anzumelden und dafür Ziele zu setzen. Beim Training hilft es, mir alte Bilder von mir mit 140 Kilo – meinem Höchstgewicht – anzusehen, mir meinen bisherigen Erfolg vor Augen zu führen und mir bewusst zu machen, was auf dem Spiel steht, wenn ich „rückfällig“ werde.

Mehr über Bernds Weg zu seinem Wunschgewicht und Tipps, wie auch Sie Ihren Schweinehund besiegen, finden Sie hier: **www.schluss-mit-den-ausreden.de**

Betriebliche Gesundheitsförderung 2.0

Ausgezeichnet!

Pilotprojekt zum metabolischen Syndrom gewinnt Gesundheits-Oskar in der Kategorie „Digitale Transformation im Gesundheitswesen – Fokus GKV“.

Bei den dfg Awards in Hamburg Anfang Juni belegte das Präventionsprojekt „Wir bringen Sie in Bewegung – für ein aktives Leben!“ den 1. Platz. Die Audi BKK macht sich im Rahmen des Projekts dafür stark, dass das metabolische Syndrom gar nicht erst entsteht. Gemeinsam mit dem Gesundheitswesen der Volkswagen AG und der Medizinischen Hochschule Hannover hat die Audi BKK sich zum Ziel gesetzt, mit digital vernetzten und individualisierten Angeboten die Risikofaktoren zu verringern und neue Maßstäbe bei der betrieblichen Gesundheitsförderung zu setzen. Ein Jahr lang werden mehr als 300 Mitarbeiter im Volkswagenwerk Wolfsburg im Rahmen eines individuellen Trainingsprogramms auf den Weg in ein sportliches Leben gebracht. Die digitale Ausstattung der Teilnehmer mit Wearables und einer speziellen App macht es möglich, das Trainingsprogramm auch in der Freizeit auszuüben und somit Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung in die private Lebenswelt zu übertragen.

Stellvertretend für die Projektgruppe nahmen Vorstand **Dirk Lauenstein (links)** und Vorstandsvorsitzender **Gerhard Fuchs (rechts)** die Auszeichung entgegen .

/denksport

Rätsel passend zu den Heftthemen – mitmachen und gewinnen!

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

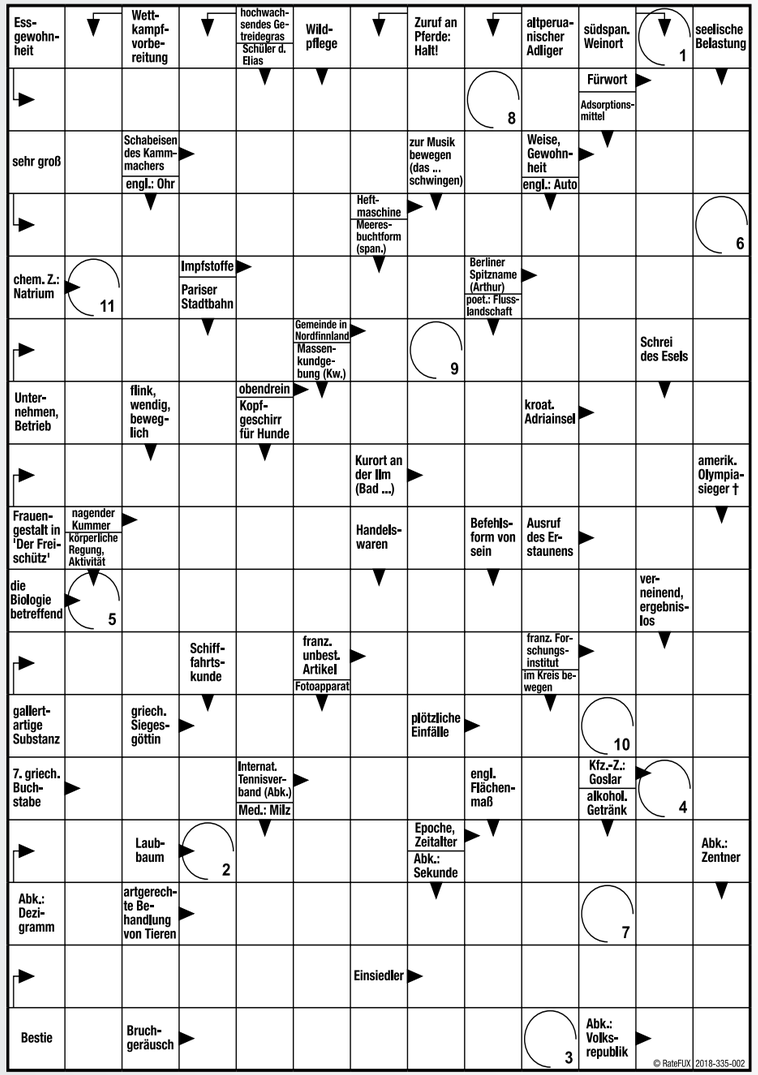
2 x Wellnesswochenenden
1 x „Meine Wellnesszeit“ im BAD CLEVERS Gesundheitsresort & SPA
(2 Übernachtungen für zwei Personen)
1 x Relaxwochenende im Golf- und Sporthotel Moarhof
(2 Übernachtungen für zwei Personen inkl. Frühstück)

und

5 x Buch „15 Jahre länger leben“

Schicken Sie uns Ihre Lösung mit **Angabe Ihrer Adresse** entweder per Postkarte an: Audi BKK, Redaktion, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt, oder geben Sie uns die Lösung hier bekannt:
www.audibkk.de/gesundheit/denksport

Einsendeschluss ist der 15.10.2018.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Auflösung aus #1.2018:
Lösungswort: Zeckenzange

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

Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Gewinner nicht mehr veröffentlichen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die 18 Jahre oder älter sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter der Audi BKK, deren Angehörige sowie von Kooperationspartnern. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Widersprüche sind zu richten an redaktion@audibkk.de. Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und postalisch zeitnah benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen sowie Teilnahmebedingungen finden Sie unter: **www.audibkk.de/gesundheit/denksport**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die Audi BKK Versichertengemeinschaft.

/merken

Tipps & Veranstaltungen der Audi BKK Service-Center.

Coburg

Offlineday!
Datum: 25. Oktober 2018
Als Startschuss für ein bewussteres Leben laden wir zu einem Offlineday der Audi BKK ein.

Live-Event „Karriereführerschein“
Datum: 3. Dezember 2018
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Ort: Brose-Aula der Hochschule Coburg
Anmeldung:
www.audibkk.de/karrierefuehrerschein

Ingolstadt

Abnehmkurs
Datum: 8. Oktober 2018 immer montags,
Uhrzeit: 17 – 18:30 Uhr (10 Kurse)

Vortrag „Raus aus der Zuckerfalle“
Datum: 18. Oktober 2018
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Referentin: Alexandra Schwarz, Dipl. Ökotrophologin

Notfallkurse für Kleinkinder: „Messer, Gabel, Schere, Licht ... sind für kleine Kinder nicht!“ (für Kinder von 1 bis 3 J.)
Datum: Dienstag, 6. November 2018
Uhrzeit: ab 18:30 Uhr, ca. 3 Stunden
Ausbilderin: Christine Zwack

„Hoppe, hoppe, Reiter ... wenn er fällt, dann schreit er“ (für Kinder von 3 bis 6 Jahren)
Datum: Dienstag, 20. November 2018
Uhrzeit: 18:30 Uhr, ca. 3 Stunden
Ausbilderin: Christine Zwack

Die Veranstaltungen finden am Rathausplatz 1 statt.
Anmeldung unter 0841 887-0 oder **ingolstadt@audibkk.de**

München

Marktsonntag in Karlsfeld
Datum: 7. Oktober 2018
Uhrzeit: 10 – 18 Uhr
Ort: Bruno-Danzer-Platz, 85757 Karlsfeld

Gesundheitstag in Karlsfeld unter dem Motto „Raus aus dem Alltagsstress“
Datum: 21.Oktober 2018
Uhrzeit: 10 – 17 Uhr
Ort: Aula der Mittelschule Karlsfeld, Seminar-, Yoga- und Gymnastikräume der vhs

Wolfsburg

24-Stunden-Schwimmen
Datum: 22. und 23. September 2018
Einlass: ab 11 Uhr, Startschuss: 12 Uhr
Zielschluss: Sonntag um 12 Uhr
Ort: BadeLand Wolfsburg
Anmeldung:
4fuerwolfsburg.de/24hschwimmen
über den Button „Zur Anmeldung“

Grippeschutzimpfung
Datum: 10. November 2018
Uhrzeit: 9 – 13 Uhr, Porschestr. 1
Bitte Impfausweis mitbringen.

Zwickau

Kindernotfalltraining (Erste-Hilfe-Kurs für Eltern mit Kindern bis zu 6 Jahren)
Datum: 8. November 2018
Uhrzeit: 18 – 21 Uhr
Ort: Volkswagen Bildungsinstitut GmbH, Reichenbacher Str. 76, Zwickau – Aula
Anmeldung verbindlich bis 30.10.2018 unter **0375 440 696 10** oder **zwickau@audibkk.de**

Expertenchats rund um das Thema Gesundheit.

Zeit von 20:30 bis 22 Uhr. Melden Sie sich hier an: www.gesundheit-audibkk.de

8. Oktober 2018, 20:30 Uhr – Aktivität im Alter: So gelingt ein gesunder Einstieg
12. November 2018, 20:30 Uhr – Das Immunsystem fit machen für den Winter
10. Dezember 2018, 20:30 Uhr – Immer funktionieren müssen: Was Dauerstress mit uns macht

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; **Sportmedizin:** Dr. med. Günter Pfeiler (Mannschaftsarzt VfL Wolfsburg); **Urologie:** Silja Knothe; **Zahnheilkunde und Oralchirurgie:** Dora Petryschyn; **Bildnachweise:** Audi BKK, Getty Images, Gingco.Net, iStock

Audi BKK

Ein Gewinn für die Freundschaft: die Audi BKK empfehlen.

- 1 x 1 iPad pro von Apple (10,5”, 64 GB)
- 10 x My Müsli Geschenkgutschein im Wert von 100 € mit zusätzlichem Frühstücksset (Müslischale, Löffel)

Seinen Freunden wünscht man nur das Beste. Zum Beispiel einen starken Partner in Sachen Gesundheit: die Audi BKK. Empfehlen Sie uns Ihren Freunden und sichern Sie sich ganz nebenbei die Chance auf einen tollen Gewinn.

Jetzt vom 01. September bis zum 31. Dezember 2018 die Audi BKK empfehlen und gewinnen. Machen Sie mit:
audibkk.de/mitglied-empfehlen

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.