audibkk.de

# /gesundheit

Das Magazin der Audi BKK 02.2019

*gesund & vital*

## Wo die Sonne aufgeht.

Levante-Küche erobert unseren Gaumen.

**Jetzt beim Jubiläumsquiz gewinnen!**
Seite 24

*trend*

## Imkern.

Das neue Hobby.

## GEWINN-SPIEL!

Jetzt mitmachen & gewinnen!
2x Bose-Bluetooth-Kopfhörer,
5x das Buch „Jerusalem: Das Kochbuch“ von Yotam Ottolenghi

*Ab Seite 6*

# Impfen.

Lebensretter oder Gesundheitsrisiko?

– Anzeige –

**Audi** Financial Services

Bank. Leasing. Versicherung. Mobilität.*

# Gut für Ihre Gesundheit.

## Die Kranken-Zusatzversicherungen für Audi BKK Versicherte.

Um entstehende Versorgungslücken zu schließen, finden Sie bei uns Angebote für Ihre private und individuelle Gesundheitsvorsorge: alle mit sofortigem Versicherungsschutz und weiteren exklusiven Vorteilen!

- **Die Zusatzversicherung für Brillen[1] –**
  bis zu 90 % Kostenerstattung im Premium-Tarif
- **Die Zahn-Zusatzversicherung[1] –**
  Absicherung bei Zahnersatz, Kieferorthopädie oder Zahnbehandlung
- **Die Krankenhaus-Zusatzversicherung[2] –**
  für den Fall der Fälle komfortable Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer
- **Die Reise-Zusatzversicherungen[3] –**
  Urlaub ganz entspannt genießen

Dies ist ein Vermittlungsangebot der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH.

[1] Versicherer ist die DKV Deutsche Krankenversicherung AG, Aachener Straße 300, 50933 Köln.
[2] Versicherer ist die ARAG Krankenversicherungs-AG, Hollerithstraße 11, 81829 München.
[3] Versicherer ist die HanseMerkur Reiseversicherung AG, 20354 Hamburg. Stand: August 2019

Telefonische Beratung: **0531 212-859617**
**www.termine.audibank.de**
**www.audibank.de/audibkk**

* 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
## /schwerpunkt
### Lebensretter?

Impfen wird aktuell kontrovers diskutiert.
Wir beleuchten das Thema, informieren und klären auf.

## 14
## /gesund & vital

Alex von cook&fit kocht leckere Gerichte aus der Levante-Küche. Traditionelle Gerichte, modern interpretiert, einfach nachgemacht. Lassen Sie sich von neuen Gewürzen und Geschmäckern inspirieren.

## 24
## /aktuell

Das Neuste aus der Welt der Audi BKK: Unser diesjähriges „125-Jahre-Audi-BKK“-Jubiläum, die neue BabyCare-App und vieles mehr!


125 Jahre Audi BKK
Im Zeichen des Wandels.

# /intro

**Ihr Feedback ist uns wichtig!**

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

mitten hinein in die Arbeit an unserem Titelthema „Impfen“ platzte die Nachricht, dass das Kabinett das „Masernschutzgesetz“ auf den Weg gebracht hat und es ab März 2020 in Kraft treten soll. Das bedeutet, dass Kinder und Schüler vor dem Eintritt in eine Kita oder Schule gegen Masern geimpft sein müssen.

Plötzlich haben wir wieder eine Impfpflicht in Deutschland. Ein diskussionsfreudiges Thema, das wir in unserem Schwerpunkt informativ beleuchten. Unser Interviewpartner Dr. Martin Hirte, Mitglied des Vereins „Ärzte für individuelle Impfentscheidung e. V.“, plädiert dagegen für Entscheidungsfreiheit. Es gibt also Diskussionsbedarf – bilden Sie sich Ihre Meinung.

Keine zwei Meinungen dagegen kann es geben, wenn es um die Digitalisierung geht: Die Audi BKK begrüßt den Gesetzesentwurf zur digitalen Versorgung („Digitale Versorgung-Gesetz“), der eine wichtige Weichenstellung für die elektronische Kommunikation zwischen Arzt und Patient, aber auch zwischen Kasse und Versicherten ist. Nachteilig empfinden wir dagegen die Regelung des MDK-Reformgesetzes, das die Prüfung auffälliger Krankenhausrechnungen durch die Kassen nur noch bis zu einer bestimmten Quote pro Jahr zulassen soll. Dabei bilden Krankenhauskosten mit einem Anteil von knapp 30 Prozent den größten Ausgabenblock. Wir sollten im Sinne unserer Versicherten also schon ein wenig genauer hinsehen dürfen …

Die gute Nachricht: Das Geschäftsjahr 2018 haben wir mit einem Plus von 9,3 Mio. Euro abgeschlossen und konnten unseren Beitragssatz stabil halten – ein wichtiger Grund für 33.000 Neuversicherte, die sich 2018 für die Audi BKK entschieden haben.

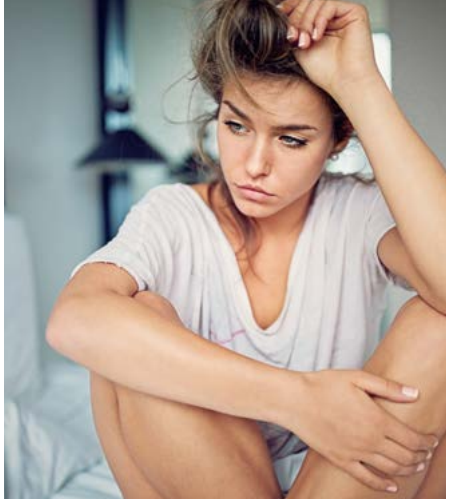
Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

# /trend

## Gewürzwunder
# Kurkuma?

In der indischen und chinesischen Heilkunst gilt Kurkuma seit über 5.000 Jahren als Wunderknolle. Unbestritten ist ihre positive Wirkung auf die Verdauung. Aber ist die Gewürzpflanze auch Zaubermittel gegen Arthrose, Diabetes, Alzheimer und Krebs? Die Verbraucherzentrale warnt, dass wissenschaftliche Studien all das bisher nicht bestätigen. Hochdosiert in Nahrungsergänzungsmitteln könne Kurkuma sogar zu schweren allergischen Reaktionen führen. Besonders während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte besser darauf verzichtet werden. Nutzen Sie die wohltuende Wirkung des Gewürzes also lieber nur in der Küche.

Ein leckeres Rezept finden Sie im Online-Magazin:
**www.audibkk.de/gesundheit/kurkuma**



# Fitspiration:

Unter dem Hashtag *#fitspiration* posten sportliche Frauen auf Instagram Fotos ihres definierten Körpers. Nicht für jede eine Inspiration. Australische Forscherinnen haben herausgefunden, dass diese Selfies das Selbstwertgefühl „normal gebauter“ Frauen nachhaltig schädigen. Dagegen hilft: weder in den sozialen Medien noch im realen Leben mit anderen vergleichen, sondern ganz individuell an einem gesunden Lebensstil arbeiten und seinen Körper so akzeptieren, wie er ist.

Der Weg zu mehr Selbstbewusstsein:
**www.audibkk.de/ichbinschoen**

## Frage des Monats:
# Fördert Schnaps die Verdauung nach dem Essen?

Im Gegenteil: Nach fettigen Speisen geht es uns mit Hochprozentigem sogar nachweislich schlechter. Unser Magen ist ein Muskel, der Essen permanent in Richtung Darm befördert. Alkohol blockiert die Nerven, unsere Verdauung wird regelrecht ausgebremst. Viel besser als Schnaps bringt ein kleiner Spaziergang nach dem Essen unseren Verdauungstrakt in Bewegung.

# Wirklich schadstofffrei?

„Parabenfreie“ Kosmetika schaden möglicherweise mehr, als sie nützen. Zwar beinhalten sie keinerlei Konservierungsmittel mehr, die den Hormonhaushalt beeinflussen können, dafür aber Ersatzstoffe wie das vermeintlich harmlose Methylisothiazolinon. Wie sich jetzt zeigt, kann es leicht Hautallergien auslösen. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher – und achten Sie schon beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe Ihrer Lieblingsshampoos und -cremes. Praktische Apps wie ToxFox oder CodeCheck informieren Sie über mögliche Nebenwirkungen.

## Trendhobby:

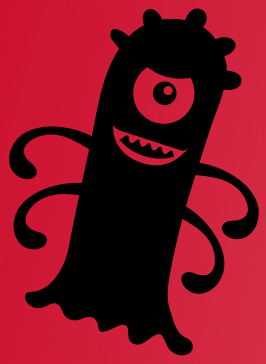
# Imkern.

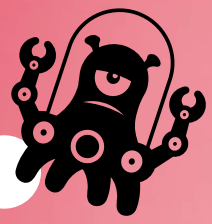
### Kann ich wirklich Imker werden?

**Wenn ein neuer Schwarm in die Stadt zieht … dann könnte das auch an einer Freizeitbeschäftigung liegen, die im urbanen Raum immer mehr Anhänger findet: Imkern liegt im Trend. Die Bienenbetreuung trägt zu einer entschleunigten Lebensweise bei und erhält die biologische Vielfalt. Aber Bienen im Asphaltdschungel – geht das gut? Besser, als Sie denken. Die emsigen Tierchen finden in Parks und auf Balkonen oft mehr Nahrung als auf dem Land, wo konventionelle Landwirtschaft kaum Raum für blühende Pflanzen lässt. Im Prinzip kann jeder Imker werden, der im Garten oder auf dem Dach einen geeigneten Standort für einen Bienenschwarm hat. In einem Imkerkurs oder im Austausch mit anderen Bienenhaltern lernen Sie alles an Fertigkeiten, damit schon bald der erste eigene Honig auf dem Frühstückstisch steht.**

Mehr zum Thema Imkern erfahren Sie im Online-Magazin:
**www.audibkk.de/gesundheit/imkern**

/schwerpunkt





**Entscheiden müssen Sie.**

# Schützt Impfen?

**Kaum ein Thema wird so kontrovers diskutiert wie das Impfen.** Wir möchten Sie umfassend informieren – für Ihre individuelle Impfentscheidung.

**Über Jahrtausende waren Pocken eine Geißel der Menschheit. 1874 trat im Deutschen Reich das Reichsimpfgesetz in Kraft, viele andere Länder folgten. 1980 konnte die Welt von der Weltgesundheitsorganisation WHO schließlich für pockenfrei erklärt werden.**

Die Ausrottung der Pocken zählt zu den großen Erfolgen der Geschichte der Medizin: Der aktuelle Anstieg der Maserninfektionen hat die Diskussion über das Pro und Contra des Impfens, über Pflicht oder Freiwilligkeit neu entflammt. Bei uns in Deutschland besteht aktuell keine Impfpflicht. Ab März 2020 jedoch müssen Eltern für ihre Kinder bei Eintritt in die Kita oder Schule voraussichtlich eine Masernimpfung nachweisen. Ob und wann Kinder oder auch Erwachsene darüber hinaus welche Impfungen bekommen sollten und welche sinnvoll und wie sicher sie sind – das sind Fragen, die mit Bedacht und Vernunft diskutiert werden sollten. Eltern, die ja für ihre Kinder die Impfentscheidung treffen, tragen eine besondere Verantwortung. Die Entscheidung sollte optimalerweise auf Basis von Information und ärztlicher Beratung, nicht aber „aus dem Bauch heraus“ getroffen werden.

**Gesetz ist Gesetz**

Dina und Fabian aus München sind die Eltern von Jonas, der sich mit seinen vier Jahren täglich auf die Kita und seine Freunde freut. Alles gut soweit, das Team passt, die Betreuer sind klasse, das pädagogische Konzept stimmt und an der Ausstattung gibt es nichts zu bemängeln. Trotzdem herrscht seit geraumer Zeit dicke Luft, die Elternschaft war in zwei Lager gespalten. Es ging um das Thema Masern und um die Frage: Impfen – ja oder nein? Mit der Impfpflicht gegen Masern, die ab März 2020 gilt, hat die Bundesregierung den Eltern die Entscheidung nun abgenommen. Die Begründung: Masern gehören zu den Infektionskrankheiten mit explosionsartigen Ansteckungsraten und die Zahl der landesweit gemeldeten Fälle war zuletzt signifikant angestiegen.

Dina und Fabian hatten zur Gruppe der Eltern gezählt, die sich nach individueller

Abwägung gegen eine Impfung entschieden hatten. Meldungen, nach denen das Immunsystem des Kindes geschädigt und Erkrankungen wie Autismus oder Allergien wahrscheinlicher wären, hatten sie davon abgehalten, ihren Sohn impfen zu lassen. Mit der Impfpflicht und der Androhung von Bußgeld hat sich dieses Thema jetzt erledigt: Gesetz ist nun mal Gesetz und dem werden die beiden Eltern – wenn auch widerwillig – Folge leisten.

**Staatlich empfohlen: der Impfkalender der Ständigen Impfkommission – STIKO**

Bei der Frage nach dem Für und Wider beim Impfen geht es immer um Abwägung: In welchem Verhältnis steht der Nutzen einer Maßnahme zu den Aufwendungen oder Nebenwirkungen? Zuständig für die Beantwortung dieser Grundsatzfrage ist in Deutschland von offizieller Seite die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin. Die STIKO entwickelt jährlich in einem sehr komplexen Prüfverfahren die Impfempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt dabei nicht nur den Nutzen für das geimpfte Individuum, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. Diese Empfehlungen finden sich im Impfkalender für Standardimpfungen für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene wieder. „Die STIKO ist ein unabhängiges Expertengremium, dessen Ziel es ist, (...) die Impfempfehlungen an neue Impfstoffentwicklungen und Erkenntnisse aus der Forschung optimal anpassen zu können.“ – so nachzulesen auf der STIKO-Website. Den Impfkalender auf Basis der STIKO-Empfehlungen für Kinder bis zum 17. Lebensjahr finden Sie auf der Website der Audi BKK unter **www.audibkk.de/impfen**. Wer sich darüber hinaus informieren will, sollte ein Beratungsgespräch mit seinem Haus- oder Kinderarzt vereinbaren.

**Von Risiken und Nebenwirkungen**

Säuglinge und Kleinkinder tragen ein höheres Risiko, an Infektionen zu erkranken, als Erwachsene. Grund dafür ist das Immunsystem, das noch in der Lernphase ist und sich nicht auf schon vorhandene Antikörper

**Achtung!**
Keine Impfung bei Fieber über 38,5 Grad, in der Schwangerschaft oder bei schwerer Hühnereiweißallergie!

stützen kann. Impfungen helfen dabei, diesen Lernprozess zu beschleunigen. Natürlich können Impfungen auch Nebenwirkungen hervorrufen. Typische Beschwerden nach einer Impfung sind Rötungen, Schwellungen und Schmerzen an der Impfstelle. Auch Allgemeinreaktionen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und Unwohlsein sind möglich. Diese Reaktionen sind Ausdruck der erwünschten Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem Impfstoff und klingen in der Regel nach wenigen Tagen komplett ab. Das Risiko von Impfkomplikationen oder -schäden ist sehr gering. Über mögliche Langzeitfolgen, etwa erhöhte Infektanfälligkeit, wird diskutiert, sie sind aber nicht gesichert. Bei der Betrachtung sollte man auch bedenken, welche Gefahren von einer potenziellen Infektion ausgehen.

**Impfen – eine Frage der Moral?**
Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen anfängt – kollektiver Schutz steht demnach vor individuellem Interesse. Klar ist, dass Impfungen der Vermeidung von Krankheiten dienen und die Quote von Komplikationen und Todesfällen durch diese Krankheiten senken können. Außerdem soll durch eine sogenannte „Herdenimmunität“ das Erkrankungsrisiko für alle gesenkt werden. Das funktioniert aber nur dann, wenn der Großteil einer Bevölkerung – die WHO geht von einer Quote von 95 Prozent aus – geimpft ist.

**Freie Entscheidung.**
Wir haben die Wahl. Und wer die hat, der hat manchmal eben auch die Qual. Aber die Freiheit ist ein sehr hohes Gut und sollte keinesfalls leichtfertig vergeben werden. Die Weltgesundheitsorganisation fordert, dass die Menschen befähigt werden sollten, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen, also durch Aufklärung in die Lage versetzt werden sollten, abzuwägen und zu entscheiden. Die Basis dieser Entscheidung sollte faktisch sein, also auf offiziellen statistischen Werten fußen. Aber damit ist es wie bei jeder statistischen Betrachtung: Der Einzelfall kann deutlich von der Regel abweichen. Die Wahrscheinlichkeit ist zwar nur gering, aber schlimmstenfalls kann man durch eine Impfung eben auch gesundheitlichen Schaden nehmen. Viel größer scheint dagegen das Risiko zu sein, das von den Krankheiten selbst und den damit verbundenen Komplikationen ausgeht, die durch Impfen verhindert werden können.

Wer es richtig machen will, der sollte sich mit dem Thema Impfen intensiv auseinandersetzen und sich von seinem Haus- oder Kinderarzt beraten lassen.

Weitere Informationen zum Thema Impfen finden Sie außerdem hier:
**www.impfen-info.de**
**www.rki.de**

Lesen Sie den Artikel und finden Sie den Impfkalender auch im Online-Magazin:
**www.audibkk.de/gesundheit/impfen**

# Nur ein Piks – na und?!

**Stimmt, es ist nur ein Piks. Das ist zwar ein bisschen aufregend, besonders für Kinder, aber nicht weiter der Rede wert. Wissenswert dagegen ist, was wirklich passiert beim Impfen.**

Im Prinzip ist Impfen eine Art Trainingsprogramm. Dadurch soll der Mensch in die Lage versetzt werden, durch Bakterien und Viren verursachte Infektionskrankheiten siegreich zu bekämpfen.

Das menschliche Immunsystem besteht aus einer Vielzahl verschiedener Zellen mit unterschiedlichen Aufgaben. Gemeinsam können sie uns hervorragend vor Eindringlingen schützen.

Aber das Arbeiten im Team will eben auch gelernt sein. Und genau das passiert bei einer aktiven Immunisierung durch Impfung, die letztlich eine Art Übung ist.

Dabei werden dem Körper abgeschwächte Krankheitserreger als Lebend- oder Totimpfstoff in der Regel per Spritze verabreicht. Mit einer derart niedrig dosierten Infektion, die außerdem ohne Belastung des Magen- und Darmtraktes direkt ins Blut injiziert wird, kann der menschliche Körper souverän umgehen.

Das Immunsystem des Körpers erkennt die Krankheitserreger als körperfremde Antigene und bekämpft sie mit sogenannten „Fresszellen“, die die Antigene zerkleinern. Diese Bruchstücke sind nun wiederum für andere Zellen des Immunsystems das Zeichen, aktiv zu werden, Antikörper zu produzieren und vor allem ein Gedächtnis zu bilden – was der eigentliche Sinn der Übung ist.

Denn diese Gedächtniszellen werden bei einer erneuten Infektion mit dem gleichen Erreger sofort aktiv und lösen innerhalb kürzester Zeit die komplette Immunreaktion aus. Eine derart schnelle und entschiedene Immunantwort bewirkt, dass es nach einer Infektion gar nicht erst zu einer Infektionskrankheit kommt – man ist immun. Kleiner Piks, große Wirkung.

## Passive Impfung

Im Gegensatz zur aktiven Impfung werden bei der passiven Impfung die Antikörper direkt gespritzt, d. h., dass der Körper sie nicht selbst produzieren muss. Die Wirkung hält nur wenige Wochen an und wird nur in Notfällen angewendet, z. B. beim Verdacht auf eine Übertragung von Tollwut.

## „Impfungen lösen Autismus und Multiple Sklerose aus.“

Auch für diesen oft bemühten Zusammenhang gibt es laut Paul-Ehrlich-Institut keine Beweise. Studien, die eine solche Verbindung angeblich aufdeckten, sorgten zwar für viel Wirbel, hatten aber gravierende methodische Mängel. Bei einer der Studien wurde später sogar bekannt, dass sie von Anwälten von Eltern autistischer Kinder finanziert wurde, die sie bei Klagen gegen einen Impfstoff-Hersteller vertraten.

# Stimmt´s oder nicht?

**Was ist dran an den gängigen Impfmythen?**

## „Impfpflicht ist Körperverletzung.“

Stimmt so nicht. In Deutschland schützt das Grundgesetz unser Recht auf körperliche Unversehrtheit – das stimmt zwar, aber: Ausnahmen sind im Falle einer Epidemie oder zum Schutz einer Mehrheit – in diesem Fall aller anderen Kinder und Neugeborener – zulässig.

## „Impfen ist ein Risiko!“

Natürlich können Impfungen Nebenwirkungen haben, auch Komplikationen können vorkommen – diese sind jedoch äußerst selten. Laut Gesundheitsministerium liegt die Zahl der anerkannten Impfschäden in Deutschland bei durchschnittlich 34 pro Jahr – bei rund 50 Millionen Impfungen.

## „Impfungen fördern Allergien.“

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für einen Zusammenhang zwischen Allergien und Impfungen. Gegen den Mythos spricht auch eine innerdeutsche Beobachtung: In der DDR bestand Impfpflicht und hier gab es kaum Allergien. Nach der Wiedervereinigung sank die Impfquote, aber die Anzahl der Allergien stieg.

## „Krankheiten zu überstehen, stärkt den Körper.“

Gerade in anthroposophischen Kreisen gilt es als „stärkend und reinigend“, den Körper eine Krankheit durchleben zu lassen. Auch dafür gibt es aber keinerlei wissenschaftliche Belege. Wer eine Infektionskrankheit übersteht, ist anschließend lediglich gegen diesen einen Erreger immun. Und: Neue Studien liefern Belege dafür, dass etwa eine Maserninfektion zu einer monatelangen Schwächung des Immunsystems führt.

**Der Verein „Ärzte für individuelle Impfentscheidung e. V.“ hat in diesem Jahr die Petition „Deutschland braucht keine Impfpflicht“ gestartet. Wir sprachen zum Thema mit dem Privatarzt Dr. Martin Hirte, Mitglied des Vereins und Autor des Buches „Impfen – Pro und Contra“.**

*„Ich plädiere vor allem dafür, dass jede Impfentscheidung individuell getroffen werden sollte.“*

**Herr Dr. Hirte, lassen Sie uns übers Impfen sprechen, über Pro und Contra. Schwieriges Terrain, sogar für Mediziner und Wissenschaftler. Bleibt es da für Normalbürger nicht immer eine Bauchentscheidung?**
Das ist wohl so. Wesentliche Informationen wie etwa zum Langzeitnutzen oder zu den Langzeitrisiken des Impfens stehen für eine fundierte, rationale Entscheidung nicht zur Verfügung.

**In Deutschland ist die STIKO im Robert-Koch-Institut mit der ständigen Weiterentwicklung der Impfempfehlung der Bundesregierung beauftragt. Decken sich deren Empfehlungen mit Ihrer Einschätzung?**
Um eines ganz klarzustellen: Ich lehne Impfungen auf keinen Fall grundsätzlich ab. Ich frage mich aber zum Beispiel, was die Impfung gegen eine hauptsächlich durch Geschlechtsverkehr und unsauberes Spritzbesteck übertragbare Erkrankung wie Hepatitis B im Impfkalender für Säuglinge zu suchen hat. Auch die Windpockenimpfung für alle Kinder ist unnötig und riskant, da sie eine harmlose Kinderkrankheit in das komplikationsgefährdete Erwachsenenalter verschiebt. Ich halte dagegen die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio für wichtig. Auch die Masernerkrankung kann man der Gesellschaft unter den heutigen Bedingungen nicht mehr zumuten. Immer mehr Erwachsene und Säuglinge erkranken daran – mit hohem Komplikationsrisiko. Gegen Masern sollte meiner Meinung nach jedes Kindergartenkind und jedes Kind, in dessen Familie eine Geburt ansteht, geimpft sein.

**Sie plädieren also für einen alternativen Impfplan, beispielsweise mit einem veränderten Zeitplan?**
Ich plädiere vor allem dafür, dass jede Impfentscheidung individuell getroffen werden sollte. Wichtig ist für mich dabei der Prozess der Entscheidungsfindung: sich informieren, das Problem mit anderen diskutieren, sich ärztlich beraten lassen, es durchdenken und auch überschlafen und dann nach bestem Wissen und Gewissen für sich selbst oder für das eigene Kind eine Entscheidung fällen. Und dann wieder zur normalen Tagesordnung übergehen – es gibt im Leben Wichtigeres als Impfen oder Nicht-Impfen.

**Wird in Deutschland noch ausreichend geimpft?**
Neuere Wirksamkeitsstudien zeigen, dass bei uns sogar zu oft geimpft wird. In vielen Ländern wurde bereits auf die Grundimmunisierung mit nur drei Impfungen – im 3., 5. und 12. Monat – umgestellt, mit nur einer Auffrischung zwischen dem 6. und 9. Geburtstag. Auch die regelmäßigen Auffrischungsimpfungen im Zehn-Jahres-Rhythmus gegen Tetanus im Erwachsenenalter werden von US-amerikanischen Forschern in Frage gestellt. Ihren Untersuchungen zufolge ist der Impfstoff bei 97 Prozent der Untersuchten mindestens 30 Jahre lang wirksam, sofern die empfohlenen Impfungen in der Kindheit durchgeführt worden sind.

**Die Wirkung einer neuen Generation von Impfstoffen ist teilweise auf bis zu 20 Jahre ausgelegt, die STIKO hält weiterhin an kürzeren Impfintervallen fest. Was ist Ihre Meinung?**
Diese Dinge ändern sich natürlich wie alles andere im Leben auch. Die Entwicklung schreitet voran, die STIKO zieht nach. In anderen europäischen Ländern gibt es bereits deutlich längere Impfintervalle – das wird auch die STIKO zur Kenntnis nehmen und ihre Empfehlungen zu gegebener Zeit anpassen.

**Herr Dr. Hirte, wir danken Ihnen für das Gespräch.**

# Viele Einwände, fachliche Antworten.

## Ein Auszug aus den Antworten des Robert-Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts auf die 20 häufigsten Einwände gegen das Impfen.

**Die Nebenwirkungen und Risiken von Impfungen sind unkalkulierbar.**
„Immer wieder ist in den vergangenen Jahren darüber gestritten worden, ob Autismus, Diabetes oder selbst Multiple Sklerose durch Impfungen ausgelöst werden könnten. Einen Nachweis dafür gibt es allerdings bis heute nicht, vielmehr sprechen die Ergebnisse zahlreicher Studien gegen einen Zusammenhang zwischen Impfungen und den genannten Krankheiten. Gleichwohl ist unbestritten, dass Impfstoffe Nebenwirkungen haben können. Eine Hauptschwierigkeit liegt hier in der Risikobewertung: Impfungen werden fast allen Kindern gegeben. Es ist somit nicht verwunderlich, dass Gesundheitsstörungen und Erkrankungen, die im Kindesalter gehäuft auftreten, zufällig im zeitlichen Zusammenhang mit einer Impfung registriert werden. Ein echter ursächlicher Zusammenhang muss deshalb nicht bestehen."

**Die Krankheiten können zum Beispiel mit Antibiotika behandelt werden.**
„Die heutigen Behandlungsmöglichkeiten sind fraglos besser als früher. Jedoch gibt es bis heute keine Arzneimittel, die gegen Viren so wirksam wären wie Antibiotika gegen Bakterien. Gegenüber Viren sind Antibiotika unwirksam. Antibiotikaresistenzen gefährden jedoch die Behandlungsmöglichkeiten von bakteriellen Erkrankungen immer mehr. Zudem kamen in den letzten Jahrzehnten kaum neue Antibiotika auf den Markt. Einige bakterielle Erkrankungen sind auch äußerst schwer zu behandeln. So können unter anderem Tetanusinfektionen, bakterielle Hirnhautentzündungen und Keuchhusten selbst unter modernen Behandlungsbedingungen tödlich verlaufen. Impfung und Therapie sind zudem keine gegensätzlichen Optionen, sondern Teil derselben Schutzkette. Mitunter verhindert die Impfung zwar nicht die Infektion, aber ihre schwersten Verläufe."

Lesen Sie mehr zu den 20 häufigsten Einwänden gegen das Impfen auf der Seite des Robert-Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts:
**www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Bedeutung/bedeutung_node.html**

Labneh #2:
Der libanesische Frischkäse lässt sich vielfältig einsetzen und ist ganz einfach gemacht.

# cook

Hummus #3:
Kichererbsenmus mit Tahini ist ein Muss und schmeckt einfach zum Reinsetzen gut!

Shakshuka #1:
Ein Klassiker – Gemüseeintopf mit Eiern. Eigentlich ein Frühstücks-gericht, das immer schmeckt!

# &fit

**Shakshuka, Hummus, Labneh & Co. sind dabei, unseren Gaumen zu erobern. Die Gerichte stammen aus der Levante (altitalienisch für Osten), den Ländern im östlichen Mittelmeerraum. Gekocht und gegessen wird diese Küche in bester Gesellschaft mit Familie und Freunden, ganz nach dem Motto: „Balagan“. Alex zeigt euch, wie es geht.**

*Alle Rezepte gibt es auch als Video im Online-Magazin.*

Mehr zum Thema finden Sie online, inklusive Rezept-Handout als Download:
**www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit**

*„Es geht mehr um das positive Durcheinander des gemeinsamen Kochens und Essens, das ein wesentlicher Teil der nahöstlichen Tradition ist."*

**Hey Alex, bei mediterraner Küche sind wir ja geschmacklich ganz schnell in Italien, Frankreich und Spanien. Du willst uns heute aber mitnehmen auf eine kulinarische Reise nach Osten.**
Alex: Genau. Im östlichen Teil des Mittelmeeres, dort, wo die Sonne aufgeht, im Morgenland also, gibt es eine ganz spezielle Küche, Levante genannt. In Ländern wie Jordanien, Syrien, Israel und Libanon wird einfach, unkompliziert und vor allem sehr gesund gekocht und gegessen.

**Was macht denn den Unterschied zur herkömmlichen mediterranen Küche aus?**
Alex: Zwischen westlichem und östlichem Mittelmeerraum liegen rund 4.000 km, das ist eine andere Welt. Die moderne Küche des östlichen Mittelmeeres ist geprägt durch eine Vielfalt an Aromen und die Kunst, sich bei der Art der Zubereitung nicht zu weit vom Ausgangsprodukt zu entfernen. Hauptsächlich werden Hülsenfrüchte, Linsen, Gemüse und Obst verarbeitet.

**Die Levante-Küche ist gesund und bekömmlich – warum?**
Neben den Zutaten ist sicherlich die Zubereitung ein entscheidender Punkt. Durch die schonende Zubereitung mit kurzer Hitzeeinwirkung bleiben wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten. Die verwendeten Fette sind hauptsächlich pflanzlich und mehrfach ungesättigt, darum bekömmlich und gesundheitsfördernd. Und im Wesentlichen sind die Zutaten naturbelassen, also nicht irgendwie vorbehandelt. Dadurch sind viele der Gerichte sehr ballaststoffreich und wirken sich kaum negativ auf den Insulinspiegel aus.

**„Balagan" ist ein Trendwort in der Genussszene – was heißt das eigentlich?**
„Balagan" ist hebräisch und bedeutet Chaos und Unordnung, meint aber in der modernen Küche etwas ganz anderes. Es geht mehr um das positive Durcheinander des gemeinsamen Kochens und Essens, das ein wesentlicher Teil der nahöstlichen Tradition ist. Was in Spanien die Tapas, das sind im Vorderen Orient Mezze, verschiedene kleine Vorspeisen, die für alle serviert und gemeinsam verspeist werden. Nicht etwa der Koch oder die Köchin bestimmt, was auf den Teller kommt, sondern jeder entscheidet selbst, was und wie viel er von jedem Gericht isst. Das Gesunde daran ist die stressbefreiende Entschleunigung, wenn Zubereitung und Essen auf diese Art zelebriert und gemeinsam genossen werden.

***Zubereitungszeit: 25 Minuten***
***Zutaten:*** *800 g griechischer Joghurt (10 % Fett), Salz, Pfeffer, 300 g Rote Bete, 1 Salatgurke, 2 rote Zwiebeln, 1 Orange, Orangenabrieb, 8 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 Avocado, 3 Stiele Dill, 2 Stiele Minze*

**Zubereitung:** Joghurt mit Salz verrühren, in ein Gazetuch geben, ein Kaffeefilter tut's auch, 12–24 Stunden im Kühlschrank in Ruhe abtropfen lassen. Dadurch wird aus dem Joghurt Frischkäse. Zwiebeln und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Orange schälen und Filets auslösen. Vinaigrette aus Öl, Salz, Pfeffer und Honig über Gurken, gewürfelte Avocado, Dillspitzen und Minzblätter geben. Die Rote Bete und Orangenabrieb darüberraspeln und anrichten. Abgetropften Frischkäse teilen, zu kleinen Kugeln formen, auf dem Salat anrichten und mit Vinaigrette und Gewürzen verzieren.
**Nährwertangaben je Portion:**
Kalorien 334 kcal, Kohlenhydrate 14 g, Eiweiß 6 g, Fett 27 g

## Hummus – Kichererbsenmus für 4 Personen

***Zubereitungszeit: 15 Minuten***
***Zutaten:*** *1 Dose Kichererbsen (à 450 ml), 2–3 EL Tahini, 1 Knoblauchzehe, 3–4 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone und Abrieb, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 75 ml Wasser, Koriandergrün oder glatte Petersilie zur Deko*

**Zubereitung:** Saft der Zitrone, Knoblauch und ½ TL Salz mit dem Tahini mit dem Rührstab oder im Mixer mixen, dann das kalte Wasser und 50 ml Kichererbsenwasser, danach die Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel dazugeben. Schön cremig mixen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

**Nährwertangaben je Portion:**
Kalorien 308 kcal,
Kohlenhydrate 18,2 g,
Eiweiß 9 g, Fett 20,6 g

## Shakshuka – orientalischer Gemüseeintopf mit Eiern für 4 Personen

***Zubereitungszeit: 40 Minuten***
***Zutaten:*** *3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprikaschote, 5 Tomaten oder eine Dose Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 TL gestr. Kreuzkümmel, 1 TL gestr. Paprikapulver edelsüß, 1 TL gestr. Salz, Chilipulver oder Cayennepfeffer oder Pfeffer nach Geschmack, 4 Eier, Koriandergrün und glatte Petersilie*

**Zubereitung:** Tomaten entkernen und Fruchtfleisch für später aufheben. Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden, Paprikaschote klein schneiden und mit Tomatenmark und Kreuzkümmel in Olivenöl anbraten. Entkernte Tomaten, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Danach vier Eier in die Pfanne geben und ca. 7 Minuten im Ofen stocken lassen. Anschließend mit Petersilie und Koriander bestreuen und servieren.

**Nährwertangaben je Portion:**
Kalorien 234 kcal, Kohlenhydrate 9,3 g,
Eiweiß 10,3 g, Fett 17,8 g

## Labneh – mediterraner Salat mit libanesischen Frischkäsebällchen für 4 Personen

*Bleibt fit & gesund, euer Alex!*

## Tun Sie es. Einfach!

> Achten Sie auf kohlenhydratarme, ballaststoffreiche Ernährung, Salatbuffet vor Fertiggericht!
> Bevorzugen Sie eiweißhaltige Ernährung – sie hilft, Heißhungerattacken zu vermeiden.
> Bewegung: lieber regelmäßig als sporadisch extrem.
> Achten Sie darauf, regelmäßig acht Stunden zu schlafen. Guter Schlaf – das macht fit.
> Ein regelmäßiger Check-up beim Arzt gibt Sicherheit.

**Das ist nicht fair:**

# Bauch trotz Sport!

## Sport treiben und trotzdem nicht abnehmen – kein Einzelschicksal. Aber eines, das man ändern kann.

**Das Problem haben viele: Sport treiben, anstrengen und sich nur wenig gönnen. Eigentlich ist der Körper in einer guten Form, nur die Sache mit dem Bauch – da ändert sich nichts. Auf jeden Fall nicht zum Guten. Und dabei war doch gerade ein flacher Bauch das Ziel.**

Maren (43) hat Erfolg im Beruf. Der aber kommt nicht von allein. Dafür muss sie eine Menge tun. Maren weiß auch, dass eine gute Figur die Karrierechancen deutlich steigert: Schlank bedeutet vital und leistungsfähig. Also versucht Maren am Wochenende regelmäßig zu trainieren. Aber es ist eben schwierig, alle Termine unter einen Hut zu bekommen, denn der Job ist ja auch nicht ohne: Geschäftsreisen, wenig Bewegung, schlechte Schlafqualität, unregelmäßige Ernährung, stattdessen Besprechungskekse oder abendliche Geschäftsessen ... und es ist vor allem ganz schön stressig. Und obwohl man mit dem Rest zufrieden ist, bleibt trotz aller Anstrengung ein Bauchansatz, der einfach nicht weggeht. Dafür sorgen vor allem Stress und dadurch verursachte chronisch hohe Cortisolwerte. Diese bremsen den Fettabbau und können zu einer dauerhaften Insulinresistenz der Muskel- und Fettzellen führen. Jede Blutzuckerspitze durch eine zu hohe Kohlenhydrataufnahme geht mit einem Anstieg des Insulinspiegels einher. Das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Bei einem hohen Insulinspiegel kommt jedoch die Fettverbrennung zum Erliegen, die Fettspeicherung wird dagegen gefördert. In der Konsequenz werden nicht verbrauchte Kohlenhydrate verstärkt in Fett umgewandelt und somit gespeichert. Das Resultat: Der Bauchumfang wächst, auch wenn der Rest schlank ist.

Eindeutige Empfehlung von Experten und Ernährungswissenschaftlern ist es, einen erhöhten Insulinspiegel zu vermeiden. Und das funktioniert ausschließlich durch die richtige Ernährung, viel Bewegung und Stressreduzierung. Damit der Insulinspiegel niedrig bleibt, sollte kohlenhydratarme und ballaststoffreiche Kost bevorzugt werden. Das erleichtert den gezielten Fettabbau. Statt Leistungsterror mit ständiger Kontrolle und Selbstoptimierung sind Ruhe und Gelassenheit gesunde Alternativen. Disziplin auf der einen Seite bedarf nämlich auch regelmäßiger Pausen. Und es ist wichtig, bewusst zu essen, in Ruhe zu genießen und gut, regelmäßig und genug zu schlafen. Wenn Sie all das befolgen, dann ist der Bauch schon so gut wie weg.

Weitere Informationen zu den Folgen von zu viel Sport und der falschen Ernährung finden Sie in unserem Online-Magazin:
**www.audibkk.de/gesundheit/bauchtrotzsport**

Podcasts zum Thema Entspannung und Meditation finden Sie hier:
**www.audibkk.de/podcast**

Schatz, deine ...

# ... Zähne knirschen.

**Es geschieht unwillkürlich, meistens im Schlaf, bei manchen sogar tagsüber: Es wird geknirscht, teilweise so laut, dass es knackt.**

**Zähne sind ziemlich hart im Nehmen. Aber den ständigen Druck hält auch das stärkste Gebiss auf Dauer nicht aus. Mögliche Folgen: Abrieb an den Zähnen, schmerzende Kiefergelenke, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Kopfschmerzen.**

Die Ursache – da sind sich die Experten weitestgehend einig: Stress. Ohne lebt und schläft es sich deutlich entspannter, und wer entspannt schläft, der knirscht nicht. Logische Konsequenz: Stressbeseitigung. Klingt aber leider sehr viel einfacher, als es ist. Gegen Stress gibt es zwar kein Allheilmittel, aber jede Menge guter Ansätze, um besser damit umzugehen. Aktiv zu sein, Sport zu treiben, gemeinsam Dinge zu unternehmen, gesunde Ernährung, Ruhe und Entspannung – all das tut gut und hilft, Stress abzubauen.

Zur Linderung der Symptome sorgt in den meisten Fällen die sogenannte Knirscherschiene für den Ober- oder Unterkiefer. Diese bis zu 5 Millimeter dicke Aufbissschiene wird individuell auf den Kiefer angepasst gefertigt und in der Regel nachts getragen. Sie verhindert zwar nicht das Knirschen selbst, wohl aber den Abrieb. Wer dann aber effektiv an den eigentlichen Ursachen und den persönlichen Stressfaktoren arbeiten möchte, sollte in sich hineinhören. Denn genau dort findet man in der Regel die Antwort auf viele Fragen.

Tipps zur Entspannung nach Feierabend finden Sie in unserem Online-Magazin:
**www.audibkk.de/gesundheit/knirschen**

Machen Sie unseren Stresstest:
**www.audibkk.de/gesundheit/stresstest**

Bringen Sie Ihre Kinder in Bewegung.

# Zeit zu toben!

## Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat erstmals Empfehlungen herausgegeben, wie der Alltag für Ein- bis Vierjährige aussehen sollte.

**Von der Babytrage in die Babywippe, vom Autositz in die Kinderkarre: Die Kleinsten von uns sitzen zu viel. Und zu oft und zu früh haben sie dabei einen Bildschirm vor sich, mit vermeintlich guten Lernprogrammen und angeblich kindertauglichen Spielen.**

Jetzt hat die WHO erstmals Richtlinien herausgegeben, was Kleinkinder stattdessen tun sollten: auf Spielplätzen herumtollen, durch die Wohnung laufen, auf dem Boden krabbeln oder auf einer Decke auf dem Bauch liegen. Je mehr, desto besser! All das fördere die motorische Entwicklung und Koordination. Die Experten der WHO beziehen sich bei ihren Empfehlungen auf Leitlinien, die kanadische Wissenschaftler vorgelegt haben:

**Babys unter einem Jahr**

› sollten mehrere Male am Tag in verschiedenen Positionen aktiv sein – etwa auf einer Decke auf dem Boden. Mindestens 30 Minuten wach auf dem Bauch zu liegen, ist besonders förderlich für ihre Entwicklung.
› sollten weniger als eine Stunde am Tag sitzen, auch nicht im Hochstuhl oder in der Babyschale.
› sollten niemals einen Bildschirm in den Händen halten.

**Kinder von ein bis zwei Jahren**

› sollten mindestens drei Stunden am Tag aktiv sein – toben, rennen, klettern, spazieren gehen: Gut ist alles, was bewegt.
› sollten grundsätzlich nicht auf einen Bildschirm schauen. Zweijährige zumindest weniger als eine halbe Stunde.

**Kinder von drei bis vier Jahren**

› sollten sich mehr als drei Stunden bewegen. Lieber einmal mehr Spielplatz als weniger. Und warum nicht mal zu Fuß einkaufen gehen – gemeinsam mit dem Nachwuchs?
› sollten nicht mehr als eine halbe Stunde täglich an einem Bildschirm sitzen.

Klingt nach einer glücklichen Kindheit von früher? Genau! Es dürfte Eltern also im Prinzip leichtfallen, die Empfehlungen der WHO umzusetzen. Denken Sie einfach daran zurück, was Ihnen als Kind am meisten Spaß gemacht hat, und fragen Sie auch die Großeltern um Rat: Oma und Opa haben bestimmt tolle Tipps aus analogen Zeiten auf Lager, wie man den Nachwuchs gut gelaunt in Bewegung halten kann.

## Zu viel des Guten:

# Dickmacher Fruchtzucker.

**Smoothies gelten als wahre Vitaminbomben. Trinkt man zu viel davon, werden sie zu echten Fruchtzuckerfallen. Mit vielen Kalorien dazu.**

**Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sollten wir essen, um gesund und fit zu bleiben. Smoothies gelten als gute Alternative, um die empfohlene Menge in nur wenigen Schlucken zu sich zu nehmen. Nur: Die Rechnung geht nicht auf.**

Durch die Zubereitung gehen wichtige Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe verloren. Dafür stecken im Smoothie viele Kalorien. Denn die Menge Obst, die wir in einem Smoothie trinken, essen wir in der Regel nicht auf einen Schlag. In Obst steckt Fructose, der Fachbegriff für Fruchtzucker. Und der macht dick und ist alles andere als gesund.

**Darum ist zu viel Fruchtzucker schädlich.**
Fruchtzucker wird im Dünndarm nur wenig aufgenommen. Erhebliche Mengen gelangen in den Dickdarm, wo er die Entwicklung „guter“ Bakterien verhindert, die nicht nur unsere körpereigene Abwehr stärken. Ein übermäßiger Verzehr von Fruchtzucker kann zu Verdauungsproblemen und Entzündungen führen. Zu viel Fruchtzucker schädigt auch die Nieren, und es kann sich eine Fettleber, Leberzirrhose oder Leberentzündung entwickeln. Hinzu kommt, dass Fructose schneller in gefährliches Bauchfett umgewandelt wird. Eigentlich kein Wunder: Da man einen Smoothie nicht kauen muss, sättigt er auch nicht. Wir trinken zu viel und nehmen zu viele Kalorien auf: Schon 500 ml Fruchtsmoothies enthalten etwa 342 kcal (1.430 kJ).

**Lieber ganz Finger weg vom Obst?**
Nein, denn Fruchtzucker ist nicht gleich Fruchtzucker. Und nicht jedes Obst hat gleich viel davon. Presst man fünf Äpfel für einen Smoothie aus, entstehen ca. 300 ml Saft. Dieser enthält dann 32 g Fructose. Isst man die Äpfel direkt, wird man nach spätestens zwei Früchten satt. Auch die Fructoseaufnahme ist dann geringer: etwa 13 g anstelle der 32 g Fructose.

**Fazit:**
Achten Sie beim Kauf fertiger Smoothies immer auf die Zutaten und den Zuckergehalt. Oder machen Sie ihn einfach selbst – und achten Sie bei den Zutaten auf einen hohen Anteil an grünem Gemüse und Kräutern, die viele Vitalstoffe, aber kaum Kalorien enthalten. Wer auf Nummer sicher gehen will, isst lieber gleich die Früchte und/oder das Gemüse in fester Form.

Tolle Rezepte für grüne Smoothies finden Sie in unserem Handout:
**www.audibkk.de/smoothie**

# 30 Tage ohne Zucker.

**Der erste Morgenkaffee ohne ein Löffelchen Zucker, der kleine Hunger am Nachmittag ohne Schokolade – können Sie sich das überhaupt vorstellen?**

**Wer sich ohne industriellen Zucker ernährt, ist nachweislich fitter und aktiver. Aber was bringt ein Tag, eine Woche oder ein Monat ohne Zucker unserem Körper konkret?**

**1 Tag ohne Zucker:**
Ihr Stoffwechsel verdaut das relativ ungerührt. Sie merken körperlich keine Veränderung. Psychisch schon: Sie haben das drängende Gefühl, jetzt unbedingt etwas Süßes zu brauchen. Entzugserscheinungen: Ihr Körper hat sich an seine tägliche Dosis Zucker gewöhnt. Halten Sie durch!

**7 Tage ohne Zucker:**
Ihr Durchhaltevermögen wird belohnt: Sie merken erste körperliche Effekte. Ihr Stoffwechsel ist gut, der Blutzuckerspiegel stabil: Sie haben tagsüber mehr Power und schlafen gut. Sie fühlen sich einfach frischer – und leichter. Denn wer zuckerfrei lebt, nimmt theoretisch auch weniger Kalorien zu sich.

**30 Tage ohne Zucker:**
Das Herz schlägt ruhig, der Blutdruck ist stabil und Sie haben abgenommen. Sie leben gesünder, und das sieht man: Pickel und Akne werden weniger, Ihre Haut wirkt ebenmäßig. Und Ihre ständige Lust auf Schokolade? Ist längst einem neuen Energiekick gewichen.

> *Verzichten Sie auf jeglichen Zucker – auch auf Zuckeralternativen wie Honig oder Agavendicksaft, auf Zuckeraustausch- und Süßstoffe. Nur so kommen Sie vom süßen Geschmack los. Schauen Sie auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben der Lebensmittel, um Zuckerreiches zu vermeiden.*
>
> **Alexandra Schwarz, Ernährungsberaterin der Audi BKK**

**Langfristig ohne Zucker:**
Es war gar nicht so schwer, einen Monat zuckerfrei zu leben? Dann machen Sie weiter! Nach einem Jahr hat Ihr Körper die Zuckersucht endgültig überwunden. Selbst gelegentliches Naschen macht jetzt keinen Spaß mehr, weil alles Gesüßte völlig überzuckert schmeckt. Als Zuckerabstinenzler kommen Sie zudem in den Genuss vieler gesundheitlicher Vorteile: Sie haben ein um 57 Prozent geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, sinkt um 42 Prozent, Ihr Risiko für Herzinsuffizienz verringert sich um 47 Prozent. Dafür steigt Ihre Lebenserwartung um 34 Prozent.

*Versuchen Sie es auch mal! :–)*

Wie Sie 30 Tage ohne Zucker durchhalten, erfahren Sie in unserem Online-Magazin: **www.audibkk.de/gesundheit/zucker**

Besuchen Sie unsere Vorträge „Raus aus der Zuckerfalle“. Termine finden Sie auf der letzten Seite im Magazin.

# /aktuell

125 Jahre Audi BKK
Im Zeichen des Wandels.

## Jubiläum.

# Mit einer Fabrik fing alles an.

**Im Jahr 1894 als Krankenkasse der Neckarsulmer Strickmaschinenfabrik gegründet, blickt die Audi BKK heute auf 125 Jahre Geschichte zurück.**

**1894, Zeit der Industrialisierung, zugleich Zeit der Bismarckschen Sozialgesetzgebung im Deutschen Kaiserreich und das Geburtsjahr der Audi BKK, gegründet als Krankenkasse der Neckarsulmer Strickmaschinenfabrik. Eine Krankenversicherung, die für uns heute Normalität ist, war seinerzeit ein wichtiger Schritt in eine moderne, sozial orientierte Gesellschaft.**

Mit einer Handvoll Versicherter begann damals unsere heute 125-jährige Erfolgsgeschichte. Mit dem Unternehmen, das unter dem Markenzeichen NSU bald auch Fahrräder, Motorräder und ab 1906 Autos produzierte, wuchs auch die Anzahl der Versicherten und die Kasse wurde umbenannt in „Betriebskrankenkasse NSU Motorenwerke AG“. 1972 wurde daraus die „Betriebskrankenkasse Audi NSU Auto Union AG Werk Neckarsulm“ und nach diesem Vorbild erfolgte die Gründung einer zweiten Betriebskrankenkasse am Standort Ingolstadt im Jahr 1990. Zur Jahrtausendwende fusionierten die beiden Kassen zur einheitlichen Audi Betriebskrankenkasse. Mit der Aufnahme weiterer Betriebskrankenkassen, der BKK FTE und der BKK MAN/MTU, gelang der Audi BKK ein zusätzliches dynamisches Wachstum. Heute ist die Krankenkasse bundesweit für alle geöffnet, weit über 700 MitarbeiterInnen an insgesamt 28 Standorten betreuen über 710.000 Versicherte. Die Zahlen und die Entwicklung sprechen für sich und für die Wettbewerbsfähigkeit der Audi BKK in all den Jahren. Inzwischen belegt sie Platz 19 im Versicherten-Ranking der 109 gesetzlichen Krankenkassen. „Wenn ich mir vorstelle, dass die Audi BKK mit gerade einmal 60 Mitgliedern gegründet wurde und wir aktuell über 710.000 Kunden versichern, ist das eine großartige Entwicklung für unsere Audi BKK“, sagte Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK, anlässlich der 125-Jahr-Feier in Neckarsulm.

**Jetzt bei unserem Quiz mitmachen und Wellness-Wochenende, Fitnesstracker oder JBL-Box gewinnen!**

Testen Sie Ihr Wissen im Jubiläumsquiz und erfahren Sie mehr über die Geschichte der Audi BKK im Jubiläumsbuch:
**www.audibkk.de/gesundheit/jubiläum**

## Jahresrechnungsergebnis 2018.

# Seit 125 Jahren erfolgreich.

**Finanzielle Stabilität, starkes Versichertenwachstum und niedrige Verwaltungskosten, das zeichnet die Audi BKK aus.**

Die Audi BKK ist im Jahr 2018 um über 33.000 Neukunden auf mittlerweile über 710.000 Versicherte gewachsen. Damit ist sie die wachstumsstärkste Betriebskrankenkasse. Laut einer aktuellen Studie von Focus Money und ServiceValue haben die Kunden der Audi BKK eine hohe Bereitschaft, diese weiterzuempfehlen. Dafür bekam die Krankenkasse erneut das Gütesiegel **„Von Kunden empfohlen – Hohe Weiterempfehlung“** verliehen.

**Rechnungsergebnis 2018**

Das Geschäftsjahr 2018 schließt die Audi BKK mit einem Überschuss von 9,3 Mio. Euro ab. Ausschlaggebend für diese Entwicklung waren der wettbewerbsfähige Zusatzbeitrag, der bereits das fünfte Jahr in Folge stabil ist und unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen liegt sowie die attraktiven Leistungen der Audi BKK.

Im unabhängigen Krankenkassentest von *krankenkasseninfo.de* wurde die Audi BKK mit der Note 1,2 ausgezeichnet.

**Ausgabenentwicklung**

Von 1,79 Mrd. Euro Gesamtausgaben kamen 95,5 Prozent direkt den Versicherten der Audi BKK in Form von Leistungen zugute. Pro Versichertem wurden durchschnittlich rund 2.500 Euro ausgegeben. Die Krankenhausausgaben bilden den größten Ausgabenblock mit über 507 Mio. Euro. Die Leistungsausgaben für Ärzte und Arzneimittel beliefen sich auf rund 333 bzw. 258 Mio. Euro. Die Ausgaben für Arzneimittel steigerten sich aufgrund einer Vielzahl hochpreisiger Markteinführungen um 4,4 Prozent.

**Niedrige Verwaltungskosten**

Die Nettoverwaltungskosten der Audi BKK betrugen 2018 lediglich 3,7 Prozent der Gesamtausgaben. Diese Kosten gelten als Gradmesser für die Effizienz einer Krankenkasse. Mit 96,57 Euro je Versichertem lagen sie 39 Prozent unter dem Branchendurchschnitt von 157,69 Euro. Damit gab die Audi BKK rund 42 Mio. Euro weniger für die Verwaltung aus als eine durchschnittliche Kasse vergleichbarer Größe.

Im Geschäftsbericht 2018 finden Sie das detaillierte Jahresrechnungsergebnis: **www.audibkk.de/geschaeftsbericht**

## Neue Regelungen.

# Erweiterte Leistungen.

**Die Audi BKK bietet ihren Kunden ein umfangreiches Vorsorge- und Leistungspaket. Das wurde jetzt zum Wohle unserer Kunden erweitert.**

**Empfängnisverhütung**
Bei der Unterstützung junger Frauen bei der Empfängnisverhütung geht die Audi BKK auch in Zukunft voran. Versicherte haben jetzt bis zum vollendeten 22. Lebensjahr Anspruch auf Versorgung mit verschreibungspflichtigen empfängnisverhütenden Mitteln. Das gilt auch für die nicht verschreibungspflichtige „Pille danach“, soweit diese ärztlich verordnet wurde.

**Zahnvorsorge für Babys und Kleinkinder**
Eine weitere Änderung betrifft die Zahnvorsorgeuntersuchungen, die jetzt auf Babys und Kleinkinder ausgeweitet wurden. Um frühkindliche Karies wirksam zu bekämpfen, haben Eltern für ihre Babys und Kleinkinder nunmehr Anspruch auf drei Zahnvorsorgeuntersuchungen, die neben der Untersuchung selbst auch Beratung zum Ernährungs- und Zahnpflegeverhalten, zum Nuckelflaschengebrauch und zur Mundhygiene enthalten. Zwischen den drei Untersuchungen, die für den 6.– 9. Lebensmonat, den 10.– 20. Lebensmonat und den 21.– 33. Lebensmonat vorgesehen sind, sollten jeweils mindestens vier Monate Abstand liegen.

**Gesundheits-Check-up**
Auf den Check-up hatten Versicherte bislang ab dem 35. Geburtstag alle zwei Jahre Anspruch. Hier hat der Gemeinsame Bundesausschuss ein dreijähriges Untersuchungsintervall beschlossen. Die Versicherten, bei denen noch im Jahr 2017 eine Untersuchung durchgeführt worden ist, haben allerdings noch bis 30. September 2019 Anspruch auf die zweijährige Frist. Versicherte zwischen dem vollendeten 18. Lebensjahr und dem vollendeten 35. Lebensjahr können einmalig zum Check-up gehen.

**Impfungen gegen Gürtelrose sind jetzt Kassenleistung**
Die Impfung gegen Herpes zoster (Gürtelrose) ist seit dem 1. Mai 2019 für alle Personen ab 60 Jahren sowie für Personen mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung ab 50 Jahren Kassenleistung. Die Audi BKK folgt damit der aktuellen Impfempfehlung der Ständigen Impfkommission.

**Hinweis:** Momentan kann es zu Lieferschwierigkeiten bei der Impfstoffversorgung kommen.

Hier finden Sie alle Informationen zu den Leistungen und Angeboten der Audi BKK:
**www.audibkk.de/leistungen**

## Psychotherapie als Online-Angebot.

# Ihr schneller Weg zur Therapie.

**Digitale Transformation ist der Megatrend unserer Zeit, jeder Bereich unseres Lebens ist davon erfasst, auch die Medizin und ärztliche Versorgung.**

In der Psychotherapie gibt es mit MindDoc jetzt ein innovatives Behandlungsangebot für Versicherte der Audi BKK. Die Behandlung wird dabei online durchgeführt, Patient und Therapeut kommunizieren via Internet. Entscheidender Vorteil: keine Anfahrt und kein Wartezimmer. Und die übliche monatelange Wartezeit auf eine Therapie lässt sich ebenfalls deutlich verkürzen.
MindDoc wird per Video-Chat ortsunabhängig durchgeführt. Dadurch kann auch kurzfristig auf einen eventuell akuten Bedarf z. B. bei erhöhter psychischer Belastung reagiert werden. Die physische Trennung kann durchaus einen positiven therapeutischen Effekt haben, weil auf diese Art und Weise des Austausches Hemmungen abgefedert werden können oder gänzlich entfallen. Damit Sie das Angebot nutzen können, müssen Sie volljährig sein und ein persönliches Erstgespräch mit einem Therapeuten durchgeführt haben. Dieser prüft, ob ein Therapiebedarf vorliegt und ob Psychotherapie per Video die geeignete Behandlungsmethode für Sie ist. Für das Erstgespräch stehen Psychotherapeuten an 50 Standorten bundesweit zur Wahl. Nach Erstgespräch und Befund erfolgt dann bei entsprechender ärztlicher Empfehlung die Therapie in wöchentlichen Sitzungen, die unterteilt sind in eine videobasierte Therapie und den Austausch per Chat-Nachrichten. Mit Übungsaufgaben auf der Therapieplattform werden die Inhalte der Sitzungen zusätzlich vertieft.
**Übrigens:** In einem kostenlosen Online-Selbsttest lässt sich einfach feststellen, ob ein potenzieller Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung besteht.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:
**www.audibkk.de/minddoc**

## Kurzmeldung:

### Änderungen in der Satzung.

Der Verwaltungsrat der Audi BKK hat in der Sitzung am 28.06.2019 eine Änderung der Satzung beschlossen: Artikel I § 17 Abs. I. Die Änderung wurde vom Bundesversicherungsamt mit Bescheid vom 30.07.2019 genehmigt und wird hiermit gem. § 24 der Kassensatzung bekannt gegeben.

Informationen dazu finden Sie unter:
**www.audibkk.de/satzung**

Service-Center-Leiterin Rosanna Mendola in Singen überreichte den Hauptgewinn an Sina Schlunke.

### Mitglieder empfehlen und gewinnen!

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

**Wir begleiten Sie sicher durch die Schwangerschaft.**

# Hallo, Baby!

## Die Audi BKK unterstützt Sie bei der Früherkennung symptomloser Infektionen, und das zu Ihrem Vorteil über die gesetzlichen Leistungen hinaus.

**Eine Schwangerschaft ist immer eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau, aber eben auch eine Zeit mit besonderen Herausforderungen und Risiken – speziell für das ungeborene Baby.**

Ein zentrales Problem in der Geburtshilfe ist die sowohl national als auch international steigende Anzahl der Frühgeburten vor der 37. Schwangerschaftswoche und mit einem Geburtsgewicht von weniger als 2.500 Gramm. Laut einer Studie der WHO wird eins von zehn Babys weltweit zu früh geboren. Risikofaktoren, die zu einer Frühgeburt führen können, sind zum Beispiel bakterielle Vaginose und die Infektion mit Toxoplasmose.
Mit dem Programm „Hallo Baby“ übernimmt die Audi BKK die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung solcher sogenannter symptomloser Infektionen über den gesetzlichen Standard hinaus. Das umfassende Versorgungspaket bietet Ihnen und Ihrem Kind bei teilnehmenden Ärzten ein zusätzliches Plus an Sicherheit.

Außer mit der verbesserten Vorsorge unterstützen wir unsere Versicherten mit unserem Partnerprogramm BabyCare.

Weitere Informationen und Details zum Programm finden Sie unter:
**www.audibkk.de/hallobaby**

### Das Programm „Hallo Baby“ besteht aus folgenden Inhalten:

> **zu Beginn der Schwangerschaft:** Toxoplasmose-Suchtest zur Untersuchung auf das Vorliegen von Antikörpern

> **13. bis 20. Schwangerschaftswoche:** Infektionsscreening zur frühzeitigen Erkennung vaginaler Infektionen

> **35. bis 37. Schwangerschaftswoche:** Abstrichtest auf B-Streptokokken

Ein Partnerprogramm der Audi BKK.

# BabyCare – jetzt auch als App.

## Wie kann ich Schwangerschaftsrisiken vermeiden? An welche Vorsorgetermine muss ich denken? Das Partnerprogramm BabyCare hat die Antworten auf Ihre Fragen.

Für werdende Mütter ist die Schwangerschaft eine aufregende Zeit mit vielen Fragen und Unsicherheiten. BabyCare wurde von Ärzten, Wissenschaftlern und Geburtshelfern entwickelt und hat das Ziel, mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzuzeigen. Dabei setzt das Programm auf Aufklärung und Information sowie fundierte Analyse der persönlichen Lebensgewohnheiten (z. B. Ernährungsanalyse). So können die Frauen selbst – und ihre Partner – zu einer gelungenen Schwangerschaft beitragen.

**Übrigens:** BabyCare-Teilnehmerinnen haben nachweislich bis zu 20 Prozent weniger Frühgeburten als andere Schwangere.

**Die vier Bausteine von BabyCare:**

> Sie können auf das gesammelte Wissen von Ärzten, Geburtshelfern und Wissenschaftlern sowie Studienergebnisse und Erfahrungen anderer Schwangerer zurückgreifen.

> „my BabyCare“: ein Tagebuch, um die eigenen Gedanken und Gefühle festzuhalten. Es liefert Ihnen außerdem Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen, Fristen und allem, auf das während der Schwangerschaft geachtet werden sollte.

> Rezeptbeilage mit Tipps: ermöglicht Ihnen eine optimale Versorgung – insbesondere mit Mikronährstoffen –, ohne dass der Genuss dabei auf der Strecke bleibt.

> Schwangerschaftsprofil: Mit dem Ausfüllen des BabyCare-Fragebogens erhalten Teilnehmerinnen die ganz besondere Möglichkeit, sich ihr persönliches Gesundheits- und Schwangerschaftsprofil mit konkreten Empfehlungen erstellen zu lassen.

**Mobil wie Sie – NEU! BabyCare ist auch als App erhältlich.**

Mit der BabyCare-App haben Sie Ihre Daten bzw. Infos immer und überall dabei. Durch Ihren Audi-BKK-Zugang steht Ihnen auch hier der Fragebogen zur Verfügung. Profitieren Sie außerdem von vielen weiteren Tests. Sie können z. B. jederzeit Ihre Medikamente sowie Vitamine und Mineralstoffe überprüfen. Des Weiteren stehen Ihnen Dokumentenfunktionen und Checklisten bereit.

Das BabyCare-Paket kann unter Angabe der Krankenversicherungsnummer direkt in unseren Service-Centern oder per Mail an **info@audibkk.de** angefordert werden.

Weitere Informationen zu BabyCare finden Sie unter:
**www.audibkk.de/babycare**

Die BabyCare-App ist ab sofort im App Store und bei Google Play erhältlich.

# /denksport

Rätsel passend zu den Heftthemen – mitmachen und gewinnen!

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

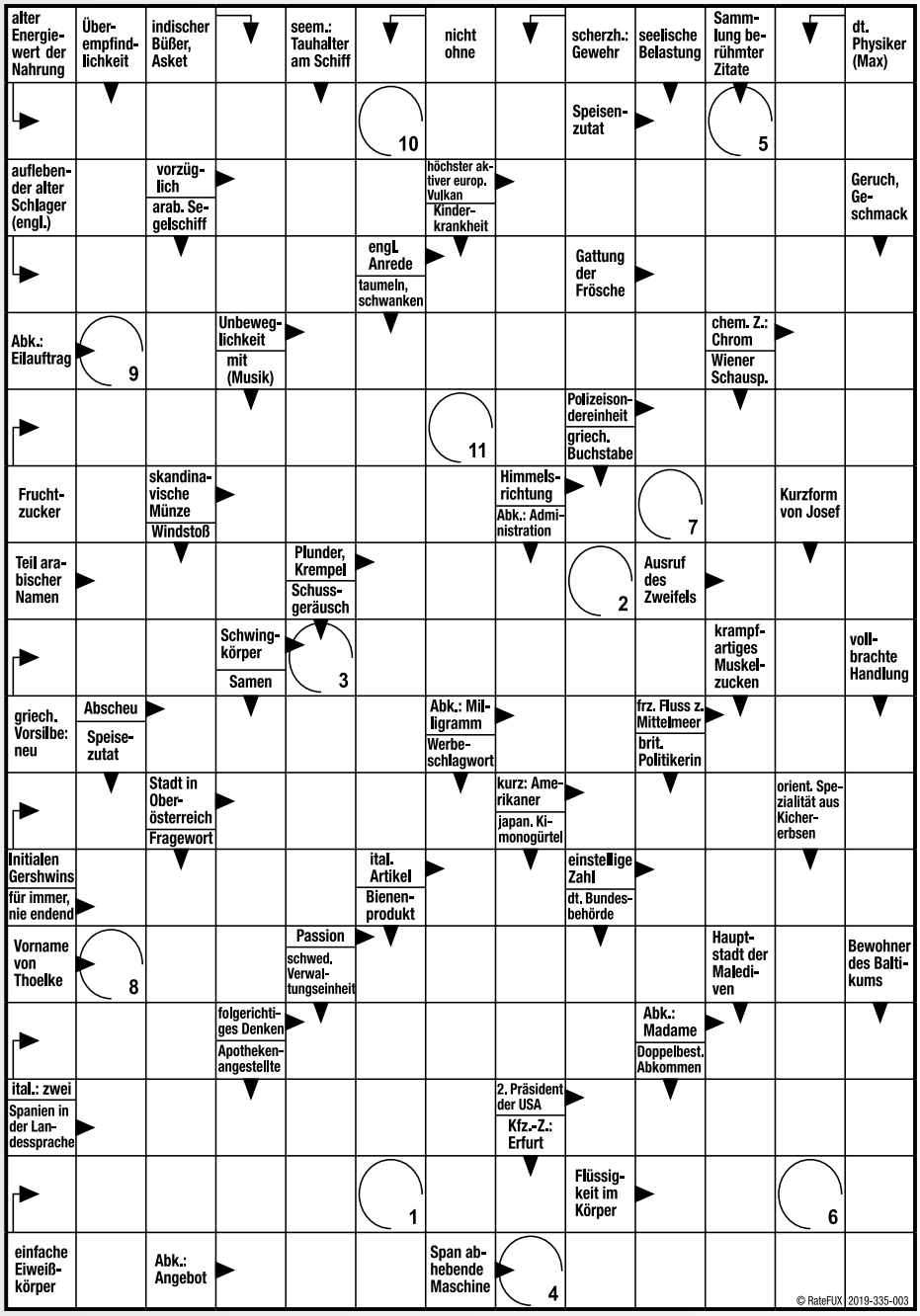
**2x Bluetooth-Kopfhörer**
Bose SoundSport Pulse wireless headphones

und

**5x das Buch „Jerusalem: Das Kochbuch“**
von Yotam Ottolenghi

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 15.10.2019.




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

**Auflösung aus 01.2019:**
**Lösungswort: Dickhaeuter**

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

**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.

## Eichstätt

**Vortrag „Raus aus der Zuckerfalle – gesund durch die Prüfungszeit“**
Datum: 24. Oktober 2019, 18:30 Uhr
Referentin: A. Schwarz, Dipl.-Ökotroph.
Ort: KU Eichstätt-IN, Hörsaal KGA-101
Kollegiengebäude Bau A

## Ingolstadt

**InCity-Kindertag am Rathausplatz**
Datum: 14. September 2019
Stand mit Bällewerfen, Smoothies und Ernährungsberatung

**Abnehmkurs**
Datum: 30. September 2019, immer mo.
Uhrzeit: 17 bis 18:30 Uhr (8 Termine)

**Vortrag „Raus aus der Zuckerfalle“**
Datum: 10. Oktober 2019
Uhrzeit: 18:30 Uhr, ca. 1 Stunde
Referentin: A. Schwarz, Dipl.-Ökotroph.

**Notfallkurse für Kleinkinder: „Messer, Gabel, Schere, Licht ... sind für kleine Kinder nicht!“ (für Kinder von 1 bis 3 J.)**
Datum: 5. oder 6. November 2019
Uhrzeit: 18:30 Uhr, ca. 3 Stunden
Ausbilderin: Christine Zwack

**„Hoppe, hoppe, Reiter ... wenn er fällt, dann schreit er“ (für Kinder von 3 bis 6 J.)**
Datum: 7. November 2019
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

**Karlsfelder Familienmesse**
Datum: 24. bis 27. Oktober 2019
Ort: Karlsfeld, Siedlerfestgelände

## Neckarsulm

**Vortrag „Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?“**
Datum: 5. November 2019, 18:30 Uhr
Ort: Kultursaal der Ballei, Deutschordensplatz 1
Referent: Prof. Dr. Thomas J. Dengler
**Anmeldung: bis 30. Oktober unter 07132 9994-502 oder unter neckarsulm@audibkk.de**

## Neuburg

**Vortrag „Raus aus der Zuckerfalle“**
Datum: 22. Oktober 2019
Uhrzeit: 18 Uhr, ca. 1 Stunde
Ort: Bücherturm am Séter Platz
Referentin: A. Schwarz, Dipl.-Ökotroph.

**Anmeldung unter 08431 5399-0 oder neuburg@audibkk.de**

## Nürnberg

**Lange Nacht der Wissenschaften**
Datum: 19. Oktober 2019
Auf dem Gelände der MAN Truck & Bus SE, Aktionsstand der Audi BKK

## Wolfsburg

**Vortrag „Achtsam essen in unserer schnelllebigen Zeit, geht das?“**
Datum: 7. November 2019
Uhrzeit: 17 bis 18:30 Uhr
Ort: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal, 1. OG
Referentin: K. Freydank, Dipl.-Ökotroph.
**Offene Veranstaltung, ohne Anmeldung**

**Grippeschutzimpfung**
Datum: 9. November 2019
Uhrzeit: 9 bis 13 Uhr
Ort: Porschestr. 1
**Bitte Impfausweis mitbringen**

## Expertenchats rund um das Thema Gesundheit.

**Uhrzeit: von 20 bis 21:30 Uhr. Melden Sie sich hier an: www.gesundheit-audibkk.de**

**7. Oktober 2019 – Work-Life-Integration: Arbeit und Lebensqualität**
**11. November 2019 – Umgang mit Alkohol**
**9. Dezember 2019 – Achtsamkeit – wie sie uns stark für den Alltag 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/Projektverantwortliche:** 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; **Gynäkologie:** Dr. med. Sylvio Schmidt; **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, Shutterstock.

Audi BKK

# Azubi zum SOFA* gesucht!

*Sozialversicherungsfachangestellte/r (m/w/div)

Du suchst einen Ausbildungsplatz, der sitzt? Dann bist du bei der Audi BKK genau richtig! Bewirb dich jetzt als Azubi zum SOFA (m/w/div) und starte in einem dynamischen kollegialen Team durch. Dich erwarten gute Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten, direkter Kundenkontakt sowie jede Menge Spaß an der Arbeit.

**Werde zum Profi**
Während der dreijährigen dualen Ausbildung wirst du ein Experte deines Fachs. Du lernst, die Versicherten bei allen Fragen zur Sozialversicherung umfassend zu informieren und zu beraten. Darüber hinaus beurteilst du Versicherungsverhältnisse, berechnest Sozialversicherungsbeiträge und prüfst die Leistungsanträge unserer Kunden. Bei uns profitierst du von einer Kombination aus praktischer und überbetrieblicher Ausbildung. Dabei lernst du nicht nur die Arbeit an den verschiedenen Standorten der Audi BKK kennen, sondern besuchst auch die BKK Akademie in Rotenburg an der Fulda. So legen wir gemeinsam den Grundstein für eine eigenverantwortliche Tätigkeit innerhalb der Audi BKK.

**Das bringst du mit**
- Du bist kontaktfreudig, einfühlsam und sicher im Umgang mit Menschen?
- Darüber hinaus bist du engagiert, verantwortungsbewusst und ein echter Teamplayer?
- Der Umgang mit Zahlen, Gesetzestexten und Verordnungen kann dich nicht abschrecken?
- Auch nach der Ausbildung möchtest du dein Wissen durch Fort- und Weiterbildungen immer auf dem neuesten Stand halten?

Wenn du jetzt noch einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss mitbringst, ist bei uns genau der richtige Platz für dich. Sichere dir eine Ausbildung mit tollen Perspektiven und reichlich Raum für deine persönliche Entwicklung!

**Du möchtest die Audi BKK kennenlernen?**
Dann schaue dir während eines einwöchigen Schülerpraktikums unser Unternehmen und unsere Arbeit an. Termine sind in den Oster- und Pfingstferien sowie nach Vereinbarung auch außerhalb der Ferien möglich. Schicke einfach deine Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, Jahreszeugnis) mit dem gewünschten Zeitraum für dein Praktikum bis zum Jahresende an **ausbildung@audibkk.de**

## Werde Teil unseres Teams!

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Jahr 2020 bis zum 30.09.2019. Die Ausbildung ist voraussichtlich an folgenden Standorten der Audi BKK möglich: Ingolstadt, München, Wolfsburg und Neckarsulm.

Sende deine Bewerbung unter Angabe des gewünschten Ausbildungsstandortes einfach per E-Mail an **ausbildung@audibkk.de**

**www.audibkk.de/ausbildung**