audibkk.de

/gesundheit

Das Magazin der Audi BKK 03.2019/20

trend

Glück.

Warum Helfen glücklich macht.

gesund & vital

HIIT-Training.

Effektives Workout zur Fettverbrennung.

GEWINN-SPIEL!

1x Wellness-Wochenende
5x das Buch
„Mit Ernährung heilen“

Ab Seite 6

Iss dich gesund!

Wie man mit der richtigen Ernährung Krankheiten heilen kann.

– Anzeige –

Gesund und Fit
sein - bleiben - werden

BAD CLEVERS

AKTIV *Zeit*

Gesundheitswoche 2020 im Allgäu

- 7-tägiges Angebot mit Verwöhnpension
- Hotelkomfort mit vielen Inklusivleistungen
- ganzheitlicher Gesundheits- und Vitalcheck
- modulares Präventionsprogramm zur Wahl
- Aktiv-Kurse Indoor und Outdoor
- Wellnessanwendungen mit Wohlfühlgutschein

Weitere Informationen und Buchung unter:
www.badclevers.de/Audi-BKK

Kneipp-Sanatorium Bad Clevers ▪ Klinik für Naturheilverfahren ▪ Klevers 1 ▪ 87730 Bad Grönenbach
Telefon +49 (0) 83 34 60 90 ▪ www.kneipp-sanatorium-bad-clevers.de

/inhalt

6
/schwerpunkt
Kann Essen heilen?

Das, was wir täglich essen, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Lesen Sie in unserem Titelthema, wie Sie mit kluger Ernährung sogar Krankheiten positiv beeinflussen können.

14
/gesund & vital

Warum der Fitness-Trend HIIT in Sachen Fettverbrennung so effektiv ist, sollten Sie mit einem kleinen Workout am besten selbst ausprobieren – Alexander Fasanya macht's vor.

24
/aktuell

Das Neueste aus der Welt der Audi BKK: digitale Hebammenberatung, Interview mit einer Betroffenen zur Organspende ihres Sohnes, Zuschüsse zum Sportcheck, Online-Yogakurs und vieles mehr.

/intro

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Jahr 2019 haben sich rund 18.000 Neukunden für die Audi BKK entschieden. Für viele war sicherlich die Tatsache ausschlaggebend, dass wir neben unserem sehr guten Leistungsangebot den Zusatzbeitrag im fünften Jahr in Folge bei 0,7 Prozent halten konnten. Damit gehören wir nach wie vor zu den preiswertesten Kassen in Deutschland. Das ist das Ergebnis einer soliden Finanzplanung, die unseren Versicherten zugutekommt.

Einfacher wird das allerdings nicht. Unser agiler Gesundheitsminister Jens Spahn plant eine Menge neuer Gesetze und Maßnahmen, die häufig sehr kostenintensiv ausfallen. So wird beim Betriebsrentenfreibetragsgesetz nicht der Staat die Finanzierung übernehmen. Stattdessen werden Sie als Beitragszahler der gesetzlichen Krankenversicherung zusätzlich belastet. Über das Gesetz für einen fairen Kassenwettbewerb wird derzeit ebenfalls diskutiert. Wir hoffen, dass das gesamte Reformpaket zum Risikostrukturausgleich der Krankenkassen nicht aufgeweicht wird, damit der Wettbewerb und die Finanzierung in der gesetzlichen Krankenversicherung fairer gestaltet werden können.

Wir als Audi BKK begegnen den gesundheitspolitischen Herausforderungen mit kontinuierlicher Optimierung, mit einem starken Fokus auf die Digitalisierung unserer Prozesse und mit der Weiterentwicklung unserer langfristig angelegten Strategie. Sichtbarer Ausdruck der Fortschrittlichkeit und Zukunftsorientierung unserer Kasse ist das neu gemietete Verwaltungshauptgebäude in der Nähe des Audi Sportparks in Ingolstadt, das wir voraussichtlich im März 2020 beziehen werden. Für unsere Versicherten wollen wir auch in Zukunft ein starker Partner sein.

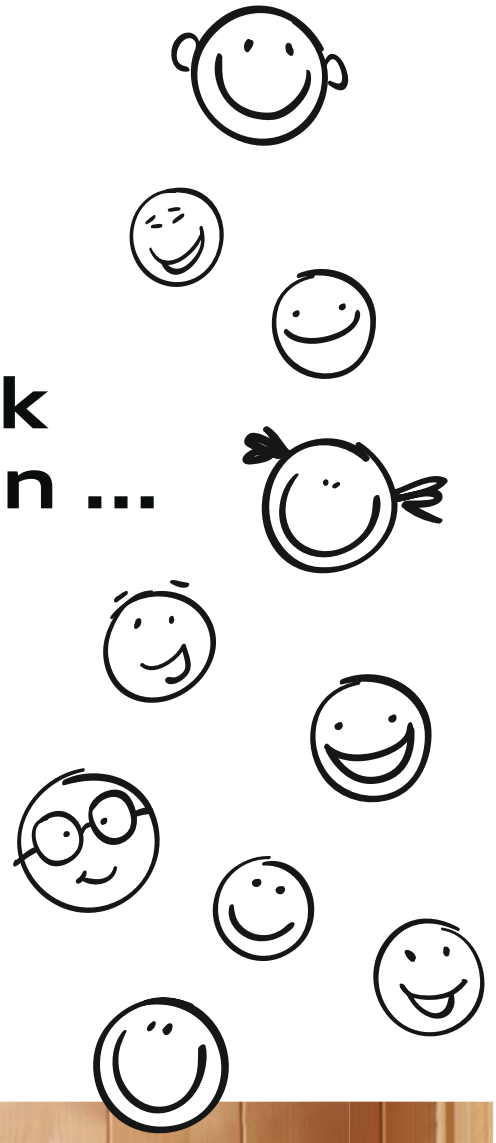
Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

/trend

Guter Vorsatz.

Dem Glück nachhelfen ...

Helfen macht glücklich, das haben Forscher der Harvard University in einer Langzeituntersuchung herausgefunden. Die Grant-Studie begleitete über 75 Jahre mehr als 700 Probanden. Ein erfülltes Leben, da waren sich fast alle Teilnehmer einig, gelingt vor allem mit guten, tiefen Bindungen zu anderen Menschen, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Während wir etwas Gutes tun, werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut. Also: Warum nehmen Sie sich nicht vor, mindestens einmal am Tag zu helfen – und schauen, was passiert? Viel Glück!



5 g

Plastik.

Ihre Wochendosis: eine Kreditkarte.

Australische Forscher schätzen, dass wir pro Woche bis zu fünf Gramm Mikroplastik zu uns nehmen – einfach nur, weil wir essen, trinken und atmen. Das entspricht in etwa dem Gewicht einer Kreditkarte. Die genaue Menge ist abhängig von Wohnort und Lebensbedingungen. Das deutsche Trinkwasser etwa ist laut heutigem Forschungsstand frei von Plastikteilchen. Damit das so bleibt: verhindern, dass Millionen Tonnen von Kunststoff Jahr für Jahr in die Natur gelangen.

Frage des Monats:

Härten uns Saunagänge wirklich ab?

Jein. Bisher belegt keine einzige wissenschaftliche Studie, dass Saunagänge unser Immunsystem stärken. Nach Angaben von Medizinern lässt sich ein Infekt weder ausschwitzen noch lässt sich ihm durch Saunabesuche vorbeugen. Regelmäßige Hitzebäder sind dennoch wärmstens zu empfehlen: Saunisten haben eine gute Thermoregulation. Sie frieren nicht so schnell und ihre Schleimhäute sind besser durchblutet. Und das macht sie dann doch weniger anfällig für Erkältungsviren.

Magnesium.

Locker machen.

Eben noch lief es perfekt beim Joggen, da verkrampft plötzlich die Wade – und ausgerechnet jetzt haben Sie kein Magnesium dabei? Bleiben Sie locker. Eine positive Wirkung des Mittels zur Vorbeugung oder Behandlung von Muskelkrämpfen ist sowieso nicht belegt. Was auch daran liegen mag, dass bis heute kein Forscher abschließend erklären kann, wie ein Muskelkrampf überhaupt entsteht. Kanadische Wissenschaftler jedenfalls haben schon 2012 herausgefunden, dass bei nächtlichen Krämpfen Magnesium kaum besser wirkt als ein Placebo. Wirklich hilfreich hingegen ist, das verkrampfte Körperteil sofort zu dehnen.

Das neue Superfood:

Kefir.

Wer Kefir das erste Mal trinkt, wird das Geschmackserlebnis wie folgt beschreiben: säuerlich, dickflüssig, leicht sprudelige Konsistenz. Das soll lecker sein? Aber ja, und überaus gesund. Nicht ohne Grund bedeutet Kefir „Wohlbefinden“, abgeleitet aus dem Türkischen „keyif“. Das fermentierte Milchgetränk, das unter Zusatz von Kefirknöllchen (Kefirpilz) in etwa 24 Stunden reift, enthält zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium oder Zink, dazu die Vitamine B2, B12, C und K2. Durch den hohen Nährstoffgehalt und die enthaltenen Probiotika wirkt Kefir antibakteriell und entzündungshemmend und sorgt für eine gesunde Darmflora. Und weil es reichlich Kalzium enthält, beugt es Osteoporose vor. Kefir ist auch bei einer Laktoseunverträglichkeit äußerst bekömmlich, denn die enthaltenen Milchsäurebakterien bauen Laktose ab. Sie mögen keine Milchprodukte oder leben vegan? Kein Problem! Kefir kann auch aus Kokosmilch oder Fruchtsaft hergestellt werden.

Probieren Sie’s aus – und machen Sie Kefir zu Hause einfach selbst.
Wie’s geht, erfahren Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/kefir

/schwerpunkt

Die Kraft der Ernährung.

Kann Essen heilen?

Wie wir durch eine kluge, gesunde Ernährung und kontrolliertes Fasten den Körper mit mehr Energie versorgen, ein längeres Leben anstreben und Krankheiten positiv beeinflussen können.

Wir essen. Unser Leben lang. Nahrung ist der Treibstoff, ohne den die Maschine Körper nicht läuft. Und jeder von uns weiß oder ahnt es: Die Qualität unserer Ernährung ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden.

Rund 150.000 Mahlzeiten nimmt ein Mensch im Laufe seines Lebens durchschnittlich zu sich. Die meisten Menschen hierzulande essen heutzutage sogar häufiger, nämlich bis zu zehnmal am Tag. Insgesamt ist das zu viel und in aller Regel eher einseitig. Dabei wäre es eben besser, das Richtige und zu den richtigen Zeiten zu essen und zu trinken. Denn so lässt sich mit wenig Aufwand sehr viel Gutes für seinen Körper erreichen. Mit welcher Ernährung man das genau schafft, erklärt unsere Expertin Frau Dr. Andrea Flemmer, Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin: „Dass eine gesunde oder angepasste Ernährung positiven Einfluss auf bestimmte Krankheiten hat bzw. dazu beiträgt, dass Symptome gelindert werden können, wird immer bekannter. Betrachtet man zum Beispiel Gicht, kann diese Krankheit durch die Auswahl bestimmter Lebensmittel so gut wie gelindert werden. Ähnliches gilt für entzündliches Rheuma. Vermeidet man eine spezielle Fettsäure in der Ernährung – die Arachidonsäure –, kann man die Schmerzen stark reduzieren oder sogar ganz verhindern. Ähnliches gilt für Bluthochdruck und/oder bestimmte Erkrankungen der Schilddrüse etc. Online und im Fernsehen gibt es viele Infos zum Thema: Die Ernährungs-Docs sind inzwischen vielen bekannt. Sie zeigen häufig viel von dem Wissen auf, das manchen Ärzten leider fehlt“, so Frau Dr. Flemmer. Aber sehen wir uns zwei Probleme genauer an: die Migräne und den Reizdarm – was man bei Beschwerden mit Hilfe der Ernährung erreichen kann.

Migräne

Migräne tritt anfallartig auf, oft morgens als klopfender Halbseitenkopfschmerz, der mit Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit und weiteren Beschwerden verbunden ist. Eine Ernährungsumstellung trägt nachweislich zur Linderung der Migräne bei, andere Lebensmittel wiederum fördern die Erkrankung sogar. Deshalb sollte man folgende

Hilfe aus der Natur gegen Migräne.

Ingwer wirkt gut bei Kopfschmerzen

Pfefferminzöl lindert den Schmerz

Wurzelstock der Pestwurz hilft bei Migräne

Kopfschmerzkalender zum Download finden Sie hier:

Nahrungsmittel bzw. Inhaltsstoffe möglichst meiden oder reduzieren:

> Konservierungsstoffe,
> Geschmacksverstärker,
> histaminreiche Lebensmittel – wie etwa Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Schokolade, Rotwein, Salami, manche Fertiggerichte und einige Käsesorten,
> Kohlenhydrate (das bedeutet weniger Weißmehl und weniger Süßigkeiten),
> Alkohol
> Gewürze wie Muskat.

Früchten, Gemüse, Kartoffeln und auch Blattsalat sollte man als basenreicher Ernährung den Vorzug geben. So trägt man zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper bei und damit zu mehr Wohlbefinden. Ein wertvolles Heilkraut bei Migräne ist der Wurzelstock der Pestwurz (Fertigpräparate erhält man in der Apotheke). Sogar starker koffeinhaltiger Kaffee kann bei akuter Migräne ein schnelles Hilfsmittel sein, da er die Gefäße erweitert und die Durchblutung anregt. Welche Lebensmittel Ihnen persönlich helfen und welche Sie besser weglassen sollten, können Sie mit dem Ernährungstagebuch der Audi BKK herausfinden: **www.audibkk.de/ernährungsberatung**

Relativ einfach und harmlos ist zum Beispiel das äußerlich anzuwendende ätherische Pfefferminzöl, da es keine Nebenwirkungen hat. Sein Hauptinhaltsstoff, das Menthol, dringt nach dem Auftragen des Öls in die Haut ein. Dort regt es die Kälterezeptoren an. Der kühlende Effekt von Menthol führt zu einer Schmerzlinderung, weil die Reizung der Rezeptoren das Schmerzempfinden im Gehirn blockiert. Außerdem wirkt das Pflanzenöl entspannend auf die Muskulatur und steigert die Durchblutung. Auch Ingwer hilft: Sein Inhaltsstoff, das Gingerol, ähnelt im chemischen Aufbau „normalen“ Kopfschmerztabletten. Entsprechend ähnlich wirkt das Gewürz. Ein Tee aus dem Absud von frischen Knollenstückchen, getrunken über mehrere Tage, soll sogar effektiver helfen als die entsprechenden Tabletten. Ausgesprochen positiv wirken sich der Mineralstoff Magnesium und Omega-3-Fettsäuren aus. Man weiß, dass Letztere Entzündungsreaktionen im Körper hemmen, die möglicherweise auch bei Migräne eine Rolle spielen. Omega-3-Fettsäuren finden

sich vor allem in Kaltwasserfischen, die – wie der Name schon sagt – im kalten Wasser vorkommen. Das sind zum Beispiel: Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen. Auch pflanzliche Öle sind gut, vor allem Lein-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl. Für Magnesium sind Nüsse, Getreidekeime und Hülsenfrüchte gute Quellen, auch ein Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt von über 100 Milligramm pro Liter ist zu empfehlen.

Bei Fragen zu Migräne können Sie sich direkt an unsere Vertragspartner wenden:
> Oberbayerisches Kopfschmerzzentrum München, Telefon: 089 - 4400-73901
> Mitteldeutsches Kopfschmerzzentrum Jena, Telefon: 03641 - 9323-510

Reizdarm (Colon irritabile, Reizkolon)
Schmerzen im Unterleib, verbunden mit Blähungen und Durchfall oder Verstopfung, weisen auf einen Reizdarm hin. Dazu gehören Dickdarmbeschwerden, die ohne fassbare organische Ursachen auftreten können. Insgesamt leiden ca. sieben bis zehn Millionen Deutsche darunter. Betroffen sind besonders 30- bis 40-jährige Frauen. Sie leiden doppelt so häufig daran wie Männer.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist nicht leicht zu diagnostizieren. In jedem Fall dringend einen Arzt aufsuchen sollten Sie, wenn
> die Probleme zunehmen,
> die Probleme auch nachts auftreten,
> es zu Gewichtsverlust kommt oder
> Blut im Stuhl auftaucht,

denn diese Symptome sprechen für andere Erkrankungen als Reizdarm. Die zu Grunde liegenden organischen Ursachen müssen abgeklärt werden.

Ist aber sicher, dass es sich um Reizdarm handelt, kann auch hier mit einer entsprechenden Ernährung Linderung verschafft werden. Anstelle von wenigen großen Mahlzeiten sind mehrere kleine sinnvoller. Außerdem sollte man gründlich kauen. Auch die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, z. B. durch Erdnüsse, Mandeln, Linsen, Kichererbsen oder auch Haferflocken, hilft möglicherweise.

Lebensmittel, die Beschwerden verursachen (z. B. fettreiche Speisen, Milch, Kaffee, blähende Lebensmittel wie rohe Zwiebeln), sollten gemieden werden. Leidet man unter Zöliakie oder einer Unverträglichkeit von Milch- und Fruchtzucker, Histamin oder verträgt man den Zuckeraustauschstoff Sorbit nicht, muss man den Speiseplan entsprechend umstellen. Alkohol, Rauchen und zu viel Koffein im Kaffee belasten den Darm zusätzlich. Zumindest versuchsweise sollte man darauf verzichten.

Auch eine Reihe von Heilpflanzen können die Verdauungsbeschwerden lindern. So wirken Floh- und Leinsamen stuhlregulierend, sie helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfällen. Flohsamen erhält man als Granulat- oder Pulverzubereitungen. Sie haben in diesem Fall eine Schutzwirkung. Gegen Bauchkrämpfe helfen Kamille und Pfefferminzöl (gibt es auch als magensaftlösliche Kapseln). Letzteres hilft auch gemeinsam mit Fenchel, Anis, Kümmel und Koriander bei Blähungen und Völlegefühl. Eine bewährte Teemischung bei Reizdarm besteht aus gleichen Teilen Fenchelsamen, Pfefferminzblättern und Kalmuswurzelstock. Man kann sie zwei- bis dreimal täglich schluckweise trinken. Artischockenblätter und -wurzeln enthalten Stoffe, die bei Blähungen, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen eine erhebliche Besserung bewirken. Auch Kamillenextrakte, zumeist in Kombinationspräparaten, helfen gut. Für die Pfefferminze und die Artischocke ist die Wirkung mit klinischen Studien bewiesen. Bei anderen ist dies nicht durch Untersuchungen, sondern nur durch langjährige positive Erfahrungen belegt.

Mit der richtigen und gesunden Ernährung können wir unseren Körper, diverse Krankheiten und unser allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen. Richtig eingesetzt, kann sie zum reinsten Heilmittel werden, das auch noch gut schmeckt. Probieren Sie es am besten aus: Essen Sie sich gesund!

Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/ernährung

Auf einen Blick.

Mit welchen gesunden Lebensmitteln Sie Migräne und Reizdarm schnell in den Griff bekommen können:

18

Millionen Menschen sind in Deutschland von Migräne betroffen.

Migräne

Leiden Sie unter Migräne, sollten Sie z. B. Salami, Zitrusfrüchte, Schokolade und einige Käsesorten meiden.

Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie durch den Genuss von Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen.

Auch pflanzliche Öle sind gut, vor allem Lein-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl.

Reizdarm

Leiden Sie unter Reizdarm, ist es besser, mehrere kleine statt eine große Mahlzeit zu essen.

Lebensmittel, die Beschwerden verursachen, wie z. B. fettreiche Speisen, Milch, Kaffee, blähende Lebensmittel wie rohe Zwiebeln, sollten Sie besser meiden.

Floh- und Leinsamen wirken stuhlregulierend, sie helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfällen.

20

Prozent der Bevölkerung leiden an einem Reizdarmsyndrom.

Wussten Sie, dass es seit 1998

38

Prozent
mehr Diabetes-Kranke in Deutschland gibt?

Diabetes, Typ II.

Bei der Ernährung für Diabetiker wird die „Logi-Methode“ empfohlen. Dabei steht „Logi“ für „Low Glycemic and Insulinemic Diet“, also eine Ernährung, die den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig hält. Dafür ist eine verringerte Menge an Kohlenhydraten gut. **Vorsicht bei Fertiggerichten!** Sie enthalten oft zu viel Salz und Fett, aber auch viel Zucker!

Heilkraft: Ernährung.

Was wir zu uns nehmen, hat großen Einfluss auf unseren Körper – mit welchen Lebensmitteln kann man bestimmte Krankheiten und deren Symptome lindern oder heilen?

Bluthochdruck.

Die erfolgreichste Maßnahme ist hier eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Das bedeutet: kalorienlose oder -arme Getränke, Zucker konsequent weglassen, Kochsalz reduzieren und eine Vollwert-Ernährung mit viel Gemüse und Obst bevorzugen. Besonders blutdrucksenkende Lebensmittel: Sojabohnen, grüner Tee, Rote-Beete-Saft, Olivenöl.

Entzündliches Rheuma.

Hierbei gilt es, den Entzündungsvermittler Arachidonsäure zu verringern. Um dies in absehbarer Zeit zu erreichen, wird die Einnahme von Fischölkapseln empfohlen. Das bedeutet für die ersten zwei Monate eine zusätzliche Einnahme von etwa 900 mg EPA (eine spezielle Fettsäure von Fischen) pro Tag. Um das lästige Aufstoßen zu vermeiden, sollte man Fischöle zu sich nehmen, die nicht in Gelatine abgefüllt sind.

Übrigens:

5

Millionen Deutsche leiden unter Arthrose-Beschwerden.

Arthrose.

Mit der Ernährung kann man zwar Arthrose nicht heilen, sie kann jedoch Symptome wie geschwollene und schmerzhafte Gelenke oder Morgensteifigkeit lindern. **Ein guter Tipp:** selbstgemachter Ingwertee. Der Ingwerwurzelstock zeigte in Studien eine antientzündliche Wirkung. Von einer Ingwerwurzel ein bis mehrere dünne Scheiben abschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Etwa zehn Minuten ziehen lassen und den abgesiebten Tee trinken. Am besten täglich drei bis fünf Tassen.

Gicht.

Worauf bei Gicht besser verzichtet werden sollte: Innereien, große Fleischportionen, Hülsenfrüchte wie Soja und Linsen – sie enthalten relativ viele Purine, die in Harnsäure umgewandelt werden. Frisches Obst und Gemüse dagegen sind wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ideal.

„Die Kombination aus regelmäßigem Fasten und gesundem Essen ist das Beste, was wir unserem Körper geben können."

Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité.

Herr Prof. Dr. Michalsen, warum ist Fasten so gesund?
Durch das Fasten erhält unser Körper eine Pause. Unser Stoffwechsel ist überbeansprucht durch das dauernde Essen. Mit Snacks und kalorienhaltigen Getränken kommen viele auf zehn Mahlzeiten am Tag. Das überfordert unsere Stoffwechsel- und Körpersysteme, die sich während des Fastens erholen können.

Welche Beschwerden bessern sich?
Das Fasten ist nach Absprache mit dem behandelnden Arzt besonders gut gegen Rheuma, hohen Blutdruck und Diabetes mellitus, Typ II, geeignet. Auch bei chronischen Schmerzen und Reizdarm lohnt sich ein Versuch. Es scheint zudem bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen zu helfen, wie Multipler Sklerose und Parkinson. Dazu sind jedoch noch weitere Studien erforderlich.

Wie sollte das Fasten ablaufen? Start mit Glaubersalz? Fastenbrechen mit Pizza?
Ein guter Start in die Fastenwelt ist ein 5-Tage-Fasten. Das startet mit zwei Entlastungstagen, dann folgen fünf Fastentage und anschließend drei Aufbautage. Das Fastenbrechen beginnt man am besten mit einem Apfel, den man langsam und genüsslich isst. Ein Steak oder Gänsebraten wären nicht gut für den Körper. Auch, weil der Magen während des Fastens kleiner wird. Man kann auch sieben oder 14 Tage fasten, wenn man Fettreserven hat. Glaubersalz zur anfänglichen Darmentleerung benötigt man nicht zwingend. Wenn man aber keinen Stuhlgang mehr zu Beginn des Fastens hat, ist es sinnvoll.

Es gibt verschiedene Arten des Fastens: Welche Form empfehlen Sie?
Gut ist das Saftfasten nach Buchinger, das für die meisten Menschen sehr gut verträglich ist. Die Saftmenge entspricht etwa ein bis zwei kleinen Gläsern, zweimal 100 ml. Auch die Mayr-Kur ist gut. Sie wird als Semmel-Milch-Diät bezeichnet, da morgens und mittags eine „Kursemmel" mit kleinen Mengen Milch oder Mandelmilch zu sich genommen wird. Nicht so gut ist reines Wasserfasten. Da werden Muskeln abgebaut.

Was halten Sie von 5 : 2-Fasten – zwei Tage fasten, den Rest der Woche normal essen?
Da finde ich tägliches Intervallfasten besser. Zwei Tage pro Woche fortwährend zu fasten, das halten die wenigsten durch. Besser ist es, jeden Tag 16 Stunden zu fasten und während acht Stunden zu essen. Am Anfang startet man mit einer 12-Stunden-Fastenperiode, dann kann man auf 14 bis 16 Stunden steigern, das ist leichter durchzuhalten. Mit dieser Fastentechnik habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

Was geht beim Fasten im Körper vor sich?
Der Körper baut Fettreserven ab. Hier passieren eine Vielzahl von „Resets" für zahlreiche Körperhormone. Der Körper muss vor allem das Gehirn weiter mit Energie versorgen. Wenn er dafür keine Kohlenhydrate zur Verfügung hat, schaltet er auf die Versorgung mit Ketonkörpern um. Sie entstehen bei Kohlenhydratmangel als Nebenprodukt der Fettverbrennung. Die Ketonkörper dienen neben Zucker als Energiequelle. Das scheint dem Gehirn gutzutun. Und schließlich beginnt der Körper beim Fasten auch eine Art Zellreinigung, die sogenannte Autophagie. Damit bezeichnet man den Vorgang in lebenden Zellen, bei dem Zellbestandteile abgebaut, verwertet und zum Teil ausgeschieden werden. Wie eine Art „Selbstverdauung".

Gibt es Personen, die nicht fasten sollten, oder Gründe, es nicht zu tun?
Bei durchgemachter Magersucht oder anderen Essstörungen sollte man nicht fasten, sonst könnten sie reaktiviert werden.
Auch bei Gicht und Gallenbeschwerden ist Fasten nicht empfehlenswert.

Herr Prof. Dr. Michalsen, herzlichen Dank für das Gespräch!

Fasten ist gesund.

Sie möchten Fasten ausprobieren? Im Online-Magazin finden Sie einen Fastenplan zum Download

und ein Video zum Thema Intervallfasten.

1.

Mit einer Fastenkur gibt man dem Körper eine dringend benötigte Pause.

2.

Fasten hilft bei manchen Krankheiten, so z. B. gegen Rheuma, hohen Blutdruck und Diabetes mellitus, Typ II.

3.

Fasten beginnt mit zwei Entlastungstagen. Am besten startet man mit dem Saft-Fasten, anschließend fastet man fünf Tage lang und baut danach drei Tage wieder auf.

Buchtipp: Prof. Dr. Andreas Michalsen: „Mit Ernährung heilen“

/gesund & vital

HIIT mit COOK

Alexander Fasanya erklärt uns, warum der Fitness-Trend HIIT in Sachen Fettverbrennung so effektiv ist, und stellt ein intensives 20-Minuten-Workout zum Mitmachen vor!

Jumping Jack:
Der klassische Hampelmann kurbelt ordentlich die Fettverbrennung an!

&fit

Pop Squat:
Ein breiter Squat und ein dynamischer Sprung nach oben bringen die Beinmuskulatur zum Brennen.

Hey Alex,

bitte erkläre uns in fünf Sätzen: Was ist HIIT?
Volle Power – Pause – volle Power – Pause. Das ist das einfache, aber effektive Konzept eines High-Intensity-Intervall-Trainings. Ein Workout dauert in der Regel bis zu 30 Minuten, hochintensive Übungen wechseln sich mit moderaten Phasen und Pausen ab. Durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der Übungen vergeht ein Training wie im Flug. Und genauso schnell kommt es zu positiven Effekten bei Ausdauer, Kraft und vor allem Fettverbrennung!

Kurz, knackig, intensiv – und ein Intervall folgt dem nächsten. Was ist daran gesund?
Der Trainierende geht bis an seine Belastungsgrenze. Sein Körper wird maximal gefordert – und gibt schnell das gewünschte Feedback. Studien zeigen, dass er so seine Leistungsfähigkeit, den Muskelaufbau und auch die Grundlagenausdauer signifikant steigert. Natürlich braucht der Körper bei dieser Trainingsform Regenerationszeit. zwei- bis dreimal die Woche HIIT, das reicht sogar für Fortgeschrittene völlig aus.

Die Pause zwischen zwei Intervallen ist ebenso wichtig wie die Belastungsphasen. Warum?
In den intensiven Intervallen steigt der Puls bis zur maximalen Herzfrequenz. Jede Pause bringt für den Körper eine kurze, wichtige Regeneration: Herzschlag und Blutdruck sinken wieder, der Kreislauf normalisiert sich. Doch schon vor Ende dieser Erholungsphase beginnt die nächste Einheit. Das schont und trainiert das Herz-Kreislauf-System gleichermaßen.

Laut Experten ist HIIT die effektivste Methode, um Fett zu verbrennen. Warum?
HIIT regt die Stoffwechselvorgänge im Körper stark an, die Muskeln wachsen und bauen unentwegt Fett ab. Schon während der Übungen werden viele Kalorien verbraucht. Und auch der Nachbrenneffekt hat enorme Bedeutung: Unser Körper geht ja nach einem so intensiven Training nicht sofort in den Ruhezustand über. Die Stoffwechselaktivität ist noch bis zu 48 Stunden nach dem Training erhöht. Der Körper benötigt in dieser Zeit 15 bis 20 Prozent mehr Energie und somit wird schön weiter Fett verbrannt.

Ist HIIT auch etwas für Einsteiger?
Die Trainingsmethode eignet sich besonders für geübte Sportler, die ihre Leistungsfähigkeit schnell weiter steigern wollen. Im Prinzip profitieren natürlich auch Einsteiger von HIIT. Nur: Wer mit hoher Intensität trainieren will, sollte erst einmal einen Grundstock an Ausdauer und Kraft aufbauen. Für Untrainierte kann es sonst zu einer Überlastung kommen.

Kann man die positiven Trainingseffekte mit der richtigen Ernährung noch unterstützen?
Natürlich! Eine leichte Küche mit vielen Kohlenhydraten und Proteinen ist eine prima Ergänzung, um schnell Fettpolster ab- und Muskelmasse aufzubauen.
Was viele nicht wissen: Vor dem Training zu essen, ist wichtig! Sobald der Körper so intensiv gefordert wird, baut er fast augenblicklich gespeicherte Stoffwechselprodukte wie Glukose und Muskelmasse ab, um neue Energie zu gewinnen. Trainierende sollten also vorsorgen und ein paar Stunden vor dem Workout eine Extraportion Kohlenhydrate etwa in Form von Mehrkornbrot oder Haferflocken zu sich nehmen. Auch Nüsse eignen sich. Nach dem Training kommt der Hunger sowieso: Unser Körper braucht Proteine und Kohlenhydrate, um seine Energiespeicher wieder aufzufüllen und die beschädigte Muskulatur zu reparieren.

Lust auf HIIT?
Dann starte durch mit unserem Video:
www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

„Durch das Wechselspiel intensiver Belastungs- und aktiver Erholungsphasen wird der Körper an seine Grenzen gebracht."

Dein 20-Minuten-HIIT-Workout

30 Sek.

Jumping Jack

Es mag auf den ersten Blick einfach ausschauen, hat es aber wirklich in sich.

30 Sek.

Literal Jump

Ausdauer wird früher oder später belohnt.

60 Sek. Pause

Ablauf

Warm-up
Das Training startet mit einer kurzen Aufwärmphase, um die Muskulatur zu erwärmen und den Körper auf die folgende Belastung vorzubereiten.

HIIT Workout
Ein Intervall besteht aus vier Sequenzen: je 30 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause. Das Intervall wird insgesamt fünfmal wiederholt. Zwischen den fünf Intervallen sind 60-sekündige Pausen einzuplanen.

Cool-down
Abkühlung und Entspannung der Muskulatur.

Damit ein optimaler Trainingseffekt eintritt, sollte ein komplettes HIIT-Workout zwei- bis dreimal die Woche stattfinden und insgesamt vier Wochen lang beibehalten werden.

20 Sek. Pause

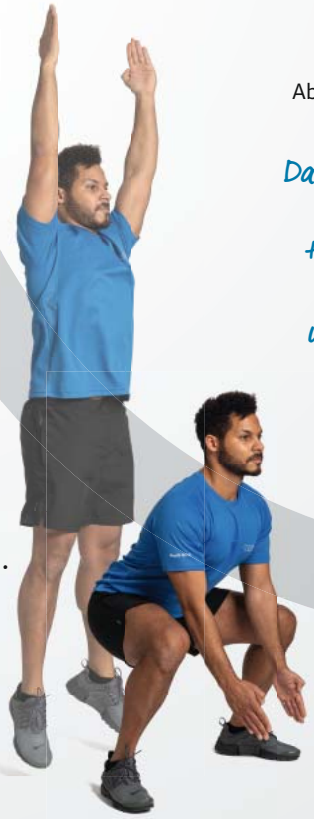
20 Sek. Pause

30 Sek.

Burpee Tribbeling

Diese Übung geht zwar in die Beine. Aber hey – du schaffst es!

20 Sek. Pause



30 Sek.

Pop Squat

Aufgeben ist keine Option.

Thrombose.

Der Feind in meinem Körper.

Was Sie wissen sollten, um Thrombosen vermeiden und rechtzeitig erkennen zu können. Denn schnelles Handeln rettet Leben.

Eigentlich hat die Natur das gut eingerichtet: Haben wir uns z. B. verletzt, verklumpt unser Blut und verschließt damit schnell die Wunde. So schützt sich unser Körper vor dem Verbluten.

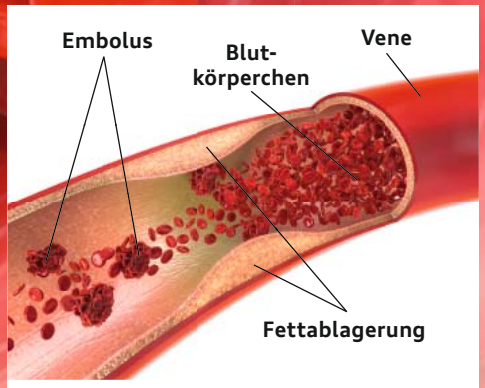
Wenn sich dieser Vorgang aber innerhalb eines Blutgefäßes ereignet, wird aus dem natürlichen Schutzmechanismus schnell ein ärztlicher Notfall! Dann wird die Verklumpung zu einer Barriere, die die Zirkulation des Blutes einschränkt oder zu einem kompletten Gefäßverschluss führt. Häufigster Entstehungsort für Thrombosen sind die tiefen Beinvenen, durch die der Rückfluss des Blutes zum Herzen erfolgt. Im schlimmsten Fall wird der Thrombus von hier aus bis in die Lungenschlagadern, die Pulmonalarterien, transportiert, bleibt dort stecken und verschließt das Gefäß nahezu oder sogar vollständig. Die Folge: eine Lungenembolie mit akuter Atemnot, Schmerzen im Körper und beim Einatmen, Herzrasen, blutigem Husten, Schock. Solche Embolien gehören – nach Herzinfarkt und Schlaganfall – zu den häufigsten Todesursachen.

Zu den Auslösern von Thrombosen zählen:
> eine genetisch bedingte „Dickflüssigkeit“ des Blutes,
> bestimmte Medikamente,
> hormonelle Einflüsse,
> eine Verlangsamung des Blutflusses (z. B. durch längere Bettlägerigkeit, Herzschwäche, Krampfadern, Ablagerungen in den Blutgefäßen, die Einnahme von östrogenhaltigen Hormonpräparaten oder Hormonersatztherapien in den Wechseljahren).

Vor allem Raucher, aber auch Menschen mit sitzenden Tätigkeiten und damit verbundener Bewegungsarmut tragen ein erhöhtes Thromboserisiko.

Wer Warnzeichen rechtzeitig erkennt, steigert die Chancen auf Heilung oder Besserung erheblich. Rötliche, schmerzhafte Schwellungen insbesondere an den Beinen, eine rote oder bläuliche Verfärbung des Gewebes, unnatürliche Erwärmung oder beginnende Krampfadern sind deutliche Anzeichen, bei denen Sie Ihren Hausarzt aufsuchen sollten.

Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin mit Tipps zum Venentraining: **www.audibkk.de/gesundheit/thrombose**



6 Tipps zur Vorbeugung:

1. Ausreichende Bewegung: besser laufen und liegen als stehen und sitzen

2. Ausreichend trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag

3. Übergewicht vermeiden

4. Beine hochlegen – das entlastet die Venen

5. Kompressionsstrümpfe bei längeren Reisen tragen

6. Hormonpräparate für Verhütung oder Wechseljahre nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen

Hörsturz – und plötzlich hört man:

nichts …

Das menschliche Ohr ist ein äußerst komplexes Organ. Umso wichtiger: bei Gehörverlust umgehend reagieren!

Der Hörsturz oder auch Ohrinfarkt kommt direkt, ohne Ankündigung – plötzlich ist es still, ganz still, und dann: nichts …
Das passiert jährlich rund 16.000-mal in Deutschland. Und das Dramatische daran: Man kann nichts tun.

Von den Betroffenen wird der Hörsturz in unterschiedlichen Ausprägungen beschrieben, einheitlich identifizierbare „Vorboten" gibt es nicht. Nach einem ersten nahezu vollständigen Gehörverlust wirkt das Hörempfinden verändert, Geräusche werden verzerrt wahrgenommen, teilweise verdoppelt, höher oder tiefer. Das Ohr fühlt sich häufig taub an, wie mit Watte gestopft, manchmal betrifft der Hörsturz nur ein Ohr oder nur eine bestimmte Frequenz. Ein Hörsturz wird meist von weiteren Symptomen begleitet. Betroffene klagen über eine Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns, sie fühlen sich schwindelig und benommen. Schmerzen verursacht ein Hörsturz nicht, er kann allerdings andauernde Hörprobleme zur Folge haben oder sogar zum kompletten Hörverlust führen. In aller Regel ist der Hörsturz aber nur eine temporäre Störung, die vorübergeht.

Die ersten 24 Stunden sind entscheidend.
Der medizinische Stand der Dinge ist leider, dass es bisher keine zuverlässige Diagnose und keine wirksame Therapie gibt. Die Vielzahl der angebotenen Behandlungsmethoden bleibt ohne aussichtsreiches Versprechen auf Heilung. Gegenwärtig wird der Hörsturz in der HNO-Heilkunde, auch wenn es oft kontrovers diskutiert wird, mit hochdosiertem Kortison, das die Durchblutung anregt, behandelt. Je früher die Therapie beginnt, umso besser ist die Prognose.
Bei verdächtigen Symptomen sollten Sie also unverzüglich einen HNO-Arzt aufsuchen: Wird der Hörsturz bereits innerhalb der ersten 24 Stunden behandelt, steigt die Chance, dass Ihr Gehör wieder völlig hergestellt werden kann.
Weil man die genauen Ursachen nicht kennt, ist die Vorbeugung eines Hörsturzes schwierig. Die Reduzierung allgemeiner Risikofaktoren ist aber unabhängig davon gut fürs Wohlbefinden und damit auch fürs Ohr. Empfohlen wird Stressabbau und eine ausgewogene, gesunde Lebensführung mit ausreichender Bewegung für eine individuelle Ausgeglichenheit. Auch der Verzicht auf Rauchen und Alkohol, die Wahrnehmung von Vorsorgeuntersuchungen wie z. B. der Überprüfung des Blutdrucks oder des Blutzuckerspiegels können helfen.

Mehr zu den häufigsten Erkrankungen der Ohren finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/hörsturz

Fleischersatzprodukte.

Halbgar oder „well done“?

Das wachsende Angebot an leckeren Alternativen macht immer mehr Appetit auf den Fleischverzicht. Sind die Fleischalternativen tatsächlich so gesund, wie es den Anschein hat?

Vegetarische oder vegane Fleischalternativen gelten als klimaschonend, tierfreundlich und gesund. Damit liegen sie voll im Trend und das Angebot wird immer größer. Heute konkurrieren traditionelle Pflanzenprodukte wie Tofu mit Hightech-Food aus dem Labor. Fleischfreie Wurst und Veggie-Burger haben die Supermärkte erreicht und kommen bei vielen ernährungsbewussten Kunden gut an.

Bestes Beispiel: der Beyond Meat Burger, der auch bei uns zum absoluten Verkaufshit geworden ist. Wie nah das aufwändig produzierte Burger-Patty aus Wasser, Erbsenprotein und pflanzlichen Ölen dem Original-Rindfleischgeschmack kommt, daran scheiden sich die Geister. Die Gesundheitswertung entscheidet der Veggie-Burger aus den USA jedenfalls klar für sich: genauso viele wertvolle Proteine wie sein Fleischpendant, aber null Cholesterin und 50 Prozent weniger ungesunde gesättigte Fettsäuren. Auf Gluten, Soja und Gentechnik verzichtet der Burger gleich ganz.

Schon länger bei uns erhältlich sind fleischfreie Wurst, Würstchen oder Schnitzel. Aber Vorsicht, einige dieser Produkte weisen einen hohen Salzgehalt auf und können ähnlich viele gesättigte Fettsäuren enthalten wie Fleisch.

Wer jedoch Fleischalternativen dieser Art meidet, lebt fleischfrei eindeutig gesünder: Das Risiko für Infektionen und schwere Krankheiten wie Krebs oder Diabetes sinkt. Und auch bei pflanzlichen Nahrungsmitteln gilt: je weniger verarbeitet, desto besser. Klassiker wie Tofu, Seitan und Tempeh oder Exoten wie die Jackfrucht eignen sich hervorragend als Basis für eine ausgewogene und ausreichend nährstoffreiche Ernährung ohne Fleisch.
Und gesundheitsbewusst bedeutet nicht

gleich Verzicht auf Genuss: Nur ein übermäßiger Fleischkonsum – in Deutschland durchschnittlich 60 Kilogramm pro Jahr – ist schädlich. Ein gutes, nachhaltig produziertes Stück Biofleisch gelegentlich und mit Bedacht zu essen, kann den Genussfaktor sogar noch steigern!

Tolle Rezepte für vegetarische und vegane Burger finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/fleischersatz

5 positive Effekte bei fleischfreier Ernährung.

Alles spricht dafür, wissenschaftliche Studien genauso wie persönliche Erfahrungsberichte. Testen Sie es selbst!

1. **Seltener krank, Veggie sei dank.**
Mit einer fleischfreien Ernährung beugen Sie einer Reihe schwerwiegender Erkrankungen vor. Sie sind weniger anfällig für Krebs, Herz- und Atemwegserkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Alzheimer sowie Leber- und Nierenleiden. Ihr Risiko für Infektionen sinkt ebenfalls.

2. **Dünger für die Darmflora.**
Fleischverzicht bringt die Mikroorganismen im Darm ins Gleichgewicht. Mit viel Obst, Gemüse und „probiotischen" Lebensmitteln wie Tempeh oder Naturjoghurt lassen Sie Ihre Darmflora optimal gedeihen.

3. **Mit Fleischverzicht zum Idealgewicht.**
Übergewichtige Menschen nehmen leichter ab, wenn sie sich rein pflanzlich ernähren. Übrigens neigen Sie als zukünftiger Veganer oder Vegetarier generell seltener zu Übergewicht.

4. **Vegetarier? Dufte!**
Fleisch beeinflusst unseren Körpergeruch. In einer Studie beurteilten Frauen den Schweißgeruch von Männern, die kein Fleisch aßen, als deutlich angenehmer.

5. **Abstinenz gegen Resistenz.**
Fleischgenuss lässt Sie kalt? Dann haben Sie eine Hauptquelle für gefährliche multiresistente Keime trockengelegt. Massentierhaltung kommt nicht ohne Antibiotika aus und in vielen Tieren entwickeln sich resistente Bakterien. Eine weitere, gesündere Alternative: Biofleisch.

Wie viel Fleisch essen Sie? Testen Sie sich jetzt:
www.audibkk.de/gesundheit/fleischkonsum

Patientenverfügung.

Wie formuliere ich für den Ernstfall verbindlich meine Wünsche?

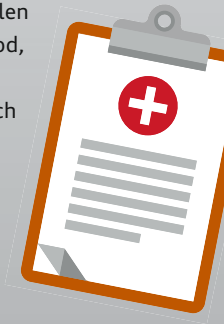
Kleiner Aufwand, große Wirkung.

Eine Patientenverfügung bereitet nur dann viel Schmerz, Trauer und Leid für die Betroffenen selbst und für Angehörige, wenn man sie nicht hat. Und deshalb ist sie eigentlich Pflicht.

Es ist das, woran man tatsächlich zuallerletzt denken möchte, aber es ist eben auch das, womit man sich rechtzeitig beschäftigen sollte: mit dem eigenen Ableben. Damit ist an dieser Stelle nicht das Testament gemeint, sondern die Verfügung des eigenen Willens für eine Situation, in der man nicht mehr in der Lage ist, diesen Willen zu äußern: die Patientenverfügung. Diese gilt dann, wenn Menschen sich in einem unmittelbaren Sterbeprozess oder im Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit befinden, wenn gravierende und unumkehrbare Hirnschädigungen eingetreten sind oder bei einer Demenzerkrankung im Endstadium. Für den Fall, dass man nichts mehr sagen oder nicht mehr entscheiden kann, welche Maßnahmen ergriffen werden sollen und welche nicht, kann man verfügen, ob und welche lebensverlängernden Maßnahmen ergriffen oder unterlassen werden sollen. Damit eine Patientenverfügung gültig ist, sollte sie so konkret wie möglich sein und schriftlich vorliegen. Wenn keine Patientenverfügung vorhanden ist, müssen Angehörige und Ärzte den mutmaßlichen Willen des Betroffenen erörtern. Dies kann zu enormen Gewissenskonflikten und im ungünstigen Fall zu Entscheidungen führen, die den eigentlichen Willen des Betroffenen eventuell nur unzulänglich repräsentieren. Weil das, auch mit Rücksicht auf Dritte, vermeidbar ist, ist die individuelle Patientenverfügung eins: Pflicht. Einmal erstellt, sollten auch die Angehörigen wissen, dass das Dokument vorliegt und wo es zu finden ist.

Konkrete Hilfestellung bei der Formulierung einer Patientenverfügung gibt das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz mit der **downloadbaren Broschüre „Patientenverfügung“,** dort finden sich auch Textbausteine für eine schriftliche Patientenverfügung als Datei. Bei Fragen wenden Sie sich an: **www.stiftung-patientenschutz.de**

Für die Glaubwürdigkeit und Akzeptanz einer Patientenverfügung ist außerdem die persönliche Formulierung von individuellen Werten in Bezug auf Leben und Tod, Krankheit und Leiden hilfreich. Dazu ist ein vorsorgliches Gespräch mit Ihrem Arzt unerlässlich.



Bitte nicht vergessen:
Organspende kann Leben retten – auch Ihres.
www.audibkk.de/organspende

Wechseljahre beim Mann.

Heißkalt erwischt.

Eigentlich sind Sie ein Mann in den besten Jahren. Warum nur sind Sie dann so oft schlecht gelaunt, lustlos und müde? Willkommen in den Wechseljahren!

Wie bitte? Leiden darunter nicht nur Frauen? Weit gefehlt. Auch Männer kommen in die Wechseljahre, jeder zehnte sogar mit deutlichen Symptomen. Ein Phänomen, das in der Medizin auch Andropause („Ende des Mannes“) oder Klimakterium virile genannt wird.

Die Wechseljahre des Mannes lassen sich allerdings nicht so klar bestimmen wie die der Frau, wo die letzte Regelblutung einen klaren Strich zieht. Meist machen sich diese zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr bemerkbar. Beim vermeintlich starken Geschlecht passiert das Ganze schleichend, geht aber mit ähnlichen Symptomen einher: Hitzewallungen, Müdigkeit, nachlassende Konzentrations- und Belastungsfähigkeit, Lustlosigkeit – auch in Sachen Sexualität – und Verlust von Muskelmasse. Der Grund: Mit steigendem Lebensalter nimmt die Produktion von Testosteron und weiteren Sexualhormonen in den Hoden ab. Da das Hormonlevel aber ganz allmählich sinkt, machen sich Wechseljahrsymptome nur langsam bemerkbar und sind nicht so ausgeprägt wie bei Frauen. Und wenn Beschwerden doch zunehmend belasten? Dann sollte auch Mann nicht zögern, sich ärztlichen Rat zu holen. Die Medizin hat etwa bei Unruhe und Schlafstörungen gute Erfahrungen mit Heilpflanzen wie Johanniskraut und Melisse gemacht. In schweren Fällen hilft eine Hormonersatztherapie. Oft hilft bei diagnostiziertem Testosteronmangel schon, seinen Lebensstil zu verändern: Vitaminreiche Kost, weniger Stress, keine Zigaretten und kein Alkohol, dafür viel Sport, Bewegung sowie sexuelle Aktivität heben die Lebensqualität in den Wechseljahren auf natürliche Weise.

Was betroffenen Männern und Frauen in dieser Zeit noch hilft, ist ein offener Umgang mit den Beschwerden – und viel Gelassenheit: Auch diese Phase geht irgendwann vorbei – mit ca. 75 Jahren sind die Wechseljahre bei Männern meist überstanden.

Hilfreiche Tipps

Hitzewallungen

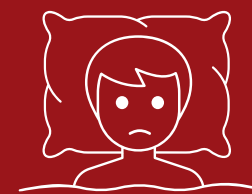
Tragen Sie Kleidung aus atmungsaktiven Naturfasern im Zwiebelprinzip: Mehrere Schichten übereinander kann man schneller an- und wieder ausziehen.

Stimmungsschwankungen

Reden mit Freunden oder dem Partner hilft – ebenso wie ein wohltuendes Bad am Abend oder Sport. Beides setzt Glückshormone frei.

Abnahme der Knochendichte

Stärken Sie Ihre Knochen mit Kalzium aus Milch, Käse und Joghurt oder grünem Gemüse und holen Sie sich bei Sonnenschein draußen eine Extradosis Vitamin D.



Schlafstörungen

Essen Sie die letzte Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Schlafen und sorgen Sie mit Entspannungsübungen für Bettschwere.

/aktuell

Verwaltungsratssitzung.

Strategie für die Zukunft.

Am 4. Dezember stellte die Audi BKK auf der Verwaltungsratssitzung die Weichen für die Zukunft – mit Verabschiedung der Strategie 2025, neuen Leistungen, mehr Nachhaltigkeit und der Wahl des neuen Verwaltungsratsvorsitzenden auf Arbeitgeberseite.

Stabilität als Erfolgsfaktor: Auf der Sitzung wurde beschlossen, dass der Zusatzbeitrag der Audi BKK auch 2020 0,7 Prozent betragen wird – das sechste Jahr in Folge. Mit dem langjährigen, unterdurchschnittlichen Beitragssatz setzt unsere Krankenkasse ihre stabile und langfristig angelegte Finanzplanung fort, was allein im Jahr 2019 18.000 Neukunden zu schätzen wissen.

Wichtig für die langfristige Unternehmensplanung ist auch die Weiterentwicklung der Strategie 2020. Auf der Sitzung wurden die ersten Weichen gestellt und die Strategie 2025 verabschiedet. Darin stellt sich die Audi BKK noch kundenzentrierter und mit starkem Fokus auf digitale Prozesse auf. Klar ist: Unter Berücksichtigung der geplanten Gesetzesflut von Gesundheitsminister Jens Spahn kommen auf die Audi BKK spannende, aber auch kostenintensive Jahre zu.

Neue Leistung

Erfreulich für unsere Kunden ist die Leistungsausweitung, die der Verwaltungsrat im Dezember beschlossen hat. Ab Januar führt die Audi BKK eine neue Vorsorgeuntersuchung ein. Sie beteiligt sich an den Kosten für einen Sportcheck, der sich in eine sportmedizinische Basisuntersuchung oder erweiterte Untersuchung unterteilt. Details lesen Sie auf Seite 29.

Nachhaltigkeit

Bereits seit vielen Jahren bieten wir unseren Kunden das umweltfreundliche Online-Magazin an. Ab sofort leistet die Audi BKK einen weiteren Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit und wird das Kundenmagazin klimaneutral drucken.

Sie wollen sich **für das Online-Magazin anmelden** und die Printausgabe abbestellen? Dann nutzen Sie den QR-Code.

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 1985742
bvdm.

Satzungsänderungen

Der Verwaltungsrat der Audi BKK hat in der Sitzung am 4. Dezember 2019 Änderungen in der Satzung beschlossen: Artikel I § 9c, § 13b Abs. IX., § 19 Abs. VII. und § 21a.

Die Änderungen treten vorbehaltlich der Genehmigung durch das Bundesversicherungsamt zu § 19 rückwirkend am 11. Mai 2019, zu §§ 9c, 13b und 21a der Satzung am 1. Januar 2020 in Kraft.

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

Jörg Schlagbauer

Tomas Borm

Wechsel in der Verwaltungsratsspitze.

Die Audi BKK geht gut aufgestellt in die Zukunft: Unser Verwaltungsrat setzt sich aus 30 ehrenamtlich tätigen Arbeitgeber- und Versichertenvertretern zusammen, die je einen Vorsitzenden stellen. Beide wechseln sich jährlich zum 1. Januar im Amt des Vorsitzenden ab.

Im Rahmen der Verwaltungsratssitzung im Dezember 2019 wurde der Vorsitz auf Arbeitgeberseite neu gewählt: Jörg Schlagbauer, seit 2011 als Vorsitzender auf Versichertenseite tätig, wird zukünftig von Tomas Borm unterstützt. Dieser löst zum Jahreswechsel Alois Huber ab. Huber war seit 5. Dezember 2008 Verwaltungsratsvorsitzender der Audi BKK auf Arbeitgeberseite, seit 21 Jahren bei der AUDI AG tätig, langjähriger leitender Angestellter im Personalwesen der AUDI AG, zuletzt als Personalleiter in Ingolstadt. „Alois Huber hat mit seinem Engagement und seinem tatkräftigen Einsatz wesentlich dazu beigetragen, dass die Audi BKK in den elf Jahren seines Wirkens eine derart positive Entwicklung machen konnte. Dafür gilt ihm unser Dank und unsere Anerkennung“, bekräftigte Jörg Schlagbauer zum Abschied.

Sein neuer Partner an der Verwaltungsratsspitze, Tomas Borm, ist Leiter Strategie, Grundsätze und Projekte Gesundheitswesen und Arbeitsschutz des Volkswagen Konzerns und war zuvor zwei Jahre im Vorstand der Audi BKK tätig. „Ich freue mich, den Weg der Audi BKK auch in der neuen Position weiterhin begleiten zu können“, so Borm in seiner Rede zum Amtsantritt.

30 Jahre Audi BKK in Ingolstadt.

Ab 2020 mit drittem Standort vor Ort!

Seit 30 Jahren ist die Audi BKK persönlich in Ingolstadt für Kunden da. Pünktlich zum Jubiläum bauen wir unsere Präsenz und Erreichbarkeit vor Ort weiter aus: Unsere Krankenkasse bezieht im März 2020 einen neuen Bürokomplex in der Nähe des Audi Sportparks – im Süden von Ingolstadt.

Am neuen Standort in der **Ferdinand-Braun-Straße 6** arbeiten zukünftig 180 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Kunden finden hier unsere Hauptverwaltung und ab März 2020 auch das neue Service-Center. Zukünftig wird an diesem Standort hauptsächlich die Krankengeldbearbeitung durchgeführt.

Um maximale Kundennähe zu gewährleisten, werden wir Versicherte weiterhin auf dem Audi Werksgelände betreuen sowie im Stadtbüro am Rathausplatz 1.

Besuchen Sie uns zur Eröffnungsfeier am 6. März 2020.
Alle Details zur Eröffnungsfeier unseres neuen Service-Centers finden Sie auf unserer Website und den bekannten Social-Media-Kanälen der Audi BKK:
@audibkk.de

Unsere digitale Hebammenberatung.

Eine Heldin für Familien.

In der Schwangerschaft, kurz nach der Geburt und im ersten Lebensjahr eines Babys passieren ständig neue Dinge. Viele sind wunderschön, manche machen uns ratlos.

Gut, dass es jemanden gibt, der ein offenes Ohr für werdende und frischgebackene Eltern hat – auch spätabends oder zum zehnten Mal an einem langen Tag. Wenn Sie nicht weiterwissen, hilft Ihnen die kostenlose Hebammenberatung der Audi BKK:

> **ohne Terminabsprache**
> **täglich von 7 bis 22 Uhr – auch an Wochenenden und Feiertagen**
> **per Chat, Telefon oder Videocall**

Die Beratung übernehmen ausgebildete, berufserfahrene Hebammen. Unterstützt wird das Team bei medizinischen Fragen durch einen Beirat aus Ärzten und Psychologen.

Natürlich: Der persönliche Kontakt zu Ihrer betreuenden Hebamme, Ärzten oder erfahrenen Großeltern und Freunden soll durch unser Angebot nicht ersetzt werden. Sollte allerdings jemand aus Ihrem Versorgungsnetzwerk nicht zur Verfügung stehen, kann die digitale Beratung dieses sinnvoll ergänzen. Damit es Ihnen und Ihrem Baby rundum gut geht.

Sie finden keine Hebamme in Ihrer Region, die Sie betreuen kann? Dann können die Hebammen von der Kinderheldin GmbH Ihnen sicherlich weiterhelfen. Fordern Sie einfach den **Gutschein-Code** telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Gesundheitswoche 2020.

Neues Programm entdecken.

Unser Alltag ist meist schnell, laut und herausfordernd. Wer nicht nur Schritt halten, sondern voraus sein möchte, muss zwischenzeitig durchatmen und neue Kräfte sammeln. Nehmen Sie sich eine gezielte Auszeit, in dem Sie Körper und Geist wieder für das Leben stärken: Machen Sie mit bei der Audi BKK Gesundheitswoche!

Während der Gesundheitswoche können Sie auf vielfältige Weise neue Energie tanken: mit gesunder Ernährung, tiefer Entspannung und sportlicher Bewegung. Wie wäre es mit Nordic Walking auf einer Nordseeinsel, Entspannung mit Blick auf die Zugspitze oder Schneeschuhwandern in Tirol? Besuchen Sie die Rückenschule oder probieren Sie Gesundheitswandern, Functional Training und vieles andere aus.

Gut zu wissen:
Die Audi BKK unterstützt Ihre persönliche Auszeit einmal pro Kalenderjahr mit 175 Euro. Alternativ können Sie aber auch an Präventionskursen in Ihrer Nähe teilnehmen. Wir übernehmen bis zu 90 Euro pro Kurs für maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr.

Schauen Sie mal rein!
In unserer aktuellen Broschüre „Gesundheitswoche 2020“ stellen wir Ihnen attraktive Programme vor und informieren Sie über die Rahmenbedingungen. Sie finden sie in Ihrem Audi BKK Service-Center oder online unter:

www.audibkk.de/gesundheitswoche

Die App **„YogaEasy“** können Sie hier herunterladen:

Google Play

App Store

25 Prozent Rabatt.

YogaEasy: Ihr Online-Studio für zu Hause oder unterwegs.

Sie möchten Ihren Rücken stärken, einfach entspannen oder fit bleiben? Mit YogaEasy gelingt Ihnen das an jedem Ort dieser Welt. Auch, wenn Sie unterwegs ganz bewusst abschalten wollen – und offline gehen.

Eine neue Kooperation zwischen der Audi BKK und YogaEasy bietet Ihnen grenzenlosen Raum für Entspannung: Jetzt können Sie Ihre Yoga-Matte ausrollen, wann und wo immer Sie wollen. Auf dem Online-Portal oder in der App finden sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene zu mehr als zehn Yoga-Stilen über 700 professionell gedrehte Videos von einigen der erfahrensten und bekanntesten Yoga-Lehrer im deutschsprachigen Raum, dazu spannende Challenges, Rezepte, Podcasts und Infos zu weiteren Gesundheitsthemen.

Die Yoga-Welt steht Ihnen auch unterwegs immer offen – sogar dann, wenn Ihr Weg Sie in Gegenden führt, die keinen Internet-Empfang haben.

Nutzen Sie den speziellen Rabatt für Audi BKK Kunden.
Ein Monat YogaEasy kostet nicht mehr als eine normale Yoga-Stunde in einem Studio Ihrer Stadt. Angepasst an Zeit und individuelle Interessen, können Sie zwischen drei Yoga-Pässen wählen:

> **1-Monats-Pass: 12 Euro**
> **6-Monats-Pass: 60 Euro**
> **12-Monats-Pass: 97,50 Euro**

(bereits inkl. 25 Prozent Rabatt)

Die Pässe sind jederzeit bis zum vorletzten Tag der Laufzeit kündbar.

Starten Sie jetzt mit dem Online-Training!
Ob Sie mit YogaEasy richtig entspannen können? Probieren Sie’s aus! Versicherte der Audi BKK profitieren von einem kostenlosen Probemonat und 25 Prozent Rabatt auf den ausgewählten Yoga-Pass (der Rabatt gilt nur für Neukunden von YogaEasy). Über das Online-Center der Audi BKK können Sie sich für Ihren Probemonat anmelden und direkt den Rabatt für den ausgewählten Pass einlösen.

Namaste!

Melden Sie sich jetzt an:
www.audibkk.de/online-center

Organspende.

Werden Sie Lebensretter!

Das Schlimmste, das im Leben von Eltern passieren kann, ist der Tod des eigenen Kindes. Der siebenjährige Pablo erlitt bei einem tragischen Unfall schwere Kopfverletzungen. Er hatte keine Überlebenschance. Plötzlich standen seine Eltern Miriam und Ralph Winkler vor der Frage: Sollen sie die Organe ihres Sohnes spenden?

Nur Monate danach spricht seine Mutter mit uns über ihre Herzensangelegenheit: die Organspende. Lesen Sie im Interview, warum auch Sie jetzt über das Thema Organspende nachdenken sollten.

Frau Winkler, wie ging es nach dem Notruf weiter?
Innerhalb weniger Minuten waren die Ersthelfer vor Ort. Pablo wurde sofort mit einem Hubschrauber in die Uniklinik Würzburg geflogen. Die Ärzte machten sich große Sorgen um Pablos Kopf. Als ein Neurologe uns dann die Untersuchungsergebnisse von Pablo erklärt hat, gab es keine Hoffnung mehr. Und dann, in dieser unfassbaren Trauer, in der man nicht fähig ist, an irgendetwas zu denken, stellt sich diese Frage: Organspende ja oder nein?

Sie haben sich letztlich für die Organspende entschieden. Was war für Sie der ausschlaggebende Punkt?
Wir haben uns vorgestellt, wie glücklich und dankbar todkranke Kinder und deren Eltern sein müssen, wenn sie erfahren, dass sie ein Spenderorgan bekommen. Das ist ein wunderbarer Gedanke. Er hat uns Kraft und in dieser schweren Zeit auch ein wenig Trost gegeben.

Hatten Sie sich vorher schon über dieses Thema Gedanken gemacht?
Mein Mann und ich haben darüber gesprochen, was im Fall unseres Todes passieren soll. Daran, dass Pablo vor uns sterben könnte, haben wir aber nie gedacht. Was Pablo gewollt hätte, das wussten wir nicht mit Sicherheit. Ich kann nur sagen: Jeder Mensch sollte sich rechtzeitig Gedanken über die Organspende machen. Dann muss diese schwere Entscheidung nicht in einer so dramatischen Situation getroffen werden.

Wissen Sie, wie es den vier Kindern geht, denen Pablo Organe gespendet hat?
Ja, ein paar Wochen nach Pablos Tod haben wir einen Brief von der Deutschen Stiftung Organtransplantation erhalten. Sämtliche Transplantationen sind zum Glück gut verlaufen und den Kindern, die Pablos Herz, Leber und Nieren bekommen haben, geht es sehr gut. Für uns war das eine wunderbare Nachricht. Es tut so gut zu wissen, dass Pablo irgendwie weiterlebt und er vier Leben retten konnte.

In Deutschland wird momentan über die Einführung der Widerspruchslösung gesprochen. Was halten Sie davon, dass jeder, der nicht widerspricht, automatisch Organspender wird?
Auch hier hilft es, die Perspektive zu wechseln: Wenn man nämlich selbst in der Situation wäre und dringend ein Spenderorgan benötigen würde, würde man selbstverständlich eine Organspende annehmen. Genauso selbstverständlich sollte man bereit sein, zu spenden.
Bevor wir allerdings über die Widerspruchslösung diskutieren, sollte ein bundesweites Register für potenzielle Organspender eingeführt werden. Zum Beispiel könnte über die Hausärzte abgefragt und eingetragen werden, wer sich bereit erklärt, im Ernstfall Organe zu spenden. Das eigene Leben hängt oft von der Entscheidung eines anderen ab. Also: Werden Sie Lebensretter!

Vielen Dank, Frau Winkler, für Ihren Mut und Ihre Kraft, sich für Ihre Herzensangelegenheit der Organspende zu engagieren!

Entscheidung getroffen?
Informieren Sie sich in Ruhe und treffen Sie dann eine Entscheidung. Egal, ob Sie sich letztlich für, eingeschränkt oder gegen eine Organspende aussprechen – wichtig ist, dass Sie eine Entscheidung treffen.

Einen Organspendeausweis finden Sie unter **www.audibkk.de/organspende** oder in Ihrem **Audi BKK Service-Center**.

Hilfe, wenn Sie Hilfe brauchen!

Terminsache!

Seit Mai 2019 ist das neue Terminservice- und Versorgungsgesetz in Kraft, das die Wartezeit auf Arzttermine für gesetzlich Versicherte erheblich verkürzen soll.

Die Eckpfeiler des Gesetzes sind:

Terminvermittlung durch Servicestellen 116 117
Bundesweit koordinieren Terminservicestellen (TSS) rund um die Uhr Termine bei Haus-, Kinder- und Jugendärzten sowie bei Fachärzten in zumutbarer Entfernung innerhalb einer Woche. Die TSS sichert eine psychotherapeutische Akutbehandlung innerhalb von zwei Wochen. Außerdem vermittelt sie Termine für ein Erstgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde) sowie für probatorische Sitzungen.

Vermittlung durch Hausarzt
Für die Vermittlung von Facharztterminen erhält der Hausarzt eine gesonderte Vergütung als zusätzlichen Anreiz.

Offene Sprechstunden
Das Gesetz verpflichtet Ärzte zur Aufnahme neuer Patienten und zu zusätzlichen Sprechstunden und Hausbesuchen.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft, wenn Ihr Arzt zu hat. Der Notdienst ist außerhalb der Sprechzeiten von Montag bis Freitag, in der Nacht, an Wochenenden und Feiertagen über die kostenlose Rufnummer 116 117 in ganz Deutschland erreichbar. In lebensbedrohlichen Fällen alarmieren Sie umgehend den Notruf über die Notfallnummer 112 oder begeben sich in die Notaufnahme des nächsten Krankenhauses.

Sparen Sie sich den Weg zur Audi BKK!

Seit Januar 2019 entfällt die Genehmigungspflicht für ambulante Krankenfahrten.
Eine große Hilfe im Alltag von schwerbehinderten und pflegebedürftigen Patienten, deren Mobilität dauerhaft eingeschränkt ist: Schon seit Januar 2019 brauchen Sie die Verordnung einer Krankenfahrt mit einem Taxi nicht mehr bei der Audi BKK vorzulegen, da die Genehmigung als erteilt gilt.

Die neue Regelung gilt für:
> Schwerbehinderte, deren Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „aG“ für außergewöhnliche Gehbehinderung, „BI“ für Blindheit oder „H“ für Hilflosigkeit enthält.
> Pflegebedürftige, deren Pflegebescheid Pflegegrad 4 oder 5 ausweist.
> Pflegebedürftige mit dem Pflegegrad 3, wenn bei ihnen eine dauerhafte Mobilitätsbeeinträchtigung vorliegt.

Zuschuss zum Sportcheck

Auf die Plätze, fertig, check!

Sie wollen mehr Sport treiben? Gute Idee. Damit Gesundheitsrisiken vermieden werden können, leistet die Audi BKK einen Zuschuss für die sportmedizinische Untersuchung. Damit Sie Ihre eigenen Grenzen besser kennen, empfiehlt sich – insbesondere nach einer längeren Sport- bzw. Trainingspause – eine sportmedizinische Untersuchung.

Ab dem 1. Januar 2020 zahlt die Audi BKK einen Zuschuss für Ihre sportmedizinische Untersuchung. Voraussetzung ist die ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit der Untersuchung, die von einem Sportmediziner durchgeführt werden muss. Gemeinsam mit ihm entscheiden Sie, welche Untersuchung für Sie sinnvoll ist:

Basisuntersuchung
(Zuschuss der Audi BKK: 60 Euro)
Umfasst die Anamnese, die Erhebung des Ganzkörperstatus, ein Ruhe-Elektrokardiogramm (Ruhe-EKG) und eine anschließende Besprechung.

Erweiterte Untersuchung
(Zuschuss der Audi BKK: 120 Euro)
Zusätzlich zur Basisuntersuchung wird bei Bedarf ein Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsuntersuchung oder eine Laktatbestimmung durchgeführt.

Im Anschluss stellt Ihnen der behandelnde Arzt eine Rechnung aus, die mindestens die oben genannten Untersuchungsbestandteile aufführt. Diese reichen Sie zur Kostenerstattung bei der Audi BKK ein. Nach zwei Jahren können Sie diese Leistung erneut in Anspruch nehmen.

Service-Center-Leiter Christoph Schwenk überreichte den Hauptgewinn an Stephanie Blank aus Karlshuld.

Mitglieder empfehlen und gewinnen!

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

/denksport

Rätsel passend zu den Heftthemen – mitmachen und gewinnen!

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

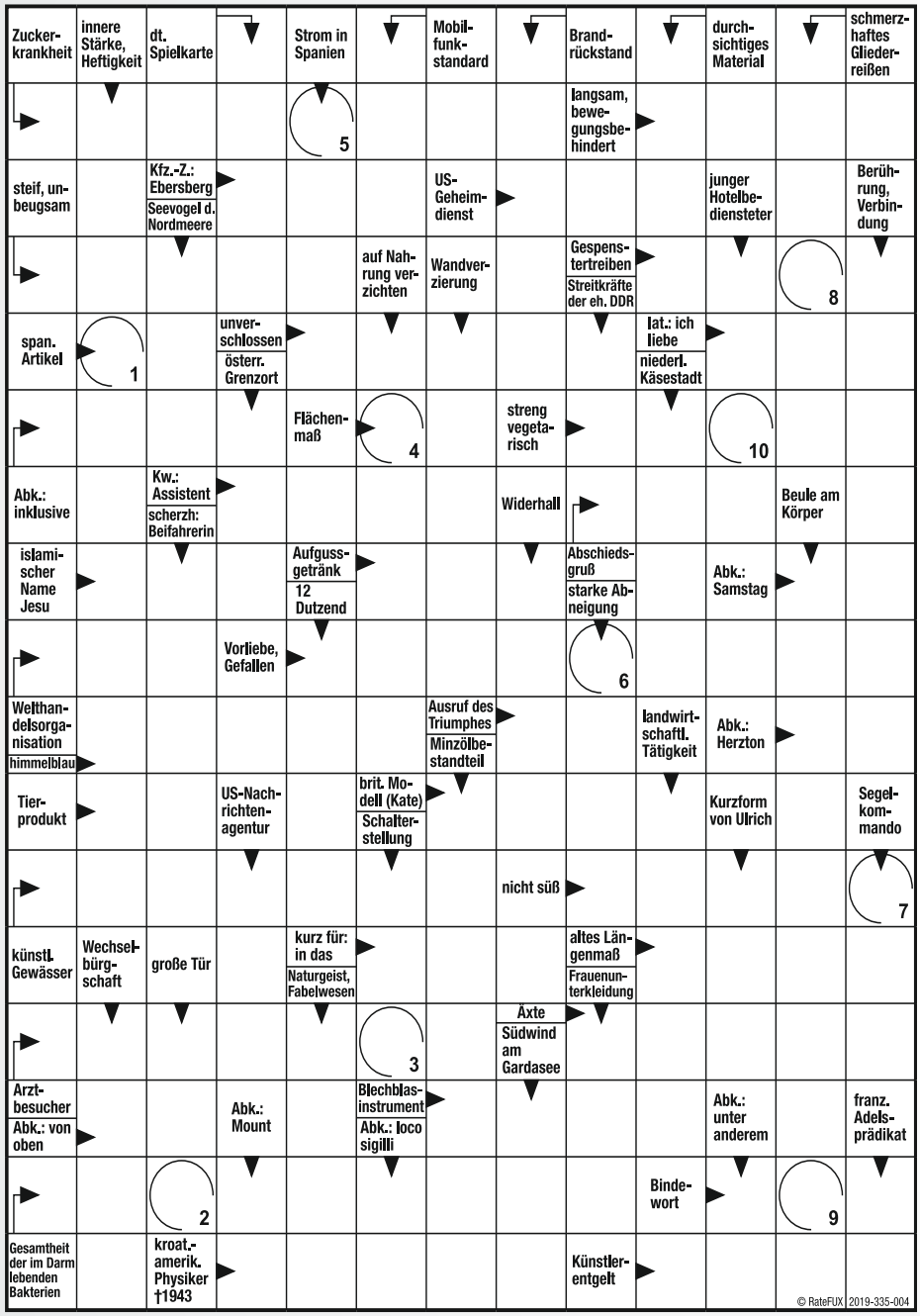
1x Wellness-Wochenende
Ein Aktiv- bzw. Relax-Wochenende für zwei Personen im Golf- und Sporthotel MOARHOF inkl. Frühstück

und

5x das Buch „Mit Ernährung heilen“
von Prof. Dr. Andreas Michalsen

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 31.01.2020.



Auflösung aus 02.2019:
Lösungswort: IMPFAUSWEIS

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

Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Gewinner nicht 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.

Ingolstadt

Notfallkurs Kleinkinder (1 bis 3 J.)
Termin: 4. Februar 2020
Uhrzeit: 18:30 Uhr, ca. 3 Stunden
Referentin: Christine Zwack

„Die ersten 12 Monate" – Kurs für werdende Eltern. Neben Ernährung befasst sich der Kurs mit Unfallprävention und Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Säugling.
Termin: 4. März 2020
Uhrzeit: 16 Uhr, ca. 3 Stunden
Referentin: Christine Zwack

Abnehmkurs
Datum: 27. Januar 2020 immer montags,
Uhrzeit: 17 bis 18:30 Uhr (8 Termine)
Referentin: Alexandra Schwarz,
Dipl.-Ökotrophologin

Vortrag „Raus aus der Zuckerfalle"
Datum: 20. Februar 2020
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Referentin: Alexandra Schwarz,
Dipl.-Ökotrophologin

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

Coburg

Vortrag: „Die Burnout-Spirale erkennen – bevor es zu spät ist!"
Datum: 22. Januar 2020
Uhrzeit: 18:30 – 20 Uhr
Ort: Weitramsdorf, Hermann-Grosch-Grundschule, Schulstraße 3,
1. Etage, Klassenzimmer 1.15
Referentin: Sabine Schwarz,
psychologische Beraterin,
Personal Coach (SfG)
Gebühr: 3,– € ab 10 Personen, kostenfrei für Versicherte der Audi BKK

3. Coburger Fitnessnacht
Datum: 18. Januar 2020
Uhrzeit: 18:30 – 23 Uhr
Ort: HUK-COBURG arena, Halle,
Oudenaarder Str. 1
Eintritt: kostenlos für Versicherte
der Audi BKK

Alle Anmeldungen unter 09561 23429-0 oder **coburg@audibkk.de**

Expertenchats rund um das Thema Gesundheit.

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

13. Januar 2020 – Zahngesundheit
10. Februar 2020 – Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern und Jugendlichen
9. März 2020 – Sexuell übertragbare Krankheiten
6. April 2020 – Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es

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; **Ernährung:** Dipl.-Troph. Brinja Hoffmann **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, Adobe Stock, Shutterstock, iStock, Immanuel Albertinen Diakonie gGmbH – Foto: Anja Lehmann, windpassingerarchitekten 2019, KBV.

Audi BKK

Schon gewusst? Gesundheit kann man teilen.

Empfehlen Sie uns an Familie und Freunde.

Ein tolles Gefühl, wenn man das Leben unbeschwert genießen kann. Teilen Sie dieses Gefühl doch mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden: Empfehlen Sie uns weiter und profitieren Sie gemeinsam zum Beispiel von unserem umfassenden Familienpaket oder dem stabilen Beitrag. Und mit etwas Glück gewinnen Sie ein iPad.
audibkk.de/mitglied-empfehlen

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.