Frühjahr **2019**

bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU

Ihre Gesundheit treibt uns an!

Liebe Versicherte,

vielleicht haben Sie sich kurz gewundert, was Sie da für ein Magazin in Händen halten. Ich kann Sie beruhigen – ja, es ist tatsächlich das Versichertenmagazin Ihrer BKK MTU, wenngleich in runderneuerter Optik und mit neuem Namen. Aus „Gesundheit“ wurde „bewegt“. Denn genau das möchten wir ab sofort noch besser tun: Sie bewegen. Durch Tipps und Hinweise, durch Stories und News, durch Bilder und Inhalte. Wir glauben, Ihr Magazin hat durch die Neuerungen an Qualität gewonnen und ist nun noch übersichtlicher und informativer. Mehr zu den Hintergründen des Relaunches lesen Sie auf Seite 5 in dieser Ausgabe.

„Aus Gesundheit wurde bewegt“

Stichwort Qualität: Einer der entscheidenden Faktoren für Gesundheit und Lebensqualität – und zugleich ein oft sträflich vernachlässigtes Thema – ist gesunder Schlaf. Wir packen es an. Unter dem Motto „Bettgeflüster“ werden wir die BKK MTU-Versicherten vor Ort in den Unternehmen das gesamte Jahr 2019 über dabei unterstützen, zu mehr Nachtruhe zu finden: Mit Tipps für eine optimale Schlafumgebung, Informationen zu Schlafstörungen und Hintergrundwissen zu den Potenzialen des Schlafs. Eine Maßnahme des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, von der viele Mitarbeiter profitieren werden – davon sind wir überzeugt.

Mehr Zeit für erholsame Nachtruhe findet auch, wer auf lange Wege zu fachärztlichen Spezialisten und erhebliche Wartezeiten auf Facharzttermine verzichten kann. Genau das ermöglichen wir unseren Versicherten mithilfe des kostenfreien telemedizinischen Beratungsprogramms „PädExpert®“. Dieses erweitert unser Gesundheitsprogramm „BKK Starke Kids“ und sorgt dafür, dass Kinder- und Jugendärzte sowie Pädiatrie-Experten relevante Informationen künftig direkt übers Internet austauschen können. So erhält der Kinder- und Jugendarzt durch „PädExpert®“ schon innerhalb von 24 Stunden eine ersten Rückmeldung vom Facharzt und kann unverzüglich eine entsprechende Therapie einleiten. Mehr zu diesem und weiteren interessanten Themen lesen Sie auf den folgenden Seiten der Erstausgabe Ihres neuen Versichertenmagazins. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

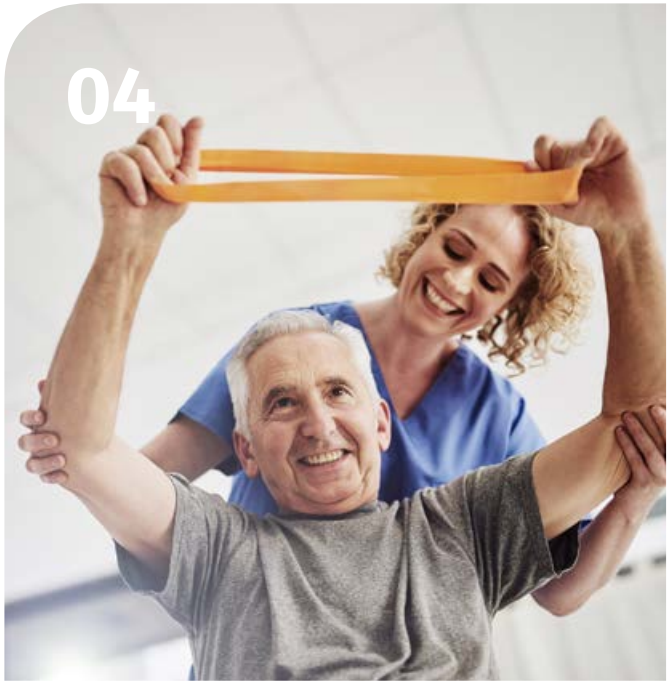
Bleiben Sie gesund und in Bewegung!

Ihr Roland Dietz

Titelbild_istock.com: g-stockstudio; Seite 2: BKK-MTU; iSock.com / nattul

Inhalt

Frühjahr 2019



02 Vorwort

03 Inhalt, Impressum

04 Das ändert sich 2019

05 Ihr Magazin im neuen Look

06 Winterpause adieu – 3 Tipps für einen gesunden Fitness-Start

08 Rechtzeitig an die eigene Krankenversicherung denken

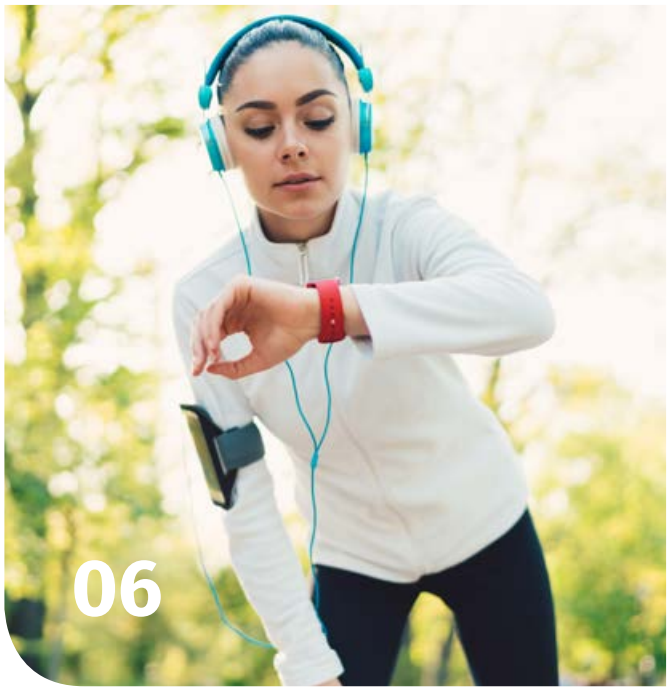
10 „BKK Starke Kids" meets Telemedizin

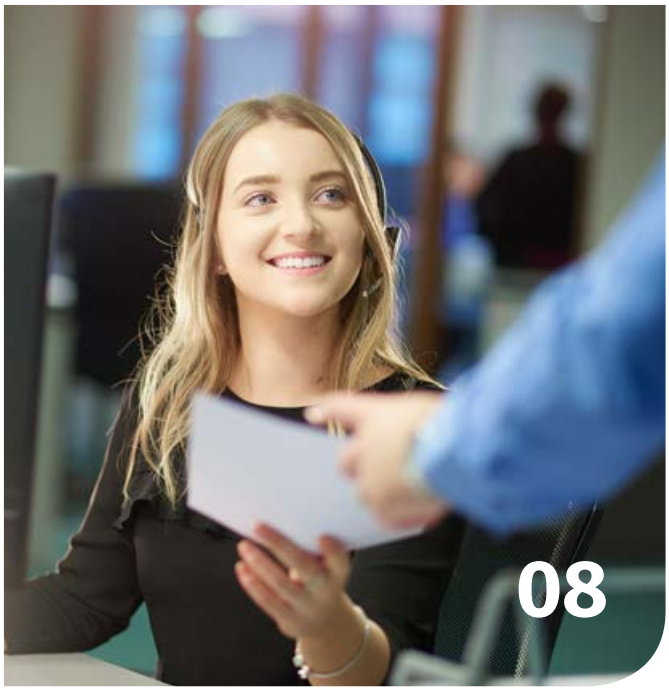
12 „Bettgeflüster" – Gesund durch Schlaf

13 Kurz und knapp

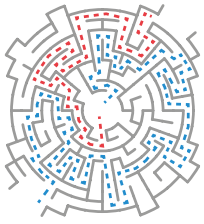
14 5 Tipps, wie Sie Ihr Kind auf die Sommerzeit vorbereiten

15 Rätselseite





LÖSUNGEN von Seite 15



Frühlingswörter-Chaos

Fahrrad	Eichhörnchen
Biene	Vogel
Ausflug	Marienkäfer
Ostern	Schmetterling
Blume	Frühlingsduft
Frühling	Gänseblümchen
Temperatur	Sonne
Hase	Sonnenschein

3	1	4	5	7	6	9	2	8
7	9	2	1	4	8	6	3	5
5	8	6	9	3	2	4	7	1
8	3	1	4	9	7	5	6	2
2	6	7	8	1	5	3	4	9
4	5	9	2	6	3	1	8	7
9	4	8	6	2	1	7	5	3
1	7	5	3	8	4	2	9	6
6	2	3	7	5	9	8	1	4

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU Friedrichshafen, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Philipp Maier, BKK Magazinmanager · **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten · **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 89866-333, www.dsg1.de · **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · **Auflage/Erscheinungsweise** ca. 14.500 Exemplare/viermal jährlich · **Anzeigen** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK MTU dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Das ändert sich 2019

Mehr Geld für bessere Pflege

Ist die „Pflege“ selbst krank? Zahlreiche Proteste der Aktionsbündnisse erweckten zuletzt diesen Eindruck. Die Politik hat die Zeichen der Zeit erkannt und reagiert: Das „Pflegepersonal-Stärkungsgesetz“ soll mittels besserer Personalausstattung und Arbeitsbedingungen für optimale Betreuung und Pflege sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen sorgen.

Außerdem können jetzt pflegende Angehörige eine medizinische Rehabilitation leichter nutzen – auch wenn medizinisch eine ambulante Versorgung ausreichend wäre. Wenn die pflegebedürftige Person nicht gleichzeitig mit aufgenommen werden kann, müssen Kranken- und Pflegekasse eine anderweitige Betreuung organisieren. Und ab Pflegegrad 3 sowie für Menschen mit Behinderungen gelten Fahrten zur ambulanten Behandlung mit der ärztlichen Verordnung als zulässig – auch ohne vorherige Genehmigung. Finanziert wird dies aus Beiträgen der Versicherten und Arbeitgeber.

Mehr Pflegekräfte in Krankenhäusern ...

Ein besonderes Budget berücksichtigt den individuellen Pflegebedarf der Krankenhäuser für die unmittelbare Patientenversorgung. Finanziert werden auch pflegeentlastende Maßnahmen – zum Beispiel, wenn Essensausgabe und Wäschedienst auf andere Personalgruppen übertragen werden. Außerdem sollen mehr Ausbildungsplätze geschaffen werden. Für erhöhten Aufwand bei pflegebedürftigen Patienten gibt es eine gesonderte Vergütung.

... und in Pflegeheimen

Einrichtungen mit über 80 Bewohnern erhalten 1,5 zusätzliche Stellen finanziert; ab 120 Bewohnern sind es zwei Stellen. Um die Pflegekräfte zu entlasten, wird die technische Ausrüstung – auch für ambulante Einrichtungen – mit 40 Prozent und bis zu 12.000 Euro gefördert. Der verstärkte Abschluss von Kooperationsverträgen mit den Ärzten soll sowohl den Bewohnern als auch den Pflegekräften zugutekommen.

Bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Professionelle Pflege kennt sowohl in Krankenhäusern als auch in Pflegeheimen keine Pause: Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche sind Pflegekräfte tätig. Das stellt besonders hohe Anforderungen an die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Um die Attraktivität des Pflegeberufs zu steigern, werden für sechs Jahre besondere Betreuungsangebote (etwa jenseits der Öffnungszeiten von Kitas) gefördert.

Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

Im Bereich Pflege ist die psychische und körperliche Belastung der Beschäftigten enorm. Deshalb stellen die Krankenkassen für die betriebliche Gesundheitsförderung zusätzlich jährlich über 70 Millionen Euro bereit. Gesunde und motivierte Beschäftigte kommen den Patienten und pflegebedürftigen Menschen zugute. Die Pflegeversicherung stellt künftig anstelle von bisher acht Millionen Euro insgesamt zwölf Millionen Euro für die Förderung der Selbsthilfe bereit.

iStock.com / Cecilie_Arcurs /appleuzr (3x) / Valsur (2x)

„BEWEGT“e Zeiten

Ihr Magazin im neuen Look

Aus „Gesundheit“ wird „bewegt“ und auch inhaltlich wie optisch hat Ihr Kundenmagazin viel Neues zu bieten. Alle Infos zu den Hintergründen hier im Überblick.

Individuelle Gestaltung: Modernes Design und abwechslungsreiches Layout sorgen für mehr Lesefreude. Auch die Nähe zu unserem Trägerunternehmen wird nun optisch stärker betont.

Mehr Abwechslungsreichtum: Neben News von der BKK MTU bringen nun Fachartikel einer Profi-Redaktion noch mehr thematische Abwechslung und Qualität ins Magazin.

Neuer Name: Redaktionelle Sport- und Fitness-Tipps, bewegende Geschichten und Bilder und nicht zuletzt die Nähe zum Kerngeschäft der MTU – beim neuen BKK-Magazin ist der Name fast überall Programm.

3 Fragen an BKK-Vorstand Roland Dietz

Herr Dietz, wie kam’s zum runderneuerten Magazin?

Wir streben immer danach, uns zum Wohle unserer Versicherten zu verbessern. Deshalb setzen wir das Magazin nun neuerdings mit der Agentur DSG1 um, dem deutschlandweiten Marktführer im Bereich Kundenmagazine für Betriebskrankenkassen. Im Zuge der neuen Kooperation lag es auf der Hand, manches auf den Prüfstand zu stellen und zu optimieren.

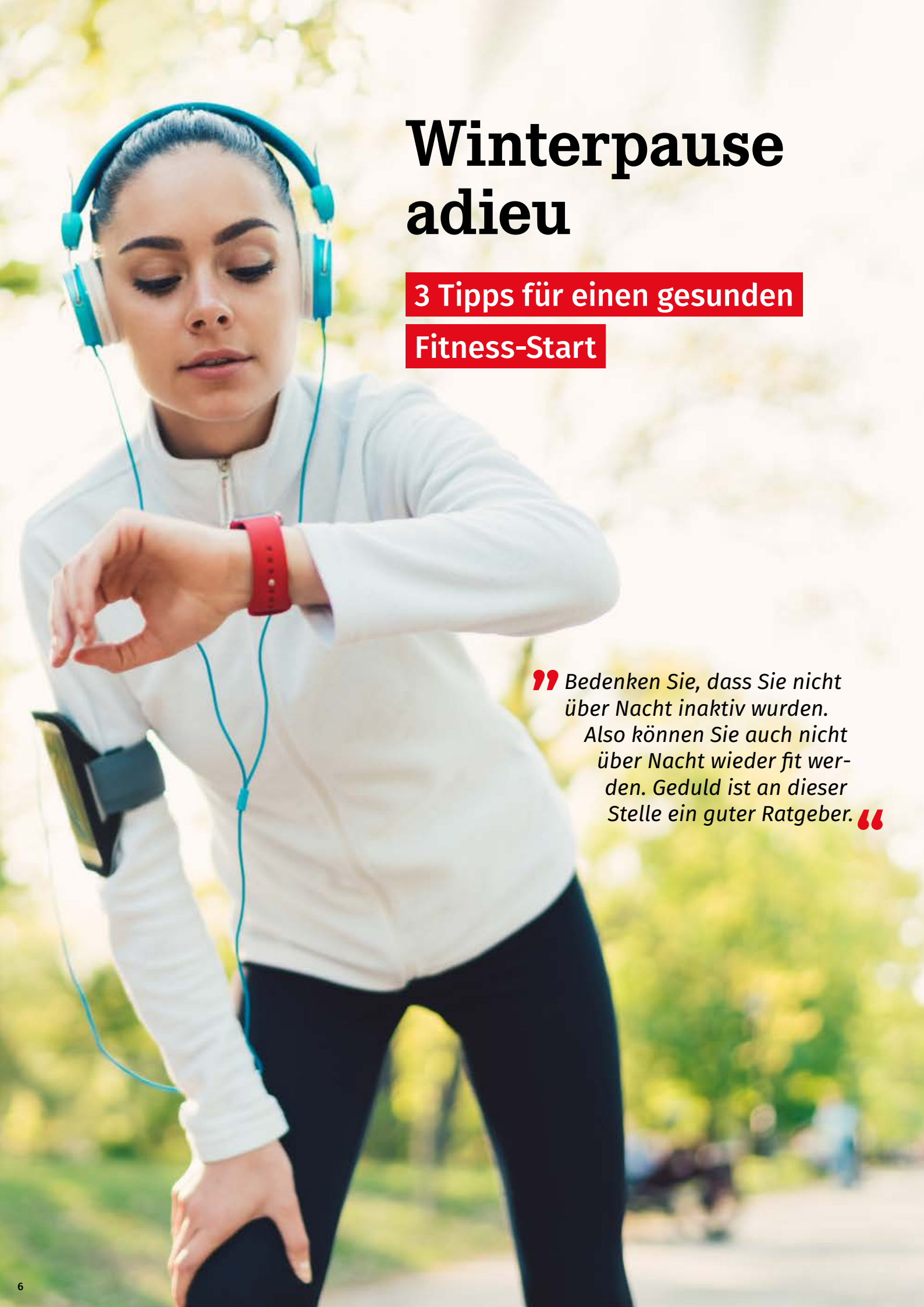
Was gefällt Ihnen an der “bewegt” besonders gut?

Dass wir nun auch visuell eine größere Nähe zum Trägerunternehmen und unseren Versicherten transportieren. Oder anders gesagt: Es wird klar, wo unsere Heimat ist.

Was steckt hinter dem neuen Magazin-Namen?

Der Titel ist deshalb so passend, weil „bewegt“ zu sein für uns alle von größter Wichtigkeit ist: Gesundheit und Bewegung gehen Hand in Hand. Zugleich signalisiert es Nähe zum Trägerunternehmen, das ja auch Dinge im wahrsten Sinn des Wortes bewegt. Zudem bewegen wir als BKK uns stetig vorwärts – und bewegen positive Dinge für unsere Versicherten. Und nicht zuletzt möchten wir unsere Leser natürlich emotional bewegen.

iStock.com / golero; BKK MTU



Winterpause adieu

3 Tipps für einen gesunden Fitness-Start

„Bedenken Sie, dass Sie nicht über Nacht inaktiv wurden. Also können Sie auch nicht über Nacht wieder fit werden. Geduld ist an dieser Stelle ein guter Ratgeber.“

Das regelmäßige Workout gerät bei vielen Menschen in der kalten Jahreszeit in den Hintergrund. Der Frühling, mit seinen ersten warmen Sonnenstrahlen ist dann der ideale Zeitpunkt, um das Training wieder aufzunehmen. Wir geben Ihnen drei Tipps an die Hand, um sanft ins Fitness-Programm zu starten.

Egal, ob Sie ein paar Kilometer joggen, eine Runde Golf spielen oder mit Ihren Kindern im Hinterhof toben – es ist wichtig, Ihren Körper vorzubereiten. Andernfalls laufen Sie Gefahr, sich zu überschätzen. Sogar gewöhnliche Aktivitäten fordern manchmal einen Tribut: Starker Muskelkater oder Verletzungen können die Folge sein. Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt es einige Strategien, die einen gesunden Fitness-Start ins Frühjahr unterstützen.

1. Überschätzen Sie sich nicht

Die Fitness der meisten Menschen lässt während der Wintermonate nach – auch wenn sie an einem alternativen Fitness-Programm festhalten. Wenn Sie zu schnell in Ihre alte Fitness-Routine einsteigen, müssen Sie mit Muskelkater und Verletzungen rechnen, was Sie wochenlang außer Gefecht setzen kann. Meist ist der Schmerz am Tag nach einem anstrengenden Training nicht zu spüren, aber zwei Tage später kann er umso heftiger sein. Deshalb: lieber langsam herantasten und auf den Körper hören. Wer wochenlang vorrangig sitzende Tätigkeiten ausgeführt hat, sollte sich mit einem Arzt in Verbindung setzen, bevor die Aktivität gesteigert wird. Hier empfiehlt sich ein Fitness-Check.

2. Beginnen Sie klein – und vergessen Sie das Dehnen nicht!

Wenn der Check-up grünes Licht gibt, können Sie mit einem einfachen Laufplan oder Dehnungsprogramm starten. Die langsamen, sanften Bewegungen bereiten Ihren Körper auf intensivere Aktivitäten vor. Beginnen Sie eine Woche lang mit 10 Minuten täglich. Erhöhen Sie dann die folgende Woche auf 15 Minuten. Unabhängig von der Sportart können Sie durch Dehnung Ihren Körper ideal auf jede Aktivität vorbereiten. Strecken Sie Ihren Rumpf und senken Sie den Rücken, beugen Sie sich von einer Seite zur anderen und drehen Sie anschließend Ihren Rumpf von links nach rechts.

3. Steigern Sie in Intervallen

Auch wenn die warmen Sonnenstrahlen locken, beherzigen Sie die Faustregel: Erhöhen Sie Gewicht, Zeit, Geschwindigkeit oder Intensität niemals um mehr als 10 Prozent pro Woche. So gewöhnen Sie Ihren Körper auf sanfte Weise an die zunehmende Belastung. Denken Sie auch daran, dass beispielsweise das Joggen auf Waldboden in der Regel anstrengender ist als das Laufen auf einem Laufband. Denn je länger Ihre Fitnesspause war, desto mehr Zeit benötigen Sie, um wieder auf Kurs zu kommen. Wenn Sie also vor dem Winter drei- bis viermal pro Woche trainiert haben, dauert es etwa vier bis acht Wochen, bis Sie wieder Ihre gewöhnliche körperliche Belastbarkeit erreichen. Bedenken Sie, dass Sie nicht über Nacht inaktiv wurden. Also können Sie auch nicht über Nacht wieder fit werden. Geduld ist an dieser Stelle ein guter Ratgeber.

Unser Angebot für Sie:
Ihre BKK – MTU übernimmt pro Jahr bis zu 240 Euro für Kurse zur Vorsorge und Gesunderhaltung.
www.bkk-mtu.de

iStock.com / martin-dm / -VICTOR-

Durchstarten von Anfang an

Rechtzeitig an die eigene Krankenversicherung denken

Das Schuljahr ist bald zu Ende und viele junge Menschen haben bereits eine wichtige Wahl für ihre Zukunft getroffen oder werden dies in Kürze noch tun: die Entscheidung, ob man weiter zur Schule geht, ein Studium aufnimmt, eine Ausbildung beginnt oder sogar ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr (FSJ/FÖJ) macht. Doch ganz unabhängig davon, wie diese Entscheidung ausfällt, Sie können auch weiterhin auf den individuellen Krankenversicherungsschutz der BKK MTU vertrauen.

„Wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn eine Berufsausbildung beginnt oder direkt ins Arbeitsleben startet, endet die bisherige kostenfreie Familienversicherung automatisch“, erläutert Philipp Maier von der BKK MTU. Der Übergang zu einer eigenen Versicherung ist aber selbstverständlich nahtlos. Maier: „Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir besprechen dann ganz unkompliziert die nächsten Schritte und erledigen viele Dinge gerne für Sie, beispielsweise die Ausstellung einer Mitgliedsbescheinigung.“

Welche Versicherungen für Azubis wichtig sind

Mit dem Ende der Schulzeit flattern oft die ersten Angebote zu allerlei Versicherungen ins Haus. Doch welche Versicherungen sind wirklich sinnvoll und welche – noch – nicht? Ein Überblick:

Berufsunfähigkeitsversicherung

Auszubildende können sich nicht darauf verlassen, im Falle der Berufsunfähigkeit (BU) vom Staat ausreichend finanzielle Unterstützung zu bekommen. Für Menschen, die nach dem 1. Januar 1961 geboren wurden, gibt es nur noch die gesetzliche Erwerbsminderungsrente. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung zahlt eine monatliche Rente, so lange der Versicherte nicht mehr arbeiten kann, maximal bis zum vereinbarten Vertragsablauf. Für MTU-Mitarbeiter bietet der Betriebsrat exklusive Angebote zur BU-Absicherung.

Altersvorsorge

Auch wenn das Gehalt für viele Auszubildende noch schmal ist, lohnt sich beispielsweise die sogenannte Riester-Rente. Hier bekommen auch Auszubildende Zuschüsse über eine staatliche Förderung.

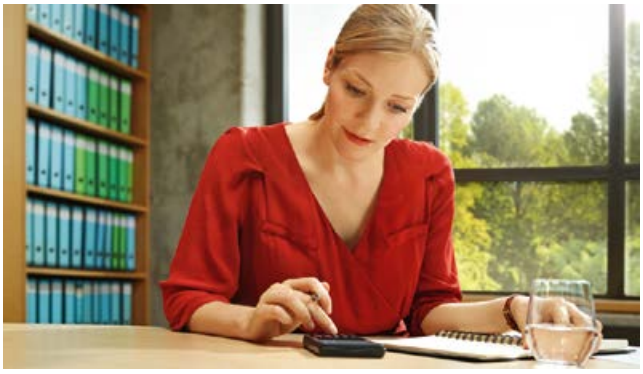
Haftpflichtversicherung

Während der Ausbildung sind Jugendliche in der Regel über die Eltern mitversichert. Hier sollte also erst die Versicherung der Eltern geprüft werden, ehe man sich um eine eigene Versicherung bemüht.

iStock.com/ antonioguillem / sturti

Einkommensschutz – ohne Wenn und Aber.

Im Moment läuft alles nach Plan. Aber: „Was ist, wenn ich einmal nicht mehr arbeiten kann?“ Diese Frage stellen sich viele Menschen – und das völlig zu Recht. Es lässt sich nicht ausschließen, dass man durch Krankheit oder Unfall seinen Beruf nicht mehr ausüben kann. Die staatlichen Leistungen reichen im Ernstfall bei Weitem nicht aus, um den Lebensstandard aufrechtzuerhalten. Gehen Sie im Falle einer Berufsunfähigkeit auf Nummer sicher und schützen Sie Ihr Einkommen mit einer privaten Berufsunfähigkeitsversicherung!



Beste Aussichten mit dem HDI Privatschutz.

Eine Lücke in Ihrer privaten Absicherung kann große Auswirkungen nach sich ziehen. Der HDI Privatschutz schützt Sie umfassend und optimal: Ein individuelles Versicherungsbündel gibt Ihnen Stück für Stück die Sicherheit, die exakt auf Ihr Privatleben und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

HDI Vertriebs AG
30659 Hannover

Runden Sie Ihren HDI Privatschutz mit unserer Kraftfahrtversicherung ab!

Ob Auto, Moped oder Motorrad – HDI ist Ihr bewährter Partner rund um die Kraftfahrtversicherung. Mit dem leistungsstarken Grundschutz Motor Plus, individuellen Leistungspaketen oder dem umfassenden Premium-Schutz sind Sie auf der Straße bestens abgesichert.

HDI vor Ort – Beratungstage bei RRPS/MTU am Standort.

Ihr neuer Ansprechpartner, die HDI Agentur Marcus Ailinger, steht Ihnen für eine kompetente und individuelle Betreuung in allen Vorsorge- und Versicherungsfragen vor Ort zur Verfügung.

Nutzen Sie diese Chance für eine Terminvereinbarung in den Räumlichkeiten der BKK MTU am Standort in Friedrichshafen oder direkt im Büro von Herrn Ailinger.

Sie möchten mehr wissen zu den einzelnen Produkten? Ihr HDI Ansprechpartner berät Sie gern:

HDI Generalagentur
Marcus Ailinger
Obere Kehlstraße 5
88214 Ravensburg
Telefon 0751 62020
Telefax 0751 63080
Mobil 0171 1264707
marcus.ailinger@hdi.de
www.hdi.de/topschutz/rollsroyce

* Risikoträger der HDI Rechtsschutzversicherung ist die ROLAND Rechtsschutz-Versicherungs-AG, von der Sie gesonderte Vertragsunterlagen erhalten.

„BKK Starke Kids“ meets Telemedizin

Schnellere Behandlung für Kinder bei Gesundheitsproblemen

Lange Wege zu fachärztlichen Spezialisten und erhebliche Wartezeiten auf Facharzttermine gehören der Vergangenheit an. Mit dem neuen Modul „PädExpert®“ erweitern wir unser Gesundheitsprogramm „BKK Starke Kids“ um telemedizinische Beratung – und das kostenfrei.

iStock.com/peopleimages/ tinpixels; BKK Starke Kids

In Zeiten der Digitalisierung ist das Know-how der Spezialisten nicht mehr an den Standort der Praxis oder Klinik gebunden. Die notwendigen Informationen können per Internet zwischen Kinder- und Jugendarzt sowie Pädiatrie-Experte ausgetauscht werden. Letzterer kann die Daten auswerten und zügig Hinweise für die Diagnosestellung oder das weitere Vorgehen in der Therapie geben.

Genau das machen wir uns zum Vorteil und beschleunigen mit dem neuen Angebot der Telemedizin die Behandlung von bestimmten Erkrankungen und Gesundheitsproblemen: So erhält der Kinder- und Jugendarzt durch „PädExpert®“ schon innerhalb 24 Stunden eine ersten Rückmeldung vom Facharzt und kann unverzüglich eine entsprechende Therapie einleiten.

Die telemedizinische Beratung können Sie bei folgenden Gründen nutzen:

- Gerinnungsstörung unklarer Ursache
- Anämie (Blutarmut)
- Gelenkschmerzen
- spezifische Immuntherapie
- instabiles und schweres Asthma bronchiale
- Autoimmunerkrankung Hashimoto
- Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- Kuhmilcheiweissallergie
- Dermatologie (bei Hautproblemen)
- Pubertas praecox (vorzeitige Geschlechtsreife)
- unklares EKG im Kindesalter
- Depression
- Kopfschmerz
- besondere Impffragen

BKK STARKE KIDS

Weitere Infos zum telemedizinischen Angebot durch „PädExpert®“ im Rahmen unseres Gesundheitsprogramms „BKK Starke Kids“ erhalten Sie auf **www.bkkstarkekids.de**.

Gesund durch Schlaf

„Bettgeflüster“ – BKK-Kampagne 2019

Der Schlaf ist unsere wichtigste Kraftquelle fürs Leben

Während wir ruhen, arbeitet nämlich der Körper: Das Gehirn sortiert die Informationen des Tages und verfestigt alles Gelernte. Blutdruck und Stresslevel sinken, dafür wird das Wachstum angekurbelt: Knochen, Muskeln und Gewebe bilden sich neu. Abwehrzellen werden losgeschickt, damit wir Krankheiten besser bekämpfen können. Herz, Blutgefäße und Verdauungssystem erholen sich, der Fetthaushalt wird stabilisiert. Wir schlafen uns also gesund, schlau und schlank – und das alles geschieht fast wie von selbst. So macht uns der Schlaf wieder leistungsfähig, kreativ und produktiv.

Doch was passiert, wenn der Schlaf gestört ist?

Stress im Job oder in der Familie, ständige Erreichbarkeit, Licht oder Lärm – es gibt immer mehr Gründe, warum Menschen schlecht einschlafen oder wachliegen. Steigende Anforderungen verkürzen die Nachruhe: In den vergangenen 20 Jahren schlafen wir im Schnitt eine halbe Stunde weniger. Doch wer dauerhaft zu wenig schläft, ist nicht nur gereizt und schlapp, sondern reagiert oft auch mit Kopf- oder Magenschmerzen, Herz- und Kreislauf-Problemen oder gar Depressionen. Deshalb ist es hilfreich, den Schlaf genauer zu verstehen – denn oft kann man sich selbst mit einfachen Maßnahmen mehr entspannte Ruhe verschaffen. Die BKK-Kampagne „Bettgeflüster“ unterstützt Sie dabei mit Tipps für eine optimale Schlafumgebung, Informationen zu Schlafstörungen und Hintergrundwissen zu den Potenzialen des Schlafs.

Schlafkiller ausschalten

Zu den größten Schlafkillern gehören unsere Bildschirme: Fernseher, Computer, aber vor allem das Handy am Bett. Das blaue Licht verzögert das Einschlafen und stört die wichtige Traumphase. Spätes, gehaltvolles Essen und Alkohol machen zwar erst einmal müde, verhindern aber später den Tiefschlaf, weil der Körper mit Verdauung und Alkoholabbau belastet ist. Auch Kaffee, Tee und Zigaretten halten noch Stunden später wach. Eine angenehme, kühle Schlafumgebung und regelmäßige Rituale helfen, zur Ruhe zu kommen. Schreiben Sie belastende Gedanken oder Pläne für den nächsten Tag auf, damit Sie den Kopf frei haben. Eine Tasse Tee oder heiße Milch beruhigen ebenso wie Kerzenlicht oder Lavendelduft. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und autogenes Training erleichtern das Einschlafen.

Sprechen Sie uns gerne an: Wir halten umfangreiches, kostenfreies Informationsmaterial für Sie bereit.

Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne für gesunden Schlaf

Ralf Hirmke
Telefon 07541 907106
ralf.hirmke@bkk-mtu.de

bkv-verein.de; iStock.com/millan

Kurz und knapp

Schon gewusst?
Warum der Osterhase Eier bringt

Eigentlich ist es ganz klar: Hühner legen Eier. Warum also bringt zu Ostern ein Hase die Eier? Das Ganze hat einen historischen Hintergrund: Für die alten Germanen galt der Hase als Bote des Frühlings und – da er sich rasch vermehrt – als Symbol für neu entstehendes Leben.

Im Zuge der Christianisierung wurde diese Symbolik beibehalten und in einen christlichen Zusammenhang gesetzt. Kombiniert mit dem später entstandenen Brauch, sich zum Osterfest bunt bemalte Eier zu schenken, war der Zusammenhang schnell hergestellt.

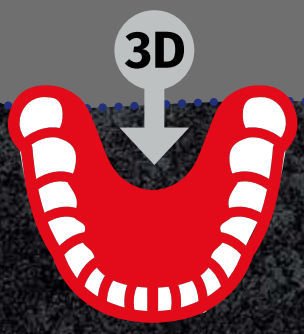
Experten fordern 50 Prozent weniger Zucker in Softdrinks

Zum kürzlich bekannt gewordenen Entwurf des Bundesernährungsministeriums für eine Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten erklärt Barbara Bitzer, Sprecherin der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK): „Bei Softdrinks reicht es nicht, wenn Bundesernährungsministerin Julia Klöckner eine ‚deutlich zweistellige Zuckerreduktion' fordert – darunter kann die Industrie auch eine verhältnismäßig geringe Reduktion von 15 oder 20 Prozent verstehen.

Notwendig ist für herkömmlich süße Cola und Limonade eine Zuckerreduktion um 50 Prozent." DANK fordert zudem, an Kinder und Jugendliche gerichtetes Marketing zu verbieten, wenn das Produkt nicht nach den Maßstäben der Weltgesundheitsorganisation als gesund eingestuft werden kann.

Digitale Gebissabdrücke

Die Digitalisierung bringt auch der Zahnmedizin jede Menge Neuerungen. Unter anderem könnten sogenannte Intraoralscanner digitale Abdrücke aus dem Mundraum nehmen, dank denen ein Rechner ein 3D-Modell generieren kann – unangenehme Abdrücke bleiben Patienten dadurch erspart.



Müsli zum Frühstück? Ja – aber gutes!

Nicht überall, wo Müsli draufsteht, steckt auch Gesundes drin. So werden im Supermarkt des Öfteren Produkte als Müsli deklariert, die voll Zucker, Schokolade, Honig und Trockenfrüchten anstelle von Haferflocken und Kernen stecken.

Alternativ bietet sich deshalb an, Müsli selbst zu machen. Dabei setzt man am besten auf frische Früchte anstelle von Trockenobst. So ersetzen Vitamine und Mineralstoffe zu großen Teilen unnötigen Zucker. Dann noch fettarme Milch oder Joghurt dazu und das Müsli ist ein optimales Frühstück.

iStock.com / TheresaTibbetts / LueratSatichob / dinosoftlabs / invincible_bulldog

5 Tipps, wie Sie Ihr Kind auf die Sommerzeit vorbereiten

Mit etwas Glück steht sie uns nur noch einmal ins Haus: die Umstellung auf Sommerzeit. Das Durcheinander im Schlafrhythmus ist für kleine Kinder meist noch schwieriger zu verkraften als für uns Erwachsene. Der Verlust von nur einer Stunde Schlaf kann die Aufmerksamkeitsspanne, den Appetit und die allgemeine Stimmung negativ beeinflussen. Mit einfachen Maßnahmen können Sie diese Effekte jedoch verringern.

1 Machen Sie Babyschritte

Stellen Sie die Uhr nicht einfach um eine Stunde vor. Um die Umstellung zu erleichtern, empfiehlt es sich, die Schlafenszeit in Vorbereitung auf die Sommerzeit über mehrere Tage allmählich zu verschieben.

2 Kontrollieren Sie das Licht

Das Schlafhormon Melatonin reguliert die innere Uhr des Körpers. Wenn es am Abend dunkel wird, nimmt es zu und leitet den Schlaf ein. Wenn das Licht angeht, schaltet es sich aus – wir werden wach. Die Sommerzeit wirft diesen natürlichen Zyklus ein bisschen aus dem Gleichgewicht, was für Kinder besonders schwierig sein kann. Sie unterstützen Ihr Kind, indem Sie die Beleuchtung im Schlafzimmer am Abend dimmen und damit etwa 30 Minuten bis eine Stunde vor dem Zubettgehen beginnen.

3 Holen Sie sich jetzt genug Schlaf

Wenn Sie gut ausgeruht in die Sommerzeit gehen, wird das Ihrem Kind sehr helfen. Übermüdung kann das Einschlafen noch schwieriger machen. Sorgen Sie also in den Tagen vor der Zeitumstellung dafür, dass Sie und Ihr Kind viel Schlaf erhalten.

4 Bleiben Sie in der Routine

Wenn die Sommerzeit beginnt, ist Routine das A und O! Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen, Vorlesen oder gemeinsames Kuscheln können Gewohnheit und Geborgenheit schaffen, bevor das Licht ausgeht.

5 Seien Sie nachsichtig

Versuchen Sie in den Tagen nach der Sommerzeit mehr zu vergeben, wenn Ihr Kind zusätzliche Wutanfälle bekommt und in irgendeiner Weise besonders frustriert oder schwierig erscheint. Die Zeitumstellung kann solche Veränderungen in der Stimmung Ihres Kindes bewirken.

Achten Sie unbedingt auch auf sich selbst! Viele Erwachsene fühlen sich nach der Sommerzeitumstellung träge und launisch, was sich wiederrum auf Ihr Kind übertragen kann. Und bei all dem Durcheinander gibt es ja den Hoffnungsschimmer, dass die Politik die Zeitumstellung tatsächlich bald für passé erklärt.

iStock.com / olesiabilkei

Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

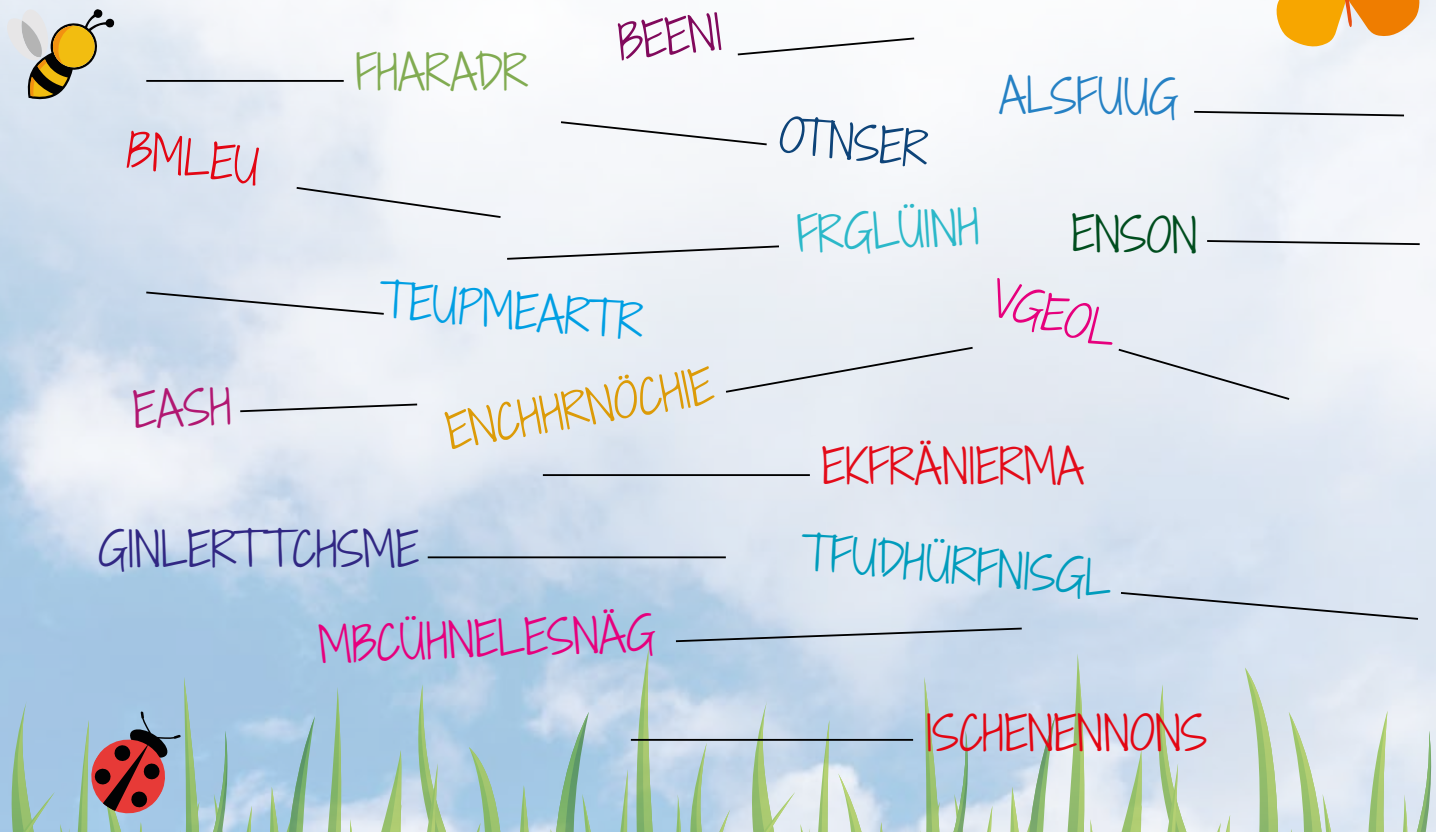
3			5			9		8
	9	2		4	8		3	
5		6	9	3		4		1
	3	1		9	7	5	6	
2			8	1			4	9
	5	9			3		8	
9			6		1	7		3
1		5		8	4		9	6
	2	3	7	5		8		

Spatzen-Labyrinth

Hilf den zwei Spatzen, den Weg zurück ins Nest zu finden!

Frühlingswörter-Chaos

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um frühlingshafte Wörter zu bilden!



Lösungen auf Seite 3

iStock.com / robinolimb / pop_jop / stefan ilic / elvinagraph / sirintra_pumsopa / fireflamenco (3x) /ratselmeister

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Osterfest

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!