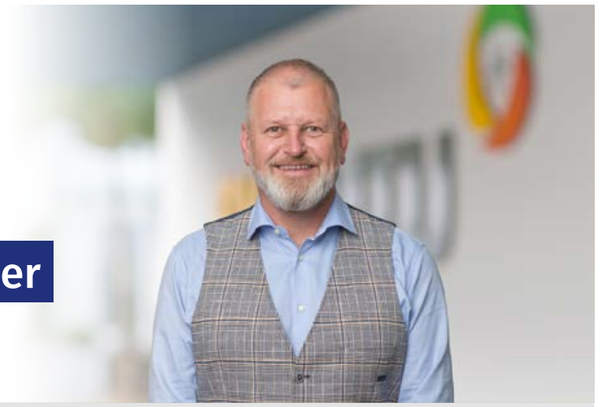
Winter **2023**

bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

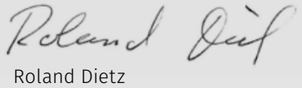


Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Jetzt ist die Zeit der Weihnachtsmärkte, weihnachtlicher Vorfreude, Mützen und Handschuhe, Punsch, Plätzchen und allem, was sonst in diese Jahreszeit gehört. Und natürlich ist es auch eine Zeit, in der man Bilanz über das vergangene Jahr zieht, was gut, aber vielleicht auch weniger gut gelungen ist, was man sich für das kommende Jahr wünscht oder auch vornimmt.
Rückblickend war unser aller Jahr sicher mit Themen belegt, die es schwermachen, eine positive Gesamtbilanz zu ziehen. Auch für uns als BKK MTU war es ein Jahr voller Herausforderungen. Obwohl die Weltthemen in den Medien vordergründig präsent sind, ist auch viel Bewegung in der Gesundheitspolitik. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat mehrere tiefgreifende Punkte auf der Agenda stehen, wo viele unterschiedliche Interessensgruppen beteiligt sind und dementsprechend auch Widerstände gemanagt werden müssen. Das emotionalste Thema ist sicher die Krankenhausreform, bei der die Interessenslagen unterschiedlicher kaum sein könnten. Und natürlich ist das Thema Digitalisierung im Gesundheitswesen eines, bei dem ein Vorwärtskommen im Umfeld von Datenschutz, wirtschaftlichen Interessen, aber auch Widerständen auf Seiten der Leistungserbringer enorm schwierig ist. Und weil unser Gesundheitssystem in Deutschland eines der teuersten – und nach meiner Einschätzung auch nach wie vor eines der besten auf der Welt – ist, werden die Kosten auch im nächsten Jahr kräftig steigen. Nicht zuletzt deshalb wurde vom Bundesgesundheitsministerium beschlossen, dass der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz um 0,1 auf dann 1,7 Prozent angehoben wird. Zum Redaktionsschluss lagen die notwendigen Informationen für die BKK MTU noch nicht vor, so dass ich zum jetzigen Zeitpunkt leider noch keine Aussage machen kann, ob und wie sehr die BKK MTU von den Kostensteigerungen ebenfalls betroffen sein wird. Vorsichtige Schätzungen lassen aber hoffen und vermuten, dass wir auch im nächsten Jahr den Zusatzbeitragssatz stabil bei 1,6 Prozent halten werden.
Auch wenn sich das alles etwas trübe liest, soll dies keineswegs so sein. Denn es gibt auch Positives zu berichten. So ist ganz aktuell der Glücksatlas 2023 für Deutschland erschienen. Demnach hat sich der Glücksindex gegenüber der Corona-Zeit 2021 deutlich verbessert. Insbesondere, weil sich die Zufriedenheit mit dem Familienleben wieder verbessert hat und sich auch die Zufriedenheitswerte von Frauen und Männern, die 2020 noch deutlich auseinanderklafften, wieder annähern. Überraschend: Trotz der Inflation sind die Deutschen insgesamt laut der Studie auch glücklicher mit ihrem Einkommen.

Und hier schließt sich für mich der Kreis zu meinen einleitenden Worten. Für viele hat sich die Zufriedenheit mit dem Familienleben verbessert. Nach wie vor und gerade auch in diesen Zeiten für viele von uns der Schlüsselfaktor für Glück.
Deshalb wünsche ich Ihnen ein frohes, friedvolles, gesegnetes und vor allem gesundes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten und dann natürlich auch einen guten Rutsch ins neue Jahr.
Bedanken möchte ich mich bei unseren treuen Versicherten, Vertragspartnern und natürlich auch bei unserem Trägerunternehmen für ein Jahr voller interessanter Themen, Begegnungen und Herausforderungen. Das kommende Jahr wird sicher nicht weniger spannend, lassen Sie es uns angehen.

Ihr



Roland Dietz
Vorstand BKK MTU

Titelbild: iStock.com: Tijana87; Seite 2: BKK-MTU

Inhalt

Winter 2023

02 Vorwort
03 Inhalt, Impressum
04 Achtsam essen – Ihr Weg zu bewusstem Genuss
06 Kinder- und Jugenduntersuchungen
08 Raten mit Rudolph
09 Die HPV-Impfung: sinnvoll für alle Jugendlichen
10 Mental Load – Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit
12 Gemeinsam für mehr Gesundheit: BKK MTU fördert betriebliche Suchtprävention
13 Bastel-Ideen: Stab-Wichtel und mehr ...
16 Kurz + knapp
18 Rezept-Idee: Rehrückenfilet

Impressum

Herausgeber/Bezugsquelle BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen · **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Beate Lindner, DSG1 Magazin Manager · **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten, istock.com · **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, www.dsg1.de · **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · **Auflage/Erscheinungsweise** 10.194 Exemplare/viermal jährlich · **Anzeigen** bkkanzeige.de

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

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.

Lösungen von Seite 8

Wer bekommt welches Geschenk?

Rudolph	= rot
Igel	= blau
Dachs	= grün
Pinguin	= gelb

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

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

Quiz
1. Gemeint ist der **Stutenkerl** (Weckmann) – ein Gebäck aus Hefeteig und der Figur des heiligen Nikolaus vom Myrna nachempfunden.
2. Gemeint ist **Rudolph, „the red-nosed reindeer“**, das Rentier mit der roten Nase. Vor allem im amerikanischen Raum ist er beliebt, doch ist er mittlerweile auch in Europa bekannt wie ein bunter Hund.
3. Gemeint ist der **Nussknacker**, der, genau wie das Räuchermännchen, ein weltweit bekannter „Erzgebirgler“ ist und traditionell in bunter Uniform als Soldat auftritt.
4. Gemeint sind natürlich die **Wichtel** (Weihnachtswichtel) – auch als „Elfen“ oder „Nissen“ bekannt. Traditionell gelten sie als Helfer des Weihnachtsmanns (Santa) in der Weihnachtswerkstatt. Kennst du auch den schönen vorweihnachtlichen Brauch des „Wichtelns“? Dann weißt du nun auch, woher dieser stammt ...

Achtsam essen

Ihr Weg zu bewusstem Genuss

In der hektischen Welt von heute gerät das Essen oft zur Nebensache. Unsere Mahlzeiten werden häufig hastig eingenommen, ohne dass wir uns wirklich auf das Erlebnis des Essens konzentrieren. Das kann leider dazu beitragen, ungesunde Essgewohnheiten zu fördern und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Wie Sie achtsames Essen in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie in diesem Artikel.

Was ist achtsames Essen?

Das Prinzip des achtsamen Essens entspringt der Achtsamkeitspraxis, einer alten meditativen Tradition. Bei dieser Methode wird die Erfahrung des Essens in den Vordergrund gestellt und nicht das, was wir essen. Durch Achtsamkeit werden wir ermutigt, jeden Bissen unserer Speisen zu schätzen und zu genießen, indem wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz des Gerichts konzentrieren.

Warum fehlt beim Essen oft die Achtsamkeit?

In der heutigen schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen oft an Zeit und Aufmerksamkeit, um bei der Nahrungsaufnahme achtsam zu sein.

- **Zeitmangel:** Schnelles Speisen unter Zeitdruck führt dazu, dass Mahlzeiten nebenbei eingenommen werden.
- **Ablenkungen:** Das Essen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand sorgt dafür, dass kaum Aufmerksamkeit für die Gerichte bleibt.
- **Stress und Multitasking:** Stressige Lebensumstände und die Gewohnheit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können dazu führen, dass Menschen beim Essen nicht im Moment sind. Sie denken an die Arbeit, aktuelle Probleme oder andere Angelegenheiten.
- **Schnelllebige Esskultur:** Die Verfügbarkeit von Fast Food und Fertiggerichten hat dazu geführt, dass viele Menschen ihre Mahlzeiten hastig und ohne viele Gedanken zu sich nehmen.

Es ist wichtig, sich dieser Problematiken bewusst zu sein und Schritte zu unternehmen, um achtsames Essen in den Alltag zu integrieren, da es viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

Gute Gründe für achtsames Speisen

- Mehr Genuss beim Essen
- Die Körpersignale werden besser wahrgenommen und es wird zu dem Zeitpunkt und in der Menge gegessen, wie der Körper es benötigt.
- Es werden die Lebensmittel ausgewählt, die uns guttun.
- Gründliches Kauen hilft der Verdauung.

All das zusammen führt zu einem gesünderen Essverhalten und zu mehr Freude und Genuss bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus üben Sie auf diese Art Achtsamkeit ein, die Ihnen in vielen Lebensbereichen zugutekommt. Mit gelebter Achtsamkeit können Sie alltägliche Freuden besser genießen, sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren, Stress abbauen und Beziehungen einfühlsamer gestalten.

Achtsam essen: Tipps

- **Bewusstsein schaffen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Achten Sie dabei auf die Auswahl von frischen, natürlichen Zutaten. Stellen Sie sich vor den Mahlzeiten folgende Fragen: „Wann esse ich?“, „Warum esse ich? Habe ich wirklich Hunger oder esse ich aus Langeweile, Frust oder weil gerade Essenszeit ist?“ Dies kann Ihnen helfen, bewusster zu entscheiden, wann und was Sie zu sich nehmen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Bevor Sie mit dem Essen beginnen, machen Sie eine kurze Achtsamkeitsübung. Atmen Sie tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein. Dies hilft Ihnen, sich auf die Speisen zu konzentrieren.
- **Langsames Essen:** Verlangsamen Sie Ihr Ess-Tempo. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie ihn gründlich kauen und die verschiedenen Aromen und Texturen wahrnehmen. Dies hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern auch dabei, die Sättigung besser zu erkennen.
- **Portionen im Blick behalten:** Achten Sie darauf, nicht zu große Portionen auf Ihren Teller zu häufen. Essen Sie lieber kleine Portionen; wenn Sie dann nach einer kurzen Pause noch Hunger verspüren, können Sie sich immer noch nachnehmen. Dies kann dazu beitragen, ein „Überessen“ zu vermeiden.
- **Multitasking vermeiden:** Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Gerichte und die Gesellschaft, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Dies fördert soziale Interaktion und bewusstes Genießen.

„Essen ist ein Bedürfnis. Genießen ist eine Kunst.“

– François de La Rochefoucauld, Schriftsteller –

iStock.com: Marco_Piunti/Drazen Zigic/SiberianArt

Fazit:

Achtsames Essen ist mehr als nur eine Ernährungsphilosophie; es ist ein Weg, um bewusster und gesünder zu leben. Indem Sie sich auf Ihre Mahlzeiten konzentrieren, können Sie nicht nur das Geschmackserlebnis verbessern, sondern auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Entdecken Sie die Freude des achtsamen Essens!

Finden Sie Gesundheitskurse zum Thema Ernährung auch in Ihrer Nähe!

Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von der Kooperation mit der „Zentralen Prüfstelle Prävention“. In einer zentralen Kursdatenbank sind alle Angebote zusammengeführt und können von Ihnen genutzt werden. Die komfortable Suchfunktion macht es leicht, den passenden Kurs zu finden.

Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.

Kinder- und Jugend-untersuchungen

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes

Die ersten beiden U-Untersuchungen geschehen fast wie von selbst, oft noch im Krankenhaus. Doch ab der U3 sind die Eltern gefragt, die nächsten Termine zur Vorsorgeuntersuchung mit dem Kinderarzt zu vereinbaren. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, was bei welchem U-Termin passiert und warum diese Untersuchungen so entscheidend für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sind.

Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kindes von Geburt an bis zur Adoleszenz zu überwachen. Die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.

Kinderuntersuchungsheft
im aktuellen Design

Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten.

Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung bis zur Adoleszenz. Stellen Sie sicher, dass es gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten. Sie erhalten es nach der Geburt Ihres Kindes.

Alle U-Untersuchungen auf einen Blick

Diese U-Untersuchungen durchläuft Ihr Kind während seiner Entwicklung (... und das wird dabei untersucht):

U1 U2 U3

Die ersten Lebenswochen

U1: direkt nach der Geburt
(Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)
U2: 3. bis 10. Lebenstag
(Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)
U3: 4. bis 5. Lebenswoche
(Entwicklung der Organe, Reaktionen)

U4 U5 U6

Die ersten Lebensmonate

U4: 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)
U5: 6. bis 7. Lebensmonat
(Ernährung, Entwicklung der Zähne)
U6: 10. bis 12. Lebensmonat
(Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

U7/a U8 U9

Die ersten Lebensjahre

U7: 21. bis 24. Lebensmonat
(Koordination, Sinnesorgane)
U7a: 34. bis 36. Lebensmonat
(Sozialverhalten, Sprachentwicklung)
U8: 46. bis 48. Lebensmonat
(Motorik, soziale Kompetenz)
U9: 60. bis 64. Lebensmonat
(Schulreife, körperliche Entwicklung)

J1 J2 J3

Vorsorgetermine für ältere Kinder sowie Jugendliche (J1, J2, J3)

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die **J1-**Untersuchung im Alter von zwölf bis 14 Jahren markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie **J2** (16 bis 17 Jahre) und, falls erwünscht, **J3** (18 bis 20 Jahre) sind im Jugendalter wichtig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 – eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist **Teil der elektronischen Patientenakte (ePA)** und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kindes, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

www.gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft

iStock.com: LSOphoto/JakeOlimb/gorodenkoff

Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.

Tipp: Individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden:
www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge/

Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Verwenden Sie den Online-Terminrechner, um die Untersuchungstermine im Auge zu behalten. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes.

Noch mehr Vorsorge mit BKK STARKE KIDS

Das BKK STARKE KIDS-Gesundheitsprogramm Ihrer BKK bietet landesweit ein umfangreiches Spektrum spezieller Gesundheits- und Präventionsangebote für den Nachwuchs und junge Menschen. Dieses Programm übersteigt die standardmäßigen gesetzlichen Leistungen und unterstützt die gesundheitliche Entwicklung Ihres Sprösslings. Wir bieten eine durchgängige Prävention von der Kindheit bis zur Adoleszenz, einschließlich des BKK STARKE KIDS-Gesundheits-Coachings und des telemedizinischen Beratungsdienstes PädExpert®. Zudem stehen regionale Angebote zu diversen Gesundheitsthemen zur Verfügung.
www.bkkstarkekids.de

Raten mit Rudolph

Weihnachtlicher Ratespaß für alle

Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge! **Finde sechs Unterschiede im rechten Bild.**

Weihnachts-Quiz „Wer bin ich?“

1. Nach außen ein echter Kerl, aber innen ganz weich, rauche gerne ein Tonpfeifchen und hin und wieder habe ich schon einmal ein paar Rosinen im Kopf.
2. Fast hätte man mich Reginald oder Rollo getauft – oh weh! Berühmt wurde ich zuerst durch ein Malbuch, dann durch ein Weihnachtslied. Viele Jahre später war ich sogar der Star in einem Zeichentrickfilm! Mein ungewöhnliches Äußeres mochte ich erst nicht, aber es wurde später sogar zu meinem ganz besonderen Markenzeichen und alle lieben mich so wie ich bin!
3. Meine Kleidung ist zwar ausgesprochen farbenfroh, dafür schaue ich aber immer recht grimmig drein, denn mein Job ist zugegeben echt hart.
4. Wir sind klein, ziemlich klein sogar, und kommen aus dem hohen Norden. „Santa“ wäre ohne uns echt aufgeschmissen, weil wir so fleißig sind. Großes Vergnügen bereitet es uns, in der Vorweihnachtszeit heimlich Geschenke zu verteilen.

Sudoku – mittel

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

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

Geschenke für Rudolph & Co.

Jeder hat ein tolles Geschenk bekommen! Nur welches gehört wem? **Du kannst ihnen sicher helfen, die richtige Spur im Schnee zu finden.**

Das alles gehört zu Weihnachten

Die genannten neun Begriffe verstecken sich hier von links nach rechts oder von oben nach unten.
Findest du auch noch den zehnten Weihnachtsbegriff?

Maria ~ Josef ~ Jesus ~ Bethlehem ~ Stall ~ Krippe ~ Geschenke ~ Weihnachten ~ Christen

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

Alle Lösungen auf Seite 3

iStock.com: akkachai thothubthai/Anikakodydkova/PeterHermesFurian/VectorTradition/ori-artiste/orsonsurf

Warum eine HPV-Impfung für alle Jugendlichen sinnvoll ist

Schützt nicht nur Mädchen

Eine Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV) gehört zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten. Bleibt eine HPV-Infektion bestehen, kann sich im Laufe der Zeit Krebs entwickeln. Eine Impfung bietet sicheren Schutz – nicht nur für Mädchen.

Daten des Zentrums für Krebsregisterdaten des Robert Koch-Instituts zeigen, dass in Deutschland jedes Jahr etwa 6.250 Frauen und ca. 1.600 Männer aufgrund von HPV an Krebs erkranken. Hierbei ist auffällig, dass vor allem Frauen an Gebärmutterhalskrebs erkranken.

Eine Infektion verläuft in den meisten Fällen symptomlos und ohne Beschwerden. In 90 Prozent der Fälle ist ein gesundes Immunsystem in der Lage, diese Infektion innerhalb von zwei Jahren selbst zu heilen. Auch krebsfördernde HPV-Hochrisikotypen überstehen die meisten Menschen symptomlos und ohne Behandlung. Zu Zellveränderungen kann es aber kommen, wenn eine Infektion mit Hochrisikotypen dauerhaft fortbesteht, diese können sich dann im Laufe von vielen Jahren zu Krebs entwickeln.
Bei einer dauerhaft fortbestehenden HPV-Infektion mit sogenannten Niedrigrisikotypen können sich Feigwarzen bilden.

Geimpft = gut geschützt

HPV dringen über Mikroverletzungen der Haut/Schleimhaut ein, hauptsächlich passiert dies über sehr engen Körperkontakt durch Geschlechts- oder Oralverkehr. Auch die Nutzung eines Kondoms kann die Ansteckung nicht vollständig verhindern. Um sich vor einer HPV-Infektion zu schützen, gibt es eine Impfung, die einen Großteil der Gebärmutterhals-Krebserkrankungen und/oder die Entstehung von Feigwarzen verhindern kann.

- Da die HPV-Impfung gut verträglich ist, wird sie durch die Ständige Impfkommission für **Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 14 Jahren empfohlen.**
- Jugendliche, die **bis zum Alter von 15 Jahren** noch nicht gegen HPV geimpft worden sind, sollten die Impfung möglichst bald und noch vor dem 18. Geburtstag nachholen.

iStock.com: standret; RKI

Mental Load

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, des Zusammenseins und der Entspannung – zumindest sollte sie das sein. Doch häufig stellt sich heraus, dass die Realität anders aussieht: Der Stresspegel steigt, die To-do-Liste wird länger und die Vorfreude weicht der mentalen Belastung. Der Stress durch Planungs- und Organisationsarbeit ist als „Mental Load" bekannt. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die unsichtbare Last des Mental Load erkennen und reduzieren können, um die bevorstehenden Festtage wirklich entspannt und in vollen Zügen genießen zu können.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein" zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen zu Feiern, sozialen Verpflichtungen sowie zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein" zu sagen, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um den Mental Load in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein" zu sagen, wenn man sich überlastet fühlt, um sich selbst und seine mentale Gesundheit zu schützen.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überforderung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal und notwendig. Die folgenden Anzeichen zeigen aber, dass Ihr Mental Load zu schwer wird.

- anhaltender Stress
- Ungeduld und Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- das Gefühl der Überforderung

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überforderung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Sie kann außerdem eine Paarbeziehung belasten, wenn der Eindruck besteht, dass das Mental Load ungleich zwischen den Partnern aufgeteilt ist.

Mentale Belastung – oft ungleich verteilt

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

Wie klappt die Aufgabenteilung bei Paaren?

Die Aufgabenteilung bei Paaren scheitert oft in der Realität aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zum anderen kann mangelnde Kommunikation ein Hindernis sein. Oft nehmen Partnerinnen an, dass ihre Männer intuitiv wissen sollten, was zu tun ist, während diese sich vielleicht nicht bewusst sind, wie viel mentale Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Ein weiteres Problem ist Zeitmangel: Da viele Paare bereits im Alltag unter Zeitdruck stehen und die Feiertage zusätzlich Stress verursachen, nehmen sie sich vielleicht nicht mehr Zeit, um Dinge oder den Ablauf detailliert zu besprechen.

Leiden auch Männer unter Mental Load?

Ja, Männer können ebenso unter Mental Load leiden, wenn auch in unterschiedlichem Maße. In modernen Partnerschaften und Familien beteiligen sich viele Männer an der Planung und Organisation der Weihnachtstage sowie anderer Lebensbereiche. Gemeinsame Lösungen können dazu beitragen, die Belastung für alle Beteiligten zu reduzieren.

„Die Weihnachtszeit sollte eine Zeit der Freude und des Zusammenseins sein, nicht der ständigen mentalen Belastung. Gemeinsames Teilen der Aufgaben schafft Raum für wahre Festtagsfreude."

Raus aus der Mental-Load-Falle!

Kommunikation ist der Schlüssel: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenverteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.

- **Priorisierung:** Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben.
- **Zeitmanagement:** Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um eine Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.
- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungstechniken wie Meditation sowie Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

Mental Load reduzieren, die Feiertage genießen

Die Weihnachtszeit kann wahrhaft besinnlich und entspannt sein, wenn Sie den Mental Load bewusst erkennen und ihm gezielt entgegenwirken. Legen Sie den Fokus auf das Wesentliche – die wertvolle Zeit mit Ihren Lieben während der festlichen Tage. Machen Sie die Weihnachtszeit zu einem wahren Fest der Freude und Entspannung.

Finden Sie Präventionskurse zum Thema Stressbewältigung auch in Ihrer Nähe!

Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von der Kooperation mit der „Zentralen Prüfstelle Prävention". In einer zentralen Kursdatenbank sind alle Angebote zusammengeführt und können von Ihnen genutzt werden. Die komfortable Suchfunktion macht es leicht, den passenden Kurs zu finden.
Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.

iStock.com: Fotostorm Studio/lavendertime

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Zusammenarbeit der BKK MTU mit der betrieblichen Suchthelfergruppe

BKK MTU fördert die betriebliche Suchtprävention der Rolls-Royce Power Systems AG

Es freut uns sehr, auch in dieser Ausgabe über unsere erfolgreichen Kooperationen mit unserem Trägerunternehmen berichten zu können. In unserer vorausgegangenen Ausgabe haben wir Sie über gemeinsame Aktionen mit LIFE – dem betrieblichen Gesundheitsmanagement der Rolls-Royce Power Systems AG – informiert. Heute stellen wir Ihnen beispielhaft an der jüngst stattgefundenen Veranstaltung unsere Zusammenarbeit mit der betrieblichen Suchthelfergruppe vor.

WILDE BÜHNE

Schon im Frühjahr 2023 hatte die betriebliche Suchthelfergruppe gemeinsam mit der BKK MTU die „Wilde Bühne“ zu Gast im Bahnhof Fischbach. Damals ein Angebot für die Auszubildenden.

Die „Wilde Bühne“ setzt sich aus Schauspielern mit unterschiedlichem, dennoch demselben Hintergrund zusammen: Sie sind alle ehemalige Suchterkrankte – lediglich das Suchtmittel war ein anderes. In Form eines interaktiven, lebendigen Theaters werden Situation aus deren Vergangenheit nachgestellt und gemeinsam mit dem Publikum besprochen, umgestellt und neugestaltet.

Im September 2023 durften wir die „Wilde Bühne“ mit maßgeschneidertem Programm für Führungskräfte der Rolls-Royce Power Systems AG zum zweiten Mal in Fischbach begrüßen. Die Schauspieler stellten eine Szene aus dem Einkauf nach, wodurch der Bezug zum Unternehmen nicht besser hergestellt hätte werden können.

„Das Thema Sucht ist eines, dass uns als BKK MTU und auch mir persönlich sehr am Herzen liegt. Gleichzeitig führt es aber eher ein Schattendasein und ist oftmals sehr schwer und auch sehr spät greifbar. Die Folgen für die betroffenen Menschen sind häufig schwerwiegend und weitreichend. Nicht zuletzt deshalb pflegen wir seit Jahren eine enge Zusammenarbeit mit der betrieblichen Suchthelfergruppe in Form von finanzieller und auch ideeller Unterstützung.“

– Roland Dietz, Vorstand der BKK MTU –

Fazit: Wieder einmal ist es der „Wilde Bühne“ gelungen, das Thema Suchtprävention im betrieblichen Kontext auf individuelle Art und Weise zu beleuchten. Eine sehr gelungene Veranstaltung mit viel Lob und Begeisterung vom Publikum.

Stab-Wichtel und mehr ...

Weihnachtliche Bastelideen für Kinder

Wir stellen dir hier verschiedene Ideen vor, wie du kleine Geschenke oder Deko-Artikel ohne großen Aufwand selbst herstellen kannst.

Material:

- Holzspatel/-stäbchen in verschiedenen Breiten und Längen
- Alleskleber, Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder
- Schere, Schnur
- Muffin-Förmchen, Bastelpapier, Pappe, Wackelaugen etc.

Stab-Figuren und -Baum

1. Klebe jeweils mehrere Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst für die Figuren. Einige Stäbchen – je nach Figur – kürzen, wie abgebildet. Vor dem Zusammenkleben lose zusammenlegen und testen – dann erst zusammenkleben.
2. Die betreffenden Stäbchen anmalen, trocknen lassen und dann zusammenkleben.
3. Etwas Deko oder ein witziges Gesicht geben den Figuren den nötigen Pfiff.

Deko-Krippe zum Aufhängen

- Aus drei Holzstäbchen ein Dreieck bilden und auf ein gleich großes, farbiges Pappdreieck kleben.
- Aus Bastelpapier Mutter, Vater und das Kind in der Krippe sowie den Stern frei gestalten, ausschneiden und aufkleben.
- Mit etwas Schnur eine Schlaufe bilden und diese oben hinter die Pappe kleben – fertig ist deine Weihnachtsbaum-Deko.

Persönlicher Bilderrahmen

- Klebe zwei der Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst.
- Die restlichen Stäbchen – auch wie abgebildet aufkleben – fertig ist der Rahmen. Trocknen lassen.
- Nun noch die breite Seite nach Geschmack bemalen und/oder dekorieren.
- In den Schlitz (zw. Pappe und Rahmen) kannst du ein passend zurechtgeschnittenes Bild/Foto schieben – fertig ist dein sehr individuelles Geschenk!

Weihnachts-Wichtel und Rentier

- Ein Dreieck für den Körper und für die Mütze einen Kreis sowie einen Streifen ausschneiden und auf ein Holzstäbchen kleben – wie abgebildet.
- Als Bart wird das Muffin-Förmchen passend abgeschnitten und aufgeklebt.
- Zeichne noch ein Gesicht – fertig ist der Wicht!
- Ähnlich geht man beim Rentier vor: Dreieck für den Körper, Kreis für die Nase ausschneiden. Ohren und Geweih nach Abbildung ausschneiden und alles am Stäbchen ankleben. Wackelaugen dazu – muh!

istock.com: 8vFan1/ Rawpixel/thefurnaceroom/elena_hramowa (10x)

ANZEIGE

ANZEIGE

Natur pur trifft Wellness im BAYERISCHEN WALD

Ihr Rückzugsort für Körper, Geist und Seele

„Himmelreich“ heißt die Adresse – und so fühlt sich ein Urlaub hier auch an! Das Hotel Sonnenhof in Lam entrückt seine Gäste auf ein höheres Wohlfühl-Level. Sich selbst spüren und wieder in Balance kommen, lautet die Devise, und das umgeben von der malerischen Natur und reichen Kultur des Bayerischen Waldes.

Wer die Kraft des Bayerischen Waldes spüren möchte, ist im Sonnenhof genau richtig. Am sonnigen Hang über Lam kommen Wellness vom Feinsten, Erholung, eine hervorragende, bodenständige Küche und sagenhafte Natur zu einem rundum gelungenen Urlaub zusammen. Der Sonnenhof ist so gemütlich wie eine Berghütte und bietet zugleich eine sagenhafte Vielfalt in seinem Erlebnis- und Erholungsangebot. 140 Mitarbeiter kümmern sich darum, dass auch sonst kein Wunsch offen bleibt.

Egal, ob Sie sich für Fitness begeistern, in Ruhe in die Natur eintauchen möchten oder lieber sportlich die Region erobern, hier findet jeder sein passendes Urlaubserlebnis. Für Wanderer und Biker ist der Naturpark Bayerischer Wald ein wahres Paradies und Ihre Gastgeber haben für die besten Routen im Lamer Winkel Karten zum Download vorbereitet. Auch für Radler ist von leichten Wegen bis hin zu anspruchsvollen Mountainbike-Touren alles dabei. Wer am liebsten mit elektrischer Unterstützung unterwegs ist, kann sich direkt im Hotel ein E-Bike leihen oder an einer der geführten E-Bike-Touren vom Hotel aus teilnehmen.

Auch für eine Runde Golf auf dem 9-Loch-Panorama-Golfplatz unmittelbar vor dem Hotelgelände bildet die faszinierende Landschaft eine traumhafte Kulisse. Und wer noch mehr Bewegung braucht, powert sich beim Tennis, Squash oder im hauseigenen Fitnessstudio aus.

Gesundheit & Wellness nach den 5 Elementen

Wer lieber entspannt, verbringt den Tag in der 6.500 Quadratmeter AquaWelt mit Außen-Panoramapool, 25 Metern Infinity-Pool, Whirlpools und neun Saunen oder bei wohltuenden Anwendungen im Fünf-Elemente-Asia-Spa mit seiner unfassbar schönen Panoramaaussicht.

Ein besonderes Plus: Gäste im Hotel Sonnenhof haben auch die Möglichkeit, bei einer Behandlung auf höchstem Niveau die heilsame Wirkung der Traditionellen Chinesischen Medizin zu erleben. Die TCM-Klinik Bad Kötzting hat eine ambulante Außenstelle im Hotel errichtet. So werden Sie professionell auf dem Weg zum persönlich ausbalancierten und gesunden Lebensstil unterstützt.

Sonnenhof-Urlaubs-Gewinnspiel

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:
Wie viele Mitarbeiter hat das 4-Sterne Superior-Hotel Sonnenhof? a) 14 b) 140 c)1.400

Verlost wird unter allen Einsendungen **ein Aufenthalt über 5 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Halbpension** (bei eigener Anreise – einzulösen nach Verfügbarkeit).

Schreiben Sie bis zum 31.01.2024 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Sonnenhof“ an bkk-mtu@alpenjoy.de

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Hotel Sonnenhof in Lam zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.
Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mail-Adresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarkting verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.
Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

Hotel Sonnenhof

ANGEBOT AKON „fit-for-well“ Tage

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Schlemmerfrühstück vom Buffet
- 5-Gang Menü/Spezialitäten-Buffet
- Nutzung der AquaWelt
- Kursteilnahme *

ab **299 €** pro Person
bei einem Zuschuss von bis zu 160 € für Versicherte der BKK MTU
(Preis ohne Zuschuss: ab 459 Euro)

Spezial-Angebot buchen:
- Telefon 07931 96497-0
- www.akon.de/lam/bkk-mtu

* **Alle Programme beinhalten jeweils zwei zertifizierte Kurse** aus den Bereichen Bewegung oder Entspannung, z. B. AKON Gesundheitswandern®, Aquafitness, Autogenes Training, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking, AKON Gesunder Rücken, AKON Faszienfit.

Hotel Sonnenhof
★★★★S

Mehr Info & Buchung

Hotel Sonnenhof
Himmelreich 13 · 93462 Lam
Tel. 09943 370 · info@sonnenhof-lam.de
www.sonnenhof-lam.de

Kurz & knapp

E-Rezepte jetzt in ganz Deutschland via Gesundheitskarte einlösbar

Berlin – Die Revolution im digitalen Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf: Ab sofort können Patienten in ganz Deutschland ihre E-Rezepte mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in Apotheken einlösen.

Dr. Hans-Peter Hubmann vom Deutschen Apothekerverband betont: „Ein weiterer Meilenstein bei der Einführung des E-Rezepts in Deutschland ist erreicht. Die Apotheken können nun flächendeckend die E-Rezepte per Gesundheitskarte annehmen."

So funktioniert's:

Ein Arzt stellt entweder physisch oder virtuell ein E-Rezept aus. Dies wird im sicheren Datennetz des Gesundheitswesens gespeichert. In der Apotheke kann der Patient dann wählen, ob er das E-Rezept mittels eGK, App oder Ausdruck einlösen möchte. **Bei der eGK-Methode steckt der Patient einfach seine Gesundheitskarte in ein Lesegerät.** Es wird weder ein Zettel noch eine PIN benötigt. Das Rezept wird nicht auf der eGK gespeichert. Es dient lediglich als Schlüssel, damit die Apotheke die Rezepte des Patienten sehen und bearbeiten kann.

Die Vorteile zeigen sich bereits: Erstmals wurden im August über 100.000 E-Rezepte wöchentlich in Apotheken verarbeitet, mit steigender Tendenz. Insgesamt wurden bisher mehr als drei Millionen E-Rezepte eingelöst.

Für weitere Informationen besuchen Sie:
- **www.gematik.de/anwendungen/e-rezept/apotheken**
- **www.das-e-rezept-ist-da.de**

Stellen Sie sich vor, Sie kommen vom Arzt und wissen genau Bescheid!

Wie oft haben Sie einen fachlichen Arztbefund in den Händen gehalten, der Ihnen nichts gesagt hat? Die verwendeten Fachbegriffe und Formulierungen sind für Laien, also Patienten, oft schwer verständlich und führen zu Verunsicherung über die eigene Situation. Aber das muss nicht so sein. Abhilfe schafft das Internetportal **„washabich.de"**.

Dieses bereits mehrfach ausgezeichnete Portal hat sich unter anderem darauf spezialisiert, medizinische Fachbegriffe und Diagnosen in eine leicht verständliche Sprache zu übersetzen. Dies geschieht auf absolut seriöse, anonyme und sichere Weise – und das Beste daran: Es ist kostenfrei.

Bundeskabinett beschließt Cannabis-Gesetz

Das Bundeskabinett hat am 16.08.2023 das „Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften" (CanG) verabschiedet.

Wesentliche Punkte des Gesetzes sind:

- Teil-Legalisierung: Der Besitz von bis zu 25 Gramm Cannabis sowie der private oder gemeinschaftliche Eigenanbau von bis zu drei Cannabis-Pflanzen sind in Zukunft gestattet. Strenge Vorgaben gelten für Anbauvereinigungen.
- Werbung für Konsum-Cannabis wird verboten und der Konsum in der Nähe von Schulen und Jugendeinrichtungen ist untersagt.
- Medizinal-Cannabis bleibt verschreibungspflichtig.
- Das Gesetz wird nach vier Jahren evaluiert.

Blutdruck senken mit modernen Trainingsmethoden

Traditionell empfahl man Ausdauersportarten wie Laufen und Schwimmen zur Blutdruckkontrolle. Doch neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass moderne Trainingsformen wie beispielsweise isometrisches Training möglicherweise effektiver sein könnten.

Eine Studie analysierte Daten von 270 Untersuchungen mit 16.000 Teilnehmern und verglich verschiedene Trainingsmethoden. Isometrisches Training, bei dem die Muskeln angespannt und gehalten werden, erwies sich als besonders wirkungsvoll. Es ist jedoch wichtig, während der Übungen weiter zu atmen.

Ebenfalls eine gute Wirksamkeit zeigte ein Kombinationstraining aus aerobem Ausdauertraining und dynamischem Widerstandstraining, also Krafttraining mit Übungen wie Kniebeugen. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) senkte den Blutdruck dagegen nur wenig.
Neben körperlicher Aktivität spielen auch andere Faktoren wie eine gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle, Verzicht auf Tabak und mäßiger Alkoholkonsum eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung gesunder Blutdruckwerte. Angesichts der hohen Verbreitung von Bluthochdruck ist es entscheidend, dass Menschen diese neuen Erkenntnisse nutzen, um ihre Herzgesundheit zu schützen und das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen zu reduzieren.

istock.com: AaronAmat/officek_ki(3x); ABDA; BKK MTU
istock.com: appleuzr/Alexandrum79/ Radu Bighian/Mikolette

Rehrückenfilet

mit Süßkartoffelstampf

Dieses Gericht besticht durch den leicht herben Geschmack der Blaubeeren. Der selbstgemachte Süßkartoffelstampf kommt als Ergänzung dazu.

~ 8 Portionen / etwas Übung erforderlich / Dauer: ~80 Min

Zutaten

Süßkartoffelstampf
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 kg Süßkartoffeln
~ 300 ml Wasser
Salz
150 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
Muskatnuss

Spitzkohlblätter
8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)
Salz
1 Msp. Natron
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Muskatnuss

Rehrückenfilet
~ 800 g Rehrückenfilets (8 Stück)
2 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige frischer Thymian

Blaubeersoße
250 g Heidelbeeren (Blaubeeren)
2 TL Speisestärke
4 EL Wasser
200 ml Portwein
100 g Zucker
1 Msp. gemahlener Zimt
1 Pck. geriebene Zitronenschale
Salz
75 g Crème fraîche

Zubereitung

1 Vorbereiten

Für den Süßkartoffelstampf Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarn verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Ein TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Minuten mit Deckel garkochen.

Für den Spitzkohl Spitzkohlblätter waschen und den mittleren Strunk entfernen; anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Diese in kochendem Salz-Natron-Wasser eine Minute blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

- Backofen vorheizen (Rost vorher herausnehmen) / Ober- und Unterhitze: etwa 90 °C (Heißluft: etwa 70 °C)

2 Rehrückenfilet braten

Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. Ein EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst vier Rehrückenfilets von jeder Seite zwei bis drei Minuten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen vier Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafts unten in den Backofen ein Blech schieben.

Hinweis: Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren.

Einschub: Mitte – Garzeit: etwa 25 Min.

3 Blaubeersoße zubereiten

Blaubeeren verlesen. Die Stärke mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und die geriebene Zitronenschale in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Die angerührte Speisestärke sowie den aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen; mit Salz abschmecken.

4 Süßkartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Spitzkohlblätter braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

6 Anrichten

Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Anzeige

Exklusiv für BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

- **Mehr Reisen** – Zusatzschutz für Urlaubsreisen ins Ausland
- **Mehr Lächeln** – Zahnschutz, Zahnerhalt und Zahnersatz
- **Mehr in besten Händen** – Erstklassige Leistungen bei einem Krankenhausaufenthalt
- **Mehr Gesundheit** – Absicherung für Brille, Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren und Verdienstausfall
- **Mehr für Sie** – Weitere Zusatzversicherungen als Ergänzung zur gesetzlichen Krankenversicherung

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Ihre BKK MTU
wünscht Ihnen
und Ihrer Familie:
Frohe Weihnachten!
istock.com: Liliboas