audibkk.de

/gesundheit

Das Magazin der Audi BKK 03.2020

gesund & vital

Meal Prep.

Lecker und gesund vorkochen.

GEWINN-SPIEL!

1× Apple AirPods
1× SodaStream Wassersprudler
5× Monbento Lunchboxen

New Work.

Wie wir an einer guten Work-Life-Balance arbeiten können.

Ab Seite 6

trend

Klima-freundlich essen.

Regional, saisonal, bio – so kaufen Weltretter ein!

Audi BKK

Mehrwert mit einem Klick.

Die neue Service-App der Audi BKK.

Ab sofort können Sie den umfangreichen Service der Audi BKK ganz einfach unterwegs mitnehmen und Ihre Angelegenheiten immer und überall erledigen:

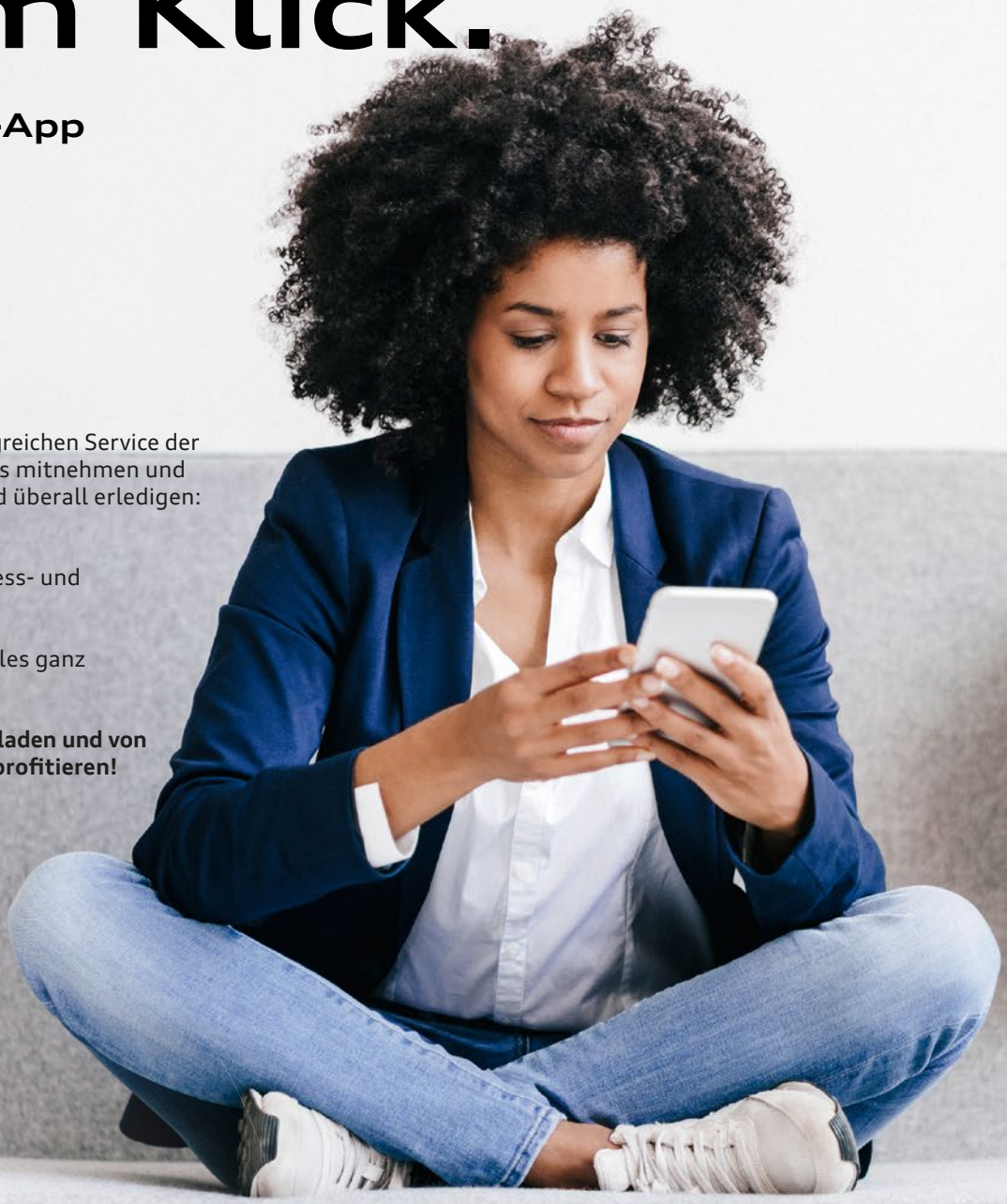
- Krankmeldung einreichen
- Dokumente sicher hochladen
- schnell und unkompliziert Adress- und Bankdaten ändern.

Mit unserer neuen Service-App alles ganz einfach möglich.

Jetzt direkt unsere App herunterladen und von vielen umfangreichen Services profitieren!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play



Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

/inhalt

6

/schwerpunkt

Gesunde Einstellung!

New Work bringt mehr Flexibilität ins Berufsleben. Wir verraten, wie Sie aktiv an einer ausgeglichenen Work-Life-Balance arbeiten können.

14

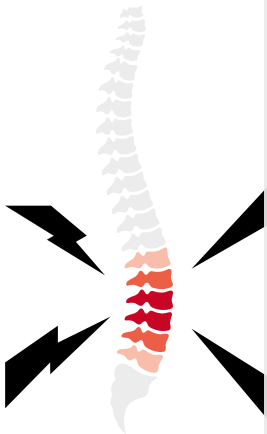
/gesund & vital

Einmal vorkochen, mehrfach genießen: Mit unserem Meal-Prep-Speiseplan können Sie sich die ganze (Arbeits-)Woche lang gesund und abwechslungsreich ernähren.

24

/aktuell

Das Neueste aus der Welt der Audi BKK: das neue Gesundheitswochen-Programm, Videosprechstunde für Kinder mit Amblyopie, Talamed-Rückenschmerzportal 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,

die Coronapandemie hat unser Leben in vielen Bereichen enorm verändert. Besonders herausfordernd sind für viele Familien und Firmen die drastischen finanziellen Einbußen, auch für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV). Die verminderten Beitragseinnahmen und die unvorhersehbaren Mehrausgaben durch die Pandemie, vor allem aber die kostspieligen Gesetze von Gesundheitsminister Spahn reißen eine 16 Milliarden schwere Lücke in die Finanzierung der GKV.

Trotz eines Zuschusses in Höhe von fünf Milliarden Euro durch den Bund und der Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes der GKV von aktuell 1,1 auf 1,3 Prozent werden vermögende Krankenkassen verpflichtet ihre Rücklagen abzugeben. Das trifft auch auf die Audi BKK zu. Unvermeidlich ist deshalb für uns die Anhebung unseres Zusatzbeitrages auf 1,1 Prozent – wir liegen damit aber weiterhin deutlich unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag aller Kassen.

Auch unsere Berufswelt hat sich im vergangenen Jahr erheblich gewandelt. Noch vor kurzem schienen flexible Arbeitsmodelle mit Homeoffice und modernen Kommunikationslösungen in vielen Unternehmen undenkbar. Doch mit New Work gelingt ein wichtiger Schritt zu einer gesunden Balance zwischen Beruf und Leben. Auch wir bei der Audi BKK sehen den Aufbruch in eine neue Arbeitswelt positiv und widmen deshalb diesem Thema die aktuelle Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen stellvertretend für unser gesamtes Team, dass wir auch weiterhin gemeinsam gut durch diese schwere Krise kommen.

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

/trend

Kleine Schritte – große Wirkung.

Warum ein Spaziergang unser Immunsystem stärkt.

Wer auch in der kalten Jahreszeit beim ersten Sonnenstrahl vor die Tür geht, produziert über die Haut Vitamin D_3, das unser Immunsystem stärkt – in Coronazeiten besonders wichtig. Haben wir zu wenig Vitamin D_3 im Blut, ist unsere Abwehr weniger leistungsfähig. Besonders problematisch: Ein Mangel geht häufig mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkem Übergewicht und Bluthochdruck einher, wie eine Studie der Universität Hohenheim zeigt – jenen Vorerkrankungen, die einen schweren Covid-19-Verlauf begünstigen können. Menschen über 65 Jahre sind besonders gefährdet. Ihre Haut verliert zunehmend die Fähigkeit, das Sonnenvitamin zu bilden. Deshalb heißt es auch im Winter: raus an die frische Luft! Bei einem Spaziergang tun Sie sogar mehr für Ihre Gesundheit, als Sie denken. Schon mit 5.000 Schritten extra pro Tag sorgen Sie für ausreichend Vitamin D und bringen gleichzeitig Herz, Kreislauf und Hirn auf Trab. Wichtig: Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel können bei tatsächlichem Mangel und nach Rücksprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt zum Einsatz kommen.

Frage des Monats:

Sind Gemüsechips gesünder als Kartoffelchips?

Im Coronaherbst beliebter denn je: gemütliche Fernsehabende zu Hause mit Kuscheldecke und einer Portion Lieblingschips. Wer gerne mit gutem Gewissen knabbert, greift dabei zu gesund klingenden Gemüsechips. Leider verdirbt uns Stiftung Warentest gehörig den Appetit: Prüferinnen und Prüfer fanden heraus, dass Knuspereien aus Roter Beete, Linsen & Co. fast ebenso viel Fett, Salz, Zucker und Schadstoffe wie Acrylamid enthalten wie ihre Kartoffelbrüder. Wer im Heimkino vollwertig snacken will, sollte die Finger also aus der Chipsschale nehmen und zu frischer Rohkost greifen.

Durchatmen!

Durch richtiges Lüften können Virusinfektionen vermieden werden.

Durch regelmäßiges Lüften wird Schimmel vermieden – und es beflügelt unsere Gedanken. Aber das ist noch nicht alles: In der kalten Jahreszeit kann die Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen unter 40 Prozent sinken. Dann verbreiten sich Aerosole aus der Atemluft – Träger von Erkältungs-, Grippe- oder Coronaviren – besonders gut. Mehrminütiges Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern erhöht die Luftfeuchtigkeit und reduziert das Ansteckungsrisiko – je öfter, desto besser.

Vorsatz fürs neue Jahr:

Gesund essen und die Welt retten.

Nein, das ist kein Zauberwerk. Als Weltretter brauchen Sie keine Superkräfte, sondern eine gesunde Ernährung – und die geht supereinfach. Gerade in Deutschland hat man viele Möglichkeiten, sich gesund und klimafreundlich zu ernähren. Man muss es einfach nur tun.

Setzen Sie auf eine überwiegend vegetarische Ernährung, das verringert die klimaschädlichen Auswirkungen der Massentierhaltung. Wenn Fleisch, dann aus ökologischer Landwirtschaft und regional. Leckeres Gemüse gibt es auch in der kalten Jahreszeit – und zwar nicht nur Kohl. Holen Sie sich saisonale Abwechslung in die Küche, zum Beispiel mit Wintergemüse aus dem eigenen Garten oder von lokalen Anbietern. Biohofläden in Ihrer Nähe finden Sie im Internet. Für Bioprodukte aus dem Einzelhandel gilt: Bio ist nicht gleich öko! Achten Sie auf das Etikett und eine regionale Erzeugung. Machen Sie einfach den ersten Schritt – für sich selbst und eine bessere Welt. Wenn das keine gute Neujahrsbotschaft ist!

Tipps und Tricks, leckere Rezepte und Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/nachhaltigessen

/schwerpunkt

Arbeit und Gesundheit

New work.

Fit im Job?! Mit neuen, flexiblen Arbeitsplatz- und Arbeitszeitmodellen gelingt eine gesunde Balance zwischen Beruf und Leben.

Nine to five. Deadlines. Zielvorgaben. Überstunden. Telefonieren. E-Mail-Flut. Wieder telefonieren. Pause vergessen. Noch ein Meeting. Noch ein Projekt. Und keine Zeit zum Luftholen. Zu Hause dann die frustrierende Bilanz: Wieder zu wenig bewegt und ungesund gegessen, kaum Zeit für die Kinder gehabt, der Rücken schmerzt, wir fühlen uns total erschöpft und können doch nicht einschlafen.

Es läuft was falsch in unserer Arbeitswelt. Mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Laut Statistischem Bundesamt haben sich deutsche Beschäftigte 2019 im Schnitt elf Tage krankgemeldet. Fast ein Fünftel aller Fehlzeiten entstanden durch psychische Erkrankungen, die Ursache Nummer eins für Krankschreibungen – noch vor Rückenbeschwerden und Erkältungskrankheiten. Eine Erklärung dafür könnte eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes liefern. Demnach fühlen sich bundesweit mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer/-innen sehr oft oder oft gehetzt und unter Zeitdruck. Schon 2018 attestierte das Ärzteblatt, dass laut einer Umfrage sechs von zehn Befragten gelegentlich über Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung klagen.

Es scheint in Deutschlands Büros fünf vor zwölf zu sein. Doch endlich findet ein Umdenken in den Chefetagen statt:

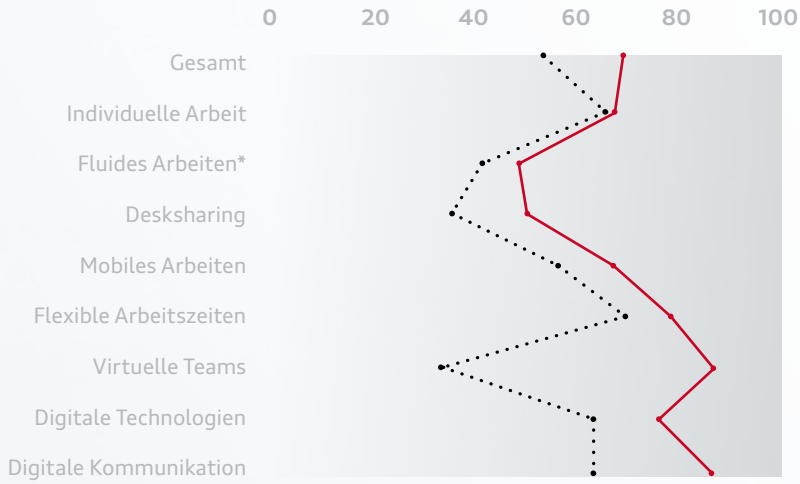
Arbeitswelt der Zukunft:

40 %

sehen sich noch weit von ihrem Idealbild von Arbeit entfernt.

Quelle: Studie „Wertewelt Arbeiten 4.0“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, 2016.

New-Work-Index vor und während der Coronakrise



0 = nicht genutzt, 100 = stark genutzt ····· Vor der Krise —— Während der Krise

* Fluides Arbeiten: wechselnde Tätigkeiten und Teams

Quelle: www.zukunft-personal.de

Zeit für New Work, für gesundheitsfördernde Arbeitsplatz- und Arbeitszeitmodelle, für betriebliche Gesundheitsvorsorge und eigenverantwortliches Arbeitnehmertum.

Die Idee dafür ist alles andere als „new“. Bereits Mitte der 1970er Jahre forderte der österreichisch-amerikanische Sozialphilosoph Frithjof Bergmann, dass der Sinn von Arbeit nicht mehr darin bestehen dürfe, festgelegte Aufgaben zu erfüllen, sondern selbstgewählte. Seine Definition: New Work ist die Arbeit, die der Mensch wirklich will. Weg von Stress und Überforderung hin zu mehr Autonomie, Achtsamkeit und Vertrauen – mit starken positiven Effekten auf eine individuelle Potenzialentfaltung. Die alternative Arbeitsphilosophie fand in den USA, Europa und Ozeanien schnell immer mehr Fans. Nur nicht in den Chefetagen.

Und dann kam Corona

Die Pandemie hat unser Leben in vielen Bereichen verändert, auch unsere Berufswelt. Was vor kurzem noch undenkbar schien, ist heute in den meisten Unternehmen Normalität: Wir nutzen Homeoffice, Online-Meetings, flexibles und mobiles Arbeiten – Kernideen der New-Work-Bewegung. Laut einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom von Mitte März 2020 arbeitete jede zweite berufstätige Person in Deutschland im Lockdown ganz oder teilweise im Homeoffice. Vor allem Frauen konnten in dieser Zeit deutlich von der Möglichkeit des mobilen Arbeitens profitieren: Eine Studie der „Initiative Chefsache“ stellt fest, dass sich mehr als 50 Prozent der befragten Arbeitnehmerinnen im Homeoffice große digitale Kompetenzen aufgebaut haben. Gleich in fünf von neun Themengebieten verbesserten sich Frauen stärker als Männer im selben Zeitraum. Machen Arbeitnehmerinnen im Lockdown also große Schritte in Richtung Gleichstellung? In vielen Fällen nimmt die Doppelbelastung für Frauen so eher zu: Eine Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung ergab, dass die Betreuung von Kindern in der Coronakrise hauptsächlich von den Müttern geleistet wird.

Dennoch: Unterm Strich ziehen nicht nur Arbeitnehmer/-innen eine mehrheitlich positive erste Bilanz. In der Informationswirtschaft etwa planen bereits 75 Prozent der Betriebe mit über 100 Mitarbeitenden, Homeoffice auch nach der Krise fest in den Arbeitsalltag zu integrieren, so das Ergebnis einer Umfrage des Forschungsbereichs Digitale Ökonomie des Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung.

Auch wir als Audi BKK ziehen eine positive Bilanz: „Mit der Strategie 2025 haben wir bereits vor der Pandemie die Zeichen auf Zukunft gestellt. Die Transformation der Arbeitswelt ist für uns eine wichtige Komponente in der Weiterentwicklung der Unternehmenskultur. Wir bieten unseren Mitarbeitenden flexible Arbeitsbedingungen mit agilen Arbeitsmethoden. Besonders die Beteiligung der Mitarbeitenden an Veränderungsprozessen ist elementar. Alle Punkte sind wichtig für ein gesundes und nachhaltiges Arbeitsklima. Das leben wir in der Audi BKK“, so Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK.

Aufbruch in eine neue Arbeitswelt

Gründe, Arbeit neu zu denken, gibt es auch losgelöst von Corona: Der Anteil von Mitarbeitenden im erwerbsfähigen Alter schrumpft.

Corporate Health.

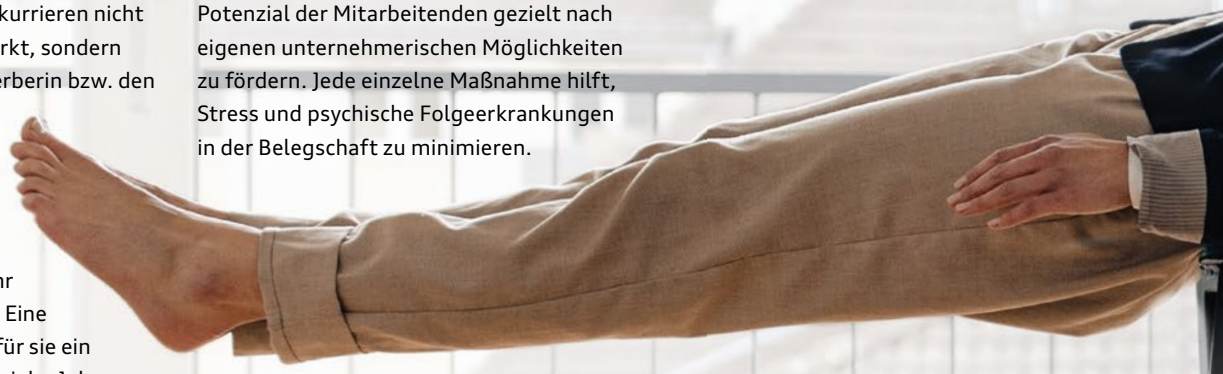
Wie Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern.

Für Arbeitgeber wird es immer schwerer, geeignete Fachkräfte zu finden und an das Unternehmen zu binden. Auch die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt zunehmend. Viele Berufe fallen weg, andere erhalten mehr Bedeutung oder entstehen neu. Durch die Globalisierung werden mögliche Bewerber/-innen aber deutlich mobiler und flexibler. Unternehmen konkurrieren nicht mehr nur im heimischen Markt, sondern weltweit um die beste Bewerberin bzw. den besten Bewerber. Und schließlich: Der Wert von Arbeit hat sich gewandelt. Gerade jüngere Arbeitnehmer/-innen sind nicht mehr bereit, rund um die Uhr an ihrer Karriere zu basteln. Eine gute Work-Life-Balance ist für sie ein entscheidendes Kriterium bei der Jobsuche. Unternehmen müssen auf diese Entwicklungen reagieren, wollen sie zukunftsfähig bleiben. Natürlich: Betriebsinterne Strukturen und Abläufe, die über einen langen Zeitraum gewachsen sind, lassen keine schnellen Veränderungen zu. Und doch sind immer mehr fortschrittliche Arbeitgeber bereit für einen Richtungswechsel.

Zeit für eine gesunde Arbeitseinstellung

Viele Arbeitgeber wollen ein gesundes Betriebsklima schaffen. Klar ist: Es reicht nicht, nur die Büroausstattung zu verbessern. Ebenso wichtig sind eine offene, agile Unternehmenskultur mit modernen Arbeitsplatz- und Arbeitszeitmodellen. Die Firmen lassen sich einiges einfallen: Yoga- und Rückenfitkurse in der Mittagspause. Gesundes Essen in der Kantine. Betriebliche Sportgruppen. Vergünstigungen in Fitnessstudios. Meditationsräume. Lärmreduzierende Teppichböden und Wände in Großraumbüros.

Die Bereitstellung von Hardware für mobiles Arbeiten und Homeoffice. Alternative Arbeitsflächen. Individuelle Arbeitszeitplanung. Eine gesunde Feedback- und Kommunikationskultur. Flache Teamstrukturen … Es kommt nicht darauf an, alles umzusetzen, was der Corporate-Health-Katalog hergibt, sondern die Gesundheit und das Potenzial der Mitarbeitenden gezielt nach eigenen unternehmerischen Möglichkeiten zu fördern. Jede einzelne Maßnahme hilft, Stress und psychische Folgeerkrankungen in der Belegschaft zu minimieren.



Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber einfach an oder wenden Sie sich an Ihre Mitarbeitervertretung: Gemeinsam können alle im Unternehmen an einer ausgeglichenen Work-Life-Balance arbeiten. Achten Sie aber auch eigenverantwortlich darauf, fit durch den Berufsalltag zu kommen. Auf der folgenden Seite stellen wir Ihnen vier gesundheitsfördernde Tipps vor, die sich auch an vollen Arbeitstagen leicht umsetzen lassen.

Lesen Sie das Thema auch unter:
www.audibkk.de/gesundheit/newwork

Dort finden Sie Lockerungsübungen fürs Büro und weitere Tipps für einen gesunden Homeofficetag.

Daran können Sie arbeiten.

Arbeitsplatz

Ob im Büro oder Homeoffice: Wechseln Sie öfter die Position – und das meinen wir wörtlich. Fakt ist: Wir sitzen zu viel. Darunter leidet nicht nur unser Rücken, sondern auch das gesamte Herz-Kreislauf-System. Höhenverstellbare Schreibtische bringen Bewegung ins Office. Beim Sitzen selbst kommt es auf die richtige Haltung an: Stühle sollten so eingestellt sein, dass Waden und Schenkel sowie Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden.

Arbeitszeiten

Wer sagt, dass gute Arbeit nine to five erledigt werden muss? Flexibilität bei Arbeitszeit und -ort nimmt Stress aus dem Berufsalltag. Sei es, dass man morgens nicht so leicht in die Gänge kommt oder nachmittags den Nachwuchs aus dem Kindergarten abholen muss. Gestalten Sie Ihre Arbeitszeit variabler, etwa mit einem Arbeitszeitkonto, individueller Gleitzeit und/oder der Möglichkeit, vom Büro ins Homeoffice zu wechseln. Gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber findet sich sicher eine Lösung, die für beide Seiten ein Gewinn ist.

Ernährung und Bewegung

Ihr Unternehmen hat keine oder eine schlechte Kantine? Machen Sie einen großen Bogen um Fast Food vom Imbiss an der Ecke. Planen Sie Mahlzeiten ein, die nicht so schwer im Magen liegen und neue Energie liefern. Dabei ist Abwechslung genauso wichtig wie ein ausgewogener Vitamin- und Nährstoffgehalt. Am besten, Sie bereiten alles am Abend vorher zu Hause vor. **Mehr Infos zu gesundem „Meal Prep“ finden Sie auf Seite 14.**

Bewegung im Arbeitsalltag: Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang. Für den Weg zur Arbeit treten Sie gern mal kräftig in die Pedale Ihres Rades. Damit tun Sie Ihrer Gesundheit nicht nur was Gutes, sondern auch der Umwelt.

Zusammenarbeit

Erfolg ist eine Teamleistung. Arbeiten Sie nicht gegeneinander, sondern gemeinsam an Aufgaben. Rücksichtnahme, Respekt und transparente Kommunikation sind die Säulen einer gesunden Unternehmenskultur. Ziel ist, sich je nach Anliegen mit Kolleginnen und Kollegen zu vernetzen und verschiedenste Kompetenzen zu bündeln. In „Mixed Teams“, die in jedem Projekt gemäß Anforderung wechseln können, entstehen die besten Ideen – und ein gutes Arbeitsklima.

Wir ziehen Bilanz mit aktuellen Umfragewerten aus der Arbeitswelt. Unterm Strich bleibt: Zu viele deutsche Arbeitnehmer/-innen sind unzufrieden mit ihren Jobbedingungen und wünschen sich eine bessere Work-Life-Balance. Ob Homeoffice & Co. der richtige Weg ist? Unternehmen und Mitarbeitende sind noch immer skeptisch. Wir finden: Es ist Zeit für etwas Überzeugungsarbeit.

9. Platz

Die OECD hat die Work-Life-Balance in 35 Mitgliedsländern plus Russland, Brasilien und Südafrika untersucht und ein Ranking erstellt. Die Spitzenplätze des „Better Life Index 2019“ teilen sich die Niederlande, Italien und Dänemark. **Deutschland liegt auf einem guten 9. Platz.**

Quelle: statista GmbH

Work-Life-

45%

Laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung aus 2019 glauben viele Vorgesetzte, dass Mitarbeitende im Homeoffice weniger produktiv seien. Positiver sehen das Firmen, die mobiles Arbeiten längst im Portfolio haben: **45 Prozent dieser Unternehmen sehen eine höhere Einsatzbereitschaft und Effizienz bei ihren „Heimarbeiterinnen und Heimarbeitern“.**

So gerne Homeoffice aktuell auch genutzt wird – in normalen Zeiten ist es nicht jedermanns und jederfraus Sache. **62 Prozent der Beschäftigten lehnen das Angebot auf einen Heimarbeitsplatz dankend ab** – sie arbeiten lieber im Büro, wie eine Umfrage des Bitkom herausfand. Sie schätzen den persönlichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und glauben, dass ihre persönliche Anwesenheit für einen guten Workflow erforderlich ist.

Quelle: www.bavheute.de

62%

14 %

14 Prozent der deutschen Angestellten haben innerlich bereits gekündigt. 71 Prozent machen „Dienst nach Plan“. Nur 15 Prozent der Angestellten sind mit Herz, Hand und Verstand bei der Arbeit.

Die negative Einstellung der Angestellten vermiest auch die Produktivität. So rechnen die Studienautoren hoch, dass die volkswirtschaftlichen Kosten aufgrund gefühlter innerer Kündigungen 2018 zwischen 77 und 103 Milliarden Euro betrugen. Arbeitnehmer/-innen mit einer geringeren emotionalen Bindung seien häufiger abwesend und in Arbeitsunfälle involviert.

Quelle: www.bavheute.de

15%

-Balance.

59 %

der Arbeitnehmer/-innen

finden es wichtig, in der Freizeit nicht mit Arbeitsangelegenheiten konfrontiert zu werden.

Quelle: statista GmbH

Mahlzeit!

37 %

Eine Studie fand heraus, dass die Ernährung bei Homeworkern, trotz der räumlichen Nähe zur eigenen Küche, häufig nur eine untergeordnete Rolle spielt. **37 Prozent der Befragten räumten ein, im Homeoffice ungesünder zu essen.** Besonders ausgeprägt ist dies in der Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen (49 Prozent) sowie bei denjenigen mit Kindern im Haushalt (40 Prozent).

Quelle: OFFICE-ROXX.DE

„Im Homeoffice geht sozialer Austausch und Unternehmenskultur verloren.

Warum Homeoffice im Wechsel mit Bürozeiten ein gutes Arbeitsmodell für die Zukunft ist, flexibles Arbeiten auch zu mehr Stress führen kann und Herausforderungen im Job uns widerstandsfähiger machen, das verrät uns Prof. Dr. Thomas Rigotti im Gespräch.

Prof. Dr. Thomas Rigotti ist Professor für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und Arbeitsgruppenleiter am Leibnitz-Institut für Resilienzforschung.

In seinen Forschungsprojekten beschäftigt er sich unter anderem damit, wie sich die Flexibilisierung der Arbeit, Stress und Resilienz im Job auf Mensch und Gesellschaft auswirken.

Herr Professor Rigotti, gestaltet New Work die Arbeitswelt von morgen?
Die Frage ist: Für wen? Es gibt Pflegekräfte, die sich um Patienten kümmern, Polizisten, die auf der Straße den Verkehr regeln, Handwerker, die ein Haus bauen, Arbeiter, die im Schichtsystem am Fließband stehen. Diese Menschen können die Möglichkeiten neuer Arbeitsmodelle nur sehr bedingt nutzen. New Work ist bis in die Coronazeit hinein ein Privileg bestimmter Berufsgruppen.

Flexibles Arbeiten, Selbstbestimmung und Autonomie – laut Studien bedeutet genau das für viele Arbeitnehmer/-innen Stress. Warum?
Erster Stressfaktor: Je mehr Selbstbestimmung bei der Arbeit, desto mehr Selbstdisziplin wird benötigt. Zweiter Stressfaktor: Je flexibler die Arbeitszeitregelung, desto mehr wird gearbeitet. Das hat auch mit der Chefetage zu tun, etwa wenn diese Zielvereinbarungen mit Mitarbeitenden trifft, die eher Vorgaben gleichen. Dann steht im Homeoffice nicht mehr die Arbeitszeit im Vordergrund, sondern Konkurrenzkampf. Jeder will alles schaffen. Dass eine Woche dann aus 60 oder 70 Stunden besteht, wird nicht kommuniziert. Was zählt, ist das Arbeitsergebnis und nicht der Weg dorthin.

Sie empfehlen generell ein Wechselmodell zwischen Homeoffice und Anwesenheit im Büro. Warum?
Wir haben beobachtet, dass Homeoffice in einer gesicherten Jobposition tatsächlich zu einem Rückgang von emotionaler Erschöpfung und psychischen Belastungen führt. Aber: Wenn alle ausschließlich im Homeoffice arbeiten und sich nur digital treffen, geht sozialer Austausch verloren und die Möglichkeit, eine Unternehmenskultur aufzubauen. Dinge, die eine Zusammenarbeit einfacher machen. Absprachen sind leichter, wenn man sich mal informell auf dem Büroflur trifft. Im direkten Kontakt erfahren wir mehr, auch durch nonverbale Kommunikation.

Auch Resilienz, also psychische Widerstandskraft, ist als Schlagwort der modernen Arbeitswelt so aktuell wie nie. Was bedeutet der Begriff aus Sicht der Forschung?
Resiliente Menschen bleiben in einer Gefährdungssituation psychisch gesund oder erholen sich schnell. Klassischerweise beschäftigt sich die Resilienzforschung eher mit traumatischen Ereignissen bei Soldaten oder Lokführern, die einen Suizid auf der Schiene miterlebt haben. Aber auch die alltägliche Arbeitsbelastung spielt in der Wissenschaft zunehmend eine Rolle. Zeitdruck, Leistungsdruck, Führungskräfte und Kolleginnen und Kollegen können Stressfaktoren sein – und zu einem Risiko für psychische Erkrankungen werden.

Ist Resilienz eine Frage der Veranlagung oder können wir sie trainieren?
Sie ist eine Mischung aus dem, was wir genetisch mitbringen und im Laufe des Lebens erlernen. In einer aktuellen Studie zeigen wir, dass herausfordernde Tätigkeiten als Trainingscamp für Resilienz dienen: Wir luden Menschen mit unterschiedlicher Verantwortungskomplexität zu einem Stresstest ein. Die Probanden sollten sich nach sehr kurzer Vorbereitungszeit für einen Traumjob bewerben vor drei Leuten, die keine Miene verziehen – und direkt danach von 1.046 in 13er-Schritten rückwärts zählen. Währenddessen haben wir bei den Teilnehmenden Herzrate und Cortisol als Stressindikator gemessen.

Personen, die in einem mittleren oder hohen Maß anspruchsvollen Tätigkeiten nachgehen, zeigten eine deutlich bessere Stressantwort. Sie reagierten zwar körperlich auf die Belastung, erholten sich aber viel schneller. Offenbar können wir durch Herausforderungen im Alltag Resilienz aufbauen.

Herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Prof. Dr. Rigotti!

Aus dem Homeoffice:

Marius D., Ingenieur, nutzt in seiner Zweizimmerwohnung notgedrungen den Esstisch als temporären Arbeitsplatz

„Mein Homeoffice ist die Küche – das schmeckt mir gar nicht.“

„Endlich kriege ich Job und Familie stressfrei unter einen Hut!“

Anja H., Bürokauffrau, macht das Homeoffice zeitlich viel flexibler

Dirk K., Marketing-Manager, möchte auch nach der Coronakrise das Beste aus zwei Arbeitswelten verbinden

„Mal Büro, mal zu Hause – das wäre toll!“

Und bei Ihnen?

Konzept für die Zukunft oder Auslaufmodell? Welche Erfahrungen haben Sie im Homeoffice gemacht und wie möchten Sie nach der Coronapandemie weiterarbeiten? Stimmen Sie ab unter:
www.audibkk.de/gesundheit/homeoffice

/gesund & vital

Samstag oder Sonntag:

Meal Prep

Am Wochenende werden die Basisrezepte vorbereitet und gekocht. In etwa 1,5 Stunden entsteht so die Grundlage für 5 leckere Gerichte.

Lunchbox Montag:

Kokos-Kichererbsen-Curry

Das leckere Kokos-Kichererbsen-Curry bekommt durch die indische Gewürzmischung Garam Masala den Spicy-Kick. Als Beilage liefert die Hirse viele Vitalstoffe.

Lunchbox Dienstag:

Kürbis-Tomaten-Suppe

Mit etwas Tomatensaft und der nordafrikanischen Gewürzmischung Ras el Hanout ergänzt, wird das Ofengemüse fein püriert zum aromatischen Süppchen à la Marrakesch.

&fit

Meal Prep basiert auf der Idee des klassischen Vorkochens, aber durch geschicktes Kombinieren der Grundzutaten kommt viel mehr Abwechslung in die Gerichte. Eine Rechnung, die aufgeht: 1x einkaufen und 1x kochen = 5 leckere Speisen.

Lunchbox Mittwoch:

Hirsesalat

Neben Magnesium und Eisen enthält Hirse Silizium, einen Bestandteil unseres Bindegewebes. Das sorgt für kräftige Haare und Nägel. Natürlich ist dieser Hirsesalat nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker.

Lunchbox Donnerstag:

Kraut und Linsen

Das grüne Gemüse in diesem vitalstoffreichen Gericht enthält viel Chlorophyll. Das sieht appetitlich aus und regt den Stoffwechsel an. Ergänzt wird alles mit Sauerkraut, dem vielleicht ältesten Superfood.

Lunchbox Freitag:

Caprese-Linsen-Salat

Ebenso wie Kichererbsen sind auch Linsen eine gute Eiweißquelle und somit ein idealer pflanzlicher Ersatz für Fleisch. Und mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum kommt die italienische Lebensfreude auf den Tisch.

Vorkochen – kann das gesund sein?

Welche Vorteile hat Meal Prep?

Vorkochen setzt auf das einfache Prinzip, mit wenigen Grundzutaten schnell und einfach unterschiedlichste Gerichte zu kombinieren. Das wollen wir Ihnen hier zeigen. Sie können das beschriebene Rezept aber auch nach Lust und Laune abwandeln.

Für die Basisrezepte wird ein Teil des Gemüses im Ofen gegart. Hierfür eignen sich neben Kürbis beispielsweise auch Süßkartoffeln oder Möhren. Da das Gemüse nach dem Schneiden keine große Aufmerksamkeit mehr benötigt, haben Sie jetzt Zeit für das Pfannengemüse. Wählen Sie hierfür Gemüse mit kurzen Garzeiten oder Sorten, die roh verzehrt werden können. Das Gemüse mit der längsten Garzeit kommt zuerst in die Pfanne. Um Abwechslung ins Gericht zu bringen, werden zwei weitere Komponenten gekocht: Hirse ist eine gute Kohlenhydratquelle mit vielen Vitalstoffen, Linsen liefern Ballaststoffe und Eiweiß.

Auch beim Einkauf bietet Meal Prep viele Vorteile. Nutzen Sie das Wochenende, um entspannt über den Markt zu laufen. Dort findet man viele unverpackte, regionale und saisonale Produkte, aus denen man tolle Gerichte zubereiten kann. Das schont die Umwelt und unterstützt den lokalen Handel.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Da das Gemüse nicht gekocht wird, sollten die Garzeiten nicht zu lang sein. Zudem sind zarte, grüne Salate weniger geeignet, da sie sehr schnell welken und an Frische verlieren – vor allem, wenn sie in Kontakt mit Essig und Salz kommen. Bei manchen Gerichten macht es deshalb Sinn, das Salatdressing separat abzufüllen und erst kurz vor dem Verzehr dazuzugeben. Bei den Getreidesorten bieten sich neben Hirse auch Weizenprodukte wie Couscous oder Bulgur an – eine tolle Basis für einen Salat. Nicht ganz ohne: das Vorkochen von Reis. Der ist nämlich nicht nur eine schnelle Kohlenhydratquelle für uns, sondern auch für zahlreiche Mikroorganismen. Achten Sie deshalb besonders auf durchgehende Kühlmöglichkeiten und sauberes Arbeiten in der Küche. Auch mit tierischen Proteinen können die Gerichte ergänzt werden. Neben verschiedenen Käsesorten passen beispielsweise auch Räucherlachs, Hähnchenbrust oder dünn aufgeschnittenes Roastbeef.

Der Vorratsschrank

Mittlerweile gibt es in jedem Supermarkt unzählige Gewürze und Gewürzmischungen, mit denen man nach Herzenslust experimentieren kann. Durch verschiedene Aromen und ländertypische Getreidebeilagen erhält das Gericht einen indischen, afrikanischen oder chinesischen Touch.

Neben den klassischen Beilagen findet man heute auch Varianten in Reis- oder Nudelform, die auf Basis von Kichererbsen, Zucchini oder Linsen hergestellt werden. Bei ähnlichen Zubereitungseigenschaften enthalten diese Produkte wenig Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß. Geröstete Nüsse oder Samen, getrocknete Tomaten, frische Kräuter oder eingelegtes Gemüse runden das Gericht ab.

Küchenutensilien und Ausstattung

Mit einem schönen Holzschneidebrett und einem guten Kochmesser macht die Schnibbelei doppelt Spaß. Ein Stabmixer macht Suppen und Pürees schön cremig. Perfekt zum Mischen und Abfüllen des Salatdressings: ein geleertes Honigglas, der letzte Honigrest landet gleich im Dressing. Achten Sie bei den Lunchboxen auf eine gute Dichtung im Deckel und einen gut handhabbaren, sicheren Verschluss. Wenn sich verschiedene Zutaten nicht mischen sollen, sind Unterteilungen in der Box ideal.

Die Basisrezepte

Hirse und Berglinsen:
je 150 g Hirse und Berglinsen in je 300 ml Gemüsebrühe nach Packungsangaben garen.

Gemüsepfanne:
2 Paprika (rot/gelb), 1 Zucchini, 1 Brokkoli, 3 Frühlingszwiebeln, 2 EL Rapsöl
Paprika und Zucchini säubern und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen und die Frühlingszwiebeln ohne Wurzel in Stücke schneiden. Alles den Garzeiten entsprechend nacheinander in eine große Pfanne mit Rapsöl geben und rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofengemüse:
300 g Hokkaidokürbis, 1 Dose Kichererbsen, 1 große Zwiebel, 2 EL Rapsöl
Den Kürbis vierteln, von Kernen und Strunk befreien und mundgerecht würfeln. Die Kichererbsen abgießen. Die Zwiebel grob würfeln. Alles in eine große Schale füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl zufügen und alles gut vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 12 Minuten garen. Der Kürbis sollte nicht zu weich sein.

Honig-Senf-Dressing:
60 ml Weißweinessig, 1 EL Honig, 1 EL mittelscharfer Senf, 60 ml Rapsöl
Alle Zutaten in ein passendes Glas mit Deckel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel kräftig durchschütteln.

Die Zubereitung aller Gerichte können Sie sich auch als Video anschauen:

www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

Das Kombinieren

Lunchbox Montag:
Kokos-Kichererbsen-Curry

Die Hälfte des Ofengemüses zusammen mit Garam Masala in einer Pfanne kurz erhitzen. Eine Dose Kokosmilch dazugeben und alles leicht sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Hirse in die Lunchbox füllen, daneben das Kokos-Kichererbsen-Curry geben. Mit Koriandergrün garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:
Kohlenhydrate 87 g, Fett 38 g, Eiweiß 22 g, Ballaststoffe 11 g, Kalorien 778 kcal

.....

Lunchbox Dienstag:
Kürbis-Tomaten-Suppe

Das restliche Ofengemüse zusammen mit Ras el Hanout in einen Topf geben und erhitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und aufkochen. Für eine sämige Suppe alles mit einem Mixstab glatt mixen. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Tomatensaft dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Lunchbox füllen und mit Crème fraîche und fein geschnittener Frühlingszwiebel garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:
Kohlenhydrate 41 g, Fett 22 g, Eiweiß 14 g, Ballaststoffe 7 g, Kalorien 282 kcal

.....

Lunchbox Mittwoch:
Hirsesalat

Die restliche Hirse in eine Schüssel füllen. Die Hälfte der Gemüsepfanne dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in die Lunchbox geben. Die Rote Bete und den Schafskäse klein würfeln und zusammen mit fein geschnittenem Schnittlauch über den Salat verteilen. 1/3 des Dressings in ein passendes, verschließbares Glas füllen und erst vor dem Verzehr über den Salat geben.

Nährwertangaben pro Portion:
Kohlenhydrate 61 g, Fett 35 g, Eiweiß 19 g, Ballaststoffe 5 g, Kalorien 632 kcal

.....

Lunchbox Donnerstag:
Kraut und Linsen

Das Sauerkraut mit Joghurt, der Hälfte des restlichen Honig-Senf-Dressings und mit der Hälfte der Linsen vermischen. Fein geschnittene, glatte Petersilie unterrühren.

Nährwertangaben pro Portion:
Kohlenhydrate 41 g, Fett 28 g, Eiweiß 24 g, Ballaststoffe 18 g, Kalorien 522 kcal

.....

Lunchbox Freitag:
Caprese-Linsen-Salat

Die restlichen Linsen mit dem restlichen Honig-Senf-Dressing vermischen. Die Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und unter die Linsen mischen. Den Salat in die Lunchbox füllen, Mozzarella und Basilikum darauf verteilen.

Nährwertangaben pro Portion:
Kohlenhydrate 40 g, Fett 36 g, Eiweiß 29 g, Ballaststoffe 15 g, Kalorien 601 kcal

COOK&FIT
03.2020

Einkaufsliste

Für eine Person für eine Woche:

150 g Hirse
150 g Berglinsen
1/2 Hokkaidokürbis
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Zucchini
1 Brokkoli
2 Tomaten
1 große Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
1 kl. Rote Bete, gegart
300 ml Tomatensaft
30 g Crème fraîche
50 g Schafskäse
100 g Joghurt
50 g Mozzarella-Kugeln
100 g mildes Sauerkraut

.....

Für den Vorratsschrank

Biogemüsebrühe (gekörnt)
Weißweinessig
Rapsöl
Senf
Kokosmilch (Dose)
Kichererbsen (Dose)

.....

Gewürze

Schwarzer Pfeffer in der Mühle
Garam Masala
Ras el Hanout

.....

Für die Fensterbank

Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Koriander etc.

Bleiben Sie fit und gesund!

Ich hab's vergessen ...

Lü cke n i m Kop f.

Noch immer ist bei Demenz keine Heilung in Sicht. Aber es gibt 12 Faktoren, die Ihr persönliches Risiko um bis zu 40 Prozent reduzieren könnten.

Wie komme ich vom Supermarkt bloß nach Hause? Warum fällt mir das Wort für das Dings nicht mehr ein? Wer ist die Frau, die mich so anlächelt?

Für Menschen mit Demenz besteht die Welt zunehmend aus Puzzleteilen, die nicht mehr zusammenpassen ... die Erkrankung ist grausam, weil sie Betroffenen nicht nur Erinnerung, Denkvermögen und andere Hirnleistungen nimmt, sondern auch Würde. Die kognitiven Veränderungen führen zu Angst, Scham, Aggression und sozialem Rückzug. Erkrankte sind mitunter rastlos und verhalten sich immer auffälliger – eine schmerzhafte Zeit auch für Angehörige.

Wie eine Demenz entsteht, ist nicht restlos entschlüsselt. Mediziner und Medizinerinnen unterscheiden zwischen vaskulären Demenztypen, bei denen Durchblutungsstörungen Gefäße im Gehirn schädigen, und neurodegenerativer Demenz, bei der Nervenzellen des Gehirns ohne erkennbare Ursache absterben. Aktuell sind bis zu 1,6 Mio. Menschen in Deutschland betroffen. Und noch immer sind Demenzerkrankungen nicht heilbar. Ob ein Mensch erkrankt, das entscheiden Gene und Lebensumstände. Eine Garantie, Demenz zu entkommen, gibt es nicht. Das heißt nicht, dass wir präventiv nichts machen können: Expertinnen und Experten haben 12 Faktoren ermittelt, die unser Demenzrisiko erheblich beeinflussen.

1. Viel lernen!

Je mehr Wissen wir von Kind auf erwerben, umso besser trainieren wir unser Gehirn fürs Alter. Lesen und Lernen halten auch Seniorinnen und Senioren im Kopf fit. Geringere Bildung hingegen führt zu einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko.

2. Den Blutdruck senken!

Liegt Ihr Blutdruck systolisch dauerhaft über 140 mmHg, steigt Ihr Demenzrisiko um 60 Prozent.

3. Altersdiabetes behandeln!

Ein gestörter Insulinstoffwechsel beschleunigt Demenz um 50 Prozent. Je eher Sie einen möglichen Altersdiabetes erkennen und behandeln, umso besser. Behandlungsprogramme finden Sie unter:
www.audibkk.de/bkk-medplus

4. Besser hören!

Wer schon in jüngeren Jahren schlecht hört, schaltet in Gesprächen ab – und erkrankt im Alter doppelt so häufig an Demenz. Ein Hörgerät bringt auch Ihrem Gehirn gute Unterhaltung.

5. Den Kopf schützen!

Wer in mittleren Jahren ein Schädel-Hirn-Trauma erleidet, erkrankt später doppelt so oft an Demenz – bei Bewusstlosigkeit steigert sich das Risiko sogar um das Vierfache!

6. Weniger Alkohol!

Übertriebener Alkoholkonsum steigert das Demenzrisiko um 20 Prozent. Also lieber öfter Alkoholfreies genießen.

7. Überflüssige Pfunde verlieren!

Was Ihr Demenzrisiko angeht, wiegt Übergewicht schwer. Je mehr Kilos Sie auf die Waage bringen, umso schlechter wird Ihre Hirnleistung. Die Ernährungsangebote der Audi BKK helfen beim Abnehmen:
www.audibkk.de/ernaehrung

8. Nichtraucher werden!

Rauchen ist ungesund, auch für den Kopf. Wer mit über 65 Jahren nicht darauf verzichten kann, steigert das Risiko um 60 Prozent! Rauchstopp lohnt sich also für Seniorinnen und Senioren: Leichter geht's mit den Nichtraucherkursen und der Rauchfrei-App der Audi BKK.
www.audibkk.de/rauchstopp

9. Depressionen bekämpfen!

Depressionen im Alter verdoppeln das Demenzrisiko. Zögern Sie also nicht eine Ärztin bzw. einen Arzt aufzusuchen. Schnelle Hilfe bietet Ihnen auch die psychologische Video-Beratung der Audi BKK:
www.audibkk.de/minddoc

10. Isolation vermeiden!

Wer im Alter allein und zurückgezogen lebt, verschlechtert seine Hirnfunktion. Besonders gefährdet sind lebenslange Singles und Verwitwete.

11. Für frische Luft sorgen!

Ob Abgase oder Passivrauchen: Feinstaubpartikel und Stickoxide sind für das alternde Gehirn eine Belastung. Rauchen Sie nicht in der Wohnung und fahren Sie oft in die Natur.

12. Aktiv bleiben!

Wer sich nicht bewegt, bewegt auch nichts im Kopf. Couchpotatoes haben ein 40 Prozent erhöhtes Demenzrisiko. Spätestens im mittleren Alter gilt: runter vom Sofa! Das Kursprogramm der Audi BKK finden Sie unter
www.audibkk.de/gesundheitskurse

Ihr Lebensstil hat also mehr Einfluss auf Ihr Demenzrisiko, als Sie vielleicht gedacht haben. Und das Beste daran: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol und regelmäßiger sozialer Austausch – das alles können Sie selbst beeinflussen. Jeder Schritt zählt!

Sie sind Angehöriger eines Betroffenen? Die Audi BKK lässt Sie nicht allein: In unserem Pflegeportal finden Sie wichtige Unterstützung sowie verschiedene Online-Kurse für pflegende Angehörige:
www.audibkk-pflegeportal.de

Ganz neu: der kostenlose Online-Kurs Selbstfürsorge durch Achtsamkeit. Melden Sie sich gleich an!
www.curendo.de/audibkk

Hilfestellungen und Tipps für Angehörige finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/demenztipps

Oder scannen Sie einfach den QR-Code.

Sind Frauen wirklich besser?

Mythos Multitasking.

Lieber eins nach dem anderen als alles auf einmal: Unter Multitasking leiden Arbeit und Gesundheit – bei beiden Geschlechtern.

Homeoffice irgendwo in Deutschland. Es ist 9 Uhr morgens. Der Computer macht Probleme, an der Tür klingelt's, ein Kollege wartet auf einen Rückruf, das Kind bemalt mit Fingerfarben die Tapete und ausgerechnet jetzt beginnt die Videokonferenz … Die berufstätige Mutter wuppt so einen Morgen besser als ihr Mann – denken Sie? Reiner Mythos. Studien belegen längst, dass Männer und Frauen beim Multitasking gleich abschneiden: ziemlich schlecht.

Unser Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, Dinge gleichzeitig zu erledigen. Das mache evolutionär keinen Sinn, betont etwa der Neuropsychologe Lutz Jäncke von der Universität Zürich. Laut dem Wissenschaftler prasseln pro Sekunde elf Millionen Bit an Information auf unser „Betriebssystem" ein. Die Denkzentrale des Homo Sapiens hat gelernt zu filtern, störende von wichtigen Reizen zu unterscheiden – und sich auf EINE Sache zu konzentrieren – das Wesentliche: Mammut jagen. Feuer machen. Fleisch braten. Eins nach dem anderen. Unser Gehirn hat sich in den letzten 150.000 Jahren kaum verändert.

Wer versucht, mit vielen Aufgaben zu jonglieren, arbeitet gegen seine kognitiven Fähigkeiten an. Das Gehirn springt beim Multitasking hin und her – und überall gehen Informationen verloren. Darunter leidet nicht nur die Qualität der Arbeit.

Multitasking kostet Energie und erzeugt Stress. Der Puls erhöht sich, die Anspannung auch, wir werden ungenauer, unproduktiver. Und sind schlichtweg überfordert und schlechter gelaunt. Das ist nicht nur gefühlt ungesund. Forscher des University College London wiesen nach, dass häufiges Multitasking Gehirnzellen signifikant schrumpfen lässt.

Also, eins nach dem anderen: Verbannen wir Multitasking endlich aus unserem (Arbeits-)Alltag. Danach sind wir deutlich produktiver!

Schnelle Hilfe bei COPD.

Atemlos.

Mit BKK MedPlus bieten wir unseren Versicherten ein spezielles Behandlungsprogramm zur Therapie der Lungenkrankheit für eine bessere Lebensqualität.

Diese Krankheit kann Betroffenen sprichwörtlich den Atem verschlagen: Schon beim Treppensteigen geht die Puste aus, sogar im Ruhezustand kann das Luftholen schwerfallen. Hinzu kommen häufig trockene, pfeifende Atemgeräusche und hartnäckiger Husten. Husten – vor allem morgens und teilweise mit Auswurf – gehört zu den typischen ersten Symptomen einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (engl. chronic obstructive pulmonary diseases, COPD).

COPD zählt neben Herzinfarkt und Schlaganfall zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Betroffene leiden an einer chronischen Bronchitis, die den Atemluftstrom mindert. Ein Lungenemphysem, das die für den Gasaustausch wichtigen Lungenbläschen zerstört, kann den Sauerstoffmangel zusätzlich verschärfen.

Jetzt handeln – mit BKK MedPlus

COPD ist nicht heilbar, lässt sich aber gut behandeln – je früher, desto besser. Bei Ihnen wurde eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung festgestellt? Dann sollten Sie schnell und gezielt handeln – unser BKK MedPlus-Behandlungsprogramm unterstützt Sie dabei. Von der richtigen Medikation über Physiotherapie und Atemgymnastik bis hin zur Patientenschulung: Eine ausgewählte Ärztin bzw. ein ausgewählter Arzt koordiniert sämtliche Therapiemaßnahmen und legt gemeinsam mit Ihnen individuelle Behandlungsziele fest.

Sie werden nach dem aktuellsten medizinischen Forschungsstand behandelt und erhalten konkrete Vorschläge zu Untersuchungen und Therapieformen.

BKK MedPlus – wie kann ich teilnehmen?

Verlieren Sie nach der Diagnose keine Zeit – melden Sie sich direkt bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt für BKK MedPlus an. Ob er die nötige Zulassung für das Behandlungsprogramm besitzt, erfahren Sie in der Praxis oder bei uns unter Tel.: 07132 9994-507. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt erklären Sie dann schriftlich die Teilnahme, die Unterlagen liegen Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt vor.

Größtes Risiko: Rauchen

Der mit Abstand größte Risikofaktor ist mit 90 Prozent aller Fälle das Rauchen. Fast jeder zweite lebenslange Raucher erkrankt an COPD, in Kombination mit Asthma ist die Gefahr besonders groß. Auch Passivrauchen erhöht das Risiko, die Lungenfunktion von betroffenen Kindern und Jugendlichen kann lebenslang beeinträchtigt bleiben. Luftverschmutzungen durch Feinstaub verursachen die übrigen 10 Prozent aller COPD-Erkrankung.

Sie möchten gleich ganz mit dem Rauchen aufhören? Wir bezuschussen zertifizierte Nichtraucher-Kurse, Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter **www.audibkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse**. Und für den Schnellstart in eine rauchfreie Zukunft gibt es unsere Rauchfrei-App, verfügbar für iOS und Android.

BKK MedPlus – auch für weitere Erkrankungen

BKK MedPlus gibt es übrigens für fünf weitere Erkrankungen: koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale, Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 und Brustkrebs. Informieren Sie sich gerne bei uns! **www.audibkk.de/medplus**

Chancen und Risiken bildgebender Diagnoseverfahren.

Wohin das Auge NICHT sieht.

CT, MRT und Röntgenstrahlen sind aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken. Sie sorgen dort für Gewissheit, wo Anamnese und Augenschein allein nicht ausreichen. Allerdings kann eine erhöhte Strahlenbelastung gesundheitsschädlich sein. Welche Verfahren gibt es überhaupt und wofür sind sie geeignet? Was sollten Sie beachten?

Scharfe Aufnahmen, schnell gemacht und völlig schmerzfrei – die meisten von uns haben selbst schon von bildgebenden Verfahren profitiert. Vom Knochenbruch bis zum Schlaganfall ermöglichen sie eine umgehende und präzise Diagnose – Voraussetzung für eine schnelle Genesung und häufig sogar lebensrettend.

Dabei unterscheiden sich die verschiedenen Verfahren hinsichtlich Funktionsweise und Einsatzgebiet. Bei Ihnen stehen demnächst eine Röntgenuntersuchung oder eine Computertomografie an? Dann müssen Sie eine erhöhte Strahlenbelastung in Kauf nehmen – oder Sie klären mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob schonende Alternativen wie Ultraschall oder MRT möglich sind. Wir zeigen Ihnen, wann welche Verfahren zum Einsatz kommen können.

Röntgenstrahlen
Röntgengeräte durchleuchten den Körper mit ionisierender Strahlung. Dabei müssen Risiko und Nutzen individuell abgewogen werden. Das gilt auch für Kontrastmittel wie Jod, das bei bestimmten Allergien und Vorerkrankungen nicht verabreicht werden sollte.

Anwendungsgebiete
Lungenerkrankungen, Herzvergrößerungen, Tumore, Zysten, Knochenbrüche, Gelenkveränderungen, Osteoporose etc.

Vorteile
Technik weit verbreitet und gut verfügbar

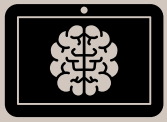
Nachteile
Strahlenbelastung, geringe Bildauflösung, für Schwangere nicht geeignet

Computertomografie (CT)
Die CT kann mittels Röntgenstrahlen sowohl Schichtaufnahmen als auch dreidimensionale Bilder des Körpers liefern. Die Aufnahmen werden aus mehreren Röntgenbildern zusammengesetzt, häufig werden jodhaltige Kon-trastmittel genutzt.

Anwendungsgebiete
Blutungen und Tumore oder Gefäßveränderungen im Kopf, Schlaganfall, Herzkranzgefäße, Osteoporose, Knochenbrüche, Bandscheibenschäden

Vorteile
Hohe Bildauflösung, geringer Zeitaufwand

Nachteile
Höhere Strahlenbelastung als beim einfachen Röntgen, für Schwangere nicht geeignet



Magnetresonanztomografie (MRT, Kernspintomografie)
Mithilfe von Magnetfeldern und Radiowellen werden Schichtaufnahmen des Körperinneren erstellt. Die MRT kommt ohne Strahlung aus und wird nach Möglichkeit der CT vorgezogen, die verwendeten Kon-trastmittel sind unbedenklich.

Anwendungsgebiete
Gefäß- und Gehirndiagnostik, Gelenke, Prostata, Herzmuskel, Tumore

Vorteile
Hohe Auflösung, keine Strahlenbelastung

Nachteile
MRT-Röhre eng und laut, relativ zeitaufwändig und teuer, metallhaltige Gegenstände (künstliche Gelenke, Implantate, Herzschrittmacher etc.) können den Einsatz einschränken

Nuklearmedizinische Bildgebung
In organische Verbindungen, die im Körper verstoffwechselt werden, werden Radionuklide eingeschleust. Dazu nehmen Patienten radioaktive Substanzen ein, deren Strahlung dann von außen gemessen wird.

Anwendungsgebiete
Herz-, Krebs-, Alzheimer- und Parkinsondiagnostik, Schilddrüsen- und Nierenfehlfunktion

Vorteile
Ermöglicht die Darstellung von Organfunktionen und Stoffwechselvorgängen

Nachteile
Strahlungsbelastung mit CT vergleichbar, metallhaltige Gegenstände (Schmuck, Prothesen usw.) müssen vor der Untersuchung abgelegt werden, sehr teuer

Sonografie
Die Sonografie nutzt Ultraschallwellen und wird unter anderem bei Schwangerschaften genutzt. Vermeintliche Spät- oder Folgeschäden konnten bisher nicht beobachtet werden, Ärztinnen und Ärzte raten jedoch vorsorglich von nicht notwendigen Sonografien von Embryonen ab.

Anwendungsgebiete
Schilddrüsenfehlfunktion, Gefäßverschluss oder -verengung, Gynäkologie

Vorteile
Keine Strahlenbelastung, Technik weit verbreitet und gut verfügbar

Nachteil
Eingeschränktes Anwendungsgebiet, erfahrene Ärztin bzw. erfahrener Arzt notwendig

Lieber einmal mehr fragen.

Chancen nutzen.
Risiken benennen.
Bei strahlenbasierten Verfahren steht dem unbestrittenen medizinischen Nutzen ein potenzielles Gesundheitsrisiko gegenüber, das individuell abgewogen werden muss.

Lassen Sie sich deshalb Sinn und Zweck der gewählten Untersuchungsmethode von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt erläutern und klären Sie, ob alternativ strahlungsfreie Verfahren wie Ultraschall oder MRT in Frage kommen.

Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere Expertinnen und Experten am Gesundheitstelefon unter 0800 2834 255 zur Verfügung.

/aktuell

Finanzielle Entwicklung in der GKV.

Volle Leistung durch Ihren Beitrag.

Die Coronapandemie trifft uns alle, auch finanziell. So müssen auch Krankenkassen und Versicherte einen Beitrag zur Schließung der Finanzlücke leisten. Die Audi BKK wird aber auch in Zukunft Ihr verlässlicher Partner sein.

Eines steht außer Frage:
Wir haben in Deutschland ein im internationalen Vergleich vorbildlich funktionierendes Gesundheitssystem, das maßgeblich von der Versichertengemeinschaft finanziert wird. Aber auch dieses System ist nicht perfekt.

Es gibt in Deutschland 105 gesetzliche Krankenkassen – mit verschiedenen heterogenen Versicherungsgruppen, mit regionalen Besonderheiten und eben auch mit unterschiedlichem Management. Es gibt Kassen, die wirtschaften seit vielen Jahren gut – zum Vorteil ihrer Versicherten.

So hat die Audi BKK seit nunmehr 20 Jahren sehr geringe Verwaltungskosten. Gleichzeitig bieten wir unseren Versicherten Leistungen, die in Qualität und Umfang überdurchschnittlich sind. Letztlich ist das natürlich der ausschlaggebende Grund dafür, dass wir mit aktuell über 725.000 Versicherten zu den Krankenkassen mit einem überproportionalen Wachstum gehören.

Alle müssen ihren Beitrag leisten
Die sinkenden Beitragseinnahmen, zusätzliche Ausgaben aufgrund neuer Gesetze und die nicht vorhersehbaren Mehrausgaben durch die Coronapandemie kann die Audi BKK nicht vollständig kompensieren. Für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ergibt sich für 2021 eine Finanzierungslücke von rund 16 Mrd. Euro. Neben der einmaligen Erhöhung des Bundeszuschusses um fünf Mrd. Euro und der Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes auf 1,3 Prozent werden die Krankenkassen verpflichtet, aus ihrem Vermögen Gelder in den Gesundheitsfonds zurückzuzahlen. Die Audi BKK muss daher zusätzlich rund 70 Mio. Euro aus ihren Rücklagen als einmalige Abgabe an den Gesundheitsfonds leisten.

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der GKV wird um 0,2 Prozentpunkte auf 1,3 Prozent angehoben. Die Audi BKK jedoch wird mit einer Anhebung auf 1,1 Prozent weiterhin deutlich unter dem Durchschnittsbeitrag liegen – und damit Sie als Mitglied so gering wie möglich belasten.

Ihre Vorteile bei der Audi BKK.

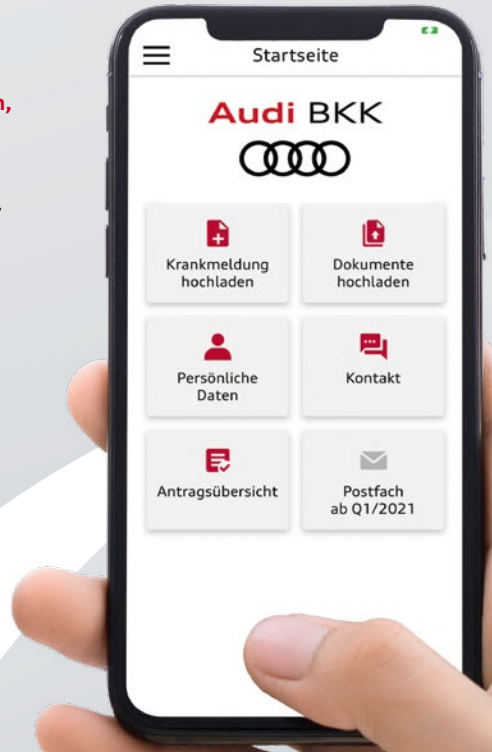
Ein zuverlässiger Partner an Ihrer Seite
Und natürlich lohnt es sich auch weiterhin, bei der Audi BKK versichert zu sein. Wir bieten unseren Versicherten ein umfangreiches Leistungspaket, das besonders für Familien sehr attraktiv ist. Alle Familienangehörigen profitieren von einer gemeinsamen Krankenkasse, die alles aus einer Hand bietet:

- ☑ 100 Prozent Erstattung für Präventionskurse ab 2021 (max. 90 Euro)
- ☑ Gesundheitswoche (auch für Familien)
- ☑ attraktives Bonusprogramm
- ☑ Gesundheitstelefon für Hilfe außerhalb der Sprechstundenzeit
- ☑ Service-App, die Zeit und Papier spart
- ☑ Online-Seminare (s. S. 31)
- ☑ Termine nach Vereinbarung auch außerhalb unserer Öffnungszeiten

Um den globalen Klimawandel aufzuhalten, ist nachhaltiges Handeln wichtig
Wir als Audi BKK gehen mit gutem Beispiel voran und arbeiten in vielen Bereichen daran, ein nachhaltiges und klimaneutrales Unternehmen zu werden – z. B. durch:

- > CO_2- neutrale Produktion unserer Medien
- > nachhaltige Events vor Ort
- > Umstellung auf Ökostrom
- > virtuelle Meetings als Standard
- > 70 Prozent Einsparung bei Dienstreisen 2020 im Vergleich zu 2019

Audi BKK Service-App



100 %

Erstattung für Präventionskurse ab 2021

Eine starke Versichertengemeinschaft mit über

725.000

Versicherten

Vielen Dank für Ihre Weiterempfehlung!

Stabiler Beitragssatz seit

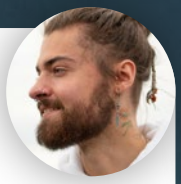
6 Jahren

Cindy, 23 @cindyklink

„Ich habe einige Kommentare lesen müssen, dass ich dumm bin, dass ich keine Ahnung habe, dass ich gar nicht gehörlos bin und dass ich mich nicht so bezeichnen darf, weil ich ja spreche."

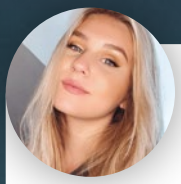
Jay, 25 @jaygotajetpack

„Ich habe 8, 9 Jahre an Depressionen gelitten – wollte teilweise nicht mehr hier sein."



Joshy, 21 @blackpommesyt

„Früher haben alle gesagt: ‚Ja nee, der erzählt irgendeinen Müll und lästert über andere.' Dabei war das halt gar nicht Thema, also ich habe das nie gemacht."



Vika, 21 @vikykid

„Wir müssen in unserer Gesellschaft allgemein draufschauen, dass es nicht mehr als peinlich angesehen wird, wenn man sagt, dass es einem schlecht geht."

Cybermobbing? Stopp!

#sprichdrüber

Gemeinsam mit verschiedenen TikTokern setzen wir uns auch im Jahr 2021 gegen Cybermobbing ein.

Wieder mit dabei: unsere Influencer Cindy, Jay, Vika und Joshy, die sich schon in diesem Jahr mit der #sprichdrüber-Challenge auf TikTok gegen (Cyber-)Mobbing starkmachen.

Über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit (Cyber-)Mobbing sprechen die vier außerdem im neuen Audi BKK Gesundheits-Podcast „Von Achtsam bis Zuckerfrei". Dort gibt unter anderem Medienpädagoge Philipp Behar-Kremer wertvolle Tipps, wie Eltern am besten damit umgehen, wenn das eigene Kind betroffen oder sogar Täter sein könnte.

Folge 1: Definition: Was ist Cybermobbing?

Folge 2: Schüler/-innen: Welche Rollen hat Cybermobbing? Wo finde ich Hilfe?

Folge 3: Eltern: Was mache ich, wenn mein Kind gemobbt wird oder selbst mobbt?

Folge 4: Lehrer/-innen: Was kann ich tun, wenn in meiner Klasse gemobbt wird?

Jetzt reinhören unter
www.audibkk.de/podcast

Schüler/-innen stärken
Mit dem Themenschwerpunkt Medienkompetenz setzen wir uns auch im neuen Jahr aktiv gegen Hass im Netz ein. Auf unserer Kampagnen-Seite www.sprichdrüber.de machen wir Schüler/-innen fit für eine kritische und verantwortungsbewusste Mediennutzung: Wie verhalte ich mich im Netz? Wie übernehme ich auch online Verantwortung für mein Handeln? Stimmt das eigentlich, was ich in Chats und Co. lese? Was passiert mit meinen privaten Daten, die ich hinterlasse und poste? Welche Daten gebe ich besser nicht preis? Welche Melde-, Blockier- und Löschmöglichkeiten in sozialen Netzwerken und Online-Diensten gibt es?

Eltern und Lehrer/-innen unterstützen
Auch Angehörige und Lehrer/-innen erhalten wichtige Tipps und Informationen im Umgang mit Cybermobbing. Außerdem geben wir allgemeine Hilfestellung für Eltern: Wann ist mein Kind bereit für ein Handy? Wie viel Medienkonsum ist für welches Alter gesund und angemessen?

Online-Seminar zum Thema Mediennutzung bei Kindern im digitalen Zeitalter
Das Online-Seminar der Audi BKK vermittelt Ihnen, wie Kinder digitale Medien sicher und altersgerecht nutzen können.

Termin: 13. April 2021, 19 bis 20:30 Uhr
Referentin: Susanne Peter, psychologische Beraterin, Medienkompetenz-Coach
Anmeldung: www.audibkk.de/online-seminare

Neues Programm Gesundheitswoche.

Schenken Sie sich eine Auszeit.

Auch 2021 lädt Sie die Audi BKK in den schönsten Regionen Deutschlands zu wohltuenden Gesundheitswochen ein, die perfekt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Zu den Präventionskursen, die wir Ihnen in Kooperation mit ausgewählten Hotels anbieten, gehören Functional Trainings, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Qigong, Faszientraining, Yoga, Slow-Jogging oder Waldbaden.

Was ist neu in diesem Jahr?
Bei der Kinderbetreuung werden erneut hohe Maßstäbe gesetzt. So lädt ein Anbieter aufgeweckte 6- bis 12-Jährige im Sommer zweimal zu einem fünftägigen Learning Campus ein.

Zu den Highlights der ausgewählten Hotels gehören 2021 top ausgestattete Pfahlbauchalets über einem Natursee und gut ausgebaute Langlaufloipen, die im Winter zu Schneeschuhwanderungen einladen.

Vorsichtsmaßnahmen in der Coronapandemie:
Alle Kooperationshäuser verfügen über umfassende Hygienekonzepte. Viele Kursangebote finden zudem im Freien statt.

Die Audi BKK unterstützt Ihre persönliche Auszeit einmal pro Kalenderjahr mit 175 Euro.

Details sowie die Infos zur Buchung finden Sie hier:
www.audibkk.de/gesundheitswoche

Die Gesundheitskurse der Audi BKK.

100 % Kurserstattung!

Guter Vorsatz zahlt sich aus: Auch 2021 können Sie mit den präventiven Gesundheitskursen der Audi BKK viel für Ihre Fitness tun. Zu unserem Kursangebot gehören Sport-, Wellness- und Ernährungsseminare.

Das Beste daran:
Die Audi BKK belohnt Sie für aktive Vorsorge mit großzügigen Zuschüssen. Ab Januar 2021 erstatten wir für zwei Präventionskurse pro Jahr 100 Prozent der Kosten bzw. max. 90 Euro pro Kurs. Steigen Sie ein – und machen Sie Ihre Gesundheit zum Programm.

Übrigens:
Viele Gesundheitskurse starten ausschließlich online, damit Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können. Sie finden diese in der Kursdatenbank unter dem Suchkriterium „nur IKT-basierte Selbstlernprogramme“.

Unser gesamtes Kursangebot finden Sie online unter:
www.audibkk.de/kursdatenbank

Wer die Audi BKK seinen Freunden und Bekannten empfiehlt, sichert sich die Chance auf tolle Gewinne!

So wie Mandy Falk: Sie hat durch ihre Empfehlung automatisch am Gewinnspiel teilgenommen und als Dankeschön ein Tablet gewonnen.

Gesetzesänderungen.

Noch besser versorgt.

Von diesen Regelungen profitieren Versicherte.

Gesetz zur Reform der Psychotherapeutenausbildung:
Dadurch soll sich auch die Versorgung von psychisch Erkrankten verbessern, etwa durch einen leichteren Wechsel von stationärer zu ambulanter Betreuung oder Teilnahme an Gruppentherapien ohne Gutachten. Durch den Wegfall der Begutachtung wird der Zugang erleichtert. Zudem sollen Hausärzte, Psychotherapeuten, Suchtberatungsstellen und Familiendienste in Zukunft Hand in Hand zusammenarbeiten – damit Betroffene schnelle und ganzheitliche Hilfe bekommen.

Gesetzlicher Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung:
Gesetzlich Versicherte erhalten einen Rechtsanspruch auf eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung vor bestimmten, planbaren Operationen wie Gebärmutterentfernung, Mandeloperation, Schulterarthroskopie und Kniegelenkersatz. Unter dem Link: **www.116117.de/zweitmeinung** finden Sie Ärztinnen und Ärzte mit der Zulassung, eine Zweitmeinung durchzuführen.

Neue digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA):
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sollen helfen, Krankheiten zu erkennen, zu überwachen, zu behandeln oder zu lindern. Bei den DiGAs handelt es sich um Apps, die mit Smartphone oder Tablet genutzt werden können, aber auch webbasierte Anwendungen, die über einen Internetbrowser laufen.

Eine DiGA kann entweder allein vom Patienten oder von Arzt und Patient gemeinsam genutzt werden – auch in Kombination mit anderen Geräten wie z. B. Pulsmessern oder sonstiger Software.

Im sogenannten DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte finden Sie alle zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendungen, die von der Audi BKK erstattet werden können.
Die DiGAs können von der Ärztin bzw. dem Arzt oder der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten verschrieben oder bei Vorliegen der entsprechenden Indikation von der Audi BKK genehmigt werden.
Online ist das Verzeichnis rund um die Uhr für Sie erreichbar. Es liefert Ihnen hilfreiche Informationen zu den speziellen Krankheitsbildern, für die die DiGA verordnet bzw. genehmigt werden können, sowie zu Kontraindikationen, bei welchen die DiGA nicht anzuwenden ist, sowie zum Leistungsumfang und zur Nutzungsdauer der DiGA.

Mehr Infos finden Sie unter:
www.audibkk.de/diga

Videosprechstunde bei Amblyopie.

Hausbesuch am Bildschirm.

Rund vier bis sechs Prozent aller Kinder leiden an einer Amblyopie. Dabei handelt es sich um eine funktionale Sehschwäche, die entsteht, wenn das Gehirn von den Augen unterschiedliche Bilder empfängt. Die Therapie ist langwierig. Sie möchten aber mit Ihrem Nachwuchs in Coronazeiten nicht öfter als unbedingt nötig zu Ihrer Augenärztin bzw. Ihrem Augenarzt in die Praxis?

In unserer neuen Videosprechstunde können Sie von zu Hause aus z. B. für eine Stimulationstherapie mit einem einer Augenmedizinerin bzw. einem Augenmediziner in Kontakt treten. Das erspart Ihnen Anfahrtszeit und sichert Ihre Versorgung auch, wenn gerade keine Sprechstunde ist.

Auf einen Blick

- Kinder zwischen dem 4. und 12. Lebensjahr mit einer funktionalen Sehschwäche („Amblyopie“)
- Verbesserung des Sehvermögens durch spezielle Wellenmuster im Hintergrund verschiedener Online-Spiele
- Optimierung der Versorgung durch Ergänzung der Okklusionstherapie („Abkleben des stärkeren Auges“)

Mehr Infos zur Videosprechstunde Amblyopie finden Sie hier:
www.audibkk.de/spielend-besser-sehen

Kilian Froschmeir (16)
vom Standort Ingolstadt

Sophie Hörmann (18)
vom Standort München

Dominik Vogt (24)
vom Standort Neckarslum

Eine Ausbildung gesucht, die sitzt?

Dann bewirb dich bei uns als Azubi zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d) – kurz Sofa!

Aus Erfahrung gut: Bereits seit 30 Jahren bildet die Audi BKK junge Köpfe für unser Team aus – kompetent und vielseitig. Aktuell sind insgesamt 27 Auszubildende bei uns. Wir haben mit dreien von ihnen über ihre Ausbildung gesprochen.

Warum habt ihr euch für diese Ausbildung bei uns entschieden?
Kilian: Ich war schon vorher bei der Audi BKK versichert. Dabei ist mir aufgefallen, wie viel Mühe sich meine jetzigen Kolleginnen und Kollegen mit allen Mitgliedern und jedem Anliegen geben. Als ich dann ein Praktikum im Service-Center Ingolstadt gemacht habe, war ich mir schnell sicher, dass der Beruf das Richtige für mich ist.
Sophie: Außerdem findet man selten so gute Rahmenbedingungen: Übernahmegarantie, Gleitzeit und 35-Stunden-Woche.
Dominik: Die Audi BKK ist auch ein sehr innovativer Arbeitgeber mit sehr guten Weiterbildungsmöglichkeiten.

Was ist das Besondere an diesem Beruf?
Kilian: Für mich ist es der direkte Kundenkontakt.
Sophie: Der Beruf ist sehr vielseitig. Zum Beispiel kann man nach der Ausbildung im Kundenservice oder als Arbeitgeber-Berater arbeiten.

Was sollte man unbedingt mitbringen?
Sophie: Eine freundliche und offene Art.
Dominik: Gut zuhören können! Denn nur so findet man heraus, was die Versicherten brauchen. Man sollte auch gut mit den unterschiedlichsten Menschen umgehen können und in stressigen Situationen stets den Überblick behalten.

Interesse geweckt?

Alle Infos für deine Bewerbung gibt's unter:
www.audibkk.de/ausbildung

Talamed-Rückenschmerzportal.

Für alle da!

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Ursachen und Symptome sind so individuell wie die Menschen, die leiden. Auf der Suche nach Heilung verirren sich viele im Informationsdschungel des Internets.

Jetzt gelangen Betroffene schneller zum neuesten Wissensstand: Mit nur einem Mausklick landen sie direkt auf dem Talamed-Rückenschmerzportal.

Die Online-Plattform wurde vor drei Jahren im Rahmen des Projekts „Gut informierte Kommunikation zwischen Ärztin/Arzt und Patient/-in", kurz GAP, von den Betriebskrankenkassen ins Leben gerufen. Anfangs nur für ausgewählte Teilnehmende erreichbar, finden hier nun alle Rückenschmerzgeplagten und deren Hausärzte neueste Informationen zu Therapie und Diagnose, die ein GAP-Team aus Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftlern und Praktikerinnen bzw. Praktikern und Praktikern für Ratsuchende zusammengestellt hat – evidenzbasiert, leicht verständlich und unabhängig.

Auch Ihr Rücken schmerzt?
Das Portal bietet viele Rückenübungen, die Sie entspannt zu Hause durchführen können. Klicken Sie gleich mal rein.

Das talamed-Rückenschmerzportal:
www.tala-med.de

Die GAP-Suchmaschine ist jetzt für alle da!
gapsearch.imbi.uni-freiburg.de

/denksport

Rätsel passend zu den Heftthemen – mitmachen und gewinnen!

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

1× Apple AirPods mit Ladecase,

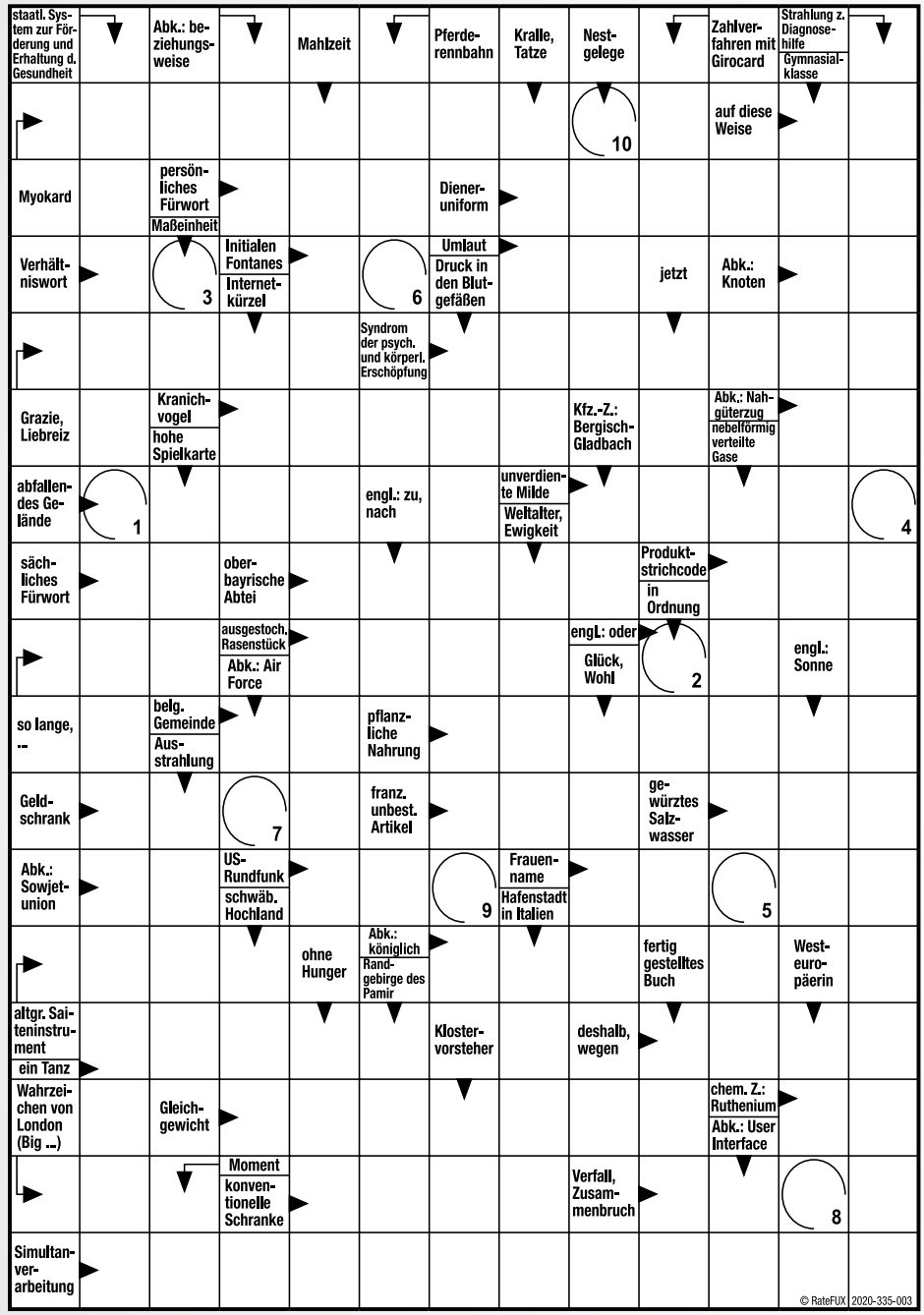
1× SodaStream Crystal 2.0 Wassersprudler

und

5× Monbento Lunchboxen

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 31.01.2021.



Auflösung aus 02.2020:
Lösungswort: EINSAMKEIT

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

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

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die 18 Jahre oder älter sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Audi BKK, ihre Angehörigen 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.

/merken

Tipps & Veranstaltungen der Audi BKK Service-Center.

Online-Seminare

Raus aus der Zuckerfalle! Wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren
Datum: 28. Januar 2021
Uhrzeit: 19–20 Uhr
Referentin: Ernährungsexpertin Dipl.-Ökotrophologin Alexandra Schwarz

Starke Abwehr: Ernährungstipps für das Immunsystem
Datum: 11. Februar 2021
Uhrzeit: 19–20 Uhr
Referentin: Ernährungsexpertin Dipl.-Ökotrophologin Brinja Hoffmann

Snackfalle Homeoffice – 10 Tipps für gesundes, smartes Essen
Datum: 4. März 2021
Uhrzeit: 19–20 Uhr
Referentin: Ernährungsexpertin Dipl.-Ökotrophologin Brinja Hoffmann

Mediennutzung bei Kindern im digitalen Zeitalter
Datum: 13. April 2021
Uhrzeit: 19–20:30 Uhr
Referentin: Susanne Peters

Alle Infos zu unseren Online-Seminaren und zur Anmeldung finden Sie auf **www.audibkk.de/online-seminare**

Ratgeber gesunde Ernährung.

Bewusst genießen!

Gesunde Ernährung und kulinarischer Genuss, das verträgt sich nicht? Doch – besser, als Sie denken!

Die neue Ernährungsbroschüre der Audi BKK macht Appetit auf vitamin- und nährstoffreiches Essen, das guttut und gut schmeckt – mit der aktuellen Ernährungspyramide und Ernährungsempfehlungen, den wichtigsten Biosiegeln und Lebensmittelkennzeichnungen, Infos zu Zusatzstoffen und E-Nummern sowie wichtigen Tipps bei Unverträglichkeiten auf Laktose, Gluten etc.

Lust auf gesunde Küche? Die Broschüre können Sie in Ihrem Service-Center abholen oder einfach herunterladen unter: **www.audibkk.de/ernaehrungsbroschuere**

Sie möchten noch mehr über „gutes“ Essen wissen? Die Audi BKK bezuschusst eine präventive Ernährungsberatung mit maximal 90 Euro pro Jahr. Mehr Infos finden Sie unter: **www.audibkk.de/ernaehrungsberatung**

Wir sind jetzt auch auf Pinterest!

Folgen Sie uns für regelmäßige Rezept- und Sportinspirationen. Viel Spaß beim Ausprobieren!
www.pinterest.de/AudiBKK_Krankenkasse/

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 communication, iStock, Uni Kassel/David Wüstehube.

klimaneutral gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 2096707
bvdm.

Dieses Magazin wurde klimaneutral gedruckt.
Alle entstandenen Emissionen gleichen wir durch die Unterstützung eines Klimaschutzprojektes aus.

Audi BKK

Eine für alle.

Empfehlen Sie uns an Familie und Freunde.

Denken Sie nicht darüber nach, wie Sie mehr für die Gesundheit Ihrer Familie tun können: Machen Sie's einfach. Mit uns als Familien-Kasse und einem Ansprechpartner sowie kurzen Wegen. Das ist ein Gewinn für die Gesundheit – und vielleicht auch einer für Sie. Mehr Infos gibt's hier:
audibkk.de/mitglied-empfehlen

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.