MEINE BKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2023-2

04 Gesund durch den Sommer

08 Kurz & knackig – Intervalltraining

12 Wenn Pflege nötig wird

Die Fitnesskasse

Freudenberg BKK

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Die nächste Reform der Pflegeversicherung steht vor der Tür und die Zahl der Pflegebedürftigen steigt rapide an ...

Die Erwartungen an die nächste Reform der sozialen Pflegeversicherung könnten unterschiedlicher nicht sein: Pflegebedürftige und Pflegende erwarten deutlich höhere Leistungen sowie die Aufstockung der Pflegegeldbeträge. Die Beschäftigten bei den Pflegediensten sowie in den Pflegeheimen fordern angemessene Löhne und vernünftige Arbeitsbedingungen.

Die Beitragszahler – also Arbeitnehmer, Arbeitgeber, Selbständige und Rentner – bestehen hingegen auf stabile Beitragssätze. Hinzu kommt die vom Bundesverfassungsgericht an den Gesetzgeber gestellte Aufgabe, die Anzahl der Kinder eines Beitragszahlers mit einem Beitragsabschlag zu berücksichtigen.

Eine Gemengelage, die durch das nun vorgelegte Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) kaum zu lösen sein wird. Eines ist klar: Die gesetzliche Pflegeversicherung benötigt viel Geld – und zwar schnell.

Um die Finanzen zu stabilisieren, soll der Beitragssatz bereits zum 1. Juli 2023 um 0,35 Prozentpunkte angehoben werden. Gleichzeitig wird nach den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts der Kinderlosenzuschlag erhöht, aber der Beitrag für Versicherte mit mehreren Kindern weiter vermindert.

Der Druck auf die Pflegekassen ist enorm. Derzeit leben in Deutschland etwa 4,9 Millionen pflegebedürftige Menschen. Bereits im Jahr 2025 wird diese Zahl auf 5,48 Millionen Pflegebedürftige steigen. Der demografische Wandel steht also nicht erst vor der Tür – wir sind bereits mittendrin. Die Umlagefinanzierung der Pflegeversicherung ist nicht auf diese Veränderungen vorbereitet. Während in der alternden Gesellschaft immer mehr Menschen Pflegeleistungen benötigen und diese gleichsam teurer werden, wird die Zahl der Beitragszahler in den nächsten Jahrzehnten deutlich abnehmen.

Bereits schon jetzt ist absehbar: Die gesetzliche Pflegeversicherung wird in dieser Form weiter eine Teilkaskoversicherung bleiben. Je nach Höhe der Inflation könnte künftig der Deckungsgrad der Versicherungsleistungen sogar noch geringer werden. Die Verbraucherzentralen raten daher, sich ab dem 50. Lebensjahr mit dem Thema Pflege auseinanderzusetzen. Hierbei sollte hinterfragt werden, wie im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit eine mögliche Finanzierungslücke ausgeglichen werden kann.

Was zu tun ist, wenn Pflege nötig wird, erklären wir Ihnen auf Seite 13 dieser Magazin-Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und einen schönen Sommer

Ihr
Helmut Heller
Vorstand

BKK Freudenberg
Höhnerweg 2 – 4
69465 Weinheim
Telefon: 06201 690500-9
Telefax: 06201 690500-0

Geschäftsstelle Neuenburg
Freudenbergstraße 1
79395 Neuenburg
Telefon: 07631 71-403
Telefax: 07631 71-209

Persönlich beginnt mit einem **„Hallo"**

bkk-freudenberg.de
instagram.com/bkkfreudenberg
facebook.com/bkkfreudenberg
hallo@bkk-freudenberg.de

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr

BKK-Service to go

JETZT BEI Google Play
Laden im App Store

BKK-Online-Magazin

Das Kundenmagazin der BKK kann seit Juni 2021 auch online bezogen werden.
Mit der September-Ausgabe wird die Print-Auflage reduziert. Ein Online-Magazin ist umweltfreundlicher und nachhaltiger, da kein Papier, keine Druckfarben und keine Logistik für die Distribution benötigt werden. Möchten Sie weiterhin die Print-Version erhalten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail unter **hallo@bkk-freudenberg.de** mit.

M+M Versichertenbarometer
BKK Freudenberg
gut (1,57)
Kategorie Gesamtzufriedenheit
10/2021
www.m-plus-m.de

Impressum: Herausgeber/Bezugsquelle BKK Freudenberg, 69465 Weinheim, Telefon: 06201 690500-9, Fax: 06201 690500-0, E-Mail: troth@bkk-freudenberg.de · Redaktion: Tobias Roth (V. i. S. d. P.), Bildnachweis siehe einzelne Seiten, www.istockphoto.com · Gestaltung/Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 61618-0, www.dsg1.de · Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · Druck und Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · Auflage/Erscheinungsweise ca. 18.200 Exemplare/viermal jährlich · Anzeigen bkkanzeige.de · Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK Freudenberg 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.

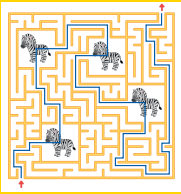
Titel: iStock.com/MelkiNiImages; Bettina Bahn

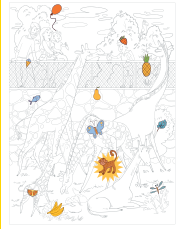
Ausgabe 2023-2

4 – 5	Gesund durch den Sommer
6 – 7	Gesunder Durchblick
8 – 9	Kurz & knackig – Intervalltraining
10 – 11	Iss Dich wach mit Energie-Boostern
12 – 13	Wenn Pflege nötig wird
14	Rätselspaß
15	Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN von Seite 14

NASHORN
MAULWURF
STINKTIER
ZEBRA
GORILLA
ELEFANT





GESUND DURCH DEN SOMMER

Ausflüge an den Baggersee, blühende Beete, helle Abende: Der Sommer bringt viele Möglichkeiten, das Leben zu genießen. Hitze und Sonnenlicht auf der Haut bergen jedoch auch Risiken für den Körper. In diesem Artikel zeigen wir, wie Sie sich davor schützen.

Belastung für den Kreislauf

In den vergangenen Jahren häufen sich die Hitzerekorde. Temperaturen von teilweise weit über 30 Grad Celsius machen dem menschlichen Kreislauf oftmals schwer zu schaffen. Der Körper versucht sich durch eine erhöhte Schweißproduktion und verstärkte Durchblutung der oberen Hautschichten abzukühlen. Diese Flüssigkeit sowie Mineralien fehlen dann im Rest des Körpers. Die Folgen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Hitze das Risiko eines Herzinfarkts deutlich erhöht.

Unsere Tipps, um den Kreislauf zu schonen

1 Trinken Sie reichlich

Bei Hitze und insbesondere beim Sporttreiben sollten es je nach Körpergewicht mindestens drei, besser vier Liter pro Tag sein. Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen sind die idealen Durstlöscher, da sie zusätzlich Mineralien enthalten, die beim Schwitzen vermehrt ausgeschieden werden. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten Sie bei Hitze dagegen eher meiden: Sie weiten die Adern und sorgen dafür, dass weniger Blut im Kopf ankommt. Bei hohen Temperaturen sollten Sie übrigens besser auf zimmerwarme Getränke zurückgreifen. Eisgekühlte Flüssigkeiten muss der Körper nämlich erst auf seine Temperatur von 36,5 Grad Celsius erwärmen, wodurch er zusätzliche Wärme produziert.

2 Sport in der Mittagshitze vermeiden

Verlegen Sie Ihren Sport auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden, vor 10 oder nach 19 Uhr. Wer bei großer Hitze intensiv Sport treibt, verliert bis zu fünf Liter Wasser pro Stunde. Selbst wenn Sie reichlich trinken, kann der Körper nicht mehr als einen Liter pro Stunde aufnehmen und trocknet so aus. Zudem ist in der Mittagshitze die Ozon-Belastung am höchsten. Nicht alle Menschen stört das, aber etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen bekommen durch Ozon Atemprobleme und Kopfschmerzen.

3 Kühlen Sie sich regelmäßig ab

Nicht durch Zufall ist Baden eine der beliebtesten Sommer-Freizeit-Beschäftigungen: Im Wasser kann der Körper überschüssige Wärme leicht abgeben. Im Alltag hilft es schon, zwischendurch immer einmal wieder kaltes Wasser über die Hände und Unterarme laufen zu lassen und sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, können Sie sich einen Eimer mit Wasser unter den Tisch stellen und ab und zu die Füße hineinstecken.

Der optimale Wasserbedarf

Der Körper benötigt täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, das macht eine Trinkmenge zwischen zwei und drei Liter. Bei erhöhter Schweißproduktion erhöht sich der Wert: Es sollten rund 1,5 Liter Wasser pro Liter verlorenem Schweiß zusätzlich getrunken werden.

Mehr zum Online-Hautkrebs-Screening finden Sie auf unserer Website:
www.bkk-freudenberg.de/hautkrebsvorsorge

4 Essen Sie leicht

Im Sommer sind Salate, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, leichte Kohlenhydrate sowie fettarmes Fleisch die ideale Wahl. Fettige, schwerverdauliche Mahlzeiten ziehen Blut in den Verdauungsapparat, das jetzt anderswo benötigt wird. Sinnvoll ist es außerdem, lieber öfter eine kleine Portion zu essen, als eine Riesenmahlzeit auf einmal.

5 Kein Sonnenlicht auf ungeschützter Haut

Nicht nur für den Kreislauf, auch für die Haut ist die Sommerzeit eine Belastungsprobe. Zwar benötigt der menschliche Körper eine gewisse Menge Sonnenlicht, um Vitamin D produzieren zu können. Zu viel Sonnenlicht, insbesondere die UV-Strahlung, fördert aber die Hautalterung und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Insbesondere kleine Kinder und sehr hellhäutige Menschen sollten besonders vorsichtig sein.

Unsere **Tipps** zur **Vermeidung** von **Sonnenbrand**

Bleiben Sie so viel wie möglich im Schatten

Im Schatten ist die UV-Strahlung um 50 Prozent geringer als im direkten Sonnenlicht. Es kommt immer noch genug Licht an, dass Sie auch hier braun werden – aber langsamer und mit geringerem Risiko.

T-Shirt und Sonnenhut

Bei Hitze möchte man am liebsten so wenig Kleidung wie möglich tragen – insbesondere Kinder. Um die Haut zu schützen, ist es aber sinnvoll, zumindest den Oberkörper zu bedecken, um für Sonnenbrand anfällige Stellen wie die Schultern zu schonen. Ein Sonnenhut bedeckt die empfindliche Kopfhaut und schont die Augen; er verhütet zudem einen Sonnenstich.

Tragen Sie rechtzeitig Sonnencreme auf

Um den vollen Schutz zu entfalten, muss Sonnencreme mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf alle unbedeckten Hautstellen lückenlos aufgetragen werden. Erneuern Sie den Auftrag nach dem Baden und Abtrocknen oder wenn Kinder im Sand gespielt haben, was die Schutzschicht abreibt. Erneutes Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit, aber sie erlaubt, diese ganz auszunutzen.

Gehen Sie zur Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung

Beim Hautkrebs-Screening werden Leberflecken und andere Hautunregelmäßigkeiten untersucht und ihre Veränderung beobachtet. Denn aus solchen Stellen kann sich Hautkrebs entwickeln. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen für Versicherte über 35 Jahren alle zwei Jahre eine Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung. Die BKK Freudenberg bietet Ihnen darüber hinaus exklusive Mehrleistungen wie beispielsweise das Online-Hautkrebsscreening an. Hier können Sie Fotos von Hautstellen hochladen, die auffällig sind oder sich verändert haben. Ein Hautarzt wird beurteilen, ob ein Risiko besteht und bei Bedarf eine ärztliche Untersuchung vor Ort empfehlen. Frühzeitig erkannter Hautkrebs kann meist problemlos behandelt werden.

iStock.com: Viktorcvetkovic/AleksandarNakic

GESUNDER DURCHBLICK

Mit der passenden Ernährung

Die Augen sind eines der für uns Menschen wichtigsten Sinnesorgane. Wir nehmen die Welt zuerst und hauptsächlich durch unser Sehen wahr. Da unsere Augen jeden Tag Höchstleistungen zeigen, sollten wir sie so gut wie möglich unterstützen. Neben ausreichend Ruhepausen können wir auch über die richtige Ernährung einen großen Beitrag zur Gesundheit der Augen leisten.

Herausforderungen für die Augen

Von aktuell rund 45,5 Millionen Erwerbstätigen arbeiten rund 15 Millionen Menschen in Büros – und damit vor Bildschirmen. Dazu kommt zusätzliche Bildschirm-Zeit, in der wir auf unser Smartphone oder den Fernseher starren. Diese intensive Naharbeit lässt die Augen schnell ermüden und steht zudem in Verbindung mit Kurzsichtigkeit.

Doch nicht nur unsere Umwelt, sondern auch Ernährungsgewohnheiten nehmen großen Einfluss auf die Augengesundheit. Die typischen Lebensmittel, die viele täglich konsumieren, enthalten oft nicht genügend Nährstoffe. Nicht gerade die optimalen Bedingungen für unsere Augen, die das auf verschiedene Art auch zeigen: Trockenheit, Brennen und Rötungen bis hin zu Kopfschmerzen und Sehverschlechterung sind die Folge. Höchste Zeit, dass wir unseren Augen etwas Gutes tun!

Mikronährstoffe sind unser Lebenselixier

Um alle Körperfunktionen – und damit auch das Sehen – am Laufen zu halten, benötigen wir einige Mikronährstoffe, die jeweils verschiedene Aufgaben erfüllen. Mikronährstoffe sind kleinste Nährstoffbauteile und umfassen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und einige Amino- und Fettsäuren. Der menschliche Körper stellt die meisten davon nicht oder in nicht ausreichender Menge selbst her. Da sie jedoch lebensnotwendig sind, müssen wir sie über die Nahrung zu uns nehmen.

Für gesunde Augen sind die wichtigsten Mikronährstoffe Vitamin A und Carotinoide, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Zink. Einige der Vitamine schützen uns vor freien Radikalen, die die Zellmembranen schädigen. Andere sind direkt am Sehprozess beteiligt, bilden den „Sehfarbstoff" oder werden von der Netzhaut benötigt.

Sehfehler frühzeitig erkennen

Menschen sind Binokular-Seher:
Unser Gehirn empfängt von jedem Auge ein unterschiedliches Bild und setzt beide dann zu einem Bild zusammen. Dadurch können zum Beispiel auch Sehfehler ausgeglichen werden. Verliert ein Auge an Sehschärfe, fällt uns das zunächst gar nicht auf, da wir nur das Bild, das das Gehirn aus beiden Augen zusammensetzt, wahrnehmen. Teilweise sind auch Krankheiten für das Einbüßen von Sehschärfe verantwortlich. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre Sehstärke und die Gesundheit Ihrer Augen regelmäßig bei einem Augenarztbesuch checken lassen.

Wichtige Vitamine und Nährstoffe für die Augen

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Augen bei der Arbeit unterstützen und bestmöglich mit Nährstoffen versorgen. Hier haben wir die wichtigsten Vitamine, ihre Wirkung und wo sie enthalten sind, zusammengestellt:

1 Vitamin A

Vitamin A ist Bestandteil eines Proteins, das uns Sehen bei schlechten Lichtverhältnissen ermöglicht. Ein Mangel kann deshalb zu Nachtblindheit führen. Vitamin A wirkt antioxidativ und unterstützt die äußere Schutzschicht des Auges, die Hornhaut. Ein Mangel macht sich durch Augentrockenheit bemerkbar, da nicht ausreichend Feuchtigkeit produziert werden kann. Da Vitamin A fettlöslich ist, kann der Körper es nur nutzen, wenn es gemeinsam mit Fett aufgenommen wird.

Hier steckt es drin: Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, rote Paprika, Tomaten, Blaubeeren, Mangos, Aprikosen.

2 Carotinoide

Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenfarbstoffen, von denen viele in Vitamin A umgewandelt werden. Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin gehören zu den Carotinoiden und werden für Linse und Netzhaut benötigt. Lutein schützt zum Beispiel vor UV-Strahlen, Beta-Carotin kann das Sehvermögen deutlich verbessern. Ein Mangel hingegen zeigt sich unter anderem durch eine Verschlechterung des Sehvermögens.

Hier steckt es drin: Karotten, Erbsen, grünes Blattgemüse (Grünkohl, Fenchel, Spinat, Brokkoli, Kopfsalat).

3 B-Vitamine

Insbesondere die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure sind für die Funktion der Augen wichtig. Sie unterstützen die Augenmuskulatur und schützen vor Augenerkrankungen wie Grauem und Grünem Star und AMD (altersbedingte Makula-Degeneration), die sich unter anderem durch den Verlust von Sehschärfe, Farbsehen und Kontrastempfinden bemerkbar machen.

Hier steckt es drin: Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse (Erdnüsse, Mandeln), Eier, Fleisch und Fisch.

4 Vitamin C

Mit seinen immunstärkenden Eigenschaften schützt Vitamin C gegen Krankheiten und Infektionen, wovon auch unsere Augen profitieren. Vitamin C senkt das Risiko von Grauem Star und AMD und trägt dazu bei, den Verlust der Sehschärfe zu verlangsamen. Viele Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, enthalten auch Bio-Flavonoide, die die Augengesundheit ebenfalls unterstützen.

Hier steckt es drin: Hagebutten, Sanddorn, Kiwis, Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Tomaten, Rosenkohl.

5 Vitamin E

Vitamin E kann nur von Pflanzen hergestellt werden. Es wirkt antioxidativ und hilft dabei, freie Radikale zu bekämpfen. Diese schädigen die Proteine im Auge und führen zur Entwicklung von trüben Bereichen im Sichtfeld, sogenannten Katarakten – besser bekannt als Grauer Star. Zudem stärkt Vitamin E die Augenmuskeln und schützt vor Netzhautschäden. Es zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und muss deshalb gemeinsam mit Fett aufgenommen werden.

Hier steckt es drin: Nüsse (Mandeln, Erdnüsse), Samen (Sonnenblumenkerne, Mohn), pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeimöl), grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Spargel).

6 Zink

Der Vitamin-A-Haushalt wird von Zink reguliert. Unter anderem ist es dafür verantwortlich, dass das Vitamin aufgenommen und verarbeitet wird. Auch für den Stoffwechsel der Netzhaut ist Zink sehr wichtig und trägt dazu bei, dass der „Sehfarbstoff" in den Zellen fortlaufend gebildet wird. Auch Zink gehört zu den Antioxidantien und schützt die Sehleistung.

Hier steckt es drin: Hülsenfrüchte (Soja, Erbsen, Linsen), Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashews), Samen (Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen), Getreide (Haferflocken, Dinkel, Hirse).

iStock.com: svetlkd/Koval Nadiya

KURZ & KNACKIG
SO EFFEKTIV IST HIIT

Fit in 20 Minuten

Mit HIIT können Sie innerhalb kürzester Zeit sowohl Kraft als auch Ausdauer aufbauen und verbessern. Bereits 20 Minuten reichen aus, um den Körper auf Höchstleistung zu bringen. Wie das Intervalltraining funktioniert und worauf Sie bei der Ausführung achten sollten, lesen Sie in diesem Beitrag

Wofür steht HIIT?

HIIT ist die Abkürzung für „High Intensity Intervall Training", also hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode wird zwischen maximaler und moderater Belastung hin- und hergewechselt, typischerweise im 20- bis 60-Sekunden-Rhythmus. Der Körper stößt dabei enorm schnell an seine Leistungsgrenze, da der Maximalpuls durch die hohe Intensität schnell erreicht wird. HIIT-Einheiten sind deshalb in sehr kurzer Zeit sehr effektiv. Es gibt verschiedene Trainingspläne und Vorgehensweisen, die sich in Bezug auf Intensität und Intervalle unterscheiden.

Der Ablauf von HIIT

Eine der bekanntesten Formen von HIIT ist Tabata. Dabei wechseln sich hochintensive 20-Sekunden-Intervalle mit 10-sekündigen Erholungs-Intervallen ab. Die Zeitspanne der Workouts ist unterschiedlich: einige gehen nur vier Minuten, andere ganze 40 Minuten lang. In der Regel werden 30 Minuten aufgrund der hohen Belastung jedoch nicht überschritten. Für Neulinge klingen 20 Sekunden einfach machbar – doch wer ein solches Workout schon einmal ausprobiert hat, weiß: Während dieser kurzen Zeitspanne geht man an seine Grenzen und die Sekunden fühlen sich deutlich länger an als in entspanntem Zustand.

Warum HIIT so effektiv ist

Aufgrund der hohen Belastung während der Intervalle verbraucht Ihr Körper sehr viel Sauerstoff, was den Stoffwechsel nach oben treibt und viel Energie verbrennt. Auch während der kurzen Pausen und der moderaten Intervalle wird weiter Energie zur Regulation von Sauerstoffverbrauch und Stoffwechselaktivität aufgewendet. Nach dem Training verwendet der Körper weiter Energie, um seinen Zustand zu normalisieren und sich von dem schnellen Wechsel zwischen hoher und moderater Auslastung zu erholen.

Hohe Intensität ohne Intervalle

HIIT ist nicht zu verwechseln mit HIT („High Intensity Training"), das im Kraftsport angewendet und bei dem nicht in Intervallen trainiert wird. Beim HIT werden die Gewichte möglichst hoch gewählt und dafür weniger Wiederholungen gemacht, um die Muskulatur intensiv zu reizen. Auf diese Weise stößt man schneller an die eigene Leistungsgrenze und benötigt weniger Zeit fürs Training.

Darauf sollten Sie achten

Durch die hohe Intensität fordern HIIT-Trainingseinheiten den Körper in sehr hohem Maße. Für Anfänger ist HIIT daher eher nicht zu empfehlen. Der Körper ist schnell überfordert, Muskelbrennen und Atemknappheit stoppen vorzeitig und mindern die Motivation.

Auch die erhöhte Verletzungsgefahr sowie die Belastung für die Regeneration sollten mitbedacht werden. Gegenüber klassischem Kraft- und Ausdauertraining, wie beispielsweise Joggen, Radfahren oder Schwimmen, erfordert HIIT Ihre volle Konzentration. Diese kann jedoch gegen Ende des Workouts abnehmen, ebenso wie die Muskelkraft. Die Koordination lässt nach und bei dieser Kombination kommt es häufiger zu Verletzungen.

Unsere Tipps, wenn Sie mit HIIT starten

Aufwärmen ist das A und O

Nehmen Sie sich vor jedem Workout mindestens fünf, besser zehn Minuten Zeit zum Aufwärmen. So können Sie sich sowohl mental als auch körperlich auf die anstehende Belastung vorbereiten und Verletzungen vorbeugen. Dafür eignen sich Ganzkörperübungen bei niedriger Intensität, wie auf der Stelle laufen oder Hampelmänner. Auch die Gelenke sollten mitbedacht werden und durch kreisende Bewegungen vorbereitet werden.

An die Grenzen gehen

Beim HIIT-Training geht es darum, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen. Damit das Training also effektiv ist, müssen Sie in der kurzen Zeit wirklich alles aus sich herausholen und Pausen so kurz wie möglich halten. Atmen Sie kurz durch, trinken Sie ein paar Schlucke Wasser und machen Sie direkt mit der nächsten Übung weiter. Mit einem Timer können Sie feste Pausenzeiten von zehn bis 15 Sekunden einstellen – „nach Gefühl" fallen Pausen nämlich meistens deutlich länger aus.

Achten Sie auf ausreichend Erholung!

Aufgrund von Ehrgeiz verfallen viele schnell in ein Übertraining. Dieses kann zu chronischen Entzündungen und sogar zu Ermüdungsbrüchen führen. Als Faustregel sollten Sie Pausen von circa 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einplanen. Das ist der Zeitraum, den der Organismus nach intensiver Belastung benötigt, um auf sein Ausgangsniveau zurückzukehren. Erst dann kann der Leistungszuwachs stattfinden, denn Muskeln wachsen erst in der Erholungsphase, nicht während des Trainings!

Beispiel-Trainingsplan

Jede Übung wird 45 Sekunden ausgeführt, danach folgen 15 Sekunden Pause. Je nach Fitnesslevel wiederholen Sie drei bis vier Runden.

- ✓ **Lunges**
- ✓ **Push-ups**
- ✓ **Squats**
- ✓ **Mountain Climbers**
- ✓ **High Knees**
- ✓ **Plank**
- ✓ **Jumping Jacks**
- ✓ **Bicycle Crunches**
- ✓ **Burpees**
- ✓ **Shoulder Taps**

Surftipp

Nutzen Sie unsere kostenfreien Video-Fitness-Programme

www.bkk-freudenberg.de/fitness

iStock.com: bernardbodo

ISS DICH WACH!

Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern – was eignet sich, um fit durch den Tag zu kommen?

Trotz ausreichend Schlaf fühlen Sie sich häufig müde und schlapp? Bevor Sie zur fünften Tasse Kaffee greifen, werfen Sie erst einmal einen Blick auf Ihre Ernährung: Während nämlich manche Lebensmittel echte Energie-Booster sind, rauben Ihnen andere Energie und machen träge. Wir zeigen Ihnen, zu welchen Nahrungsmitteln Sie greifen sollten, um fit durch den Tag zu kommen, und auf welche Sie besser verzichten sollten.

Lebensmittel beeinflussen das Energie-Level

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln sorgen wir dafür, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. So fällt es deutlich leichter, sich langfristig energetisch und produktiv zu fühlen. Unverarbeitete Lebensmittel liefern am nachhaltigsten Energie. Das sind vor allem Gemüse und Obst, aber auch Nüsse, Samen und Vollkorngetreide wie Haferflocken. Die reichlich enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten, und liefern gleichmäßig Energie über den ganzen Tag.

Darauf sollten Sie achten

Unser Körper benötigt Energie, um zu funktionieren. Diese Energie erhält er aus der Nahrung, die wir ihm zuführen. Die Nährstoffe, die wir benötigen, sind jedoch nicht in allen Lebensmitteln enthalten. Essen wir etwas Nährstoffarmes, wird dies schnell verstoffwechselt und der Körper braucht direkt neue Energie. Diese Lebensmittel erschöpfen daher mehr, als dass sie Energie spenden. Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Grapefruit enthalten viel Vitamin C und wirken belebend, boosten den Stoffwechsel und steigern die Konzentration. Auch Schärfe hat einen stimulierenden Effekt auf Körper und Geist. Der Inhaltsstoff Capsaicin, der unter anderem in Chilischoten vorkommt, regt den Kreislauf an und macht uns fit und wach.

VS.

Energie-Booster	Müdemacher
Zitrusfrüchte	zu viel Koffein
scharfe Lebensmittel	Süßigkeiten mit viel Zucker
Nüsse	viel Weißmehl
Vollkorngetreide	frittierte Speisen

Regelmäßig und nährstoffreich essen

Wenn sich regelmäßige Leistungstiefs bemerkbar machen, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beobachten und herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen helfen, wach und produktiv zu sein, und nach welchen Lebensmitteln Sie sich eher träge fühlen. Die Ernährung sollte so angepasst werden, dass Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn über den Tag stetig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

So starten Sie **fit in den Tag**

Ein „klassisches" Frühstück bestehend aus Croissant, zuckerhaltigen Cerealien oder Nougatcreme-Brötchen sorgt für einen rasanten Anstieg des Blutzuckers, der nach kurzer Zeit steil wieder abfällt – Müdigkeit und Energieverlust sind damit vorprogrammiert. Wählen Sie stattdessen lieber ein Frühstück, das Sie mit Energie versorgt und nachhaltig sättigt.
Die Kombination aus Ballaststoffen, langkettigen Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen hält den Blutzuckerspiegel konstant und Sie bleiben lange fit.

Gesunde Frühstücksideen, mit denen Sie lange satt bleiben:

- ✓ Hafer- oder Dinkelflocken und Leinsamen als Porridge aufkochen oder als Müsli kalt mit Milch aufgießen und zusammen mit Himbeeren, Erdbeeren und Nussmus genießen
- ✓ Quark oder Naturjoghurt mit frischem Obst, Nüssen und Chiasamen
- ✓ Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks
- ✓ Rührei mit Schnittlauch, Tomaten und einer Scheibe Vollkornbrot

Weitere Informationen

Nützliche Tipps rund um das Thema „Gesunde Ernährung" finden Sie auf unserer Website:

bkk-freudenberg.bkk-gesundheit.de

Versuchen Sie, auch bei Stress auf regelmäßige und nährstoffreiche Mahlzeiten zu achten. Denn besonders, wenn der Spiegel des Stresshormons Cortisol erhöht ist, drohen Heißhunger-Attacken. Bei denen wird dann zu Lebensmitteln gegriffen, die schnell Energie liefern – also viel Zucker enthalten. Das Energie-Level fällt jedoch auch schnell wieder ab, was zu Müdigkeit führt.

Diese Snacks führen zum Leistungstief

Es mag überraschend sein, doch: Zu viel Koffein kann müde machen! Ein Kaffee oder Espresso liefert zwar sehr schnell Energie, lässt uns danach jedoch in ein Tief stürzen und erschöpft fühlen.

Koffein blockiert die Wirkung von Adenosin, einem körpereigenen Molekül, das müde macht – nach dem Konsum fühlt man sich dadurch wacher. Wenn das Koffein jedoch nachlässt, kommt es zu einem plötzlichen Adenosin-Anstieg, weshalb man sich dann noch müder fühlt als zuvor. Trinken Sie Kaffee daher in Maßen und legen Sie immer wieder Koffein-Pausen ein, in denen Sie ein paar Tage lang auf Kaffee verzichten. So vermeiden Sie einen Gewöhnungseffekt.

Versuchungen im Büro

Auch Zucker und zu viel Fett wirken sich negativ auf das Energie-Level aus. In vielen Büros liegen vor allem zuckerreiche Snacks, wie Gummibärchen, Schokoriegel oder Kekse, als „Nervennahrung" herum. In der Mittagspause wird etwas beim nächsten Imbiss geholt, was zwar schnell geht, doch diese Mahlzeiten enthalten kaum Nährstoffe.

Fastfood, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und fettreiche Speisen machen müde, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, er danach aber ebenso schnell wieder absinkt. Ein Müdigkeits-Tief ist die Folge. Auch auf Alkohol und zu viel Salz sollten Sie besser verzichten, wenn Sie Ihr Energie-Level oben halten möchten.

Tipps fürs Büro:

- ✓ Tauschen Sie Süßigkeiten gegen Gemüsesticks aus Gurke, Paprika oder Karotte aus.
- ✓ Stellen Sie einen Obstkorb im Büro auf, der stets mit frischen Früchten gefüllt ist.
- ✓ Zuckerfreie Müsliriegel, Energy-Balls und Nüsse eignen sich für den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ Stellen Sie sich eine Wasserkaraffe direkt an den Arbeitsplatz und trinken Sie regelmäßig.
- ✓ Ein Sortiment Ihrer liebsten Tee-Sorten hilft dabei, statt Kaffee auch einmal auf Tee auszuweichen.

iStock.com: Eleganza

WENN PFLEGE NÖTIG WIRD

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen, wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zurechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.

Erste Anzeichen für Pflegebedürftigkeit

- Alltägliche Verrichtungen wie Hausarbeit und Körperpflege fallen schwer
- Schleichender Verlust von Körperkraft und Beweglichkeit
- Das Gedächtnis lässt nach, Personen werden immer öfter verwechselt, das Zeitgefühl gerät durcheinander
- Der Lebensraum wird kleiner, Sozialkontakte werden selten, Betroffene verlassen kaum noch die Wohnung
- Die Stimmung ist immer öfter depressiv oder grundlos aggressiv

Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

1. **Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten.** Die Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
2. **Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad.** Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an die zuständige Pflegekasse, denn Pflegekosten-Zuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Diensts mit der Feststellung des Pflegegrades.
3. **Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter des Medizinischen Diensts vor,** indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter wollen sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
4. **Planen Sie die Pflege.** Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegedienstes, Dienstleistern wie Essens-Lieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier kann die Pflegekasse oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Besprechen Sie die Pläne mit dem oder der Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
5. **Planen Sie die Finanzierung.** Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekosten-Zuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
6. **Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen,** besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitativen Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Die BKK VBK Pflegekasse bietet auch einen Online-Pflegekurs an.
7. **Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten,** Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.

> Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

- ✓ Falls Sie Ihre Arbeitszeit dauerhaft reduzieren, um Angehörige zu pflegen, bekommen Sie ab Pflegegrad 2 Pflegegeld von der Kasse. Zudem übernimmt die Pflegekasse manche Kosten für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bettschutz-Einlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.
- ✓ Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub von bis zu zehn Tagen, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflege-Unterstützungsgeld.

Weitere Informationen

Ansprechpartner der BKK Freudenberg Pflegekasse und Anträge finden Sie hier:

bkk-freudenberg.de/pflege

Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg (über sechs Monate) nicht in der Lage sind, im Alltag selbständig zurechtzukommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren.
Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der Betroffene vor der Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.

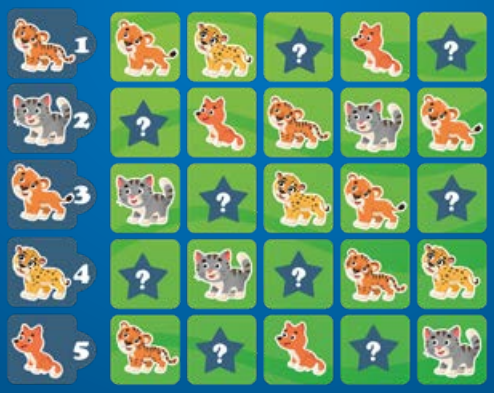
iStock.com: South_agency/Abert84

TIERISCH WAS LOS

Sommerratespaß für Kinder

KINDER-SUDOKU

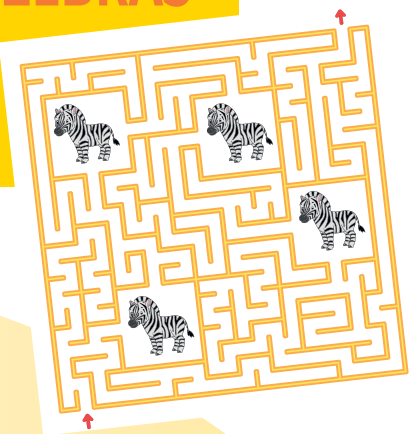
Suche und ergänze das richtige Tierkind, dort wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagerecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere neben- oder übereinander stehen.

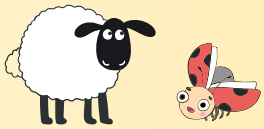


Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1 bis 5) nötig.

BEFREIE DIE ZEBRAS

Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.





TIERISCHE SCHERZFRAGEN

Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.

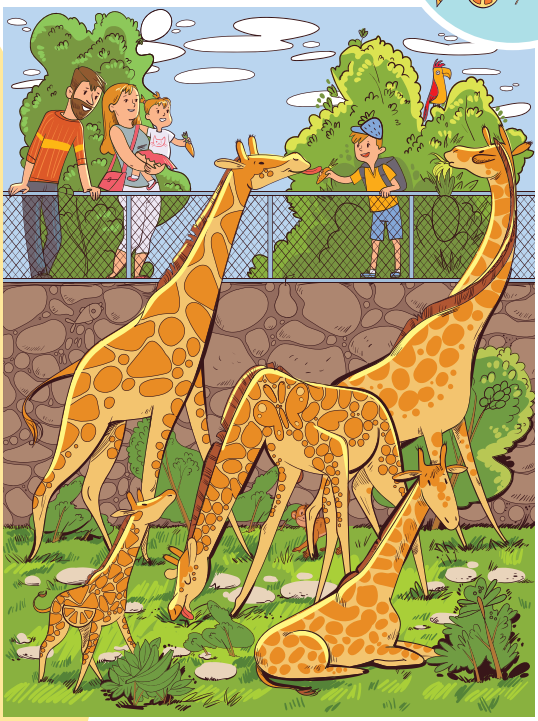
Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?
Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.

Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?
Mähi

TOHUWABOHU IM ZOO

Ein Äffchen hat sich und die **abgebildeten elf Objekte** gut versteckt – so ein Chaos! **Nun warten alle, bis du sie gefunden hast.** Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.

Tipp: Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



istock.com: Macrostore /VectorMoon/rightholder/Olleon/ Roman Yaroshchuk/ n_chetkova/ mhatzapa/Kharlamova/kbeis

WECH-STABEN VER-BUCH-SELT

Äffchen MONK hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

Leicht

NASORHN _____

MAULUWFR _____

STINKETRI _____

Schwer

ZABER _____

GAROLIL _____

EEAFLNT _____

LÖSUNGEN auf der Seite 3

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Schätzen Sie als Kunde die Mitarbeiter und den umfassenden Service Ihrer BKK Freudenberg? Dann empfehlen Sie uns bitte weiter.

Als Dankeschön für jede erfolgreiche Werbung erhalten Sie eine Prämie von 25 EUR.

Überzeugen Sie Ihre Familienangehörigen, Freunde, Bekannten und Arbeitskollegen.

Die BKK Freudenberg …

- ✓ bietet Ihnen Top-Leistungen
- ✓ ist direkt für Sie erreichbar (kein Callcenter)
- ✓ lebt Kundenorientierung durch praxisorientierten Service

Mitmachen ist ganz einfach!

Füllen Sie gemeinsam die Rückseite aus.
Der Werber erhält die Prämie, sobald eine rechtsgültige Mitgliedschaft, zum Beispiel nach erfolgter Anmeldung des Arbeitgebers, besteht.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung. Ihr BKK Team

Persönliche Daten des Werbers

Name, Vorname	Geburtsdatum	Steuer-Identifikationsnummer

Straße, Hausnummer	PLZ, Ort

Name der Bank für die Prämienauszahlung	IBAN

Einwilligung für die Nutzung der Bankverbindung

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbeprämie verarbeitet und genutzt werden.

Datum	Unterschrift
	X

Bitte senden Sie nachstehendem Interessenten Informationen zu.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Telefon

Straße, Hausnummer	PLZ, Ort

versichert bei	
	☐ Ja, ich bin damit einverstanden, von der BKK Freudenberg telefonisch oder per E-Mail über eine Mitgliedschaft informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen.

Datum	Unterschrift
	X

Datenschutzhinweis (§ 67a SGB X): Die persönlichen Daten (Sozialdaten) benötigen wir, um unsere Aufgaben für Sie rechtmäßig zu erfüllen. Grundlagen hierfür sind § 284 SGB V und § 94 SGB XI. Freiwillige Angaben können Sie jederzeit widerrufen.

Die Fitnesskasse
Freudenberg BKK®

bkk-freudenberg.de

Anzeige

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.