MEINE BKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2023-1

04 Workout in jeder Phase der Schwangerschaft

07 Neues Beratungsangebot per Video

12 Selbsttest: eine Woche vegetarisch

Die Fitnesskasse
Freudenberg BKK

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Vorsorge bringt Sie nicht um – Darmkrebs schon!
BKK Freudenberg bringt die Darmkrebsvorsorge zu Ihnen nach Hause …

Vorsorge bringt Sie nicht um – Darmkrebs schon! Diese Erkenntnis gewinnt man bei einem Blick auf die aktuellen Zahlen: In Deutschland erkranken jährlich etwa 59.000 Menschen an Darmkrebs, 24.000 sterben daran.

Nach Expertenmeinung wären 90 Prozent dieser Fälle vermeidbar, wenn Vorsorge regelmäßig stattfinden würde. Mit Beginn der Pandemie hat sich beispielsweise die Zahl der Darmspiegelungen um 40 Prozent reduziert, die Teilnahme am Stuhltest bewegt sich häufig nur im Bereich von circa 20 Prozent der Teilnahmeberechtigten.

Gerade Darmkrebs ist früh erkannt sehr gut heilbar. Der Stuhltest hat in der Früherkennung einen hohen Stellenwert, um Tumore und deren Vorstufen früh zu erkennen und damit Darmkrebs zu vermeiden.

Das Problem ist die geringe Teilnahmerate am Test. Die Hürde, einen fachärztlichen Termin für die Vorsorge zu bekommen, ist hoch und für viele ist das Ganze an sich ein unangenehmes Thema.

Wir möchten für Sie einen sehr einfachen Zugang zur Darmkrebsvorsorge – also zum sogenannten iFOB-Stuhltest – organisieren. Mit einem einfachen Online-Prozess kommt der Stuhltest zu Ihnen nach Hause und wird in einer Pendelverpackung per Post in das Labor zurückgeschickt. Innerhalb weniger Tage erhalten Sie das Testergebnis und können im Fall eines Befundes weitere Schritte in der fachärztlichen Versorgung einleiten.

Die BKK Freudenberg ermöglicht diese Vorsorge bereits für alle Versicherten ab 40 Jahren. Somit zehn Jahre früher als die Versicherten anderer gesetzlicher Krankenkassen.

Wie es funktioniert, haben wir für Sie in einem Artikel im Magazin zusammengestellt. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

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

Sie können das Magazin gerne online beziehen. Die Umwelt freut sich.

Registrieren Sie sich hierzu einfach in der Service-App, sofern nicht bereits geschehen.

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: eclipse_images; Seite 2: Bettina Bahn

Ausgabe 2023–1

4 – 6	Workout in jeder Phase der Schwangerschaft
7	Neues Beratungsangebot per Video
8 – 9	Wie Sie das Altern aufhalten können
10 – 11	Darmkrebsfrüherkennung
12 – 13	Selbsttest: eine Woche vegetarisch
14	Rätselspaß
15	Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN von Seite 14

QUIZ:

SUDOKU

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

Oster-Kreuzworträtsel

1: Korb
2: Weide
3: Karotte
4: Kuchen
5: Regenbogen
6: Kerze
7: Flaggen
8: Kaninchen
9: Eier
10: Blume

WORKOUT IN JEDER PHASE DER SCHWANGERSCHAFT

Ein Trainingsplan speziell für werdende Mütter

Regelmäßige Workouts sind eine fantastische Möglichkeit, um sich während der Schwangerschaft in Form zu bringen und gleichzeitig die Gesundheit des Babys zu fördern. Die Empfehlungen in diesem Artikel basieren auf den Erfahrungen von Ärzten und Fitness-Experten und sollen werdenden Müttern helfen, ein gesundes und effektives Workout zu finden, das zu ihren Bedürfnissen passt. Hier finden Sie einen Plan für Ihr Training in jeder Phase der Schwangerschaft sowie einige Tipps und Tricks, um sich mit dem Babybauch richtig zu bewegen.

Warum ist eine schwangerengerechte Fitness wichtig?

Die richtige Fitness für schwangere Frauen ist wichtig, da sie die Gesundheit des Ungeborenen und der Mutter positiv beeinflussen kann. Ein Workout ist eine hervorragende Möglichkeit, um selbst vorzubeugen und einige der negativen Auswirkungen der Schwangerschaft zu vermeiden: Durch regelmäßiges Training wird das Risiko für viele Krankheiten und Beschwerden verringert, was die Schwangerschaft und die Geburt erleichtert.

Was ist beim Training allgemein zu beachten?

Da jede Frau anders reagiert, gibt es einige wichtige Aspekte, die in jedem Workout berücksichtigt werden sollten. Vor allem sollte darauf geachtet werden, dass es nicht zu anstrengend ist. Sie sollten sich Zeit nehmen, um Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse kennenzulernen und sicherzustellen, dass Sie sich nicht überanstrengen. Wenn Sie sich unsicher fühlen oder Schmerzen haben, beenden Sie die jeweilige Übung sofort und suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten. Legen Sie Pausen ein, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Außerdem Sollten sie darauf achten, dass Sie regelmäßig trainieren. Einmal pro Woche ist keine ausreichende Kontinuität und kann zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Der ultimative Übungsplan für jede Phase der Schwangerschaft

Ein Workout während der Schwangerschaft ist gut – doch es ist wichtig, auf die richtige Weise zu trainieren. Unser nebenstehender Trainingsplan kann Ihnen helfen, das passende Programm für sich zusammenzustellen. Es sollte am besten in Absprache mit dem Arzt gestaltet werden. Die Intensität des Trainings sollte langsam gesteigert werden, damit sich der Körper an die Belastung gewöhnen kann.

istock.com: eclipse_images/Viktor_Gladkov

Der Trainingswochenplan speziell für Schwangere kann folgendermaßen aussehen:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Joggen oder Walken, **20 bis 30 Minuten**	**Ruhetag**	Krafttraining, **20 bis 30 Minuten**	Joggen oder Walken, **20 bis 30 Minuten**	**Ruhetag**

DAS IDEALE TRAINING FÜR JEDES TRIMESTER

1 Training im ersten Trimester

Im ersten Drittel Ihrer Schwangerschaft sollten Sie mindestens 30 Minuten pro Trainingstag moderate körperliche Aktivität ausüben. Dies kann ein Spaziergang, Joggen, Radfahren oder Schwimmen sein. Wenn Sie noch nie zuvor trainiert haben, sollten Sie mit leichten Übungen wie dem Gehen beginnen und sich langsam steigern. Wenn Sie regelmäßig trainieren, können Sie Ihr Programm fortsetzen und die Intensität anpassen. Die Bewegungen sollten langsam und konzentriert ausgeführt werden.

„Fitness dreigeteilt: sanft starten, das Wohlfühlen nicht außer Acht lassen und die Übungen allmählich steigern.

Während des ersten Trimesters sollten Sie auf folgende Punkte achten:

- ✓ Bewegen Sie sich so viel wie möglich, aber achten Sie dabei darauf, sich nicht zu sehr zu erschöpfen.
- ✓ Vermeiden Sie zu starke oder zu schnelle Bewegungen. Dies kann schmerzhafte Folgen für Ihr Baby haben.
- ✓ Bleiben Sie ruhig und entspannt, wenn Sie trainieren. Achten Sie auf Ihre Atmung und versuchen Sie, den Fokus auf Ihr Training zu legen.

In den ersten zwölf Wochen Ihrer Schwangerschaft ist es wichtig, sich auf das Ausdauertraining zu konzentrieren und die Intensität langsam zu steigern. Sie sollten auch auf Dehn- und Kräftigungsübungen für den Rumpf und die Beine sowie für die Arme und Schultern achten. Dies wird Ihnen helfen, sich auf die körperlichen Veränderungen einzustellen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Ihren Körper auf die Geburt vorzubereiten.

Vergessen Sie auch nicht die Balance-Übungen.

Diese helfen nicht nur beim Aufbau vom Muskeltonus in Beinen und Rumpf, sondern tragen auch dazu bei, das Gleichgewicht zu verbessern und die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Eine gute Option für Balance-Übungen ist Yoga: Es erfordert keine Geräte und bietet viele Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind.

2 Training im zweiten Trimester

Mit dem Beginn des zweiten Trimesters Ihrer Schwangerschaft wird es an der Zeit, Ihr Programm zu überdenken. Ihr Körper verändert sich und Sie können nun Ihren Fokus auf andere Aspekte des Trainings richten. Das Ziel im zweiten Trimester sollte es sein, Kraft aufzubauen, aber gleichzeitig die Flexibilität sowie die Ausdauer des Körpers zu verbessern. Besonders wichtig ist, dass Sie vorsichtig mit jeder Art von Übung sein müssen. Zu viel Druck oder anstrengendes Training können Probleme verursachen. Versuchen Sie stattdessen, einfache Übungen zu machen und sich langsam hochzuarbeiten. Vermeiden Sie es, schwere Gewichte oder Hanteln anzuheben. Stattdessen sollten Sie lieber leichte Gewichte verwenden und mehr Wiederholungen pro Satz machen. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten.

Kardiovaskuläres Training ist während des zweiten Trimesters ebenfalls sehr wichtig. Gehen Sie jeden Tag langsam spazieren und steigern Sie die Intensität allmählich. Eine weitere gute Option sind Aktivitäten im Wasser. Schwimmen ist eine großartige Möglichkeit, um Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu trainieren und den Körper mit wohltuender Wassertherapie zu unterstützen.

Tag 6
Krafttraining,
20 bis 30 Minuten

Tag 7
Ruhetag

Weiterlesen auf Seite 6

istock.com: Nastasic

3 Training im dritten Trimester

Im dritten Trimester der Schwangerschaft möchten Sie sicherlich ein bisschen langsamer werden. In dieser Phase sollten Sie auch nicht mehr als zweimal pro Woche trainieren. Die besten Übungen für diese Zeit sind moderate Aktivitäten wie Schwimmen oder Radfahren. Diese helfen Ihnen, Ihre Ausdauer zu steigern und gleichzeitig die Belastung für Ihren Körper zu minimieren. Probieren Sie auch Pilates-Übungen aus. Diese helfen nicht nur dabei, Ihre Bauchmuskeln und den Rücken zu stärken, sondern verbessern auch Ihre Haltung und Flexibilität.

Stretching ist ebenfalls eine wertvolle Übung während des dritten Trimesters der Schwangerschaft. Versuchen Sie jeden Tag einige Dehnübungen zu machen – besonders vor dem Training oder danach. Dadurch halten Sie Ihre Gelenke und Muskeln weich und dehnbar und reduzieren das Verletzungsrisiko.

Wenn Sie Gewichte heben möchten, halten Sie sich an leichtere und machen Sie mehr Wiederholungen – bis maximal 15 Wiederholungen pro Satz. Vermeiden Sie auch alle Übungen mit schnellen Bewegungsmustern oder hohem Risiko für Verletzungen.

istock.com: SerNovik

Fitness in der Schwangerschaft lohnt sich

Der genannte Trainingsplan ist eine hervorragende Möglichkeit, sich während der Schwangerschaft fit zu halten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jede Frau anders ist und daher auch unterschiedliche Bedürfnisse hat. Deshalb sollten Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme halten. Außerdem sollten Sie das Training langsam angehen und genau darauf achten, was Ihnen guttut. Wenn Sie diese Punkte beachten, kann ein Training während der Schwangerschaft im Zusammenspiel mit einer gesunden Ernährung ein hervorragender Beitrag für Ihre Gesundheit und die Ihres Babys sein.

Bekanntmachung

Die BKK Freudenberg ist verpflichtet, die jährliche Vergütung (einschl. Nebenleistungen / Jahr) der einzelnen Vorstandsmitglieder des GKV Spitzenverbands, des BKK Landesverbands Süd und der BKK Freudenberg zu veröffentlichen (Angaben in EUR).

Veröffentlichung gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK / des Verbands	Funktion*	Grund-vergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung / Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung / -entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1-%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe / Laufzeit	Höhe / Laufzeit einer Abfindung / eines Übergangsgelds bzw. Weiterzahlung der Vergütung / Weiterbeschäftigung	
BKK Freudenberg	Vorstand	133.926	13.509	3.574	3.384	7.854	85	10.302 / Monat max. 6 Monate	nein	162.332
BKK Landes-verband Süd [1]	Vorständin	170.000	40.000	17.212,50	–	Ja/5.752,50	605,30	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthebung: keine Amtsentbindung / Fusion: einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	233.570,30
GKV Spitzenverband	Vorstands-vorsitzende	262.000	–	49.166	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstands-vorsitzender	254.000	–	71.807	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807
GKV Spitzenverband	Vorstands-mitglied	250.000	–	30.118	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118

* Vorstand / Vorständin Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstandes – [1] Vorständin
** Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
*** Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1-%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

NEUES BERATUNGS-ANGEBOT PER VIDEO

+ Online-Kundencenter
+ Online-Formular
+ persönliche Beratung

So geht's

1. Fragen Sie einfach mit dem Online-Formular Ihren Wunschtermin an
2. Wir bestätigen Ihnen Ihre Terminanfrage schnellstmöglich

Info: Alternativtermine

Sollte dies im Einzelfall nicht möglich sein, erhalten Sie zeitnah Alternativtermine zur Auswahl. An Feiertagen in Baden-Württemberg und bundeseinheitlichen erfolgt keine Videoberatung.

Kontakt-formular

Ihre Kontaktmöglichkeit direkt auf unserer Website: Schreiben Sie uns eine E-Mail über unser Online-Kontaktformular.

istock.com: Xavier Arnau

Ihre Vorteile

- ✓ Genießen Sie den Komfort und die Flexibilität der telefonischen Beratung gepaart mit den Vorteilen eines persönlichen Vor-Ort-Gesprächs
- ✓ Sie sparen Zeit und Kosten, da die Anfahrt in unsere Service-Center entfällt
- ✓ Ihr Videochat mit Ihren Beratern erfolgt im geschützten, digitalen Raum
- ✓ Erleben Sie multimediale Beratung

Nutzen Sie unseren digitalen Service

Sie möchten kompetent von zu Hause oder unterwegs beraten werden? Besprechen Sie mit uns Ihr Anliegen bequem per Video via PC, Tablet oder Smartphone.

Unsere Videoberatungszeiten

- ✓ Werktags in der Zeit zwischen 08:00 und 16:00 Uhr
- ✓ Rückmeldung innerhalb von zwei Stunden per E-Mail
- ✓ Anfragen nach 16:00 Uhr werden am nächsten Tag bearbeitet

WIE SIE DAS ALTERN AUFHALTEN KÖNNEN

Die Zeit kann man nicht zurückdrehen – oder etwa doch? Erkennen Sie Anzeichen früher Alterungsprozesse rechtzeitig und nutzen Sie unsere Tipps als Motivation für einen Neuanfang. Beginnen Sie noch heute damit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun – denn so ist es möglich, das Zahlenrad rückwärts zu drehen. Verpassen Sie nicht die Chance auf ein langes Leben voller Energie und Freude.

istock.com: yacobchuk

Wie kann man sein biologisches Alter gezielt beeinflussen?

Das biologische Alter zu senken, ist ein komplexer Prozess, der etwas Geduld und Willensstärke erfordert. Es gibt jedoch einige effektive Strategien, die helfen können, den Alterungsprozess aufzuhalten oder sogar umzukehren. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Ruhepausen sowie die richtige Balance von Stress und Entspannung.

1 Ernährung ändern

Eine gesunde Ernährung ist eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, um das biologische Alter zu senken. Essen Sie viel Gemüse und Obst und versorgen Sie Ihren Körper täglich mit Vitamin C, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen. Vermeiden Sie umgekehrt zuckerhaltige und stark fettige Lebensmittel, Fertiggerichte und Alkohol, da diese die Entwicklung von Zellalterung begünstigen können. Auch die Reduktion der Kohlenhydrat-Aufnahme in Kombination mit einer proteinreichen Ernährung kann laut Studien den Alterungsprozess verlangsamen und die Zellen vor Schäden schützen.

2 Ausreichend schlafen

Einige Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig schlafen und durchschlafen, ein geringeres biologisches Alter haben als Menschen mit unregelmäßigem oder unzureichendem Schlaf. Wenn Sie also das Altern aufhalten möchten, sollten Sie sicherstellen, dass Sie jede Nacht mindestens sieben bis acht Stunden schlafen.

3 Regelmäßig Sport treiben

Regelmäßiger Sport ist eines der effektivsten Mittel zur Verlangsamung des Alterns, besonders, wenn es sich um Aktivitäten an der frischen Luft handelt, wie Joggen oder Radfahren. Diese helfen beim Abbau von freien Radikalen und steigern die Blutzirkulation im Körper – beides wirkt sich u. a. positiv auf die Hautalterung aus.

4 Offen für neue Erfahrungen bleiben

Neue Erfahrungen können nicht nur Spaß machen, sondern sie helfen Ihnen auch dabei, jung zu bleiben. Indem Sie sich neuen Herausforderungen stellen, halten Sie Ihre Gehirnzellen frisch und schieben so den Prozess des Alterns hinaus.

5 Stress vermeiden

Stress kann Ihren Körper vorantreiben und die Alterung beschleunigen. Um das zu vermeiden, sollten Sie versuchen, stressfreie Orte und Zeit für Entspannung zu finden. Zur Stressvermeidung gehört auch, nicht zu versuchen, immer perfekt zu sein. Denn dann neigen wir dazu, uns ständig Sorgen zu machen und uns unnötig unter Druck zu setzen. Eine gute Technik, um Stress zu reduzieren, ist Achtsamkeit. Dabei lernt man, besser in Einklang mit sich selbst zu kommen. Das bedeutet, dass man die negativen Gedankengänge reduziert und mehr Zeit damit verbringt, genau im Moment anwesend zu sein.

6 Tun, was Spaß macht

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder andere Aktivitäten ausüben, die Ihnen Spaß machen, fühlen Sie sich besser als sonst. Dadurch optimiert sich auch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand und Sie altern nicht so schnell.

Insgesamt lässt sich also festhalten:

„Ja, man kann sein biologisches Alter gezielt senken.

Wenn Sie bestimmte Verhaltensweisen ändern und Ihren Lebensstil anpassen möchten, können Sie das Altern erfolgreich aufhalten oder sogar umkehren. Indem Sie die oben beschriebenen sechs Möglichkeiten anwenden, können Sie Ihr biologisches Alter effektiv senken, ohne dabei Medikamente oder Hormonersatz-Therapien einsetzen zu müssen.

Ihr Ansprechpartner

Nicolas Silber, M. A.

Prävention und Gesundheitsmanagement

06201 80-2129
nsilber@bkk-freudenberg.de
bkk-freudenberg.de/leistungen/digitale-angebote/online-kurse

istock.com: yacobchuk; BKK Freudenberg

DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG

Immunologischer Stuhltest ab dem Alter von 40 Jahren

Mehr als 59.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Darmkrebs. Nach Erhebungen des Zentrums für Krebsregisterdaten am Robert Koch-Institut ist damit etwa jede achte Krebserkrankung auf tumoröse Gewebe des Darmtrakts zurückzuführen. Darmkrebs ist damit die am zweithäufigsten auftretende Krebserkrankung in Deutschland. Wird er jedoch frühzeitig erkannt, bestehen Heilungschancen von bis zu 90 Prozent.

Im Rahmen der gesetzlichen Krebsfrüherkennung können Frauen und Männer im Alter zwischen 50 und 54 Jahren den Stuhltest einmal jährlich durchführen. Frauen ab 55 Jahren wird zu einer Darmspiegelung geraten. Männer hingegen haben schon ab 50 Jahren die Möglichkeit, diese zu machen. Wer keine Darmspiegelung in Anspruch nehmen möchte, kann alternativ alle zwei Jahre einen Stuhltest verwenden bzw. Männer im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich.

Zu wenige nehmen die gesetzlichen Vorsorgemöglichkeiten über den Arzt wahr.

Als neue Extraleistung bietet die BKK Freudenberg Versicherten ab 40 Jahren einen immunologischen Stuhltest kostenfrei an. Sie können das Testkit bequem online nach Hause bestellen.

Test online bestellen

Fordern Sie jetzt Ihr persönliches Testset an!

Scannen Sie den QR-Code um mehr zu erfahren:

www.praevention.care/bkk-freudenberg

Ihre Vorteile

- ✓ Das Testkit sowie ausführliche Informationen zur Durchführung werden direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – kein Weg in die Praxis, keine Parkplatzsuche, keine Wartezeiten.
- ✓ Sie entnehmen selbst eine Probe, senden diese an unseren Vertragspartner und erhalten die Ergebnisse per Post zu Ihnen nach Hause geschickt.
- ✓ Die BKK Freudenberg übernimmt alle entstehenden Kosten.
- ✓ Zwischen dem Alter von 40 und 54 Jahren können Sie das Testkit einmal jährlich anfordern. Ab 55 Jahren besteht ein Anspruch auf eine Versendung alle zwei Jahre.
- ✓ Sie erhalten diese Früherkennungsuntersuchung bereits zehn Jahre früher als die Versicherten anderer gesetzlicher Krankenkassen.

istock.com: Gunnar Svanberg Skulason./sturti

Gut zu wissen

✓ Ein Stuhltest – auch ein immunologischer Stuhltest – liefert Ihnen keine 100-prozentige Sicherheit, denn:

Ein **positives Testergebnis** bedeutet nicht automatisch, dass Darmkrebs vorliegt. Es zeigt lediglich an, dass Blut im Stuhl gefunden wurde. Sie sollten die Ursache per Arztbesuch abklären lassen. In der Regel wird bei einem positiven Testergebnis eine Darmspiegelung durchgeführt. In vielen Fällen zeigt die Folgediagnostik harmlose Befunde, wie zum Beispiel Hämorrhoiden oder kleine Verletzungen der After-Schleimhaut. Es können auch gutartige Geschwulste gefunden werden, die sich erst Laufe der Zeit zu bösartigen Varianten weiter entwickeln.

Ein **negatives Testergebnis** heißt nicht, dass kein Darmkrebs vorliegt – sondern nur, dass bei diesem Test kein Blut im Stuhl gefunden wurde. Häufig bluten Tumore und deren Vorstufen nicht dauernd, so dass eine jährliche Wiederholung des Tests zu empfehlen ist. Ab einem Alter von 55 Jahren für Frauen und einem Alter von 50 Jahren für Männer ist es gesetzlich möglich, eine Darmspiegelung (= Vorsorge-Koloskopie) beim Arzt durchführen zu lassen. Diese liefert eine höhere Diagnosesicherheit als ein Stuhltest.

✓ Die Vorsorge-Extraleistung kann nicht in Anspruch genommen werden, wenn bei Ihnen innerhalb der vergangenen neun Jahren eine Darmspiegelung durchgeführt wurde.

Weitere Informationen zum immunologischen Stuhltest erhalten Sie von dem Kooperationspartner der BKK Freudenberg der CARE diagnostica GmbH, Tel. **0281/9440422** (erreichbar Mo.– Do. von **08.00 – 17.00** Uhr, Fr. von **08.00 – 14.00** Uhr).

SELBSTTEST: EINE WOCHE VEGETARISCH

Ein Erfahrungsbericht: Wie geht es mir damit?

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Umwelt – im Selbstversuch verzichte ich deshalb auf Fleisch

Die Fleischproduktion ist eine große Belastung für das Klima – das ist kein Geheimnis. Für mich war das tatsächlich der ausschlaggebende Aspekt für mein Experiment. Außerdem berichten viele Menschen, wie gut ihnen die vegetarische Ernährung tut und wie sie dadurch mehr Energie haben. Das hat mich neugierig gemacht, es selbst einmal auszuprobieren und zu sehen, wie sich eine fleischlose Ernährung auf mich auswirkt. Daher habe ich eine Woche lang auf Fleisch verzichtet. In der Hoffnung, eine gesündere Ernährung zu erreichen und einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

1 Der erste Tag

Aller Anfang ist schwer: Eigentlich dachte ich, mein Fleischkonsum ist gar nicht so hoch – für mich muss es nicht jeden Tag ein Steak sein. Aber heute am Start der Fleischfrei-Challenge merke ich erst, wo es sich überall „untermogelt": ein bisschen Schinken ins Rührei, Pute auf dem Salat, unterwegs ein belegtes Brötchen mit Salami. Irgendwie ist fast überall Fleisch dabei. Daher muss ich zum Einstieg doch mehr umstellen und von dem, was ich sonst esse, weglassen als ich dachte. Doch davon lasse ich mich nicht unterkriegen und suche im Internet nach hilfreichen Tipps für den Einstieg, Ideen und Rezepten, die vollkommen ohne Fleisch auskommen. Zum Abendessen probiere ich direkt ein vegetarisches Quiche-Rezept aus, das mir überraschend gut schmeckt. Mein Tipp für jeden, der etwas Neues ausprobiert: Hilfe suchen.

„Für mich ist es super interessant zu beobachten, wie sich der **Körper** bereits nach wenigen Tagen an eine **neue Ernährungsweise anpasst.**

2 Der zweite Tag

Die richtige Lebensmittelauswahl: Am zweiten Tag meiner Challenge gehe ich erst einmal einkaufen. Mir ist klar: So zu essen wie vorher und einfach das Fleisch weg zu lassen, funktioniert nicht. Nur von Gemüse und Nudeln werde ich nicht satt, da fehlt mir etwas. Daher decke ich mich im Supermarkt mit hochwertigen vegetarischen Lebensmitteln ein, die ich zuvor recherchiert hatte: Ein gutes Olivenöl, natürlich viel frisches Gemüse und Obst, Kartoffeln, Vollkornnudeln und Reis landen in meinem Einkaufswagen. Außerdem brauche ich eine Alternative zum tierischen Protein, denn das ist der Hauptgrund, warum ich nicht satt wurde. Als pflanzliche Proteinquelle eignen sich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen. Um es mir unterwegs leichter zu machen, packte ich mir ab sofort immer Obst, Nüsse oder Müsliriegel zum Snacken ein. Das Kochen selbst fällt mir nicht schwer. Allerdings habe ich – ich bin ja schließlich kein Anfänger – ein wenig Schwierigkeiten, richtig Geschmack in die Gerichte zu bringen. Doch als ich beginne, mehr mit Gewürzen, Kräutern und Soßen zu spielen, lässt sich daran einiges verbessern.

3 Der dritte Tag

Vielfalt der vegetarischen Ernährung entdecken: Vor der Challenge war eines meiner größten Bedenken, ob vegetarisches Essen nicht zu eintönig wird und mir vor allem das Deftige vom Fleisch fehlen wird. Die große Auswahl an vegetarischen Gerichten übersteigt meine Vorstellungen jedoch bei Weitem. Dadurch, dass ich mich zwangsläufig mehr mit Nahrungsmitteln und Proteinquellen auseinandersetzen muss, lerne ich viel Neues kennen, was vorher gar nicht auf meinem Speiseplan stand: Quinoa, Hirse und Couscous sind eine tolle Beilagen-Alternative und es überrascht mich, wie viele unterschiedliche Linsenarten mit jeweils eigenem Geschmack es gibt. Einiges davon werde ich definitiv weiterhin in meinen Alltag integrieren. Heute habe ich mittags ein Curry mit Beluga-Linsen, frischem Brokkoli und dazu Vollkornreis gegessen. Abends gab es eine Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit selbstgebackenem Walnussbrot– sehr lecker!

4 Der vierte Tag

Gesundheitliche Veränderungen: Am vierten Tag spüre ich allmählich auch die körperlichen Auswirkungen auf meine veränderte Ernährung. Insgesamt bemerke ich tatsächlich wie erhofft, dass ich energiegeladener als sonst bin und meine Verdauung besser funktioniert. Das ist ein angenehmer Nebeneffekt davon, dass ich durch das viele Gemüse auch mehr Ballaststoffe zu mir nehme. Dazu kommt, dass man als Austausch der tierischen Proteine auf Hülsenfrüchte zurückgreift, die wiederum ebenfalls voller Ballaststoffe sind. Anfangs muss sich der Darm erst einmal an die Umstellung gewöhnen, weshalb man insbesondere die Menge an Hülsenfrüchten langsam steigern sollte, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden. Insgesamt fühle ich mich irgendwie leichter und habe nicht wie sonst mit einem Nachmittagstief zu kämpfen. Für mich ist es super interessant zu beobachten, wie sich der Körper bereits nach wenigen Tagen an eine neue Ernährungsweise anpasst.

5 Der fünfte Tag

Auswärts vegetarisch essen: Heute werde ich einmal nicht selbst kochen, sondern gehe mit Freunden auswärts essen. Die vegetarische Auswahl beschränkt sich in vielen Restaurants auf Salat, Tomatensuppe, ein Pasta-Gericht mit Tomatensauce und bestenfalls noch einen Gemüseauflauf – nicht gerade kulinarische Highlights. Dagegen findet man in indischen und asiatischen Restaurants meist eine größere Auswahl. Hier wird viel mit Kokosmilch gekocht, was durch den Fettgehalt gut sättigt, Ingwer und frische Kräuter verleihen intensiven Geschmack. Wir verbringen einen schönen Abend beim Inder, wo ich Matter Paneer, einen indischen Käse mit Kichererbsen und Spinat in einer würzigen Soße bestelle – unheimlich lecker! Übrigens sind die Reaktionen meiner Freunde auf mein Experiment überraschend positiv.

6 Der sechste Tag

Ersatzprodukte – muss das sein? In den vergangenen Jahren hat auch die Lebensmittelindustrie ihre Vorteile in der steigenden Anzahl an Vegetariern für sich entdeckt. Es gibt immer mehr Produkte wie pflanzliche Schnitzel, Soja-Hack und Aufschnitt aus Sonnenblumenkernen – um diese mittlerweile ziemlich große Zielgruppe anzusprechen. Ich persönlich habe zwar als Teil meines Experiments ein paar davon ausprobiert und sowohl Gutes als auch Enttäuschungen dabei gehabt. Grundsätzlich versuche ich aber, auf möglichst unverarbeitete Lebensmitteln zurückzugreifen, die nach Möglichkeit regional angebaut werden. Schließlich geht es mir auch darum, meinen ökologischen Fußabdruck zu verbessern und es gibt eine so große Auswahl an Alternativen, dass ich bisher nichts vermisse. Alles in allem fühle ich mich nach dieser Woche sehr fit und vital – vegetarisch scheint mir also sehr gut-zu-tun!

Fazit: War es das wert?

Ich muss gestehen, ich bin überrascht, wie leicht mir die Woche gefallen ist. Obwohl ich mich am Anfang noch etwas schwergetan habe, bin ich doch schneller in den vegetarischen Rhythmus gekommen als gedacht. Ich fühle mich nicht mehr so schlapp und ausgelaugt wie sonst nach einem langen Tag und habe auch keine Heißhunger-Attacken mehr – im Gegenteil: Ich habe die Woche über sogar abgenommen, obwohl meine Portionen eher größer waren!

Von den neuen Gerichten werde ich durchaus einiges beibehalten und einige Lebensmittel haben mich so überzeugt, dass sie einen festen Platz in meinem Speiseplan gefunden haben. Ich finde es toll, dass man seinen Fleischkonsum deutlich reduzieren kann und dabei sogar noch Neues dazugewinnt.

Ich kann nur jedem empfehlen, sich auch ein mal herauszufordern und die vegetarische Ernährung einfach auszuprobieren – natürlich mit der richtigen Vorbereitung. Manchmal überrascht man sich selbst …

istock.com: AnnaStills

AUFGEWACHT – MITGEMACHT

Frühlings-Ratespaß für Kinder

Sudoku

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

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

Turtle-Frühsport

Die Turtles sind sehr aktiv – zähle die Turner.

Oster-Kreuzworträtsel

Bis der Osterhase kommt, kannst du dir mit diesem Rätsel die Zeit verkürzen.

iStock.com: Annandistock/Shendart/seamartini/S-S-S/Yulia Andreeva/Olga Zuevskaya

Alle Lösungen auf 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

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge

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.