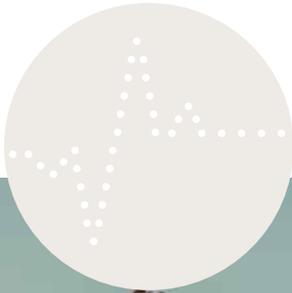


IN

Punkt

Gesundheit



Das Magazin der BKK Salzgitter

Betriebsversammlung bei PPS
S. 4



BKV-Kampagne 2025 –
Achte auf Dich.
S. 5



Kostenfreie Versicherung
von Familienangehörigen
jetzt online möglich! S. 6



WIR LIEBEN DIE NATUR.

Z. B. bienenfreundliche Pflanzen für Garten und Balkon: Schafgarbe, Akelei, Lavendel, Wilde Malve, Astern, ungefüllte Dahliensorten, Schlehe, Pfaffenhütchen, Kornelkirsche, Weißdorn, Stachelbeere, Himbeere, Brombeere, Johannisbeere, Wilder Wein, Efeu, Ackerbohnen, Kleearten, Borretsch, Ringelblumen, Kürbisgewächse, Zwiebeln, Kohl, Möhren, Gewürzkräuter, Goldlack, Kapuzinerkresse, Verbene, Männertreu, Wandelröschen, Löwenmäulchen, Küchenkräuter (Salbei, Rosmarin, Lavendel, Pfefferminze, Thymian)



Impressum

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Salzgitter erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:
BKK Salzgitter
Thiestr. 15
38226 Salzgitter
Tel. 05341 405-700

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de

Bildnachweis:
iStock.com
2te-ZahnarztMeinung

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

Projektidee:
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
info@sdo.de

Druck:
Gebr. Geiselberger GmbH,
Druck und Verlag, Altötting

Alle Rechte vorbehalten

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. 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 auszugswise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
Betriebsversammlung bei PPS Pipeline Systems GmbH in Vechta am 21. Februar 2025	4	Intern
BKV-Kampagne 2025 – Achte auf Dich.	5	Intern
Kostenfreie Versicherung von Familienangehörigen jetzt ganz einfach online möglich!	6	Intern
2te-Zahnarztmeinung	7	Intern
Highspeed-Auszeiten: Entspannung in nur einer Minute	8	Service
Junge Fachkräfte heiß begehrt	9	Job
Jugend in der Krise?	10	Psychologie
Woran erkennt man gute Eltern?	12	Familie
Achtsam bewegen: Der Trend des Mindful Movement	13	Sport
Alterssichtigkeit – ein natürlicher Prozess	14	Gesundheit
Tattoos – eine Gefahr für die Gesundheit?	16	Gesundheit
Natürliche Vitaminbomben: Gesunde Sommerfrüchte	18	Ernährung
Sommermenü	21	Service
Rätsel	23	Rätsel





Betriebsversammlung bei PPS Pipeline Systems GmbH in Vechta am 21. Februar 2025

Früh morgens herrschte bereits reges Treiben in den VEC-Hallen in Vechta. Über 300 Mitarbeitende besuchten die Betriebsversammlung der PPS Pipeline Systems GmbH. Neben einer gut gefüllten Tagesordnung bereicherten kleine Messestände zu Gesundheitsthemen den Tag. Auch die BKK Salzgitter war mit vor Ort und lud die zahlreichen Besucher am Stand zu einem Bewegungsquiz ein. Als Gewinn lockten drei Sportgutscheine im Wert von je 25 Euro. Betriebsratsvorsitzende Tatjana Kopke löste als Glücksfee direkt nach der Mittagspause die Gewinner auf der großen Bühne aus.

Neben der BKK Salzgitter war die Firma BetterDoc und der Caritas-Sozialdienst mit einem Messestand vertreten. Reiner Morshuis, Geschäftsstellenleiter der BKK Salzgitter zog positives Feedback: „Wir freuen uns immer, an diesem Tag mit dabei zu sein. Die Organisation ist hervorragend und unser Infostand wird gut besucht.“



Karen Machetzki, Bereich Personal und Marketing/ Personalentwicklung PPS besucht Reiner Morshuis am Messestand der BKK Salzgitter

BKV-Kampagne 2025

Achte auf Dich.



Resilienz – das seelische Immunsystem

Jeden Tag kümmern wir uns um zahlreiche Verpflichtungen. Meistens funktioniert das ziemlich gut. Dass wir nicht sofort den Halt verlieren, wenn wir unter Druck geraten, verdanken wir unserem seelischen Immunsystem, der Resilienz. Wer sich aktiv um die eigene Resilienz kümmert, kommt mit alltäglichen Herausforderungen spürbar besser klar und kann sich einen zuverlässigen Schutz gegen psychische Krankheiten aufbauen.

Für schwierige Zeiten

Resiliente Menschen bewahren in Stresssituationen, bei Krisen oder nach Schicksalsschlägen die Ruhe. Sie bleiben motiviert und vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, sowie auf die Unterstützung ihres sozialen Umfelds. Belastungen sehen sie als Herausforderung, um die sie sich motiviert und aktiv kümmern.

Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten nicht das emotionale Gleichgewicht zu verlieren oder dieses Gleichgewicht schnell wiederherstellen zu können. Anders ausgedrückt: Das psychische Immunsystem sorgt dafür, dass wir mit psychischen Belastungen umgehen können. Es beugt dadurch Erkrankungen vor.

Mentale Abwehrkräfte stärken

Auch wenn es manchmal den Anschein hat, niemand wird mit einem starken Immunsystem geboren. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Dennoch können wir auch als Erwachsene unsere Resilienz trainieren – wie einen Muskel.

Wie stark unsere Resilienz ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab. Ein stabiles soziales Netzwerk und das Gefühl von Sicherheit sind zum Beispiel äußere Einflüsse. Zu den inneren Faktoren gehören etwa unser Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die meisten Faktoren können wir aktiv beeinflussen.

Positiv bleiben

Durch eine positive Einstellung und ein starkes Selbstbewusstsein neigen wir eher dazu, Herausforderungen und Krisen als etwas zu sehen, das wir aus eigener Kraft überwinden können. Das erleichtert die Bewältigung von Stresssituationen, wodurch die Resilienz wachsen kann.

Eine positive Denkweise und eine positive Selbstwahrnehmung können Sie trainieren: Machen Sie sich in Stresssituationen regelmäßig bewusst, dass Sie im Laufe Ihres Lebens schon mehrfach vergleichbare Herausforderungen

bewältigt haben. Sie können darauf vertrauen, das erneut zu schaffen. Dieses Vertrauen spendet Hoffnung und macht widerstandsfähiger gegen schlechten Stress.

Unterstützung holen

Vorübergehende Stimmungsschwankungen sind selbst bei einem starken seelischen Immunsystem völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnten das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam.

Typische Anzeichen sind anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu.

Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erlernen - sowohl online als auch vor Ort. Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie hier: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-salzgitter/suche>

Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen? Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite unter: <https://salzgitter.bkk-achteaufdich.de>



Kostenfreie Versicherung von Familienangehörigen jetzt ganz einfach online möglich!

Teilnehmer des Online-Kundencenters haben nun auch die Möglichkeit, die kostenfreie Versicherung für Ihre Angehörigen direkt im Web oder in der App zu beantragen. Dabei werden sie durch den Aufnahmebogen geführt, wodurch keine notwendigen Angaben vergessen werden können. Gleichzeitig entfällt die Postlaufzeit.

Mehr zum Online-Kundencenter
<https://www.bkk-salzgitter.de/online-kundencenter>

Unser Vorteilsangebot: Sparen beim Zahnersatz. So einfach geht es.



Zahnersatz oder Implantate sind ein Luxusgut? Nicht für unsere Versicherten. Durch unsere Kooperation mit dem Auktionsportal **www.2te-ZahnarztMeinung.de** können unsere Versicherten kräftig beim Zahnarzt sparen. Im Schnitt reduziert sich der Eigenanteil um 56 %.

So funktioniert´s:

Einfach auf dem Auktionsportal registrieren und anschließend den Heil- und Kostenplan mit Anlagen als Datei hochladen (geht auch über WhatsApp). Innerhalb von 3 Werktagen kommen Gegenangebote von anderen Zahnärzten aus der Region. Angebote vergleichen und einen Zahnarzt auswählen. Ist man nach dem ersten Kennenlern- und Untersuchungstermin zufrieden, kann die Zahnbehandlung beim Auktionszahnarzt durchgeführt werden. Für unsere Versicherten ist der Service kostenlos und natürlich unverbindlich.

Auf diese Qualität können Sie vertrauen:

Wir arbeiten schon seit vielen Jahren mit der 2ten-ZahnarztMeinung zusammen. Das Auktionsportal wurde von Stiftung Warentest 2006, 2014 und 2022 (Finanztest) überprüft und empfohlen. Es wurden seit 2005 schon über 200.000 Auktionen durchgeführt und Patienten erhalten ausschließlich Zahnersatz aus Deutschland. Allein im letzten Jahr haben unsere Versicherten über das Portal 18.629 Euro gespart.

So viel haben unsere Versicherten über den Preisvergleichsservice schon gespart:

Beispiele für die BKK Salzgitter (aus dem Jahresreport 2024)

Beispiel 1:

Auktion 344226, Implantatbehandlung

Eigenanteil alt: 3.155 Euro

Eigenanteil neu: 1.992 Euro

Ersparnis in Euro: 1.163 Euro

Ersparnis in %: 37 %

Beispiel 2:

345729, Teleskop-Prothese

Eigenanteil alt: 3.996 Euro

Eigenanteil neu: 1.820 Euro

Ersparnis in Euro: 2.176 Euro

Ersparnis in %: 54 %



Highspeed-Auszeiten: Entspannung in nur einer Minute

DER ALLTAG IST HEKTISCH, DIE TO-DO-LISTE LANG – UND DIE ZEIT FÜR ERHOLUNG? MANGELWARE. DOCH ENTSPANNUNG MUSS NICHT IMMERMAL VIEL ZEIT KOSTEN. SCHON EINE MINUTE BEWUSSTE AUSZEIT KANN FÜR BLITZSCHNELLE ERHOLUNG UND NEUE ENERGIE SORGEN. WIR ZEIGEN, WIE'S GEHT.



Tief durchatmen und loslassen

Wer denkt, Entspannung braucht Räucherstäbchen und eine halbe Stunde Zeit, irrt. Schon wenige tiefe Atemzüge bringen Ruhe. Setzen oder stellen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein (vier Sekunden), dann langsam durch den Mund aus (sechs Sekunden). Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem. Sollten die Gedanken abschweifen, lenken Sie sie sanft zurück. Eine Minute reicht, um spürbar zu entspannen.

Positive Gedanken tanken

Stellen Sie sich einen Timer auf eine Minute und denken Sie bewusst an etwas Schönes: den letzten Urlaub, einen besonderen Menschen oder ein bevorstehendes Ereignis, auf das Sie sich freuen. Positive Gedanken heben die Stimmung und steigern die Motivation für den Tag.

Frische Luft für den Kopf

Ein kurzer Blick nach draußen kann Wunder bewirken. Öffnen Sie das Fenster, schließen Sie die Augen und lassen Sie die frische Luft auf sich wirken. Bewusstes Atmen in Kombination mit dem sanften Wind auf der Haut erfrischt Körper und Geist – perfekt für eine kleine Pause im Büro oder zu Hause.

Von der Seele schreiben

Schreiben ist ein Ventil für die Gedanken. Nehmen Sie Stift und Papier und schreiben Sie eine Minute lang einfach drauflos. Ob Sorgen, Wünsche oder schöne Momente – lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Das sorgt für ein gutes Gefühl. Und das Schreiben mit der Hand wirkt viel intensiver als Tippen.

Bewegung für neue Energie

Ob Kniebeugen, ein kurzer Gang zur Kaffeemaschine oder ein spontaner Tanz – eine Minute Bewegung aktiviert den Kreislauf und reduziert Stress. Danach fühlt man sich wacher und konzentrierter. Also: Aufstehen, bewegen, durchstarten!

Musik bewusst genießen

Läuft Musik oft nur nebenbei? Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um einen Song bewusst zu hören. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Melodie, Instrumente und Stimmen. Besonders klassische Musik eignet sich zur schnellen Entspannung – probieren Sie es aus!



Junge Fachkräfte heiß begehrt

IN ZEITEN DES FACHKRÄFTEMANGELS SIND JUNGE TALENTE IN DEUTSCHLAND GEFRAGTER DENN JE. EINE SOLIDE AUSBILDUNG ODER EIN STUDIUM ERÖFFNEN NICHT NUR VIELFÄLTIGE KARRIERECHANCEN, SONDERN VERSPRECHEN JE NACH BRANCHE AUCH EIN GUTES GEHALT. UND SO MANCHES UNTERNEHMEN LOCKT ZUSÄTZLICH MIT SONDERLEISTUNGEN.

Wer sich einen spannenden Job und ein gutes Gehalt wünscht, muss nicht unbedingt studieren. Auch ein Ausbildungsberuf kann erfüllend und lukrativ sein. Und eine Berufsausbildung ermöglicht es jungen Menschen, bereits früh ins Berufsleben einzusteigen und schon während der Lehrzeit Geld zu verdienen.

Gute Gehälter – vor allem in technischen Berufen

Je nach Job und Branche können sich Fachkräfte mit einer entsprechenden Ausbildung über gute Gehälter freuen. Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft (IW) betrug das Mediangehalt von sozialversicherungspflichtig beschäftigten Fachkräften mit abgeschlossener Ausbildung in Vollzeit im Jahr 2023 etwas mehr als 3.500 Euro. Wesentlich mehr verdienten Fachkräfte in der Technischen Forschung und Entwicklung mit einem Bruttomedianlohn von 5.670 Euro. Diese Fachkräfte sind häufig in der Pharma-Industrie oder der Automobilproduktion tätig. In diesen Bereichen verzeichneten Beschäftigte im Alter von 20 bis 39 Jahren laut dem IW das höchste Median-Vollzeit-Gehalt. Auf Platz zwei im Verdienstranking des IW liegen junge Fachkräfte der Luft- und Raumfahrttechnik mit einem monatlichen Brut-

tomedianlohn von 5.108 Euro. Den dritten Platz belegen Fachleute der Versicherungs- und Finanzdienstleistungen mit einem Mediangehalt von 5.021 Euro.

Unternehmen werben mit Zusatzleistungen

Angesichts des Fachkräftemangels setzen Unternehmen verstärkt auf attraktive Zusatzleistungen, um junge Talente für sich zu gewinnen. Neben einer angemessenen Vergütung bieten viele Arbeitgeber Karriereperspektiven und Weiterbildungsmöglichkeiten. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Optionen und eine ausgewogene Work-Life-Balance sind weitere Anreize, die insbesondere für die Generation Z von Bedeutung sind. Zudem investieren Unternehmen in Mentoring-Programme und moderne Arbeitsumgebungen, um ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen.

15.000 offene Stellen

Trotz attraktiver Angebote bleiben jedes Jahr viele Ausbildungsplätze unbesetzt. Laut einem Bericht der Bundesagentur für Arbeit hatten im Januar 2025 noch 33.000 der gemeldeten Bewerberinnen und Bewerber (46 Prozent) keinen Ausbildungsvertrag, das sind 6.000 mehr als im Vorjahr. Gleichzeitig gab es im Januar 2025 noch 15.000 freie Ausbildungsstellen zu besetzen.

Jugend in der Krise?

DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IST AUCH JAHRE NACH DER CORONA-PANDEMIE NOCH DEUTLICH SCHLECHTER ALS ZUVOR. MEHR ALS 20 PROZENT LEIDEN UNTER PSYCHISCHEN PROBLEMEN. DAS ZEIGEN DIE ERGEBNISSE DER JÜNGSTEN COPSY-STUDIE (CORONA UND PSYCHE) DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS HAMBURG-EPPENDORF (UKE).

Die Coronazeit liegt zwar schon ein paar Jahre zurück. Trotzdem fühlen sich viele Jugendliche noch immer psychisch belastet. Laut aktuellen Ergebnissen der COPSY-Studie, die Ende 2024 veröffentlicht wurde, berichten etwa fünf Prozent mehr junge Menschen von psychischen Problemen als vor der Pandemie. 21 Prozent fühlen sich weiterhin in ihrer Lebensqualität eingeschränkt, 22 Prozent leiden unter psychischen Auffälligkeiten. Besondere Sorgen bereiten den Jugendlichen dem Bericht zufolge globale Krisen wie Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten sowie der Klimawandel.

Anhaltende psychische Belastung

Die COPSY-Studie zeigt, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu Beginn der Pandemie deutlich verschlechterte und sich in den folgenden Jahren langsam verbessert hat. Diese positive Entwicklung stagnierte aber bei der letzten Befragung von Jugendlichen im Herbst 2024.

„Inzwischen wird das Wohlbefinden nicht mehr durch die Corona-Pandemie beeinträchtigt. Jetzt beeinflussen Ängste, insbesondere im Zusammenhang mit globalen Konflikten und der Klimakrise, die Lebensqualität und das Wohlbefinden“, so Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Leiterin der COPSY-Studie. „Wir konnten feststellen, dass Risikofaktoren wie sozioökonomische Benachteiligung die Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme erhöhen, während Kinder und Jugendliche, die optimistisch und zuversichtlich in die Zukunft schauen und sich von ihrem sozialen Umfeld gut unterstützt fühlen, besser geschützt sind.“

Steigende Sorgen um globale Krisen

In der sechsten Befragungsrunde der COPSY-Studie im Herbst 2023 gab etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen an, sich Sorgen um weltweite Krisen zu machen. Ein Jahr später waren es wesentlich mehr: Demnach sorgen sich 72 Prozent der Befragten wegen der aktuellen Kriege und des Terrorismus, 62 Prozent wegen wirtschaftlicher Unsicherheiten und 57 Prozent wegen des Klimawandels. Diese Ängste, so heißt es in der Studie, stehen in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für psychische Belastungen.





Soziale Medien belasten die Psyche

Auch die Nutzung von sozialen Medien hat einen deutlichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Ein Drittel (32 Prozent) der Kinder und Jugendlichen gab bei der COPSY-Studie an, in sozialen Medien regelmäßig mit belastenden Inhalten konfrontiert zu werden. Dazu zählen ungefilterte Nachrichten über Krisen sowie Erfahrungen von Ausgrenzung und Abwertung. Ein Fünftel der jungen Menschen empfindet soziale Medien als zusätzliche psychische Belastung.

Stabiles soziales Umfeld als Schutzfaktor

Die Studie zeigt auch, dass sich ein stabiles soziales Umfeld positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt. Kinder und Jugendliche, die familiäre Unterstützung erfahren und zuversichtlich in die Zukunft blicken, sind demnach besser gegen psychische Belastungen geschützt. Besonders gefährdet für psychische Probleme sind hingegen Kinder aus sozial benachteiligten Familien, mit geringem Bildungsniveau oder psychisch belasteten Eltern.

COPSY-Studie: Einblicke in die seelische Gesundheit junger Menschen

Die COPSY-Studie untersucht regelmäßig die Auswirkungen der Corona-Pandemie und globaler Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Seit Mai 2020 haben insgesamt 2.865 Familien mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 22 Jahren an mindestens einer Befragungswelle teilgenommen. Während die älteren Befragten (11 bis 22 Jahre) ihre Antworten selbst gaben, beantworteten Eltern die Fragen für ihre jüngeren Kinder. Ein Fünftel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatte einen Migrationshintergrund, ein Fünftel wuchs in alleinerziehenden Haushalten auf.

Die gesamte Studie zum Download gibt es in englischer Sprache auf dieser Seite:



Woran erkennt man gute Eltern?

JEDER VATER UND JEDE MUTTER KENNT DAS GEFÜHL: HABE ICH ALLES RICHTIG GEMACHT? BIN ICH EINE GUTE MUTTER ODER EIN GUTER VATER? ELTERNSEIN IST EINE DER SCHÖNSTEN, ABER AUCH HERAUSFORDERNDSTEN AUFGABEN. DOCH WORAN ERKENNT MAN WIRKLICH GUTE ELTERN?

1. Sie nehmen sich selbst nicht zu ernst

Perfektion ist unmöglich. Wer sich selbst nicht allzu ernst nimmt, nimmt auch dem Familienalltag den Druck. Fehler gehören dazu, ebenso wie chaotische Momente. Humor und Spaß in der Familie helfen, Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

2. Sie setzen Grenzen – und halten sich daran

Gute Eltern geben klare Regeln vor. Denn das schafft Sicherheit und Vertrauen. Wichtig dabei: Eltern müssen sich auch selbst an diese Regeln halten, um glaubwürdig zu sein.

3. Sie begegnen ihren Kindern auf Augenhöhe

Respektvolles Miteinander beginnt damit, Kinder ernst zu nehmen. Wer sich zum Beispiel zum Gespräch mit dem Kind hinunterbeugt, zeigt Wertschätzung und stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes.

4. Sie geben Sicherheit – emotional und physisch

Kinder brauchen einen sicheren Hafen. Gute Eltern schaffen eine Umgebung, in der sich Kinder geschützt fühlen – sei es durch Nähe, Rituale oder offenes Zuhören.

5. Sie ermutigen zur Selbstständigkeit

Jedes Kind hat eigene Bedürfnisse und Träume. Vertrauen statt Kontrolle lautet die Devise – auch wenn Kinder eigene Fehler machen müssen, um zu wachsen.

6. Sie entschuldigen sich

Auch Eltern machen Fehler. Eine aufrichtige Entschuldigung zeigt, dass Fehler menschlich und Ehrlichkeit und Verantwortung wichtig sind.

7. Sie bleiben ruhig und konsequent

Strenge und Schreien führen langfristig nicht zum Erfolg. Ruhige, aber bestimmte Eltern vermitteln Sicherheit und Respekt.

8. Sie achten auf sich selbst

Eltern, die ausgeglichen sind, geben diese Energie an ihre Kinder weiter. Sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren, bedeutet nicht Egoismus, sondern ist essenziell für ein harmonisches Familienleben.

9. Sie lieben bedingungslos

Ein Kind muss spüren, dass es genau so richtig ist, wie es ist. Kinder, die bedingungslose Liebe erfahren, entwickeln eine gesunde Selbstachtung.

Fazit: Gute Eltern machen nicht alles richtig, aber sie sind einfühlsam, konsequent und verlässlich. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern solche, die sie lieben, an sie glauben und ihnen Raum geben, um zu wachsen.



Achtsam bewegen: Der Trend des Mindful Movement

IN EINEM ALLTAG VOLLER HEKTIK UND REIZÜBERFLUTUNG SUCHEN VIELE NACH WEGEN, BEWUSSTER ZU LEBEN. BEIM MINDFUL MOVEMENT GEHT ES UM DIE BEWUSSTE WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS, UM EINE BALANCE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST ZU SCHAFFEN.



Was ist Mindful Movement?

Mindful Movement (engl. für „achtsame Bewegung“) kombiniert Bewegung mit Achtsamkeit und soll das Zusammenspiel von Körper und Geist stärken. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen oder Kalorienverbrauch, sondern darum, jede Bewegung bewusst zu erleben, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Ansatz vereint Elemente aus Yoga, Tai Chi, Pilates und Meditation. Wichtig beim Mindful Movement sind das bewusste Wahrnehmen des Körpers, eine kontrollierte Atmung und die präzise Ausführung der Bewegungen.

Warum Mindful Movement Stress reduziert

Durch die langsamen und konzentrierten Bewegungen lernt man, sich auf den Moment zu fokussieren. Das beruhigt und hilft, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig wird die Durchblutung gefördert und Stress wird reduziert.

Einfache Übungen für den Alltag

1. Achtsames Gehen

Gehen Sie langsam und konzentrieren Sie sich auf jeden Schritt. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, und atmen Sie bewusst ein und aus. Diese Übung hilft, den Kopf freizubekommen.

2. Body Scan

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und wandern gedanklich durch Ihren Körper. Spüren Sie bewusst in jedes Körperteil hinein und lassen Sie Verspannungen los.

3. Schulterentspannung

Ziehen Sie die Schultern langsam hoch, halten Sie die Spannung kurz und lassen sie beim Ausatmen bewusst fallen. Diese einfache Übung löst Stress und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

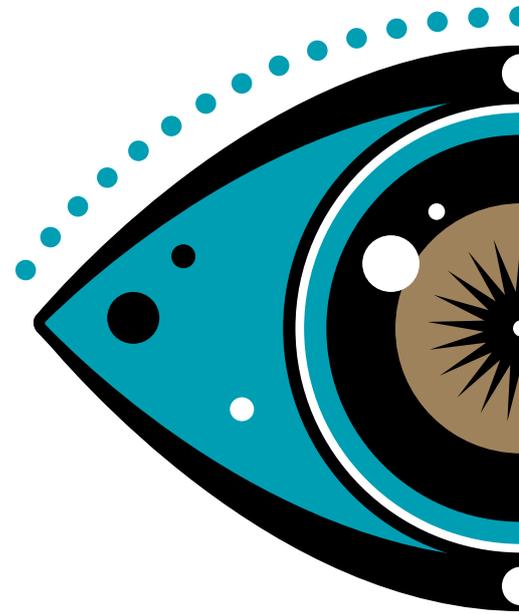
So wird Mindful Movement zur Gewohnheit

Um die positiven Effekte langfristig zu genießen, sollte achtsame Bewegung regelmäßig in den Alltag integriert werden. Feste Zeiten am Morgen oder Abend helfen, Routinen zu etablieren. Schon kurze Achtsamkeitsmomente während des Tages können helfen, gelassener und stressresistenter zu werden.



Alterssichtigkeit – ein natürlicher Prozess

ALTERSSICHTIGKEIT TRITT IN DER REGEL AB DEM 45. LEBENSJAHR AUF UND BETRIFFT NAHEZU JEDEN MENSCHEN IM LAUFE DES LEBENS. DENN SIE IST EINE FOLGE DES NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESSES. BETROFFENE BEMERKEN ZUNEHMEND, DASS DAS SCHARFE SEHEN IN DER NÄHE SCHWIERIGER WIRD. DOCH ES GIBT VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, UM DIE ALTERSSICHTIGKEIT AUSZUGLEICHEN.



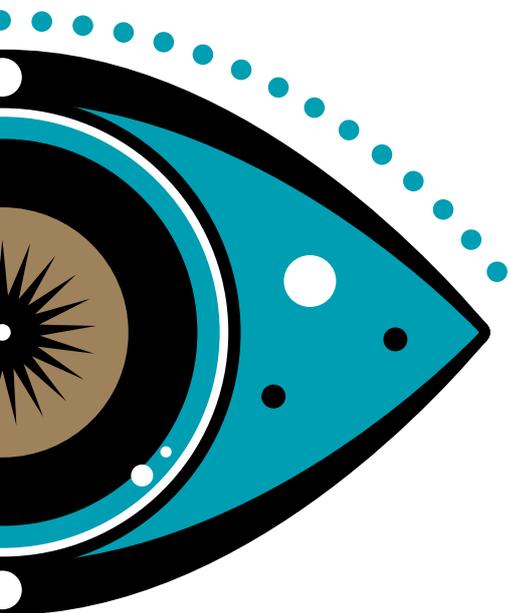
Was ist Alterssichtigkeit?

Mit etwa Mitte 40 bekommen die meisten Menschen das selbe Problem: Um Texte in Büchern, Zeitschriften oder auf dem Smartphone klar erkennen zu können, müssen sie diese immer weiter von den Augen entfernt halten. Längeres Lesen wird anstrengender, und manche klagen über Kopfschmerzen. Was zunächst schleichend beginnt, wird im Alltag zunehmend deutlicher: Das scharfe Sehen in der Nähe wird immer schwieriger, beim Lesen benötigt man mehr Licht, und klein gedruckte Schrift ist nur noch schwer zu entziffern. Das sind die typischen Symptome einer Alterssichtigkeit. Doch eine Alterssichtigkeit ist keine Krankheit, sondern eine ganz natürliche Alterserscheinung.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Alterssichtigkeit auch als Altersweitsichtigkeit bezeichnet. Fachleute sprechen von Presbyopie, einem Begriff, der sich aus den altgriechischen Wörtern „présbys“ für „alt“ und „ôps“ für „Auge“ ableitet.

Wie entsteht Alterssichtigkeit?

Unsere Augen sind in der Lage, sich auf nahe und ferne Objekte einzustellen, indem sich die Form der Augenlinse verändert. Beim Blick in die Ferne ist die Linse flach, während sie sich für das Sehen in der Nähe wölbt. Dadurch werden die einfallenden Lichtstrahlen so gebündelt, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht. Diese Anpassungsfähigkeit des Auges nennt sich Akkommodation und wird durch den Ziliarmuskel im Auge gesteuert.



Doch wie unser gesamter Körper unterliegt auch das Auge dem Alterungsprozess. Mit den Jahren verliert die Augenlinse an Elastizität, wird starrer und kann sich nicht mehr so leicht wölben. Fachleute gehen zudem davon aus, dass der Ziliarmuskel an Kraft verliert. Dadurch verschlechtert sich die Fähigkeit, Objekte in der Nähe scharf zu sehen, und eine Weitsichtigkeit entsteht – daher auch die Bezeichnung Altersweitsichtigkeit.

Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Multiple Sklerose (MS) können das Auftreten der Presbyopie begünstigen. Dennoch entwickelt nahezu jeder Mensch im Laufe seines Lebens diese Sehschwäche. Die ersten Anzeichen treten meist um das 45. Lebensjahr auf. Ab einem Alter von etwa 60 Jahren, spätestens zwischen 65 und 70 Jahren, schreitet die Alterssichtigkeit jedoch nicht mehr weiter fort.

Wie wird eine Alterssichtigkeit festgestellt?

Die Diagnose der Alterssichtigkeit erfolgt in der Regel durch eine augenärztliche Untersuchung, bei der sowohl die Sehstärke als auch die Anpassungsfähigkeit der Linse überprüft werden. Mit einem speziellen Gerät wird die Brechkraft des Auges gemessen. Zusätzlich kann ein Sehtest durchgeführt werden, um die optimale Stärke für Brillengläser oder Kontaktlinsen zu bestimmen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Obwohl sich der Alterungsprozess der Augen nicht aufhalten lässt, gibt es verschiedene Methoden, um trotz Presbyopie wieder scharf zu sehen. Dazu gehören unter anderem:

Brillen und Kontaktlinsen

Wer sonst keine Sehhilfe benötigt, kann eine Lesebrille verwenden. Menschen mit bestehender Kurz- oder Weitsichtigkeit können auf Bifokal- oder Gleitsichtbrillen zurückgreifen, die scharfes Sehen in unterschiedlichen Entfernungen ermöglichen, ohne dass die Brille gewechselt werden muss. Auch Kontaktlinsen können eine Lösung sein. Sogenannte multifokale Linsen gleichen die Alterssichtigkeit aus, während bei der monovisionen Anpassung ein Auge für die Nah- und das andere für die Fernsicht eingestellt wird. Da nicht jeder diese Methode gut verträgt, ist eine professionelle Anpassung durch den Augenarzt empfehlenswert.

Chirurgische Korrektur mit Premiumlinsen

Neben Kurz- und Weitsichtigkeit sowie einer Hornhautverkrümmung lässt sich auch eine Alterssichtigkeit durch die Implantation sogenannter Premiumlinsen korrigieren. Bei einem refraktiven Linsentausch wird die natürliche Linse des Auges entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt. Ein solcher Linsentausch ähnelt der Operation, wie sie im Falle eines Grauen Stars durchgeführt wird.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Sehhilfen oder Operationen?

Die Kosten für eine Brille oder Kontaktlinsen werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Lediglich bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr und bei besonders sehschwachen Menschen ist eine Kostenbeteiligung möglich.

Bei einem operativen Linsentausch übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung lediglich die Kosten für die Operation des Grauen Stars mit einer Monofokallinse. Außerdem können Sie gemäß § 33 des Einkommenssteuergesetzes (EstG) die operative Korrektur einer Fehlsichtigkeit zur Verbesserung ihrer Arbeitsleistung als außergewöhnliche Belastung von der Steuer absetzen.

Tattoos – eine Gefahr für die Gesundheit?

IN DEUTSCHLAND IST DEM BUNDESUMWELTMINISTERIUM ZUFOLGE ETWA JEDER ZEHNTE TÄTOWIERT. IN DER ALTERSKLASSE DER 18- BIS 29-JÄHRIGEN TRÄGT SOGAR JEDE BZW. JEDER VIERTE EIN TATTOO. DOCH DIE FARBE UNTER HAUT KANN ZU EINEM GESUNDHEITLICHEN RISIKO WERDEN.

Früher waren sie eher verpönt, heute sind sie salonfähig: Tätowierungen sind für immer mehr Menschen ein beliebter Körperschmuck. Doch die Entscheidung, sich ein Tattoo stechen zu lassen, sollte wohlüberlegt sein. Denn Tätowierungen bleiben in der Regel ein Leben lang auf der Haut – und sie können gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Dazu gehören Entzündungen, allergischen Reaktionen und Infektionen. Und über die Langzeitfolgen von Tattoo-Farben auf den Körper ist bisher nur wenig bekannt.

Was passiert mit den Tattoo-Pigmenten im Körper?

Sicher ist, dass die in die Haut eingebrachten Farbpigmente nicht an Ort und Stelle bleiben. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Farbpigmente oder deren Abbauprodukte in Lymphknoten oder der Leber wiederfinden. Wie sich das langfristig auf die Gesundheit auswirkt, ist bislang unzureichend erforscht. Außerdem gibt es nur für einen kleinen Teil der in Tattoo-Farben verwendeten Pigmente Informationen zu deren Auswirkungen auf die Gesundheit.

Tattoo-Farben und ihre Gefahren

Je nach Zusammensetzung können Tattoo-Farben problematische Stoffe enthalten. Besonders häufig sind Allergien gegen rote Farbpigmente. Schwarze Tinten mit dem Farbstoff „Carbon Black“ können krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten. Auch Sonnenlicht kann chemische Reaktionen der Farben auslösen, die zu Hautirritationen führen.

Untersuchungen des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts (CVUA) Karlsruhe ergaben, dass nur etwa 30 Prozent der getesteten 27 Tattoo-Farben den gesetzlichen Anforderungen entsprachen. In vielen Farben wurden sensibilisierende Konservierungsmittel, Schwermetalle wie Blei und Arsen oder Formaldehyd in unzulässigen Mengen gefunden. Auch Stiftung Warentest und ÖKO-TEST haben in Studien problematische Stoffe in Tattoo-Tinten nachgewiesen. So enthielten einige Tinten unter anderem PAK, allergieauslösende Konservierungsmittel sowie Verunreinigungen durch Nickel.

Strengere Vorschriften für Tattoo-Farben

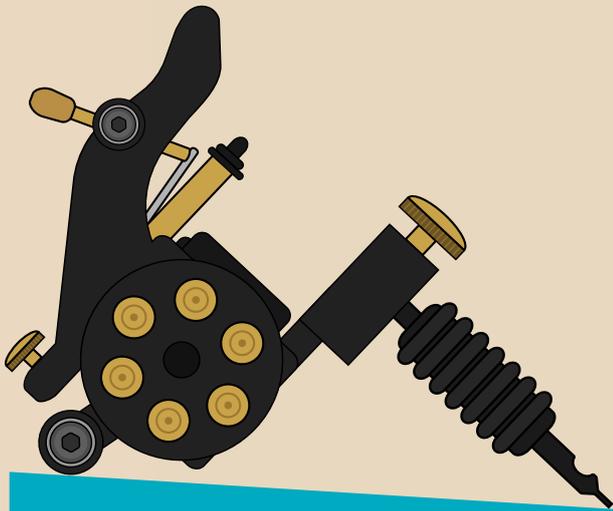
Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat Ende Januar 2025 eine neue Studie in der Zeitschrift „Archives of Toxicology“ veröffentlicht, die zeigt, dass geringere Mengen der in Tattoo-Farben enthaltenen Stoffe im Organismus verbleiben als bisher angenommen. Um potenzielle Risiken zu minimieren, hat die Europäische Union aber bereits 2022 strengere Vorschriften für Tattoo-Farben eingeführt. Mehr als 4.000 Substanzen wurden verboten oder mit Grenzwerten versehen. Seit 2023 dürfen zudem die Pigmente Blue 15:3 und Green 7 nicht mehr in Tattoo-Farben oder Permanent Make-up verwendet werden. Fachleute befürchten, dass im Zuge der Verbote schlechter erforschte Ersatzstoffe verwendet werden könnten, was neue Risiken mit sich bringen würde. Daher wird immer wieder eine „Positivliste“ gefordert, die zeigt, welche Inhaltsstoffe von Tattoo-Farben nachweislich ungefährlich sind.



Kennzeichnungspflicht: Wichtige Informationen zu Tattoo-Farben

Seit 2022 müssen Tattoo-Farben aber bereits bestimmte Kennzeichnungen aufweisen, zum Beispiel:

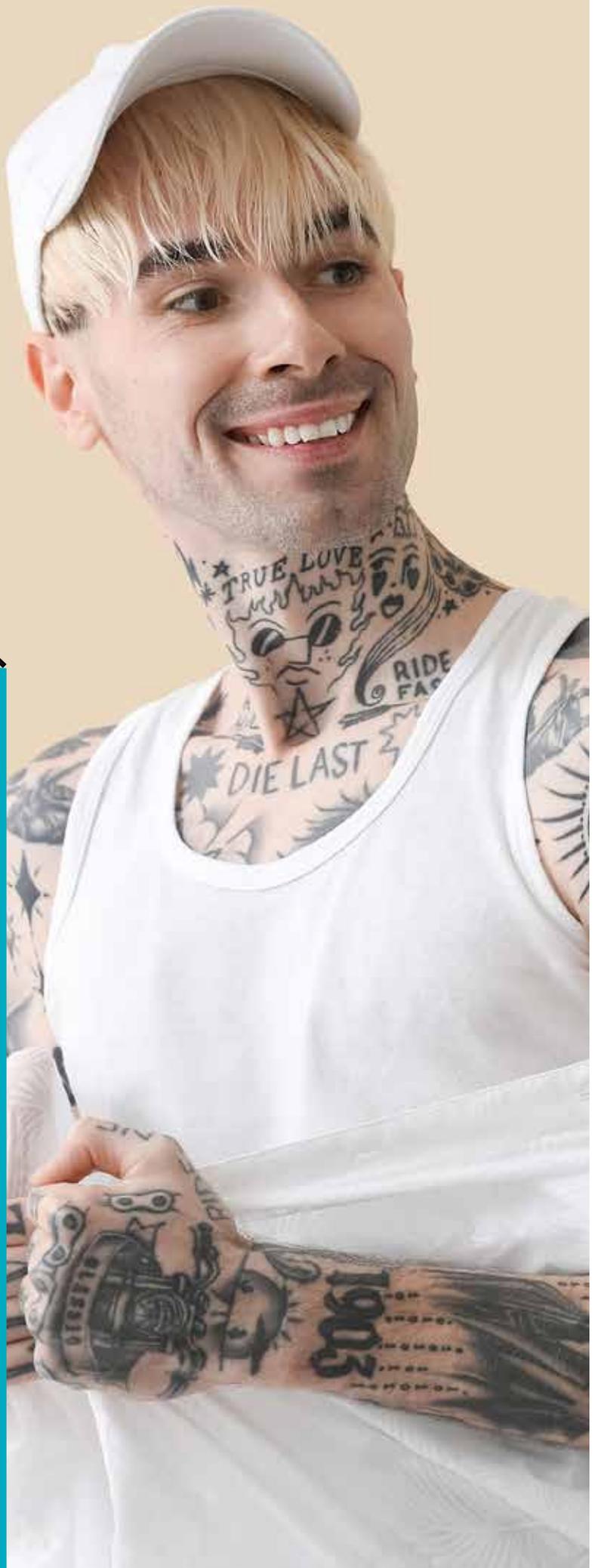
- Verwendungszweck („Mittel zum Tätowieren“ oder „Tattoo colour“)
- Name und Anschrift des Herstellers
- Inhaltsstoffe
- Chargennummer
- Mindesthaltbarkeitsdatum oder Angabe zur Haltbarkeit nach dem Öffnen



Worauf sollte man vor dem Tätowieren achten?

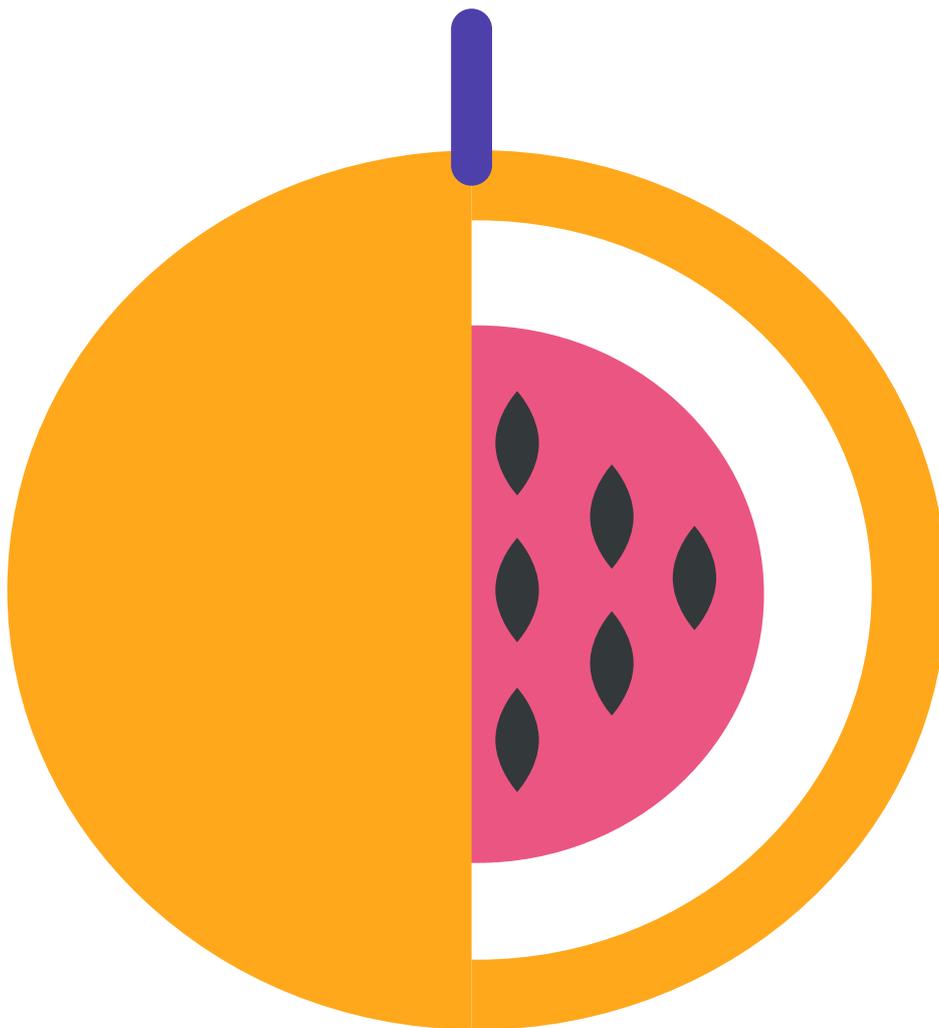
Wer sich ein Tattoo stechen lassen möchte, sollte einige wichtige Aspekte berücksichtigen:

- **Nicht für alle geeignet:** Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Blutgerinnungsstörungen, sowie Schwangere oder Personen, die Antibiotika oder Immunsuppressiva einnehmen, sollten sich nicht tätowieren lassen. Auch im Falle von Allergien, insbesondere bei einer Nickel-Allergie, sollten Sie vorsichtig sein, da Tattoo-Farben Nickelverunreinigungen enthalten können.
- **Hygiene im Studio:** Da der Beruf des Tätowierers kein geschützter Ausbildungsberuf ist, kann grundsätzlich jeder ein Tattoo-Studio eröffnen. Achten Sie also darauf, dass der Tätowierer oder die Tätowiererin eine Hygieneschulung absolviert hat und sterile Nadeln sowie Instrumente verwendet. Ein separater Behandlungsraum mit leicht zu reinigenden Oberflächen ist ein weiteres Qualitätsmerkmal.
- **Keine Kostenübernahme durch die Krankenkasse:** Die Kosten für die Entfernung eines nicht mehr gewünschten Tattoos oder für Folgeschäden übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht.



Natürliche Vitaminbomben: Gesunde Sommerfrüchte

SOMMERZEIT IST OBSTZEIT! WENN DIE TEMPERATUREN STEIGEN, WÄCHST BEI VIELEN DIE LUST AUF FRISCHE UND LEICHTE SNACKS. BESONDERS SOMMERFRÜCHTE SIND NICHT NUR LECKER, SONDERN STECKEN AUCH VOLLER WERTVOLLER NÄHRSTOFFE.



Ob Beeren, Kirschen, Pfirsiche oder Melonen – sie alle sind wahre Vitamin- und Nährstoffbomben. Und sie können nicht nur frisch gegessen, sondern auch als Smoothie oder Fruchtpüree verzehrt werden. Wir stellen einige der gesündesten Sommerfrüchte vor und erklären, was sie so besonders macht:

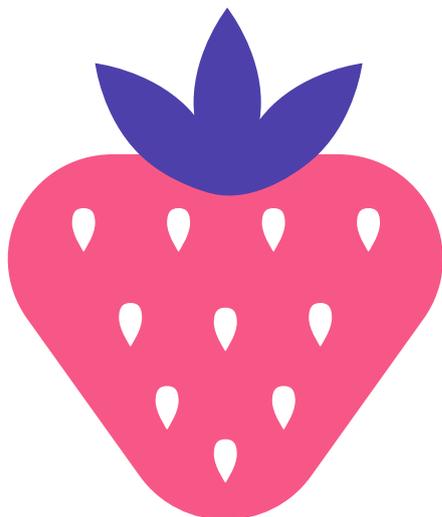
Erdbeeren – Viel Vitamin-C wenig Kalorien

Erdbeeren gehören zu den beliebtesten Sommerfrüchten und sind bis Ende August besonders aromatisch. Mit 65 mg Vitamin C pro 100 g übertreffen sie sogar den Vitamin C-Gehalt von Orangen und Zitronen. Und dieses Vitamin C ist gut fürs Immunsystem und die Gesundheit der Zellen.

Außerdem enthalten Erdbeeren wertvolle Nährstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium. Aufgrund ihres hohen Wasseranteils von rund 90 Prozent sind sie sehr kalorienarm – 100 g Erdbeeren enthalten nur 32 Kilokalorien.

Himbeeren – Antioxidantien und Vitamine im Doppelpack

Himbeeren liefern neben Vitamin C auch Provitamin A und B-Vitamine. Ihre antioxidativen Eigenschaften können helfen, freie Radikale abzufangen und so das Krebsrisiko zu senken. Himbeeren enthalten zudem Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. Mit nur 33 Kilokalorien pro 100 g sind sie eine perfekte, leichte Sommernascherei.



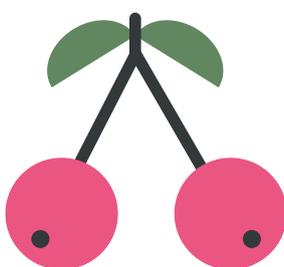
Weitere Beeren – kleine Früchte mit großer Wirkung

Neben Erd- und Himbeeren gibt es noch viele andere gesunde Beeren:

- **Johannisbeeren** sind wahre Vitamin-C-Bomben, besonders die schwarzen Exemplare mit 177 mg pro 100 g. Sie enthalten zudem Kalium, Calcium und Eisen.
- **Heidelbeeren** sind reich an Mineral- und Ballaststoffen. Neben Vitamin C enthalten sie Kalium, Zink, Folsäure und Eisen sowie Gerb- und Pflanzenfarbstoffe (Polyphenole), die Zellen erneuern, Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken.
- **Stachelbeeren** liefern Vitamin C und Vitamin A. Außerdem versorgen sie den Körper mit Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Phosphor.
- **Brombeeren** und rote Johannisbeeren wirken blutreinigend und können Entzündungen lindern.

Kirschen – süße Früchte mit wertvollen Inhaltsstoffen

Auch Kirschen haben es in sich. Sie enthalten viel Vitamin C und Folsäure, die für Zellteilung und Zellneubildung wichtig sind. Zudem sind sie reich an Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die enthaltenen Anthocyane haben entzündungshemmende Eigenschaften. Ihr Kaloriengehalt variiert je nach Sorte, liegt aber bei etwa 55 Kilokalorien pro 100 g.



Pflaumen – Verdauungsfördernde Energielieferanten

Ob Pflaumen, Zwetschgen oder Mirabellen – sie alle sind reich an Vitaminen wie Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C, E und K. Zudem enthalten sie Mineralstoffe wie Zink, Kupfer und Calcium. Pflaumen sind für ihre abführende Wirkung bekannt und können auch harntreibend wirken. Sie liefern schnell verfügbare Energie und sind eine gute Wahl für einen gesunden Snack zwischendurch.

Pfirsiche – saftiger Sommergenuss

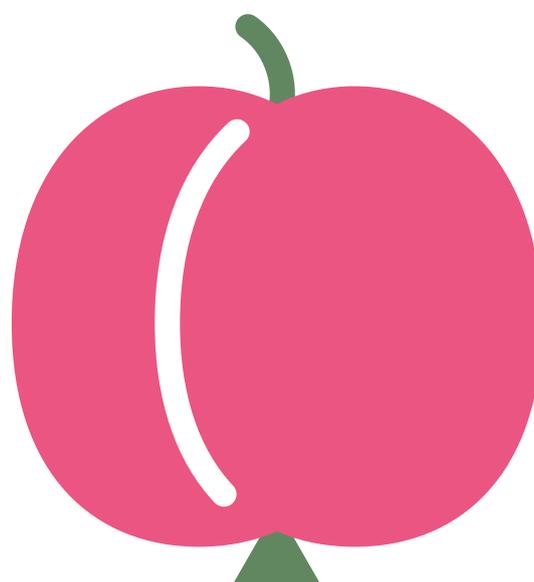
Pfirsiche enthalten viel Wasser und sind daher erfrischend und kalorienarm (40 Kilokalorien pro 100 g). Sie liefern dem Körper Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium sowie wichtige Vitamine, darunter Vitamin B3 und Vitamin C.

Aprikosen – nährstoffreiche Alleskönner

Aprikosen sind gut für Haut, Haare und Nägel und stärken das Immunsystem. Denn sie enthalten eine beeindruckende Nährstoffkombination aus Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C sowie Kalium, Calcium und Magnesium. Frische Aprikosen haben nur 40 Kilokalorien pro 100 g. Getrocknete Aprikosen hingegen sind mit 240 Kilokalorien deutlich energiereicher, enthalten aber auch konzentrierte Nährstoffe.

Wassermelonen – Erfrischung pur

Wassermelonen sind mit 24 bis 39 Kilokalorien pro 100 g kalorienarm und enthalten dennoch viele wichtige Nährstoffe wie Provitamin A, Vitamin C und Eisen. Die Kerne liefern zudem Ballaststoffe und gesunde Fette. Und mit einem Wasseranteil von etwa 95 Prozent sind Wassermelonen eine perfekte Erfrischung an heißen Tagen.





Wir schützen Sie Rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

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





Sommermenü

Pasilikum-Minz-
Suppe

Forelle
Müllerin Art

Heidelbeer-Shake



Basilikum-Minz-Suppe

2 Bund	Basilikum
6 Zweige	Minze
1 Becher	Crème Fraîche
450 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
½ TL	Honig
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Den Basilikum mit der Minze waschen, anschließend mit der Crème Fraîche und der Gemüsebrühe in den Mixer geben und alles zerkleinern. Das Olivenöl sowie Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles noch einmal vermischen. Die kalte Suppe für ca. zwei Stunden in den Kühlschrank geben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Zum Schluss noch mit einem Klecks Crème Fraîche und Minze garnieren.



Forelle Müllerin Art

4	frische Forellen
Etwas	Mehl zum Wenden
100 g	Butter
2	Zitrone
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Zitronenpfeffer
	Frische Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Mehl wenden. In einer großen Pfanne 50 g Butter erhitzen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten. Die Forellen aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte warmhalten. Die restliche Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie leicht braun wird. Die Zitronen auspressen und den Saft zur Butter geben. Die Soße erhitzen und gut umrühren. Die Forellen in Tellern anrichten, mit der Soße übergießen und mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen hervorragend Salz- oder Petersilienkartoffeln.



Heidelbeer-Shake

150 g	Heidelbeeren
50 g	Milch
50 g	Joghurt, 3,5 % Fett
50 g	Vanilleeis (Bourbon-Vanilleeis)
1 TL	gestr. Rohrzucker, brauner



Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen und abtrocknen. Die Milch, den Joghurt und das Eis in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer verrühren. Dann die Heidelbeeren und den braunen Zucker, nach Geschmack, dazugeben und alles pürieren. Abschmecken, in ein schönes Glas füllen und mit Minze garnieren.

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie
und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.bkk-salzgitter.de/friends-family> oder QR Code nutzen

