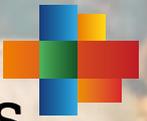


INSIDE

BKK
VerbundPlus



Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

1 2021

**Die elektronische
Patientenakte (ePA) ist da**

Digital, praktisch – und ganz auf Ihre
Vorgaben zugeschnitten

**Höhere Zuschüsse
für Zahnvorsorge**

Kronen, Brücken und Prothesen

Jetzt wird angebändelt

Fit bleiben mit dem Theraband

ALTER –

FLUCH ODER SEGEN?

Neu: Briefpost

wird digital

Ihre Post an uns bitte immer nach Biberach.

Schneller, kundenfreundlicher, transparenter:

Als Ihre Verbündeten in Sachen Gesundheit tun wir alles dafür, Sie bestmöglich zu unterstützen und Ihre Anliegen so zügig wie möglich zu prüfen.

Um unsere Reaktionszeiten für Sie weiter zu optimieren, haben wir zum 1. Dezember 2020 den **Digitalen Posteingang** eingeführt.

Das müssen Sie dazu wissen:

Was passiert beim Digitalen Posteingang?

Ihre Briefe an uns werden ...

- 1) gescannt und digitalisiert
- 2) zentral und automatisiert an die jeweils zuständige Fachabteilung weitergegeben – ohne Zeitverlust

Was ändert sich für Sie?

Sie müssen sich künftig nur noch eine Adresse merken. Bitte senden Sie all Ihre Post an die BKK VerbundPlus künftig an:

BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13
88400 Biberach

Bitte schicken Sie ab sofort keine Briefpost mehr an Ihre nächstgelegene Geschäftsstelle vor Ort.

TIPP: digital und rund um die Uhr

Noch schneller geht der Postversand an uns übrigens mit unserer Online-Geschäftsstelle, zu der Sie sich unter **im-mondschein.de** anmelden können. Die dazugehörige App finden Sie im App-Store von Apple und bei Google Play.

**Unsere Servicehotline:
0800 2 234 987**

... immer „die richtige Wahl“:
Sie werden automatisch mit der für Sie zuständigen Geschäftsstelle verbunden (aus dem Inland kostenfrei).

Liebe Leserinnen und Leser,

nun liegt es hinter uns – das Jahr, das unser aller Leben auf die ein oder andere Weise nachhaltig verändert hat. Überwunden ist die Corona-Krise nicht, doch viele Folgen lassen sich inzwischen realistischer einschätzen, viele Maßnahmen besser planen.

Wie für jeden von uns persönlich, sind die Folgen der Krise auch für die BKK VerbundPlus spürbar. Das bedeutet, dass die Einnahmenbasis bestenfalls stabil bleiben, wahrscheinlicher jedoch sinken wird. Zugleich steigen die Ausgaben, trotz der Unterstützung durch den Gesetzgeber. In Zahlen: Die Krankenkassen, die die Kosten für viele ungeplante Mehrausgaben zu tragen hatten und haben – etwa Corona-Tests –, verbuchen Zusatzkosten von rund 16 Milliarden Euro. Bezuschusst werden jedoch nur 5 Milliarden Euro.

Diese gewaltige Lücke muss geschlossen werden. Und deshalb müssen auch wir, Ihre BKK VerbundPlus, für 2021 den Beitragssatz erhöhen. Ein entsprechendes Schreiben sollte inzwischen bei Ihnen eingegangen sein. Das tun wir nicht gerne. Zumal wir den Beitrag in den vergangenen fünf Jahren stets stabil gehalten – ja, mehr noch, sogar zweimal gesenkt – haben. Top-Angebote kombiniert mit Top-Beitragssatz, und das bei steigendem Leistungsumfang lautete die Zielsetzung, im Rahmen derer wir, wann immer möglich, das Geld an Sie, die Versicherten, weitergegeben haben. Und dann kam Corona ... und damit der Zwang zur Erhöhung.

Auch wenn 2021 auf seine Art ein forderndes Jahr wird, tut sich auch viel Gutes. Die Lehren aus dem ersten Lockdown ermöglichen Neuerungen, die zuvor undenkbar gewesen wären. Von Video-Sprechstunden bis zu telefonisch anforderbaren Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ist der Startschuss zu mehr Digitalisierung im Gesundheitswesen endgültig gefallen. Die elektronische Patientenakte und e-Rezepte stehen ins Haus und auch wir als Ihre BKK werden administrative Prozesse weiter verschlanken und die Digitalisierung vorantreiben. Einiges dazu lesen Sie bereits in dieser „INSIDE“. Weitere spannende Neuerungen werden in Kürze folgen.

Fürs neue Jahr wünsche ich uns allen einen wirksamen Impfstoff, der die Menschen schützt und dafür sorgt, dass wir ein Stückchen Prä-Corona-Normalität im Alltag zurückbekommen. Für die Wirtschaft – und für das soziale Miteinander.



Starten Sie gut und gesund ins neue Jahr 2021!

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus

Titel: iStock.com/jubaphoto; BKK VerbundPlus; Marc Hoerger



Lösungen von der Magazinrückseite

32	15	73	22	43	11	11
+24						+64
16	4	42	39	3	10	25
-36	9	+25	+61	+28	+58	+16
1	19	25	35	36	4	24
-59	+26	+37		+31	+21	+12
5	16	18	18	17	17	
-01	+43	+57		+21		+81
3	40	38	3	19	25	6
-21	+12	+20	+54	+8	+40	+42
3	12	31	19	1	43	
-22	+38	-4	+39	+21	1	+22
19	21	1	36	4	8	57
-24		+11	+29			

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

Inhalt

- 4 Die elektronische Patientenakte (ePA) – digital und praktisch
- 6 Hurra, hurra, die digitale Post ist da!
- 7 Neue Bonusprogramme ab 2021

- 8 Höhere Zuschüsse dank Vorsorge
- 10 So happy together
- 12 Tee-Tee-re-Tee
- 14 Jetzt wird angebändelt

- 16 Alter – Fluch oder Segen
- 18 Einfach einmal abschalten
- 19 Let's do the NIA-Dance
- 20 Winter-Rätsel

Impressum

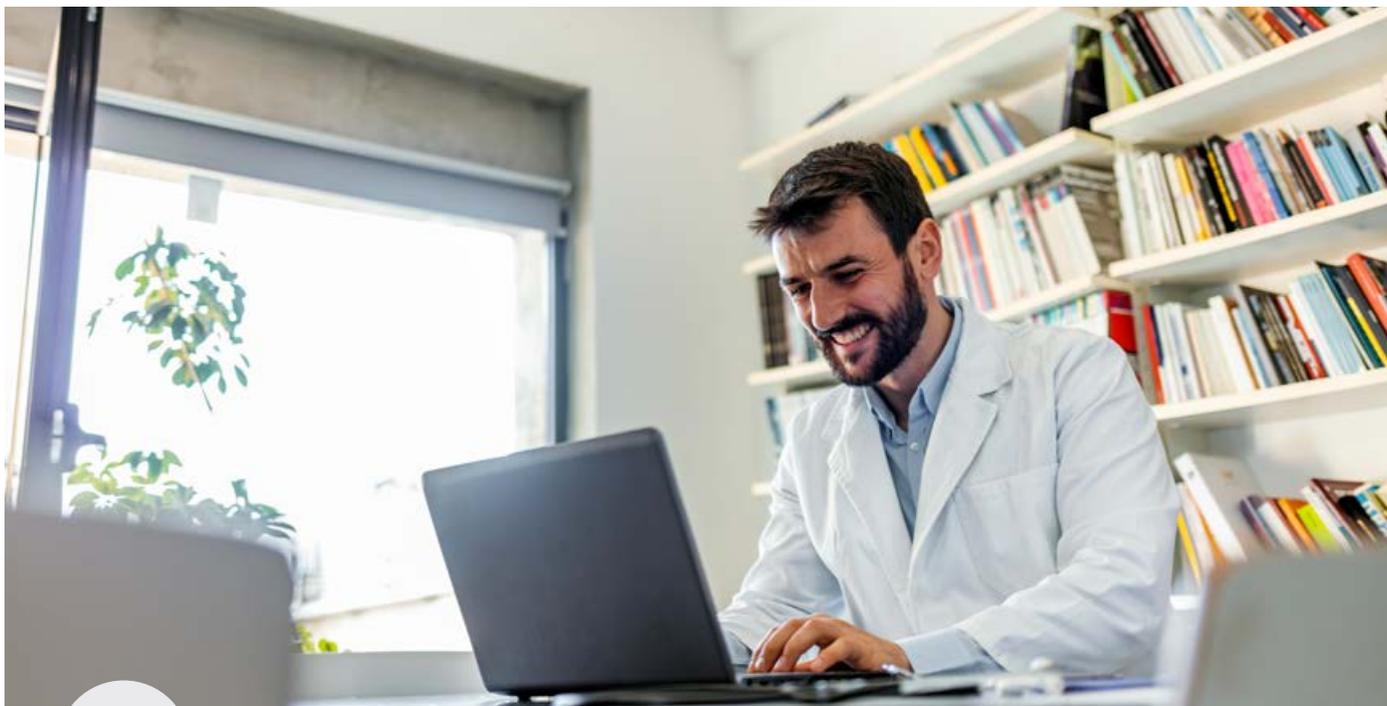
Herausgeber: BKK VerbundPlus · V. i. S. d. P.: Dagmar Stange-Pfalz · Redaktion: Peter Scheipel · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 87.260 Exemplare
 Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist da

Digital, praktisch – und ganz auf Ihre Vorgaben zugeschnitten

Neues Jahr, neue digitale Möglichkeiten: Als Versicherte der BKK VerbundPlus können Sie ab sofort auf die neue, elektronische Patientenakte zugreifen. Wie das Ganze vonstattengeht, welche Möglichkeiten sie Ihnen bietet – und warum es sich womöglich lohnt, noch ein wenig mit der Nutzung zu warten – lesen Sie hier.





Was genau kann die ePA?

Die ePA gilt als eines der Herzstücke in der Digitalisierung des Gesundheitswesens, und das nicht ohne Grund. Schließlich bündelt sie jede Menge essenzielle Informationen über ihren Inhaber, die im Fall der Fälle Diagnosen oder Behandlungen sehr viel zielgerichteter und schneller möglich machen.

So kann darauf unter anderem erfasst werden:

- ✓ Welche Medikamente eingenommen werden.
- ✓ Welche Vorerkrankungen bestehen.
- ✓ Wie die aktuellen Blutwerte aussehen.
- ✓ Wie vorige Behandlungen verliefen.
- ✓ Welche Diagnosen und Befunde vorliegen.

Welche Daten werden auf der ePA gespeichert?

Als Versicherter entscheiden Sie grundsätzlich selbst, ob eine ePA angelegt wird und – wenn ja – welche Daten darauf gespeichert oder gelöscht werden sollen. Der Zugriff erfolgt bequem per App. Wer sonst noch Zugriff auf die Inhalte erhält, bestimmen ebenfalls Sie individuell. Auch Ihre behandelnden Ärzte oder wir als Ihre BKK haben keinen Zugang, sofern Sie diesen nicht freigeben.

Was braucht es, um die ePA zu nutzen?

Dafür benötigen Sie eine elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit NFC und einen PIN. Da gewährleistet sein muss, dass entweder die PIN oder eGK sicher – soll heißen durch persönliche Übergabe – an Sie zugestellt werden muss, hat die Deutsche Post angekündigt, rechtzeitig ein Verfahren anzubieten, das eine Identifikation bei Übergabe ermöglicht. Voraussichtlich wird dieses bei Druckschluss dieser „INSIDE“ allerdings noch nicht zur Verfügung stehen. Parallel wird mit Hochdruck an „Video-Ident“ als weiterem sicheren Verfahren gearbeitet.

Ab wann kann ich die ePA verwenden?

Die ePA steht Ihnen als Versicherter der BKK VerbundPlus ab sofort zur Verfügung – und das freut uns sehr, denn wir halten sie für eine tolle Neuerung mit großem Mehrwert.

Wie bei jeder innovativen Neuerung ist bei aller Akribie allerdings auch bei der ePA nicht ausgeschlossen, dass die Technik und die Zustellungswege (wie oben beschrieben) zunächst noch mit kleineren Hürden zu kämpfen haben, ehe alles komplett reibungslos funktioniert.

Unsere Empfehlung: Warten Sie das erste Halbjahr 2021 ab, ehe Sie auf die ePA umsteigen. Dann sollten die Technik und die zeitnahe Zustellung gesichert sein.



Was, wenn ich Fragen zur ePA habe?

Wir begleiten und beraten Sie gerne rund um die Umstellung auf die ePA.

Nähere Informationen unter Tel. **0800 2 234 987** oder **info@bkkvp.de**.



Hurra, hurra,

die digitale Post ist da!

Besser, schneller, bequemer: Der neue ..., seit Mitte 2020 angekündigte Posteingang ist da. Dank des zentralen Eingangs sämtlicher Unterlagen in der BKK VerbundPlus-Zentrale ist ein wichtiger Schritt vom analogen Papierfluss zum digitalen Datenstrom vollzogen – mit vielen Vorteilen für Sie.

759. So viele verschiedene Arten von Dokumenten erreichen Stand heute die BKK VerbundPlus – an Briefsendungen sind es immerhin über 3.000 am Tag! Seit dem 1. Dezember 2020 werden diese alle zentral in der Hauptniederlassung in Biberach eingescannt und maschinell verarbeitet.

Schneller, kundenfreundlicher, transparenter

Beim Digitalen Posteingang werden sämtliche eingehenden Versichertenunterlagen digitalisiert und dann zentral und automatisiert an die jeweils zuständige Fachabteilung weitergegeben. Dies verkürzt Bearbeitungszeiten und schafft noch klarere, schnellere Abläufe: Anliegen können noch schneller geprüft werden, Reaktionszeiten werden weiter optimiert. „Wir haben alle Abläufe im System in einem wahren Testmarathon auf Herz und Nieren geprüft, damit alles schnellstmöglich reibungslos läuft und unsere Versicherten von den Vorteilen des neuen digitalen Posteingangs maximal profitieren“, erklärt Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand der BKK VerbundPlus. „Wir sind überzeugt davon, damit ein wichtiges Stück Zukunft geschaffen zu haben, das spürbare Kundenvorteile schafft. Ganz im Sinne unseres Ziels, als Lotse für unsere Versicherten da zu sein und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen.“



Die wichtigste Neuerung für Sie

Ab sofort heißt es: alle Post nach Biberach! Egal, ob Krankmeldung, Bonusprogramm, Bescheinigungen oder Anträge, bitten senden Sie sämtliche Dokumente für Ihre BKK VerbundPlus postalisch ab sofort nur noch an:

**BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13
88400 Biberach**

Alternativ können Sie diese gerne auch digital 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche über unsere Online-Geschäftsstelle einreichen:

www.im-mondschein.de

Die dazugehörige App finden Sie im App-Store von Apple und bei Google Play.

Die übrigen deutschlandweiten Geschäftsstellen bleiben – sofern es die Corona-Regeln erlauben – selbstverständlich für persönliche Besuche erhalten.

Achtung –

neue Bonusprogramme ab 2021

Als Versicherte der BKK VerbundPlus profitieren Sie traditionell von Zuschüssen für individuelle Vorsorge- und Gesundheitsleistungen. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben gibt es in diesem Bereich seit Anfang 2021 wichtige Änderungen. Welche genau, lesen Sie hier.

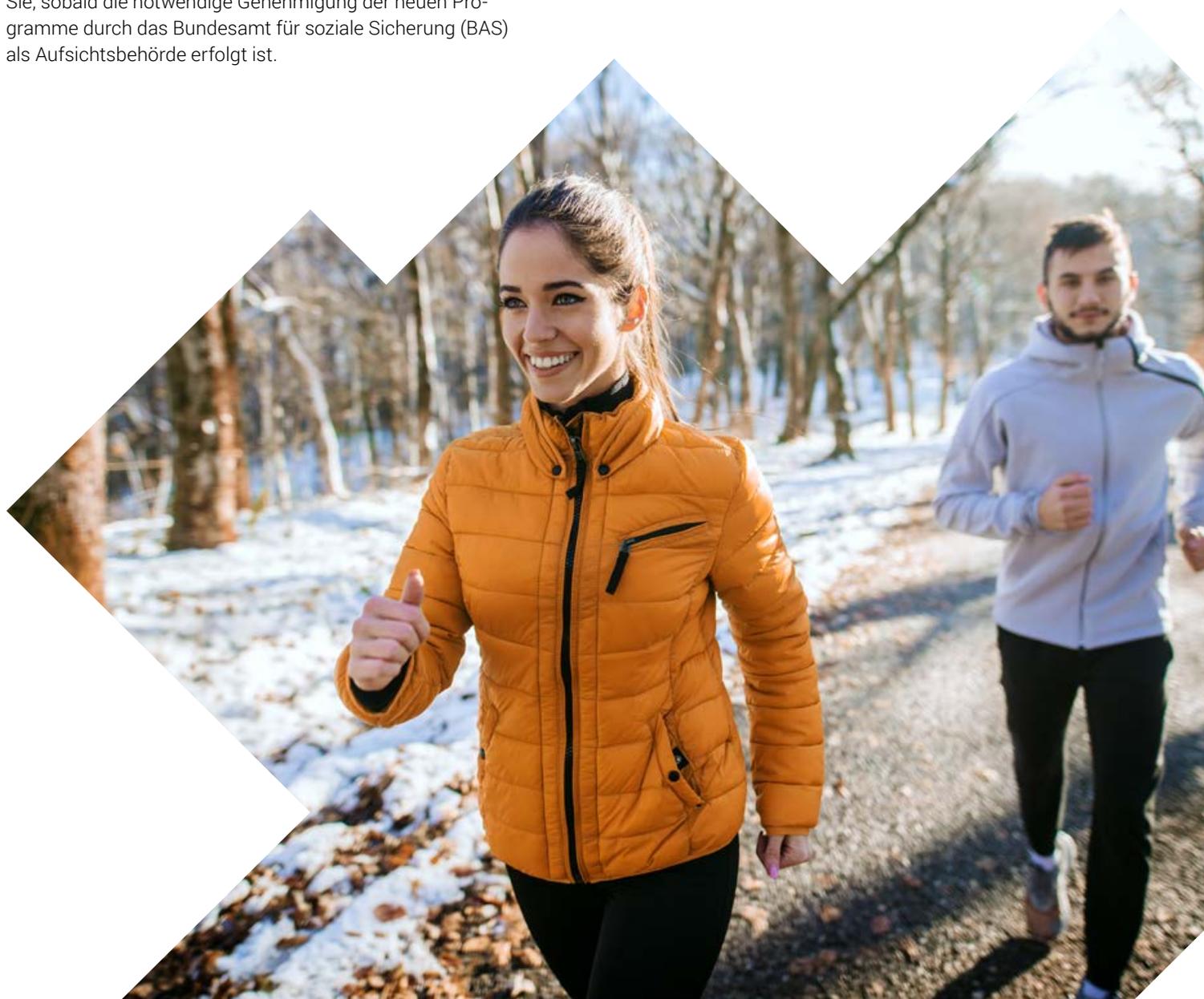
Der Gesetzgeber fordert, die Krankenkassen reagieren: Nicht nur die BKK VerbundPlus, sondern alle gesetzlichen Krankenkassen mussten ihre Bonusprogramme zum Jahreswechsel von 2020 auf 2021 verändern. Grund hierfür ist, dass zukünftig einzelne Leistungen zur Früherkennung oder Vermeidung von Krankheiten von uns bonifiziert werden müssen.

Surftipp: News zum Bonusprogramm finden Sie auch auf unserer Website:

www.bkk-verbundplus.de/leistungen/bonusprogramm/
Sollten Sie Vorsorgemaßnahmen in 2021 durchführen, bevor das neue Bonusprogramm gestartet ist, werden die erbrachten Leistungen dementsprechend von uns gegebenenfalls anerkannt.

So bleiben Sie auf dem Laufenden

Sie brauchen vorerst nichts zu unternehmen. Wir informieren Sie, sobald die notwendige Genehmigung der neuen Programme durch das Bundesamt für soziale Sicherung (BAS) als Aufsichtsbehörde erfolgt ist.

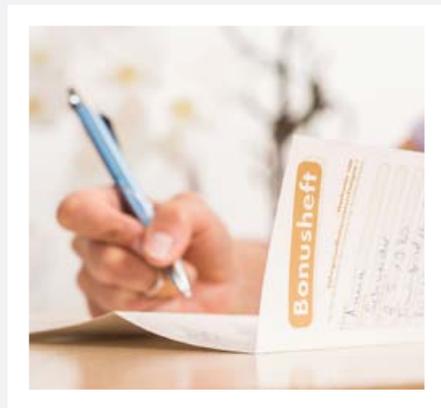


Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

Kronen, Brücken und Prothesen

Damit Sie allen Grund zum Lächeln haben, haben wir einige Tipps und Infos rund um Ihre Zahngesundheit zusammengestellt.

Ein Sprichwort sagt: „Die letzten Zähne sind die wichtigsten.“ Wobei das idealerweise natürlich die eigenen sind. Damit Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben, helfen neben dem regelmäßigen Zähneputzen plus Zahnseide und Mundspülung auch die jährlichen Zahngesundheitsuntersuchungen. Dafür belohnen Sie sich selbst mit schönen Zähnen – und wir als Ihre BKK VerbundPlus Sie mit attraktiven Boni, sofern Sie diese Untersuchungen in Ihr Bonusheft eintragen lassen.



Ein Heft, viele Funktionen

Auf diese Weise sichern Sie sich auch höhere Zuschüsse, sollte irgendwann doch einmal Zahnersatz, etwa als Krone oder Brücke, notwendig werden. **Das Bonusheft hilft dabei, nicht nur Geld zu sparen, sondern dient auch als Erinnerungstütze für den regelmäßigen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis.** Bei dieser Gelegenheit können erste leichte Erkrankungen eines Zahns oder des Zahnfleischs früh erkannt und mit vergleichsweise geringem Aufwand behandelt werden.

Tipp: Bewahren Sie Ihr Bonusheft am besten bei Ihrer Gesundheitskarte auf. So geht es nicht so schnell verloren und Untersuchungen werden regelmäßig eingetragen. Und falls doch einmal ein Nachweis fehlt: Bitten Sie Ihre(n) Zahnärztin/Zahnarzt zeitnah, diesen zu ergänzen – das funktioniert in der Regel problemlos.

Das leisten wir für Sie

Zu den Kosten der Regelversorgung – zum Beispiel für eine Brücke – in Höhe von 953,66 Euro beträgt der Zuschuss:

Bonus erfüllt	bisher	seit Oktober 2020	Plus
nein	50 % = 476,83 Euro	60 % = 572,20 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 5 Jahre	60 % = 572,20 Euro	70 % = 667,56 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 10 Jahre*	65 % = 619,88 Euro	75 % = 715,25 Euro	+ 95,37 Euro

* Der Bonus beträgt also bei diesem Beispiel 143,05 Euro.



Gut zu wissen: Was ist eigentlich ...

... ein „Zahnersatz-Festzuschuss“?

Als gesetzliche Krankenkassen leisten wir für Sie sogenannte Festzuschüsse nach einem Katalog, der rund 50 Einzelbefunde abbildet. Das bedeutet: Alle Versicherten bekommen bei gleichem Befund denselben Betrag von uns erstattet, auch wenn sie unterschiedliche – zahnmedizinisch anerkannte – Versorgungsformen wählen. Beispiel: einen implantatgestützten Zahnersatz anstelle einer Prothese mit Haltevorrichtung.

... die „Regelversorgung“?

Die Standardtherapie umfasst zum Beispiel neben Kronen, Brücken und Prothesen auch kombiniert festsitzend/ herausnehmbaren Zahnersatz sowie Verblendungen im sichtbaren Bereich. In den bundesweiten Durchschnittskosten nicht berücksichtigt sind u. a. Edelmetalllegierungen und Aufwendungen, die bei einer ästhetisch anspruchsvolleren Versorgung entstehen. Beispiel: Eine Brücke wird rundum verblendet oder besteht ganz aus Keramik. Bei einer andersartigen Versorgung werden

die Gesamtkosten mit den Versicherten abgerechnet, wir als BKK erstatten dann den Festzuschuss. Bei einer unzumutbaren finanziellen Belastung übernehmen wir die gesamten Kosten bis zur Höhe der Regelversorgung. Als Einkommensgrenzen gelten dabei ab 2021 die Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt von 1.316 Euro bei Alleinstehenden und von 1.809,50 Euro mit einem Angehörigen. Liegt das Einkommen geringfügig darüber, ist eine höhere Bezuschussung im Rahmen der sogenannten „gleitenden Härtefallregelung“ möglich.

... ein „Heil- und Kostenplan“?

Dieser enthält neben Ihrem individuellen Befund auch Angaben zur Regelversorgung, zur Therapieplanung sowie – jeweils voraussichtlich – zu den Gesamtkosten, aufgeteilt in Festzuschuss und Eigenbeteiligung. Über die Regelversorgung hinausgehende prothetische Leistungen sind in einer Anlage zum Heil- und Kostenplan ausgewiesen.

Tipp: Maximal ein

Mal ist kein Mal

Bitte bedenken Sie: Nur in wirklich begründeten Ausnahmefällen bleibt künftig ein einmaliges (!) Versäumnis der Vorsorgeuntersuchungen innerhalb des 10-Jahres-Zeitraums folgenlos.

Bei Fragen

- zu unseren Leistungen
 - zu einer Zahnersatz-Zweitmeinung
 - zum Abschluss einer Zahnersatz-Zusatzversicherung
- sind wir gern für Sie da.



Sie sehen:
Vorsorge
lohnt sich!

„Die
letzten
Zähne
sind die
wichtigsten.“

Wie Sie Beziehungsprobleme und Stress beim Zusammenwohnen vermeiden

So happy together

Ja, wir Menschen sind „Herdentiere“. Aber: Weshalb zerbrechen dann so viele Beziehungen gerade dann, wenn man viel Zeit miteinander verbringt? Und wie lässt sich dem entgegensteuern?

Es sind meist Kleinigkeiten, aus denen Streit oder immer wieder Unzufriedenheit entsteht: Nicht entsorgter Müll, offene Zahnpasta-Tuben, Wäschestapel oder Rasierstoppeln in der Dusche. Das eigentliche Problem an diesen Ärgernissen sind aber meist nicht die Geschehnisse selbst – sondern die unterschiedliche Sichtweise der Beteiligten darauf und der Umgang damit. Bedeutet konkret: Der Konflikt entsteht durch Vorwürfe und die Form der Kommunikation. Wenn beispielsweise ein Partner immer wieder sinngemäß sagt: „Du machst das falsch, du musst das ändern“, entsteht mittelfristig Frust und Ärger.

Eine Frage der Standards

Umso wichtiger ist deshalb, miteinander zu sprechen: Wer empfindet was als das richtige Maß? An Ordnung, aber auch an Scherzen, Entspannung, Aufregung, Bewegung, Sauberkeit, Toleranz ... Wenn ein Partner etwa gern nach Feierabend die Füße hochlegt, der andere aber lieber draußen unterwegs wäre, entsteht schnell Unzufriedenheit auf beiden Seiten. Da hilft nur, zu reden. Zu definieren, wer welche Vorstellungen vom Zusammenleben hat – und wie man da Einigkeit oder Kompromisse findet. Denn ohne die geht es nicht.





Über den eigenen Schatten springen

Genauso wichtig ist es, nicht gleich aus jedem kleinen „Aufreger“ ein großes Thema zu machen. Der Partner oder die Partnerin hat einmal wieder schmutzige Strümpfe im Schlafzimmer liegen lassen? Und das finden Sie zwar nicht schön, aber auch nicht dramatisch? Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Deshalb dem oder der Liebsten einen Vortrag über Ordnung zu halten und die Socken als „Beweis der Anklage“ liegen zu lassen. Oder diese kurz selbst wegzuräumen. Dann hat man nicht nur Ruhe, sondern zeigt auch, dass man gewillt ist, kleinere Angewohnheiten um der Liebe willen zu akzeptieren – auch wenn man sie nicht unbedingt schätzt.

Den Ursachen auf den Grund gehen

Entscheidend ist beim Handeln des anderen dessen Motivation: Wurde das Wohnzimmer beispielsweise aus reiner Faulheit nicht gesaugt? Oder weil der Partner schlicht ein anderes Sauberkeitsempfinden hat und den Raum als noch ordentlich betrachtet? Hier tickt jeder anders – und bringt andere Stärken ein: Wo der eine toll organisiert und plant, ist der andere vielleicht besser im Umsetzen. Dem einen liegen Hausarbeiten mehr, dem anderen Gartenarbeit oder Heimwerken. Wichtig: Das bedeutet nicht, dass man sich alles aufteilen muss! Aber setzen Sie Ihre Fähigkeiten und Vorlieben nicht zwangsläufig auch beim Partner voraus. Und vor allem: Erkennen Sie an, wenn er oder sie sich bemüht, zum gemeinsamen Glück beizutragen. Und fordern Sie das auch ruhig für sich selbst ein.

Tipps für bessere Kommunikation und ein entspannteres Zusammenleben

1. Bei Streit nicht an Kleinigkeiten aufhalten – behalten Sie das große Ganze und die eigentliche Ursache des Streits im Blick und konzentrieren Sie sich darauf, dafür Lösungen zu finden. Hilfreich ist dabei die Frage: Weshalb sind wir ein Paar und was wollen wir gemeinsam erreichen?
2. Zu zweit sind Sie stärker und können mehr erreichen. Arbeiten Sie als Team und teilen Sie Aufgaben. Das entlastet, schweißt zusammen und macht das Zusammenleben so viel schöner.
3. Kommunizieren Sie miteinander über Erwartungen, Sichtweisen und Wünsche. Nur wer das Gegenüber versteht, kann Rücksicht nehmen und Kompromisse finden.
4. Nie vergessen: „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus.“ Wenn Sie mit Respekt und Zuneigung behandelt werden wollen, geben Sie beides auch.

Tipps für exotischen Tee Genuss

Tee-Tee-re-Tee

Winterzeit ist Tee-Zeit. Wenn draußen der eisige Wind pfeift, ist der heiße Seelenwärmer das Getränk Nummer 1, sei es beim Kuscheln auf der Couch mit einem guten Buch oder einem spannenden Film. Doch Tee ist nicht gleich Tee. Wir stellen aus der reichhaltigen Sorten-Vielfalt ein paar Highlights mit ihren Besonderheiten und Eigenschaften vor.



Mate Granate

Energieschub gegen die Wintermüdigkeit

Mate-Tee ist das Nationalgetränk Brasiliens und Argentiniens – und das nicht ohne Grund, denn dieser Tee belebt den Kreislauf und aktiviert Körper und Geist. Kein Wunder, dass er auch bei uns immer beliebter wird. Regelmäßiges Trinken von Mate soll übrigens auch das Hungergefühl dämpfen – nicht das Schlechteste in der Winter- und Weihnachtszeit ... Wer den herben Geschmack des reinen Mate-Tees nicht schätzt, kann im Winter auch auf aromatisierte Varianten mit Granatapfelschalen, Apfelstücken und süßen Brombeerblättern zurückgreifen.

Zubereitung

Auf 1 Liter kochendes Wasser 10 bis 12 g (4 bis 5 Teelöffel) geben und 5 Minuten ziehen lassen.
Mehrere Aufgüsse.

Tipps

Wer die Vielfalt der Tees entdecken möchte, sollte schauen, ob Tee-Proben angeboten werden. Einige Tee-Händler bieten diese sogar kostenlos an.



Moringa

Entspannt in den Abend

In Indien populär und viel getrunken – bei uns noch lange nicht so bekannt: Tee aus den Blättern des Moringa-Baums. Die Moringa oleifera – auch als „Meerrettichbaum“ bekannt – wird auch als „Baum des Lebens“ bezeichnet. Kein Wunder, haben doch vor allem die Blätter einen sehr hohen Gehalt an Proteinen, Vitamin A und C sowie Mineralstoffen. Auch soll die Moringa antioxidativ wirken. Purer Moringa-Tee erinnert geschmacklich an Brennnessel-Tee. Wer es etwas geschmackvoller mag, greift auf süßliche Varianten mit Orangenschalen, Lemongras und Papaya zurück. Diese sind auch bei Kindern beliebt.

Zubereitung

5 bis 7 Minuten sollte der Moringa ziehen. Er kann auch gut kalt genossen werden – am besten abends eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen, zum Entspannen und „Runterkommen“.



Pu Erh

„Vogelnester-Tee“ aus China

Pu-Erh-Tee ist allein schon durch seine Form eine Besonderheit: Die Tee-Blätter werden zu „Vogelnestern“ gepresst. Dadurch reift der Pu Erh wesentlich langsamer und kann über Jahrzehnte hinweg aufbewahrt werden. Dabei gilt: Je älter der Pu Erh, desto wertvoller und teurer wird er – vergleichbar mit Whiskey oder Rotwein.

Ein guter und günstiger Pu-Erh-Tee zum Probieren ist der Tou Cha. Dieser ist „nur“ fünf Jahre gereift und ist im Vergleich zu älteren Pu Erh deutlich milder. Dennoch hat er den typisch erdig-malzig, leicht rauchigen Pu-Erh-Geschmack. Der Tou Cha passt hervorragend nach etwas deftigem Essen, da er den Stoffwechsel anregen soll.

Zubereitung

Hier empfiehlt sich eine Glaskanne. Denn das bunte Farbenspiel, wenn sich das „Vogelnest“ langsam auflöst, ist faszinierend und verbreitet eine fast meditative Stimmung – gerade, wenn es draußen dunkel und kalt ist.

Rooibos-Tee

Wärmt bei jedem „Schietwedder“

Der Tee aus dem Rotbusch („Rooibos“) ist Nationalgetränk in Südafrika, ist koffeinfrei und hat weniger Gerbstoffe als herkömmlicher Tee. Deshalb kann er gut abends und von Kindern getrunken werden.

Nach einem Spaziergang im Schnee oder bei Regen verbreiten Varianten mit wohlig-wärmendem Zimt, Nelke, Vanille und Orange herrlich winterlich-weihnachtliche Düfte. Übrigens: Rooibos-Tees wie der „Hamburger Elbfeuer“ sind auch bekömmlich nach reichhaltigen Mahlzeiten. Was ja zu Weihnachten vorkommen soll ...

Zubereitung

Den Tee unbedingt bedeckt ziehen lassen (5 bis 8 Minuten), damit die ätherischen Öle nicht verloren gehen.



Oolong-Tee

Lecker zu jedem Weihnachtsgebäck

Sie können sich nicht entscheiden, ob Sie lieber Grünen Tee oder Schwarztee mögen? Dann probieren Sie einfach einmal einen Oolong! Bei Oolong-Tees wird der Fermentationsprozess, der aus dem ursprünglichen grünen Tee schwarzen Tee macht, abgebrochen. Deshalb wird Oolong oft auch als „Brauner“ Tee bezeichnet.

Zubereitung

Oolong-Tees werden mit nur 80 bis 90 Grad Celsius heißem Wasser aufgegossen und dürfen nur 2 bis 4 Minuten ziehen. Probieren Sie gerne einen zweiten Aufguss.



Tee richtig lagern – lange genießen

„Tee muss dunkel, trocken und nicht zu warm gelagert werden“, empfiehlt Expertin Katie O'Sullivan von „1000tees“. „Keinesfalls über der Heizung oder mit direkter Sonneneinstrahlung. Am besten, Sie lagern Tee im Küchenschrank in einer gut verschlossenen Dose oder einer dichten Tee-Verpackung. Das ist wichtig, denn Tee verliert mit der Zeit seine Aromen und so den Geschmack.“ Auch zum Verbrauch hat der Profi einen Tipp: „Schwarztee, Kräuter- und Früchte-Tees innerhalb von ein bis zwei Jahren, Grünen Tee innerhalb von zwei bis drei Jahren verbrauchen.“

Jetzt wird angebändelt

Fit bleiben mit dem Theraband

Sport zu treiben, ist in jeder Jahreszeit wichtig. Wegen des nasskalten Wetters werden jedoch Joggen, Fahrradfahren oder andere sportliche Aktivitäten an der frischen Luft gerne vertagt. Das Theraband stellt in jedem Alter eine tolle Alternative dar, fit zu bleiben und an der eigenen Kraft zu arbeiten – und das im Trockenen.

Therabänder dienen in erster Linie dazu, im Rahmen einer Reha oder Therapie Muskel- und Gelenkfunktionen wiederherzustellen und Bewegungsausmaß und Koordination zu verbessern. Wegen ihrer unkomplizierten Handhabung, ihrem flexiblen Einsatz und ihrer tollen Trainingseffekte werden sie aber zunehmend auch im Heim- und Fitnessstraining eingesetzt.

Das regelmäßige Training verbessert nachweislich Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Vorteil ist, dass Therabänder kostengünstig und leicht zu transportieren sind. Eine Auswahl an Übungen für den Einstieg stellen wir Ihnen hier vor.

Die richtige Lagerung

Damit Sie lange Freude an Ihrem Theraband haben, ist die richtige Lagerung wichtig: Verstauen Sie das Übungsband am besten aufgerollt in einer Tasche und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht und Hitze. Damit vermeiden Sie, dass das Naturmaterial austrocknet.

Wie finde ich die richtige Stärke für mich?

Die Wahl des richtigen Bands richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Jede Übung mit dem Theraband sollte etwa 15 Mal wiederholt werden können. Die Widerstände werden durch die Dicke der Bänder bestimmt, die jeweils durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet sind. Das Grundprinzip dabei lautet: je dunkler die Farbe, desto größer der Widerstand. Es gibt sieben Kategorien. Blau beispielsweise ist Kategorie vier und gehört somit zur mittleren Stärke.

Generell kann man sagen, dass Frauen im Heimtraining gut mit dem roten und grünen Band zurechtkommen. Für Männer bietet sich meist das grüne oder blaue Übungsband an. Im gut trainierten Zustand eignet sich die schwarze Version.

Janine Berger, Olympia-Vierte

Als jüngste und erfolgreichste deutsche Turnerin belegte sie den vierten Platz bei den Olympischen Spielen. Auf ihrem Instagram Kanal @janine_berger96 finden Sie weitere Workouts, Ernährungstipps sowie gesunde Rezepte etc.



Das Training mit dem Theraband

Für den perfekten Trainingseffekt sollte jede Übung in ein bis drei Durchgängen 15 bis 20 Mal wiederholt werden. Dabei ist es wichtig, dass die Belastung niemals als sehr schwer empfunden wird. Sollte dies doch der Fall sein, empfiehlt sich eine geringere Bandstärke.

Machen Sie jede Übung immer mit der rechten und der linken Körperseite. Achten Sie grundsätzlich auf eine korrekte Haltung und führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Während des Trainings sollten Sie keine Schmerzen haben. Legen Sie deshalb ruhig immer wieder kleine Pausen ein. Die folgenden Darstellungen zeigen die Übungen immer in der Ausgangs- und der Endstellung. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.



Butterfly reverse

1. Möglichkeit

Halten Sie das leicht vorgespannte Übungsband vor Ihrem Oberkörper, etwa schulterbreit mit fast vollständig durchgestreckten Armen. Öffnen Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe und bringen dabei das Übungsband immer stärker auf Spannung, bis das Band den Brustkorb fast berührt. Führen Sie die Arme in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.

2. Möglichkeit

Halten Sie das leicht vorgespannte Übungsband vor Ihrem Oberkörper, etwa schulterbreit mit fast vollständig durchgestreckten Armen. Öffnen Sie die Arme auf Schulterhöhe und führen eine diagonale Bewegung nach außen aus. Wechseln Sie die Richtung bei jeder Wiederholung erneut. Führen Sie die Arme in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.



Biceps Curl/Seitheben

1. Möglichkeit

Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper und die Handinnenseiten zeigen zu den Oberschenkeln. Beugen Sie die Arme und führen die Hände bis auf Brusthöhe nach oben. Drehen Sie bei der Aufwärtsbewegung Ihre Hände ein, sodass die Handflächen auf Brusthöhe nach oben zeigen. Senken Sie die Arme wieder in umgekehrter Reihenfolge langsam ab.

2. Möglichkeit

Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper und die Handinnenseiten zeigen zu den Oberschenkeln. Bewegen Sie die nahezu gestreckten Arme langsam und ohne Schwung seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben. Die Handflächen zeigen Richtung Boden. Halten Sie die Position kurzzeitig, dann senken Sie die Arme wieder ab und kehren in die Ausgangsposition zurück.



Bein Strecken

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und legen das Übungsband um eine Fußsohle. Das Band wird nach vorne gespannt und unter die Handflächen geklemmt. Strecken Sie nun das Bein gegen die Spannung nach hinten. Halten Sie die Spannung kurz und führen dann das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie während der Übung darauf, kein Hohlkreuz zu bilden.



Trizepsstrecken hinter Kopf

Strecken Sie einen Arm diagonal nach unten von Ihrem Körper weg und halten den anderen Arm gebeugt über und hinter Ihrem Kopf. Bringen Sie das Band auf Spannung und strecken nun den oberen Arm komplett durch.

Alter – Fluch oder Segen?

Kaum ein Thema ist derart vielseitig, spannend und kontrovers wie das Alter. Wann ist man alt? Sollte man das Altern aufhalten, wenn man könnte? Und ist das Altwerden erstrebenswert oder angsteinflößend? Der Versuch einer Annäherung.

Es gehört zum Menschsein von jeher dazu: der Alterungsprozess. Doch wann werden wir uns diesem bewusst? In der Pubertät, wenn sich Interessen und Ansichten grundlegend ändern? Wenn wir das magische 18. Lebensjahr vollendet haben? Wenn Lebensabschnitte wie Ausbildung, Schule, Studium oder Arbeitsleben enden? Oder ganz profan, wenn wir das erste graue Haar entdecken, die ersten Fältchen oder der Muskelkater plötzlich länger dauert als früher? Sicher ist: Altern tun wir alle. Allerdings mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen.

Sollte man gegen das Altern angehen?

Eine schwierige Frage, die letztlich jeder selbst beantworten muss. Entscheidend kann dabei sein, wie sehr die Symptome jemandem zusetzen: Weniger Beweglichkeit oder Ausdauer kann einen aktiven Menschen einschränken – wer dagegen mit mehr Sport, besserer Ernährung und Co. vorgeht, macht prinzipiell alles richtig. Auch, wer Veränderungen, neuen Trends und Technologien gegenüber interessiert und offen ist, bleibt in aller Regel sehr viel „jünger“, als die Jahre vermuten lassen.

Ob man aber jede kleine Veränderung mit aller (kosmetischen) Macht bekämpfen muss, sei dahingestellt. Sonst dreht sich leicht irgendwann alles nur noch um den Kampf gegen das Alter – und das Leben bleibt auf der Strecke. Ganz wichtig ist dabei auch, sich nicht durch angebliche Wundermittel Zeit, Geld und Nerven rauben zu lassen.



Ist das Alter Grund zum Hadern?

Für viele Menschen: Ja. Nicht ohne Grund gibt es Forschungen mit Tieren zu Medikamenten, die den Alterungsprozess verzögern sollen. Ob das ethisch vertretbar ist, wird kontrovers diskutiert. Zu bedenken ist, dass der Prozess des Alterns die Ursache für viele Erkrankungen und Einschränkungen ist. Spannende Entwicklungen gibt es dank dieser Erkenntnis in der Medizin, wo stellenweise versucht wird, Wege zu finden, den Alterungsprozess selbst aufzuhalten, anstatt die Begleitumstände – sprich Krankheiten – zu bekämpfen.

Auf der anderen Seite bringt das Alter sehr häufig auch viele positive Aspekte mit sich, die nur im Lauf des Lebens gesammelte Erfahrungen erst möglich machen. Ein klares Urteilsvermögen. Ein tieferes Verständnis der eigenen Bedürfnisse, des eigenen Charakters, aber – im Idealfall – auch von seiner Umwelt und seinen Mitmenschen. Eine gewisse Bedachtsamkeit und die Fähigkeit, Ereignisse und Entwicklungen in Relation zu setzen.

Ist lange zu leben erstrebenswert?

Das wiederum kommt – rein individuell gesehen – darauf an, ob das hohe Alter gesund und erfüllt ist. Dass wir Menschen potenziell immer älter werden, hat mit der verbesserten Ernährung und Versorgung zu tun. Der medizinische Fortschritt spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Vergleicht man die Lebensumstände eines durchschnittlichen Europäers im 21. Jahrhundert mit denen im 18. Jahrhundert, werden wir im Schnitt beinahe doppelt so alt wie unsere Vorfahren! Die Kehrseite für die Gesellschaft ist, dass immer mehr Ältere versorgt werden müssen.

Das bedeutet einerseits, dass qualifizierte Pflegekräfte immer wichtiger werden, andererseits, dass die entsprechenden Einrichtungen und Finanzierungen ermöglicht werden müssen – und, dass die Menschen oft länger arbeiten als in der Vergangenheit. Diesbezüglich stellt die immer älter werdende Gesellschaft eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar – und das kann, wie alles rund ums Alter, sowohl mit Sorge als auch mit Freude festgestellt werden.

Die nächste Ausgabe der
BKK VerbundPlus INSIDE
liefern wir Ihnen am
26. März 2021 frei Haus.

Einfach einmal abschalten

„Schalt doch einfach einmal ab!“, „Lass das jetzt einmal hinter dir!“ Egal, ob berufstätig, Schüler oder Student: Floskeln wie diese hat wohl jeder schon einmal gehört – und dabei zähneknirschend gedacht: „Leicht gesagt, aber wie denn?“ Schließlich stehen die meisten im Alltag dauerhaft unter Strom.

So kann die Entspannung gelingen:



Ulrike Reeg, diplomierte Sozialpädagogin und Resilienz-Beraterin, gibt fünf Tipps, um Arbeits- oder Ausbildungsstress, unerwünschte Gedanken und negative Energie abzubauen.

Eine Minute Stille

Am besten gewappnet ist jeder, der Stress von vornherein keine Chance gibt. Zur Vorbeugung hilft bereits eine Minute bewusster Stille während der Arbeit oder zwischen Kursen und Schulstunden. Die Auszeit lässt sich ganz unterschiedlich nutzen: für eine Tasse Tee, um das Fenster zu öffnen und frische Luft einzuatmen oder kurz zu meditieren. Mit solchen festen Ritualen zieht man sich für einige Momente aus dem Geschehen zurück und erfährt eine enorme Stärkung. Positiver Nebeneffekt: Man merkt schneller, wenn Gesprächsbedarf besteht.

Gedanken-Schranken

Noch eine Strategie für den Heimweg: Man wählt einen markanten Punkt auf der Strecke – z. B. eine Bahnstation, eine Brücke, ein Ortsschild. Nur bis zu dieser Grenze darf man noch an das Tagesgeschäft zurückdenken. Erreicht man diesen Punkt, stellt man sich vor, dass jeder Gedanke an Beruf, Schule oder Studium von der imaginären Schranke gestoppt wird. Stattdessen fokussiert man sich bewusst auf schöne Dinge.

Fokus auf Geleistetes

Während des Heimwegs tut es gut, sich bewusst an drei Dinge zu erinnern, die man an diesem Tag geschafft hat. Oft erledigen wir sehr viele Aufgaben perfekt, doch sobald uns ein Fehler unterläuft, sehen wir nur noch diesen. Statt uns über einen Patzer zu ärgern, sollten wir den Blick auf das Positive richten. Meist überwiegt es.

Duschen

Manchmal hilft es auch, ganz einfach zu Hause eine Dusche zu nehmen und sich vorzustellen, alles Negative „abzuwaschen“. Auch Freizeitkleidung anzuziehen, trägt dazu bei, unerwünschte Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes „abzulegen“.

Bewegung

Der klassische Abendspaziergang eignet sich sehr gut, um Anspannung und überschüssiges Adrenalin loszuwerden. Eine weitere Möglichkeit, sich Bewegung zu verschaffen, ist, bei der Heimfahrt einfach eine Station früher aus der Bahn zu steigen und den Rest des Nachhausewegs zu Fuß zu gehen.



Let's do the NIA-DANCE

Du willst möglicherweise aufkommende Wintermelancholie effektiv bekämpfen, dabei jede Menge Spaß haben – und im Gegensatz zum Schokoladenaschen dabei auch noch jede Menge Kalorien verbrennen.

Wie? Zum Beispiel mit dem Tanzstil NIA, den du auch bequem von zu Hause aus üben kannst.

NIA steht dabei für Neuromuscular Integrative Action (kurz: NIA) und verbindet schweißtreibendes Workout mit Elementen aus der Kampfkunst, dem Yoga und Tanzstilen wie Jazzdance. Besonders schön: Dank flexibler Übungen und Techniken eignet sich der Tanzsport für Menschen jeden Alters und Fitness-Levels. Klingt spannend? Ist es auch. Zumal bei NIA neben der körperlichen Komponente auch der Geist angesprochen werden soll.

Inneres und Äußeres in Harmonie

Durch die Vielfalt unterschiedlicher Bewegungen sollst du in der Lage sein, dich selbst besser zu spüren und die richtige Balance aus Stärke, Ausdruck und Entspannung zu finden. Deshalb gibt's beim NIA-Tanz neben Choreografien auch sogenannte „Freedance-Einheiten“. Außerdem kann jeder Move in unterschiedlichen Intensitätsgraden ausgeführt werden – so bestimmst du allein, wie anstrengend es werden soll und was deinem Körper maximal guttut.

Die NIA-Benefits im Überblick

- ✓ Verliere Kalorien und hab Freude dabei
- ✓ Stärke deine Muskeln, Koordination und Ausdauer
- ✓ Wähle selbst, ob dir der Sinn nach Choreo oder freier Entfaltung steht
- ✓ Aktiviere deine Lebensfreude in deinem persönlichen Rhythmus – egal, ob jung oder alt

Tipp

Auf youtube findest du jede Menge Tutorials und Beispiel-Videos. Suche einfach nach NIA-Workout oder NIA-Training





Winter-Rätsel

Befreie den Schneemann

Hilf dem Schneemann aus dem Schneesturm, indem du eine Linie durch die Felder ziehst deren Summe jeweils 75 ergibt. Los geht's beim blauen Pfeil und der Beispielrechnung.

32 +24	15 +60	73 + 2	22 +53	43 +32	11 +64	11 +64	
16 +59	16 +59	42 +25	38 +61	3 +28	19 +58	25 + 6	6 +16
26 +49	19 +76	25 +37			36 +31	4 +71	24 +17
15 +60	16 +43	18 +57			2 +73 75	17 +58	17 +58
23 +52	42 +12	38 +20	3 +54	19 + 8	25 +40	6 +42	16 +59
53 +22	12 +38	31 +44	36 +39	4 +71	24 +51	43 +22	57 +18
19 +56	21 +54	5 +70	36 +31	4 +79	24 +51	57 +18	33 +42

Zahlenlogik

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

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

Lösungen auf Seite 3

Briefpost
wird digital

Bitte beachten Sie
die neue Regelung!

Siehe Seiten 2 + 6