

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Von Baby bis Teenager

Wie Familien die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können

Warum uns die Konzentration abhandenkommt
Der Darm ist unser Gesundheitszentrum

01
2024



Alles digital? Der einfache Weg zum elektronischen Rezept oder: Was nutzt mir die Digitalisierung?

Liebe Leserin,
lieber Leser,

zwei Dinge vorweg:

- 1. Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen. Und tatsächlich absolut geschützt werden.**
- 2. Digitale Anwendungen werden dann genutzt, wenn sie einen spürbaren Mehrwert bringen.**

Dass unsere Daten in der BKK gut und sicher aufgehoben sind, dafür sorgen hervorragend ausgebildete BKK-Mitarbeiterinnen und BKK-Mitarbeiter, eine qualitativ hochwertige EDV-Anlage und ein externer Datenschutz-Beauftragter, der regelmäßig prüft und berichtet.

Es bleibt die Frage: Was habe ich für einen persönlichen Mehrwert durch die Digitalisierung, z. B. im Rahmen des elektronischen Rezeptes, das seit Jahresanfang flächendeckend eingeführt wurde?

Bitte erlauben Sie mir, dass ich Ihnen das aus meiner Sicht schildere: Den Nutzen für mich als Versicherten sehe ich vorrangig im Wegfall der „Zettelwirtschaft“. Ich brauche kein Papier mehr für die Apotheke, sondern nur meine Versicherungskarte und die habe ich ohnehin immer dabei. Oder denken Sie an die Krankmeldung, die seit geraumer Zeit elektronisch erfolgt. Kein „Zettel“ mehr, den ich an den Arbeitgeber und die Krankenkasse schicken muss und kein Durchschlag für meine Unterlagen bei denen ich mir nie so richtig sicher war, ob es sich lohnt, den Durchschlag abzulegen oder gleich wegzuerwerfen.

Um die Ablage brauche ich mich nicht mehr zu kümmern, denn ich finde alle Unterlagen komfortabel in der elektronischen Patientenakte (ePA). Alle Krankmeldungen, Rezepte, Diagnosen, Befunde, Therapiemaßnahmen und Berichte habe ich immer griffbereit. Sowohl über eine sichere App auf meinem Handy oder daheim am Laptop oder Rechner.

Weitere hilfreiche Informationen zum E-Rezept finden Sie auf unserer Homepage unter **koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/e-rezept**.



Für etwas Aufregung hat die Ankündigung von Minister Lauterbach gesorgt, die elektronische Patientenakte (ePA) ab Januar 2025 **verpflichtend** für alle Versicherten in Deutschland einführen zu wollen.

Als Kundin und Kunde der Koenig & Bauer BKK haben Sie immer die Wahl, ob Sie die ePA nutzen wollen oder nicht. Wenn Sie das nicht möchten, haben Sie die Möglichkeit, der Datenspeicherung in der ePA zu widersprechen. Darüber werden wir Sie rechtzeitig informieren. Versprochen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen sonniges Frühlingswetter. Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

Inhalt



04

Werkzeug-Benennung

- 1. Hammer
- 2. Bohrmaschine
- 3. Wasserwaage
- 4. Rollgabelschlüssel
- 5. Kombizange
- 6. Schraubendreher
- 7. Stichsäge
- 8. Wasserpumpenzange
- 9. Spachtel
- 10. Zollstock/Meterstab

Maße im Mittelalter:
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A

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

14 Lösungen

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.978; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**
„Was nutzt mir die Digitalisierung?“
- 04 Warum uns die Konzentration abhandenkommt**
... und was wir dagegen tun können
- 06 100. Geburtstag Albrecht Germann**
Herzlichen Glückwunsch, lieber Herr Germann, zu Ihrem 100. Geburtstag
- 06 Das E-Rezept**
für Deutschland ist da
- 07 Schnelle Hilfe bei Erkältung & Grippe**
Sparen Sie sich das Wartezimmer und nutzen Sie die Online-Sprechstunde von TeleClinic
- 08 Der Darm ist unser Gesundheitszentrum**
Er hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und nimmt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem ein
- 10 Von Baby bis Teenager**
Wie Familien die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können
- 12 Stoffwechsel-Turbo**
10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen
- 14 Wer wird Baumeister?**
Schlauer Ratespaß für Groß und Klein
- 15 Mini-Lasagne**
in Muffinförmchen

Warum uns die **Konzentration** abhandenkommt

... und was wir dagegen tun können

In der heutigen, schnelllebigen Welt, in der wir von einer ständigen Informationsflut und einem technologischen Fortschritt umgeben sind, wird das Aufrechterhalten von Konzentration zu einer immer größeren Herausforderung. Eine abnehmende Aufmerksamkeitsspanne beeinträchtigt zunehmend unsere Arbeit, unser Studium und das alltägliche Leben. Dieser Artikel beleuchtet die Gründe für diese Entwicklung und bietet praktikable Lösungen an, um unsere Konzentration zu verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.

1 Die Rolle der Digitalisierung

Die ständige Konfrontation mit digitalen Medien, sei es durch Smartphones, Tablets oder Computer, hat unsere Arbeits- und Lebensweise grundlegend verändert. Die permanente Verfügbarkeit von Informationen und die ständigen Benachrichtigungen führen zu einer Überstimulation unseres Gehirns, was unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist ein bewusster Umgang mit Technologie essenziell. Geplante digitale Auszeiten und feste Zeiten, in denen wir uns bewusst von Bildschirmen abwenden, können helfen, unseren Geist zu beruhigen und unsere Konzentration zu stärken.

2 Stress als Konzentrationskiller

Stress, sei es durch berufliche oder private Herausforderungen, ist einer der Hauptgründe für Konzentrationsprobleme. Er beeinflusst das Gehirn und seine Fähigkeit, Informationen effektiv zu verarbeiten. Um Stress zu reduzieren und unsere Konzentration zu verbessern, sind Stressmanagement-Techniken wie Meditation, Yoga und regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich. Sie helfen nicht nur dabei, Stress abzubauen, sondern fördern auch eine klare, fokussierte Denkweise.

3 Mangel an Schlaf

Schlafmangel ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der die kognitive Funktion und somit auch die Konzentration beeinträchtigt. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, eine schlaffördernde Umgebung und das Vermeiden von Bildschirmen vor dem Zubettgehen können dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Ein ausgeruhter Geist ist weitaus leistungsfähiger und konzentrierter.

4 Ernährung und ihre Auswirkungen auf das Gehirn

Was wir essen, hat direkte Auswirkungen auf unser Gehirn und damit auf unsere Konzentrationsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen ist, unterstützt die Gehirnfunktion und somit die Konzentration. Auch die Hydratation spielt eine wichtige Rolle, denn Dehydratation kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Es ist daher wichtig, ausreichend Wasser zu trinken und nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren.

5 Multitasking: Ein Mythos

Trotz des weit verbreiteten Glaubens, dass Multitasking die Produktivität steigert, zeigen Studien, dass es tatsächlich die Qualität und Effizienz unserer Arbeit beeinträchtigt. Indem wir uns auf eine einzige Aufgabe konzentrieren und Ablenkungen minimieren, können wir unsere Konzentration deutlich verbessern. Das gezielte Fokussieren auf eine Aufgabe und das Setzen von Prioritäten sind daher entscheidend, um effektiv zu arbeiten und unser geistiges Potenzial voll auszuschöpfen.

6 Bewegungsmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns, was wiederum unsere Konzentrations- und Denkfähigkeit steigert. Selbst kurze Spaziergänge, leichte Übungen oder regelmäßige Sporteinheiten können dabei helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Konzentration zu steigern.



7 Die Bedeutung von Pausen

Kurze Pausen während des Arbeitstages können Wunder bewirken, wenn es darum geht, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Verfahren wie die Pomodoro-Technik, bei der sich Arbeitsphasen und Pausen abwechseln, können dabei helfen, die Konzentration und Produktivität zu verbessern. Es ist wichtig, in diesen Pausen wirklich abzuschalten und sich geistig zu erholen.

8 Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen oder Angststörungen können erheblichen Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit haben. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, um sowohl die psychische Gesundheit als auch die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesamtgesundheit und sollte nicht vernachlässigt werden.

9 Umgebungsgestaltung

Die Gestaltung unseres Arbeits- oder Lernumfelds hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren.

Eine ruhige, aufgeräumte Umgebung mit ausreichend Licht und möglichst wenig Ablenkungen fördert die Konzentration. Persönliche Gestaltungselemente, die eine angenehme und inspirierende Atmosphäre schaffen, können ebenfalls hilfreich sein.

10 Ablenkungen minimieren

In einer Welt voller Ablenkungen ist es entscheidend, diese zu minimieren, um die Konzentration zu verbessern. Dazu gehört, das Smartphone während der Arbeitszeit stummzuschalten, unnötige Tabs am Computer zu schließen und sich bewusst Zeitfenster für bestimmte Aufgaben einzurichten. Das Setzen klarer Grenzen und das Schaffen von Routinen kann dabei helfen, den Fokus zu bewahren und produktiver zu sein.

11 Konzentrationsfördernde Aktivitäten

Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die die Konzentration fördern können, wie zum Beispiel Rätsel zu lösen, Lesen oder kreative Hobbys. Diese Aktivitäten fordern das Gehirn auf unterschiedliche Weise heraus und können dabei helfen, die Konzentration zu verbessern.

Fazit: Konzentrationsprobleme sind in unserer modernen Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, doch es gibt viele Strategien und Techniken, um diese zu bewältigen. Von der Anpassung des Lebensstils bis hin zur Umgestaltung der Arbeitsumgebung – kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Wichtig ist, sich selbst Zeit zu geben, diese Techniken zu erlernen und umzusetzen. Indem wir unseren Lebensstil anpassen und bewusste Entscheidungen treffen, können wir unsere Konzentration verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern.

100. Geburtstag Albrecht Germann



Von rechts nach links: Gottfried Weippert, Dr. Christine Bötsch, Albrecht Germann, Lothar Hohmann, Ralf Dernbach

Herzlichen Glückwunsch, lieber Herr Germann, zu Ihrem 100. Geburtstag!

„Bei meiner Geburt war es 20 Grad unter null und es lag ein halber Meter Schnee. Bei meinem 50. Geburtstag war es kalt und es lag Schnee und bei meinem 100. Geburtstag schneit es halt wieder.“ So berichtet uns Herr Germann an seinem markanten Jubiläum von den zurückliegenden Geburtstagen, zu dem wir ihm bei dichtem Schneetreiben herzlich gratulieren durften.

Es ist hochinteressant und aufregend, einem Zeitzeugen der Vorkriegsgeschichte, des Zweiten Weltkriegs, des Wirtschaftswunders und der stetigen Weiterentwicklung von Koenig & Bauer zuzuhören. Im Beisein seiner Tochter und dem Schwiegersohn berichtet er zum Beispiel über die schnelle Rapida.

„Wir freuten uns, dass wir unsere neue Großformatmaschine mit über 18.000 Bögen in der Stunde vorführen konnten, damit weit vor Heidelberg lagen (*Anmerkung: Heidelberger Druckmaschinen AG*) und ich mich mit meinem Schwiegersohn nicht darüber unterhalten konnte.“ Der ist nämlich damals Vorstand bei Heidelberg, und damit beim größten Konkurrenten von Koenig & Bauer gewesen.

Und natürlich berichtet Herr Germann von der drupa in Düsseldorf, der damals wie heute größten Messe für Druck und Papier, bei der die Stände von Koenig & Bauer Würzburg und Planeta Radebeul zufälligerweise immer nebeneinander standen. So ergaben sich schon weit vor der Wende intensive Kontakte zwischen den beiden Firmen.

Eine Freundschaft bildete sich zwischen den zwei Männern, die dafür maßgeblich verantwortlich sein werden, dass der Mauerfall nicht nur zwei Länder zusammenbringt, die zusammengehören, sondern auch zwei Firmen, die seit der Nachkriegszeit umeinander kreisen: die Freundschaft zwischen den Ingenieuren Albrecht Germann und Arndt Jentzsch.

Wir gratulieren Ihnen, lieber Herr Germann, nicht nur ganz herzlich zu Ihrem seltenen Jubiläum, sondern besonders zu Ihrem wachen Geist und Ihrem hervorragenden Gedächtnis.

Lieber Herr Germann, das ganze Team der Koenig & Bauer BKK wünscht Ihnen auch weiterhin viel Fröhlichkeit, Lebensfreude und Gesundheit.

Das E-Rezept für Deutschland ist da.

Das elektronische Rezept (eRezept) löst das bisherige Dokument in Papierform – den „rosa Zettel“ – ab. Es wird ausschließlich digital erstellt und signiert und kann mit der elektronischen Gesundheitskarte, mit dem Smartphone oder mit einem Ausdruck in Apotheken eingelöst werden.

Das eRezept wird im ersten Schritt für alle Verordnungen von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln verbindlich. Ausnahmen: Betäubungsmittelrezepte und gesetzlich geregelte Ausnahmen zum Beispiel bei direkter Zuweisung von Verordnungen wie Zytostatika.

Wie es funktioniert, haben wir für Sie zusammengefasst.

Die Arztpraxis erstellt das E-Rezept und es wird dann im Gesundheitsnetz

(Telematik-Infrastruktur) sicher und verschlüsselt gespeichert. Sie haben folgende Möglichkeiten, Ihr eRezept einzulösen:

- 1. elektronische Gesundheitskarte (eGK):** Sie können das eRezept gegen Vorlage Ihrer eGK direkt in einer Apotheke Ihrer Wahl einlösen.
- 2. E-Rezept-App:** Mit der E-Rezept-App rufen Sie Ihre Verschreibungen auf Ihrem Smartphone ab und sehen wichtige Informationen und Einnahmehinweise der verschriebenen Medikamente. Mit der Apothekensuche finden Sie direkt in der App Apotheken in Ihrer Nähe. Sie können auch zusätzliche Informationen, wie Öffnungszeiten oder ob die Apotheke einen Botendienst anbietet, abrufen und Ihre Medikamente direkt in der E-Rezept-App online bestellen – entweder zur Abholung in der Apotheke oder per Botendienst bis nach Hause.

Hinweis: Das E-Rezept erfüllt höchste Standards und ist fälschungssicher. Die offizielle E-Rezept-App wurde von der gematik entwickelt – einer Institution der Bundesregierung.

Die App ist kein Produkt der Koenig & Bauer BKK, sondern eine zentrale Anwendung der gematik für alle gesetzlich Versicherten. Für weitere Informationen scannen Sie den QR-Code.

3. Papierausdruck: Sie möchten Ihre Rezepte lieber in Papierform einlösen? Auch das ist weiterhin möglich. Hierzu kann die Arztpraxis wie gewohnt einen Ausdruck erstellen. Dieser enthält alle wichtigen Informationen zur Verordnung und einen Rezeptcode. Durch die digitale Signatur ist der Ausdruck auch ohne händische Unterschrift gültig. Die Apotheke scannt den Rezeptcode ab und kann so die verschriebenen Medikamente ausgeben.



Schnelle Hilfe bei Erkältung & Grippe

Sparen Sie sich das Wartezimmer und nutzen Sie die Online-Sprechstunde von TeleClinic

Grippe oder Erkältung? In einem Online-Arztgespräch können Sie einem Facharzt von zu Hause aus Ihre Symptome schildern und gemeinsam die richtige Behandlung besprechen.

Zur Bekämpfung der häufigsten Begleiterscheinungen wie Fieber, Husten und Halsschmerzen erhalten Sie dabei die passenden Rezepte direkt per App. Im Anschluss können Sie sich Ihre Medikamente einfach und schnell nach Hause liefern lassen oder in einer Apotheke vor Ort abholen. Bei Bedarf erhalten Sie auch eine Krankschreibung (AU), ohne das Haus verlassen zu müssen.

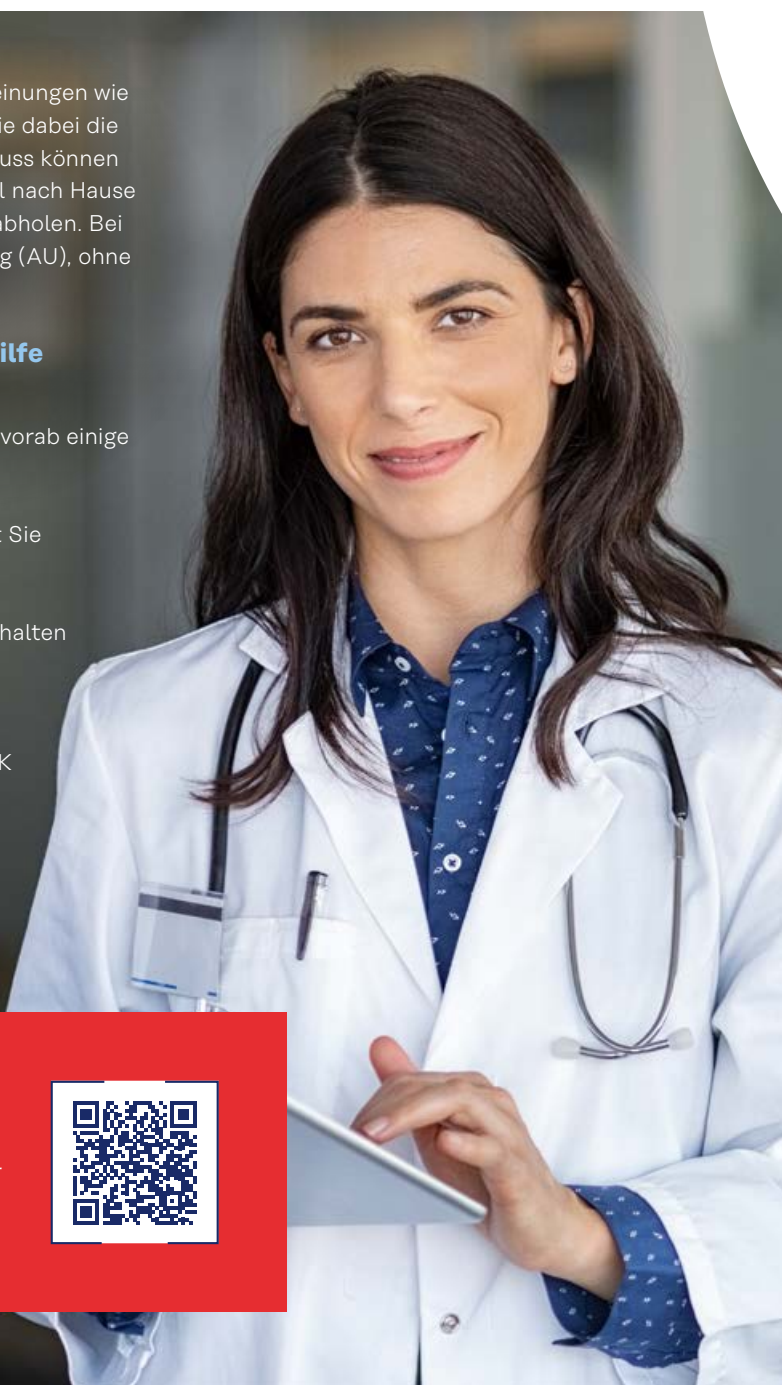
So funktioniert die schnelle Online-Hilfe über TeleClinic bei Erkältung:

- 1 Wunschtermin wählen:** Beantworten Sie vorab einige Fragen zu Ihren Symptomen.
- 2 Online-Arztgespräch:** Ein Facharzt berät Sie ausführlich per Videogespräch.
- 3 Rezept & AU per App:** Ihr Medikament erhalten Sie als Lieferung nach Hause oder zur Abholung vor Ort.

Und das Beste: Dank Ihrer Koenig & Bauer BKK erhalten Sie bei der Nutzung der TeleClinic wertvolle Premium-Vorteile wie eine bevorzugte Behandlung mit einem Arztgespräch innerhalb von nur 30 Minuten sowie eine kostenlose 24/7-Nutzung des Online-Arztes.

 **Jetzt registrieren!**

Einfach mit Ihrer Versicherungsnummer unter <https://www.teleclinic.com/versicherung/> Koenig-Bauer-BKK registrieren.



Der Darm ist unser Gesundheitszentrum

Er hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und nimmt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem ein – der Darm. Zu Unrecht erfährt er im Alltag kaum Beachtung. Das Thema Verdauung ist noch immer schambehaftet. Dabei ist das Wissen um den Darm wichtig, um ihn und uns gesund zu halten. Ab 50 Jahren gehört auch die Darmkrebs-Früherkennung dazu.

Immunabwehr ist Bauchsache

Hauptaufgabe des Darms ist die Verdauung der Nahrung, also ihre Aufspaltung in einzelne Nahrungsbestandteile. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Salze und Flüssigkeit gelangen anschließend über die Darmwand ins Blut. Über die Blutgefäße werden sie im Körper verteilt. Nerven in den Darmwänden können „erkennen“, was gut und was schlecht für den Körper ist. Verdorbenes oder Krankheitserreger werden nicht in den Kreislauf aufgenommen, sondern als Eindringlinge identifiziert, bekämpft und ausgeschieden. Fast drei Viertel aller körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm und etwa 90 Prozent aller Antikörper werden dort gebildet. Der Darm ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems.

Das natürliche Gleichgewicht stärken

Zu unserer Gesundheit trägt auch das Mikrobiom im Darm bei, die sogenannte Darmflora. Milliarden von Darmbakterien unterstützen die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie halten darüber hinaus schädliche Mikroorganismen davon ab, sich an den Darmwänden anzusiedeln, und trainieren so beständig unser Immunsystem.

Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag und Stressvermeidung – so lautet das einfache Rezept für einen intakten Darm. Ein gesunder Lebensstil unterstützt das natürliche Gleichgewicht, in dem sich ein gesundes Mikrobiom entfalten kann. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Entzündungen im Darm vor.

Darmkrebs-Früherkennung kann Leben retten

Darmkrebs gehört zu den häufigeren Krebserkrankungen. Er kann aus Wucherungen in der Darmschleimhaut, sogenannten Darmpolypen, entstehen. Glücklicherweise braucht dieser Prozess Jahre und nicht aus allen Polypen entwickelt sich auch Krebs. Die Darmkrebs-Früherkennung gibt Ihnen Sicherheit. Denn Darmkrebs lässt sich frühzeitig erkennen und sogar wirksam vorbeugen.

Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu. Deshalb haben alle gesetzlich Versicherten im Alter von 50 bis 75 Jahren Anspruch auf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen. Wer Beschwerden oder ein höheres Risiko aufgrund familiärer Vorbelastungen hat, erhält die Untersuchungen auch vor dem 50. Lebensjahr kostenfrei.





Hauptsache aktiv werden

Wir von der Koenig & Bauer BKK bieten Ihnen zwei verschiedene Untersuchungen zur Darmkrebs-Früherkennung an: den Stuhltest und die Darmspiegelung. Beim Stuhltest wird der Stuhl auf nicht sichtbare Blutspuren untersucht. Ein auffälliger Stuhltest kann auf eine Darmkrebs-Erkrankung hinweisen. Die Ursachen werden anschließend abgeklärt. Bei einer Darmspiegelung können Ärztinnen und Ärzte Krebs oder seine Vorstufen relativ zuverlässig erkennen. Darmpolypen können direkt während der Darmspiegelung entfernt werden. Den Stuhltest können Männer und Frauen zwischen 50 und 54 einmal im Jahr und nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen – es sei denn, sie entscheiden sich für eine Darmspiegelung. Aufgrund eines höheren Darmkrebs-Risikos können Männer die erste Darmspiegelung ab 50 Jahren machen lassen, die zweite folgt nach zehn Jahren. Frauen können ebenfalls zwei kostenlose Spiegelungen in Anspruch nehmen: die erste ab 55 Jahren, die zweite zehn Jahre später. Egal, für welche Untersuchung Sie sich entscheiden, wichtig ist:

Werden Sie aktiv! Ihrer Gesundheit zuliebe. Mehr Informationen finden Sie unter:

www.darmkrebs.de



Neben den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen haben Sie mit dieser Ausgabe der „Gesundheit“ die Möglichkeit, ein kostenloses Testset zum Nachweis von okkultem Blut im Stuhl anzufordern.

Jetzt hier Testset anfordern:

[www.praevention.care/
koenig-bauer-bkk](http://www.praevention.care/koenig-bauer-bkk)



Von **Baby** bis **Teenager**

Wie Familien die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können



Die Entwicklung eines Kindes ist ein kontinuierlicher Prozess, der durch verschiedene Stadien geprägt ist. Vom Säuglingsalter bis in die Teenagerjahre durchläuft das Gehirn eines Kindes eine Reihe von bedeutenden Entwicklungsphasen. Für Eltern ist es wichtig zu verstehen, wie sich das Gehirn in jedem dieser Abschnitte entwickelt und wie sie ihre Kinder am besten unterstützen können. In diesem Artikel beleuchten wir die verschiedenen Entwicklungsstadien von Kindern und geben praktische Tipps, wie Familien diese fördern können.

Die Rolle der Familie in der kindlichen Entwicklung

Familien spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Eine unterstützende, liebevolle und ermutigende Umgebung ist entscheidend für das gesunde Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Wichtig ist, dass Eltern die individuellen Bedürfnisse und das Entwicklungstempo ihres Kindes erkennen und respektieren.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Gesundheit und Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Gesundheits-Checks sind wichtig.

Soziale Unterstützung: Ein stabiles familiäres Umfeld und der Kontakt zu Gleichaltrigen sind entscheidend.

Anpassung an Veränderungen: Seien Sie sensibel für die sich ändernden Bedürfnisse Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsstadien.

Individuelle Entwicklung fördern

Die Entwicklung eines Kindes ist ein komplexer und dynamischer Prozess, der von den Eltern und dem familiären Umfeld maßgeblich beeinflusst wird. Durch das Verständnis der verschiedenen Entwicklungsphasen und das Anbieten entsprechender Unterstützung können Familien dazu beitragen, dass ihre Kinder zu gesunden, selbstbewussten und kompetenten Individuen heranwachsen. Jedes Kind ist einzigartig und seine individuelle Entwicklung zu erkennen und zu fördern, ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben der Eltern.

Entwicklungsphasen des Kindes

1 Säuglingsalter (0 – 2 Jahre): die Grundlage fürs Lernen In diesem Stadium entwickelt sich das Gehirn rasant. Die neuronale Vernetzung nimmt zu und die Kinder beginnen, ihre Umwelt zu erkunden.

Eltern-Tipps:

- Interaktives Spielen: Verwenden Sie einfache Spiele, um die Sinne anzusprechen.
- Sprachentwicklung fördern: Sprechen Sie häufig mit Ihrem Baby und reagieren Sie auf seine Laute.
- Sichere Umgebung schaffen: Geben Sie Ihrem Baby Raum, sich frei zu bewegen und zu erkunden.

2 Kleinkindalter (2 – 5 Jahre): Soziale und emotionale Entwicklung In dieser Phase entwickeln Kinder soziale Fähigkeiten, Emotionen und Selbstbewusstsein.

Eltern-Tipps:

- Gefühle benennen: Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen und auszudrücken.
- Soziale Interaktion: Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Umgang mit anderen Kindern.
- Grenzen setzen: Klare Regeln und Routinen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen.

3 Schulalter (6 – 12 Jahre): Kognitive und sprachliche Entwicklung Das Schulalter ist geprägt von kognitivem Wachstum, sprachlicher Entwicklung und zunehmend komplexerem Denken.

Eltern-Tipps:

- Bildung unterstützen: Fördern Sie die schulische Bildung durch Hausaufgabenhilfe und Bildungsaktivitäten.
- Kreative Aktivitäten: Ermutigen Sie Ihr Kind zu kreativen Tätigkeiten wie Malen, Musik oder Theater zu spielen.
- Kommunikation fördern: Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über verschiedene Themen und fördern Sie kritisches Denken.

4 Jugendalter (13 – 19 Jahre): Identitätsentwicklung und Unabhängigkeit In der Teenagerzeit formen Jugendliche ihre Identität und streben nach Unabhängigkeit. Diese Phase ist oft von emotionalem und sozialem Wandel geprägt.

Eltern-Tipps:

- Unterstützung bei der Selbstfindung: Seien Sie offen für die sich entwickelnden Interessen und Identitäten Ihres Teenagers.
- Positive Verstärkung: Anerkennen Sie die Unabhängigkeit und die Fortschritte Ihres Teenagers.
- Kommunikation aufrechterhalten: Fördern Sie ehrliche und offene Gespräche über verschiedene Lebensaspekte.

Aktivitäten und Förderung für jedes Alter

Diese Vorschläge sollen einen Überblick darüber geben, wie Eltern und Erzieher die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersstufen gezielt fördern können.



0 - 2 Jahre

2 - 5 Jahre

6 - 12 Jahre

13 - 19 Jahre

Frühe Kindheit

Physische Entwicklung:

Schnelle körperliche Wachstumsphasen, Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten.

Förderung: Krabbeln, Laufen lernen, einfache Spiele zur Entwicklung der Hand-Augen-Koordination.

Psychische Entwicklung:

Entwicklung der Sinneswahrnehmungen, emotionale Bindung zu Eltern und engen Bezugspersonen.

Förderung: Vorlesen, einfache Lieder singen, emotionale Bindung durch Spiel und Körperkontakt stärken.

Kleinkindalter

Physische Entwicklung:

Verbesserung der Fein- und Grobmotorik.

Förderung: Malen, Puzzles, einfache Sportarten wie Ballspiele, Fahrradfahren ohne Stützräder.

Psychische Entwicklung:

Entwicklung der Sprache, Anfang des sozialen Lernens.

Förderung: Gemeinsames Lesen, Rollenspiele, Interaktion mit Gleichaltrigen fördern.

Schulalter

Physische Entwicklung:

Verbesserte Koordination und körperliche Fähigkeiten.

Förderung: Mannschaftssportarten, Musikinstrumente lernen, Teilnahme an Schulsport und -aktivitäten.

Psychische Entwicklung:

Kognitive Entwicklung, Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit.

Förderung: Unterstützung bei den Hausaufgaben, Förderung von Hobbys und Interessen, Aufbau von Freundschaften außerhalb der Familie.

Jugendalter

Physische Entwicklung:

Abschluss der körperlichen Entwicklung, Pubertät.

Förderung: Fortgeschrittene Sportarten, Fitnessaktivitäten zur Körperwahrnehmung und -kontrolle.

Psychische Entwicklung:

Identitätsfindung, Entwicklung der Unabhängigkeit.

Förderung: Diskussionen über Karriere- und Lebensziele, Unterstützung bei der Entwicklung eines eigenständigen Wertesystems, Förderung von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.

Jedes Kind entwickelt sich individuell und diese Aktivitäten sollten entsprechend den Fähigkeiten und Interessen des Kindes angepasst werden.

Entwicklungsphasen und Fördermaßnahmen für Kinder von der frühen Kindheit bis zum Jugendalter

Physische Entwicklung und Förderung:

0 - 2 Jahre: Krabbeln, Laufen lernen.

2 - 5 Jahre: Malen, Fahrradfahren lernen.

6 - 12 Jahre: Sportarten, Musikinstrumente lernen.

13 - 19 Jahre: fortgeschrittene Sportarten.

Psychische Entwicklung und Förderung:

0 - 2 Jahre: Vorlesen, Lieder singen.

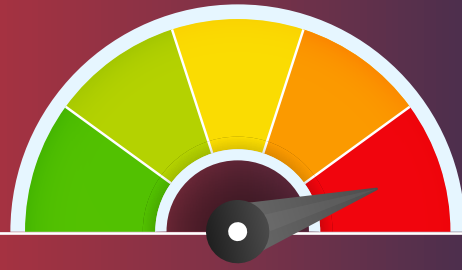
2 - 5 Jahre: Rollenspiele, gemeinsames Lesen.

6 - 12 Jahre: Unterstützung bei Hausaufgaben, Förderung von Hobbys.

13 - 19 Jahre: Diskussionen über Lebensziele, Förderung der Selbstverantwortung.

Stoffwechsel-Turbo

10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen



Ein aktiver Stoffwechsel ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Vitalität. Doch oft fühlen wir uns träge und unser Metabolismus scheint langsamer zu laufen. Wie können Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche und effiziente Weise anregen? In diesem Artikel entdecken Sie wirksame Tipps, um Ihren Metabolismus zu steigern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Stoffwechsel und Metabolismus: Grundlagen

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

Natürliche Wege zur Anregung des Stoffwechsels

1 Genügend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.

2 Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training), kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

3 Ausreichend Wasser trinken

Wasser ist essenziell für einen effizienten Metabolismus. Ein Glas Wasser am Morgen kann Ihren Körper in Schwung bringen.

4 Verzicht auf Alkohol

Alkohol kann den Stoffwechsel verlangsamen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

5 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.

Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen

Verlangsamer:

- raffiniertes Zucker
- rotes Fleisch
- grüne Säfte aus rohem Grünkohl und anderen Blattgemüsen
- Sojaprodukte
- Erdbeeren, Erdnüsse, Leinsamen

Booster:

- frisches Gemüse
- Hülsenfrüchte wie Linsen
- Beeren und frisches Obst
- proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse
- brauner Naturreis, Kokosöl, Oliven, Avocado, Chili, Mandeln, dunkle Schokolade

6 Weniger Kaffee

Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu moderieren.

7 Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln

Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.

8 Häufiges Aufstehen

Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

9 Intermittierendes Fasten

Diese Ernährungsmethode kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung verbessern.

10 Rezepte zur Stoffwechsellanregung

Grüner Smoothie mit Spinat und Beeren

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 Banane
- 1/2 Tasse griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 1 Esslöffel Chiasamen (optional)



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Sofort genießen.

Lintensuppe mit frischem Gemüse

Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Linsen, Gemüsebrühe, Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
3. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gegrillter Fisch mit Avocado-Salat

Zutaten:

- 2 Fischfilets (z. B. Lachs oder Tilapia)
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- frische Korianderblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten garen.
3. Für den Salat Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander mischen.
4. Fisch mit Avocado-Salat servieren.

Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Mandeln

Zutaten:

- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1/2 Tasse Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Sesamöl



Zubereitung:

1. Tofu in Sesamöl anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Sojasauce und Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
4. Einige Minuten kochen lassen und servieren.

Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Chili

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Chili, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Frische Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Gekochte Quinoa abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekühlt servieren.

Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten. Sie helfen, den Stoffwechsel anzuregen und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Guten Appetit!

Fazit: Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!



Wer wird Baumeister?

Schlauer Ratespaß für Groß und Klein



Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhten.

Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

1. daumenbreit
2. fingerbreit
3. handbreit
4. Spanne
5. Fuß
6. Elle

- A** von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen
B vier Finger flach nebeneinandergelegt
C die Länge des Fußes
D die Breite des Daumens
E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger
F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen



Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen. Wer hilft zuerst mit?

Sudoku – schwer

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.

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



Das alles findet sich auf Baustellen >>>

In diesem Buchstabengitter haben sich die **8 untenstehenden Begriffe** versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein.

Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

Kannst Du den **9. Begriff alleine finden? Schau Dir mal den Bildhinweis oben an ...**



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

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

BAUGRUBE, BETONMISCHER, KRAN, MAURER, WASSERWAAGE, DACHDECKER, KELLE, ZEMENT

Alle **Lösungen** auf Seite 3



Mini-Lasagne

in Muffinförmchen

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Osterbrunch eine abwechslungsreiche Idee.

Zubereitung

1 Muffinform fetten

Muffinform fetten und mit Grieß ausstreuen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C (Heißluft: 180 °C)

2 Hackfleischsoße zubereiten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Pürierte Tomaten dazugeben und die Soße 5 Min. einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

3 Ricotta-Mischung zubereiten

Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Mini-Lasagne schichten

Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform festdrücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und wiederholt Soße und Ricotta-Mischung darauf geben, so dass zwei Lasagnesichten entstehen. Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigländer dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte – Backzeit: 18 bis 20 Minuten

5 Mini-Lasagne servieren

Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen und nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.



~ 12 Portionen / Zubereitung:
~ 60 Min. / Backzeit: 18 Minuten /
etwas Übung erforderlich

Zutaten

Muffinform (12er)

- etwas Fett
- 1 EL Grieß

Hackfleischsoße

- 100 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Speiseöl
- 350 g Hackfleisch (halb und halb)
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 400 g passierte Tomaten

Ricotta-Mischung

- etwas Basilikum
- 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 75 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem

- 250 g frische Lasagneblätter – etwa 6 Stück
- 100 g geriebener Mozzarella
- ~ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



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

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Ab
10,90 €
im Monat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

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.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.