

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**Ein gesünderes Ich –
einfache Daily Health Hacks
für jedermann**

2010217072

Nie wieder Sonnenbrand
Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum

02
2024



Krankenhäuser, Kosten und Cannabis

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Krankenhäuser finanzieren sich nach heutigem Stand überwiegend nach der Anzahl der durchgeführten Eingriffe. Etwas verkürzt: viele Operationen, viel Geld. Dass das nicht zwingend im Interesse der Patientinnen und Patienten sein muss und so beinahe zwangsläufig auch unnötige Operationen durchgeführt werden, dürfte nicht überraschen.

Unter anderem deswegen wurde im Mai 2022 eine 17-köpfige „Regierungskommission Krankenhaus“, bestehend aus Ärzten, Juristen, Ökonomen, Pflege- und Arbeitswissenschaftlern, eingerichtet, die wirklich hervorragende Ergebnisse geliefert haben. Einer der Kernpunkte war eine Vorhaltevergütung für Krankenhäuser, unabhängig von der Anzahl der durchgeführten Operationen.

Erstes Ergebnis der Krankenhausreform ist ein Transparenzregister, über das Patientinnen und Patienten einfach erkennen sollen, welches Krankenhaus welche Leistung mit welcher Qualität anbietet

Gesundheitsminister Lauterbach hat sich die Einigung darüber mit den Ländern teuer erkaufte. Nicht nur kurzfristige Liquiditätshilfen, sondern auch einen 50 Milliarden € umfassenden Transformationsfonds hat er versprochen. Der Wermutstropfen: Die Hälfte, also 25 Milliarden € sollen die Krankenkassen bezahlen. Also Sie, mit Ihren Beitragsgeldern. Beteiligung der Privatversicherten? Fehlanzeige!

Fazit: Dauer und Ausgang des Verfahrens sind ungewiss, mit Gewissheit aber werden die Kosten steigen.

Einigen konnte sich die Regierungskoalition beim Thema Cannabis. Während sich Befürworter und Gegner der Freigabe von Konsum-Cannabis immer noch unversöhnlich gegenüber stehen, ist eines sicher: Medizinal-Cannabis, also Cannabis, das ärztlich für Patientinnen und Patienten verordnet werden kann*, ist für die Betroffenen ein Segen. Der nun frei verkäufliche Bereich ist dagegen nicht unkritisch zu sehen. Eine kleine Abhandlung dazu lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Bitte erlauben Sie mir hier auch den Hinweis an alle Leserinnen und Leser, die in einem Arbeitsverhältnis stehen und sich mit dem Gedanken tragen, eine „Tüte“ zu rauchen: Informieren Sie sich **vor** dem Konsum, wie Ihr Arbeitgeber den Umgang mit Suchtstoffen regelt. Das vermeidet im Zweifel einen „Kater“.

Lassen Sie sich trotz aller (politisch) unerquicklichen Diskussionen den Sommer nicht verdrießen. Genießen Sie einen erholsamen Sommerurlaub und falls sie diesen schon hatten, erinnern Sie sich recht lange an die schönen Stunden.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

*Medizinal-Cannabis, gem. § 31 Abs. 6 SGB V:

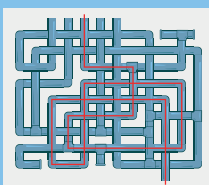
Versicherte mit einer schwerwiegenden Erkrankung haben Anspruch auf Versorgung mit Cannabis in Form von getrockneten Blüten oder Extrakten in standardisierter Qualität und auf Versorgung mit Arzneimitteln mit den Wirkstoffen Dronabinol oder Nabilon, wenn

1. eine allgemein anerkannte, dem medizinischen Standard entsprechende Leistung
 - a) nicht zur Verfügung steht oder
 - b) im Einzelfall nach der begründeten Einschätzung der behandelnden Vertragsärztin oder des behandelnden Vertragsarztes unter Abwägung der zu erwartenden Nebenwirkungen und unter Berücksichtigung des Krankheitszustandes der oder des Versicherten nicht zur Anwendung kommen kann,
2. eine nicht ganz entfernt liegende Aussicht auf eine spürbare positive Einwirkung auf den Krankheitsverlauf oder auf schwerwiegende Symptome besteht.

Inhalt

04

Schätzfragen: fest · flüssig · gasförmig
1. C / 2. B / 3. A 1. Ba / 2. Cb / 3. Ac



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

15 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**
Krankenhäuser, Kosten und Cannabis
- 04 Ein gesünderes Ich**
Einfache Daily Health Hacks für jedermann
- 06 Gefährliche Wechselwirkungen?**
Arzneimittel-Wechselwirkungen – auch Interaktionen können bei gleichzeitiger Einnahme verschiedener Arzneimittel auftreten.
- 07 ParkinsonGo TM**
ParkinsonGo TM (Tele Monitoring) ist ein innovatives hybrides Versorgungskonzept
- 08 Nie wieder Sonnenbrand**
Mit dieser Formel gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer
- 10 Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum**
Ein Balanceakt zwischen Chancen und Herausforderungen
- 12 Gesundheit von 0 bis 100**
Neue und verbesserte Leistungen
- 15 Das blaue Wunder erleben**
Unser Wasser (chemisch: H₂O) – mit Spaß und Durchblick

Ein gesünderes Ich

Einfache Daily Health Hacks für jedermann



So integrieren Sie Gesundheits-Hacks in Ihren Alltag

Gesundheit ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Lebensweise. In der Hektik des Alltags scheint es jedoch oft eine Herausforderung zu sein, Gesundheitsbewusstsein und Selbstfürsorge mit dem Terminplan in Einklang zu bringen. Doch was, wenn es Wege gibt, diesen Spagat mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen zu meistern? Genau hier setzen die Top 25 Health Hacks an, die zeigen, wie kleine Anpassungen im Tagesablauf zu spürbaren Verbesserungen führen können.



Starten Sie energievoll in den Tag

Der Morgen legt den Grundstein für den Rest des Tages. Beginnen Sie diesen mit **regelmäßigen kalten Duschen**, um nicht nur wach zu werden, sondern auch Ihre Durchblutung anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Eine einfache **Zungenreinigung** kann die Mundhygiene verbessern und den Atem frisch machen. Für einen extra Kick Hydratation sorgt ein Glas **Zitronenwasser am Morgen**, das zudem die Verdauung ankurbelt. Gönnen Sie sich, wann immer möglich, **kurze Sonnenbäder**, um Ihr Vitamin-D-Level natürlich aufzustocken. Eine schnelle **Eiswürfel-Gesichtsmassage** belebt nicht nur Ihre Haut, sondern fördert ebenfalls die Durchblutung und reduziert Schwellungen. Positive **Affirmationen** geben Ihnen die mentale Stärke, um Herausforderungen des Tages zu begegnen, während **Yoga am Morgen** Rückenschmerzen vorbeugt und Sie zentriert.

Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag

Viele von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen, was auf Dauer zu Verspannungen und gesundheitlichen Problemen führen kann. Durch **stündliche Dehnübungen** bleibt Ihr Körper flexibel und Sie reduzieren Muskelverspannungen. Ein **Stand-Schreibtisch** kann helfen, die negativen Auswirkungen des langen Sitzens zu minimieren. **Blaulichtfilter-Brillen** schützen Ihre Augen bei der Bildschirmarbeit und können Augenbelastungen reduzieren. Eine kleine, aber effektive Maßnahme wie das **Kauen von Minzgummi** kann die Konzentration steigern und gleichzeitig Heißhungerattacken vorbeugen. „**Steh-Meetings**“ fördern nicht nur die Bewegung, sondern können auch die Effizienz von Besprechungen erhöhen. Schaffen Sie mit **Naturgeräuschen** eine beruhigende Atmosphäre, die Stress reduziert und die Konzentration fördert.



Nutzen Sie die Mittagspause für einen Energiebooster

Statt in der Kantine zu sitzen, nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen **Spaziergang im Freien**. Dies kurbelt nicht nur Ihren Kreislauf an, sondern sorgt auch für eine mentale Auszeit. **Mini-Workouts** oder eine kurze **Yoga-Session** können ebenso in die Mittagspause integriert werden und sorgen für neue Energie. Einmal pro Woche einen „**Grünen Tag**“ einzulegen, an dem Sie sich ausschließlich pflanzenbasiert ernähren, fördert die Gesundheit und bringt Abwechslung in Ihre Ernährung.

„Mit praktischen Health Hacks kann jeder einfach seine Gesundheit verbessern.“



Power-Start in den Tag: der ultimative Vitamin-Smoothie

Beginnen Sie jeden Morgen mit einem Energieboost: Der ultimative Vitamin-Smoothie schmeckt nicht nur lecker, sondern versorgt Ihren Körper auch mit essenziellen Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien. Er fördert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und liefert nachhaltige Energie, um Müdigkeit vorzubeugen. Zudem unterstützt die hohe Dichte an Nährstoffen die Hautgesundheit und wirkt entzündungshemmend.

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Spinat – reich an Eisen, Vitamin K und C
- 1 reife Banane – für natürliche Süße und Kalium
- 1/2 Tasse gefrorene Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren) – Antioxidantien und Vitamine
- 1/4 Avocado – gesunde Fette und Vitamin E
- 1 EL Chiasamen – Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe
- 1 TL geriebener Ingwer – entzündungshemmend und verdauungsfördernd
- 1 EL Leinsamen – für Omega-3-Fettsäuren und zusätzliche Ballaststoffe
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine Milch Ihrer Wahl)

Zubereitung:

- 1** Geben Sie Spinat, Banane, gefrorene Beeren und Avocado in einen leistungsstarken Mixer.
- 2** Fügen Sie Chiasamen, geriebenen Ingwer und Leinsamen hinzu.
- 3** Übergießen Sie die Zutaten mit der Mandelmilch.
- 4** Mixen Sie alles auf höchster Stufe, bis der Smoothie eine glatte und cremige Konsistenz hat.
- 5** Bei Bedarf können Sie den Smoothie mit Wasser verdünnen.



Abendrituale für eine erholsame Nacht

Die Qualität unseres Schlafs hat einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine **digitale Entgiftung** vor dem Schlafengehen verbessert nicht nur die Schlafqualität, sondern hilft Ihnen auch, schneller zur Ruhe zu kommen. **Ätherische Öle**, wie Lavendel, können eine entspannende Wirkung haben und den Schlaf fördern. Das Führen eines **Dankbarkeits-Tagebuchs** hilft dabei, den Tag positiv abzuschließen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine **Selbstmassage** mit einem Schaumroller vor dem Schlafengehen kann Verspannungen lösen und die Schlafqualität verbessern.

Gesundheitsförderndes Essen

Die Integration von **fermentierten Lebensmitteln** in Ihre Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora. Der gelegentliche Genuss von **dunkler Schokolade** kann die Stimmung heben und hat positive Effekte auf die Herzgesundheit. Superfoods wie **Beeren, Nüsse und Samen** sind reich an Mikronährstoffen und sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. **Omega-3-reiche Lebensmittel** unterstützen die Gehirngesundheit und sollten nicht vernachlässigt werden.

Weitere Tipps zu einer gesunden Lebensweise finden Sie auf unserer Website:

koenig-bauer-bkk.de/fit_und_gesund.htm

Wie wäre es außerdem mit einem Gesundheitskurs, bei dem Sie lernen, Sport und gesunde Ernährung einfach in Ihren Alltag zu integrieren? Unser Kursprogramm finden Sie unter: **koenig-bauer-bkk.de/onlinekurse.htm**

Gefährliche Wechselwirkungen?

istock
Credit: PIKSEL

Arzneimittel-Wechselwirkungen – auch Interaktionen können bei gleichzeitiger Einnahme verschiedener Arzneimittel auftreten.

Das Risiko steigt mit der Anzahl an gleichzeitig einzunehmenden Medikamenten. Die erwünschte Wirkung kann dadurch verstärkt, abgeschwächt oder aufgehoben werden. Zusätzlich kann das Auftreten von Nebenwirkungen begünstigt werden. Ein aktueller Medikationsplan ermöglicht Ihrem Arzt oder Apotheker, Ihre Medikation entsprechend zu prüfen und Ihre Arzneimitteltherapie sicher zu gestalten.

Wie vermeide ich eine Arzneimittel-Interaktion?

Vorarbeit

Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Medikamente, die Sie einnehmen. Sollten Sie das Gefühl haben, den Überblick zu verlieren, lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen aktuellen Medikationsplan erstellen. So haben Arzt und/oder Apotheker die Möglichkeit, Ihre Medikation auf Wechselwirkungen zu prüfen und Lösungen zur Optimierung zu finden.

Was ist ein Medikationsplan?

Der Medikationsplan listet alle Medikamente auf, die Sie einnehmen müssen. Das sind neben den ärztlich verordneten auch die verschreibungsfreien Arzneimittel aus der Apotheke.

Ein Medikationsplan steht Ihnen zu, wenn Sie gleichzeitig drei oder mehr Arzneimittel dauerhaft einnehmen. Der Plan wird nach einheitlichen Standards erstellt, egal, ob ihn andere Ärzte, Apotheker oder Ärzte im Krankenhaus aktualisieren. Das erleichtert das Verständnis und erhöht die Übersichtlichkeit.

Was ist Ihr Mehrwert?

Der Medikationsplan macht die Arzneimittelversorgung sicherer, weil er Sie und die mit- und weiterbehandelnden Ärzte und Apotheken darüber informiert, welche Präparate Sie wirklich gerade einnehmen. Das klingt zunächst trivial, allerdings weiß Ihr Hausarzt oftmals nicht, welcher Facharzt Ihnen welche Arzneimittel verordnet.

Der große Mehrwert liegt also darin, dass Ihr Arzt oder Apotheker alle notwendigen Informationen für einen Interaktions-Check auf einen Blick vorliegen hat.

Neben den Aspekten der Arzneimittel-Therapiesicherheit haben sie mit dem Medikationsplan ein einfaches Werkzeug an der Hand, das Sie daran erinnert, wann Sie welches Medikament einnehmen müssen.

Im Ergebnis profitieren Sie von einer optimierten Arzneimitteltherapie – ohne unerwünschte Arzneimittel-Wechselwirkungen.

Achtung!

Nicht jede theoretische Wechselwirkung ist tatsächlich auch klinisch relevant. Eigene Recherchen in Online-Datenbanken können lediglich als Gesprächsgrundlage für den Dialog mit dem Arzt oder Apotheker dienen. Setzen Sie auf keinen Fall eigenmächtig Arzneimittel ab, nur weil sie angeblich eine ungünstige Wechselwirkung hervorrufen.

ParkinsonGo TM

ParkinsonGo TM (Tele Monitoring) ist ein innovatives hybrides Versorgungskonzept, das Bewegungssensoren, eine intelligente App und die Unterstützung durch Parkinson-Telenurses kombiniert.

Parkinson-Patienten werden durch ParkinsonGo TM in ihrem täglichen Leben unterstützt, während Ärzte diese Alltagsdaten als Grundlage für ihre Therapieplanung nutzen können. Ergänzend zur intelligenten Technik rundet ein patientenindividueller Nurse-Support das Produkt ab, um den Betroffenen eine umfassende Versorgung zu bieten.



Mithilfe von Bewegungssensoren an den Schuhen analysiert die ParkinsonGo TM-App das Gangmuster des Patienten und erfasst Symptommuster sowie alltägliche Herausforderungen. Intelligente Algorithmen leiten daraus individualisierte Handlungsempfehlungen in Form von physiotherapeutischen Übungen sowie Tipps für den Umgang mit der Erkrankung ab.

Eine Parkinson-Telenurse (Fach-Pflegekraft) beobachtet mit diesen Daten den Gesundheitszustand der an Parkinson erkrankten Person und betreut diese sowie deren Angehörige per Telefon oder Videokonferenz. Akute Ereignisse, die die Einschaltung eines Neurologen und gegebenenfalls die Anpassung der verordneten Arzneimittel erfordern, können so zeitnah erkannt werden. Neben der engmaschigen Betreuung der Betroffenen sollen insbesondere nicht zwingend notwendige Krankenhauseinweisungen zur stationären Medikationseinstellung vermieden werden.



Voraussetzungen

Versicherte ab 18 Jahren mit idiopathischem Parkinson-Syndrom, die gehfähig sind. Genauere Auskünfte geben die teilnehmenden neurologischen Praxen oder Ihr Kundenberater. Für die ParkinsonGo TM-App werden ein Smartphone sowie ein Internetzugang benötigt.



Teilnahme

Betroffene können sich unter **www.parkinson-go.de** sowie unter **09131- 9402807** näher informieren und die nächsten Schritte besprechen.

Nie wieder Sonnenbrand

Mit dieser Formel gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer

Hautschutz im Sommer ist wichtig – aber was hilft gegen Sonnenbrand? Wir erklären Ihnen die ultimative Formel, mit der Sie nie wieder einen Sonnenbrand bekommen werden.

Welche Sonnencreme ist die richtige?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

UV-Filter in Sonnencremes schützen die Haut, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Chemische Filter stehen ökologisch in der Kritik, da sie potenziell schädliche Rückstände in der Umwelt hinterlassen und allergieauslösend sowie hormonell wirksam sein können. Mineralische Filter sind daher empfehlenswerter, sie wirken aber nur, wenn sie dick genug aufgetragen werden.

Sonnencreme: So viel Hautschutz sollte es schon sein

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- Das Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- Am Strand wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten zusätzlich durch entsprechende Kleidung geschützt werden.
- Der Aufenthalt in Höhenlagen erfordert ebenfalls einen höheren Schutzfaktor, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung.

Doch was bedeutet das umgerechnet in Sonnencreme-Flaschen?

Empfohlener Sonnencreme-Verbrauch – Beispielrechnung

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
- Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.

Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.

Wie berechnet man eigentlich den Lichtschutzfaktor?

Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF)

$$\text{🕒} : \text{☀️ ESZ} = \text{LSF}$$







Beispiel:

Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (gleich 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (10 Minuten Eigenschutzzeit mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).

Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!

Die verschiedenen Hauttypen

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier werden oft als europäische bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.

Merkmale	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
						
Haut	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
Haar	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
Augen	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Sonnenbrand	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
Bräunung in der Sonne	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
Eigenschutz der Haut	bei UV-Index 8 bis maximal 15 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 20 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 30 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 40 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 60 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 90 Minuten

☀️ **Hauttyp I** ist besonders empfindlich. Er zeichnet sich durch eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand. Kinder gehören auch zu dieser Gruppe.

Eigenschutzzeit: 15 min

☀️ **Hauttyp II** zeichnet sich durch helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp II bräunt kaum bis mäßig und bekommt, wenn nicht ausreichend geschützt wird, oft einen Sonnenbrand.

Eigenschutzzeit: 20 min

☀️ **Hauttyp III** hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II.

Eigenschutzzeit: 30 min

„Die Auswahl der richtigen Sonnencreme und ein bewusster Umgang mit Sonnenschutz sind entscheidend, um einen effektiven Hautschutz zu gewährleisten und Sonnenbrand zu vermeiden.“

☀️ **Hauttyp IV** hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell.

Eigenschutzzeit: 40 min

☀️ **Hauttyp V** hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar.

Eigenschutzzeit: 60 min

☀️ **Hauttyp VI** hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare.

Eigenschutzzeit: 90 min

Der Hauttyp sollte durch einen Dermatologen bestimmt werden.

✓ Gut zu wissen

Sonnencreme schützt vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand, verhindert aber die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.

Mehr Informationen finden Sie unter:

<https://kb.bkk-care-life.de/haut>

Für Ihren nächsten Sommerurlaub haben wir eine kleines Geschenk für Sie: Holen Sie sich jetzt ein Sonnenschutzspray in Ihrer BKK-Geschäftsstelle ab.

Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum

1 Ein Blick auf Risiken und Potenziale

Mit der jüngsten Legalisierung des Cannabis-Konsums betritt Deutschland Neuland in seiner Drogenpolitik. Diese Entscheidung markiert einen signifikanten Wendepunkt und wirft Fragen bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen auf. Laut einer Umfrage im Jahr 2021 haben mehr als vier Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland innerhalb der vergangenen zwölf Monate Cannabis konsumiert, was die Wichtigkeit einer fundierten Auseinandersetzung mit dem Thema unterstreicht.

2 Kurzfristige Folgen des Cannabis-Konsums

Der sofortige Effekt des Cannabis-Konsums variiert je nach Individuum, Konsummethode und Dosierung. Während einige Konsumenten von einem Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens berichten, erleben andere negative psychische Effekte wie Angstzustände, Panik und Paranoia. Auf physischer Ebene können kurzfristige Auswirkungen eine erhöhte Herzrate, Mundtrockenheit und Augenrötungen einschließen. Diese Effekte sind üblicherweise temporär, doch können sie besonders bei Neukonsumenten oder bei hohen Dosen zu ernsthaften Ängsten oder sogar zu Notaufnahmen-besuchen führen.

3 Mittelfristige Folgen

Bei regelmäßigem Gebrauch kann Cannabis zu psychischer Abhängigkeit führen. Hierbei gibt es zwar keine körperlichen Entzugserscheinungen, aber ein ständiges Verlangen nach dem Konsum, um Entspannung zu erreichen oder negative Gefühle zu vermeiden. Obwohl Cannabis oft als weniger süchtig machend im Vergleich zu anderen Substanzen wie Alkohol oder Tabak betrachtet wird, besteht dennoch ein signifikantes Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Diese kann insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden, langfristige Auswirkungen haben.

4 Langzeitfolgen des Konsums

Langfristiger Cannabis-Konsum wurde mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Dazu gehören unter anderem:

- respiratorische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Probleme
- psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände
- kognitive Beeinträchtigungen

Die Forschung in diesem Bereich ist aktiv und entwickelt sich ständig weiter, doch ist es klar, dass der langfristige Konsum von Cannabis nicht risikofrei ist.

Ein Balanceakt zwischen Chancen und Herausforderungen

Die Legalisierung von Cannabis bietet Deutschland nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen. Eines der Hauptargumente für die Legalisierung ist die Chance, den Schwarzmarkt für Cannabis zu schwächen und die damit verbundene Kriminalität zu reduzieren. Durch staatlich regulierte Verkaufsstellen können Qualität, Reinheit und der THC-Gehalt des verkauften Cannabis kontrolliert werden, was den Konsum sicherer macht und Gesundheitsrisiken minimiert. Darüber hinaus bietet die Legalisierung die Möglichkeit, Erforschung und medizinische Nutzung von Cannabis zu erleichtern und zu erweitern, was neue Therapieansätze für Patienten mit chronischen Schmerzen oder anderen Erkrankungen ermöglichen könnte.

5 Auswirkungen auf Minderjährige

Der Konsum von Cannabis unter Minderjährigen ist besonders problematisch. Studien haben gezeigt, dass Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, ein höheres Risiko für Entwicklungsstörungen haben, einschließlich Beeinträchtigungen im Lernen, im Gedächtnis und in der Aufmerksamkeit. Diese Effekte können dauerhaft sein und die akademische sowie berufliche Zukunft der betroffenen Individuen erheblich beeinträchtigen. Da die Auswirkungen von Cannabis auf junge Menschen gravierend sein können, verlangen sie nach einer sorgfältigen Regulierung des Zugangs und nach Aufklärung. Effektive Präventionsprogramme, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, sind entscheidend, um Jugendliche zu erreichen und zu informieren. Durch diese Maßnahmen kann ein bewussterer Umgang mit Cannabis in der Gesellschaft gefördert und der Schutz junger Menschen gewährleistet werden.

Auf die Handhabung kommt es an

Die Legalisierung von Cannabis in Deutschland ist ein Schritt, der sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Eine kontinuierliche Forschung, Überwachung und Anpassung der politischen Maßnahmen werden entscheidend sein, um die positiven Auswirkungen der Legalisierung zu maximieren und negative zu minimieren.

Gesundheit von 0 bis 100

Neue und verbesserte Leistungen

Jeder Stillstand bedeutet in gewisser Weise auch Rückschritt. Die Koenig & Bauer BKK setzt sich dafür ein, dass die Leistungen im gesetzlichen Rahmen nach aktuellen, wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen fortentwickelt werden. Über ihren Spitzenverband Bund wirkt sie zusammen mit Vertretern von Ärzten, Zahnärzten und Krankenhäusern im sogenannten „Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)“ mit. Dort haben auch Patientenvertretungen ein Mitberatungs- und Antragsrecht. Hier eine Auswahl aktueller Entscheidungen:

Hype „Abnehmspritze“

Es geht um verschreibungspflichtige Arzneimittel wie zum Beispiel „Wegovy“ (Wirkstoff Semaglutid). In kurzer Zeit sollen ohne große Einschränkungen die Pfunde nur so purzeln!? Was ist dran an diesem Hype und wann zahlt die Krankenkasse? Zunächst steht fest: Ohne eine dauerhafte Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ist ein langfristiger Erfolg, abgesehen von den Nebenwirkungen, nicht zu erzielen. Dieses Präparat und ähnliche Mittel können als sogenannte „Lifestyle“-Arzneien zur „Regulierung des Appetits und des Körpergewichts“ nicht auf Kosten der Versichertengemeinschaft verordnet werden. Ausnahme: im Rahmen einer Diabetes-mellitus-Therapie, also bei dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten.

Neu: Impfung gegen Dengue

Die Kosten für diese Impfung werden übernommen für Personen, die eine labordiagnostisch gesicherte Dengue-Virusinfektion durchgemacht haben und entweder in ein Endemiegebiet reisen (Reiseimpfung) oder gezielte Tätigkeiten mit diesem Virus ausüben (berufliche Indikation).

Früherkennung für Frauen

Frauen nehmen die jährlichen Krebsfrüherkennungsmaßnahmen – im Vergleich zu Männern – weitaus häufiger in Anspruch. Ein wesentlicher Grund: Die Untersuchungen beginnen bereits mit dem 20. Lebensjahr, die für Männer starten erst mit 45 Jahren. Ab dem 30. Lebensjahr wird auch die Brust untersucht und ab 50 Jahren folgt alle zwei Jahre die Einladung zur Mammographie. Ab Juli 2024 ist diese wichtige Vorsorge statt bis 70 Jahren dann bis zum 75. Lebensjahr vorgesehen. Eine ausführliche Entscheidungshilfe klärt umfassend auf. Wieder ein Blick in die Zukunft: Der G-BA prüft derzeit, ob der Beginn dieser Leistung auf das 45. Lebensjahr vorverlegt werden soll. Weitere Untersuchungen sind vorgesehen zur Früherkennung von Haut- und Darmkrebs. Gehen Sie auf Nummer sicher und nutzen Sie alle für Ihre Gesundheit so wichtigen Angebote.



Damit Kinder gesund aufwachsen

Früherkennung ist der beste Start

Nach den umfangreichen Untersuchungen während der Schwangerschaft (Mutterschaftsvorsorge) beginnt mit dem ersten Atemzug ein ebenso umfangreiches Früherkennungsprogramm: Insgesamt zehn Untersuchungen, davon sechs im ersten Lebensjahr, sorgen dafür, dass Störungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Dazu zählen Tests auf angeborene Herzfehler, auf Störungen des Hormon-, Blut-, Immun- und neurovaskulären Systems, auch auf Mukoviszidose und Hörstörungen.

Aktuell berät der G-BA über einen Test auf Vitamin-B12-Mangel: Er gefährdet – im Gegensatz zum später erworbenen Defizit – stark die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Geplant ist außerdem eine neue Untersuchung U10 im Alter von neun bis zehn Jahren; dadurch soll u. a. die noch viel zu geringe Teilnahme an der Impfung gegen Humane Papilloma-Viren für Mädchen und Jungen verbessert werden. Ein Meilenstein in der Verhinderung, insbesondere von Genitalkrebs.

Übrigens: Im neuen gelben „Kinderuntersuchungsheft“ ist auf Seite 14 auch eine „Stuhlfarbkarte“ abgebildet: Bei einer auffallend blassen Stuhlfarbe kann ein Gallengangverschluss vorliegen. Unbehandelt führt das etwa im zweiten bis dritten Lebensjahr zu einem Leberversagen.

Impfung gegen Meningokokken „B“

„14“ ist die neue Glückszahl. Durch Meningokokken B ausgelöste Erkrankungen sind zwar selten, sie können aber für Säuglinge und Kleinkinder durch eine Hirnhautentzündung und Sepsis sehr schwer bis tödlich verlaufen. Geimpft wird frühzeitig im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten. Kombinationsimpfstoffe, sehr erprobt und zuverlässig, verringern nicht nur die Anzahl der Arztbesuche, sondern auch der Impfungen. Allerdings ist derzeit für diese zusätzliche Impfung noch eine eigene Spritze erforderlich. Sie kann zusammen mit anderen Impfungen erfolgen.

Zum vollständigen Impfschutz bis zum Ende des zweiten Lebensjahres zählen auch: Rotaviren, Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Hib, Poliomyelitis, Hepatitis B, Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Varizellen. Insgesamt also 14. Oft konträr diskutiert: Kann das Immunsystem von (Klein)Kindern diese Vielzahl überhaupt verkraften? Im täglichen Leben behauptet sich das Immunsystem der Kinder bei einer weitaus höheren Anzahl von Viren und Bakterien.

Gesunde Zähne – ein Leben lang!

Früh übt sich: Vom ersten Zähnchen an ist die Pflege wichtig. Die Koenig & Bauer BKK stellt auch dazu die passenden Leistungen bereit: Kinder haben zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem vollendeten sechsten Lebensjahr Anspruch auf sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Dazu gehört auch das Auftragen von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung. Bisher war grundsätzlich ein hohes Kariesrisiko Voraussetzung für diese Prophylaxe. Künftig entfällt diese Einschränkung. Übrigens: Zahngesundheitsuntersuchungen sind ein Leben lang vorgesehen.

VIelfÄLTIGE PRÄVENTIONSREISEN

FIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE IM LEBEN

Bei Interesse

*Fragen
Sie uns
einfach!*

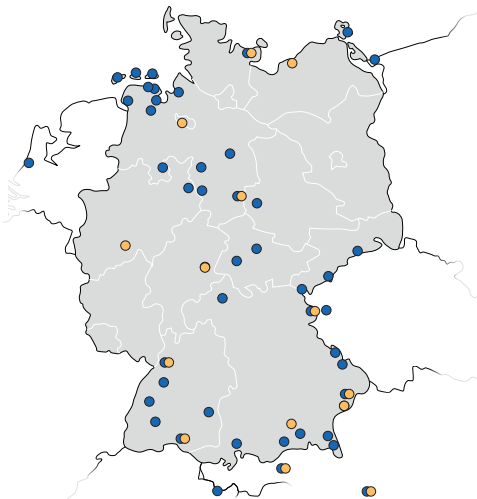
AKTIVWOCHE
Das Original. Seit 30 Jahren.



WELL-AKTIV

Ein besonderer Grund zum Feiern: Die Aktivwoche wird 30 Jahre jung – eine Institution in der Prävention.

- » an 47 Standorten – in ganz Deutschland und je ein Programm in den Niederlanden, Österreich, Polen, der Schweiz und Tschechien
- » 88 Gesundheitsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten für unterschiedliche Interessen
- » Entfliehen Sie dem Alltag – 7 Tage Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung



Mehr Lebensqualität fast zum Nulltarif.

- » Erleben Sie gesunde Vielfalt in 14 ausgewählten Orten
- » Raus aus dem Alltag 4 oder 5 Tage Gesundheit tanken, Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung
- » Mit Zuschuss zum Gesundheitsprogramm – je nach Satzung Ihrer Krankenkasse, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention versehen – genau wie die Aktivwoche

Das blaue Wunder erleben

Unser Wasser (chemisch: H_2O) – mit Spaß und Durchblick

Wasser ist Leben – es trägt uns, es nährt uns und es bewegt uns. Hast du dir schon einmal Gedanken über dieses Element gemacht, kennst du dich damit aus?



Schätz **FRAGEN**

Wie viel Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner bei uns täglich – was meinst du?

1. Toilettenspülung **A 10 B 25 C 34**
2. Körperpflege (baden, duschen) **A 34 B 45 C 90**
3. Essen und trinken **A 5 B 7 C 9**

Gemüse-Surfing

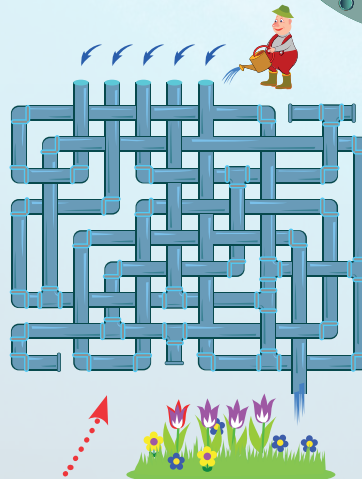
Finde den richtigen Zahlenwert (1 – 9) jedes Gemüses, um die Aufgaben zu lösen.



Hilfe, die Blumen ...

Im Sommer muss gewässert werden, so viel ist klar. Aber immer mit Bedacht! Unser Gärtner hat ein ganz anderes Problem:

Welche Rohrleitung ist denn die richtige?



H_2O – fest · flüssig · gasförmig

H_2O ist ein sehr besonderer Stoff – einmalig in der Natur und sehr wandelbar: er kann fest, flüssig und gasförmig sein. Nass wird man jedenfalls meistens. **Ordne richtig zu (z. B. 5 Gx):**

- | | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. fest | A: Wasserdampf | a: unter 0 °C |
| 2. flüssig | B: Eis, gefroren | b: ca. 20 °C |
| 3. gasförmig | C: Wasser | c: über 100 °C |

Finde

9 Unterschiede

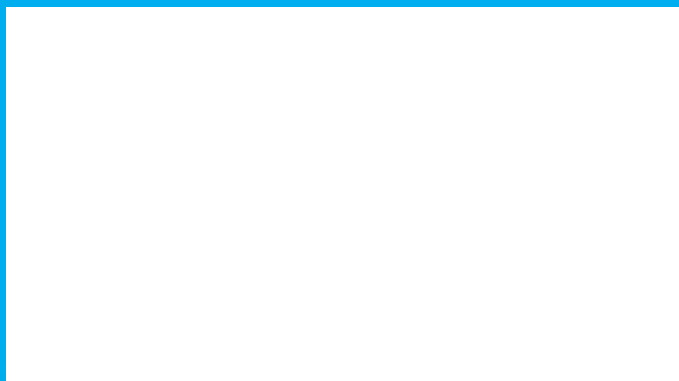


	9		6	3		1	
	4		2	1		3	
	7	1				2	9
1			9	5	4		
4		9			6		7
6		5		3		9	2
8		3		2			
		2	3	1	9		4
		4		5			

Sudoku – einfach

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 Teil-quadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Alle **Lösungen** auf Seite 3



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

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



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