

Mich
gibt es auch
online

R+V **BKK**

Herzlich. Echt. Verlässlich.

BKKiNFORM



Titel **THEMA**

Starten Sie gesund ins
Frühjahrstraining

Service **LEISTUNGEN**

Bodymed: So lassen Sie
die Pfunde purzeln

Gesundes **WISSEN**

Pollenalarm – wenn das
Immunsystem austickt

KURZ NOTIERT

- 04** Sicher durch den Pflege-Dschungel // Alle Leistungen zur Psychotherapie auf einen Blick // Rubi – rund um die Uhr für Sie da!
- 05** Platz 5 bei TOP SERVICE Deutschland 2023 // Nicht vergessen: Zahnvorsorge 2023
- 06** Vorstandsvergütungen im Jahr 2022 // Unser Magazin im Netz

SERVICE LEISTUNGEN

- 07** Schützen Sie Ihre Haut
- 08** Unsere Formulare gehen online
- 09** Arbeitsunfähigkeit: die neuen Regeln
- 10** „Hallo Baby“ – für eine sichere Schwangerschaft
- 11** Bodymed: auf dass die Pfunde purzeln
- 12** „Wenn, dann mach´ ich das richtig“ – wie R+V BKK-Mitglied Julia K. 60 Kilo abnahm

TITEL THEMA

- 14** So trainieren Sie richtig – Interview mit Trainingswissenschaftler Prof. Dr. Lars Donath
- 18** Unser Zuschuss zu Ihrer sportmedizinischen Untersuchung // Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr // Wir unterstützen Ihren Sportsgeist

GESUNDES WISSEN

- 19** Pollenalarm – wenn das Immunsystem austickt
- 20** Echter Salbei: eine Pflanze mit großem Potenzial

BUNT GEMISCHT

- 21** Bonolino und die Walpurgisnacht
- 23** Hier gibt´s was für obendrauf – Ideen für einen Frühlingsbrunch

Die Angaben auf diesen Seiten beschreiben eine Auswahl unseres Leistungsangebotes. Diese Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte beachten Sie, dass nur der gesetzliche Leistungskatalog und unsere Satzung die R+V BKK rechtlich binden. Wir beraten und informieren Sie gern ausführlich. Hinweis: Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

IMPRESSUM

Herausgeberin

R+V Betriebskrankenkasse
65215 Wiesbaden
Tel. 0611 99909-0
Fax 0611 99909-119

Redaktion

Christian Fauth (V.i.S.d.P.),
R+V BKK

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Michaela Ansems, Mechthild Brenner, Tanja Zeitz

Artdirection & Layout

Karina Wilinski, R+V BKK

Fotoquellen

siehe einzelne Seiten

Bonolino

Klaus Wilinski (Illustrationen),
Tanja Zeitz (Text)

Korrektorat

Andrea Böltken,
Büro für Ausdrückliches, Berlin,
www.andrea-boeltken.de
Tel. 030 69 00 13 13

Druck & Vertrieb

KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße
23, 84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10

Auflage

98.900

Erscheinungsweise

4-mal jährlich

Redaktionsschluss

27. Februar 2023

Bezugsquelle

R+V Betriebskrankenkasse



R+V BKK

Kundenmagazin
BKKiNFORM
Digital.
Für alle.
Kostenlos.

Abonnieren unter:



www.rv-bkk.de/magazin-einstellungen.rv-bkk.de

**Herzlich.
Echt. Verlässlich.**



Thomas Schaaf (links) und Jochen Gertz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„das Leben ist wie Fahrradfahren: Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben“ – ein kluger Satz von einem klugen Kopf, denn mit diesen Worten brachte der berühmte Physiker Albert Einstein eine simple Einsicht auf den Punkt: Wer seine Gesundheit erhalten möchte, muss sich bewegen. Ärztinnen und Ärzte bestätigen dies heute dadurch, dass sie bei bestimmten Beschwerden Bewegung wie ein Arzneimittel auf Rezept verordnen. Wer regelmäßig Sport treibt oder zumindest täglich spazieren geht, stärkt sein Immunsystem und senkt das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir haben Prof. Dr. Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln gefragt, worauf man bei gezielter Bewegung und Sport als „Arzneimittel“ achten sollte, um unerwünschte „Nebenwirkungen“ zu vermeiden. Und er gibt Tipps für den optimalen Wiedereinstieg ins Training nach der langen Winterpause.

Bewegung spielt auch eine wichtige Rolle, wenn es um unser Körpergewicht geht. Laut Robert Koch Institut sind rund 13 Millionen Erwachsene in Deutschland von Adipositas betroffen. Fast jeder Fünfte ab 18 Jahren ist also stark übergewichtig. Die Einschränkungen in der Pandemie haben den Trend zu überhöhtem Körpergewicht leider noch verstärkt. Wie sich mithilfe des von Medizinern entwickelten Ernährungskonzeptes Bodymed das Gewicht deutlich reduzieren lässt, schildert unser Mitglied Julia K. Innerhalb weniger Monate hat sie mit dem ärztlich begleiteten Abnehmprogramm 60 Kilo verloren. Für unsere Versicherten mit einem Body-Maß-Index von mindestens 30 übernehmen wir im Rahmen eines Versorgungsvertrages die Teilnahmegebühr für Bodymed.

Und wie immer informieren wir Sie über Neuigkeiten und Leistungen, die gerade besonders angesagt sind, etwa die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, unsere ersten digitalisierten Formulare, den richtigen Umgang mit der Frühjahrssonne und passend dazu unsere Angebote zur Hautgesundheit. Schauen Sie einfach rein. Es ist bestimmt auch etwas für Sie dabei.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in die warme Jahreszeit. Bleiben Sie in Bewegung!

Jochen Gertz und Thomas Schaaf
Vorstände der R+V BKK

Sicher durch den Pflege-Dschungel

Wer sich um pflegebedürftige Angehörige kümmert, fühlt sich angesichts der komplexen Thematik schnell überfordert. Ob Pflegestufe, häusliche Pflege, Pflegeheim oder benötigte Hilfsmittel wie einen Rollator, Rollstuhl oder eine Pflegebett, es gibt viel zu beachten und daher auch viele Fragen. Der digitale PflegeBerater der R+V Versicherung begleitet Sie von Anfang an auf der Pflegereise.

Auf der Basis einer Frage-Antwort-Anleitung zeigt die Online-Anwendung Schritt für Schritt auf, was Sie in Ihrer individuellen Situation beachten müssen und welche Leistungen Ihnen zur Verfügung stehen. Der PflegeBerater bietet bereits nach nur wenigen Fragen erste individuelle Inhalte und Tipps. Um stets den Überblick zu behalten,



kann der eigene Fortschritt auch dokumentiert werden. Zum digitalen PflegeBerater, der für pflegende Angehörige komplett kostenfrei ist,

gelangen Sie auch über unsere Website www.ruv-bkk.de. Suchbegriff: „Pflegeberater“. Sie müssen dazu kein R+V-Kunde sein. ■

Alle Leistungen zur Psychotherapie auf einen Blick

Bereits vor der Corona-Pandemie stieg die Zahl psychisch Erkrankter. Der Bedarf an psychotherapeutischen Behandlungen ist durch die Pandemie nochmals gewachsen. Damit Sie sich schnell einen umfassenden Überblick über alle unsere Angebote auf diesem Gebiet verschaffen können – ob gesetzliche Regelleistung oder Verträge der Besonderen Versorgung –, haben wir auf www.ruv-bkk.de die Themenwelt „Psychische Gesundheit“ neu eingerichtet. Sie finden Sie in der Rubrik Leistungen. ■



Rubi – rund um die Uhr für Sie da!

Chatbot Rubi ist nun ein Jahr in Diensten der R+V BKK, um Ihre Fragen zu beantworten. Inzwischen hat unsere Künstliche Intelligenz auch reichlich zu tun: an 365 Arbeitstagen im Jahr rund um die Uhr. Ein Blick in die Statistik zeigt, dass in den letzten Wochen vor allem die Themen Beitragssätze, elektronische Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung (eAU), Bonusprogramm, Psychotherapie und Zahngesundheit gefragt waren. Falls Sie Rubi noch

nicht kennengelernt haben sollten, besuchen Sie ihn auf unserer Website www.ruv-bkk.de. Sie finden ihn unten rechts auf der Startseite. Oder Sie warten ein bisschen, dann meldet er sich von selbst. Wenn Ihnen gerade keine Frage einfällt, bitten Sie doch einfach um ein Rezept für einen „Powerdrink“.

Der ist nämlich für seinen 24/7-Dienst unverzichtbar. ■



Platz 5 bei TOP SERVICE Deutschland 2023

Seit 2009 beteiligen wir uns an dem Unternehmenswettbewerb TOP SERVICE Deutschland (TSD), der unter den Teilnehmern die Firmen mit dem besten Kundenservice ermittelt. Grundlage des Ratings sind eine Kundenbefragung und die genaue Überprüfung der Arbeitsabläufe, Leistungen und Services mit Blick auf ihre Kundenorientierung. Ab 2011 erreichte die R+V BKK stets eine Platzierung unter den besten Zehn. Nach dem 9. Platz bei der letzten Teilnahme haben wir uns 2023 um vier Ränge verbessert und den 5. Platz belegt.

„Wir freuen uns, dass wir die bereits sehr guten Resultate beim Vorjahreswettbewerb 2022 halten und teilweise noch verbessern konnten“, kommen-

tiert R+V BKK-Vorstand Thomas Schaaf das diesjährige Ergebnis. So ist die Gesamtzufriedenheit noch einmal gestiegen und liegt auf einem sehr hohen Niveau: 91 Prozent der Befragten sind mit der R+V BKK sehr zufrieden oder zufrieden. Eine für Unternehmen besonders wichtige Kennzahl ist der Net Promotor Score NPS, der die Weiterempfehlungsbereitschaft der Kunden misst. Je höher der NPS-Wert, der auf einer Skala von -100 bis +100 liegt, desto größer ist die Bereitschaft, das Unternehmen weiterzuempfehlen. Der NPS der R+V BKK liegt mit +57 auf einem sehr hohen Niveau.

TOP SERVICE Deutschland genießt als Wettbewerb ein hohes Ansehen. Das liegt vor allem an den Veranstaltern, der CR MANAGEMENT CONSULTING



Auszeichnung der Besten: Am 23. Februar nahmen Selina Liepold und Stefan Panzer von der R+V BKK die Urkunde für einen Top-Service entgegen.

GMBH, Prof. Christian Homburg von der Universität Mannheim und dem „Handelsblatt“, die die Qualität und Unabhängigkeit des Firmenvergleichs garantieren. ■

Nicht vergessen: Zahnvorsorge 2023

Es gibt Termine, die sind Geld wert. So etwa die jährliche Vorsorgeuntersuchung bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt. Sie profitieren nämlich nicht nur durch gesunde Zähne, sondern vermeiden auch kostspielige Behandlungen, und die Zahnarztpraxis dokumentiert die Vorsorge in Ihrem Bonusheft. Können Sie mit dem Bonusheft nachweisen, dass Sie in den letzten fünf Jahren – besser noch in den letzten zehn Jahren – mindestens ein Mal im Kalenderjahr eine Zahnvorsorge gemacht haben, belohnen wir Sie mit einem höheren Zuschuss bei notwen-



digen Zahnersatz-Behandlungen wie Krone, Brücke oder herausnehmbarer Prothese. Das Bonusheft kann ab dem zwölften Lebensjahr genutzt werden.

Die Kosten für die Zahnvorsorgeuntersuchung übernehmen wir: für Erwachsene zwei Mal jährlich, für

Kinder bis zum Alter von fünf Jahren sechs Mal pro Jahr und für Sechs- bis 17-Jährige ein Mal im Kalenderhalbjahr. Ausführlich informieren wir Sie über die Zahnvorsorge, die Zuschüsse und das Bonusheft auf unserer Website www.ruv-bkk.de oder telefonisch unter 0611 99909-0. ■

AUSKUNFT

Unser Service für Sie: Erreichbarkeit per Telefon und Internet

Service-Rufnummer:

0611 99909-0

Arzt-Terminservice:

0800 426 5446 (gebührenfrei)

Mo. bis Fr. 8–18 Uhr

Beschwerdetelefon:

0611 99909-0

Medizinische Telefonberatung rund

um die Uhr: 0611 99909-222

www.ruv-bkk.de

info@ruv-bkk.de

www.facebook.com/ruvbkk

www.instagram.com/ruv_bkk

www.twitter.com/ruvbkk

Online-Mitgliedschaft: <https://mitgliedschaft.ruv-bkk.de>

Unabhängige Patientenberatung

Deutsch 0800 011 7722 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–20 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Türkisch 0800 011 7723 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Russisch 0800 011 7724 (gebührenfrei)
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

Arabisch 0800 33 22 12 25 (gebührenfrei)
Di. 11–13 Uhr, Do. 17–19 Uhr

Vorstandsvergütungen im Jahr 2022

Die R+V BKK ist gesetzlich verpflichtet, die Vergütung der Vorstände zu veröffentlichen. Im vergangenen Jahr bestand der Vorstand der R+V BKK aus zwei Mitgliedern. Der Vorstandsvorsitzende Jochen Gertz erhielt 2022 als Grundvergütung 104.129,76 Euro und als variablen Bestandteil 22.300 Euro. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen belief sich entsprechend der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung auf 4.893,91 Euro. Für die Altersversorgung wurden 11.047,60 Euro aufgewendet. Zu den wesentlichen Versorgungsregelungen gehört eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit, die 100 Prozent der Grundvergütung für sechs Monate vorsieht. Die Gesamtvergütung betrug 142.371,27 Euro.

Für das Vorstandsmitglied Thomas Schaaf betragen 2022 die Grund-

vergütung 136.059,96 Euro und der variable Bestandteil 25.300 Euro. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen belief sich gemäß der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung auf 11.995,20 Euro. Für die Altersversorgung wurden 13.257,12 Euro aufgewendet. Zu den wesentlichen Versorgungsregelungen gehört eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit, die 100 Prozent der Grundvergütung für sechs Monate vorsieht. Die Gesamtvergütung betrug 186.612,28 Euro.

Zusätzlich zu den Vergütungen der Vorstände der R+V BKK sind wir verpflichtet, auch die Vorstandsvergütungen des BKK Landesverbandes Süd sowie des GKV-Spitzenverbandes zu veröffentlichen. Im vergangenen Jahr erhielt der aus einer Person bestehende Vorstand des BKK Landesverbandes

Süd als Grundvergütung 170.000 Euro und als variablen Bestandteil 40.000 Euro. Für die Altersversorgung wurden 17.212,50 Euro aufgewendet. Der geldwerte Vorteil für den auch privat nutzbaren Dienstwagen belief sich entsprechend der steuerlichen Ein-Prozent-Regelung auf 5.752,50 Euro. Für eine private Unfallversicherung wurden 605,30 Euro aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 233.570,30 Euro.

Die Angaben zu den Vorstandsvergütungen des GKV-Spitzenverbandes lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Im Internet finden Sie diese und weitere Vorstandsvergütungen von Krankenkassen und ihren Verbänden auf www.bundesanzeiger.de, Suchbegriff: Vorstandsvergütung, Suchbereich: Verschiedene Bekanntmachungen. ■

Unser Magazin im Netz

Lesen Sie unser Magazin schon online? Oder gehen Sie immer noch zum Briefkasten, um Ihr Exemplar der BKkiNFORM in Empfang zu nehmen? Jeder hat seine Vorlieben, auch beim Lesen. Deshalb können Sie bei uns selbst entscheiden, ob Sie unser Magazin in der elektronischen oder der gedruckten Version erhalten möchten. Oder gar nicht. Oder beides. Auf der Website meine-einstellungen.ruv-bkk.de können Sie uns Ihre Wahl schnell, datenschutzkonform und sicher mittels Double-Opt-in-Verfahren mitteilen.

Wenn Sie unsicher sind, dann schauen Sie sich doch die aktuelle Ausgabe in der Online-Version einfach mal an. Die Adresse: bkkinform.ruv-bkk.de

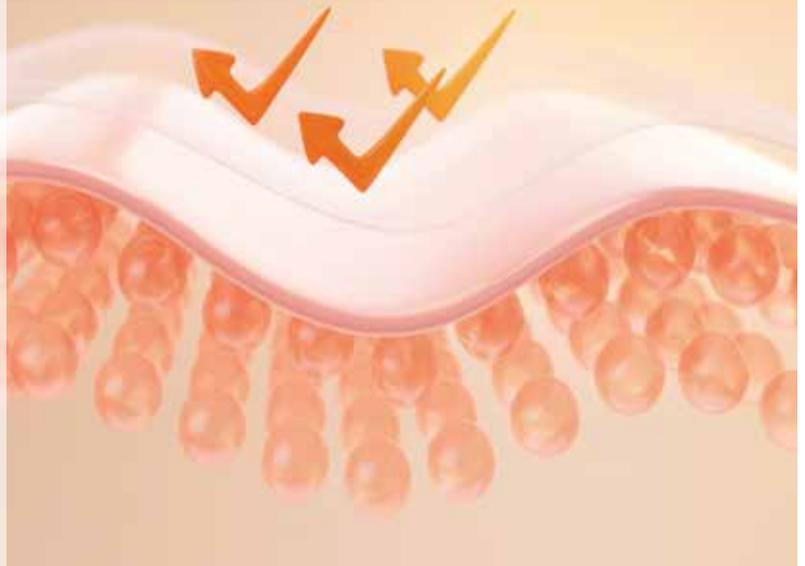
Ein Vorteil der Online-Version ist, dass Sie über Verlinkungen direkt zu vielen weiteren Informationen gelangen. Das mühselige Eingeben von Internetadressen entfällt. Und selbstverständlich passt sich unser Online-Magazin in der Darstellung allen Endgeräten, ob Smartphone, Tablet oder PC, an. ■



The screenshot shows the website interface for BKkiNFORM. At the top, there is a search bar and social media icons for Facebook, Instagram, and Twitter. The main header features the 'R+V BKK' logo and the 'BKkiNFORM' title with the issue date 'Ausgabe 04/2022'. Below the header is a navigation menu with categories: 'KurzNotiert', 'ServiceLeistungen', 'TitelThema', 'GesundesWissen', 'BuntGemischt', and 'Mehr'. A large featured article titled 'GesundesWissen Reframing: Warum die Dinge nicht einmal anders sehen?' is prominently displayed with a 'Jetzt lesen' button. Below this, there are two columns of article previews. The 'TitelThema' section features an article about a motorcycle accident with the headline '„Ich werde wieder gehen können“' and a 'Jetzt lesen' button. The 'Editorial' section has the headline 'Liebe Leserinnen, liebe Leser,' and a 'Jetzt lesen' button. At the bottom, there are more article previews for 'Erkrankungen früh' and 'Aktinische Keratose mit Licht', each with a 'Jetzt lesen' button. A 'BKkiNFORM abonnieren' button is also visible at the bottom right.

Schützen Sie Ihre Haut

Nach der langen Winterzeit ist das Bedürfnis nach den wärmeren Strahlen der Sonne groß. Doch Vorsicht: Wer seine gerade im Frühjahr noch besonders empfindliche Haut zu lange der bereits recht intensiven UV-Strahlung der Sonne aussetzt, tut ihr nichts Gutes.



Es droht eine Hautrötung oder gar ein Sonnenbrand, und damit eine Schädigung des Erbguts in den betroffenen Hautzellen. Kommt es im Laufe der Jahre zu oft zu solchen Schäden, kann daraus Hautkrebs entstehen. Wichtig ist daher, die Haut gerade im Frühjahr vor zu intensiver Sonnenstrahlung zu schützen, etwa durch entsprechende Bekleidung und Sonnencremes. Auch sollte das Bad in der Sonne zeitlich begrenzt sein, gerade über die Mittagszeit, wenn die UV-Strahlung besonders stark ist.

DIE ABCDE-REGEL FÜR DEN MUTTERMAL-CHECK

Dies gilt besonders für Menschen, die viele Muttermale und Leberflecke haben. Denn durch sie steigt das Risiko für Hautkrebs. Die ABCDE-Regel ist eine gute Hilfestellung, um selbst auffällige Hautstellen zu entdecken. Bei den folgenden Beobachtungen sollten Sie eine Hautarztpraxis aufsuchen:

Asymmetrie: Muttermale, die asymmetrisch und nicht wie üblich rund oder oval sind.

Begrenzung: Hautflecken mit verwachsenen, gezackten oder unscharfen Rändern.

Colorierung: Muttermale, die sehr dunkel sind oder unterschiedliche Farben haben.

Durchmesser: Flecken mit mehr als fünf Millimetern Durchmesser an der breitesten Stelle.

Entwicklung: Flecken, die sich in einem der vier zuvor genannten Punkte verändern.

UNSERE LEISTUNGEN FÜR EINE GESUNDE HAUT



Hautkrebscreening:

Ab 35 Jahren können Sie im Rahmen der gesetzlichen Krebsvorsorge kostenfrei jedes zweite Kalenderjahr eine Untersuchung auf Hautkrebs bei einem hierzu berechtigten Arzt vornehmen lassen. Zusätzlich bieten wir unseren Versicherten im Alter von 15 bis 34 Jahren ein Hautkrebscreening über einen bundesweiten Vertrag der Besonderen Versorgung an.



Hautkrebs-screeningPLUS:

Ein Mal im Jahr können Sie unabhängig vom Alter diese

Erweiterung der regulären Hautkrebsvorsorge kostenfrei in Anspruch nehmen. Die gesamte Hautoberfläche wird dabei von Kopf bis Fuß mit einer vollautomatischen Kamera gescannt. Das Screening richtet sich vor allem an Versicherte mit vielen Leberflecken oder Muttermalen.



Online-Check: Ohne Wartezeit auf einen Termin in einer Hautarztpraxis bieten wir Ihnen mit diesem kostenfreien Service

die Möglichkeit, Ihr Hautproblem fachärztlich beurteilen zu lassen. Innerhalb von maximal 48 Stunden erhalten Sie eine Einschätzung und Therapieempfehlung. Ausgenommen sind Muttermale bzw. Leberflecke, die bereits Teil des Hautkrebscreenings sind.



Photodynamische Therapie (PDT):

Bei aktinischer Keratose bieten wir Ihnen die nicht-invasive PDT an.

Die durch UV-Licht verursachten chronischen Schädigungen der verhornten Oberhaut werden mithilfe von Licht und einer lichtaktivierbaren Substanz behandelt. Die aktinische Keratose gilt als eine Vorstufe des hellen Hautkrebses. ■

Unsere Formulare gehen online

Auch für dieses Jahr haben wir uns vorgenommen, unseren Kundenservice weiter zu optimieren. In einem ersten Schritt haben wir für Sie besonders häufig genutzte Papierformulare digitalisiert. Weitere werden folgen. So sparen Sie Zeit und Kosten, wenn Sie unsere Leistungen in Anspruch nehmen möchten.

Um es vorwegzunehmen: Unsere Online-Formulare sind ein Angebot für Sie, das Ihnen das Leben erleichtert. Wer sie nicht nutzen möchte oder kann, dem stehen weiterhin die gewohnten Papierformulare zur Verfügung. Wer die neue, digitalisierte Variante wählt, profitiert von den Vorzügen, die eine elektronische Bereitstellung mit sich bringt.

Anträge sind schneller ausgefüllt und bearbeitet

So müssen Sie nicht mehr anrufen, um Anträge anzufordern, sondern können diese zu jeder Zeit online aufrufen, ausfüllen und an uns schicken. Die für den Versand erforderlichen Ausgaben für Papier, Briefumschlag und Porto entfallen. Und selbstverständlich sparen Sie bei der Bearbeitung Ihres Anliegens auch die Zeit ein, die der Versandweg mit der Post in Anspruch nimmt. Darüber hinaus sind die Online-Formulare schneller und einfacher auszufüllen. Denn Sie müssen nur die Informationen angeben, die speziell für den Zweck des Formulars notwendig sind. Allgemeine Angaben wie Name und Krankenversicherungsnummer sind bereits enthalten. Während Sie das Formular ausfüllen, werden Ihre Angaben automatisch auf Plausibilität geprüft. Angaben, die nicht plausibel sind, werden markiert oder nicht zugelassen. Wer zum Beispiel angibt, ledig zu sein, kann unter „Ehepartner“ keinen Namen eintragen. Fehlerhafte Angaben, die Rückfragen bei Ihnen erfordern würden, werden so vermieden.

Wir starten mit vier Online-Formularen

Wir haben auch Anregungen und Wünsche unserer Versicherten berücksichtigt, zum Beispiel einen einfachen Registrierungsprozess, Hilfe- und Erklärtexpte innerhalb der Formulare und die Möglichkeit zum Zwischenspeichern und späteren Fortsetzen. Anfangs stehen Ihnen vier Formulare online zur Verfügung – weitere werden folgen:

- ➔ Rechnungseinreichung für Versicherte, die die Kostenerstattung gewählt haben,
- ➔ Antrag auf Haushaltshilfe,
- ➔ Antrag auf teilweise Befreiung von Zuzahlungen,
- ➔ Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung.

Die Arbeiten an den Online-Formularen waren bei Redaktionsschluss noch nicht ganz abgeschlossen. Die Formulare sollten aber zum Erscheinungstermin dieser Ausgabe, spätestens Anfang April zur Verfügung stehen. Sie finden sie unter der Adresse www.ruv-bkk.de/formulare/ auf unserer Website. Um ein Formular aufzurufen, müssen Sie sich zuvor registrieren. Nutzer der elektronischen Patientenakte (ePA) können hier ihre Zugangsdaten für die ePA verwenden. Alle anderen benötigen für die Registrierung lediglich ihre eGK. ■



Persönliche Angaben

Versichertennummer*

Vorname*

Nachname*

E-Mail*

Haben Sie die Kostenerstattung vor Inanspruchnahme der Leistung bei der R+V BKK gewählt?*

Ja Nein

[Weiter](#)

R+V BKK

Rechnungseinreichung zur gewählten Kostenerstattung

Im Rahmen der Kostenerstattung behandeln Sie Ihre Ärzte, als wären Sie privat versichert. Die Behandlung erfolgt gegen Rechnung und wird von Ihnen selbst bezahlt, die Abrechnung erfolgt im Anschluss direkt zwischen Ihnen und uns.

Mit diesem Formular können Sie Ihre Rechnungen zur Abrechnung einreichen. Voraussetzung ist, dass Sie die Kostenerstattung vor Inanspruchnahme der Leistung bei der R+V BKK gewählt haben.

Bitte reichen Sie die Rechnungen für sich und ggf. für Ihre Kinder mit getrennten Formularen ein.

Informationen zur Kostenerstattung finden Sie auf der [Hilfeseite](#) 21.

Persönliche Angaben

Versichertennummer*

Vorname* Nachname*

E-Mail*

R+V BKK

Informationen zur Kostenerstattung

Für welche Leistungen möchten Sie Rechnungen einreichen?*

Ärztliche Leistungen (ambulant/ stationär) inklusive z. B. Arznei-, Heil- und Hilfsmittel

Zahnärztliche Leistungen

Bitte reichen Sie Rechnungen für ärztliche (ambulant/ stationär) und zahnärztliche Leistungen getrennt zur Erstattung ein. Vielen Dank.

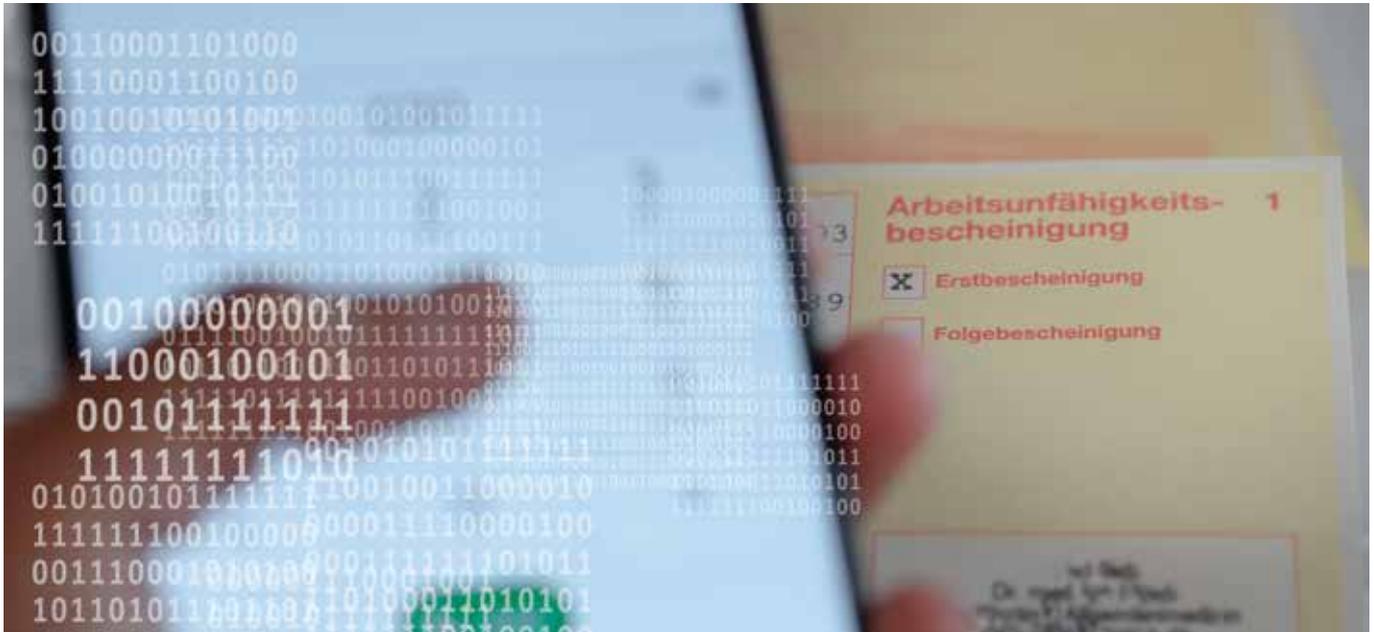
Bei Rechnungen für Arznei-, Heil- und Hilfsmittel ist eine ärztliche Verordnung beizufügen

[Zurück](#) [Weiter](#)

Das Formular Rechnungseinreichung für Versicherte, die die Kostenerstattung gewählt haben, gehört zu den ersten vier Online-Formularen. Persönliche Angaben wie Name und Krankenversicherungsnummer werden automatisch eingefügt.

Arbeitsunfähigkeit: die neuen Regeln

Seit Jahresbeginn sind die Meldewege bei einer Arbeitsunfähigkeit (AU) neu geregelt. Den gelben Schein gibt es nicht mehr. Die Krankenkassen stellen den Arbeitgebern die AU-Daten elektronisch zum Abruf zur Verfügung.



Die sogenannte Meldepflicht besteht weiterhin. Das heißt, wenn Sie krank sind und deshalb nicht zur Arbeit gehen, müssen Sie dies unverzüglich Ihrem Arbeitgeber melden, unabhängig davon, ob Sie bereits am ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit eine ärztliche Bescheinigung einholen oder in den Folgetagen. Lediglich die Abgabe der AU-Bescheinigung durch die Versicherten selbst entfällt.

Grundsätzlich muss eine Arbeitsunfähigkeit spätestens nach dem dritten Tag ärztlich festgestellt und eine Bescheinigung ausgestellt werden. Arbeitgeber können ein Attest aber auch schon ab dem ersten AU-Tag fordern. Seit 2023 sind die Informationswege im Falle einer ärztlich festgestellten Arbeitsunfähigkeit wie folgt geregelt:

Schritt 1: Die Ärztin oder der Arzt stellt Ihre Arbeitsunfähigkeit fest und übermittelt die notwendigen Daten, die sich bisher auch auf der herkömmlichen AU-Bescheinigung befunden haben, elektronisch an Ihre Krankenkasse.

Schritt 2: Sie informieren Ihren Arbeitgeber – zum Beispiel telefonisch – über die ärztlich festgestellte Arbeitsunfähigkeit. Eine Bescheinigung in Papierform müssen Sie nicht mehr einreichen.

Schritt 3: Ihr Arbeitgeber ruft die AU-Daten bei Ihrer Krankenkasse ab. Dabei handelt es sich um dieselben Daten, die auch auf dem gelben Schein standen: Ihr Name, Beginn und Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit, Datum der ärztlichen Feststellung, Kennzeichnung als Erst- oder Folgebescheinigung und die Angabe, ob die Arbeitsunfähigkeit eventuell auf einem Arbeitsunfall oder sonstigem Unfall oder dessen Folgen beruht.

DAS SOLLTEN SIE AUCH WISSEN

AU-Bescheinigung in Papierform als Beweisstück: Ab dem 1. Januar 2023 können Sie sich weiterhin als gesetzlich vorgesehene Beweismittel (z. B. bei fehlgeschlagener Übermittlung) eine AU-Bescheinigung in Papierform ausstellen lassen – die Vorlagepflicht der Arbeitsunfähigkeit beim Arbeitgeber entfällt, die Meldepflicht bleibt.

Privatärztliche AU-Bescheinigungen und Erkrankung im Ausland: AU-Bescheinigungen von Privatärztinnen und -ärzten oder aus dem Ausland müssen Sie weiterhin selbst an Ihren Arbeitgeber weiterleiten.

Lückenloser Nachweis: Der Nachweis der Arbeitsunfähigkeit muss wie zuvor auch schon lückenlos sein. Wenn Ihre AU-Bescheinigung also bis freitags ausgestellt ist, müssen Sie sich spätestens am darauffolgenden Werktag (hier gesetzlich geregelt der Montag) eine Folgebescheinigung ausstellen lassen. Gehen Sie erst später zur Ärztin oder zum Arzt, kann es in bestimmten Fällen passieren, dass Sie Ihren Anspruch auf Krankengeld verlieren.

Arbeitslose, Mini-Jobber, Studierende sowie Schülerinnen und Schüler: Diese Personengruppen benötigen weiterhin einen Ausdruck der AU-Bescheinigung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sagen Sie in diesem Fall einfach in der Praxis Bescheid.

Korrekturen: Die eAU-Bescheinigung kann nur vom Arzt oder einer Ärztin in elektronischer Form korrigiert oder storniert werden. Eine manuelle Veränderung durch die Krankenkasse ist nicht möglich. ■



„Hallo Baby“ – für eine sichere Schwangerschaft

Jede Schwangerschaft ist anders. Und die Bandbreite der möglichen Verläufe ist groß. Vor allem für die werdende Mutter ist die Zeit, bis sie ihr Kind in den Armen halten kann, mit vielen Veränderungen verbunden, ob Hormonhaushalt, Körpergewicht oder Ernährung. Unser Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ hilft, den Überblick zu behalten, eigene Erfahrungen richtig einzuordnen und auf Risiken rechtzeitig zu reagieren.

Zur Freude auf das neue Leben gesellen sich nicht selten Ängste hinzu. Denn niemand kann Komplikationen während der Schwangerschaft oder gar das Risiko einer Frühgeburt vollständig ausschließen. Von einer Frühgeburt spricht man, wenn ein Kind vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommt und weniger als 2500 Gramm wiegt. Infektionen mit Toxoplasma und Streptokokken B gelten als besonders risikoreiche Faktoren für Frühgeburten. Rechtzeitige Untersuchungen können helfen, diese Risiken zu reduzieren. Hier setzt das über die klassische Geburtsvorsorge hinausgehende Programm „Hallo Baby“ an.

Ausführliche Information über frühgeburtliche Risiken

Wird die Schwangerschaft in der Arztpraxis festgestellt, führt die Ärztin oder der Arzt direkt einen Antikörpertest durch. Dabei wird das Blut der Schwangeren auf Toxoplasma-Antikörper untersucht. Fällt der erste

Test negativ aus, wird nach acht bis zehn Wochen ein zweites Mal getestet. Die Ärztin oder der Arzt bespricht die Testergebnisse mit der Schwangeren, informiert über die frühgeburtlichen Risiken und erklärt, worauf man achten sollte, um eine Toxoplasmose zu vermeiden. Thematisiert werden auch die möglichen Spätfolgen für das Kind, die eine Infektion mit dem Toxoplasmose-Erreger während der Schwangerschaft haben kann.

Untersuchungen auf Bakterienbefall und Schwangerenberatung U0

Um eine Infektion mit Bakterien rechtzeitig zu erkennen, sieht „Hallo Baby“ zwischen der 13. und 20. Schwangerschaftswoche zudem eine Untersuchung der Scheidenflora vor. Mit einem Abstrichtest auf Streptokokken-Bakterien erfolgt gegen Ende der Schwangerschaft (35. bis 37. Woche) eine weitere Untersuchung. Ist der Befund auffällig, wird vor der Geburt alles Notwendige in die Wege geleitet,

um die Gesundheit von Mutter und Kind zu schützen. Denn eine Infektion mit Streptokokken B kann zu schweren Beeinträchtigungen des Babys und schlimmstenfalls zum plötzlichen Kindstod führen. Und für die Mutter steigt das Risiko von Komplikationen mit septischem Fieber in den ersten Wochen nach der Geburt.

Auch nach der Geburt wartet auf die Familie viel Neues. „Hallo Baby“ hilft mit der Schwangerenberatung U0 dabei, noch vor der Geburt den Kontakt zu einer kinder- und jugendärztlichen Praxis aufzubauen. Themen der U0 sind Schlafumgebung des Babys, Impfungen, Stillen, Neugeborenen-Screening, Gabe von Vitamin K und D sowie Hilfsangebote bei Schwierigkeiten.

Wenn Sie das Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ in Anspruch nehmen möchten, sprechen Sie einfach Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt darauf an. Die Teilnahme ist für unsere Versicherten kostenfrei. ■

Bodymed: auf dass die Pfunde purzeln

Laut Robert Koch Institut sind rund 13 Millionen Erwachsene in Deutschland von Adipositas betroffen. Damit ist fast jeder Fünfte ab 18 Jahren stark übergewichtig. Unseren Versicherten bieten wir mit Bodymed ein bewährtes Ernährungsprogramm für ein gesundes Abnehmen unter ärztlicher Aufsicht.

Gewicht verlieren und somit schwerwiegende Folgeerkrankungen vermeiden – das sind die Ziele des von Medizinern entwickelten Bodymed-Ernährungskonzepts. Denn Adipositas steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Gelenkerkrankungen. Die Gewichtsreduktion erfolgt dabei vorwiegend über das Körperfett unter Erhalt der Muskelmasse.

Ärztlich kontrollierte Ernährungsumstellung

In anfangs wöchentlichen Treffen erfahren Sie viel über eine effektive Ernährungsumstellung, damit Sie Ihr neues Wohlfühlgewicht auch dauerhaft halten können. Hierzu werden Sie insgesamt ein Jahr lang kompetent betreut und unterstützt.

Die Gewichtsreduktion erfolgt auf der Basis sättigender Eiweiß-Shakes und erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. zwölf Wochen. Am Tag sind zwei Eiweiß-Shake-Mahlzeiten sowie eine Mahlzeit im Sinne einer mediterranen Kost vorgesehen. In zwölf Kurseinheiten zu gesunder Ernährung und Gewichtsreduktion werden Sie ärztlich betreut und individuell geschult. Durch eine konsequente Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige Messungen des Körperfettanteils wird auf ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht hingearbeitet. Auf die Gewichtsreduktion folgt eine neunmonatige Phase zur Gewichtsstabilisierung.

Stellt die Ärztin oder der Arzt bei der Eingangsuntersuchung eine nichtalkoholische Fettleber (NAFLD) fest, startet das Bodymed-Programm zunächst mit der zweiwöchigen Kur „Leberfasten nach Dr. Worm®“.

Teilnahme ab Body-Mass-Index von mindestens 30

Bodymed ist für Versicherte der R+V BKK kostenlos. Sie tragen lediglich die Kosten für die Eiweiß-Shakes. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein behandlungsbedürftiges Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 30. Das Leberfasten richtet sich an Versicherte mit einem Fettleberindex von mehr als 60. Liegen weitere Begleiterkrankungen vor oder wurde eine Fettleber nachgewiesen, ist eine Behandlung bereits ab einem Fettleberindex von mehr als 30 möglich. In einer am Programm teilnehmenden Arztpraxis, die auch die medizinischen Voraussetzungen prüft, können Sie Ihre Teilnahme erklären. Unser Serviceteam (Tel.: 0611 99909-0) informiert Sie gerne ausführlich über Bodymed und unterstützt Sie bei der Suche nach einer Arztpraxis. Weitere Informationen finden Sie zudem unter www.bodymed.com/besondere-versorgung im Internet. ■



INFO-BOX

Bodymed: alle Vorteile auf einen Blick

Sie profitieren von:

- der kompletten Übernahme aller Schulungs-, Beratungs- und Laborkosten durch uns,
- einem modernen, effizienten und wissenschaftlich fundierten Ernährungsprogramm,
- einer individuellen und kompetenten Begleitung über ein Jahr,
- der Dokumentation Ihrer Erfolge,
- positiven Effekten auf Ihre Gesundheit,
- Stoffwechsoptimierung statt nur Gewichtsreduktion,
- neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und 25 Jahren Erfahrung in der Ernährungsberatung.

„Wenn, dann mach' ich das richtig“



Julia K. wog 132 Kilo. Dann kam die Corona-Pandemie. Im Homeoffice begann das R+V BKK-Mitglied, sich die Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Als Julia K. in einer Ausgabe dieses Magazins über das Abnehmprogramm Bodymed las, fasste sie den Entschluss, ihr Leben zu verändern. Das Ziel: ihr Gewicht um fast die Hälfte zu reduzieren.

BKKiNFORM: Bei manchen Dingen fällt es den allermeisten Menschen sehr schwer, sie zu ändern: mit dem Rauchen aufzuhören, abends früher ins Bett zu gehen, um zum Frühaufsteher zu werden, oder eben – wie bei Ihnen – die Essgewohnheiten komplett umzustellen. Was gab für Sie letztlich den Ausschlag, mit dem Abnehmen ernst zu machen?

Julia K.: Der Wunsch, ohne die Einschränkungen leben zu können, die ein so starkes Übergewicht mit sich bringt, war schon länger da. Einfach beim Shoppen in ein Geschäft zu gehen und bei den Durchschnittsgrößen schauen, ob man was Schönes findet, mit Freunden im Sommer ins Freibad oder eine Bergwanderung im Urlaub. Das war für mich über viele Jahre problematisch. Und natürlich war im Hinterkopf immer das Wissen da, es muss nicht so bleiben. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Aber es brauchte dann doch noch einen Anstoß von außen.

Julia K.: Ja, dieser Anstoß kam dann mit der Corona-Pandemie. Lockdown, Kontaktbeschränkungen und Homeoffice haben meinen Lebensalltag vollständig verändert: sich mit Freunden abends treffen und Essen gehen war nicht

mehr möglich, genauso wenig im Büro zwischendrin mal ein Brötchen zu essen oder in der Kantine zuzugreifen wonach einem der Sinn steht. Ich habe mir stattdessen die Mahlzeiten selbst zubereitet. Der erste Schritt zu einer Veränderung war also schon mal getan, ganz einfach, weil die Pandemie es notwendig gemacht hat. Und so war dieser Gedanke, ernsthaft abzunehmen, auf einmal nicht mehr nur im Hinterkopf präsent, sondern ganz konkret und prominent in meinem Alltag. Als ich dann um Weihnachten 2020 die neue Ausgabe der BKKiNFORM erhielt und in einer ruhigen Minute durch das Heft blätterte, stieß ich auf den Bericht über Bodymed. Und da war dann eigentlich schon alles klar: „Das mache ich jetzt!“

Was hat Sie an dem Konzept von Bodymed überzeugt?

Julia K.: Überzeugt haben mich die ärztliche Begleitung und die Tatsache, dass es nicht einfach nur irgendeine Diät ist. Man muss sich in das Programm einschreiben und wird regelmäßig untersucht. Für mich hieß das, ich verpflichtete mich zu etwas. Das schafft Verbindlichkeit. Und: Wenn ich den Weg gehe, den das Bodymed-Programm vorgibt, werde ich mein Ziel erreichen und ohne Übergewicht leben. „Wenn, dann mach' ich das richtig“, habe ich mir gesagt.

Wie viel haben Sie durch Bodymed abgenommen?

Julia K.: Als ich von Bodymed las, wog ich 132 Kilo. Bis ich dann mit Bodymed anfang, vergingen ca. vier Wochen, da waren es noch 128 Kilo. Ich habe nicht warten wollen bis zu meinem ersten Termin bei Bodymed und habe einfach schon angefangen, gesünder zu essen und mich noch mehr mit meiner Ernährung zu beschäftigen. Heute wiege ich 60 Kilo weniger.

Woher nahmen Sie die Motivation durchzuhalten? Oder war das Abnehmprogramm ein Selbstläufer?

Julia K.: Am Anfang ging es sehr schnell, die Kilos purzelten nur so. Das gab mir einen riesengroßen Motivationschub. Als 20 Kilo runter waren, merkten es auch Kollegen und Freundinnen. Einige hatte ich wegen Corona lange nicht getroffen, die waren richtig erstaunt, als sie mich sahen, und fragten, wie hast du das gemacht?

Als ich dann 50 Kilo weniger hatte, fing ich mit Sport an, vor allem Cardiotraining im Fitnessstudio und einen Rückenkurs. Leichter zu sein macht auch beweglicher, und das wiederum motiviert dazu, weitere Wege zu gehen. Auch meine Rückenprobleme ließen nach, und ich fühlte mich in meiner Haut einfach wohler. Aber natürlich reicht es nicht, sich ausschließlich auf seine Motivation zu verlassen. Ohne Disziplin wäre es nicht gegangen. Es war allerdings nicht so schwer, standhaft zu bleiben, wie ich früher gedacht hatte. Man verändert sich ja auch, je mehr man sich seinem Wunschgewicht nähert, und sieht die Dinge mit anderen Augen.

Zudem schmeckt eine gesunde Ernährung auch echt gut.

Wie ging es nach Bodymed weiter?

Julia K.: Ich habe mein Ziel erreicht und lebe und ernähre mich so,

dass ich mein Gewicht halte. Ich mache Sport, aber wichtiger ist für mich die Bewegung im Alltag, also einfach öfter zu Fuß Dinge erledigen. Das A und O ist aber eine gesunde Ernährung. Ich orientiere mich an einer Ernährungspyramide. Außerdem wähle ich bewusst gesunde Lebensmittel, also wenn Kohlenhydrate, dann komplexe Kohlenhydrate wie Linsen, regelmäßig Fisch und Milchprodukte und doppelt so viel Gemüse wie Eiweiß. Ohne Ernährungsumstellung geht es gar nicht. Manchmal ist es schwierig, nicht wieder in alte Muster zu verfallen, etwa wenn ich zu einem Fest wie einer Hochzeit eingeladen bin. Das war in der Lockdown-Phase der Pandemie einfacher, da gab es diese Versuchungen nicht. Wenn ich aber mal über die Stränge schlage, dann genieße ich das auch. Ich habe gelernt, dass man von einem Mal nicht zunimmt oder der Erfolg zunichte ist. Man wird nicht von einer Pizza und einem Tiramisu dick, ebenso wie man nicht von einem Hungertag dünn wird. Die Langfristigkeit macht den Unterschied.

Fällt Ihnen der Verzicht schwer?

Julia K.: Nein, nicht wirklich. Ich habe keine quälenden Verzichtsgedanken. Meine neue Ernährungsweise ist für mich zur Normalität geworden. Das Leben ist heute in vielen Dimensionen unbeschwerter. Früher habe ich zum Beispiel nie Kleider oder Röcke getragen. Natürlich musste ich mir nach dem starken Gewichtsverlust neue Kleider kaufen, immerhin trage ich jetzt Größe 40/42 und damals 54. Heute trage ich auch gerne figurbetonte Kleidung. Und nicht nur ich sehe mich jetzt anders. Alle anderen tun das auch. Ich war schon immer selbstbewusst, aber die neue Optik hat mir noch mal einen kleinen Schubs gegeben, mich mehr für mich einzusetzen und meine Ziele zu verfolgen.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



So trainieren Sie richtig



Zahlreiche Studien belegen: Regelmäßige Bewegung und Sport stärken uns physisch und psychisch und sind eine hochwirksame Form der Vorsorge gegen viele Krankheiten wie zum Beispiel Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch wie viel Sport ist gesund? Und was sollte man nach einer längeren Pause beim Wiedereinstieg ins Training beachten? Wir sprachen mit Prof. Dr. Lars Donath, Leiter der Abteilung Trainingswissenschaftliche Interventionsforschung am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln.

BKKiNFORM: Man hört oft den Rat, dass Sportler nach dem Winter nicht gleich wieder voll ins Trainingsprogramm einsteigen sollten. Sehen Sie das auch so?

Prof. Dr. Lars Donath: Angemessene Ziele sind aus mehreren Perspektiven sinnvoll. Zum einen reduziert man das Risiko, den Körper zu überlasten oder sich zu verletzen. Zum anderen kann man das Training schrittweise in den Alltag integrieren, ohne gleich alles auf den Kopf zu stellen. Dafür sind Beratung, Begleitung und Unterstützung stets hilfreich.

Wie könnte zum Beispiel der Trainingseinstieg ins Jahr 2023 für jemanden aussehen, der am 11. Juni am Eifel-Marathon teilnehmen möchte?

Prof. Dr. Lars Donath: Das kommt ganz auf die persönliche Trainingshistorie und Zielstellung an: Was für ein Trainingspensum hat er oder sie im Jahr 2022 absolviert? Hat er oder sie bereits Erfahrung auf der Marathon- oder Halbmarathondistanz sammeln können? Für jemand Inaktiven würde ich eine 10-, 21- und 42-Regel empfehlen: zwei 10-km-Wettkämpfe im ersten Jahr, im Folgejahr einen Halbmarathon und im dritten Jahr einen Marathon. So kann man die Trainingsintensität und das Volumen ganz in Ruhe und schrittweise erhöhen. Wenn man am 11. Juni einen Marathon laufen möchte, sollte man schon mindestens ein Jahr Lauferfahrung vorweisen können. Je nach Zielzeit empfiehlt es sich, feste Trainingstage und -einheiten zu etablieren. Zwei bis drei Einheiten in der Woche reichen. In mindestens

sieben bis zehn Einheiten am Wochenende sollte man insgesamt um die 25 bis 32 km in langsamem Tempo joggen.

Ab welchem Alter oder unter welchen Umständen ist es ratsam, die eigene Fitness durch eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Arzt prüfen zu lassen, bevor man wieder voll ins Training einsteigt?

Prof. Dr. Lars Donath: Das ist immer ratsam. Mit einem Screening kann man ggf. Vorerkrankungen oder versteckte Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufspüren. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin weist Untersuchungszentren in Deutschland aus.

Diesen Winter litten besonders viele Menschen unter Atemwegserkrankungen, ob grippaler Infekt, echte Grippe oder COVID-19. Worauf sollten sie beim Thema

Sport und Wiedereinstieg ins regelmäßige Training ganz besonders achten?

Prof. Dr. Lars Donath: Nicht zu lange in zu kalten Temperaturen trainieren. Viel trinken und angemessen in mehreren Schichten kleiden. Und wie immer: Mit Augenmaß trainieren. Gesundheitssport ist ein Dauerlauf und kein Sprint.

Kann ein Body Tracking-Instrument, mit dem sich die Körperbelastung – z. B. Atemfrequenz, Puls, Herzschlag – messen lässt, dabei helfen, das Training richtig zu dosieren und nicht zu übertreiben?

Prof. Dr. Lars Donath: Im Sinne der Beanspruchungskontrolle kann das helfen. Insbesondere, um sich zu zwingen, sich bewusst bei niedriger Intensität zu belasten. Viele ambitionierte Freizeitsportler steigern zu früh und zu stark.



Man kann sich aber auch auf sein Gefühl verlassen und muss nicht alles vermessen. Im Sinne des Selbstmonitorings, also des Aufzeichnens der Trainingseinheiten, und auch zum Vergleichen mit Freunden, können Tracker helfen.

Birgt Body Tracking auch gesundheitliche Risiken?

Prof. Dr. Lars Donath: Studien der Technischen Universität Eindhoven von Elizabeth Kersten-van Dijk und anderen zeigen, dass die Gefahr besteht, einen zu starken Selbstfokus zu erzielen. Es wird zudem vermutet, dass man möglicherweise das Verhalten zu sehr nach den Erhebungsalgorithmen und den Daten ausrichtet. Damit bestünde die Gefahr, zu datengläubig zu werden. Oft weichen ja die gemessenen Werte vom subjektiven Empfinden ab, bspw. beim Schlaf. Man sollte also auch auf sein persönliches Empfinden „hören“. Zu guter Letzt kann das Body Tracking zu einem Selbstoptimierungszwang führen. Man setzt sich in übermäßige Konkurrenz zu anderen, will sich ziel- und motivlos aus Zwang verbessern.

Bewegung gilt bei bestimmten Erkrankungen als Heilmittel, ähnlich einem Medikament. Warum sind Sport und regelmäßige Bewegung so wichtig für die Gesundheit? Wie wirken sie auf unseren Körper?

Prof. Dr. Lars Donath: Sport wirkt auf eine Vielzahl von Organsystemen positiv. Er kräftigt die Muskulatur und Knochen, stärkt das Immun- und Herz-Kreislaufsystem. Auch das Gehirn profitiert von regelmäßiger Bewegung. Es werden Nervenzellen gebildet und Verknüpfungen gestärkt. Psychisch und mental führt regelmäßiger Sport zu mehr Stress-Resilienz. Die kognitive Leistung profitiert ebenfalls von Sport, und der Altersprozess kann insgesamt etwas ausgebremst werden. Alles in allem ist Sport ein ziemliches Breitband-Biotikum.

Sollten bei der Therapie von Krankheiten mehr bewegungstherapeutische Maßnahmen verschrieben werden?

Prof. Dr. Lars Donath: Zumindest sollte in Erwägung gezogen werden, ob man vor der Gabe von blutdrucksenkenden oder blutzuckerregulierenden Medikamenten ein sechsmonatiges Bewegungsrezept verschreibt, da im Anschluss gegebenenfalls weniger oder gar keine Medikamente mehr erforderlich sind. Wenigstens sollte zur Standardtherapie auch komplementäre Bewegungstherapie verschrieben werden können. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass ja alle Medikamente in der Regel auch Nebenwirkungen haben.

Bei welchen Erkrankungen (physisch wie psychisch) helfen Bewegung und Sport besonders gut? Und gibt es Sportarten, die besser bzw. schlechter geeignet sind, um positiv auf die Gesundheit zu wirken?

Prof. Dr. Lars Donath: Bei psychischen Erkrankungen wie Depression, aber natürlich auch bei allen anderen nicht-übertragbaren Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes. Alle Sportarten, die sehr gefährlich sind und exzessiv betrieben werden, sollten vermieden werden. Ansonsten ist alles erlaubt, was Spaß macht und dazu führt, dass man dauerhaft und regelmäßig Sport treibt.

Leistungssportler haben in ihrer Karriere auch immer wieder gesundheitliche Probleme, etwa aufgrund von Verletzungen. Ab wann wird Sport zu einer Gefährdung der Gesundheit?

Prof. Dr. Lars Donath: Das ist nicht einfach pauschal zu beantworten. Jeder (Leistungs-)Sportler tickt anders und ist in ein anderes Umfeld eingebettet. Aber mehr als das

Viele Sportler neigen dazu, das Training zu schnell zu steigern. Body Tracker helfen dabei, sich bewusst bei niedriger Intensität zu belasten. Falsch eingesetzt bringen sie allerdings auch das Risiko eines womöglich gesundheitsschädlichen Selbstoptimierungszwangs mit sich.



10-fache der Gesundheitssportempfehlung von zweieinhalb Stunden pro Woche kann schädlich werden, wenn auch nicht zwingend.

Für Kinder und Jugendliche war die Corona-Pandemie durch Homeschooling und Kontaktbeschränkungen mit Bewegungsverzicht verbunden. Wie beurteilen Sie die Auswirkungen auf die jungen Menschen, die ja noch in der Wachstumsphase sind?

Prof. Dr. Lars Donath: Covid hat wie ein Brennglas gewirkt. Kinder aus niedrigen sozialen Schichten, die schon zuvor wenig Bewegung hatten, wurden noch zusätzlich durch die Pandemie benachteiligt. Bewegung ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden sozialen, körperlichen, psychischen und emotionalen Entwicklung. Da wird die Pandemie noch einige Probleme hervorbringen. Es wäre wünschenswert, wenn alle gesellschaftlich relevanten Institutionen erkennen, dass es wichtig ist, tägliche, niederschwellige und organisierte Sportangebote im Quartier bereitzustellen. Das geht nicht ohne entsprechende finanzielle Förderung. Auch in Schulen und Kitas muss es unterstützende und möglichst tägliche Bewegungsangebote geben, damit eine bewegte Kindheit als Selbstverständlichkeit angesehen werden kann.

Welche Sportarten und welches Maß an Bewegungstraining sind für alte Menschen empfehlenswert?

Prof. Dr. Lars Donath: Alle, die Spaß machen und bei denen der Nutzen das Risiko übersteigt. Von Extremsport und zu vielen Sprüngen ist abzuraten, aber auch das nicht per se. Die Sporttauglichkeit sollte im Seniorensport gut in den Alltag passen, sozial verankert sein und mit dem Arzt abgestimmt werden – dann wird's auch gut gehen.

Woran arbeiten Sie zurzeit wissenschaftlich im Zusammenhang Sport/Bewegung als Therapie bei Erkrankungen?

Prof. Dr. Lars Donath: Wir beschäftigen uns aktuell mit der Optimierung von Trainingsstrategien im Leistungs- und Gesundheitssport. Uns interessiert, wie Training wirkt und noch passgenauer auf die Person und deren Umgebungsfaktoren abgestimmt werden kann. Immer mit dem Ziel der Leistungs- und Gesundheitsverbesserung. Wenn Sie Interesse haben, besuchen Sie mich auf www.lars-donath.com im Internet oder folgen Sie mir unter @lars.donath auf Twitter.

Das werden wir tun. Vielen Dank für das Interview, Herr Professor Donath. ■

INFO-BOX

Body Tracker zu gewinnen

Unter unseren Versicherten verlosen wir drei Body Tracker. Schicken Sie uns einfach bis zum 23. April 2023 eine E-Mail mit dem Betreff „Sport“ an gewinnspiel@ruv-bkk.de oder eine Postkarte an R+V BKK, Christian Fauth, 65215 Wiesbaden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Besonders freuen wir uns, wenn Sie uns mitteilen, welches Ziel Sie sich 2023 beim Thema Sport bzw. Bewegung gesetzt haben, egal ob Marathon, Jakobsweg, Sportabzeichen oder eine entspannte Wanderung im Freundeskreis.



Unser Zuschuss zu Ihrer sportmedizinischen Untersuchung

Wer gerade mit dem Sport beginnt, ihn intensivieren möchte, vielleicht länger inaktiv war oder an einer Erkrankung leidet, erhält mithilfe der sportmedizinischen Untersuchung einen Eindruck von seiner Sporttauglichkeit und den eigenen Belastungsgrenzen.

Unser Zuschuss für Ihre sportmedizinische Untersuchung, den wir ein Mal innerhalb von zwei Kalenderjahren erstatten, hängt vom Umfang des Checks ab. Die Untersuchung muss durch zugelassene Ärztinnen und Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ durchgeführt werden, und wir benötigen für die Erstattung einen ärztlichen Nachweis sowie die Rechnung mit Angabe der erbrachten Leistungen.

Ein spezielles Nachweisformular für Ihren Arztbesuch können Sie auf



unserer Website www.ruv-bkk.de heruntergeladen (Suchbegriff: sportmedizinische Untersuchung). Eine kleine Untersuchung, bestehend aus Anamnese, Erhebung des Ganzkörperstatus, Beratung, Besprechung und ggf. Ruhe-EKG, unterstützen wir mit maximal 60 Euro. Für eine große Untersuchungen,

die zum Beispiel noch ein Belastungs-EKG oder eine Lungenfunktionsprüfung enthält, erhalten Sie maximal 120 Euro. Eine Liste qualifizierter Sportmediziner finden Sie unter anderem auf der Website www.dgsp.de der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. ■

Medizinische Telefonberatung rund um die Uhr

Die Ärzte und Expertinnen unserer Medizinischen Telefonberatung beantworten Ihre Fragen zu 23 Fachgebieten, auch zum Bereich Sport, gesundes Bewegungsverhalten und Gesundheitsvorsorge. Dieser besondere Telefon-Service unter der Rufnummer 0611 99909-222, der Ihnen rund

um die Uhr an 365 Tagen im Jahr zur Verfügung steht, ist für Sie kostenfrei. Die Beratung erfolgt ausschließlich zu medizinischen Themen. Für Fragen zu Kostenübernahme, Bezuschussungen oder Mitgliedschaft wenden Sie sich bitte unter 0611 99909-0 an unser Serviceteam. ■



Wir unterstützen Ihren Sportsgeist

Mehr als 2100 zertifizierte Kurse bundesweit finden Sie zum Thema Sport und Bewegung in unserer Präventionskursdatenbank. Schauen Sie einfach mal rein. Sie gelangen zur Datenbank auch über unsere Website www.ruv-bkk.de, Suchbegriff Präventionskurse. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir 80 Prozent der Kursgebühr bis zu einem Höchstbetrag von 80 Euro je Kurs. Im Kalenderjahr bezuschussen wir zwei Kurse mit insgesamt maximal 160 Euro. ■



Pollenalarm – wenn das Immunsystem austickt



Viele Allergiker spüren gerade mit den wärmer werdenden Temperaturen die Macht der Pollen und leiden mitunter schwer unter dem, was Bäume und Gräser so von sich geben. Heuschnupfen ist eine ernstzunehmende Krankheit. In Deutschland gibt es rund zwölf Millionen Betroffene.

Das allergiefreie Zeitfenster ist Experten zufolge in den letzten Jahren immer kleiner geworden. Nur noch wenige Wochen im November und Dezember herrscht „Pollenruhe“. Den Rest des Jahres würden sich Betroffene am liebsten nur noch „indoor“ aufhalten. Die Symptome – ausgelöst durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems – sind belastend: Niesattacken, Fließschnupfen, Kopfschmerzen und Augenjucken sind die sichtbaren Auswirkungen.

Viele Betroffene klagen während des Pollenflugs über Erschöpfung und Abgeschlagenheit. Sie schlafen schlecht und fühlen sich nicht voll leistungsfähig. Zudem kann es zu einer Kreuzallergie kommen, bei der zu der ursprünglichen Allergie eine weitere hinzukommt, weil die Allergene bei beiden Allergien sehr ähnlich sind. Nach Jahren kann auch ein sogenannter Etagenwechsel von den oberen zu den unteren Atemwegen auftreten. Asthma bronchiale ist eine mögliche Folgeerkrankung. Um solche Verschlimmerungen zu verhindern, sollte Heuschnupfen ärztlich behandelt werden.

Verursacher der Allergie ist der Pollen- bzw. der Blütenstaub windbestäubter Pflanzen. Der leichte Blütenstaub kann einige hundert Kilometer weit fliegen. Je windiger es ist, desto weiter und zahlreicher werden die Pollen verbreitet. Regen sorgt hingegen für eine gewisse Entspannung, da die Pollen dann eher zu Boden sinken und weniger Beschwerden verursachen. Bei manchen Allergien genügen allerdings bereits wenige Pollenkörner, um eine heftige Reaktion auszulösen. So reichen etwa sechs Roggen-Pollenkörner pro Kubikmeter Luft aus, um bei Betroffenen eine allergische Reaktion

auszulösen. Eine einzige Roggenähre gibt mehrere Millionen Pollenkörner ab.

Die allergieauslösenden Pollen stammen überwiegend von Bäumen, Gräsern und Kräutern. Bei den Bäumen sind es vor allem die Pollen der Frühblüher Birke, Hasel, Erle und Esche, die allergen wirken. Besonders häufig sind vom Jahreswechsel bis August Birkenpollenallergien. Bei der Allergie gegen Gräserpollen spielen die sogenannten Süßgräser mit rund 9500 Arten in der Zeit von März bis November eine Hauptrolle. Und zu den stark allergen wirkenden Kräutern zählen Beifuß und Beifuß-Ambrosie (Traubenkraut, Ragweed), die von April bis November Beschwerden verursachen.

Tipps

- Da Blütenstaub an Haaren und Kleidung haftet, ist es empfehlenswert, vor dem Zubettgehen die Haare zu waschen und die getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer abzulegen.
- Die beste Zeit für Aktivitäten im Freien und Lüften ist am Morgen zwischen 6 und 8 Uhr und abends zwischen 18 und 23 Uhr, da der Pollenflug dann geringer ist.
- PKW-Pollenfilter und Pollenschutzgitter vor den Fenstern halten die Pollen aus Auto und Heim.
- Raumluftfilter wälzen die Luft in Räumen um und filtern dabei sogar kleinste Staubteilchen aus der Luft. Im Schlafzimmer aufgestellt, ermöglichen sie einen besseren Schlaf.
- Pollenflug-Vorhersagen zeigen die regionale Belastung an. ■

Echter Salbei: eine Pflanze mit großem Potenzial

Der Echte Salbei gehört zu den ältesten und besonders intensiv genutzten Arzneipflanzen. Der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg attestiert ihm zudem ein großes Potenzial für die Forschung und hat ihn zur „Arzneipflanze 2023“ gewählt.

Der Echte Salbei gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Lippenblütlern und wurde bereits in antiken Schriften für seine medizinische Wirkung gepriesen. Zu den Anwendungsgebieten zählen unter anderem Sodbrennen, Blähungen, vermehrte Schweißsekretion sowie die äußerliche Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Denn die Salbeiblätter enthalten in ihrem ätherischen Öl und den Gerbstoffen Substanzen, die hemmend auf Bakterien wirken, insbesondere auf Erreger mit empfindlicher Eiweißoberfläche wie SARS-CoV-2.

Aktuelle klinische Studien zum Salbei weisen zudem auf neue Anwendungsmöglichkeiten bei der Behandlung von Krankheiten hin. So konnte eine den Stoffwechsel fördernde Wirkung bei Patienten mit zu hohen Fett- bzw. Cholesterinwerten nachgewiesen werden sowie eine lindernde Wirkung bei postoperativen Schmerzen und Brechreiz. In der Aromatherapie werden eher ätherische Öle anderer Salbei-Arten eingesetzt, etwa



das des angenehm würzig duftenden Muskateller-Salbeis (*Salvia sclarea*). Sein Öl zeigte in Studien eine mit Lavendelöl oder Rosenöl vergleichbare Wirksamkeit bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden.

Die Heilkraft des Echten Salbeis kommt in seinem botanischen Namen „*Salvia officinalis*“ zum Ausdruck. Der lateinische Begriff „*Salvia*“ wird auf das Adjektiv „*salvus*“ zurückgeführt, das mit gesund, heil, unversehrt und wohlbehalten übersetzt werden kann. Charakteristisch sind für den stark aromatisch riechenden Halbstrauch die langstieligen Blätter, die auf der Unterseite weißfilzig behaart sind. Von Mai bis Juli blüht der Echte Salbei in den Farben Weiß, Rosa oder Blauviolett.

Der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde kürte seit 1999 die Arzneipflanze des Jahres. Er erinnert damit an die lange und gut dokumentierte Geschichte von Pflanzen in der europäischen Medizin, aus der sich, so der Studienkreis, wichtige Hinweise für eine pharmazeutische und medizinische Nutzung altbekannter Heilpflanzen ergeben. ■

INFO-BOX

Bisherige Arzneipflanzen des Jahres

2022: Mönchspfeffer	2015: Echtes Johanniskraut	2010: Gemeiner Efeu	2004: Pfefferminze
2021: Myrrhe	2014: Spitzwegerich	2009: Fenchel	2003: Artischocke
2020: Echter Lavendel	2013: Große Kapuzinerkresse	2008: Gewöhnliche Rosskastanie	2002: Stechender Mäusedorn
2019: Weißdorn	2012: Süßhölzer	2007: Echter Hopfen	2001: Echte Arnika
2018: Andorn	2011: Passionsblume	2006: Echter Thymian	1999/
2017: Saat-Hafer		2005: Gartenkürbis	2000: Buchweizen



Bonolino und die Walpurgisnacht

„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte“ – ein fast zweihundert Jahre altes Gedicht kam mir in den Sinn, als ich den Kopf aus dem Fenster meines Gartenhäuschens streckte und tief die frische Luft einatmete. Aaaaaah!

„Hatschiiii!“, ertönte es aus meinem Garten. „Blöder Heuschnipfen!“ Frühlingsluft wirkt sich offenbar bei jedem anders aus.

Eine andere Stimme lachte: „Du hast wahrscheinlich eine Katzenhaarallergie!“

„Quatsch, wie soll das denn gehen?“, fragte eine weitere Stimme.

„MauMau hat sich vervierfacht!“, hörte ich Knabber aus dem Apfelbaum rufen. Schnell trat ich nach draußen. In meinem Pflanzenbeet mit dem Großen Hexenkraut standen drei schwarze Katzen, die sich gegenseitig anmaunzten. Hö? Wo kamen die denn her? Und wo war MauMau?

„Wer seid Ihr?“, fragte ich die Katzen.

„Kassandra, Kassiopeia und Kirke“, erwiderte die Erste. Hmm. Das waren aber mal ausgefallene Namen!

„Wir sind im Auftrag unserer Meisterinnen hier“, sagte die Zweite.

„Unsere Meisterinnen sind die Hexen Hedwig, Hertha und Henny“, ergänzte die Dritte.

„Aha. Und warum haben sie euch nicht begleitet?“, fragte ich.

„Sie sind ein bisschen zu gut durch den Winter gekommen“, antwortete Kassiopeia.

„Zu schwer, um auf ihren Besen herumzufliegen, und nicht besonders gut zu Fuß“, sagte Kirke.

„Fluguntauglich. Das ist das Problem“, sagte Kassandra. „Am 30. April ist Walpurgisnacht, und dann fliegen alle Hexen auf den Blocksberg, um gemeinsam zu feiern. Die bucklige Verwandtschaft treffen und so. Unsere Meisterinnen müssen aber erst ein wenig Übergepäck ... ääh ... Übergewicht loswerden, sonst können sie sich nicht in die Luft schwingen.“

Oh! Ich blickte auf meinen kugelrunden blauen Bauch hinab, der in der kalten Jahreszeit ebenfalls „expandiert“ hatte und seufzte. „Aber wie kann ich denn dabei helfen?“

Eine weitere schwarze Katze gesellte sich zu den Dreien. Sie trug ein rotes Band mit einem goldfarbenen Glöckchen um den Hals. MauMau.

„Das ist doch ganz einfach, Bonolino“, meinte MauMau. „Du betätigst dich als Online-Fitnesstrainer! Turnst den Hexen vor der Webcam Übungen vor, und die drei Ladies machen vor ihren Notebooks, Tablets, Glaskugeln oder was auch immer mit!“

Ich zog eine Flunsch. „So habe ich mir das aber nicht vorgestellt! Ich will nicht turnen! Ich bin noch etwas winterschläfrig, von meiner Frühjahrs Müdigkeit gar nicht zu reden! Außerdem brauche ich ja auch nicht auf den Blocksberg zu fliegen. Ich bin ein Fluss- und kein Flugpferd!“

„Aber es würde dir ziemlich guttun“, sagte MauMau. „Und als Gesundheitsbotschafter musst du außerdem



als gutes Beispiel vorangehen!“

„Gehen, aber nicht springen“, grummelte ich. „Bin auch kein Hüpfpferd.“ Dann fügte ich mich in mein Schicksal, ging ins Haus und suchte in der Kleidertruhe nach meinem alten, rot-weiß geringelten Turnanzug, in der Hoffnung, dass er noch passte. Das tat er. Fast. Hie und da musste ich etwas Naht herauslassen. Die drei Hexen-Katzen

machten sich wieder auf den Heimweg, um ihren Frauen von ihrem Besuch bei mir zu berichten. Ich ging davon aus, dass die Hexen sich über das körperliche Ertüchtigungsprogramm genauso sehr freuten wie ich. Vielleicht könnte ich mir stattdessen eine Schlemmerdiät ausdenken? Jaaa, ich weiß, dass das nicht funktioniert!

Gemeinsam mit Knabber (das Eichhörnchen konnte gut springen), Türülü (die Amsel konnte gut fliegen) und MauMau (die Katze konnte gut balancieren) erarbeitete ich ein anspruchsvolles Gymnastikprogramm. Damit ich mich vor den Hexen nicht blamierte, übte ich vorher vor einem Spiegel. Je öfter ich übte, umso fitter wurde ich, und die Übungen machten mir sogar Spaß! Das hatte ich nicht erwartet!

Jetzt freute ich mich richtig auf die Übungsstunden mit den Hexen! Ich legte mir sogar eine Fitness-Uhr zu, mit der ich meine Trainingserfolge per App nachverfolgen konnte. Wer hätte gedacht, dass Sport



so spannend sein kann! Als es dann soweit war, dass das tägliche Online-Training beginnen konnte, war ich mächtig aufgeregt! Natürlich wurde am Anfang reichlich gejammt und gepapst, aber das ist normal. So ging es mir schließlich auch. Nach und nach fanden Hedwig, Hertha und Henny unter viel Gelächter und Gekicher ebenfalls ihre Freude an den Übungen. Das Ganze machte einfach einen Heidenspaß!

Im Hintergrund sah ich auf meinem Computerbildschirm sogar die schwarzen Katzen mitturnen.

Im Nu schmolzen die Pfunde dahin, selbst mein Bauch wurde weniger. Nicht zu viel versteht sich, denn schließlich bin ich ein Dickhäuter! In der Walpurgisnacht riefen mich die drei übergelücklichen, erfolgreich erschlankten Hexen per Handy-Videoanruf an und ließen meine Freunde und mich so ein bisschen an ihren Feierlichkeiten teilhaben. Sie flogen Runde um Runde auf dem Blocksberg, die Katzen auf ihren Rücken sitzend. Im Hintergrund hörte ich ihre zahlreichen Kumpaninnen „Heia, hoho, Walpurgisnacht!“ singen und jubeln.

„Weißt du MauMau“, sagte ich später zu der kleinen schwarzen Katze, „anfangs hätte ich dich für deinen

Vorschlag ja am liebsten in einer Welpenschule angemeldet. Aber jetzt bin ich dir dafür sehr dankbar! Ich habe mich als Trainer für phantastische Tiere und Wesen zertifizieren lassen und biete demnächst Hexentanzkurse, Yeti-Yoga und Rumba-Zumba an!“



www.ruv-bkk.de/bonolino



INFO-BOX

Bewegungskurse

Zahlreiche Bewegungsangebote für Kinder gibt es auch in unserer Präventionskursdatenbank unter <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-ruv/suche> zu entdecken. Diese finden aber immer vor Ort statt, stehen also nicht als Online-Kurse zur Verfügung. Unsere erwachsenen Versicherten können aus einer Vielzahl von Online- und Vor-Ort-Angeboten auswählen. ■



Hier gibt's was für obendrauf



Das Frühjahr hält auch Einzug in der Küche. Wir haben drei Aufstrich-Varianten für Sie zusammengestellt. Ideal für einen bunten und gesunden Frühlingsbrunch.

Schneller Curry-Dip

Frischkäse und sonniger Curry – für Chicorée-Blätter und Gemüsesticks

DAS KOMMT REIN

Für den Dip:

- ◆ 1 Becher Ziegen-Frischkäse (150 g)
- ◆ ½ Teelöffel mildes Curry-Pulver
- ◆ ¼ Teelöffel Honig
- ◆ ¼ Teelöffel Sahne oder Schmand

Zum Dippen:

- ◆ Chicorée
- ◆ Karotten
- ◆ Gurke

So wird's gemacht

Alle Dip-Zutaten in einem Schälchen miteinander verrühren. Den Chicorée in Blätter zerteilen, die Karotten und die Gurke in Sticks zum Dippen schneiden. Hält sich im Kühlschrank bis zu zwei Tage. ■

Frischkäse-Dip mit Feigen

Aromatisch und süß – mit einem Limetten-Frischeckik

Das kommt rein

- ◆ 220 g Frischkäse
- ◆ 3 getrocknete Feigen, eingeweicht
- ◆ 2 Teelöffel milder Honig, plus 1 Teelöffel für die Dekoration
- ◆ 2 Teelöffel Limettensaft, entspricht ca. dem Saft einer halben Limette
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1 Prise Pfeffer

So wird's gemacht

Feigen in heißem Wasser etwa zehn Minuten einweichen und grob zerkleinern. Alle Zutaten mischen und pürieren, bis die Masse einheitlich cremig ist. Zur Deko mit dem Honig ein Muster aus feinen Fäden über die Oberfläche des Dips ziehen. Passt zu herzhaftem Brot wie Roggen- oder Sauerteigbrot. Hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage. ■

Würzige Salbei-Butter

Kräuterig mit würzigem Käse – ein herzhafter Aufstrich

Das kommt rein

- ◆ 50 g Butter, weich
- ◆ 5 große Salbei-Blätter
- ◆ 30 g Parmesan
- ◆ 1 Prise feines Salz
- ◆ 1 Prise Pfeffer



So wird's gemacht

Salbei waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Den Parmesan fein reiben und untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Roggenbrötchen oder Olivenbaguette. Hält sich im Kühlschrank bis zu fünf Tage. ■



TOP SERVICE Deutschland 2023

TOP SERVICE
DEUTSCHLAND
2023



Platz 5 für die R+V BKK

91 Prozent unserer Kundinnen und Kunden sind
sehr zufrieden oder zufrieden mit uns.