

# GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 2 · September 2020

## Aktiv entspannen

Bewegung für die  
innere Ruhe

» Digitale Medien im Alltag von Kindern  
WhatsApp, Tiktok & Youtube

» Gesundheit digital  
Der Podcast deiner Bertelsmann BKK

» Fast fertig – muss nur noch anfangen  
Tipps gegen Prokrastination im Homeoffice



Gesundheit liegt bei  
uns in der Familie.

**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service

# Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist nicht nur ein intakter Körper mit funktionierenden Organen und reibungslosen Bewegungsabläufen. Gesundheit ist auch ein Gefühl. Sie beginnt im Kopf, in der Seele.

Ich fühle mich gesund, wenn ich im Einklang mit mir selbst bin. Gerade in der aktuellen Zeit stellt uns das wirklich vor Herausforderungen. Neben einer Arbeit, für die ich brenne, mit Menschen, die meine Leistung schätzen, nehme ich mir regelmäßig ganz bewusst Zeit für mich. Lange Spaziergänge im Wald mit unserer Familien-Fellnase an meiner Seite. Eine Tasse Tee mit einem spannenden Buch und einer kuscheligen Wolldecke am Abend. Oder ein paar Yogaübungen in der Sonne und eine Runde Joggen, um den Kopf freizubekommen. Jeder sollte etwas haben, um sich zu erden und negative Energie abzuschütteln. Wenn ich mich gesund und im Einklang mit mir selbst fühle, dann bin ich glücklich – und

**Glück besteht maßgeblich darin, sich verbunden zu fühlen: im Freundeskreis, im Kollegenkreis stabile, positive Beziehungen zu haben.**

Eckart von Hirschhausen, Arzt und Komiker, aus „Glück kommt selten allein“

Das ist der Grund, warum ich so gern in der Bertelsmann BKK arbeite – hier kümmert man sich ehrlich umeinander. Wir wollen einander wachsen sehen. Unsere Versicherten sind unsere Kollegen, Freunde und Familie. Mit dieser Ausgabe der Gesundheit möchte ich Sie gern sensibilisieren für Ihr ganzheitliches Wohlergehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie wertvollen Input zu den Themen Selbstliebe und Sonnenbräune, Arbeitsstrategien im Homeoffice und wie Sie eine gesunde Balance von Medien im Alltag Ihrer Kinder finden. Für noch mehr proaktive Gesundheitsinspiration stellen wir Ihnen den neuen Podcast der Bertelsmann BKK vor und die wertvolle Kampagne #SICHERHEIM gegen häusliche Gewalt.

**Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen**

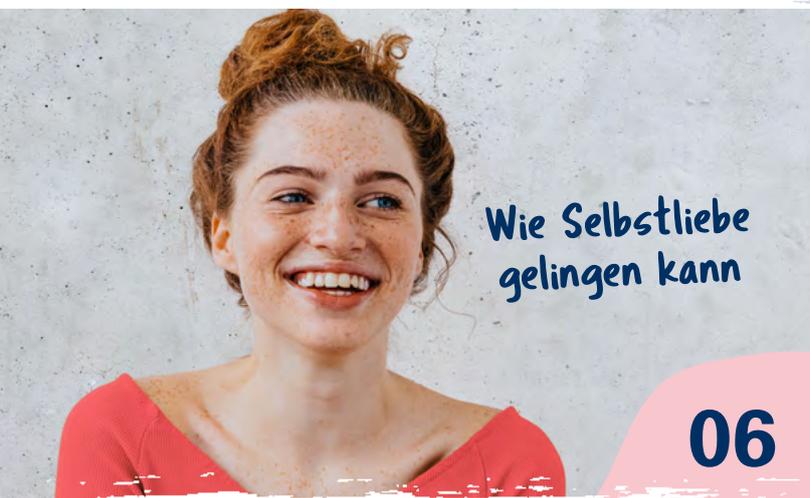
**Lena E. J. Griffiths**





Der Podcast  
deiner  
Bertelsmann  
BKK

08



Wie Selbstliebe  
gelingen kann

06



14

Digitale  
Medien im  
Alltag von  
Kindern

# Inhalt

2020.2

- 04 Kurzmeldungen**
  - Aufgeschoben ist nicht aufgehoben: Erinnerung zur Früherkennung
  - Immer up to date
  - Laufen für den guten Zweck
  - Sind Sie bereits gegen Masern geimpft?
  - BKK bisher von Covid-19-Welle verschont
  - Nützliche App zur Prävention von Schlaganfällen: Preventicus Heartbeats
  - Fit for Work 2020
- 06 Wie Selbstliebe gelingen kann**

Das Ja zum Ich
- 08 Jetzt neu: der Podcast deiner Bertelsmann BKK**

Gesundheit digital
- 10 Fast fertig – muss nur noch anfangen**

Tipps gegen Prokrastination im Homeoffice
- 12 Aktiv entspannen**

Bewegung für die innere Ruhe
- 14 Digitale Medien im Alltag von Kindern**

WhatsApp, Tiktok & Youtube
- 16 Gegen häusliche Gewalt**

#SICHERHEIM
- 18 Erholung für die Haut**

Sonnenbräune nicht künstlich aufrechterhalten
- 20 Gesundheit**
  - Aktivwochen
  - Mutter-Kind-Kuren
  - Bertelsmann Sport und Gesundheit
- 22 Reserven sichern Leistungsstärke**

Ausgaben 2019 stark gestiegen
- 24 Wahrer Energiebooster**

Smoothies für den Herbst

# » Kurzmeldungen

## Aufgeschoben ist nicht aufgehoben Erinnerung zur Früherkennung

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie sollten und dürfen Eltern zwar die Vorsorgeuntersuchungen U6 bis U9 für ihre Kinder in Absprache mit ihrem Kinder- und Jugendarzt zunächst verschieben, um nicht dringende Arztbesuche zu vermeiden. Aber die U2 bis U5 sowie alle empfohlenen Impfungen sollten unbedingt zeitgerecht durchgeführt werden, mahnt Dr. med. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte. Kinderärzte haben ihre ohnehin sehr strengen Hygienepläne nochmals deutlich verschärft. Diese werden weiterhin an die Vorgaben der Behörden und der Fachgesellschaften angepasst. Die U2 erfolgt zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag, die U3 im ersten Lebensmonat, die U4 mit drei Monaten und die U5 mit sechs Monaten.

## Twitter-Fitness-Challenge inmitten der Corona-Pandemie Laufen für den guten Zweck

In nur vier Wochen haben mehr als **1.800 Sportler** weltweit über **57.000 Kilometer** zurückgelegt und dabei **200.000 Euro** für Straßenkinder in Berlin erzielt. Im Rahmen der von Bertelsmann-CEO Thomas Rabe initiierten Challenge sind die Teilnehmer Ende April mit Feuereifer losgelaufen, gerudert und Rennrad gefahren und haben ihre Aktivitäten bei Twitter veröffentlicht. Das Ende Mai erbrachte Ergebnis ist atemberaubend und die Spendensumme und Präsenz in den sozialen Medien eine enorme Hilfe für den Verein Straßenkinder Berlin e.V. – gerade in Pandemie-Zeiten.



**Info:** Der Verein Straßenkinder Berlin e.V. kümmert sich um obdachlose Kinder in Berlin, geht gegen Kinder- und Bildungsarmut sowie Missbrauch vor und setzt sich ein für die Integration von geflüchteten Kindern. Mehr zur Aktion bei Twitter unter #SupportStrassenkinderBerlin

## Immer up to date

Für mehr inspirierenden Input zu aktuellen Themen in der Gesundheitswelt, zu News rund um Ihre Bertelsmann BKK und wie Sie Ihr persönliches Wohlbefinden im Alltag ganz leicht fördern können, abonnieren Sie den monatlichen Newsletter Ihrer BKK:

» [www.bebkk.de/newsletter](http://www.bebkk.de/newsletter)



SCAN MICH

## Sind Sie bereits gegen Masern geimpft?

Seit dem 1. März 2020 gilt das Masernschutzgesetz. Das Gesetz sieht vor, dass alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Masernimpfungen vorweisen müssen. Auch bei der Betreuung durch eine Kindertagespflege muss in der Regel ein Nachweis über die Masernimpfung erfolgen.

Gleiches gilt für Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen tätig sind wie Erzieher, Lehrer, Tagespflegepersonen und medizinisches Personal (soweit nach 1970 geboren). Auch Asylbewerber und Geflüchtete müssen den Impfschutz vier Wochen nach Aufnahme in eine Gemeinschaftsunterkunft aufweisen. Personen, die am 1. März 2020 bereits in den entsprechenden Einrichtungen betreut wurden oder tätig waren, müssen den **Nachweis bis zum 31. Juli 2021** vorlegen. Personen, für die kein ausreichender Nachweis über den Masernschutz vorgelegt wird, dürfen in den betroffenen Einrichtungen nicht arbeiten bzw. betreut werden. Das gilt jedoch nicht für Kinder und Jugendliche, die einer gesetzlichen Schulpflicht unterliegen.

## BKK bisher von Covid-19-Welle verschont

Die Corona-Pandemie hat unsere Versicherten-gemeinschaft bisher weitgehend verschont. Bei 47.700 Versicherten haben wir seit Beginn der Pandemie bis zum Ende des ersten Halbjahrs lediglich acht bestätigte Covid-19-Infektionen mit daraus resultierendem Krankenhausaufenthalt zu verzeichnen, alle ohne Notwendigkeit zur Beatmung. Das Durchschnittsalter liegt bei 78 Jahren. Ein Patient ist im Alter von 84 Jahren verstorben.

### Andreas Titlbach, Bereichsleiter Service und Leistungen:

„Die befürchtete Welle schwerer Erkrankungen ist somit zu unserer großen Erleichterung bisher ausgeblieben. Das zeigen die aktuellen Daten unserer Krankenhausberechnungen. Verstehen Sie die Zahlen dennoch bitte nicht als Entwarnung. Wir sollten weiter aufmerksam sein und uns gegenseitig schützen. Sei es mittels Corona-Warn-App und durch entsprechende Hygiene im täglichen Leben und Miteinander. Zudem helfen Sie uns, wenn Sie die digitalen Wege nutzen, um Anliegen mit der BKK zu regeln. Die Online-Geschäftsstelle bietet dazu bequeme und einfache Wege. Zum Beispiel zum Einreichen von Belegen oder Ändern von Stammdaten.“

» [www.bertelsmann-bkk.de/meinebkk](http://www.bertelsmann-bkk.de/meinebkk)



## Nützliche App zur Prävention von Schlaganfällen Preventicus Heartbeats



Die Herzrhythmusstörung ist häufig Auslöser eines Schlaganfalls. Sie verläuft bei etwa jedem dritten Betroffenen symptomlos, so dass die Krankheit nur schwer feststellbar ist.

In der kostenlosen Testversion der App „Preventicus Heartbeats“ wird ein Schnelltest mit Herzrhythmusanalyse und Messung des Pulses durchgeführt, indem der Finger auf die Kameralinse des Smartphones gelegt wird. Die Herzrhythmusanalyse macht unregelmäßige Herzschläge sichtbar und kann so Hinweise auf Vorhofflimmern geben. Mit einem kostenpflichtigen Abo lässt sich sogar ein EKG-vergleichbarer PDF-Report der Messung erzeugen.

Eine Testversion der App ist sowohl im Google Play Store als auch im Apple App Store kostenfrei herunterzuladen. Die Vollversion kostet 5,49 Euro (ein Monat), bzw. 27,99 Euro (ein Jahr).

## Fit for Work

1. Juni bis 30. September 2020

Für Bertelsmann-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist am 1. Juni die alljährliche „Fit for Work“-Aktion gestartet. Da viele derzeit noch im Homeoffice sind, zählt dabei bis zum 30. September nicht nur der Arbeitsweg. Auch Aktivitäten rund ums Homeoffice gelten – ob mit dem Rad, zu Fuß oder anderweitig in Bewegung.



**Weitere Neuerung:** Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten online (mit den Browsern Microsoft Edge, Mozilla Firefox oder Google Chrome).

## Highlight:



Unter allen, die an mindestens 20 Tagen oder über 200 Kilometer aktiv sind, verlosen Bertelsmann Sport & Gesundheit und Ihre BKK ein **E-Mountainbike im Wert von 2.199 Euro!** Teilnahme auf: » [www.fitforwork-bertelsmann.de](http://www.fitforwork-bertelsmann.de)

# Wie Selbstliebe gelingen kann

## Das Ja zum Ich

---

**Selbstliebe heißt, Zeit mit sich selbst genießen zu können. Sie bedeutet, dass Sie gern für sich eintreten, und ist wichtig für unser Wohlbefinden. Sie ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen, der von der Bestätigung anderer abhängig ist. Sie können kaum beeinflussen, ob andere Menschen Sie mögen. Aber Sie können sich selbst die Selbstachtung geben, die Sie verdienen. Hier erfahren Sie, wie!**

Manchmal machen Sie es sich vielleicht selbst schwer im Leben. Mit hohen Anforderungen an sich selbst. Mit zu viel Selbstkritik. Und mit dem Wunsch, von anderen geliebt zu werden, wenn Sie sich selbst nicht einmal Selbstachtung entgegenbringen. Mit Achtsamkeit für sich selbst und Ihren Wert begeben Sie sich auf einen positiven Weg. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir hier sechs Tipps zusammengetragen.



## 1 Seien Sie gerne unperfekt

Ein kleiner Trick für mehr Selbstannahme: Machen Sie Ihr Selbstwertgefühl nicht von einer perfekten Optik abhängig. Sie wären erstaunt, dass anderen Menschen ein vermeintlich unperfektes Äußeres nicht einmal auffallen würde.

## 2 Tun Sie sich etwas Gutes

Jetzt sind Sie an der Reihe! Haben Sie Mitgefühl mit Ihrem Körper und reden Sie Gefühle nicht klein. Seien Sie lieber achtsam, tun Sie sich etwas Gutes und geben Sie Ihrem Körper, was er braucht – ein verwöhnendes Schaumbad, Ihre Leibspeise oder Ihren Lieblingsfilm im Schlafanzug auf dem Sofa.

## 3 Kultivieren Sie achtsam Ihre Eigenliebe

Erkennen Sie den negativen Kritiker in sich und distanzieren Sie sich von ihm. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Beobachten Sie Ihre Gedanken liebevoll, ohne sie zu bewerten. Sie können Ihre Gedanken kontrollieren, ihnen etwas Positives hinzufügen, über sie lachen oder sie einfach nicht mehr so wichtig nehmen. Sie entscheiden vollkommen frei darüber, wie es Ihnen geht.

## 4 Seien Sie sich Ihr bester Freund

Ein echter Freund sollte immer für Sie da sein, Sie unterstützen, Sie und Ihre Probleme ernst nehmen und an Ihrem Wohlbefinden interessiert sein. Behandeln Sie sich selbst genauso! Sprechen Sie sich selbst Mut zu und haben Sie Geduld mit sich. Selbstwertgefühl fängt in dem Moment an, in dem Sie sich diesen Wert geben.

## 5 Bringen Sie Lob und Wertschätzung in Ihr Leben

Anerkennung ist ein wichtiger Bestandteil im Leben. Doch machen Sie sich nicht zu sehr von der Anerkennung anderer Menschen abhängig. Belohnen Sie sich lieber selbst und schenken sich verdiente Wertschätzung, wenn Sie etwas Tolles geschafft haben.

## 6 Fordern Sie Unterstützung ein und nehmen Sie Hilfe an

Zeigen Sie Verständnis für sich und Ihre Schwächen. Selbstliebe bedeutet auch, andere Menschen um Hilfe zu bitten und diese auch annehmen zu können. Daher gehört zum Selbstmitgefühl, dass Sie sich eingestehen, Unterstützung von einem anderen Menschen zu benötigen.



## Fazit

Es spielt keine Rolle, ob Sie alle Tipps zugleich beherzigen oder sich auf einen einzigen fokussieren. Sie sind der Gestalter Ihres zukünftigen Lebens und entscheiden, was Ihnen guttut. Selbstliebe bedeutet eben auch, mit Achtsamkeit zu entscheiden, welcher dieser Tipps zu Ihnen passt und welcher nicht.



Jetzt neu!



# Der Podcast deiner Bertelsmann BKK



## Gesundheit digital

**Sich mit sich selbst zu beschäftigen, Emotionen zuzulassen und sie für die persönliche Entwicklung nutzbar zu machen – alles Dinge, über die sich leichter sprechen lässt, als sie auch tatsächlich umzusetzen.**

## Positive Energie

Der Gesundheits-Podcast Ihrer Bertelsmann BKK begleitet Sie alle 14 Tage mit neuen inspirierenden Ansätzen, Ihre Gesundheit im Alltag ganz bewusst zu pflegen und voll positiver Energie sich selbst und Ihre Umgebung immer neu wahrzunehmen.

Lernen Sie beispielsweise neue Strategien kennen, um sich selbst und anderen mit mehr Wertschätzung zu begegnen, und bekommen Sie regelmäßig Tipps zu Übungen für einen gesunden und ausgeglichenen Alltag.

Üben Sie sich mit „Gesundheit digital“ darin, innere Stärke aufzubauen, aktiv und ohne Ablenkung Glück zu empfinden, Sorgen und Stress zu erkennen und geschickt loszuwerden. Verbinden und reflektieren Sie für sich Erfahrungswerte und entdecken Sie den Wert von Gemeinschaft aus neuen Perspektiven.

Wir begleiten Sie als Podcast zum Wohlfühlen für Ihren persönlichen Selbstwert. Online haben Sie Zugriff auf alle Episoden und können jederzeit nochmal Reinhören. Jede Folge dauert etwa acht Minuten. Vierzehntägig erwarten Sie neue Episoden auf unserer Homepage oder den gängigen Plattformen (Google Podcasts, Apple Podcasts, Spotify, Deezer und Co.).



» [www.bertelsmann-bkk.de/podcast](http://www.bertelsmann-bkk.de/podcast)



Einfach mal  
reinhören

## Hintergrund

Ein Podcast ist eine Serie von meist abonnierbaren Medien-dateien (Audio oder Video) über das Internet. Der Begriff Podcast setzt sich zusammen aus der englischen Rundfunkbezeichnung Broadcast und der Bezeichnung für den (zur Entstehungszeit marktbeherrschenden) tragbaren MP3-Player iPod, mit dessen Erfolg Podcasts direkt verbunden wurden.

(Quelle: Wikipedia)

Produziert wird der Bertelsmann BKK-Podcast durch die Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement GmbH in Essen.

# Fast fertig – MUSS NUR NOCH ANFANGEN

## Tipps gegen Prokrastination im Homeoffice

**Homeoffice ist spätestens seit dem Lockdown während der Corona-Pandemie in aller Munde und hat sich vielerorts überraschend einfach und erfolgreich bewährt. Doch gilt es neuerdings täglich, in den gemütlichen eigenen vier Wänden fokussiert bei der Arbeit zu bleiben und Ablenkungen sowie Prokrastination keine Chance zu bieten.**

### Warum wir Aufgaben vor uns herschieben:

- unzureichendes Zeitmanagement
- mangelnde Organisation/Prioritäten
- Konzentrationsprobleme
- Angst/Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit
- keine Lust auf eine bevorstehende Aufgabe

### Homeoffice als Arbeitsfalle

Im Homeoffice kann eine chronische Prokrastination zum echten Problem werden. Es gibt in der Regel keine Kollegen, deren schiere Anwesenheit an die Erledigung der Aufgabe erinnert. Das heimische Wohlgefühl kann den Druck einer anstehenden Deadline eine ganze Zeit lang übertünchen. Daraus entwickelt sich schnell ein Teufelskreis aus einem wachsenden Stapel unerledigter Arbeiten, immer schmaler werdenden Zeitfenstern und zunehmendem Stress.

Und damit nicht genug: Andauern der innerer Stress schlägt sich früher oder später auf die Gesundheit nieder.

### Hilfe bei Depressionen

## Machen Sie den Selbsttest

Depression wird oft als Begriff gebraucht, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben. So kann das Wetter, die berufliche Tätigkeit oder eine private Enttäuschung als deprimierend erlebt werden. Aber eine Depression im medizinischen Sinne ist etwas anderes und wird gerade in der aktuellen Zeit durch psychosoziale Umstände begünstigt. Antriebs- und Freudlosigkeit, andauernde Niedergeschlagenheit, Konzentrations- und Schlafstörungen sind nur beispielhafte Symptome, die auftreten können. Machen Sie den anonymen Selbsttest: >> [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

**Hinweis:** Die Ergebnisse können Anhaltspunkte liefern, stellen aber keine medizinische Diagnose dar. Für eine gesicherte Diagnosestellung suchen Sie bitte Ihren Hausarzt, einen Facharzt für Psychiatrie/ Psychotherapie/Nervenheilkunde oder einen Psychologen auf.



## Tipps gegen das ewige Aufschieben

Was können Sie tun, um wichtige Aufgaben im Homeoffice nicht dauerhaft vor sich herzuschieben?

### 1 Schaffen Sie sich einen gesunden Arbeitsplatz

Ein ordentlicher Schreibtisch mit ergonomischem Stuhl hilft, effektiv zu arbeiten. Räumen Sie regelmäßig auf, denn auch alte Kaffeetassen und Einkaufslisten von vorheriger Woche lenken ab.

### 2 Erstellen Sie einen Plan mit festen Pausenzeiten

Eine gewisse Routine hilft dabei, die eigenen Ziele zu erreichen. Beginnen Sie beispielsweise Ihre Arbeit jeden Tag um die gleiche Uhrzeit mit einer nach Prioritäten geordneten To-do-Liste und legen Sie eine feste Mittagspause ein. Das lässt Sie produktiver arbeiten.

### 3 Nutzen Sie Ihre Hochphasen, um Unangenehmes im Flow zu erledigen

Sie kennen sich selbst am besten und wissen, zu welcher Tages- oder Uhrzeit Sie am produktivsten arbeiten. Nutzen Sie diesen Effekt und strukturieren Sie sich Ihren Tag, indem Sie unliebsame Aufgaben gleich erledigen. Dann wird die übrige Zeit wie im Flug vergehen.

### 4 Feiern Sie Teilerfolge

Teilen Sie sich große, unüberschaubare Aufgaben in kleine Teilschritte ein. Für jeden Teilerfolg können Sie sich dann eine kleine Belohnung überlegen. Das stärkt die Motivation.

### 5 Nutzen Sie den sozialen Druck

Teamarbeit, Gruppenchats und Videocalls können dabei helfen, persönlichen Anschluss zu halten und bevorstehende Aufgaben gut und termingerecht zu erledigen. Schließlich wollen Sie sich nicht blamieren.

### 6 Lassen Sie keine Ablenkung zu

Ob Smartphone oder störende Mitbewohner – vermeiden Sie Störquellen, wenn Sie sich mit einer schwierigen Aufgabe befassen. Ein großes „Nicht stören“-Schild an der Zimmertür wirkt wahre Wunder.

### 7 Die gute Nachricht zum Schluss:

Gestalten Sie Ihre Pausenzeiten voller individueller Ablenkungen, die Sie glücklich machen. Genießen Sie eine Tasse Tee an der frischen Luft am geöffneten Fenster. Verschaffen Sie sich Bewegung und gönnen Sie sich eine zehnmündige Yoga-Einheit via Youtube-Video oder meditieren Sie, um so den Kopf freizubekommen, statt zum hundertsten Mal Social-Media-Feeds zu checken.

# Aktiv entspannen

## Bewegung für die innere Ruhe

**Nach einem langen Arbeitstag aufs Sofa zu sinken und sich vom Fernseher berieseln zu lassen, hinterlässt gerade in Zeiten von Homeoffice und Lockdown am Ende des Abends oftmals völlige Erschöpfung. Tatsächlich sorgt nicht das Sofa dafür, dass wir uns nach Anstrengungen wieder angenehm entspannen. Im Gegenteil: Am besten hilft Bewegung.**

Unter Stress schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Sie helfen, unsere Sinne zu schärfen und die Muskulatur zu aktivieren. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz gehen hoch, damit wir schnell reagieren können. Früher war der Mensch so in der Lage, vor wilden Tieren oder Feinden zu fliehen und sich in Sicherheit zu bringen. Durch Bewegung baute er die Anspannung ab.

### Lassen Sie Glücksgefühlen freien Lauf

Finden Sie heraus, was Ihnen am meisten liegt, um ein Ventil für Ihre Anspannung zu finden. Schon ein Spaziergang an der frischen Luft kann helfen abzuschalten. Oder mögen Sie es sportlicher? Ausdauersportarten wie Walken, Joggen oder Schwimmen sind besonders gut geeignet, um negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Man ist ganz auf Bewegung und Atmung konzentriert, Stresshormone werden abgebaut und der Körper schüttet Glückshormone aus. Sie werden spürbar zufriedener und entspannter.

### Wandern als Calm-downer

Wie wäre es am Wochenende einmal wieder mit einem Ausflug ins Grüne? Wandern oder Radfahren in der Natur fördern klares Denken. Die Ruhe der Natur färbt gewissermaßen auf uns ab. Und ausdauerndes Gehen wirkt sich – ähnlich wie ein langsamer Dauerlauf – positiv auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem aus.



Ein Forschungsbericht des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie führt u. a. folgende gesundheitsfördernden Effekte als wissenschaftlich belegt an:

## Herz und Kreislauf

Regelmäßige und moderate Bewegung senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Störungen.

## Atemwege

Regelmäßiges Wandern führt zur Vergrößerung des Atemzugvolumens und der Lungenvitalkapazität.

## Bewegungsapparat

In den unteren Extremitäten werden Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert.

## Ausdauer

Regelmäßiges Gehen, insbesondere Wandern im Alter bewirkt eine Verbesserung der Kraftausdauer. Es verringert zudem das potenziell höhere Sturzrisiko und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit.

## Gewinnspiel

**Gerade im Lockdown hatten viele Menschen mit Gewichtszunahme zu kämpfen. Wir möchten Sie gern unterstützen und verlosen drei Teilnahmen an unserem eCoach-Programm Ernährung (wählen Sie zwischen myHEALTHcoach und myWEIGHTcoach).**

In den interaktiven Online-Kursen durchlaufen Sie wöchentlich aufeinander aufbauende Themenblöcke mit abgestimmten Checks und Videos, begleitet von einer Rezeptdatenbank, einem Ernährungslexikon und einer Community, in der Sie sich mit anderen Nutzern austauschen können. Dabei entscheiden Sie selbst, wie viel Zeit Sie investieren, um sich mit den Inhalten der einzelnen Kurs-Steps zu beschäftigen. So können Sie die Kurse individuell an Ihren Lebensrhythmus anpassen.

### So können Sie teilnehmen:

Werden Sie kreativ und senden Sie uns Ihre liebste Gesundheits-Routine bis zum 30. September 2020 per E-Mail mit dem Betreff „am liebsten gesund“ an [gesundheit@bertelsmann-bkk.de](mailto:gesundheit@bertelsmann-bkk.de). Dabei kann es sich um ein gesundes Rezept, eine sportliche Übung oder eine Meditationspraxis handeln. Wir freuen uns über Ihre Inspiration! Viel Glück!

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der letzten Seite.

## Fazit

Wenn Ihr innerer Schweinehund trotz allem lieber aufs Sofa will, rufen Sie sich ins Gedächtnis, wie gut Sie sich beim letzten Mal nach dem Spaziergang oder der Laufrunde gefühlt haben. Geben Sie sich einen Ruck! Auch positive Angewohnheiten können sich einschleifen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Sie diesen Ausgleich nicht mehr missen wollen. Sportlich aktive Menschen erleben ihre eigenen Ressourcen stärker und gewinnen insgesamt ein gutes Selbstwertgefühl.

# Digitale Medien im Alltag von Kindern

## WhatsApp, Tiktok & Youtube

**Die Mediennutzung ihrer Kinder betrachten viele Eltern mit gemischten Gefühlen. Was machen die Sprösslinge den ganzen Tag am Notebook oder Smartphone? Und was ist das für ein Spiel, von dem angeblich die ganze Klasse schwärmt und das jetzt unter allen Umständen ausprobiert werden muss? Möglichen Chancen stehen immer auch Risiken gegenüber. Das Buch „30 Minuten, dann ist aber Schluss!“ von Diplom-Psychologin Patricia Cammarata gibt wertvollen Input und versucht den Medienschwung für Eltern etwas zu lichten.**

Kindern ein begrenztes Zeitfenster für die Mediennutzung einzuräumen, ist eine pragmatische, zeitsparende Lösung für Eltern, die eben nicht mit dem Internet aufgewachsen sind. Ein absolut verständliches Bedürfnis. Medien sind schließlich quasi das Tor zur Welt. Und je kleiner das Kind, desto größer könnte der möglicherweise angerichtete Schaden sein. Je länger die Zeit vor dem Bildschirm, desto stärker die vermeintliche Beeinträchtigung in der Entwicklung.

Den Umgang mit Medien jedoch nur über den Faktor Zeit zu regeln, ist unzureichend, denn salopp gesagt seien nun einmal auch 30 Minuten, in denen ein Horrorfilm angeschaut wird, schon zu viel, so Patricia Cammarata. Seit 2019 wird ihr von der Elterninitiative SCHAU HIN! geförderter Medienerziehungspodcast „Nur 30 Minuten“ wöchentlich ausgestrahlt. Wichtig sei eben auch die Auswahl der Medien.

**Eine Überwachungs-App heimlich zu nutzen, erachtet die Autorin als unmoralisch.**

Filter und Überwachungs-Apps ungefragt und heimlich zu nutzen, hält sie für unmoralisch. Anstatt die Medienauswahl solchen Programmen zu überlassen, sollte Medienerziehung über Gespräche und Beziehungsarbeit funktionieren. Das beginnt ganz klassisch mit: „Ich will dies und jenes sehen, in meiner Klasse spielen das alle.“ An der Stelle sollten Eltern sich die Zeit nehmen, das Medium mit den Kindern gemeinsam zu prüfen und zu beurteilen, ob es pädagogische Bedenken gibt. Der persönliche Geschmack ist dabei nicht wirklich ausschlaggebend: „Meine Kinder schauen irgendwelche Videos und lachen sich kaputt – und ich sehe mir das an und finde da nichts lustig dran. Aber ich bin halt auch nicht mehr acht.“

Wo die Grenze gezogen wird, sei eine Wertefrage. Geht es um wirklich gemeine Streiche, so genannte „Pranks“, werden problematische Männer- und Frauenbilder oder Rassismus transportiert, wird zum Beispiel das Wort „behindert“ als Schimpfwort benutzt? All diese Bedenken können dann mit Argumenten untermauert und mit den Kindern diskutiert werden. Das demonstriert Wertschätzung und Ernsthaftigkeit. Natürlich kostet diese Beschäftigung Zeit, jedoch wird diese damit auch in den Abbau von Vorbehalten und Vorurteilen gegenüber neuen, den Eltern noch unbekannt Plattformen und Trends investiert und eröffnet eine neue angstlose Perspektive auf die neuen Medien.





## Hintergrund



„Schau hin!“ ist eine Initiative, die über kindgerechte Angebote, Tipps und Empfehlungen für Familien aufklärt. Mit Medien Spaß haben, lernen und sich informieren – SCHAU HIN! berücksichtigt auch aktuelle Fakenews und hilft, die Wahrnehmung von Kindern dahingehend zu sensibilisieren:

» [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Die u. a. vom BKK Dachverband geförderte Initiative „ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ zeigt Eltern in einem kritischen Medienratgeber auf ihrer Website, worauf beim Thema Mediennutzung in welchem Alter geachtet werden sollte. Fallbeispiele aus der Praxis ergänzen die jeweiligen Rubriken. Eltern erfahren, welche Entwicklungsschritte ihr Kind im entsprechenden Alter durchläuft, wie Medien in diesem Alter wirken, welche Medien empfehlenswert sind und was bei Medienstress im Alltag wirklich hilft: » [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

Quellen: Hanraths, Tobias:  
Wie geht Medienerziehung ohne Stress?  
(Neue Westfälische 07.05.2020),  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info), [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

## Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- Sprechen Sie mit Ihren Kindern nicht nur über die Risiken und Probleme von bestimmten Medien, sondern auch über die Aspekte daran, die Ihren Kindern gefallen: Lieblingsfiguren, Spiele und Influencer. Versuchen Sie deren Bedeutung für Ihre Kinder zu verstehen.
- Anstatt sich über Plattformen und Kanäle zu sorgen, die Sie nicht kennen, kommen Sie mit Ihren Kindern darüber ins Gespräch, begleiten Sie sie und respektieren Sie ihren Geschmack. Achten Sie auf die Stimmung Ihrer Kinder rund um die Mediennutzung und finden Sie Gelegenheiten für gemeinsame Mediennutzung.
- Unterscheiden Sie Grenzen von Regeln und stimmen Sie diese individuell mit Ihren Kindern ab. Grenzen betreffen feste Wertevorstellungen und Grundprinzipien, die nicht verhandelbar sind, wie beispielsweise ein respektvoller Umgang miteinander. Regeln hingegen lassen sich situationspezifisch anpassen.
- Animieren Sie Ihre Kinder dazu, Medien nicht nur zu konsumieren, sondern sich auch medial auszudrücken. Fotobearbeitung, Videoaufnahmen und Hörspiele erstellen sind hierfür Beispiele.
- Sorgen Sie für einen Ausgleich zum Medienkonsum, z. B. durch Bewegung oder gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Sport oder ein Gesellschaftsspiel.
- Gehen Sie selbst mit Ihrem Konsumverhalten als gutes Beispiel voran.



## Gewinnspiel



Wir verlosen drei Exemplare von Patricia Cammaratas Buch  
„Dreißeig Minuten, dann ist aber Schluss!“

Um teilzunehmen, einfach bis zum 30. September 2020 Ihre Kontaktdaten unter dem Stichwort „Medienschungel“ an [gesundheit@bertelsmann-bkk.de](mailto:gesundheit@bertelsmann-bkk.de) senden.

Ausführliche Teilnahmebedingungen sowie die Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der letzten Seite.

# Gegen häusliche Gewalt



## #SICHERHEIM

Die „UFA“ und die Agentur „Die Botschaft“ starten gemeinsam mit der Bertelsmann Content Alliance und der Schauspielerin Natalia Wörner eine Kampagne gegen häusliche Gewalt an Frauen.

#SICHERHEIM ist eine digitale Plattform mit umfassender angeschlossener Medienkampagne, die das Thema in die Öffentlichkeit rückt – zu einem Zeitpunkt, an dem die Betroffenenzahlen immer weiter steigen.

Das Heim  
ist nur dann  
ein wirkliches  
Zuhause,  
wenn es  
sicher  
ist.



## MEHR #SICHERHEIM FÜR FRAUEN

Häusliche Gewalt an Frauen ist ein weltweites Verbrechen, das sich durch die Corona-bedingten Einschränkungen weiter verschärft hat. Auf dieses Problem aufmerksam zu machen und aktiv gegen Gewalt an Frauen vorzugehen, ist das Ziel der neuen Initiative #SICHERHEIM. Die Kampagne wurde jetzt gemeinsam von der „UFA“ und der Berliner Agentur „Die Botschaft“ zusammen mit der Bertelsmann Content Alliance und der Schauspielerinnen Natalia Wörner gestartet.

### Aktiv gegen Gewalt an Frauen

Ziel des Projekts ist es, Betroffenen Perspektiven aufzuzeigen und sie zu ermutigen, aktiv nach Hilfe zu suchen. #SICHERHEIM möchte nach Angaben der Initiatoren aber auch die allgemeine Wahrnehmung der Menschen schärfen. Denn vielerorts sei häusliche Gewalt noch immer ein Tabuthema, bei dem weggeschaut werde. Darüber hinaus werden Organisationen und Vereine unterstützt, die den Opfern zur Seite stehen. Im Rahmen der Kampagne und über die Website sicherheim.org werden Initiativen vorgestellt, die Frauen aus gewaltbereiten Haushalten Zuflucht bieten.

Die Initiator\*innen der Kampagne sind Schauspielerinnen Natalia Wörner, UFA-CEO Nico Hofmann und Marc Lepetit, Produzent der „UFA“, Tom Daske und Klaus Rehm von der Berliner Agentur „Die Botschaft“ gemeinsam mit der Bertelsmann Content Alliance. Als Partnerin der Kampagne übernimmt die Stiftung Stern e. V. mit ihrer jahrelangen Erfahrung in dem Bereich das Spendenmanagement. Unterstützung erhält die Kampagne auch von Bundesfrauenministerin Franziska Giffey, die das zivilgesellschaftliche Engagement begrüßt. Inhaltlich wird die Kampagne darüber hinaus auch vom Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff), der Zentralen Informationsstelle Autonomer Frauenhäuser (ZIF) und der Frauenhauskoordination unterstützt. „Das eigene Zuhause ist nicht für alle Menschen, insbesondere nicht für Frauen ein Ort der sicheren Zuflucht“, erklärt die Schauspielerin Natalia Wörner, Schirmherrin der Kampagne. „Wenn sie dort häusliche Gewalt erwartet, dann gibt es gerade in der aktuellen Situation kein Entkommen. Die Sensibilisierung für diese Thematik, deren Etablierung in der Gesellschaft und die aktive Unterstützung von Opfern sind für uns Kernthemen. Wir sehen #SICHERHEIM als eine Erweiterung der Arbeit aller Verbände und Organisationen, die sich diesem Thema widmen.“

Julia Jäkel, Vorsitzende des Boards der Bertelsmann Content Alliance, ergänzt: „Das Heim ist nur dann ein wirkliches Zuhause, wenn es sicher ist. Häusliche Gewalt gehört deshalb zu den hinterhältigsten Übeln unserer Gesellschaft.“

### Mehr zur Kampagne auf:

» [www.sicherheim.org](http://www.sicherheim.org)



#SICHERHEIM

### Hilfe durch persönlichen Einsatz und Spenden

„Die ‚Bertelsmann Content Alliance‘ unterstützt #SICHERHEIM und nutzt dafür ihre mediale Kraft und ihre Reichweite von 99 Prozent aller Menschen in Deutschland aus voller Überzeugung“, so Julia Jäkel weiter. Auch Franziska Giffey, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, unterstützt die Aktion: „Die Corona-Pandemie bringt nie da gewesene persönliche Herausforderungen für das tägliche Leben mit sich. In dieser Situation können Konflikte und häusliche Gewalt in Partnerschaften und Familien zunehmen. Gleichzeitig ist es für Betroffene schwieriger geworden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Umso wichtiger ist es, dass wir gewaltbetroffene Frauen und ihr Umfeld gerade jetzt erreichen und zeigen, wo sie Hilfsangebote finden.“

Es geht um die Sichtbarmachung eines Problems, das bereits lange vor der Corona-Krise existent gewesen sei und es auch danach weiter sein werde, so Nico Hofmann und Marc Lepetit. „Das Projekt soll dazu anregen, aktiv zu helfen, durch persönlichen Einsatz oder in Form von Spenden. Gemeinsam mit der Stiftung Stern haben wir eine Struktur entwickelt, mit der wir garantieren können, dass alle Spenden direkt und zu 100 Prozent bei den Organisationen und Projekten ankommen, die sie benötigen.“



Natalia Wörner



Frauke Ludwig



Jan Josef Liefers

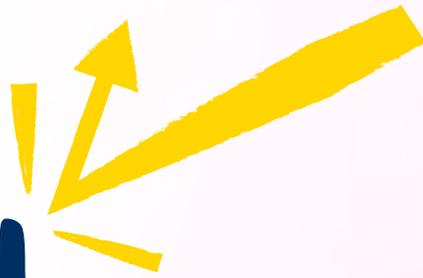


Guido Maria Kretschmer

### Prominente Unterstützer

Zu den vielen prominenten Unterstützerinnen und Unterstützern von „#sicherheim“ gehören unter anderem Jan Josef Liefers (Schauspieler), Jannis Niewöhner (Schauspieler), Uwe Ochsenknecht (Schauspieler), Kida Khodr Ramadan (Schauspieler), Maria Ehrich (Schauspielerin), Sonja Gerhardt (Schauspielerin), Emilia Schüle (Schauspielerin), Lea (Sängerin), Frauke Ludwig (Moderatorin), Guido Maria Kretschmer (Designer / Moderator), Dr. Anne Fleck (Ärztin / Moderatorin), Necla Kelek (Soziologin / Publizistin), Johannes Oerding (Singer-Songwriter), Maria Wedig (Schauspielerin) sowie Kristina Vogel (Politikerin / Sportlerin).

# Erholung für die Haut



## Sonnenbräune nicht künstlich aufrechterhalten

**Mit dem schwindenden Sommer verblasst auch die sonnengebräunte Haut. Viele Menschen verbinden mit der einstigen Bräune entspannte Auszeiten im Freien sowie Wohlbefinden.**

Aus gesundheitlicher Sicht fällt die Bewertung anders aus: „Bräune ist eine Stressreaktion der Haut, ausgelöst durch krebserregende UV-Strahlung, vor der sich der Körper zu schützen versucht“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) warnen daher davor, Sommerbräune durch Nutzung von Solarien aufrechtzuerhalten. Auch bei Herbsturlaube in sonnigen Regionen sollte auf einen ausreichenden UV-Schutz geachtet werden, um Hautkrebs vorzubeugen.

Die Tage werden spürbar kühler und dunkler. So mancher plant vielleicht schon, in sonnenreichere Regionen zu entfliehen. Unsere Haut hingegen vermisst den Sommer nur mäßig. Denn neben Helligkeit und wohltuender Wärme bringt die Sonne auch krebserregende UV-Strahlung mit sich. „Der Mensch kann die UV-Strahlen mit seinen Sinnen nicht wahrnehmen. Treffen sie auf die Haut, schädigen diese in Sekundenschnelle das Erbgut von Hautzellen“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der ADP.

Gleichzeitig setzt die UV-Strahlung einen ausgeklügelten körpereigenen Schutz- und Reparaturmechanismus in Gang: Als unmittelbare Reaktion wird das dunkle Farbpigment Melanin gebildet. Dieses legt sich wie ein Sonnenschirm über die Zellkerne und schützt so in gewissem Umfang das Erbgut vor krebserregender UV-Strahlung. Als sichtbarer Nebeneffekt bräunt die Haut. Sie zeigt damit eine hohe UV-Belastung an. Gegen diese Belastung ist der Körper mittels Bräune allerdings nur bedingt gewappnet, denn der körpereigene Schutz entspricht maximal einem Lichtschutzfaktor von 4. Der Körper kann prinzipiell entstandene Erbgutschäden in den Zellen reparieren oder geschädigte Zellen abstoßen. Ist die Haut allerdings zu lange oder zu oft ungeschützt der UV-Strahlung ausgesetzt, können Schäden am Erbgut bestehen bleiben, aus denen sich Jahrzehnte später Hautkrebs entwickeln kann.

„Welch ein wahnwitziger Trugschluss, dass gebräunte Haut immer noch als gesund und schön gilt. Der Bräunungsprozess ist immer ein Hilfeschrei der Haut. Jede Solariennutzung führt zu gesundheitlichen Schäden“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart.

Derzeit erkranken in Deutschland jährlich über 272.000 Menschen neu an Hautkrebs – etwa 37.000 davon am sehr gefährlichen malignen Melanom, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt.

**» Seit Jahrzehnten steigt die Zahl der Hautkrebs-Neuerkrankungen kontinuierlich an.**

Experten führen dies unter anderem auf einen veränderten Lebensstil mit häufigen Sonnenaufenthalten und -urlaube sowie Solarienbesuchen zurück.



## UV-Schutztipps



### Im Alltag

#### Nutzen Sie keine Solarien!

Eine Alternative können Selbstbräunungscremes darstellen, allerdings ersetzen diese keinen Sonnenschutz.

### Für den Urlaub in warmen Regionen

#### Starke Sonnenbestrahlung meiden

Vor allem während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) drinnen oder im Schatten aufhalten. Sonnengerechte Kleidung tragen: luftiges, aber dicht gewebtes T-Shirt oder Hemd, Kopfbedeckung, wenn möglich mit Nackenschutz sowie Schuhe, die den Fußrücken bedecken. Sonnenbrille tragen: Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1E mit Hinweis „UV-400“.

#### Sonnenschutzmittel für von Kleidung unbedeckte Hautstellen

mit Lichtschutzfaktor (LFS) 30 oder höher, UVA- und UVB-Schutz und möglichst ohne Duftstoffe. Eincremen nach zwei Stunden wiederholen, nach dem Baden ebenfalls. Achtung: Das wiederholte Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit. Babys im ersten Jahr nicht mit Sonnencreme eincremen.

#### UV-Index nutzen

(auch für das Ausland verfügbar): Für Urlaube im sonnigen Ausland können die UV-Werte hier abgerufen werden.

Quelle: [www.unserehaut.de/de/presse/2019/verblassende\\_sommerbraeune.php](http://www.unserehaut.de/de/presse/2019/verblassende_sommerbraeune.php)



### Tipp Ihrer BKK

#### Die DWD GesundheitsWetter-App

Mit der GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdiensts werden Sie über aktuelle Warn- und Wettersituationen in Bezug auf die Gesundheitseinflüsse informiert.

Für frei wählbare Orte in Deutschland werden Ihnen unter anderem Informationen zu UV-Strahlung, Hitzewarnungen, Pollenflugvorhersagen oder Wetterfühligkeit zur Verfügung gestellt.

Die Freischaltung kostet 0,99 Euro und erfolgt durch einen In-App-Kauf.

» [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

## Aktivwochen

In dieser besonderen Zeit etwas für die Fitness tun und in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen. Mit der BKK-Aktivwoche lassen Sie den Alltag hinter sich und erhalten neue Impulse für Bewegung, Entspannung und Ernährung. In einigen Aktivwochen-Orten dürfen unter Einhaltung der mit den örtlichen Behörden abgestimmten Hygiene- und

Abstandsregeln wieder Präventions-Angebote in Gruppen durchgeführt werden. Möglich sind zudem auch wieder Aktivwochen-Angebote in Österreich. Das Thema „Corona“ wird uns sicherlich noch eine Zeit lang begleiten, unsere Aktivwochenpartner aber werden bestmöglich damit umgehen.

### Informationen

Weitere von uns bezuschusste Angebote finden Sie zudem bei Akon Aktivkonzept.

Aktuelle Informationen zu Terminen und Kosten finden Sie unter:

- » [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info)
- » [www.akon.de](http://www.akon.de)

Der neue Well-Aktiv-Katalog 2021 erscheint am 1. Oktober. Der neue Aktivwochen-Katalog 2021 folgt im November.

## Fit durch den Herbst in Gütersloh

### Bertelsmann Sport und Gesundheit

Nachdem die Kursangebote der Frühjahr-Sommer-Saison in der Region Gütersloh komplett abgesagt werden mussten, freuen wir uns, dass unser Partner Bertelsmann Sport und Gesundheit für die Zeit vom 21. September bis 11. Dezember neue Kursangebote plant.

Informieren Sie sich online über die Termine und Besonderheiten im Rahmen des Abstands- und Hygienekonzepts:

» [www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de](http://www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de)

## Mutter-Kind-Kuren

Viele Familien werden ihre bereits bewilligte Kurmaßnahme angesichts der Corona-Einschränkungen dieses Jahr nicht durchführen können. Für 2021 rechnen wir daher mit einem erheblichen Nachholbedarf. Unser Partner Gesundheitsservice setzt derzeit alles daran, für 2021 die erforderlichen Kontingente in den Kliniken zu bekommen.

**Thomas Loose, Abteilungsleiter Leistungen:** „Wir haben uns daher auch entschlossen, die Bewilligungsdauer von Anträgen auf eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur bis auf Weiteres auf den 31. Dezember 2021 zu verlängern. Regulär beträgt die Bewilligungsdauer bei uns maximal 12 Monate ab Bewilligungsdatum. D. h. wenn für eine jetzt bewilligte MKK/VKK ein Termin erst im Dezember 2021 verfügbar ist, brauchen Sie keinen neuen Antrag zu stellen – unsere Bewilligung aus diesem Jahr ist noch gültig.“

Unser Service-Center ist gern für Sie da, wenn Sie eine Beratung wünschen. Informationen erhalten Sie auch direkt beim Gesundheitsservice-Service-Telefon 0214 35769-0 oder unter: » [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info)





# Romantischer Urlaub im MONTAFON

Das ★★★★★ **Hotel Bergkristall** macht's möglich



Ein Tal, eine Senke zwischen Bergen, von Gletschern geformt, nach hinten ansteigend. Das Montafon ist einzigartig. Hier zwischen den schroffen Gipfeln der umgebenden Silvretta- und Verwallgruppe sowie dem Gebirgszug des Rätikons konzentrieren sich lebendiges Dorfleben, kulturgeschichtliche Attraktionen und authentisches Brauchtum. Auch die schwer greifbaren Dinge wie Gastfreundschaft und Lebensfreude haben hier ihre Heimat. So vereint das Montafon vieles in sich. Ein Tal, das mehr ist als die Summe seiner Teile.

## Das Hotel Bergkristall im Überblick

- ✔ Im Dorfczentrum der Gemeinde Silbertal
- ✔ 6 km nach Schruns, Hauptort des Montafon
- ✔ Romantikzimmer mit runden Himmelbetten
- ✔ Luxuriöse Suiten mit Wohlfühlambiente
- ✔ Hallenbad, Sauna-Oase, Aromagrotte, Fitnessraum
- ✔ Massagen und Beauty auf Anfrage
- ✔ Mehrfach ausgezeichnetes Restaurant
- ✔ Kulinarik- und Genuss-Kurse
- ✔ Wein- und Whiskykeller, historisches Stöbli
- ✔ Experte für Hochzeiten, Feiern, Seminare
- ✔ Geführte Wanderungen
- ✔ E-Bike-Verleih
- ✔ Ab 7 Nächte 5-Tage Montafon Card
- ✔ 80 m zur Kristbergbahn
- ✔ 600 m zur Kapellbahn ins Skigebiet Silvretta Montafon

## Übernachtungspreise

Sommer ab **103 €** | Winter ab **105 €**  
jeweils pro Person inklusive Genießerhalbpension



Hotel Bergkristall • Familie Netzer  
Dorfstraße 7 • A-6782 Silbertal  
Tel. 0043 5556 74114  
hotel@bergkristall.com  
www.bergkristall.com



## Bergkristall „Schnuppertage“

buchbar bis 11.10.2020 | Anreise Mo. oder So.

- ✔ 4 Übernachtungen im Komfortzimmer
- ✔ Frühstück ✔ 4-Gang Abendmenü
- ✔ 1 Schmankerlpaket pro Zimmer
- ✔ 2 exklusive Wassermassagen pro Zimmer
- ✔ „Berge Plus“-Programm, u. a. geführte Biketouren, sowie Kletter- und Wandertouren
- ✔ 3 Tage Montafoner Sommerpass, u. a. gratis mit Bergbahn, Bus und Bahn fahren

ab **484 €** pro Person

## Vorschau auf den Winter

### Bergkristall „Ski Fun Woche“

- ✔ 7 Übernachtungen im Komfortzimmer (Anreise Sa.)
- ✔ Frühstück ✔ Nachmittagsimbiss
- ✔ 5-Gang Wahlmenü am Abend
- ✔ Gala-Dinner, Themen- oder Dessertbuffet
- ✔ Tanzabend mit Livemusik ✔ Flasche Sekt
- ✔ Exklusive Hydrojet Massage pro Zimmer
- ✔ Skibus zur Kapellbahn

ab **832 €** pro Person

## Gewinnen & Koffer packen

Zusammen mit dem Hotel Bergkristall im Montafon verlost die Bertelsmann BKK fünf Übernachtungen inklusive Halbpension für zwei Personen im Doppelzimmer.

### Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Welche Berggruppe befindet sich in der Nähe des Hotels Bergkristall?

- A) Kitzbühler Alpen    B) Silvretta    C) Lechtaler Alpen

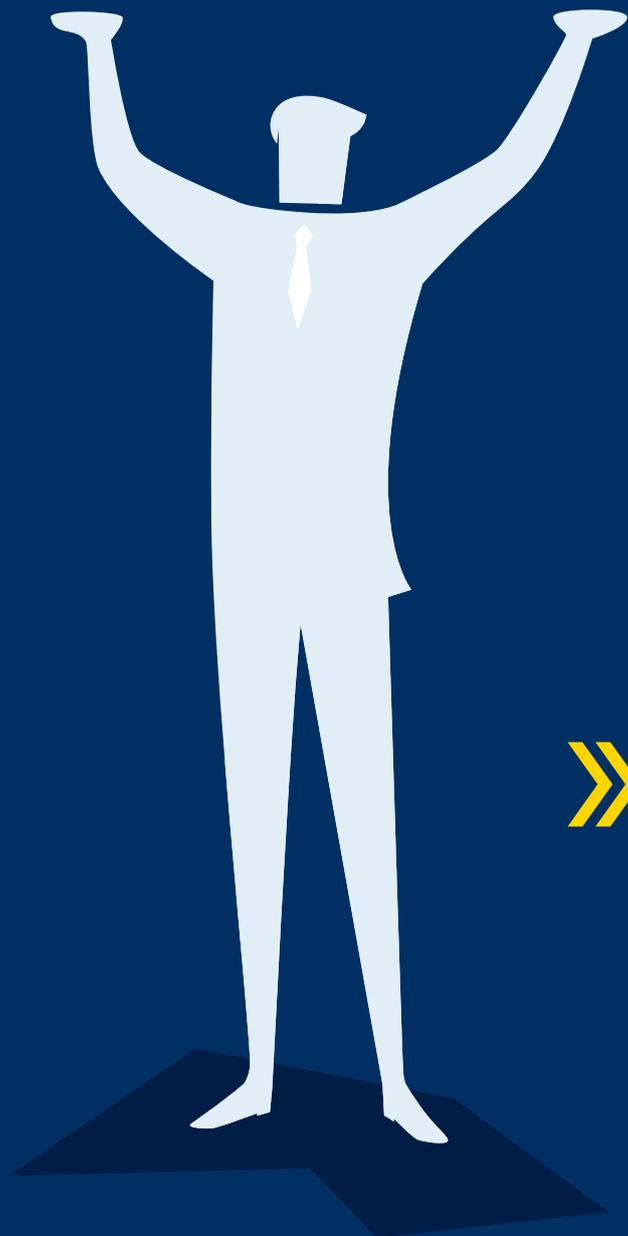
Ihre Lösung senden Sie per E-Mail mit vollständiger Anschrift und Betreff „Hotel Bergkristall“ an [gesundheits@bertelsmann-bkk.de](mailto:gesundheits@bertelsmann-bkk.de) oder Sie schicken eine Postkarte an: Bertelsmann BKK, Stichwort „Hotel Bergkristall“, Postfach 170, 33311 Gütersloh.

Einsendeschluss ist der 15.10.2020. Viel Glück!

Der Gutschein ist ein Jahr gültig, einzulösen nur auf direkte Anfrage im Hotel Bergkristall, je nach freier Verfügbarkeit, bei eigener Anreise. Nicht teilnehmen können Mitarbeiter/innen der Bertelsmann BKK, deren Angehörige sowie Einsendungen über gewerblich organisierte Gewinnspielzentren. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird vom Hotel Bergkristall zur Verfügung gestellt und wird nicht aus Beitragsmitteln bezahlt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Sofern Sie nicht mit der Veröffentlichung Ihres Namens in Verbindung mit dem Wohnort in der kommenden Ausgabe einverstanden sind, vermerken Sie dies bitte auf Ihrer Einsendung.

Ausgaben 2019 stark gestiegen

# Reserven sichern LEISTUNGSSTÄRKE



In Folge eines Anstiegs der Ausgaben um 10,2 Prozent auf insgesamt 139,2 Mio. Euro schließt die Bertelsmann BKK bei zugleich stabilen Einnahmen das Geschäftsjahr 2019 mit einem Überschuss der Ausgaben in Höhe von 2,8 Mio. Euro ab. Zurückzuführen sind die über Plan gestiegenen Ausgaben auf vielfältige gesetzliche Anpassungen der Vorjahre, die sich teilweise zeitverzögert finanziell auswirken und die gesetzliche Krankenversicherung insgesamt betreffen.

So verzeichnet die Bertelsmann BKK markante Ausgabensteigerungen im Bereich der Arzneimittel, u. a. durch innovative Krebsmedikamente, aber auch durch Arzneien zur Prophylaxe von Schlaganfällen oder Antirheumatika. Höhere Ausgaben somit, die den medizinischen Fortschritt und eine bessere Behandlung widerspiegeln.

Mehrausgaben gab es zudem in der stationären Krankenhausbehandlung, u. a. durch das Pflegepersonalstärkungsgesetz, sowie bei der Entgeltersatzleistung Krankengeld. Aber auch in anderen Bereichen gab es aufgrund von Gebührenanpassungen teilweise überproportionale Steigerungen. So bei den Rettungstransporten.

## »» Unsere Satzungsleistungen belaufen sich auf rund 2 Mio. Euro

*„Beeinflussen können wir diese Ausgaben kaum. Zumal wir nicht zulasten unserer Kunden an der Qualität der Versorgung sparen wollen. Gleiches gilt für eine Reihe freiwilliger Mehrleistungen, die wir unseren Kunden für ihre Gesundheitsvorsorge bieten. So belaufen sich auch 2019 die Satzungsleistungen zugunsten der Versicherungsgemeinschaft auf nicht unerhebliche rund 2 Mio. Euro. Hierunter fallen im Wesentlichen Vorsorgeleistungen und Prävention, wie die volle Erstattung privat abgerechneter Impfungen, sowie die Top-Mehrleistungen Gesundheitsbudget und Bonusprogramm“, erläutert Vorstand Thomas Johannwille.*



## Die bestmögliche Versorgung unserer Versicherten steht im Vordergrund

**Thomas Johannwille,**  
Vorstand Bertelsmann BKK

### Schlanke Verwaltung

Trotz unseres Anspruchs, für jeden Versicherten die individuell beste Leistung und Beratung zu bringen, ist der Aufwand für unsere Verwaltung mit lediglich 4,9 (VJ 5,4) Prozent schlank und kostenoptimiert. Den Hauptanteil mit 95,1 Prozent verwenden wir für unsere Leistungen und damit direkt für die bestmögliche Versorgung unserer Versichertengemeinschaft.

Im Jahresdurchschnitt versicherte die Bertelsmann BKK 35.692 Mitglieder und 12.522 beitragsfrei familienversicherte Angehörige. Beide Zahlen liegen auf Vorjahresniveau. In Summe betreut die BKK 48.214 Versicherte mit 104 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Hierzu zählen acht Auszubildende, die in der BKK eine qualifizierte Ausbildung erhalten, um die kompetente persönliche Beratung der Versichertengemeinschaft auch in Zukunft zu sichern.

### Unabhängige Prüfung

Die Bertelsmann BKK hat die Jahresrechnung durch die Kohlhepp GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft prüfen lassen. Diese hat mit Datum vom 30. April 2020 einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt.

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK unter Vorsitz von Martin Kewitsch und Helmut Gettkant hat daraufhin das Jahresergebnis auf der per Webkonferenz erfolgten Sitzung am 25. Mai abgenommen und den Vorstand entlastet.

### Ausblick

Der Deutsche Bundestag hat im Februar das „Gesetz für einen fairen Kassenwettbewerb in der gesetzlichen Krankenversicherung“ (GKV-FKG) beschlossen. Damit wird die Verteilung der Gelder aus dem Gesundheitsfonds, der die Einnahmen aller gesetzlichen Krankenkassen verwaltet, ab 2021 neu geregelt.

*Dazu Thomas Johannwille:*

*„Dies werten wir, aber auch viele Medien als großen Erfolg jahrelanger Bemühungen um faire Wettbewerbsbedingungen. Wir werden in den nächsten Jahren sehen, dass sich die Beitragsunterschiede bei den Krankenkassen angleichen und sich der Wettbewerb ganz in unserem Sinne verstärkt um Qualität, Service und Innovation drehen wird.“*



**Für die Familie  
nur das Beste.**

# Wahre Energiebooster

## Smoothies für den Herbst

Smoothies sind nicht nur etwas für den Sommer. Gerade im Herbst, wenn das Wetter nasskalt wird und die Tage immer kürzer werden, braucht unser Immunsystem besondere Aufmerksamkeit. Mit leckeren Smoothies können wir unseren Organismus ideal stärken – und richtig guten Geschmack genießen.

### Für ein kräftiges Herz

#### Banane-Spinat-Orange-Smoothie

Herzgesundheit ist wichtig für unsere Widerstandskraft. Durch die Regeneration von Gefäßen lassen diese nicht nur Alterungsprozesse im Körper verlangsamen – wenn wir die richtigen Nährstoffe aufnehmen, bereiten wir uns perfekt auf die nasskalte Jahreszeit vor. Eine besondere Bedeutung für eine herzgesunde Ernährung hat pflanzliches Fett, wie es etwa in Nüssen vorkommt. Im Gegensatz zu tierischem Fett enthält es kein gefäßverengendes Cholesterin. Ganz im Gegenteil: Es reguliert den Cholesterinspiegel und verjüngt damit das Herzkreislauf-System. Spinat liefert zudem viel Folsäure, die der Arterienverkalkung entgegenwirkt.

#### Rezept für zwei Portionen:

Alle Zutaten cremig pürieren:



### Für starke Abwehrkräfte

#### Holunderbeere-Heidelbeere-Endivie-Smoothie

Das Immunsystem ist der Wächter unserer Gesundheit. Seine Stärkung hat im Herbst oberste Priorität. Bekanntermaßen sind es Vitamin C und Zink, die die körpereigenen Abwehrkräfte am besten unterstützen. Große Mengen an beiden Inhaltsstoffen lassen sich in Holunderbeeren und Heidelbeeren finden. Auch Brennnessel und Endivie spenden besonders viel Vitamin C.

#### Rezept für zwei Portionen:

Alle Zutaten cremig pürieren:



#### Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von der Bertelsmann BKK zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von der Bertelsmann BKK benachrichtigt. Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die BKK verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht. Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.