

Für Sie und Ihre Familie

VALEO

stark und gesund

Wie gut
funktioniert Ihr
Immun-
system?

Bonusheft 2021:
Jetzt bestellen!

Extra Kindervorsorge bei der
BKK Achenbach Buschhütten

www.bkk-achenbach.de

 **ACHENBACH**
BUSCHHÜTTEN

Inhalt

Aktuell

Impressum..... 2
 Vorwort..... 3
 Meldungen..... 3

Entspannung

Mittagsschlaf statt
 Leistungsmarathon 6
 Entspannung von innen:
 Die besten Atemübungen... 10

Extras

Extra Kindervorsorge
 bei der BKK Achenbach
 Buschhütten 8

Gesundheit

Freie Schmerzmittel:
 Nach vier Tagen muss
 Schluss sein 7

Wie gut funktioniert
 Ihr Immunsystem? 12

Gewinnrätsel..... 14

Wie gut funktioniert
 Ihr Immunsystem?

12



2

Meldungen

3



Extra Kindervorsorge bei der BKK Achenbach Buschhütten

8

Mittagsschlaf statt Leistungsmarathon

6



Impressum

Valeo – stark und gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. • Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten. • Redaktion BKK Achenbach Buschhütten: Tobias Veller, Tel. 02732/767-145 • Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten: Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal, www.bkk-achenbach.de • Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine • V.i.S.d.P.: Gregor Wick • Redaktion/Texte: Christian Zehenter, Sabine Krieg M. A., Dr. Andreas Berger • Grafik-Design: Friederike Markov • Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz • Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com • Druck: Druckerei Schaffrath • Bildnachweis: Titel: © nellas - stock.adobe.com
Hinweis: Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

Liebe Leserinnen und Leser,



für viele Menschen verlief das Jahr 2020 ganz anders als erwartet. Feiern, Kinderbetreuung, Veranstaltungen und Kurse bis hin zu Reisen und Ausbildungen fielen teilweise aus, fanden im kleinen Kreis oder virtuell statt. Sport, Miteinander und Freizeitaktivitäten reduzierten sich. Der Beruf verlegte sich zu Teilen in die eigenen vier Wände oder stand plötzlich infrage. Und über allem die Sorge um die allgemeine und persönliche Situation. Zugleich zeigten viele Menschen, dass sie mit Mut, Kreativität und Humor zusammenhalten und neue Wege finden. Dabei und in allen anderen Lebenslagen unterstützen wir Sie als Partner an Ihrer Seite.

Wir bieten Ihnen aber nicht nur ein offenes Ohr für Ihre Fragen, sondern auch top Leistungen. So führen wir drei zusätzliche Kindervorsorge-Untersuchungen im Programm, um auch unsere heranwachsenden Versicherten optimal zu unterstützen (S. 8–9).

Wie der Atem mit Stress zusammenhängt und Sie durch einfache Atemübungen mehr Entspannung erlangen, erklären wir auf S. 10–11. Auch das Immunsystem ist aktuell häufig im Gespräch. Hinweise darauf, wie gut es funktioniert und wie Sie Ihre Abwehr unterstützen können, finden Sie in unserem Immuncheck auf den Seiten 12–13.

Mit diesen und vielen weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Achenbach Buschhütten, Ihnen einen guten und gesunden Start in das neue Jahr.

Eva-Maria Müller
Vorständin

Jetzt Bonusheft 2021 bestellen!

Wer für gesundheitsbewusstes Verhalten mit einem Bonus belohnt werden möchte, ist bei uns genau richtig. Denn wir unterstützen Sie mit einem Geldbetrag, der sich aus Ihren gesammelten Bonuspunkten errechnet. Das Beste daran: Alle Maßnahmen kommen Ihrer Gesundheit zu hundert Prozent zugute, ob kostenlose Früherkennungsuntersuchungen,

Bewegung, Zahnvorsorge, Impfungen, Gewichtsregulierung oder Tabakverzicht.

Sowohl Mitglieder als auch mitversicherte Angehörige können an unserem Bonusprogramm teilnehmen. Sie lassen sich dazu einfach die jeweiligen Voraussetzungen in Ihrem Bonusheft (Vorsorgeuntersuchungen z. B. vom Arzt) bestätigen und reichen es bis zum 31.03. des Folgejahres bei uns ein.

Bestellen Sie gleich Ihr Bonusheft für 2021 unter der kostenlosen Telefonnummer **0800/255 22 00** oder unter **service@bkk-achenbach.de**. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Vegetarier sind schlanker und weniger extrovertiert als Fleischesser

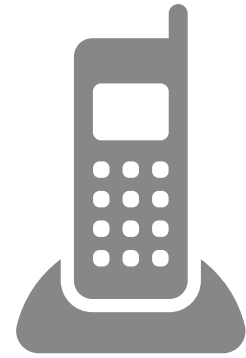
Je weniger tierische Produkte man zu sich nimmt, desto geringer ist der Body-Mass-Index und desto weniger neigt man zu Extrovertiertheit. Zu dieser erstaunlichen Erkenntnis kommt eine groß angelegte Studie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.

Eine Ursache für das niedrigere Körpergewicht könnte der geringere Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln in der pflanzlichen Ernährung sein. „Dick machen vor allem übermäßig fett- und zuckerreiche Produkte. Sie regen den Appetit an und zögern das Sättigungsgefühl heraus. Verzichtet man auf tierische Nahrungsmittel, nimmt man im Schnitt weniger solcher Produkte zu sich“, erklärt Evelyn Medawar, Erstautorin der zugrunde liegenden Publikation. Zudem: Vegetarische Lebensmittel enthalten sättigende Ballaststoffe und wirken sich positiv auf das Mikrobiom im Darm aus. Daneben könnten Lebensstilfaktoren wie mehr Sport und ein höheres Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle spielen.

Mehr als 6,1 Millionen Deutsche ernährten sich laut einer Erhebung des Allensbach-Instituts im vergangenen Jahr vegetarisch, 400.000 Menschen mehr als zwei Jahre zuvor.

Warum Vegetarier introvertierter sind, steht bislang nicht fest. „Es könnte daran liegen, dass introvertiertere Personen eher zu restriktiverem Essverhalten neigen oder sich aufgrund ihres Essverhaltens stärker sozial abgrenzen.“ so Studienleiterin Veronica Witte.

Quelle: www.cbs.mpg.de



116 117: Bereitschaftsdienst und Arztterminservice

Behandlungsbedürftige Symptome wie starke Schmerzen, Fieberschübe oder Schwellungen außerhalb der Praxisöffnungszeiten? Hier ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst die richtige Anlaufstelle. Patienten können dazu bundesweit – ohne Vorwahl und kostenlos – den Patientenservice unter der 116 117 anrufen. Bei Anruf teilt ein Mitarbeiter der regionalen Leitstelle den Standort der nächsten Bereitschaftsdienstpraxis mit. Bei Bedarf erfolgt auch ein Hausbesuch.

Nun bietet der Patientenservice auch einen eTerminservice an. Dieser soll es für alle Patienten einfacher machen, zeitnah einen Arzttermin zu finden. Mit Ihrer Postleitzahl und einem Vermittlungscod können Sie online freie Termine bei Ärzten in Ihrer Nähe einsehen.

Den Code selbst erhalten Sie mit der Überweisung Ihres Arztes und buchen damit Ihren Termin. Bei Bedarf können Sie diesen einmal absagen und neu vereinbaren, bevor der Code verfällt. Ärzte, für die Sie keinen Code benötigen, sind Kinder- und Jugendärzte, Gynäkologen, Augenärzte und Hausärzte. Weitere Infos und Terminbuchung unter www.116117.de.

Junk-Food beeinträchtigt Fähigkeit zum kontrollierten Essen

Der häufige Konsum von Junk-Food führt bekanntlich zu Übergewicht und einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen. Ein internationales Forscherteam aus Australien, den USA und Großbritannien kam nun zu dem Schluss: Wer viel Junk-Food isst, kann die Fähigkeit verlieren, die Menge zu kontrollieren, die er davon aufnimmt. Die Wissenschaftler beobachteten Studienteilnehmer, die sich eine Woche lang mit Junk-Food – insbesondere fett-, kohlenhydrat- und zucker-

reichen Mahlzeiten – ernährten, im Vergleich zu Probanden, die sich in dieser Zeit wie gewohnt gesund ernährten. Mitglieder der Junk-Food-Gruppe wurden regelrecht „fresssüchtig“, stopften das Essen in sich hinein und neigten zur Völlerei. Am Ende fiel es ihnen schwer, auf Junk-Food zu verzichten.

Offenbar verändert Junk-Food die Fähigkeit des Hippocampus zum Maßhalten. Bei dieser Gehirnregion handelt es sich um

die Schnittstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis. Dort fließen auch alle Informationen der verschiedenen sensorischen Systeme zusammen wie das Schmecken, Sehen, Hören, Riechen und Fühlen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Übergewicht erhöht Risiko für schweren COVID-19-Verlauf

Wie aktuelle Untersuchungen zeigen, erhöht Übergewicht und insbesondere Adipositas (BMI > 30) das Risiko eines schweren Covid-19-Verlaufs deutlich. Wissenschaftler führen dies insbesondere darauf zurück, dass das Bauchfett Entzündungen begünstigt und so zu einer Überreaktion des Immunsystems beiträgt. Zudem beeinträchtigt Fettgewebe die Sauerstoffversorgung des Körpers. Auch ein Mangel an Vitaminen und anderen Nährstoffen tritt bei Adipositaspatienten gehäuft auf, der das Immunsystem beeinträchtigen kann. New Yorker Wissenschaftler stellten fest, dass Adipositas nach dem Alter den zweitgrößten Risikofaktor für einen schweren Krankheitsverlauf darstellt.



Wichtige Behandlungen aus Angst vor Coronavirus nicht hinauszögern

Aus Sorge, sich oder andere mit dem SARS-CoV-2-Virus zu infizieren, suchen viele Menschen trotz Bedarf nicht den Arzt auf. Davon raten Experten mit Nachdruck ab. Denn viele Erkrankungen wie Asthma, Herzerkrankungen, Hirndurchblutungsstörungen, bakterielle Infektionen oder Neubildungen haben eine deutlich höhere Sterblichkeit als Covid-19 – und sollten unbedingt abgeklärt werden. Chronische, behandlungsbedürftige Erkrankungen erfordern zudem eine Fortführung der Therapie. Dies gilt auch für die Kinderversorgung: „Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass das Risiko einer verzögerten ärztlichen Versorgung bei Notfällen viel höher sein kann als das einer Ansteckung mit COVID-19“, gibt Dr. Hermann Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) zu bedenken.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Mittagsschlaf statt Leistungsmarathon



Mittags lässt bei 80 % der Menschen die Leistungsfähigkeit merklich nach, sie werden müde und unkonzentriert. Daher ist ein Mittagsschlaf in vielen Ländern wie China und Japan fest im Tagesablauf verankert und findet auch in Europa immer mehr Anhänger – man spricht von Powernapping. Denn wer ständig – meist unter Einsatz von Kaffee – durcharbeitet, entwickelt bald Stresssymptome, Konzentrationsprobleme und evtl. chronische Krankheiten. Wer hingegen den Aufgabenmarathon durch eine kurze Schlafzeit unterbricht, ermöglicht seinem Körper einen wohltuenden Neustart. Forschungsergebnisse belegten dafür eindrucksvolle Leistungsverbesserungen.

Anspannung, Blutdruck und sogar Blutzucker und -fette sinken

Ein Mittagsschlaf senkt die Stressaktivität und schafft Entlastung: Blutzucker, Blutdruck, Puls, Blutfette, Muskelspannung und Gefäßkontraktionen sinken, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen ordnen sich, vermeintlich Bedrängendes rückt in den

Hintergrund. Magen und Darm arbeiten wesentlich besser, die Peripherie und innere Organe werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, die Atmung wird ruhiger und tiefer, Verspannungen im Nacken und Rücken lösen sich.

So lag der Blutdruck von Testpersonen, die sich regelmäßig einen Mittagsschlaf gönnten, im Rahmen einer Untersuchung 5 % unter dem Durchschnitt, was einer Senkung des Herzrisikos um ca. 30 % entspricht.

Vor dem Tiefschlaf wieder aufstehen

Allerdings gilt beim Mittagsschlaf: Weniger ist mehr. Denn ab etwa 30 Minuten beginnt die Tiefschlafphase, aus der man zunehmend schlaftrunken erwacht und schwer wieder in den Tagesrhythmus findet. Wer hingegen nur 15–30 Minuten schläft, wird mühelos wieder wach und aktiv. Dies nutzte auch der spanische Maler Salvador Dalí: Um zeitig in seinem Sessel wieder zu erwachen, nahm er einen Löffel in die Hand, der mit Eintritt der Tiefschlafphase zu Boden polterte und ihn

wieder weckte. Alternativ lässt sich der Tiefschlaf in etwa 90 Minuten „überschlafen“, was jedoch in einem normalen Arbeitsalltag nur selten zur Disposition steht.

Wer sich für Mittagsschlaf entscheidet, sollte diesen am besten fest in den Tagesablauf einbauen. Denn der Körper liebt Regelmäßigkeit und wird Sie für diese mit einer entspannten und aktiven Gesamtverfassung belohnen.

Lehne zurück und entspannen

Ein Bett ist für den Mittagsschlaf nicht erforderlich: Der leichte Kurzschlaf stellt sich sogar besser auf einer Liege, im bequemen Bürostuhl (evtl. Füße auf den Tisch), in der Bahn oder mit dem Kopf auf den gekreuzten Armen auf dem Schreibtisch ein – natürlich mit stummgeschaltetem Telefon, ausgeschalteten Geräten und „Bitte-Nicht-Stören-Schild“ an der Tür. Falls nötig, stellen Sie sich einen Wecker.

Wer keinen Schlaf findet, kann auch entspannt dösen. Danach ausgiebig strecken, wippen oder kurz an die frische Luft gehen.

Freie Schmerzmittel: Nach vier Tagen muss Schluss sein

In Deutschland werden pro Kopf und Jahr ca. 50 Schmerzpillen verkauft – mit einem Gesamtumsatz von rund 570 Mio. €. Viel zu viel, mahnen Experten.

Schmerzt der Kopf, der Rücken, die Hüfte oder das Knie, schluckt man eine rezeptfreie Schmerztablette, und das Problem scheint erledigt. Diese häufig falsche Annahme gilt auch für Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Krankheitsgefühl. Doch zum einen ist der Schmerz nicht Ursache, sondern Folge eines Problems. Zum anderen greifen Schmerzmittel in Körperprozesse wie Immunsystem und Nervenfunktion ein und verursachen damit erhebliche Nebenwirkungen. Bei einer Gewöhnung erfordert dieselbe Wirkung immer mehr Wirkstoff, der seinerseits immer schmerzempfindlicher macht.

Geplante Beschränkung mündet in vagem Hinweis

Deshalb empfahl der Sachverständigenausschuss Verschreibungspflicht am Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte BfArM bereits 2012, Packungen mit mehr als vier Tagesdosen unter Rezeptpflicht zu stellen. Doch das Bundesministerium für Gesundheit brauchte sechs Jahre, um aus der erwarteten Beschränkung eine verwässerte Empfehlung zu machen, die folgenden Passus auf Packungen vorschreibt: „Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.“ Die meisten Verbraucher werden angesichts der vagen Worte die Mittel wie gewohnt verwenden. Zudem wurde den Herstellern eine Übergangsfrist von zwei Jahren eingeräumt.

Vier Wirkstoffe dominieren den Markt

Auf dem Markt sind über 1.700 rezeptfreie Schmerzmittel erhältlich, die von der Bestimmung betroffen sind – man spricht auch von OTC-Analgetika (over the counter) –, meist Kombinationspräparate. Manche wirken angeblich speziell bei Grippe, Kopf- oder Gelenkschmerzen oder bei Kindern. Tatsächlich wirken die Mittel auf den ganzen Körper und enthalten größtenteils einen von vier Wirkstoffen: Ibuprofen, Azetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Paracetamol.

Schmerzen als Signal zur Verhaltensänderung

Alltägliche Schmerzen beruhen jedoch überwiegend auf Stress oder Fehlbelastungen und mahnen daher zu Stressmanagement, Entspannung und gesunder Bewegung. Somit sind sie meist keine Krankheit, sondern ein Signal zur Verhaltensänderung. Im Akutfall hilft meist Kühlen (z. B. kühler Lappen auf Stirn oder Knie), Entspannung, frische Luft, lockere Bewegung und evtl. Wärme. Frei verkäufliche Schmerzmittel eignen sich hier nur als kurzfristige Begleitbehandlung über wenige Tage, nicht zur Dauereinnahme oder gar vorbeugend.

Nebenwirkungen von Magengeschwür bis Diabetes

Zu den Nebenwirkungen zählen Schmerzen, aber auch Nierenschäden: Laut Experten gehen 25 % aller Dialysefälle auf



Wichtig

Bereits bei einer Schmerzmitteleinnahme über mehr als drei Tage oder mehr als zehn Tage im Monat steigen die Nebenwirkungen rapide an. Paracetamol – auch in vielen Grippemitteln enthalten – kann bereits bei einer einmaligen Überdosierung die Leber schädigen.

Schmerzmittel zurück. Diese greifen zudem häufig den Magen an – bis hin zum Magendurchbruch. ASS setzt außerdem die Blutgerinnung herab, was Blutungen verstärken (lebensbedrohlich bei Unfällen oder OPs) oder auslösen kann – auch des Magens. Auch Darmgeschwüre zählen zu den typischen Folgen, ebenso wie Asthma, Blutbildveränderungen oder Ekzeme. Somit gibt es keine harmlosen Schmerzmittel.



Extra Kinder- vorsorge bei der BKK Achen- bach Buschhütten

© Rawpixel Ltd. - stock.adobe.com

Je früher Abweichungen in der körperlichen und seelischen Entwicklung erkannt werden, desto besser lassen sie sich korrigieren. Daher übernimmt die BKK Achenbach Buschhütten drei zusätzliche Checks für ihre heranwachsenden Versicherten.

Wie reagiert ein Kind auf seine Umgebung? Wie äußert und bewegt es sich? Dies prüft der Kinderarzt im Rahmen der sogenannten U-Untersuchungen. Zudem stehen Fähigkeiten, Schlafen, Ernährung, Größe, Gewicht, Motorik, Körperbau und -haltung, Hören, Sehen und Reflexe im Fokus. Auch die empfohlenen Impfungen werden meist im Rahmen der U-Untersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse werden in das „Gelbe Heft“ eingetragen, das Eltern nach der Geburt ihres Kindes erhalten. Bei Bedarf wird an weitere Angebote wie Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie überwiesen.

Kindervorsorge-Untersuchungen

U-Untersuchung	Alter	Zusätzliche Tests bzw. Themen
U 1	1.–4. Stunde	Erstuntersuchung nach der Geburt, Herz, Atmung, Hautfarbe, Muskelspannung
U2	3.–10. Tag	Blutuntersuchung, Organe, Haut, Brust, Bauch- und Geschlechtsorgane, Hörscreening
U3	4.–6. Woche	Hüft-Ultraschall, Impfungen
U4	3.–4. Monat	erster Impftermin
U5	6.–7. Monat	
U6	10.–12. Monat	
U7	Ende 2. LJ	
U7a	Ende 3. LJ	Allergien, Sprache, Zähne, Sozialverhalten, Gewicht
U8	Ende 4. LJ	Urinuntersuchung
U 9	Anfang 6. LJ	Schulreife, Urinuntersuchung
U10 (Extraleistung)	8.–9. LJ	Lesen, Rechnen, Motorik, Verhaltensstörungen
U11 (Extraleistung)	10.–11. LJ	Schule, Medien-, Sucht-, Sozial- und Gesundheitsverhalten
J1	13.–14. LJ	Pubertätsentwicklung, Impfstatus, Blutdruck, Schule, Gesundheitsverhalten, Kropfbildung, seelische Entwicklung
J2 (Extraleistung)	17.–18. LJ	Pubertät, Sexualität, Kropfbildung, Körperhaltung, Diabetesvorsorge, Berufswahl

Extra-Untersuchungen exklusiv für unsere Versicherten

Weil die gesetzlichen Untersuchungen bereits mit dem 6. Lebensjahr (Vorschuluntersuchung U9) enden, übernimmt die BKK Achenbach Buschhütten die Kosten zusätzlicher Vorsorgeuntersuchungen. Somit können auch Kriterien wie Lesen, Schreiben, schulische Leistungen und Integration, Medien-, Sucht- und Gesundheitsverhalten berücksichtigt werden. Derzeit bestehen entsprechende Verträge mit den kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein und Westfalen-Lippe. Die Kosten werden im Rahmen der vertraglichen Vereinbarungen vom teilnehmenden Kinderarzt direkt mit uns abgerechnet.

Vorsorgeuntersuchung U10

Die U10 wird im Alter von **7 bis 8 Jahren** durchgeführt. Schwerpunkte sind das Erkennen und frühzeitige Behandeln von Entwicklungsstörungen (z. B. Lesen, Rechtschreibung, Rechnen, Motorik, Verhalten), die nach dem Schuleintritt oft deutlich werden.

Vorsorgeuntersuchung U11

Im Alter von **9 bis 10 Jahren** treten oft Schul-schwierigkeiten auf. Deshalb liegen die Schwerpunkte der U11 auf dem Erkennen von Schulleistungs-, Sozialisations- und Verhaltensstörungen. Aber auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien oder gesundheitsschädigendes Medienverhalten werden geprüft und zu sportlicher Bewegung motiviert.

Vorsorgeuntersuchung J2

Mit **16 bis 17 Jahren** stehen oft wichtige Entscheidungen an, z. B. für die Berufswahl. Dabei kann auch die Gesundheit eine wichtige Rolle spielen. So sind für Allergiker einige Berufe nicht geeignet. Zu den Schwerpunkten der J2 gehören Pubertäts-, Sexualitäts- und Haltungsstörungen, Kropfbildung bis hin zur Diabetesvorsorge. Der Jugendarzt berät bei allen Fragen des Verhaltens, der Sozialisation, Familie und Sexualität.

Beispiele: Was sollte mein Kind „können“?

Zu den Eigenschaften bzw. Fähigkeiten, über die ein Kind mindestens verfügen sollte, zählen:

- **3 Monate:** in Bauchlage sicheres Kopfheben und auf die Unterarme stützen, Gegenstand mit den Augen verfolgen und greifen, Blickkontakt, lächeln, quietschen
- **6 Monate:** hochziehen zum Sitzen, Gegenstände gezielt greifen und in den Mund stecken, lallen, beobachten

- **12 Monate:** zähnen, stehen mit festhalten, mit Daumen und Zeigefinger greifen, werfen, auf den Namen reagieren, soziale Kontakte
- **2 Jahre:** rennen, rückwärtslaufen, Hände waschen und trocknen, Mitgefühl, Trotz, Fantasie, Ich-Bewusstsein, Zweiwortsätze („Mama haben“), allein spielen
- **4 Jahre:** auf einem Bein stehen, Toilettenbenutzung, Dreirad fahren, Fangen spielen, an- und ausziehen, zeichnen („Kopffüßler“), leicht von der Bezugsperson trennen, W-Fragen (warum ...), zuhören, korrekte Sätze, verständlich sprechen, Zahlen und Farben
- **6 Jahre:** genaues Beschreiben, grammatikalische Grundregeln, Gruppenbewusstsein, Geschichten erzählen, einige Buchstaben aufmalen, mit Messer und Gabel essen, Brot streichen, ohne Hilfen Fahrrad fahren, geschlechtsorientiertes Verhalten.

Von Bewegung bis Vorlesen: Kinder fördern

Fördern Sie daher gezielt:

- **Sprache:** vorlesen, singen, Reime, Gespräche, erklären (keine „Kindersprache“), TV- und Displaykonsum reduzieren, bei nicht deutschsprachigen Kindern: gezielte, frühestmögliche Sprachförderung (deutsch und muttersprachlich)
- **Sozialverhalten:** Geborgenheit, Zuwendung, Verzicht auf Schreien und Grobheit, Gruppenangebote, Konsequenz, feste Regeln (z. B. essen, schlafen, anziehen, aufräumen)
- **Bewegung:** Bewegungsspiel, möglichst im Freien auch außerhalb fester Angebote, „toben“, Spielplatz, Wald, klettern, balancieren, Kinderturnen, Karate, schwimmen, (frei) tanzen
- **Handmotorik:** malen, zeichnen, werken, basteln
- **Erleben:** Das Leben sollte bunt gestaltet werden und immer wieder Neues bereithalten. Bereits eine Woche Ferienfreizeit oder ein Aufenthalt auf dem Bauernhof können ein Kind um Monate reifen lassen.

Auch außerhalb der U-Untersuchungen können Sie bei Auffälligkeiten jederzeit einen Kinderarzt aufsuchen.

Abweichungen nicht problematisieren

Mittelwerte haben ihre Grenzen: Bei den meisten Kindern erfolgt die körperliche und seelische Entwicklung ähnlich den Eltern (z. B. Größe) sowie schubweise. Sprache, Körpergröße, Geschicklichkeit oder Reife machen nach Durststrecken meist Sprünge oder „mäßigen“ sich nach einer rasanten Entwicklung wieder. Jedes Kind ist speziell. Wenn es sich daher wohlfühlt und die Eltern liebevoll und entspannt sind, sind die Weichen für eine gesunde Entwicklung gestellt.

Entspannung von innen: Die besten Atemübungen

Von Geburt an ist der natürliche Atem dem Menschen eigen. Er wird vom Atemzentrum im verlängerten Rückenmark normalerweise unwillkürlich gesteuert, fließt sanft, ruhig und gleichmäßig. Alltagsstress stört jedoch diesen Ablauf: Der Atem wird schnell und flach. Wer jedoch das natürliche Atmen wieder erlernt, erreicht damit tiefe Balance und Entspannung.

Wer tief und regelmäßig atmet, findet spontan mehr innere Ruhe und Gelassenheit und kann sogar chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD lindern. Wenn wir hingegen Angst, Wut oder Ärger empfinden, atmen wir nur noch im oberen Brustkorb- und Schlüsselbeinbereich. Deshalb

lautet die erste Regel: Den Atem bewusst wahrnehmen. Allein dadurch wird dieser automatisch langsamer, tiefer und sanfter. Beobachten Sie gelassen, ohne Eile Ihren Atem. Geht er langsam oder schnell? Ist die Einatmung oder Ausatmung mehr betont? Wo in Ihrem Körper können Sie Atembewegung spüren?

Voraussetzung für eine gute Atmung ist, dass das Zwerchfell immer wieder in seine entspannte Ausgangsposition zurückgleiten kann. Das kann es nur, wenn Sie sich für die Ausatmung genügend Zeit nehmen.

Es gibt drei Atemphasen: Einatmen, Ausatmen und Atempause. Die Ausatemphase ist die Loslassphase. In dieser können mit der verbrauchten Luft auch Anspannung, Druck, Schmerzen und belastende Gefühle bewusst losgelassen werden. Zur Atempause hin können Sie den Atem wie eine Welle auslaufen lassen. Die Einatmung geschieht dann ganz von allein, ohne Druck oder Forcieren.

Bei den folgenden Übungen lassen Sie den Atem durch die Nase einströmen und dann sanft und mühelos durch die Nase oder die weich geöffneten Lippen wieder ausströmen. Wichtig: Denken Sie beim Ausatmen die Worte: loslassen, frei fließen lassen oder: Ruhe.

1. Achtsamkeit auf den natürlichen Atem

Legen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. auf eine Matte oder einfach auf den Boden. Legen Sie die Hände nun auf den Unterbauch. Lassen Sie den



Atem gelöst fließen, ohne ihn zu beeinflussen. Beobachten Sie ihn 3–5 Minuten. Nehmen Sie wahr, wie er durch die Nase ein- und wieder ausströmt.

Wie fühlt er sich während der Einatmung, wie während der Ausatmung an? Achten Sie nun auf die Atembewegung im Bauchbereich, unter Ihren Händen. Dieses lässt den Atem automatisch langsamer, ruhiger und tiefer werden. Diese Übung können Sie auch sehr gut im Bett vor dem Einschlafen praktizieren. So erlernen Sie wieder den tiefen Atem und können Entspannung zulassen.

Tipp:

Legen Sie auch ab und zu im Sitzen die Hände auf den Unterbauch und achten Sie auf den Atem. So können Sie auch zwischendurch entspannen und für genügend Sauerstoff sorgen.

2. Atembewegung wahrnehmen

Stellen Sie sich aufrecht auf den Boden und nehmen Sie ein paar Atemzüge lang nur Ihren Atem wahr. Stellen Sie sich die Atembewegung vor. Das Zwerchfell senkt sich beim Einatmen und steigt wieder etwas



höher beim Ausatmen. Imitieren Sie nun diese Atembewegung mit Ihren Händen: Heben Sie die leicht gebeugten Arme so an, dass die Hände sich vor dem Bauch befinden. Die Handflächen zeigen nach unten und die Fingerspitzen berühren sich. Beim Einatmen senken Sie die Hände ein wenig, als ob Sie Luft wegdrücken wollten. Beim Ausatmen drehen Sie die Handflächen sanft nach oben und lassen sie wie das Zwerchfell ein wenig nach oben steigen. Stellen Sie sich die Bewegung des Zwerchfells dabei bewusst vor. Alle Bewegungen geschehen fließend.

3. Augen entspannen durch palmieren

Möglicherweise haben Sie stundenlang auf Bildschirme oder Displays geblickt. Am Abend tun die Augen weh. Hier hilft palmieren. Sie können die Übung im Sitzen oder Liegen ausführen. Lassen Sie zunächst den Atem gelöst und leicht kommen und gehen. Denken Sie bei jeder Ausatmung „ich lasse los“. Dies gilt Ihrem gan-



zen Körper, allen Muskeln und auch störenden Gedanken. Dann konzentrieren Sie sich auf die Augen. Lassen Sie den Atem bewusst zu den Augen hinfließen. Dann legen Sie die warmen Hände muschelartig auf das Gesicht. Konzentrieren Sie sich auf die Dunkelheit und lassen Sie den Atem ganz natürlich fließen. Augen und Gesicht entspannen sich, der Atem kommt zu Ruhe, ebenso die Gedanken.

4. Flankenatemübung, Halbmondlage

Bei dieser Atemübung können Sie Atemräume dehnen, weiten und wahrnehmen. Legen Sie sich dazu auf den Boden und ziehen Sie dann beide Arme und beide Beine zur rechten Seite, bis Ihr Körper die Form einer Mondsichel bildet. Erspüren Sie die Dehnung in der linken Rumpfseite, und dehnen Sie nur so weit wie es sich angenehm anfühlt. Das Becken soll dabei nicht wegdrehen, sondern auf der Unterlage

aufliegen. 20–30 Sekunden halten. Liegen Sie entspannt und beobachten Sie Ihren Atem. Dann kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück (Beine aufstellen, Arme neben den Körper legen), spüren nach und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.



Variation: Rollen Sie ein Handtuch zusammen und nehmen Sie es zwischen die Hände. Begeben Sie sich wieder in die Dehnposition und halten Sie das Handtuch dabei gespannt.

5. Wellenbewegung der Atmung



Setzen Sie sich entspannt, aufrecht oder angelehnt auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf eine Unterlage und stellen Sie die Beine auf. Diese Übung kann auch gut vor dem Einschlafen im Bett durchgeführt werden.

Entspannen Sie sich zunächst und spüren Sie, wo und wie Ihr Körper aufliegt (20–40 Sekunden). Lassen Sie alle Anspannung los und achten Sie nur auf Ihren Atem. Lassen Sie ihn gelöst fließen. Stellen Sie sich den Atem wie eine Sauerstoffwolke oder wie einen friedlich dahinplätschernden Gebirgsbach vor, der jeden Winkel Ihres Körpers erreicht. Lassen Sie dabei mit jeder Ausatmung alle Anspannung in Körper und Geist mit wegfließen. Nehmen Sie sich für die Übung mindestens 1–3 Minuten, idealerweise 10 Minuten Zeit. Je regelmäßiger Sie üben, umso mehr gewöhnt sich Ihr Gehirn an diese Entspannung und auch das tiefe, langsame Atmen. Blockaden können sich lösen, Nerven zur Ruhe kommen.

Quelle: Heike Höfler

Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen
Trias Verlag, 2012

Wie gut funktioniert Ihr Immunsystem?

Menschen mit einem guten Immunsystem überstehen eine Infektion häufig mit leichten Symptomen oder sogar unbemerkt. Hingegen bedeutet eine beeinträchtigte Abwehr ein Komplikationsrisiko. Wie steht es um Ihr Immunsystem?

Wie viele Tage eines Jahres haben Sie Schnupfen oder Husten?

< 20	2
20–182	1
an den meisten Tagen	0

Wie oft wurden Sie in den letzten drei Jahren aufgrund von Infektionen mit Antibiotika behandelt?

< 3 x	2
3–6 x	1
> 6 x	0

Kommt es bei Ihnen regelmäßig zu Entzündungen von Bronchien, Nebenhöhlen, Mandeln, Augen, Haut, Mund, Blase oder Wunden?

sehr häufig	0
häufig	1
immer wieder	2
selten bis nie	3

Wie viele Tage dauert bei Ihnen gewöhnlich eine Erkältung, bis Sie wieder bei vollem Wohlbefinden sind?

< 7	2
7–14	1
> 14	0

Wie viele schwere Infektionen wie Lungen-, Knochenmark- und Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung hatten Sie in den letzten zehn Jahren?

0	2
1–2	1
> 3	0

Weichen Blutzellen oder Antikörper in Ihrem Blutbild von der Norm ab?

nicht bekannt/nein	2
in geringem Ausmaß	1
deutlich	0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

0	2
0, auch in den letzten 15 Jahren nicht	3
1–10	1
> 10	0

Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Schnitt pro Tag (entsprechend 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder 3 Gläsern Schnaps)?

0–1	2
2	1
> 2	0

Wie oft sind Sie normalerweise richtig entspannt?

täglich	2
manchmal	1
selten	0

Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport oder bewegen sich mindestens zwei Stunden intensiv (z. B. Radfahren, Wandern)?

0–1 x	0
2 x	1
öfter	2

Leiden Sie an Diabetes mellitus, einer Herz- oder

Lungenerkrankung?

ja, ausgeprägt	0
ja, mäßig	1
nein	2

Hatten Sie schon immer viel Kontakt mit anderen Menschen, Tieren und „Schmutz“?

nein	0
teilweise	1
ja	2

Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich). Sie...

...schlafen erholsam und ausreichend.	1
...gönnen sich häufig Sonne und frische Luft.	1
...sind normalgewichtig.	1
...nehmen sich ausreichend Zeit zur Regeneration (z. B. Pausen, Urlaub, freie Tage und Abende).	1
...pflegen einen regelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit).	1
...lachen häufig.	1
...fühlen sich meistens zufrieden.	1
...nehmen täglich nicht mehr als ein verschreibungspflichtiges Medikament ein.	1
...ernähren sich abwechslungsreich und gesund.	1
...gönnen sich Kältereize (z. B. kalte Güsse, kühler Schlafplatz, frische Winterluft).	1
...haben noch Ihre Mandeln.	1



Infektanfälligkeit: Zeichen, Ursachen, Tipps

Ein intaktes Immunsystem trotzt den meisten Erregern und überwindet Infektionen rasch. Eine beeinträchtigte Abwehr lässt Schnupfen, Husten oder Entzündungen von der Ausnahme zur Normalität werden und macht anfälliger für Infektionen und ihre Komplikationen. Zeichen dafür sind u. a. häufige und langwierige Infekte (auch Herpes, Pilze, Wundinfektionen), Gerstenkörner und Aphthen (offene Stellen im Mund).

Ursachen: Lebensstil entscheidend

Infektanfälligkeit kann durch chronische Krankheiten bedingt sein. Deutlich häufiger spielt jedoch die Lebensweise eine entscheidende Rolle. Denn Bewegungsmangel, einseitige Ernährung und Übergewicht schwächen die Abwehr ebenso wie Alkohol, Rauchen, trockene Heizungsluft, zu viel Wärme (Heizen, Kleidung, Decken), Frösteln, Dau-

erstress, Schlafmangel oder übertriebene Hygiene (besonders in der Kindheit).

Maßnahmen: Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung und gute Laune

Eine krankhafte Immunschwäche lässt sich meist durch ein differenziertes Blutbild bestätigen. Häufig fallen die Blutwerte jedoch trotz Infektanfälligkeit normal aus. Dann sollten Sie Ihr Augenmerk auf unterstützende Maßnahmen und die Vermeidung von Belastungen richten. Das Immunsystem wird gestärkt durch:

- häufige Bewegung, besonders Ausdauersport
- frische Luft
- vielseitige Ernährung mit frischen, saisonalen Nahrungsmitteln
- erholsamen und ausreichenden Schlaf
- Sauna
- Normalgewicht
- ausreichende Regeneration (z. B. Pausen, Urlaub, freie Tage und Abende)
- regelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit)
- Lachen
- Gefühl von Geborgenheit und Selbstwirksamkeit
- Kältereize, z. B. schwimmen, kalte Güsse, frische Winterluft
- Kontakt mit Tieren und „Schmutz“
- Vermeiden von Zugluft und Auskühlen z. B. durch nasse oder zu dünne Kleidung
- natürliche Geburt (Aufnahme mütterlicher Darmbakterien), Stillen
- ausreichend trinken zur Befeuchtung der Schleimhäute
- im Winterhalbjahr: warme Fußbäder, kalte Güsse, Ingwer, Chili, frische Luft, Reduzierung trockener Heizungsluft, Vitamin D.

Quelle:
Christian Zehenter
Der große Gesundheits-Selbstcheck
Humboldt, 2020

Auswertung

0–13 Punkte: Ihr Ergebnis spricht für eine hohe Infektanfälligkeit. Diese kann angeboren sein, durch eine belastende Lebensweise erworben oder durch chronische Krankheiten verursacht werden. Die Rücksprache mit einem Arzt bestimmt hierbei das weitere Vorgehen.

14–23 Punkte: Ihre Antworten weisen auf ein beeinträchtigtes Immunsystem hin, das Infektionen begünstigt. Nutzen Sie bewährte Maßnahmen zur Verbesserung der Abwehr (s. Infotext).

24–33 Punkte: Ihre Abwehrkraft bewegt sich etwa im Durchschnitt, lässt sich aber noch verbessern (s. Tipps).

> 33 Punkte: Ihr Ergebnis spricht für ein ausgezeichnetes Immunsystem.

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

Gewinnen Sie eine von zwei Action Cams

Mitmachen lohnt sich! Senden Sie Ihre Antwort bitte an: valeo@fkm-verlag.com. Viel Glück!



Professionelles 4K, 170° Weitwinkel, 30 fps Video und ein 20 MP Bild kennzeichnen die leistungsfähige Action-Kamera mit externem Mikrophon, Wi-Fi-Signal und Fernbedienung. Das robuste Gehäuse ist bis zu 40 m wasserdicht. Die elektronische Bildstabilisierung ermöglicht auch bei schnellen Bewegungen scharfe, ruckelfreie Videos und Fotos. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH.

Reiz, Anmut, Zauber	Heiterkeitssinn	Dt. Rotes Kreuz		Initialen d. Schauspielers Adorf		Edelgas		Karten-austeiler		Binde-wort							
→						unbest. Artikel											
→						Bundesrepublik Deutschland				Wellen-sittich-name							
Feuer speien-der Berg		Lärm, Getöse	Blech-verar-beiter	feierliche Vers-dichtung				flüssiges Fett									
starker Sturm						italien. Name von Rom											
→			11		Aner-kennung	Lebens-bund	oberster Schiffs-rand		dar-bringen								
straff	gefie-derter Jäger			nicht or-ganisch, un-bewegt						eher	Frauen-name		Vor-bühne	Füh-rungs-rinne			
Spei-cherart (Com-puter)			1	Redens-art: „klein, aber ...“			10	wall-fahren		2							
→										auf diese Weise, derart	dt. Ex-Präsi-dent (bis 2004)						
ständige Erwerb-s-tätigkeit	Fernseh-hund (Kom-missar ...)			Wunsch-bilder	Beför-de-rungs-mittel, Mietauto	hinwei-sendes Fürwort				7	Behörde	5		4			
Weite					3			Kunde, Sage	Amts-tracht				großes Turn-gerät				
zur Hölle schicken										Gestalt aus der Sage, Zwerg	Initialen Dürers			Karten-spiel			
→			Fell junger Ziegen			latei-nisch: unter		italien. Rund-funk-anstalt	deut-scher Adels-titel	6		13	Geheim-dienst der USA				
Hunde-rasse (...terrier)		höchste Fürstin					8						oberste Schiffs-etage		9		
Roman-figur bei Erich Kästner					Gatte der Gaa (griech. Mythol.)					12		Frauen-name/Kf.					
Schrein, Schub-fach					in der Nähe von				Auftrag								

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13

Senden Sie bis **15.02.2021** (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: valeo@fkm-verlag.com. Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitglieder-magazins namentlich erwähnt. Lösung aus Valeo 2/2020: Sommer. Je ein Fitnessset haben gewonnen: Karl-Heinz Martinss aus Zetel, Klaus Pohlmeier aus Münster, Harald Slon aus Emsdetten, Anja Hartmann aus Siegen



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Für Kinder nur
11,50 €
im Monat

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

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt und Kieferorthopädie für Kinder

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
oder Telefon 0202 438-3560





Jetzt
zur BKK
Achenbach
Buschhütten
wechseln!

Mitglieder werben
Mitglieder!
Sichern Sie sich
25 € Prämie für
ein neues Mitglied.

