

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | WINTER 2023



| SÜDZUCKER BKK

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach über 41 erfüllten Berufsjahren bei der Südzucker BKK, davon 23 Jahre als Vorstand, werde ich zum 31. Dezember 2023 meine Vorstandstätigkeit beenden. Mein beruflicher Weg begann im Jahr 1982, als die Südzucker BKK ihren Sitz noch in der Zuckerfabrik Waghäusel hatte. Dort konnte ich im Rahmen meiner Aus- und Fortbildung alle Facetten und Bereiche einer Betriebskrankenkasse kennenlernen. Die Einbindung der Südzucker BKK in die Zuckerfabrik Waghäusel ermöglichte mir persönliche Kontakte zu den dort arbeitenden Menschen sowie ein tiefes Verständnis für die Abläufe und Anforderungen in einer Zuckerfabrik. Mein Fokus lag nicht auf Zahlen und Ergebnissen, sondern auf den Menschen und ihren Sorgen und Anliegen.

Ein entscheidender beruflicher Aspekt war die enge Verbindung zu Südzucker, sowohl als Arbeitgeber als auch als Trägerunternehmen der Südzucker BKK. Ich hatte das Privileg, einen verlässlichen und sozial engagierten Arbeitgeber an meiner Seite zu wissen. Südzucker gewährte mir bei meinen täglichen Entscheidungen stets die nötige Freiheit und auch im Verwaltungsrat der BKK erwies sich Südzucker als verlässlicher und sozial verantwortungsbewusster Partner, der die Belange der Versicherten stets im Blick hat. Dies erleichterte meine Arbeit als Vorstand erheblich.

Natürlich fällt es mir nicht leicht, die Verantwortung für die Südzucker BKK abzugeben. Sie war ein bedeutender Bestandteil meines Lebens und die Arbeit hat mich stets erfüllt. Dennoch freue ich mich, dass wir mit Andreas Tischbierek einen ebenso kompetenten wie geeigneten Nachfolger für die Südzucker BKK gefunden haben. Ab dem 1. Januar 2024 wird Andreas Tischbierek das Amt des Vorstands der Südzucker BKK übernehmen. Er verfügt über fundiertes Fachwissen und Erfahrung in der Führung einer Krankenkasse. Die Finanzen und Strukturen der Südzucker BKK sind äußerst stabil, weshalb ich die Verantwortung ruhigen Gewissens in seine Hände übergeben kann.

Und was erwartet mich nach meinem Ausscheiden aus dem Berufsleben? Ich plane, keine konkreten Pläne zu haben. Ich freue mich auf mehr private Zeit und vermehrte sportliche Aktivitäten. Doch auch das entspannte Lesen von Büchern und das Stöbern im Internet stehen auf meiner privaten To-do-Liste.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und für die Zukunft alles erdenklich Gute. Bleiben Sie gesund und setzen Sie weiterhin Ihr Vertrauen in die Südzucker BKK.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



Armin Lindemann

SÜDZUCKER BKK

INHALT WINTER 2023



Kinder- und Jugend- untersuchungen

Die Grundlage für die
Gesundheit Ihres Kindes

Fit in jedem Alter

Lebenslange Gesundheit



Mental Load

Tipps für eine entspannte
Weihnachtszeit



Impressum

Herausgeber: Südzucker BKK · Joseph-Meyer-Str. 13-15 · 68167 Mannheim · Telefon 0621 328580 · Fax 0621 32858-49, **Redaktion:** Rolf Weber (V.i.S.d.P.) · DSG1 Magazin Manager, **Fotoquellen:** siehe einzelne Seiten, istock.com **Grafik:** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · www.dsg1.de, **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag · Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 **Projektidee:** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10, **Erscheinungsweise:** viermal jährlich, **Druckauflage:** 5.418 **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber, **Anzeigen:** bkkanzeige.de

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.

02 Abschied/Vorwort ...

03 Inhalt · Impressum

04 Kinder- und Jugenduntersuchungen

06 Hochsensibilität

08 Fit in jedem Alter

10 Mental Load – Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

12 Babyseite

13 News beim Kinder-krankengeld

14 Stab-Wichtel und mehr ...

15 Rätselspaß

Lösungen von Seite 15



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

■ S ■ A ■ K ■ ■ ■ O ■ ■ L ■ ■ ■ E
 ■ KONTRABASS ■ FIBELN
 ■ WALZE ■ RESUEMEE ■ M ■ D
 ■ G ■ E ■ I ■ S ■ D ■ I ■ E ■ L ■ ■ ■ GURU
 ■ EDI ■ HAM ■ F ■ UNWESEN
 ■ KNACK ■ M ■ R ■ A ■ I ■ N ■ E ■ I ■ N ■ G
 ■ BREMEN ■ P ■ R ■ U ■ I ■ N ■ I ■ E ■ R ■ T
 ■ I ■ A ■ N ■ ■ KUBA ■ MEG ■ A ■ E
 ■ ED ■ S ■ CHONUNG ■ H ■ NED
 ■ I ■ G ■ I ■ T ■ ■ ENZ ■ ■ Z ■ ■ IR ■ B ■ I ■ D
 ■ REEDER ■ GEBINDE ■ REC
 ■ NN ■ THEOLOGIE ■ VORM
 SELBSTFUERSORGE

Kinder- und Jugenduntersuchungen

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes

Die ersten beiden U-Untersuchungen geschehen fast wie von selbst, oft noch im Krankenhaus. Doch ab der U3 sind die Eltern gefragt, die nächsten Termine zur Vorsorgeuntersuchung mit dem Kinderarzt zu vereinbaren. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, was bei welchem U-Termin passiert und warum diese Untersuchungen so entscheidend für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sind.

Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kindes von Geburt an bis zur Adoleszenz zu überwachen. Die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.



Kinderuntersuchungsheft im aktuellen Design

Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten.

Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung bis zur Adoleszenz. Stellen Sie sicher, dass es gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten. Sie erhalten es nach der Geburt Ihres Kindes.

Alle U-Untersuchungen auf einen Blick

Diese U-Untersuchungen durchläuft Ihr Kind während seiner Entwicklung (... und das wird dabei untersucht):

U1 **U2** **U3**

U4 **U5** **U6**

U7/a **U8** **U9**

Die ersten Lebenswochen

- U1:** direkt nach der Geburt (Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)
- U2:** 3. bis 10. Lebenstag (Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)
- U3:** 4. bis 5. Lebenswoche (Entwicklung der Organe, Reaktionen)

Die ersten Lebensmonate

- U4:** 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)
- U5:** 6. bis 7. Lebensmonat (Ernährung, Entwicklung der Zähne)
- U6:** 10. bis 12. Lebensmonat (Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

Die ersten Lebensjahre

- U7:** 21. bis 24. Lebensmonat (Koordination, Sinnesorgane)
- U7a:** 34. bis 36. Lebensmonat (Sozialverhalten, Sprachentwicklung)
- U8:** 46. bis 48. Lebensmonat (Motorik, soziale Kompetenz)
- U9:** 60. bis 64. Lebensmonat (Schulreife, körperliche Entwicklung)

Vorsorgetermine für ältere Kinder sowie Jugendliche

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die **J1**-Untersuchung im Alter von zwölf bis 14 Jahren markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie **J2** (16 bis 17 Jahre) und, falls erwünscht, **J3** (18 bis 20 Jahre) sind im Jugendalter wichtig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.



Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 – eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist Teil der elektronischen Patientenakte (ePA) und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kindes, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

- www.gesund.bund.de/das-elektronische-kinderuntersuchungsheft

Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.

Tipp: individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden:

- www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge/



Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Verwenden Sie den Online-Terminrechner, um die Untersuchungstermine im Auge zu behalten. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes.

Noch mehr Vorsorge mit den BKK Gesundheitsprogrammen

Die Gesundheitsprogramme „BKK STARKE KIDS“ und „Clever für Kids“ Ihrer Südzucker BKK bieten landesweit ein umfangreiches Spektrum zusätzlicher Gesundheits- und Präventionsangebote. Diese Programme übersteigen die standardmäßigen gesetzlichen Leistungen und unterstützen die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes. Wir bieten eine durchgängige Prävention vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen. Die Unterlagen zur Teilnahme an einem der beiden Programme erhalten Sie bei Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin und ist für Versicherte der Südzucker BKK selbstverständlich kostenlos. **Nähe Infos zu den Mehrleistungen Ihrer BKK finden Sie unter: www.bkkstarkekids.de & www.clever-fuer-kids.de**



Hochsensibilität

Was verbirgt sich dahinter?

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung und die Gefühle ihrer Mitmenschen besonders intensiv wahr. Das kann enorm bereichernd sein, aber auch anstrengend. Woran Sie erkennen, ob Sie hochsensibel sind, und wie Sie mit dem erhöhten Stress umgehen können, steht in diesem Artikel.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen aufweisen. Hochsensible Personen nehmen Sinnesreize detaillierter wahr und verarbeiten sie intensiver. Geräusche, Licht, Gerüche und Tastempfinden, möglicherweise aber auch die Emotionen der Mitmenschen sind für sie wie „hochgeregelt“

Wie zeigt sich Hochsensibilität?

Die Merkmale von Hochsensibilität sind vielfältig. Einige Menschen mit diesem Merkmal können Geräusche, die andere kaum bemerken, als störend empfinden. Andere sind besonders empathisch und nehmen Gefühle anderer Menschen intensiv auf. Sie denken oft tiefer über das Leben nach und fühlen sich schnell von Stress und hektischen Situationen überwältigt.

Wie fühlt sich das an?

Für hochsensible Personen ist die Welt ein faszinierender Ort. Sie kann aber auch manchmal überwältigend sein. Wenn von allen Seiten intensive Sinneseindrücke auf sie einprasseln, fühlen sich hochsensible Menschen oft erschöpft, gestresst und gereizt. Sie brauchen mehr Zeit zur Erholung und neigen dazu, sich in ruhige und kontrollierte Umgebungen zurückzuziehen.

Hochsensibilität als Stärke nutzen

Hochsensibilität ist ein komplexes und bereicherndes Merkmal, das das Leben intensiver, aber auch anspruchsvoller gestalten kann. Indem Sie sich selbst verstehen und Strategien entwickeln, um sich selbst zu schützen und zu pflegen, können Sie Ihre Hochsensibilität als Stärke nutzen und ein erfüllendes Leben führen.

Ist das ein Problem?

Hochsensible Personen werden von ihren Mitmenschen manchmal für überempfindlich gehalten. Umgekehrt kommen ihnen andere gelegentlich unsensibel und rücksichtslos vor. Die verschiedenen Wahrnehmungstiefen gehören aber zur normalen Spannweite menschlicher Eigenschaften. Wer das akzeptiert und Methoden entwickelt, mit diesen Unterschieden umzugehen, kann Hochsensibilität als Bereicherung erleben. Schließlich erleben Hochsensible auch schöne Eindrücke intensiver und können oft feinfühler einschätzen, wie es anderen geht. Wie können hochsensible Menschen damit umgehen?

Der Umgang mit Hochsensibilität erfordert Verständnis und Selbstfürsorge. Hier sind einige Tipps:

- **Akzeptanz:** Die Anerkennung, dass Hochsensibilität ein normaler und wertvoller Teil Ihrer Persönlichkeit ist, kann sehr entlastend sein.
- **Grenzen setzen:** Lernen Sie, Nein zu sagen, wenn Sie sich überwältigt fühlen, und ziehen Sie sich nötigenfalls auch zurück.
- **Selbstfürsorge:** Finden Sie Routinen und Aktivitäten, die Ihnen helfen, sich zu erholen und aufzuladen, wie z. B. Meditation, Spaziergänge in der Natur oder kreatives Schreiben.
- **Unterstützung suchen:** Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Freunden, der Familie oder einem Therapeuten, der mit dieser Problematik vertraut ist.

Wie können die Mitmenschen Hochsensible unterstützen?

Auch für das Umfeld kann Hochsensibilität manchmal anstrengend sein. Wenn die Kollegin, der Partner oder das eigene Kind hochsensibel ist, können durch die unterschiedliche Wahrnehmung Konflikte entstehen. Auch hier hilft ein bewusster Umgang, die Situation für alle zu entspannen.

- **Akzeptanz:** Machen Sie sich bewusst, dass für die hochsensible Person manches tatsächlich unangenehm ist, was für Sie ganz normal ist.
- **Darüber reden:** Bitten Sie die hochsensible Person, Bescheid zu sagen, wenn ihr etwas zu viel wird.
- **Rücksicht nehmen:** Auf intensive Parfums zu verzichten und Musik mit Kopfhörern zu hören, trägt zur Entspannung bei.
- **Kompromisse aushandeln:** Sie wollen nicht immerzu leisetreten, könnten aber beispielsweise Ruhephasen vereinbaren.
- **Unterstützung holen:** Bei hochsensiblen nahen Angehörigen lohnt es sich, Rat bei Experten zu suchen.

Checkliste: Bin ich hochsensibel?

Hochsensibilität ist ein komplexes Merkmal und es gibt keinen Test, der eindeutig bestimmen kann, ob jemand darunter leidet. Allerdings gibt es Hinweise, die darauf schließen lassen.

- Reagiere ich stärker auf physische Reize wie Geräusche, Licht oder Temperaturen als andere?
- Fühle ich mich oft von sozialen oder beruflichen Verpflichtungen überfordert?
- Brauche ich regelmäßig Zeit für mich alleine, um mich zu erholen?
- Nehme ich Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen besonders intensiv wahr?
- Denke ich tief über Dinge nach und reflektiere ausgiebig über das Leben?
- Fühle ich mich in hektischen oder chaotischen Umgebungen unwohl?

Falls diese Fragen bei Ihnen zutreffen, kann es sinnvoll sein, mit einem Fachmann über diese Hochsensibilität zu sprechen, um eine professionelle Einschätzung sowie Unterstützung zu erhalten.

Fit in jedem Alter

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.

20–30

Die Grundlagen schaffen

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

- 1 Ausgewogene Ernährung:** Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.
- 2 Regelmäßige Bewegung:** Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.
- 3 Stressmanagement:** Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

30–40

Auf den Körper hören

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

- 1 Regelmäßige Check-ups:** Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.
- 2 Flexibilität im Training:** Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.
- 3 Familienplanung:** Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

40–50

Mit Veränderungen umgehen

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

- 1 Auf Herz und Gelenke achten:** Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen“ zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.
- 2 Gewicht im Auge behalten:** Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- 3 Psychische Gesundheit pflegen:** Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.



Melden Sie sich gerne für einen Gesundheitskurs an!

Anerkannte Bewegungskurse finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen. Die Südzucker BKK erstattet die Kursgebühren für zwei Kurse pro Jahr mit jeweils bis zu 130 Euro.



Gesundheit ist ein lebenslanger, sich verändernder Prozess.

Indem wir die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

50–60

Vorbeugen und pflegen

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

- 1 Knochendichte überprüfen:** Osteoporose kann ein Thema werden.
- 2 Chronische Erkrankungen managen:** Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
- 3 Soziale Kontakte pflegen:** Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

60–70

In Würde altern

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

- 1 Sportarten anpassen:** Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
- 2 Geistig aktiv bleiben:** Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
- 3 Medikamenten-Management:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.

Trainingspläne

für altersgerechte Fitness-Workouts

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

A (Aufwärmen: 5 Minuten)
B (Übung: 20 Minuten)
C (Abkühlen: 5 Minuten)

20–30

High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

- **A:** leichtes Joggen und Dehnen
- **B:** hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

30–40

Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

- **A:** Fahrradfahren oder leichtes Laufen
- **B:** eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren
- **C:** Dehnung und Entspannung

40–50

Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

- **A:** Spaziergang oder sanftes Dehnen
- **B:** Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität
- **C:** Dehnen und Tiefenentspannung

50–60

Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

- **A:** sanftes Gehen oder Radfahren
- **B:** Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

60–70

Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

- **A:** sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen
- **B:** Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance
- **C:** Dehnen und Entspannung

Mental Load

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Freude, des Zusammenseins und der Entspannung – zumindest sollte sie das sein. Doch häufig stellt sich heraus, dass die Realität anders aussieht: Der Stresspegel steigt, die To-do-Liste wird länger und die Vorfreude weicht der mentalen Belastung. Der Stress durch Planungs- und Organisationsarbeit ist als „Mental Load“ bekannt. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die unsichtbare Last des Mental Load erkennen und reduzieren können, um die bevorstehenden Festtage wirklich entspannt und in vollen Zügen genießen zu können.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen zu Feiern, sozialen Verpflichtungen sowie zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein“ zu sagen, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um den Mental Load in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein“ zu sagen, wenn man sich überlastet fühlt, um sich selbst und seine mentale Gesundheit zu schützen.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überforderung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal und notwendig. Die folgenden Anzeichen zeigen aber, dass Ihr Mental Load zu schwer wird.

- anhaltender Stress
- Ungeduld und Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- das Gefühl der Überforderung

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überforderung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Sie kann außerdem eine Partnerschaft belasten, wenn der Eindruck besteht, dass das Mental Load ungleich zwischen den Partnern aufgeteilt ist.

Mentale Belastung – oft ungleich verteilt

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

Wie klappt die Aufgabenteilung bei Paaren?

Die Aufgabenteilung bei Paaren scheitert oft in der Realität aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zum anderen kann mangelnde Kommunikation ein Hindernis sein. Oft nehmen Partnerinnen an, dass ihre Männer intuitiv wissen sollten, was zu tun ist, während diese sich vielleicht nicht bewusst sind, wie viel mentale Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Ein weiteres Problem ist Zeitmangel: Da viele Paare bereits im Alltag unter Zeitdruck stehen und die Feiertage zusätzlich Stress verursachen, nehmen sie sich vielleicht nicht mehr Zeit, um Dinge oder den Ablauf detailliert zu besprechen.

Leiden auch Männer unter Mental Load?

Ja, Männer können ebenso unter Mental Load leiden, wenn auch in unterschiedlichem Maße. In modernen Partnerschaften und Familien beteiligen sich viele Männer an der Planung und Organisation der Weihnachtstage sowie anderer Lebensbereiche. Gemeinsame Lösungen können dazu beitragen, die Belastung für alle Beteiligten zu reduzieren.



„Die Weihnachtszeit sollte eine Zeit der Freude und des Zusammenseins sein, nicht der ständigen mentalen Belastung. Gemeinsames Teilen der Aufgaben schafft Raum für wahre Festtagsfreude.“

Raus aus der Mental-Load-Falle!

Kommunikation ist der Schlüssel: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenverteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.

- **Priorisierung:** Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben.
- **Zeitmanagement:** Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um eine Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.
- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungstechniken wie Meditation sowie Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

Mental Load reduzieren, die Feiertage genießen

Die Weihnachtszeit kann wahrhaft besinnlich und entspannt sein, wenn Sie den Mental Load bewusst erkennen und ihm gezielt entgegenwirken. Legen Sie den Fokus auf das Wesentliche – die wertvolle Zeit mit Ihren Lieben während der festlichen Tage. Machen Sie die Weihnachtszeit zu einem wahren Fest der Freude und Entspannung.



Melden Sie sich gerne für einen Gesundheitskurs an!

Anerkannte Bewegungskurse finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen.

Die Südzucker BKK erstattet die Kursgebühren für zwei Kurse pro Jahr mit jeweils bis zu 130 Euro.



BABY



Emil Bandel
02.08.2023, Elsterave



Karl Henschen
01.08.2023, Warburg



Linus Diblik
03.06.2023, Mannheim



Ramon Moritz Schwerdtle
04.09.2023, Offenau



Rosa Flury
03.10.2023, Sönderhofen



Paula Pfüger
27.08.2023, Ochsenfurt

Die Südzucker BKK freut sich mit den Eltern über ihren Nachwuchs und steht ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Eltern werden unterstützt

Krankengeld bei Erkrankung

eines Kindes

Zum Jahresende 2023 laufen zwar die Sonderregelungen anlässlich der „Corona-Pandemie“ aus, die regulären Ansprüche werden jedoch bis mindestens Ende 2025 erweitert. Neu geregelt ist auch das Krankengeld bei Mitaufnahme einer Begleitperson im Krankenhaus. Hier ein aktueller Überblick:



Voraussetzungen (Checkliste)

Sie sind in einem Anstellungsverhältnis berufstätig oder selbstständig und mit Anspruch auf Krankengeld versichert?	✓
Sie haben keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit wegen der Erkrankung des Kindes?	✓
Ihr Kind ist gesetzlich versichert?	✓
Es gibt im Haushalt keine andere Person, die Ihr Kind pflegen kann?	✓
Ihr Kind ist noch keine zwölf Jahre alt oder behindert und auf Hilfe angewiesen?	✓
Sie haben ein ärztliches Attest, dass die Krankheit des Kindes bescheinigt?	✓

Wenn diese Voraussetzungen zutreffen, haben Sie Anspruch auf Kinderkrankengeld.

istock.com: dragana991

Anspruchsdauer und -höhe

Für die Betreuung eines kranken Kindes stehen zur Verfügung:

- 15 Arbeitstage pro Elternteil und Kind
- 30 Arbeitstage je Kind für Alleinerziehende

Der Maximalanspruch für einen Elternteil beträgt 35 Arbeitstage; bei Alleinerziehenden sind es 70 Arbeitstage je Kalenderjahr.

Unsere Südzucker BKK zahlt bis zu 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdiensts. Wenn in den vergangenen zwölf Monaten vor dem Krankengeldbezug Einmalzahlungen (z. B. Urlaubs- oder Weihnachtsgeld) angefallen sind, erhöht sich die Zahlung auf 100 Prozent des Nettoverdiensts bis maximal 70 Prozent der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze. Vom Kinderkrankengeld werden Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung abgezogen.

Mitaufnahme einer Begleitperson

Sie erhalten auch Kinderkrankengeld, wenn und solange die Mitaufnahme bei stationärer Behandlung Ihres versicherten Kindes (bis zum zwölften Lebensjahr) medizinisch notwendig ist. Dies bescheinigt die Klinik, bis zur Vollendung des neunten Lebensjahres werden diese Voraussetzungen unterstellt. Der Anspruch – ohne zeitliche Begrenzung – wird auf die Dauer von 15 bzw. 30 Arbeitstagen nicht angerechnet.

AKTUELL

So funktioniert es, wenn Ihr Kind erkrankt

1. Sie erhalten ein **ärztliches Attest** über die Notwendigkeit der Betreuung und Versorgung (sog. Kinderkrankenschein).
2. Sie stellen den **Antrag auf Kinderkrankengeld** am besten über unsere Online-Geschäftsstelle bzw. App und laden dort das Attest hoch. Alternativ senden Sie uns den Kinderkrankenschein per Post und füllen bitte die Rückseite vollständig aus.
3. Wir errechnen **nach Erhalt der Verdienstscheinigung Ihres Arbeitgebers** mit den Ausfalltagen das Krankengeld und überweisen es auf Ihr Konto.

Stab-Wichtel und mehr ...

Weihnachtliche Bastelideen für Kinder –
einfach, lustig, schön.

Wir stellen dir hier verschiedene Ideen vor, wie du kleine Geschenke oder Dekoartikel ohne großen Aufwand selbst herstellen kannst.

Material:

- Holzspatel/-stäbchen in verschiedenen Breiten und Längen
- Alleskleber, Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder
- Schere, Schnur
- Muffin-Förmchen, Bastelpapier, Pappe, Wackelaugen etc.



Deko-Krippe zum Aufhängen

- Aus drei Holzstäbchen ein Dreieck bilden und auf ein gleich großes, farbiges Pappdreieck kleben.
- Aus Bastelpapier Mutter, Vater und das Kind in der Krippe sowie den Stern frei gestalten, ausschneiden und aufkleben.
- Mit etwas Schnur eine Schlaufe bilden und diese oben hinter die Pappe kleben – fertig ist deine Weihnachtsbaum-Deko.



Persönlicher Bilderrahmen

- Klebe zwei der Holzstäbchen auf ein Stück Pappe wie abgebildet – sie bilden das Gerüst.
- Die restlichen Stäbchen – auch wie abgebildet aufkleben – fertig ist der Rahmen. Trocknen lassen.
- Nun noch die breite Seite nach Geschmack bemalen und/oder dekorieren.
- In den Schlitz (zw. Pappe und Rahmen) kannst du ein passend zurechtgeschnittenes Bild/Foto schieben – fertig ist dein sehr individuelles Geschenk!



Stab-Figuren und -Baum

- 1 Klebe jeweils mehrere Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst für die Figuren. Einige Stäbchen – je nach Figur – kürzen, wie abgebildet. Vor dem Zusammenkleben lose zusammenlegen und testen – dann erst zusammenkleben.
- 2 Die betreffenden Stäbchen anmalen, trocknen lassen und dann zusammenkleben.
- 3 Etwas Deko oder ein witziges Gesicht geben den Figuren den nötigen Pfiff.



Weihnachts-Wichtel und Rentier

- Ein Dreieck für den Körper und für die Mütze einen Kreis sowie einen Streifen ausschneiden und auf ein Holzstäbchen kleben – wie abgebildet.
- Als Bart wird das Muffin-förmchen passend abgeschnitten und aufgeklebt.
- Zeichne noch ein Gesicht – fertig ist der Wicht!
- Ähnlich geht man beim Rentier vor: Dreieck für den Körper, Kreis für die Nase ausschneiden. Ohren und Geweih nach Abbildung ausschneiden und alles am Stäbchen ankleben. Wackelaugen dazu – muh!



Rätzelspaß

nord-dänische Hafenstadt		Merkmal		Hit von O-Zone, „Dragos-tea din ...“	Ingwer-gewürz		kurz für: bei dem	germa-nische Gottheit	Salz der Schwe-felsäure		Buch der Bibel (Hosea)	Metall-fein-gehalt		erster General-sekretär der UNO	austra-lische Lauf-vögel	letzter Wortteil	
größtes Streich-instru-ment											erste Schul-lese-bücher	7					3
					Zu-sammen-fassung			1						nicht-spel-dabel		Sport-ge-fährte	
geome-trische Form		ein Sommer-café									süd-amerika-nisches Faultier		religiöser Lehrer der Hindus				
ein Mainzel-männ-chen				Stadtteil Londons				Märchen-figur		böses Treiben							5
					russi-scher Autor		Acker-ränder						Schande, Schmach		Abk.: National-galerie		14
Bruch-ge-räusch	krüm-men	Kreis-halb-messer (Mz.)		alger. Oasen-gruppe					12	umge-gangen (Fett)		ugs.: foppen					US-Film-komödie
eine Hanse-stadt								zweit-größter Strom Afrikas		pleite, bankrott							
		13															8
„James-Bond“-Autor, ... Fleming †				konti-nuier-lich			Staat in der Karibik				4		Rufname von US-Filmstar Ryan			US-Schau-spieler (de ...)	
Ausruf des Ekels			erhol-same Ruhe										Amme des Zeus		„Simp-sons“-Figur, ... Flanders		
					6	Fluss durch Pforz-heim				Initialen Obamas			jordan. Bezirks-haupt-stadt				10
							Blumen-strauß								Taste bei Auf-nahme-geräten		9
		15															
Schiffs-eigner				Lehre vom Göttli-chen										kurz für: vor dem			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

raetselstunde.com

Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge! **Finde sechs Unterschiede im unteren Bild.**



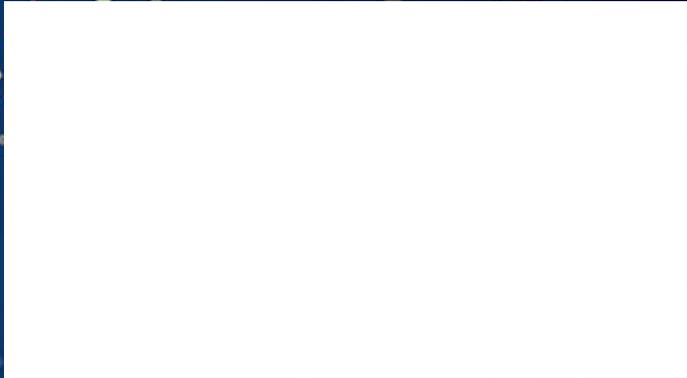
Sudoku mittel

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

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



Lösungen siehe Seite 3



Wir wünschen Ihnen
frohe Weihnachtstage
und ein gesundes neues Jahr

IHRE
SÜDZUCKER
BKK