

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | SOMMER 2023



| SÜDZUCKER BKK



eHKP: Zahnbehandlung und Digitalisierung

Seit Anfang des Jahres ersetzt der elektronische Heil- und Kostenplan (eHKP) bei Zahnbehandlungen den bisherigen Behandlungsplan aus Papier. Hierzu haben die Krankenkassen und Zahnärzte ein neues elektronisches Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für Zahnbehandlungen vereinbart.

Die wichtigsten Neuerungen für gesetzlich Versicherte:

- Wegfall des „Papierkrams“ (rosa Formular) – Sie erhalten keine Antragsunterlagen mehr.
- schnellere Bearbeitung durch direkte Datenübertragung.
- Ihre Unterschrift auf der „Patienteninformation“ beim Zahnarzt gilt als Antrag.
- Die Genehmigung erhält der Zahnarzt direkt von der Südzucker BKK.
- Wir informieren Sie schriftlich über die Höhe des Zuschusses.

Keine Änderungen ergeben sich bei diesen Punkten:

- Die Genehmigung gilt für sechs Monate.
- Festzuschuss- und Bonus-Regelungen bleiben wie bisher.
- Die Differenz zwischen dem Gesamtpreis und dem Kassenzuschuss trägt der Patient.



Allergie: Vorsicht vor Etagenwechsel

Sommerzeit bedeutet für viele Menschen auch Allergiezeit: Gräserpollen und einige Getreide-Allergene haben dann nämlich Hochsaison. Das Immunsystem von Allergikern bildet Antikörper gegen die Pollen-Eiweiße, da es sie für Krankheitserreger hält. Beim Kontakt mit dem Allergen wird Histamin freigesetzt, das für geschwollene Schleimhäute in Augen und Atemwegen verantwortlich ist. Daraus kann sich auf lange Sicht Asthma entwickeln, was als Etagenwechsel bezeichnet wird. Deshalb sollten Allergien rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Nachhaltige Körperpflege

Auch bei Kosmetik- und Hygiene-Produkten achten viele mittlerweile auf Nachhaltigkeit. Flüssigshampoo und -duschgel in Plastikverpackungen können durch feste Seifen ersetzt werden. Das ist nicht für jeden etwas, doch jetzt gibt es eine weitere Alternative: die Pulverform. Da viele Körperpflegeprodukte zum größten Teil aus Wasser bestehen, kann dieser Inhaltsstoff ausgespart und das Pulver selbst zu Hause mit Wasser angemischt werden. Somit wird an Verpackung gespart und die CO₂-Emissionen des Transports um 90 Prozent reduziert.



INHALT SOMMER 2023



Fit in 20 Minuten

So effektiv ist HIIT

Kommen Männer

in die Wechseljahre?

Wenn der Testosteronspiegel sinkt ...



Gesund durch den Sommer

Schutz vor Hitze und Licht



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:** 5.398 **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** · eHKP
- Allergie
- Körperpflege
- 03** Inhalt · Impressum
- 04** Gesunder Durchblick
- 06** Fit in 20 Minuten mit HIIT
- 08** Kommen Männer in die Wechseljahre?

- 10** Gesund durch den Sommer
- 12** Wenn Pflege notwendig wird
- 14** Babyseite
- 15** Rätselspaß
- 16** Melonensalat mit Erdbeeren

Lösungen von Seite 15

Scherzfragen

1. Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.
2. Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.
3. Mäh

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

■■■■E■■■K■■■■■EM■■■
 GIMPEL ■ RENTENMARKT
 ETUI ■ I ■ OLEANDER ■ NE
 ■ HR ■ HERALDIK ■ R ■ DIR
 ■ ANNO ■ ETA ■ P ■ LIGEN ■
 ■ KAURI ■ I ■ DEPOT ■ F ■ R
 MAU ■ T ■ KEDAH ■ T ■ CAGE
 ■ ■ ■ MERAN ■ U ■ RUTH ■ EL
 ■ FAUN ■ B ■ INFANTERIE
 ■ L ■ T ■ YG ■ S ■ G ■ F ■ IV
 ■ KATA ■ PULTE ■ S ■ SIGMA
 ■ MI ■ ATE ■ RISIKEN ■ ON
 EMMA ■ UNGEZOGEN ■ WAT

TESTOSTERONSPIEGEL

Gesunder Durchblick

mit der passenden Ernährung

Die Augen sind eines der für uns Menschen wichtigsten Sinnesorgane. Wir nehmen die Welt zuerst und hauptsächlich durch unser Sehen wahr. Da unsere Augen jeden Tag Höchstleistungen zeigen, sollten wir sie so gut wie möglich unterstützen. Neben ausreichend Ruhepausen können wir auch über die richtige Ernährung einen großen Beitrag zur Gesundheit der Augen leisten.

Herausforderungen für die Augen

Von aktuell rund 45,5 Millionen Erwerbstätigen arbeiten rund 15 Millionen Menschen in Büros – und damit vor Bildschirmen. Dazu kommt zusätzliche Bildschirm-Zeit, in der wir auf unser Smartphone oder den Fernseher starren. Diese intensive Naharbeit lässt die Augen schnell ermüden und steht zudem in Verbindung mit Kurzsichtigkeit.

Doch nicht nur unsere Umwelt, sondern auch Ernährungsgewohnheiten nehmen großen Einfluss auf die Augengesundheit. Die typischen Lebensmittel, die viele täglich konsumieren, enthalten oft nicht genügend Nährstoffe. Nicht gerade die optimalen Bedingungen für unsere Augen, die das auf verschiedene Art auch zeigen: Trockenheit, Brennen und Rötungen bis hin zu Kopfschmerzen und Sehverschlechterung sind die Folge. Höchste Zeit, dass wir unseren Augen etwas Gutes tun!

Mikronährstoffe sind unser Lebenselixier

Um alle Körperfunktionen – und damit auch das Sehen – am Laufen zu halten, benötigen wir einige Mikronährstoffe, die jeweils verschiedene Aufgaben erfüllen. Mikronährstoffe sind kleinste Nährstoffbauteile und umfassen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und einige Amino- und Fettsäuren. Der menschliche Körper stellt die meisten davon nicht oder in nicht ausreichender Menge selbst her. Da sie jedoch lebensnotwendig sind, müssen wir sie über die Nahrung zu uns nehmen.

Für gesunde Augen sind die wichtigsten Mikronährstoffe Vitamin A und Carotinoide, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Zink. Einige der Vitamine schützen uns vor freien Radikalen, die die Zellmembranen schädigen. Andere sind direkt am Sehprozess beteiligt, bilden den „Sehfarbstoff“ oder werden von der Netzhaut benötigt.

Sehfehler frühzeitig erkennen

Menschen sind Binokular-Seher: Unser Gehirn empfängt von jedem Auge ein unterschiedliches Bild und setzt beide dann zu einem Gesamtbild zusammen. Dadurch können zum Beispiel auch Sehfehler ausgeglichen werden. Verliert ein Auge an Sehschärfe, fällt uns das zunächst gar nicht auf, da wir nur das Bild, das das Gehirn aus beiden Augen zusammensetzt, wahrnehmen. Teilweise sind auch Krankheiten für das Einbüßen von Sehschärfe verantwortlich. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre Sehstärke und die Gesundheit Ihrer Augen regelmäßig bei einem Augenarztbesuch checken lassen.



Wichtige Vitamine und Nährstoffe für die Augen

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Augen bei der Arbeit unterstützen und bestmöglich mit Nährstoffen versorgen. Hier haben wir die wichtigsten Vitamine, ihre Wirkung und wo sie enthalten sind, zusammengestellt:

1 Vitamin A

Vitamin A ist Bestandteil eines Proteins, das uns Sehen bei schlechten Lichtverhältnissen ermöglicht. Ein Mangel kann deshalb zu Nachtblindheit führen. Vitamin A wirkt antioxidativ und unterstützt die äußere Schutzschicht des Auges, die Hornhaut. Ein Mangel macht sich durch Augentrockenheit bemerkbar, da nicht ausreichend Feuchtigkeit produziert werden kann.

Da Vitamin A fettlöslich ist, kann der Körper es nur nutzen, wenn es gemeinsam mit Fett aufgenommen wird.

Hier steckt es drin: Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, rote Paprika, Tomaten, Blaubeeren, Mangos, Aprikosen.

2 Carotinoide

Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenfarbstoffen, von denen viele in Vitamin A umgewandelt werden. Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin gehören zu den Carotinoiden und werden für Linse und Netzhaut benötigt. Lutein schützt zum Beispiel vor UV-Strahlen, Beta-Carotin kann das Sehvermögen deutlich verbessern. Ein Mangel hingegen zeigt sich unter anderem durch eine Verschlechterung des Sehvermögens.

Hier stecken sie drin: Karotten, Erbsen, grünes Blattgemüse (Grünkohl, Fenchel, Spinat, Brokkoli, Kopfsalat).

3 B-Vitamine

Insbesondere die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure sind für die Funktion der Augen wichtig. Sie unterstützen die Augenmuskulatur und schützen vor Augenerkrankungen wie Grauem und Grünem Star und AMD (altersbedingte Makula-Degeneration), die sich unter anderem durch den Verlust von Sehschärfe, Farbsehen und Kontrastempfinden bemerkbar machen.

Hier stecken sie drin: Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse (Erdnüsse, Mandeln), Eier, Fleisch und Fisch.

4 Vitamin C

Mit seinen immunstärkenden Eigenschaften schützt Vitamin C gegen Krankheiten und Infektionen, wovon auch unsere Augen profitieren. Vitamin C senkt das Risiko von Grauem Star und AMD und trägt dazu bei, den Verlust der Sehschärfe zu verlangsamen. Viele Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, enthalten auch Bio-Flavonoide, die die Augengesundheit ebenfalls unterstützen.

Hier steckt es drin: Hagebutten, Sanddorn, Kiwis, Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Tomaten, Rosenkohl.

5 Vitamin E

Vitamin E kann nur von Pflanzen hergestellt werden. Es wirkt antioxidativ und hilft dabei, freie Radikale zu bekämpfen. Diese schädigen die Proteine im Auge und führen zur Entwicklung von trüben Bereichen im Sichtfeld, sogenannten Katarakten – besser bekannt als Grauer Star. Zudem stärkt Vitamin E die Augenmuskeln und schützt vor Netzhautschäden. Es zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und muss deshalb gemeinsam mit Fett aufgenommen werden.

Hier steckt es drin: Nüsse (Mandeln, Erdnüsse), Samen (Sonnenblumenkerne, Mohn), pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeimöl), grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Spargel).

6 Zink

Der Vitamin-A-Haushalt wird von Zink reguliert. Unter anderem ist es dafür verantwortlich, dass das Vitamin aufgenommen und verarbeitet wird. Auch für den Stoffwechsel der Netzhaut ist Zink sehr wichtig und trägt dazu bei, dass der „Sehfarbstoff“ in den Zellen fortlaufend gebildet wird. Auch Zink gehört zu den Antioxidantien und schützt die Sehleistung.

Hier steckt es drin: Hülsenfrüchte (Soja, Erbsen, Linsen), Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashews), Samen (Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen), Getreide (Haferflocken, Dinkel, Hirse).

Fit in 20 Minuten – so effektiv ist **HIIT**

Kurz und knackig

Mit HIIT können Sie innerhalb kürzester Zeit sowohl Kraft als auch Ausdauer aufbauen und verbessern. Bereits 20 Minuten reichen aus, um den Körper auf Höchstleistung zu bringen. Wie das Intervalltraining funktioniert und worauf Sie bei der Ausführung achten sollten, erfahren Sie hier.

Wofür steht HIIT?

HIIT ist die Abkürzung für „High Intensity Intervall Training“, also hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode wird zwischen maximaler und moderater Belastung hin- und hergewechselt, typischerweise im 20- bis 60-Sekunden-Rhythmus. Der Körper stößt dabei enorm schnell an seine Leistungsgrenze, da der Maximalpuls durch die hohe Intensität schnell erreicht wird. HIIT-Einheiten sind deshalb in sehr kurzer Zeit sehr effektiv. Es gibt verschiedene Trainingspläne und Vorgehensweisen, die sich in Bezug auf Intensität und Intervalle unterscheiden.

Der Ablauf von HIIT

Eine der bekanntesten Formen von HIIT ist Tabata. Dabei wechseln sich hochintensive 20-Sekunden-Intervalle mit zehnekündigen Erholungs-Intervallen ab. Die Zeitspanne der Workouts ist unterschiedlich: einige gehen nur vier Minuten, andere ganze 40 Minuten lang. In der Regel werden 30 Minuten aufgrund der hohen Belastung jedoch nicht überschritten. Für Neulinge klingen 20 Sekunden einfach machbar – doch wer ein solches Workout schon einmal ausprobiert hat, weiß: Während dieser kurzen Zeitspanne geht man an seine Grenzen und die Sekunden fühlen sich deutlich länger an als in entspanntem Zustand.

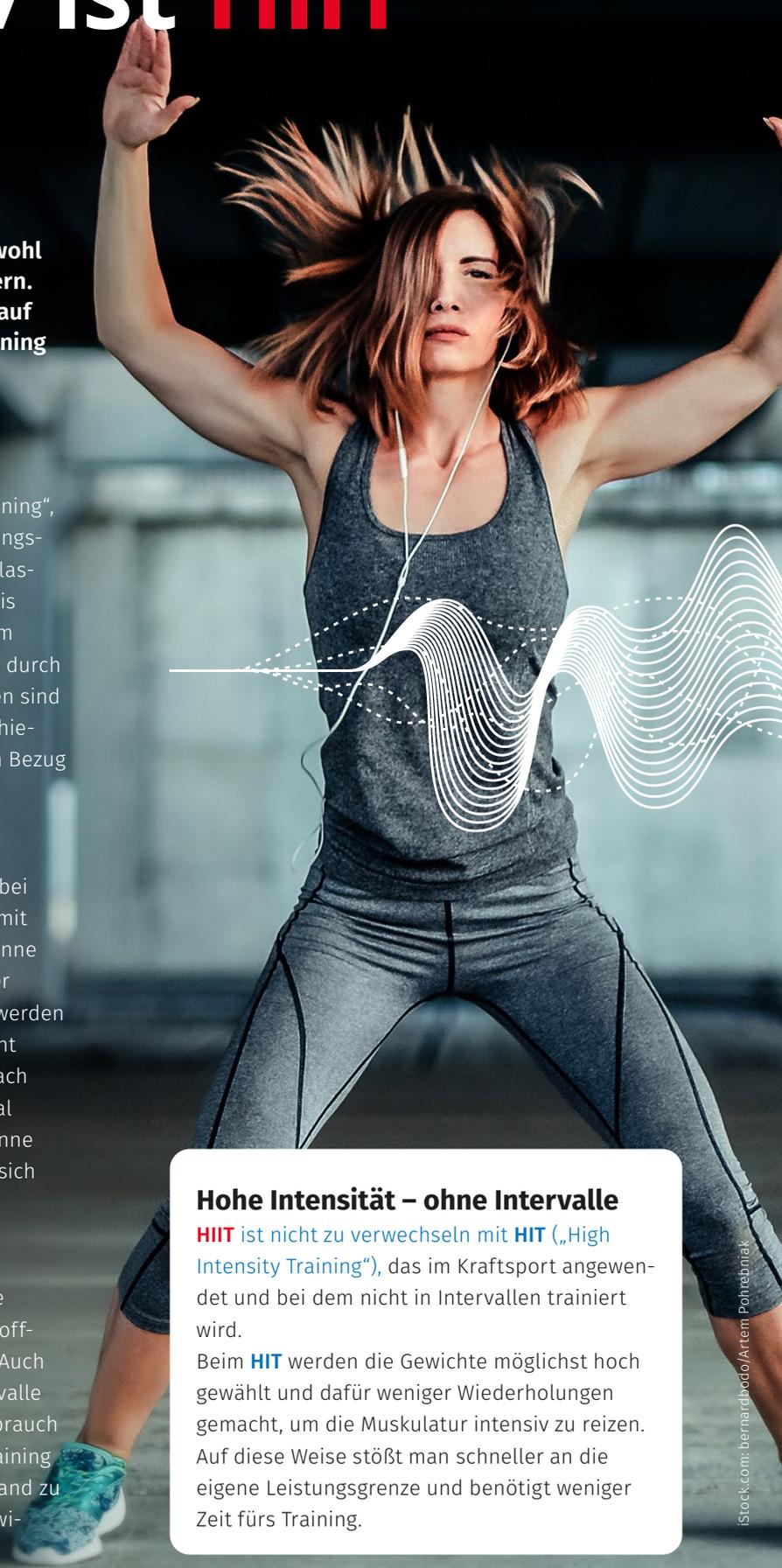
Warum HIIT so effektiv ist

Aufgrund der hohen Belastung während der Intervalle verbraucht Ihr Körper sehr viel Sauerstoff, was den Stoffwechsel nach oben treibt und viel Energie verbrennt. Auch während der kurzen Pausen und der moderaten Intervalle wird weiter Energie zur Regulation von Sauerstoffverbrauch und Stoffwechselaktivität aufgewendet. Nach dem Training verbraucht der Körper weiter Energie, um seinen Zustand zu normalisieren und sich von dem schnellen Wechsel zwischen hoher und moderater Auslastung zu erholen.

Hohe Intensität – ohne Intervalle

HIIT ist nicht zu verwechseln mit **HIT** („High Intensity Training“), das im Kraftsport angewendet und bei dem nicht in Intervallen trainiert wird.

Beim **HIT** werden die Gewichte möglichst hoch gewählt und dafür weniger Wiederholungen gemacht, um die Muskulatur intensiv zu reizen. Auf diese Weise stößt man schneller an die eigene Leistungsgrenze und benötigt weniger Zeit fürs Training.



Weitere Informationen

Anerkannte Bewegungskurse finden Sie auf www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/.

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

www.suedzucker-bkk.de

Darauf sollten Sie achten

Durch die hohe Intensität fordern HIIT-Trainingseinheiten den Körper in sehr hohem Maße. Für Anfänger ist HIIT daher eher nicht zu empfehlen. Der Körper ist schnell überfordert, Muskelbrennen und Atemknappheit stoppen vorzeitig und mindern die Motivation.

Auch die erhöhte Verletzungsgefahr sowie die Belastung für die Regeneration sollte mitbedacht werden. Gegenüber klassischem Kraft- und Ausdauertraining, wie beispielsweise Joggen, Radfahren oder Schwimmen, erfordert HIIT Ihre volle Konzentration. Diese kann jedoch gegen Ende des Workouts abnehmen, ebenso wie die Muskelkraft. Die Koordination lässt nach und bei dieser Kombination kommt es häufiger zu Verletzungen.

Unsere Tipps,

wenn Sie mit HIIT starten

Aufwärmen ist das A und O

Nehmen Sie sich vor jedem Workout mindestens fünf, besser zehn Minuten Zeit zum Aufwärmen. So können Sie sich sowohl mental als auch körperlich auf die anstehende Belastung vorbereiten und Verletzungen vorbeugen. Dafür eignen sich Ganzkörperübungen bei niedriger Intensität, wie auf der Stelle laufen oder Hampelmänner. Auch die Gelenke sollten mitbedacht und durch kreisende Bewegungen vorbereitet werden.

An die Grenzen gehen

Bei HIIT geht es darum, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen. Damit das Training also effektiv ist, müssen Sie in der kurzen Zeit wirklich alles aus sich herausholen und Pausen so kurz wie möglich halten. Atmen Sie kurz durch, trinken Sie ein paar Schlucke Wasser und machen Sie direkt mit der nächsten Übung weiter. Mit einem Timer können Sie feste Pausenzeiten von zehn bis 15 Sekunden einstellen – „nach Gefühl“ fallen Pausen nämlich meistens deutlich länger aus.

Achten Sie auf ausreichend Erholung!

Aufgrund von Ehrgeiz verfallen viele schnell in ein Übertraining. Dieses kann zu chronischen Entzündungen und sogar zu Ermüdungsbrüchen führen. Als Faustregel sollten Sie Pausen von circa 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einplanen. Das ist der Zeitraum, den der Organismus nach intensiver Belastung benötigt, um auf sein Ausgangsniveau zurückzukehren. Erst dann kann der Leistungszuwachs stattfinden, denn Muskeln wachsen erst in der Erholungsphase, nicht während des Trainings!

Beispiel-Trainingsplan

Jede Übung wird 45 Sekunden ausgeführt, danach folgen 15 Sekunden Pause. Je nach Fitnesslevel wiederholen Sie drei bis vier Runden.

- Lunges
- Push-ups
- Squats
- Mountain Climbers
- High Knees
- Plank
- Jumping Jacks
- Bicycle Crunches
- Burpees
- Shoulder Taps

Kommen Männer in die Wechseljahre?

Wenn der Testosteronspiegel sinkt ...

Kennen Sie das auch? Sie haben plötzlich Hitzewallungen, sind grundlos nervös und Ihre Kraft nimmt ab, während der Bauchumfang zunimmt? Dann könnten Sie in den Wechseljahren angekommen sein – auch als Mann. Wir klären, was an dem Phänomen dran ist.

Männliche Wechseljahre – Tatsache oder Mythos?

Noch sind sich Experten nicht einig, ob es die Wechseljahre tatsächlich auch beim Mann gibt. Jedoch nehmen mit fortschreitendem Alter die männlichen Geschlechtshormone ab. Das führt dazu, dass ab einem gewissen Lebensabschnitt ähnliche Symptome wie die der weiblichen Wechseljahre auftreten können.

Schleichender Prozess

Während Frauen in ihren Wechseljahren mit plötzlichen Schwankungen ihrer Sexualhormone und damit verbundenen Beschwerden schubweise zu kämpfen haben, fallen die männlichen Hormonlevel schleichend ab. Bereits ab einem Alter von Mitte bis Ende 30 beginnt das körpereigene Testosteron abzufallen und sinkt ab dann pro Jahr um etwa ein Prozent. Ab wann dann der Beginn der Wechseljahre festgelegt werden könnte, lässt sich deshalb nicht klar abgrenzen.

Ein Äquivalent zum Ende der Periode, das bei Frauen als Start der Menopause gewertet wird, fehlt bei Männern – sowohl die Genetik als auch Medikamente, die das individuelle Stresspensum und einige Erkrankungen beeinflussen, sowie wann und wie schnell der Hormonspiegel sinkt.

Beschwerden effektiv lindern

Durch den eigenen Lebensstil können die Symptome zumindest gelindert und teilweise sogar verzögert werden. Die gesundheitlichen Vorteile einer nährstoffreichen, vollwertigen Ernährungsweise in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und Sport senken nicht nur das Risiko vieler Krankheiten, sondern können auch die Hormonproduktion anregen.

Faktoren wie Übergewicht, Zigaretten und Alkoholkonsum wirken sich hingegen negativ auf den Hormonspiegel aus. Die Produktion von Testosteron ist nach dem Konsum für mindestens 24 Stunden beeinträchtigt, was wiederum zu einem Anstieg des Östrogenspiegels bis hin zu einem Überschuss führen kann. Zudem sollte auf genügend Erholung und Schlaf geachtet werden, denn anhaltender Stress im Alltag und Schlafmangel bewirken ebenfalls den Abfall von Testosteron.

” Mit zunehmendem Alter bildet der Körper bei den meisten Männern weniger Testosteron. Das ist normal und keine Krankheit.

– Bundesärztekammer –



Anzeichen des anderen Lebensabschnitts

Nur circa die Hälfte der Männer bemerkt Symptome wie Hitzewallungen oder Libido-Verlust, da sie nicht so ausgeprägt auftreten wie bei Frauen. In den meisten Fällen werden die Symptome erst ab dem 50. oder 60. Lebensjahr so präsent, dass sie wahrgenommen werden.

Am häufigsten werden Beschwerden wie diese bemerkt:

- Hitzewallungen
- Abnahme von Muskulatur und Kraft
- Einlagerung von Bauchfett

Und auch diese Symptome können auftreten:

- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Erektionsprobleme und weniger Verlangen nach Sex
- Knochen- und Gelenkbeschwerden
- Abnehmen der Knochendichte (Osteoporose)
- Konzentrationsprobleme
- Abbauen der Erinnerungsfähigkeiten
- Nervosität
- manchmal auch Schwindelgefühl



Einfach mehr Testosteron zuführen? Keine gute Idee!

Der individuelle Testosteron-Wert fällt von Mann zu Mann sehr unterschiedlich aus. Dazu verändert sich der Wert im Laufe des Tages und ist morgens höher als abends. Deshalb ist es schwierig festzulegen, ab wann ein Mangel besteht. Werte zwischen zehn und 40 Nanomol pro Liter gelten gemäß der Bundesärztekammer als normal. Bei Werten darunter kann eine Hormontherapie gemacht werden – doch das sollte man sich gut überlegen. Die möglicherweise positiven Auswirkungen sollten unbedingt in Bezug zu den Risiken gesetzt werden. Denn Hormonersatz-Therapien haben schwerwiegende Nebenwirkungen und die Langzeitfolgen sind noch unklar. Unter anderem steigt die Gefahr von Thrombosen, Blutdruck und Blutfette erhöhen sich und es kann zu Kopf- und Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen und Prostata-Beschwerden kommen. Es wird vermutet, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prostatakrebs vergrößert.

Pflanzliche Hilfsmittel

Einige Pflanzen können dabei helfen, Wechseljahrs-Beschwerden abzuschwächen. Bei einer im Alter häufiger vorkommenden Prostata-Vergrößerung haben Kürbiskerne

und Brennnessel-Wurzeln eine positive Wirkung. Beide Pflanzen enthalten Phytosterole, die eine hormonähnliche Wirkung haben. Johanniskraut wird wiederum eine beruhigende Wirkung nachgesagt und wird als pflanzliche Abhilfe auch oft bei depressiven Verstimmungen sowie Schlafstörungen eingesetzt. Bei Letzteren helfen außerdem Melisse, Hopfen oder Baldrian.

Entspannt durch die Hormonumstellung

Dass der Körper im Alter weniger Testosteron bildet, ist ein ganz normaler Prozess. Sofern keine Beschwerden bestehen, gibt es keinen Grund, Ihren Testosteron-Wert gezielt untersuchen oder gar eine Hormonbehandlung vornehmen zu lassen. Mit einer gesunden Lebensweise können Sie vielen Altersbeschwerden entgegenwirken. In der Regel ist die hormonelle Umstellung bei Männern mit rund 75 Jahren beendet und die Symptome klingen ab.

TIPP

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem vertrauten Hausarzt.

Gesund durch den Sommer

Ausflüge an den Baggersee, blühende Beete, helle Abende: Der Sommer bringt viele Möglichkeiten, das Leben zu genießen. Hitze und Sonnenlicht auf der Haut bergen jedoch auch Risiken für den Körper. In diesem Artikel zeigen wir, wie Sie sich davor schützen.

Belastung für den Kreislauf

In den vergangenen Jahren häufen sich die Hitzerekorde. Temperaturen von teilweise weit über 30 Grad Celsius machen dem menschlichen Kreislauf oftmals schwer zu schaffen. Der Körper versucht sich durch eine erhöhte Schweißproduktion und verstärkte Durchblutung der oberen Hautschichten abzukühlen. Diese Flüssigkeit sowie Mineralien fehlen dann im Rest des Körpers. Die Folgen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Hitze das Risiko eines Herzinfarkts deutlich erhöht.



Unsere Tipps, um den Kreislauf zu schonen

1 Trinken Sie reichlich

Bei Hitze und insbesondere beim Sporttreiben sollten es je nach Körpergewicht mindestens drei, besser vier Liter pro Tag sein. Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen sind die idealen Durstlöscher, da sie zusätzlich Mineralien enthalten, die beim Schwitzen vermehrt ausgeschieden werden. Koffein-haltige Getränke und Alkohol sollten Sie bei Hitze dagegen eher meiden: Sie weiten die Adern und sorgen dafür, dass weniger Blut im Kopf ankommt. Bei hohen Temperaturen sollten Sie übrigens besser auf zimmerwarme Getränke zurückgreifen. Eisgekühlte

Flüssigkeiten muss der Körper nämlich erst auf seine Temperatur von 36,5° C erwärmen, wodurch er zusätzliche Wärme produziert.

2 Sport in der Mittagshitze vermeiden

Verlegen Sie Ihren Sport auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden, vor 10 oder nach 19 Uhr. Wer bei großer Hitze intensiv Sport treibt, verliert bis zu fünf Liter Wasser pro Stunde. Selbst wenn Sie reichlich trinken, kann der Körper nicht mehr als einen Liter pro Stunde aufnehmen und trocknet so aus. Zudem ist in der Mittagshitze die

Ozonbelastung am höchsten. Nicht alle Menschen stört das, aber etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen bekommen durch Ozon Atemprobleme und Kopfschmerzen.

3 Kühlen Sie sich regelmäßig ab

Nicht durch Zufall ist Baden eine der beliebtesten Sommer-Freizeit-Beschäftigungen: Im Wasser kann der Körper überschüssige Wärme leicht abgeben. Im Alltag hilft es schon, zwischendurch immer einmal wieder kaltes Wasser über die Hände und Unterarme laufen zu lassen und sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, können Sie sich einen Eimer mit Wasser unter den Tisch stellen und ab und zu die Füße eintauchen.

Der optimale Wasserbedarf

Der Körper benötigt täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, das macht eine Trinkmenge zwischen zwei und drei Liter. Bei erhöhter Schweißproduktion erhöht sich der Wert: Es sollten rund 1,5 Liter Wasser pro Liter verlorenem Schweiß zusätzlich getrunken werden.





Unsere Tipps zur Vermeidung von Sonnenbrand

Bleiben Sie so viel wie möglich im Schatten

Im Schatten ist die UV-Strahlung um 50 Prozent geringer als im direkten Sonnenlicht. Es kommt immer noch genug Licht an, dass Sie auch hier braun werden – aber langsamer und mit geringerem Risiko.

T-Shirt und Sonnenhut

Bei Hitze möchte man am liebsten so wenig Kleidung wie möglich tragen – insbesondere Kinder. Um die Haut zu schützen, ist es aber sinnvoll, zumindest den Oberkörper zu bedecken, um für Sonnenbrand anfällige Stellen wie die Schultern zu schonen. Ein Sonnenhut bedeckt die empfindliche Kopfhaut und schont die Augen; er verhütet zudem einen Sonnenstich.

Tragen Sie rechtzeitig Sonnencreme auf

Um den vollen Schutz zu entfalten, muss Sonnencreme mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf alle unbedeckten Hautstellen lückenlos aufgetragen werden. Erneuern Sie den Auftrag nach dem Baden und Abtrocknen oder wenn Kinder im Sand gespielt haben, was die Schutzschicht abreibt. Erneutes Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit, aber sie erlaubt, diese ganz auszunutzen.

Gehen Sie zur Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung

Beim Hautkrebs-Screening werden Leberflecken und andere Hautunregelmäßigkeiten untersucht und ihre Veränderung beobachtet. Denn aus solchen Stellen kann sich Hautkrebs entwickeln. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen für Versicherte über 35 Jahren alle zwei Jahre eine Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung. **Die Südzucker BKK bietet darüberhinaus eine Kostenbeteiligung für ein jährliches Hautkrebs-Screening – auch vor dem 35. Lebensjahr!** Frühzeitig erkannter Hautkrebs kann meist problemlos behandelt werden.

4 Essen Sie leicht

Im Sommer sind Salate, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, leichte Kohlenhydrate sowie fettarmes Fleisch die ideale Wahl. Fettige, schwerverdauliche Mahlzeiten ziehen Blut in den Verdauungsapparat, das jetzt anderswo benötigt wird. Sinnvoll ist es außerdem, lieber öfter eine kleine Portion zu essen, als eine Riesenmahlzeit auf einmal.

5 Kein Sonnenlicht auf ungeschützter Haut

Nicht nur für den Kreislauf, auch für die Haut ist die Sommerzeit eine Belastungsprobe. Zwar benötigt der menschliche Körper eine gewisse Menge Sonnenlicht, um Vitamin D produzieren zu können. Zu viel Sonnenlicht, insbesondere die UV-Strahlung, fördert aber die Hautalterung und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Insbesondere kleine Kinder und sehr hellhäutige Menschen sollten besonders vorsichtig sein.

Wenn Pflege nötig wird

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen, wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zurechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.



§

Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg (über sechs Monate) nicht in der Lage sind, im Alltag selbstständig zurechtkommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der oder die Betroffene vor der Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.



Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

- 1 Beratung I** Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten. Die Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
- 2 Antrag I** Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad. Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an die zuständige Pflegekasse, denn Pflegekosten-Zuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Diensts mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 3 Begutachtung I** Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter des Medizinischen Diensts vor, indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter möchten sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
- 4 Planung 1 I** Planen Sie die Pflege. Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegediensts, Dienstleistern wie Essens-Lieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier kann die Pflegekasse oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Besprechen Sie die Pläne mit dem Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- 5 Planung 2 I** Planen Sie die Finanzierung. Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekosten-Zuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- 6 Mithilfe I** Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen, besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Die Pflegekasse der Südzucker BKK bietet auch einen Online-Pflegekurs an.
- 7 Vorsorgen I** Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten, Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.

**Die Südzucker BKK
bietet Kurse für pflegende
Angehörige an.**

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

- Für die Sicherstellung der Pflege durch Angehörige, Freunde oder anderen ehrenamtlich Tätigen bekommen Sie **ab Pflegegrad 2 Pflegegeld von der Kasse**.
- Zudem **übernimmt die Pflegekasse manche Kosten** für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.
- Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen **gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub von bis zu zehn Tagen**, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflegeunterstützungsgeld.

BABY



Oskar Beckmann
02.12.2022, Großkarlbach



Jonas
19.05.2023, Heidelberg



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



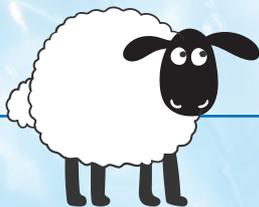
Rätselspaß

Dom- pfaß	ionische Insel	Kurort in Bayern	▼	griech. Vorsilbe: bei, da- neben	erster General- sekretär der UNO	Staat in Südost- europa	▼	Vorname der Fitz- gerald †	,Simp- sons'- Figur, ... Flanders	Haupt- stadt Taiwans	nord- deutsch: Knecht	Profes- sor im Ruhe- stand	▼	▼	span- nisch: Meer	Stadt in Dalma- tien	Fluss durch Gerona (Span.)
▶	▼	▼	13	▼	▼	ein Wert- papier- handel	▶	▼	▼	▼	15	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	4	▼	sammeln und lagern	▼	▼	mediter- raner Zier- strauch	▶	▼	▼	▼	▼	▼	8	▼	eh. Film- gesell- schaft (Abk.)	▼	▼
Hülle für Brillen	▼	▼	Wappen- kunde	▶	▼	▼	▼	▼	▼	14	▼	Tiefen- messung	▼	▼	persön- liches Fürwort (3. Fall)	▼	▼
im Jahre (latein.)	▶	▼	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▶	7	▼	Mineral- bad in d. Vulkan- eifel	▼	Wett- kampf- klassen	▼	▼	▼	▼	11	von Bedeut- ung
afrika- nisches Muschel- geld	▶	▼	▼	▼	▼	Berber- stamm	▶	Lager- stätte	▼	▼	▼	▼	5	weibli- che Vor- gesetzte	▼	Segel- tau	▼
▶	▼	▼	Explosiv- laut	▼	malays. Bundes- staat	▶	▼	▼	▼	▼	heiß- blütig, wild	▼	US- Filmstar (Nicolas)	▼	▼	▼	17
dürrtig (ugs.)	Figur in 'Rose Bernd'	Kurort in Südtirol	▶	▼	▼	▼	▼	Fluss durch Grenoble	▼	Buch der Bibel	▶	▼	▼	▼	alter Klavier- jazz (Kw.)	▼	▼
gehörn- ter Wald- geist	▶	▼	▼	▼	Ballett- röck- chen	▶	Teil der Armee	▶	▼	▼	▼	▼	▼	2	▼	▼	▼
Wurf- maschi- nen	18	Comic- figur (... und Struppi')	▼	▼	engl. Tonge- fäße des 17 Jhds.	▶	▼	12	dt. Anti- terror- einheit (... 9)	▶	3	▼	ostasia- tisches Laub- holz	▼	▼	ausgest. Riesen- lauf- vogel	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Insel vor Dal- mation (Ese)	▶	auf diese Weise	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	6	▼	▼
britische Schau- spielerin, ... Watson	▼	▼	griechi- sche Unheils- göttin	▶	▼	▼	1	▼	Wag- nisse	▶	▼	▼	▼	▼	englisch: einges- chaltet	10	▼
▶	▼	▼	▼	▼	frech, flegel- haft	▶	▼	16	▼	▼	▼	▼	▼	nieder- deutsch: was	▼	▼	▼
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



Tierische Scherzfragen

1. Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
2. Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?
3. Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?



Sudoku schwer

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

DIE
SÜDZUCKER
BKK WÜNSCHT
VIEL SPASS



Passt toll zum Grillen im Sommer



Ein herzhaft-süßer Salat mit Feta-Käse und Erdbeeren

Melonensalat

mit Erdbeeren und Knusper-Topping



Zubereitung

Vorbereitung

Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Marinade

Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Essig, Salz, Chiliflocken, Ingwer mit dem Öl gut verrühren und abschmecken.

Salat

Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.



Tipp: Nach Belieben mit einigen Blättchen Pfefferminze verzieren.

Menge: etwa 8 Portionen
Zeit: bis 40 Minuten, gelingt leicht

Zutaten

Salat

- 1 ½ kg Wassermelone
- 100 g Schafs- oder Fetakäse
- 250 g Erdbeeren, frisch

Topping

- ~ 3 EL Knuspermüsli nach Geschmack (z. B. Honig oder Frucht)

Marinade

- 30 g Ingwer
- 2 Zweige Pfefferminze, frisch
- ~ 1 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

So gesund sind Wassermelonen

- Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.
- Sie liefern viele Vitamine z. B. A, C, B und weitere.
- Sie enthalten mit Lycopin ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.

