

G

Das Kundenmagazin

2 | 2024

Gesundheit

Ihr Sommer-
Guide für Hitze
und Gesundheit

Neue Studie:

**KINDER BRAUCHEN
MEHR BEWEGUNG**



BKK Voralb

HELLER * INDEX * LEUZE

Langzeitstudie belegt: Schlafstörung kündigt Demenz schon 15 Jahre vorher an



Die Diagnose Alzheimer oder Parkinson wird meist erst gestellt, wenn die Symptome stark ausgeprägt sind. Neurowissenschaftler der Universität Toronto haben nun eines der ersten Warnzeichen im Schlafverhalten entdeckt. Wer nachts im Traum ständig um sich schlägt und tritt, hat ein um 80 bis 100 Prozent erhöhtes Risiko, später eine neurodegenerative Erkrankung wie Parkinson oder Demenz zu entwickeln. Die kanadische Studie deutet darauf hin, dass die sogenannte REM-Schlaf-Verhaltensstörung ein Warnzeichen für Hirnerkrankungen ist, die etwa 15 Jahre später auftreten können.

Eine Milliarde Menschen sind fettleibig

Eine Milliarde Menschen weltweit leiden unter Fettleibigkeit (Adipositas), wie aus einer Studie von 2022 hervorgeht, die die Fachzeitschrift „The Lancet“ gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation nun veröffentlicht hat. Diese besorgniserregende Zahl markiert eine Verdoppelung der stark übergewichtigen Bevölkerung seit 1990, wobei sie sich unter Heranwachsenden zwischen 5 und 19 Jahren sogar vervierfacht hat. Adipositas birgt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und verschiedenen Krebsarten. In Deutschland zeigt die Studie, dass der Anteil von Frauen mit Adipositas bei 19 und der von Männern bei 23 Prozent liegt.

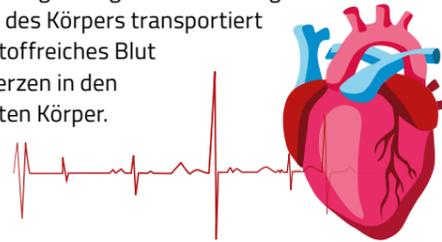


Neue Studie: Frauen profitieren schneller vom Sport als Männer

Frauen müssen deutlich weniger Sport treiben, um die gleichen gesundheitlichen Vorteile zu erzielen wie Männer. Forscher fanden heraus, dass Männer etwa 300 Minuten pro Woche Sport treiben sollten, um eine maximale Risikominderung zu erreichen. Frauen benötigen dagegen nur 140 Minuten, um ähnliche Ergebnisse zu erzielen. Das ergab eine amerikanisch-chinesische Studie, die die Daten von mehr als 400.000 Personen aus den Jahren 1997 bis 2019 analysiert hat.

Der Mensch hat jetzt ein neues Organ

Die Hauptschlagader gilt künftig als Organ: Neue medizinische Leitlinien stufen die Aorta wie Herz, Lunge oder Gehirn ein. Dadurch bekommt sie eine neue medizinische Einstufung, die eine bessere Behandlung ermöglichen soll. Die größte Arterie des Körpers transportiert sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den gesamten Körper.



Männer und Frauen erkranken anders

Männer und Frauen gleich behandeln? In der Medizin keine gute Idee. Bei vielen Krankheiten und Symptomen gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Falsche Diagnosen können die Folge sein. Die Medizinerin Ute Seeland tritt jetzt in Magdeburg die bundesweit erste Vollprofessur mit klinischer Anbindung für Geschlechtersensible Medizin an. Seeland beschäftigt sich mit der Unterrepräsentanz von Frauen in Studien und der unzureichenden Erforschung von Arzneimittelwirkungen bei Frauen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wissen alle, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit ist, und wahrscheinlich könnten die meisten von uns etwas mehr für ihre Fitness tun. Aber der Bewegungsmangel unserer Kinder ist besorgniserregend. Es liegt an uns Erwachsenen, hier gegenzusteuern. Deshalb haben wir ab Seite 4 einige Mikroabenteuer für Sie zusammengestellt, die hoffentlich Lust auf mehr Bewegung machen.

In unserer Sommerausgabe widmen wir uns darüber hinaus nicht nur Ihrer Hautgesundheit, sondern auch dem Thema Glückshormone. Denn was uns glücklich macht, ist meist auch gut für unsere Gesundheit. Ab sofort möchten wir unser MitgliederMagazin außerdem nutzen, um häufig gestellte Fragen zu beantworten und Themen rund um die Krankenversi-

cherung zu erläutern. Sie haben Fragen zu unseren Leistungen? Sind Ihnen Angebote oder Anträge noch unklar? Schreiben Sie uns! In jeder Ausgabe widmen wir uns einem anderen Thema. Den Anfang macht meine Kollegin Stefanie Adis, die auf Seite 13 Antworten zur kostenlosen Familienversicherung für Angehörige unserer Mitglieder gibt.

In der Magazinmitte finden Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Beraterinnen und Berater der **BKK Voralb**: Wir sind immer für Sie da – kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an oder nutzen Sie unsere Online-Geschäftsstelle.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch im Internet:
www.bkk-voralb.de



Inhalt

- 4 Bewegungsmangel? Mit Mikroabenteuern aktiv werden
- 6 Ihr Sommer-Guide für Hitze und Gesundheit
- 8 Ihr **BKK Voralb**-Team stellt sich vor
- 10 Glückshormone: Wie Botenstoffe unsere Stimmung steuern
- 12 Jetzt buchen: Vorträge und Bewegungsprogramm „Die Fünf Esslinger“
- 13 Sagen Sie mal, Frau Adis ... Die BKK-Expertin gibt Antworten zur Familienversicherung
- 14 Unsere Familienseite: Resilienz bei Kindern, Kreative Naturerlebnisse, Ausflugstipp zum Uracher Wasserfall und unsere jüngsten Versicherten



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber: **BKK Voralb**, Nürtingen; Tel. 07022 93246-0, E-Mail: info@bkk-voralb.de. Verantwortlich i. S. d. P.: **BKK Voralb**, Bernhard Zinser, Vorstand. Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**. Redaktion: Ulrike Burgert, Tanja Hildebrandt, Corinna Maier-Collin, Dagmar Oldach, Doreen Reithmann. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/MelkiNimages, Rückseite: iStockphoto/petrenkod. Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Gemeinsam in Bewegung

Wie Mikroabenteuer Familien aktiv und gesund halten

Wir alle wissen es: Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben und einer positiven Entwicklung unserer Kinder. Doch eine neue Studie stellt nun fest, dass vor allem Acht- bis Zwölfjährige sich nach wie vor zu wenig bewegen. Das birgt gesundheitliche Risiken. Wir haben Tipps für Microadventures, bei denen die ganze Familie in Bewegung kommt.



Für eine gesunde Entwicklung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 60 Minuten Bewegung am Tag – vor allem die Acht- bis Zwölfjährigen sind jedoch weit weniger aktiv. „Für Deutschland sehen wir einen Rückgang um etwa ein Viertel im Vergleich zu vor der Pandemie“, sagt Prof. Dr. Martin Bujard, Forschungsdirektor am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). Bedenklich findet der Mitautor der Studie*, dass keine Anzeichen einer Umkehr sichtbar seien. Die daran beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sehen deshalb dringenden Handlungsbedarf. Denn Bewegungsmangel bei jungen Menschen wirkt sich langfristig negativ auf ihre Gesundheit aus.

Bewegung: wichtig für eine gesunde Entwicklung

Kinder und Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen und damit Positives verbinden, für die der sportliche Ausgleich also selbstverständlich zum Alltag gehört, erhalten das Rüstzeug für ein körperlich und mental gesundes Leben im Erwachsenenalter. Regelmäßig aktiv zu sein ist wichtig für das Muskelwachstum und die Knochenentwicklung, für ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System, die Lungenfunktion und den Zucker- und Fettstoffwechsel. Bewegung ist entscheidend für die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik, Balance und Geschicklichkeit – und letztlich auch für die Gehirnentwicklung.** Mit Bewegung und Sport können Kinder und Jugendliche ihre Grenzen kennenlernen, persönliche Fähigkeiten entdecken, Erfolge feiern und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen erleben. Das trägt auch zu einem gesunden Selbstbewusstsein bei. Nicht zuletzt werden bei Sport im Körper Glückshormone freigesetzt, die dabei helfen, das



Hormonchaos der Pubertät etwas auszugleichen. Wer sich wenig bewegt, neigt außerdem eher zu Übergewicht.

Microadventures: kleine Abenteuer – große Wirkung

Um den Nachwuchs hinter dem Ofen hervorzulocken – oder besser: vom Mobilgerät wegzubekommen –, braucht es auch das Vorbild der Eltern. Ist der Sportverein oder Wandern mit der Familie am Wochenende „uncool“, machen Sie Bewegung doch einfach zum gemeinsamen Familienabenteuer. Es braucht keinen teuren Abenteuerurlaub. Microadventures sind vielmehr kleine, bewegte Fluchten im Alltag, am Wochenende oder in den Ferien. Auch für Eltern sind sie eine Auszeit vom Trott des Funktionierens, und sie verbinden Groß und Klein. **UNSER TIPP:** Probieren Sie einfach einmal ganz neue Familienaktivitäten aus.

Geocaching

Die moderne Form der Schnitzeljagd kann einen stundenlang auf Trab halten. Dabei werden mithilfe eines GPS-Geräts oder einer App auf dem Smartphone wie etwa geocaching.com draußen geheime Verstecke gesucht. In den sogenannten Caches befinden sich kleine Dosen mit einem Logbuch, in dem sich die Geocaching-Teams verewigen. Die Dose bleibt für die nächsten Suchenden an Ort und Stelle.



Weg zu einer Grillstelle und Sie können Stockbrot rösten. Mancherorts bieten Naturschutzvereine **Fledermauswanderungen** an, bei denen Sie sich von ihnen unbemerkt fortbewegen und eine Menge über die Nachttiere erfahren. Oder stehen Sie einmal gemeinsam ganz früh auf und radeln Sie beispielsweise zu einem See, um den **Sonnenaufgang** zu beobachten. Packen Sie sich Decken zum Einkuscheln ein und warmen Tee oder ein kleines Frühstück.

Nachtwanderungen

Tun Sie sich zum Beispiel mit befreundeten Familien zusammen und suchen Sie sich einen unkomplizierten Weg in der Natur für eine **gemeinsame Nachtwanderung**. Statten Sie sich mit Taschen- oder Stirnlampen aus. Vielleicht führt der



Naturspaziergänge

Besuchen Sie einen **Barfußpfad**, der alle möglichen Untergründe bietet und so nicht langweilig wird, zum Beispiel in **Metzingen** oder **Firstwald**. Wald und Spielplätze bieten prima Möglichkeiten für **Parcouring**. Schauen Sie,



welche liegenden Stämme, Kletterstangen, Schaukeln, Hindernisse, Mauern, Bänke vorhanden sind, und legen Sie gemeinsam einen Parcours fest, den alle nacheinander durchlaufen und dabei klettern, springen, rennen, sich hochziehen, schaukeln und rutschen. Wenn Sie Lust haben, stoppen Sie dabei die Zeit. Entlang des **Naturerlebnisweges „Kugelpfad“** in **Denkendorf** machen Stationen mit Kugelbahnen, Spiel-, Kletter- und Turngeräten den Familienspaziergang zu einer runden Sache. Erklimmen Sie von Neuffen oder Erkenbrechtsweiler aus die **Burg Hohenneuffen**. Wer nicht hoch hinaus will: Ein Klettererlebnis in Bodnähe bietet der **Niederseilgarten** im Sindelfinger Stadtwald. Auch „bewegend“: ein Familienausflug zum **Waldwichtelweg** in Weinstadt im Remstal.

* Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB), <https://www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2024/2024-01-11-Dauerhafte-Gesundheitsschaeden-koennen-die-Folge-sein-Koerperliche-Aktivitaet-von-Kindern-und-Jugendlichen-waehrend-der-Pandemie-drastisch-gesunken.html>
** <https://www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/kategorie/medizin/who-studie-kinder-und-jugendliche-bewegen-sich-zu-wenig>

Mehr Infos
zum Thema?



Ihr Sommer-Guide
für Hitze und Gesundheit

Cool bleiben!

Endlich Sommer! Das ist die Zeit, die Wärme zu genießen, sich im Wasser zu erfrischen und lange Abende im Freien zu verbringen – einfach herrlich! Klettern die Temperaturen jedoch in ungemütliche Höhen, kann die Gesundheit leiden. Wir geben Tipps für eine entspannte Sommersaison.

Lassen Sie's fließen

Ausreichend zu trinken ist in der Hitze oberstes Gebot. „Wenn wir schwitzen, verlieren wir nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Elektrolyte, die für unseren Kreislauf und unser Wohlbefinden entscheidend sind. Fehlt Flüssigkeit, kann das zu Kreislaufproblemen, Schwindel und Kopfschmerzen führen“, erklärt Dr. Ivo Grebe, Facharzt für Innere Medizin in Aachen.

UNSER TIPP: Stellen Sie sicher, dass Sie immer Mineralwasser oder ungesüßte Tees griffbereit haben, auch unterwegs. Erwachsene sollten 2,5 bis drei Liter pro Tag trinken.

Dick auftragen

So angenehm ein Sonnenbad ist, für unsere Haut ist es eine Herausforderung. Dringt UV-Strahlung in die Haut ein, kann sie sowohl ihre Kollagenschicht als auch das Erbgut in den Hautzellen schädigen – und ist somit auch für Hautkrebs verantwortlich. Die Zahl der Hautkrebsfälle in Deutschland steigt stetig an. Mehr als 308.000 Menschen erhalten jährlich diese Diagnose.

UNSER TIPP: In der Mittagshitze, wenn die Strahlung am intensivsten ist, möglichst wenig Haut zeigen, im Schatten bleiben und immer großzügig Sonnenschutz auftragen. Drei bis vier Esslöffel sollten es von Kopf bis Fuß sein. Multiplizieren Sie den Lichtschutzfaktor (LSF) Ihrer Sonnencreme mit 10. Das Ergebnis zeigt an, wie viele Minuten Sie maximal geschützt sind. Wer alle zwei bis drei Stunden nachcremt, hält den errechneten Schutz aufrecht, dieser verlängert sich aber nicht.

Erholsame Nacht

Sie drehen sich hin und her und finden bei der Hitze einfach nicht in den Schlaf? Zu wenig Schlaf stresst auf Dauer Körper und Geist, raubt uns Energie und zerrt an den Nerven. Denn während wir schlafen, laufen wichtige Regenerationsprozesse ab, auch in den Nervenzellen unseres Gehirns.

UNSER TIPP: Vor dem Zubettgehen eine warme Dusche nehmen. So können sich die Poren öffnen, und die Hitze kann entweichen. Es ist übrigens keine gute Idee, nackt zu schlafen. Wenn es nachts frischer wird, kühlt auch der

Online-Hautcheck

Hitzepickel, Sonnenbrand, allergischer Ausschlag? Mit dem Online-Hautcheck erhalten Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Beratung inklusive Therapieempfehlung von einem Dermatologen oder einer Dermatologin Ihrer Wahl:

<https://www.onlinedoctor.de/bkk-voralb-heller-index-leuze/>



Hautscreening

Versicherte der **BKK Voralb** können bereits unter 35 Jahren alle zwei Jahre kostenlos eine Früherkennung von Hautkrebs beim Dermatologen in Anspruch nehmen.

www.bkk-voralb.de

Stichwort: Hautscreening

Körper schnell aus. Ideal sind ein dünnes Laken und ein leichter Pyjama aus Leinen oder Naturseide – zum Beispiel direkt aus dem Kühlschrank.

Nichts zu verbergen

Wer denkt schon an die Augen, wenn's zu heiß ist? Doch auch Netzhaut und Linse reagieren empfindlich auf UV-Strahlung, die sogar zu einer Linsentrübung, dem grauen Star, führen kann.

UNSER TIPP: Schützen Sie Ihre Augen mit einer hochwertigen Sonnenbrille. Achten Sie beim Kauf auf das CE-Zeichen, das die Einhaltung europäischer Sicherheitsstandards und ausreichenden UV-Schutz bestätigt.

So viel UV-Strahlen sind noch ...

0,5 Meter unter Wasser: 40%¹
im Haus hinter Fensterscheiben: 15%²
hinter Seitenscheiben im Auto: 70%³
hinter Frontscheiben im Auto: < 1%³

Quellen: ¹Bundesamt für Strahlenschutz „Sonnenschutz für Kinder“
²www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2024/krebsrisiko-durch-uv-gehen-uv-strahlen-auch-durch-glas.php ³my-uv.de/uv-schutz-im-auto/

Wir sind für Sie da!

Vorstand



Bernhard Zinser
Vorstand
07022 93246-11
b.zinser@bkk-voralb.de

Finanzen



Michaela Schneider
Stellv. Vorstand
07022 93246-30
m.schneider@bkk-voralb.de

BKK *Voralb* ist mehr als nur eine Krankenkasse – sie ist Ihr persönlicher Begleiter für Ihre Gesundheit. Mit maßgeschneiderter Beratung und einem breiten Leistungsspektrum sind wir für Sie da, wo Sie uns brauchen: sei es telefonisch auf dem Weg zur Arbeit, beim Besuch in unserer Geschäftsstelle oder sogar von zu Hause aus über unsere Online-Geschäftsstelle. Ihre individuellen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt, und wir bieten Ihnen attraktive Zusatzleistungen, die über das Standardangebot hinausgehen. Wir sind stolz darauf, Ihr verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen zu sein.

Pflege



Friedrich Hohl
07022 93246-18
f.hohl@bkk-voralb.de



Martina Hoppe
07022 93246-21
m.hoppe@bkk-voralb.de

Rentenberatung



Joachim Müller
rentenberatung@bkk-voralb.de

Leistungen



Sandra Gebhard
Abteilungsleiterin
07022 93246-17
s.gebhard@bkk-voralb.de



Susanne Tartler
Stellv. Abteilungsleiterin
07022 93246-14
s.tartler@bkk-voralb.de



Sylvia Grunwald
07022 93246-16
s.grunwald@bkk-voralb.de



Yvonne Haid
07022 93246-15
y.haid@bkk-voralb.de



Dorothee Hölderle
07022 93246-13
d.hoelderle@bkk-voralb.de



Melanie Michalik
07022 93246-27
m.michalik@bkk-voralb.de



Carina Stiefel
07022 93246-23
c.stiefel@bkk-voralb.de



Daniel Schach
07153 9903-11
d.schach@bkk-voralb.de



Mark Stumpp
07153 9903-12
m.stumpp@bkk-voralb.de

Geschäftsstelle Reichenbach

Versicherung/Beiträge



Andreas Halder
Abteilungsleiter
07022 93246-31
a.halder@bkk-voralb.de



Beate Schwabe
Stellv. Abteilungsleiterin
07022 93246-34
b.schwabe@bkk-voralb.de



Stefanie Adis
07022 93246-36
s.adis@bkk-voralb.de



Annette Clauß
07022 93246-35
a.clauss@bkk-voralb.de



Franziska Oswald
07022 93246-38
f.oswald@bkk-voralb.de



Andrea Steinmeier
07022 93246-33
a.steinmeier@bkk-voralb.de



Mariangel Varela
07022 93246-32
m.varela@bkk-voralb.de



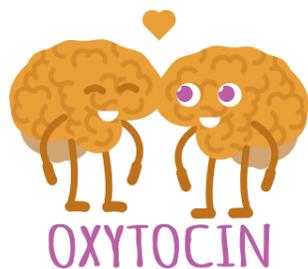
Janina Wiegmann
07022 93246-37
j.wiegmann@bkk-voralb.de



Glückshormone

Natürlich gut drauf

Wenn sich bei Sonnenschein oder leckerem Essen unsere Laune hebt, sind diese biochemischen Stoffe immer beteiligt: Glückshormone wie Endorphin, Serotonin oder Oxytocin beeinflussen unser Wohlbefinden – das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Dennoch gibt es bestimmte Unterschiede in ihrer Wirkungsweise.



In einer anstrengenden oder überfordernden Situation in den Arm genommen zu werden, kann helfen zu entspannen – nach Studienergebnissen* allerdings eher Frauen als Männern. Unter Stress setzt der weibliche Körper bei einer Umarmung nämlich das „Kuschelhormon“ Oxytocin frei, wodurch der Level des Stresshormons Cortisol sinkt. Bei Männern trat dieser Effekt nicht ein. Dafür bildet der männliche Körper in angespannten Situationen mehr Serotonin, das bei ihnen für Ausgleich sorgt und sie insgesamt etwas stressresistenter macht. Hierfür ist wohl ihr höherer Testosteronspiegel verantwortlich: Das männliche Sexualhormon erhöht den sogenannten Serotonin-Transporter, wodurch die Konzentration dieses Botenstoffes im Gehirn steigt.

Unterschiedliches Schmerzempfinden

Dass Frauen häufig sensibler auf Schmerzen reagieren als Männer, hat – neben ihrer offenbar besser ausgeprägten Sensorik – ebenfalls mit einem Glückshormon zu tun: dem körpereigenen Schmerzmittel Endorphin. In Untersuchungen zeigte sich, dass die Körper der Männer bei einem gleichmäßigen Schmerz mehr Endorphine und Enkephaline** produzierten, wodurch sie den Schmerz schwächer erlebten. Auch der Hormonspiegel beeinflusst das subjektive Schmerz- und Glücksgefühl: Bei Frauen wird kurz vor dem Eisprung das meiste Östrogen ins Blut abgegeben, und es werden dadurch mehr Endorphine ausgeschüttet. Das hebt in dieser Zeit nicht nur generell ihre Stimmung, sondern macht sie auch schmerzempfindlicher.

Vom Glück, zu teilen

Einen weiteren interessanter Unterschied fanden Forschende in Verbindung mit Dopamin: Der Neurotransmitter wird damit in Verbindung gebracht, dass Frauen etwas großzügiger sind als Männer.*** Selbstloses Verhalten scheint bei ihnen eher durch den Botenstoff belohnt zu werden. Ob dieser Unterschied angeboren ist oder auch mit sozialen Faktoren und Erwartungen zu tun hat, wurde in der Studie allerdings nicht untersucht.

Glück ist gesund!



Bei allen Unterschieden, was die innere Glückschemie angeht, gilt für Frauen wie Männer: Was uns glücklich macht, ist in der Regel auch gesund. Denn die „üblichen Verdächtigen“ einer gesunden Lebensweise wie Bewegung, Sonnenlicht, Entspannung, ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte aktivieren auch unsere Glückshormone.

SCHON GEWUSST?

Nicht alle Glückshormone sind streng genommen Hormone. So sind Dopamine und Endorphine im Körper lediglich als Neurotransmitter wirksam. Neurotransmitter sorgen für die blitzschnelle Weiterleitung von Signalen innerhalb des Nervensystems, während Hormone eher für längere Wege und langsamere Prozesse im Körper zuständig sind.



Die Glückshormone im Überblick

Unter Glückshormonen werden üblicherweise die Botenstoffe Endorphin, Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Adrenalin/Noradrenalin und Phenylethylamin zusammengefasst.

Für ein allgemeines Wohlbefühl, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sorgt vor allem **Serotonin**. Es beeinflusst, wie wir Schmerzen wahrnehmen, wie gut wir schlafen und wie sexuell aktiv wir sind. Langfristig kann es Stress reduzieren und uns weniger ängstlich machen. Gefördert wird das Glückshormon durch Sonnenlicht und den Aufenthalt im Freien, durch Sport und bestimmte Nahrungsmittel wie etwa Schokolade, Bananen, Cashewkerne oder Datteln.

Ein weiteres Glückshormon ist **Dopamin**, das mit Motivation, Antrieb und Belohnung in Verbindung gebracht wird. Es sorgt dafür, dass wir Vorfreude empfinden, auf Dinge hinarbeiten und Ziele verfolgen. Aber auch Drogen,

Glücksspiele oder die Push-Nachricht auf dem Handy können kurzfristig diesen glücklich machenden Effekt auslösen. Deshalb ist Dopamin – gemeinsam mit den Endorphinen – auch bei der Entstehung von Süchten beteiligt.

Endorphine („innere Morphine“) dienen als natürliche Schmerzmittel des Körpers. Die Botenstoffe werden zum Beispiel bei Verletzungen ausgeschüttet. Bekannt sind sie außerdem für die euphorischen, rauschartigen Zustände, die sie hervorrufen können. Positive Erlebnisse, sportliche Aktivitäten, aber auch Lachen und Weinen können diese körpereigenen Glücksmacher freisetzen.

Oxytocin erfüllt eine wichtige Funktion beim Aufbau der engen Bindung zwischen Eltern und Kindern, aber auch insgesamt bei sozialen Bindungen. Seine glücklich machende Wirkung setzt es vor allem bei Berührungen frei. Allgemein stärkt

das Hormon Vertrauen und Empathie – und hilft beim Abbau von Stress.

Mit „positivem Stress“ stehen **Noradrenalin und Adrenalin** in Verbindung: Sie machen uns in herausfordernden Situationen aufmerksamer und wacher, was auch mit Glücksgefühlen verbunden sein kann – dem berühmten Adrenalinkick.

Last, but not least: Wer schon einmal verliebt war, kennt die Wirkung des **Phenylethylamins**. Es erzeugt das berühmte Bauchkribbeln und die gesteigerte Lust – aber auch die Unkonzentriertheit, die der euphorische Zustand mit sich bringt.



* Berretz, G., Cebula, C., Wortelmann, B. M., Papadopoulou, P., Wolf, O. T., Ocklenburg, S., Packheiser, J.: „Romantic partner embraces reduce cortisol release after acute stress induction in women but not in men“, PLOS ONE (2022), DOI: 10.1371/journal.pone.0266887

** Die Enkephaline gehören wie die Endorphine zu den körpereigenen Opioiden.

*** Soutschek, A., Burke, C.J., Raja Beharelle, A. et al. „The dopaminergic reward system underpins gender differences in social preferences“, Nat Hum Behav 1, 819–827 (2017), DOI: 10.1038/s41562-017-0226-y

BKK Voralb präsentiert Vortragsreihe und Gesundheitswoche

Die BKK Voralb lädt Sie herzlich ein, an ihrer Vortragsreihe teilzunehmen und sich für eine vitalisierende Gesundheitswoche anzumelden. Hier ist ein Überblick über die Veranstaltungen und Angebote, die Sie nicht verpassen sollten:

Jetzt
anmelden!

Vortrag „Starke Eltern: Tipps und Strategien für Konflikte im Schul- und Kita-Alltag“

von **Sandra Knoch**,
Team Zukunftshelden
Baden-Württemberg

Datum & Uhrzeit:
Dienstag, 24. September 2024, 18:00 Uhr

Ort: Konferenzraum der **BKK Voralb**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder optimal im Schul- und Kita-Alltag unterstützen können. Dieser Vortrag bietet praktische Tipps und Strategien zur Förderung von Selbstvertrauen, Resilienz und sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um Ihre Kinder bei der Entfaltung ihres vollen Potenzials zu begleiten.

Vortrag „Pursuit of Happiness – Glücklich im (Arbeits-)Leben“

von **Dr. Elke Präg**,
Neurowissenschaftlerin und Expertin für
intellektuelles Kapital

Datum & Uhrzeit:
Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18:30 Uhr

Ort: Kantine von Heller

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Glücks und erfahren Sie, wie Sie auch in stressigen Zeiten ein erfülltes und glückliches Leben führen können. Dr. Präg wird Ihnen vermitteln, wie persönliches Glück im Alltag erreicht und langfristig erhalten werden kann. Lassen Sie sich ermutigen, Ihren eigenen Weg zum Glück zu finden.



Sagen
Sie mal ...

Familienfragebogen: Kostenlosen Schutz sichern

Mitglieder, deren Angehörige unsere kostenlose Familienversicherung nutzen, erhalten regelmäßig von uns einen Fragebogen. Was es damit auf sich hat, erklärt Ihnen unsere Mitarbeiterin **Stefanie Adis**.



Stefanie Adis
07022 93246-36
s.adis@bkk-voralb.de

Frau Adis, was ist eine Familienversicherung?
Sie ist das große Plus der gesetzlichen Krankenversicherung im Vergleich zur privaten und bietet der gesamten Familie das komplette Leistungsspektrum der **BKK Voralb** – und dies ohne zusätzliche Kosten.

Wer genau kann kostenlos mitversichert werden?

Von der Familienversicherung profitieren Ehe- und eingetragene Lebenspartner sowie deren Kinder. Außerdem können unter bestimmten Voraussetzungen Stiefkinder, Enkel sowie Pflegekinder familienversichert sein.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?
Einkommens- und Altersgrenzen sind zu beachten. Das regelmäßige monatliche Einkommen darf aktuell 505 Euro nicht überschreiten, mit einer geringfügigen Beschäftigung liegt die Grenze bei monatlich 538 Euro.

Haben Sie Fragen? Wir haben die Antworten!

Ab sofort nutzen wir unser Mitgliedermagazin, um häufig gestellte Fragen zu beantworten und wichtige Themen rund um die Krankenversicherung zu erläutern. Haben Sie Fragen zu unseren Leistungen? Oder sind Ihnen bestimmte Angebote und Anträge noch unklar? Schreiben Sie uns!

In jeder Ausgabe widmen wir uns einem neuen Thema. Bleiben Sie informiert und geschützt! Senden Sie Ihre Fragen an das Team der **BKK Voralb**. Janina Wiegmann nimmt Ihre Fragen gerne per E-Mail entgegen: j.wiegmann@bkk-voralb.de.

Zudem ist es wichtig, dass die Familienversicherten nicht hauptberuflich selbstständig tätig sind.

Kinder sind grundsätzlich bis zu ihrem 18. Geburtstag familienversichert. Die Familienversicherung kann bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres fortgeführt werden, sofern keine Erwerbstätigkeit ausgeübt wird. Bis maximal zum 25. Geburtstag können Kinder mitversichert bleiben, sofern sie sich noch in ihrer Schul- oder Berufsausbildung befinden. Keine Altersgrenze gibt es, wenn Kinder dauerhaft körperlich, geistig oder seelisch behindert sind und nicht selbst für ihren Unterhalt sorgen können. Voraussetzung ist, dass die Behinderung während der oben genannten Altersgrenzen eingetreten ist.

Warum verschicken Sie regelmäßig einen Familienfragebogen?

Gesetzliche Krankenkassen wie die **BKK Voralb** sind verpflichtet, in gesetzlich vorgegebenen Abständen die Daten von mitversicherten Familienangehörigen abzufragen. Das sichert die Fortführung der kostenlosen Versicherung, wenn die Voraussetzungen noch gegeben sind. Es ist also wichtig, dass Betroffene den Bogen ausfüllen und uns umgehend zurückschicken. Wer erstmals die Familienversicherung nutzen möchte, findet den Antrag auch auf unserer Website www.bkk-voralb.de, **Stichwort Service, Formularcenter**.

Ein Partner ist privatversichert – was gilt in diesem Fall?

Hier benötigen wir bei der jährlichen Abfrage Einkommensnachweise (z. B. Gehaltsabrechnungen, Kopie Steuerbescheid etc.) des Partners, der nicht gesetzlich versichert ist.

Die angegebenen Beträge beziehen sich auf das Jahr 2024.

Ich möchte gerne an folgendem kostenlosen Vortrag teilnehmen:

Gerne können Sie auch an beiden Vorträgen teilnehmen.

Starke Eltern: Tipps und Strategien für Konflikte im Schul- und Kita-Alltag
Dieser Vortrag ist auf 25 Teilnehmer begrenzt.

Pursuit of Happiness – Glücklich im (Arbeits-)Leben

Name, Vorname

Begleitperson

Anschrift

Telefonnummer

Emailadresse

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die **BKK Voralb** mit dem Betreff: „Vortrag“ an die Gebrüder-Heller-Straße 15, 72622 Nürtingen, oder per Mail an leistungen@bkk-voralb.de.

Rechtliche und datenschutzrechtliche Hinweise: Die Daten dienen ausschließlich zur Bearbeitung der Anmeldung. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und nach der Vortragsveranstaltung gelöscht. Auf der Veranstaltung werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass auch Fotos, auf denen Sie zu sehen sind, in unseren Medien veröffentlicht werden. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten (Betroffenenrechte, Weitergabe an Dritte etc.) unter www.bkk-voralb.de/datenschutz.



Gesundheitswoche „Die Fünf Esslinger“ im Kur- und Wellnesshotel Schropp

Für alle, die sich ganzheitlich erholen wollen, bietet das Kur- und Wellnesshotel Schropp in Bad Wörishofen die Gesundheitswoche „Die Fünf Esslinger“ an. Das wissenschaftlich fundierte Bewegungsprogramm ist auf die Erhaltung der Beweglichkeit ausgerichtet und eignet sich besonders für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Nutzen Sie die Gelegenheit und sichern Sie sich Ihren Platz!

Termin: 3. November bis 9. November 2024
Anmeldeschluss: 22. September 2024

Kosten und Zuschuss: Kursprogramm inklusive Halbpension und Übernachtung im Doppelzimmer: ab 586 Euro; Zuschuss für Versicherte der **BKK Voralb**: 325 Euro einmal im Jahr. Für weitere Informationen und Anmeldungen stehen Ihnen Melanie Michalik und Dorothee Hölderle gerne zur Verfügung.

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Dorothee Hölderle
Tel. 07022 93246-13 d.hoelderle@bkk-voralb.de
Melanie Michalik
Tel. 07022 93246-27 m.michalik@bkk-voralb.de

Resilienz bei Kindern: Stärke in schwierigen Zeiten



Resiliente Kinder haben eine bessere Chance, erfolgreich mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Indem Eltern Liebe, Vertrauen und Unterstützung bieten und gleichzeitig die Selbstständigkeit und Problemlösefähigkeiten ihrer Kinder fördern, können sie deren Resilienz stärken und sie auf ein erfülltes, zufriedenes Leben vorbereiten. Resilienz ist ein Begriff, der in der Entwicklungspsychologie die Fähigkeit beschreibt, trotz schwieriger Umstände die seelische und körperliche Gesundheit zu bewahren. In der Forschung wurden drei Merkmale identifiziert, die die Entwicklung von Resilienz unterstützen: positive persönliche Eigenschaften, enge Bindungen zu Eltern und anderen Bezugspersonen sowie eine unterstützende soziale Umgebung.



Praktische Tipps zur Förderung von Resilienz

- 1. Lob und Zuneigung zeigen:** Kinder brauchen emotionale Unterstützung und positives Feedback, um Selbstbewusstsein und Motivation zu entwickeln.
- 2. Bewegung und Sport:** Jede Form von körperlicher Aktivität fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und stärkt die Stressresistenz.
- 3. Optimismus fördern:** Durch eine positive Einstellung zum Leben können Kinder lernen, mit Herausforderungen umzugehen und nach Lösungen zu suchen.
- 4. Vorbild sein:** Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.
- 5. Selbstständigkeit fördern:** Kinder sollten die Möglichkeit haben, ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken und Probleme eigenständig zu lösen.
- 6. Problemlösung im Kopf:** Durch positive Selbstgespräche können Kinder lernen, optimistisch zu bleiben und Herausforderungen zu bewältigen.
- 7. Offenes Zuhören:** Eltern sollten sich Zeit nehmen, um die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden.



Herzlich willkommen in unserer Versicherungsgemeinschaft



Elias Matteo Kitsch
8.12.2023



Noah Wozniak
3.11.2023



Aria Konstantos
11.09.2023



Lias Haas
29.09.2023



Johanna Leni Jansen
9.10.2023



Carolina Krebs
2.10.2023



Marla Bader
13.10.2023



Lio Merk
3.11.2023



Frieda Calla Makoschey
6.12.2023



Kreative Naturerlebnisse



Der Sommer ist die perfekte Zeit, um als Familie zusammenzukommen, die Natur zu erkunden und unvergessliche Erlebnisse zu teilen. Mit einfachen Naturaktivitäten wie Steinesammeln und -bemalen wird dieser Sommer garantiert kreativ und bunt.

Manchmal braucht es nicht viel, um einen Tag aufzuhellen: beispielsweise einen einfachen Kieselstein, der zu einem farnefrohen Kunstwerk wird. Alle können ihrer Kreativität freien Lauf lassen, während sie Pinselstriche auf glatte Oberflächen zaubern. Tiere wie Fische und Füchse sowie Fantasiefiguren sind bei Kindern beliebt. Zum Dekorieren machen sich abstrakte oder geometrische Muster, Blüten- und Blattformen gut.

Wie werden Steine bemalt?

Am besten eignen sich Steine mit glatter Oberfläche. Waschen Sie selbst gesammelte Steine vor dem Bemalen und lassen Sie sie trocknen. Verwenden Sie ungiftige Farben, ideal sind zum Beispiel Acrylfarben in Töpfen oder als Marker. Grundieren Sie den Stein zunächst in Weiß oder der gewünschten Farbe, oder starten Sie direkt mit Ihrem Motiv – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig: Lassen Sie einzelne Farbschichten zunächst trocknen, bevor Sie die nächste darübermalen. Versiegeln Sie das Kunstwerk zum Schluss mit umweltfreundlichem Klarlack. Denken Sie auch hier daran, unbedenkliche Farben zu verwenden. Und was macht man dann mit den bemalten Steinen? Ein freundlicher Gruß oder ein kleiner Spruch machen sie zu Botschaftern des Glücks. Also gehen Sie mit Ihren Kindern auf Steinesuche und lassen Sie die kleinen Glücksmomente entstehen.



Alles, was Sie zum Bemalen von Steinen brauchen

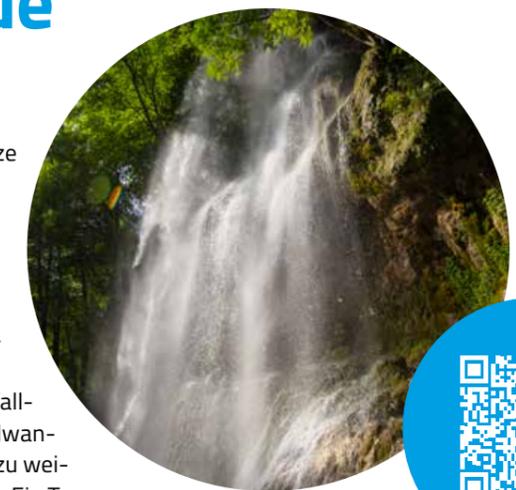
Dieses Zubehör benötigen Sie, um Steine schnell und einfach zu bemalen:

- Steine mit einer Größe von ca. 40 bis 80 mm
- einfache Handbürste zum Waschen der Steine (falls diese sehr schmutzig sind)
- Farben zum Bemalen wie Acrylmarker oder Acrylfarbe aus Töpfen sowie Pinsel
- Klarlack zum Versiegeln der Farben
- Sprühfarbe in Weiß oder Schwarz zum Grundieren der Steine



Stimmungsvoller Familienausflug: Der atemberaubende Uracher Wasserfall

Wer nach einem aufregenden Ausflugsziel sucht, das die ganze Familie begeistert, sollte den Uracher Wasserfall nicht verpassen. Dieses imposante Naturspektakel im Herzen des Biosphärengebiets Schwäbische Alb bietet eine beeindruckende Kulisse: Das Wasser stürzt hier aus 37 Metern Höhe über eine Tuffsteinkante ins Tal. Der Weg zum Wasserfall ist gut ausgeschildert und vom Wanderparkplatz P23 leicht zu erreichen. Von dort führt ein ebener Weg entlang des Brühlbachs, gefolgt von steilen Stufen zur Hochwiese, wo Sie die Wasserfallhütte finden. Für Wanderliebhaber gibt es verschiedene Rundwanderungen, darunter den „Wasserfallsteig Bad Urach“, der Sie zu weiteren Naturschönheiten und Ausblicken auf Burgruinen führt. Ein Tag am Uracher Wasserfall verspricht unvergessliche Momente und jede Menge Spaß für die ganze Familie!



Weitere Infos



BKK *Voralb*
HELLER * INDEX * LEUZE

Den Urlaub genießen mit unserer kostenlosen Auslandsversicherung

Reiseschutzimpfungen: Gut geschützt verreisen

Für viele Reisen ins Ausland ist ein erweiterter Impfschutz ratsam. Welche Empfehlungen es für Ihr Reiseziel gibt, erfahren Sie unter www.stiko.de. Die **BKK *Voralb*** erstattet Ihnen die Kosten für ärztlich empfohlene Auslandschutzimpfungen wie beispielsweise solche gegen Cholera, Typhus oder Gelbfieber.



Jetzt online zu



BKK *Voralb* wechseln!