Das Kundenmagazin

2 | 2025

Gesundheit

Meerzeit daheim:
Einatmen, loslassen, auftanken

Bye-bye, Bauchfett!
Auf in den leber-leichten Sommer

BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE

Äpfel und Beeren schützen das Gehirn

Wer regelmäßig Äpfel und Beeren isst, kann sein Demenzrisiko senken – das zeigt eine Studie aus New York. Der Grund: Die in diesen Früchten enthaltenen Flavonoide fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Besonders Menschen, die sich sonst flavonoidarm ernährten, profitierten in der Studie von einer Extraportion dieser Pflanzenstoffe. Ihr Gedächtnis verbesserte sich messbar.

Risiko Tätowierung: Krebs durch Farbpigmente?

Rund ein Viertel der Deutschen trägt inzwischen mindestens ein Tattoo, bei den 20- bis 29-Jährigen sogar jede zweite Person. Doch neue Studien warnen: Bestimmte Farbpigmente können sich im Körper – vor allem in den Lymphknoten – ablagern und möglicherweise Krebs begünstigen. Vor allem bei großflächigen Tätowierungen steigt das Risiko für Lymphome. Auch bei der Entfernung mit Laser können gesundheitsschädliche Abbauprodukte entstehen. Wer sich dennoch tätowieren lassen möchte, sollte auf geprüfte Farben und ein Studio mit hohen Hygienestandards achten.

Migräne bei Männern bleibt oft unerkannt

Migräne gilt als Frauenkrankheit – doch auch fast jeder fünfte Mann ist im Laufe seines Lebens davon betroffen. Allerdings wird die Erkrankung bei Männern seltener erkannt, warnt die Deutsche Hirnstiftung. Männer suchen seltener ärztliche Hilfe, und oft stehen bei ihnen Symptome wie Aura, Sehstörungen oder Taubheitsgefühle im Vordergrund. Typische Migräneanzeichen wie halbseitiger Kopfschmerz fehlen dagegen oder kommen in veränderter Form vor.

Morgens sind wir am glücklichsten

Menschen fühlen sich morgens am glücklichsten – das zeigt eine Studie aus London. Grund dafür sind biologische Rhythmen: Dopamin und Sonnenlicht am frühen Morgen heben die Stimmung. Abends hingegen nehmen Ängste, depressive Gedanken und Einsamkeit zu, weil Stresshormone ansteigen und soziale Kontakte abnehmen. Ein Tipp der Forschenden: Tageslicht nutzen und abends bewusst für Entspannung sorgen.

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, Käppelestraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK *Voralb***. Redaktion: Ulrike Burgert, Corinna Maier-Collin, Doreen Reithmann, Anne Thoma. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/2K Studio, Rückseite: iStockphoto/monkeybusinessimages; ThinkstockPhotos. 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.

Fotos und Abbildungen: iStockphoto/EyeEm Mobile GmbH, /Magone, /SeventyFour, /wakashi1515

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Titelthema ab Seite 4 zeigen wir Ihnen, wie das Meer Körper und Geist beruhigen kann – auch ganz ohne Reise. Der sogenannte Blue-Mind-Effekt wirkt auch zuhause: Mit Bildern, Klängen oder Düften holen Sie sich das entspannende Meeresgefühl einfach in den Alltag.

Ab Seite 6 wird's praktisch: Mit einer leichten Leber geht es leichter durch den Sommer. Wie Sie Bauchfett reduzieren und Ihre Gesundheit stärken, erfahren Sie dort. Und auf Seite 10 lesen Sie, warum bei Allergien oft auch Äpfel, Nüsse oder Gewürze reizen – Kreuzallergien betreffen mehr Menschen, als man denkt.

Die **BKK *Voralb*** war kürzlich zur Darmkrebsvorsorge bei den Trägerunternehmen vor Ort (Seite 12), um Sie mit wertvollen Informationen zur Prävention und Früherkennung von Darmkrebs zu versorgen. Wir hoffen, dass Sie einige hilfreiche Impulse mitnehmen konnten.

Ganz persönlich wird es auf den Seiten 8 und 9: Nach vielen Jahren als Vorstand der **BKK *Voralb*** verabschiede ich mich in den Ruhestand. Es war mir eine große Freude, Sie auf Ihrem Gesundheitsweg begleiten zu dürfen. Mit Michaela Schneider übernimmt eine kompetente und engagierte Kollegin.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, entspannte Momente – und einen wunderbaren Sommer!

Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK *Voralb***

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

Inhalt

4 Mehr Meer! Warum die See sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirkt

6 Bye-bye, Bauchfett: Leichte Leber, leichter Sommer

8 Ein Lebensweg mit Haltung und Herz: Bernhard Zinser geht in den Ruhestand

9 Generationswechsel bei der **BKK *Voralb***: Michaela Schneider übernimmt das Vorstandsamt

10 Somme, Sonne, Niesen – Allergien im Griff behalten

12 Infotag zur Darmkrebsvorsorge bei Heller, Index, Leuze; Sylvia Grunwald geht in den Ruhestand

13 Sagen Sie mal, Frau Tamer ... Die **BKK *Voralb***-Versicherte teilt ihre Erfahrungen mit der Kelyea-App

14 Unsere Familienseite: Wahrnehmung fördern, Wohlbefinden steigern, unsere jüngsten Versicherten und Sinnesabenteuer für kleine Entdecker

4

14

10

Fotos: iStockphoto/Imgorthand, /adobe/tashas

Mehr Meer!

Warum das Meer sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirkt und wie wir seine gesundheitsfördernden Eigenschaften auch zuhause nutzen können

Fotos: iStockphoto/puhimec, /dragana991, /2K Studio, /adobe/Jacob Lund, /tashas

Was für ein Traum: Kleine Wellen mit weißen Schaumkronen trennen das Blau des Wassers vom Blau des Himmels, die Luft riecht salzig, die Sonne lacht, und am Horizont ziehen Schiffe vorbei. Na? Steigt die gute Laune? Ganz bestimmt.

Und das hat einen Grund: Das Meer tut uns gut. Das wissen viele aus eigener Erfahrung und machen deshalb gerne Urlaub in Meeresnähe. Dass sich eine maritime Umgebung positiv auf die Gesundheit auswirkt, haben in den vergangenen Jahren aber auch mehrere internationale Studien belegt.

Das Meer hebt die Stimmung, es steigert die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns bewegen, und hat insgesamt einen positiven Effekt auf Körper und Geist. Und selbst wenn ein Strandurlaub gerade nicht im Familienplaner steht – wir können die positiven Auswirkungen des Meeres auch zuhause auf uns wirken lassen und so für mehr Entspannung und Wohlbefinden im Alltag sorgen. Also: Schnorchel und Sonnenbrille bereitlegen – abtauchen und genießen!

Wellenrauschen senkt den Stress

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Meeresrauschen eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat. Das gleichmäßige Geräusch der Wellen stimuliert den Parasympathikus – den Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Der Klang des Meeres wirkt wie weißes Rauschen, das sanfte, gleichmäßige Frequenzen hat und Störgeräusche übertönt. So reduziert das Geräusch anrollender Wellen Stresshormone, senkt den Blutdruck und fördert einen ruhigen Schlaf.

Schon gewusst? Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Zeit am Meer verbringen, seltener unter Angstzuständen und Depressionen leiden.

Meeresluft wirkt wie eine Inhalation

Salzige Meeresluft riecht nicht nur nach Ferien und sommerlicher Erfrischung, sie hat auch eine positive Wirkung auf die Atemwege. Weil die Luft am Meer oft feucht ist, kann sie trockenen Husten und Reizungen lindern. Sie enthält zudem winzige Aerosole aus Salzen, Mineralien und Spurenelementen wie Jod und Magnesium, die die Lungenfunktion verbessern und Schleim in den Atemwegen lösen können.

Die Meeresluft ist außerdem pollenarm und deswegen besonders gut für Menschen mit Asthma oder chronischer Bronchitis und für Allergiker. Auch die Haut freut sich: Salzhaltige Luft kann entzündungshemmend wirken und bei Neurodermitis oder Schuppenflechte helfen.

Das Meergefühl für zuhause – Entspannung auch im Binnenland

Auch ohne direkt am Meer zu sein, kann man sich dessen wohltuende Wirkung ins eigene Zuhause holen. GESUNDHEIT hat ein paar Ideen zusammengestellt:

- Wellenklängen lauschen: Es gibt zahlreiche Apps und Playlists mit Meeresrauschen, die nachweislich zur Entspannung beitragen.
- Die Brise fürs Heim: Ätherische Öle wie Eukalyptus oder Meersalzsprays erfrischen die Atemwege und erzeugen das Gefühl, Küstenluft zu atmen.
- Salz für die Atemwege: Ein Spaziergang an einem Salzsee, der Besuch in einer Salzgrotte oder regelmäßige Inhalation mit Meersalz können die positiven Effekte der Meeresluft nachahmen. Tipp: In vielen Kurorten gibt es öffentlich zugängige Gradierwerke oder Salinen, wo salziges Wasser verwirbelt wird, und die Luft anreichert. Tiiiieeef durchatmen!
- Badezusätze mit Salz, zum Beispiel aus dem Toten Meer, tun vielen Hauttypen gut.
- Farben und Bilder nutzen: Schon das Betrachten von Blau- und Türkistönen beruhigt das Gehirn. Wer also keine Küste vor der Tür hat, kann mit maritimen Farben und Bildern von Gewässern das Wohlbefinden steigern.
- Auch Binnengewässer tun gut: Ein Spaziergang am See oder am Fluss wirkt sich ebenfalls positiv auf die Stimmung und das Gesamtbefinden aus.

Drei bis vier Tassen schwarzer, ungesüßter Kaffee am Tag sind nachweislich gut für die Leber.

Bye-Bye, Bauchfett:

Auf in den leberleichten Sommer!

Jeder vierte Mensch in Deutschland hat eine „Fettleber“. Mit leichterer Kost und mehr Bewegung können Betroffene sich etwas Gutes tun. Denn was viele nicht wissen: Die Leber kann sich wie kein anderes Organ rasch regenerieren.

Schwimmen, spazieren gehen, Rad fahren: Viele Menschen zieht es jetzt ins Freie. Ihre Leber freut’s. Bewegung – am besten täglich – ist essenziell für die Gesundheit des lebenswichtigen Organs. Gemeinsame Aktivitäten machen besonders Spaß. Draußen „Schwedenschach“ oder Boule zu spielen, lässt sich prima als Familienzeit gestalten und baut Stress ab: Auch das ist wichtig für eine gesunde Leber.

Probieren Sie beim Grillen doch einmal etwas Neues und integrieren Sie lecker-leichte Paprika, Auberginen und anderes Saisongemüse oder das herrlich erfrischende Sommerobst Melone. Haben Sie Spaß und lassen Sie es sich schmecken! Effiziente Durstlöscher an heißen Tagen sind alkoholfreie, leichte und am besten zuckerfreie Getränke, wie zum Beispiel Wasser mit einem Spritzer frischer Zitrone. Alkohol dagegen entzieht dem Körper Wasser und setzt der Leber zu.

Fotos: adobe/jackfrog

Eine Fettleber kann sich in kurzer Zeit zurückbilden

„Ein großer Irrtum ist, dass die Fettleber primär durch Alkohol entsteht“, sagt die Leberexpertin Prof. Dr. med. Münevver Demir. Die häufigste Ursache für eine Fettleber ist eine Fehlfunktion des Stoffwechsels im Zusammenhang mit Übergewicht, Insulinresistenz oder Typ-2-Diabetes. „Aber auch schlanke Menschen können eine Fettleber entwickeln, insbesondere bei genetischer Veranlagung.“

Alarmierend findet die Leitende Oberärztin an der Berliner Charité, dass bereits acht Prozent der Kinder und Jugendlichen hierzulande eine Fettleber aufweisen. Die Erkrankung kann sich meist über mehrere Jahre oder Jahrzehnte bis hin zu Leberzirrhose und -krebs entwickeln. Die gute Nachricht: „Selbst bei fortgeschrittener Schädigung kann sich die Leber durch gezielte Lebensstiländerung wie Ernährungsumstellung, Bewegung und Alkoholverzicht innerhalb weniger Monate deutlich erholen. Daher ist es meistens nicht zu spät, um ihr etwas Gutes zu tun.“

3 Fragen an Prof. Münevver Demir zum 4-Wochen-Praxisprogramm für eine gesündere Leber*:

Prof. Dr. med. Münevver Demir, MD, ist Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Hepatologie und Gastroenterologie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Wie viel Prozent Gewichtsreduktion verbessern die Fettleber?

Bereits eine Gewichtsabnahme von 5 bis 7 Prozent reduziert das Leberfett deutlich, 7 bis 10 Prozent können Entzündung und Fibrose (Vernarbung der Leber) zurückdrängen – selbst dann, wenn man dadurch noch nicht normalgewichtig ist.

Warum sind Schlafroutine und Entspannung für eine gesunde Leber wichtig?

Schlafmangel und chronischer Stress führen zu einer verstärkten Produktion des Stresshormons Cortisol, das die Insulinresistenz fördert und die Fetteinlagerung in der Leber begünstigt. Eine Schlafroutine (7 bis 8 Stunden pro Nacht) und Entspannungstechniken wie zum Beispiel Meditation senken Entzündungsmarker und unterstützen den Stoffwechsel. Das Programm integriert die drei Säulen kalorienreduzierte Ernährung (mediterrane Kost, Selbstgekochtes, keine Snacks und Essenspausen von vier Stunden), Bewegung und Entspannung/Schlaf, um die Leber ganzheitlich zu entlasten.

Was berichten Teilnehmende nach dem 4-Wochen-Programm?

Sie haben mehr Energie, besseren Schlaf, einen klareren Kopf und eine höhere Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass bereits nach 72 Stunden Kalorienreduktion die Fettspeicher schrumpfen. Langfristig sinken die Leberwerte.

ANZEIGE

© Thieme

Wir verlosen fünf Buchexemplare

Mehr Hintergrundwissen und alles über das 4-Wochen-Proramm zur Leberentlastung finden Sie im Buch „Fettleber. Die beste Therapie finden. Selbst aktiv werden mit dem Praxis-Programm: Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Medikamente“ von Prof. Dr. med. Frank Tacke und Prof. Dr. med. Münevver Demir, Trias Verlag, 2025, 132 Seiten, ISBN: 978-3-432-11879-6.

Wenn Sie ein Buch gewinnen möchten, schreiben Sie uns eine Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer an: gewinnspiel@bkk-voralb.de oder an BKK *Voralb*, Gebrüder-Heller-Straße 15, 72622 Nürtingen.

Das Los entscheidet. Einsendeschluss ist der 30.7.2025.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Wir löschen die Gewinnerdaten spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO.

* Aus: „Fettleber. Die beste Therapie finden. Selbst aktiv werden mit dem Praxis-Programm: Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Medikamente“ von Prof. Dr. med. Frank Tacke und Prof. Dr. med. Münevver Demir

Ein Lebensweg mit Haltung und Herz: Bernhard Zinser geht in den Ruhestand

Nach fast 49 Berufsjahren tritt Bernhard Zinser zum 30. Juni 2025 in den Ruhestand. Als langjähriger Vorstand hat er die BKK *Voralb* maßgeblich geprägt und ihr ein stabiles Fundament gegeben. In einem persönlichen Rückblick richtet er zum Abschied einige Worte an sein Team und an die Versicherten – mit Dank, Haltung und Blick nach vorn.

Ich verabschiede mich mit gemischten Gefühlen. Einerseits fällt es mir nicht leicht, die Verantwortung abzugeben, andererseits weiß ich sie in guten Händen: Michaela Schneider begleitet die **BKK *Voralb*** schon lange und hat ihre Entwicklung mitgestaltet. Den Schritt zur Übergabe habe ich gut vorbereitet – und nun ist der richtige Zeitpunkt gekommen, ihn auch zu gehen. Ich freue mich darauf, neue Wege einzuschlagen und Möglichkeiten zu nutzen, für die bisher wenig Raum war. Dazu gehört in erster Linie, mehr Zeit für die Familie zu haben. Darüber hinaus möchte ich Spanisch lernen. Eine unserer Töchter lebt mit ihrem Mann auf den Kanaren – da möchte ich künftig ein Stück näher dran sein.

Fast 49 Jahre im Dienst der gesetzlichen Krankenversicherung – das ist ein weiter Weg mit vielen Stationen, Entscheidungen und Begegnungen. Auf das Erreichte blicke ich mit Dankbarkeit und auch mit einem gewissen Stolz zurück. Das Krankenkassenwesen habe ich von Grund auf kennengelernt. Nach meiner Ausbildung zum Industriekaufmann Ende der 70er-Jahre begann ich als kaufmännischer Mitarbeiter bei einer BKK in Hessen. Es folgten die Ausbildung zum Sozialversicherungsangestellten und später die Weiterbildung zum Krankenkassenbetriebswirt. Schnell wurde mir klar: Die gesundheitliche Versorgung von Menschen mitzugestalten liegt mir. Nach einigen Jahren in einer kleineren BKK in Baden-Württemberg, die schließlich geschlossen wurde, eröffnete sich für mich Mitte der 90er-Jahre eine neue Perspektive beim BKK Landesverband Baden-Württemberg (heute BKK Landesverband Süd). Dort konnte ich den Blick auf die übergeordneten Strukturen und Entwicklungen richten – eine Erfahrung, die mich bis heute prägt.

Die heutige **BKK *Voralb*** hat ihre Wurzeln in der früheren BKK Heller, Leuze und Traub. Nach deren Fusion im Jahr 1997 wurde auch die Krankenkasse neu ausgerichtet. Ich konnte diesen Wandel begleiten und war in den Anfangsjahren vor allem in den Bereichen Finanzen und EDV tätig. 2006 übernahm ich die Position des stellvertretenden Vorstands an der Seite von Harald Veygel – zwei Jahre später trat ich seine Nachfolge als Vorstandsvorsitzender an.

Die 1990er-Jahre waren in vieler Hinsicht eine bewegte Zeit. Eine Zäsur stellte das Jahr 1994 dar: Die gesetzlichen Krankenkassen wurden in den offenen Wettbewerb entlassen und konnten sich fortan für alle Versicherten öffnen. Wir haben uns bewusst dagegen entschieden. Unser Kapital liegt bis heute in der engen Verbundenheit mit den Trägerunternehmen und den Menschen, die dort arbeiten. Diese Nähe ist ein fester Bestandteil unserer Identität und bildet auch in Zukunft unser Fundament.

Ich glaube, ich habe Entscheidungen stets mit einer guten Balance aus Herz und Verstand getroffen: 2010 konnte ich ein besonderes Konzept im betrieblichen Gesundheitsmanagement bei Heller und vor kurzem auch bei Leuze auf den Weg bringen – es folgten die Gesundheitswochen im Marienbad in Bad Wörishofen. Denn Prävention war und ist mir ein zentrales Anliegen. Dass die Angebote auch wirklich etwas bewegen, davon habe ich mich regelmäßig selbst vor Ort überzeugt – im direkten Austausch mit Versicherten, die gerade teilgenommen hatten.

Ein weiterer Meilenstein war 2015 die Satzungsänderung, die es ermöglichte, dass die Firma Index – nachdem die Firma Traub in ihr aufgegangen war – als neues Trägerunternehmen aufgenommen werden konnte. So entstand die heutige **BKK *Voralb*** mit den Trägerunternehmen Heller, Index und Leuze. Und 2023 folgte schließlich der Umzug in unser neues Verwaltungsgebäude: ein Ort, der moderne Arbeitsstrukturen fördert, unsere Weiterentwicklung räumlich widerspiegelt und zugleich die enge Verbundenheit mit unserem Trägerunternehmen Heller sichtbar macht.

Jetzt ist es an der Zeit, die Verantwortung weiterzugeben. Michaela Schneider übernimmt die Leitung – und ich hoffe, dass sie diesen Weg mit Klarheit und Verlässlichkeit weiterführen wird. Bleibt mir noch, Ihnen allen alles Gute zu wünschen – vor allem Gesundheit. Danke für das Vertrauen, das Sie mir über all die Jahre entgegengebracht haben. Machen Sie es gut!

Ihr Bernhard Zinser

Fotos: BKK Voralb

Tradition im Wandel

Generationswechsel bei der BKK *Voralb*: Michaela Schneider übernimmt das Vorstandsamt von Bernhard Zinser

Michaela Schneider begann 2004 ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der **BKK *Voralb***. Sie bildete sich später zur Krankenkassenfach- und -betriebswirtin fort, übernahm 2017 die Leitung der Finanzabteilung und 2022 den Posten der stellvertretenden Vorständin. Die 40-Jährige lebt mit ihrem Partner, drei Hunden und drei Katzen auf der Schwäbischen Alb.

Wo geht die Entwicklung der BKK *Voralb* hin, Frau Schneider?

Bernhard Zinser hat unsere BKK fest mit den hiesigen Trägerunternehmen und der Region verwurzelt. Wir sind eine traditionelle Krankenkasse. Ich möchte die **BKK *Voralb*** so weiterführen, wie sie unsere Versicherten kennen: freundlich, persönlich, nah, schnell und kompetent. Das ist unsere Stärke, das wird auch so bleiben.

Mich leitet und treibt die Frage an, was unseren Versicherten wichtig ist, wenn sie an ihre Krankenkasse denken. Unser Leistungskatalog besteht allerdings zu 95 Prozent aus Leistungen, die politisch festgelegt wurden. Insofern hat jede politische Entscheidung im Gesundheitswesen Auswirkungen auf die Krankenkassenbeiträge. Da haben wir wenig Spielraum.

Maßnahmen der Bundespolitik legen uns schon seit einiger Zeit Steine in den Weg: Rücklagen mussten aufgebraucht werden, immer mehr Leistungen haben sich zulasten der gesetzlichen Krankenkassen stark verteuert. Wie eine neue Bundesregierung aus CDU und SPD die gewaltigen Probleme bei der Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen und der Pflegeversicherung anpacken will, ist noch nicht bekannt.

Der Zeitpunkt für die Übernahme der Vorstandstätigkeit ist für mich insofern aus politischer Sicht nicht perfekt. Aber ich habe ein tolles Team in der **BKK *Voralb***, das mich tatkräftig unterstützt. Gemeinsam gehen wir die großen Herausforderungen an. Und dabei gilt es für mich, nach vorne zu schauen. Wir wollen uns ständig verbessern und verändern, wo es nötig ist. Ich setze auf „Tradition im Wandel“.

Sommer, Sonne, Niesen:

Das können Sie bei Allergien tun

Fast das ganze Jahr über machen Allergikern Pollen zu schaffen – oft noch verstärkt durch sogenannte Kreuzallergien mit Obst und Gemüse. Doch es gibt Hilfe.

Pollen von Gräser-, Getreide- und Baumblüten sorgen nicht nur im Frühjahr, sondern auch in der Feriensaison dafür, dass die Augen gerötet sind und wir niesen und husten müssen. Bei Hitze und Trockenheit intensiviert sich das Problem.

Heuschnupfen-Allergiker haben es also nicht leicht! Und mit Blick auf den Klimawandel müssen wir uns auf eine immer längere Blühsaison und noch unbekannte Pollenarten gefasst machen, da sich neue Gattungen bei uns ansiedeln. Ein bereits bestehendes Beispiel dafür ist die hochallergene Ambrosia. Und dann gibt es auch noch die Kreuzallergien.

Auch das noch: Lebensmittel können Pollenallergien verstärken

Kreuzallergien entstehen, wenn jemand bereits allergisch auf bestimmte Eiweißstrukturen von Pollen reagiert und dann sehr ähnliche Eiweiße mit einem Lebensmittel zu sich nimmt. Der Körper reagiert dann auch auf das Lebensmittel. Zum Beispiel kann es sein, dass eine Person, die gegen Birkenpollen allergisch ist, auch auf rohe Äpfel oder Karotten reagiert.

Kreuzallergien kommen häufig vor und sind meist harmlos, äußern sich aber sehr unangenehm im Mund- und Rachenraum. Betroffene verspüren Jucken oder Kribbeln an den Lippen, im Mundraum oder im Rachen bei oder kurz nach dem Kontakt mit dem Lebensmittel.

So kann ich allergischen Reaktionen vorbeugen

Zusätzlich zum ärztlichen Rat und zur Medikamenteneinnahme können Sie im Alltag die Belastung durch Pollen reduzieren.

ZUHAUSE

- Pollenschutzfenster und -gitter einbauen.
- Morgens lüften, wenn der Pollenflug noch gering ist. Danach Fenster schließen.
- Nach der Arbeit duschen, Haare waschen und Kleidung wechseln.
- Abends eine Nasenspülung machen.
- Einmal pro Woche Wohnräume feucht wischen.
- Luftreiniger und Feuchthaltemittel für Schimmelprophylaxe nutzen.

UNTERWEGS

- Pollenfilter fürs Auto nachrüsten.
- Pollen-App installieren und Tagesplanung entsprechend anpassen.
- Sport nach Pollenflug planen, zum Beispiel in die Abendstunden verlegen.

Tipp!

Einen Allergiepass sowie eine Liste aller enthaltenen Medikamente mit Dosierung, Anwendungszeitpunkt und Ablaufdatum führen und Notfallkontakte, Name und Nummer des Allergologen notieren. Regelmäßig prüfen und aktualisieren.

Fotos und Abbildungen: iStockphoto/darwoto / Achmad Fandhy Akhbar. / Imgorthand

Beispiele für häufige Kreuzreaktionsmuster sind:

Birken ↔ **Kernobst & Gemüse (Äpfel, Birnen, Karotten, Sellerie, Haselnüsse)**
Gräser ↔ **Getreide & Getreideprodukte (Weizen, Roggen und Hafer)**
Beifuß ↔ **Gewürze & Kräuter (Sellerie, Karotten, Kümmel, Koriander, Paprika)**
Ambrosia ↔ **Banane & Melone oder Gurke**

Mit einfachen Hausmitteln lassen sich die Symptome jedoch effektiv lindern. Wie immer gilt: Bei seltenen schweren Reaktionen wie Schwellungen im Rachen, Asthma oder starken Hautreaktionen sofort ärztliche Hilfe holen!

Die erste Maßnahme: **Garen statt roh essen**. Denn Hitze zerstört viele Proteine und macht rohes Obst oder Gemüse verträglicher.

Und parallel dazu: Ein **Allergietagebuch führen**, um Auslöser für eine Kreuzallergie und ihre Symptome herauszufinden. Generell gilt: Unverarbeitete Lebensmittel wie Nüsse, Rohkostsalate und frische Säfte sollte man besonders auf Verträglichkeit testen.

Bei Bedarf kann ein **Allergologe** herausfinden, wo die Kreuzallergie liegt. Bis zur Diagnose kann ein Antihistaminikum helfen, ergänzt durch eine Mundspülung mit Wasser oder Kochsalzlösung.

Checkliste Allergie-Notfallapotheke

- [ ] **1. Kühlpads oder Gelkompressen**
  Sie lindern Schwellungen, Juckreiz und Quaddelbildung.
- [ ] **2. Antihistaminika (Tabletten, Augentropfen oder Nasenspray)**
  Sie hemmen die Wirkung von Histamin und lindern Juckreiz, Niesen, laufende Nase und Rötungen.
- [ ] **3. Kortison-Nasenspray**
  Kortison bekämpft die Entzündung in der Nasenschleimhaut und ist wirksam bei verstopfter Nase.
- [ ] **4. Kortison-Creme oder -Salbe**
  Hilft bei allergischen Hautreaktionen.
- [ ] **5. Bronchodilatator (Inhalationsspray)**
  Hilft bei Asthmaanfällen oder pfeifenden Atemgeräuschen bei starkem allergischem Asthma.
- [ ] **6. Adrenalin-Notfallset**
  Personen mit bekannten lebensgefährlichen Reaktionen (Anaphylaxie), zum Beispiel durch Insektenstiche oder schwere Nahrungsmittelallergien, müssen ein solches Notfallset immer dabeihaben und die Injektion durchführen können.

Großes Interesse an Darmkrebsvorsorge

BKK *Voralb* informierte direkt bei Leuze, Index und Heller

Ein starkes Zeichen für die Darmgesundheit setzte die **BKK *Voralb*** im März: Vom 13. bis zum 27.3. informierte das Team direkt vor Ort in den Trägerunternehmen Leuze, Index und Heller über die Darmkrebsvorsorge – mit großem Erfolg. Zahlreiche Mitarbeiter nutzten in den Mittagspausen die Gelegenheit, sich zum Thema Früherkennung und Vorsorge beraten zu lassen. Als kleine Erinnerung an die Aktion gab es für alle einen Apfel und einen Infoflyer – und für viele den Entschluss zum Vorsorge-Check: Knapp 700 Mitarbeiter haben einen kostenlosen immunologischen Stuhltest angefordert.

Die Aktion ist Teil der jährlichen Vorsorgekampagne der **BKK *Voralb***, bei der die Versicherten im Frühjahr bequem von zu Hause aus einen Stuhltest bestellen können – diskret, einfach und kostenlos. Auch wenn die diesjährige Aktion abgeschlossen ist, bleibt die Darmkrebsvorsorge ein wichtiges Thema.

Seit April 2025 können Frauen und Männer ab 50 Jahren zweimal im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen. Bei familiärer Vorbelastung oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen empfiehlt sich schon eine frühere Untersuchung beim Facharzt.

Verabschiedung Sylvia Grunwald

Am 30. April 2025 verabschiedeten wir unsere Kollegin Sylvia Grunwald nach 22 Jahren bei der BKK *Voralb* in den wohlverdienten Ruhestand.

Seit ihrem Eintritt am 1. November 2002 war sie im Leistungsbereich tätig, zuletzt mit dem Schwerpunkt Hilfsmittel. Mit ihrer freundlichen und zuverlässigen Art war sie für viele unserer Versicherten eine feste Ansprechpartnerin. Auch innerhalb des Teams war sie stets präsent – ob als kompetente Kollegin oder in ihrer Rolle bei der Koordination der Ausbildung in der Leistungsabteilung.

Im Laufe der Jahre wurde Frau Grunwald zu einer wichtigen Stütze unserer Arbeit – am Schalter ebenso wie hinter den Kulissen. Das gesamte Team der **BKK *Voralb*** bedankt sich für die vielen gemeinsamen Jahre der Zusammenarbeit. Für ihren neuen Lebensabschnitt wünschen wir ihr alles Gute, Gesundheit und viele erfüllte Momente!

Ihre Aufgaben übernimmt ab sofort Manuela Federschmid, Tel.: 07022 93246-16, m.federschmid@bkk-voralb.de

Fotos: iStockphoto.JDvanirik. / BKK Voralb

Worin unterstützt die **Keleya-App** Schwangere und Mamas?

Sagen Sie mal …

Viele Familien kennen bereits unser Angebot der digitalen Hebammenberatung für Schwangere und junge Mütter unter dem Namen „Kinderheldin". Die führende deutsche Plattform im Bereich der digitalen Unterstützung von Schwangeren und Mamas schloss sich im Mai 2024 mit „Keleya" zusammen. Seit der Fusion gibt es die Angebote beider Unternehmen gebündelt unter diesem Namen. Die **BKK *Voralb*** stellt sie für zwölf Monate kostenlos zur Verfügung.

Manina Tamer aus Göppingen ist bei der BKK *Voralb* versichert und nutzt Keleya. Im Interview berichtet die 38-Jährige darüber, inwiefern das Angebot für sie bisher hilfreich war und warum sie es auch weiterhin nutzen möchte.

Tochter Defne, 6 Monate alt.

Frau Tamer, Ihre Tochter Defne ist jetzt 6 Monate alt. Seit wann nutzen Sie Keleya?

Die **BKK *Voralb*** hatte mir empfohlen, mich drei Monate vor dem Entbindungstermin anzumelden, sodass ich die Kurse nutzen kann. Der Zugangscode, den ich bekommen habe, war für eine 6-monatige Mitgliedschaft bei Kinderheldin. Für die Rückbildung konnte ich auf eine 12-monatige Mitgliedschaft bei Keleya verlängern.

Was bietet Ihnen Keleya?

Ich war von Anfang an begeistert von dem, was das Onlineportal bietet. Es ist eine großartige Möglichkeit, sich mit einer Vielzahl von Kursen umfassend auf die Babyzeit vorzubereiten – von der Geburt, Entbindung und Wochenbett bis hin zu Baby-Einmaleins, Bindungsförderung und Erster Hilfe. Auch sportliche Angebote wie Schwangerschaftsyoga, Rückbildung oder Yoga nach der Geburt sind dabei. Ich kann an Livekursen teilnehmen und habe zusätzlich jederzeit Zugriff auf Aufzeichnungen.

Was hat Ihnen besonders geholfen?

Hilfreich waren für mich die Informationen zum Thema „Umgang mit dem Baby", konkret die Themen Nähegeben oder Stillen, zum Beispiel das Einschlafstillen. Besonders spannend fand ich den Kurs „Babysprache" nach Priscilla Dunstan: Ich habe gelernt, dass es fünf verschiedene Laute gibt, die Babys beim Schreien von sich geben – je nachdem, welches Bedürfnis sie haben. Das hat mir gerade am Anfang geholfen, mein Baby besser zu verstehen, zum Beispiel wenn es Hunger oder Bauchschmerzen hatte. Auch beim Beikoststart ist die App eine tolle Unterstützung. Und ich schätze es sehr, dass ich jederzeit von zuhause meine Rückbildungsübungen machen kann, wenn meine Kleine schläft.

Keleya ist eine sehr liebevolle Plattform, die mir viel Sicherheit im Umgang mit meinem Baby geben konnte: dass es beispielsweise wichtig ist, auf die Bedürfnisse seines Babys voll und ganz einzugehen, ihm Nähe zu geben, wenn es sie braucht, um so eine tiefe Bindung zu seinem Kind aufzubauen und die Beziehung zu stärken. Die Informationen der Hebammen von Kinderheldin haben mich bestärkt und mir darin Sicherheit gegeben, dass ein Baby nicht grundlos weint und man es nicht verwöhnen kann. Das waren für mich essenzielle Erkenntnisse, die mir in meiner neuen Rolle als Mutter sehr weitergeholfen und Selbstbewusstsein gegeben haben.

Sie hatten zusätzlich eine Hebamme, die Sie im Wochenbett betreut hat. Glauben Sie, das Angebot von Keleya würde ausreichen, wenn sich keine Hebamme vor Ort findet?

Ich glaube schon, dass man damit zurechtkommen kann. Es gibt auch eine Hebammen-Sprechstunde, bei der man anrufen kann. Ich habe sie einmal genutzt und wurde innerhalb von zehn Minuten zurückgerufen. Es ging um das Thema Beckenboden, und ich konnte direkt mit der Hebamme sprechen, die bei Keleya den Rückbildungskurs gibt. Sie hat mir hilfreiche Tipps gegeben, worauf ich achten soll.

Nähere Informationen erhalten Sie von der Leistungsabteilung unter: 07022 93246-29 oder leistungen@bkk-voralb.de

Fotos: © Martina Tamer

Wahrnehmung fördern, **Wohlbefinden stärken**

Kinder entdecken die Welt mit all ihren Sinnen. Sie sehen, tasten, schmecken, hören, riechen und sie balancieren. Jede neue Erfahrung prägt ihre Entwicklung, stärkt ihr Körpergefühl und fördert ihre Selbstwahrnehmung. Doch wie oft nehmen wir als Eltern unsere eigenen Sinneseindrücke bewusst wahr? Dabei ist das nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

Der Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner, beschrieb insgesamt zwölf Sinne, die sich in drei Gruppen unterteilen lassen und unser Leben prägen: die leiblichen Sinne, die uns helfen, den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Umgebungssinne, mit denen wir unsere Umwelt mit all ihren Farben, Klängen und Düften erfassen können. Und die mentalen Sinne, die Sprache, Gedanken und Individualität greifbar machen.

Gerade im Familienalltag lohnt es sich, die Sinne bewusst zu stärken. Kinder entwickeln durch gezielte Wahrnehmungsübungen ein besseres Körpergefühl, mehr Selbstvertrauen und eine feinere Wahrnehmung für ihre Umgebung. Eltern profitieren davon ebenso: Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Sinnen kann Stress reduzieren und neue Energie schenken.

Die 12 Sinne nach Rudolf Steiner

Die Sinnesorgane zur Wahrnehmung der Umwelt:
- Geruchssinn
- Geschmackssinn
- Sehsinn
- Wärmesinn

Die leiblichen Sinne zur Wahrnehmung des eigenen Körpers:
- Tastsinn
- Lebenssinn
- Bewegungssinn
- Gleichgewichtssinn

Mentale Sinne zur Wahrnehmung der nicht-physischen Welt:
- Hörsinn
- Lautsinn
- Bergiffssinn
- Ichsinn

Herzlich willkommen

in unserer Versichertengemeinschaft

Frieda Carlotta Besemer
24.10.2024

Philippa Claire Brox
29.10.2024

Elena Kohn
19.11.2024

Defne Yuni Tamer
24.11.2024

Lias Auch
9.12.2024

Leonore Sophie Kendel
2.1.2025

Sie möchten auch Ihr Kind in unserer Babygalerie vorstellen?
Dann senden Sie uns bitte einfach ein Foto per Mail an: Sandra Gebhard, s.gebhard@bkk-voralb.de

Sinnesabenteuer für kleine Entdecker

Der Sommer ist da – und mit ihm eine Welt voller Farben, Düfte und spannender Naturmaterialien, die entdeckt werden wollen. Warum also nicht den Familienausflug in ein kleines Sinnesabenteuer verwandeln?

So einfach geht's:

Zuerst geht es auf Entdeckungstour in die Natur oder in den Garten. Gemeinsam mit den Kindern können verschiedene Materialien wie Moos, Rinde, Blätter, Steine und Blüten gesammelt werden – alles, was spannende Texturen, Formen oder Farben bietet. Diese Schätze werden dann in eine stabile, blickdichte Box oder einen Stoffbeutel gelegt. Zuhause angekommen, dürfen die Kinder nun mit verbundenen Augen oder ohne hinzusehen in die Box greifen und erraten, was sie ertasten. Diese Übung fördert spielerisch das taktile Wahrnehmungsvermögen.

Schnupper-Challenge:

Für noch mehr Spannung sorgen duftende Materialien wie frische Minzblätter, getrocknete Orangenschalen, Lavendel, Zimt oder Vanille. Die Kinder können dann ihre Nasen einsetzen, um die verschiedenen Düfte zu erschnuppern – ein Spaß, der die Sinne schärft und kleine Herausforderungen bietet.

Tipp:

Auch an Regentagen sorgt dieses Spiel mit gesammelten oder vorbereiteten Materialien für viel Spaß. Eine geschälte Weintraube fühlt sich glitschig an, und ein aufgeschnittener Pfefferminzteebeutel verströmt einen erfrischenden Duft.

Mit einer selbst gemachten Fühl- oder Riechbox können Kinder bei diesem sinnlichen Entdeckungsspiel spielerisch ihre Wahrnehmung schärfen und die Sinne stärken.

Was Sie dafür benötigen:

- eine stabile, blickdichte Box oder einen Stoffbeutel,
- verschiedene Naturmaterialien (wie Moos, Rinde, Blätter, Steine oder Blüten),
- duftende Elemente (wie frische Kräuter, Früchte oder Gewürze).

Ausflugstipp:

Nebelhöhle bei Sonnenbühl

Am Albtrauf in der Nähe von Reutlingen liegt die Nebelhöhle. Sie führt kleine und große Entdecker in eine Welt aus funkelnden Tropfsteinen und faszinierenden Felsformationen, die wie aus dem Märchen wirken. An manchen Tagen legt sich ein geheimnisvoller Nebel über den Eingang.

Weitere Infos

Fotos: iStockphoto/zlotysfor, / TheCrimsonMonkey, / sbayram, / ninelutsk, / ksushsh, / Bozena_Fulawka, / AnimalFlora, Westend61/HalfPoint

Genießen Sie Ihren Urlaub – mit unserer kostenlosen Auslandsversicherung!

Der Urlaub im Ausland ist eine wunderbare Gelegenheit, andere Kulturen zu erleben und sich zu erholen. Damit Sie sich ganz auf Ihre Reise konzentrieren können und nicht um Ihre Gesundheit sorgen müssen, bietet Ihnen die **BKK *Voralb*** eine kostenlose Auslandsversicherung an.

Schon seit 2018 haben unsere Mitglieder die Möglichkeit, sich mit dem Wahltarif „Auslandskrankenversicherung" optimal abzusichern. Über die BARMENIA sind Urlaubsreisen bis zu 6 Wochen am Stück und Geschäftsreisen bis zu 2 Wochen abgedeckt. Zudem erstattet Ihnen Ihre **BKK *Voralb*** die Kosten für ärztlich empfohlene Auslandsschutzimpfungen wie beispielsweise gegen Cholera, Typhus oder Gelbfieber. So können Sie sicher sein, dass Sie rundum geschützt sind und Ihre Reise in vollen Zügen genießen können.

Haben Sie noch keinen Wahltarif? Kein Problem! Ihre **BKK *Voralb*** informiert Sie gerne über die verfügbaren Optionen, damit Sie die für Sie passende Wahl treffen können.

Bereits 80 Prozent unserer Mitglieder haben den Wahltarif abgeschlossen. Sie haben nichts dazu in Ihren Unterlagen gefunden? Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung, um Fragen und Details zur Auslandsversicherung zu klären.

Jetzt informieren

BKK *Voralb*

HELLER * INDEX * LEUZE