Audi BKK Magazin

Ihr Gesundheitscoach

Frühjahr 2023

Vorsorge: Jetzt!

Wie rechtzeitige Vorsorge uns länger leben lässt

Nicht dein Ernst?!
Pubertät: Sechs Tipps für Eltern

Viel um die Ohren
Tinnitus und Hörsturz vorbeugen

Wohl bekomms
Gut verdaulich: glutenfreies Reisbrot

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,
was wir heute tun, bestimmt unsere Zukunft. Was wir nicht tun, ebenso. Und genau hier liegt gerade unser besonderes Augenmerk. Denn es hat sich gezeigt, dass die Menschen in den letzten Jahren deutlich weniger Vorsorgeangebote wahrgenommen haben. Bei vielen Erkrankungen ist eine frühe Diagnose für die Heilungschancen entscheidend. Deshalb ist es unser Auftrag, Sie bei der Wahrnehmung von Präventionsangeboten zu unterstützen. Unsere Service-App wurde daher um wichtige Funktionen erweitert. Der Vorsorgemanager erinnert Sie von nun an verlässlich an Ihre nächste Untersuchung. Und mit einem breiten Angebot an Vorsorgeleistungen sorgen wir dafür, dass wir gemeinsam Ihre Gesundheit im Blick behalten (mehr dazu ab Seite 18).

Mehr Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen

Unsere Zukunft hängt auch maßgeblich davon ab, wie nachhaltig wir mit unserer Welt und unseren Ressourcen umgehen. Dies betrifft natürlich auch das Gesundheitswesen. Hier arbeiten wir mit dem BKK Dachverband und vielen Partnern an Lösungen, um Versorgung und auch Prävention nachhaltig zu denken. Wie gehen wir mit veränderten Klimabedingungen um – zum Beispiel mit starken Hitzewellen? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf die Gesundheit und damit einhergehend auf das Gesundheitssystem? Spannende Fragen, auf die wir jetzt Antworten finden müssen.

Gemeinsam Ressourcen schonen

Wir als Audi BKK arbeiten konsequent daran, nachhaltiger zu werden, und beschäftigen uns aktuell damit, interne Prozesse zu optimieren, zu digitalisieren und zu verschlanken, um sie nachhaltiger zu machen – natürlich auch für unsere Versicherten. Zum Beispiel nutzt bereits ein Drittel der Bonusteilnehmer unser digitales Bonusprogramm durch unsere App (mehr auf Seite 7). Wir sparen wichtige Ressourcen ein wie Papier (Holz) und tun der Umwelt etwas Gutes, da der Versand digital erfolgt, und sparen CO_2-Emissionen ein. Der Vorteil für Sie: Ihr Bonus ist in der Regel in zwei Tagen auf Ihrem Konto. So sieht für uns nachhaltiges Handeln aus. Dafür wurden wir gerade erst mit einem Nachhaltigkeitssiegel ausgezeichnet. Wie Sie mehr Nachhaltigkeit in Ihr Leben und in Ihre Gesundheitsvorsorge bringen, erfahren Sie in unserer aktuellen Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst
Ihr Gerhard Fuchs
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK

Und was interessiert Sie?
Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen, Lob und Kritik an: redaktion@audibkk.de

Inhalt

18 Vorsorge: Jetzt!
Wie rechtzeitige Vorsorge uns länger leben lässt

Gesund bleiben

06 Alle reden über …
Neo-Ökologie

07 Audi BKK Leistung
Mit der Service-App die Umwelt schonen

08 Family Coach
Pubertät – und die Welt steht Kopf

10 Unterwegs mit …
Prof. Dr. Birgit Mazurek: Wie bleibt mein Gehör gesund?

14 Cook & Fit
Gutes für den Körper: Bewegung für den Alltag, bekömmliches Brot für alle

Vorsorgen

18 Schwerpunktthema: Vorsorge
Warum Sie jetzt vorsorgen sollten – und wie Ihre Audi BKK Sie dabei unterstützt

22 Erste Hilfe
Was tun bei Haarausfall?

23 Mitgemacht
Die Radfahr-Challenge

24 Body & Mind
Was Musik in uns auslöst

25 Audi BKK Leistung
Online-Schwerpunkt Resilienz

Zugehört

26 Audi BKK Leistung
Wie funktioniert die eAU?

27 Kinderrätsel
Für kleine Knobler

28 Audi BKK Leistung
Online-Hautcheck

29 Audi BKK Leistung
Praxis zu? Ab zur TeleClinic!

30 Test und Training
Denksport

31 Ausblick
Tipps und Veranstaltungen

Schnell gefragt

Local Exotics

↗ Muss sein.

Spannende Entwicklung: Immer mehr Landwirte und Gemüsebauern wagen sich hierzulande an den Anbau von Lebensmitteln, die noch vor Kurzem über weite Transportstrecken zu uns gelangen mussten. So finden sich in heimischen Lebensmittelgeschäften immer häufiger Produkte wie Zitronen, Feigen und Süßkartoffeln aus heimischer Produktion, die „Local Exotics“. Gut für eine abwechslungsreiche Ernährung – und fürs Klima.

Mit Substanzen zum Traumkörper

↘ Muss nicht sein.

Hinter den Social-Media-Bildern vermeintlich perfekter Körper steckt viel Trickserei. Das wissen wir – trotzdem beeinflussen sie unser Schönheitsideal. Um diesen Bildern nachzueifern, greifen viele Menschen zu illegalen Hilfsmitteln wie anabolen Steroiden, Clenbuterol oder Fatburnern. Ein gefährlicher Trend: miserable Blutfettwerte, Herzschäden, Leberprobleme, Depressionen, Impotenz bei Männern, Unfruchtbarkeit bei Frauen und Krebs können die Folgen sein.

Klar umrissen

70 Prozent

aller Versicherten in Deutschland leiden an einer muskuloskelettalen Erkrankung. Dazu zählen Arthrose, Osteoporose, Rheuma oder Rückenschmerzen. Die häufig chronischen Schmerzen schränken die Lebensqualität der Betroffenen stark ein. Linderung finden Betroffene unter anderem mit der App medicalmotion.

Unsere Leistung

Wenn auch Sie an einer muskuloskelettalen Erkrankung leiden und ergänzend zur fachärztlichen Behandlung aktiv etwas zur Schmerzbewältigung tun wollen, können Sie mit der digitalen Therapie-App unseres Partners medicalmotion trainieren.

Frage des Monats

Ist es sinnvoll, Zahnpasta mit Fluorid zu nehmen?

Ja. Fluorid kann effektiv zu Ihrer Zahngesundheit beitragen. Das Fluorid in der Zahnpasta schützt Ihre Zähne nicht nur vor Karies, sondern hilft auch bei der Mineralisierung und Stärkung des Zahnschmelzes nach süßen oder sauren Snacks. Und wie sieht es bei Kindern aus? Besonders in jungen Jahren ist die Versorgung der Zähne mit Fluorid sinnvoll. Um die gefürchtete Fluorose (weißliche Flecken an den Zähnen) zu vermeiden, empfiehlt sich Folgendes: Im Alter von 0 bis 2 Jahren kann entweder auf eine Kinderzahnpasta mit weniger Fluorid (500 ppm) zurückgegriffen oder die Menge der Zahnpasta auf etwa Reiskorngröße reduziert werden. Ab dem zweiten Lebensjahr kann die Menge auf Erbsengröße bei zweimal täglichem Putzen erhöht werden. Eine Kombination aus fluoridhaltiger Zahnpasta und Fluoridtabletten empfiehlt sich aufgrund der möglichen Überdosierung nicht.

In jeder Ausgabe lesen Sie Expertenantworten auf eine Ihrer Fragen. Welche haben Sie? Schicken Sie uns diese an: redaktion@audibkk.de
Lust auf weitere spannende Fragen? Dann schauen Sie gleich ins Online-Magazin:
www.audibkk.de/magazin

Doc Wichard (Wichard Lüdje)
ist Arzt und Unternehmer.

Coach yourself

4 Minuten für Maxi-Power

Die Muskeln kräftigen und die Mobilität in Hüfte, Knien und Sprunggelenken verbessern – klingt nach viel Aufwand? Nicht, wenn man die Zeit fürs Zähneputzen gleichzeitig für eine kleine Sporteinheit nutzt. Zum Beispiel für Squats. Morgens und abends – das sind schon vier bis sechs Minuten, die ganz nebenbei für mehr Power und Mobiliät sorgen.

Die Grundposition ist bei allen Ausführungen gleich.

Basic Squat (leicht)

- Füße fest auf den Boden stellen, Zehen und Knie zeigen leicht nach außen. Der Abstand zwischen den Füßen darf variieren, zwischen hüftschmal und über schulterbreit.
- Gerade stehen, Bauchmuskeln anspannen. Schulterblätter nach hinten unten, Brust ein wenig nach vorn rausschieben.
- In die Knie gehen. Den Po nach hinten schieben, gerader Rücken. Gewicht eher auf den Fersen, nicht auf dem Vorderfuß.
- Nur so weit herunterkommen, dass die Fersen noch am Boden haften. Je tiefer die Kniebeuge, desto intensiver und effektiver. Unten angekommen kurz halten und kontrolliert wieder aufrichten, vom kompletten Fuß abdrücken.

Squat Push (mittel)

Wie beim Basic Squat in die Knie gehen und wieder aufrichten. Oben angekommen ein Bein gestreckt zur Seite bewegen und dann in die Ausgangsposition stellen. Nach der nächsten Kniebeuge das andere Bein getreckt zur Seite bewegen. Immer abwechselnd.

Squat Walk (schwer)

Wie beim Basic Squat in die Knie gehen. Unten bleiben, nicht aufrichten. Nun 4 Schritte nach rechts gehen. Wieder aufrichten. Erneut in die Kniebeuge, 4 Schritte nach links gehen. Und von vorn.

Online-Magazin

Ein Plakat mit allen Übungen zum Soll-Ist-Vergleich finden Sie als Download im Online-Magazin: magazin.audibkk.de/squats-nebenbei

Alle reden über …

Neo-Ökologie

Wie muss sie aussehen, die zukünftige Mensch-Natur-Beziehung, damit wir unseren Planeten für alle Lebewesen lebenswert erhalten können und in der Lage sind, ein gesundes Leben zu führen? Wir Menschen sind zu einem dominanten Einflussfaktor für die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde geworden. Der Trend der Neo-Ökologie zeigt dabei einen interessanten Weg auf.

Nachhaltigkeit bedeutet weniger Genuss, Klimaschutz heißt mehr Verzicht. Diese Sätze sind längst kalter Kaffee: Neo-Ökologie möchte Nachhaltigkeit und Klimabewusstsein vom Verzicht-Klischee wegführen und pragmatische und zukunftsorientierte Lösungen finden. Dabei muss moderne Technik kein Feind sein. Sie ist sogar umweltfreundlich: Der Begriff „Green Tech“ bezeichnet Technologien, die Belastungen für die Umwelt generell vermeiden, verringern und Schäden beheben wollen. Sie sollen dabei helfen, die Wirtschaft und das Konsumverhalten in eine nachhaltige Richtung zu lenken, sodass die Erde langanhaltend geschützt wird. Innerhalb der Neo-Ökologie vereinen sich weitere Trends wie zum Beispiel Minimalismus oder „Zero Waste“, bei dem gar keine Verpackung verwendet wird.

Warum ist die Neo-Ökologie gesünder für uns Menschen? Sie soll eine neue Art des Wirtschaftens etablieren, die sich wegbewegt von einer reinen wachstums- und profitorientierten Ökonomie und dafür das Gemeinwohl in den Mittelpunkt stellt. Die Gemeinwohlökonomie orientiert sich an Lebensqualität, Bedürfnisbefriedigung und Umweltfreundlichkeit. Dieses zukunftsorientierte Wirtschaften schafft sowohl bei den Unternehmen als auch den Menschen ein stärkeres Bewusstsein für die Umwelt.

So viel zur Theorie. Aber was kann jede und jeder Einzelne tun, ganz praktisch? Nehmen Sie als Beispiel Ihren Fleischkonsum. Vielleicht ist radikaler Verzicht nicht die einzige Lösung. Stattdessen könnten Sie besseres Fleisch essen – und dafür seltener. Außerdem können Sie weiterhin eine breite Obst- und Gemüsevielfalt genießen, aber vielleicht so saisonal und regional wie möglich und mit großem Bio-Anteil. Überlegen Sie beim Kauf von Gegenständen, ob sie sich wiederverwenden, tauschen oder teilen lassen. Ihr Credo könnte lauten: nutzen statt besitzen. Konsumieren Sie bewusst. Denn neo-ökologisch betrachtet bedeutet Nachhaltigkeit nicht unbedingt weniger – sondern überlegter und vorausschauender.

Online-Magazin
Kennen Sie schon die Planetary Health Diet? Im Online-Magazin erfahren Sie, wie wir uns ernähren können, damit es nicht nur uns gut geht, sondern auch unserem Planeten. magazin.audibkk.de/planetary

Audi BKK Leistung

Service-App

Für die Umwelt

Mit der Service-App der Audi BKK sind Sie schnell – und handeln nachhaltig: Mit wenigen Klicks sparen Sie sich viel Papierkram und schonen so die Umwelt. Nutzen Sie die zahlreichen Funktionen der Service-App wie beispielsweise Ihr digitales Postfach für Ihre Kommunikation mit uns und sparen Sie wertvolle Zeit und Ressourcen. Selbstverständlich sind Ihre Daten bei uns sicher.

Mit der Service-App können Sie:

- einfach Ihren Antrag auf Familienversicherung oder den Antrag auf einen Präventionskurs abfotografieren und abschicken – wir kümmern uns
- einfach und schnell am digitalen Bonusprogramm teilnehmen
- Schriftstücke und Dokumente über Ihr digitales Postfach erhalten
- sich an Vorsorgetermine und Impfempfehlungen erinnern lassen
- Übersicht über Ihre Anträge und mit dem Medikationscoaching Kontrolle über Ihre Medikamente und deren möglichen Wechselwirkungen behalten
- persönliche Daten einfach ändern
- Ihre Gesundheitskarte beantragen und den Lichtbildservice in Anspruch nehmen
- einfach Kontakt aufnehmen und Fragen klären

Laden Sie sich hier die Service-App herunter:
www.audibkk.de/serviceapp

Eine Woche mit …

Aktiver Mittagspause

In meinen Mittagspausen bewege ich mich in der Regel wenig. Für meinen Selbsttest wollte ich sie aber fünf Tage lang aktiv gestalten. Größtenteils war ich einfach spazieren – und das war total super! Der Sauerstoff-Kick hat mir ganz neue Energie gegeben und auch meine Motivation war auf einmal eine ganz andere. Aufgaben, die ich normalerweise schieben würde, habe ich in dieser Woche einfach sofort erledigt. Seitdem gehe ich in jeder Mittagspause an die frische Luft.

Sauerstoff-Booster

Bestes Mittel gegen Mittagstiefs: Ein Spaziergang an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Das fördert die Konzentration immens.

Michelle Besler, 24 Jahre,
ist Social-Media-Managerin und lebt in Bochum.

Online-Magazin
Lesen Sie im Online-Tagebuch, wie es Michelle ergangen ist. Hier finden Sie außerdem unser Video „Aktive Pause“: Darin lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie am Arbeitsplatz einfach mal zwischendurch Ihren Bewegungsapparat mobilisieren können. magazin.audibkk.de/selbsttest-mittagspause-aktiv

Pubertät – und die Welt steht Kopf

Gerade noch mit Feuereifer Sandburgen gebaut, den allergrößten Spaß im Streichelzoo gehabt und abends vor dem Einschlafen mit Papa oder Mama gekuschelt. Echt jetzt? Das ist doch ewig her – aus Sicht eines Teenagers, der mitten in der Pubertät steckt. Jetzt ist alles anders: für das Kind und für die Eltern.

Was ist passiert? Im Grunde spiegelt das chaotische Kinderzimmer eines pubertierenden Teenies genau das wider, was sich in seinem Körper und in seiner Psyche abspielt: Es geht drunter und drüber, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Wir Menschen erfinden uns neu in dieser Entwicklungsphase. Den Startschuss für die Pubertät gibt die Hypophyse, eine Drüse an der Stirnbasis. Sie sendet Signale, die die Produktion unserer Hormone steigern, und diese wiederum regen das Wachstum an. Wir werden größer, nehmen zu, unser Körper verändert sich und wir werden geschlechtsreif. Diese Phase beginnt mit etwa zehn Jahren und dauert bis in die späten Teenager- oder frühen zwanziger Jahre hinein. Neben den körperlichen Veränderungen baut sich auch unser Gehirn um und dabei entwickeln sich die Gehirnabschnitte noch unterschiedlich schnell. Im Grunde werden wir ganz neu „verdrahtet“: Der präfrontale Cortex oder der Frontallappen, der die emotionalen und sozialen Prozesse steuert, ist eine einzige Baustelle und funktioniert nicht mehr richtig. Daher können Kinder in der Pubertät ihre Emotionen nicht mehr gut steuern, ihre Impulskontrolle versagt. Der Teil des Gehirns, der zuständig ist für das logische Denken, für planvolles Handeln und für das Abschätzen von Risiken, arbeitet unzuverlässig. Unsere Entscheidungen und unser Verhalten werden von Gefühlen bestimmt. Kein Wunder also, dass wir als Teenager riskante Dinge tun, uns Weltschmerz erschüttert und wir von heißer Wut auf alles und jeden gepackt werden.

Und wohin ist die Persönlichkeit des jungen Kindes verschwunden? Unsere Gehirnstruktur beeinflusst, wer wir sind und wie wir uns verhalten. In der Pubertät, wenn das Gehirn nun alte Verknüpfungen kappt und neue entstehen lässt, ändern wir damit auch unsere Persönlichkeit und entwickeln eine eigene Identität und Sexualität. Damit einhergehend stellen Jugendliche bisherige Werte und Normen der Eltern infrage. Kinder suchen sich jetzt ihren eigenen Weg und gehen auf Distanz zu ihren Eltern. Ein normaler Schritt in ihrer Entwicklung, der für Eltern jedoch voller Unsicherheiten und Sorgen sein kann. Was macht es Eltern leichter, diesen herausfordernden Entwicklungsschritt ihrer Kinder zu begleiten?

6 Tipps für Eltern

- **Perspektivwechsel:** Machen Sie sich klar, dass Ihr Kind körperlich und geistig gerade nicht in der Lage ist, immer angemessen zu reagieren. Lenken Sie Ihren Blick bewusst auch auf das, was gut läuft. So können Sie die positiven Seiten Ihres Kindes bewusster wahrnehmen.
- **Vetrauen stärken**: Auch wenn sich Ihr Kind jetzt abnabelt, sind Sie für Ihr Kind ein Anker. Zeigen und sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer da und ansprechbar sind.
- **Regeln und Freiheit in Balance:** Neue und strengere Regeln aufzustellen kann die Beziehung während der Pubertät belasten. Versuchen Sie, die Regeln zu priorisieren, die Ihnen wirklich wichtig sind. Gleichzeitig ist es für die kindliche Entwicklung wichtig, auch Freiheiten zuzulassen.
- **Realistischer Blick**: Versuchen Sie, sich im Inneren von Ihrem Bild des kleinen Kindes zu lösen. Ihr Teenie kann diesem Bild jetzt nicht mehr gerecht werden. Erschaffen Sie sich ein neues Bild von Ihrem Kind. Und seien Sie bereit, auch dieses jederzeit wieder anzupassen.
- **Seien Sie ein Gegenpart:** Wenn Ihr Teenager in einem Gefühlschaos steckt, übernehmen Sie den rationalen Part. Lassen Sie sich nicht von den Gefühlen Ihres Kindes mitreißen.
- **Akzeptanz:** Für eine Weile zieht die Pubertät bei Ihnen ein. Versuchen Sie, sich dies immer wieder vor Augen zu führen. Es gehört dazu, dass Ihr Kind sich verhält, wie es sich verhält.

Unterwegs mit Prof. Dr. Birgit Mazurek

Prof. Dr. med. Birgit Mazurek
ist Direktorin des Tinnituszentrums an der Charité in Berlin. Mit der Stiftung „Tinnitus und Hören“ leistet sie Öffentlichkeitsarbeit, um besonders Kinder und Jugendliche über Hörverlust und frühzeitige Prävention aufzuklären.

»Wie bleibt mein Gehör gesund?«

Notiz ans Ich

Lärm vermeiden.

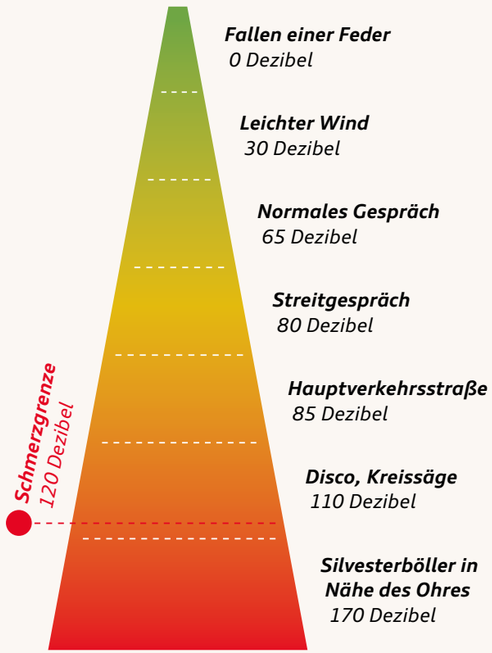
Musik genießen, sich unterhalten, Gefahren erkennen: Unserem Gehör verdanken wir viel Orientierung und jede Menge Lebensfreude. Grund genug, es zu schützen. Ein Gespräch mit Hör-Expertin Prof. Dr. Birgit Mazurek.

Frau Prof. Dr. Mazurek, mehr als 26 Prozent der Deutschen fühlen sich häufig gestresst. Der Stress scheint kontinuierlich zuzunehmen. Was passiert bei Stress mit unserem Gehör?

Stress hat Einfluss auf unseren Körper. Aufs Herz, auf unser Gehirn und auch auf unser Gehör. Grundsätzlich muss man aber sagen: Stress ist erst mal einfach ein Warnsignal. Das ist gut und wichtig. Natürlich stressen uns Hupen, Krankenwagensirenen oder auch das Raubtier, vor dem unsere Vorfahren wegrennen mussten. Aber diese Form von Stress ist natürlich auch wichtig für unsere Entwicklung und unser Überleben. Die Frage ist immer: Wie viel Stress? Wird er zu viel, werden auf körperlicher Ebene – über die sogenannte emotionale Reaktionsebene – unsere Stressachsen aktiviert und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Im Gehirn zum Beispiel, aber auch in der Hörschnecke und in der Hörbahn, wo Stressrezeptoren sitzen. Das Cortisol kann hier direkt angreifen. Wir müssen allerdings die Ressourcen haben, um den Stress wieder auszugleichen. Ist das nicht der Fall, kann es zum Hörsturz kommen. Auch Symptome wie Tinnitus können auftreten. Heißt: Es können also rein über die emotionale Reaktionsebene – das Gefühl von zu viel Stress – körperliche Erkrankungen entstehen. Das ist die psychosomatische Ebene. Die andere ist die rein ursächliche. Also: hohe Lautstärken.

Ist es von unserem persönlichen Empfinden abhängig, ob wir hohe Lautstärken als Stress wahrnehmen?

Das hat nichts mit der inneren Haltung zu tun, nein. Das muss man ganz klar sagen. Als „normal laut“ empfinden wir in aller Regel Geräusche im Bereich zwischen 40 und 65 Dezibel. Laut wird es für uns ab einer Lautstärke von etwa 85 Dezibel. Ab etwa 95 Dezibel tut uns der Lärm schon weh. Und je höher die Lautstärke, desto kürzer ist sie für unser Gehör verträglich. Richtig große Konzerte liegen oft bei über 100 Dezibel und dauern natürlich länger, als es uns guttut. Auch wenn wir das Konzert vielleicht genießen: Lärm ist per se Stress, der zu einer direkten Schädigung der Hörsinneszellen führt. Und die regenerieren sich nicht. Bei keinem Säugetier, auch bei uns nicht.



Woran liegt es, dass man manchmal besonders sensibel auf laute Geräusche reagiert?

Wir wissen aus der Forschung, dass zum Beispiel Schlafmangel das Gehör empfindlicher macht, vulnerabler. Alkohol übrigens auch. Mittlerweile ist aber auch klar, dass es genetische Faktoren dafür gibt, warum manche Menschen sensibler auf laute Geräusche reagieren als andere. Das hängt mit der Ausstattung unserer antioxidativen Enzyme zusammen. Studien aus Schweden haben ergeben, dass Menschen, die in besonders lauten Berufen arbeiten, empfindlicher auf Lärm reagieren, wenn bei ihnen ein bestimmtes Enzym in niedriger Konzentration vorhanden war. Also: Schädlich war der Lärm für alle, aber für diejenigen war er besonders belastend.

Woran merke ich, dass ich mein Gehör gerade besonders belaste?

Nach einer temporären lauten Exposition – nach einem Konzert zum Beispiel – könnte das ein Piepen am nächsten Morgen sein. Dahinter steckt eine erste Veränderung auf Zellebene, oft aber auch gekoppelt mit der emotionalen Ebene – wenn wir zum Beispiel wenig geschlafen haben, die Nacht durchgefeiert haben oder es vielleicht auch noch toxische Einflüsse gab wie zum Beispiel Medikamente, Drogen oder Alkohol. Dann sollten Sie auf jeden Fall erst mal Lärm vermeiden und sich genügend Ruhe gönnen, damit Sie Ressourcen haben, um die Belastung auszugleichen. Und Sie können natürlich Ihr Gehör messen lassen und herausfinden, ob die Hörschwelle durch Lärm beeinflusst ist.

Was bedeutet das?

Die Hörschwelle ist die Wahrnehmungsgrenze eines Hör-eindrucks. In der Regel sollte sie gut sein, bei Kindern und Jugendlichen sollte sie exorbitant gut sein. Auch mit 30 sollte es noch gut sein. Aber alles, was ich mir im Laufe des Lebens anhäufe – Lärmbelastungen, Schädigungen durch Medikamente und Weiteres –, kann zu einer altersmäßigen Schädigung dazukommen. Dies hat zur Folge, dass ich mit meinem Gehör in meiner Altersgruppe schlechter dastehe.

Und was können wir tun, wenn wir einen Hörsturz erleiden – oder ein Piepen im Ohr haben?

Medikamente gegen Tinnitus im chronischen Stadium gibt es nicht. Bei allen chronischen Ohrgeräuschen werden Counseling und kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als Therapie eingesetzt. Also eine persönliche Beratung, die auf das Ohrgeräusch abgestimmt ist und zusätzlich durch eine Verhaltenstherapie hilft, Denk- und Verhaltensweisen zu verändern, um somit mit dem Ohrgeräusch zurechtzukommen. Das Counseling kann auch mit Selbsthilfe kombiniert werden. Im Falle eines Hörsturzes kann eine Akuttherapie am Innenohr erfolgen. Wenn beim Hörsturz das Hörvermögen nicht zurückkommt, ist ein Hörgerät sinnvoll.

Wie kann ich feststellen, ob ich ein Hörgerät brauche?

Wenn man selbst den Eindruck hat, schlechter zu hören, oder andere einen darauf aufmerksam machen, sollte man auf jeden Fall eine HNO-Praxis aufsuchen, ein Tonschwellenaudiogramm und einen Sprach-Hör-Test machen. Das Sprachaudiogramm ist ein spezieller Test, bei dem Zahlen und Einsilber getestet werden. Einundzwanzig, dreiundzwanzig, fünfundachtzig. Kommt Klaus aus dem Haus oder kommt die Maus aus dem Haus? Das ist für jemanden, der schlechter hört, schon

»Wichtig ist, sein Leben lang achtsam mit seinem Gehör umzugehen.«

schwieriger. Bei einer normalen Sprechlautstärke von 65 Dezibel sollte man eigentlich hundert Prozent der Wörter verstehen – ist das nicht der Fall, ist das das erste Anzeichen für die Notwendigkeit eines Hörgeräts. Wenn Sie ein Hörgerät brauchen, sollten Sie frühzeitig damit anfangen – und zwar auf beiden Ohren. Denn Sie brauchen beide Ohren, um ordentlich zu hören. Wichtig ist auf jeden Fall, den Hörverlust auszugleichen, und zwar so bald wie möglich. Wird der Hörverlust nicht ausgeglichen, besteht ein neunfach erhöhtes Risiko auf eine Demenzentwicklung.

Was können wir tun, um möglichst lange gut zu hören?

Wir sollten Lärm vermeiden, so gut es geht. Besonders für Eltern ist die Aufklärung ganz wichtig. Kinder und Jugendliche müssen verstehen, dass unser Gehör ein ganz wichtiges Sinnesorgan ist, das uns unser Leben lang begleitet. Und auch begleiten sollte. Wenn unser Gehör also frühzeitig geschädigt wird – über Silvesterknaller in der Nähe der Ohren oder zu laute Musik –, dann werden diese Hörsinneszellen nicht nachwachsen. Schlimmstenfalls bekomme ich auch noch ein Ohrgeräusch und leide dann an Begleiterkrankungen bis hin zur Depression.

Aus Ihrer Forschungsperspektive: Glauben Sie, dass in naher Zukunft neue Hörsinneszellen generiert werden können?

Darauf würde ich mich nicht verlassen. Dahin ist es noch ein langer Weg. Die Forschung geht auf jeden Fall voran und die Behandlungsmethoden werden gezielter. Aber noch geht das nicht. Und auch Ohrgeräusche im chronischen Stadium kann man nach wie vor nicht heilen. Man kann nur lernen, damit zu leben. Wichtig ist also, sein Leben lang achtsam mit seinem Gehör umzugehen.

Online-Magazin
Hier erfahren Sie, ob Sie oder Ihre Angehörigen ein Hörgerät benötigen und wie die Audi BKK Sie mit der Versorgung unterstützt. magazin.audibkk.de/hoergeraete

Eine Woche ohne ...

Aufzug

Ich arbeite im fünften Stock. Morgens den Aufzug zu nehmen ist für mich ein totaler Automatismus. Für eine Woche habe ich allerdings bewusst auf Aufzüge und Rolltreppen verzichtet. Als ich am Montagmorgen im Büro im 5. OG ankam, war ich schon ganz schön außer Puste – aber auch sehr wach! Die Woche über fiel es mir dann leichter und eine Art Kettenreaktion setzte ein: Dadurch, dass ich die Treppen genutzt habe, bin ich insgesamt irgendwie auch nach der Arbeit mehr zu Fuß gegangen. Und da ich mich eh mehr bewegt habe, hatte ich auch plötzlich Lust, mehr Sport zu machen. Verrückt! Auf jeden Fall hat mir der Selbsttest gutgetan. Ich werde auch in Zukunft die Treppe bevorzugen.

Stufenweise fitter

Treppensteigen verbessert den Stoffwechsel und trainiert die Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System.

Fynn Bergmann, 29,
arbeitet im Gesundheitsmanagement der Audi BKK in Ingolstadt.

Online-Magazin
Sieben Tage ohne Aufzug: wie sich diese Woche angefühlt hat, lesen Sie im Protokoll in unserem Online-Magazin. magazin.audibkk.de/selbsttest-ohne-aufzug

Hauptsache Bewegung

Sport, was ist das? Das ist das Schöne daran: Es gibt keine festen Vorgaben. Wichtig ist, dass wir uns bewegen. Wie wir das machen, kann ganz unterschiedlich sein. Sportwissenschaftlerin Ingalena Schömburg-Heuck zeigt in drei Videos Varianten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Vielseitig

Wer beim Sport schnelle Erfolge erzielen möchte, sollte auf zwei Dinge achten: auf Regelmäßigkeit und Vielseitigkeit. Denn bei einseitigem Training stagniert die Leistung. Und nur wer dranbleibt, kommt voran. Deshalb sind drei bis vier Einheiten pro Woche wichtig. Diese können in unterschiedlichen Bewegungsformen stattfinden, zum Beispiel laufend, auf dem Fahrrad oder mit einem HIIT-Training. Bei diesen Trainings werden viele Kalorien verbrannt. Ingalena erklärt im Video, wie ein vielseitiges Ausdauertraining aussehen sollte und worauf Sie beim HIIT-Training achten müssen.

Kinderleicht

Kinder wollen sich von Natur aus bewegen. Erwachsene sollten das ebenfalls tun, um gesund und fit zu bleiben. Warum also nicht gemeinsam aktiv sein und damit Qualitätsmomente für die ganze Familie schaffen? Ingalena gibt im Video Ideen und Inspirationen weiter, wie man den Alltag zusammen bewegter macht. So können der Park, der Spielplatz oder der Garten zum Bewegungsort umfunktioniert werden, indem man beispielsweise den Ball mitnimmt, die Bänke und Bäume nutzt oder auch mit der Kreide ein Sprungspiel aufmalt.

Intensiv

Und wer schon gut im Training ist, kann sich an Ingalenas hochintensives Intervalltraining (HIIT) heranwagen. In 20 Minuten bringen Sie mit einer schweißtreibenden Kombination Ihren Kreislauf ordentlich auf Touren. Springen in den Ausfallschritt, Burpees, Mountainclimber – da bleibt kein Muskel kalt. Und keine Sorge: Einmal die Woche reicht auch für Fortgeschrittene völlig aus. In der übrigen Zeit lässt sich dieses Intensivtraining gut mit einem Ausdauertraining kombinieren.

Hier geht's zu den Videos

Vielseitig, intensiv, mit Kindern oder ohne: Ingalena zeigt in drei verschiedenen Videos Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bekommen. Viel Spaß!
magazin.audibkk.de/hauptsache-bewegung

Wohl bekomms!

Gutes Brot für alle

Kein Industriezucker, wenig Zutaten und leicht verdaulich – ein gutes Brot lässt sich auch ganz ohne spezifisches Equipment und aufwendige Vorbereitung herstellen. Dieses Reisbrot ist in der Regel sehr gut bekömmlich, weil es weder Gluten enthält noch tierische Produkte, die bei einigen Menschen für Probleme in der Verdauung sorgen können. Einfach mal ausprobieren und dieses saftige und leichte Brot genießen!

Debbie-Kristin Schaller, 28
Ernährungscoach, Food-Bloggerin

Roggen, Reis, Mandel, Dinkel – Brotliebende haben heutzutage die Qual der Wahl. Neben dem Geschmack gibt es in Sachen Lieblingsbrot auch noch andere Kategorien: Wie gesund ist es? Wie gut bekommt es mir? Und hier wird es kompliziert. Vollkornbrot macht dank der Ballaststoffe schneller satt und ist vergleichsweise kalorienarm. Außerdem können Ballaststoffe dazu beitragen, das Risiko für einen Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Gleichzeitig ist das gesunde Vollkornbrot aber schwerer zu verdauen als sein blasser Kollege, das Weißbrot. Wer oft und gern Vollkornbrot isst, sollte als Verdauungshilfe viel trinken und gut kauen. Und wie steht es nun um das Weißbrot? Klare Sache: weniger Nährstoffe, aber leichter verdaulich. Was nun? Wie so oft im Leben führt der Kompromiss zum Glück. Fachleute raten, dass der tägliche Brotbedarf zur Hälfte mit Vollkornbrot gedeckt werden sollte. Die andere Hälfte darf ausfallen, wie es am besten schmeckt und bekommt. Apropos bekömmlich: Während bei Magenschmerzen nach dem Brotgenuss schnell das Gluten in Verdacht gerät, hat sich herausgestellt, dass diese Beschwerden auch einen anderen Grund haben können: die Dauer der Teigruhe. Denn hat ein Teig Zeit zum Gehen, werden dabei belastende Stoffe, die bei manchen Menschen Bauchschmerzen und Blähungen verursachen, abgebaut. Brote mit einer langen Teigruhe sind demnach gerade für Menschen mit Verdauungsproblemen bekömmlicher. Während die meisten industriell hergestellten Brotwaren nur etwa eine halbe Stunde Zeit für die Teigführung hatten, darf der Teig in der traditionellen Zubereitung noch bis zu einem Tag ruhen. Die sogenannten Ur-Körner wie Dinkel, Emmer, Kamut und Einkorn können ein Hinweis auf ein traditionell hergestelltes Brot sein. Wer sicher sein will, dass sein Brot genug Ruhe hatte, wird oft in Biobäckereien oder im traditionellen Einzelhandel fündig.

Glutenfreies Reisbrot

Zutaten:
- 40 g Flohsamenschalen
- 200 g Reismehl oder -flocken
- 1/2 Päckchen veganes Backpulver
- 1 – 2 TL Salz
- getrocknete Kräuter
- 300 ml warmes Wasser
- 4 EL Öl

Die Zubereitungszeit beträgt OHNE Backzeit für jedes Brot circa 20 Minuten.

1. *Verrühren Sie die Flohsamenschalen mit der doppelten Menge Wasser in einer Schüssel und lassen Sie sie für einige Minuten quellen.*
2. *Alle anderen Zutaten verrühren Sie ebenfalls in einer Schüssel, geben die gequollenen Flohsamen dazu und kneten alles noch mal gut durch.*
3. *Lassen Sie den Teig für einige Minuten ziehen, verteilen Sie ihn anschließend gleichmäßig in einer Kastenform und backen Sie ihn bei 180 Grad Umluft mindestens 45 Minuten lang.*
4. *Vor dem Schneiden muss das Brot gut auskühlen.*
5. *Servieren und genießen!*

Nährwerte pro Brot (ca. 270 Gramm):
Energie: 1.041 kcal (= 4.371 kJ) // Fett: 31 g // Kohlenhydrate: 159 g
Eiweiß: 14 g // Ballaststoffe: 36 g // Zucker: 0,5 g // Salz: 0,1 g

Mehr Brot, bitte!
Wer es leicht verdaulich mag, findet in unserem Online-Magazin noch ein weiteres leckeres Brotrezept: magazin.audibkk.de/leichtes-brot

Schwerpunkt
Vorsorge

Vorsorge: Jetzt!

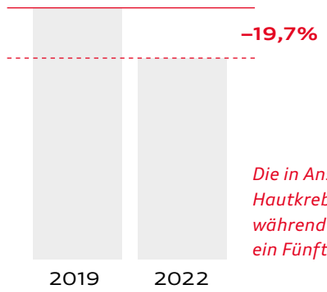
Etwa 240.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich an Krebs. Rechtzeitig entdeckt ist Krebs in den meisten Fällen heilbar. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich dauerhaft besiegen. Dennoch gehen wir deutlich seltener zur Vorsorge. Warum?

In den letzten drei Jahren waren wir alle ein bisschen so wie Alice im Wunderland: Wir haben uns in einer Umgebung wiedergefunden, die neu und fremd war. Neue Spielregeln und eine plötzliche Verschiebung von Wichtigkeiten. Und jetzt, im Frühjahr 2023, finden wir uns in unserer vermeintlich gewohnten Welt wieder.

Als Alice das Wunderland verlässt, ist sie jemand anderes. Sie musste sich permanent an neue Gegebenheiten anpassen, kreativ und flexibel sein und hat gelernt, wie man in einer verrückten Welt überstehen kann. Mit diesem neuen Wissen betritt sie ihre alte Welt. Bei uns ist es ähnlich: Die Masken sind weg, die Veranstaltungen längst wieder da, wir gehen wieder in Büros. Aber da war was. Die Urlaube und Veranstaltungen, die wir geplant und wieder abgesagt haben. Die wirren Verschwörungserzählungen und der Streit übers Impfen. Die Influencer, die uns Routinen zeigten, um Struktur in den völlig veränderten Alltag zu bringen. Das hat etwas mit uns gemacht. Es war anstrengend. Aber wir haben auch viel über unsere Bedürfnisse gelernt. Während der eine froh ist, dass das Homeoffice samt Homeschooling vorbei ist, hat die andere erkannt, dass ihr das Homeoffice frisches Kochen und Sport in der Mittagspause ermöglicht. So manche sind froh, nach Feierabend wieder viel unternehmen zu können, andere haben gelernt, dass sie sich eigentlich immer zu viel vorgenommen haben. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind seit der Pandemie keine Nischenthemen mehr. Viele haben erkannt, dass sie Hilfe brauchen – neue digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) sind entstanden, um sie zu unterstützen. Wir haben gemerkt, dass wir uns um unsere Bedürfnisse kümmern müssen. Diese Bedürfnisse sind in einer unsicheren Zeit, in der wir oft nicht wissen, wo uns der Kopf steht, vor allem geistiger und seelischer Natur. Zwar haben wir uns darum gekümmert, fit zu bleiben, und haben uns während der Pandemie vielleicht neue Sportarten gesucht. Doch durch die Überlastung der Ärztinnen und Ärzte und die Angst vor einer Ansteckung im Wartezimmer haben viele Menschen den Besuch in einer Arztpraxis gemieden. Die Folge: eine Vernachlässigung der Gesundheitsvorsorge.

Im ersten Corona-Jahr brach die Zahl der Krebs-Früherkennungsuntersuchungen um mehr als acht Millionen ein. Am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg wird befürchtet, dass in den kommenden Jahren vermehrt Darmkrebserkrankungen in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert werden, da vor allem 2020 wenig Darmkrebsdiagnosen gestellt wurden. Hautkrebsscreening wurde im Jahr 2022 von fast 20 Prozent weniger Patientinnen und Patienten in Anspruch genommen als im gleichen Zeitraum 2019. Insgesamt wird sich noch zeigen, ob Tumorarten, für die es Früherkennungsuntersuchungen gibt, pandemiebedingt später festgestellt wurden. Ob mehr Menschen an Krebs sterben als vor der Pandemie, werden die Statistiken noch zeigen. Doch fest steht: Das Wahrnehmen von Vorsorgeterminen geht zurück.

Die Pandemie ist ein Grund, warum wir seltener zur Vorsorge gehen, aber nicht der einzige. Bereits vor der Pandemie gingen die Deutschen zu selten zur Vorsorge und Männer noch mal deutlich seltener als Frauen. Oft haben wir so viele Dinge im Kopf, dass wir gar nicht an lebensrettende Maßnahmen wie eine Vorsorgeuntersuchung denken. Dazu kommt: Viele Menschen haben Angst, dass bei einer Früherkennung

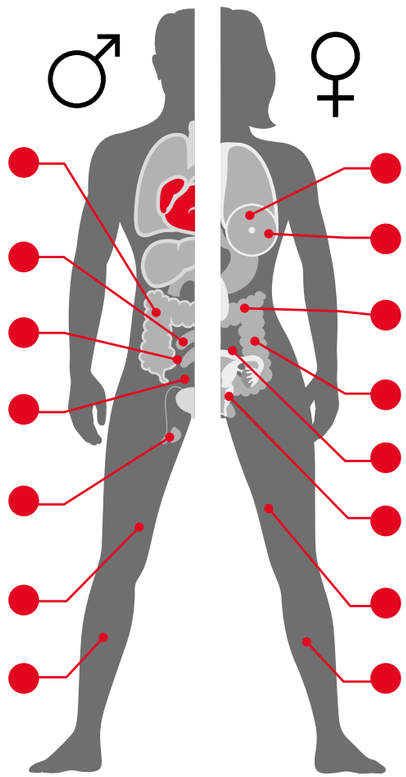


Die in Anspruch genommenen Hautkrebsscreenings sind während der Pandemie fast um ein Fünftel zurückgegangen.

tatsächlich Krebs entdeckt werden könnte. Diese Sorge ist verständlich. Doch das Ziel von Früherkennung ist, schwere Erkrankungen so frühzeitig zu erkennen, dass die Heilungschancen möglichst hoch sind. Viele Menschen scheuen den Weg zum Arzt oder zur Ärztin und suchen erst dann eine Praxis auf, wenn sie Schmerzen haben. Dann kann ärztliche Hilfe allerdings schon zu spät kommen. **Also:** Nehmen Sie sich die Zeit, auf Ihre Bedürfnisse zu hören, und versuchen Sie in diese Gedanken nicht nur das einzuschließen, was ist – sondern auch das, was sein kann. Mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen können Sie schwerwiegenden Krankheiten vorbeugen und haben die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Es ist nur ein kleiner Schritt für Sie – aber ein großer für **Ihre Gesundheit**.

***Also:* Jetzt Termine vereinbaren und über die Service-App der Audi BKK (mehr auf Seite 7) im Blick haben.**

Vorsorgeuntersuchungen – von Kopf bis Fuß



Dickdarm- und Rektumuntersuchung
ab 50 Jahren

Darmspiegelung
ab 50 Jahren

Darmkrebsvorsorge
ab 45 Jahren
(Zusatzleistung der Audi BKK online bestellen)

Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen
ab 65 Jahren

Prostata- und Genitaluntersuchung
ab 45 Jahren

Hautkrebsscreening
ab 15 Jahren **(Zusatzleistung der Audi BKK)**

Check-up
ab 18 Jahren

Mammographie-Screening
ab 50 bis 69 Jahren

Brustuntersuchung
ab 30 Jahren

Dickdarm- und Rektumuntersuchung
ab 50 Jahren

Darmkrebsvorsorge
ab 45 Jahren
(Zusatzleistung der Audi BKK online bestellen)

Darmspiegelung
ab 55 Jahren

Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs
ab 20 Jahren

Hautkrebsscreening
ab 15 Jahren **(Zusatzleistung der Audi BKK)**

Check-up
ab 18 Jahren

Unsere Leistung
Sport treiben, zur Vorsorge gehen, fit sein: Gesundheit ist die Basis für ein glückliches Leben. Nehmen Sie jetzt am Bonusprogramm AktivFit teil und sichern Sie sich den jährlichen Bonus von bis zu 120 Euro. Alle Infos zum Bonusprogramm für Erwachsene und Kinder finden Sie unter: www.audibkk.de/bonusprogramm. Das Darmkrebs-Kit zur Vorsorge bestellen Sie unter: www.praevention.care/audibkk

Vorgesorgt von Anfang an

Damit Ihre Kinder gesund aufwachsen, fördern wir mit unseren Vorsorgeleistungen das frühzeitige Erkennen von Krankheiten. Die Kosten übernehmen wir.

Bei den U-Untersuchungen wird von der Geburt bis zum Alter von sechs Jahren die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes geprüft. Untersucht werden:

- Auffälligkeiten in der Neugeborenenperiode
- Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane
- angeborene Stoffwechselstörungen
- Entwicklungs- und Verhaltensstörungen
- Skelett und Muskulatur
- Mund, Kiefer und Zähne

Die J1-Untersuchung findet im Alter von 12 bis 14 Jahren statt. Darum geht es:

- auffällige seelische und schulische Entwicklung
- Verhaltensstörungen bzw. gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol und Drogenkonsum)
- Kontrolle von vorliegenden chronischen Erkrankungen
- klinisch-körperliche Untersuchungen (Erhebung der Körpermaße, Blutdruckmessung, Pubertätsentwicklung, Gewichts- oder Wachstumsstörungen, Erkrankungen der Hals- Brust- und Bauchorgane sowie Auffälligkeiten des Skelettsystems)

U1	unmittelbar nach der Geburt
U2	3. bis 10. Lebenstag
U3	4. bis 5. Lebenswoche
U4	3. bis 4. Lebensmonat
U5	6. bis 7. Lebensmonat
U6	10. bis 12. Lebensmonat
U7	21. bis 24. Lebensmonat
U7a	34. bis 36. Lebensmonat
U8	46. bis 48. Lebensmonat
U9	60. bis 64. Lebensmonat
U10	7. bis 8. Lebensjahr
U11	9. bis 10. Lebensjahr
J1	ab dem 12. Geburtstag und bis einen Tag vor dem 15. Geburtstag
J2	16. bis 17. Lebensjahr

Unsere Leistung
Das Programm BKK Starke Kids ergänzt die Kinder- und Jugendvorsorge zusätzlich um weitere Untersuchungen: die U0-Beratung vor der Geburt, den Babycheck, das Augenscreening sowie das Mediensuchtscreening. Mehr Infos unter: www.audibkk.de/starkekids

Krankheiten rechtzeitig erkennen

Was tun bei Haarausfall?

Haare sind ein Schönheitideal: voll, lang und gesund bis ins hohe Alter sollen sie sein, um uns ein jugendliches Äußeres zu bescheren. Dass Haarausfall erst mal richtig fassungslos machen kann, hat dementsprechend nichts mit Eitelkeit zu tun. Wichtig ist nur zu wissen, mit welcher Form von Haarausfall man es zu tun hat. Beim erblichen Haarausfall verkümmert die Wurzel allmählich. Dann gibt es noch vernarbenden Haarausfall mit damit einhergehenden Entzündungsprozessen. Dieser ist intensiv zu behandeln, aber glücklicherweise eher selten. Und es gibt diffusen Haarausfall. Er entsteht meistens durch Probleme im Körper, zum Beispiel durch Mangelzustände, Hormonschwankungen oder Medikamente. In diesem Fall können die Haare wieder nachwachsen, weil sie sich nur vorübergehend austauschen. Diese Form von Haarausfall kann auch durch Stress ausgelöst werden, weil er entzündungsfördernde Signalstoffe und haarwachstumshemmende Hormone freisetzt. Auch Nährstoff- und Schlafmangel spielen beim diffusen Haarausfall eine Rolle.

Wenn Haarausfall plötzlich eintritt, sollte man sich fragen, was vor zwei oder drei Monaten war, da sich Haarausfall erst verzögert zeigt. Es kann beispielsweise ein Infekt oder eine Coronaerkrankung dahinterstecken.

Um Haarausfall entgegenzuwirken, sollten Sie die Kopfhaut immer gesund halten. Sie sollte also nicht entzündet oder schuppig sein. Manchmal können eine Kopfhautreinigung und Pflege mit medizinischen Shampoos oder Haarmedikamente sinnvoll sein. Dies sollte vorher mit einem Hautarzt oder einer Hautärztin besprochen werden, da ein entsprechendes Produkt dauerhaft genutzt werden sollte. Er oder sie kann auch eine Verbesserung des Haarwuches messen und nachweisen.

Haarausfall muss man also nicht unbedingt einfach hinnehmen. Bei diffusem Haarausfall können Sie mit einem gesunden Lebensstil und abwechslungsreicher Ernährung schon viel erreichen. Sie sollten zum Beispiel nicht rauchen, denn das fördert die Haralterung nachweislich. Außerdem ist genügend Schlaf wichtig und eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D. Wenn eher ein krankhafter Haarausfall vermutet wird, weil sich der Ausfall nicht beruhigt, dann sollte eine klare Diagnose gestellt und eine Haarsprechstunde bei einem Dermatologen oder einer Dermatologin aufgesucht werden. Diese können den Haarausfall dann sinnvoll behandeln.

Dr. Andreas Finner *ist Facharzt für Dermatologie und Haarchirurg in Berlin*

Haarsträubend
Um Haarausfall ranken sich viele Mythen. Wissen Sie, was hinter ihnen steckt? Testen Sie Ihr wissen – die Lösung finden Sie am Seitenende.

1) **Regen Kopfmassagen den Haarwuchs an?**

2) **Hilft Koffein-Shampoo gegen Haarausfall?**

3) **Wachsen Haare besser, wenn man sie regelmäßig schneidet?**

1) Eher nein. Für die Annahme, Haarausfall sei auf eine Durchblutungsstörung zurückzuführen, gibt es keinen wissenschaftlichen Hinweis. Wenn man an den Haaren reibt, führt dies sogar eher zu Haardruch und Spliss.

2) Es wirkt allenfalls unterstützend. Koffein-Shampoos gehören per Definition zu den Haarkosmetik – ihre Wirkung kann nicht mit jener von Haarmedikamenten mithalten.

3) Nein. Das Haar wird aus der Wurzel ernährt. Was am Haarschaft passiert, ist der Haarwurzel somit ziemlich egal.

#PedalPower: Die Radfahr-Challenge

Schon gewusst?
5 fitte Fakten rund ums Radfahren.

5 Kilometer
lange Strecken legen wir schneller mit dem Rad als mit dem Auto zurück.

30 Minuten
Radfahren am Tag schützt uns vor Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes Typ II.

3 bis 14 Monate
länger leben Menschen, die kurze Autofahrten durch Fahrradfahrten ersetzen.

1 Arbeitstag
weniger krank sind Arbeitnehmende, die regelmäßig Rad fahren.

300 kg CO_2
sparen Berufspendler ein, die bei einem 5 Kilometer langem Arbeitsweg zum Rad greifen.

Es gibt viele gute Gründe, warum wir uns häufiger für das Rad und seltener für das Auto entscheiden sollten. Zum einen ist es eine großartige Möglichkeit, körperlich fit zu bleiben und regelmäßige Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Doch auch die Umwelt freut sich, wenn wir in die Pedale treten. Pro Kilometer, den wir mit unserem Fahrrad – und nicht mit unserem Pkw – zurücklegen, sparen wir laut Umweltbundesamt ganze 140 Gramm Treibhausgase. Das summiert sich schnell.

Deshalb fordern wir Sie heraus. Lassen Sie für eine Woche Ihr Auto stehen und steigen Sie aufs Fahrrad um. Zum Beispiel für Ihren täglichen Weg zur Arbeit, die Fahrt in die Innenstadt oder die Fahrt zum Supermarkt. So leisten wir alle einen Beitrag dazu, nicht nur uns, sondern auch unsere Umwelt gesünder zu halten. ***Also:* auf die Räder, fertig – los!**

Machen Sie mit bei der Radfahr-Challenge. Posten Sie auf Instagram ein Bild oder ein Video von sich beim Fahrradfahren, nutzen Sie den Hashtag *#PedalPower* und verlinken Sie die Audi BKK – und mit ein bisschen Glück können Sie einen Audi BKK Sattelschoner gewinnen!
instagram.com/audibkk.de

Let the music play

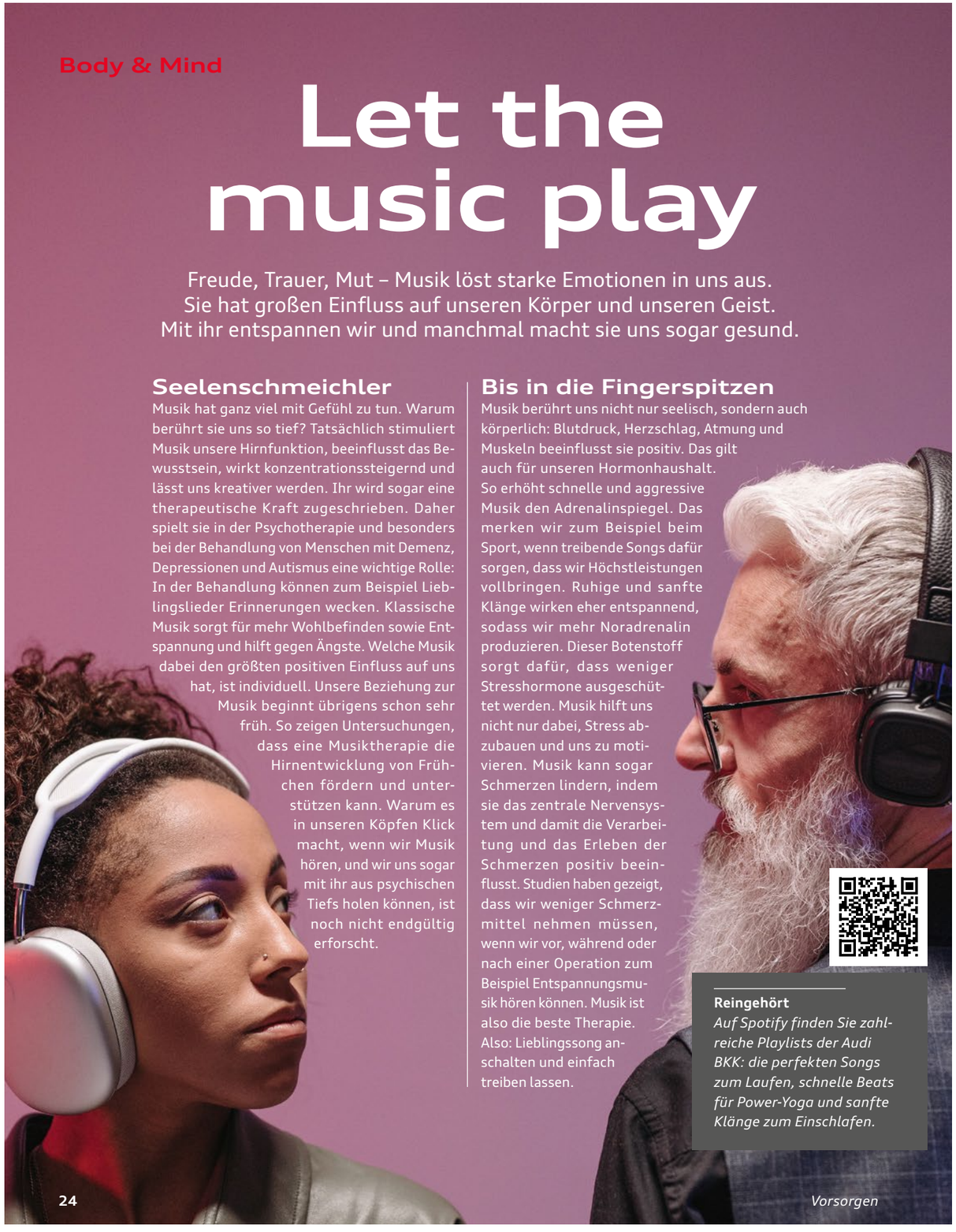
Freude, Trauer, Mut – Musik löst starke Emotionen in uns aus. Sie hat großen Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist. Mit ihr entspannen wir und manchmal macht sie uns sogar gesund.

Seelenschmeichler

Musik hat ganz viel mit Gefühl zu tun. Warum berührt sie uns so tief? Tatsächlich stimuliert Musik unsere Hirnfunktion, beeinflusst das Bewusstsein, wirkt konzentrationssteigernd und lässt uns kreativer werden. Ihr wird sogar eine therapeutische Kraft zugeschrieben. Daher spielt sie in der Psychotherapie und besonders bei der Behandlung von Menschen mit Demenz, Depressionen und Autismus eine wichtige Rolle: In der Behandlung können zum Beispiel Lieblingslieder Erinnerungen wecken. Klassische Musik sorgt für mehr Wohlbefinden sowie Entspannung und hilft gegen Ängste. Welche Musik dabei den größten positiven Einfluss auf uns hat, ist individuell. Unsere Beziehung zur Musik beginnt übrigens schon sehr früh. So zeigen Untersuchungen, dass eine Musiktherapie die Hirnentwicklung von Frühchen fördern und unterstützen kann. Warum es in unseren Köpfen Klick macht, wenn wir Musik hören, und wir uns sogar mit ihr aus psychischen Tiefs holen können, ist noch nicht endgültig erforscht.

Bis in die Fingerspitzen

Musik berührt uns nicht nur seelisch, sondern auch körperlich: Blutdruck, Herzschlag, Atmung und Muskeln beeinflusst sie positiv. Das gilt auch für unseren Hormonhaushalt. So erhöht schnelle und aggressive Musik den Adrenalinspiegel. Das merken wir zum Beispiel beim Sport, wenn treibende Songs dafür sorgen, dass wir Höchstleistungen vollbringen. Ruhige und sanfte Klänge wirken eher entspannend, sodass wir mehr Noradrenalin produzieren. Dieser Botenstoff sorgt dafür, dass weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Musik hilft uns nicht nur dabei, Stress abzubauen und uns zu motivieren. Musik kann sogar Schmerzen lindern, indem sie das zentrale Nervensystem und damit die Verarbeitung und das Erleben der Schmerzen positiv beeinflusst. Studien haben gezeigt, dass wir weniger Schmerzmittel nehmen müssen, wenn wir vor, während oder nach einer Operation zum Beispiel Entspannungsmusik hören können. Musik ist also die beste Therapie. Also: Lieblingssong anschalten und einfach treiben lassen.



Reingehört
Auf Spotify finden Sie zahlreiche Playlists der Audi BKK: die perfekten Songs zum Laufen, schnelle Beats für Power-Yoga und sanfte Klänge zum Einschlafen.

Online-Schwerpunkt Resilienz

So stärken Sie Ihren inneren Schutzschild

Wie schaffen die das eigentlich?

Sie kennen sie sicher auch, diese Menschen, die unerschütterlich scheinen. Die selbst die schwersten Krisen nicht aus der Bahn werfen. Die wieder aufstehen, sich kurz schütteln und dann weitermachen, ohne dabei ihren Optimismus zu verlieren. „Resilienz“ nennt sich diese Superkraft, die diesen Menschen eine besondere innere Widerstandsfähigkeit verleiht. Sie schützt davor, an widrigen Lebensumständen ernsthaften psychischen Schaden zu nehmen, und ist somit eine Art Immunsystem für die Seele.

So schaffen Sie das auch!

Grund genug, dieser besonderen Kraft ein genaueres Augenmerk zu schenken. Woher kommt sie? Ist sie angeboren? Oder kann man sie trainieren? Die gute Nachricht lautet: Ja, das kann man! Und wir zeigen Ihnen, wie. Wir haben für Sie ein echtes Resilienz-Powerpaket gepackt, mit dem Sie sich selbst mehr Rückhalt geben und Ihre Seele krisenfester machen. Auf unserer Schwerpunktseite magazin.audibkk.de/rueckhalt finden Sie ein breites Online-Angebot: Sie erfahren, weshalb Resilienz so wichtig ist, bekommen Tipps von einer Resilienz-Trainerin, können lesen, wie Sie die Resilienz Ihrer Kinder stärken oder wie Resilienz und Selbstliebe zusammenhängen. Und das wartet dort auch noch auf Sie:

Selbsttest: Wie resilient sind Sie?

Lassen Sie uns doch zunächst schauen, wo Sie in Sachen Resilienz stehen. Vielleicht sind Sie ja schon überdurchschnittlich resilient, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Oder Sie sind auf einem guten Weg, könnten aber hier und da noch etwas mehr Widerstandskraft vertragen. Testen Sie sich doch einfach selbst und klicken Sie sich durch unseren Online-Selbsttest. Danach können Sie Ihre persönliche Resilienz sicher schon ein wenig besser einschätzen.

Online-Kurse „Resilienz“ auf zwei Leveln

Sie möchten an Ihrer seelischen Widerstandskraft arbeiten? Da unterstützen wir Sie natürlich gern – mit einem Online-Training auf zwei unterschiedlichen Leveln. Der Einsteigerkurs führt Sie an das Thema heran, vermittelt Grundlagen und zeigt Ihnen, welche Schutzfaktoren Sie haben und wie Sie diese stärken können. Im Aufbaukurs werden diese Kenntnisse und Fähigkeiten weiter vertieft und ausgebaut. Sie lernen wirksame Resilienz-Booster kennen, mit denen Sie die Kompetenz entwickeln, die Hürden des Lebens als Katalysator für Wachstum zu nutzen. Hört sich spannend an, nicht wahr?

Broschüre „Kraftquelle Resilienz“ zum Download

Und wenn Sie sich gern noch einmal in Ruhe in das Thema einlesen möchten – auch kein Problem: Auf unserer Schwerpunktseite können Sie unsere Broschüre „Kraftquelle Resilienz“ schnell und einfach herunterladen. Sie gibt noch einmal tiefere Einblicke in diese besondere seelische Kraft, erklärt, wie Stress sich auf Körper und Geist auswirkt, und hält Tipps für Sie bereit, wie Sie mehr Resilienz in Ihren Alltag bringen. Viel Spaß beim Lesen!

Klicken Sie sich resilient!
Schauen Sie doch einfach mal auf unserer Themenseite „Resilienz“ vorbei. Mit ein paar Klicks erfahren Sie schon eine ganz Menge über diese besondere Kraftquelle: magazin.audibkk.de/rueckhalt

Vorstandsgehälter transparent gemacht

Die Vorstandsgehälter der Audi BKK werden jährlich veröffentlicht, um volle Transparenz zu gewährleisten. Im Kalenderjahr 2022 erhielt Gerhard Fuchs als Vorstandsvorsitzender der Audi BKK eine Grundvergütung von 181.800 Euro sowie eine zusätzliche variable Vergütung von 71.000 Euro. Dirk Lauenstein (Vorstand) bezog eine Grundvergütung von 167.400 Euro sowie eine variable Vergütung von 33.000 Euro. Beiden steht ein Dienstwagen zur Verfügung, der auch privat genutzt wird. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 7.282,56 Euro bzw. 6.105,36 Euro wird individuell versteuert. Die Versorgungsregelungen sahen 26.823 Euro bzw. 14.212,50 Euro vor. Zudem wurde zur privaten Unfallversicherung jeweils ein Betrag in Höhe von 30,95 Euro gewährt.

Der BKK Landesverband Bayern zahlte 2022 für die Vorständin eine Gesamtvergütung von 167.600,92 Euro (inklusive privater Pkw-Nutzung und Zuschuss zur privaten Versorgung). Sie war vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen in Höhe von 16.500 Euro versichert.

Die Vorstandsvergütung im Kalenderjahr 2022 beim GKV-Spitzenverband belief sich bei der Vorstandsvorsitzenden auf 262.000 Euro Grundvergütung sowie 49.166 Euro als Zusatzversorgung für die Betriebsrente. Der Stellvertreter erhielt eine Grundvergütung von 254.000 Euro, die Aufwendungen für die Betriebsrente betrugen 71.807 Euro. Das Vorstandsmitglied erhielt eine Grundvergütung von 250.000 Euro, der Aufwand für die Betriebsrente lag bei 30.118 Euro.

Wie funktioniert's?

5 Fragen und Antworten zur eAU

Seit Januar 2023 gibt es die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Endlich weniger Papierkram, denn die Audi BKK erhält die Krankmeldung auf digitalem Weg von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Uns erreichen immer wieder Fragen, was bei der eAU zu beachten ist. Wir haben für Sie fünf wichtige Antworten zusammengestellt.

1. Muss ich mich trotz eAU bei meinem Arbeitgeber krankmelden?
Ja, das müssen Sie – und zwar so früh wie möglich. Teilen Sie mit, für welchen Zeitraum Sie eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhalten haben. Auch eine Verlängerung der Arbeitsunfähigkeit müssen Sie sofort dem Unternehmen mitteilen.

2. Woher weiß meine Ärztin bzw. mein Arzt, dass die eAU übermittelt wurde?
Dafür sorgt die Praxisverwaltungssoftware. Sie fordert zu jeder eAU eine Zustellbestätigung an.

3. Welche Daten werden an den Arbeitgeber übermittelt?
Ihr Arbeitgeber erhält die Information über Ihren Namen, den Beginn und das Ende der Arbeitsunfähigkeit und die Kennzeichnung als Erst- oder Folgemeldung. Diagnosen werden nicht übermittelt.

4. Was geschieht, wenn die eAU an die Audi BKK vorübergehend nicht übermittelt werden kann?
Die Praxissoftware speichert Ihre Daten und verschickt sie, sobald dies technisch wieder möglich ist. Gibt es längerfristige Störungen, druckt die Praxis Ersatzbescheinigungen für die Audi BKK und den Arbeitgeber aus, die Sie selbst einreichen.

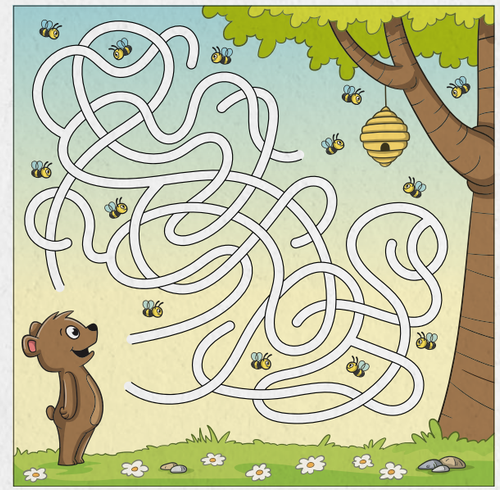
5. Machen alle Ärztinnen und Ärzte bei dem eAU-Verfahren mit?
Ja, die eAU ist für alle Arztpraxen verpflichtend, außer für Ärzte, die ausschließlich privat behandeln. Diese können nicht teilnehmen.

Weitere Informationen zur eAU finden Sie auf unserer Website: www.audibkk.de/eau

Für kleine Knobler

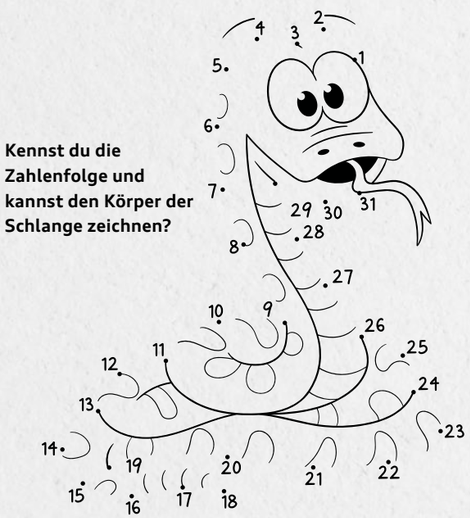
Denksport-Fans aufgepasst: Wer schafft es, unser kniffeliges Kinderrätsel zu lösen? An die Stifte, fertig, los!

Hilf Bärchen, den Weg zum Honig zu finden.



Findest du die 10 Fehler im unteren Bild?

Kennst du die Zahlenfolge und kannst den Körper der Schlange zeichnen?



Malbuch zum Download
Ihr kleiner Rätselfan malt auch gern? Dann ist unser Malbuch zum Thema „Gesunde Ernährung" sicher auch ein Knaller: einfach herunterladen unter: www.audibkk.de/malbuch

Heile Haut

Ihr schneller Online-Hautcheck

Ach du je, was ist da los? Ein Blick in den Spiegel und es ist klar: Meine Haut hat ein Problem. Gerade von Akne geplagte Menschen können ein Lied davon singen, wie unangenehm und schmerzhaft akut entzündete Hautstellen sein können. Wo kommt jetzt schnelle Hilfe her? Für solche und ähnliche Fälle bietet sich der Online-Hautcheck an – ganz ohne langes Warten in der Praxis. Der Online-Hautcheck ist ein neues Angebot Ihrer Audi BKK. Unabhängig von Ort und Zeit – auch am Wochenende oder im Urlaub – bekommen Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

Das sind Ihre Vorteile:

- Der Online-Hautcheck ist für Audi BKK Versicherte kostenlos.
- Teilnehmen können alle Versicherten der Audi BKK, die ein akutes Hautproblem haben, aber keine Notfälle sind. Muttermale werden nicht begutachtet.
- Unabhängige Fachärzte und -ärztinnen schätzen Hautprobleme ein, wie z. B. allergische Reaktionen, entzündete Insektenstiche, Ausschläge, Ekzeme oder Sonnenbrände.
- Ihr Ergebnis liegt in der Regel nach wenigen Stunden vor. In rund 85 Prozent der Fälle ist Ihr Hautproblem abschließend gelöst.

Alle Informationen zum Angebot finden Sie unter:
www.audibkk.de/hautcheck

Starte 2024 als Azubi bei uns!

Als Sozialversicherungs-Fachangestellter (m/w/d) bist du das Bindeglied zwischen unseren Versicherten und deren Gesundheit. Du lernst, unseren Kundinnen und Kunden das große Leistungsangebot der Audi BKK näherzubringen, Versicherungsverhältnisse zu beurteilen, Sozialversicherungsbeiträge zu berechnen und Leistungsanträge zu prüfen.

Du möchtest SOFA werden?

Keine Sorge, keines aus dem Möbelhaus, sondern Azubi bei der Audi BKK – einer der wachstumsstärksten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands.

Damit kannst du rechnen:

- dreijährige duale Ausbildung in Ingolstadt, München, Neckarsulm oder Wolfsburg
- über 1.100 Euro brutto schon im 1. Ausbildungsjahr
- 30 Tage Urlaub und nur 35 bzw. 37,5 Stunden wöchentlich

Das bist du:

- kontaktfreudig, engagiert und eigenverantwortlich mit Teamgeist
- gewandt im schriftlichen und mündlichen Ausdruck
- dein Abschluss: Mittlere Reife oder Abitur

Noch Fragen?
Melde dich einfach bei Melanie Hafner unter 0841 887-267 oder Victoria Köhler unter 0841 887-134 oder per E-Mail unter personal@audibkk.de

Praxis zu? Ab zur TeleClinic!

Per Klick zum Doc

Es kommt, wie es kommen musste: Ausgerechnet dann, wenn nach Feierabend oder am Wochenende keine Praxis mehr aufhat, treten die gesundheitlichen Probleme auf. Bauchweh, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme – was auch immer uns quält, wir wollen es abgeklärt wissen. Zum Glück sind die meisten Beschwerden nicht lebensbedrohlich, sodass der Besuch in der Krankenhausambulanz nicht nötig ist. Aber einen Arzt oder eine Ärztin würden wir trotzdem gern jetzt sprechen, vor allem, wenn uns die Beschwerden verunsichern. Mit dem digitalen Angebot der TeleClinic geht das ganz einfach.

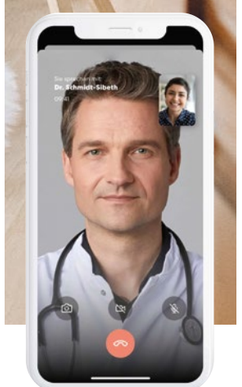
Haus- und fachärztliche Leistungen per App

Sie erreichen Ärztinnen und Ärzte persönlich, bequem und unabhängig von Zeit und Ort. Die Audi BKK übernimmt als Ihre Krankenkasse die Kosten für die Behandlung.

TeleClinic auf einen Blick:

- 24/7-Service: TeleClinic ist zu allen Tages- und Nachtzeiten erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen.
- Kurze Wartezeiten: Ihr Arztgespräch startet maximal 30 Minuten nach der Terminbuchung.
- Sie erhalten kompetente haus- und fachärztliche Versorgung durch zugelassene Ärztinnen und Ärzte.
- Alle Behandlungsdokumente liegen übersichtlich in der App.

Ausführliche Informationen zur TeleClinic finden Sie unter: www.audibkk.de/teleclinic



Denksport

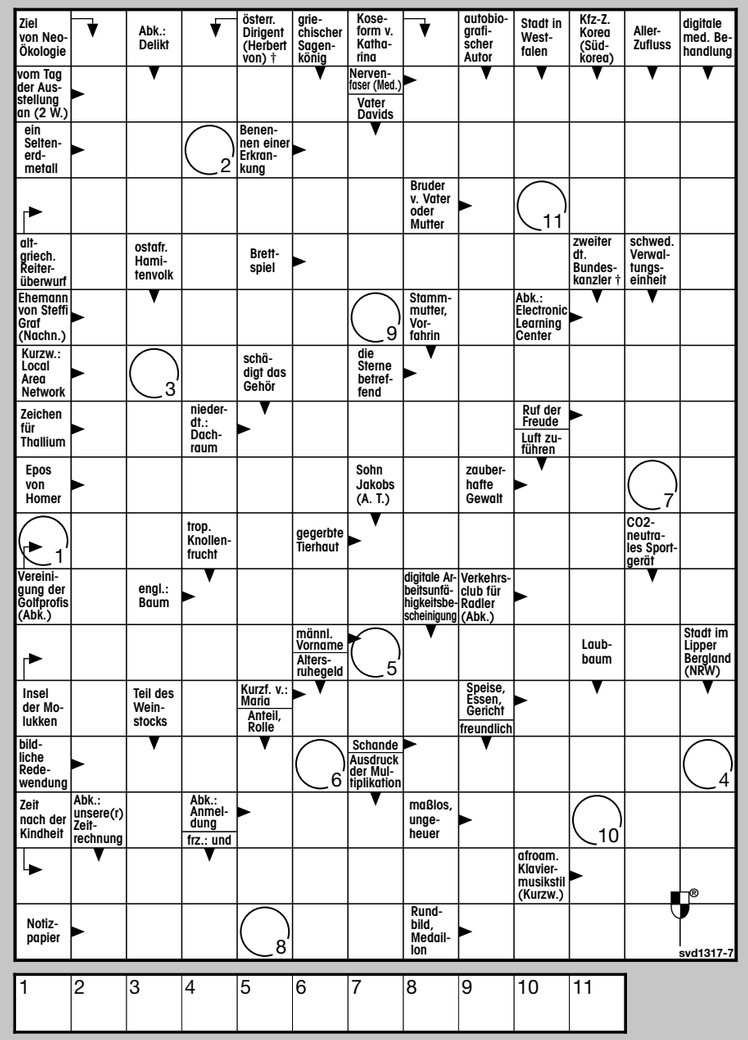
Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

10 × Audi BKK Sattelschoner
10 × Fitnessbänder
10 × Springseile
Schicken Sie uns Ihre Lösung mit Angabe Ihrer Adresse per Postkarte an:
Audi BKK, Redaktion,
Postfach 10 01 60,
85001 Ingolstadt, oder
geben Sie uns die Lösung
hier bekannt: www.audibkk.de/magazin/denksport

Einsendeschluss: 31.05.2023
Als gesetzliche Krankenkasse dürfen wir seit Ende 2020 nur noch Gewinne in einem bestimmten finanziellen Rahmen verlosen.

Auflösung aus 03.2022
Lösungswort: Achtsamkeit

Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Namen der Gewinner nicht veröffentlichen.



Teilnahmebedingungen: *Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die 18 Jahre oder älter sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Audi BKK, ihre Angehörigen sowie Kooperationspartner. Eine Teilnahme über Gewinnspielclubs oder sonstige gewerbliche Dienstleister ist ausgeschlossen. Widersprüche richten Sie bitte an redaktion@audibkk.de. Die Gewinner werden im Anschluss an die Teilnahmefrist ermittelt und zeitnah per Post benachrichtigt. Datenschutzbestimmungen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: https://magazin.audibkk.de/teilnahmebedingungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

Tipps und Veranstaltungen

Aktuelle Podcast-Folge:

Mehr Achtsamkeit: das Stresslevel mit Atemübungen senken
Unsichere Zeiten verursachen Stress. Wie schaffen wir es, im Alltag achtsamer mit uns umzugehen und unseren Stresslevel auf ein gesundes Maß zu senken? Antworten und Tipps gibt es in der aktuellen Folge.
www.audibkk.de/podcast

Online-Workshop

„Kleine Superhelden brauchen auch gesunden Schlaf“ – mit Schlaftipps für Familien mit Kindern
Referentin: Kinderkrankenschwester Franziska Greiner
11.05.2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte nur eine Person pro Familie anmelden.
www.audibkk.de/veranstaltungen

Online-Seminare

„Wenn der Schlaf nicht erholsam ist“
Referent: Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß
05.10.2023, 18 bis 19 Uhr

„Mental Load – Raus aus der Gedankenfalle“
Referentin: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
10.10.2023, 19 bis 20:30 Uhr

„Schwangerschaft, was erwartet mich …“
Referentin ist eine Hebamme des Audi BKK Vertragspartners Kinderheldin.
22.05.2023, 18 bis 20 Uhr

Anmeldung unter
www.audibkk.de/veranstaltungen

Melden Sie sich jetzt an!

Das Online-Magazin der Audi BKK

Frische News
Möchten Sie die aktuellen Infos der Audi BKK per Mail erhalten? Dann melden Sie sich an:
www.audibkk.de/newsletter

Wir sind für Sie da!

Impressum
Das Audi BKK Magazin erscheint dreimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Audi BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. ***Herausgeber:*** *Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt (zentrale Postanschrift), Tel.: 0841 887-0, Fax: 0841 887-109, E-Mail: info@audibkk.de, www.audibkk.de;* ***Redaktionsleitung/Projektverantwortliche:*** *Janet Stiller, Tel.: 0841 887-106, E-Mail: redaktion@audibkk.de;* ***Redaktion und Layout:*** *move elevator GmbH;* ***Bildnachweise:*** *Titel: istockphoto.com/RasiBhadramani; S. 3: Foto Gerhard Fuchs: Audi BKK ©Sabrina Wobker; S. 4: Wichard Lüdje: ©privat; S. 5: istockphoto.com/svetikd; S. 6: unsplash.com/darya-jum; S. 8-9: istockphoto.com/franckreporter; S. 10-11: ©Heiko Laschitzki; S. 14-15: ©piarazzi; S. 16-17: ©Debbie-Kristin Schaller; S. 18-19: istockphoto.com/magicmine; S. 21: istockphoto.com/JNemchinova; S. 23: pexels.com/bianca-gasparoto; S. 24: pexels.com/pavel-danilyuk; S. 25: stock.adobe.com/Eugenio Marongiu; S. 27: Alle Rätsel: istockphoto.com/FloWBo; S. 29: pexels.com/nataliya-vaitkevich;*

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C105048

klimaneutral gedruckt www.klima-druck.de ID-Nr. 23137541 bvdm.

Dieses Magazin wurde klimaneutral gedruckt.
Alle entstandenen Emissionen gleichen wir durch die Unterstützung eines Klimaschutzprojekts aus.

Erstklassige Leistungen für Ihre Gesundheit

münchener verein
Zukunft. In besten Händen.
Partner der Audi BKK

Zusatzversicherungen für Mitglieder der Audi BKK

Bis zu 100 % Erstattung

Gestalten Sie Ihren persönlichen Versicherungsschutz nach Ihren Wünschen und profitieren Sie zusätzlich von attraktiven Audi BKK-Konditionen. Ob Zahnversicherung, Pflegevorsorge, Naturmedizin, Auslandsreise, Krankentagegeld oder stationäre Absicherung – bei unseren exklusiven Angeboten ist bestimmt das Richtige für Sie dabei.

TESTSIEGER Stiftung Warentest Finanztest SEHR GUT (0,5) 22/O22

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG 1. PLATZ Versicherer des Jahres www.disq.de ntv

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG SEHR GUT Kundenurteil Qualität der Produkte www.disq.de ntv

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG SEHR GUT Kundenurteil Service www.disq.de ntv

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen

Oder lassen Sie sich beraten unter 089/51 52 23 30

Gesundheit. In besten Händen.