BKK MIELE

VERSICHERTEN-MAGAZIN

Sommer 2021

Gesundheitskompetenz – digital und persönlich

Entdecken Sie unsere **digitalen Services** und **Aktuelles** zu dem, was bewegt!

Inhalt

Lesen **Sie hier**

03 **Vorwort**
Neues Versichertenmagazin der BKK Miele

04 **Was ist in Bewegung**
Neue Fotos für Ihre Gesundheitskarte erforderlich

05 **Man höre und staune**
Das Gesundheitsportal der BKK Miele im Podcast

06 **Wissenswertes rund ums Thema Impfungen**
Wie sicher es ist und was Sie sonst noch rund ums Impfen wissen sollten

08 **Gesundheitlich profitieren & sofort belohnt werden**
Unser neues Bonusprogramm

09 **Das sollten Sie zu DiGAs wissen**
Was dahinter steckt und wie Sie diese nutzen können

10 **Bye-Bye Corona-Kilos**
Effiziente Methoden gegen die überflüssigen Pfunde aus den Lockdown-Zeiten

12 **Schlaf, Kindlein, schlaf**
Warum wir träumen und was im Schlaf passiert

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Miele, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh, Tel. +49 5241 89-2189, Fax: +49 5241 89-2150, www.miele-bkk.de, info@bkk-miele.de · **Redaktion:** Ilona Krawczyk (V. i. S. d. P.) © Text: Wort & Bild Verlag, 2021 · Grafische Gestaltung, **Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 89866-333, www.dsg1.de · **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich · Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

· **Fotoquellen:** BKK, iStock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten.

LIEBE VERSICHERTE,

wir laden Sie ein zur Lektüre des neuen Versichertenmagazins der BKK Miele. Wo kommt das denn plötzlich her?

Die einfache Antwort wäre: aus dem Engagement hoch motivierter Mitarbeiter Ihrer BKK. Wichtiger als das „Woher“ ist aber der Grundgedanke – das „Wieso“:

Ich freue mich darüber, Ihnen gemeinsam mit einem hervorragenden Team die vielen Vorteile unserer Betriebskrankenkasse näherbringen zu dürfen. Denn wir wollen, wo immer möglich, Ihre Gesundheit fördern, erhalten oder wiederherstellen. Und dafür ist dieses Magazin ein toller zusätzlicher Kommunikationskanal, über den wir Sie informieren und inspirieren sowie uns mit Ihnen austauschen möchten. Von Kollegen zu Kollegen – persönlich und nah.

Dies geht Hand in Hand mit unserem erweiterten digitalen Serviceangebot. Wir haben die Pandemie-Zeit genutzt, um Ihnen eine neue Website sowie jede Menge nützliche Informationen für die eigene Gesundheitskompetenz bereitzustellen. Mehr dazu lesen Sie unter anderem im Beitrag zum Gesundheitsportal in dieser Ausgabe. Auch unsere BKK Service-App ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, unsere Service- und Versorgungsangebote rund um Gesunderhaltung und Gesundung für Sie innovativ, bedarfsgerecht und umfassend auszubauen.

> ***„Unsere BKK Service-App*** *ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, unsere Service- und Versorgungsangebote rund um Gesunderhaltung und Gesundung auszubauen.“*

Ob zu unseren Leistungen, Angeboten oder zu den Themen in unserem neuen Versichertenmagazin: Wir freuen uns über jede Form von Feedback Ihrerseits – sei es per E-Mail, Telefon oder im persönlichen Gespräch. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Erfahren – und … natürlich einen entspannten, gesunden Sommer.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Peter Kinnett

Vorstand BKK Miele

Wissen für Ihre Gesundheit:
› www.bkk-miele.de

Titel: iStock.com/South_agency;BKK Miele

WAS IST IN **BEWEGUNG?**

Neue Fotos für Ihre Gesundheitskarte erforderlich

Sie alle kennen, haben und nutzen sie: die elektronische Gesundheitskarte, kurz eGK. Diese dient Ihnen als Versicherungsnachweis, mit dem u. a. Ärzte ihre medizinischen Leistungen mit uns abrechnen, die sie für Sie erbringen. Diese eGK wird nun erweitert – und dazu brauchen wir Ihre Mitarbeit.

Zukünftig werden Sie eine neue elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Technologie von uns erhalten. NFC steht für „Near Field Communication“ und ist ein Übertragungsstandard zum kontaktlosen Austausch von Daten über kurze Distanzen.

Vielleicht kennen Sie diese Funktion bereits vom neuen Personalausweis oder Ihrer EC- und Kreditkarte – wenn Sie diese bei Zahlungen am Kartenleser auflegen, bezahlen Sie dank NFC kontaktlos.

Was Sie jetzt tun müssen

Im Zuge der Umstellung brauchen wir nur eines von Ihnen: ein neues Foto. Ein klassisches Passbild genügt dabei vollkommen. Und: Es darf auch gelächelt werden. Bitte prüfen Sie dazu, ob Ihr Foto zehn Jahre oder älter ist, und aktualisieren Sie es gegebenenfalls über unseren Lichtbildservice. Dort können Sie einfach und bequem ein Passbild für Ihre elektronische Gesundheitskarte hochladen. Den Link zum Upload und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite

› **www.miele-bkk.de/service/elektronische-gesundheitskarte**

Falls Sie keine Möglichkeit zum digitalen Upload haben, können Sie uns das Foto auch gerne postalisch zusenden. Bitte vermerken Sie Ihren Namen, Vornamen und das Geburtsdatum oder Ihre Krankenversichertennummer beim Bild, damit eine Zuordnung möglich ist. Sie benötigen die neue, NFC-taugliche Karte nicht umgehend, sondern können auch weiterhin wie gewohnt mit Ihrer jetzigen eGK zum Arzt gehen. Wir tauschen die Karten, die aktuell in Umlauf sind, nun nach und nach proaktiv aus. Falls Sie nicht warten und gerne jetzt schon eine neue eGK haben möchten, kontaktieren Sie einfach Ihre gewohnten Ansprechpartner bei der BKK Miele – wir kümmern uns dann darum.

Scan mich,
um mehr über die elektronische Gesundheitskarte zu erfahren

iStock.com/LightFieldStudios/Portra;BKK Miele

MAN HÖRE UND STAUNE **CLEVERNESS FÜR DIE GESUNDHEIT**

Das Gesundheitsportal der BKK Miele im Podcast

Das Leben ist wechselhaft. Entsprechend vielfältig sind die Präventions- und Gesundheitsthemen, mit denen wir als Ihre BKK Sie unterstützen. Praktische Tipps und Informationen zu einer Vielzahl davon finden Sie auf unserem Gesundheitsportal – und das wiederum bringen wir Ihnen jetzt per Podcast näher.

Erstellt wurde dieser von Angelika Meyer und Max Liebl am Miele-Standort Bielefeld, indem sie die BKK-Kolleginnen Juliane Dück und Ilona Krawczyk – aus dem Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und Prävention der BKK Miele – befragten. Er ist sowohl im Miele-Intranet wie auch auf der BKK-Website verfügbar:

- **www.miele-bkk.de/gesundheitsportal**

*„Wir freuen uns, mit dem **Podcast** eine neue und **interessante Möglichkeit** anzubieten, mit der sich unsere Versicherten zur Funktionalität des **Gesundheitsportals informieren können“**, freuen sich Juliane Dück und Ilona Krawczyk.*

Informativ und so vielfältig wie das Leben

Das Gesundheitsportal bietet nicht nur vielfältige, sondern vor allem qualitätsgesicherte Informationen für verschiedenste Lebenssituationen, darunter beispielsweise

- „Vitalität online – Vion“
- der „Pflegefinder“
- der „Befunddolmetscher“
- „Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht“
- und vieles mehr …

Ansprechpartner

Unsere beiden Kolleginnen helfen Ihnen gerne weiter:

Juliane Dück
- 05241 / 89 - 2188
- juliane.dueck@bkk-miele.de

Ilona Krawczyk
- 05241 / 89 - 2153
- ilona.krawczyk@bkk-miele.de

Scan mich und hör dir den Podcast an!

iStock.com/blackCAT

WISSENSWERTES RUND UMS THEMA **IMPFUNGEN**

Bestens „impformiert“

Es ist seit Jahrzehnten bewährt und hat geholfen, viele ernsthafte Erkrankungen aus der Welt zu schaffen: das Impfen. Gerade in Zeiten von Covid-19 sind wieder vielerorts Fragen und Diskussionen rund um das Thema entflammt. Welche Rolle es für uns spielt, wie sicher es ist und was Sie sonst noch rund ums Impfen wissen sollten, lesen Sie hier.

Impfungen bieten effektiven Schutz und können einzelne Menschen vor vielen, teils hochgefährlichen Infektionskrankheiten schützen. Auch die Gemeinschaft profitiert davon, können breitgefächerte Impfungen Krankheiten doch ganz zum Verschwinden bringen, wie das Beispiel der Pocken gezeigt hat. Die wichtigsten Fragen rund ums Impfen beantworten wir in der Folge.

Wie funktioniert eine Impfung?

Infektionskrankheiten werden durch Erreger wie Viren oder Bakterien hervorgerufen. Bei einer Impfung werden Teile des Erregers oder abgetötete, unschädlich gemachte Versionen verabreicht – häufig als Injektion per Spritze, seltener als Schluckimpfung. Nach der Impfung bildet der Körper Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper. Kommt eine geimpfte Person dann mit dem Bakterium oder Virus in Kontakt, kann die Körperabwehr viel schneller darauf reagieren. Betroffene erkranken dann nicht oder haben einen deutlich milderen Verlauf der Krankheit. Weil die Wirkung nicht ein Leben lang vorhält, sollten Erwachsene ihren Impfpass bei Gelegenheit vom Hausarzt prüfen lassen.

Welche Reaktionen können vor kommen?

Wie jedes Medikament besitzen auch Impfstoffe Nebenwirkungen. Die häufigsten Symptome sind: Rötungen und Schwellungen an der Einstichstelle sowie Schmerzen im „Impf-Arm“. Manche Menschen fühlen sich schlapp und leicht fiebrig. In der Regel verschwinden die Beschwerden innerhalb weniger Tage. Das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) überwacht ständig Nutzen und Risiko eines zugelassenen Stoffs. Sollten sich beim breiten Einsatz Nebenwirkungen zeigen, die nicht oder nicht in dem Ausmaß bekannt waren, wird ein Impfstoff wieder vom Markt genommen.

Was spricht gegen eine Impfung?

Meist sind nur bestimmte Impfungen nicht empfohlen, zum Beispiel bei Schwangerschaft (außer Covid-19; siehe rechte Seite oben), einer Immunschwäche oder einer Allergie gegen Bestandteile des Impfstoffs. Impfungen sollten verschoben werden, wenn eine akute, behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt.

iStock.com/FilippoBacci/Ridofranz/franckreporter

Wie sicher sind Impfungen?

Impfstoffe zählen zu den am besten geprüften Arzneimitteln. Bevor sie auf den Markt kommen, müssen sie in klinischen Studien zeigen, dass sie gut verträglich sind.

Welche Impfungen sind wichtig für Erwachsene?

Pneumokokken: Menschen ab 60 Jahren rät die Impfkommission zu einer Impfung gegen die Erreger der Lungenentzündung. Masern: Eine Impfung wird allen Erwachsenen empfohlen, die nach 1970 auf die Welt gekommen sind, bei denen der Impfstatus unklar ist oder die nur eine Impfung in ihrer Kindheit erhalten hatten. Grippe: Die Grippeschutzimpfung ist wichtig für Menschen ab 60 Jahren sowie für alle, die an einer chronischen Krankheit leiden oder beruflich mit vielen Menschen in Kontakt kommen. Gürtelrose: Auch für diese Erkrankung wird die Impfung allen Menschen ab 60 Jahren empfohlen. Personen mit Grundkrankheiten oder einer Immunschwäche sollten sich bereits ab 50 Jahren impfen lassen.

Was gilt für die Corona-Impfung?

Das Corona-Virus SARS-CoV-2 ist für die menschliche Immunabwehr vergleichsweise neu. Das Immunsystem muss sich nun dagegen sowie gegen Virus-Mutationen wappnen. Inzwischen konnten in vergleichsweise kurzer Zeit effektive Impfstoffe gegen Covid-19 entwickelt und von der Europäischen Kommission zugelassen werden.

Hier finden Sie den aktuellen **Impfkalender der STIKO:**

Die Empfehlungen von RKI und STIKO werden nach aktueller Lage und Wissensstand während der Pandemie ständig aktualisiert. Tagesaktuelle Informationen gibt es unter:

- **www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus**
- **www.miele-bkk.de/corona**

Das gilt für Schwangere

Schwangeren mit Vorerkrankungen oder einem erhöhten Expositionsrisiko aufgrund ihrer Lebensumstände kann eine Impfung mit einem mRNA-Impfstoff ab dem zweiten Trimenon angeboten werden – nach Nutzen-Risiko-Abwägung und nach ausführlicher Aufklärung. Schwangere besitzen ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe.

Was ist bei Reisen zu beachten?

Durch die Lockerungen von pandemiebedingten Reisebestimmungen vieler Länder werden Urlaubsreisen wieder möglich. Für einige Reiseziele, vor allem bei Fernreisen, sind Impfungen empfehlenswert oder sogar obligatorisch. Für einen passenden Impfplan lassen Sie sich am besten schon acht Wochen vor der Abreise reisemedizinisch beraten. Zu den von der STIKO empfohlenen Reiseimpfungen gehören die Impfungen gegen Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Influenza, Meningokokken, Poliomyelitis, Tollwut und Typhus.

Quelle: © Text: Wort & Bild Verlag, 2021

GESUNDHEITLICH PROFITIEREN & SOFORT BELOHNT WERDEN

Unser neues Bonusprogramm

Gesundsein MPlus

Ein Bonus für die Gesundheitsvorsorge und Nutzung von FrüherkennungsChecks

1. Gesundheitsvorsorge Check-up – zwischen 18 und 34 Jahren einmalig und ab 35 alle drei Jahre**
2. Hautkrebsvorsorge – alle zwei Jahre**
3. Krebsvorsorge Frauen – jährlich*
4. Krebsvorsorge Männer – jährlich*
5. Mammographie-Screening – Frauen von 50 bis 69 Jahren alle zwei Jahre**
6. Früherkennung Bauchaortenaneurysma – Männer ab 65 Jahren, einmalig**
7. Darmkrebsvorsorge – ab 50 Jahren jährlich bzw. ab 55 alle zwei Jahre**
8. Kinder- und Jugend-Vorsorgeuntersuchungen*
9. Leistungen der Mutterschaftsvorsorge**
10. Schutzimpfungen nach dem Impfschutzgesetz und den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO)*
11. Schutzimpfung nach § 12b der Satzung, die den Impfschutz erweitern*
12. zahnmedizinische prophylaktische Untersuchungen für Kinder und Jugendliche – zweimalig jährlich*
13. Zahngesundheits-Untersuchung für Erwachsene – jährlich*

Premium MPlus

Premiumbonus für sportliche Aktivität, Nutzung digitaler Leistungen oder der Betrieblichen Gesundheitsförderung

14. erfolgreiches Absolvieren eines DOSB-Sportabzeichens nach qualifiziert begleitetem Vorbereitungstraining*
15. regelmäßige Inanspruchnahme von gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten in einem qualifizierten Verein oder qualitätsgesicherten Fitness-Studio*
16. regelmäßige Teilnahme an einer zertifizierten Maßnahme zur primären Prävention gemäß § 20 SGB V**
17. aktive Nutzung einer Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) – siehe Liste der berücksichtigungsfähigen DiGA**
18. regelmäßige Teilnahme an einer zertifizierten Maßnahme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements**

Ausbildung MPlus

Für Auszubildende, Schüler und Studenten, die ihre Gesundheit bewusst im Blick haben.

*10,– EUR **20,– EUR

Seit Anfang April gibt es „gesundLeben“, das neue Bonusprogramm der Miele BKK für alle Versicherten. Der Fokus liegt nun noch mehr darauf, Vorsorge und Früherkennung zu fördern und attraktiv zu gestalten. Dazu wird jede und jeder, egal welchen Alters, von der ersten Maßnahme an mit einem Bonus belohnt.

So einfach wie möglich sein: Das war die Vorgabe an das neue Bonusprogramm. Vorsorge- und GesundheitsChecks, die gesetzlich vorgesehen sind, werden daher nun stärker als bislang bonifiziert. Neu und gesetzlich vorgeschrieben ist dabei, dass unter anderem auch vollständige Impfungen bezuschusst werden. Mussten im alten Programm mindestens zwei aus fünf Maßnahmen erfüllt sein, um einen Bonus zu erhalten, bekommen Versicherte diesen nun bereits ab der ersten vollständigen Maßnahme. „Wir haben uns dabei überlegt, wie wir unseren Versicherten bestmöglich zugleich Boni zukommen lassen wie auch ihr Gesundheitsbewusstsein unterstützen können“, erklärt Peter Kinnett, Vorstand der BKK Miele. „Umso mehr freuen wir uns, nun für jede einzelne Maßnahme eine Prämie bezahlen zu können.“

Boni aus dem ersten Quartal 2021 bleiben gültig

Alle vor der Umstellung im aktuellen Kalenderjahr erbrachten Leistungen werden weiterhin anerkannt, sofern die relevanten Punkte erfüllt wurden. Der neue Bonusflyer ist direkt bei der BKK Miele sowie per Download auf der Homepage verfügbar. Versicherte können sich vollständig durchgeführte, bonusrelevante Punkte dort wie gewohnt von der Praxis, dem Anbieter, dem Fitness-Studio oder dem Verein bestätigen lassen – schon haben sie Anspruch auf einen Bonus in Höhe von 10,– EUR oder 20,– EUR. Übermittelt wird der Bonusflyer wahlweise persönlich, per Post oder mit der BKK Miele Service-App.

Ansprechpartnerin

Anja Dinter
05241 / 89 - 2192
anja.dinter@bkk-miele.de

Weitere Infos zum Programm finden Sie auch auf unserer Website:
www.miele-bkk.de/bonusprogramm

iStock.com/praetorianphoto

DAS SOLLTEN SIE ZU DiGAs WISSEN

Per App zu mehr Gesundheit? Das geht – mit Hilfe der sogenannten DiGAs. Was dahinter steckt und wie Sie diese als Versicherte der BKK Miele nutzen können, erklären wir Ihnen hier in Form der wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema.

Was sind DiGAs überhaupt?

DiGA ist die Kurzform für Digitale Gesundheitsanwendungen. Dahinter verbergen sich Apps, browserbasierte Webanwendungen oder Software zur Verwendung auf klassischen Desktop-Rechnern, die ärztlich verordnet werden können. Entsprechend ist ein weiterer Anspruch an die DiGAs, dass sie sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Wozu sind die DiGAs gut?

Die digitalen Medizinprodukte sollen Patienten dabei unterstützen:

- Erkrankungen zu behandeln
- Beeinträchtigungen auszugleichen
- begleitend eine Therapie zu unterstützen
- zu informieren oder individualisierte Rückmeldungen zu geben

Wo werden DiGAs eingesetzt?

Vorstellbar ist der Einsatz in verschiedenen Bereichen, von Diabetologie, Kardiologie, Logopädie und Psychotherapie bis hin zur Physiotherapie. Bei Interesse an der Nutzung einer DiGA sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt gerne auf die Möglichkeit an.

Wer bestimmt, was als DiGA eingestuft wird?

Die einzelnen Anwendungen werden zunächst vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft.

Surftipp: Alle bislang zugelassenen DiGAs sowie weiterführende Infos finden Sie unter:

› diga.bfarm.de/de

Hier finden Sie
weiterführende Infos

Wer trägt die Kosten, wenn ich eine DiGA nutzen will?

Die BKK Miele übernimmt die Kosten für zugelassene DiGAs komplett. Zudem unterstützen wir die Nutzung von einzelnen DiGAs, die auch präventive Handlungsfelder abdecken, zusätzlich mit unserem Bonusprogramm. Eine Liste der entsprechenden DiGAs finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „gesundLeben“.

iStock.com/Morsa Images

BYE-BYE CORONA-KILOS

Effiziente Methoden gegen die überflüssigen Pfunde aus den Lockdown-Zeiten

Sportvereine und Fitness-Studios: geschlossen. Abendliche Laufrunden: durch Ausgangssperren verboten. Schweinehund-Level, was disziplinier-tes Training in den eigenen vier Wänden betrifft: auf Maximum. Kein Wunder, dass laut Studien landauf, landab seit dem Corona-Lockdown ordentlich Gewicht zugelegt wurde. Doch es gibt Wege und Möglichkeiten zur Wunsch-Strandfigur.

Die Pandemie hat Spuren hinterlassen. Wirtschaftlich. Psychisch. Aber auch ganz sichtbar auf vielen Hüften. Die tiefergehenden Ursachen der Gewichtszunahme sind vielfältig. Von mangelnder Motivation zur Bewegung aufgrund eingeschränkter Sozialkontakte über neue Essgewohnheiten im Home-Office (Stichwort: Arbeiten am Esstisch mit Blick auf den Kühlschrank) bis hin zu eingeschränkten Sportmöglichkeiten reicht die Bandbreite. Mehrere Kilogramm Gewichtszunahme sind dabei mehr die Regel als die Ausnahme.

Ironischerweise liegt in den neuen Gewohnheiten aber auch eine große Chance, den Kilos den Kampf anzusagen. Denn: An der frischen Luft zu sein, wird mehr geschätzt als je zuvor, Spazierengehen und Wandern erfährt einen regelrechten Boom. Auch die Bereitschaft, Zeit in die eigenen Kochkompetenzen zu investieren sowie neue Sportarten auszuprobieren, ist seit März 2020 gestiegen – schließlich bedeuten Home-Office und/oder eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten auch mehr Zeit für andere Dinge. So weit, so gut. Wie aber nun tatsächlich abspecken?

Bewegung, Bewegung, Bewegung

Wer Energie – und damit Fett – verbrennen will, muss die Muskeln fordern. Das geht auch ganz ohne Fitness-Studio in den eigenen vier Wänden. Ideale Cardio-Trainings lassen sich auf dem Laufband, dem Hometrainer oder mit Seilhüpfen absolvieren. Kraft- und Muskelzuwachs plus den begehrten Afterburner-Effekt (sprich: Fettverbrennung auch nach dem Workout) befeuern Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Planks, Burpees, Liegestützen oder Übungen mit dem Thera-Band. Spaziergänge sind ebenfalls potenzielle Kalorien-Killer. Nehmen Sie doch einfach einmal die steilere Strecke, beschleunigen Sie zwischendurch kurzzeitig das Tempo und steigern Sie von Woche zu Woche die Dauer. Das fördert auch das Wohlbefinden und dehnt die vom Sitzen verspannte Muskulatur.

Tipp: Stellen Sie sich einen Alarm am Handy oder am Computer – dann wird der Sport zum fixen Termin und nicht mit Ausreden auf die lange Bank geschoben.

iStock.com/Halfpoint

„Die Pandemie hat Spuren hinterlassen. Wirtschaftlich. Psychisch. Aber auch ganz sichtbar auf vielen Hüften.“

Besser-Esser

Es ist so simpel wie logisch: Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als der Körper verbrennt. Doch Achtung: Die Art der Ernährung sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden. Obst und Gemüse, Vollkorn-Produkte, Saftschorlen, Tees und Wasser sind bei gleicher Gesamtkalorienzahl in aller Regel besser für den Körper und das Immunsystem als Softdrinks, rotes Fleisch und industriell verarbeitete Nahrung. Achten Sie zudem darauf, nicht willkürlich zu essen, sondern – wenn möglich – eine Routine in Ihr Essverhalten zu bringen. Beispiel: Frühstück – Mittagessen – Kaffeepause/Snack – Abendessen. So kommen Sie nicht in Versuchung, immer wieder zum Kühlschrank oder in die Kaffeeküche zu gehen und ungewollt viel Nahrung zu sich zu nehmen.

Tipp: Halten Sie Ihre verzehrten Speisen und Getränke schriftlich fest. So sehen Sie am Ende des Tages, wie viel Sie nicht nur gefühlt, sondern tatsächlich zu sich genommen haben – und lügen sich ernährungstechnisch selbst nichts vor.

Ehrlich währt am längsten

Sie haben sich vorgenommen, die Pfunde schmelzen zu lassen? Super. Damit aus dem Vorsatz auch ein Erfolg wird, ist es wichtig, dass Sie sich selbst motivieren und Erfolge sehen können. Das braucht ein wenig Geduld, denn erzwingen lässt sich nichts. Deshalb gehen Sie Schritt für Schritt vor. Von heute auf morgen komplett auf Süßes zu verzichten oder einen Halbmarathon laufen zu wollen, resultiert im Zweifel nur in Fressattacken und Frust. Fangen Sie stattdessen umgekehrt an: Nur noch jeden zweiten Tag naschen. Dreimal die Woche für 30 bis 45 Minuten die Laufschuhe schnüren. Oder für jeden Schluck Orangensaft 20 Sit-ups einlegen. Dann steigern Sie sich allmählich in Richtung Ihrer Wunschziele. Und die Corona-Kilos sind bald Vergangenheit.

Tipp: Wenn Sie Ihre Muskeln trainieren – ob durch Hanteln, Radfahren oder Crosstrainer – verbrennen Sie auch im Ruhezustand Kalorien. Das ist auch der Grund, warum Männer mehr Kalorien zu sich nehmen können als Frauen, ehe sie Kilos ansetzen: Das Hormon Testosteron fördert den Muskelaufbau – und davon besitzt Mann in der Regel mehr als Frau. Unfair, aber wahr.

SCHLAF, **KINDLEIN,** SCHLAF…

Warum wir träumen und was im Schlaf passiert

Viele Menschen freuen sich auf das Einschlafen. Erstens, weil sie sich im Schlaf erholen. Zweitens, weil man dabei träumt – und das kann super spannend sein. Hast du dich auch schon gefragt, warum wir das eigentlich tun? Hier erklären wir es dir.

1 Wenn wir gut schlafen, erholt sich unser ganzer Körper. Denn so ein Tag ist anstrengend. Für unsere Muskeln, unsere Nerven und auch für unser Gehirn.

2 Wie viel Schlaf jemand braucht, ist ganz unterschiedlich. Manche Erwachsene brauchen nur vier bis fünf Stunden. Andere schlafen neun oder zehn Stunden. Babys wiederum schlafen im Schnitt fast 16 Stunden – also 2/3 des gesamten Tages!

3 Was alle Schläfer tun, ist träumen. Dabei erleben wir Sachen, die es im echten Leben gar nicht gibt. Oft sind wir auch an fremden Orten. Oder bewegen uns blitzschnell hin und her. Manchmal treffen wir auch Personen, die wir lange nicht gesehen haben – oder sogar nur aus Büchern oder Filmen kennen. Das ist manchmal toll, manchmal macht es uns auch Angst.

4 Der Grund, warum wir das alles im Traum erleben, ist unser Gehirn. Das arbeitet nämlich auch dann weiter, wenn wir schlafen und unser Körper sich ausruht. Dabei verarbeitet es gute und schwierige Sachen, die uns beschäftigen. Und manchmal hilft es uns durchs Träumen auch, neu gelernte Erfahrungen fest abzuspeichern. Das können Dinge aus der Schule sein, aber auch aus dem Sport oder einem Spiel. Im Schlaf trainierst du also oft deine Fähigkeiten, ohne es zu wissen. Tolle Sache, oder?

5 Übrigens: Selbst wenn du dich an deinen Traum am anderen Morgen nicht erinnern kannst – geträumt hast du im Lauf der Nacht garantiert. Das gehört zu einem erholsamen Schlaf nämlich immer mit dazu.

iStock.com/bb-doll/Choreograph/Patrick-Daxenbichler/LindaYolanda

So erreichen Sie uns:
- **Beratungstelefon: 0800 8002189**
- **info@bkk-miele.de**

Viele unserer Services können Sie auch online nutzen – rund um die Uhr und von überall.