Miele

BKK

BKK MIELE

VERSICHERTEN-MAGAZIN

Winter 2021

Achtsamkeit – für die Gesundheit jederzeit!

Wie Sie **Stress vermeiden** und **mehr Lebensqualität** schaffen

Inhalt

03 **Vorwort**
Achtsamkeit – für die Gesundheit jederzeit!

04 **Was ist in Bewegung?**
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Elektronische Gesundheitskarte
- Daten zur Jahresrechnung
- Neue Standorte
- Ihre persönlichen Ansprechpartner

06 **Online-Hautcheck**
- Digitale Gesundheitsleistung von OnlineDoctor
- Mehr Leistung für Früherkennung, Vorsorge und gesundheitlichen Schutz!

08 **Impfen – gestern, heute, morgen**
Wie es funktioniert und warum es so wichtig ist

09 **Was bei Spannungskopfschmerzen hilft**
Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

10 **Dem Stress Paroli bieten**
Mit der kostenfreien moving-App

11 **Achtsamkeit im Alltag**
So entschleunigen Sie erfolgreich

12 **Der kleine Unterschied**
Bakterien und Viren

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:** Peter Kinnett (V. i. S. d. P.) © Text: Wort & Bild Verlag, 2021 · **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 61618-0, www.dsg1.de · **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich · **Fotoquellen:** BKK, iStock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten.

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.

*„Gerade in diesen schnelllebigen Zeiten ist die **Bedeutung von Achtsamkeit groß**“*

LIEBE VERSICHERTE,

vielleicht kommt es Ihnen ja auch so vor: 2021 ist gefühlt nur so dahingerast. Woran das liegt? Womöglich daran, dass unsere Zeit gerade besonders schnelllebig ist. Denn es gibt vieles, das uns auch emotional berührt – mehr, als wir uns vielleicht bewusst machen. Dazu können die sich laufend ändernden Vorgaben zum Infektionsschutz gehören, die Lieferengpässe vieler Güter oder die steigenden Lebenshaltungskosten. Dies alles bringt viel Veränderung mit sich, sei es in der Öffentlichkeit oder für die Kinder in den Schulen.

Angesichts dessen fällt es uns oft nicht leicht, achtsam zu sein. Dinge auch einfach einmal auf uns zukommen zu lassen. Momente zu genießen. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich bewusst machen: „Wo kann ich mir etwas Gutes tun? Wo kann ich, allen Verpflichtungen und Vorgaben zum Trotz, noch persönliche Freiheiten finden und genießen?“

Neben Informationen zu aktuellen Themen möchten wir Ihnen mit dem Schwerpunkt dieser Ausgabe einige Tipps, Techniken und Anregungen dazu geben, wie Sie leicht und effektiv mehr Achtsamkeit für Ihre Gesundheit in Ihr Leben bringen können. Allen gemeinsam ist: Sie sollten sie ausprobieren, um davon profitieren zu können. Setzen Sie sich selbst neue Impulse. Lassen Sie zu, etwas Neues zu erleben. Hören Sie in sich hinein, wie Ihr Körper darauf reagiert. Sie werden sehen: Diese Achtsamkeit kann unglaublich bereichernd sein.

Nutzen Sie dazu gerne auch unser ständig wachsendes Angebot an Online-Trainings oder Gesundheits-Infos. Ob rund um Ernährung, Entspannung oder Bewegung – wir bieten Ihnen gerne immer wieder neue Ideen, um für sich etwas zu tun.

Neu wird 2022 auch die Bundesregierung sein. Man darf gespannt sein, welche politischen Neuerungen dies mit sich bringt. Ganz sicher ist – gerade die Zeit zwischen den Jahren bietet wundervolle Gelegenheiten, um bewusst gemeinsam Zeit mit lieben, wichtigen Menschen zu verbringen – und auch, Zeit für sich zu finden. Ganz in Ruhe, mit Entspannung oder Ausflügen, gemütlich daheim sowie mit ausgedehnten Spaziergängen in der Natur.

Es gibt auch so viel Schönes. Wir sollten uns die Zeit geben, es wahrzunehmen. Dafür wünsche ich Ihnen gutes Gelingen. Genießen Sie eine freudvolle, achtsame Weihnachtszeit und einen guten Start in ein gesundes, frohes Jahr 2022.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Peter Kinnett
Vorstand BKK Miele

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

Titel: iStock.com/eclipse_images; BKK Miele

WAS IST IN **BEWEGUNG?**

Ab 01.01.2022 neue und erweiterte Leistungen der Pflegeversicherung

Zuschüsse zu Eigenanteilen bei stationärer Versorgung im Pflegeheim

Neue Leistung ist: Pflegebedürftige, die in vollstationären Einrichtungen leben, erhalten einen Zuschuss auf den zu zahlenden Eigenanteil an den Pflegeheimkosten. Für Heimbewohner/innen mit den Pflegegraden 2 bis 5 beträgt der Leistungszuschlag

- **5 % des Eigenanteils an den Pflegeheimkosten** innerhalb des ersten Jahres.
- **25 % des Eigenanteils an den Pflegeheimkosten,** wenn sie mehr als 12 Monate,
- **45 % des Eigenanteils an den Pflegeheimkosten,** wenn sie mehr als 24 Monate und
- **70 % des Eigenanteils an den Pflegeheimkosten,** wenn sie mehr als 36 Monate in vollstationärer Pflege leben.

Gut zu wissen: Bezuschusst werden nur die pflegebedingten Aufwendungen.

Kurzzeitpflegeleistungen und Pflegesachleistungen werden angehoben

Die Pflegereform sieht finanzielle Entlastungen für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 vor, die zu Hause durch einen Pflegedienst versorgt werden. Die Beträge für Pflegesachleistungen und Kurzzeitpflege werden erhöht.

- **Pflegegrad 2:**
  ab 1. Januar 2022 724 € statt bisher 689 €
- **Pflegegrad 3:**
  ab 1. Januar 2022 1.363 € statt bisher 1.298 €
- **Pflegegrad 4:**
  ab 1. Januar 2022 1.693 € statt bisher 1.612 €
- **Pflegegrad 5:**
  ab 1. Januar 2022 2.095 € statt bisher 1.995 €

Die Leistungen der Kurzzeitpflege steigen von 1.612 € auf 1.774 € pro Kalenderjahr.

Um die Anhebung zu erhalten, müssen pflegebedürftige Menschen keinen separaten Antrag stellen.

Umwandlung von Pflegesachleistungen ohne Antrag möglich

Wie bisher können Pflegesachleistungsbeträge für nach Landesrecht anerkannte Entlastungsleistungen genutzt werden. Bisher mussten Sie dies aber bei der Pflegekasse beantragen. Dies ist nun nicht mehr erforderlich, da bis zu 40 Prozent der ungenutzten Pflegesachleistungsbeträge ohne vorherigen Antrag für Entlastungsleistungen verwendet werden können.

DATEN ZUR **JAHRESRECHNUNG** – KURZ DARGESTELLT:

Alle Haushalte unter dem Dach der BKK Miele umfassen rund

140,3 Mio €

davon entfallen

3,9 Mio € auf die Arbeitgeberausgleichkassen

24 Mio € auf die BKK Pflegekasse Miele

112,4 Mio € auf die BKK Miele Krankenversicherung

Die Leistungsausgaben stiegen um 4,4 % gegenüber 2019.

Die BKK Miele steht zukünftig auch den Standorten Arnsberg und Bünde zur Verfügung

Das ist neu: Ab sofort können sich auch die Mitarbeitenden der Miele-Werke Arnsberg und Bünde mit ihren Familien bei der BKK Miele versichern. Damit können jetzt die Mitarbeitenden aller Miele-Werke die Vorteile nutzen.

Ein Wechsel ist auch online möglich:
- **www.miele-bkk.de/mitgliedschaft/online-mitgliedschaft**

Sie haben Fragen zum Wechsel?
Die Kolleginnen und Kollegen beraten Sie gerne.
- **Telefon 05241/89-2189**
- **info@bkk-miele.de**

*„Wir freuen uns auf **Sie!**“*

36.368
Zahl der Versicherten Ende 2020

348 mehr als Ende 2019

11.750 Fälle
ambulanter und stationärer Behandlung im Krankenhaus wurden abgerechnet

Rund 2.935 €
entstanden an durchschnittlichen Leistungsausgaben pro Versicherten

Obwohl die Pandemielage weiterhin einige Herausforderungen mit sich bringt, ist die BKK Miele für die Zukunft stabil aufgestellt.

Daten in der Einzelaufstellung der BKK Miele

Elektronische Gesundheitskarte (eGK) – neues Foto und neue Anwendungen

Für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) benötigen wir ein aktuelles Foto, wenn es zehn Jahre oder älter ist. Bitte aktualisieren Sie es gegebenenfalls über unseren Lichtbildservice. Dort können Sie einfach und bequem ein Passbild für Ihre eGK hochladen. Wir können Ihnen so bei Verlust oder Beschädigung schnellstmöglich eine neue eGK zusenden. Das Foto muss nicht biometrisch sein und nicht den Vorschriften des Passgesetzes entsprechen, so dass Sie es mit der eigenen Kamera oder dem Smartphone aufnehmen können. Den Link zum Upload und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite über den Bereich „Service / Elektronische Gesundheitskarte“:
› **www.miele-bkk.de/service/elektronische-gesundheitskarte**

Für einige Anwendungen benötigen Sie in Zukunft eine PIN/PUK für Ihre eGK. Der PIN-Code ist zusammen mit Ihrer eGK Ihr Zugang zu digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen (z. B. elektronische Patientenakte, eRezept). Den PIN/PUK-Code erhalten Sie direkt von uns. Vor dem Versand des PIN/PUK-Briefes müssen wir Sie jedoch aufgrund gesetzlicher Vorgaben persönlich identifizieren. Infos dazu finden Sie ebenfalls auf unserer Internetseite.

Wichtig: Ihre Gesundheitskarte (eGK) und die dazugehörige PIN sind eng miteinander verbunden. Das heißt, dass die PIN immer auf Ihre aktuelle Karte bezogen ist.

Viele Informationen zu digitalen Weiterentwicklungen und Anwendung finden Sie auf unserer Internetseite. Dort halten wir Sie auch über die aktuellen Entwicklungen auf dem Laufenden. Interessante Themen sind z. B.

- **ePA – elektronische Patientenakte**
- **elektronischer Medikationsplan (eMP)**
- **Notfalldatenmanagement (NFDM)**
- **eRezept – elektronisches Rezept**
- **eAU – elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**

Für die eAU benötigen Sie keine PIN für Ihre eGK. Mit der eAU sollen Arztpraxen seit dem 01.10.2021 die Krankschreibungen direkt elektronisch an die Krankenkassen übermitteln. Sie erhalten dann vom Arzt nur noch einen Papierausdruck als Mitteilung für den Arbeitgeber und für Ihre Unterlagen.

Wir sind auch weiterhin für Sie einfach **mit einem Telefon erreichbar.**
Ihre Ansprechpartner zu unseren Leistungen können Sie telefonisch erreichen unter:

Leistungen: Vorsorge, Impfungen, Mutterschaftsgeld
Julia Aasa: 05241 / 89-2171
Anna-Lena Baum: 05241 / 89-2172
Verena Wiefel: 05241 / 89-2162

Krankengeld, Arbeitsunfähigkeit
Claudia Liedmeier: 05241 / 89-2170
Julian Pohlmann: 05241 / 89-2173
Sabrina Walkenhorst: 05241 / 89-2179
Kerstin Zunker: 05241 / 89-2208

Bonusprogramm
Anja Dinter: 05241 / 89-2192

Betriebliche Gesundheitsförderung und Datenschutzkoordination
Juliane Dück: 05241 / 89-2188

Zahnärztliche Leistungen
Sabine Becker: 05241 / 89-2165
Anja Großekathöfer: 05241 / 89-2169

Hilfsmittel
Karin Laege: 05241 / 89-2166
Nicole Lütkebohle: 05241 / 89-2167

Pflegeversicherung
Viktoria Bonkamp: 05241 / 89-2186
Annette Leismann: 05241 / 89-2161
Nicole Recker: 05241 / 89-2168
Nicola Wegener: 05241/ 89-2164

Versicherung der Rentner
Carmen Fuchs: 05241 / 89-2177
Iris Kubin-Hopmann: 05241 / 89-2174
Natascha Stickling: 05241 / 89-2195

Die vollständigen Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website.

NEUES ANGEBOT
ONLINE-HAUTCHECK

Neuer Meilenstein in der flächendeckenden Versorgung mit digitalen Gesundheitsleistungen. Die BKK Miele bietet für alle Versicherten bundesweit einen Online-Hautcheck.

Es juckt, es kratzt, die Haut ist irritiert und nichts passiert. Hier möchte man nicht lange warten. Die BKK Miele geht dabei einen neuen Weg und bietet für alle Versicherten bundesweit einen Online-Hautcheck.

Dass eine unkomplizierte Klärung tatsächlich möglich ist, beweist onlinedoctor.de mit Online-Konsultationen durch Hautärztinnen und Hautärzte – ganz einfach via digitale Anamnese und Fotos.

Innerhalb von maximal 48 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung. Damit sind Sie auf dem schnellsten Weg für Ihre Gesundheit.

© OnlineDoctor 24 GmbH; BKK Miele

Hier finden Sie
weiterführende Infos
› www.miele-bkk.de/leistungen/online-hautcheck

MEHR LEISTUNG FÜR **FRÜHERKENNUNG, VORSORGE** UND **GESUNDHEITLICHEN SCHUTZ!**

Das neue Bonusheft steht zur Verfügung. Erhältlich bei uns oder zum Download auf unserer Website.

› Belohnen Sie sich mit einem Bonus – bis zu 280 € jährlich

Weitere Zusatzleistungen:
› Osteopathie-Leistung bis zu 420 € jährlich
› Professionelle Zahnreinigung bis zu 50 € jährlich

Nähere Informationen erhalten
Sie durch unsere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und unter:
› www.bkk-miele.de

IMPFEN GESTERN, HEUTE, MORGEN

Impfen ja oder nein? Diese Frage stellen sich manche Menschen nicht erst seit der Covid-19-Pandemie. Doch selbst, wenn diese überwunden wird – das Impfen zur Stärkung der körpereigenen Abwehr wird uns weiter begleiten.

Denn dass wir in unserer modernen Zeit die Möglichkeit haben, uns gegen verschiedenste Krankheiten und schwere Verläufe zu impfen, ist ein kaum hoch genug einzuschätzender Fortschritt. Wer sich impfen lässt, trägt sowohl zum eigenen Gesundheitsschutz bei als auch zu dem der Gesellschaft.

Von Kindesbeinen an besser geschützt

Die Grundlagen dazu werden bereits in der Kita gelegt: Durch die frühen, flächendeckenden Impfungen konnten viele Kinderkrankheiten zurückgedrängt oder gar nahezu ausgerottet werden. Die Kinder sind geschützt, die Sterblichkeit konnte insgesamt erheblich reduziert werden. Zudem helfen Impfstoffe dabei, die körpereigene Immunabwehr frühzeitig gegen HPV-Viren, Tetanus und ähnliche Erreger zu aktivieren.

Miteinander unbeschwerter leben

Doch nicht nur Kinder, sondern natürlich auch Erwachsene profitieren im Lauf des Lebens von Impfungen. Sei es auf Reisen oder grundsätzlich gegen Viren wie Herpes zoster, alljährlich gegen Grippe – und natürlich, ganz aktuell, gegen schwere Verläufe von Corona-Erkrankungen.

Dabei werden die Impfstoffe von verschiedensten Unternehmen immer weiterentwickelt und verbessert. Das gilt sowohl für bestehende als auch für neue, die künftig vor weiteren Krankheiten bis hin zu Krebsgeschwüren schützen können sollen. Das Prinzip dabei: Der Körper wird auf eine mögliche gesundheitsgefährdende Attacke vorbereitet, das Immunsystem wachsamer. Davon profitieren nicht allein Geimpfte, sondern auch deren Kontakte, an die ansonsten Erreger weitergegeben werden könnten. So schützt Impfen unsere Gesundheit – und ermöglicht ein langes Leben in der Gemeinschaft.

Tipp:

Angebote und Boni nutzen

Die BKK Miele unterstützt Sie dabei gerne durch ein erweitertes Leistungsangebot und das Bonusprogramm „gesundLeben“, mit dem Sie sich für jede vollständige Impfung einen Bonus sichern können.

Weitere Infos zu unseren Angeboten und zum Bonusprogramm finden Sie hier:

Impfleistungen

› **www.miele-bkk.de/leistungen/gesund-leben/impfungen**

Bonusprogramm

› **www.miele-bkk.de/bonusprogramm**

iStock.com/Halfpoint

WAS BEI **SPANNUNGS-KOPFSCHMERZEN** HILFT

Einmal fühlt es sich an wie ein Ziehen und Stechen, einmal eher, als wäre ein enger Ring um den Kopf gespannt. Mehr als 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen gibt es. Wenn sie chronisch werden, also regelmäßig und über einen längeren Zeitraum auftreten, können sie das Leben der Betroffenen schwer beeinträchtigen. Zu den häufigsten Formen von Kopfschmerzen zählen Spannungskopfschmerzen. Erfahren Sie mehr zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten.

Was sind Spannungskopfschmerzen?

Wer über Kopfschmerzen klagt, leidet meist unter Spannungskopfschmerzen. Sie zählen zu den primären Kopfschmerzen. Denn es handelt sich, wie auch bei Migräne und Clusterkopfschmerz, um eine eigenständige Erkrankung. Im Gegensatz zu sekundären Kopfschmerzen, die oft von anderen Krankheiten wie Kopfverletzungen, Infektionskrankheiten oder Gefäßerkrankungen begleitet werden.

Wie fühlen sich Spannungskopfschmerzen an?

Spannungskopfschmerzen machen sich durch einen drückenden, wellenartigen Schmerz auf beiden Seiten bemerkbar. Für manche Betroffene fühlt es sich an, als ob der Kopf eingezwängt ist. Besonders hoch ist der Druck an der Stirn und im Nacken. Typischerweise dauern Spannungskopfschmerzen zwischen 30 Minuten und einer Woche. Laut der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft sollten weder Übelkeit noch Erbrechen auftreten. Manchmal kommt es auch zu Symptomen wie Geräusch- oder Lichtempfindlichkeit. Körperliche Aktivität ist noch möglich, kann die Beschwerden sogar verbessern.

Ursache von Spannungskopfschmerzen

Grund für Spannungskopfschmerzen können verspannte Muskeln im Schädel- und Nackenbereich sein, die oft auch durch Arbeiten mit falscher Körperhaltung verursacht werden. Auslöser kann auch körperlicher und seelischer Stress sein. Auf die Überlastung reagiert der Körper dann mit Schmerz. Bei der Diagnostik von chronischem Spannungskopfschmerz sollten auch eventuelle psychische Beschwerden berücksichtigt werden. Er tritt häufig bei Patienten mit einer Panikerkrankung, Angststörungen, depressiven Symptomen oder Schlafstörungen auf.

iStock.com/gpointstudio

Moderates Ausdauertraining

Regelmäßige sportliche Aktivitäten können die Häufigkeit und Stärke von Spannungskopfschmerzen senken. Besonders eignen sich Sportarten an der frischen Luft, wie beispielsweise Radfahren, Jogging, Walken oder auch Schwimmen. Trainiert werden sollte zwei- bis dreimal in der Woche für etwa 30 Minuten. Damit ein Trainingseffekt eintritt, sollte man den Körper nicht zu viel und nicht zu wenig belasten.

Entspannung

Ständige Anspannung sorgt für verspannte Muskeln, die wiederum Spannungskopfschmerzen auslösen können. Zur Lockerung von Muskelverspannungen eignen sich bewusste Entspannungsübungen – beispielsweise Yoga, Autogenes Training, Qigong oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Massagen

Auch leichte Massagen mit Akupressur-Techniken können Abhilfe schaffen. Nehmen Sie dazu eine entspannte Haltung ein und atmen Sie ruhig. Fahren Sie mit den Fingern kreisförmig über die Schläfen und üben Sie sanften Druck mit kreisenden Bewegungen aus. Eine Minute Akupressur kann schon ausreichen, um die Kopfschmerzen zu lindern. Ätherische Öle wie Minze haben zusätzlich eine entspannende Wirkung.

Stressbewältigung

In manchen Fällen können auch gezielte Maßnahmen zum Stressabbau helfen, die Kopfschmerzen ohne Medikamente in den Griff zu bekommen.

Wann ist ein Arztbesuch nötig?

Treten die Kopfschmerzen häufig und heftig auf, sollten sie ärztlich untersucht werden. Ebenso, wenn weitere Symptome hinzukommen wie Schwindel, Fieber, hoher Blutdruck oder neurologische Ausfallerscheinungen. Zudem können sich symptomatische Kopfschmerzen dahinter verbergen, so dass meist eine apparative Diagnostik wie zum Beispiel ein MRT oder CT des Kopfes notwendig ist.

Welche Mittel helfen?

- Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen, Naproxen oder Metamizol können bei akuten Spannungskopfschmerzen helfen.
- Auch Mischpräparate, die Schmerzmittel und Koffein zur Verstärkung der Wirkung enthalten, können beim akuten Spannungskopfschmerz eingesetzt werden.

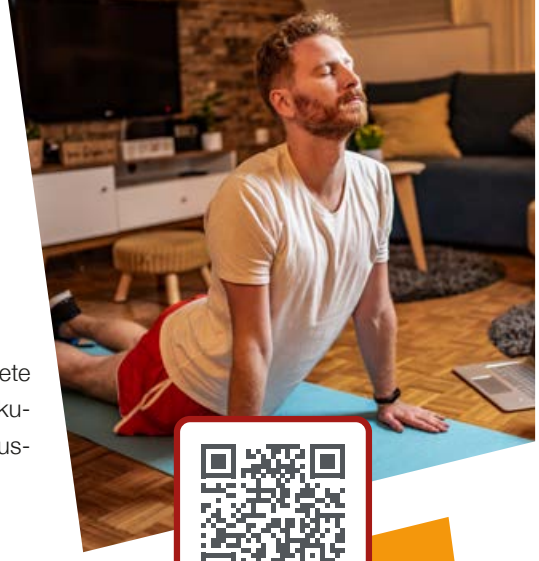
Personen mit häufigen Spannungskopfschmerzen sollten sich unbedingt vom Arzt oder in der Apotheke beraten lassen. Wie bei anderen primären Kopfschmerzen kann es bei zu vielfacher Anwendung von Akutschmerzmitteln zu Kopfschmerzen kommen, die durch die unkontrollierte Schmerzmitteleinnahme verursacht sind (Kopfschmerz durch Medikamenten-Übergebrauch).

*„Daher sollten Patienten mit **häufigen** oder **chronischen** Spannungskopfschmerzen diese Arzneimittel nur begrenzt einnehmen.“*

Die Obergrenze der Selbstbehandlung liegt bei zehn Schmerzmitteleinnahmen pro Monat oder einer Einnahme an mehr als drei aufeinander folgenden Tagen. Je nach Diagnose wird die Ärztin oder der Arzt entscheiden, welche Therapie am besten ist.

Quelle: Wort & Bild Verlag

DEM STRESS PAROLI BIETEN



Sie empfinden in unterschiedlichsten Situationen schneller Stress? Fühlen sich manchmal erschöpft? Und haben immer wieder einmal dieses Zwicken im Rücken? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Stress der Auslöser dieser Probleme ist. Was Sie dagegen mit nur geringem Aufwand effizient tun können, lesen Sie hier.

Stress verringern, den Rücken fit halten, neue Energie auftanken: Was sich nach einer Mammutaufgabe anhört, lässt sich nach dem neuesten Stand der Forschung auch im Alltag mit nur geringem Zeitaufwand realisieren. Wichtig dabei ist, die Zusammenhänge zu (er)kennen.

Wie entsteht Stress?

Wir sind seit Urzeiten darauf programmiert, bei jeder Herausforderung Adrenalin auszuschütten, um wahlweise kämpfen oder fliehen zu können. Das war damals ziemlich sinnvoll, wenn man alle paar Wochen unverhofft auf einen Säbelzahntiger getroffen ist. Heute jedoch ist der Stress allgegenwärtig: Im Verkehr, im Beruf, in der Partnerschaft und Familie, in der Gesellschaft, ja sogar vor der Freizeit macht er nicht Halt. Regenerationsphasen? Fehlanzeige. Zudem lösen wir heutzutage die meisten Probleme nicht mehr mit Körperkraft, sondern bewältigen diese mental. Das ausgeschüttete Adrenalin spannt jedoch unsere Muskulatur an, was sich sogar schädlich auswirken kann.

Wie hängen Stress und Rückenprobleme zusammen?

Wann immer Sie eine Herausforderung bewältigen, spannen sich – oft unbewusst – Ihre Muskeln an und bleiben dann in dieser Haltung. Da Sie in diesem Zustand vermutlich keine Dauerläufe im Büro absolvieren, um Ihre Kunden zu „jagen“, wird diese Muskelspannung nicht abgebaut. Bleibt sie langfristig hoch, kann dies u. a. zu Rückenbeschwerden führen, wie sie häufig vorkommen.

Was Sie auf einfache Weise gegen Stress und Rückenprobleme tun können

Um dem Stress effektiv und einfach Paroli zu bieten, kann die Wissenschaft helfen – zum Beispiel mit „moving“. Das seit 20 Jahren bewährte Konzept aktiviert durch langsame, lockere Bewegungen den Ruhenerv (Vagus) im vegetativen Nervensystem und entspannt die Muskulatur – und das in wenigen Sekunden. Als Versicherte der Miele BKK stellen wir Ihnen die passende moving-App kostenfrei zur Verfügung. Mit ihr lernen Sie, wann immer nötig, zur Ruhe zu kommen, fitter und beweglicher zu werden sowie jederzeit den Stress-Level herunterzufahren.

Wie bekomme ich die moving-App?

Sie können diese wie gewohnt im iOS- oder Apple-App-Store herunterladen.

Mit Hilfe dieses Codes können Sie sie im Anschluss ganz einfach freischalten:

BKK-Miele-7859

Mit der eigenen Motivation für eine gesündere Umwelt

Wenn Sie moving nutzen, tun Sie übrigens etwas Gutes für sich und die Umwelt! Denn mit jeder Nutzung der moving-App sammeln Sie sogenannte „Baumpunkte“. Für je 60 davon pflanzt die moving GmbH einen Mangroven-Baum für das Projekt.

› **www.maliziamangrovepark.de**

Tipp: Wenn Sie mehr zu moving erfahren möchten oder spezifische Fragen haben, schreiben Sie gerne eine E-Mail an

› **team@moving.de**

iStock.com/DjelicS; BKK Miele

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ob im Beruf, in der Beziehung, als Eltern oder in der Freizeit: Ab und an überkommt wohl jeden das Gefühl, nicht wirklich entspannen zu können. Dabei ist es gar nicht so schwer, zur Ruhe zu kommen.

Ein Hauptgrund für eine andauernde „Hab-Acht-Stellung“, die uns nicht entspannen lässt, ist die in unserer modernen Gesellschaft häufig gelebte ständige Verfügbarkeit. E-Mails, Anrufe, Kurznachrichten und Social Media sind nur ein paar Kanäle, die konstante Aufmerksamkeit einfordern. Teils ist deren Nutzung im Beruf unumgänglich. Doch gerade am Arbeitsplatz lässt sich ein wichtiger erster Schritt zur Entschleunigung tun.

Ein Knopfdruck zur Entspannung

Gewöhnen Sie sich Phasen an, in denen Sie alle Geräte, die Sie nicht unmittelbar brauchen, ausblenden oder besser noch abschalten. Sie werden feststellen, dass solche Pausen Ihre Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit stärken und Stress minimieren. Davon profitiert auch Ihr Umfeld. Denn Sie kommunizieren viel aufmerksamer und empathischer, wenn Sie nicht ständig auf verschiedenen Kanälen reagieren müssen.

Entschleunigen bei der Arbeit

Klar, im Beruf kann man in der Regel nicht einfach einmal eine Stunde lang das Smartphone oder den PC ausschalten. **Doch selbst wenn E-Mails im Minutentakt eingehen, gibt es Möglichkeiten, sich nicht zu sehr stressen zu lassen.** Zum Beispiel, indem Sie nicht sofort jede neue Nachricht sichten und beantworten. Arbeiten Sie diese stattdessen in Blöcken ab: alle 15, 30 oder 60 Minuten, dafür am Stück. Danach können Sie sich der nächsten Aufgabe zuwenden.

Schluss mit „Smombie“

Menschen, die nur noch mit gesenktem Kopf und Blick aufs Phone durch die Gegend marschieren, sind inzwischen beinah allgegenwärtig. Diese „Smombies“ – eine Mischung aus Smartphone und Zombie – tippen oft selbst dann auf dem Display herum, wenn sie mit Freunden zusammensitzen, essen oder einen Film schauen. Resultat: Sinneseindrücke gehen verloren.

- Wie hat das geschmeckt?
- Worum ging es im Film?
- Wie ging es der Person, die ich getroffen habe?

All dies tritt in den Hintergrund. Kein Wunder, wenn das Leben da nach einer Weile leer und grau erscheint.

So entschleunigen Sie im Alltag

- **Statt schon am Morgen daran zu denken, was der Tag bringt, machen Sie sich doch lieber bewusst, was Sie gerade tun.** Riechen Sie den Duft des Kaffees. Spüren Sie die Wärme der Tasse in der Hand. Fühlen Sie, wie angenehm das Duschgel duftet. Egal, welches Morgenritual Sie praktizieren: Erleben Sie es mit Ihren Sinnen.
- **Sie müssen auf etwas oder jemanden warten? Statt Ihr Smartphone auf neue Nachrichten zu checken, nehmen Sie bewusst Ihre Umgebung wahr:** Wie ist Ihre Körperhaltung? Auf welchem Untergrund stehen oder sitzen Sie? Wie riecht es? Was hören Sie? Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig die Welt ist, wenn Sie nicht alles wegfiltern.
- **Gehen Sie in einen Raum, wo Sie keine Medien umgeben.** Oder handylos spazieren. Oder, wenn Sie es ganz radikal möchten, auch einmal in eine Gegend, wo es garantiert kein WLAN gibt.
- Lassen Sie den Blick schweifen, ohne Dinge infrage zu stellen. **Schenken Sie einfach nur Aufmerksamkeit – sich selbst und dem einzelnen Augenblick.**

iStock.com/eclipse_images

DER KLEINE **UNTERSCHIED**

Bakterien und Viren

Bakterien und Viren können den menschlichen Organismus befallen und krank machen. Ärzte sprechen häufig von einer bakteriellen oder viralen Infektion. Aber wo liegt der Unterschied zwischen Bakterien und Viren?

Wie groß sind sie?

Bakterien sind viel größer als Viren. Bakterien haben einen Durchmesser von bis zu einem Mikrometer und sind somit im Durchschnitt bis zu hundert Mal größer als Viren. Viren dagegen sind so klein, dass man ein Elektronenmikroskop braucht, um sie zu erkennen. Bakterien sind schon mit einem Lichtmikroskop zu sehen. Weil Viren so klein sind, können sie in der ausgeatmeten Luft enthalten sein. Die Viren befinden sich in sogenannten Aerosolen – das bedeutet, die Viren fliegen nicht vereinzelt in der Luft herum, sondern sind von größeren Tröpfchen umschlossen. Beim Atmen stößt jeder Mensch kleinste Tröpfchen in einer Größe von einem Mikrometer aus. Dabei kann ein Atemzug 1.000 bis 50.000 Tröpfchen enthalten. Beim Husten sind die Tröpfchen um ein Zehnfaches vergrößert.

Sind Bakterien und Viren gleich?

Bakterien und Viren haben unterschiedliche Strukturen. Dabei zählen Bakterien zu den Lebewesen. Sie besitzen eine Zellwand und innere Struktur, mit Ribosomen, Zytoplasma und dem Erbgut. Zudem haben sie einen eigenen Stoffwechsel. Im Gegensatz dazu sind Viren einfacher gebaut. Sie haben keinen eigenen Stoffwechsel und bestehen meistens nur aus ihrem Erbgut, das in einer Proteinhülle eingeschlossen ist. Allerdings kann sich das Erbgut durch Mutationen immer wieder verändern, so dass Viren sehr anpassungsfähig sein können. Dabei kann die Oberfläche so verändert werden, dass das Abwehrsystem des Körpers diese nicht mehr erkennt. Deswegen ist es wichtig, dass gegen die jährliche Grippewelle immer wieder neue Impfstoffe entwickelt werden.

Wie vermehren sich Bakterien und Viren?

Bakterien vermehren sich eigenständig, ohne fremde Zellen zu zerstören. Wie bei menschlichen Zellen findet bei Bakterien laufend eine Zellteilung statt. Insbesondere die Stoffwechselprodukte von Bakterien können den Menschen krank machen. Aber nicht alle Bakterien machen krank. Zum Beispiel unterstützen Darmbakterien die Verdauung und sorgen dafür, dass der Körper gesund bleibt. Viren dagegen vermehren sich nicht selbstständig. Sie benötigen Zellen von anderen Lebewesen, die sogenannten Wirtszellen. Dabei schleusen Viren ihre eigenen Erbinformationen in die Wirtszellen ein und „programmieren“ diese um, so dass nur noch Viren produziert werden. Werden die Viren von den körpereigenen Abwehrzellen erkannt, beginnt ein Wettlauf. Wenn die Viren stärker werden, machen sie uns krank, auch wenn unser Körper weiter an der Abwehr arbeitet.

Können Medikamente gegen Bakterien und Viren helfen?

Medikamente, die Antibiotika enthalten, können gegen Bakterien helfen, weil sie deren Zellwand angreifen und die Bakterien abtöten, oder sie verhindern deren Vermehrung. Allerdings sind Bakterien eigenständige Zellen, die sich auf neue Lebensbedingungen einstellen und eine Resistenz gegen die Antibiotika entwickeln können. Gegen Viren sind Antibiotika machtlos. Es gibt Medikamente, die Viren in ihrer Vermehrung hemmen, indem sie gehindert werden, an die Wirtszelle anzudocken oder einzudringen. Andere Mittel zerstören oder greifen das Erbgut an. Zur Bekämpfung der Viren werden antivirale Medikamente, bekannt auch unter Virostatika, eingesetzt. Der Nachteil ist, dass diese Medikamente auch menschliche Zellen im Körper schädigen können.

iStock.com/AndreaObzerova/Syuzanna Guseynova/pinstock

Was ist eine Superinfektion?

Wer unter einer Virusinfektion leidet, kann gleichzeitig eine bakterielle Infektion bekommen, ebenfalls unter Superinfektion bekannt. Aufgrund der geschwächten Körperabwehr durch die Viren können Bakterien sich zusätzlich leichter vermehren. Deswegen ist der grundsätzliche Schutz gegen Viren so wichtig.

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.