Miele

BKK

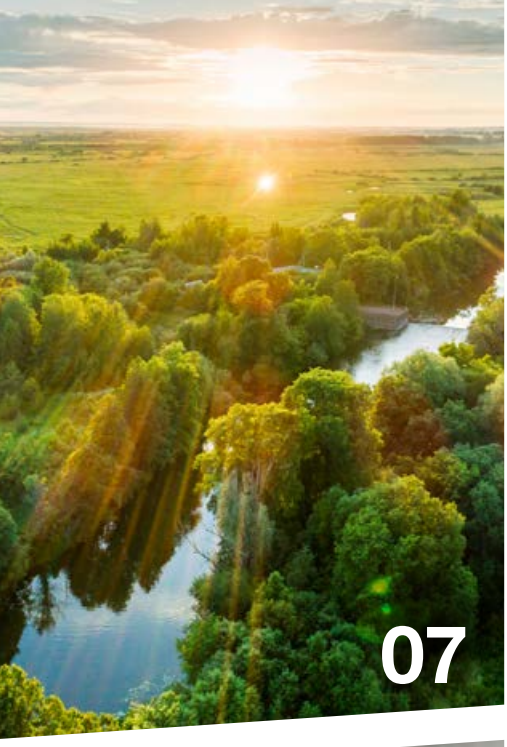
BKK MIELE

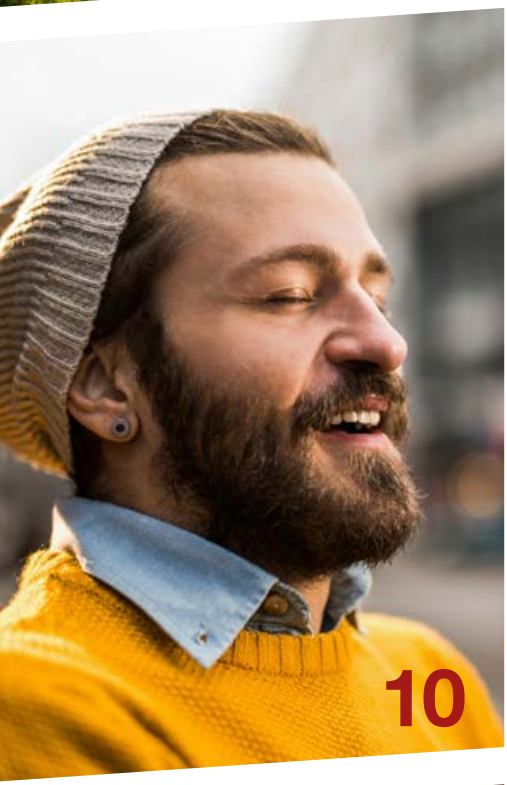
VERSICHERTEN-MAGAZIN

Winter 2022

BKK-Aktion „Miele fährt Rad“

Und wieder positiv gespart





Inhalt

03 **Vorwort**
Sicherheit, Vertrauen, Kontinuität …

04 **Was ist in Bewegung?**
- Aktion „Miele fährt Rad“
- Daten zur Jahresrechnung
- Ihre persönlichen Ansprechpartner
- Neubau am Standort Gütersloh

07 **Die BKK Miele ist Teil der Initiative „BKK GREEN HEALTH“**
Klimaschutz ist auch Gesundheitsschutz

08 **Der konkrete Weg der BKK Miele: in Eigenregie gesunden**
Muskel-Skelett-Erkrankung

10 **Schnelle Hilfe bei Bronchitis**
Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

12 **Wieder etwas Neues**
Atmen durch die Nase

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.

*„Sicherheit, Vertrauen, Kontinuität – **genau das bieten wir für Ihre Gesundheit.“***

LIEBE VERSICHERTE,

beständig ist nur der Wechsel, heißt es. Viele von uns spüren das aktuell deutlicher denn je – privat wie beruflich. Die Gründe dafür sind vielfältig: Pandemie, Inflation, Krieg in der Ukraine. Das macht zahlreiche Zusammenhänge deutlich, die zuvor nicht allzu bewusst wahrgenommen wurden. Nun sehen wir: Die Rahmenbedingungen verändern sich. Und mit ihnen vieles, was als selbstverständlich angenommen wurde.

In solchen Zeiten sind Sicherheit, Vertrauen und Kontinuität wesentlich. Genau das ist uns wichtig, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Ja, auch bei uns verändern sich die finanziellen Rahmenbedingungen. Alle Leistungserbringer im Gesundheitswesen benötigen mehr Geld für weiterhin notwendige Corona-Maßnahmen, eine angemessene Vergütung und die hohen Energiekosten. Sie können trotz allem sicher sein, dass wir beständig alles dafür tun, um für Sie zuverlässig unsere Leistungen zu verbessern. Dabei möchten wir Ihnen den Zugang zu diesen Angeboten so einfach wie möglich gestalten.

Gute Belege für unsere Mission sind die neuen Services, die Sie seit diesem Jahr bei uns genießen: Wir haben im Rahmen unseres Zweitmeinungsangebots eine kostenfreie Spezialisten-Vermittlung eingerichtet, um Ihnen mehr Sicherheit zu geben, beispielsweise vor einer geplanten orthopädischen Operation. Auch die Online-Services auf unserer Website haben wir wesentlich für Sie ausgebaut. Durch eine neue Hilfsmittel-Vertragspartnerplattform wird Ihnen der Zugang zu hochwertigen Hilfsmitteln stark vereinfacht. Unsere Online-Informationen zu psychischen Erkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie Long- und Post-Covid haben wir für Sie weiterentwickelt. So erhalten Sie einen schnellen Überblick über unsere BKK-Leistungen, Wissenswertes und Beratungsangebote zum jeweiligen Thema.

Eine Hilfestellung können Ihnen auch unsere Beiträge in dieser Ausgabe geben. Unter anderem lesen Sie hier, wie wir Ihnen durch gezielte Informationen helfen, Ihren konkreten Weg im Gesundheitswesen zu finden.

Ebenfalls hilfreich: Das Europäische Parlament hat am 5. Juli 2022 eine Entschließung zur psychischen Gesundheit in der digitalen Arbeitswelt angenommen. Das Jahr 2023 soll zum EU-Jahr der psychischen Gesundheit werden. Wir bieten in diesem Bereich schon heute besondere Leistungen für Sie. Nutzen Sie diese gerne – probieren Sie aus und erleben Sie, welche neuen Impulse Ihnen guttun.

Bleiben Sie positiv – und vor allem gesund.

Ihr

Peter Kinnett
Vorstand BKK Miele

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

Titel: istock.com: Diamond Dogs; BKK Miele

„WAS IST **IN BEWEGUNG?**“

„UND WIEDER POSITIV GESPART“

„Miele fährt Rad“

Die Aktion „Miele fährt Rad“ erbrachte durch fleißiges Radeln nach 60.010 Kilogramm Co_2 in den Jahren zuvor nun 2022 erneut eine CO_2-Einsparung von 5.707 Kilogramm. Mehr als die Strecke von 11½ Erdumrundungen wurden in den vergangenen vier Jahren an Kilometern zurückgelegt. Die Aktionsteilnehmenden bewegten sich und schonten dadurch Ressourcen; dabei gewinnt ihre Gesundheit immer gleich mit.

*„Im **Frühjahr 2023** starten wir erneut und freuen uns, wenn Sie teilnehmen möchten.“*

DATEN ZUR **JAHRESRECHNUNG** KURZ DARGESTELLT

Alle Haushalte unter dem Dach der BKK Miele umfassen rund

156 Mio. €

davon entfallen

4,8 Mio. € auf die Arbeitgeber-Ausgleichkassen

25,5 Mio. € auf die BKK Pflegekasse Miele

125,6 Mio. € auf die BKK Miele Krankenversicherung

Daten in der Einzelaufstellung der BKK Miele

iStock.com: Diamond Dogs/Morsa Images; BKK Miele

36.784

Zahl der Versicherten Ende 2021

416 mehr als 2020

Rund 3.107 €

entstanden an durchschnittlichen Leistungsausgaben pro Versicherten

Trotz Pandemie weiterhin erfolgreich rund **11 €** pro Mitglied für Prävention & Betriebliches Gesundheitsmangement

5.358 Boni

für gesundheitsbewusstes Verhalten konnten ausgezahlt werden

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

Laden Sie sich die kostenlose BKK Miele App direkt herunter

Ihre Ansprechpartner zu unseren Leistungen können Sie telefonisch erreichen unter:

Hauptgeschäftsstelle Gütersloh

Service-Point
Claudia Liedmeier: 05241 / 89-2170

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

Krankengeld, Arbeitsunfähigkeit
Anna Lena Baum: 05241 / 89-2172
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: 5241 / 89-2188

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

Pflegeversicherung / Hilfsmittel
Viktoria Bonkamp: 05241 / 89-2186
Annette Leismann: 05241 / 89-2161
Nicole Recker: 05241 / 89-2168
Leona Rose: 05241 / 89-2168
Heike Schalück: 05241 / 89-2202
Nicola Wegener: 05241/ 89-2164
Silvia Wengerowski: 05241 / 89-2205

Service-Zentren

Bielefeld
Catharina Klusmann: 0521 / 807-2154
Isabelle Pichotta: 0521 / 807-2153

Euskirchen
Andrea Engelmeyer: 02251 / 818-2152

Lehrte
Jeannette Hillmann: 05132 / 59-2151
Ines Sirowi: 05132 / 59-2152

Oelde
Michaela Räcke: 05245 / 91-2151

Rheda-Wiedenbrück
Anke Reichow: 05242 / 413-373

Warendorf
Rosemarie Rüter: 02581 / 59-2152
Cornelia Schellhammer: 02581 / 59-2151

Viele unserer Services können Sie auch online nutzen.

„WAS IST **IN BEWEGUNG?**“

Neubau am Standort Gütersloh

Aufgrund des geplanten Neubaus am Standort Gütersloh wurde der Eingang zunächst verändert.

Nutzen Sie unseren Service-Point, damit Ihnen die Kolleginnen und Kollegen umgehend behilflich sein können.

Hier finden Sie uns:
BKK Miele (Hauptverwaltung)
Carl-Miele-Str. 29
33332 Gütersloh

Wir sind für Sie da:
- **Montag – Mittwoch: 07.00 Uhr – 16.00 Uhr**
- **Donnerstag: 07.00 Uhr – 17.00 Uhr**
- **Freitag: 07.00 Uhr – 14.00 Uhr**

So erreichen Sie uns:
- **05241 / 89-2189**
- **info@bkk-miele.de**

Claudia Liedmeier

Geänderte Parkplatz-Situation

Die Parkplätze sind vorübergehend auf dem Parkplatz P5 (am Fahrradständer) sowie ein Behindertenparkplatz direkt am Tor 2 eingerichtet.

BKK Miele

*„Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie am **Behinderten-Parkplatz** abgeholt werden möchten.“*

DIE BKK MIELE IST TEIL DER INITIATIVE „BKK GREEN HEALTH“

Spätestens seit diesem Sommer wissen wir, dass Klimaschutz auch Gesundheitsschutz bedeutet. Die Hitzewellen in diesem Sommer zeigen eindrücklich die Folgen des Klimawandels und der Erderwärmung und wir müssen uns darauf gefasst machen, dass Extremwetterereignisse wie Starkregen und Hitzewellen keine Ausnahme mehr sind, sondern häufiger und regelmäßiger auftreten.

An diesem Thema arbeiten viele Betriebskrankenkassen gemeinsam seit einigen Jahren. Auch die BKK Miele engagiert sich in dieser Initiative des BKK-Systems, deren Ziel es ist, eine gemeinsame Haltung zum Thema ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit zu entwickeln. Mehr als zehn Projekte wurden mit BKK-Beteiligung von der Politik, der Wissenschaft und Expertinnen und Experten gestartet.

Um die gesetzten Ziele zu verwirklichen, wird in drei Handlungsfeldern gearbeitet:

BKK-System

- Nachhaltige Beschaffung und Bündelung von Aufgaben
- Schaffung von nachhaltigen Standards im System

Betriebskrankenkassen handeln und organisieren mit einer nachhaltigen Ausrichtung

Leistungen / Versorgung für Versicherte

- Gesundheitssystem und Leistungserbringung zu Nachhaltigkeit verpflichten
- Verantwortung für Gesundheit im Lebenszyklus

Betriebskrankenkassen fördern den strukturellen Wandel hin zu einem nachhaltigen Gesundheitssystem

Politik und Gesellschaft

- Nachhaltigkeits- und Gemeinwohlorientierung ins Sozialgesetzbuch aufnehmen

Gesetzliche Krankenkassen brauchen eine gesetzliche Grundlage, um sich aktiv für den Erhalt der Lebensgrundlagen auf unserem Planeten einsetzen zu können.

Unabhängig von den auf eine Veränderung der Rahmenbedingungen ausgerichteten Bestrebungen sind wir bereits durch laufende Aktivitäten darauf bedacht, einen Beitrag zum Klimaschutz und der Ressourcenschonung zu leisten.

Dazu gehört beispielsweise unsere Aktion „Miele fährt Rad“, mit der seit Beginn 2019 insgesamt rund 66 Tonnen CO_2 eingespart werden konnten. Und natürlich unsere Bemühungen um gesundheitsbewusstes Verhalten, Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention sowie der Betrieblichen Gesundheitsförderung, um Gesundheit zu erhalten. Weiterhin auch unsere Informationen zur gezielten Inanspruchnahme von Leistungen, die damit ressourcenschonend und effizient eingesetzt werden können.

> *Dinge, **die im Kleinen zum großen Ganzen beitragen** und uns dem Bewusstsein der **Bedeutung einer gesunden Umwelt** jeden Tag ein Stück näherbringen.*

So gesehen ist Gesundheitsschutz – bewusst und gezielt umgesetzt – auch ein Beitrag zur Nachhaltigkeit.

iStock.com: Mordolff/9comeback

DER KONKRETE WEG DER BKK MIELE: IN EIGENREGIE GESUNDEN

Persönlicher Service ist auch in der digitalen Welt ein Vorteil – gerade, wenn es um besondere persönliche oder familiäre Situationen gesundheitlicher Versorgung geht.

Das deutsche Gesundheitswesen bietet umfangreiche Möglichkeiten, medizinische Versorgung zu erhalten, und gehört bekanntlich zu den besten der Welt. Und doch sind zunächst oft individuell grundsätzliche Fragen zu klären:

- **Wie erreiche ich einen guten Zugang?**
- **Welche Möglichkeiten der Inanspruchnahme von Leistungen habe ich?**
- **Natürlich ist Ihre hausärztliche Praxis zunächst erster Ansprechpartner. Manche Erkrankungen erfordern allerdings die Einbeziehung von fachärztlicher Kompetenz oder Spezialisten. Aber wo finde ich Spezialisten und wie bekomme ich Termine zur fachärztlichen Fortsetzung der notwendigen Behandlung?**

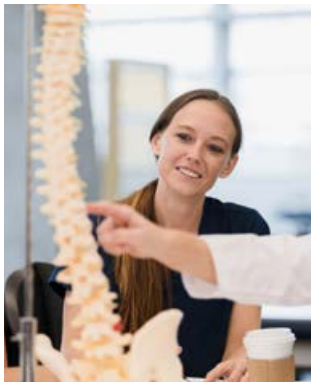
*Auf dem konkreten Weg **zu einer geeigneten medizinischen Behandlung können wir Ihnen helfen**, wenn Sie es möchten.*

Zunächst hilft Orientierung schon als guter Einstieg in eine eigene Regie zur Gesundung. Wie wir Ihnen dabei helfen können, beschreiben wir am folgenden Beispiel der Muskel-Skelett-Erkrankungen:

Was sind Muskel-Skelett-Erkrankungen?

Unter Muskel-Skelett-Erkrankungen versteht man gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Krankheiten der Gelenke, der Wirbelsäule, des Rückens, der Muskeln und des Bindegewebes. Sie können chronische Schmerzen, körperliche Funktionseinschränkungen und einen Verlust an Lebensqualität verursachen.

(Robert Koch-Institut, 2022 & Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, 2009)



Welche Symptome können bei Muskel-Skelett-Erkrankungen auftreten?

Auch die Symptome bei Muskel-Skelett-Erkrankungen sind in der Regel sehr vielfältig und abhängig von der konkreten Erkrankung. Diese Erkrankungen und Überlastungen können zu Schmerzen, Beschwerden und Funktionseinschränkungen in allen Körperregionen führen.

Diesbezüglich nennen Betroffene häufig unspezifische Beschwerdebilder oder Schmerzsyndrome, wie beispielsweise:

- Schmerzen im unteren Rücken (Kreuzschmerz)
- Schmerzen im Nacken
- Schmerzen in den oberen Extremitäten (Schultern, Arme und Hände) nach häufig wiederholten (kraftvollen) Bewegungen

(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2022)

Welche Typen von Muskel-Skelett-Erkrankungen gibt es?

Zu den Belastungen des Muskel-Skelett-Systems, die als Erkrankung gelten, zählen beispielsweise:

- degenerative Erkrankungen (Abnutzung) der Hals- und Lendenwirbelsäule
- degenerative Erkrankungen (Abnutzung) der Gelenke, wie Arthrosen der Handgelenke, des Ellenbogengelenks, der Knie und des Hüftgelenks
- Reaktionen der Muskeln auf statische oder wiederholte Dauerbelastung (z. B. Erkrankungen der Sehnen, Bänder, Menisken und Schleimbeutel)

(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2022)

iStock.com: swissmediavision / SDI Productions

Welche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen?

Die Risikofaktoren für die Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen sind vielfältig. Sie lassen sich grundsätzlich in physische und biomechanische, organisatorische und psychosoziale sowie individuelle Risikofaktoren unterscheiden.

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2022.

WIE GEHT ES WEITER?

Wir informieren und beraten zu den Optionen und Möglichkeiten, die Ihnen von Seiten der BKK Miele zusätzlich zur Verfügung stehen.

- Eine zielgenaue, medizinisch fundierte Diagnose des Krankheitsbilds ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Heilungsverlauf. Sollten Sie hierzu nach einem Termin in einer fachärztlichen Praxis oder einem **Spezialisten** suchen, nutzen Sie die Terminservicestelle der KBV unter der Rufnummer 116117 oder greifen Sie gerne auf unsere Spezialisten-Vermittlung zurück.
- Als moderne Krankenkasse stellen wir auf Wunsch auch **hybride Behandlungskonzepte** aus Präsenz- und Online-Kontakten zur Verfügung. Zum Beispiel bietet OrthoHeroBKK, eine app-gestützte Bewegungstherapie, eine interessante Ergänzung zu bestehenden Behandlungskonzepten. Hybride Konzepte erfüllen den Wunsch nach persönlicher Nähe zum Arzt oder Therapeuten und stellen eine Entlastung bei größeren Distanzen oder in bestimmten Lebensumständen (Kindererziehung, eingeschränkte Mobilität) dar.
- Ein Zuschuss zu ärztlich verordneten **osteopathischen Leistungen**, die durch zugelassene Osteopathen erbracht werden. Die Osteopathie beschäftigt sich mit den Muskeln, dem Skelett und dem Bindegewebe. Ein verkürzter Muskel wird dabei etwa gedehnt oder eine Verspannung durch sanften Druck gelöst. Dysfunktionen können durch diese Art der manuellen Therapie behoben werden, indem die Körperstatik positiv beeinflusst wird.
- **Regionale Behandlungsangebote,** die im Rahmen spezieller Versorgungsverträge mit den Anbietern in den einzelnen Bundesländern vereinbart wurden. Diese erweitern gezielt das bestehende Leistungsspektrum und können insoweit eine besonders wertvolle Ergänzung bieten. Dazu gehören beispielsweise fachgebietsübergreifende Behandlungen oder besonders abgestimmte medizinische Trainingstherapien.
- Begleitend zur Bewältigung von Muskel-Skelett-Erkrankungen bieten wir die Kostenübernahme von einer Reihe zertifizierter **Digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGA)** an. Diese können sinnvoll Therapien unterstützen, da sich die Nutzung sehr gut in den Alltag aufnehmen lässt.

Hätten Sie's gewusst?

Detailliertere Informationen dazu sowie weitere Themen erhalten Sie auf unserer Website oder auch gern in einem persönlichen Gespräch. Es lohnt sich also nachzufragen.

Wir möchten Ihnen Orientierung bieten und die Transparenz bezüglich infrage kommender Leistungen verbessern, damit Sie die vorhandenen Möglichkeiten optimal für Ihre Gesundheit nutzen können.

SCHNELLE HILFE BEI **BRONCHITIS**

Eine akute Bronchitis ist eine vorübergehende Entzündung der oberen Atemwege und in der Regel ansteckend. Häufig beginnt sie mit einer harmlosen Erkältung, meistens kommt dann ein hartnäckiger, oft quälender Husten dazu. Normalerweise heilt sie nach ein paar Tagen bis Wochen wieder ab. Erfahren Sie, was hinter einer akuten Bronchitis steckt und welche Maßnahmen helfen können.

Woran erkenne ich eine akute Bronchitis?

Das typische Symptom für eine akute Bronchitis ist Husten. Meist beginnt die Infektion mit einem trockenen Reizhusten. Nach wenigen Tagen kann sich daraus ein Husten mit Auswurf (Schleim) entwickeln, der zähflüssig oder locker sein kann. Die Farbe ist weißlich bis gelblichgrün. Der Husten tritt häufig nachts auf und hindert am Schlafen. Oft begleiten die akute Bronchitis weitere Beschwerden wie leichtes Fieber, Gliederschmerzen, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit. Zudem können Schmerzen hinter dem Brustbein auftreten, manchmal ist auch das Atmen erschwert.

Welche Ursachen stecken dahinter?

Eine akute Bronchitis wird in den meisten Fällen von Viren ausgelöst. Als Erreger kommen bei Erwachsenen häufig Influenza-, Parainfluenza-, Rhino- oder Adeno-Viren in Frage. Seltener sind Bakterien oder Pilze für eine Infektion verantwortlich. Risikofaktoren wie Luftverschmutzung, Tabakrauch, Kälte oder Feuchtigkeit können die Erkrankung begünstigen.

Viren oder Bakterien werden meist entweder durch eine sogenannte Tröpfchen- oder Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Dabei gelangen die Viren bis in die unteren Atemwege. Um die Eindringlinge abzuwehren, reagiert der Körper mit einer Entzündung. Die Schleimhaut schwillt an und produziert zähen Schleim. So können Viren oder Bakterien abgehustet werden.

*„Eine **einfache akute Bronchitis ist meist harmlos** und heilt normalerweise innerhalb von rund zwei Wochen aus.“*

iStock.com: DjelicS

Welche Hausmittel helfen bei Bronchitis?

Wer von einer akuten Bronchitis betroffen ist, sollte vor allem Folgendes beachten:

- **Bettruhe, warmhalten und viel trinken**
  Viel Flüssigkeit ist wichtig, um den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Dazu eignen sich vor allem Wasser und Tee (idealerweise Thymian, Salbei oder Fenchel).
- **Inhalieren kann ebenfalls helfen, die oberen Atemwege zu befreien**
  Bewährt haben sich Inhalationen mit Kochsalzlösung oder Kamille.
- **Viele Betroffene empfinden Halswickel wohltuend**
  Für kalte Wickel eignet sich Quark, warme Wickel lassen sich gut mit lauwarmen, zerdrückten Kartoffeln herstellen, da sie die Wärme speichern.
- **Auch Zwiebelsaft kann Husten lindern …**
  … denn Zwiebeln enthalten entzündungshemmende Stoffe.
- **Gegen Reizhusten sind auch Lutschbonbons ein Mittel der Wahl**

Wann zum Arzt? Welche Therapien gibt es?

Eine einfache akute Bronchitis ist meist harmlos und heilt normalerweise innerhalb von rund zwei Wochen aus. Allerdings kann der Husten noch länger andauern. Verschlimmern sich die Symptome nach einer Woche oder treten hohes Fieber oder Atembeschwerden auf, sollten Sie zum Arzt gehen.

In dieser Erkältungssaison könnte auch Covid-19 hinter den Symptomen stecken. Ein häufiges Symptom dieser Krankheit ist, dass Betroffene ihren Geschmacks- und Geruchssinn teilweise oder ganz verlieren. Mit Hilfe des Nasen-Rachen-Abstrichs (PCR-Test) kann dieses Risiko abgeklärt werden. Ist eine Infektion mit SARS-CoV-2 ausgeschlossen, kann der Arzt mit einem weiteren Abstrich feststellen, ob eine bakterielle Infektion vorliegt, die gegebenenfalls mit Antibiotika behandelt werden kann. Handelt es sich um eine virale Infektion, werden möglicherweise husten- und schleimlösende Medikamente verschrieben. Sie verflüssigen den Schleim und erleichtern das Abhusten. Um quälenden, trockenen Reizhusten zu mildern, können auch kurzzeitig Hustenstiller zum Einsatz kommen. Bei einem positiven Corona-Test werden Betroffene von ihrem Arzt und gegebenenfalls vom regionalen Gesundheitsamt über das weitere Vorgehen informiert.

So können Sie vorbeugen

Wer eine akute Bronchitis vermeiden möchte, sollte genau wie beim Schutz vor Erkältungen folgende Regeln beachten:

- Regelmäßig Hände waschen und nicht mit den Fingern ins Gesicht fassen.
- In die Armbeuge husten oder niesen.
- Krankheiten in Ruhe zu Hause auskurieren.
- Mit Aufenthalten an der frischen Luft und einer ausgewogenen und vitaminreichen Ernährung das Immunsystem stärken.

Ab wann handelt es sich um eine chronische Bronchitis?

Von einer chronischen Bronchitis spricht man, wenn die Schleimhautentzündung der Bronchien und ein damit einhergehender Husten über einen längeren Zeitraum bestehen, genauer gesagt mindestens drei Monate. Sie kann infolge von regelmäßigem Rauchen und Einatmen von Feinstaub oder anderen Reizstoffen entstehen. Auch aus einer nicht ausgeheilten akuten Bronchitis kann sich eine chronische Form entwickeln.

Quelle: © Text: Wort & Bild Verlag

WIEDER ETWAS **NEUES**

Atmen durch die Nase

Spannend ist es, Fragen zu stellen, die nicht alltäglich sind. Und hier ist wieder so eine: „Atmet man eigentlich immer durch beide Nasenlöcher gleichzeitig?“ Tatsächlich atmet fast jeder Mensch vorwiegend immer nur durch EIN Nasenloch! Und was macht das andere? Das erholt sich in der Zeit von all den wichtigen Aufgaben, die die Nase so erfüllt.

ABER **DER REIHE NACH:**

Die Nase hat eine Menge Jobs zu erledigen. Mit ihr **atmen wir täglich ca. 10.000 Liter Luft ein** und aus. Außerdem riechen wir mit der Nase. Auf der **Riechschleimhaut**, die im Inneren der Nase sitzt, befinden sich **viele Millionen Nervenzellen**, die **Gerüche** wahrnehmen und **ans Gehirn weiterleiten**. Das ist wichtig und hilft uns zum Beispiel dabei, Essbares von Verdorbenem zu unterschieden.

Das alles ist **viel Arbeit für die Nase**. Und **deshalb** sorgt der Körper für **Ruhepausen**. In einem bestimmten Rhythmus – dem sogenannten **Nasenzyklus** – schwillt einmal die eine und einmal die andere Nasenmuschel an. Die jeweils angeschwollene Seite pausiert und die andere ist aktiv. Nach einer Weile wird gewechselt.

Und so atmet man hauptsächlich einmal durch das eine und einmal durch das andere Nasenloch. Ah!

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.

Die Antwort auf die Frage kommt vom WDR-Magazin

„Wissen macht Ah!“

Mehr „Ah!“-Momente gibt es hier: **www.wissenmachtah.de**
Montag, 19.25 Uhr bei KiKA | Sonntag, 7.30 Uhr bei ARD alpha

iStock.com: dignat/Elena Pimukova; WDR