

pulsprivat

DAS MAGAZIN FÜR KUNDINNEN UND KUNDEN

2 | 2018

***GESUNDE ERNÄHRUNG:
SOOO WICHTIG***

**EXTRAS
PRÄVENTION:
ERNÄHRUNGSANGEBOTE**

**LEISTUNGEN
URLAUB: SCHÖNE ZEIT!**

BAHNBKK



06 **GESUNDE ERNÄHRUNG** S000 WICHTIG

Die Ernährung nimmt in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert ein. Für manche, so der Göttinger Ernährungspsychologe Thomas Ellrott, ist sie bereits zur Ersatzreligion geworden. pulsprivat sprach mit Prof. Dr. Hans Hauner, Ordinarius für Ernährungsmedizin an der TU München und Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, nicht nur über das richtige Essen.



14 **PRÄVENTION** ERNÄHRUNGSANGEBOTE

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – der Volksmund weiß Bescheid. Aber wir können noch einen draufsetzen: Ausgewogenes Essen und Trinken hält Leib und Seele gesund. Zumindest trägt es in hohem Maße dazu bei. Deswegen gehören Informationen und EXTRAS zur Ernährung zu unserem Leistungsspektrum. Wir haben die wichtigsten Angebote für Sie zusammengestellt.

NACHRICHTEN

04 **AKTUELLES IN KÜRZE**

TITEL

06 **GESUNDE ERNÄHRUNG**
S000 WICHTIG

ERNÄHRUNGSWEISEN

12 **ERNÄHRUNG**
STILFRAGEN

EXTRAS

14 **PRÄVENTION**
ERNÄHRUNGSANGEBOTE

LEISTUNGEN

18 **URLAUB**
SCHÖNE ZEIT!

PSYCHOLOGIE

22 **OPTIMISMUS**
KÖNNEN SIE TRAINIEREN



18 **URLAUB**
SCHÖNE ZEIT!

Sobald es um die Jahresplanung geht, bringt uns wohl kaum etwas so sehr ins Schwärmen und Planen wie die Urlaubszeit. Wohin soll es gehen? Was wollen wir machen? Wonach steht uns der Sinn? Strandurlaub, Gebirgswandern oder Studienreise? Wer darf entscheiden, wohin es geht? Jetzt ist es soweit: Die Urlaubszeit hat begonnen.



22 **OPTIMISMUS**
KÖNNEN SIE TRAINIEREN

Optimisten leben leichter. Sie sind leistungsfähiger, haben mehr Freunde und finden Lösungen, wo Pessimisten längst aufgegeben haben. Viele gute Gründe also, um das optimistische Denken zu stärken. Wichtig aber ist die Balance: Wir sollten nicht alles, was negativ erscheint, zwanghaft ins Positive wenden.



PRÄVENTION

AUSGEZEICHNET: BAHN-BKK-ENGAGEMENT IM KITA-PROJEKT „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN“

UV-Schutz muss bei den Kleinsten beginnen, um Hautkrebs im Erwachsenenalter vorzubeugen. Genau dieses Ziel verfolgt das Präventionsprojekt ‚Clever in Sonne und Schatten‘, das von der Deutschen Krebshilfe, der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. und dem Universitäts Krebs-Centrum Dresden für Kindertagesstätten entwickelt wurde. Dabei lernen die Kinder spielerisch, sich in der Sonne richtig zu verhalten.

Am Projekt nimmt auch die Betriebskita „Bahnbinis“ der Deutsche Bahn AG teil. In einer Projektwoche haben die „Bahnbinis-Kinder“ gelernt, an welchen Stellen sie bei Sonnenschein gut spielen können. Als Sonnenschutzexpertin darf die Kita ab sofort die Bezeichnung ‚CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN-KITA‘ tragen.

Doch nicht nur die Kita erhielt eine Auszeichnung: Die Initiatoren des Projektes würdigten auch Träger (Kita|Concept), Betreiber (Stiftung Bahn-Sozialwerk) und Gesundheitspartnerin (BAHN-BKK) der „Bahnbinis“ für ihren Einsatz rund um das Thema Sonnenschutz. Die BAHN-BKK unterstützt die „Bahnbinis“ bereits seit 2006 bei der Umsetzung verschiedener Gesundheitsförderungsprojekte: „Als Unternehmenskasse und Gesundheitspartnerin der Deutsche Bahn AG liegt uns viel daran, dass die Kinder der Bahn-Beschäftigten gesund aufwachsen“, sagt Hanka Knoche, Vorstand der BAHN-BKK.

BAHN-BKK

DIE DIGITALE GESUNDHEITSAKTE „VIVY“ KOMMT

Die BAHN-BKK hat mit einem Konsortium aus gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen und dem IT-Dienstleister BITMARCK mit der Firma Vivy GmbH eine digitale Gesundheitsplattform mit entsprechender App initiiert. Ge-

genstand des Gesamtsystems ist eine elektronische Gesundheitsplattform mit der Funktionalität einer elektronischen Gesundheitsakte und weitergehenden Funktionalitäten.

„Was die elektronische Gesundheitskarte bis heute nicht geschafft hat, bieten wir unseren Kunden demnächst mit der digitalen Gesundheitsakte „Vivy“ an. Sie wird eine optimale Vernetzung zwischen allen Beteiligten im Gesundheitssystem – Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, Patienten und BAHN-BKK bieten. So können beispielsweise Mehrfachbehandlungen reduziert und Therapien besser aufeinander abgestimmt werden. Natürlich behalten Sie als Kunde immer die Hoheit über Ihre Daten. Weder wir noch der Anbieter hat Zugriff auf Ihre Daten. Allein Sie entscheiden, ob Sie unser kostenfreies Angebot nutzen und mit wem Sie Ihre Gesundheitsdaten teilen möchten“, so Hans-Jörg Gittler, Vorstandsvorsitzender der BAHN-BKK.

In der nächsten pulsprivat-Ausgabe werden wir umfassender berichten und auch den Termin des neuen Serviceangebots bekanntgeben.

KRANKENZUSATZVERSICHERUNG

DEVK: BESTNOTE FÜR DIE ZAHNZUSATZVERSICHERUNG

Beim Zahnersatz ist gesetzlich festgelegt, welche Zuschüsse die gesetzlichen Krankenkassen leisten dürfen. Mit einer privaten Zahnzusatzversicherung können sich Versicherte gegen hohe Eigenbeteiligungen bei Brücken, Kronen und Implantaten absichern. Die BAHN-BKK bietet in Kooperation mit der DEVK kostengünstige Zahnzusatzversicherungen an. Eine aktuelle Untersuchung der Ratingagentur Franke und Bornberg für „Focus Money“ benotet das Preis-Leistungs-Verhältnis von Zahnzusatzversicherungen. Die Leistungen für Zahnersatz und Zahnbehandlung der DEVK haben die Experten mit der Bestnote 1,0 bewertet. Informationen zu den DEVK-Krankenzusatzversicherungen finden Sie unter

🌐 www.bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherungen

BAHN-BKK
**SITZUNGEN DER VERWALTUNGSRÄTE
VON BAHN-BKK UND BAHN-BKK PFLEGEKASSE**

Am 18. Juli 2018 findet von 9 Uhr an die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Im Anschluss tagen der Verwaltungsrat der BAHN-BKK Pflegekasse sowie die Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrats der BAHN-BKK in Angelegenheiten nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG). In den Sitzungen kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden. Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main.

DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (DS-GVO)

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutz-Grundverordnung (kurz: DS-GVO). Die wesentlichen Ziele der DS-GVO sind die EU-weite Vereinheitlichung des Datenschutzrechts und die weitere Stärkung der Verbraucherrechte. Um unseren Auftrag als gesetzliche Kranken- und Pflegekasse zu erfüllen, müssen auch wir verschiedenste Daten von Ihnen verarbeiten. Der bestmögliche Schutz Ihrer Daten ist uns dabei seit jeher ein großes Anliegen. Selbstverständlich beachten wir das geltende Recht und setzen die Anforderungen der neuen Verordnung um. Ausführliche Informationen zur DS-GVO und zu Ihren Rechten haben wir für Sie auf unserer Website bereitgestellt. Gern senden wir Ihnen diese auch als Papierversion zu. Bei Fragen zum Thema Datenschutz schreiben Sie unserem Datenschutzbeauftragten eine E-Mail.

🌐 www.bahn-bkk.de/datenschutz

☎ **Kostenfreie Servicenummer: 0800 22 46 255**

✉ datenschutz@bahn-bkk.de

LEISTUNGEN
**MEHR ZAHNVORSORGE
FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE UND BEHINDERTE**

Ab 1. Juli 2018 haben Pflegebedürftige mit anerkanntem Pflegegrad und Menschen mit Behinderung (Empfänger von Eingliederungshilfe) Anspruch auf eine verbesserte Vorsorge vor Zahnerkrankungen. Hintergrund ist, dass diese Patienten oftmals nur eingeschränkt für ihre Mundhygiene sorgen können und deshalb ein erhöhtes Risiko für Karies und Parodontose haben. Zweimal (statt normalerweise einmal) im Jahr können sie dann bei einem Zahnarzt den Gesundheitszustand ihres Mundes prüfen und harte Zahnbeläge (Zahnstein) entfernen lassen. Neu sind auch die Aufklärung über die Bedeutung der Mundhygiene und Maßnahmen zum Erhalt der Zähne sowie die Erstellung eines Plans zur individuellen Mund- bzw. Prothesenpflege. Die Neuregelungen sehen vor, dass Pflegepersonen des Versicherten in die Aufklärung und Erstellung des Pflegeplans einbezogen werden.

**BAHN-BKK-
Kontakte**
Servicenummern

0800 22 46 255 kostenfrei (national)
00800 22 46 2550 kostenfrei (Festnetz
aus dem europäischen Ausland)*

E-Mail

service@bahn-bkk.de

Servicefax national

0800 25 53 293

**Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten
im Gesundheitswesen**

069 77 078 370

korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

Internet mit Chats und Videoberatung

www.bahn-bkk.de

BAHN-BKK App
pulsprivat online lesen

www.bahn-bkk.de/pulsprivat

Newsletter

www.bahn-bkk.de/newsletteranmeldung

**Gesundheits-
hotline**
InfoMedicus

0800 40 44 200 kostenfrei (national,
mit FacharztPlus, der Express-Terminvereinbarung)
00800 40 44 2000 weltweit (Festnetz kostenfrei)*

DEVK
Premiumpartner (mehr als 300 Agenturen)

www.bahn-bkk.de/premiumpartner

* in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz erreichbar

IMPRESSUM
pulsprivat

Das Magazin für Kundinnen und Kunden
Ausgabe 2/2018, 19. Jahrgang, erscheint vierteljährlich
Redaktionsschluss 11. Juni 2018

Herausgeber
BAHN-BKK

Redaktion: Hanka Knoche (verantw.),
Olaf Rust, Monika Jung
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 069 77 078 - 0
Telefax 069 77 078 - 85 425
E-Mail service@bahn-bkk.de

Verlag
OPTIMUM Medien & Service GmbH

Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

**Gestaltung
und Realisation**
Christa Dollhausen Design

Cäsarstraße 58, 50968 Köln

Druck
WESTEND Druckereibetriebe

Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos

gettyimages, iStockphoto,
Regina Brodehser/Deutsche Krebshilfe

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



Ein hoher Wassergehalt und fruchtiger Geschmack machen Wassermelonen zur gesunden Erfrischung – fast ohne Kalorien, aber mit vielen Vitaminen.

INTERVIEW

Gesunde Ernährung Sooo wichtig

Die Ernährung nimmt in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert ein.

Für manche, so der Göttinger Ernährungspsychologe Thomas Ellrott, ist sie bereits zur Ersatzreligion geworden.

pulsprivat sprach mit Prof. Dr. Hans Hauner, Ordinarius für Ernährungsmedizin an der TU München

und Direktor des Else-Krüner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, nicht nur über das richtige Essen.

Herr Prof. Dr. Hauner, warum ist die „richtige Ernährung“ so wichtig für unsere Gesundheit?

Ohne Ernährung, also die Aufnahme von Energie, Mineralstoffen usw. durch Essen und Trinken, können wir nicht leben. Die richtige, ich sage lieber eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung sind entscheidende Voraussetzungen für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit. „Ausgewogen“ heißt, durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl die Nährstoffversorgung zu sichern und das richtige Maß zu finden. Wer fettarm ist und sich ausreichend bewegt, hat mehr vom Leben!

Kann die richtige Ernährung Krankheiten verhüten?

Ja, selbstverständlich. Eine ausgewogene Ernährung schützt vor vielen Krankheiten und kann die Lebenserwartung erhöhen. Mit gesunder Ernährung gelingt eine wirksame Prävention vor:

- Herzinfarkt durch Vermeiden bzw. Abbau der klassischen Risikofaktoren Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen durch Meiden von krebsfördernden Faktoren (Übergewicht, Alkohol) und von krebsauslösenden Substanzen
- Diabetes mellitus durch Vermeidung von Übergewicht

Und was sollen die Verbraucher dann unter einer „ausgewogenen Ernährung“ verstehen?

Wir haben dazu zehn „Tipps für genussvolles und gesundes Essen“ formuliert, die sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren (siehe Seite 11). Ich halte viel von einem pflanzlich geprägten, man kann auch sagen vegetarischen Essen, ergänzt um ein wenig Fleisch und ein bisschen mehr Fisch.

Es gibt ja im Moment so einen, man kann schon sagen, Hype um verschiedene Ernährungsstile. Was halten Sie davon? Leben Veganer gesünder als Fleischesser?

Ja, zunächst muss man mal sagen, dass Ernährung heute eine ganz andere Bedeutung gegenüber früher erlangt hat. Es reicht nicht, dass ich sozusagen die Energie in mich „reinstopfe“ und das war es dann, sondern die Ernährung wird mehr Teil der Selbstdarstellung, der Selbstinszenierung. Für manche ist Ernährung vielleicht auch so eine Art Religionsersatz, eine Überzeugung für sich selbst, an der man sich orientieren kann.

Ernährung ist ein Megathema. Natürlich werden viele Ernährungsstile propagiert, auch mit kommerziellen Absichten. Aber sicher gut dabei ist, dass sich jetzt vor allem jüngere Menschen für das Thema Ernährung interessieren. Und die

*Prof. Dr. Hans Hauner,
Ordinarius für Ernährungsmedizin an der TU München
und Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums
für Ernährungsmedizin*



wollen nicht nur exotisch essen oder sich damit profilieren, sondern sie wollen auch gesund essen. Das ist bei jüngeren Menschen, nicht bei allen, aber in bestimmten und vor allem großstädtischen Szenen, eigentlich jetzt fest angekommen und gehört zum Lebensstil.

Es gibt noch eine zweite Gruppe, bei der der Gesundheitsaspekt eine große Rolle spielt, das sind die älteren Menschen. Wer in den Ruhestand geht, will natürlich noch etwas erleben, will noch fit sein. Und auch dann wird das Thema Ernährung wieder entdeckt. Und wir sehen vor allem, dass in diesen Altersgruppen das Interesse und zum Teil die Bereitschaft wieder wachsen, aus frischen Produkten selbst zu kochen. Das ist alles positiv.

Aber es gibt natürlich auch viele Exzesse beim Thema Ernährung, die aus meiner Sicht einfach Schwachsinn sind. Und davon haben wir zurzeit eine breite Palette. Angefangen mit vegan – vegan ist ja die neue Religion geworden. Vegan ist in Ordnung, aber der Fanatismus, mit dem das oft betrieben wird, ist einfach absurd. Wenn jemand sagt: „Ich will kein Tier mehr essen“, ist das völlig in Ordnung. Und man kann sich damit auch gesund ernähren. Man muss es aber vernünftig gestalten und zum Beispiel ausreichend Vitamine wie B12 zu sich nehmen.

Müssen sich Frauen Ihrer Ansicht nach anders ernähren als Männer?

Müssen nicht, aber Frauen haben sicherlich andere Geschmäcker als Männer. Frauen essen deutlich weniger Fleisch und Wurst, etwa die Hälfte von dem, was Männer essen. Frauen lieben dafür ein bisschen mehr Süßigkeiten, mögen mehr diese süß-fett Kombinationen. Frauen essen auch mehr Obst als Männer. Also, es gibt einige Unterschiede. Wir untersuchen das ja selbst auch in einem unserer Projekte und sehen da schon deutliche Geschlechtsunterschiede.

Das heißt, Frauen ernähren sich grundsätzlich schon mal gesünder als Männer?

Ja, Frauen sind insgesamt gesundheitsbewusster und ernähren sich auch gesünder und besser. Frauen fühlen sich auch von vegetarischer Ernährung viel stärker angesprochen als Männer. Für Männer ist das oft gar nichts, sie halten das nicht lange durch. Frauen haben da schon andere Vorlieben als Männer.

Gibt es denn Lebensmittel, die man besser morgens isst und nicht abends oder umgekehrt?

Da gibt es keine Regel. Das kann man sich einfach erklären: In unserer Vorzeit war der Mensch wirklich dauernd damit beschäftigt, überhaupt etwas zu essen zu bekommen. Und der Stoffwechsel konnte es sich nicht leisten zu sagen, morgens will ich keine Kohlenhydrate haben, sondern nur Eiweiß und so. Wir sind also Allesesser, um überleben zu können, und wir sind in der Lage, alles, was wir bekommen, ganz egal wann wir es bekommen, zu verwerten. Es ist schon sinnvoll, einen gewissen Zyklus einzuhalten, und da hat es sich traditionell entwickelt, morgens, mittags und abends zu essen. Das ist nach wie vor sinnvoll. Aber es gibt auch Menschen, die sagen: „Morgens habe ich überhaupt keinen Hunger. Ich muss mich zwingen, da was zu essen.“ Gut, wenn diese Person dann nichts isst, ist das auch in Ordnung. Das ist jetzt nicht gesundheitsschädlich.

Aber wichtig ist dennoch, dass man sich da selbst gewisse Spielregeln gibt. Das hängt zum einen vom eigenen Hungergefühl ab, aber vielleicht auch von den Arbeitsbedingungen. Wenn man Schichtarbeiter ist, dann muss man sich da umstellen. Und man muss dann für sich Regeln finden und die sollte man einhalten, denn unser Hauptproblem ist, dass wir eben ständig etwas zu essen haben und dann noch viel zwischendurch reinfuttern.

**Wie gut können gesunde Ernährung/gesunder Lebensstil
das Krankheitsrisiko senken?**

Krankheit	Ernährung allein	Gesunder Lebensstil
Adipositas	50 bis 70 %	60 bis 90 %
Typ-2-Diabetes	50 bis 70 %	60 bis 90 %
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30 bis 50 %	50 bis 80 %
Krebs insgesamt	30 bis 40 %	40 bis 70 %

**Kaloriengehalt beliebter Mahlzeiten und Imbisse in Deutschland
und Tagesenergiebedarf Erwachsener**

Gericht	kcal
Currywurst mit Pommes frites	etwa 1.000
Döner	600 bis 800
Schweinebraten mit Knödel	800 bis 1.500
Pizza	1.000 bis 1.200
Asiatisches Nudelgericht	etwa 800
Tagesenergiebedarf	kcal
Frauen	1.800 bis 2.200
Männer	2.000 bis 2.500



**Wir müssen noch über das Trinken sprechen.
Trinken gehört ja auch zur Ernährung.**

Trinken gehört auch mit dazu, ja. Da haben wir jetzt natürlich auch ein Riesenproblem. Früher hat man Wasser getrunken und sonst nichts, vielleicht mal ein Bier oder einen Wein. Aber das eigentlich auch nur bei besonderen Gelegenheiten, am Wochenende vielleicht.

Und heute haben wir seit etwa 30, 40, 50 Jahren ein wahn-sinnig wachsendes Angebot von meistens zuckergesüßten Getränken, in denen auch viel Energie enthalten ist. Und das Fatale dabei: Wenn wir zum Beispiel eine Cola trinken mit viel Zucker, dann sind darin pro Liter 500 Kalorien enthalten. Das ist fast eine ganze Mahlzeit. Das flutscht durch, sättigt schlecht. Die Energie wird trotzdem aufgenommen und wir essen dann bei der nächsten Mahlzeit genauso, als hätten wir nichts getrunken.

Also, der Sättigungseffekt flüssiger Kalorien ist deutlich geringer, als wenn man das Gleiche als solides Essen konsumiert. Und davon sind vor allem junge Menschen betroffen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die bis zu 30 Prozent ihrer Energie in Form von Getränken aufnehmen, meistens zuckerhaltigen Getränken. Und da ist natürlich ein ganz wichtiger Ansatz, dass man versucht, diese zuckergesüßten Getränke zu vermeiden.

Gibt es noch einen Appell an den Einzelnen?

Jeder muss sich wirklich selbst um seine Gesundheit kümmern. Da hat man auch eine Eigenverantwortung. Aber gesundes Essen kann man immer so machen, dass man wirklich auch zufrieden und glücklich ist. Gesundes Essen schmeckt

nicht schlechter und man muss eigentlich auf nichts verzichten. Es genügt, das Essen nur für sich selbst ein bisschen anders zu steuern und zu regeln. Es ist eben notwendig, sich ein paar Gedanken dazu machen. Und wenn man das gelernt hat und begreift, dann geht das auch ganz von selbst. Man muss sich auch nichts verbieten. Man kann auch mal auf ein Fest gehen und sozusagen sündigen. Wenn man das dann nicht zur Regel werden lässt und vielleicht wieder ausgleicht, ist das alles in Ordnung.

Aber wir haben auch die Aufgabe, in die Gesellschaft hineinzuwirken und denen zu sagen, die die Möglichkeit haben, etwas zu beeinflussen, wie zum Beispiel Großunternehmen bei ihren Verpflegungsangeboten für Mitarbeiter: „Ergreift die Chance. Bietet etwas Vernünftiges an und macht es geschickt.“ Nicht mit erhobenem Zeigefinger oder zu pädagogisch. Da kann man auch versteckte Anreize schaffen. In der Betriebskantine gibt es viele Beispiele, die funktionieren. Man muss dort nicht die Currywurst nach vorn stellen, sondern ein schönes vegetarisches Produkt, was auch gut riecht. Ich bin sicher, die Menschen würden ohne groß nachzudenken leicht und gerne das Gesundere wählen und wären genauso glücklich.



10 REGELN DER DGE FÜR EINE GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ERNÄHRUNG

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Gesundes Essen und Trinken enthält eine vielseitige Auswahl nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie deshalb bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse, Salat, Rohkost und Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst. 1 Portion kann gelegentlich gegen Saft oder einen Smoothie ausgetauscht werden. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Pflanzenstoffen, die vor Krankheiten schützen.

3. Vollkorn wählen

Brot, Getreideflocken, Nudeln und Reis – am besten aus Vollkorn – enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie machen satt und senken das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche. Ziehen Sie weißes Fleisch (Geflügel) rotem (Rind, Schwein) vor. Tierische Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie etwa Kalzium in Milchprodukten oder Jod und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch). Fleisch ist Lieferant von hochwertigem Eiweiß sowie Eisen, Selen und Zink. Bevorzugen Sie fettarme Produkte vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

60 bis 80 Gramm Fett am Tag, davon mehr pflanzliche als tierische Fette, sind genug. Reduzieren Sie die versteckten Fette in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Käse, indem Sie

die Mengen reduzieren oder auf fettarme Sorten ausweichen. Beachten Sie auch die versteckten Fette in Süßigkeiten und Knabberartikeln. „Kratzen“ Sie Streichfett auf Ihr Brot und verwenden Sie zum Kochen und für Salate bevorzugt, aber sparsam Raps-, Oliven-, Walnuss- und Sojaöl. „Gesunde“ Fette haben genauso viele Kalorien wie „ungesunde“.

6. Zucker und Salz einsparen

Verzehren Sie Zucker und Süßigkeiten nur gelegentlich und vermeiden Sie gesüßte Getränke. Sparen Sie mit Salz und reduzieren Sie salzreiche Lebensmittel. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, aber mit nur wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichertes mit Jod und Fluorid.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees. Alkoholische Getränke sind Genussmittel und keine Durstlöcher. Sie sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz bei niedrigen Temperaturen sowie mit wenig Wasser und Fett. Das erhält den Eigengeschmack und schont die Nährstoffe.

9. Achtsam essen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei, sondern genießen Sie Ihr Essen. Lassen Sie sich Zeit, das fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität (30 bis 60 Minuten am Tag) hilft, das Gewicht zu regulieren bzw. zu erhalten. Öfter mal zu Fuß gehen, Treppen steigen oder mit dem Fahrrad fahren lassen sich gut in den Alltag integrieren.



WAS HEISST DAS EIGENTLICH

Ernährung Stilfragen

Unterschiedliche Ernährungsweisen gab es ja schon immer wie z.B. am Freitag kein Fleisch zu essen im Katholizismus, kein Schweinefleisch zu essen im Islam, nur koschere Speisen zu verzehren im jüdischen Glauben usw. Manchmal waren bzw. sind diese Regeln sogar sinnvoll oder ergaben sich als Konsequenz aus mageren Zeiten und regionalen Gegebenheiten. Aber wohl noch nie gab es so viele verschiedene Ernährungsstile wie heute. Hier ein Überblick.

Clean Eating | Dieser neue Ernährungstrend setzt auf un-verarbeitete Lebensmittel, mit denen frisch gekocht wird, um möglichst „reines“ Essen zu sich zu nehmen. Produkte mit „Clean Labels“ bezeichnen Lebensmittel, die „ohne Versprechen“ verkauft werden. Derart „saubere Etiketten“ empfinden einige Ernährungsexperten schlicht als geschickten Marketing-Gag. Ziel des neuen Ernährungskonzepts ist es aber, viele frische, natürliche Lebensmittel gesund zuzubereiten, anstatt die bequemen Convenience-Produkte zu verzehren. Fast Food ist verpönt, Fresh Food jeder Zeit!

Flexitarier | Fast 12 Prozent der Deutschen sind bereits sogenannte Flexitarier, haben die Universitäten Hohenheim und Göttingen ermittelt. Sie essen Fleisch, aber in Maßen und dann auch vornehmlich in Bio-Qualität. Immer mehr Deutsche legen bewusst fleischfreie Tage ein. Scherzhaft werden

sie auch Teilzeitvegetarier genannt. Das Wort Flexitarier ist zusammengesetzt aus flexibel und Vegetarier. Es stammt aus den 1990ern und kommt, wie sollte es anders sein, aus den Vereinigten Staaten von Helga Morath. Die Gastronomin versuchte damit die für normale amerikanische Verhältnisse sparsam mit Fleisch bestückte Speisekarte ihres Restaurants zu erklären.

Foodies | Foodies sind Menschen, deren Hauptinteresse darin besteht, zu essen und mehr über das Essen zu lernen, ohne dass sie ihren Lebensunterhalt in der Gastronomie bestreiten. Als Feinschmecker schätzen sie Selbstgemachtes und hochwertige Zutaten. Gesundheit und Genuss sind ihnen gleichermaßen wichtig. Typische Foodie-Interessen und -Aktivitäten umfassen eigentlich alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat.

Freeganer | Freeganer sind politisch motiviert. Sie essen grundsätzlich alles, aber nur Lebensmittel, die nicht kommerziell erworben wurden, also nicht aus dem Handel stammen. Freeganer sind Aktivisten, die sich von geschenkten, selbst angebauten oder gefundenen Produkten ernähren. Damit wollen sie auf das Konsumverhalten der Mitmenschen und auf Armut aufmerksam machen.

Frutarier | Frutarier ernähren sich vorwiegend von pflanzlichen Produkten. Sie wollen aber nicht, dass die Pflanzen durch sie leiden. Deswegen darf die Pflanze, von der das Obst, die Nüsse oder die Samen stammen, nicht beschädigt werden. Eine Gruppe der Frutarier isst nur das Obst, welches bereits vom Baum gefallen ist. Oft sind sie geleitet von religiösen, ethischen oder spirituellen Motiven.

Locavoren | So bezeichnen sich sogenannte Nah-Esser. Sie essen Lebensmittel aus der nahen Umgebung. Ihre Argumente für den möglichst regionalen Bezug sind: verkürzte Transportwege, ein verringerter CO₂-Fußabdruck und eingesparte Energie. Regional sei das neue Bio, heißt es auch immer öfter in den Vermarktungsstrategien einiger Produkte.

LOHAS | LOHAS, aus dem englischen Begriff *Lifestyles of Health and Sustainability* heraus gewachsen, bezeichnet Personen, die einen Lebensstil pflegen, der von Gesundheitsbewusstsein und -vorsorge sowie der Ausrichtung an Prinzipien der Nachhaltigkeit geprägt ist. Meist sind es Personen mit höherem bis sehr hohem Einkommen. LOHAS-Konsumenten sind beispielsweise Natur- und Outdoor-Urlauber oder Kunden von Bioläden oder Bio-Supermärkten.

LOVOS | In Anlehnung an LOHAS wird der Lebensstil des einfachen Lebens auch als LOVOS (*Lifestyles of Voluntary Simplicity*, Lebensstile der freiwilligen Einfachheit) bzw. Downshift bezeichnet. Die Motive überschneiden sich, wobei LOVOS-Vertreter einen bewussten Konsumverzicht anstreben. In den Vereinigten Staaten von Amerika wird zudem der Begriff Scuppie (*Socially Conscious Upwardly-mobile People*, in der sinngemäßen Übersetzung Sozial bewusste aufstrebende Menschen) verwendet.

Paleorianer | Sie essen wie die Steinzeitmenschen, also Fleisch, Beeren, Nüsse und Gemüse, aber alles unverarbeitet. Die Ernährung basiert auf Lebensmitteln, die in ähnlicher Form vor etwa 10.000 Jahren in der Altsteinzeit zur Verfügung standen. In einem Blog heißt es: „Paleo orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler,

ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit.“

Peganer | Eine Kombination aus Paleorianern und Veganern. Sie essen Gemüse, pflanzliche Fette, Obst, Nüsse und Samen. Der Verzicht auf alle Getreide, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte könnte dabei zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen führen. Man muss sich sehr gut informieren, um hierbei keinerlei Mangel mit der eher einseitigen Ernährung hervorzurufen und ggf. Vitamine und andere wichtige Inhaltsstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium in Tablettenform dem Körper zuführen.

Pescetarier | Pesce heißt Fisch auf Italienisch und wie der Name schon sagt essen Pescetarier hauptsächlich Fisch. Auf das Fleisch von warmblütigen Tieren verzichten sie hingegen ganz, weshalb sich viele von ihnen zu den Vegetariern zählen. Bei den „echten“ Vegetariern heizt das große Diskussionen an. Pescetarier sind teilweise auch als Ovo-Lacto-Pesco-Vegetarier bekannt: kein Fleisch, aber Eier, Milch und Fisch sind erlaubt.

Rohköstler | Die Anhänger der rohen Kost ernähren sich vornehmlich oder ausschließlich von ungekochten pflanzlichen, teilweise auch tierischen Lebensmitteln. Lebensmittel, die durch erhöhte Temperatur hergestellt wurden, wie etwa Trockenfrüchte, Honig, kalt gepresste Öle, Trockenfleisch und bestimmte Nüsse essen sie auch. Kalt geräucherte Speisen, essigsaueres oder milchsaures Gemüse werden ebenfalls mit einbezogen. Rohköstler gehen davon aus, dass längeres Erhitzen wichtige Stoffe wie Vitamin C oder ungesättigte Fettsäuren in Lebensmitteln zerstört. Doch auch hier Achtung, oft fehlt die abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung bei reiner Rohkosternährung, sodass es zu Mangelerscheinungen führen kann.

Veganer | Kein Fleisch, keine Eier, keine Milchprodukte, keinen Honig, sagen überzeugte Veganer. Auch Kleidungsstücke aus Pelz, Leder oder Wolle, Medikamente oder sonstige Produkte, die tierische Anteile haben, lehnen sie meist ab.

Vegetarier | Vegetarier essen grundsätzlich kein Fleisch. Sie spalten sich aber in zwei Gruppen: die Ovo-Lacto-Vegetarier und die Lacto-Vegetarier. Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Fleisch. Eier, Honig und Milchprodukte sind allerdings erlaubt. Die Lacto-Vegetarier essen weder Fleisch noch Eier oder Eierspeisen.



Prävention Ernährungsangebote

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – der Volksmund weiß Bescheid.

Aber wir können noch einen draufsetzen: Ausgewogenes Essen und Trinken hält Leib und Seele gesund. Zumindest trägt es in hohem Maße dazu bei. Deswegen gehören Informationen und EXTRAS zur Ernährung zu unserem Leistungsspektrum. Wir haben die wichtigsten Angebote für Sie zusammengestellt.

Ernährung in der Schwangerschaft – ausgewogen und fit für Ihr Baby

Sie haben vor Kurzem erfahren, dass Sie schwanger sind, oder Sie wissen es schon länger? Wir freuen uns mit Ihnen und begleiten Sie gerne. Das Portal Abenteuer Baby bietet Ihnen Informationen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Vorsorge und Organisation in der Schwangerschaft. Wir haben die Informationen nach Trimestern gegliedert. So bekommen Sie jeweils die passenden Informationen zu Ihrem Schwangerschaftsdrittel. Hier nur ein paar grundlegende Informationen, viel mehr gibt es im Portal:

1. Schwangerschafts-Trimester

Widerstehen Sie der Versuchung, für zwei Personen essen zu wollen. Zwar hat sich Ihr Nährstoffbedarf in dieser ersten Phase der Schwangerschaft bereits erhöht, aber Ihr Energiebedarf nur minimal, nämlich um etwa 250 Kalorien. Sie und Ihr Baby benötigen nun mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Bereits in dieser wichtigen Phase der Entwicklung können Sie als werdende Mutter dazu beitragen, dass sich Ihr Nachwuchs in seinem späteren Leben bester Gesundheit erfreuen wird. Essen Sie daher zunächst nicht gezielt mehr, sondern vor allem ausgewogen, nährstoff- und abwechslungsreich.

2. Schwangerschafts-Trimester

Bislang blieb das Wachstum Ihres Kindes nahezu unbemerkt, doch langsam, aber sicher beginnt Ihr Bauch an Umfang zuzunehmen. Meist äußert sich dies darin, dass Sie bereits nach kleineren Mahlzeiten ein Völlegefühl wahrnehmen und sich satt fühlen.

Wie schlafen Sie am besten? Angenehm gesättigt nach einer kleinen Mahlzeit, welche Sie einnehmen, bevor Sie zu Bett gehen? Oder vielleicht mit einem leichten Hungergefühl? Achten Sie genau auf Ihre körperlichen Reaktionen, um Ihren und den heranwachsenden Babykörper optimal

zu versorgen. So können Sie auch bestmöglich Ruhe- und Schlafzeiten für sich ausnutzen. Ihr Trinkverhalten sollten Sie an diese individuell verschiedenen Gegebenheiten anpassen. Ist das Völlegefühl zu stark, wenn Sie zur Mahlzeit trinken? Dann trinken Sie regelmäßig auf kleinere Mengen verteilt zwischen den Mahlzeiten.

3. Schwangerschafts-Trimester

Beobachten Sie Ihren Körper ganz genau und finden Sie heraus, auf welche Lebensmittel Sie reagieren und welche Sie gut vertragen. Essen Sie Süßes in Maßen und nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich. Achten Sie bei Ihrer Getränkeauswahl darauf, dass diese kalorienfrei sind, und verzichten Sie auf Kohlensäure oder solche Getränke, die viel Fruchtsäure enthalten. Auch den Genuss von Kaffee sollten Sie spätestens jetzt deutlich einschränken.

 www.bahn-bkk.de/abenteuerbaby

Junges Gemüse –

Das Online-Portal für gesunde Kinderernährung

„Was koche ich heute?“ ist wohl die meistgestellte Frage in Familien mit Kindern. Schließlich gilt es, den Spagat zwischen gesundem, abwechslungsreichem Essen und den häufig entgegengesetzten Wünschen der Kleinen zu meistern. Möchten Sie erfahren, wie bunt ausgewogene Kinderernährung sein kann, die schmeckt? Dann nutzen Sie unser Online-Portal für gesunde Kinderernährung Junges Gemüse. Dort lesen Sie alles rund um folgende Themen:

- In welchem Maß sind Süßigkeiten gesund?
- Wie viele und welche Nährstoffe brauchen Kinder während ihrer Entwicklung?
- Was schmeckt den Kleinsten?

Ein 12-Wochen-Online-Coach gibt Ihnen zudem die Möglichkeit, mehr über Kinderernährung und Bewegung zu erfahren. Das Portal ist für Sie selbstverständlich kostenfrei.

 www.bahn-bkk.de/junges-gemuese



Unser cleveres Esszimmer – Kooperationsprojekt

In Deutschland wächst die Anzahl von Schulen, in denen sich Schülerinnen und Schüler über die schuleigenen Verpflegungsangebote mit Snacks und Mittagessen versorgen können. Dass das Speisenangebot und die Qualität der angebotenen Nahrungsmittel nicht immer den Geschmack der Kinder und Jugendlichen treffen, zeigt eine Befragung des Bundeskongresses Schulverpflegung aus dem Jahr 2014: Nur etwa die Hälfte der befragten Schülerinnen und Schüler vergab die Schulnoten 1 oder 2. Zudem erfüllen nicht alle Schulen mit Mensa und Co. die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entwickelten Qualitätskriterien. Zusammen mit der Sektion Hessen – DGE, der Vernetzungsstelle Schulverpflegung des hessischen Kultusministeriums und dem Mehr Zeit für Kinder e.V. setzen wir uns für gesünderes Schulessen ein.

Unser Kooperationsprojekt „Unser cleveres Esszimmer“ bietet hessischen Schulen Unterstützung beim Ausbau oder bei der Weiterentwicklung eines qualitativ hochwertigen Verpflegungsangebots. Hierzu stellen wir Fördermittel zur Verfügung, mit denen die Schulen professionelle Beratungsangebote zu den Themen „Ernährungsbildung“, „Kompetenzschulungen“ oder „Beratung hinsichtlich der räumlichen und organisatorischen Gestaltung der Mensa“ finanzieren können. Mehr Informationen zum Projekt finden Sie hier:

🌐 www.cleveres-esszimmer.de

Elterntelefon – in Kinderfragen gut beraten

Für alle Eltern, aber auch für diejenigen, die es gerade werden oder noch werden wollen, bieten wir über InfoMedicus den Service des Elterntelefons an. Auch wenn es um die kindgerechte, gesunde Ernährung geht, InfoMedicus berät Sie gerne – und das rund um die Uhr.

☎ [InfoMedicus 0800 40 44 200](tel:08004044200)

Kostenfreie, weltweite Gesundheitshotline

Ernährungsberatung – für ein ausgewogenes Leben

Sie haben Fragen zu Lebensmittelunverträglichkeiten, suchen Beratung und Begleitung bei einer Gewichtsabnahme oder einer Ernährungsumstellung im Zusammenhang einer Erkrankung? Dann brauchen Sie eine Expertin oder einen Experten und ein durchdachtes Konzept. Denn nur wer seinen Lebensstil dauerhaft auf eine ausgewogene Ernährung umstellt und in Bewegung bleibt, erreicht langfristig positive Resultate.

Die BAHN-BKK unterstützt Sie dabei. Wir beteiligen uns an den Kosten für eine Ernährungsberatung, die Ihr Arzt Ihnen aufgrund einer Diagnose verschreibt. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner „Richtig Essen Institut“ beraten wir Sie zu einer langfristig gesunden Ernährung.

Und da die Ernährung auch im Zusammenhang mit Krebserkrankungen eine wichtige Rolle spielt, bieten wir Betroffenen über das Richtig Essen Institut auch eine spezielle Ernährungsberatung an. Das Programm enthält persönliche Beratungsgespräche, eine Tagebuch-Analyse zur Ermittlung des Ernährungsverhaltens sowie Bio-Impedanz-Analysen zur Messung der Körperzusammensetzung. Daneben erhalten die Teilnehmer schriftliche Unterlagen und bei akuten Problemen eine telefonische Beratung.

Wenn Sie eine Ernährungsberatung durchführen möchten, informieren Sie sich gerne bei unserem Kooperationspartner, dem Richtig Essen Institut:

☎ [Richtig Essen Institut 08031-350 999-23](tel:0803135099923)

Gewichts-Coaching premium – damit Sie sich wohlfühlen

Sie wollen Ihr Gewicht mithilfe einer individuellen Betreuung regulieren, haben aber keine Zeit für Gruppentreffen oder Ihnen sind diese unangenehm? Dann nutzen Sie unser

viermonatiges Abnehmprogramm für zu Hause. Das Gewichts-Coaching premium umfasst insgesamt acht Beratungseinheiten. In diesen begleitet Sie ein Ernährungsexperte am Telefon. Mit ihm erörtern Sie alle Ihre Fragen im Detail. Vor den individuell abgestimmten Telefonterminen erhalten Sie per E-Mail zusätzliche Informationen. So können Sie sich die Zeit zum Durcharbeiten individuell einteilen und die Inhalte später mit Ihrem Telefonexperten besprechen.

Das Gewichts-Coaching premium stellt folgende Punkte in den Fokus:

- Ihre persönlichen Ziele:
Wir stärken Ihre Motivation und Eigenverantwortung.
- Ihr Essverhalten wird unter die Lupe genommen:
Reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und lernen Sie, alle Lebensmittelgruppen sinnvoll für einen langfristigen Erfolg zu kombinieren.
- Wir erarbeiten ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm für Sie.
- Ein Leben in Balance – weniger Stress mit dem Stress
- Essen am Arbeitsplatz oder unterwegs
- Trotz Schichtarbeit und stressiger Arbeits- und Lebensumstände richtig essen.
- Für die Zeit nach dem Programm:
Wie können Sie das neue Wohlfühlgewicht langfristig halten?

Teilnehmen können alle, die an Übergewicht leiden, aber noch nicht adipös (fettleibig) sind und die keine behandlungsbedürftigen Risikofaktoren, Erkrankungen oder psychischen Essstörungen haben. Als Grundlage zur Teilnahme am Gewichts-Coaching premium dient die Berechnung des BMI (Body Mass Index). Das Programm ist für Teilnehmer mit einem BMI ab mindestens 25 bis maximal 30 konzipiert. Je nach Alter wird das Gewicht im BMI-Rechner unterschiedlich bewertet, das heißt auch bei einem Wert über 25 können

ältere Personen noch als normalgewichtig eingestuft werden. Bei einem BMI von 31 bis 35 ist eine Teilnahme nur mit einer ärztlichen Bescheinigung möglich. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Hausarzt.

Wir übernehmen die vollen Kosten für das Programm, wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen haben. Bei früherem Abbruch des Programms tragen Sie 200 Euro selbst.

Füllen Sie einfach das Anmeldeformular aus, das Sie auf unserer Website finden. Wir schicken Ihnen dann Ihre persönlichen Anmeldeunterlagen direkt zu.

🌐 www.bahn-bkk.de/gewichtskoaching

Gesundheitskurse – bis zu 300 Euro Zuschuss

Fehlernährung, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress – unser Alltag birgt viele Gesundheitsgefahren. Damit Ihnen diese nichts anhaben können und Sie lange fit bleiben, stellen wir eine Datenbank mit ausgesuchten Gesundheitskursen bereit. Pro Jahr bezuschussen wir zwei anerkannte Kurse mit jeweils bis zu 150 Euro. Damit nehmen wir im Kaservergleich eine Spitzenposition ein.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse



TIPPS FÜR DIE SOMMERFERIEN

Urlaub Schöne Zeit!

Sobald es um die Jahresplanung geht, bringt uns wohl kaum etwas so sehr ins Schwärmen und Planen wie die Urlaubszeit. Wohin soll es gehen? Was wollen wir machen? Wonach steht uns der Sinn?

Strandurlaub, Gebirgswandern oder Studienreise? Wer darf entscheiden, wohin es geht?

Es sind die vielen herrlichen Eindrücke, Erfahrungen und Erlebnisse, die wir schon gesammelt haben und die wir uns wieder davon versprechen, sodass wir nicht müde werden, Ideen zu entwickeln und Pläne zu machen. Jetzt ist es soweit: Die Urlaubszeit hat begonnen.

Es ist halt so, wie der englische Schauspieler und Reisejournalist Michael Palin einmal sagte: „Wenn dich einmal das Reisefieber packt, gibt es kein bekanntes Heilmittel.“ Außer das Reisen selbst. In diesem Zusammenhang erläuterte Palin darüber hinaus, dass er selbst gerne bis ans Ende seines Lebens daran erkrankt sein wolle. Doch der ehemalige Präsident der Royal Geographical Society sprach lediglich vom Reisefieber und nicht von Erkrankungen oder Unfällen, die Weltenbummler ereilen können.

Was das betrifft, steht fest, dass wir in den Tagen und Wochen fern der Heimat mindestens ebenso vielen gesundheitlichen Risiken wie zu Hause ausgesetzt sind – häufig sogar mehr. Um die Gefährdungen so gering und den Reise Genuss selbst so groß wie möglich zu halten, ist es wichtig, vorausschauend zu planen. Mit kritischem Blick auf das angepeilte Ziel und die eigene Konstitution.

Es gibt viele gute Tipps, wenn es um das Reisen und die angestrebte Erholung geht. Dazu gehören unter anderen, sich Zeit für die Eingewöhnung am Urlaubsort zu geben, Langsamkeit und Genuss in den Vordergrund zu stellen sowie ungewohnte Aktivitäten mit Ruhe anzugehen und sich damit nicht zu überfordern.

Fragt man Reiseanbieter oder Reiseleiter, so wird an allererster Stelle der wohlmeinende Rat gegeben, an eine private Reisekrankenversicherung zu denken. Aus gutem Grund: Denn sobald der Reisende Deutschland verlässt, ist sie im Falle eines Falles notwendig, da die gesetzlichen Krankenkassen nur

eingeschränkten oder gar keinen Schutz übernehmen dürfen. Dies betrifft auch unsere Nachbarländer. Dort erhalten Sie im Notfall medizinische Leistungen nach dem dortigen Recht, um Ihren Urlaub fortsetzen zu können. Dafür legen Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) vor, auf deren Rückseite sich die Europäische Krankenversichertenkarte (EHIC) befindet.

Mussten Sie für die ärztlichen Leistungen im Ausland doch einmal selbst die Kosten tragen, waren Sie bei einem Privatarzt und wir dürfen die Kosten nicht komplett erstatten. Eine private Krankenzusatzversicherung erstattet Ihnen den Differenzbetrag. Achten Sie darauf, dass die private Zusatzversicherung einen Rücktransport enthält, da wir diesen in keinem Fall bezahlen dürfen. Unsere zuverlässige Partnerin bei privaten Krankenzusatzversicherungen ist seit vielen Jahren die DEVK Versicherung. Eine Auslandsreise-Krankenversicherung enthalten zum Beispiel die Tarife BAHN-BKK Plus, BAHN-BKK Pur und BAHN-BKK 66+.

 www.bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherung

Eine Bitte: Informieren Sie uns, wenn Sie im Ausland infolge einer Schädigung durch Dritte erkranken.

Unsere Servicenummer aus dem Ausland:

 **00800 22 46 2550 (kostenfrei aus dem Festnetz in mehr als 50 Ländern erreichbar)**

Impfungen | Wir unterstützen Sie bei Auslandsreisen durch die Kostenübernahme von Impfungen und Prophylaxe-Maßnahmen. Dabei stützen wir uns auf die Empfehlungen der Deutschen Impfkommision sowie die Informationen des Gesundheitsdienstes des Auswärtigen Amtes.

Welche Auslandsreise-Schutzimpfungen das im Einzelnen sind und gegen welche Krankheiten sie schützen, finden Sie auf unserer Internetseite.

🌐 www.bahn-bkk.de/auslandsreiseschutzimpfung

Bitte denken Sie daran, die Impfung rechtzeitig, das heißt zwei bis vier Wochen vor der Einreise durchführen zu lassen. Insbesondere die Gelbfieberimpfung muss spätestens zehn Tage vor der Einreise in das entsprechende Land vorgenommen werden, denn es kann sogar die Einreise verweigert werden, wenn sie entgegen den Vorschriften des Landes nicht vorliegt. Und gerade wenn Sie in ein Land reisen, für das mehrere Impfungen notwendig sind, sollten Sie ein paar Monate vor Abreise beginnen, sich impfen zu lassen.

Wenn Sie Ihren Urlaub in Deutschland verbringen, überprüfen Sie bitte unbedingt Ihren FSME-Impfschutz. Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Infektionskrankheit, die von Zecken über ihren Speichel auf den Menschen übertragen wird. Sie kommt hauptsächlich im süddeutschen Raum (in fast ganz Bayern und Baden-Württemberg, dazu in Teilen von Hessen und des Saarlands) vor. Eine Impfempfehlung gilt aber auch für Reisen in FSME-Risikogebiete außerhalb Deutschlands.

Eine reisemedizinische Beratung inklusive Impfberatung bietet Ihnen InfoMedicus, die kostenfreie weltweite Gesundheitshotline der BAHN-BKK.

☎ **0800 40 44 200 national**

☎ **00800 40 44 2000 weltweit**



Reiseapotheke | Während Impfungen eine landesspezifische Angelegenheit sind, die in erster Linie das Urlaubsziel betreffen, ist die Reiseapotheke auf die persönliche Situation und das Reiseziel abzustimmen. Jeder Reisende weiß selbst, auf welche Medikamente er im Ausland nicht verzichten möchte bzw. kann. Der Zuckerkranke sollte genügend von seinem Insulinpräparat einpacken, Bluter und Herzkranke haben spezielle Arzneimittel verschrieben bekommen, die sie mitnehmen sollten, weil sie sie im Ausland nicht mit Sicherheit erhalten können. Bedenken Sie, dass es im Reiseland unter Umständen schwierig ist, die gewünschten Medikamente zu besorgen – sei es wegen Sprachproblemen oder weil es keine Apotheke in der Nähe gibt. Außerdem kann die Qualität der Produkte im Ausland abweichen. Das gilt vor allem für Asien und in Afrika. Insofern ist auch das Ziel ausschlaggebend für den Inhalt der Reiseapotheke.

Aber welche Arzneimittel „to go“ empfehlen sich grundsätzlich für den gesunden „Normalbürger“? Zunächst einmal kann ein Medikament gegen die Reisekrankheit für einen gelungenen Start sorgen. Zum Schutz vor Insekten, die nicht nur lästig sind, sondern in Infektionsgebieten auch Krankheiten übertragen können, dient ein Mückenmittel. Ferner sollten ein Schmerzmittel dabei sein und ein Medikament gegen Magenbeschwerden oder Durchfallerkrankungen. Darüber hinaus empfehlen sich Mittel gegen Beschwerden wie Augenentzündung, Halsschmerzen oder Husten und zur schnellen Hilfe bei Brandwunden oder Prellungen und Zerrungen. Bei hoch dosierten Medikamenten, die ein Flugreisender in seinem Handgepäck verstaut, muss jedoch beachtet werden, dass hierfür unter Umständen ein ärztliches Attest benötigt wird.

Reise mit Handicap | Auch wenn es heute weltweit noch keinen einheitlichen Standard hinsichtlich der medizinischen Versorgung gibt, hat sich insbesondere für chronisch

Kranke vieles getan. Selbst Dialysepatienten müssen nicht mehr zu Hause bleiben. Für sie könnte zum Beispiel eine Kreuzfahrt auf hoher See geeignet sein. Denn bei diesen Schiffen handelt es sich längst um schwimmende Hotels mit bestens ausgestatteten Krankenstationen, auf denen die turnusmäßige Blutreinigung zur Routine gehört. Aber es gibt in fast allen Ländern auch genügend Hotels, die nicht zu weit von einem Krankenhaus oder einer Dialyse-Einrichtung entfernt sind.

Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, können heute ebenfalls ganz selbstverständlich die Welt kennenlernen, da Bahn, Fluggesellschaften und viele Hotels sich auf sie eingestellt haben. Auf einen Blindenhund angewiesenen Personen bieten sich ebenfalls viele Möglichkeiten, eine schöne Urlaubszeit zu verbringen, auch wenn – vor allem im süd-europäischen Ausland – Haustiere in Hotelanlagen oft nicht willkommen sind. Selbstverständlich setzen Quarantänevorschriften ebenfalls gewisse Grenzen, die allerdings dem Reisen an sich keinen Abbruch tun.

Auskunft und Beratung | Zuverlässige Auskunft zu notwendiger Prophylaxe vor Antritt der Reise geben das Auswärtige Amt und InfoMedicus. Mit InfoMedicus verfügen wir über eine weltweite, kostenfreie Gesundheitshotline, unter der Sie rund um die Uhr medizinischen Expertenrat einholen können. Das betrifft alle Fragen rund um die Gesundheit und speziell für Reisende Informationen bezüglich des Gesundheitsschutzes im Ausland, der Inanspruchnahme ärztlicher Leistungen im europäischen Ausland oder der Suche nach einem deutsch- oder englischsprachigen Facharzt in der Nähe.

🌐 www.bahn-bkk.de/infomedicus

🌐 www.auswaertiges-amt.de

☎ [InfoMedicus national 0800 40 44 200](tel:+49304044200)

☎ [InfoMedicus international 00800 40 44 2000](tel:+493040442000)



LEIDENSCHAFT, STRATEGIEN, SELBSTBESTIMMTHEIT

Optimismus Können Sie trainieren

Optimisten leben leichter. Sie sind leistungsfähiger, haben mehr Freunde und finden Lösungen, wo Pessimisten längst aufgegeben haben. Viele gute Gründe also, um das optimistische Denken zu stärken. Wichtig aber ist die Balance: Wir sollten nicht alles, was negativ erscheint, zwanghaft ins Positive wenden.

Wie entsteht Optimismus? | Welche Faktoren beeinflussen, wie hoffnungsvoll wir in die Zukunft blicken? „Es gibt eine genetische Komponente. Zuversicht ist als Disposition angelegt“, erklärt Hendrik Berth, Leiter der Forschungsgruppe Angewandte Medizinische Psychologie im Bereich für Psychosoziale Medizin der TU Dresden. „Das Persönlichkeitsmerkmal ist zwar stabil, aber veränderbar, vor allem durch neue Erfahrungen.“ Entscheidend sei zunächst die Lernerfahrung in der Familie: „Wenn die Eltern Zuversicht ausstrahlen und auch nach Rückschlägen nicht aufgeben, färbt das auf die Kinder ab.“ In der Kindheit und Jugend werde die Grundlage dafür

gelegt, ob jemand eher erwartungs- und hoffnungsvoll oder ängstlich und pessimistisch sei. Wobei wir Berth zufolge über viele unterschiedliche Optimismen verfügen: „Wir können durchaus an den beruflichen Erfolg glauben, während wir uns um die Familie große Sorgen machen.“

Zuversicht schützt vor Stress und Angst | Einig sind sich Experten über die wichtigste Wirkung von Zuversicht: Optimisten leben gesünder. „Sie haben ein geringeres Risiko, an einer Depression zu erkranken“, erklärt der medizinische Psychologe Hendrik Berth. „Optimisten schütten weniger Stresshor-

mone aus, der Blutdruck ist niedriger, damit verbunden ist auch ein geringeres Schlaganfallrisiko.“ Diese positiven Effekte seien gut belegt und könnten durch bildgebende Verfahren sogar sichtbar gemacht werden: „Optimismus ist gesund, weil er uns vor Stress und Angst schützt.“

Das ist aber nicht der einzige Vorzug dieser Eigenschaft. Studien zeigen darüber hinaus: „Optimisten sind auch beliebter und werden als deutlich attraktiver wahrgenommen als Pessimisten“, sagt die Psychologin Astrid Schütz, die den Bereich Persönlichkeitspsychologie der Universität Bamberg leitet. „Viele wünschen sich als Freund, Partner oder Kollegen eher jemanden, der Zuversicht ausstrahlt, als einen notorischen Schwarzseher.“ Da es die Zuversichtlichen zudem eher wagen, andere um Hilfe zu bitten, erhalten sie auch häufiger soziale Unterstützung und erweitern damit ihre Handlungsspielräume. Beim Optimismus überwiegen also die positiven Effekte, auch wenn jeder ein individuell geeignetes Maß entwickeln muss, das zur eigenen Persönlichkeit passt. Wer mit Vorsicht und einer gesunden Portion Skepsis gut fahre, brauche keine völlig neue Lebenseinstellung, so Schütz. Nur wer unter der eigenen Schwarzmalerei leide, sei gut beraten, etwas zu ändern. Oder wer feststellt, dass der eigene Pessimismus immer wieder dazu verleitet, eigene Ziele zu niedrig zu stecken und dadurch dauerhaft unter seinen Möglichkeiten bleibt.

Lernziel: Optimistisch werden | Hartnäckig halten sich in Ratgebern bis heute Variationen jener Formeln, mit denen die Lautsprecher der Branche vor einigen Jahren landesweit große Hallen füllten: Glaub an dich, dann kannst du alles schaffen! Doch der Weg zu mehr Zuversicht führe nicht über die Kraft positiver Gedanken, sondern über positive Emotionen, erklärt US-Psychologin und Buchautorin Elaine Fox. Sie empfiehlt, ganz bewusst positive emotionale Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln. Möglichst viele, am besten täglich. Also Mitleid empfinden, Dankbarkeit zeigen, Freude über Freunde verspüren, leidenschaftlich lieben, innigen Sex mit dem Partner genießen. Bei all diesen Empfindungen bereiten uns die körpereigenen Opiode intensiven Genuss. Die dabei produzierten Dopamine lassen uns nach mehr davon verlangen. Diese Neurotransmitter verknüpfen Schaltkreise, die für ein sonniges Gemüt sorgen.

Mit Schönreden hat das nichts zu tun | Doch selbst der größte Optimist ist nicht vor Niederlagen, Verlust, Scheitern und Misserfolg geschützt. Wann sich Frustration auf die Zukunftserwartung auswirke, sei individuell verschieden, sagt Hendrik Berth. Einige bleiben trotz schwerer Schicksalsschläge zuversichtlich, während andere schon kleinste Krisen aus

der Bahn werfen. „Ich bin selbst Optimist“, so Berth. „Aber mir ist klar, dass mein Optimismus leiden würde, wenn ein Rückschlag auf den anderen folgen würde.“ Wichtig sei, ein gesundes Maß an Frustrationstoleranz zu entwickeln, sagt der emeritierte Psychologieprofessor und Persönlichkeitspsychologe Julius Kuhl: „Es geht darum, die Schwierigkeiten, die man mit Schwierigkeiten hat, meistern zu lernen.“ Wichtiger als die impulsive „Erstreaktion“ auf ein Ereignis sei die sogenannte „Zweitreaktion“. Da gelte es, praktische Strategien für den Umgang mit Problemen zu entwickeln. „Bestenfalls stößt schmerzvolles Scheitern einen Lernprozess an, der eine bessere Passung zwischen den subjektiven und den objektiven Fähigkeiten herstellt“, so Kuhl. Um diese Lernprozesse überhaupt zu ermöglichen, müsse man auch mal heraus aus dem Daueroptimismus und bereit sein, Durststrecken zu bewältigen.

Die Augen öffnen für den Moment | Um trotz unabwendbarer existenzieller Lebenskrisen aktiv zu bleiben, braucht es Autonomie. Der Schlüssel zu Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit sei Kontrolle über das eigene Leben, betont Elaine Fox. Wer das Gefühl habe, sein Schicksal beeinflussen zu können, erhole sich schneller von Rückschlägen: „Die Fähigkeit, selbst etwas zu bestimmen oder zu beeinflussen, oder zumindest die Illusion, dies tun zu können, ist ein wesentliches Element von Optimismus.“

Aus der Vielzahl von Einflussfaktoren und Erkenntnissen über die Zuversicht filtert sie drei Ratschläge:

- So viele positive Emotionen wie möglich sammeln.
- Sich stark und engagiert in das eigene Leben einbringen.
- Sich auf die Suche nach einem höheren Lebenssinn machen, der sich nicht darin erschöpft, Geld für das tägliche Brot, die Miete und Rechnungen zu verdienen.

Folgt man ihrem Rat, ist Optimismus in kleineren und größeren Dosen jederzeit verfügbar: beim Gang über eine in Raureif getauchte Wiese. Im zärtlichen Abschiedskuss vor einem langen Arbeitstag. Zwischen den Buchseiten von Harry Potter bei der Gute-Nacht-Geschichte für die Kinder. Wer in seiner Arbeit keinen Sinn sieht, findet ihn möglicherweise, wenn er eine Jugendmannschaft trainiert oder Geflüchteten dabei hilft, die Sprache und Regeln unserer Gesellschaft zu verstehen. Wichtig ist: machen. Aber nicht halbherzig, sondern leidenschaftlich, mit Leib und Seele. Denn das ist die eigentlich gute Nachricht der Forscher für alle, die gern zuversichtlicher nach vorn blicken würden: Wirkungsvolles Training für mehr Optimismus ist nicht anstrengend. Im Gegenteil: Es macht Spaß und hält gesund. Es öffnet die Augen für den Moment – und kann sogar glücklich machen.

