Das Magazin der vivida bkk · Juni 2025

vividabkk
Ihre Krankenkasse

vida

Cool bleiben!

Mit Notfallsanitäter Maximilian Class gesund durch den Sommer.

BLÄTTERN ODER SCROLLEN?
Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel!
Alle Infos auf der Rückseite.

Stille Volkskrankheit

Diabetes früh erkennen – und aktiv gegensteuern

Abenteuer Schwangerschaft

Neue Routinen, neue Rollen

Frage der Haltung

Ganzkörpertraining für mehr Gleichgewicht

25

Wie lesen Sie unser Kundenmagazin vida am liebsten? Gedruckt in der Hand oder digital auf dem Smartphone, Tablet oder Computer? Sagen Sie uns Ihre Meinung: Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 25 Gutscheine im Wert von jeweils 25 Euro für den Outdoor-Shop unterwegs.biz
Machen Sie mit – die Umfrage dauert nur eine Minute: **www.vividabkk.de/print-oder-digital**

Gewinnen Sie einen von 25 Gutscheinen im Wert von **25 Euro!**

QR-Code mit der Handykamera scannen, mitmachen und gewinnen!

Schwerpunkt

Sicher durch die Hitze

Der Sommer macht Spaß, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Das gilt auch für Notfallsanitäter Maximilian Class.

6

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Sonne vom Himmel strahlt, der Asphalt in der prallen Sonne glüht und jeder Schritt zur Anstrengung wird, spüren wir: Hitze kann mehr als nur lästig sein – sie fordert uns heraus. Notfallsanitäter Maximilian Class weiß, was hohe Temperaturen mit unserem Körper machen. In dieser Ausgabe begleiten wir ihn und zeigen, wie wir mit kleinen, klugen Entscheidungen gut durch den Sommer und die Hitze kommen.

Wir wünschen Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre – und freuen uns über Ihre Rückmeldung, ob Sie die vida lieber gedruckt oder digital lesen möchten, unter www.vividabkk.de/print-oder-digital

Ihr Redaktionsteam
der vivida bkk

20 Ernährung
Energie-Booster im Sommer
Gesund, lecker, erfrischend: mit der richtigen Verpflegung ab in die Natur.

26 Digitales
Ihr digitales Gesundheitsgedächtnis
Weil man nicht immer alles im Kopf haben kann: der Gesundheitsmanager in der vivida bkk-App.

28 Bewusst leben
Eine Frage der Haltung
Mit dem richtigen Training aufrecht durch den Alltag gehen.

31 Bewusst leben
Eine Herzensangelegenheit
Organspende: ein Thema, über das man sich zu Lebzeiten Gedanken machen sollte.

Mein Körper

Die stille Volkskrankheit

Diabetes mellitus ist nicht heilbar, aber mit einer optimalen Therapie ist der Alltag ohne große Einschränkungen möglich.

12

4 Gesundheit Kurz und knapp
16 News vivida bkk
22 Rezept Kichererbsensalat mit Feta
32 Kinderseite Neues von Piet
34 Für den Kopf Rätsel
35 Gute Nachricht Wasserspender

Familie und Freunde

Abenteuer Schwangerschaft

Vom Abenteuer Schwangerschaft direkt ins Abenteuer Familie: So unterstützen wir Sie dabei.

23

Kühlende Lotionen mit Aloe vera oder After-Sun-Pflege lindern leichte Symptome bei einem Sonnenbrand. Bei stärkeren Beschwerden ist auch Hydrocortison-Creme aus der Apotheke hilfreich.

ARZNEIMITTEL

Nebenwirkung: Sonnenbrand

Dass zu viel Sonne nicht gut für die Haut ist, wissen wir alle. Weniger bekannt ist jedoch, dass rund 350 Medikamente als Nebenwirkung die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen können. Bereits ein kurzer Aufenthalt in der Sonne kann dann Rötungen, Juckreiz, Brennen, Blasen oder Pigmentflecken an ungeschützten Hautstellen auslösen. „Es handelt sich dabei um eine lichtvermittelte Reaktion, bei der sich bestimmte Wirkstoffe in der Haut anreichern und mit dem UV-Licht der Sonne reagieren“, erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin und Gesundheitsexpertin der vivida bkk. Medikamente, welche die Reaktion auslösen können, sind beispielsweise Antibiotika wie Doxycyclin, Antidepressiva wie Amitriptylin, Johanniskraut, Diuretika wie Hydrochlorothiazid (HCT) oder Schmerzsalben mit Diclofenac. Nimmt man solche Medikamente, sollte die direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden. Ist ein Aufenthalt in der Sonne unvermeidbar, helfen Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und UV-A-Schutz sowie schützende Kleidung. „Bei starken Beschwerden ist ärztlicher Rat sinnvoll. Die Ärztin oder der Arzt kann dann auch abwägen, ob die Umstellung auf ein anderes Medikament notwendig ist“, sagt Hantke. „Auf keinen Fall sollten Medikamente ohne ärztliche Rücksprache abgesetzt werden.“

Wechselwirkungs-Check

Sie haben Fragen zu Neben- und Wechselwirkungen Ihrer Medikamente? Unsere Apothekerin Insa Heyde berät Sie gerne: **www.vividabkk.de/kontakt**
Zusätzliche Informationen zum Thema Haut, UV-Strahlung, Sonnenschutz und Vorsorge finden Sie unter: **www.vividabkk.de/haut**

Impfungen jederzeit im Blick

Im Gesundheitsmanager der vivida bkk-App erhalten Sie Empfehlungen zu den Reiseschutzimpfungen für Ihre Reiseziele. Dort können Sie Ihre Impfungen auch ganz einfach verwalten. Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.vividabkk.de/app** und **www.vividabkk.de/reiseschutzimpfungen**

Bitte reichen Sie die Privatrechnung oder das Privatrezept (mit Quittung) bis spätestens zum 31. März des Folgejahres zur Erstattung bei uns ein.

REISESCHUTZIMPFUNGEN

Reisefieber? Impfen nicht vergessen!

Bevor der Urlaub startet, lohnt sich ein Blick in den Impfpass. Denn insbesondere bei Fernreisen in wärmere Länder können bestimmte Reiseschutzimpfungen empfohlen sein, um Infektionen zu vermeiden. Teilweise schreibt das Einreiseland auch Impfungen vor. Eine frühzeitige Beratung bei der Hausärztin oder dem Hausarzt schafft Klarheit – am besten schon zwei bis drei Monate vor Reiseantritt. Denn oft werden zwei oder drei Impfungen benötigt, um eine Grundimmunisierung herzustellen. Für manche Krankheiten wie Gelbfieber gibt es spezielle Impfberatungsstellen. Die vivida bkk übernimmt für die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Reiseschutzimpfungen bis zu 500 Euro pro Kalenderjahr sowie bis zu 50 Euro ärztliches Impfhonorar.

Wie geht's nach dem Krankenhaus weiter? Das Entlassmanagement hilft.

Lückenlos versorgt

Bei Bedarf unterstützt auch die vivida bkk: Beispielsweise wendet sich das Krankenhaus bei genehmigungspflichtigen Leistungen wie Reha- und Hilfsmittelanträgen an uns. Unsere Fachteams bearbeiten diese umgehend. Bei komplexen Fällen unterstützt unser Team Gesundheitsbegleitung die Krankenhäuser und stellt damit Ihre optimale Anschlussversorgung sicher. Wir beraten Sie gerne oder stellen Kontakt zu weiterbehandelnden Einrichtungen her: **www.vividabkk.de/kontakt**

ENTLASSMANAGEMENT

Aus dem Krankenhaus entlassen, aber nicht allein gelassen

Damit Patientinnen und Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt nicht auf sich allein gestellt sind, gibt es das sogenannte Entlassmanagement. „Sofern die Patientin oder der Patient dem Krankenhaus eine schriftliche Zustimmung erteilt, stellt das Entlassmanagement die nahtlose Weiterbehandlung nach der Entlassung sicher“, erklärt Christian Pfeiffer vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. Dafür prüft ein multidisziplinäres Team im Krankenhaus frühzeitig, ob nach der Entlassung weitere medizinische Maßnahmen erforderlich sind. Ein individueller Entlassplan regelt dann die weitere Versorgung. Das Krankenhaus ist für das strukturierte Entlassmanagement zuständig und organisiert zum Beispiel Arzttermine, verschreibt Arznei- und Hilfsmittel oder stellt eine Krankschreibung aus – für bis zu sieben Tage nach der Entlassung. Zudem wird bei Bedarf der Kontakt zu ambulanten Pflegediensten und Selbsthilfegruppen hergestellt. „Das Entlassmanagement sorgt dafür, dass alles Notwendige rechtzeitig organisiert wird und sich die Betroffenen ganz auf ihre Genesung konzentrieren können“, betont Pfeiffer.

KURZZEIT- UND VERHINDERUNGSPFLEGE

Pflege wird flexibler

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) vereinfacht vom 1. Juli 2025 an Pflegeleistungen. Das betrifft die Kurzzeit- und die Verhinderungspflege. Für diese Pflegeleistungen haben Pflegebedürftige bislang getrennte Beträge erhalten. Ungenutzte Mittel einer Leistung ließen sich nicht einfach auf die andere übertragen. Statt zwei Beträgen verfügen Anspruchsberechtigte künftig über einen gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro. Beträge der Kurzzeit- und Verhinderungspflege aus dem ersten Halbjahr 2025 werden auf diesen jährlichen Höchstanspruch angerechnet. Der neue Jahresbetrag lässt sich flexibel nutzen, je nach Bedarf an stationärer oder häuslicher Pflege. Zudem erhöht sich der Anspruch auf Verhinderungspflege von sechs auf acht Wochen im Kalenderjahr. Ausführliche Informationen unter: **www.vividabkk.de/pflegeleistungen**

Zwischen Blaulicht und Hitzeschutz

Vom Planschen im Schwimmbad bis zum Festivalbesuch: Der Sommer macht Spaß, die Hitze bringt aber Herausforderungen mit sich. Das gilt auch für Menschen, die im Rettungsdienst arbeiten und sich um hitzebedingte Notfälle kümmern müssen.

Strahlender Sonnenschein. Und Blaulicht. Der Rettungswagen von Maximilian Class schlängelt sich durch den typischen Dienstagnachmittagsverkehr. Der dritte Einsatz an diesem Tag für den Notfallsanitäter und Praxisanleiter bei den Johannitern in Villingen-Schwenningen, Baden-Württemberg. Bei knapp 30 Grad Celsius Außentemperatur im Juli fordert jeder Einsatz in seiner mehrschichtigen Dienstkleidung viel Kraft und Schweiß. Das Team kommt schließlich am Ort des Geschehens an: Eine Frau in ihren Achtzigern ist laut Augenzeugen am Rande des Gehwegs im Kurpark in der Nachbarstadt Bad Dürrheim bewusstlos geworden. Ihr Rollator steht vor ihr, mitten in der Sonne. Die Johanniter transportieren die Frau in den Rettungswagen – „auch aus Pietätsgründen, aber in erster Linie, um sie aus der Sonne zu bekommen“, wie Class erzählt. Schnell finden die Notfallsanitäter den Grund für den Zustand der Frau mit Hilfe des

Was ist das xABCDE-Schema?

Ein strukturiertes Vorgehen zur Erstversorgung von Notfallpatienten – nicht nur bei hitzebedingten Notfällen –, das insbesondere in der Notfallmedizin, bei Ersthelfenden und im Rettungsdienst verwendet wird. Es dient dazu, kritische Zustände systematisch zu erfassen und lebensbedrohliche Probleme in der richtigen Reihenfolge zu behandeln. Das sind die wichtigsten Punkte, die auch Laien im Notfall umsetzen können:

x = Exsanguine Bleeding (Ausblutung)
Starke Blutungen durch direkte Kompression stillen

A = Airway (Atemweg)
Als Laienhelfer: stabile Seitenlage

B = Breathing (Belüftung)
Atmung prüfen und gegebenenfalls Mund-zu-Mund-Beatmung starten

C = Circulation (Kreislauf)
Bei Pulslosigkeit Reanimation (Herzdruckmassage) beginnen

D = Disability (neurologische Einschränkungen)
Ansprechbarkeit testen

E = Exposure (Ganzkörperuntersuchung)
Beispielsweise Patient vor Unterkühlung schützen

Wichtig: Bei jedem Verdacht auf einen Notfall zuerst den Notruf (112) wählen.

Tipp: Das Deutsche Rote Kreuz (DRK), die Johanniter, die Malteser oder der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) bieten Erste-Hilfe-Kurse an, in denen diese Maßnahmen erlernt und geübt werden. Eine regelmäßige Auffrischung ist empfehlenswert! Die vivida bkk bietet beispielsweise Kurse zur Ersten Hilfe am Kind an. Mehr Informationen: **www.vividabkk.de/erste-hilfe-kind**

sogenannten xABCDE-Schemas. Fehlende Flüssigkeit bei zu viel Bewegung in der heißen Mittagssonne, ein klassischer Sonnenstich. Class legt ihr einen Venenzugang mit einem halben Liter Elektrolytlösung. Dank der Flüssigkeit sowie zwei Stunden Ruhe und Abkühlung im städtischen Krankenhaus ist die Frau wieder auf den Beinen und kann nach Hause gehen.

Schutz vor der Sommerhitze

„Das ist einer der typischen Einsätze, die wir im Sommer haben", erklärt Class. Er ist 37 Jahre alt und hat in 14 Jahren beim Rettungsdienst bereits viele Erfahrungen mit hitzebedingten Notfällen gemacht. „Wir merken auf jeden Fall, dass hitzebedingte Einsätze zunehmen", sagt der Vater einer fünfjährigen Tochter. „Das betrifft vor allem Kinder und ältere Menschen." Der Klimawandel sorgt dafür, dass das Wetter extremer wird: heißer, aber auch nasser. Starkregen- und Hitzetage nehmen zu. Während man sich gegen die Unwetter vor allem mit baulichen Maßnahmen schützen kann – und natürlich indem man zu Hause bleibt, wenn ein Gewitter durchzieht –, helfen gegen die Hitze schon ein paar Verhaltensänderungen. „Wer die pralle Mittagssonne meidet und genug trinkt, macht schon mal vieles richtig. Ein großes Thema sind auch Kopfbedeckungen, gerade bei jungen Menschen. Viele sind – lobenswerterweise – im Sommer draußen sehr aktiv, haben dabei aber keine Kopfbedeckung auf", erklärt Class auf der Rückfahrt vom Einsatz. „Wer dann noch zu wenig trinkt, riskiert schnell einen Sonnenstich." Er empfiehlt vor allem atmungsaktive Kappen mit breiter Krempe, die auch die Nase und den Nacken schützen. Das sorgt für kühlere Temperaturen auf der Kopfhaut und schützt zudem vor der UV-Strahlung, die Langzeitfolgen wie ein höheres Hautkrebsrisiko mit sich bringen kann. Und dann ist da auch noch der Kreislauf, der von den Temperaturen gefordert wird: Wer bei hohen Temperaturen die Klimaanlage im Auto für längere Zeit voll aufdreht, riskiert einen Kreislaufkollaps beim Aussteigen. „Die Temperaturdifferenz zwischen dem Innenbereich des Autos und draußen sollte nicht mehr als sechs Grad Celsius betragen", betont Class. Höhere Unterschiede resultieren in dem Gefühl, beim Aussteigen „gegen eine Wand zu laufen". Das ist unangenehm und kann sogar ein Gesundheitsrisiko darstellen. Dass die Notfallsanitäter diesen Tipp selbst beherzigen, zeigt sich nach der Rückfahrt – der Ausstieg aus dem Rettungswagen fällt leicht, im Büro von Maximilian Class ist es ebenfalls nur etwas kühler als vor der Tür. Wer im Hochsommer zu Hause auch ohne Klimaanlage für ein angenehmeres Raumklima sorgen möchte, sollte früh morgens alle Fenster öffnen und die Wohnung so gut wie möglich durchlüften lassen. Sobald die Sonne zu stark wird: Fenster und Vorhänge zu, Rollläden runter. Jede Schicht zwischen Fenster und Innenraum dient zur Isolation und hält damit den Raum länger kühl. Falls das nicht reicht, rät Class zum Ventilator. Mit einem angefeuchteten Tuch davor sorgt er für Verdunstungskühle, die zumindest das Hitzegefühl ein wenig hemmen kann.

Gesund durch den Event-Sommer

Doch der Sommer ist ja eigentlich die Zeit, in der es viele nach draußen zieht: „Wir alle genießen es, im Sommer unterwegs zu sein. Beispielsweise bei Konzerten, Dorffesten oder Festivals", erzählt Class. Bei Veranstaltungen wie diesen ist er regelmäßig beruflich unterwegs, koordiniert Dienstpläne, wirkt in der Einsatzleitung mit oder ist selbst als Helfer unter den Menschen – beispielsweise auch beim Southside Festival im baden-württembergischen Neuhausen ob Eck. Dabei sind ihm trotz der Herausforderungen, die die Hitze mit sich bringt, warme, trockene Tage lieber als Regen und Matsch. „Im vergangenen Jahr mussten die Helfer beim Southside Festival Patienten teilweise mehrere hundert Meter auf der Patiententrage zum nächsten Sanitätszelt tragen, weil wir anders einfach nicht durch den Schlamm gekommen sind", erinnert er sich. Bei schlechtem Wetter, wie im Sommer 2024, kommen Verletzungen wie Prellungen, Bänderrisse und Knochenbrüche sehr viel häufiger vor. Sonnentage sind trotzdem nicht zu unterschätzen: Hitze spielt vor allem eine Rolle für alle, die tagsüber lange draußen sind. Bei Festivals, Dorffesten oder Konzerten kommt häufig ein weiterer Faktor hinzu, der den Einfluss der Sonne auf den Wasserhaushalt verstärkt: Alkohol. „Auch wenn einige auf den vermeintlich erfrischenden

Bei jedem Wetter im Einsatz für die Menschen: zum Beispiel beim Southside Festival im baden-württembergischen Neuhausen ob Eck.

Mit ihren orangeroten Einsatzuniformen gehören sie zum Bild bei vielen Veranstaltungen: die meist ehrenamtlich arbeitenden Helferinnen und Helfer.

„Wir merken auf jeden Fall, dass hitzebedingte Einsätze zunehmen."

Maximilian Class,
Notfallsanitäter und Praxisanleiter
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

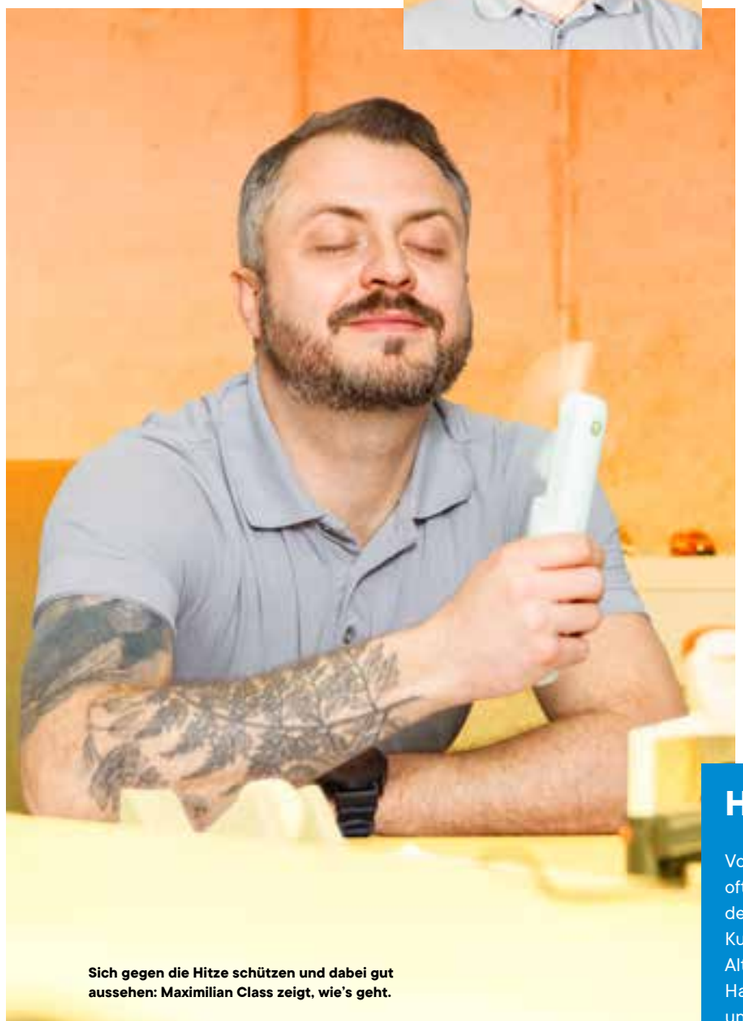
Effekt schwören, entzieht der Alkohol dem Körper sowohl Nährstoffe als auch Flüssigkeit“, sagt Class. Wer also nur mit Bier den Durst löschen will und gleichzeitig den ganzen Tag vor der Bühne tanzt, kann schnell austrocknen und einen Sonnenstich oder Hitzschlag erleiden. Vor allem abends stolpern dann auf dem Festival einige Betrunkene Richtung Sanitätszelt, weil sie dehydriert sind oder durch die Auswirkungen des Mischkonsums mit anderen Substanzen, meint Class. Wer seine Zeit sinnvoller nutzen möchte, darf sich auch hier Tipps vom Profi merken: „Wasser, Schatten, Hut. Zum Glück gibt es auf immer mehr Festivals kostenlose Trinkwasserspender – damit kann man seine Flasche immer wieder auffüllen.“ Seit es auf dem Southside Festival kostenfreie Trinkwasserspender gibt, sind die Vorfälle aufgrund von Dehydrierung merklich zurückgegangen. „Schatten zum Abkühlen zu finden, ist oft schwierig. Hier sehe ich die Veranstalter in der Verantwortung. Und wer aus optischen Gründen keine Mützen mag, kann sich mit der Gruppe einen Spaß daraus machen und beispielsweise gegenseitig Strohhüte dekorieren“, meint Class.

Ehrenamtlich im Einsatz

Während die Menschen in Sommerklamotten feiern, gehören die Einsatzkräfte in ihren orangeroten Uniformen zum Bild von vielen Veranstaltungen. „Unsere Sicherheitskleidung ist wichtig, um uns zu schützen. Aber da kommen wir auch ohne Einsätze ins Schwitzen“, sagt Class schmunzelnd, „egal ob wir ehren- oder hauptamtlich unterwegs sind!“ Wer sich bei einer Veranstaltung überanstrengt oder zu lange in der Sonne ist, sollte schnellstmöglich eine der Unfallhilfestellen aufsuchen – diese sind ausgeschildert und bei Festivals beispielsweise über das gesamte Gelände verteilt. Die freiwillig Helfenden dort bringen die Besucher wieder auf die Beine, sodass sie – wenn möglich – zurück auf das Gelände können. Class macht die Dienste auf dem Southside Festival wie die meisten anderen ehrenamtlich. Dafür planen sie sich die Schichten so ein, dass im Bestfall jeder bei seinem Lieblingskünstler vor die Bühne kann. „Ohne die tausenden Ehrenamtlichen bei den Johannitern, dem Roten Kreuz, dem Arbeiter-Samariter-Bund oder den Maltesern wären viele Veranstaltungen – auch im Winter – gar nicht denkbar“, sagt Class. Doch wie viele andere Organisationen, die auf Ehrenamtlichkeit basieren, haben auch die Johanniter mit Nachwuchssorgen zu kämpfen. „Klar ist das auch mal anstrengend und nicht alle verhalten sich respektvoll. Aber es gibt genug schöne Momente, die das wettmachen. Wenn wir jemanden behandeln und die Person danach wieder an die Bühne zu ihrem Lieblingskünstler kann, anstatt nach Hause zu müssen, sind die Leute extrem dankbar. Da freuen wir uns drüber.“

Hitzeschutz im öffentlichen Raum

Zurück vom Festival in die Stadt: Viele Einsätze von Maximilian Class und seinen Kolleginnen und Kollegen im Sommer wären vermeidbar. Schon bei der Fahrt von Einsatz zu Einsatz zeigt die Stadt oft ihr schönstes Grau – dabei sorgen versiegelte Betonwüsten für noch höhere Temperaturen und bieten oft keinen Schutz vor der Sonne. Der öffentliche Raum spielt eine große Rolle beim Schutz der Einwohner: Trinkwasserspender sind nicht nur auf Großevents sinnvoll, sondern auch in Fußgängerzonen und hochfrequentierten Stadträumen. „Leider ist Vandalismus dabei ein großes Problem, aber die Versorgung muss trotzdem aufrechterhalten werden“, so Class. Auch gesundes Stadtgrün hilft, denn Grünflächen können Regenwasser speichern und zeitverzögert wieder abgeben. Bei der Verdunstung wird die Luft abgekühlt. Bäume dienen darüber hinaus auch als Schattenspender. „Dafür muss man keine Atomphysik studiert haben. Wenn ich das entscheiden dürfte, dann würde ich die Städte so weit begrünen, wie es irgendwie möglich ist“, meint der Notfallsanitäter. Mehr Schatten, mehr Verdunstung und öffentlich verfügbares Wasser: Um auf kommende Sommer vorbereitet zu sein, müssen sich Stadtbilder stark verändern. Das ist vor allem eine Aufgabe der Politik. Werden diese Maßnahmen umgesetzt, gibt es in Zukunft vielleicht auch weniger Menschen, die der Rettungsdienst wegen Dehydrierung abholen muss. •



Sich gegen die Hitze schützen und dabei gut aussehen: Maximilian Class zeigt, wie's geht.

1,8

Liter

Wasser sollte ein Mensch bei 80 Kilogramm Körpergewicht durchschnittlich am Tag trinken – wenn man schwitzt auch mehr.

Wie viel Wasser sollte ich trinken?

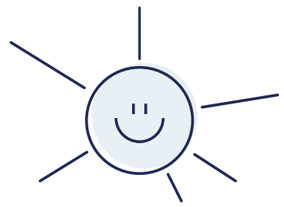
Als Faustregel gilt: 30 bis 40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht täglich reichen bei moderater körperlicher Aktivität aus. Dabei nimmt der Körper über die Nahrung etwa einen Liter Flüssigkeit auf – bei 80 Kilogramm Körpergewicht müssen also noch rund 1,8 Liter Wasser getrunken werden.

Das fällt leichter, wenn regelmäßig kleine Mengen getrunken werden. Dabei helfen zum Beispiel die Trinkflasche am Arbeitsplatz oder ein großes Glas Wasser beim Essen.

Im Sommer am besten pures Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Sehr kalte Getränke sorgen nur kurzfristig für Erfrischung. Am besten haben die Getränke Zimmertemperatur.

Wer viel Sport treibt oder generell schwitzt, verliert dadurch viel Flüssigkeit. Dies muss durch zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme ausgeglichen werden. Übrigens schwitzen geübte Sportler stärker, weil ihre Körper besser ihre Temperatur regulieren können – eben durch den Schweiß.

Achtung: Bei bestimmten Erkrankungen kann die Menge, die Sie trinken dürfen, eingeschränkt sein – etwa bei bestimmten Herz- oder Nierenkrankheiten. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



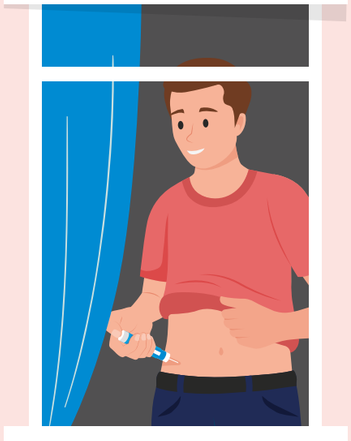
Haut im Blick

Vorstufen von Hautkrebs lassen sich oft gut und früh erkennen und behandeln. Deswegen bieten wir unseren Kundinnen und Kunden bereits ab dem Alter von 15 Jahren alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening an. Hautärzte und Hautärztinnen, die an unserem Programm teilnehmen, untersuchen mit einem Auflichtmikroskop Muttermale und auffällige Hautstellen. Weitere Informationen finden Sie hier: **www.vividabkk.de/hautkrebsscreening**

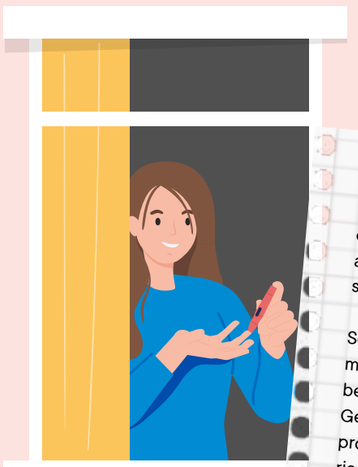
Die stille Volkskrankheit

Rund elf Prozent der Erwachsenen in Deutschland leben mit der Diagnose Diabetes mellitus. Geschätzt weitere zwei Millionen Menschen wissen noch nichts von ihrer Erkrankung.

Bei der „Zuckerkrankheit“ handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Die Ursache liegt entweder in der Verfügbarkeit (Typ 1) oder in der Verwertung (Typ 2) des körpereigenen Botenstoffes Insulin. Betroffene leiden häufig unter Symptomen wie vermehrtem Harndrang, starkem Durst, Müdigkeit, Antriebsschwäche, Übelkeit und Schwindel. Ist der Blutzuckerspiegel besonders stark erhöht, kann es zu Bewusstseinsstörungen oder sogar Bewusstlosigkeit (diabetisches Koma) kommen.



Insulin ist ein Hormon, das zusammen mit dem Hormon Glukagon den Zuckerstoffwechsel regelt. Seine Aufgabe liegt darin, den Blutzuckerspiegel zu senken.



Schon gewusst?

Diabetes mellitus leitet sich aus dem Griechisch-Lateinischen ab und heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“.

Schon in der Antike war Diabetes mellitus bekannt. Die Diagnose beruhte zu der Zeit auf einer Geruchs- oder Geschmacksprobe des Urins, denn dieser riecht und schmeckt bei einer Diabeteserkrankung süßlich.

Diabetes mellitus ist zwar nach heutigem wissenschaftlichen Stand nicht heilbar, eine optimale Therapie ermöglicht Betroffenen aber, ihren Alltag in der Regel ohne große Einschränkungen zu gestalten. Grundvoraussetzung ist ein umfassendes Wissen über die Krankheit und den Umgang damit.

Umfangreiche Informationen rund um Diabetes gibt es auf unserer Themenseite: www.vividabkk.de/diabetes

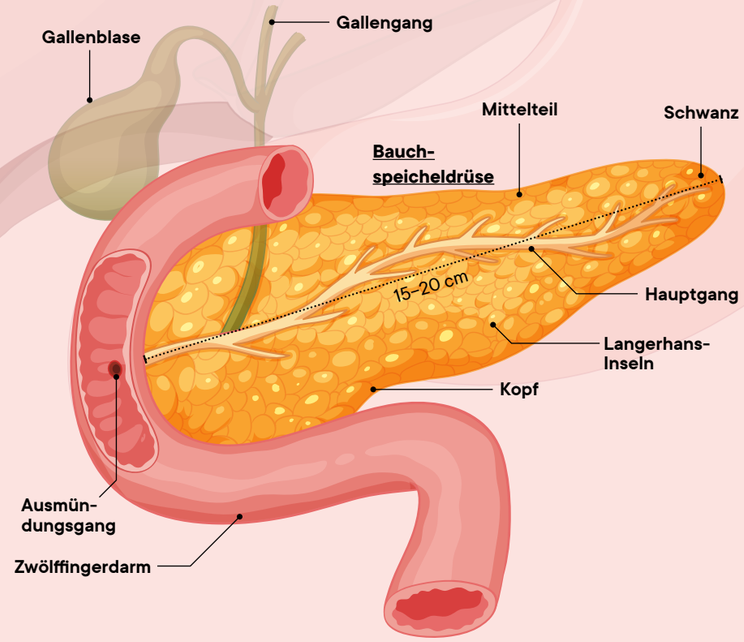
Aufbau und Funktion der Bauchspeicheldrüse

Schlüsselorgan für Stoffwechsel und Energie.

Als eine der größten Drüsen des menschlichen Körpers erfüllt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zwei lebenswichtige Funktionen. Der überwiegende Teil des Drüsengewebes produziert etwa 1,5 Liter Verdauungssaft pro Tag. Dieser enthält verschiedene Enzyme, die die Nahrung im Darm aufschlüsseln und zerkleinern.

Zwischen dem Drüsengewebe liegen die Langerhans-Inseln. Sie bilden die Hormone Insulin und Glukagon, die den Zuckerstoffwechsel regulieren: Sobald der Blutzuckerspiegel steigt, schütten die Inselzellen Insulin aus. Es sorgt dafür, dass Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen und vor allem in den Muskeln und in der Leber gespeichert wird. Dadurch unterbindet es gleichzeitig, dass die Leber weiter Zucker produziert. Der Blutzuckerspiegel sinkt.

Ist der Blutzuckerspiegel zu niedrig, bildet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Glukagon. Es veranlasst die Leberzellen, gespeicherten Zucker in den Blutkreislauf abzugeben, und regt die Leber zur Glukoseneubildung an. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel.



Warum entsteht Diabetes?

Die Ursachen für Diabetes Typ 1 und Typ 2.

Ursachen für Typ-1-Diabetes
Beim Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung: Die Abwehrzellen des Immunsystems greifen diejenigen Zellen in der Bauchspeicheldrüse an, die das Insulin bilden. Hierdurch werden diese Zellen so stark beschädigt, dass sie nur noch wenig oder gar kein Insulin mehr produzieren können. Es besteht ein absoluter Insulinmangel.

Typ-1-Diabetes tritt meist bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Ursache ist häufig eine genetische Veranlagung, weshalb Typ-1-Diabetes in einigen Familien vermehrt vorkommt.

Ursachen für Typ-2-Diabetes
Einem Typ-2-Diabetes liegt eine Störung des Zuckerstoffwechsels zugrunde. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar genügend Insulin, der Blutzucker wird von den Körperzellen aber immer schlechter aufgenommen oder verwertet. Das heißt, es besteht ein „relativer“ Insulinmangel, eine Insulinresistenz. Ursache für Typ-2-Diabetes kann ebenfalls eine genetische Veranlagung sein. Einen großen Einfluss hat aber auch der Lebensstil: Ungünstige Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel beispielsweise begünstigen Typ-2-Diabetes.

Diese Form des Diabetes entsteht über einen langen Zeitraum oftmals zunächst ohne spürbare Symptome und macht sich häufig erst in einem höheren Lebensalter bemerkbar: der sogenannte Altersdiabetes.

Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

Mit dem kostenfreien Diabetes-Risiko-Test des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) können Sie ganz einfach Ihr Diabetes-Risiko einschätzen. Mehr Informationen unter: **drs.dife.de**

9,1
Millionen Menschen
leben in Deutschland mit der Diagnose Typ-2-Diabetes.

450.000
Neuerkrankungen
an Typ-2-Diabetes treten jährlich auf.

61,7
Jahre
ist das durchschnittliche Alter bei der Diagnose Typ-2-Diabetes.

372.000
Menschen
sind in Deutschland an Typ-1-Diabetes erkrankt.

3.700
Kinder und Jugendliche
erhalten jährlich die Diagnose Typ-1-Diabetes.

INFORMATIONEN

Alle Infos auf einen Blick

Themenseite Diabetes

Auf unserer Themenseite Diabetes erfahren Sie nicht nur, wie Sie einer Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugen können, sondern erhalten auch verschiedene Behandlungsangebote und zahlreiche hilfreiche Informationsbroschüren und nützliche Links rund um das Thema Diabetes mellitus:
www.vividabkk.de/diabetes

Unterstützung mit MedPlus DMP

Als Diabetes-Patient können Sie an unserem Disease-Management-Programm MedPlus DMP teilnehmen. Es dient dazu, Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu unterstützen und die Therapie zu organisieren. Es beinhaltet u. a. Schulungen und eine regelmäßige Behandlung durch Ärzte und Therapeutinnen:
www.vividabkk.de/dmp

Online-Kurs „Aktiv mit Diabetes“

Der kostenfreie Online-Kurs „Aktiv mit Diabetes“ gibt konkrete Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, motiviert zu mehr Bewegung und gibt Anregungen für einen gesünderen Umgang mit Stress:
www.vividabkk.de/hausmed

Wie wird die Stoffwechselerkrankung diagnostiziert?

Vorgehensweise bei Verdacht auf Diabetes mellitus.

Der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin nimmt mehrere Blutproben und untersucht die Blutzuckerwerte. Die erste Blutabnahme erfolgt vor dem Frühstück im nüchternen Zustand. Liegt der Nüchternblutzuckerwert bei 126 mg/dl (7,0 mmol/l) oder höher, weist dieser auf Diabetes hin. Liegen die Blutzuckerwerte im Tagesverlauf bei 200 mg/dl (11,1 mmol/l) oder höher, so sprechen diese ebenfalls für eine Diabetes-Diagnose.

Zusätzlich wird der Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c) betrachtet. Er gibt Auskunft über die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der vergangenen zwei bis drei Monate. Bei einem HbA1c-Wert von 6,5 Prozent (48 mmol/mol) oder höher ist der Patient an Diabetes mellitus erkrankt.

Ist nicht eindeutig klar, um welche Form von Diabetes mellitus es sich handelt, führt der behandelnde Arzt einen Test auf Autoantikörper durch. Bei 95 Prozent der Personen, die an Typ-1-Diabetes erkrankt sind, lassen sich diese Autoantikörper im Blut nachweisen.

Ein Test zur Früherkennung von Diabetes ist Teil der Gesundheitsuntersuchung (Check-up) beim Hausarzt.

Welche Folgen kann Diabetes mellitus haben?

Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Körperliche Folgen
Wird eine Diabetes-Erkrankung erst sehr spät erkannt und nicht ausreichend behandelt, ist der Blutzucker dauerhaft zu hoch. Dadurch nehmen Blutgefäße Schaden. Besonders anfällig sind die kleinen Blutgefäße der Augen, Nerven und Nieren. Die Sehkraft kann beeinträchtigt werden, Empfindungsstörungen und Nierenschäden können entstehen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann aber auch die großen Blutgefäße schädigen. Die Folge: Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

Der „diabetische Fuß“ ist häufig die Folge von Nervenschäden und Durchblutungsstörungen. Betroffene spüren kleine Verletzungen an den Füßen kaum, weshalb sie nicht oder nicht ausreichend behandelt werden. Daraus können offene Wunden entstehen, die wegen unzureichender Durchblutung nur sehr schlecht oder gar nicht heilen.

Psychische Folgen
Diabetes mellitus bestimmt häufig den Alltag der betroffenen Personen. Regelmäßiges Blutzuckermessen und der Fokus auf eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung können bei Patienten dauerhaften Stress auslösen, den sogenannten „Diabetes-Disstress“.

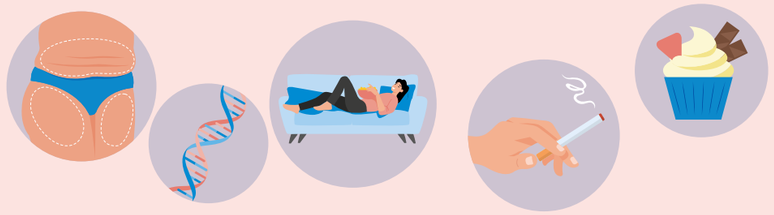
Diabetes mellitus geht oft mit Sorgen, Ängsten und depressiven Verstimmungen einher. Besonders bei Typ-2-Diabetes steht die Insulinresistenz im Verdacht, depressive Symptome zu begünstigen. Das Risiko für Depressionen ist etwa doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Diabetes. Etwa zehn Prozent der Betroffenen leiden unter einer Depression, rund 25 Prozent unter leichten depressiven Symptomen.

Schwangerschaftsdiabetes

Außer Diabetes Typ 1 und Typ 2 gibt es Mischformen und weitere, seltene Formen wie den Schwangerschaftsdiabetes. Dieser ist dem Typ-2-Diabetes sehr ähnlich, tritt aber erstmals während der Schwangerschaft aufgrund hormoneller Veränderungen auf. In vielen Fällen pendelt sich der Zuckerstoffwechsel nach der Schwangerschaft wieder ein. Trotzdem haben Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes später ein erhöhtes Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

So kann man vorbeugen

Risikofaktoren und Prävention von Typ-2-Diabetes.



Bei Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Deshalb ist es nicht möglich, ihm vorzubeugen. Bei Typ-2-Diabetes hingegen gibt es einige Faktoren, die eine Erkrankung begünstigen. Zu unterscheiden sind nicht beeinflussbare Faktoren wie das Alter und die genetische Veranlagung und beeinflussbare Faktoren. Dazu zählt unter anderem ein ungesunder Lebensstil, insbesondere Übergewicht, Bewegungsmangel, eine unausgewogene Ernährung sowie das Rauchen.

Hier finden Sie einige Informationen und Tipps für eine gesunde Ernährung: www.vividabkk.de/ausgewogen-lecker

Prävention
Jede und jeder Einzelne kann eine Menge dafür tun, Typ-2-Diabetes vorzubeugen. Dabei spielt der Lebensstil eine entscheidende Rolle: Wer sich ausgewogen ernährt, d. h. ballaststoffreich und zuckerarm, nicht raucht, sich viel bewegt und sportlich betätigt, reduziert das Risiko erheblich, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Personen mit erhöhtem Diabetes-Risiko, beispielsweise durch genetische Veranlagung oder andere Erkrankungen, können das Auftreten von Typ-2-Diabetes mit Hilfe der oben genannten Maßnahmen häufig um einige Jahre verzögern. Ob sich eine Erkrankung dadurch komplett vermeiden lässt, ist bislang noch nicht eindeutig geklärt.

Wie wird Diabetes mellitus behandelt?

Therapie bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes.

Typ-1-Diabetes
Typ-1-Diabetes kann aktuell nicht geheilt werden. Mediziner forschen jedoch an speziellen Antikörpern, die das Fortschreiten der Erkrankung bei Patienten mit neu diagnostiziertem Typ-1-Diabetes verhindern. Typ-1-Diabetiker müssen regelmäßig ihren Blutzucker messen – entweder mit Hilfe eines Messgerätes und Blutstropfen oder mit Hilfe eines Sensors auf der Haut, der kontinuierlich und lückenlos den Gewebezucker misst.

Je nach Höhe des Blutzuckerwerts müssen sich Patienten Insulin zuführen. Dabei können sie zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen: Spritze, Pen, Insulinpumpe oder moderne Kombinationssysteme aus Insulinpumpe mit Sensor. Außerdem sind verschiedene Insuline verfügbar. Betroffene sollten hier mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt die individuell passende Therapie besprechen.

Typ-2-Diabetes
Der erste Schritt bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes ist eine Änderung des Lebensstils, um den Zuckergehalt im Blut zu senken. Ungefähr die Hälfte der Menschen mit der Diagnose Typ-2-Diabetes könnte durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und in vielen Fällen eine Gewichtsabnahme ohne Medikamente gut leben. Betroffene, die den Zuckerstoffwechsel dadurch nicht ausreichend regulieren können, erhalten blutzuckersenkende Medikamente, sogenannte Antidiabetika. Diese werden entweder als Tablette eingenommen oder in das Unterhautfettgewebe gespritzt.

Ähnlich wie Typ-1-Diabetes kann bei fortgeschrittenem Typ-2-Diabetes eine Insulintherapie erforderlich werden, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, genügend Insulin zu produzieren.

3 Fragen an Dr. Rainer Limpinsel

Arzt und Buchautor zum Thema Diabetes mellitus

Warum erkranken Ihrer Meinung nach immer mehr Menschen an Diabetes mellitus?
Wir Menschen sind von der Natur dafür konstruiert, durch die Landschaft zu streifen, frische Lebensmittel zu sammeln und stressfrei zu leben. Je mehr wir uns von diesem archaischen Muster entfernen, desto höher ist das Risiko für Diabetes mellitus.

Sie haben Ihre eigene Typ-2-Diabetes-Erkrankung in den Griff bekommen. Wie ist Ihnen das gelungen?
Die Basistherapie bei Typ-2-Diabetes besteht aus gesunder Ernährung, körperlicher Bewegung und Stressvermeidung. Das habe ich konsequent umgesetzt. Allerdings steckt die Tücke im Detail: Süßstoff ist beispielsweise kontraproduktiv und Fettiges hilfreich. Man muss sich also sehr intensiv mit seiner Ernährung beschäftigen.

Was geben Sie betroffenen Menschen mit auf den Weg?
Kurzfristige Diäten sind meist nicht hilfreich. Nur eine Umstellung der Ernährung hilft. Das Wichtigste ist der Verzicht auf industrielle Kost, Chemie und Haushaltszucker. Die ersten drei Tage sind wirklich hart. Aber das liegt nicht an der neuen gesunden Ernährung, sondern an den süchtig machenden Faktoren in herkömmlicher westlicher Kost. Gesundes Leben hat nichts mit Askese zu tun. Ich schlemme mehr als früher. Ich bin überzeugt, dass viele Diabetiker mit Typ 2 ohne Medikamente mit guten Blutzuckerwerten leben könnten, wenn sie sich bewusst ernähren würden.

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE (EGK)

Neues Bild für Ihre Gesundheitskarte

Jede elektronische Gesundheitskarte (eGK, auch Krankenversicherungskarte) ist maximal fünf Jahre gültig. Viele Karten der vivida bkk-Kundinnen und -Kunden werden nun im Herbst ersetzt, weil sie im November ablaufen und dann nicht mehr nutzbar sind. „Die meisten unserer Kunden sind schon lange bei uns, daher sind viele Bilder auf den Karten nicht mehr aktuell“, sagt Noreen Pfeiffer von der vivida bkk. „Man muss die Karteninhaber anhand des Bildes aber gut erkennen.“ Deswegen werden nach und nach Versicherte angeschrieben, deren Bild zehn Jahre oder älter ist, mit der Bitte, ein neues Bild abzugeben. „Wenn sich das Aussehen beispielsweise im vergangenen Jahr stark verändert hat, dann sollte man natürlich auch ein neues Bild übermitteln“, so Pfeiffer.

Das ist auch eine gute Gelegenheit, die eigenen Daten zu prüfen: „Nur mit aktueller Adresse können wir Kundenanliegen schnell bearbeiten – und die neue eGK im Herbst zustellen“, sagt Pfeiffer. „Aber auch Bankverbindung, Telefonnummer und E-Mail-Adresse sollten aktuell sein.“ Die Daten lassen sich schnell und einfach über die Online-Geschäftsstelle unter **meine.vividabkk.de** oder in der vivida bkk-App aktualisieren.

Neue Bilder hochladen

Nehmen Sie Ihr Bild für die Gesundheitskarte einfach mit Ihrer Handykamera auf und laden Sie es unter **www.vividabkk.de/egk** hoch. Bitte beachten Sie, dass Ihr Gesicht gut von vorn erkennbar und ohne Kopfbedeckung abgelichtet ist.

Neue PIN für E-Rezept und ePA

Wer die PIN der eGK beispielsweise für die E-Rezept-App oder die elektronische Patientenakte (ePA) nutzt, muss nach Zusendung der neuen eGK die PIN neu beantragen.
Mehr Informationen dazu erhalten Sie mit der neuen eGK und unter:
www.vividabkk.de/pin

KUNDENKOMPASS

Ihre Meinung ist uns wichtig!

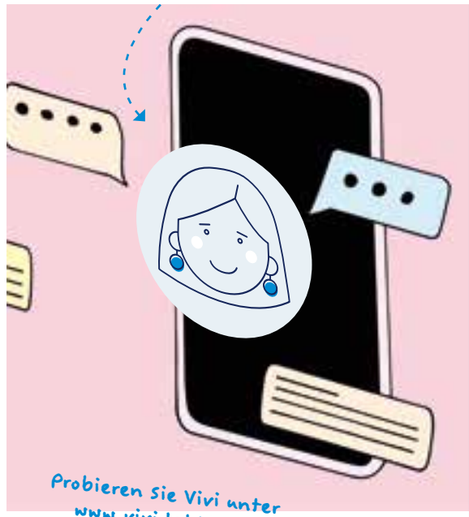
Was läuft gut – und wo können wir noch besser werden? Ihre Rückmeldung hilft uns, unseren Service und unsere Leistungen genau an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Die Online-Umfrage zu unserem Kundenkompass ist anonym und dauert nur wenige Minuten – aber Ihr Feedback macht den Unterschied. Machen Sie mit und sagen Sie uns, was Ihnen wichtig ist:
www.vividabkk.de/kundenkompass

Sie möchten uns persönlich Feedback geben? Das geht telefonisch und kostenfrei unter 0800 3755 3755 6.

VIRTUELLE ASSISTENTIN

Rund um die Uhr im Einsatz

Mehr als 800 Mitarbeitende bei der vivida bkk sind jeden Tag für Sie da – und eine Mitarbeiterin sogar rund um die Uhr. Sie haben Fragen zum Zuschuss für Ihre Professionelle Zahnreinigung? Sie sind schwanger und möchten wissen, welche Leistungen es bei der vivida bkk für Sie gibt? Oder Sie wollen wissen, ob Sie Anspruch auf Haushaltshilfe haben? Diese und viele andere Fragen kann unsere virtuelle Assistentin „Vivi“ beantworten. Sie finden sie auf unserer Website **www.vividabkk.de** rechts unten mit einem Klick auf das Symbol – oder per Klick auf „Chat“ in der Navigationsleiste rechts. Und wie ihre menschlichen Kolleginnen und Kollegen lernt auch Vivi stetig dazu. Sagen Sie doch mal Hallo.



So funktioniert Vivi

Auf unserer Wissensplattform digital.gesund erklären wir, wie unsere virtuelle Assistentin Vivi funktioniert. Einfach den QR-Code mit der Handykamera scannen und mehr erfahren:
www.vividabkk.de/digital-gesund.vivi

Reaktion – Aktion

Die Atopie-Screenings beinhalten Fragebögen zu Vorerkrankungen, Lebensgewohnheiten und Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen von Kindern und Jugendlichen. In der kostenlosen Praxis-App „Meine pädiatrische Praxis“ können Betroffene außerdem ein Allergie-Tagebuch führen, um die Symptome im Blick zu behalten. Mehr Informationen unter:
www.bkk-familyplus.de/vivida

Allergien früh erkennen hilft, schwere Ausprägungen und Folgeerkrankungen zu verhindern.

STARKE KIDS

Allergien früh erkennen

Juckende Haut, laufende Nase oder Atemnot – das sind nur wenige Symptome allergischer Reaktionen. In Industrieländern zählen allergische Erkrankungen wie Neurodermitis (atopisches Ekzem), Heuschnupfen und Asthma bronchiale zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Eine Allergie entwickelt sich auf dem Boden einer Atopie, einer Veranlagung zur Überempfindlichkeit des Immunsystems auf harmlose Umwelteinflüsse. „Wenn man Atopien erkennt, können allergische Erkrankungen im besten Fall verhindert oder frühzeitig behandelt werden“, sagt Manuela Tröndle aus dem Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. „Wir bieten deshalb für unsere jungen Kundinnen und Kunden spezielle Atopie-Screenings an.“ Die Screenings bestehen aus Fragebögen in der Praxis-App „Meine pädiatrische Praxis“, die zu vier Zeitpunkten im Alter zwischen drei Monaten und 14 Jahren zu Hause ausgefüllt werden können – idealerweise vor den routinemäßigen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche. Die App wertet anschließend aus, ob ein Beratungsgespräch mit dem Arzt sinnvoll ist. Das Angebot ist kostenfrei und kann vom 1. Juni 2025 an bei teilnehmenden Kinderärzten genutzt werden.

DBB-GRUNDSCHULWOCHE

Spiel, Spaß, Sportabzeichen

Dribbeln, werfen, gemeinsam Spaß haben – bei der Grundschulwoche des Deutschen Basketball Bundes e. V. (DBB) erleben Kinder den Sport hautnah. Im vergangenen November haben 27.000 Kinder aus 180 Schulen mitgemacht: Sie absolvierten Dribbel-Parcours, perfektionierten ihre Wurfkünste und sammelten Stempel für gemeisterte Challenges – und ein Sportabzeichen. Im Fokus stehen der Spaß an der Bewegung, die Stärkung des Gemeinschafsgefühls und das spielerische Lernen von Gesundheitsthemen wie Bewegung und Ernährung. „Wir unterstützen die Grundschulwoche des DBB als Gesundheitspartner bereits seit 2022“, sagt Elena Tschiltschke vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Insgesamt haben bis heute mehr als 100.000 Kinder an der Aktionswoche teilgenommen. „Auch in diesem Jahr stellen wir 150 kostenfreie Aktionspakete für die Grundschulwoche vom 10. bis 14. November bereit, an der wahrscheinlich mehr als 15.000 Kinder teilnehmen werden“, freut sich Tschiltschke.

Unser Maskottchen Piet spielt auch gerne Basketball. Seine Geschichten finden Sie unter: www.vividabkk.de/kids

Das Büchlein zur Geschichte können Kinder ganz einfach gewinnen. Mehr Infos unter: www.vividabkk.de/buechlein

VORSTANDSVERGÜTUNG

Volle Transparenz

Transparenz gegenüber unseren Kundinnen und Kunden ist für uns als Krankenkasse ein wichtiger Grundsatz. Daher veröffentlichen wir unter anderem jährlich die Vergütung unseres Vorstandes. Der Vorstand der vivida bkk, Siegfried Gänsler, erhielt 2024 ein Grundgehalt von 195.314 Euro sowie weitere 22.450 Euro für die Altersversorgung und 9.569 Euro für den beruflich und privat genutzten Dienstwagen. Dazu kamen noch 457 Euro für die private Unfallversicherung. Die vivida bkk ist außerdem Mitglied im Landesverband der Betriebskrankenkassen Süd (BKK LV Süd) und beim Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV SV). Jacqueline Kühne, die Vorständin des BKK LV Süd, erhielt 2024 eine Grundvergütung von 180.000 Euro, zuzüglich einer variablen Vergütung von 45.000 Euro und 9.282 Euro für den privat und betrieblich genutzten Dienstwagen. 18.225 Euro kamen für die Betriebsrente und 631,36 Euro unter anderem für die Unfallversicherung dazu. Als Vorstandsvorsitzende beim GKV SV erhielt Dr. Doris Pfeiffer ein Grundgehalt von 262.000 Euro sowie 47.856 Euro für die Betriebsrente. Stefanie Stoff-Ahnis erhielt als Mitglied des Vorstandes (bis zum 30. Juni 2024) ein Grundgehalt von 125.000 Euro und 14.633 Euro für die Betriebsrente. Ab dem 1. Juli 2024 erhielt sie als stellvertretende Vorstandsvorsitzende ein Grundgehalt von 127.000 Euro und 14.940 Euro für die Betriebsrente. Bis zu seinem Renteneintritt am 30. Juni 2024 erhielt Gernot Kiefer als stellvertretender Vorstandsvorsitzender ein Grundgehalt von 127.000 Euro sowie 34.889 Euro für die Betriebsrente. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.vividabkk.de/vorstand**

Mehrfach profitieren

Mehr Informationen zu unseren als hervorragend ausgezeichneten Angeboten „Wahltarif Beitragsrückerstattung“ und unserem Bonusprogramm finden Sie unter **www.vividabkk.de/wahltarif** und **www.vividabkk.de/bonus**

Erfahren Sie mehr über unsere ausgezeichneten Angebote!

AUSZEICHNUNG

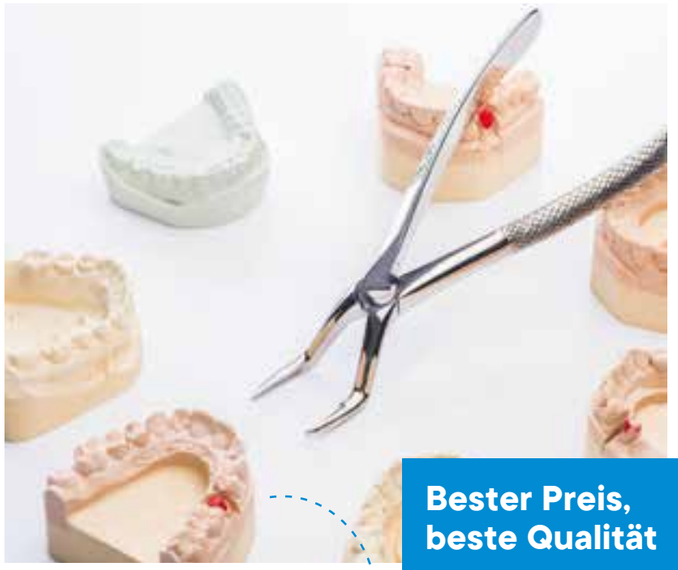
Beste Wahltarifkombination

Wer gesund lebt und sich aktiv um seine Gesundheit kümmert, kann bis zu rund 725 Euro pro Jahr zurückbekommen: „Möglich macht das die Kombination aus unserem Wahltarif Beitragsrückerstattung und unserem Bonusprogramm“, sagt Denise Rutschmann vom Team Befragungen und Marktanalysen der vivida bkk. Die Fachzeitschrift FOCUS Money hat dieses starke Duo nun als „hervorragend“ ausgezeichnet. „Das bestätigt unser Engagement für faire und flexible Angebote“, so Rutschmann.

ZAHNGESUNDHEIT

Nichts zahlen fürs Strahlen

Ein strahlendes Lächeln trägt zum Wohlbefinden bei. „Wer dann einmal Zahnersatz braucht, kann diesen in der Regelversorgung zuzahlungsfrei erhalten – wenn das Zahn-Bonusheft lückenlos geführt ist“, sagt Stefan Flieger vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. Möglich macht das die Partnerschaft mit DentNet, einem der größten zahnmedizinischen Netzwerke Deutschlands mit mehr als 1.100 teilnehmenden Zahnarztpraxen. Alle Zahnersatzprodukte werden nach einem zertifizierten Qualitätsmanagement gefertigt und geprüft. „Dank DentNet können unsere Kundinnen und Kunden zudem bei höherwertigen Zahnersatzleistungen – über die Regelversorgung hinaus – bis zu 50 Prozent ihres Eigenanteils sparen und profitieren von fünf statt zwei Jahren Garantie“, so Flieger. Zusätzlich gibt es die Reiseprothese: eine kostenfreie Zweitprothese aus hochwertigem PMMA-Kunststoff – ideal als Reserve, falls die Hauptprothese verloren geht oder beschädigt wird.



Der Zahnersatz ist für Sie in der Regelversorgung mit DentNet zuzahlungsfrei – wenn Ihr Zahn-Bonusheft zehn Jahre lückenlos geführt ist.

Bester Preis, beste Qualität

Zahnersatz ohne Zuzahlung bei einem lückenlosen Zahn-Bonusheft in den vergangenen zehn Jahren, fünf Jahre Garantie und eine kostenfreie Zweitprothese: Profitieren Sie beim Zahnersatz von unserem Partner-Netzwerk DentNet. Mehr Informationen unter: **www.vividabkk.de/dentnet**

Energie-Booster im Sommer

Sommerzeit ist Outdoor-Zeit: Mit der richtigen Ernährung und ausreichend Flüssigkeit bleibt man auch bei hohen Temperaturen fit und kann die Natur in vollen Zügen genießen.

Egal ob Campingurlaub, Festival-Wochenende oder eine ausgedehnte Wanderung – draußen unterwegs zu sein, macht Spaß und tut der Gesundheit gut. Neben Sonnenschutz trägt auch die Ernährung entscheidend dazu bei, dass wir die Zeit im Freien genießen können. Um auch bei hohen Temperaturen fit zu bleiben, kommt es auf die richtige Mischung aus Energiequellen – wie Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten – und ausreichend Flüssigkeit an.

Kohlenhydrate sind schnelle Energielieferanten – sie sorgen für kurzfristige Power und zugleich langanhaltende Ausdauer. Kraft für zwischendurch liefern zum Beispiel Bananen, Trockenfrüchte und Haferflocken. Um das Energielevel für längere Zeit hochzuhalten, eignen sich Getreidearten wie Quinoa oder Hirse. Eiweiß unterstützt die Muskelerhaltung und hilft, sich nach aktiven Tagen zu regenerieren. Dabei sättigt es nachhaltig, weil der Körper Eiweiß langsamer verarbeitet als Kohlenhydrate. Gute Eiweißquellen sind gekochte Eier, Joghurt, Hülsenfrüchte, Käse oder Nüsse.

Ungesättigte Fettsäuren, die unter anderem in pflanzlichen Ölen, Samen oder Nüssen vorkommen, gehören zur gesunden Ernährung dazu. Sie reduzieren Entzündungen und stärken das Herz-Kreislauf-System. Außerdem steigern gesunde Fette die Leistungsfähigkeit und unterstützen den Körper bei der Aufnahme der Vitamine A, D, E und K. Besonders nahrhaft sind zum Beispiel: Avocados, Mandeln, Walnüsse, Olivenöl sowie Chia- und Leinsamen. Nicht zu vergessen sind Vitamine und Mineralstoffe. Sie regulieren unter anderem den Flüssigkeitshaushalt – frisches Obst und Gemüse sind dafür ideale Lieferanten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um Kreislaufproblemen, Müdigkeit und Hitzestress vorzubeugen. Außer Wasser eignen sich Kokoswasser, ungesüßte Tees und selbstgemachte Schorlen besonders gut, um Elektrolyte aufzufüllen und den Körper zu erfrischen. •

Gesunde Rezepte to go

Auf unserer Website finden Sie leckere Gerichte und Snacks, die Sie vor Ihren Ausflügen zu Hause zubereiten können. Darunter auch viele Rezepte für Diabetiker.
Weitere Infos finden Sie unter:
www.vividabkk.de/rezepte

Pack die Wanderstiefel ein, nimm dein kleines Zeltlein und dann nichts wie raus in die Natur. Zum Beispiel an den Wannsee.

Trinken nicht vergessen!

Gut vorbereitet unterwegs

Diese einfachen Rezepte und Tipps sorgen für Energie und gesunde Ernährung.

Für Wanderausflüge eignen sich sättigende und haltbare Speisen. Zum Beispiel Couscous- oder Quinoasalate, Wraps mit Hummus und Gemüse oder belegte Vollkornbrote. Sie sind leicht zu transportieren und lassen sich mühelos zu Hause zubereiten. Alternativ sind gesunde Snacks eine gute Lösung: Nüsse und Trockenfrüchte liefern wertvolle gesunde Fette und Mineralstoffe; hartgekochte Eier, Obst oder Gemüsesticks sorgen für eine frische, knackige Abwechslung und sind ideale Begleiter im Sommer. Wenn es unterwegs passende Kühlungsmöglichkeiten gibt, kann auch das Frühstück vorbereitet werden: Overnight Oats, also Haferflocken, die über Nacht in Milch oder Wasser quellen, lassen sich gut und verzehrfertig in wiederverschließbaren Behältern transportieren.

Beim Camping gibt es noch mehr Möglichkeiten, um sich abwechslungsreich zu ernähren: Mit einem Campingkocher oder Grill lassen sich auch warme Mahlzeiten zubereiten, wie Rührei am Morgen, gegrilltes Gemüse oder einfache Eintöpfe am Abend aus frischen Zutaten. Wenn es vor Ort Einkaufsmöglichkeiten gibt, lohnt es sich, frische und regionale Produkte zu wählen.

Wer beim Zelten eine Kühlbox dabei hat, kann Lebensmittel wie Joghurt und Käse problemlos lagern. Auch Obst und Gemüse sind leckere Optionen.

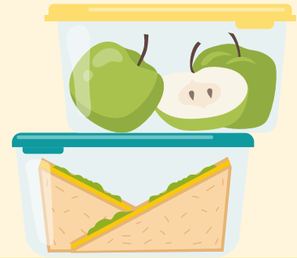
Kohlenhydrate liefern schnelle Energie und sorgen für Ausdauer (z. B. belegtes Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa)

Gesunde Fette spenden langanhaltende Energie und verbessern die Vitaminaufnahme (z. B. Avocado, Nüsse)

Flüssigkeit kühlt den Körper und stabilisiert den Kreislauf (z. B. Wasserflasche)

Mineralstoffe und Vitamine regulieren den Wasserhaushalt und beugen Erschöpfung vor (z. B. Banane, Apfel, Karotte)

Eiweiß unterstützt die Muskeln und fördert die Regeneration (z. B. gekochtes Ei, Hüttenkäse, Mandeln)



TIPP

Clever lagern: So bleiben Lebensmittel frisch

Damit Lebensmittel unterwegs lange halten, ist die richtige Lagerung entscheidend. Kühlboxen oder -taschen mit wiederverwendbaren Kühlakkus helfen, verderbliche Nahrung wie Milch, Joghurt, Käse oder geschnittenes Obst frisch zu halten. Trockenlagerfähige Produkte wie Nüsse, Haferflocken oder Vollkornbrot bleiben in luftdichten Behältern vor Feuchtigkeit und Ungeziefer geschützt. Für geschnittenes Gemüse oder andere Snacks eignen sich wasserfeste Beutel, um Platz zu sparen und die Frische zu bewahren.

Wer vorbereitet is(s)t, bleibt auch an langen Hitzetagen fit.

Kochbücher für alle Jahreszeiten

Gesund grillen und heimisches Powerfood – in unseren vier kostenfreien Kochbüchern finden Sie zahlreiche leckere Rezepte für jede Jahreszeit: **www.vividabkk.de/kochbuecher**

Kichererbsensalat mit Feta

Zutaten
(Für 4 Personen)

- 1 Gurke
- 250 g Kirsch-/Cocktailtomaten
- 100 g Rucola
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Feta
- 1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico bianco
- etwas Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- frisches Basilikum

Zubereitung:

1. **Zunächst das Gemüse waschen. Anschließend die Gurke in Würfel schneiden, die Cocktailtomaten halbieren, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Rucola trocken schleudern und ggf. klein schneiden.**
2. **Die Kichererbsen abtropfen lassen und gut abwaschen.**
3. **Den Feta in Würfel schneiden.**
4. **Für das Dressing Olivenöl, Balsamico und etwas Zitronen- oder Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**
5. **Das Gemüse mit den Kichererbsen und dem Dressing gut vermischen. Den gewürfelten Feta über den Salat geben und mit Basilikumblättern garnieren.**

Für das Rezept gibt es zahlreiche Abwandlungen:
Je nach Belieben können noch weitere Zutaten wie Paprika, Avocado oder Nüsse hinzugegeben werden.

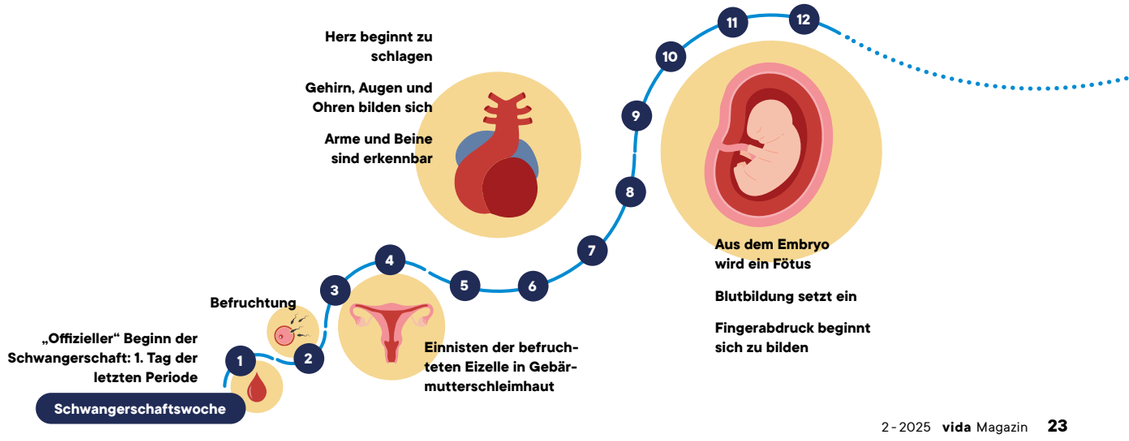
Für einen mediterranen Touch Kräuter wie Oregano, Thymian und Rosmarin zugeben. Ebenso sind getrocknete Tomaten und Oliven mögliche Zutaten.

Für eine orientalische Variante die Kichererbsen mit Kurkuma und Kreuzkümmel vermischen und im Ofen 20 Minuten bei 180 °C Umluft rösten.

Dazu passt sehr gut Vollkorn-Baguette.

10, 9, 8, 7 … Noch ein paar Sekunden und dann sind die drei Minuten Wartezeit vorbei. Drei lange Minuten, die alles verändern können. Dann der Blick auf den Schwangerschaftstest: „Wir sind schwanger!“

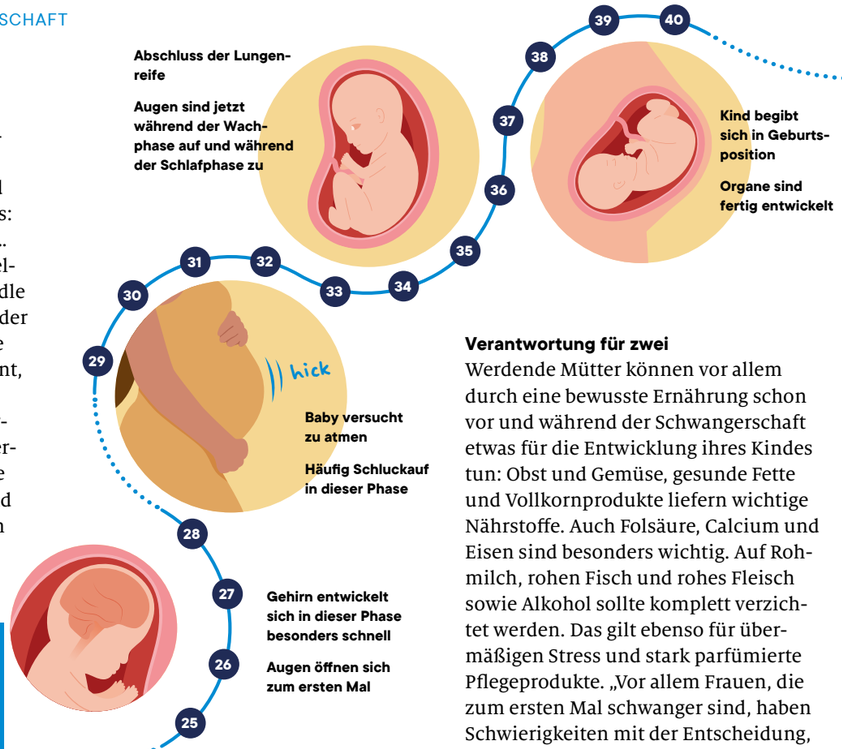
Abenteuer Schwangerschaft

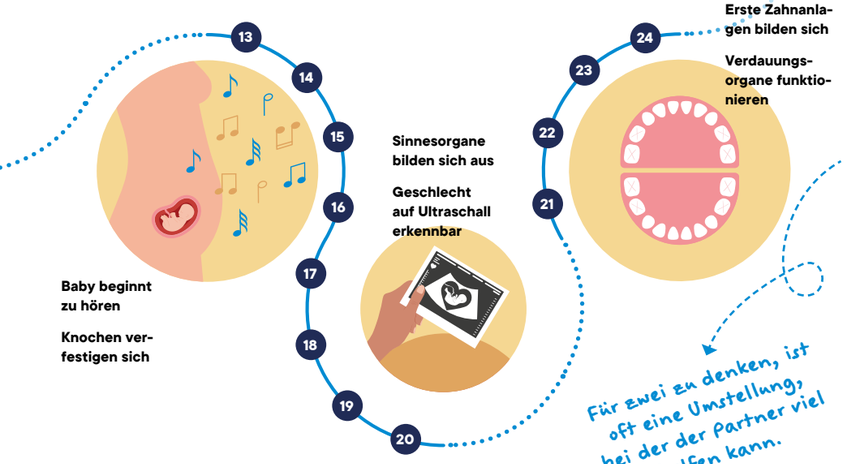


Ein positiver Schwangerschaftstest ist der Beginn des „Abenteuers Schwangerschaft“ – und löst erstmal ganz viele Emotionen aus: Freude, Unsicherheit, Erleichterung … „Viele erleben erst einmal ein Wechselbad der Gefühle“, weiß Manuela Tröndle vom Team Versorgungsmanagement der vivida bkk. Bevor dann einige Monate später das Abenteuer „Familie“ beginnt, gilt es noch einiges zu erledigen: das Zuhause kindersicher machen, Untersuchungstermine vereinbaren, Kinderwagen kaufen – und für die werdende Mutter kommen noch körperliche und emotionale Veränderungen dazu. Von der Wölbung des Bauches bis hin zur Anpassung der Organe und Muskeln ist im Körper einiges los. Auch die Psyche wird während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes auf die Probe gestellt. Die Hormone kommen aus dem Gleichgewicht, Freude und Angst wechseln sich ab und auch Depressionen können in der Schwangerschaft oder nach der Geburt auftreten. „Wir wissen, wie aufregend diese Zeit für junge Familien ist. Deswegen liegt es uns besonders am Herzen, die werdenden Eltern dabei bestmöglich zu begleiten und zu unterstützen“, sagt Tröndle.

Digital begleitet durch die Schwangerschaft

Die keleya-App ist die digitale Begleiterin während der Schwangerschaft und in der Zeit danach. Sie finden darin wöchentliche Live-Sessions mit Expertinnen, Atemübungen und Workouts sowie einen Symptom- und Schwangerschaftstracker. Das Angebot läuft ab der Anmeldung zwölf Monate lang und kann bis zu zwölf Monate nach der Entbindung in Anspruch genommen werden. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.vividabkk.de/keleya**





Verantwortung für zwei

Werdende Mütter können vor allem durch eine bewusste Ernährung schon vor und während der Schwangerschaft etwas für die Entwicklung ihres Kindes tun: Obst und Gemüse, gesunde Fette und Vollkornprodukte liefern wichtige Nährstoffe. Auch Folsäure, Calcium und Eisen sind besonders wichtig. Auf Rohmilch, rohen Fisch und rohes Fleisch sowie Alkohol sollte komplett verzichtet werden. Das gilt ebenso für übermäßigen Stress und stark parfümierte Pflegeprodukte. „Vor allem Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, haben Schwierigkeiten mit der Entscheidung, was sie essen und tun dürfen und was besser nicht. Hier empfehlen wir beispielsweise die keleya-App für Schwangere und junge Mütter“, erklärt Tröndle.

Zu zweit für zwei denken

„Auch für die werdenden Väter ist die Schwangerschaft eine große Veränderung“, erzählt Tröndle. Schon während der Schwangerschaft übernehmen sie neue Aufgaben und Verantwortung, um die werdende Mutter in dieser spannenden Zeit zu entlasten. Das kann beispielsweise durch die Begleitung zu Arztterminen oder das Übernehmen von körperlich anstrengenden Aufgaben sein. „Gemeinsam über Unsicherheiten zu sprechen, die beide gerade durchleben, ist auch schon eine große emotionale Entlastung“, sagt Tröndle. Zusammen die anstehenden Aufgaben und Termine zu planen, entlastet und vermeidet Missverständnisse. „Die wechselnden Emotionen der beiden Elternteile während der Schwangerschaft können die Kommunikation erschweren. Ein offener und ehrlicher Austausch über Gefühle und Erwartungen vertieft dagegen die Beziehung“, weiß Tröndle.

Aus einem werden zwei

Mit der Geburt eines zweiten Kindes beginnt das Abenteuer von Neuem – und die Rollen in der Familie verteilen sich noch einmal ganz neu. Das bekommen auch die älteren Geschwisterkinder zu spüren. Ab jetzt ist Teilen angesagt: Spielzeug, Essen und Aufmerksamkeit. Für Kleinkinder ist diese Umstellung manchmal schwer zu verstehen und kann zu einer Rivalität mit dem neuen Geschwisterchen führen. Eifersucht, Wut und Ablehnung sind häufige Reaktionen darauf. „Aber: Dieses Verhalten ist meist nur vorübergehend. Je älter Kinder werden, desto besser können sie ihre eigenen Gefühle verstehen und mit ihnen umgehen. Kinder reagieren im Allgemeinen sehr sensibel auf Veränderungen und spüren diese schon recht früh. Am besten ist es daher, die Geschwister schon während der Schwangerschaft einzubinden. Durch gemeinsame Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen schwindet die Angst der Geschwister, vergessen zu werden“, erklärt Tröndle.

Alle im Blick behalten

„Es ist auch hilfreich, wenn sich die Verwandten und Freunde aktiv um die Geschwisterkinder kümmern“, sagt Tröndle. Ein Geschenk für das Geschwisterkind zur Geburt des Babys kann dem Kind schon einiges an Anspannung nehmen. Das Geschwisterchen in die Erziehung miteinzubeziehen, hilft dabei, eine Beziehung zum Neugeborenen aufzubauen. Dem Baby gemeinsam vorzulesen, Spielzeug auszusuchen oder zusammen spazieren zu gehen, bringt die gesamte Familie näher zusammen. Das Wichtigste dabei ist aber: Das Geschwisterchen ist selbst noch ein Kind und sollte weiterhin auch so behandelt werden und nicht in die Rolle des älteren Kindes, das Aufgaben der Erwachsenen übernehmen soll, gezwungen werden. Und wenn die Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, kündigen sich neue Herausforderungen an: „Familie ist und bleibt ein Abenteuer“, sagt Manuela Tröndle. •

Für einen guten Start ins Leben

Mit dem MamaKonto erhalten werdende Mütter bis zu 500 Euro für zusätzliche schwangerschaftsbezogene Leistungen: **www.vividabkk.de/mamakonto**

Vorsorge durch Screenings

Die UPlusE (Untersuchung für Kinder plus Eltern) beschäftigt sich mit der frühzeitigen Erkennung von Depressionen bei werdenden Eltern. Standardisierte Fragebögen aus den Praxis-Apps erkennen Anzeichen früh, wodurch gezielt Hilfe angeboten wird. Ab der 30. Schwangerschaftswoche können sich Versicherte der vivida bkk untersuchen lassen. Die Teilnahme erfolgt über die Apps „Meine Gyn-Praxis“ und „Meine pädiatrische Praxis“ in Zusammenarbeit mit den teilnehmenden Arztpraxen: **www.vividabkk.de/upluse**

Ihr digitales Gesundheits-gedächtnis

Weil man nicht immer alles im Kopf haben kann: Der Gesundheitsmanager in der vivida bkk-App denkt mit.

Unsere Gesundheit ist facettenreich, individuell und komplex: Damit Sie nicht den Überblick verlieren, verwaltet der Gesundheitsmanager der vivida bkk-App Ihre Gesundheitsdaten. Schnell, unkompliziert und sicher: Die Daten sind in Ihrer App gespeichert und können von der vivida bkk oder Dritten nicht eingesehen werden.

SO GEHT'S

Rechnungen direkt einreichen

Die vivida bkk-App bietet Ihnen die Möglichkeit, Rechnungen direkt einzureichen – beispielsweise für Reiseschutzimpfungen oder um den Kostenzuschuss für die Professionelle Zahnreinigung (PZR) oder Osteopathie zu erhalten. Sparen Sie sich den Weg zur Post – mehr Informationen zu unserer App unter: **www.vividabkk.de/app**

Vorsorge leicht gemacht

Ihr individueller Vorsorgeplan: einfach erstellen, dokumentieren und erinnert werden.

Hautkrebs-Screening, Darmkrebs-Vorsorge oder Gesundheits-Check-up – das Modul „Vorsorge" erstellt basierend auf Alter, Geschlecht und weiteren demografischen Merkmalen passende Vorsorgepläne für Sie. Zudem können Sie durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen dokumentieren und sich an kommende Termine erinnern lassen. So behalten Sie alles im Blick – auch Untersuchungen mit mehrjährigen Intervallen.

So funktioniert die vivida bkk-App!

Ihr Impfstatus immer im Blick

Gut geschützt, gut organisiert: Ihr Impfstatus immer griffbereit.

Wann war Ihre letzte Impfung? Welche stehen an? Erfassen Sie Ihre Impfungen im Modul „Impfungen" digital, lassen Sie sich an Auffrischungen erinnern und erhalten Sie Empfehlungen – basierend auf den aktuellen Richtlinien der Ständigen Impfkommission (STIKO). Besonders praktisch: Übertragen Sie Ihre Impfungen einfach in Ihren digitalen Impfpass in der App. Fehlende oder mögliche Mehrfachimpfungen werden automatisch erkannt.

Rundum geschützt in den Urlaub

Reiseschutz prüfen und vorbereiten: für sorgenfreie Urlaubstage.

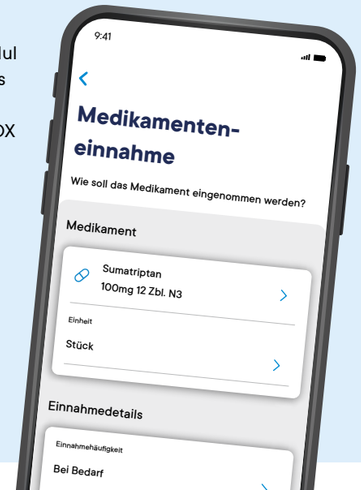
Planen Sie eine Reise? Geben Sie Ihr Reiseziel, das Datum und die Art der Reise ein – die App erstellt Ihnen im Modul „Impfungen" eine Übersicht über alle empfohlenen Impfungen für Ihre Reise und zeigt, ob Ihr Schutz vollständig ist. So können Sie sich vor dem Arztbesuch schon informieren – und die Impfungen gezielt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen. Zusätzlich erhalten Sie einen Reisebrief mit wichtigen Gesundheitsinformationen für Ihr Zielland. So sind Sie jederzeit gut geschützt – zu Hause und unterwegs.

Wir erklären alle Funktionen des Gesundheitsmanagers auf digital.gesund!

Überblick – auch ohne Pillenbox

Medikamente eintragen, erinnert werden und Risiken vermeiden.

Im Modul „Medikation organisieren" können Sie Ihre Medikamente und ärztliche Einnahmepläne hinterlegen. Die Erinnerungsfunktion kann beispielsweise auch für die Anti-Baby-Pille genutzt werden. Somit ist keine weitere Erinnerungs-App erforderlich. Das Modul bietet Ihnen ebenfalls die Möglichkeit, mit dem Dienst THERAFOX Medikationschecks durchzuführen. Das Programm warnt vor Wechselwirkungen bei der Einnahme mehrerer Medikamente.



ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA)

Alles an einem Ort

Am 15. Januar 2025 hat die bundesweite Einführung der ePA begonnen. Seitdem erhalten alle gesetzlich Versicherten schrittweise ihre ePA – es sei denn, sie widersprechen. Sie entscheiden selbst, wer auf welche Informationen zugreifen darf. Für alle technischen Fragen haben wir für Sie einen Chat eingerichtet, den „ePA-Versicherten-helpdesk". Sie finden ihn auf unserer Website rechts unten unter: **www.vividabkk.de/epa**

Eine Frage der Haltung!

Eine stabile Haltung ist das Ergebnis eines gut ausbalancierten Gleichgewichts von Muskeln, Bändern, Faszien und Gelenken.

Tipps und Tricks, wie Sie gesund und beweglich durch den Arbeitsalltag kommen, finden Sie in unserer Broschüre: www.vividabkk.de/ergonomie-arbeitsplatz

Ob im Büro, beim Mittagessen oder abends auf der Couch: Eine schlechte Körperhaltung kann sich überall im Alltag bemerkbar machen. „Wenn wir ‚versacken', tun wir unserem Körper auf Dauer nichts Gutes", weiß Sina Knöpfle vom Team Gesundheitsförderung der vivida bkk. Eine aufrechte Körperhaltung entlastet nicht nur die Wirbelsäule, sondern sorgt auch für eine bessere Atmung. Der Grund dafür: Wenn der Körper gerade ausgerichtet ist, können sich die Lungen besser ausdehnen, weil der Raum für die Atemorgane nicht eingeengt wird. Außerdem verbessert eine aufrechte Körperhaltung den Verdauungsprozess, beugt Fehlhaltungen und daraus entstehenden Schmerzen vor und kann sogar das Selbstbewusstsein steigern.

Zusammenspiel der Muskeln

Eine aufrechte Körperhaltung ist das Ergebnis eines komplexen, perfekt aufeinander abgestimmten Zusammen- und Wechselspiels verschiedener Komponenten unseres Körpers. „Bei fast allen Bewegungen sind zwei Muskeln beziehungsweise Muskelgruppen involviert, die als Gegenspieler arbeiten", so Knöpfle. Das macht sich beispielsweise schon morgens beim Aufstehen bemerkbar: Der Agonist („der Tätige") führt eine bestimmte Bewegung aktiv aus – in diesem Fall zieht sich die Oberschenkelmuskulatur zusammen, um das Knie zu strecken. Die Muskeln auf der Rückseite des Oberschenkels sind dabei die Antagonisten („Gegenspieler"). Sie kontrollieren die Bewegung durch eine fein abgestimmte Mischung aus Loslassen und Gegenhalten. Kurzum: Die Agonisten und Antagonisten ergänzen sich gegenseitig.

Zudem sorgen die Faszien für eine ausbalancierte Kraftübertragung von der Fußsohle bis zum Kopf. Sie sind ein Netzwerk aus Bindegewebe, das den ganzen Körper wie ein elastisches Spinnennetz durchzieht und Muskeln, Organe und Gelenke verbindet. „Sie sorgen für Stabilität und Beweglichkeit und verteilen Spannungen bei Bewegungen gleichmäßig im gesamten Körper", so Knöpfle. Indem die Kräfte auf eine größere Fläche verteilt werden, kann der Körper effizienter und koordinierter arbeiten. Während des Aufstehens verhindern zudem die Bänder, dass die Gelenke unnatürlich belastet werden – und sorgen dafür, dass diese stabil in ihrem vorgegebenen Bewegungsbereich bleiben.

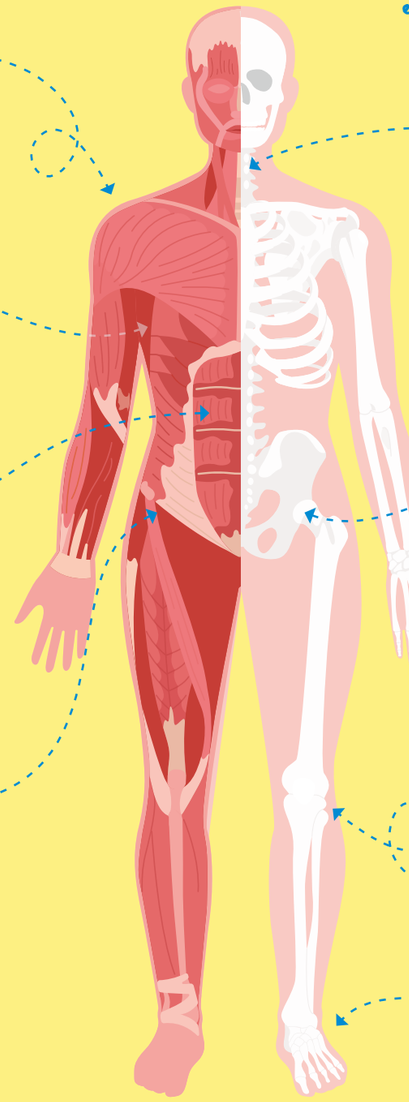
Training im Gleichgewicht

Auch dann, wenn wir „nur" stehen, findet ein muskuläres Wechselspiel statt: Die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert uns und sorgt für eine aufrechte Positionierung der Wirbelsäule. „Außerdem gibt es viele kleine, gelenknahe Muskeln, die bei Bewegungen im besten Fall kurz vor den größeren Muskeln anspannen, um die Wirbel zu stabilisieren", erklärt Knöpfle. Dieses Zusammenspiel der Muskeln ist auch der Grund, warum man nicht nur bestimmte Muskelgruppen trainieren sollte: „Wer gegen Rückenschmerzen beispielsweise nur die Rückenmuskulatur trainiert und die Bauchmuskulatur als Gegenspieler vernachlässigt, wird die Rückenschmerzen meist nicht los", erklärt Knöpfle. •

Checkliste aufrechte Körperhaltung:

1. Positionieren Sie Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander
2. Beugen Sie Ihre Knie leicht durch
3. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln leicht an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
4. Becken leicht nach hinten kippen
5. Brustbein anheben
6. Den Kopf entspannt aufrecht halten, Kinn ganz leicht Richtung Brust positionieren

Der menschliche Körper hat etwa 900 Bänder und 360 Gelenke.



Eine starke hintere **Schultermuskulatur** hilft, die Schultern zurückzuziehen und das Schlüsselbein in einer neutraleren Position zu halten, was die natürliche Haltung der Wirbelsäule unterstützt.

Rückenmuskulatur: Ein Zusammenspiel aus vielen Muskelgruppen stabilisiert die Wirbelsäule und macht sie zudem beweglich.

Die **Bauchmuskeln** wirken als Stütze für den Oberkörper und helfen dabei, das Becken in einer neutralen Position zu halten. Ein starkes Bauchmuskel-System verhindert eine Überlastung der unteren Rückenpartie und trägt zu einer aufrechten Haltung bei.

Wenn die **Hüftbeuger** zu schwach oder zu straff sind, kann dies zu einer falschen Ausrichtung der Wirbelsäule und damit zu einer schlechten Haltung führen. Ein gutes Zusammenspiel der Hüftbeuger mit den Gesäßmuskeln ist wichtig, um das Becken in einer neutralen Position zu halten.

Eine gesunde **Wirbelsäule** hat eine (seitlich betrachtet) natürliche S-Form mit einer leichten Krümmung in der Hals- (Lordose), Brust- (Kyphose) und Lendenwirbelsäule (Lordose). Eine abweichende Ausrichtung der Wirbelsäule kann zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen führen.

Wenn die **Hüftgelenke** in einer neutralen Position sind, wird das Becken stabilisiert und die Wirbelsäule in einer gesunden Ausrichtung gehalten.

Knie- und Fußgelenke sorgen dafür, dass das Körpergewicht gleichmäßig verteilt wird und die Haltung stabil bleibt.

Stabil durch den Alltag

Drei Übungen für eine gesunde Körperhaltung.

Zu Beginn die Position etwa 10–20 Sekunden halten und mehrmals wiederholen. Dann langsam steigern.

Plank

Der Unterarmstütz – auch Plank genannt – trägt zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei, indem er die Kernmuskulatur und insbesondere die tiefliegenden Muskeln des Rumpfes stärkt. Das muskuläre Zusammenspiel während der Übung stabilisiert die Wirbelsäule und wirkt einer möglichen Überlastung der Rückenmuskulatur entgegen, weil auch die Bauchmuskeln trainiert werden. Was einfach aussieht, ist ganz schön anspruchsvoll: Man stützt sich auf den Unterarmen ab, berührt den Boden sonst nur mit den Zehen und hält den Oberkörper gerade, wodurch die Bauchmuskulatur automatisch angespannt wird.

Schulterbrücke

Die Schulterbrücke trägt durch die Stärkung der Gesäßmuskulatur, der unteren Rückenmuskulatur und der Rumpfmuskulatur dazu bei, dass die Wirbelsäule gut ausgerichtet bleibt, das Becken stabilisiert wird und somit Haltungsschäden vermieden werden. Außerdem wird die Hüftbeugemuskulatur gedehnt, sodass die Hüfte nicht in einer nach vorn gekippten Position verharrt. Bei dieser Übung liegt man auf dem Rücken, winkelt die Beine an und positioniert die Füße flach auf dem Boden. Daraufhin hebt man das Becken so an, dass der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.

Die Übung entweder dynamisch ausführen – mit Einatmen das Becken heben und mit dem Ausatmen wieder senken – oder etwa zehn Atemzüge lang halten.

Kostenfreie Online-Kurse

Die vivida bkk bietet ihren Kundinnen und Kunden kostenfreien Zugang zu den Kursen „Rücken Fit & Gesund“ und „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ von Gymondo. Durch effektives und gezieltes Bewegungs- und Haltungstraining können Sie Ihre Körperhaltung in nur zehn Wochen grundlegend verbessern. Weitere Informationen unter: **www.vividabkk.de/gymondo**

Insgesamt übernehmen wir pro Kalenderjahr für bis zu zwei Online-Kurse unserer Kooperationspartner die Kosten (bis maximal 150 Euro je Kurs). Mehr Infos dazu unter: **www.vividabkk.de/online-gesundheitskurse**

Die Dehnung etwa 30 Sekunden halten – und drei Mal wiederholen.

Chest Opener

Der sogenannte Chest Opener hilft dabei, die Brustmuskulatur zu dehnen. Durch lange Tätigkeiten im Sitzen verharrt diese in einer Position mit nach vorne hängenden Schultern, was zu einer Rundrückenhaltung führen kann. Gleichzeitig aktiviert die Übung die obere Rückenmuskulatur, die beispielsweise für die Stabilisierung der Schultern zuständig ist. Eine gestärkte Rückenmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und hilft dabei, die richtige Körperhaltung zu bewahren. Wer die Dehnübung machen möchte, verschränkt im Stehen die Finger hinter dem Rücken und zieht die Arme und Schultern nach unten und hinten, um die Brust- und Schulterpartie zu dehnen.

Eine Herzens-angelegenheit

Egal ob „Ja“ oder „Nein“: Ein Organspendeausweis schafft Klarheit.

Ein tödlicher Unfall – und plötzlich steht die Frage im Raum: Möchte die verstorbene Person ihre Organe spenden?

Viele Menschen haben diese Entscheidung bereits getroffen und auf einem Organspendeausweis dokumentiert. So müssen Angehörige diese Entscheidung nicht treffen, Ärztinnen und Ärzte können schneller handeln – und im Falle der Zustimmung zur Organspende im besten Fall ein Leben retten. Wir haben die wichtigsten Fragen beantwortet.

1.

Warum ist ein Organspendeausweis für jeden wichtig?
Im Organspendeausweis geben Sie an, ob und welche Organe und Gewebe Sie spenden möchten oder nicht. Den Organspendeausweis tragen Sie am besten im Portemonnaie mit sich, wo er schnell gefunden werden kann.

2.

Wie bekomme ich einen Organspendeausweis?
Sie können ihn in Arztpraxen, Apotheken oder im Internet kostenfrei beantragen, beispielsweise unter www.organspende-info.de

3.

Gibt es eine Altersgrenze?
Jugendliche ab 16 Jahren dürfen rechtlich in eine Organ- und Gewebeentnahme einwilligen und somit einen Organspendeausweis beantragen. Nach oben gibt es keine Altersgrenze für Spender.

4.

Gibt es den Ausweis auch als App?
Nein, aber seit 2024 kann die Entscheidung im Organspende-Register unter www.organspende-register.de hinterlegt werden. Das hat den Vorteil, dass die Informationen zentral gespeichert und für Ärztinnen und Ärzte jederzeit verfügbar sind. Im Falle eines Ausweisverlustes gehen die Informationen somit nicht verloren.

5.

Welche Organe können gespendet werden?
Das ist in Deutschland streng geregelt. Am häufigsten wird eine Niere gespendet. Sie ist übrigens auch das einzige Organ, das als Ganzes von einem lebenden Spender gespendet werden kann. Weitere Organe, die sich transplantieren lassen, sind Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm. Es kann auch Gewebe gespendet werden, beispielsweise Augenhornhaut, Herzklappen oder Knochen- und Knorpelgewebe.

6.

Wann werden Organe gespendet?
Eine Organspende erfolgt, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten einer Organspende zugestimmt hat, die Entscheidung auf eine andere Person übertragen hat oder Angehörige in seinem Namen entschieden haben. Zuvor müssen zwei speziell ausgebildete Ärzte den Hirntod mit absoluter Gewissheit und unabhängig voneinander feststellen.

953
Menschen haben 2024 nach ihrem Tod Organe gespendet.

Mehr als
8.000
Menschen standen im vergangenen Jahr auf der Warteliste für eine Organspende, von denen die meisten auf eine Spenderniere warten.

SERVICE

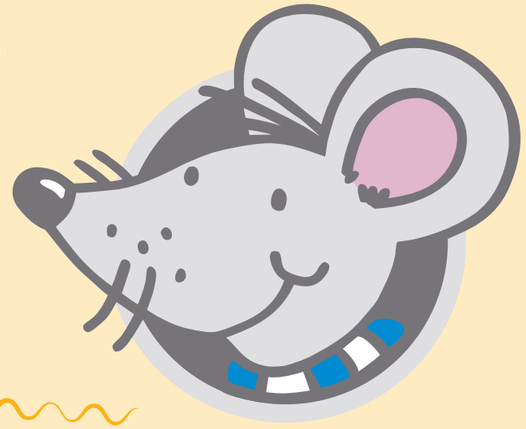
Telefonische Beratung

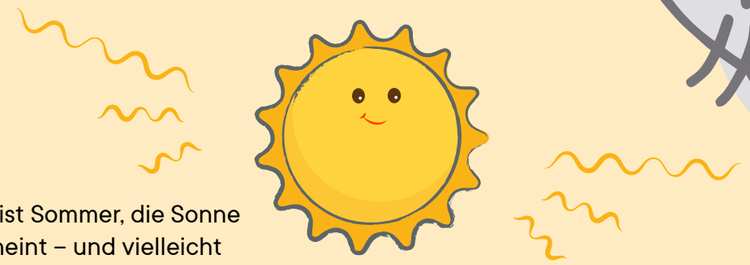
Fragen rund um das Thema Organspende können Sie am kostenfreien Infotelefon der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) stellen. Sie erreichen das Infotelefon unter: 0800 904 04 00 (montags bis freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr).

Weitere Informationen haben wir unter **www.vividabkk.de/organspende** für Sie zusammengestellt.

Sie erhalten den Organspendeausweis auch in allen Kundencentern der vivida bkk.

Hallo liebe Kinder, freut ihr euch schon auf die Ferien?





Es ist Sommer, die Sonne scheint – und vielleicht fahrt ihr bald in den Urlaub ans Meer oder in die Berge. Vielleicht macht ihr einen Ausflug an einen See oder besucht Oma und Opa? Ich bin ja gerne mit meinen Eltern und meinen Freundinnen und Freunden am Badesee. Dort planschen, buddeln und spielen wir ganz viel.

Aber wisst ihr was? Manchmal ist mir in den Ferien auch einfach laaaaangweilig. Ich sitze da, wackle mit meinen Mäusefüßchen und weiß nicht, was ich tun soll. Kennt ihr das auch?

Langeweile ist aber gar nicht schlimm – sie ist sogar wichtig! Wir können einfach mal eine Pause einlegen und nichts tun. Ihr werdet sehen: Mit der Zeit kommen euch dabei die besten Ideen. Warum? Weil auch euer Gehirn entspannt. Wenn immer etwas los ist, hat es nämlich gar keine Zeit, selbst kreativ zu werden.

Falls die Ideen aber ein bisschen auf sich warten lassen, habe ich ein paar Tipps für euch:

Macht eine Reise im Kopf: Stellt euch vor, ihr seid eine Astronautin oder ein Astronaut auf dem Mond oder eine Meerjungfrau oder ein Wassermann im tiefen Ozean. Was würdet ihr entdecken?

Werdet kreativ: Malt ein lustiges Bild, bastelt etwas aus alten Kartons oder erfindet eine eigene Geschichte!

Musik macht Spaß! Singt, tanzt oder probiert aus, ob ihr mit Töpfen und Löffeln eine kleine Maus-Band gründen könnt!

Entdeckt neue Welten: Lest ein spannendes Buch oder denkt euch eure eigene Fantasiewelt aus.

Werdet zum Detektiv! Schaut euch genau in eurem Zimmer oder Garten um – gibt es versteckte Schätze oder geheime Muster? Vielleicht eine Spur von mir?

Also, das nächste Mal, wenn euch langweilig ist, nicht verzweifeln – sondern einfach loslegen! Wer weiß, vielleicht erfindet ihr ja etwas ganz Neues?

Macht's gut!
Euer Piet

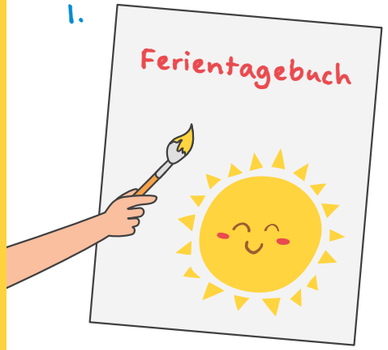
Eure Sommererinnerungen in Bildern und Geschichten

Haltet eure schönsten Sommererlebnisse in einem Ferientagebuch fest. Darin haben Ausflüge Platz, aber auch eure Ideen und Gedanken, die vielleicht aus der Langeweile heraus entstanden sind. Ihr könnt malen, schreiben, Fotos einkleben und kleine Schätze wie Eintrittskarten, getrocknete Blumen oder Muscheln aufbewahren. So bleibt euer Sommer für immer unvergesslich!

Ihr braucht:
- ein kleines Notizbuch
- bunte Stifte, Schere und Kleber
- Sticker und Glitzer, wenn ihr mögt
- Fotos oder Postkarten und eure kleinen Schätze, die ihr gesammelt habt

1. **Gestaltet das Deckblatt:** Ihr könnt zum Beispiel „Mein Ferientagebuch 2025" darauf schreiben oder eine Sonne malen oder etwas anderes, das ihr mit den Ferien verbindet. 2. **Sammelt Erinnerungen:** Schreibt auf oder malt, was ihr jeden Tag gemacht und erlebt habt. Vielleicht habt ihr eine riesige Sandburg gebaut? Oder neue Freunde kennengelernt und zusammen gespielt? 3. **Fügt eure Bilder und Schätze hinzu:** Klebt Bilder oder Postkarten ein, die ihr mit den Erinnerungen verbindet. Auch eure Mitbringsel wie Eintrittskarten oder Muscheln könnt ihr in kleinen Umschlägen sammeln, die ihr im Tagebuch befestigt.

1.



2.

Beim Basteln und Schreiben können euch eure Eltern helfen.

3.

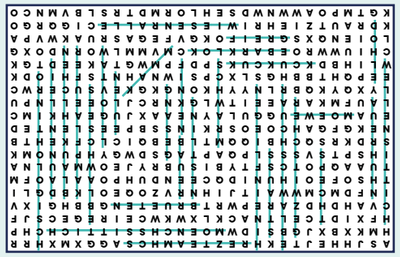
Jogging fürs Gehirn

Wörtersuche:
Finden Sie die unten aufgeführten Begriffe zum Thema Vögel!
Die versteckten Wörter können in jede Richtung laufen.

A	S	J	H	H	E	J	T	E	K	H	R	E	Z	T	E	A	M	H	C	S	A	G	G	X	M	X	H	R	R
H	M	K	X	B	X	J	G	B	S	I	D	W	M	O	E	N	C	H	S	S	I	T	T	I	C	H	C	H	P
H	F	X	I	D	T	C	E	L	T	N	A	C	K	L	X	W	K	W	C	E	I	R	E	G	E	C	S	J	F
C	V	A	H	D	H	D	Z	A	R	E	P	W	R	T	B	R	U	E	T	E	N	G	B	B	H	G	I	X	V
I	N	F	D	M	C	M	W	W	A	I	T	J	I	H	N	R	V	Z	O	Q	E	O	L	K	B	D	G	L	I
T	H	S	O	F	E	O	I	H	U	N	I	D	Q	C	E	E	N	D	U	H	P	O	A	A	L	A	O	F	M
T	U	A	A	Q	P	O	T	C	S	F	T	Y	B	I	S	U	B	R	Y	J	E	O	W	M	A	U	L	N	A
I	H	S	P	T	S	V	S	S	S	L	P	Q	A	P	T	A	G	S	D	W	G	Y	H	P	U	N	O	M	K
S	R	D	K	R	S	Q	C	H	B	I	Q	Q	M	T	L	B	E	B	Q	I	C	L	C	F	K	E	H	T	B
N	E	K	G	F	G	A	H	C	O	E	O	S	R	K	I	N	S	S	B	P	E	E	S	L	E	N	T	E	D
E	U	A	M	O	E	W	E	U	G	G	U	L	A	Y	N	E	A	A	X	J	U	G	E	A	H	K	I	M	C
L	A	U	F	M	K	A	R	A	E	E	I	T	W	L	G	K	N	R	C	J	L	O	E	E	L	L	N	P	U
L	Y	X	Q	Y	K	Q	B	R	L	N	Y	Y	H	K	O	N	G	K	G	K	E	V	S	U	C	E	R	W	C
E	E	P	Q	H	T	B	B	H	G	S	L	X	C	P	S	I	W	N	A	H	N	T	S	F	H	I	O	D	K
W	L	I	H	B	D	K	C	U	K	C	U	K	S	P	D	F	P	M	W	G	T	A	K	E	E	D	T	G	K
C	H	I	U	W	W	R	O	E	B	A	R	K	L	O	K	C	M	V	M	M	L	W	O	R	N	D	O	X	G
L	O	I	E	N	Q	X	S	G	R	E	I	F	O	K	G	V	F	E	G	A	S	R	U	A	K	W	V	P	A
K	D	R	A	U	T	Z	I	E	H	R	I	W	I	E	S	E	N	R	A	L	L	E	C	I	G	Q	R	G	O
K	G	T	M	P	O	A	W	W	N	W	D	S	E	H	L	O	R	M	D	T	R	S	L	B	V	M	N	C	O

Auerhuhn – Bauer – Blaukehlchen – brueten – Daunenkleid – Dohle – Eulen – Finken – Gesang – Gezwitscher – Greif – hineinfliegen – Kamm – Kampflaeufer – Kolkrabe – Kuckuck – Moenchssittich – Moewe – Nestling – ornithologisch – Rauchschwalbe – Schmaetzer – Schwarm – Seeschwalbe – Specht – Strauss – Watvogel – Wellensittich – Wiesenralle

Lösung



DIE GUTE NACHRICHT

Ein erfrischender Trend

Coffee to go? Kennen wir alle. Aber Wasser to go? Das wird in immer mehr Städten zum Trend. Öffentliche Trinkwasserbrunnen sprießen aus dem Boden – perfekt, um die eigene Flasche oder den Becher aufzufüllen. So bleibt niemand auf dem Trockenen sitzen. Bei hochsommerlichen Temperaturen ist das besonders wichtig, um Schwindel, Erschöpfung und Hitzschlag vorzubeugen. Auch die Umwelt freut sich: Denn Wiederauffüllen reduziert Müll. In Kassel sollen zum Beispiel bis zum Jahr 2027 jährlich zehn neue Trinkwasserbrunnen im Stadtgebiet errichtet werden. Viele Kommunen haben ähnliche Pläne. Wir finden: coole Sache!

Impressum

Herausgeber
vivida bkk
78044 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07720 9727-0
Fax: 07720 9727-100
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Auflage 177.722

Redaktion
Anja Meyer (v. i. S. d. P.)
Meike Beekmann (v. i. S. d. P.)

Redaktion und Gestaltung
Communication Consultants GmbH
Breitwiesenstr. 17
70565 Stuttgart
vida@cc-stuttgart.de
www.cc-stuttgart.de

Druck
westermann DRUCK | pva
38104 Braunschweig

Die Innenseiten dieses Magazins werden gedruckt auf Steinbeis Silk, 100 Prozent Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C009717 FSC www.fsc.org

100% RECYCLED PAPER STEINBEIS PAPER GUARANTEED QUALITY

Bilder und Illustrationen
Titel, Seite 3 oben, Seite 6 Portrait: Communication Consultants/Ioanna Naoumis; Seite 2: Illustration Jana Evers; Seite 3 Mitte: Illustrationen Jana Evers; Seite 3 unten: Gettyimages/Abraham Gonzalez Fernandez; Seite 4 oben: Gettyimages/ AleksandarNakic; Seite 4 unten: Gettyimages/Lacheev; Seite 5: Gettyimages/Maskot; Seite 6 Hintergrund: AdobeStock/patsch.1; Seite 8, 11: Communication Consultants/Ioanna Naoumis; Seite 9: Johanniter/Steffen Kaiser; Seite 10: AdobeStock/mimagephoto; Seite 12–15: Illustration Jana Evers; Seite 15 Portrait: Holger Münch, Stuttgart; Seite 16 oben: Gettyimages/Maskot; Seite 16 unten: iStock/Djavan Rodriguez; Seite 17 oben: Gettyimages/Malorny; Seite 17 unten: Gettyimages/Westend61; Seite 18 oben und links: DDB/Berger, Seite 18 rechts: Carlsen K – die Agentur für Kindermedien, Carlsen Verlag GmbH, 2024; Seite 19 oben: Gettyimages/J Studios, unten: Gettyimages/Room 76 Photography; 20–21: Illustrationen Jana Evers; Seite 22 oben: AdobeStock/grinchh unten: AdobeStock/Bowonpat, AdobeStock/Pixel-Shot, AdobeStock/Yana Bo, AdobeStock/marcus, AdobeStock/supamas; Seite 23: Gettyimages/Abraham Gonzalez Fernandez; Seite 23–25 Illustrationen Jana Evers; Seite 25: Gettyimages/Natalia Lebedinskaia; Seite 26–27: Illustrationen Jana Evers, Icons: Bitmarck; Seite 28: Gettyimages/zhukovvvlad; Seite 29: Illustrationen Jana Evers; Seite 30 oben: Gettyimages/Bill DiodatoFuse, Mitte: Gettyimages/Khosrork, unten: Gettyimages/Westend61; Seite 31 Organspendeausweis: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln; Seite 32–33: Maus „Piet" Valeska Scholz, Illustration Jana Evers; Seite 35: Gettyimages/Layland Masuda

Rechtliche Hinweise
Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Das Kundenmagazin dient der vivida bkk dazu, ihre Aufklärungspflicht gegenüber den Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung. Gesundheitsbezogene Inhalte enthalten nur allgemeine Hinweise und können eine ärztliche Beratung oder ärztliche Untersuchung nicht ersetzen und dürfen nicht zur Selbstdiagnose beziehungsweise Selbstbehandlung genutzt werden. Für den Inhalt externer Quellen sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Die vivida bkk hat auf die Inhalte und die Gestaltung von externen Quellen keinen Einfluss.

Scrollen oder blättern? Ihre Meinung ist gefragt!

Lesen Sie unser Kundenmagazin vida lieber gedruckt oder online? Sagen Sie uns Ihre Meinung – und gewinnen Sie einen von 25 Gutscheinen im Wert von 25 Euro für den Outdoorshop unterwegs.biz. Jetzt mitmachen unter: **www.vividabkk.de/print-oder-digital**

Wir sehen uns online!

So geht's: die vida in Zukunft online erhalten

Gemeinsam können wir Ressourcen sparen:
Lesen Sie die vida nachhaltig als Online-Ausgabe.

1. Gehen Sie auf **www.vividabkk.de/online-magazin**
2. Geben Sie Ihre Versichertennummer, Vor- und Nachname und Ihre E-Mail-Adresse ein.
3. Bei den Ankreuzfeldern jeweils den Haken setzen.
4. Auf „Weiter" klicken.
5. Den Link in der Bestätigungsmail anklicken. Fertig!
6. Wenn mehrere Familienmitglieder bei uns versichert sind, füllen Sie das Formular bitte für jede Person einzeln aus.