

**Starke Kinder –
starke Zukunft**

S. 08

**Super-Ager –
geistig jung im Alter**

S. 12



Liebe Kundinnen und Kunden,

das wird ein heißer Herbst, nicht nur mit Blick auf das Klima, sondern auch, wenn es um die Gesundheitspolitik geht.

Neben zahlreichen weiteren Reformen soll das „**Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG)**“ eine (längst fällige) Revolution im Krankenhaussektor auslösen, so Gesundheitsminister Karl Lauterbach. Die bisher überwiegend nach Fallpauschalen stark mengenorientierte Vergütung soll durch eine nach Leistungsgruppen über Mindestvorhaltezahlen, also mehr qualitätsorientierte Vergütung abgelöst werden. Der dazu notwendige Umbau soll durch einen Transformationsfonds ermöglicht werden, an dem sich die gesetzlichen Krankenkassen – die Beitragszahler – mit 25 Milliarden Euro beteiligen.

Es ist vorrangige Aufgabe des Staates, hier der Bundesländer, den Auf- und Umbau der Krankenhausversorgung zu gewährleisten – die Krankenkassen tragen die laufenden Benutzerkosten. Während sich alle Beteiligten über die Notwendigkeit einer Reform einig sind, ist die Umsetzung einerseits wegen der Finanzmittel und andererseits wegen der Auswirkungen auf die Krankenhausversorgung vor Ort mehr als strittig.

Parallel zur Krankenhausreform soll auch die ambulante Versorgung verbessert werden: Den Hausarztberuf deutlich attraktiver zu machen, die regionale Versorgung zu stärken,

die hausärztliche und ambulante psychotherapeutische Versorgung weiterzuentwickeln, den Leistungszugang für die Versicherten zu verbessern und transparenter zu gestalten – das sind die Ziele des „**Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetzes (GVSG)**“, das zeitgleich mit dem KHVVG die Reise durch die politischen Gremien angetreten hat.

” Das KHVVG & GVSG verursachen erhebliche Mehrkosten, die die Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung und deren Arbeitgeber alleine tragen müssen. “

Fazit: Die zuvor genannten Veränderungen in der Gesundheitsversorgung verursachen erhebliche Mehrkosten, die die Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung und deren Arbeitgeber alleine tragen müssen. Speziell im Bereich der Krankenhausreform ist dies schwer verständlich,

da die Reform allen Menschen in Deutschland zugutekommt. Darüber hinaus ist festzustellen, dass die Einkommen als Basis der Beitragseinnahmen weniger stark steigen als die Leistungsausgaben inklusive der gesetzlichen Leistungsausweitungen. Für das Jahr 2025 rechnet der Spitzenverband der Krankenkasse mit einem durchschnittlichen Zusatzbeitrag von bis zu 2,5 %. Es ist daher unwahrscheinlich, dass im Jahr 2025 Krankenkassen einen Zusatzbeitrag unter 2 Prozent anbieten können.

**Ihr
Uwe Amann**



Inhalt



02 Vorwort

04 Die BKK SBH Online-Geschäftsstelle

- Papierloses Kundenmagazin
- Vorträge im Gesundheitscenter – 14. bis 18. Oktober
- Gute Mundpflege
- Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

06 Gesundheit digital

08 Starke Kinder – starke Zukunft

10 Die Wahrheit über Vitamine, Mineralstoffe und Co.

12 Super-Ager – geistig jung im Alter

14 Fliegenpilz-Deko aus Mandarinenschalen

15 Fenchel-Lachs-Quiche

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung Trossingen

Löhrstr. 45
78647 Trossingen
Postfach 1124
78635 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

Kundencenter St. Georgen

Gerwigstr. 33
78112 St. Georgen
Postfach 1115
78103 St. Georgen
Tel. 07724 912-36
Fax 07724 912-38

Kundencenter VS-Schwenningen

Villingerstr. 2
78054 VS-Schwenningen
Postfach 3345
78022 VS-Schwenningen
Tel. 07720 95 61-77
Fax 07720 95 61-79

Kundencenter Schonach

Tribergerstr. 64
78136 Schonach
Postfach 9
78133 Schonach
Tel. 07722 7060
Fax 07722 7059

Servicebüro Tuttlingen

Im Ärztehaus
Tuttlingen
Neuhausenerstraße 85
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 77 00 499

Kundencenter Trossingen

Am Marktplatz 14
78647 Trossingen
Tel. 07425 94003-0
Fax 07425 94003-23

dienstags & mittwochs
8:00 – 12:15 Uhr &
13:15 – 16:30 Uhr

donnerstags
08:30 – 12:15 Uhr
13:15 – 17:30 Uhr

Impressum

Herausgeber BKK SBH BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg · Löhrstr. 45 · 78647 Trossingen · info@bkk-sbh.de · www.bkk-sbh.de · **Redaktion** Uwe Amann, Vorstand – verantwortlich für den Inhalt **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com **Grafik** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 616180 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 84503 Altötting · Tel. 08671 5065-10 **Projektidee** SDO GmbH · Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Tel. 09857 9794-10 **Erscheinungsweise** viermal jährlich **Druckauflage** 9.964 **Bezugsquelle** direkt beim Herausgeber **Anzeige** bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Datenschutz Sie erhalten dieses Magazin im Rahmen unserer gesetzlichen Aufklärungspflichten nach § 13 des ersten Sozialgesetzbuchs. Haben Sie kein Interesse mehr am Bezug des Magazins, können Sie uns dies jederzeit gerne mitteilen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.bkk-sbh.de/datenschutz.



Die BKK SBH

Online-Geschäftsstelle –
schnell und sicher

Sie benötigen von uns ein Antragsdokument oder möchten uns etwas mitteilen? Am schnellsten und einfachsten gelingt Ihnen dies mit unserer Online-Geschäftsstelle.

Wir stellen allen Versicherten, die unsere Online-Geschäftsstelle nutzen, Briefe in das entsprechende Postfach zu. Der Schriftwechsel wird somit schneller und umweltfreundlich gestaltet. Sollte vom jeweiligen Versicherten wichtige Post dort nicht geöffnet werden, dann versenden wir sie im Nachgang auf dem herkömmlichen Weg. Darüber hinaus verschicken wir Briefe mit notwendigen Rückantworten ebenfalls noch auf dem klassischen Postweg. Ziel des Services ist, die Zusammenarbeit mit unserem Haus zu vereinfachen und zu erleichtern.

Zugang zu unserer Online-Geschäftsstelle:

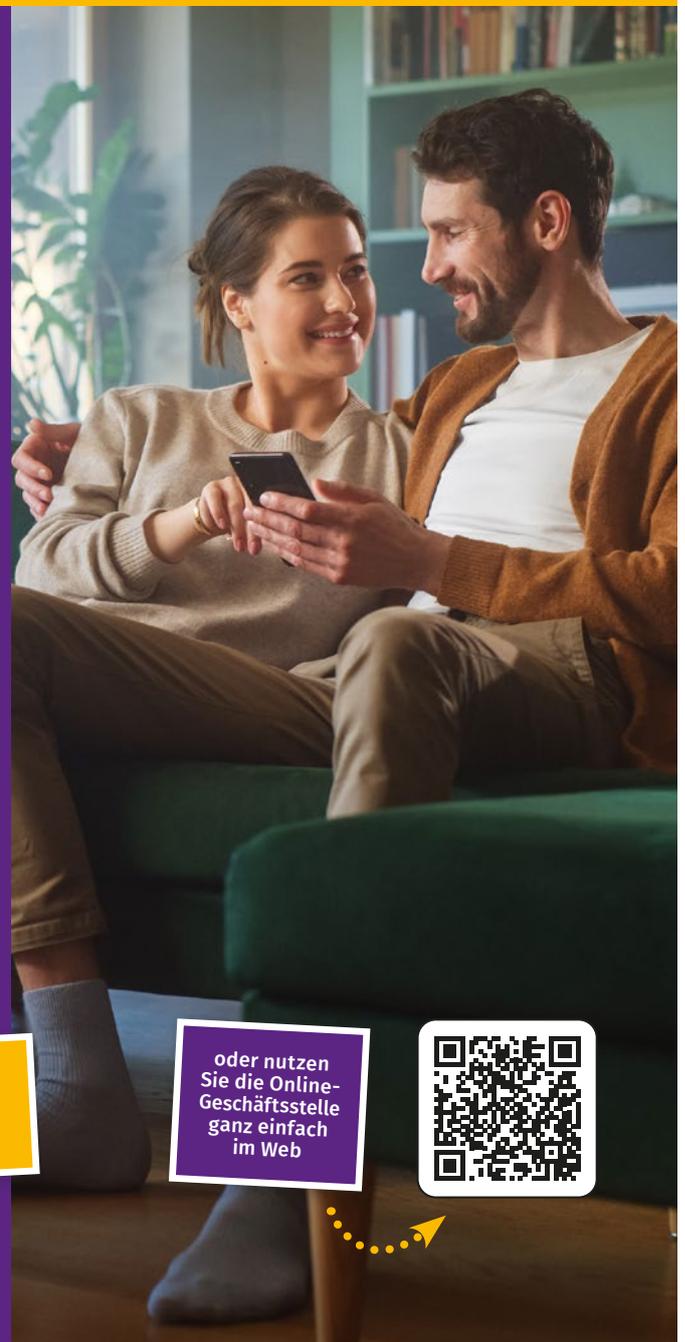
Per App oder Web!



Downloaden
Sie die
BKK SBH
Service-App



oder nutzen
Sie die Online-
Geschäftsstelle
ganz einfach
im Web



Papierloses

Kundenmagazin



Sie können unser Magazin auch als Online-Variante lesen. Voll digital, immer aktuell, viel gesund. Optimiert für Smartphone-, Tablet- und Desktop-Genuss.

Viel Spaß beim Entdecken

• <https://oma.bkk-sbh.de/2024-3>





Am 14. bis 18. Oktober 2024 veranstalten wir wieder unsere „offene Vortragsreihe“ zu verschiedenen Präventionsthemen in unserem Gesundheitscenter in Trossingen.

Zu den kostenfreien Vorträgen sind Versicherte als auch Nichtversicherte der BKK SBH herzlich willkommen.

- Freuen Sie sich am **Montag** auf Medienpädagoge Michael Weis, der **Tipps zum Umgang mit Medien bei Kindern** bereithält.
- Am **Dienstag** klärt uns Familienbegleiterin Sabrina Reichmann mit ihrer sympathischen Art über das **Schlafen im Kleinkindalter** auf.
- Zur **Mitte der Woche** dürfen wir Oberarzt Dr. Schibajew aus dem Klinikum Tuttlingen bei uns begrüßen – es geht hier um das weitverbreitete Herzleiden **Vorhofflimmern**.
- Als krönenden Abschluss heißen wir am **Freitag** Nada Ivanovic, Personal Trainerin aus Berlin, bei uns willkommen. Mit ihr dürfen wir eine **Reise zur besseren Gesundheit** antreten.



Wir bitten um Anmeldung über unsere Homepage.

- <https://bkk-sbh.de/gesundheitscenter/vortraege>



Gute Mundpflege – nicht nur für ein strahlendes Lächeln!

Ein gesunder Mund ist entscheidend für ein strahlendes Lächeln und gesunde Zähne, aber auch für unser allgemeines Wohlbefinden. Gute Mundgesundheit trägt zur Vorbeugung von Krankheiten bei, unterstützt eine optimale Ernährung und Verdauung und verbessert insgesamt unser Wohlbefinden.



Unser Kooperationspartner, die Barmenia, bietet exklusive Leistungen für die Mundgesundheit, damit Ihr Lächeln noch mehr strahlt! Mehr dazu unter:

- www.extra-plus.de/zahn

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer BKK SBH gemacht? Wir freuen uns über Ihr Feedback und verlosen unter allen Einsendungen zwei Eintrittskarten in den Europapark in Rust.

Bitte teilen Sie uns aber auch mit, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Nur dann können wir unseren Service für Sie verbessern. Vielen Dank dafür!

Nutzen Sie unser Online-Formular



<https://bkk-sbh.de/service/kundenstimmen/#kundenstimmen-formular>

Europapark
Eintrittskarten gewinnen!





Gesundheit digital

Die Zukunft des Gesundheitswesens

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens hat in den vergangenen Jahren bedeutende Fortschritte gemacht, die nicht nur die Effizienz und Qualität der Gesundheitsversorgung verbessern, sondern auch den Zugang zu Gesundheitsleistungen erleichtern.

Telematik-Infrastruktur als Rückgrat der digitalen Gesundheit

Die Telematik-Infrastruktur (TI) ermöglicht den sicheren Austausch medizinischer Daten zwischen verschiedenen Akteuren wie Arztpraxen, Krankenhäusern und Apotheken. Die TI stellt sicher, dass sensible Gesundheitsdaten geschützt und nur von autorisierten Personen eingesehen werden können. Dies wird durch moderne Verschlüsselungstechniken und elektronische Signaturen gewährleistet. Die TI ist ein geschlossenes Netz, das höchste Sicherheitsstandards erfüllt und somit die Grundlage für den sicheren digitalen Datenaustausch im Gesundheitswesen bildet.

Digitale Gesundheitskompetenz stärken

Um die Vorteile der Digitalisierung voll ausschöpfen zu können, müssen Versicherte über die nötige Gesundheitskompetenz verfügen. Dies umfasst das Wissen und die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu beschaffen, zu verstehen und anzuwenden. Hierzu gehört auch das Verständnis, wie digitale Gesundheitsdienste genutzt werden können.

Die GesundheitsID dient als digitaler Ausweis

Die GesundheitsID ermöglicht es den Versicherten, sich online auszuweisen und digitale Dienste im Gesundheitswesen zu nutzen. Diese digitale Identität wird von der Krankenkasse ausgestellt und erleichtert den Zugang zu verschiedenen Gesundheitsanwendungen, wie der elektronischen Patientenakte (ePA) oder digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA).

Gesundheit in der Hosentasche

„Apps auf Rezept“ oder digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind ein weiterer Meilenstein in der Modernisierung des Gesundheitswesens. Diese Apps unterstützen die Behandlung verschiedener Erkrankungen wie Migräne, Depressionen oder Schlafstörungen. Sie bieten personalisierte Gesundheitsinformationen und Verhaltensempfehlungen, die den Therapieerfolg verbessern können. Die DiGA werden von Ärzten verschrieben und von den Krankenkassen erstattet.



Elektronische Patientenakte



Telemedizin ausbauen



Gesundheitskompetenz fördern



GesundheitsID



Apps auf Rezept



ePA für alle: Ihre digitale Gesundheitszentrale

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist die zentrale Komponente der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Ab dem 15. Januar 2025 gilt die ePA für alle als Teil der Regelversorgung. Sie ermöglicht es den Versicherten, ihre Gesundheitsdaten wie Befunde, Arztbriefe und Medikationspläne sicher und zentral zu speichern. Diese Daten können von Ärzten und Apotheken genutzt werden, was zu einer besseren und schnelleren Versorgung führt. Die ePA trägt auch dazu bei, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und die Behandlungseffizienz zu steigern. Versicherte können ihre Unterlagen schnell und einfach über eine App einsehen und nutzen.



Das e-Rezept: schneller, sicherer und einfacher

Das elektronische Rezept (e-Rezept) ersetzt das herkömmliche Papierrezept und erleichtert den Prozess der Medikamentenverschreibung. Patienten können ihre Rezepte digital empfangen und direkt an eine Apotheke ihrer Wahl senden lassen. Dies spart Zeit und reduziert das Risiko von Fehlern bei der Verschreibung und Abgabe von Medikamenten. Das e-Rezept bietet einen schnellen und sicheren Weg zur Medikamentenversorgung, wobei die Patienten jederzeit den Überblick über ihre Verordnungen behalten.

Neue Wege in der Diagnostik und Behandlung

Künstliche Intelligenz (KI) spielt eine immer größere Rolle im Gesundheitswesen. Sie kann beispielsweise durch die Analyse großer Datenmengen und die Erkennung von Mustern schneller und präziser Diagnosen stellen als herkömmliche Methoden. KI-basierte Systeme sind in der Lage, Symptome zu analysieren und auf Grundlage dieser Analysen Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Dies kann zu einer schnelleren und effektiveren Behandlung führen. Zudem können KI-Algorithmen personalisierte Behandlungsempfehlungen geben, indem sie Patientendaten mit riesigen Datenbanken vergleichen. Mit den Daten der ePA, die in Zukunft auch für Forschungszwecke verwendet werden dürfen, wird eine wertvolle Grundlage für KI-gestützte Analysen und Behandlungsvorschläge gelegt.

Die Zukunft der Gesundheitsversorgung

Die beschriebenen digitalen Innovationen sind entscheidende Schritte auf dem Weg zu einem modernen, vernetzten Gesundheitssystem. Sie bieten nicht nur eine Verbesserung der Versorgungsqualität und Effizienz, sondern auch mehr Komfort und Sicherheit für die Patienten. Zukünftige Entwicklungen in der Digitalisierung des Gesundheitswesens werden diese Trends weiter vorantreiben und neue Möglichkeiten für eine patientenzentrierte und technologisch fortschrittliche Gesundheitsversorgung schaffen. Mit dem fortschreitenden Einsatz von KI und der kontinuierlichen Weiterentwicklung der digitalen Infrastruktur wird das Gesundheitswesen in der Lage sein, noch individuellere und präzisere Behandlungsmethoden zu bieten.



Weitere Informationen

Unsere Ansprechpartner geben Ihnen zu allen Themen der digitalen Gesundheit gerne Auskunft unter der Tel. **07425 94003-0**.

Weitere Informationen zu digitaler Gesundheit finden Sie außerdem auf unserer Website:

- bkk-sbh.de/service/das-kleine-e/





Starke Kinder – starke Zukunft

Wie Resilienz Kindern hilft, Herausforderungen zu meistern und zu wachsen

Resilienz ist eine entscheidende Fähigkeit für die gesunde Entwicklung von Kindern. Sie ermöglicht es ihnen, Herausforderungen zu bewältigen, sich von Rückschlägen zu erholen und daraus zu lernen.

Grundverständnis der Resilienz

Resilienz wird oft als psychische Widerstandsfähigkeit beschrieben, die es Menschen ermöglicht, mit Stress und schwierigen Lebenssituationen effektiv umzugehen. Bei Kindern ist die Entwicklung von Resilienz besonders bedeutsam, da sie noch dabei sind, ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten auszubilden.

” Resilienz ist die Fähigkeit, Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern daran zu wachsen. Indem wir Kindern emotionale Unterstützung, positive Vorbilder und Möglichkeiten zur Selbstständigkeit bieten, legen wir den Grundstein für ein starkes, selbstbewusstes und widerstandsfähiges Leben. “



Schlüsselemente der Resilienz bei Kindern

1 Positive Persönlichkeitseigenschaften

Eigenschaften wie Optimismus, Flexibilität und ein generell positives Lebensgefühl sind zentral. Kinder, die diese Eigenschaften entwickeln, können Herausforderungen als leichter empfinden und schneller Wege zur Problemlösung entdecken.

2 Starke emotionale Bindungen

Eine stabile und sichere Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen primären Bezugsperson ist ausschlaggebend. Diese Beziehungen vermitteln Kindern ein Sicherheitsgefühl und die Gewissheit, dass sie Unterstützung in ihrem Umfeld haben.

3 Unterstützende Beziehungen zu anderen Erwachsenen

Die Rolle von Lehrern, Großeltern oder Familienfreunden kann nicht unterschätzt werden. Diese zusätzlichen Beziehungen bieten weitere Quellen emotionaler Unterstützung und Orientierung, die für die Entwicklung von Resilienz förderlich sind.

Praktische Tipps zur Stärkung der Resilienz

Die Erziehung resilienter Kinder erfordert bewusste Bemühungen seitens der Eltern und Erzieher. Hier einige bewährte Methoden:

1 Lob und Zuneigung ausdrücken

Regelmäßiges Lob und Zeichen der Zuneigung sind entscheidend für das Selbstwertgefühl von Kindern. Sie sollten wissen, dass ihre Anstrengungen gesehen und geschätzt werden. Dies fördert nicht nur die Motivation, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

2 Selbstständigkeit fördern

Kinder sollten ermutigt werden, Herausforderungen selbstständig zu meistern. Dies hilft ihnen, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, und fördert das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Methode „Hilf mir, es selbst zu tun“ nach Maria Montessori ist hierbei besonders effektiv.

3 Feedback geben

Konstruktives Feedback ist essenziell, um Kindern eine realistische Selbstwahrnehmung zu ermöglichen. Detailliertes Feedback zu spezifischen Situationen hilft Kindern zu verstehen, was sie gut gemacht haben und wo noch Raum für Verbesserung besteht.

4 Körperliche Aktivität unterstützen

Sportliche Betätigung ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit wichtig. Sie fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und hilft beim Abbau von Stress, wodurch die allgemeine Resilienz gestärkt wird.

5 Optimismus vermitteln

Eltern können ihren Kindern beibringen, auch in schwierigen Zeiten das Positive zu sehen. Das gemeinsame Entwickeln von alternativen Plänen und Lösungen in Problemlagen fördert eine resiliente Denkweise und zeigt Kindern, dass Enttäuschungen Teil des Lebens sind und bewältigt werden können.

6 Problemlösungsfähigkeiten entwickeln

Kindern beizubringen, wie sie Probleme systematisch und kreativ lösen können, ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Resilienzförderung. Indem sie lernen, Herausforderungen als lösbare Aufgaben zu betrachten, stärken sie ihre Fähigkeit, stressige Situationen zu bewältigen.

7 Emotionalen Ausdruck unterstützen

Kinder sollten ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken und über ihre Emotionen zu sprechen. Dies hilft ihnen, ein gesundes emotionales Bewusstsein zu entwickeln.

8 Vorbild sein

Eltern und Erzieher sollten als Vorbilder fungieren, indem sie selbst resilientes Verhalten zeigen. Kinder lernen viel durch Beobachtung und Nachahmung. Daher ist es wichtig, dass Erwachsene zeigen, wie sie selbst mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umgehen.

9 Förderung der sozialen Kompetenzen

Soziale Fähigkeiten sind ein wichtiger Bestandteil der Resilienz. Kinder sollten lernen, wie sie positive Beziehungen aufbauen und pflegen können. Dies umfasst das Entwickeln von Empathie, das Lösen von Konflikten und das Arbeiten im Team.

10 Routinen und Struktur bieten

Eine stabile und vorhersehbare Umgebung gibt Kindern Sicherheit und hilft ihnen, besser mit Veränderungen umzugehen. Klare Routinen und Strukturen im Alltag können dazu beitragen, dass Kinder sich sicher und geborgen fühlen, was ihre Resilienz stärkt.

Der Weg zu resilienten Kindern

Resilienz ist entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern. Durch gezielte Erziehung und eine unterstützende Umgebung können Eltern und Erzieher Kinder stärken. So lernen sie, Herausforderungen erfolgreich zu meistern, und werden zu selbstbewussten, emotional ausgeglichenen Erwachsenen, die den Widrigkeiten des Lebens mit Zuversicht begegnen.

Neues Familienportal Family + unser Plus für die Gesundheit von Familien

Die Gesundheit von Familien ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb leisten wir gerne viel mehr für die Gesundheit rund um die Familie als gesetzlich vorgesehen ist. Auf dem neuen Portal sind Zusatzleistungen für Familien in allen Lebenslagen zielgruppengerecht aufbereitet und für die jeweilige Lebensphase leicht und schnell recherchierbar. So haben Sie immer einen Überblick, welche Extras Sie in welcher Lebensphase – vom Kinderwunsch bis zu Teenagern und jungen Erwachsenen – nutzen können.

• bkk-sbh.de/leistung/bkk-family-plus





Die Wahrheit

über Vitamine, Mineralstoffe und Co.

Wann brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind heute in aller Munde. Ob in Form von Vitaminpillen, Mineralstoffkapseln oder speziellen Präparaten für bestimmte Bedürfnisse – die Auswahl ist groß und der Markt boomt. Doch wie sinnvoll ist deren Einnahme wirklich? Und wann sind sie tatsächlich notwendig?



Was sind

Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie enthalten in konzentrierter Form Nährstoffe oder andere Substanzen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren und Ballaststoffe, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und andere Stoffe.



Wer braucht

Nahrungsergänzungsmittel?

Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, weil sie befürchten, dass ihre Ernährung nicht alle notwendigen Nährstoffe liefert. Besonders beliebt sind Vitaminpräparate, die das Immunsystem stärken sollen, sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium, die für die Muskel- und Knochenfunktion wichtig sind. Doch wer braucht diese Ergänzungen wirklich?

1 Menschen mit bestimmten Krankheiten oder Bedingungen

Bei bestimmten gesundheitlichen Zuständen, wie z. B. bei Mangelernährung, Malabsorption (schlechte Nährstoffaufnahme) oder chronischen Krankheiten, kann eine Supplementierung sinnvoll sein.

2 Schwangere und stillende Frauen

Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure und Eisen. Auch Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Entwicklung des Babys. Folsäure ist essenziell zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten beim Fötus, während Eisenmangel zu Anämie und Müdigkeit führen kann.

3 Ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, bestimmte Nährstoffe aufzunehmen. Besonders wichtig sind hier Vitamin D, Calcium und Vitamin B12. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Osteoporose führen, während ein Vitamin-B12-Mangel neurologische Störungen verursachen kann.

4 Menschen mit speziellen Diäten

Vegetarier und Veganer haben oft einen höheren Bedarf an Vitamin B12, Eisen, Calcium und Omega-3-Fettsäuren, da diese Nährstoffe hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen. Vitamin B12 ist beispielsweise fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten und ein Mangel kann zu Anämie und neurologischen Problemen führen.





Vorsicht ist geboten

Trotz ihrer weit verbreiteten Nutzung sind Nahrungsergänzungsmittel nicht ohne Risiko. Eine Überdosierung bestimmter Vitamine und Mineralstoffe kann gesundheitsschädlich sein. Beispielsweise kann ein Überschuss an Vitamin A zu Leberschäden führen, während zu viel Eisen Verdauungsprobleme verursachen kann. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich, weshalb vor der Einnahme eine Absprache mit dem Arzt sinnvoll ist. Vitamin K kann beispielsweise die Wirkung von Blutverdünnern wie Warfarin beeinträchtigen.



Darauf sollten sie achten

Die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Da sie nicht so streng reguliert sind wie Medikamente, können Verunreinigungen und falsche Dosierungen auftreten. Verbraucher sollten auf geprüfte Qualitätssiegel achten und Produkte von vertrauenswürdigen Herstellern kaufen. Regelmäßige Tests durch unabhängige Institute können ebenfalls Orientierung bieten. Es ist ratsam, auf die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu achten, die Richtlinien zur sicheren und sinnvollen Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln herausgibt.



Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Die beste Strategie für eine ausreichende Nährstoffzufuhr bleibt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch und pflanzliche Öle liefern alle notwendigen Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung kann die meisten Nährstoffe in ausreichender Menge liefern.



Die richtige Balance finden

Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein, sollten jedoch mit Bedacht und nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bleibt die beste Grundlage für eine optimale Nährstoffversorgung. Wer unsicher ist, ob er genügend Nährstoffe zu sich nimmt, sollte zunächst seine Ernährungsgewohnheiten überprüfen und gegebenenfalls einen Ernährungsberater zu Rate ziehen. Insgesamt sollten Nahrungsergänzungsmittel nicht als Wundermittel betrachtet werden, sondern als das, was sie sind: Ergänzungen, die in bestimmten Fällen hilfreich sein können, aber nicht die Basis einer gesunden Ernährung darstellen. Eine fundierte Entscheidung und die richtige Beratung können helfen, die Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln zu nutzen und Risiken zu minimieren.



„ Gezielt eingesetzte Nahrungsergänzungsmittel können bei bestimmten Bedürfnissen hilfreich sein, jedoch ersetzt nichts eine ausgewogene Ernährung als beste Nährstoffquelle. “



Super-Ager –

geistig jung im Alter

Das Geheimnis der geistigen Fitness im hohen Alter

Super-Ager sind ältere Menschen, deren geistige Leistungsfähigkeit deutlich über dem Durchschnitt ihrer Altersgruppe liegt. Neueste Studien zeigen, dass diese Personen widerstandsfähiger gegen altersbedingte Veränderungen der Hirnstruktur sind. Doch welche Merkmale und Lebensgewohnheiten finden wir bei Super-Agern?

Wunderwerk des Alters: Die Gehirnforschung enthüllt es

Eine aktuelle Studie der Universität Jena hat gezeigt, dass diese Menschen, meist über 80 Jahre alt, Gedächtnisleistungen haben, die mit denen 30 Jahre jüngerer Personen vergleichbar sind. Die Analyse von MRT-Daten ergab, dass die Hirnstruktur von Super-Agern weniger stark abbaut als die von typischen älteren Erwachsenen. Neben den MRT-Daten wurden auch Testergebnisse und Laborwerte analysiert. Die Forscher fanden heraus, dass die graue Substanz in Schlüsselbereichen des Gehirns bei Super-Agern langsamer abnimmt als bei der Vergleichsgruppe. Die graue Substanz ist für die Verarbeitung von Informationen und die Steuerung von Bewegungen zuständig. Sie besteht aus den Zellkörpern der Nervenzellen und ist entscheidend für die kognitive Leistungsfähigkeit. Interessanterweise waren die Konzentrationen von Demenz-Biomarkern im Blut in beiden Gruppen ähnlich, was auf eine besondere Widerstandsfähigkeit der Super-Ager hinweist.

Dies deutet darauf hin, dass Super-Ager nicht nur bessere Bewältigungsmechanismen haben, sondern tatsächlich widerstandsfähiger gegen altersbedingte Hirnveränderungen sind. Ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis der Studie war die Entdeckung von strukturellen Unterschieden im Hippocampus, einem Bereich des Gehirns, der für das Gedächtnis und das Lernen wichtig ist. Super-Ager zeigten hier weniger Schrumpfung, was auf eine bessere Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten hinweist. Zusätzlich wurden in den Blutproben der Super-Ager niedrigere Entzündungsmarker gefunden, was auf eine geringere systemische Entzündung hindeutet, die oft mit altersbedingten kognitiven Abbauprozessen in Verbindung gebracht wird.



” Super-Ager zeigen, dass ein aktiver Lebensstil, soziale Interaktionen und geistige Herausforderungen entscheidend sind, um die kognitive Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren. “

Merkmale der Super-Ager

Die Studie identifizierte auch mehrere Faktoren, die mit der geistigen Fitness der Super-Ager in Verbindung stehen. Dazu gehören eine starke geistige Gesundheit, eine höhere Mobilität und eine stabile emotionale Verfassung. Super-Ager haben ein aktives starkes soziales Netzwerk und nehmen regelmäßig an sozialen Aktivitäten teil. Sie haben enge Freundschaften und sind oft in Gemeinschaftsgruppen oder Vereinen aktiv. Diese außergewöhnlich fitten Senioren beschäftigen sich zudem mit geistig fordernden Aktivitäten. Sie hören oder spielen Musik, lernen ständig Neues oder lösen gerne Kreuzworträtsel. Solche Aktivitäten halten das Gehirn aktiv und fördern neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Darüber hinaus weisen Super-Ager oft eine optimistische Lebenseinstellung und eine hohe Resilienz auf, was ihnen hilft, Herausforderungen und Stress besser zu bewältigen.

Lebensstil und Prävention

Ein aktiver Lebensstil, lebenslanges Lernen und soziale Aktivitäten sind entscheidend, um die geistige Fitness im Alter zu erhalten. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spaziergehen, Tanzen oder Sporttreiben tragen zur allgemeinen Gesundheit und zur kognitiven Leistungsfähigkeit bei. Die Kontrolle von Bluthochdruck und Blutzuckerspiegel sowie die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts sind ebenfalls wichtige präventive Maßnahmen.

Ernährung spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle. Eine Ernährung, reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren, kann den Alterungsprozess des Gehirns verlangsamen. Lebensmittel wie Fisch, Nüsse, Beeren und grünes Blattgemüse sind besonders vorteilhaft. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität und Ernährung sind geistige Herausforderungen und kontinuierliches Lernen entscheidend. Das Lesen, das Lösen von

Rätseln und das Erlernen neuer Sprachen oder Fähigkeiten können helfen, das Gehirn aktiv zu halten und das Risiko für Demenz zu reduzieren. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen und präventive Gesundheitsmaßnahmen sind ebenfalls wichtig, um frühzeitig auf gesundheitliche Veränderungen reagieren zu können und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen zu senken.



**Fit und gesund
bis ins hohe Alter**

Die Erkenntnisse über Super-Ager bieten wertvolle Hinweise darauf, wie ein gesundes Altern möglich ist. Obwohl nicht jeder das Potenzial hat, ein Super-Ager zu werden, können bestimmte Lebensstilfaktoren dazu beitragen, die geistige Fitness im Alter zu verbessern. Die Erkenntnisse der Forschungslage unterstreichen die Bedeutung eines aktiven und gesunden Lebensstils und bieten Hoffnung, dass geistige Fitness bis ins hohe Alter hinein möglich ist. Ein aktiver Geist und ein gesunder Körper sind der Schlüssel zu einem erfüllten und langen Leben.

Nutzen Sie unsere Gesundheitskurse

zu Themen wie Fitness, Ernährung und Entspannung! Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf unserer Website unter

• bkk-sbh.de/gesundheitscenter/gesundheitskurse-online





Fliegenpilz-Deko

aus Mandarinschalen

Erst genießen - dann basteln

Ab Herbst haben wieder leckere Mandarinen und Clementinen Saison. Und so kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Aus gesundem Genuss wird eine herbstliche Deko.



Material

- Mandarinschalen
- Bastelkarton (für Schablone)
- Seidenpapier (zum Pressen)
- scharfes Messer + Locher
- Bastelkleber
- Nadel und Faden



Anleitung

- 1 Die Mandarinschalen behutsam entfernen, so dass sie möglichst „am Stück“ bleiben.
- 2 Aus dem Bastelkarton eine stabile Vorlage von „Kopf“ und „Fuß“ des Pilzes aufzeichnen und ausschneiden (Schablone). Mithilfe der Pilzschablonen und dem Messer die Formen aus den vorsichtig platt gedrückten Schalen ausschneiden/-stanzen.
- 3 Die gewonnenen Einzelteile zwischen Buchseiten legen und trocken pressen. Um Feuchtigkeit aufzunehmen, empfiehlt es sich, die Schalen in Seidenpapier einzuschlagen.
- 4 Die fertig getrockneten Teile als Fliegenpilze zusammensetzen und -kleben.
- 5 Zum Schluss werden die fertigen Fliegenpilze mit Nadel und Faden aneinandergereiht und ergeben eine hübsche, natürliche Deko-Kette.





Fenchel-Lachs-

Quiche

Ein würziger Gemüsekuchen mit Fenchel und Lachs als Mittagsmahlzeit

Die Quiche am besten warm genießen!

Zubereitung

1 Vorbereitung

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen und die Quicheform fetten. Backofen vorheizen – Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C [Heißluft: ~ 180 °C]

2 Mürbeteig

Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 30 bis 32 cm) ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken.

[Einschub: Mitte, Backzeit: ~ 20 Minuten]

3 Belag

Fenchelknollen putzen und in dünne Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fenchelstreifen ~ 3 Min. darin blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Lachs in kleine Würfel schneiden.

4 Guss

Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachswürfel und Fenchelstreifen unterheben und die Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. [Einschub: Mitte, Backzeit: ~ 35 Minuten]

~ 12 Portionen
Aufwand: ~40 Min. + 55 Minuten Backzeit
etwas Übung erforderlich

Zutaten/Utensilien: eine Quicheform (Ø 28-30 cm)

Mürbeteig

175 g	Weizenmehl
1 gestr. TL	Backpulver
½ TL	Salz
125 g	Crème fraîche (Kräuter)
75 g	weiche Butter

Belag

250 g	TK-Lachsfilets
350 g	Fenchelknollen, frisch

Guss

250 g	Ricotta (ital. Frischkäse)
150 g	Crème fraîche/Schmand
2 St.	Eier (Größe M)
2 TL	Senf, z. B. Dijon-Senf
3 TL	Honig
1 EL	Speisestärke
2 EL	Dill, gehackt
etwas	Zitronensaft
	Salz
	gemahlener Pfeffer

Sensationelle

Belohnung

Happy



AdobeStock: contrastwerkstatt



Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 25 Euro!

25 Euro
Empfehlungsprämie
sichern!



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

