



An Ihrer Seite.

Das **Kundenmagazin**
der BKK EWE

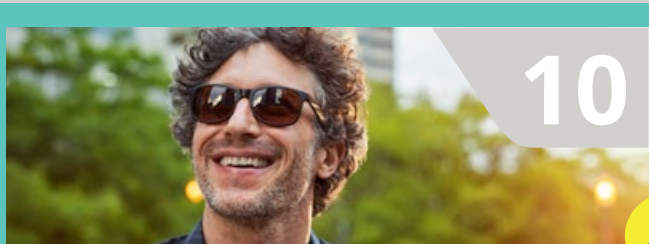
- 🕒 Wenn Pflege nötig wird
- 🕒 Darmkrebsfrüherkennung
- 🕒 Kommen Männer in die Wechseljahre?



05



08



10

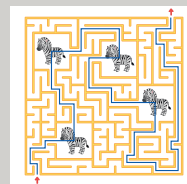


13

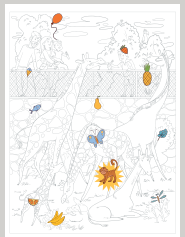


Sommer 2023

- 3 Vorwort
- 4 Gesundheitskonto – bei uns nicht
- 5 Darmkrebsprävention
- 6 Wenn Pflege nötig wird
- 8 Fit in 20 Minuten mit HIIT
- 10 Kommen Männer in die Wechseljahre?
- 12 News – kurz & knapp
- 13 Melonensalat mit Erdbeeren
- 14 Tierisch was los: Rätselspaß (Lösungen: s. u.)



NASHORN
MAULWURF
STINKTIER
ZEBRA
GORILLA
ELEFANT



Impressum

Herausgeber BKK EWE · Staulinie 16–17 · 26122 Oldenburg · Telefon 0441 350 28-5101 · Telefax 0441 350 28-5195 · E-Mail info@bkk-ewe.de · www.bkk-ewe.de · **Redaktion** Imke Schmidt · **Fotoquellen** siehe einzelne Seiten; istock.com · **Grafische Gestaltung und Druckvorstufe** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · E-Mail info@dsg1.de · www.dsg1.de · **Druck, Vertrieb** KKF-Verlag Martin-Moser-Str. 23 · 85403 Altötting · Telefon 08671 5065-10 · **Erscheinungsweise** viermal jährlich · **Projektidee** SDO GmbH Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10 · E-Mail info@sdo.de · www.sdo.de · **Anzeigenportal** www.bkkanzeige.de · **Auflage** 8.640 Exemplare · **Bezugsquelle** direkt bei der BKK EWE

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

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. Das Magazin dient der BKK EWE dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



“ Es bleibt zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die **bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.** ”

Liebe Leserinnen und Leser,

die Liste längst fälliger Reformen im Gesundheitsbereich war selten so umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023.

Da geht es zum Beispiel um Langzeitschäden durch eine Coronainfektion oder -impfung. Einerseits warten Betroffene noch immer auf eine gute Therapie, andererseits ist eine schnellere Anerkennung von (schweren) Impfschäden erforderlich. Dass Impfschäden bei weniger als einer von 10.000 Impfungen vorkommen, ist für Betroffene nur ein schwacher Trost.

Bei der Pflegeversicherung stehen nicht einzelne Maßnahmen im Vordergrund: Eine umfassende Reform ist hier längst fällig.

Durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz sollen zum Beispiel die Leistungen – vor allem für die häusliche Pflege – verbessert werden. Um die Finanzen zu stabilisieren, wird der Beitragssatz bereits zum 1. Juli 2023 steigen. Gleichzeitig wird nach den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts der Kinderlosenzuschlag erhöht, aber der Beitrag für Versicherte mit mehreren Kindern vermindert. Allerdings werden nur noch Eltern mit Kindern unter 25 Jahren geringere Pflegebeiträge zahlen.

Insbesondere durch die gehäuften Erkältungskrankheiten in den Wintermonaten kam es zu Lieferengpässen, vor allem bei patentfreien Arzneimitteln für Kinder. Ein spezielles Gesetz soll dies für die Zukunft verhindern.

Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend Einigkeit: Die ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung soll dauerhaft gesichert werden.

Zunächst klingt die Einteilung in Grund-, Regel- und Maximalversorgung recht plausibel, jedoch müssen die Details genau geklärt werden: Welches Krankenhaus gibt Kompetenzen ab, welches wird gegebenenfalls geschlossen oder umgewidmet? Zu guter Letzt liegt die Planungshoheit bei den einzelnen Bundesländern mit der Einbindung der kommunalen Verwaltungsebenen. So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.

Wir haben Ihre Gesundheit auf jeden Fall im Blick und bauen unsere Angebote für Sie stetig weiter aus. Dabei liegen uns unter anderem die Vorsorgeuntersuchungen am Herzen.

Neben dem Hautscreening, das wir schon seit langer Zeit über das gesetzliche Maß hinaus übernehmen, haben wir die Darmkrebsvorsorge erweitert. Bereits ab dem vollendeten 40. Lebensjahr haben Sie die Möglichkeit, sich einen Test nach Hause zu bestellen. Wie genau das funktioniert, lesen Sie auf Seite 5.

Warum nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familien und Kolleginnen und Kollegen davon profitieren können, wenn Sie sich bei uns versichern, erfahren Sie auf Seite 4 – ebenso, warum dabei nicht nur unser unterdurchschnittlicher Zusatzbeitrag von 0,9 Prozent eine Rolle spielt, sondern sich auch ein Blick auf unsere Zusatzleistungen lohnt.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige Sommerzeit und schöne Urlaubstage.

Ihr
Torsten Greulich
Vorstand



Was ist eigentlich ein Gesundheitskonto?

Und warum bieten wir Ihnen das nicht an?

Krankenkassen, die ein „Gesundheitskonto“ anbieten, begrenzen damit die Ausgaben für ihre Zusatzleistungen. Wird eine bestimmte Summe erreicht, werden keine weiteren Gesundheitsmaßnahmen mehr bezuschusst. Krankenkassen, die mit diesen „Gesundheitskonten“ oder ähnlichen Begriffen werben, vermitteln den Eindruck, dass es sich dabei um einen großen finanziellen Vorteil handelt.

„Bis zu 500 Euro jährlich für Zusatzleistungen“... klingt ja auch erstmal großartig.



Lassen Sie uns das Ganze einmal genauer betrachten. Dabei wird schnell deutlich: 500 Euro sind schnell ausgeschöpft, wenn regelmäßig Zusatzleistungen in Anspruch genommen werden – und dann?

Daher haben wir uns gegen ein Gesundheitskonto entschieden!

Anhand der folgenden Beispiele möchten wir Ihnen aufzeigen, dass Sie bei uns mehr als 500 Euro erhalten können.

♂ männlicher Versicherter

Osteopathische Behandlung	bis zu 300 €
Professionelle Zahnreinigung	bis zu 70 €
Hautscreening	22 €
Reisekosten-Impfung (Beispiel)	250 € und mehr (je nach Reiseland)
Sportmedizinische Untersuchung	bis zu 150 €
Geburtsvorbereitung für Väter	bis zu 80 €

Gesamt 872 €

♀ weibliche Versicherte

Chiropraktische Behandlung	bis zu 300 €
Professionelle Zahnreinigung	bis zu 70 €
Untersuchungen und Arzneimittel während der Schwangerschaft	bis zu 500 €
Hautscreening	22 €
Rufbereitschaftspauschale Hebamme	bis zu 350 €

Gesamt 1.242 €

♂ Kind

Osteopathische Behandlung	bis zu 300 €
Sportmedizinische Untersuchung	150 €
Hautscreening	22 €
Sensomotorische propriozeptive Einlagen	bis zu 200 €
Meningokokken-Impfung (Beispiel)	330 €

Gesamt 1.002 €

Eine dreiköpfige Familie könnte somit über 3.000 Euro erstattet bekommen. Und kündigt sich Nachwuchs an, dann unterstützen wir Sie zusätzlich mit einem einmaligen Bonus in Höhe von 150 Euro. Hierfür brauchen Sie nur die vorgesehenen Kinder-Vorsorgemaßnahmen durchgeführt zu haben.

Schauen Sie also nicht nur auf die Höhe des Zusatzbeitrags, sondern werfen Sie auch einmal einen genauen Blick auf die Zusatzleistungen. Ein Vergleich lohnt sich für ein Mehr an Leistungen!

🕒 Sie sind bereits bei uns versichert? Also alles richtig gemacht!

Neben unseren hervorragenden Zusatzleistungen profitieren Sie von unserem günstigen Zusatzbeitrag. Dieser liegt mit 0,9 Prozent deutlich unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung von 1,6 Prozent.

🕒 Sie sind als Mitglied der BKK EWE von unseren Leistungen und unserem Service überzeugt?

Dann empfehlen Sie uns gerne weiter an Ihre Kolleginnen und Kollegen aus dem EWE-Konzern oder nutzen Sie das Wahlrecht Ihrer Ehegattin bzw. Ihres Ehegatten zur BKK EWE zu wechseln. Es lohnt sich doppelt!

Für die Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie 25 Euro als Werbeprämie.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite dieser Ausgabe.

TIPP

Nutzen Sie auch die kostenfreie Familienversicherung.

Wir sind für Ihre ganze Familie an Ihrer Seite!

Darmkrebs- prävention kann Leben retten

Nutzen Sie unser neues Angebot

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 33.000 Männer und etwa 26.000 Frauen an Darmkrebs. Rund 42 Prozent der von dieser onkologischen Erkrankung Betroffenen überleben nicht.

Im Jahr 2019 haben nur 5,9 Prozent der anspruchsberechtigten Frauen und 3,6 Prozent der Männer zum Beispiel einen Stuhltest vornehmen lassen. Und seit der Pandemie-Zeit sind die Zahlen der Inanspruchnahme der entsprechenden Vorsorgemaßnahmen stark gesunken. Da hilft auch der gesetzlich verbrieft Anspruch auf Krebsfrüherkennung ab dem vollendeten 50. Lebensjahr nicht. Die Teilnehmerraten für das organisierte Darmkrebs-Screening sind alarmierend niedrig.

“ Wir möchten nicht warten, bis unsere Versicherten eine Altersschwelle erreicht haben, die zur Inanspruchnahme einer gesetzlich vorgesehenen Krebsfrüherkennung berechtigt, und gleichzeitig die Teilnehmerzahlen durch dieses niedrigschwellige Angebot deutlich erhöhen. ”

Torsten Greulich,
Vorstand der BKK EWE

Wir erweitern unser Angebot für Sie!

Ab sofort bieten wir einen Test für zu Hause an. Diesen Test können Sie **bereits ab dem vollendeten 40. Lebensjahr** – statt wie gesetzlich geregelt mit dem 50. Lebensjahr – kostenfrei in Anspruch nehmen. Mit der Senkung der Altersgrenze möchten wir dem negativen Trend entgegenwirken. So beobachten Experten eine Zunahme des Darmkrebses in jüngeren Lebensjahren auch bei Menschen ohne typische Risikofaktoren wie Übergewicht, ungesunden Lebensstil oder zu geringe Mobilität.

Fordern Sie jetzt einen immunologischen Stuhltest für zu Hause an: www.praevention.care/bkkewe

Nach der Rücksendung durch Sie erfolgt die kostenlose Auswertung im Labor. Werden Auffälligkeiten diagnostiziert, erfolgt eine weitergehende Diagnostik des Verdachts.

Ihrer Gesundheit zuliebe!



Wenn Pflege nötig wird

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen, wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zurechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.



Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg (über sechs Monate) nicht in der Lage sind, im Alltag selbstständig zurechtkommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der oder die Betroffene vor der Antragstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.



Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

- 1** Lassen Sie sich bei einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten. Die Kundenberater der Pflegekasse erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte nötig sind.
- 2** Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad. Schicken Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah an die zuständige Pflegekasse, denn Pflegekostenzuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Dienstes mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 3** Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter vom Medizinischen Dienst vor, indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter möchten sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – normalerweise nahen Angehörigen – sprechen.
- 4** Planen Sie die Pflege. Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegedienstes, Dienstleistern wie Essenslieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauernde professionelle Betreuung nötig? Auch hier kann die Pflegekasse oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Vielleicht ist auch teilstationäre Pflege (Tages- oder Nachtpflege) eine sinnvolle Lösung. Besprechen Sie die Pläne mit dem oder der Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- 5** Planen Sie die Finanzierung. Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekostenzuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- 6** Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen, besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Die Pflegekasse der BKK EWE bietet auch einen OnlinePflegekurs an.
- 7** Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten, Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem oder der Pflegebedürftigen.

Die BKK EWE bietet Kurse für pflegende Angehörige an.

istock.com: South_agency/Abc

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Für die Sicherstellung der Pflege durch Angehörige, Freunde oder anderen ehrenamtlich Tätigen bekommen Sie ab Pflegegrad 2 Pflegegeld von der Pflegekasse. Zudem übernimmt die Pflegekasse manche Kosten für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.

Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub von bis zu zehn Tagen, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflegeunterstützungsgeld.



Haben Sie Fragen, wünschen Sie Beratung?



Unsere Pflege-Hotline bei spectrumK

☎ 0800 7237267

@ pflegeberatung@spectrumK.de

Fit in 20 Minuten – so effektiv ist **HIIT**

Kurz und knackig

Mit HIIT können Sie innerhalb kürzester Zeit sowohl Kraft als auch Ausdauer aufbauen und verbessern. Bereits 20 Minuten reichen aus, um den Körper auf Höchstleistung zu bringen. Wie das Intervalltraining funktioniert und worauf Sie bei der Ausführung achten sollten, erfahren Sie hier.

Wofür steht HIIT?

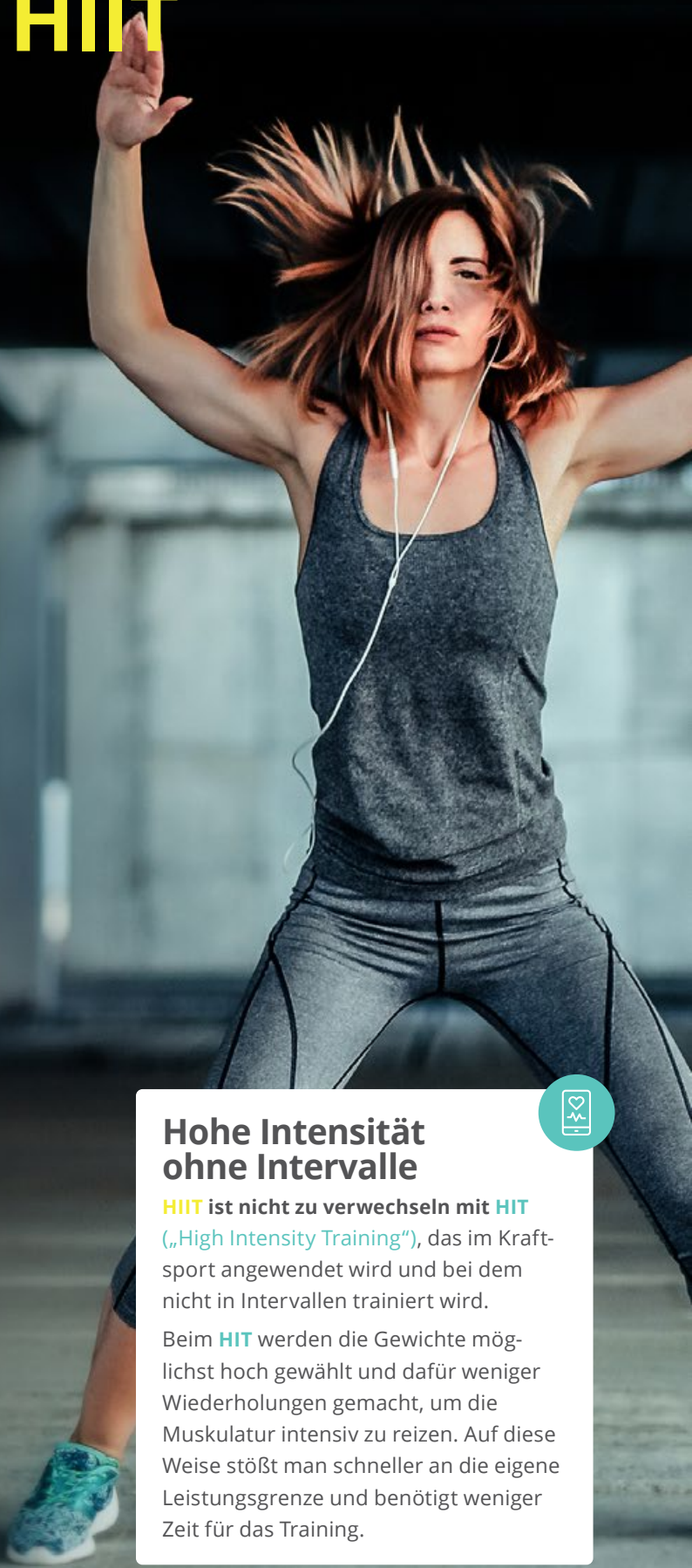
HIIT ist die Abkürzung für „High Intensity Intervall Training“, also hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode wird zwischen maximaler und moderater Belastung hin- und hergewechselt, typischerweise im 20- bis 60-Sekunden-Rhythmus. Der Körper stößt dabei enorm schnell an seine Leistungsgrenze, da der Maximalpuls durch die hohe Intensität schnell erreicht wird. HIIT-Einheiten sind deshalb in sehr kurzer Zeit sehr effektiv. Es gibt verschiedene Trainingspläne und Vorgehensweisen, die sich in Bezug auf Intensität und Intervalle unterscheiden.

Der Ablauf von HIIT

Eine der bekanntesten Formen von HIIT ist Tabata. Dabei wechseln sich hochintensive 20-Sekunden-Intervalle mit 10-sekündigen Erholungs-Intervallen ab. Die Zeitspanne der Workouts ist unterschiedlich: einige gehen nur 4 Minuten, andere ganze 40 Minuten lang. In der Regel werden 30 Minuten aufgrund der hohen Belastung jedoch nicht überschritten. Für Neulinge klingen 20 Sekunden einfach machbar – doch wer ein solches Workout schon einmal ausprobiert hat, weiß: Während dieser kurzen Zeitspanne geht man an seine Grenzen und die Sekunden fühlen sich deutlich länger an als in entspanntem Zustand.

Warum HIIT so effektiv ist

Aufgrund der hohen Belastung während der Intervalle verbraucht Ihr Körper sehr viel Sauerstoff, was den Stoffwechsel nach oben treibt und viel Energie verbrennt. Auch während der kurzen Pausen und der moderaten Intervalle wird weiter Energie zur Regulation von Sauerstoffverbrauch und Stoffwechselaktivität aufgewendet. Nach dem Training verbraucht der Körper weiter Energie, um seinen Zustand zu normalisieren und sich von dem schnellen Wechsel zwischen hoher und moderater Auslastung zu erholen.



Hohe Intensität ohne Intervalle

HIIT ist nicht zu verwechseln mit **HIT** („High Intensity Training“), das im Kraftsport angewendet wird und bei dem nicht in Intervallen trainiert wird.

Beim **HIT** werden die Gewichte möglichst hoch gewählt und dafür weniger Wiederholungen gemacht, um die Muskulatur intensiv zu reizen. Auf diese Weise stößt man schneller an die eigene Leistungsgrenze und benötigt weniger Zeit für das Training.

Unsere Tipps, wenn Sie mit HIIT starten

Aufwärmen ist das A und O

Nehmen Sie sich vor jedem Workout mindestens fünf, besser zehn Minuten Zeit zum Aufwärmen. So können Sie sich sowohl mental als auch körperlich auf die anstehende Belastung vorbereiten und Verletzungen vorbeugen. Dafür eignen sich Ganzkörperübungen bei niedriger Intensität, wie auf der Stelle laufen oder Hampelmänner. Auch die Gelenke sollten mitbedacht werden und durch kreisende Bewegungen vorbereitet werden.

An die Grenzen gehen

Bei HIIT geht es darum, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen. Damit das Training also effektiv ist, müssen Sie in der kurzen Zeit wirklich alles aus sich herausholen und Pausen so kurz wie möglich halten. Atmen Sie kurz durch, trinken Sie ein paar Schlucke Wasser und machen Sie direkt mit der nächsten Übung weiter. Mit einem Timer können Sie feste Pausenzeiten von zehn bis 15 Sekunden einstellen – „nach Gefühl“ fallen Pausen nämlich meistens deutlich länger aus.

Achten Sie auf ausreichend Erholung!

Aufgrund von Ehrgeiz verfallen viele schnell in ein Übertraining. Dieses kann zu chronischen Entzündungen und sogar zu Ermüdungsbrüchen führen.

Als Faustregel sollten Sie Pausen von circa 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einplanen. Das ist der Zeitraum, den der Organismus nach intensiver Belastung benötigt, um auf sein Ausgangsniveau zurückzukehren. Erst dann kann der Leistungszuwachs stattfinden, denn Muskeln wachsen erst in der Erholungsphase, nicht während des Trainings!

Darauf sollten Sie achten

Durch die hohe Intensität fordern HIIT-Trainingseinheiten den Körper in sehr hohem Maße. **Für Anfänger ist HIIT daher eher nicht zu empfehlen.** Der Körper ist schnell überfordert, Muskelbrennen und Atemknappheit stoppen vorzeitig und mindern die Motivation.

Auch die erhöhte Verletzungsgefahr sowie die Belastung für die Regeneration sollte mitbedacht werden. Gegenüber klassischem Kraft- und Ausdauertraining, wie beispielsweise Joggen, Radfahren oder Schwimmen, erfordert HIIT Ihre volle Konzentration. Diese kann jedoch gegen Ende des Workouts abnehmen, ebenso wie die Muskelkraft. Die Koordination lässt nach und bei dieser Kombination kommt es häufiger zu Verletzungen.



Beispiel-Trainingsplan

Jede Übung wird 45 Sekunden ausgeführt, danach folgen 15 Sekunden Pause. Je nach Fitnesslevel wiederholen Sie drei bis vier Runden.

- 🕒 Lunges
- 🕒 Push-ups
- 🕒 Squats
- 🕒 Mountain Climbers
- 🕒 High Knees
- 🕒 Plank
- 🕒 Jumping Jacks
- 🕒 Bicycle Crunches
- 🕒 Burpees
- 🕒 Shoulder Taps

Wenn der Testosteronspiegel sinkt

Kommen Männer in die Wechseljahre?

Kennen Sie das auch? Sie haben plötzlich Hitzewallungen, sind grundlos nervös und Ihre Kraft nimmt ab, während der Bauchumfang zunimmt? Dann könnten Sie in den Wechseljahren angekommen sein – auch als Mann. Wir klären, was an dem Phänomen dran ist.

Männliche Wechseljahre – Tatsache oder Mythos?

Noch sind sich Experten nicht einig, ob es die Wechseljahre tatsächlich auch beim Mann gibt. Jedoch nehmen mit fortschreitendem Alter die männlichen Geschlechtshormone ab. Das führt dazu, dass ab einem gewissen Lebensabschnitt ähnliche Symptome wie die der weiblichen Wechseljahre auftreten können.

Schleichender Prozess

Während Frauen in ihren Wechseljahren mit plötzlichen Schwankungen ihrer Sexualhormone und damit verbundenen Beschwerden schubweise zu kämpfen haben, fallen die männlichen Hormonlevel schleichend ab. Bereits ab einem Alter von Mitte bis Ende 30 beginnt das körpereigene Testosteron abzufallen und sinkt ab dann pro Jahr um etwa ein Prozent. Ab wann dann der Beginn der Wechseljahre festgelegt werden könnte, lässt sich deshalb nicht klar abgrenzen.

Ein Äquivalent zum Ende der Periode, das bei Frauen als Start der Menopause gewertet wird, fehlt bei Männern – sowohl die Genetik als auch Medikamente, die das individuelle Stresspensum und einige Erkrankungen beeinflussen, sowie wann und wie schnell der Hormonspiegel sinkt.

Beschwerden effektiv lindern

Durch den eigenen Lebensstil können die Symptome zumindest gelindert und teilweise sogar verzögert werden. Die gesundheitlichen Vorteile einer nährstoffreichen, vollwertigen Ernährungsweise in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und Sport senken nicht nur das Risiko vieler Krankheiten, sondern können auch die Hormonproduktion anregen.

Faktoren wie Übergewicht, Zigaretten und Alkoholkonsum wirken sich hingegen negativ auf den Hormonspiegel aus. Die Produktion von Testosteron ist nach dem Konsum für mindestens 24 Stunden beeinträchtigt, was wiederum zu einem Anstieg des Östrogenspiegels bis hin zu einem Überschuss führen kann. Zudem sollte auf genügend Erholung und Schlaf geachtet werden, denn anhaltender Stress im Alltag und Schlafmangel bewirken ebenfalls den Abfall von Testosteron.

Einfach mehr Testosteron zuführen? Keine gute Idee!

Der individuelle Testosteronwert fällt von Mann zu Mann sehr unterschiedlich aus. Dazu verändert sich der Wert im Laufe des Tages und ist morgens höher als abends. Deshalb ist es schwierig festzulegen, ab wann ein Mangel besteht. Werte zwischen zehn und 40 Nanomol pro Liter gelten gemäß der

“ Mit zunehmendem Alter bildet der Körper bei den meisten Männern weniger Testosteron.

Das ist normal und keine Krankheit. ”

– Bundesärztekammer –

Anzeichen des anderen Lebensabschnitts

Nur circa die Hälfte der Männer bemerkt Symptome wie Hitzewallungen oder Libidoverlust, da sie nicht so ausgeprägt auftreten wie bei Frauen. In den meisten Fällen werden die Symptome erst ab dem 50. oder 60. Lebensjahr so präsent, dass sie wahrgenommen werden.

Am häufigsten werden Beschwerden wie diese bemerkt:

- ☉ Hitzewallungen
- ☉ Abnahme von Muskulatur und Kraft
- ☉ Einlagerung von Bauchfett

Außerdem können folgende Symptome auftreten:

- ☉ Müdigkeit und Antriebslosigkeit

- ☉ Erektionsprobleme und weniger Verlangen nach Sex
- ☉ Knochen- und Gelenkbeschwerden
- ☉ Abnehmen der Knochendichte (Osteoporose)
- ☉ Konzentrationsprobleme
- ☉ Abbauen der Erinnerungsfähigkeiten
- ☉ Nervosität
- ☉ manchmal auch Schwindelgefühl

Bundesärztekammer als normal. Bei Werten darunter kann eine Hormontherapie gemacht werden – doch das sollte man sich gut überlegen.

Die möglicherweise positiven Auswirkungen sollten unbedingt in Bezug zu den Risiken gesetzt werden. Denn Hormonersatztherapien haben schwerwiegende Nebenwirkungen und die Langzeitfolgen sind noch unklar. Unter anderem erhöht sich die Gefahr von Thrombosen, Blutdruck und Blutfette erhöhen sich und es kann zu Kopf- und Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen und Prostatabeschwerden kommen. Es wird vermutet, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prostatakrebs erhöht.

Pflanzliche Hilfsmittel

Einige Pflanzen können dabei helfen, Wechseljahrsbeschwerden abzuschwächen. Bei einer im Alter häufiger vorkommenden Prostatavergrößerung haben Kürbiskerne und Brennnesselwurzeln eine positive Wirkung. Beide Pflanzen enthalten Phytosterole, die eine hormonähnliche Wirkung haben. Johanniskraut wird wiederum eine beruhigende Wirkung nachgesagt und wird als pflanzliche Abhilfe auch oft bei depressiven Verstimmungen sowie Schlafstörungen eingesetzt. Bei letzteren helfen außerdem Melisse, Hopfen oder Baldrian.

Entspannt durch die Hormonumstellung

Dass der Körper im Alter weniger Testosteron bildet, ist ein ganz normaler Prozess. Sofern keine Beschwerden bestehen, gibt es keinen Grund, Ihren Testosteronwert gezielt untersuchen oder gar eine Hormonbehandlung vornehmen zu lassen. Mit einer gesunden Lebensweise können Sie vielen Altersbeschwerden entgegenwirken. In der Regel ist die hormonelle Umstellung bei Männern mit rund 75 Jahren beendet und die Symptome klingen ab.

Die BKK EWE bietet verschiedene Leistungen, mit denen Sie auch Wechseljahresbeschwerden vorbeugen können. Weitere Informationen finden Sie online.



www.bkk-ewe.de/leistungen/pluspunkte-fuer-sie/fitness

Kein echter Burner: Alkohol bei Hitze

Im Urlaub nehmen es viele mit ihrem Alkoholkonsum etwas lockerer. Doch gerade bei hohen Temperaturen sollte man damit sehr vorsichtig sein. Die Wirkung von Alkohol ist bei Hitze nämlich intensiver, da der Körper den Alkohol schlechter verarbeiten kann. Kreislaufprobleme können im schlimmsten Fall in einem lebensbedrohlichen Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit enden. Achten Sie daher unbedingt darauf, ausreichend Wasser zu trinken und alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher zu verwenden.



Nachhaltige Körperpflege

Auch bei Kosmetik- und Hygiene-Produkten achten viele mittlerweile auf Nachhaltigkeit. Flüssigshampoo und -duschgel in Plastikverpackungen können durch feste Seifen ersetzt werden. Das ist nicht für jeden etwas, doch jetzt gibt es eine weitere Alternative: die Pulverform. Da viele Körperpflegeprodukte zum größten Teil aus Wasser bestehen, kann dieser Inhaltsstoff ausgespart und das Pulver selbst zu Hause mit Wasser angemischt werden. Somit wird an Verpackung gespart und die CO₂-Emissionen des Transports um 90 Prozent reduziert.



Allergie: Vorsicht vor Etagenwechsel

Sommerzeit bedeutet für viele Menschen auch Allergiezeit: Gräserpollen und einige Getreide-Allergene haben dann nämlich Hochsaison. Das Immunsystem von Allergikern bildet Antikörper gegen die Pollen-Eiweiße, da es sie für Krankheitserreger hält. Beim Kontakt mit dem Allergen wird Histamin freigesetzt, das für geschwollene Schleimhäute in Augen und Atemwegen verantwortlich ist. Daraus kann sich auf lange Sicht Asthma entwickeln, was als Etagenwechsel bezeichnet wird. Deshalb sollten Allergien rechtzeitig erkannt und behandelt werden.



PASST
TOLL ZUM
GRILLEN
IM SOMMER



Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping

Ein herzhaft-süßer Salat mit Fetakäse und Erdbeeren

Zubereitung

⌚ Vorbereitung

Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

⌚ Marinade

Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Essig, Salz, Chiliflocken, Ingwer mit dem Öl gut verrühren und abschmecken.

⌚ Salat

Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.

Nährwerte pro Portion (bei 8 Portionen)

138 kcal, 4 g Eiweiß, 6 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 6 mg Cholesterin



So gesund sind Wassermelonen

- ⌚ Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.
- ⌚ Sie liefern viele Vitamine z. B. A, C, B und weitere.
- ⌚ Sie enthalten mit Lycopin ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.

MENGE:
~ 8 Portionen

ZEIT:
bis 40 Minuten,
gelingt leicht

Zutaten

Salat:

- 1 ½ kg Wassermelone
- 100 g Schafs- oder Fetakäse
- 250 g Erdbeeren, frisch

Topping:

- ~ 3 EL Knuspermüsli, nach Geschmack (z. B. Honig oder Frucht)

Marinade:

- 30 g Ingwer
- 2 Zweige Pfefferminze, frisch
- ~ 1 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



Tipp

- ⌚ Nach Belieben mit einigen Blättchen Pfefferminze verzieren.



Tierisch was los ... Sommerratespaß für Kinder

Kinder-Sudoku

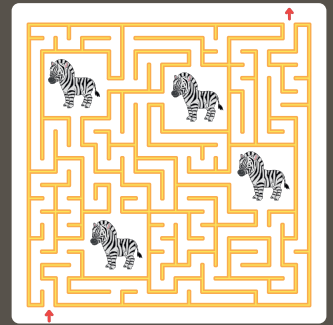
Suche und ergänze das richtige Tierkind, dort wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagrecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere nebeneinander oder übereinander stehen.

		?		?
?				
	?			?
	?	?		
	?		?	

Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1 - 5) nötig.

Befreie die Zebras

Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.

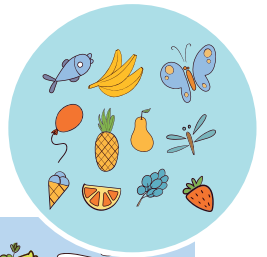


Tohuwabohu im Zoo

Ein Äffchen hat sich und die abgebildeten elf Objekte gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.



Tip: Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



Tierische Scherzfragen

Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?

Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.

Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?

Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.

Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?

Mäh!



Wech-staben ver-buch-selt

Äffchen MONK hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

NASORHN _____

MAULUWFR _____

STINKETRI _____

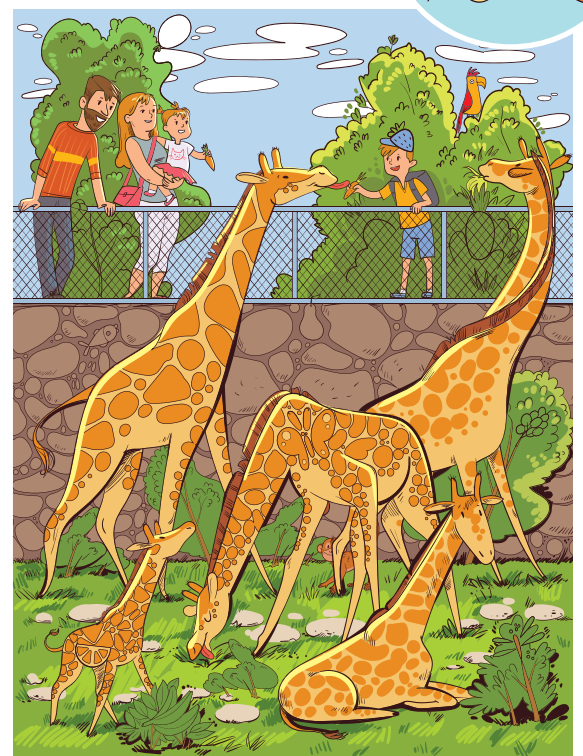
ZABER _____

GAROLIL _____

EEAFLNT _____

LEICHT

SCHWER





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
11,50 €
im Monat

IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrsehen

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

Mitglieder werben Mitglieder

Sie sind als Mitglied der BKK EWE von unseren Leistungen und unserem Service überzeugt?
Dann empfehlen Sie uns gerne weiter an Ihre Kolleginnen und Kollegen aus dem EWE-Konzern
oder nutzen Sie das Ehegattenwahlrecht. Es lohnt sich!

Für die Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie 25 Euro als Werbeprämie.

Und so funktioniert es

Ihr Coupon geht, von Ihnen und dem neuen Mitglied unterschrieben, zusammen mit der Beitrittserklärung des neuen Mitglieds – spätestens 14 Tage später – bei uns ein. Sie erhalten die Werbeprämie innerhalb von zwei Monaten nach Eintrittsdatum des neuen Mitglieds.

Coupon

Ich habe Herrn/Frau _____ als neues Mitglied der BKK EWE geworben.

Meine Daten (Werber)

Name

Vorname

Versicherten-Nr.

Telefonnummer

Bankverbindung zur Auszahlung der Prämie

IBAN

Bankinstitut

X

Datum, Unterschrift

Bestätigung neues Mitglied (Geworbener)

Name

Vorname

Geburtsdatum

X

Datum, Unterschrift

**Jetzt
Mitglied
werben und
Werbeprämie
sichern**