

Gesundheit!

DAS MAGAZIN DER BKK STADT AUGSBURG | FRÜHJAHR 2020



Bewegt
den Kopf!

KÜCHENGRÜN SELBST ZIEHEN

NICHTRAUCHERHELD WERDEN



Florian Mair
Vorstand

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie hat es eigentlich mit den guten Vorsätzen geklappt, die bestimmt auch Sie zum Jahreswechsel gefasst haben? Wahrscheinlich geht es Ihnen so wie mir: Man stellt ernüchtert gewisse Differenzen fest zwischen dem, was man vorhatte, und dem, was man geschafft hat. Aber es ist nie zu spät. Und aus diesem Grund bringt diese Frühlingsausgabe eine geballte Ladung an Gesundheitsthemen mit zahlreichen Anregungen, wie wir alle dieses Jahr dann doch noch zu einem gesunden Jahr machen können.

Man könnte zum Beispiel für mehr Bewegung im Leben sorgen. Auch unsere Kinder profitieren davon enorm. Oder wie wäre es damit, mit dem Rauchen aufzuhören? Oder Obst und Gemüse selbst anzubauen? Platz ist auf jedem Balkon! Wer etwas mehr für seine Fitness tun will, nutzt das Kieser Training – mit unserer Unterstützung. Und weil auch ein gesundes Selbstbewusstsein der Gesundheit förderlich ist, beschäftigen wir uns mit dem Thema Influencer. Außerdem stellen wir gesunde Hausmittel gegen Alltagsbeschwerden vor – besser als jeder Griff zur Pille.

Eine schöne und gesunde Zeit Ihnen allen!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Florian Mair".

Frühjahr 2020

- 3 **Wir über uns**
- 6 **Bewegung bewegt was im Kopf**
- 8 **Nichtraucherhelden**
- 10 **Mein kleiner Garten**
- 12 **Kieser Training**
- 14 **Gut vorbereitet ins Berufsleben**
- 16 **Influencer? Ich entscheide selbst!**
- 18 **Natürlich gesund**
- 20 **Ihre Pflegekasse**

Für Sie - von uns

Bei der BKK Stadt Augsburg hat sich in den vergangenen Jahren viel getan: Leistungsangebot und Servicequalität wurden konsequent ausgebaut. Persönliche Beratung und Kundenzufriedenheit haben bei uns oberste Priorität. Wir möchten, dass es sich lohnt, bei der BKK Stadt Augsburg versichert zu sein.

Anfang Februar hat Daniel Grunert, 30 Jahre, den Außendienst bei der BKK Stadt Augsburg übernommen. Wenn Sie ein Anliegen oder eine Frage haben, ist unser neuer Kollege gerne persönlich für Sie da.

Sie erreichen ihn telefonisch, mobil oder per Mail:



**0821 324-3218
0152 05975540**



daniel.grunert@bkk-stadt-augsburg.de

Wir wünschen Herrn Grunert viel Freude und Erfolg bei seiner Tätigkeit bei der BKK Stadt Augsburg.



BKK Stadt Augsburg: Vorstandsvergütung 2019

Die BKK Stadt Augsburg ist dazu verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung ihrer Vorstandsmitglieder zu veröffentlichen. Der Vorstand besteht bei der BKK Stadt Augsburg aus einer Person. Im Jahr 2019 erhielt der Vorstand der BKK Stadt Augsburg eine

jährliche Vergütung in Höhe von 107.098,72 Euro brutto. Es besteht Versicherungspflicht in der gesetzlichen Rentenversicherung sowie bei der Zusatzversorgungskasse der Bayerischen Gemeinden. Darüber hinausgehende Versorgungsregelungen bestehen nicht.

Satzungsänderung: Öffentliche Bekanntmachung

Der Verwaltungsrat der BKK Stadt Augsburg hat am 26.11.2019 die Änderung des § 12 (Kassenindividueller Zusatzbeitrag) und des § 16.6.2 (Erstattungen) beschlossen.

Die Satzungsanpassungen wurden von der Regierung von Oberbayern – Oberversicherungsamt Südbayern – am 19.12.2019 (Az.: 12.2.1-6323-BKK A-02/19) genehmigt und sind zum 01.01.2020 in Kraft getreten.

Die geltende Satzung und der komplette Text der Satzungsanpassungen können täglich während der Geschäftszeiten in der BKK Stadt Augsburg, Willy-Brandt-Platz 1, City-Galerie-Bürohaus, 4. Stock, Zimmer 402, eingesehen werden. Darüber hinaus kann die geltende Satzung auch im Internet unter www.bkk-stadt-augsburg.de eingesehen werden.



DICKES LEISTUNGSPLUS FÜR UNSERE VERSICHERTEN!

Alle Krankenkassen sind gleich? Irrtum!

Die Zusatzleistungen für BKK Stadt Augsburg-Versicherte gehören zu den innovativsten und umfangreichsten der gesetzlichen Krankenversicherung und bieten unseren Mitgliedern ein dickes Leistungsplus. Neue Trends und Methoden, die besser, schneller und sanfter heilen bzw. effektiv Krankheiten verhindern, nehmen wir nach Möglichkeit über den gesetzlichen Auftrag hinaus in unser Angebot auf. Leistungen der Osteopathie und Homöopathie, erweiterter Impfschutz und unser Programm zur Integrierten Versorgung sind nur einige Beispiele.



- ⊕ Homöopathie**
- ⊕ Osteopathie**
- ⊕ Reiseschutzimpfungen (Cholera, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut, Japanische Enzephalitis sowie die Malaria-Prophylaxe)**
- ⊕ Kostenübernahme der FSME-Schutzimpfung in Bayern**
- ⊕ Grippeschutzimpfung mittels nasalem Grippeimpfstoff LAIV**
- ⊕ Schutzimpfung gegen Meningokokken Typ B**
- ⊕ Schutzimpfung gegen HPV ab Vollendung des 18. Lebensjahres**
- ⊕ Ärztliche Zweitmeinung**
- ⊕ Bonusprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten**
- ⊕ Hebammenrufbereitschaft**
- ⊕ Künstliche Befruchtung (volle Kostenübernahme, wenn beide Ehegatten bei der BKK Stadt Augsburg versichert sind.)**
- ⊕ Zusätzliche Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen**
- ⊕ BKK Aktivwoche, WellAktiv**
- ⊕ Fitness-Kooperationen**
- ⊕ Ausgezeichnete Zusatzversicherungsangebote über die Deutsche Krankenversicherung (DKV)**

Und auf noch etwas legen wir großen Wert: Vorsorge ist die beste Medizin – das hat die BKK Stadt Augsburg schon lange erkannt. Deshalb werden wir nicht erst im Krankheitsfall aktiv, sondern setzen mit exklusiven Vorsorge- und Informationsangeboten an, bevor bestehende Risiken eine Krankheit auslösen. Etwa mit dem erweiterten Vorsorgeprogramm „BKK Starke Kids“ mit zusätzlichen, kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen für die gesunde Entwicklung unserer jüngsten Versicherten. Oder mit unserem eigenen umfangreichen Präventionsprogramm für jedes Alter, das gezielt Ihre Gesundheit verbessert, ohne den Geldbeutel zu belasten – von Aqua-Fitness über Pilates bis zu Stressbewältigung.

Erfahren Sie auf unserer Internetseite mehr über unsere innovativen Zusatzleistungen.



Mehr auf www.bkk-stadt-augsburg.de im Bereich Leistungen!

Bewegung bewegt was im Kopf

A photograph of two young girls swinging on a wooden swing set in a lush green park. The girl on the left, with blonde hair and a pink flower crown, is laughing joyfully with her mouth wide open. The girl on the right, with long brown hair, is smiling. They are both wearing casual summer clothing: yellow and white striped shirts and light-colored pants. The background is filled with bright sunlight and green foliage.

Viel Bewegung, möglichst an frischer Luft,
ist ein Schlüsselfaktor für die gesunde
körperliche und geistige Entwicklung von
Kindern und Jugendlichen.

Mindestens eine Stunde pro Tag wäre ideal. Darunter steigt das Risiko für Übergewicht und Defizite in den motorischen Fähigkeiten. Genauso leiden allerdings auch Lernfähigkeit, Sprachentwicklung und Konzentration, denn die Entwicklung des kindlichen Gehirns ist angewiesen auf vielfältige Reize, wie sie durch körperliche Bewegung entstehen.

Schulsport und Sportvereine können Bewegungsdefizite nicht ausgleichen. Hier sind Eltern gefragt, die selbst auf viel Bewegung im Alltag setzen, ihre Kinder nicht immer chauffieren und ihnen in Sachen Bewegung viel zutrauen. Gemeinsame Aktivitäten wie Radtouren oder Wandern machen nicht nur Spaß und gute Laune, sondern fördern ganz nebenbei die Entwicklung des Nachwuchses.

Rückläufiger Trend: Bewegung im Alltag

Seit mehr als 12 Jahren werden die Bewegungsgewohnheiten von Heranwachsenden in Deutschland mithilfe des sogenannten Motorik-Moduls (MoMo), entwickelt in einer Zusammenarbeit der Universität Karlsruhe mit anderen wissenschaftlichen Instituten, in einer repräsentativen Studie analysiert. Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Die körperliche Aktivität der 4- bis 17-Jährigen ist in dem untersuchten Zeitraum um etwa eine halbe Stunde pro Woche zurückgegangen. Insgesamt bewegen Mädchen sich weniger als Jungen. Damit einher geht eine steigende Zahl an übergewichtigen Kindern; die motorischen Fähigkeiten stagnieren auf einem niedrigen Niveau. Ein hoher Medienkonsum ist ein möglicher Grund für den Mangel an Bewegung, allerdings besteht hier kein direkter Zusammenhang, nicht alle Kinder, die viel im Netz surfen, bewegen sich extrem wenig. Heranwachsende verbringen aber weniger Zeit im Freien mit Spielen und Toben und werden weitaus häufiger zu Schule oder Freizeitaktivitäten mit dem Auto gefahren.

Bewegung für Körper und Geist

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Und je mehr sie diesem nachgehen, desto besser für ihre Entwicklung: Zum einen werden Herz-/Kreislaufsystem, Atemleistung, Muskeln, Skelett, Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit und Immunsystem gestärkt. Zum anderen macht Bewegung den Geist fit. Vielfältige Anregungen, wie sie durch Bewegung entstehen, sorgen dafür, dass sich Nervenverbindungen aufbauen und vernetzen. Feinmotorische Fähigkeiten unterstützen eine gute Sprachentwicklung. Und die motorische Geschicklichkeit im Raum, wie etwa Rückwärts- oder Seitwärtslaufen, kann helfen, sich in Zahlenräumen, wie in der Mathematik gefordert, zurechtzufinden. Die Erfahrung von Bewegung oder Beschleunigung beim Rennen, Klettern oder Toben hilft, die Umwelt konzentrierter und wacher wahrzunehmen. Aufmerksamkeit, Konzentration und damit auch die schulische Leistungsfähigkeit verbessern sich durch körperliche Aktivität.



- Mehr Bewegung für Heranwachsende im Alltag: Eltern können Vorbild sein und erledigen möglichst viele Wege mit dem Rad oder zu Fuß
 - Schulwege, Wege zu Freunden oder zum Sportverein können mit jüngeren Kindern zunächst gemeinsam zurückgelegt werden, ältere erledigen diese Strecken dann selbstständig
 - Die Aussicht auf vermeintlich schlechtes Wetter nicht als Vorwand für einen Fahrdienst gelten lassen, besser entsprechende Regenkleidung anschaffen
 - Mit kleineren Kindern sporteln gehen und gemeinsam nach einer Sportart suchen, die der Nachwuchs gern macht
- Zu Hause eine Ecke zum Toben einrichten
- Wie wäre es mit Geocaching? Auf der Suche nach dem Ziel werden gern auch mal längere Strecken zurückgelegt
- An den Wochenenden gemeinsam schwimmen, radfahren oder wandern; oder mal eine Kletterhalle oder einen Hochseilgarten besuchen
- Kinder zu Bewegung ermutigen statt sie in ihrem Bewegungsdrang zu bremsen und zu verängstigen durch Ermahnungen wie „pass auf!“ oder „fall nicht hin!“

Und so geht's

NICHTRAUCHERHELD WERDEN.

JETZT!



Sie denken immer wieder darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören? Vielleicht haben Sie bereits einen gescheiterten Versuch hinter sich und zweifeln daran, den Rauchausstieg zu schaffen?

Unser Kooperationspartner nichtraucherhelden.de kann Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten und unterstützen. Im flexiblen Online-Nichtraucherprogramm werden Sie Schritt für Schritt auf den Rauchstopp vorbereitet. Die Teilnahme ist zeitlich und räumlich ungebunden und kann auch über die passende App zum Programm genutzt werden.

DIE MOTIVATION ENTSCHEIDET

Die Grundvoraussetzung eines erfolgreichen Rauchstopps ist, dass der Wille zum Aufhören da ist. Sie ganz persönlich müssen den Rauchausstieg wollen. Es hilft, sich am Anfang Gedanken darüber zu machen, welche Vorteile Sie am Rauchen sehen und welche Nachteile die Zigarette mit sich bringt. Wägen Sie auch die Vor- und Nachteile eines Rauchstopps gegeneinander ab.

MACHEN SIE SICH IHRE GEWOHNHEITEN BEWUSST

Wann greifen Sie für gewöhnlich zur Zigarette? Gleich morgens zur ersten Tasse Kaffee? Beim Warten auf die Bahn oder auf der Autofahrt zur Arbeit? Nach dem Mittagessen, zum Feierabend, in stressigen Situationen? Beobachten Sie sich einen Tag lang selbst und führen Sie Protokoll. Sie werden merken, wie oft Sie total unbewusst und wie automatisiert zur Schachtel greifen. Rauchen ist eine starke Gewohnheit. Sie haben sich über viele Jahre antrainiert, immer in bestimmten Situationen zu rauchen. In Ihrem Gehirn sind diese Aktionen – z.B. zum Kaffee eine zu rauchen – fest miteinander verkoppelt.

PASSENDE ALTERNATIVEN FINDEN

Wenn Sie Ihre Rauchgewohnheiten kennen, gilt es, sich in einem nächsten Schritt Alternativen und Ablenkungen für die Zeit nach dem Rauchstopp zu überlegen. Gerade am Anfang hilft es, ganz bewusst etwas anderes zu tun, statt zu rauchen. Sie könnten beispielsweise morgens beim Kaffeetrinken die Zeitung lesen, etwas frühstücken oder auf Ihre Nichtraucher-App schauen. Überlegen Sie sich passende und in Ihrem Alltag umsetzbare Alternativen zur Zigarette, wie z.B.

- ein Glas Wasser trinken
- Buch/Zeitung lesen
- Kaugummi kauen, Bonbon lutschen
- ans Fenster gehen und tief durchatmen
- eine Runde spazieren gehen

So lösen Sie die festen Kopplungen im Gehirn. Das braucht natürlich etwas Zeit und Geduld, aber es funktioniert und ist machbar. In wenigen Wochen wird es für Sie völlig normal sein, Kaffee zu trinken, ohne zu rauchen.

PLANEN SIE IHREN ERSTEN RAUCHFREIEN TAG

Rauchen Sie am Vorabend Ihre letzte Zigarette und machen Sie sich dabei nochmals bewusst, wie unangenehm der Rauch im Grunde doch schmeckt und wie er im Hals kratzt. Werfen Sie dann Ihre Raucherutensilien weg – inklusive geheimer Zigarettendepots. Planen Sie Ihren Rauchstopp-Tag gut durch. Welche typischen Rauchsituationen kommen auf Sie zu und was ist Ihre Ablenkstrategie? Lassen Sie an dem Tag keine Langeweile entstehen, sodass erst gar keine Gedanken an eine Zigarette aufkommen. Belohnen Sie sich am Ende Ihres rauchfreien Tages und seien Sie stolz auf sich.

SCHÜTZEN SIE SICH VOR EINEM RÜCKFALL

Es sind zwei Situationen, in denen die meisten Raucher rückfällig werden. Zum einen sind das gesellige Runden, meist mit Alkohol. Zum anderen sind es Stress, Wut und Ärger. Es kann daher sinnvoll sein, in der ersten Zeit bewusst keinen oder nur wenig Alkohol zu trinken, wenn Sie auf einer Party sind. Um langfristig rauchfrei zu bleiben, ist es zudem wichtig, dass Sie eine neue Möglichkeit finden, um Stress abzubauen.

WIE FUNKTIONIERT DAS ONLINE-NICHTRAUCHERPROGRAMM?

- Sie erhalten über 10 Kurseinheiten jeweils ein motivierendes Coaching-Video sowie eine hilfreiche Übung zur optimalen Vorbereitung auf den Rauchstopp.
- In der aktiven Community können Sie sich jederzeit mit anderen „Aufhörern“ oder mit Tabakentwöhner und Kursleiter Dr. Rupp austauschen.
- Nach dem Rauchstopp erhalten Sie weitere 3 Monate Begleitung, um einen Rückfall zu verhindern. In regelmäßigen Abständen warten Coaching-Videos und jede Menge Motivation.
- Um einer Gewichtszunahme aktiv vorbeugen zu können, stehen Fitnessvideos für Zuhause und gesunde Rezepte zur Verfügung.

WAS KOSTET DAS PROGRAMM?

Als Versicherter der BKK Stadt Augsburg zahlen Sie nichts. Wir übernehmen die Kosten für Sie in voller Höhe. Bedingung ist, dass Sie den Kurs komplett durchlaufen (100 % Teilnahme); anderenfalls müssen wir Ihnen die Kursgebühr von einmalig 139 € in Rechnung stellen.

WO MELDE ICH MICH ZUM PROGRAMM AN?

Anmelden können Sie sich unter Angabe Ihrer Versichertennummer:



bkk-stadt-augsburg.nichtraucherhelden.de

NichtraucherHelden-App



Zur Android-App



Zur iOS-App



Schnittlauch

Perfekt für Quark und Salat, auch die Blüten sind essbar



Schnittsalat

Hier haben Salatliebhaber immer einen frischen Vorrat



Zitronen

Ein Hauch des Südens: erfrischender Saft ins Glas; geriebene Schale würzt süß und herhaft



Kresse

Schnelles Gemüse für Ungeduldige, toppt Salat und Butterbrot



Kapuzinerkresse

Knospen wie Kapern verwenden, Blüten zieren jeden Salat

M E

K L E I

G A R



Erdbeeren

Kultivieren Sie doch mal die kleinen aromatischen Walderdbeeren



Tomaten

Lust auf ein neues Geschmackserlebnis? Versuchen Sie es doch mal mit alten Sorten!



Radieschen

Kleine rot-weiße Scharfmacher mit Biss



Sprossen

*Geballte Nährstoff-Power
in zarten Sprossen toppt
jedes Essen*



Gurken

*Der Frische-Kick
für Salate und
Smoothies*



Salbei

*Für mediterrane Gerichte,
aromatischen Tee und –
getrocknet – für den
Wintervorrat*

Innen n E R T E n

*Gartenlust auf Balkon, Terrasse
und Fensterbank! Gemüse, Obst
und Kräuter lassen sich kinderleicht
selbst anbauen: entweder frühzei-
tig aus Samen selbst gezogen oder
– für Eilige – als fertige Pflanzen
gekauft. Vertikal angeordnet in
Paletten oder Pflanztaschen, finden
viele Pflanzen Platz auf kleinstem
Raum. Tomaten, Obstbäumchen
oder Beerensträucher bevölkern in
großen Pflanzkübeln die Terrasse.
So kann man ganz in Ruhe den
Pflanzen beim Wachsen zusehen
und dann genussvoll ernten.*



Himbeeren

*Süß-rote Früchtchen für
hungrige Naschkatzen*



Borretsch

*Kräftiges Würzkraut mit
gurkenähnlichem
Geschmack; blaue Blüten
verfeinern die Sommerlimo*



Zuckererbsen

*Knackige Hülsen als
Rohkost, für Wok-Gerichte,
zum Braten in Olivenöl mit
Chili und Knoblauch*



Ringelblume

*Junge, würzig-pikante
Blätter ergänzen den Salat,
bunte essbare Blüten als
echte Hingucker*



EFFEKTIV GEGEN RÜCKENBESCHWERDEN

Jeder zweite Erwachsene leidet gemäß einer Studie des Robert Koch-Instituts an Rückenschmerzen, jeder dritte sogar mehrmals pro Woche. Dabei könnten 80 Prozent der Rückenbeschwerden mit gezieltem Rückentraining verhindert werden – ohne Medikamente oder Wärmepflaster, Krafttraining zweimal pro Woche reicht.

KRAFTTRAINING

Mit Krafttraining aktivieren Sie Ihre Muskeln und setzen den Grundbaustein für mehr Lebensqualität. Egal, ob Sie sich für den Arbeitsalltag wappnen oder die Muskelkraft für Ihren Lieblingssport aufbauen wollen. Im Vordergrund des Krafttrainings stehen der altersunabhängige Aufbau sowie die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit. Sie beugen Rückenschmerzen sowie Stoffwechselerkrankungen vor, fördern die Fettverbrennung und straffen gleichzeitig Ihre Figur.

WAS IST KIESER TRAINING?

Kieser Training gilt als Pionier im gesundheitsorientierten Krafttraining für den Rücken und den ganzen Körper. Gründer Werner Kieser erkannte schon früh die zentrale Bedeutung der Rückenmuskulatur und den Effekt des Krafttrainings. Anstatt sich nach einer Sportverletzung Schonung zu verordnen, begann Kieser mit Krafttraining. Er war bald nicht nur schmerzfrei, sondern auch stärker als zuvor. Kieser befasste sich fortan mit Krafttraining, studierte die damals noch spärliche Literatur, schweißte

aus Alteisen vom Schrottplatz seine ersten Maschinen zusammen und eröffnete 1967 in Zürich sein erstes Studio. Ein Jahr später gründete er die Kieser Training AG. Gegenwärtig gibt es über 150 Studios in Australien, Deutschland, Österreich, Luxemburg und in der Schweiz.

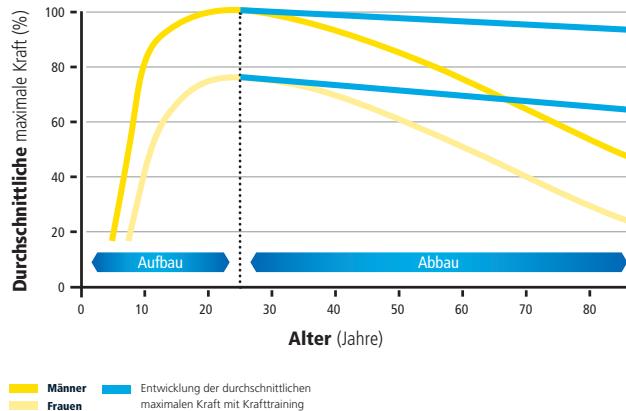
INTENSIVE PERSÖNLICHE BERATUNG

Kieser Training entwickelt, produziert und vertreibt eigene Maschinen. Man will sich nicht auf das verlassen, was der Markt hergibt. Basis der Entwicklung ist die Kooperation mit Wissenschaftlern und Hochschulen.

Fachpersonal unterstützt Sie intensiv beim Erreichen Ihrer Trainingsziele. Zunächst werden Sie fachkundig beraten und bekommen ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammengestellt. In drei persönlich begleiteten Einführungstrainings leiten die Mitarbeiter Sie sorgfältig an den spezialisierten Maschinen an. Außerdem gibt es eine medizinische Trainingsberatung und regelmäßige persönlich begleitete Erfolgskontrollen.

10 GUTE GRÜNDE, JETZT IHREN KÖRPER ZU TRAINIEREN

*Ein starker Rücken ist wichtig.
Doch unser Training bewirkt noch mehr!*



JETZT 4 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN:

Für ein ausführliches vierwöchiges Kennenlernen vereinbaren Sie einfach direkt unter



0821 56 70 70

Ihren unverbindlichen Starttermin oder kommen Sie persönlich in das KIESER TRAINING Studio Augsburg in der Reichenberger Str. 57 1/3 in 86161 Augsburg.

NACH DEM TESTEN EINSTEIGEN UND 290 € SPAREN!

Nachdem Sie KIESER TRAINING vier Wochen getestet haben, entscheiden Sie, wie es für Sie weitergeht. Hierbei profitieren Sie von unseren günstigen Kooperationskonditionen zwischen der BKK Stadt Augsburg und dem KIESER TRAINING Studio Augsburg:

MITGLIEDSCHAFT

12 Monate

REGULÄRER BEITRAG NEUKUNDE

Einführungsphase
einmalig 149 Euro
und 12 x 69 Euro

KOOPERATIONS- ANGEBOT

Einführungsphase
einmalig 99 Euro
und 12 x 49 Euro

SIE SPAREN

290 €

LEISTUNGSKRAFT

Krafttraining schafft die ideale Basis für Alltag und Beruf, erfolgreiches Ausdauertraining und andere sportliche Aktivitäten.

WIRBELSÄULE

Eine starke Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und schützt vor Verschleiß und Beschwerden.

GELENKE

Eine starke Muskulatur stabilisiert die Gelenke und macht sie beweglicher. Das schützt vor Verletzungen und Beschwerden.

BÄNDER UND SEHNEN

Das Training stimuliert den Stoffwechsel von Bändern und Sehnen. Sie werden fester und belastbarer.

KNOCHEN

Nur ein starker Rücken schützt vor Verschleiß und vor Beschwerden. Intensives Training stimuliert den Knochenstoffwechsel. Durch die vermehrte Einlagerung von Kalzium erhöhen sich Knochenmasse, -dichte und -festigkeit. Das schützt vor Osteoporose.

PSYCHE UND GEDÄCHTNIS

Das Training fördert Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und geistige Präsenz. Es hilft, Stress zu bewältigen und die Schlafqualität zu verbessern. Auch die kognitive Leistungskraft verbessert sich.

STOFFWECHSEL

Das Training fördert Stoffwechsel und Fettverbrennung. Der Körper verbraucht mehr Energie, selbst im Schlaf.

HERZ UND KREISLAUF

Gut trainierte Muskeln arbeiten ökonomischer und verbrauchen weniger Sauerstoff. Puls und Blutdruck steigen bei Belastung weniger stark an. Das entlastet das Herz.

FIGUR UND HAUT

Das Training strafft die Figur und die Haut. Der gesamte Körper wirkt aufrechter, jünger und dynamischer.

SEXUALITÄT

Insbesondere das Training der Beckenbodenmuskulatur fördert das sexuelle Empfindungsvermögen und hilft bei Dysfunktionen. Zudem sichert es die Kontinenz.

JETZT GEHT'S LOS



Gut vorbereitet ins Berufsleben

Damit der Start ins Berufsleben ein voller Erfolg wird, sollten vor dem ersten Arbeitstag einige Formalitäten geklärt werden. Auch beim Thema „Versicherung“ ist einiges zu beachten. Der folgende Beitrag gibt künftigen Auszubildenden und Berufseinsteigern Antworten auf die wichtigsten Fragen.

PAPIERKRAM – ALLES BEISAMMEN?

Krankenversicherung und Mitgliedsbescheinigung

Mit Beginn der Ausbildung endet der Versicherungsschutz über die Eltern, besser bekannt als Familienversicherung. Als Auszubildender ist man nun selbst versichert. Damit Sie bereits ab dem ersten Tag Ihres Berufslebens auf ein umfangreiches Leistungs- und Serviceangebot zugreifen können, entscheiden Sie sich am besten sofort für die Mitgliedschaft bei der BKK Stadt Augsburg. Unsere BKK steht Ihnen exklusiv offen, wenn Sie Ihre Ausbildung in einem unserer Trägerbetriebe starten oder schon vorher bei uns familienversichert waren. Sobald Ihr Mitgliedschaftsantrag vorliegt, erhalten Sie von uns eine neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) und eine Mitgliedsbescheinigung. Diese benötigt Ihr Arbeitgeber spätestens 14 Tage nach Beginn Ihrer Ausbildung.

Sozialversicherungsnummer

Mit Beginn der Ausbildung wird für Sie ein Rentenkonto bei der Deutschen Rentenversicherung eingerichtet. Die Sozialversicherungsnummer beantragen wir für Sie, sobald uns Ihr Arbeitgeber eine Anmeldung geschickt hat. Ein Schreiben mit Ihrer Versicherungsnummer bekommen Sie automatisch zugeschickt; es ist dann dem Ausbildungsbetrieb vorzulegen. Sollten Sie bereits eine Versicherungsnummer besitzen – z. B. weil Sie schon vorher eine Beschäftigung ausgeübt haben –, bringen Sie diesen Nachweis bitte am ersten Ausbildungstag mit.

Gesundheitszeugnis

Wenn Sie zu Beginn Ihrer Ausbildung noch nicht volljährig sind, benötigt Ihr Arbeitgeber ein Gesundheitszeugnis von Ihnen. Auch für Sie ist das OK vom Arzt wichtig. Würde man bei Ihnen zum Beispiel eine Fehlstellung der Wirbelsäule feststellen, sollten Sie keinen Beruf wählen, der den Rücken stark belastet. Die Untersuchung beim Hausarzt ist kostenlos. Den erforderlichen Berechtigungsschein für diese Untersuchung gibt es beim Einwohnermeldeamt.

Lohnsteuer

Die relevanten Daten zur Steuer werden vom Arbeitgeber über ein elektronisches Verfahren (ELStAM) direkt beim Finanzamt abgerufen. Am besten, Sie informieren sich kurz vor Ausbildungsbeginn beim Finanzamt. Hier erfahren Sie auch, welche Daten Ihr Arbeitgeber konkret benötigt.

Schulzeitbescheinigung

Wenn Sie über das 17. Lebensjahr hinaus die Schule besucht haben, sollten Sie sich im Schulsekretariat eine Schulzeitbescheinigung ausstellen lassen, da die längere Schulzeit die Rente erhöht. Berücksichtigt werden dabei – für längstens 36 Monate – Fachschulausbildungen und Zeiten der Teilnahme an einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme.

RICHTIG VERSICHERT

Es gibt viele Versicherungen, die man abschließen kann und bei denen man schnell den Überblick verliert. Hier die Versicherungen, die Jobstarter wirklich brauchen.

Krankenversicherung

Wie bereits beschrieben, sind Sie ab Ausbildungsbeginn selbst krankenversichert. Bei der BKK Stadt Augsburg haben Sie von Anfang an alle Vorteile auf Ihrer Seite – z.B.:

- persönliche Ansprechpartner statt anonymes Callcenter
- flache Hierarchien und schnelle Kommunikationswege
- individuelle Beratung mit Weitsicht
- umfangreiche Präventionsleistungen auch für junge Leute
- alternative Behandlungsmethoden – u.a. Homöopathie, Osteopathie und Akupunktur
- BKK Bonusprogramm „Bonus Fit“
- Vivy – die digitale Gesundheitsakte

Auslandsreisekrankenversicherung

Der Gesetzgeber sieht vor, dass bestimmte Leistungen durch uns nicht übernommen werden dürfen. Hierunter fallen zum Beispiel oftmals die Kosten, die bei einer Erkrankung im Ausland anfallen. Daher ist eine zusätzliche Auslandsreisekrankenversicherung sinnvoll, die im Regelfall nur ein paar Euro im Jahr kostet.

Private Haftpflichtversicherung

Eine private Haftpflichtversicherung bezahlt Schäden, die durch Ihr Verschulden entstanden sind – z.B. wenn ein Spaziergänger auf dem vereisten Gehweg einen Unfall erleidet, weil Sie den Streudienst vergessen haben. Grundsätzlich haften Sie in solchen Fällen unbegrenzt, selbst wenn der Schaden in die Millionen geht. Daher ist eine private Haftpflichtversicherung eine der wichtigsten Versicherungen überhaupt. Wichtig: In der Regel sind Auszubildende während der (ersten) Ausbildung über ihre Eltern haftpflichtversichert – falls diese eine entsprechende Versicherung abgeschlossen haben.

Berufsunfähigkeitsversicherung

Zwar zahlt die gesetzliche Rentenversicherung eine sogenannte Erwerbsminderungsrente, wenn man nicht mehr arbeiten kann, jedoch erst dann, wenn man einige Jahre berufstätig war. Auszubildende bekommen diese gesetzliche Rente also nicht. Aber auch für diesen Fall kann man vorsorgen – mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung. Wichtig: Je jünger und gesünder man ist, desto niedriger sind die Beiträge.

Unter allen, die 2020 eine Ausbildung beginnen und Mitglied bei der BKK Stadt Augsburg werden, verlosen wir drei tolle Preise:

1

AMAZON Fire HD 10 mit Alexa
(10 Zoll-Tablet, 32 GB Speicher, 2 GB RAM, Fire OS)

2

AMAZON Fire HD 8 mit Alexa
(8 Zoll-Tablet, 32 GB Speicher, 1,5 GB RAM, Fire OS)

3

50 Euro Saturn-Gutschein

Herzlich willkommen

Sie starten Ihre Ausbildung in einem unserer Trägerbetriebe oder sind Familienmitglied eines unserer Mitglieder? Herzlich willkommen in der BKK Stadt Augsburg!

Übrigens: Wenn Sie als Angehöriger von einem unserer Mitglieder geworben werden, zahlen wir eine Prämie von 25 Euro. Mehr hierzu auf



www.bkk-stadt-augsburg.de

Weitere wichtige Versicherungen

Eine Kfz-Haftpflichtversicherung ist per Gesetz vorgeschrieben, wenn man ein Auto besitzt. Weitere Versicherungen (wie eine Unfall- oder eine Hausratversicherung) können je nach Lebenslage und Sicherheitsbedürfnis ebenfalls sinnvoll sein.

FOLGE DIR SELBST. ABER KEINEM INFLUENCER.



DIE BESTEN SCHMINKTIPPS, DAS PERFEKTE WORKOUT, NEUESTE TRENDS ZU THEMEN WIE ERNÄHRUNG UND GAMING: JUGENDLICHE IM ALTER ZWISCHEN 14 UND 17 HALTEN ONLINE-EXPERTEN ZUFOLGE DIE TIPPS VON SOGENANNTEN INFLUENCERN FÜR SEHR GLAUBWÜRDIG. UND MANCHE FOLGEN IHNEN BIS ZUM VERLUST DES SELBST. GENAU DAS ABER IST IN EINER PHASE, IN DER SICH DIE PERSÖNLICHKEIT BILDET, ALLES ANDERE ALS UNGEFÄHRLICH. ELTERN SOLLTEN DESHALB EIN WACHES AUGE DARAUF HABEN, WEM DER NACHWUCHS IM NETZ SO FOLGT.

Influencer stellen nicht nur Eltern und Geschwister, sondern auch so manchen Schauspieler, Sportler und Popstar in den Schatten, wenn es um die Gunst und um das Vertrauen der Jugendlichen geht. Jeder noch so kleine Schnipsel aus ihrem alltäglichen Leben wird von den Followern diskutiert, gelikt und lädt zur Nachahmung ein. Die Möglichkeit der Kontaktaufnahme lässt den Influencer die Rolle eines realen Freundes einnehmen. Die Sprache der Influencer trifft dabei genau den Ton der

jugendlichen Follower, die vermittelte Botschaft ist simpel: Perfektioniere dich selbst – das gelingt dir mit all den Tipps, die du von mir bekommst! Die Jugendlichen sind begeistert – und nur allzu gern bereit, die nebenbei gezeigten Produkte und Marken zu kaufen. Denn das ist das eigentliche Ziel der Influencer: Als Beeinflusser und Meinungsmacher bescheren sie ihren Auftraggebern aus der Industrie gute Umsätze. Dafür kassieren sie ordentlich ab.

FOLLOWER, AUFGEPASST!

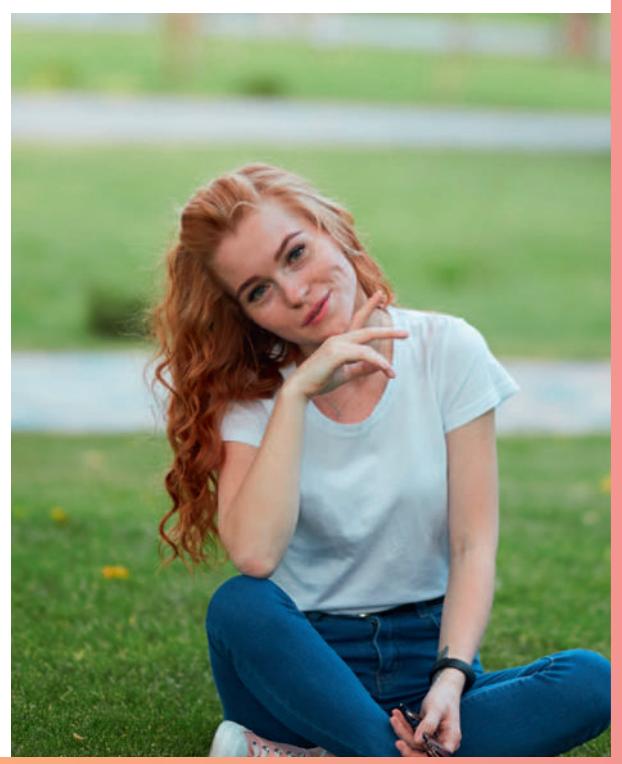
DER EINFLUSS DER MEINUNGSMACHER IST IMMENS –
UND BLEIBT OFT NICHT OHNE FOLGEN:

- Ein Realitätsverlust droht, denn Fotos und Clips vermitteln ein gutes Lebensgefühl, wirken dabei authentisch, doch sind in Wirklichkeit bis ins Letzte aufwändig inszeniert.
- In ihrem Bemühen, perfekt zu sein, stellen Jugendliche sehr private Dinge online und öffnen damit Tür und Tor für Mobbing und Belästigung.
- Allzu leicht wird der Fitnesskult auf Kosten der Gesundheit übertrieben.
- Jugendliche werden animiert, die gezeigten Lifestyle-Produkte zu kaufen, wie Mode, Kosmetik oder Nahrungsergänzungsmittel.
- Das Verfolgen von Körpertrends, Mode und Schminktipps lässt die Jugendlichen dauerhaft auf Äußerlichkeiten konzentriert bleiben.
- Wer sich unablässig am unerreichbaren Ideal eines perfekt gestylten Lebens misst, handelt sich unweigerlich psychische Probleme ein.
- Insbesondere besteht die Gefahr der Entwicklung von Essstörungen, um dem Idol nahe zu kommen, denn dünn sein erscheint wichtiger als gesund sein.



JUGENDLICHE STARK MACHEN! TIPPS FÜR ELTERN

- Beim gemeinsamen Medienkonsum die gezeigten Schönheitsideale für Frauen und Männer hinterfragen und mit der Realität in Beziehung setzen.
- Darüber reden, was man an sich und seinen Freunden mag, den Fokus dabei auf innere Qualitäten lenken.
- Zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Heranwachsenden innere Stärken loben.
- Als Eltern auch zu Defiziten in Äußerlichkeiten stehen, denn Unzufriedenheit der Eltern kann sich auf Kinder übertragen.
- Mit Jugendlichen über Probleme wie Selbstdarstellung im Netz und die damit verbundenen Gefahren wie Cyber Mobbing offen reden.



Natürlich gesund

Altbewährte Hausmittel für Ihr Wohlbefinden

Altbewährte Hausmittel tragen bereits seit Jahrhunderten zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei. Die Heilkraft der grünen Apotheke wird auch von der Wissenschaft zunehmend belegt, doch durch die Schulmedizin geriet sie – zu Unrecht – etwas in den Hintergrund. Mit unserem Beitrag möchten wir Sie dazu ermutigen, die Kraft der Natur (wieder) für sich zu entdecken. Mehr hierüber finden Sie in unserer Broschüre „Natürlich gesund“, die wir Ihnen gern kostenlos zur Verfügung stellen. Sie enthält – in sechs Kapitel unterteilt – eine Auswahl wirksamer Hausmittel, die sich unkompliziert im Alltag anwenden lassen. Hier nur einige davon.

Schnupfen-Alarm

Nasendusche mit Meersalzlösung

Niesreiz und verstopfte Atemwege sind oft die ersten Anzeichen einer Erkältung. Genau dann ist der richtige Zeitpunkt, um den Körper effektiv zu unterstützen und einer Erkältung vorzubeugen. Wohltuende Tees wie Holunder- oder Lindenblütentee steigern die Abwehr. Aber auch Nasenduschen mit Meersalz unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Nase und schleusen unerwünschte Bakterien aus. Dabei werden gleichzeitig die Nasenschleimhäute befeuchtet. Die dafür notwendigen Spülkannen lassen sich in der Apotheke oder im Internet erwerben. Bei den Salzlösungen ist auf die richtige Zusammensetzung zu achten. Idealerweise sollten 0,9 g Meersalz in 100 Milliliter Wasser gelöst sein – mit dem zugehörigen Dosier-Löffel gelingt dies schnell und unkompliziert. Bei starkem Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündungen bitte auf die Nasendusche verzichten.

0,9 Gramm Meersalz & 100 Milliliter Wasser

Neugierig geworden?

Viele weitere altbewährte Hausmittel finden Sie in unserer Broschüre „Natürlich gesund“, die Ihnen unsere Mitarbeiterin Christina Fröhlich gern kostenlos zur Verfügung stellt.



0821 324-3202



christina.froehlich@bkk-stadt-augsburg.de



Immun-Power

Ingwer-Aufguss

Ingwer ist ein wahres Wundermittel der Natur. Die Knolle enthält über 160 Inhaltsstoffe wie zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe sowie eine große Menge an wertvollen ätherischen Ölen, u.a. die Gingerole (Scharfstoffe). Sie wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. Für einen Ingwertee bringen Sie 300 ml Wasser zum Kochen. Schälen Sie ein ca. spielwürfelgroßes Stück Ingwer, schneiden Sie den Ingwer in dünne Scheiben und geben Sie ihn in eine große Tasse. Drücken Sie die Ingwerscheiben mit einem Teelöffel gegen den Tassenboden, damit er seine ätherischen Öle besser entfaltet. Gießen Sie nun das leicht abgekühlte Teewasser hinzu und warten Sie 5 – 10 Minuten. Falls Sie Ihren Tee lieber gesüßt trinken, geben Sie einen kleinen Teelöffel Honig hinzu.

**Etwa 5 Scheiben Ingwer + 300 Milliliter kochendes Wasser
→ 5 bis 10 Minuten ziehen lassen**

Kopfschmerzen und Migräne

Nackenentspannung dank heißem Leintuch

Da Kopfschmerzen oft in Verbindung mit Flüssigkeitsmangel oder Verspannungen auftreten, können entsprechende Gegenmaßnahmen bereits oft für Linderung sorgen: Beim ersten Ziehen im Kopf am besten sofort 1 – 2 große Gläser Wasser trinken sowie die Nacken- und Schultermuskulatur lockern, z. B. durch Schulterkreisen und Dehnübungen. Auch Kopfmassagen wirken wohltuend: Mit beiden Daumen erst den Schadelrand, dann mit gespreizten Fingern die gesamte Kopfhaut massieren. Für noch mehr Entspannung sorgt ein warmes Leintuch im Nacken. Das Leintuch in heißem Wasser tränken, gut auswringen und in den Nacken legen – die Schultern währenddessen locker hängen lassen und wenn möglich die Augen schließen.

**1 Leintuch in heißes Wasser getränkt
→ 10 bis 15 Minuten in den Nacken legen**

Müdigkeit und Antriebslosigkeit

Raumspray mit Grapefruit

Direkt nach dem Mittagessen fällt es oft schwer, sich motiviert und konzentriert der nächsten Aufgabe zu widmen, und so versuchen sich viele Berufstätige mit reichlich Kaffee über Wasser zu halten. Wirklich wirksam wäre jedoch ein Powernap (kurzer Mittagsschlaf) oder eine Pause an der frischen Luft – sie sorgen für einen echten Frischekick. Reicht die Zeit hierfür nicht aus, hilft auch ein Raumspray aus Grapefruit, um wieder frischer und konzentrierter bei der Sache zu sein. Denn das ätherische Öl der Grapefruit fördert die Kreativität, wirkt leicht euphorisierend und antidepressiv. Für das Raumspray 150 ml Wasser mit 50 ml reinem Alkohol mischen und ca. 10 Tropfen ätherisches Grapefruitöl zugeben. Die Mischung in eine kleine Pumpflasche füllen und 2 – 3 Mal in den Raum sprühen. Alternativ das ätherische Öl direkt auf einen Duftstein oder ein Taschentuchträufeln.

**150 Milliliter Wasser & 50 Milliliter reiner Alkohol
& etwa 10 Tropfen ätherisches Grapefruitöl**



Fragen zur Pflegeversicherung? Wir beraten Sie gern!

Die Pflegekasse der BKK Stadt Augsburg unterstützt Pflegebedürftige und ihre Angehörigen dabei, hier den Überblick zu behalten und aus den verschiedenen Angeboten die für sie am besten passenden Leistungen nach ihren Bedürfnissen und Wünschen zusammenzustellen.

Wird ein Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung gestellt, senden wir Ihnen einen Gutschein für eine Pflegeberatung durch unseren Kooperationspartner zu. Die Pflegeberatung ist für Sie kostenlos und erfolgt auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Andrea Hefele, Brigitte Schwarz, Franziska Artner und Heidrun Osterrieder (v.l.)

Ihre Ansprechpartnerinnen

Brigitte Schwarz

0821 324-3245

Franziska Artner

0821 324-3246

Heidrun Osterrieder

0821 324-3247

Andrea Hefele

0821 324-3248

IMPRESSUM

Herausgeber:
BKK Stadt Augsburg
City-Galerie-Bürohaus
Willy-Brandt-Platz 1
86153 Augsburg

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Florian Mair

Redaktion:
Christina Fröhlich

Gestaltung, Text und Produktion:
inside partner
Verlag und Agentur GmbH
Am Bahndamm 9
48739 Legden
Tel.: 02566 93399-0

Erscheinungsweise:
vierteljährlich
Druckauflage 11.500 Stück
Bezugsquelle direkt bei
der BKK Stadt Augsburg

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Servicenummer:
0821 324-3205
E-Mail-Service:
info@bkk-stadt-augsburg.de
Online-Service:
bkk-stadt-augsburg.de

Bilder:
BKK Stadt Augsburg: S. 2, 3, 12, 13, 20
Adobe Stock: S. 1, 2 (unten), 4 – 11, 14 – 19

Das Magazin dient der BKK Stadt Augsburg 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.

Nachdruck oder sonstige Nutzung (auch auszugsweise) nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.