

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2014

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Runter vom Gas

Mit Achtsamkeit gegen den Alltagsdruck

Alles neu macht der Mai

Die Natur erwacht – der Mensch auch

Attacken aus dem Netz

Cybermobbing trifft die Opfer besonders hart

Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich.
 Man denkt, die ist so schrecklich lang,
 die kann man niemals schaffen, denkt man. ...
 Und dann fängt man an, sich zu eilen.
 Und man eilt sich immer mehr.
 Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man,
 dass es gar nicht weniger wird,
 was noch vor einem liegt.
 Und man strengt sich noch mehr an,
 man kriegt es mit der Angst zu tun,
 und zum Schluss ist man ganz aus der Puste
 und kann nicht mehr.
 Und die Straße liegt immer noch vor einem.
 So darf man es nicht machen! ...
 Man darf nie an die ganze Straße
 auf einmal denken, verstehst Du?
 Man muss nur an den nächsten Schritt denken,
 den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich.
 Und immer wieder nur den nächsten. ...
 Dann macht es Freude; das ist wichtig,
 dann macht man seine Sache gut.
 Und so soll es sein.

Aus „Momo“ von Michael Ende



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese MENSCH-Ausgabe in den Händen halten, ist der Frühling bereits ein paar Wochen alt. Die Monate April/Mai sind normalerweise ein Zeitraum, in dem wir den Winter endgültig abschütteln. Überraschenderweise hat die kalte Jahreszeit diesmal nicht wirklich stattgefunden. Wünschen wir uns, dass das nicht zur Gewohnheit wird, denn vollkommen verzichten möchten wir auf „Väterchen Frost“ ja eigentlich nicht.

Die Natur ist inzwischen also hellwach. Sind Sie es auch? Wenn Sie noch Anlaufschwierigkeiten haben sollten, helfen wir Ihnen ein bisschen auf die Sprünge. Unter der Überschrift „Alles neu macht der Mai“ geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Körper und Geist fit für die nächsten Monate machen können.

Dazu passt auch unser großes Titelthema. Es widmet sich der Achtsamkeit, mit der man ein gesundes Gegengewicht zum Alltagsstress setzen kann. Menschen in sozialen Berufen können das besonders gut gebrauchen, wie wir von unseren Versicherten wissen, denn sie sind oftmals besonders großen Belastungen ausgesetzt. Wer stärker auf sich achtet und entsprechend aktiv wird, bekommt von uns Hilfestellungen an die Hand. Nähere Einzelheiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Unterstützung ganz anderer Art benötigen diejenigen, die Opfer einer besonders fiesen Form des Mobbings ausgesetzt sind. Die Rede ist vom Cybermobbing, das unter Jugendlichen leider eine weite Verbreitung gefunden hat. Wir haben versucht, dem Phänomen auf den Grund zu gehen. Wie kann man gegen die „Attacken aus dem Netz“ vorgehen oder sie möglichst schon im Vorfeld verhindern? Wir haben eine Expertin danach gefragt.

Dies sind die wesentlichen Schwerpunkte dieser MENSCH-Ausgabe, einige weitere Themen kommen hinzu. Das Gesamtpaket trifft hoffentlich wieder Ihren Geschmack. Apropos Geschmack: Ein Rezept gehört natürlich auch wieder dazu. Passend zur Jahreszeit geht es diesmal um Spargel – das „königliche Gemüse“, das wie kein anderes für Frühling steht.

Am Schluss empfehle ich Ihnen wie immer, das Heft gründlich zu studieren. Es lohnt sich – nicht nur wegen der vielen interessanten Inhalte. Wenn Sie unsere fünf Fragen richtig beantworten, können Sie mit etwas Glück ein Buch zu unserem Titelthema Achtsamkeit gewinnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr
 Andreas Flöttmann
 Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

- 01 Editorial
- 02 Titelthema:
 Runter vom Gas – durch mehr Achtsamkeit
- 03 Interview:
 „Achtsamkeit ist wie Zähneputzen“
- 04 Gesundes Arbeiten in sozialen Berufen – die BKK Diakonie hilft
- 05 Achtsamkeitstraining von J. T. Eßwein schafft mehr Gelassenheit
- 06 Voll fett? Nein, danke
- 07 Die Leber – Kraftwerk des Körpers
- 08 Der Frühling ist ein Energieschub für Körper und Seele
 Alles neu macht der Mai
- 09 Rezept: Pasta mit grünem Spargel und Ziegenfrischkäse
- 10 Cybermobbing trifft die Opfer besonders hart –
 Attacken aus dem Netz
- 11 Interview:
 „Sensibel werden für die Gefühle der Opfer“
- 12 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:
 BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
 Telefon 0521.144-3637

Redaktionsteam:
 Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich
 Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design:
 sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

Fotos: Julian Essink – www.julianessink.de, www.istockphoto.de, www.photocase.de – la (Sommerzeit), essde (stillstand), mathias the dread (PINK IS PRETTY), siebensieben (Grüner Spargel), www.thinkstockphotos.de

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

Versand:
 WM Verlags- und Marketing GmbH
 Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen
 Telefon 0201.24537-0

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.

Titelthema: Dem Alltagsdruck bewusst etwas entgegensetzen

Runter vom Gas – durch mehr Achtsamkeit

Schneller, höher, weiter – dieses sportliche Motto bestimmt heutzutage den Alltag vieler Menschen. Ein Gefühl des Getriebenseins beherrscht unser Berufs- und zum Teil auch unser Privatleben. **Achtsamkeit kann ein Gegengewicht setzen.**

Permanenter Stress im Beruf und im Privatleben durch Zeit- und Termindruck, durch Leistungsanforderungen – das bleibt oft nicht ohne Folgen für die Gesundheit, körperlich wie seelisch. Besonders Menschen in sozialen Berufen sind häufig großen Belastungen ausgesetzt, denn es gibt vielerorts zu wenig Personal für zu viele zu betreuende Menschen. Hinzu kommt die oft anzutreffende Persönlichkeitsstruktur von Menschen in sozialen Berufen. Die Aufmerksamkeit des Helfers richtet sich überwiegend auf andere Menschen und Situationen. In der Folge wird das eigene Befinden zurückgestellt – ein Fehler, den man zum Beispiel mit mehr Achtsamkeit korrigieren kann.

Das Thema Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und der Meditationspraxis, auch in verschiedenen Psychotherapieformen existiert der Begriff schon länger. Heute wird er etwas offener interpretiert. Achtsamkeit bedeutet schlicht, auf sich Acht zu geben, aufmerksam zu sein, bewusst zu sein im gegenwärtigen Augenblick. Also: mit den Gedanken bei dem zu sein, was man gerade tut. Dabei sollen die Empfindungen nicht bewertet, nur wahrgenommen werden. „Mithilfe von Achtsamkeit können wir erkennen, was ist. Wo bin ich? Was tue ich gerade? Was denke ich? Was fühle ich?“, erklärt

der „Achtsamkeits- und Bewusstseinstherapeut“ Georg Lolos aus Köln. Der erste Schritt sei immer, anzuhalten, und das wichtigste Instrument, um uns im Augenblick zu verankern, sei unsere Atmung, so Lolos. „Die Atmung ist immer da – egal ob wir meditieren, duschen, essen oder uns unterhalten. Die Atmung dient uns als Anker, um uns im Hier und Jetzt zu etablieren.“

Achtsamkeit ist also eine Möglichkeit, seine Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken und sich rasch zu entspannen. Innehalten – einmal tief durchatmen, um nicht gleich wieder weiterzuhetzen. Wer innehält, geht runter vom Gas, hält einen Moment lang an, macht eine bewusste Pause und nimmt sich, seine Sinne und Emotionen bewusst wahr. Eine Vielzahl an Studien haben gezeigt: Wer sich täglich in Achtsamkeit übt, stärkt seine Gesundheit, seine Körperwahrnehmung und gewinnt an Gelassenheit und Ruhe. Und die Gelassenheit macht es einfacher, sich selbst und auch die Dinge so zu akzeptieren wie sie eben sind.

„Wo bin ich? Was tue ich gerade? Was denke ich? Was fühle ich?“



Georg Lolos ist Achtsamkeits- und Bewusstseinstrainer. Er gründete in Köln die „School for Being“. Lolos, der viele Jahre als Fernsehjournalist beim WDR gearbeitet hat, lebte drei Jahre in einem buddhistischen Kloster in Südfrankreich. Anschließend absolvierte er eine Ausbildung zum „Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapeuten“.



Georg Lolos über Hamsterräder und wie man aus ihnen wieder rauskommt

„Achtsamkeit ist wie Zähneputzen“

Georg Lolos ist Achtsamkeits- und Bewusstseinstherapeut. Wir fragten den früheren WDR-Autor nach den Tücken unserer Zeit und möglichen Auswegen.

Warum brauchen wir mehr Achtsamkeit? Was läuft schief in unserem Leben?

Lolos: Wir befinden uns in einem Hamsterrad. Alles wird immer schneller, hektischer, komplizierter. Das betrifft in erster Linie die Arbeit, aber nicht nur. In der Freizeit geht es oft mit hohem Tempo weiter. Betroffen sind nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder. Sie sind schon in jungen Jahren total gefordert. Als ich klein war, haben meine Eltern in der 4. Klasse in Ruhe überlegt, wie es danach weitergeht. Heute beginnen die Planungen oft schon mit der Einschulung – mit dem entsprechenden Dauerdruck. Das alles kann nicht gesund sein.

Was kann man dagegen tun? Auf die äußeren Umstände hat man als Einzelner ja eigentlich keinen Einfluss.

Lolos: Man kann sein Haltung ändern. Muss ich wirklich auf jeden Zug aufspringen? Man sollte sich nicht überschlagen, sondern alles der Reihe nach tun. Wir müssen uns entschleunigen. Wir brauchen so etwas wie eine innere Hygiene. So wie wir heute auf das Mittelalter schauen und den Kopf schütteln über den vielen Dreck, in dem die Menschen damals lebten, wird man über uns später vielleicht sagen: Warum haben die Menschen damals so viel „Dreck“ in ihrem Innern zugelassen?

„Solange wir unsere Atmung nicht verlieren, verlieren wir auch uns nicht.“

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Lolos: Das wichtigste Instrument, um uns im Augenblick zu verankern, ist unsere Atmung. Die Atmung ist immer da – egal ob wir meditieren, duschen, essen oder uns unterhalten. Solange wir unsere Atmung nicht verlieren, verlieren wir auch uns nicht. So erzeugen wir Achtsamkeit in uns und um uns herum. Die Atmung dient uns als Anker, um uns im Hier und Jetzt zu etablieren. Mithilfe der Energie der Achtsamkeit können wir erkennen was ist. Wo bin ich? Was tue ich gerade? Was denke ich? Was fühle ich? Der erste Schritt ist immer, anzuhalten. Aus dem Hamsterrad auszusteigen. Und dafür braucht es nur eine einzige bewusste Ein- und Ausatmung. Dann kann ich sehen, in welchem Zustand ich mich gerade befinde: Wenn in mir Freude ist, dann weiß ich, dass da Freude ist. Fühle ich Ärger oder Angst, dann sehe ich, dass da Ärger oder Angst ist. Mit verschiedenen Methoden und Techniken kann man dann versuchen gegenzusteuern.

Reicht eine Anwendung?

Lolos: Nein! Achtsamkeit ist wie Zähneputzen. Man muss am Ball bleiben, es regelmäßig tun.

Sie haben eine Praxis in Köln, in der Sie mehr Achtsamkeit zu vermitteln versuchen. Viel zu tun?

Lolos: Extrem viel. Offenbar trifft man mit so etwas genau den Nerv der Zeit. Eigentlich wollte ich wieder als Journalist arbeiten, aber dafür habe ich überhaupt keine Zeit.

Wir unterstützen unsere Versicherten auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit

Gesundes Arbeiten in sozialen Berufen – die BKK Diakonie hilft

Stress im Alltag? Viele Menschen beantworten diese Frage mit einem klaren „Ja!“. Überdurchschnittlich ausgeprägt sind die alltäglichen Belastungen in den sozialen Berufen. Hier heißt es also besonders „achtsam“ zu sein, denn nur wer seine Selbstfürsorge stärkt, kommt wieder dauerhaft ins Gleichgewicht.

Die Arbeitswelt verändert sich und mit ihr die Anforderungen an die Arbeitnehmer. Mehr denn je müssen sie kompetent, innovativ und flexibel, gesund und leistungsfähig sein. Dabei nimmt der Grad der seelischen Belastungen zu: Zeit- und Entscheidungsdruck, hohe Erwartungen und Eigenverantwortung, Arbeitsdichte und Erfolgsvorgaben können den einzelnen Mitarbeiter überfordern und erschöpfen. Die Folge: Viele Betroffene werden krank – vor allem die Psyche leidet.

Eine besonders gefährdete Berufsgruppe sind Beschäftigte in sozialen und pflegerischen Berufen. Die Arbeitsbelastung ist bei ihnen in der Regel extrem hoch, denn es gibt vielerorts zu wenig Personal für zu viele zu betreuende Menschen. Hinzu kommt die oft anzutreffende Persönlichkeitsstruktur von Menschen in sozialen Berufen. Die Aufmerksamkeit des Helfers richtet sich überwiegend auf andere Menschen und Situationen. In der Folge wird das eigene Befinden zurückgestellt. Gerade diese besondere Eigenschaft kann dazu führen, dass im Laufe des Berufsalltags die Selbstwahrnehmung zusehends zu kurz kommt. Die oder der Betroffene wird gleichgültig gegenüber sich selbst. Hinzu kommt häufig ein hoher Anspruch an das eigene Berufsverständnis, dem man aufgrund des beschriebenen äußeren Drucks nur schwer gerecht werden kann.

Die BKK Diakonie kennt diese Probleme nur zu genau, denn ein Großteil ihrer Versicherten arbeitet in sozialen Berufen. Deshalb geben wir gezielte Unterstützungen, wenn es darum geht, wieder mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen, und zeigen Wege auf, wie man trotz der seelischen und körperlichen Anforderungen möglichst gesund bleibt. Das fängt schon bei der medizinischen Vorsorge an. Wir legen großen Wert darauf, unseren Versicherten ein großes Spektrum an Früherkennungsuntersuchungen zu ermöglichen.

Die BKK Diakonie bietet außerdem eine breite Palette von Naturheilverfahren an, denn der Wunsch nach ganzheitlicher medizinischer Betrachtung wird für immer mehr Menschen wichtig. Homöopathie und anthroposophische Medizin sind ebenso gefragt wie Osteopathie und Akupunktur als Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Wer an seinem persönlichen Stressmanagement arbeiten will oder einfach nur eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen möchte – auch dafür hält die BKK Diakonie spezielle Angebote bereit. Neu im Leistungskatalog der BKK Diakonie ist ein Achtsamkeitsbudget, das sich aus verschiedenen Modulen zusammensetzt.

Wer stärker auf sich achtet und entsprechend aktiv wird, bekommt von uns also vielfältige Hilfestellungen an die Hand. Das vollständige Leistungsverzeichnis der BKK Diakonie finden Sie unter:

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen



MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction).

Achtsamkeitstraining von J. T. Eßwein schafft mehr Gelassenheit

Bleiben Sie in Kontakt – mit sich selbst

Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren?

Das viel gerühmte Multitasking hat leider auch seine Schattenseiten. Ständig versucht man, Dinge parallel zu erledigen. Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein.

In dem Buch „Achtsamkeitstraining“ erklärt Jan Thorsten Eßwein, wie wir durch die Kraft der Achtsamkeit Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern und unseren Alltag bereichern. Das Training hilft, das Immunsystem zu stärken und kann auch bei psychosomatischen Beschwerden und chronischen Schmerzen helfen. Der Ratgeber basiert auf der wissenschaftlich anerkannten Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, bekannt als MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Das Besondere dieses Trainings ist, dass es klassische Meditationsübungen für die gestresste Psyche um spezielle Körperübungen und Achtsamkeitsanleitungen für den Alltag erweitert. Eßwein leitet leicht verständlich und mit Umsicht durch das 8-Wochen-Programm, das sich am Original von Prof. Dr. Kabat-Zinn orientiert. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung als Trainer hat Eßwein manche Teile abgewandelt oder ergänzt. Er ermuntert den Leser mit vielen Tipps und Ratschlägen, die eigene Achtsamkeit

selbstständig zu erweitern und eigene Erfahrungen und Beobachtungen in die Übungen mit einzubauen. Die beiliegende CD macht es leicht, das theoretisch Vermittelte in die Praxis umzusetzen.

Jan Thorsten Eßwein ist Experte für Achtsamkeit. Er befasst sich seit 1995 mit diesem Thema. Seine Impulse zur Achtsamkeit gibt er auch in Vorträgen und Trainings für Unternehmen und andere Interessierte weiter.

Mit etwas Glück können Sie eins von fünf Büchern auf der Seite 13 gewinnen.

Jan Thorsten Eßwein,
Achtsamkeitstraining, Gräfe und Unzer Verlag, 16,99 €



Auf die richtige Auswahl und Menge kommt es an

Voll fett? Nein, danke!

Transfette, gesättigte Fette, ungesättigte Fette – das Thema Fette ist eine Wissenschaft für sich, bei der man als Laie schnell den Überblick verliert. Eine genauere Betrachtung lohnt sich also.

Über Jahre hinweg hieß es, man sollte möglichst jede Art von Fett vermeiden. Unser Körper braucht aber Fett, um optimal funktionieren zu können. Es müssen nur die richtigen Fette sein. „Fett ist nicht per se ungesund, es kommt aber auf die Auswahl und die Menge an“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Gabi Schierz. „So sind zum Beispiel die essenziellen Fettsäuren von großer Bedeutung. Wir müssen sie unserem Körper über die Nahrung zuführen, da sie wichtig für den Aufbau von Zellmembranen und Hormonen sind.“

Essenzielle Fettsäuren kommen in ungesättigten Fetten vor, zum Beispiel in Pflanzenölen oder auch in fettreichem Fisch, wie Hering, Makrele und Lachs. Gesättigte Fettsäuren hingegen, wie sie in Wurst, fettem Fleisch, Sahne oder Butter zu finden sind, braucht der Körper nur in Maßen. Sie stehen im Verdacht, bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel zu erhöhen und somit auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu begünstigen. Als Grundregel gilt: Jedes Fett ist wichtig – entscheidend ist aber die Qualität und die Balance. Sogenannte Transfettsäuren sollten nach Möglichkeit ganz gemieden werden. Sie kommen in geringen Mengen im Fleisch und der Milch von Wiederkäuern vor und werden zum Problem, wenn Öle industriell gehärtet wurden oder ungesättigte Fettsäuren zu lange einer intensiven thermischen Belastung ausgesetzt waren, etwa beim Frittieren.

Die Ernährung sollte möglichst ausgewogen sein, rät Gabi Schierz, die gemeinsam mit Gabi Vallenthin das Ernährungsprogramm „LowFett 30“ konzipiert hat. Demzufolge sollen maximal 30 Prozent der Kalorien aus Fetten kommen, 45-55 Prozent aus Kohlenhydraten und 15-25 Prozent aus Eiweißen. Ratsam sei außerdem, reichlich pflanzliche Lebensmittel und zweimal in der Woche Fisch zu essen, so die Ernährungsexpertin. „Bei Fleisch, Wurst und Milchprodukten sollte man auf jeden Fall zu fettarmen Varianten greifen. Viele Käsesorten haben einen hohen Fettgehalt, die darf man durchaus essen, aber bewusst, weniger und seltener.“



Der richtige Umgang mit Fetten wird allerdings dadurch erschwert, dass sie oft „versteckt“ in Lebensmitteln vorkommen. In vielen Wurstsorten oder im Aufschnitt ist das Fett nicht immer so leicht zu erkennen wie bei einer Salami, wo die weißen Stückchen eindeutig als Fett zu identifizieren sind. Das gleiche gilt für Käse, hier gibt es ebenfalls große Unterschiede im Fettgehalt. Schierz: „Und wo man es meist gar nicht sieht, ist bei Kuchen und Gebäck. So ist ein Hefeteilchen relativ fettarm, aber ein Blätterteigstückchen sehr fetthaltig. Da Fett doppelt so viele Kalorien pro Gramm hat wie Kohlenhydrate oder Eiweiß, schlägt das natürlich auf das tägliche Kalorienkonto.“

Wie man diesen Fettfallen aus dem Weg geht, erfahren Sie auch im „LowFett30“-Online-Ernährungskurs, der von der BKK bezuschusst wird. Ebenso gibt es auf www.lowfett.de viele fettarme Rezepte, die die Ernährung im wahrsten Sinne des Wortes leichter machen. Die Registrierung auf der Seite ist kostenlos.

LowFett 30 – unser Abnehmprogramm

Nutzen Sie unseren Online-Ernährungskurs mit Ernährungsanalyse, Rezepten, Tages- und Wochenplänen, Rezepten und vielem mehr. Motiviert werden Sie in einem von Ernährungsexperten geleiteten Forum, hier können Sie individuelle Fragen klären. Das Konzept „LowFett 30“ basiert auf den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und gibt vom Einkauf übers Kochen bis hin zu Genießertipps wertvolle Anleitungen zur Ernährung. „LowFett 30“ ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme. Kurskosten erstatten wir Ihnen zu 80 Prozent.

>> www.lowfett.de



1,5 kg

Das schwerste innere Organ des Körpers

1 Mio.

Menschen in Deutschland haben eine chronisch entzündete Leber

Die Leber – Kraftwerk des Körpers

Die Leber ist das größte und mit rund 1,5 Kilogramm Gewicht das schwerste innere Organ des Körpers. Sie hat außerordentlich vielfältige Aufgaben.

Als Stoffwechselorgan ist die Leber u. a. an der Regulierung des Fett- und Zuckerstoffwechsels sowie des Mineral- und Vitaminhaushalts beteiligt. Als Speicherorgan lagert sie wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette, Vitamine und Mineralien ein. Als Entgiftungszentrale filtert sie Schadstoffe aus dem Blut. Als Ausscheidungsorgan sondert sie mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab. Als Drüse produziert die Leber täglich fast einen Liter Gallensaft, der für die Fettverdauung und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig ist. Als Eiweißfabrik bildet die Leber zahlreiche lebensnotwendige Stoffe, wie beispielsweise Blutgerinnungsfaktoren. Nicht zuletzt ist die Leber eine Reparaturkünstlerin. Werden Teile des Organs entfernt, wachsen sie innerhalb weniger Wochen wieder nach.

Mehr als eine Million Menschen in Deutschland haben eine chronisch entzündete Leber, doch nur die wenigsten ahnen etwas von ihrer Erkrankung. Denn das Tückische bei allen Leberentzündungen ist, dass das kranke Organ still leidet. Eine entzündete Leber tut nicht weh und ruft lange Zeit nur so unspezifische Symptome wie Abgeschlagenheit, Juckreiz oder ein Druckgefühl im Oberbauch hervor. Symptome wie Gelbfärbung von Haut und Augen, starke Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen und große Müdigkeit treten meist nur bei schweren Fällen auf. Nur ein Bruchteil der Betroffenen sucht deshalb einen Arzt auf. „Das ist fatal, weil die Folgen unentdeckter Leberentzündungen dramatisch sein können“, sagt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Die Ursachen für eine Lebererkrankung sind vielfältig. Es gibt toxisch verursachte, genetisch bedingte, autoimmunbedingte und virusbedingte Lebererkrankungen. Eine in der Häufigkeit zunehmende Lebererkrankung ist die Nicht-Alkoholische Fettleberentzündung. Durch immer häufiger auftretendes Übergewicht und Fehlernährung steigt nicht nur die Anzahl an Patienten mit Diabetes mellitus, sondern auch das Risiko, an einer Fettleberentzündung zu erkranken. Der Kalorienüberschuss führt dazu, dass das Organ Fett speichert und so anschwillt. Wer dann nicht handelt, muss schlimmstenfalls mit Leberzirrhose und sogar Leberkrebs rechnen. Experten gehen davon aus, dass Übergewicht den Hauptrisikofaktor Alkohol bald verdrängen wird. Mit Gewichtsreduktion, einer gesunden Lebensweise sowie Sport kann sich die Leber wieder regenerieren. Eine ebenfalls weit verbreitete Lebererkrankung ist die Virushepatitis. Experten vermuten, dass derzeit aber weit weniger als die Hälfte der Betroffenen von ihrer Infektion wissen, nur etwa 10-20 Prozent der Patienten werden adäquat behandelt. Die Deutsche Leberstiftung rät deshalb zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Die Leberwerte können mit einem einfachen Bluttest ermittelt werden.

Weitere Infos unter:

>> www.deutsche-leberstiftung.de

Der Frühling ist ein Energieschub für Körper und Seele

Alles neu macht der Mai

Die Natur erwacht, die Tage werden länger und auch der Mensch lebt im Frühling regelrecht auf. Eine gute Zeit, um Körper und Geist fit zu machen für die wärmere Jahreszeit.

Mehr Bewegung

Runter vom Sofa und hinaus an die frische Luft: Im Frühjahr fällt das nicht schwer. Nutzen Sie diesen Energieschub und verbessern Sie die eigene Fitness, und zwar ohne Stress. Für den Einstieg sind sanfte Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern oder Nordic Walking ohnehin sinnvoller als extreme Belastungen. Hauptsache, es kommt mehr Bewegung in den Alltag. Als grobe Faustregel gilt: Schwitzen darf ruhig sein, wer aber aus der Puste kommt, ist wahrscheinlich schon zu schnell unterwegs. Eine Orientierung bietet auch der Puls, die Frequenz sollte 180 Schläge minus das Lebensalter nicht übersteigen. Fehlt die Zeit fürs Training? Auch in den Alltag lassen sich viele Bewegungseinheiten einbauen: Mit dem Rad zur Arbeit, den Einkauf zu Fuß erledigen – das bringt den Körper ebenfalls in Schwung und kurbelt den Kalorienverbrauch an.

Gesund essen

Im Frühling wächst der Appetit auf die leichte Küche. Hören Sie auf den Körper und essen Sie mit der Jahreszeit. Radieschen, Kohlrabi, frische Kresse und knackige Salate haben jetzt Saison und liefern Vitamine und Vitalstoffe. Wer hier verstärkt zugreift, verliert schnell ein paar überflüssige Pfunde, die in den Wintermonaten so leicht zugelegt wurden. Ein echter Schlankmacher ist der Spargel. Die "Frühlingsluft in Stangen" ist nicht nur kalorienarm, in dem königlichen Gemüse stecken auch wichtige Vitamine (C, E und B-Vitamine), Folsäure sowie Mineralstoffe, zum Beispiel Kalium und Eisen.

Eine willkommene Ergänzung in der Frühlingsküche sind Wildkräuter – kleine Kraftpakete voller Vitalstoffe, die jetzt sprießen. Im März und April wächst zum Beispiel der Bärlauch, der wegen seiner blutreinigenden und immunstärkenden Wirkung geschätzt wird. Dieser wilde Knoblauch lässt sich in der Küche vielfältig verwenden: gedünstet, in der Suppe, als Pesto oder klein geschnitten auf dem Brot. Auch mit Brennnesseln, Löwenzahn und Gänseblümchen lassen sich Salate verfeinern und Tees zubereiten. Diese Kräuter sind Klassiker für Frühjahrskuren, sie regen den Stoffwechsel an, sind harntreibend und entgiftend. Fürs Sammeln gilt: Nur bekannte Kräuter für den Eigenbedarf pflücken. In Naturschutzgebieten darf nicht, an Ackerrändern und Straßen sollte nicht gesammelt werden.

Sonnenstrahlen für die Seele

Alles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei – so wird die belebende Wirkung des Frühlings auch auf die Psyche im Volkslied besungen. Voraussetzung ist, dass wir uns Zeit nehmen für dieses Frühlingserwachen. Vogelgezwitscher, knospende Blumen, das erste Grün – all das ist Balsam für gestresste Seelen. Gönnen Sie sich ein paar Minuten Auszeit, sorgen Sie für Entspannung und nehmen Sie die Schönheit der Natur bewusst wahr, denn auch das gibt Kraft für den Alltag.

Neuer Trend: Intervallfasten

Viele Menschen machen im Frühjahr eine Fastenkur, ein echter Frühjahrsputz für den Körper. Doch komplett auf feste Nahrungsmittel verzichten, ist nicht jedermanns Sache. Eine Alternative ist das Intervallfasten, also der Wechsel zwischen normalem Essen und kurzen Fastenzeiten. Aus Großbritannien kommt die derzeit populäre 5:2-Diät. Das heißt, Sie essen fünf Tage normal, an zwei Tagen in der Woche ist die Kalorienaufnahme bei Frauen auf rund 500 und bei Männern auf 600 begrenzt. Empfohlen wird an diesen Tagen eine eiweiß- und ballaststoffreiche Kost mit Fisch, Fleisch und Gemüse. Intervallfasten kann aber auch bedeuten, einen Fastentag pro Woche einzulegen oder an einem bestimmten Tag das Abendessen oder Frühstück ausfallen zu lassen.



Für 4 Personen:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten | Pro Portion: 485 kcal | 15 g Fett | 66 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß

Pasta mit grünem Spargel und Ziegenfrischkäse

Spargel nur im unteren Drittel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Inzwischen den Spargel im heißen Olivenöl in etwa 6 bis 8 Minuten bissfest braten. Tomaten abtropfen lassen, grob hacken, zum Spargel geben. Ziegenfrischkäse mit Milch glatt rühren. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen.

Nudeln abgießen, mit dem Gemüse und dem Ziegenfrischkäse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, mit roten Pfefferbeeren und Thymian bestreuen und sofort servieren.

Zutaten:

- 800 Gramm grüner Spargel
- 300 Gramm kurze Nudeln (z.B. Penne)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 100 Gramm getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 Gramm Ziegenfrischkäse
- 50 Milliliter fettarme Milch
- frisch gemahlener Pfeffer
- ½ Bund Thymian
- ½ Limette
- 1 TL rote Pfefferbeeren

www.



Cybermobbing trifft die Opfer besonders hart

Attacken aus dem Netz

Dass unter Kindern und Jugendlichen gemobbt wird, ist nicht neu. Allerdings haben sich die Angriffe vom Schulhof aufs Handy und ins Internet verlagert. Die Folgen des Cybermobbings sind für die Opfer oft verheerend, denn Angriffe im Netz haben ein breites Publikum und sind schwer wieder zu entfernen.

Kommunikation läuft heutzutage zu wesentlichen Teilen über Handys, E-Mails, Websites, Foren, Chats und Communities. Das hat die Hemmschwelle für Mobbingaktivitäten deutlich gesenkt. In der vermeintlich anonymen virtuellen Welt trauen sich Kinder und Jugendliche eher, andere Menschen anzugreifen, zu beleidigen und bloßzustellen. Und: Beim Cybermobbing können die Täter rund um die Uhr aktiv sein und finden zudem ein großes Publikum. Entsprechend „beliebt“ ist diese Form des Mobbings geworden. Laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt inzwischen jeder vierte Jugendliche an, dass es jemanden in seinem Bekanntenkreis gibt, der über das Internet fertiggemacht wurde. 15 Prozent sagen sogar, dass über sie selbst bereits schon Unwahrheiten im Netz verbreitet wurden. Bei einem Viertel der jugendlichen Internet-User wurde das Internet innerhalb der Clique bereits eingesetzt, um gezielt jemanden fertigzumachen.

Eine besondere „Qualität“ des Cybermobbings: Das Internet vergisst nichts. Werden erst einmal verunglimpfende Bilder und fiese Beleidigungen über eine bestimmte Person im Internet verbreitet, ist es schwer, alle Inhalte endgültig zu löschen. „Deswegen sollte man sich im Internet grundsätzlich vorsichtig bewegen“, rät die polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes. „Insbesondere wenn man in sozialen Netzwerken aktiv ist, sollten nicht zu viele persönliche Daten für jedermann zugänglich sein.“ Das sieht auch Carmen Trenz von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) so. „Kinder und Jugendliche sollten sich darüber bewusst sein, dass Äußerungen im Internet eine Eigendynamik entwickeln können, über die man leicht die Kontrolle verliert. Selbst eher harmlose Konflikte oder Neckereien, die im Netz ausgetragen werden, können eskalieren.“

Und was tun, wenn man Opfer einer Cybermobbing-Attacke geworden ist? „Zunächst einmal darüber sprechen und zuhören“, empfiehlt Carmen Trenz. Sehr wichtig sind nach ihren Erfahrungen nicht zuletzt die Mitschülerinnen und Mitschüler, die den Fall mitbekommen, sich aber aus Angst nicht einmischen wollen. „Es hilft, wenn sie sich nicht an den Gemeinheiten beteiligen und die Gemobbten unterstützen.“ Viel zu selten wenden sich Jugendliche bei Online-Problemen an ihre Eltern, bedauert das Familienministerium. Wahrscheinlich, weil sie deren Unverständnis fürchten, Angst vor einem Internetverbot haben oder weil ihnen die Verunglimpfungen und Beleidigungen peinlich sind. Deshalb gelte für Eltern als erste Regel: „Interesse zeigen!“

Was man tun und lassen sollte:

- **Verrate nicht zu viel über dich!**
Wohnort, Schule, Handynummer und Passwort sollten auf jeden Fall dein Geheimnis bleiben und nicht im Internet einsehbar sein.
- **Denk nach, bevor du etwas im Internet veröffentlichst!**
Was einmal im Internet steht, ist nicht mehr so leicht zu entfernen. Wenn du ein Foto von dir einstellst, wähle eins aus, auf dem du nicht eindeutig zu erkennen bist. Willst du ein Foto von Freunden einstellen, musst du sie erst um Erlaubnis bitten.
- **Bleib misstrauisch!**
Nimm nicht jeden gleich auf deine Freundesliste auf. Andere Community-Mitglieder erzählen nicht immer die Wahrheit über sich.
- **Gib Mobbing keine Chance!**
Lass dich nicht auf Online-Streitigkeiten ein und mach nicht mit, wenn andere jemanden übers Internet fertig machen wollen. Wenn du eine Mobbing-Attacke beobachtest, dann hilf dem Opfer, indem du einen Erwachsenen informierst.
- **Hol dir Hilfe!**
Wenn dir selbst einmal online etwas Unangenehmes passiert, dann suche dir einen erwachsenen Ansprechpartner, der dich unterstützen kann – und wehre dich.

(Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

Wer selbst Respekt zeigt, bietet weniger Angriffsfläche ...

Cybermobbing-Expertin Carmen wünscht sich respektvolleren Umgang

„Sensibel werden für die Gefühle der Opfer“

Wie kann man gegen virtuelle Schikanen vorgehen und schon im Vorfeld Cybermobbing vorbeugen? Carmen Trenz von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS), Landesstelle Nordrhein-Westfalen, gibt Tipps.

Wie kann man generell vorbeugen?

Trenz: Cybermobbing kann – genauso wie anderes Mobbing – am erfolgreichsten verhindert werden, indem Eltern und Pädagogen Kinder und Jugendliche zu einem respektvollen Umgang miteinander erziehen und dies auch konsequent vorleben. Junge Menschen sind sich nicht immer der Tragweite ihres Handelns im Internet bewusst. Sie glauben, das ist Spaß, und bedenken nicht, wie sehr Betroffene unter gemeinen Kommentaren, Geheimnisverrat oder peinlichen Fotomontagen leiden. Sie müssen also sensibilisiert werden für die Gefühle der Mobbingopfer. Da hilft manchmal schon ein Rollenspiel, in dem man die Opferperspektive einnimmt. Außerdem gibt es Bücher, Filmspots und Arbeitsmaterialien, in denen Beispiele geschildert werden. Da wird dann die ganze Tragweite der virtuellen Hetze deutlich.

Wie können sich Kinder und Jugendliche vor Cybermobbing schützen?

Trenz: Sie dürfen keine Umstände oder Anreize bieten, die Mobbing begünstigen. Man sollte sich nicht angreifbar machen. Wer selbst Respekt zeigt, bietet weniger Angriffsfläche. Aggressiv klingende oder sexuell anzügliche Nicknames sollten vermieden werden. Kinder und Jugendliche sollten sich darüber bewusst sein, dass Äußerungen im Internet eine Eigendynamik entwickeln können, über die man leicht die Kontrolle verliert. Selbst eher harmlose Konflikte oder Neckereien, die im Netz ausgetragen werden, können eskalieren, wenn sich „Freunde“ oder Freunde dieser Freunde einmischen. Die Sicherheitsregeln gilt es selbstverständlich zu beachten, also die Privatsphäre mit den entsprechenden Einstellungen schützen. **Und ganz wichtig:** Vorsicht beim Einfügen von Fotos und Videos ins Netz! Damit gibt man unter Umständen eine Menge preis.

Carmen Trenz ist Diplom-Pädagogin und Mediatorin. Sie ist Spezialistin für Jugendgewaltprävention mit dem Schwerpunkt Mobbing. Nach dem Studium arbeitete Trenz zunächst in der offenen Kinder- und Jugendarbeit, danach in der Kleinkindforschung, anschließend beim Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik. 1981 wechselte sie zur Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS), Landesstelle Nordrhein-Westfalen, nach Köln.



Was können Betroffene, Eltern und Schulen unternehmen?

Trenz: Zunächst einmal: darüber sprechen und zuhören. Sehr wichtig sind auch die Mitschülerinnen und Mitschüler, die den Fall mitbekommen, sich aber aus Angst nicht einmischen wollen. Es hilft, wenn sie sich nicht an den Gemeinheiten beteiligen und die Gemobbten unterstützen. Die Betroffenen sollten auf Beleidigungen und Provokationen nicht antworten, da der Versender genau dies beabsichtigt. Soweit der Mobber bekannt ist, sollte man den Namen aus der eigenen Kontaktliste löschen. Viele Handyanbieter und Betreiber sozialer Netzwerke bieten an, Cybermobbing-Vorfälle zu melden. Nach der Überprüfung können die Betreiber illegale Inhalte und auch die Profile sperren oder ganz löschen. Es empfiehlt sich auch, Kopien von den beleidigenden Inhalten zu machen. Das dient nachher dem Nachweis.

Was sagt das Strafrecht zum Cybermobbing?

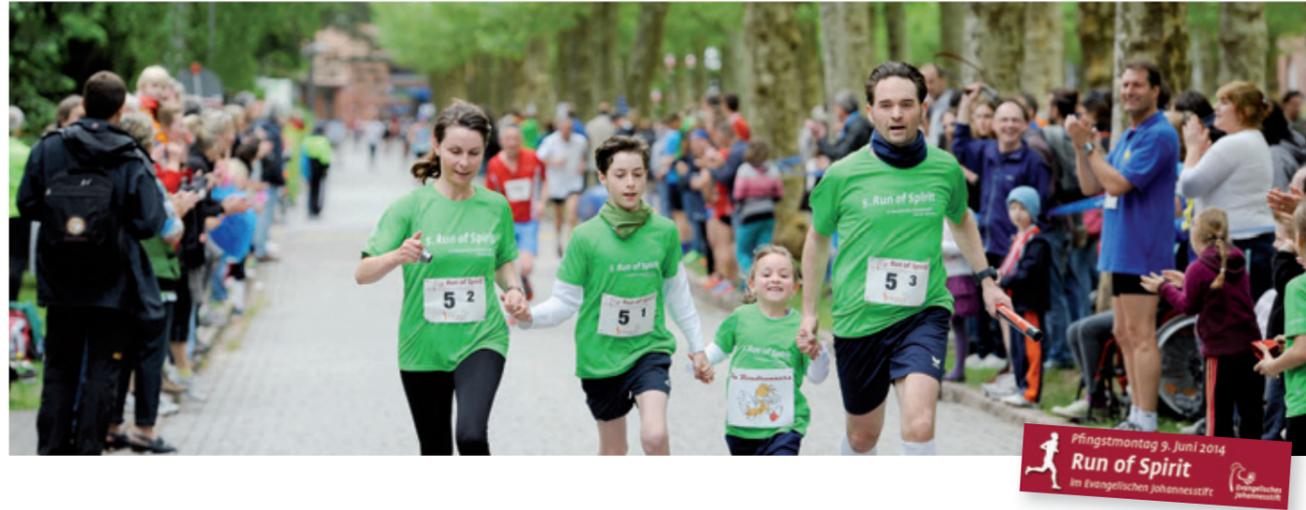
Trenz: Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Oft handelt es sich bei den Cyber-Attacken um Straftaten, die man bei der Polizei anzeigen kann. Das hat mit erlaubter Meinungsäußerung nichts mehr zu tun, da werden Persönlichkeitsrechte zum Teil massiv verletzt, zum Beispiel das Recht am eigenen Bild. Bei anonymen Aktionen kann die Polizei versuchen, über die Betreiber der Netzwerke den Urheber zu ermitteln.

Von wem kann man sich professionellen Rat holen?

Trenz: Es gibt diverse Informations-, Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten – viele davon auch im Internet. In der AJS-Broschüre „Cyber-Mobbing“ kann man Einzelheiten erfahren. Sie kann auf unserer Seite bestellt werden:

>> www.ajs.nrw.de

Infos & Tipps



BKK Diakonie unterstützt: Run of Spirit – gemeinsam sportlich Hürden überwinden

Am Pfingstmontag, den 9. Juni 2014 findet der Run of Spirit auf dem Gelände des Evangelischen Johannesstifts zum sechsten Mal statt. Dieser Lauf ist einmalig in Europa und in der Veranstaltungsart etwas Besonderes.

Die BKK Diakonie unterstützt die Laufveranstaltung und verschenkt 100 Startplätze an die ersten 100 Lauffreudigen. Bitte schicken Sie dafür eine E-Mail an: ros@bkk-diakonie.de mit dem Betreff ROS 2014. Wenn Sie zu den ersten 100 Einsendern gehören, erhalten Sie von der BKK Diakonie eine Bestätigung.

Inklusion: Teilhabe ermöglichen

Herzstück dieses Laufevents ist die Teilhabe und Teilnahme von Menschen mit Behinderung. Ausdrücklich sollen Menschen mit und ohne Behinderung daran teilnehmen und das nicht nur in getrennten Disziplinen, sondern gemeinsam über die Distanzen von 0,4 km bis 10 km. Daneben werden Läufe für die ganze Familie und als Team angeboten. Fast schon traditionsgemäß ist dieses Jahr wieder der blinde Marathonläufer und Paralympics-Sieger Henry Wanyoike mit am Start.

Gutes tun seit 2009 – Charity-Projekt 2014

Der Lauf verbindet sportliches Treiben mit dem Geist des Helfens. Auch in diesem Jahr spendet das Evangelische Johannesstift für jeden teilnehmenden Sportler einen Euro an das Projekt. Darüber hinaus können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Online-Anmeldung persönlich spenden. Charity-Projekt 2014 ist das Ferienprojekt des polnischen Kooperationspartners Na Tak, dem Ausrichter des Run of Spirit in Poznan. Dieses Jahr soll den von Na Tak betreuten Kindern eine Ferienwoche ermöglicht werden.

Der Run of Spirit wird unterstützt von Aktion Mensch, BKK Diakonie, Die Laufpartner, Herbert-Grünwald-Stiftung (Bayer-Stiftungen), PSD Bank Berlin-Brandenburg, Erdinger alkoholfrei, Umzugsunternehmen Huckepack.

Weitere Informationen sowie die Anmeldemodalitäten erhalten Sie unter: >> www.run-of-spirit.de

Folgende Satzungsänderungen hat der Verwaltungsrat der BKK Diakonie zum 01.01.2014 beschlossen:

Der Bereich der medizinischen Vorsorge nach § 23 SGB V wurde ausgebaut. Darin enthalten sind folgende Untersuchungen, die ab dem 18. Lebensjahr in Anspruch genommen werden können.

- Jährliche Hautkrebsvorsorge inklusive Auflichtmikroskopie
- Glaukom-Vorsorge
- Mammographie zur Brustkrebsfrüherkennung
- Mammasonographie zur Brustkrebsfrüherkennung
- Gesundheitsuntersuchung (Check Up)
- Knochendichtemessung bei Verdacht auf Osteoporose (Frauen ab 55, Männer ab 65)
- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung

Ebenfalls erweitert wurde der Bereich Heilmittel (§ 32 SGB V) um den Baustein Osteopathie.

Für genauere Informationen fordern Sie bitte unsere aktuelle Satzungsfassung an oder besuchen Sie unsere Homepage.

>> www.bkk-diakonie.de/leistungen



BKK-Geschäftsstelle in Berlin-Mitte eröffnet

Die BKK Diakonie verstärkt ihre Präsenz im Raum Berlin. Neben Lobetal gibt es nun auch eine Geschäftsstelle in der Stadtmitte. Sie wurde jetzt im Beisein von zahlreichen Gästen offiziell eröffnet. Die Geschäftsstelle befindet sich im Gebäude der Lazarus-Stiftung in der Bernauer Straße 118, direkt gegenüber dem Mauer-Museum. Ansprechpartner vor Ort ist Stefan Wenzel. Als erfahrener Krankenkassen-Mann wird er die wachsende Zahl von Versicherten der BKK Diakonie in diesem Teil Berlins sicher in vielfältiger Weise beraten und unterstützen können. Neben den Versicherten berät Stefan Wenzel auch diakonische Einrichtungen zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Die neue Geschäftsstelle der BKK Diakonie in Berlin-Mitte ist dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 13 Uhr bis 15 Uhr geöffnet. Ansprechpartner ist Stefan Wenzel, Telefon: (030) 46705-8500, E-Mail: stefan.wenzel@bkk-diakonie.de.



5x

Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und das Buch „Achtsamkeitstraining“ gewinnen

Seien Sie dabei und gewinnen Sie mit etwas Glück das Buch zum Thema Achtsamkeit.

Nähere Infos zu dem Autor Jan Thorsten EBwein und seinem Buchthema „Achtsamkeitstraining“ erfahren Sie auf der Seite 5.

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie ein Buch über Achtsamkeit gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 28.05.2014 an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
info@bkk-diakonie.de

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der BKK Diakonie ist ausgeschlossen.

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

Mitglieder
werben und je
20€
Prämie erhalten!



Sven Damaske,
Familienvater und Kinder-
krankenpfleger in Bethel

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

„Genau richtig
für Menschen in
sozialen Berufen.“

www.bkk-diakonie.de



Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter oder schauen Sie Videos auf unserem YouTube-Kanal. Sie erhalten wichtige Infos über aktuelle Entwicklungen und haben immer mal wieder die Chance, an attraktiven Gewinnspielen und besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.



Gesundheitsquiz

1. Was hilft Ihnen sich im Augenblick zu verankern?

2. Welchen Anteil an den Kalorien sollten Fette idealerweise nicht überschreiten?

3. Wie viel Gallensaft produziert die Leber täglich?

4. Welche Vitamine enthält Spargel?

5. In welcher Stadt hat die BKK Diakonie ihre neue Geschäftsstelle eröffnet?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Achtsamkeitstraining“ von Jan Thorsten Eßwein.

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637
oder Servicetelefon
0180-2553425
Fax 0521.144-4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de

