

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2017

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe

*Gönnen
Sie den
Ohren mal
eine Pause!*

Der Stille Raum geben

Kleine Auszeiten stärken Körper und Seele

Glück ist erlernbar

Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Vorsorgemanager FamiliePlus

Das clevere Gesundheitsmanagement für die ganze Familie

Eine Blume, die sich erschließt, macht keinen Lärm dabei: Unbemerkt kommt alles, was Dauer haben soll, in dieser wechselnden, lärmvollen Welt.

Wilhelm Raabe (1831 – 1910)



Liebe Leserin, lieber Leser,

Gott schenke uns Ohrenlider! Das wünschte sich schon der Satiriker Kurt Tucholsky 1931, denn irgendwo bellte immer ein Hund, schrillte das Telefon, klapperten die Fenster. Seitdem ist die Welt nicht leiser geworden. Unsere Ohren bekommen so einiges zu hören, wir können sie ja auch nicht einfach zuklappen wie die Augen. In der aktuellen MENSCH-Ausgabe schenken wir dem Ohr besondere Aufmerksamkeit. Wir erläutern, wie dieses empfindliche Sinnesorgan funktioniert, und zeigen, wie sich Ruhe und Lärm auf unsere Gesundheit auswirken. Dazu haben wir auch mit Menschen gesprochen, die regelmäßig die Stille suchen und dies als wohltuend für Körper, Geist und Seele beschreiben.

Eine verdächtige Stille beobachten dagegen manche Eltern. Vielleicht kennen Sie das auch? Da treffen sich ein paar Jugendliche – und blicken stumm auf ihre Handys. Oder der Nachwuchs sitzt allein auf dem Sofa und daddelt. Stundenlang. Smartphone und Co. sorgen in vielen Familien für reichlich Krach – und sind uns ebenfalls ein Thema wert. Dabei ist klar: Auch für uns Erwachsene ist es eine Herausforderung, angemessen und gesund mit den neuen Kommunikationsmitteln umzugehen, sie zu nutzen, aber eben nicht von ihnen beherrscht zu werden. Forscher haben dazu eine interessante App entwickelt, die uns den eigenen Handykonsum vor Augen führt. Und sie sagen: Immer wenn wir das Handy zücken und Mails checken, werden Glückshormone im Gehirn ausgeschüttet. Kein Wunder, dass vielen das Handy lieb und teuer ist.

Glück und wie wir es finden können, auch darüber berichten wir in dieser MENSCH-Ausgabe. Nicht nur Philosophen, auch Wissenschaftler versuchen, dieses flüchtige Gefühl zu ergründen. Ob das gelingt? Vielleicht liegt der Zauber des Glücks ja gerade darin, dass es so unergründlich ist. Dennoch zeigt die Forschung, dass wir selbst durch unser Verhalten und unsere Haltung einiges dafür tun können, um zufriedener zu leben. Lesen Sie dazu unser spannendes Experten-Interview.

Unbestritten ist: Auch der Frühling setzt derzeit Glücksgefühle frei. Überall grünt und blüht es, die Tage werden länger und die Menschen scheinen irgendwie beschwingter und fröhlicher durch den Tag zu gehen. Genießen Sie diese Zeit, jetzt im April und erst recht im Wonnemonat Mai, dem Mozart des Kalenders, wie es Erich Kästner so wundervoll formuliert hat. Mit etwas Glück gewinnen Sie bei unserem Gewinnspiel dazu noch eine erholsame Wochenend-Reise. Versuchen Sie Ihr Glück.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Der Stille Raum geben

Wie Lärm und Ruhe unsere Gesundheit beeinflussen

04 Interview

Dem Glück auf der Spur

06 Tinnitus

Ich höre was, was du nicht hörst

07 Das Ohr

Sensibles Organ im Doppelpack

08 Nicht ohne mein Handy

Der Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. ist in vielen Familien ein Reizthema

10 Im Hier und Jetzt

Meditation wirkt positiv auf Körper und Seele

11 Löwenzahn

Würziger Begleiter in der Frühlingsküche

12 Infos & Tipps

13 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876 - 120

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Tilman Dulisch, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Katrin Biller: Seite 01 | www.photocase.de: Umschlag (Junge Frau mit Gänseblümchen im Frühling von LisaSchaetzle) und Seite 4 (Kleines Glück von as_seen), Seite 10 (Close-up of women doing meditation at the beach in the morning von criene), Seite 11 (Nasse Zeiten von kemal) | thinkstock.de: Umschlagseite 2, Seite 02, 06, 08, 12 und Umschlagseite 3

KKF-Verlag in Altötting, www.kkf-verlag.de

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.

Wie Lärm und Ruhe unsere Gesundheit beeinflussen

Der Stille Raum geben

In unserem geschäftigen Alltag ist oft kein Platz für sie. Und so leise, wie sie daherkommt, wird sie schnell übertönt – die Stille. Doch es lohnt sich, immer wieder für ruhige Phasen zu sorgen, um Kraft zu tanken und zu uns selbst zu finden.

Die Glocke der kleinen Kapelle läutet ein paar Mal. Der Ton verklingt, dann breitet sich Stille aus, erfüllt den ganzen Raum. Schwester Anke Frickmann, Leiterin im „Haus der Stille“ in Bielefeld-Bethel, genießt diesen Moment. „Die Atmosphäre hier führt mich zu meiner eigenen Mitte. Ich kann loslassen und mich konzentrieren zugleich.“ Eine Erfahrung, die auch viele Gäste suchen. Im „Haus der Stille“ können Besucher eine Auszeit vom Alltag nehmen oder einfach kurz innehalten, in der Mittagspause zum Beispiel oder nach der Arbeit.

Das Bedürfnis nach solchen Rückzugsorten ist groß, beobachtet die leitende Schwester der Sarepta-Gemeinschaft, und es wundert sie nicht. Beruf, Haushalt, Hobbys fordern uns. So manch einer fühlt sich wie im Hamsterrad. „Wir Menschen sind mit so vielen Reizen umgeben, unser Alltag ist so temporeich.“ Stille lässt uns einen Gang herunterschalten und bringt uns in Kontakt mit uns selbst. Oder wie es Anke Frickmann formuliert: „Stille ist ein Resonanzraum, um zu hören, was in mir ist. Um zu fühlen, was mich bewegt. Um zu merken, was mir wichtig ist.“

Stille suchen heißt nicht, die Ohren zu verschließen. Wir leben in einer Welt voller Töne und Klänge. Sie geben uns Orientierung, sind wichtige Sinnesreize, im Gespräch finden wir zueinander. Problematisch wird es, wenn uns zu viel und zu laute Akustik umgibt. Das muss nicht gleich die Baustelle mit einem Presslufthammer sein. Auch permanentes Tastengeklapper im Großraumbüro oder das Brummen der nahe gelegenen Straße kann unser Wohlbefinden stören. Laut Bundesumweltamt fühlt sich jeder zweite Bürger durch Autos und Lkw belästigt. Straßenverkehr gilt als Lärmquelle Nr. 1 in Deutschland, gefolgt von Nachbarschaftslärm.

Eine laute Geräuschkulisse nervt dabei nicht nur, sie kann auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, wir können uns weniger gut konzentrieren oder leiden unter Schlafstörungen, erklärt Dirk Schreckenber vom Arbeitsring Lärm der Deutschen Gesell-

schaft für Akustik. Ab einem Dauerschallpegel von 60 Dezibel, so laut ist es etwa an einer gut befahrenen Hauptstraße, steige das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Dauerschallpegel ab 85 Dezibel gilt als kritisch und kann zu Gehörschäden führen. Selbst im Schlaf nimmt der Körper Geräusche wie Fluglärm oder ratternde Güterzüge wahr und reagiert darauf, betont der Umweltpsychologe. „Das Ohr schläft nicht.“

Manchen Belastungen setzen wir uns zusätzlich noch freiwillig aus, stöpseln uns Kopfhörer ins Ohr oder drehen die Musik laut auf. In der Disco oder auf Konzerten werden schnell Werte von 110 Dezibel erreicht – und die Besucher lieben es. Ein leises Weckerticken, wenn man einschlafen will, kann einen dagegen aus der Ruhe bringen. „Geräusche werden je nach Situation sehr unterschiedlich wahrgenommen“, sagt Lärmforscher Schreckenber. Auch ob wir Verursacher sind oder nicht, macht einen Unterschied. Das eigene Rasenmäher-Getöse nehmen wir klaglos hin, die Partymusik aus Nachbars Garten lässt unseren Blutdruck dagegen in die Höhe schnellen. „Lärm ist immer das Geräusch des anderen“, sagt Schreckenber. Wer sich in den Ärger über den lauten Nachbarn noch hineinsteigert, verstärkte die negativen Auswirkungen erst recht – das gilt es sich genauso bewusst zu machen wie die Tatsache, dass wir beim Lärm Täter und Opfer zugleich sind. Rücksicht üben, unnötige Geräusche vermeiden und unseren Ohren immer wieder ruhige Pausen gönnen, gerade nach Belastungen wie auf einem lauten Konzert, sind Dinge, die wir selbst tun können.

Doch ist es dann endlich still, wird manch einer erst recht nervös. Stille kann beglücken, aber auch bedrücken. Ohne akustische Ablenkung ist der Mensch auf einmal mit sich selbst, seinen Wünschen und Sorgen konfrontiert. „In der Stille bricht meistens etwas auf“, weiß Anke Frickmann und macht Mut, die Stille dennoch zu wagen. Oft kläre und reinige sich in diesen Situationen etwas. Für die Diakonisse ist Stille eine Art „Seelen- und Körperhygiene“, wichtig für die Gesundheit und Gesundheit des ganzen Menschen.

Stille:

ohne
Bewegung,
ruhig,
ohne
Geräusch

„Stille ist ein Resonanzraum, um zu hören, was in mir ist. Um zu fühlen, was mich bewegt. Um zu merken, was mir wichtig ist.“

Schwester Anke Frickmann
Leiterin im „Haus der Stille“ in Bielefeld-Bethel

„Seelen- und Körperhygiene“

Interview

Dem Glück auf der Spur

Manchmal fällt es uns einfach so zu und wir sind glücklich. Ganz ohne Grund und eigenes Zutun. Oder doch nicht? Wissenschaftler erforschen immer genauer, wie Glück entsteht und was wir selbst für ein erfülltes Leben tun können. MENSCH sprach darüber mit der Psychologin Judith Mangelsdorf von der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie.

Ist Glück tatsächlich erlernbar? Und wenn ja, wie lautet die Formel?

Ja, Glück ist zumindest in Teilen erlernbar. Wissenschaftler um die amerikanische Forscherin Sonja Lyubomirsky haben herausgefunden, dass etwa die Hälfte unseres Glückserlebens von unseren Genen abhängt. Etwa ein Zehntel unseres Glückes ist äußeren Umständen geschuldet, also beispielsweise der Frage, wie viel Geld wir verdienen und wo wir aufwachsen. Der Rest hängt von unserem Verhalten ab, und das können wir beeinflussen. Die vereinfachte Formel hieße also: Glück = 50 % Gene + 10 % Lebensumstände + 40 % Verhalten.

Was bedeutet das ganz praktisch?

Für viele Menschen liegt der Schlüssel zu mehr Lebensglück darin, überhaupt zu erkennen, was bereits gut an ihrem Leben ist. Dieser Perspektivwechsel hilft. Eine einfache Übung dazu: Während Sie sich morgens die Zähne putzen, überlegen Sie: „Worauf kann ich mich heute freuen?“ Und wenn Sie abends wieder vor Ihrem Spiegelschrank stehen, fragen Sie sich: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Machen Sie diese Übung, die Sie keinerlei Zeit kostet, einen Monat lang jeden Tag. Und dann machen Sie eine Gewohnheit daraus. Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die am Ende eines Tages – übrigens auch eines schlechten Tages – sich darauf besinnen, was gut war, wesentlich zufriedener sind.

Zum Leben gehören ja auch schwierige Zeiten dazu ...

Unbedingt! Hier liegt ein häufiges Missverständnis gegenüber der Positiven Psychologie. Genau genommen ist sie nicht die Wissenschaft des Glücks, sondern die Wissenschaft des gelingenden Lebens. In jedes Leben gehört auch Trauer und Wut. Die Frage ist: Wie gelingt es mir, diese Gefühle in mein Leben gut zu integrieren? Ein Spezialgebiet der Positiven Psychologie, in dem auch ich forsche, ist das Posttraumatische Wachstum. Forschung in diesem Bereich beschäftigt sich mit der Frage, wie wir aus den schwersten Erfahrungen unseres Lebens Sinn ziehen und an ihnen wachsen können. In Zusammenarbeit mit kirchlichen Trägern machen wir dieses Wissen zum Beispiel für Sterbende und Hinterbliebene nutzbar.

Was passiert beim Glückserleben im Gehirn? Können wir auch auf diese „chemische Seite des Glücks“ Einfluss nehmen?

Es gibt verschiedene „Glückshormone“ und Neurotransmitter. Die bekanntesten sind Dopamin, Endorphine und auch Oxytocin. Dopamin und Endorphine können auch als Belohnungsstoffe des Körpers angesehen werden. Oxytocin spielt vor allem in Beziehungen eine große Rolle. Die genaue Wirkung verschiedener „Glückshormone“ wird weiterhin erforscht. Die gesichertsten Befunde in diesem Bereich kommen aus der Sportforschung. Unser Körper schüttet beim Sport Dopamin aus, um uns zu sagen: Das tut mir gut! Diesen Umstand können Sie nutzen. Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, bewegen Sie sich an frischer Luft. Ihr Körper und Gehirn werden es Ihnen danken.

Nun bin ich auch noch für mein Glück verantwortlich! Setzt das Menschen in unserer selbstoptimierten Gesellschaft nicht zusätzlich unter Druck?

Das ist eine interessante Frage. Hier ein Gleichnis: Wenn ich mitten auf der Autobahn eine Reifenpanne habe und nicht weiß, wie ich den Schaden beheben kann, bin ich hilflos. Ich bin quasi darauf angewiesen, dass jemand anderes kommt und mir aus meiner misslichen Lage hilft. Hätte ich das Handwerkszeug und Know-how, um das Problem selbst zu beheben, wäre ich handlungsfähig und nicht darauf angewiesen, dass jemand anderes es für mich löst. Ähnlich sehe ich das Wissen der Positiven Psychologie. Es gibt den Menschen Know-how und Handwerkszeug, um ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Wichtig ist dabei zu wissen, dass es manchmal so schwere Pannen gibt, dass ich mir allein auch mit Handwerkszeug nicht helfen kann. Für das eigene Glück (mit-)verantwortlich zu sein, ist aus Sicht der Positiven Psychologie eher etwas Ermächtigendes.



Judith Mangelsdorf von der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Die Gesellschaft bildet Coaches, Therapeuten, Berater und Trainer aus, um die Positive Psychologie in den verschiedensten Arbeitsbereichen umzusetzen. Mehr dazu unter:

www.dgpp-online.de

Die fünf Säulen des Glücks

nach dem PERMA-Modell von Martin Seligman

Positive Emotionen (Positive emotions):
Wie häufig erleben wir Momente des Glücks?

Engagement (Engagement):
Gehe ich einer Tätigkeit nach, in der ich Flow erlebe und meine Stärken einsetzen kann?

Beziehungen (Relationships):
Gibt es in meinem Leben tragende unterstützende Beziehungen?

Lebenssinn (Meaning):
Habe ich einen Sinn, dem ich mein Leben widme?

Erfolg (Accomplishment):
Bin ich erfolgreich in dem, was ich tue?

Neben diesen von Seligman eingeführten Säulen des Glücks wird auch Gesundheit häufig als ein zentraler Glücksaspekt benannt.

Die Positive Psychologie hat das Ziel, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern. Es ist ein Sammelbegriff für Theorien und Forschungen zur Frage, was das Leben lebenswerter macht. Einer der Begründer ist der amerikanische Psychologe Martin Seligman. Er bemängelte, dass sich die Psychologie zu sehr auf negative Emotionen und die Bekämpfung psychischer Krankheiten konzentriert.

Ohrgeräusche

Tinnitus: Lärm, Stress oder Infektionen können Auslöser sein

Ich höre was, was du nicht hörst

„Niemand glaubt mir, wie viel Qual mir der Schwindel, das Klingeln und Sausen der Ohren verursacht. Ich wage nicht, eine Stunde ununterbrochen zu lesen, auch nicht etwas klar zu durchdenken oder zu betrachten; sogleich ist nämlich das Klingeln da und ich sinke der Länge nach dahin.“ Wer da so verzweifelt von seinem Leiden berichtet, ist kein Geringerer als Martin Luther. Der Reformator litt unter Ohrgeräuschen und interpretierte sie zuweilen als „Stimme des Teufels“.

Was Luther als Teufelswerk bezeichnete, fasst man heute unter dem Begriff Tinnitus zusammen. Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst werden kann. Von vielen Musikern weiß man, dass sie davon betroffen sind, darunter auch Prominente wie Phil Collins, Bob Dylan, Sting, Bono, Ozzy Osbourne und Barbara Streisand. Das hängt damit zusammen, dass sie durch ihren Beruf oft einem erhöhten Schallpegel ausgesetzt sind. Aber ein Tinnitus kann auch andere Ursachen haben – Stress zum Beispiel, Infektionen oder Bluthochdruck.

In Deutschland haben etwa 25 Prozent der Männer und Frauen schon einmal Ohrgeräusche wahrgenommen. Der Deutschen Tinnitus-Liga (DTL) zufolge leiden etwa 1,5 Millionen Menschen hierzulande unter mittelgradigem bis unerträglichem Tinnitus. Die akute Form des Tinnitus ist zwar häufiger, jedoch geht nach Informationen der DTL jährlich bei rund 340.000 Menschen ein akuter Tinnitus in eine chronische Form über. Als chronisch gilt er ab etwa drei Monaten. „Die Betroffenen erleben ihren Alltag durch Ohrgeräusche so behindert, dass sie oft nicht schlafen können, in ihrer Konzentration beeinträchtigt sind oder sie auch psychischen Belastungen nicht mehr standhalten können“, macht die Deutsche Tinnitus-Liga die Schwere möglicher Folgen deutlich.

Tinnitus stellt sich häufig nach einem Hörsturz ein. Diese Variante bildet sich aber oft zurück, etwa durch eine Kortisonbehandlung. In den meisten Fällen ist Tinnitus jedoch das Resultat einer Überlastung des Ohrs, etwa nach einem lauten Konzert oder auch durch Dauerbeschallung über Kopfhörer. Die Palette der weiteren möglichen Auslöser reicht von seelischen Belastungen über orthopädische Probleme im Kiefer bis zu ernsthaften Krankheiten wie einem Tumor.

Halten Ohrgeräusche länger als 24 Stunden an, sollte man unbedingt zu einem HNO-Arzt gehen. Der wird verschiedene Untersuchungen vornehmen und bei Bedarf auch andere Fachärzte zurate ziehen. „Wichtig ist, dass die Behandlung so schnell wie möglich nach Einsetzen der Ohrgeräusche startet“, so die Erfahrung der Deutschen Tinnitus-Liga. Eine bewährte Methode ist die Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT). Dabei werden Betroffene umfassend über die medizinischen Zusammenhänge der Ohrgeräusche aufgeklärt und lernen Methoden, die den Umgang mit dem Tinnitus erleichtern. Bei seelischen Beschwerden sollte man den Weg zum Psychotherapeuten nicht scheuen. Als hilfreich kann sich auch eine Selbsthilfegruppe erweisen.



Das Ohr:

Sensibles Organ im Doppelpack

Das Ohr ist ein hoch entwickeltes und sehr empfindliches Organ des menschlichen Körpers – und das gleich in doppelter Ausführung. Die Ohren sind ständig im Einsatz, 24 Stunden am Tag. Schon im Mutterleib sind sie betriebsbereit.

Ihre Hauptaufgabe besteht im Erfassen und Analysieren von Geräuschen. Außerdem beherbergen die Ohren unseren Gleichgewichtssinn. Die Bedeutung unseres Gehörs wird häufig unterschätzt und vielen Menschen erst so richtig bewusst, wenn die Funktionsweise beeinträchtigt ist. Das ist sicherlich ein Grund dafür, dass viele Menschen sehr sorglos mit ihrem Hörvermögen umgehen. Dabei können Hörschädigungen die Lebensqualität erheblich einschränken. Nach Schätzungen der Organisation „Hear-it“ leiden 16 Prozent aller erwachsenen Europäer an so starken Hörminderungen, dass diese ihren Alltag beeinträchtigen. Doch nur jeder fünfte Betroffene, der ein Hörgerät gebrauchen könnte, benutzt auch eines.

Die Funktionsweise des Ohrs kann man am besten beschreiben, indem man dem Weg der Schallwellen folgt. Sie begeben sich von der Ohrmuschel auf eine Reise durch den Gehörgang und lassen das Trommelfell vibrieren. Dadurch geraten im Mittelohr die Gehörknöchelchen – Hammer, Amboss und Steigbügel – in Bewegung. Die Schwingungen setzen ihre Reise über das Ovale Fenster durch die Flüssigkeit in der Schnecke im Innenohr fort und stimulieren so Tausende winziger Haarzellen. Das führt zu einer Umwandlung der Schwingungen in elektrische Impulse, die vom Gehirn letztlich als Geräusch wahrgenommen werden.

16 %

aller erwachsenen Europäer leiden an so starken Hörminderungen, dass diese ihren Alltag beeinträchtigen.

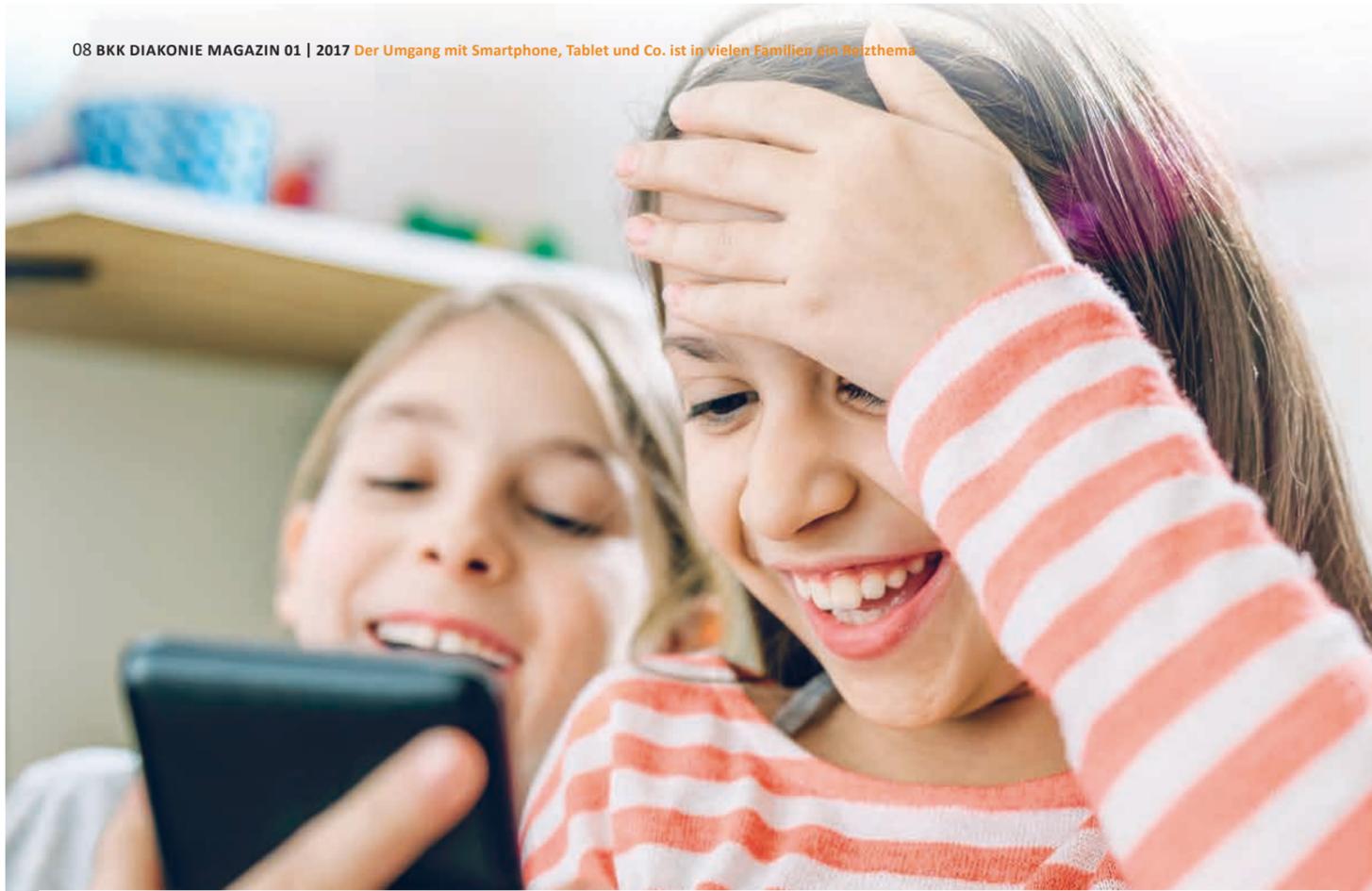
Unser Wahrnehmungsspektrum reicht im gesunden Zustand von 20 bis 20.000 Hertz. Abgesehen von der Höhe des Tons, nehmen wir auch seine Intensität wahr, also die Lautstärke. Sie wird in Dezibel gemessen. Das Ticken eines Weckers verursacht einen Ton von etwa 20 Dezibel Lautstärke. Flüstertöne kommen auf ungefähr 30 Dezibel. Schmerzhaft laut ist ein Flugzeug beim Start: Es erzeugt 140 Dezibel.

Schallpegel im Vergleich

- 120 dB:** Schmerzgrenze, Trillerpfeifen
- 100 – 110 dB:** Disco, Club, Rockkonzert, Presslufthammer
- 90 dB:** Lkw, Motorrad im Straßenverkehr
- 70 – 80 dB:** Hauptverkehrsstraße tagsüber
- 50 dB:** normale Unterhaltung
- 20 dB:** Blätterrauschen
- 10 dB:** Atmen

Tag gegen Lärm

Mit dem „Tag gegen Lärm“ macht die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA) jedes Jahr Ende April auf Lärmbelastungen und ihre Folgen aufmerksam. „Akustische Vielfalt“ ist das Motto in diesem Jahr, rund um den 26. April gibt es dazu bundesweit Veranstaltungen. Zudem verleiht die DEGA Lärmkoffer an Schulen und öffentliche Einrichtungen. Mit einem Messgerät können Schüler zum Beispiel messen, wie laut es in ihrer Klasse ist oder wie viel Dezibel die Musik hat, die über Kopfhörer in ihr Ohr geht. Auch Jugendliche und junge Erwachsene haben zum Teil schon Gehörschäden, oft verursacht durch Freizeitlärm.



Der Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. ist in vielen Familien ein Reizthema

Nicht ohne mein Handy!

Chatten, spielen, YouTube-Videos gucken: Online sein gehört für Jugendliche zum Alltag dazu. Viele Eltern treibt das zur Verzweiflung, denn schnell wird aus dem Spaß ein Übermaß an Medienkonsum. Doch wie kann ein bewusster und gesunder Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. erlernt werden?

Spätestens mit der weiterführenden Schule kommt das Thema auf Familien zu. „In meiner Klasse haben alle ein Smartphone“, quengelt der Nachwuchs. Die meisten Eltern geben irgendwann nach, schließlich wollen sie nicht, dass ihr Kind zum Außenseiter wird. Doch wer seinem Kind ein Handy kauft, muss ihm auch helfen, damit umzugehen, fordert Sabine Schattenfroh von der Initiative „Eltern und Medien“ der Landesanstalt für Medien in Nordrhein-Westfalen. Für die Medienpädagogin sind Smartphone und Tablet vergleichbar mit einem Werkzeug, wie Hammer oder Bohrmaschine. „Wenn unsere Kinder die in der Hand hätten, wären wir viel strenger.“

Dabei können Kinder auch in der virtuellen Welt Schaden nehmen. Schattenfroh kennt Grundschüler, die über WhatsApp angsteinflößende Drohkettbriefe erhalten oder beim Surfen auf Seiten mit Gewalt oder pornografischen Inhalten landen. „Das Netz bietet Kindern wunderbare Spielwiesen und Möglichkeiten. Aber es gibt auch dunkle Ecken und Gefahren wie Cybermobbing oder Datenmissbrauch. Das sollten Eltern wissen.“

Schon das tägliche „On-Sein“ überfordert manche Jugendliche. Die Landesanstalt für Medien in Nordrhein-Westfalen hat 8- bis 14-Jährige zum Smartphone befragt und festgestellt: Fast jedes zweite Kind fühlte sich durch das Handy permanent bei den Hausaufgaben abgelenkt. Ein Viertel der Befragten gab Kommunikationsstress an. Aus Angst, eine Nachricht zu verpassen,

liegt bei manchen das Handy sogar nachts neben dem Bett. Kinderärzte warnen schon lange vor gesundheitlichen und psychischen Problemen durch zu viel Medienkonsum. Kopf- oder Rückenschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder psychische Verstimmungen können die Folge sein.

Doch die Sogwirkung des Internets ist groß, und mit dem Smartphone ist es immer überall zugänglich, weiß Frank Gauls, Leiter der Ambulanten Suchthilfe Bethel. Die größte Gefahr geht für ihn derzeit von Spielen aus. „Viele Online-Spiele verleiten dazu, stundenlang weiterzumachen und aktivieren dabei noch das Belohnungszentrum im Gehirn. Das macht es so schwer, davon loszukommen.“ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hält mittlerweile 5,8 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren für internetabhängig. Das ist offiziell noch keine anerkannte Sucht, aber die Folgen sind ähnlich: Schule, Freunde und Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt, Konflikte in Kauf genommen, um online zu sein. Verbote helfen nicht weiter, sagt Frank Gauls. „Die meisten sind auch nicht gleich gefährdet, weil sie im Internet sind. Aber Kinder müssen lernen, wie sie mit dem Netz umgehen.“

Medienkompetenz ist das Schlüsselwort. Für Sabine Schattenfroh heißt das, dass sich auch Eltern informieren und mit den neuen Medien auseinandersetzen müssen. Ihr Tipp: Eltern und Kinder sollten bei Bedarf gemeinsam einen Handy-Nutzungsvertrag mit festen Regeln und Handyzeiten abschließen. Vereinbart werden kann zum Beispiel, welche Daten, Fotos und Videos verschickt werden dürfen und welche nicht oder dass bestimmte Räume handymfrei bleiben sollen. Das Wichtigste aber sei, dass Eltern mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und ihnen das Gefühl vermitteln: Ich kann mich immer an Mama, Papa oder eine Vertrauensperson wenden, auch wenn ich etwas Kritisches im Internet erlebt habe.

So begleiten Eltern ihre Kinder im Netz:

- Mit Kindern im Gespräch bleiben und sich selbst fit machen, zum Beispiel auf www.schau-hin.info oder www.klicksafe.de
- Filtersoftware und Zeitbegrenzung installieren
- Einen Handy-Nutzungsvertrag mit festen Regeln und Handyzeiten aufstellen, Vorlagen gibt es unter www.internet-abc.de
- **Faustregel für Mediennutzung:** Pro Lebensjahr zehn Minuten am Tag. Bei Kindern ab zehn Jahren können Eltern ein Wochenkontingent bis zu neun Stunden vereinbaren.
- Kindgerechte Suchmaschinen wie www.blinde-kuh.de oder www.fragfinn.de sind zu bevorzugen. Auch für Chats gibt es kindgerechte Seiten.
- Eltern sind Vorbilder und sollten das eigene Medienverhalten hinterfragen: Wie oft checke ich WhatsApp? Schreibe ich lieber aufs Handy als mit meinem Kind zu spielen oder zu reden? Benutze ich Tablet und Co. als Babysitter?

App „Menthal“ zeigt Handynutzung

Wie häufig wir auf unser Handy schauen, ist vielen nicht bewusst. Forscher der Universität Bonn haben darum die kostenfreie und anonyme App „Menthal“ entwickelt, die das eigene Smartphone-Verhalten erfasst. Auswertungen zeigen, dass sich etliche Nutzer täglich zwei, drei Stunden oder mehr mit dem Handy beschäftigen. Noch kritischer sieht das Teammitglied Prof. Christian Montag die permanente Unterbrechung und Ablenkung. In einer Pilotstudie griffen Teilnehmer im Schnitt alle zwölf Minuten zum Handy. „Unser Alltag wird fragmentiert, die Konzentrationsfähigkeit leidet“, warnt der Psychologe. Doch der Reiz ist groß: Jedes Mal, wenn wir eine App anklicken oder eine Nachricht bekommen, werden im Gehirn Botenstoffe wie Dopamin ausgeschüttet, die uns in freudige Erwartung versetzen. Für Montag ist das Smartphone eine Art „Glücksspielautomat in der Hosentasche“.



Jugendliche und junge Erwachsene verbringen rund 22 Stunden wöchentlich mit Computerspielen oder nutzen das Internet privat, also nicht im Zusammenhang mit Schule, Universität oder Arbeit. Dabei spielt das Smartphone mit 77,1 Prozent als Zugangsweg ins Internet die größte Rolle.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Meditation wirkt positiv auf Körper und Seele

Im Hier und Jetzt

Unser Verstand ist ständig in Bewegung. Immer gibt es etwas zu planen, zu bedenken, zu beurteilen. Meditation ist ein Weg, dieses Gedankenkarussell anzuhalten und einfach nur zu sein. Die positive Wirkung auf Körper und Seele ist auch wissenschaftlich belegt.

Wer regelmäßig meditiert, stärkt sein Immunsystem, senkt den Blutdruck und baut Stress ab. Studien zeigen, dass sich beim Meditieren Hirnströme verändern und beide Gehirnhälften harmonisiert werden. Mehr Gelassenheit und innere Ruhe, eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung sind weitere Effekte. Kurzum: Meditieren fördert Gesundheit und Zufriedenheit.

Meditieren kann jeder Mensch, Einsteiger sollten sich dennoch von erfahrenen Lehrern anleiten lassen, empfiehlt Christiane Floyd, Vorsitzende der Gesellschaft für Christliche Meditation. Das Meditieren in einer Gruppe und der Austausch mit anderen stärken zudem die Motivation und das Durchhaltevermögen. „Meditation ist ganz einfach, aber nicht leicht“, sagen große spirituelle Lehrer nicht ohne Grund. Gerade am Anfang gibt es oft Unsicherheiten und Ablenkungen. Und auch diese Erfahrung machen viele: Kaum sitzen sie auf einem Kissen und konzentrieren sich auf ein Mantra oder den Atem, tauchen auf einmal zig Gedanken und Sorgen auf.

Diese Gedanken nicht weiter zu beachten und zu bewerten, sie einfach kommen und gehen zu lassen, das ist das Ziel. „So geben wir unserem inneren Sein Raum, das führt zu einer großen Ruhe“, sagt Christiane Floyd, die seit Jahren täglich meditiert. Sie selbst sei durch diese Praxis „noch immer derselbe Mensch und doch ganz anders geworden.“ Gelassener, zugewandter, achtsamer. „Ich kann Menschen besser zuhören und in Konflikten besser die Ruhe bewahren. Das empfinde ich als großen Schatz.“

Meditation ist eine uralte spirituelle Übung, die in vielen Religionen und Kulturen eine Rolle spielt. Es gibt vielfältige Techniken, von der Achtsamkeits- bis zur Gehmeditation. Der praktische gesundheitliche Nutzen steht bei weltlichen Meditationsformen wie der CSM (Clinically Standardized Meditation) oder der Benson-Meditation im Vordergrund. Die Grundidee ist aber bei allen Übungen die gleiche: Der Meditierende konzentriert seinen Geist auf einen bestimmten Punkt und bringt ihn immer wieder dorthin zurück, auch wenn die Gedanken abschweifen.



Fitnessstraining für die Seele

Yoga, Meditation oder einfache Achtsamkeitsübungen – es gibt viele Wege, um gelassener zu werden. Auf unserem neuen Online-Portal „Stark und positiv durchs Leben“ gibt die BKK Diakonie einen Überblick über verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und unterstützt Sie dabei, mit Belastungen besser umzugehen. Neben vielen Informationen können Sie in einem Selbsttest auch erfahren, wie gut Sie sich um Ihr eigenes Wohlergehen kümmern. Was gibt Ihnen Kraft? Wie können Sie Ihre Batterien wieder aufladen? Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut, können Sie das im Alltag auch gezielter einsetzen. Mehr Infos zum Fitnessstraining für die Seele finden Sie auf unserer Website unter:

» www.bkk-diakonie.e-coaches.de/achtsam

Kompass: Schnelle Hilfe bei psychischen Problemen

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation und kommen alleine nicht mehr weiter? Mit dem neuen Versorgungsprogramm KOMPASS bietet Ihnen die BKK Diakonie kompetente Hilfe und Orientierung. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner IVPNetworks unterstützen wir Sie, die richtige professionelle Begleitung oder Therapie zu bekommen – individuell, flexibel und ohne lange Wartezeit. Am Anfang steht ein ausführliches telefonisches oder persönliches Vorgespräch. Anschließend erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Empfehlung. Die Behandlung ist flexibel und kann neben Psychotherapie oder psychosozialer Beratung auch telefonische Begleitung oder die Teilnahme an einem Online-Selbsthilfeprogramm beinhalten. Das Leistungsspektrum kann in einzelnen Regionen unterschiedlich sein. Weitere Informationen bekommen Sie unter:

» **040.22 63 06 755**

Löwenzahn:

Würziger Begleiter in der Frühlingsküche

Butterblume, Kuhlattich oder Pustebume – der Volksmund kennt viele Namen für den Löwenzahn. Jetzt im Frühling tupfen seine Blüten wieder ein fröhliches Gelb in die Landschaft. Löwenzahn wächst auf Wiesen und an Wegesrändern, drängt sich durch Asphalttritzen und macht auch vor dem heimischen Rasen nicht halt. Mancher Gärtner ärgert sich darüber, dabei ist Löwenzahn ein gesundes Wildkraut, das gut in die Frühlingsküche passt. Die Blätter – am zartesten sind sie vor der Blüte – können klein geschnitten in Salate, Suppen oder Kräuterquark gegeben werden. Sie schmecken würzig-herb, sind aber heilsam und liefern Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe. Löwenzahn regt Galle und Blase an, auf Französisch heißt er darum auch „pissenlit“ – Bettpinkler. Da klingt der englische Name „dandelion“ doch gleich viel freundlicher.

Hähnchen-Löwenzahn- Aufstrich

Zutaten

300 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten, 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 2 EL Olivenöl, ½ Bd. Thymian, die Blättchen, ½ Zitrone, den Schalenabrieb, 100 ml Hühnerbrühe, 60 g Löwenzahn, 40 g Rucola, gehackt, ½ Zitrone, den Saft, 1 ½ Zitronen, den Saft, 1 ½ EL Ahornsirup, 4 EL Frischkäse, 0,2 % Fett, 200 g Baguette

Zubereitung

1. Die Hähnchenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl dünsten, nicht anbraten. Die Thymianblättchen, den Zitronenabrieb und die Hühnerbrühe hinzufügen. Alles etwa 20 Minuten offen garen.
2. Das Fleisch mit der Flüssigkeit abkühlen lassen.
3. Das Fleisch in eine Schüssel geben, etwa 5 EL Flüssigkeit, Löwenzahn, Rucola, Zitronensaft, Ahornsirup und Frischkäse hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.
4. Mit Baguette servieren.

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 30 Minuten
Pro Portion: 322 kcal | 7,6 g Fett | 35 g KH,
21,2 % kcal aus Fett

Weitere leckere Frühlingsrezepte finden Sie unter:

» www.lowfett.de

Jubiläum

150 Jahre Bethel

Für Menschen da sein – unter dieser Überschrift feiern die von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel in diesem Jahr ihr 150-jähriges Bestehen. Die Fürsorge für Kranke, Behinderte und Ausgegrenzte war von Anfang an Schwerpunkt der Arbeit. Heute zählt Bethel mit mehr als 18.000 Mitarbeitern zu den größten diakonischen Einrichtungen in Europa.

Begonnen hat alles ganz klein, in einem angekauften Bauernhaus vor den Toren Bielefelds. Dort gründete die Innere Mission, der Vorläufer der Diakonie, 1867 eine Anstalt für Epilepsiekranken. Betreut wurden zunächst nur einige Jugendliche. Als Pastor Friedrich von Bodelschwingh 1872 die Leitung übernahm, entstand ein beispielhaftes diakonisch geprägtes Gemeinwesen. Schon bald wurden auch wanderarme, suchtkranke, behinderte und psychisch kranke Menschen aufgenommen. Bethel (übersetzt „Haus Gottes“) wuchs zu einer Ortschaft mit Werkstätten, Handwerksbetrieben, Heimen, Krankenhäusern und Schulen heran. Weitere Standorte mit Einrichtungen kamen hinzu. Heute ist Bethel in acht Bundesländern tätig und betreut rund 230.000 Menschen. Zu den Arbeitsfeldern gehören Epilepsie und Psychiatrie, Behinderten-, Jugend- und Altenhilfe, Hospizarbeit und Wohnungslosenhilfe.

Auch die BKK Diakonie hat ihre Wurzeln in Bethel und wurde 1903 durch Pastor Friedrich von Bodelschwingh gegründet. Er wollte seinen Mitarbeitern eine besondere Absicherung im Krankheitsfall garantieren – wie viele Entscheidungen Bodelschwingschs ein zukunftsweisender Schritt. „Wir fühlen uns Bethel in besonderer Weise verbunden, auch weil unsere Mitglieder schwerpunktmäßig in der Kirche und Diakonie arbeiten“, sagt Vorstand Andreas Flöttmann und gratuliert den von Bodelschwingschen Stiftungen zum 150. Geburtstag. Ein Anlass zum Feiern ist es allemal: Im Jubiläumsjahr sind bundesweit zahlreiche Aktionen, Vorträge, Ausstellungen, Feste und Gottesdienste geplant. Zu den Höhepunkten zählt ein Festwochenende am 24. und 25. Juni in Bielefeld. Einen Überblick gibt es auf der Website:



» www.bethel.de/veranstaltungen/150-jahre-bethel

FamiliePlus – das Online-Portal für Sie und Ihre Familie

Vorsorge, Beratung, Tipps und Infos – immer zum richtigen Zeitpunkt:

- **Keinen Vorsorgetermin mehr verpassen:** Individuelle Erinnerungsfunktion für jedes Familienmitglied
- **Persönlicher Gesundheitsratgeber und -coach:** Über 150 Newsletter und mehr als 350 Artikel rund um Gesundheit und persönliche Entwicklung informieren und unterstützen Familien im Alltag
- **Passgenaue Informationen:** Unterschiedliche Profile für die jeweiligen Familienmitglieder und zeitgesteuerte Vorsorgemailings stellen sicher, dass Sie stets die für Ihr Alter passenden Informationen erhalten
- **Benutzerfreundlich:** Einfacher Anmeldeprozess und intuitiv zugängliche Benutzeroberfläche für die Übersicht und Verwaltung aller Familienmitglieder
- **Schnell in Kontakt:** Integriertes Serviceformular zur schnellen Kontaktaufnahme
- **Optimiert für mobile Endgeräte:** Wie Smartphones und Tablets

Gesund leben leicht gemacht: Der Online-Vorsorgemanager FamiliePlus erinnert Sie an Untersuchungen, beantwortet Fragen über die Kindergesundheit und Kindererziehung und gibt praktische Tipps zur Gesunderhaltung.

Wann steht der nächste Zahnarztbesuch an? Wie kann man die Balance in Stressphasen finden? FamiliePlus schneidert die Informationen dabei auf Sie und Ihre Familie zu. Diese Genauigkeit gewährt das Portal von der Geburt Ihrer Kinder bis ins hohe Alter. Darüber hinaus erhält man alle gesundheitsrelevanten Benachrichtigungen aus einer Hand: Vorsorge, Beratung, Tipps und Infos – immer zum richtigen Zeitpunkt.

Die übersichtliche Benutzeroberfläche mit allen Familienmitgliedern sorgt für den schnellen Überblick. Dank der Vorsorge-Erinnerungsfunktion haben Sie alle wichtigen Gesundheitstermine auf einen Blick. Je nach Lebensabschnitt der einzelnen Familienmitglieder geht es dabei um unterschiedliche Schwerpunkte: vom ersten Ultraschall in der Schwangerschaft bis ins hohe Alter.

» www.bkk-diakonie.familie-plus.info

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH-Ausgabe kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Haus Nordhelle für zwei Übernachtungen im Doppelzimmer für zwei Personen (inkl. Frühstück und freie Nutzung des Schwimmbades) gewinnen.

Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2017 an:

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

oder per E-Mail mit dem Betreff „Gesundheitsquiz“ an:
info@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Haus Nordhelle in Meinerzhagen. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück und freie Nutzung des Schwimmbades. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.haus-nordhelle.de
» www.vch.de



Die Partnerhotels der VCH Hotelkooperation www.vch.de gewähren den Mitgliedern und den Mitarbeiter/innen der BKK Diakonie einen Sonderpreis für Übernachtung in den VCH Hotel in Deutschland. Buchen Sie Ihren Sonderpreis unter: www.vch.de/bkk

Das Gesundheitsquiz: Mitmachen und einen Hotel-Aufenthalt gewinnen

Hier bitte abtrennen!

Absender:

Bitte freimachen

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld



BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Kostenlos!

**Online-Coaches –
ständige Begleiter in
Sachen Gesundheit**

www.bkk-diakonie.de

Mitglieder
werben und je
20 €
Prämie erhalten!



GESUNDHEITSQUIZ

1. Was gilt in Deutschland als Lärmquelle Nr. 1?

2. Ab wann gilt ein Tinnitus als chronisch?

3. Wie heißen die drei Gehörknöchelchen im Mittelohr?

4. Wie heißt die kostenfreie App, mit der Nutzer ihr Handyverhalten überprüfen können?

5. Wann und von wem wurde die BKK Diakonie gegründet?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Haus Nordhelle in Meinerzhagen. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück und freie Nutzung des Schwimmbades. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

BKK Diakonie

Königsweg 8

33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120

Fax 0521.329876-190

E-Mail info@bkk-diakonie.de

Social Media

