MENSCH | Ausgabe AD K12709

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 02 | 2023

STRESS-MANAGEMENT: TRAINING MIT DER BKK DIAKONIE

WENIGER STRESS

- **Entspannt durch den Alltag:** Die Kunst der Stressbewältigung
- **Plädoyer für die Pause:** Kleine Auszeit, große Wirkung
- **Rauchstopp:** Der lohnende Weg zu einem rauchfreien Leben

www.bkk-diakonie.de

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Es steht dir frei, zu jeder Stunde dich auf dich selbst zurückzuziehen. Gönne dir das recht oft, dieses Zurücktreten ins Innere und verjünge so dich selbst.

Mark Aurel (121 – 180, römischer Kaiser und Philosoph)

DEIN YOGA-WÜRFEL FÜR ZU HAUSE: Seite 15

01 Editorial

02 Interview: Benjamin Pause über die Kunst der Stressbewältigung

05 Stress-Management-Training mit der BKK Diakonie

06 Plädoyer für die Pause

08 Behandlungsprogramm BKK MedPlus: COPD – wenn das Atmen immer schwerer fällt

10 Schluss mit Zigaretten: Der lohnende Weg zu einem rauchfreien Leben

12 Kinderyoga macht stark und streichelt die Seele

14 MENSCHLEIN

16 Meldungen

17 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, 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 | **istockphoto.de:** Titelbild und U2, Seiten 02, 04, 06, 08, 11 und 12

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

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.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten zum Teil nur die männliche Form, es sind aber alle Geschlechter mitgemeint.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

„ ... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“ Recht hat sie, die wunderbare Kinderbuchautorin Astrid Lindgren, von der dieser Satz stammt. Doch einfach nur dasitzen und innehalten, dafür bleibt in unserem dicht getakteten Alltag oft keine Zeit. Stattdessen soll alles immer schneller gehen. Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit, nicht enden wollende To-do-Listen – das belastet viele Menschen, beruflich wie privat. Kritisch wird es, wenn die Balance zwischen Belastung und Erholung nicht mehr stimmt und Stress zum Dauerstress wird. Das hat eindeutig negative Folgen für die Gesundheit. Die Weltgesundheitsorgansiation WHO hat Stress sogar zu einer der größten Gefahren für die Gesundheit im 21. Jahrhundert erklärt. In dieser MENSCH widmen wir uns dem Thema und beleuchten, wie Wege aus der Stressfalle aussehen können.

Sehr ans Herz legen möchte ich Ihnen in diesem Zusammenhang unsere kostenfreien Stress-Management-Trainings, die wir auf unserem Gesundheitscampus anbieten. Das Besondere: Wir haben verschiedene Workshops für unterschiedliche Zielgruppen entwickelt, speziell auch für Beschäftigte in der Pflege und in helfenden Berufen, denn das ist die Kerngruppe unserer Versicherten. Näheres dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Aber nicht nur Erwachsene, auch Kinder und Jugendliche erleben schon Druck und Stress: in der Kita, in der Schule oder beim ständigen Vergleichen in sozialen Netzwerken. Eine schöne Möglichkeit, dem etwas entgegenzusetzen, ist Kinderyoga. Wir haben mit einem erfahrenen Lehrer gesprochen, der berichtet, wie Yoga den Körper kräftigt und Kinderseelen stark macht.

Wenn Sie jetzt denken, dass auch Ihnen eine kleine Auszeit guttun würde, dann empfehle ich Ihnen die Teilnahme an unserem beliebten Gesundheitsquiz. Wir verlosen wieder einen Hotelgutschein für zwei Personen für ein attraktives und erholsames Wochenende. Dieses Mal geht es nach Dresden. Ich drücke allen Teilnehmenden die Daumen. Viel Glück!

Mit den besten Wünschen für einen entspannten Spätsommer grüßt Sie Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

RATGEBER KOSTENLOS BESTELLEN

Kennen Sie schon unseren Ratgeber zum Thema „Achtsamkeit“? Sie können das Heft kostenfrei über unsere Website bestellen oder auf dem Gesundheitscampus herunterladen. Dort finden Sie auch weitere Broschüren, etwa zu den Themen „Gesunder Schlaf“ und „Krisen überwinden“.

> WWW.BKK-DIAKONIE.DE

> WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE

Entspannt durch den Alltag

Stress treibt uns zu Höchstleistungen an und mobilisiert Energiereserven, doch als Dauerzustand gefährdet er unsere Gesundheit. Diplom-Psychologe Benjamin Pause erklärt im Interview, wie wir gegensteuern und gelassener mit stressigen Situationen umgehen können.

Interview:
Benjamin Pause über die Kunst der Stressbewältigung

Diplom-Psychologe **Benjamin Pause** ist Autor des Achtsamkeits-Ratgebers der BKK Diakonie und Experte für die Stress-Management-Trainings im Herbst.

IM STRESS ZU SEIN, DAS GEHÖRT SCHON FAST ZUM GUTEN TON. HÄUFIG MEINEN WIR DAMIT, DASS WIR VIEL ZU TUN HABEN. WAS IST STRESS GENAU?

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Situationen, die wir als bedrohlich oder herausfordernd empfinden. Dann werden Kräfte mobilisiert. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig, um zum Beispiel vor wilden Tieren zu fliehen oder um zu kämpfen. Heute sind wir mit ganz anderen Dingen konfrontiert. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit per Smartphone, all das können Stressfaktoren sein, auf die wir mit dem uralten Muster reagieren. Was Menschen als stressig empfinden, ist dabei sehr individuell. Der eine hat schon Puls, wenn zwei Dinge gleichzeitig auf ihn einprasseln oder es laut wird, eine andere Person stört weder der Lärmpegel noch die Tatsache, dass mehrere Dinge erledigt werden müssen. Außerdem macht es einen Unterschied, ob wir in einer Tätigkeit aufgehen und mit Freude dabei sind, oder ob wir uns einer Situation ausgeliefert fühlen, kein Ende der Belastung in Sicht ist. Wir unterscheiden zwischen positivem Stress, der uns zum Beispiel bei einem Wettkampf beflügelt, und negativem Stress, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

WARUM GEFÄHRDET DAUERSTRESS DIE GESUNDHEIT? WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Es beginnt mit der Aktivierung des sympathischen Nervensystems und der Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Blutdruck und Herzschlag steigen, die Atmung wird schneller, die Muskelspannung nimmt zu. Das versetzt den Körper in die Lage, Leistung zu bringen. Mit akutem Stress kann der Körper umgehen. Problematisch wird es, wenn der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft ist, wir nicht mehr abschalten können, es neben der Anspannung zu wenig Entspannungsphasen gibt. Das Stresshormon Kortisol schwächt zum Beispiel auf Dauer die Immunabwehr. Bei permanentem Stress verändern sich auch Stoffwechsel und Verdauungsfunktionen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt ab. Chronischer Stress ist eindeutig ein Gesundheitsrisiko. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat beruflichen Stress sogar zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

WAS SIND WARNSIGNALE DAFÜR, DASS ICH UNTER CHRONISCHEM STRESS LEIDEN KÖNNTE?

Auch das ist unterschiedlich. Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder Gereiztheit können stressbedingt sein. Stress kann sowohl körperliche als auch psychische Folgen haben, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Problemen, Depressionen oder Burn-out führen. In jedem Fall beeinträchtigt chronischer Stress langfristig das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität. Ich halte Stressprävention und Stressbewältigung in der heutigen Zeit für wichtiger denn je.

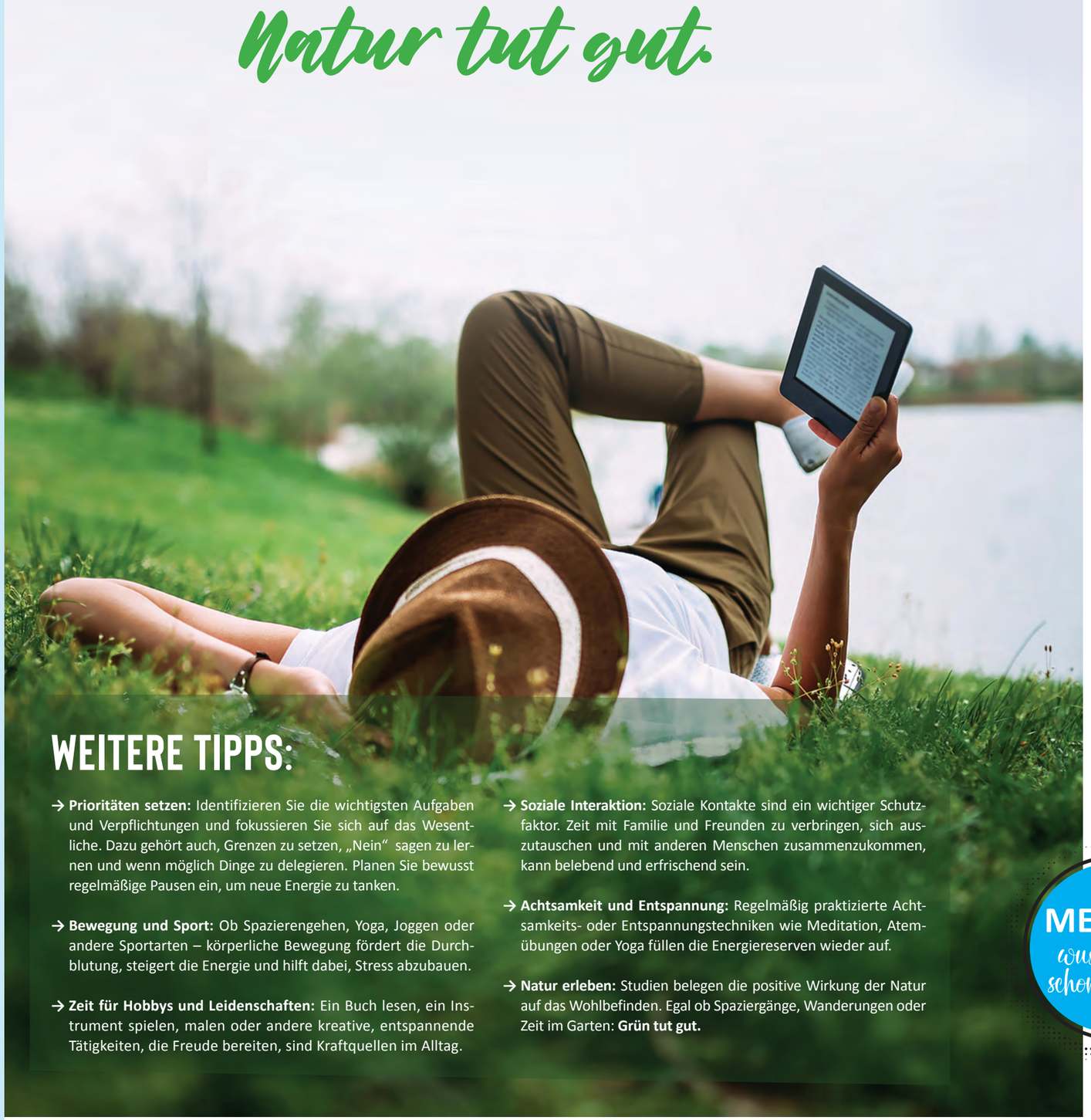
WIR LEBEN IN EINER BESCHLEUNIGTEN GESELLSCHAFT. DIGITALISIERUNG, REIZÜBERFLUTUNG, DAS BELASTET MENSCHEN ZUNEHMEND. WAS KANN ICH ALS EINZELPERSON DAGEGEN TUN?

Auf viele äußere Dinge haben wir keinen Einfluss, wohl aber darauf, wie wir damit umgehen. Einen gesunden Umgang mit Stress kann man lernen. Ein erster Schritt ist, überhaupt erst einmal zu erkennen, was mich belastet und welche Bedürfnisse ich habe. Selbstfürsorge ist das Stichwort. Habe ich gesunde Routinen? Nehme ich mir genügend Zeit für Ruhe und Pausen im Alltag? Was tut mir gut? Sport und Bewegung helfen, Stress abzubauen, andere Menschen bevorzugen vielleicht Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga, finden einen Ausgleich bei einem Hobby. Ein weiterer wichtiger Schutzfaktor sind soziale Kontakte, zwischenmenschliche Beziehungen. Bei anhaltenden Beschwerden kann auch professionelle therapeutische Hilfe ratsam sein.

BEI DEN STRESS-MANAGEMENT-TRAININGS DER BKK IM HERBST GEBEN SIE TIPPS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG. DABEI GEHT ES AUCH UM ACHTSAMKEIT. WAS VERBIRGT SICH HINTER DER METHODE?

Achtsamkeit bedeutet, dass wir den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen, ohne vorschnell zu urteilen oder uns von Gedanken und Sorgen über die Zukunft oder die Vergangenheit ablenken zu lassen. Mit anderen Worten: Wir sind ganz im Hier und Jetzt und werden zum Beobachter, zur Beobachterin unserer Gefühle, unserer Umwelt. Dieses wertfreie Wahrnehmen unterbricht das schnelle Reiz-Reaktions-Schema und bewirkt auf Dauer eine Veränderung. In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass eine solche Haltung dazu beiträgt, Stress abzubauen und das Wohlbefinden steigert. Durch die regelmäßige Praxis von Achtsamkeit verbessern sich Konzentration, Resilienz, Aufmerksamkeit und Empathie, um nur einige positive Effekte zu nennen. Wir können besser mit schwierigen Situationen umgehen, Ängsten oder depressiven Symptomen wird entgegengewirkt. In den Workshops mit der BKK Diakonie stelle ich das Konzept der Achtsamkeit näher vor. Das ist eine gute Gelegenheit, diese einfache, aber wirkungsvolle Methode kennenzulernen und in den Alltag einzubauen.

Natur tut gut.



WEITERE TIPPS:

→ **Prioritäten setzen:** Identifizieren Sie die wichtigsten Aufgaben und Verpflichtungen und fokussieren Sie sich auf das Wesentliche. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, „Nein“ sagen zu lernen und wenn möglich Dinge zu delegieren. Planen Sie bewusst regelmäßige Pausen ein, um neue Energie zu tanken.

→ **Bewegung und Sport:** Ob Spazierengehen, Yoga, Joggen oder andere Sportarten – körperliche Bewegung fördert die Durchblutung, steigert die Energie und hilft dabei, Stress abzubauen.

→ **Zeit für Hobbys und Leidenschaften:** Ein Buch lesen, ein Instrument spielen, malen oder andere kreative, entspannende Tätigkeiten, die Freude bereiten, sind Kraftquellen im Alltag.

→ **Soziale Interaktion:** Soziale Kontakte sind ein wichtiger Schutzfaktor. Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, sich auszutauschen und mit anderen Menschen zusammenzukommen, kann belebend und erfrischend sein.

→ **Achtsamkeit und Entspannung:** Regelmäßig praktizierte Achtsamkeits- oder Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga füllen die Energiereserven wieder auf.

→ **Natur erleben:** Studien belegen die positive Wirkung der Natur auf das Wohlbefinden. Egal ob Spaziergänge, Wanderungen oder Zeit im Garten: **Grün tut gut.**

MENSCH, wusstest du schon, dass ...

... der Begriff „Stress“ in unserem Sprachgebrauch relativ neu ist: Das Wort kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie Druck, Anspannung, Anstrengung. Der Mediziner Hans Selye benutzte ihn in den 1950er-Jahren, um die Reaktionen des Körpers auf Anforderungen aller Art zu beschreiben.

Stress-Management-Training mit der BKK Diakonie

WENIGER STRESS, MEHR LEBENSQUALITÄT

Zeitdruck, Lärm, private Sorgen oder Ärger, mangelnde Wertschätzung – Stress hat viele Gesichter. Nicht immer lassen sich Stressfaktoren vermeiden, aber es ist möglich, die negativen Auswirkungen zu reduzieren. Mit dem Stress-Management-Training der BKK Diakonie erfahren Sie, wie Sie mit belastenden Situationen besser umgehen und lernen Energiequellen kennen, die Sie jederzeit anzapfen können.

Das Besondere an den Online-Workshops: Es gibt drei verschiedene Formate, die individuell auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten sind. Der erste Kurs richtet sich an Pflegekräfte, der nächste an Beschäftigte in helfenden und begleitenden Berufen und der dritte an ein allgemein interessiertes Publikum. Mit diesem differenzierten Angebot wollen wir die Wirksamkeit der Schulungen erhöhen und besser auf spezifische Belastungen eingehen, zum Beispiel Schichtdienst oder die ständige Aufmerksamkeit, die der Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen erfordert. Denn klar ist: Die Arbeit in Pflege- und Sozialberufen bringt ganz andere Herausforderungen mit sich als beispielsweise eine Bürotätigkeit oder die Arbeit im Handwerk.

In den Workshops wird auch die Methode der Achtsamkeit vorgestellt, die dazu beitragen kann, mit sich selbst fürsorglicher umzugehen und stressigen Situationen gelassener zu begegnen. Das steigert nicht nur Zufriedenheit und Lebensqualität, sondern beugt auch Krankheiten vor, die sich aus chronischem Stress entwickeln können.

TERMINE UND ANMELDUNG:

Auf dem Gesundheitscampus können Sie sich zu den kostenfreien Stress-Management-Trainings anmelden. Den gewünschten Termin im Eventkalender einfach anklicken und direkt buchen:

- **18. SEPTEMBER:** Workshop für Pflegekräfte, von 10 bis 11.30 Uhr oder von 15.30 bis 17 Uhr.
- **19. OKTOBER:** Workshop für Menschen in helfenden/begleitenden Berufen, von 11 bis 12.30 Uhr oder von 16.30 bis 18 Uhr.
- **22. NOVEMBER:** Workshop für alle Interessierten, von 11 bis 12.30 Uhr oder von 16.30 bis 18 Uhr.

Weitere Angebote auf dem Gesundheitscampus:
Beckenbodentraining, Workshops für einen gesunden Schlaf oder das beliebte Bewegungsangebot „Fit mit Peter“ – auf dem Gesundheitscampus finden Sie weitere kostenlose Online-Kurse, die Sie zur individuellen Gesundheitsförderung nutzen können. Eine Übersicht über aller Termine finden Sie auf unserem Gesundheitscampus im Eventkalender. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Sie erhalten dann einen Link, mit dem Sie sich in die Kurse einloggen können. Die Teilnahme ist per Tablet, Smartphone oder PC möglich. Die Kurse laufen über die Plattform Zoom.

JETZT KOSTENFREI REGISTRIEREN UND ALLE ANGEBOTE NUTZEN!

WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE

Scan me ...

GESUND SOZIAL ARBEITEN

Plädoyer für die Pause

Manchmal bringt eine kleine Pause weiter als die größte Anstrengung, heißt es so schön. Tatsächlich sind Pausen weder Luxus noch Zeitverschwendung, sondern genauso wichtig wie die Phasen der Anstrengung. Denn regelmäßige Pausen tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und gesund zu bleiben.

> **Prof. Tim Hagemann** ist Arbeits- und Gesundheitspsychologe an der FH der Diakonie in Bielefeld. Unter dem Stichwort „empaclip" veröffentlicht er auf YouTube regelmäßig kurze Videobeiträge mit wissenschaftlichen Tipps für die Arbeitswelt, darunter auch „Die Kunst der guten Pause – oder wieso diese unentbehrlich sind."

„Pausen zu vernachlässigen, ist fahrlässig", bekräftigt Professor Tim Hagemann, Arbeits- und Gesundheitspsychologe an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld. Doch gerade bei hoher Arbeitsbelastung und Termindruck neigen viele dazu, auf die Pause zu verzichten, um Zeit zu sparen. Das sei nicht sinnvoll, sagt Hagemann. „Kurzfristig kann man sein Arbeitspensum erhöhen. Langfristig wandelt sich Müdigkeit in Erschöpfung und irgendwann in Resignation."

Kleine Pause, große Wirkung

Fachleute empfehlen daher, alle 90 Minuten eine kurze Pause einzulegen. „Nach etwa 90 Minuten lassen die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit nach, die Fehlerwahrscheinlichkeit steigt und der Körper ermattet", erklärt Hagemann. „Wir müssen uns mehr anstrengen, um die gleiche Leistung zu erbringen. Eine Pause von 15 Minuten bringt die Leistungsfähigkeit zurück."

Wie Erholungsphasen gestaltet werden, hängt unter anderem von der individuellen Arbeitssituation und eigenen Vorlieben ab. Bei einer sitzenden Tätigkeit sorgen ein kurzer Spaziergang oder ein paar Körperübungen für Ausgleich. Wer am Bildschirm arbeitet, sollte in der Pause den Blick in die Ferne schweifen lassen und nicht gleich wieder aufs Handy schauen. Wer körperlich stark gefordert ist, legt vielleicht einfach mal die Füße hoch. Für alle Pausen gilt: den Arbeitsplatz verlassen und etwas tun, was der Arbeitstätigkeit entgegenwirkt. Sauerstoff, Ruhe, ablenkende Gedanken und Gespräche sind weitere sinnvolle Zutaten für eine erholsame Pause.

• Bewegung

Bewegung baut Stress ab, bringt den Kreislauf in Schwung und aktiviert das Gehirn. Eine bewegte Pause fördert die Konzentration und hilft, die anstehenden Aufgaben danach mit neuem Schwung zu erledigen. Bei einseitiger Belastung am Arbeitsplatz sind Ausgleichsübungen ratsam, um zum Beispiel Verspannungen entgegenzuwirken.

• Entspannung

Atem- oder Achtsamkeitsübungen, ein anregendes Gespräch mit Kollegen führen – es gibt viele Möglichkeiten, um von der Arbeit abzuschalten. Wer körperlich stark gefordert ist, freut sich vielleicht über eine kurze Ruhezeit. Ein Tipp von Tim Hagemann: Liegen mit hochgelegten Beinen schont den Rücken und hilft, stark durchblutete Beine zu regenerieren.

Quelle: www.helios-gesundheit.de >

• Ernährung

Eine Pause mit ausreichend Zeit zum Essen versorgt den Körper mit Energie. Die Mahlzeiten oder Pausensnacks sollten abwechslungsreich und ausgewogen sein. Obst, Salat, Milch- oder Vollkornprodukte sind eine gute Wahl. Wichtig auch: ausreichend trinken! Am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

• Schlafen

In der Nacht laden wir unsere Batterien wieder auf und regenerieren uns. Guter Schlaf ist die immer wiederkehrende große Pause vom Alltag und wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit – aber längst keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, können schlecht ein- oder durchschlafen. Eine angenehme Schlafumgebung und ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus sind förderlich.

→ **Tipp:** Wie die eigene Schlafqualität verbessert werden kann, dazu bietet die BKK Diakonie kostenlose Schlafworkshops mit vielen hilfreichen Tipps für eine erholsame Nachtruhe an. Am 28. September gibt es einen Workshop speziell für Menschen im Schichtdienst und am 8. November einen Workshop für alle Interessierten.

Anmelden können Sie sich über unseren Gesundheitscampus:

> **gesund-sozial-arbeiten.de/events**

BON appétit

Gesundes für die Brotdose

Gefüllte Laugenstange

Alle Zutaten im Überblick:

· 1 Laugenstange
· 50 g Frischkäse
· 1 Scheibe Käse oder ein paar kleine Käsewürfel, z. B. Gouda
· 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt
· 1 EL Mais
· 3 Scheiben Gurken
· 3 kleine Tomaten
· etwas Mineralwasser

Zubereitung:

Die Enden der Laugenstange abschneiden und die Laugenstange mit einem Löffel aushöhlen.
Den Frischkäse mit etwas Mineralwasser glatt rühren.
Gurken, Tomaten, Aufschnitt und Käse klein schneiden.
Die Laugenkrümel und alle anderen Zutaten vermischen und vorsichtig mit einem Löffel wieder in die Laugenstange hineindrücken und in Scheiben schneiden.

BKK MedPlus:
Behandlungsprogramm bei COPD

COPD –

WENN DAS ATMEN IMMER SCHWERER FÄLLT

Bei der chronischen Lungenerkrankung COPD sind die Atemwege dauerhaft entzündet und die Bronchien zunehmend verengt. Die Krankheit ist nicht heilbar, aber eine frühzeitige Diagnose und eine gezielte Behandlung können den Verlauf positiv beeinflussen und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern. Genau hier setzt das kostenfreie Behandlungsprogramm BKK MedPlus an. Es garantiert Patientinnen und Patienten mit COPD eine optimale Versorgung und Unterstützung und hilft ihnen, besser mit ihren Beschwerden umzugehen.

Die Teilnehmenden profitieren auf vielfältige Weise, bestätigt Prof. Dr. Heinrich Worth als stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Atemwegsliga e. V. „Die Patienten werden engmaschig betreut und regelmäßig ärztlich untersucht, alle beteiligten Ärzte verpflichten sich, hohe Qualitätskriterien einzuhalten“, zählt der Lungenfacharzt auf. Außerdem haben Teilnehmende Anspruch auf eine strukturierte Patientenschulung. So werden sie aktiv in die Behandlung eingebunden und lernen, was sie selbst für ihre Lunge und ihr Wohlbefinden tun können.

C CHRONIC

O OBSTRUCTIVE

P PULMONARY

D DISEASE

EINE UNTERSCHÄTZTE VOLKSKRANKHEIT

Nach Angaben der Deutschen Atemwegsliga leiden in Deutschland schätzungsweise zehn Prozent der über 40-Jährigen an einer COPD, die sich zur Volkskrankheit entwickelt hat. Die vier Buchstaben stehen für den englischen Begriff „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, zu Deutsch chronisch-obstruktive Bronchitis mit oder ohne Lungenemphysem. „Wir sprechen von einer Erkrankung der zweiten Lebenshälfte, bei der es zu einer anhaltenden Entzündung in den Atemwegen kommt“, erläutert Heinrich Worth. Husten, Auswurf, Atemnot, ein gelegentliches Engegefühl in der Brust und Geräusche beim Atmen sind typische erste Anzeichen der Krankheit, die sich meist schleichend entwickelt. Im weiteren Verlauf fällt das Atmen immer schwerer. Bei einer fortgeschrittenen COPD leiden Betroffene häufig unter Luftnot, die sich extrem bedrohlich anfühlen kann.

DIE ABWÄRTSSPIRALE DURCHBRECHEN

Die Krankheit entsteht durch Schadstoffe, die beim Einatmen in die Lunge gelangen. Hauptursache ist das Rauchen, aber auch permanente Luftverschmutzungen oder häufige Lungenentzündungen in der Kindheit sind Risikofaktoren. Bei der Behandlung ist neben medikamentösen Maßnahmen die Mitarbeit der Patienten entscheidend. Oberstes Ziel ist es, mit dem Rauchen aufzuhören, aber auch Sport und Bewegung spielen eine große Rolle, erklärt Heinrich Worth. „Für die Betroffenen ist es wichtig zu lernen, auch mit wenig Luft aktiv zu sein.“ Denn die Atembeschwerden verleiten die Erkrankten oft genau zum Gegenteil, nämlich passiv zu sein und sich wenig zu bewegen. Das wiederum wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus: Die Muskulatur wird schwächer, die Kondition leidet, auch sozialer Rückzug bis hin zu Depressionen können Folgen sein. Um diese Abwärtsspirale zu durchbrechen, wird im Rahmen des Behandlungsprogramms auch Lungensport angeboten. Für Heinrich Worth eine wichtige unterstützende Maßnahme, die die körperliche Belastbarkeit stärkt und zu mehr Lebensqualität führt.

So nehmen Versicherte teil

Die BKK Diakonie bietet ihren Versicherten seit vielen Jahren die kostenlosen Behandlungsprogramme BKK MedPlus an. Das Angebot gibt es für folgende chronische Erkrankungen:

- Asthma bronchiale
- Brustkrebs
- Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)

Wenn eine Teilnahme für Sie infrage kommt, sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an und fragen Sie, ob sie oder er das Behandlungsprogramm durchführt. Der behandelnde Fach- oder Hausarzt ist in der Regel der zentrale Ansprechpartner und koordiniert die Maßnahmen. Falls Sie weitere Fragen haben, rufen Sie gerne unsere Hotline an. Wir beraten Sie montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer:

> 089.950084235

Schluss mit Zigaretten:

DER LOHNENDE WEG ZU EINEM RAUCHFREIEN LEBEN

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine gute Entscheidung. Doch vielen Menschen fällt es trotz guter Vorsätze nicht leicht, von der Zigarette loszukommen. Mithilfe von Fachleuten, Unterstützungsangeboten und einer passenden Strategie steigen die Chancen, den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu schaffen und durchzuhalten – und das lohnt sich.

Rauchen gilt als das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland. Die negativen Folgen sind bekannt: Tabakkonsum erhöht unter anderem das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, die Mundhygiene leidet, die Haut altert schneller. Auch Mitmenschen sind durch das Passivrauchen den gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Und nicht zuletzt ist es ein teures Laster.

Viele gute Gründe also, um mit den schädlichen Glimmstängeln Schluss zu machen. Doch mit guten Vorsätzen ist es oft nicht getan. Beratungsangebote oder ein angeleitetes Ausstiegsprogramm unterstützen Betroffene und erhöhen die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet beispielsweise mit dem Portal **rauchfrei-info.de** ein kostenfreies Online-Programm. Auf der Internetseite gibt es unter anderem einen Motivationstest und einen Ersparnisrechner, der zeigt, wie viel Geld durch den Verzicht auf Zigaretten gespart werden kann. Geld, mit dem sich Betroffene zum Beispiel einen Wunsch erfüllen können, als zusätzlicher Anreiz und Belohnung fürs Durchhalten.

Um von der Nikotinsucht loszukommen, gibt es viele weitere Tipps und Strategien. In der ersten Phase können Nikotin-Ersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis oder Lutschtabletten helfen, die Entzugserscheinungen zu mildern. Der körperliche Entzug ist aber oft das geringere Problem, die Symptome legen sich nach kurzer Zeit. Schwerwiegender sind die psychische Abhängigkeit und die Verhaltensänderung. Das Rauchverlangen ist oft an bestimmte Situationen und Rituale gebunden, etwa die Zigarette zum Kaffee oder in der Pause. Hier gilt es, Alternativen zu entwickeln und sich etwa durch Sport, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen von alten Gewohnheiten abzulenken und Stress abzubauen. Ebenso ist es ratsam, bestimmte „Raucherorte“ zu meiden, Rauchutensilien wegzuräumen und Unterstützung in einer Gruppe oder durch Verbündete zu nutzen.

E-Zigaretten keine harmlose Alternative

In Deutschland rauchen rund 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen, die Angaben variieren je nach Studie. Aktuelle Befragungen weisen außerdem darauf hin, dass die Zahl der jugendlichen Raucher im vergangenen Jahr deutlich gestiegen ist. Experten sehen in der Corona-Krise einen Grund für diese Entwicklung und warnen auch vor E-Zigaretten und E-Shishas, die bei jungen Menschen beliebt sind. Auch diese Produkte enthalten Stoffe, die dem Körper schaden können. Mögliche Langzeitfolgen sind noch nicht ausreichend erforscht. Gerade bei Jugendlichen kann der Konsum den Einstieg zum Tabakrauchen befördern.

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut seinem Körper direkt etwas Gutes.

- Bereits innerhalb der ersten zwölf Stunden als Nichtraucher normalisieren sich Puls und Blutdruckwerte. Die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt und der Körper beginnt sich zu erholen.
- Nach zwei Tagen verbessert sich der Sinn für Geschmack und Geruch.
- Nach einem Jahr halbiert sich das Herzinfarktrisiko.
- Nach zehn Jahren halbiert sich das Lungenkrebsrisiko.
- Nach 15 Jahren ist das Risiko für Lungenkrebs oder einen Herzinfarkt nicht mehr höher als bei Nichtrauchern.

Raucherentwöhnung

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Die BKK unterstützt Versicherte dabei und bezuschusst entsprechende Raucherentwöhnungskurse. Zertifizierte Gesundheitskurse in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel über unsere Website. Bei Fragen helfen wir gerne weiter.

> www.bkk-diakonie.de/raucherentwoehnung

... Tabakrauch neben Nikotin etwa 4.800 weitere Substanzen enthält? Von diesen Inhaltsstoffen sind mehr als 90 nachgewiesenermaßen krebserregend, können das Erbgut der Zellen schädigen und zu bösartigen Tumoren führen.

KINDERYOGA

MACHT STARK UND STREICHELT DIE SEELE

Brüllen wie ein Löwe oder einen Katzenbuckel machen – beim Kinderyoga lernen Mädchen und Jungen spielerisch, den eigenen Körper wahrzunehmen, verbessern ihre Konzentration, entwickeln Selbstbewusstsein und Kraft.

Der Spaß an der Bewegung steht beim Kinderyoga klar im Vordergrund, sagt Yogalehrer Thomas Bannenberg und betont, wie wichtig Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist. Je vielfältiger die Erfahrungen, desto besser. Yoga kann dazu beitragen. „Es ist ein vollständiges Bewegungsprogramm auf kleinstem Raum“, fasst der Experte zusammen. Geübt werden kann überall und ohne großen Aufwand, der ganze Körper wird aktiviert und die Seele gestreichelt.

FEST WIE EIN BAUM

Kerze, Kobra, der nach unten schauende Hund – schon die Namen der Übungen, die aus dem Hatha-Yoga kommen, sprechen die kindliche Vorstellungskraft an. „Kinder sind Yoga, sie gehen über die Bilder in die Haltungen hinein, erleben sich als mächtiger Löwe oder stehen fest wie ein Baum“, weiß Thomas Bannenberg. Das fördert die Körperwahrnehmung und wirkt auch emotional ausgleichend, stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

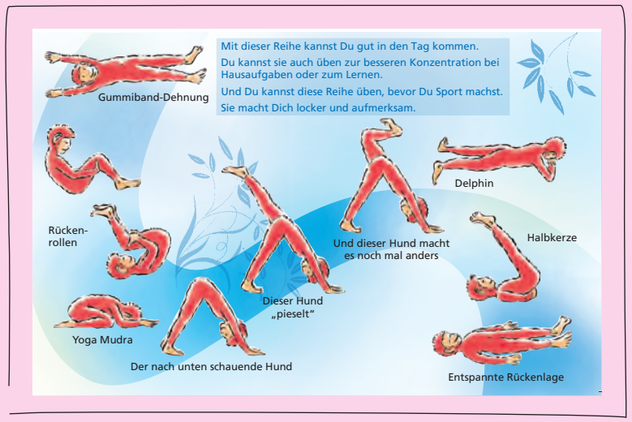
Schon mit drei bis vier Jahren sei der Yoga-Einstieg möglich. Die Übungen werden entsprechend spielerisch und altersgerecht gestaltet. Die kleinen Yogis probieren zum Beispiel Stellungen aus, nähern sich mit viel Bewegung den Haltungen an, ohne in ihnen zu verharren. Die Grundschulzeit ist für Bannenberg ein „ideales Alter“ für Yoga. In dieser Phase seien Kinder besonders aufgeschlossen und könnten Positionen schon länger halten. „Den Fokus auf das zu richten, was ich gerade tue, hilft den Kindern auch, sich insgesamt besser zu konzentrieren, sich weniger ablenken zu lassen.“ Das komme ihnen zum Beispiel in der Schule beim Lernen zugute.

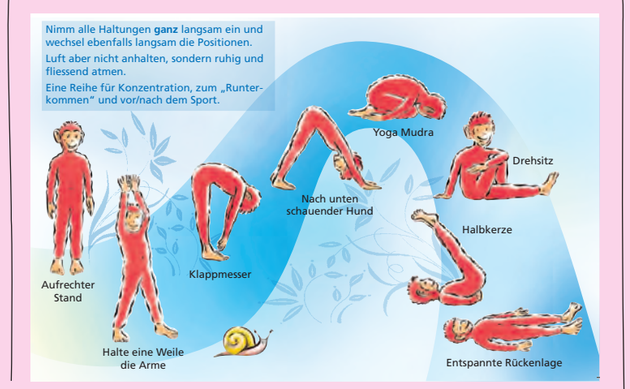
KEIN WETTBEWERB, KEINE BEWERTUNG

In der Pubertät wiederum hilft Yoga Jugendlichen, sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. „Es ist so schön, dass ich hier nicht verglichen und bewertet werde“, das hört Thomas Bannenberg oft von Teenagern, die in dieser Lebensphase stark zu Vergleichen neigen und unter Druck stehen. Beim Yoga ist der Wettbewerbsgedanke dagegen fehl am Platz. „Es ist nicht wichtig, wie gut ich etwas mache“, sagt der Yogalehrer. Vielmehr geht es darum, ganz bei sich zu sein, sich so weit zu beugen oder zu dehnen, wie es der Körper zulässt und auf die eigenen Grenzen zu achten.

Verschiedene Studien belegen die positive Wirkung auf Kinder und Heranwachsende, und so wird Yoga auch zunehmend in den Alltag von Kitas und Grundschulen integriert, etwa in der offenen Ganztagsbetreuung. In vielen Städten gibt es auch Yogakurse für Kinder, wichtig sei aber, dass regelmäßig geübt wird. „Fünf Minuten am Tag reichen“, sagt Bannenberg. Wer jeden Tag zwei, drei Übungen mache, werde einen Effekt spüren. „Das kann gerne zusammen mit Mama oder Papa sein. Für Kinder ist es schön, so ein Ritual zu haben.“ Davon profitieren Groß und Klein.

„5 MINUTEN AM TAG REICHEN“





Gut zu wissen: Die BKK Diakonie bezuschusst zertifizierte Kurse auch für Kinder.

WEITERE INFOS: WWW.KINDERYOGA.DE

Quelle für die Fotos: www.yogichi.de, mit freundlicher Genehmigung entnommen dem Buch „Selbermachen! Yoga mit Yogichi“.

MENSCHLEIN

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite.
Viel Spaß beim Malen und Basteln!

HERBSTLICHE MOBILES AUS BLÄTTERN UND FRÜCHTEN

Das brauchst du dafür:

- **herbstliche Früchte oder Blüten** (leichte wie Hortensien-Blüten, Flechten oder Ahornfrüchte und schwere wie Buch-eckern-Hüllen, kleine Kiefernzapfen oder Hagebutten)
- farbige Blätter (z. B. von Spitzahorn, Hartriegel, Amberbaum oder Stieleiche),
- Paketschnur
- einen stabilen Zweig
- Filzkordel
- Gartenschere
- dünnen Blumendraht
- größere Sticknadel
- Efeutriebe

Anleitung:

1. Stränge vorbereiten
Fünf einzelne Stränge werden der Reihe nach gefertigt: Für jeden von ihnen bindest du im Wechsel Früchte und Blätter an das Stück Schnur. Dabei beginnst du von unten mit einem schwereren Objekt (z. B. Eichel, kleiner Zapfen): Es sorgt dafür, dass die Schnüre mit der Herbstdekoration später gerade hängen und sich nicht biegen. Bei den Blättern sieht es besonders schön aus, wenn du sie paarweise an ihren Stielen befestigst.

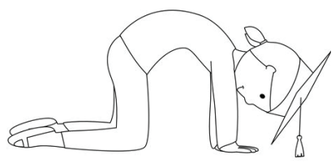
2. Stränge gestalten
Auf diese Weise gestaltest du fünf verschiedene Schmuckstränge, die unterschiedlich lang sein dürfen.

3. Stränge am Zweig anbringen
Die oberen Schnur-Enden werden am Zweig verknotet. Als Auf-hängung bringst du zum Schluss die Filzkordel am Ast an.

4. Mit Wasser besprühen
Das Herbst-Mobile hält länger, wenn du die Blätter täglich mit etwas Wasser besprühst.

Quelle: www.mein-schoener-garten.de/lifestyle, Fotos: MSG/Alexandra Ichters

DEIN **Yoga-Würfel**



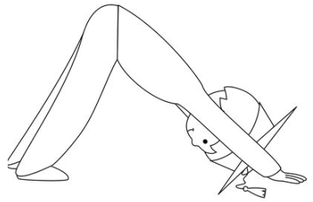
Die Katze

Das Dreieck

Der Baum

Der Krieger

Der Lotus



Der Hund

DEIN **Yoga-Würfel**

Gestalte dir deinen eigenen Yoga-Würfel. Male und schneide den Würfel nach Deinen Wünschen aus und es kann losgehen. Viel Spaß dabei!

Quelle: yogagogik.de

BKK Diakonie weiter auf **Wachstumskurs**

Die Zahl der Versicherten der BKK Diakonie ist im vergangenen Jahr erneut gestiegen. Zum Jahresende waren 35.020 Menschen bei der BKK versichert, das ist eine Wachstumsrate von rund zwei Prozent. Weitere Zahlen und Fakten zur Finanz- und Mitgliederentwicklung liefert der Geschäftsbericht 2022, der im Sommer veröffentlicht wurde. Der Geschäftsbericht informiert außerdem über gesundheitspolitische Hintergründe, gibt Einblicke in die Arbeit der BKK Diakonie und stellt verschiedene Aktivitäten und Angebote vor, zum Beispiel rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement oder im digitalen Bereich. Sie finden den Geschäftsbericht auf der Website unter:

> BKK-DIAKONIE.DE/UEBER-UNS/GESCHAEFTSBERICHT

Änderung der Pflegeversicherungsbeiträge

Seit dem 1. Juli 2023 gilt ein neuer Beitragssatz für die Pflegeversicherung: Der allgemeine Beitragssatz beträgt 3,4 Prozent und der Zuschlag für Kinderlose 0,6 Prozent. Mitglieder mit mehr als einem Kind unter 25 Jahren werden mit einem Beitragsabschlag in Höhe von 0,25 Beitragssatzpunkten für jedes Kind entlastet. Weitere Infos unter:

> BKK-DIAKONIE.DE/BLOG/AKTUELLES/INFORMATIONEN-ZUR AENDERUNG-DER-PFLEGEVERSICHERUNGSBEITRAEGE/

SuchHier:
Die alternative Suchmaschine, die Gutes tut

SUCHE MIT HERZ

Ob Rezepte oder die Öffnungszeiten des nächsten Freibads oder Sportstudios – viele Menschen googeln, wenn sie schnell Informationen suchen. Dabei gibt es datenschutzfreundliche Alternativen für das Surfen im Internet. Die Suchmaschine **SuchHier** beispielsweise erstellt keine persönlichen Nutzerprofile, verzichtet auf Tracking und schützt die Privatsphäre. Gleichzeitig können Nutzerinnen und Nutzer bei der Websuche auch noch etwas Gutes tun.

Suche mit Herz und Sinn – das verspricht der Versicherer im Raum der Kirchen, kurz VRK, der die Suchmaschine entworfen hat. Das Besondere: Mit jedem Klick auf eine in der Suche generierte Anzeige werden soziale oder nachhaltige Projekte unterstützt. Die Erlöse fließen über einen Stiftungsfonds und dessen Beirat in ausgewählte Projekte. Zudem ist die Suchmaschine umweltfreundlich, da sie auf klimaneutralen Servern läuft: Derzeit werden folgende Projekte unterstützt.

- **Humor hilft heilen:** Die Stiftung unter Schirmherrschaft von Eckart von Hirschhausen hat sich zum Ziel gesetzt, Pflegekräfte in ihrem Berufsalltag zu stärken. Unter anderem bietet die Stiftung Humor-Workshops für Mitarbeitende in Kliniken und Pflegeeinrichtungen zu Themen an, die in der Ausbildung oft zu kurz kommen.
- **Füreinander leben:** Die Stiftung der katholischen Pflegehilfe unterstützt ältere, kranke und hilfsbedürftige Menschen in Essen und Umgebung. Neben der Hilfe im Alltag werden auch Herzenswünsche erfüllt.
- **Petri-Mobil:** Das Projekt der evangelischen Petri-Gemeinde in Herford richtet sich an ältere Menschen sowie Menschen mit Handicap und gibt ihnen die Möglichkeit, am Stadtleben teilzuhaben. Mit Fahrradrikschas werden sie durch die Stadt gefahren.

Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK) bietet Versicherungsschutz, der ethisch, sozial und ökologisch ausgerichtet ist. Das Unternehmen ist seit Langem ein enger Kooperationspartner der BKK Diakonie.

> VRK.DE

> SUCHHIER.DE

Auch online

Die **MENSCH** online lesen

Das Versichertenmagazin MENSCH können Sie auch digital beziehen und bequem auf dem Tablet oder am PC lesen. Voraussetzung ist, dass Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ angemeldet sind. Wenn Sie dann die E-Paper-Ausgabe bestellen, wird Ihnen die MENSCH dort in einem gut lesbaren Online-Format zugestellt. Per Push-Nachricht werden Sie informiert, wenn die Ausgabe zum Abruf bereitsteht.

Mit diesem Service möchte die BKK Diakonie dazu beitragen, den Papierverbrauch zu senken und nachhaltiges Handeln unterstützen. Wenn auch Sie diese ressourcenschonende Möglichkeit nutzen möchten, können Sie ganz einfach den folgenden Link aktivieren.

Hier bestellen Sie die MENSCH als E-Paper:

> WWW.BKK-DIAKONIE.DE/MENSCH-DIGITAL

DRESDEN ENTDECKEN

Das VCH-Hotel Martha, ein Haus mit 100-jähriger christlicher Tradition, liegt im Herzen Dresdens, nur wenige Gehminuten von der Semperoper, dem Grünen Gewölbe oder der Frauenkirche entfernt. Das Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt, um kulturelle Einrichtungen wie die Gemäldegalerie oder die Elbwiesen zu erkunden. Auch eine Dampferfahrt auf der Elbe mit der Dresdner Flotte lohnt sich. Bevor es losgeht, werden die Gäste des VCH-Hotels Martha morgens mit einem Frühstücksbuffet im Biedermeier-Restaurant verwöhnt. Der begrünte, lichtdurchflutete Wintergarten lädt jederzeit ein – zum Lesen, zum Kaffee am Nachmittag oder zum Glas Wein am Abend.

Übrigens: Der sächsische Jakobsweg führt nur 500 Meter entfernt am VCH-Hotel Martha Dresden vorbei. Pilger finden hier eine erholsame Rast.

Eine Übersicht der VCH-Hotels gibt es unter: www.vch.de

Tipp: Die Mitglieder der BKK Diakonie erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.

VCH-HOTELS
VERBAND CHRISTLICHER HOTELIERS

DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im VCH-Hotel Martha in Dresden gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.10.2023 an:

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im VCH-Hotel Martha in Dresden. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.hotel-martha.de
» www.vch.de

HIER BITTE ABTRENNEN

Absender:

Bitte freimachen

Viel Glück!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120 | **Fax** 0521.329876-190
E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Neue Events 2023

Kostenfreie Online-Gesundheitsförderungsangebote, die zugeschnitten sind auf soziale Berufe!

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
WWW.GESUND–SOZIAL–ARBEITEN.DE/EVENTS

GESUNDHEITSQUIZ

1. Zu was hat die Weltgesundheitsorganisation beruflichen Stress erklärt?

2. Die BKK Diakonie bietet im Herbst Stress-Management-Trainings an. Nennen Sie zwei Berufsgruppen, an die sich die Workshops richten?

3. Nach wie viel Minuten Arbeitszeit sollte laut Experten eine Pause eingelegt werden, weil die Konzentration nachlässt?

4. Was ist COPD?

5. Wer mit dem Rauchen aufhört, tut seinem Körper viel Gutes. Was passiert nach einem halben Jahr als Nichtraucher?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im VCH-Hotel Martha in Dresden. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband Christlicher Hoteliers (VCH) an.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C105048
klimaneutral gedruckt www.klima-druck.de ID-Nr. 23148082 bvdm.