

# exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Gut vorbereitet in die Klinik
- Natürliche Hausmittel: Gesund gewickelt
- Bird Watching wird immer beliebter



[www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de)



**Liebe Leserinnen und Leser,**

kennen Sie schon unsere neu gestaltete Homepage? Seit Anfang des Jahres haben wir unseren Internetauftritt komplett neu konzipiert. Sie finden unter [www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de)

zahlreiche Informationen zu unserem Leistungsangebot, Formulare zum direkten Download und Ihre jeweiligen Ansprechpartner zu den einzelnen Fachthemen.

Darüber hinaus haben wir auch unser Leistungsangebot seit Jahresanfang für Sie erweitert. Neu für alle Eltern ist unser Vorsorgeangebot „BKK Starke Kids“, welches in Zusammenarbeit mit den Kinder- und Jugendärzten die bestehenden Vorsorgeuntersuchungen für Kinder um weitere Untersuchungen (z. B. Kindergarten-Check, digitale Vorsorgeangebote) optimal ergänzt. Nähere Informationen dazu auf unserer Homepage unter Zusatzleistungen.

Sie möchten zu Beginn des Frühjahrs etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist unsere neue BKK Aktivwoche genau das Richtige für Sie. Durch sie können Sie Ihre Gesundheitsvorsorge verbessern und dies zugleich mit einem Aufenthalt in den schönsten Gegenden Deutschlands verbinden. Flyer und Kataloge zur BKK Aktivwoche können Sie direkt bei uns anfordern oder online auf unserer Homepage buchen.

Ein Krankenhausaufenthalt ist immer mit Unsicherheiten und manchmal auch mit psychischen Belastungssituationen verbunden. Wie Sie sich für den eigenen Krankenhausaufenthalt oder den Ihrer Angehörigen optimal vorbereiten können, welche Unterlagen dabei wichtig sind und was für zukünftige Aufenthalte zu beachten ist, erfahren Sie in unserem Artikel auf den Seiten 6 und 7.

Der Frühling steht vor der Tür, wir merken es bereits deutlich, dass die Tage wieder länger hell sind, und ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling und frohe Ostern!

Ihr

Ralf Hauner  
Vorstand BKK

**Ihre BKK evm**

Vorwort / Inhalt **2**

Meldungen, Impressum **3**

**Bleib gesund**

Gut vorbereitet in die Klinik **6**

**Besser leben**

Natürliche Hausmittel: Gesund gewickelt **8**

**Freizeit**

Bird Watching wird immer beliebter **10**

**Lebensfreude**

Die Kunst der Partnerschaft **12**

Gehirnjogging **15**



**8**

**Natürliche Hausmittel:  
Gesund gewickelt**



**12**

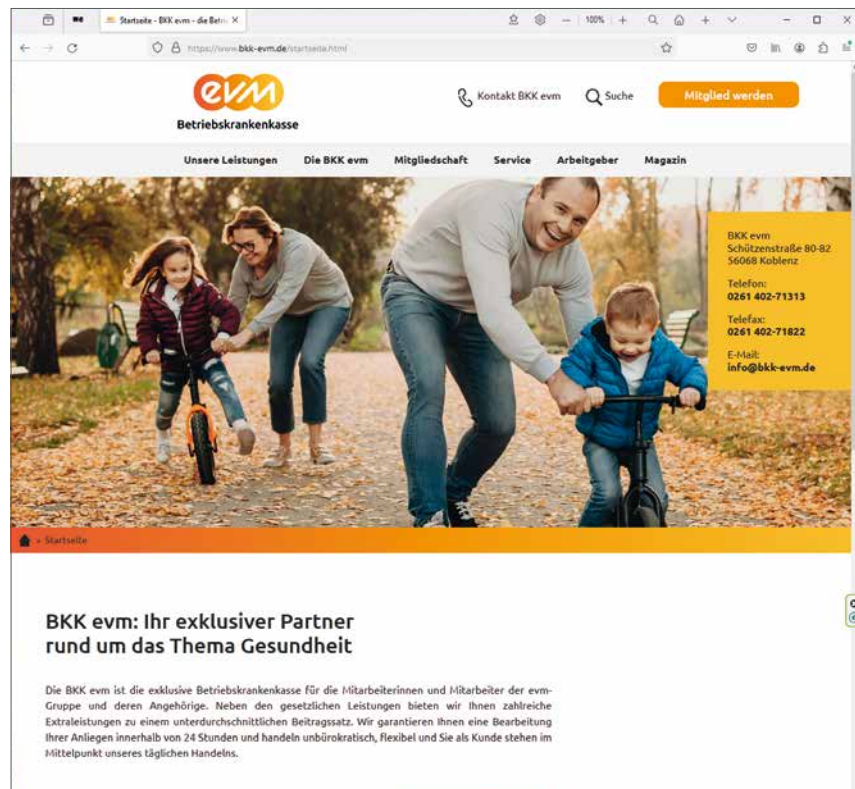
**Die Kunst der  
Partnerschaft**

# Neue BKK-Homepage und erweiterte Leistungsangebote

Zum Jahreswechsel hatte unsere neue Homepage ihr Go-live. Auf ihr erhalten Sie nun vielfältige Informationen zum Leistungsangebot unserer BKK, Formulare zum Download, Ansprechpartner und vieles mehr. Nähere Infos dazu unter [www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de).

**BKK Aktivwoche:** Ebenfalls seit 1. Januar 2024 bieten wir Ihnen als neue Leistung die BKK Aktivwoche an. Die Aktivwoche ist ein exklusives Präventionsangebot in ausgewählten Orten bundesweit und ermöglicht Ihnen einen Kurzurlaub (4-7 Tage) mit zahlreichen Angeboten zur persönlichen Gesundheitsvorsorge. Sie wird von uns einmalig pro Kalenderjahr mit 150 Euro bezuschusst. Nähere Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage unter Extraleistungen mit Onlinebuchung der Angebote. Auf Wunsch schicken wir Ihnen auch gerne einen Flyer oder Katalog nach Hause.

**BKK Starke Kids:** Seit Januar 2024 ist das neue Vorsorgeprogramm BKK Starke Kids für Kinder und Jugendliche in Kooperation mit den Kinder- und Ju-



gendärzten in Rheinland-Pfalz in Kraft getreten. Dieses beinhaltet eine optimale Ergänzung zu den bestehenden

Vorsorgeuntersuchungen und ist für Sie kostenfrei. Bei Interesse fragen Sie einfach Ihren Kinder- und Jugendarzt.



## Kräutertee gegen Pickel

Gegen Akne ist mehr als ein Kraut gewachsen: Eine Studie der American Academy of Dermatology fand heraus, dass Tee von der Minze das Hautbild verbessert. Schon länger weiß man auch, dass Grüntee-Extrakte mit austrocknenden Gerbstoffen sowie entzündungshemmender Kamillentees gegen Unreinheiten helfen können. Zwei große Tassen Tee am Tag sollten es mindestens sein. Aber: Bei mittelschwerer und schwerer Akne bitte zum Hautarzt gehen. Er kann spezielle Medikamente und eine gezielte Hautpflege verordnen.

## Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Ralf Hauner

Anschrift: BKK evm,  
Schützenstraße 80-82  
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313

Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: [info@bkk-evm.de](mailto:info@bkk-evm.de)

[www.bkk-evm.de](http://www.bkk-evm.de)

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter.

Art-Direction: Annabell Seifried

Druck: DG Druck Weingarten



Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012  
Karlsruhe, [info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

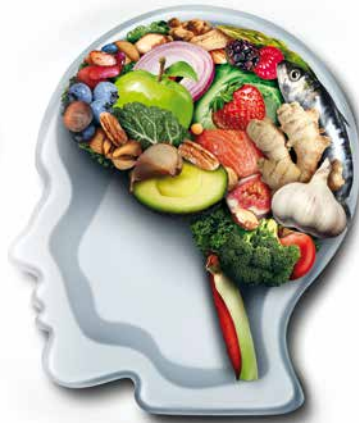
Titel: © Sander Meertins - stock.adobe.com

Rückseite: © liderina - stock.adobe.com

## Gehirnnahrung: Studie empfiehlt Beeren, Nüsse, grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte

Wie eine Studie zeigte, wirkt sich die MIND-Diät (mediterranean-dash intervention for neurodegenerative delay) besonders positiv auf das Gehirn aus.

Sie kombiniert die Mittelmeer- und die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension), zwei der gesündesten Ernährungsformen. Untersuchungen belegen, dass sie den Blutdruck senken und das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten verringern können. „Ähnlich wie die DASH- und Mittelmeerdiet empfiehlt die MIND-Diät frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Darüber hinaus betont sie die Bedeutung von bestimmten Lebensmitteln wie grünes Blattgemüse



und Beeren für das Gehirn“, so Dr. Herman Josef Kahl vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Denn auch Kinder und Jugendliche profitieren laut der Studie von der MIND-Diät,

die ursprünglich für ältere Menschen entwickelt wurde, um dem Abbau geistiger Fähigkeiten vorzubeugen: Bei Einhaltung der MIND-Empfehlungen schnitten sie bei geistigen Aufgaben besser ab als andere Gleichaltrige.

Zu den Bestandteilen der MIND-Diät mit ihren neuroprotektiven Vitaminen, Carotinoiden und Flavonoiden gehören insbesondere grünes Blattgemüse, anderes Gemüse, Nüsse, Beeren, Bohnen, Vollkornprodukte, Meeresfrüchte, Geflügel und Olivenöl. Zu den ungesunden Lebensmitteln zählen rotes Fleisch, Butter und Margarine, Käse, Gebäck, Süßigkeiten und frittierte Speisen bzw. Fast Food.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

© freshidea - stock.adobe.com

## Rezepttipp: Indisches Curry mit marinierter Hähnchenbrust

Für die indische Küche müssen Sie nicht erst langwierig einkaufen. Wir erklären, wie Sie mit wenigen Zutaten und einfacher Zubereitung ein wunderbares Hähnchencurry zaubern können.



### Zutaten (Für 4 Portionen):

- 600 g Hähnchenbrust
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 500 g Sahnejoghurt
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Chiliflocken
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Öl
- Salz
- 250 g passierten Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- etwas Koriander und Cashewkerne



### Zubereitung:

1. Hähnchenbrust abbrausen, trocknen, würfeln.
2. Ingwer und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Mit Sahnejoghurt und allen Gewürzen mischen. Marinade mit den Hähnchenwürfeln vermengen und 2–3 Stunden (oder besser über Nacht) ziehen lassen.
3. Geflügel aus der Marinade heben, abtropfen lassen und in heißem Öl anbraten. Mit Salz abschmecken. Übrige Marinade durch ein Sieb passieren, mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe vermengen. Zu den Hähnchenwürfeln geben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss abschmecken und nach Wunsch mit Korianderblättchen und Cashewkernen anrichten. Dazu passt Reis.

Quelle: [www.fkm-verlag.de](http://www.fkm-verlag.de)

© Michael - stock.adobe.com

## Heilpflanze des Jahres 2024: Holunder

Der Naturheilverein (NHV) Theophrastus hat den Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt. In der Küche lassen sich aus den herbsäuerlich schmeckenden Beeren Köstlichkeiten wie Holunderbeerensaft, Gelee, Chutney, Sorbet oder Quarkspeisen zubereiten. Allerdings sollte das Wildobst auf keinen Fall roh gegessen werden, denn erst durch Erhitzen auf über 80 °C verliert es seine Giftstoffe.

Bereits im Mittelalter war die Heilwirkung des Holunders bekannt. Die Pflanze habe sich etwa bei Atemwegsinfekten, Verstopfung und Rheuma bewährt, erklärt der NHV. Ein Tee aus den Blüten ist ein beliebtes Mittel bei Grippe und Fieber. In den Früchten sind unter anderem Kalium, Magnesium, Provitamin

A, Vitamin C, B-Vitamine und der wertvolle antioxidative Farbstoff Sambucyanin enthalten.



© cosmicama - stock.adobe.com

Holunder wächst wild in Feldhecken, am Waldrand und in Gärten. Aus den kleinen gelblich-weißen Blüten entwickeln sich im August und September tiefviolett bis schwarz gefärbte Früchte. Wer Holunderbeeren ernten möchte, schneidet nach der eindeutigen Bestimmung die ganzen Dolden mit den ausreichend ausgereiften Früchten mit einer Schere ab. Manchmal sind Holunderdolden auch auf Wochenmärkten und im Hofverkauf erhältlich.

Heike Kreutz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Atemwegsinfekte im Frühjahr: Das schützt davor

Nicht nur beim Husten und Niesen, sondern auch durch Kontakt über die Hände können Krankheitserreger weitergereicht werden – zum Beispiel durch gemeinsam genutzte Oberflächen. Gründliches Händewaschen mit



© Sergio León - stock.adobe.com

Seife ist daher eine einfache und wirksame Maßnahme, das Übertragungsrisiko zu senken.

### Grundsätzlich gilt

- Hände regelmäßig und gründlich (20-30 Sekunden) mit Wasser und Seife waschen, insbesondere beim Nachhausekommen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, dem Naseputzen sowie bei Kontakt mit Erkrankten.
- Mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase und Augen fassen.
- Beim Niesen und Husten von anderen Personen abwenden und ein

Taschentuch oder die Armbeuge vor Mund und Nase halten.

- Innenräume regelmäßig stoßlüften.
- Oberflächen und Gegenstände, die häufig berührt werden, regelmäßig reinigen.
- Risikopersonen (z. B. schwer Erkrankte, Immungeschwächte) sollten unter vielen Menschen das Tragen einer Maske in Betracht ziehen.
- Bei akuter Atemwegsinfektion bis zur deutlichen Besserung zu Hause bleiben und bei unvermeidlichen Kontakten zu besonders gefährdeten Personen eine Maske tragen.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

## Keine Scheu vor der Wiederbelebung: Herzdruckmassage rettet Leben

Jedes Jahr versterben in Deutschland ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod als Folge einer schweren Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Mit jeder Minute, die bis zur Wiederbelebung verstreicht, verringert sich die Überlebenschance um etwa 10 %. Unbehandelt tritt nach wenigen Minuten der Herztod ein. Entscheidend ist auch die sofortige Benachrichtigung eines Notarztes (112). Ein Rettungswagen braucht bis zum Notfallort im Durchschnitt neun Minuten. Bis dahin dient die Druckmassage zum Überbrücken der Blutzirkulation, um Gehirn und andere Organe mit Sauerstoff zu versorgen. „Wenn mit Wiederbelebungsmaßnahmen gewartet wird, bis der Rettungsdienst mit dem Notarzt da ist, dann bedeutet das für Betroffene nach wenigen Minuten den Tod oder ein Leben mit meist schwersten bleibenden Hirnschädigungen“, so Professor Dr. med. Heribert

Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

Helfer vor Ort – häufig sind es Angehörige, Freunde oder Personen aus dem näheren Umfeld – müssen daher unmittelbar nach Absetzen des Notrufs (112) mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen: Das heißt, nach Prüfen und Rufen (112) sind die Schritte Drücken und Schocken (AED) durchzuführen – weitere Informationen unter: [www.herzstiftung.de/wiederbelebung](http://www.herzstiftung.de/wiederbelebung).

Quelle: <https://herzstiftung.de>



© 3Dmask - stock.adobe.com

# So können Angehörige unterstützend begleiten

## Gut vorbereitet in die Klinik

Wenn ein Eingriff im Krankenhaus ansteht, ist die psychische Belastung bei Patienten und Angehörigen oft groß. Eine gute Planung und Begleitung können für alle eine Hilfe sein.

Wenn ein Familienmitglied ins Krankenhaus muss, ist das meistens aufregend. Einige Überlegungen und Vorbereitungen seitens der Angehörigen rund um die stationäre Behandlung können vor allem älteren, schwer erkrankten oder traumatisierten Patienten helfen.

### Welche Klinik ist die richtige?

Ist es wichtig, dass die Angehörigen schnell und oft verfügbar sind, erscheint die Klinik im Heimatort ideal. Handelt es sich um eine seltene Erkrankung oder eine komplexe Behandlung, lohnt sich möglicherweise die Anreise in eine weiter entfernte Fachklinik. Ist der Patient dement oder im höheren Lebensalter, könnte eine geriatrische Klinik die beste Wahl sein. Bei der Suche helfen:

- [www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de](http://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de)
- [www.klinikradar.de](http://www.klinikradar.de)
- [klinikfinder.bkk-dachverband.de](http://klinikfinder.bkk-dachverband.de)

### Grundsätzliches klären: Patientenverfügung & Co.

Die Klinik fordert viele Unterlagen ein (siehe Kasten). Hat der betreffende Patient bereits eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht? Viele Menschen beschäftigen sich nur ungern damit. Aber gerade vor einem Krankenhausaufenthalt ist es sinnvoll, diese zu klären und zu erstellen – sowohl für den Patienten als auch für seine Angehörigen. Der Verbraucherschutz bietet die Möglichkeit, alle

Dokumente online kostenlos zu entwerfen:

[www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online](http://www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online)

### Infoliste für die Pflegeanamnese

Nachdem der Patient auf der Klinikstation aufgenommen wurde, kommt eine Pflegekraft und führt eine Pflegeanamnese durch. Es werden viele Fragen zur körperlichen und geistigen Verfassung gestellt. Bei älteren, schwerhörigen oder dementen Menschen ist es sinnvoll, wenn ein Angehöriger dabei sein kann. Auch möglich: Vorher abklären, welche Fragen gestellt werden und dem Patienten schriftliche Infos für die Pflegekräfte mitgeben.

### Wie können Sie unterstützend wirken?

- Fürsorge und menschliche Nähe sind im Rahmen der Besuchszeiten gerne erwünscht. Sogar Lieblingsspeisen oder Lebensmittel, die der Patient gerne mag, dürfen Sie mitbringen. Sprechen Sie allerdings vorher ab, ob die Nahrung die medizinische Behandlung nicht gefährdet.
- Hat der Patient Schmerzen oder andere Belange, vertraut sich aber nur Ihnen an? Dann dürfen auch Sie sich mit diesen Anliegen ans Pflegepersonal bzw. an die Ärzte wenden.
- Klären Sie mit den Pflegekräften, unter welcher Nummer und zu welcher Zeit Sie die Station telefonisch erreichen können, um z. B. dem Zustand des Patienten zu erfragen, wenn er selbst nicht telefonieren kann.



### Welche Unterlagen werden benötigt?

Bei der Aufnahme ins Krankenhaus werden viele Unterlagen vom Patienten eingefordert. Am besten tragen Sie ein paar Tage vor der Einweisung alles in Ruhe mit dem Betroffenen zusammen:

- Überweisung des behandelnden Arztes
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht
- aktuelle Befunde
- aktuelle Medikamentenliste
- medizinische Ausweise (z. B. Marcumar-Pass)
- Name und Adresse von behandelnden Ärzten
- Telefonnummern von den nächsten Angehörigen.



### Dürfen Angehörige zur Behandlung mit?

Als Angehöriger dürfen Sie laut ärztlicher Berufsordnungen nur dann bei Untersuchungen und Behandlungen des Patienten anwesend sein, wenn dieser und der Arzt zustimmen. Liegt dagegen ein Vorsorgevollmacht für Sie vor oder sind Sie gesetzlicher Betreuer, haben Sie ein Recht darauf, dabei sein zu dürfen.

### Was ist bei der Entlassung zu planen?

- Vereinbaren Sie rechtzeitig für die Tage nach der Entlassung einen Termin beim Haus- oder betreffenden Facharzt. Oft gibt das Krankenhaus im Entlassungsbrief weiterführende Anweisungen für die Therapie, die der Hausarzt veranlassen muss.
- Fragen Sie in der Klinik nach, ob der Patient weiterführende Therapiemaßnahmen, Kurzzeitpflege etc. braucht. In der Regel hilft hier der Sozialdienst im Krankenhaus, z. B. bei der Organisation eines Pflegebetts für zu Hause, der Suche nach einem Rehaplatz oder für die vorläufige Beantragung eines Pflegegrades. Nehmen Sie zusammen mit dem Patienten dafür frühzeitig Kontakt zum Sozialdienst auf.
- Wenn Sie den Patienten abholen, überprüfen Sie, ob er einen Entlassungsbrief, den aktuellen Medikationsplan und evtl. ein Entlassungsrezept erhalten hat. So kann zu Hause eine nahtlose Weiterversorgung erfolgen. ■

### Nicht unproblematisch: Mit Diabetes ins Krankenhaus

Obwohl jeder fünfte Klinikpatient Diabetes hat, fehlt es immer mehr an Diabetes-Fachpersonal in den Kliniken. Die Folge: Typ-1- und Typ-2-Patienten, die mit, aber nicht wegen ihres Diabetes ins Krankenhaus müssen, laufen Gefahr, dass ihr Diabetes unzureichend mitbehandelt wird oder dass es sogar zu gefährlichen Stoffwechsellagestörungen und anderen bedrohlichen Komplikationen kommen kann.

### Notwendige Absprachen

Der Patient und seine Angehörigen sollten daher zu Beginn der stationären Behandlung die Fortführung der Diabetes-Therapie besprechen. Geben Sie an, ob der Patient Insulinpumpe, Sensor oder CGM-System trägt, welches Insulin oder welche Medikamente er nimmt. Wenn der Betroffene sich im Krankenhaus eigenständig weiter um sein Diabetes-Management kümmern möchte/kann, sollte das klar abgesprochen werden. Auch beim OP-Vorbereitungsgespräch sollte die Einstellung der Blutzuckerwerte ein wichtiges Thema sein. Mehr Infos und eine Liste mit zertifizierten Diabetes-Kliniken unter: [www.ddg.info](http://www.ddg.info)

# Natürliches Hausmittel für kleine und große Patienten

## Gesund gewickelt

Wickel und Auflagen gehören zum bewährten Bereich der Naturheilkunde. Bei Kindern greifen wir gerne auf sie zurück. Doch auch Erwachsene profitieren von dem schonenden Verfahren, das die Selbstheilungskräfte unterstützt.

Einen kühlenden Wadenwickel bei Fieber – den kennen die meisten Menschen aus ihrer Kindheit. Doch Wickel und Auflage können noch viel mehr, als die Temperatur bei Kindern zu senken. Das altbewährte Heilmittel reicht bis in die römische Zeit zurück und wurde später unter anderem von Pfarrer Sebastian Kneipp und Maximilian Bircher-Benner weiterentwickelt und eingesetzt. Die Wärmeeinwirkung der Wickel, ihre Durchblutungssteigerung und die lokale Gefäßerweiterung helfen bei vielen Beschwerden.

Heute werden die Wickel wiederentdeckt, weil sie als alternative Heilmedizin auf natürliche Weise helfen und ohne Einsatz von Medikamenten zum Beispiel Muskelschmerzen, Entzündungen und Erkältungsbeschwerden lindern.

### Drei Lagen ergeben einen Wickel

Ein Wickel oder eine Auflage besteht immer aus drei Stofflagen: Die erste kommt direkt auf die Haut und ist ein feuchter Wickel aus Baumwolle oder Leinen. Je nach Anleitung und Beschwerde wird er zuvor in warmes oder kühles Wasser getaucht. Es wird dann gut ausgewrungen und um die Brust oder eine andere Körperstelle gewickelt. Darüber kommt eine trockene Zwischenlage – das kann ein Handtuch oder Küchentuch aus Baumwolle sein. Ein größeres Außentuch dient zur Wärme und Festigung der beiden Innentücher. Hier bietet sich Wolle an. Bei einer „Auflage“ entfällt die Fixierung um die gesamte Körperstelle.

### Zu heiß, zu kalt?

Kinder unter sechs Jahren sollten nur warme, aber noch keine feucht-heißen oder kalten Wickel bekommen. Sie können möglicherweise noch nicht klar kommunizieren, ob ihnen die Auflage zu heiß oder zu kalt ist. Gleiches gilt für sehr alte oder demente Menschen.

### Heilsames Umfeld

Wichtig für den Betroffenen ist bei der Verabreichung des Wickels auch ein warmes, ruhiges Umfeld und genug Zeit und Fürsorge – alles Faktoren, die den Genesungsprozess entscheidend begünstigen. ■

### Halsschmerzen: kalter Halswickel

Ein kühler Halswickel wirkt entzündungshemmend und schmerzmildernd: Dafür ein Baumwoll- oder Leinentuch in kühlen Kräutertee (oder nur kühles Wasser) tauchen, auswringen und um den Hals des Betroffenen wickeln. Ein trockenes Tuch darüber geben und abschließend mit einem Wollschal oder Schlauchtuch befestigen. Circa 20 Minuten wirken lassen oder so lange, bis die kühlende Wirkung nachlässt. Wichtig: Nicht anwenden, wenn der Patient friert. Dann alternativ warmes Wasser mit einer ausgedrückten Zitrone für den Wickel verwenden.



### Der Klassiker bei Fieber: kühler Wadenwickel

Dieser Wickel eignet sich, um dem Körper Wärme zu entziehen und das Fieber zu senken. Dafür zwei Frotteetücher in lauwarmes Wasser (nicht kälter!) tauchen, auswringen und um die Waden legen. Darüber ein trockenes Tuch legen und mit einem großen Wolltuch fixieren und abdecken. 10–15 Minuten wirken lassen. Wichtig: Wenn der Patient friert oder Schüttelfrost hat, den Wickel nicht anwenden!



### Reizhusten: Kartoffelwickel

Um festsitzenden Schleim zu lösen, bietet sich dieser durchblutungsfördernde feuchtwarme Wickel an: 3–5 ungeschälte Kartoffeln abkochen (für Schulkinder: 2–3 Stück). Danach in die Mitte eines Geschirrtuchs geben und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken. Das Geschirrtuch so zusammenfalten, dass keine Kartoffelmasse herausfällt. Päckchen auf circa 40 Grad abkühlen lassen, bis es sich auf der Unterseite des Handgelenks angenehm warm anfühlt. Dann auf die Brust nahe dem Hals legen und mit einem größeren Tuch darüber fixieren. Zusätzlich eine Decke ausbreiten. Ca. 30 Minuten wirken lassen.



© sebra-stock.adobe.com | Pixel-Shot-stock.adobe.com

### Bronchitis und verstopfte Nase: Wickel mit ätherischem Öl

Ein kleines Gefäß mit warmem Wasser (ca. 36 Grad) füllen und einige Tropfen ätherisches Öl hinzugeben, zum Beispiel Eukalyptus-, Thymian- oder Latschenkiefernöl. Ein kleines Tuch darin eintauchen, auswringen und auf die Brust nahe dem Halsansatz legen. Ein trockenes Tuch darübergeben und alles mit einem Wolltuch fixieren. 20–30 Minuten wirken lassen.

## Auszeit in der Natur

# Bird Watching wird immer beliebter

Sport im Freien, Werkeln im Garten oder einfach relaxen. Kaum etwas wirkt so entspannend, wie Zeit in der Natur zu verbringen. Seit einigen Jahren gibt es aber noch eine neue beliebte Freizeitbeschäftigung: Vögel beobachten. Was steckt hinter dem Trend?

Mit wachem Auge durch Wald und Felder streichen oder mit dem Fernglas auf der Lauer liegen – das machten früher eigentlich nur Vogelkundler (Ornithologen). Am sogenannten „Bird Watching“ oder „Birding“ finden aber auch immer mehr Hobby-Vogelliebhaber ihren Spaß sowie Menschen, die bewusst zur Ruhe kommen wollen.

### Wie funktioniert es?

Ob Wildgänse, Kraniche oder die heimischen Singvögel, es gibt viele Möglichkeiten, die gefiederten Freunde zu beobachten:

#### 1. Entspannung:

Setzen Sie sich in einen Garten, Park oder an eine andere Stelle in der Natur und achten Sie ganz bewusst auf die Vögel, ihr

Verhalten und ihr Gezitscher. Genießen und entspannen Sie in dieser Zeit, versuchen Sie, alle Alltagsgedanken und Stressgefühle auszublenden und sich ganz auf die Vögel zu fokussieren.

#### 2. Austausch:

Wer seine Beobachtungen festhalten und auch mit anderen teilen will, legt ein Notizbuch oder digital eine Artenliste an. Hier wird möglichst genau aufgeführt, welche Vogelart man wann und wo beobachtet hat. Einträge in Beobachtungsplattformen, spezielle Apps (z. B. die NABU-App „Vogelwelt“) oder die Dokumentation per Foto dienen dazu, sein Bird Watching mit der Community zu teilen.

### Hotspots finden

Im Garten flattern andere Vogelarten als im Wald. Seen, Moore oder Bäche bilden nochmals spezifische Lebensräume. Wo genau welche Art zu finden ist und welche Regionen besonders interessante Sichtungen versprechen, erfahren Sie z. B. hier:

- [www.birding-germany.de](http://www.birding-germany.de)
- [www.naturgucker.de](http://www.naturgucker.de)
- [www.birdingplaces.eu](http://www.birdingplaces.eu)
- [www.alltrails.com/de/germany/birding](http://www.alltrails.com/de/germany/birding)





### Aktion: Große Vogelzählung 2024

Jedes Jahr am zweiten Maiwochenende sind alle Naturfreunde aufgerufen, bei der Aktion „Stunde der Gartenvögel“ des NABU mitzumachen und eine Stunde lang alle Vögel in der Nähe zu notieren und zu melden. Nächster Termin: 9. bis 12. Mai 2024.

Infos und Meldezettel unter [www.nabu.de](http://www.nabu.de) (unter Aktionen und Projekte).

### 3. Wettkampf:

„Wer sieht die meisten Vögel in einer Stunde?“ – beim sogenannten „Twitchen“ messen sich erfahrene Vogelbeobachter bei unterschiedlichen Events bundesweit miteinander.

### Faszination Vogelzug

Im Frühjahr und Herbst gibt es ganz besondere Naturschauspiele, wenn Hunderte Zugvögel unterwegs sind und an immer gleichen Plätzen gut zu beobachten sind, z. B. sogar Flamingos im westlichen Münsterland (Zwillbrocker Venn) im April/Mai. Der Naturschutzbund (NABU) sowie die einzelnen Naturschutzgebiete informieren über die Termine und bietet an unterschiedlichen Standorten geführte Exkursionen an. Infos unter:

- [www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/birdwatch/termine/index.html](http://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/birdwatch/termine/index.html)
- [www.zugvogeltage.de](http://www.zugvogeltage.de)

### 4. Ausflüge:

Über den eigenen Garten und Stadtwald hinaus können Sie Ihren Entdeckerspaß in fernen Regionen beliebig erweitern: Für begeisterte Birder aber auch für Familien gibt es z. B. in einigen Naturschutzgebieten spezielle Vogelrundwege (siehe Kasten Hotspots finden). Auch möglich: geführte Urlaube zu besonderen Vogelgebieten.

Welche Art der Vogelbeobachtung Sie auch wählen, es gibt nur eine Regel zu beachten: Abstand halten und die Tiere nicht stören.

### Ausrüstung: Was braucht man?

Aufmerksamkeit und Geduld sind die mentalen Faktoren, die Bird Watcher brauchen. An technischer Ausrüstung empfiehlt sich unter Vogelexperten ein Fernglas mit achtfacher Vergrößerung, einem Objektivdurchmesser mit 40 Millimeter und einer Lichtstärke von mindestens 3,5. ■

Vom Tauschhandel zum Versprechen

# Die Kunst der Partnerschaft

Was macht eine glückliche und dauerhafte Beziehung aus?  
Was unterscheidet Verliebtheit von Liebe? Wie fühlt sich  
ein ausgehöhltes Miteinander wieder mit Leben?  
Und bedeutet Trennung Anfang oder Ende?



In seinem Symposium erzählt Platon von den Kugelmenschen, die einst die Erde bevölkerten und in der doppelten Ausbildung aller Körperteile entweder rein männlich, weiblich oder – in größerer Zahl – Zwitter waren. Eins mit sich, schickten sie sich an, die Götter anzugreifen. Letztere beschlossen daher, die Kugelmenschen entscheidend zu schwächen, und zerteilten sie in der Mitte. Seither suchen die Menschen der Sage nach rastlos ihre fehlende Hälfte, um wieder zu einem Ganzen zu verschmelzen.

Bis heute wünschen wir uns einen Seelenpartner, der uns komplett macht und unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe, Geborgenheit und Lustgewinn stillt. Doch will dies meist nur zeitweise gelingen. So sind in Deutschland rund 40 % der Erwachsenen Single.

### Verliebtheit: Produktives Erdbeben und Geniestreich der Natur

Wenn wir uns verlieben, zirkuliert in unserem Blut ein Cocktail aus Sexual-, Belohnungs-, Bindungs- und Stresshormonen, die uns wie eine warme Woge durch das Geschehen spülen und alles durcheinanderwürfeln. Wir sehen rosarot und streicheln zweisam unser Ego. Ein Geniestreich der Natur. Denn kein vernünftiger Mensch würde sich auf die Wagnisse und Kursänderungen einlassen, die wir nun in Angriff nehmen. Diese sind jedoch erforderlich, damit zwei Menschen mit so unterschiedlichen Biografien, sozialen Netzen, Naturellen und Charakteren auf einen gemeinsamen Weg gelangen. Beide müssen ihr Leben gemeinsam neu erfinden und dazu alles über Bord werfen, was sie daran hindert.

### Erst rosarot, dann pastell: Von der Verliebtheit zur Liebe

Doch manövriert uns unser Nerven- und Hormonsystem nach etwa drei Monaten wieder in ruhigeres Fahrwasser. Hier fallen uns plötzlich Nachteile an unserem Traumpartner auf. Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass wir uns mit dem Falschen eingelassen haben, sondern die Chance auf einen echten gemeinsamen Weg und das sehende Annehmen des Gegenübers. Damit kann, wenn beide diese Prüfung bestehen, Verliebtheit in Liebe übergehen.

### Gleich und gleich: Gemeinsamkeiten fruchtbarer als Unterschiede

Trotz der Redewendung „Gegensätze ziehen sich an“ liefern Gemeinsamkeiten eine essenzielle Basis für die Partnerschaft. Untersuchungen zeigen: Mit jeder Gemeinsamkeit steigen die Chancen für einen gemeinsamen Weg. Unterschiedliche Energien im Yin- und Yang-Sinne sind hingegen erwünscht. Denn das eher dem Männlichen zugerechnete Yang bringt Feuer, Bewegung und Tatkraft in das System, während das stärker weiblich assoziierte Yin für Erdung, Ruhe und Kontinuität steht. Im Paarsystem sollten sich beide etwa die Waage halten.

### Raum und Gemeinsames schaffen: Die Kunst des Miteinanders

Paartherapeuten bestaunen häufig, dass zwei einander Fremde vor ihnen sitzen, die höchstens noch Alltagsgewohnheiten teilen. Die Bereiche Zärtlichkeit und Sexualität sind vielfach ebenso verschwunden wie gemeinsame Qualitätszeit, Kon-



© santypam - stock.adobe.com

takte und Hobbys. Hier helfen unter anderem Rituale und feste Termine: für gemeinsame Abende (zu zweit!), Unternehmungen und genussvollen Sex. Lebt das Paar mit Kindern zusammen, so dürfen sie diese Zeit bei Familie oder Freunden verbringen. Auch ausufernde Arbeitszeiten sollten weichen. Diese mögen fantastische Rücklagen, Reisen oder Anschaffungen ermöglichen, sabotieren aber jede Beziehung. Dies gilt allgemein für Stress, unbewältigte Traumata, Klammern und Suchtverhalten. Auch die überbordende Beschäftigung mit Kindern, Internet/Handy, Haustieren, Familie, Freunden, Haus oder Hobby fällt unter die Paarkiller. Wer Raum für Liebe und Begegnung schaffen will, muss sich daher von Abhängigkeiten lösen, Freiräume öffnen und Kursänderungen vornehmen. Paarentwicklung bedeutet dabei immer auch Selbstentwicklung – und umgekehrt.

Ein gemeinsames Bett, Schlafzimmer oder Wohndomizil sind hierbei keineswegs notwendige Voraussetzung für eine erfüllte, dauerhafte Partnerschaft, ebenso wenig wie pausenlose Zweisamkeit, identische Meinungen und Gewohnheiten. Im Gegenteil: Wir dürfen den anderen nie besitzen, festhalten und kontrollieren wollen, sondern können sein Unabhängig- und Anderssein würdigen und von diesem profitieren.

### Zwiesgespräch und Briefe schreiben: Partnerschaft wiederbeleben

Wenn ein oder beide Partner ihre sexuelle Lust aufeinander zunehmend verlieren, sich immer weniger zu sagen haben, Kinder oder Haustiere im gemeinsamen Bett oder Zimmer schlafen oder man aufgehört hat, schöne Dinge zu schenken, zu sagen oder zu unternehmen, steht möglicherweise eine offene Aussprache an, z. B. in Form eines Zwiesgesprächs mehrmals die Woche: Jeder teilt dem anderen über genau fünf Minuten mit, wie er sich fühlt und was er sich wünscht, ohne vom Partner unterbrochen zu werden. Nach dieser Zeit erhält der andere Partner das Wort. Dies wechselt so lange, bis alles Wichtige besprochen ist. Eine erfolgreiche Methode ist auch das Schreiben von Briefen, die sich die Partner mit der Post schicken. Bei allen Formen des Austausches sind Vorwürfe, Widerspruch und Wertungen tabu.

### Wann habe ich dir das letzte Mal meine Liebe gezeigt?

Jeder Partner sollten sich fragen: Wann habe ich dich das letzte Mal (auch vor anderen) gelobt, nach deinem Befinden und deinen Wünschen gefragt, beschenkt, unterstützt, verwöhnt oder meine Liebe gezeigt und ausgesprochen? Begegne ich dir achtsam, loyal, verlässlich, humorvoll, offen, wertschätzend, nachsichtig, gütig, respektvoll und aufmerksam? Sehe ich die Güte, Größe, Liebe und Verletzlichkeit in dir? Verhalten wir uns wie Gefährten oder Konkurrenten, Verschworene oder Fremde, Verbündete oder Gegner? Welches sind unsere gemeinsamen Ziele, Sichten und Leidenschaften? Wie oft lachen wir zusammen? Wie gut kennen und verstehen wir einander? Kann ich dein Anderssein und deine Freiheit als Bereicherung annehmen – statt dich ändern, kontrollieren oder zur Rede stellen zu wollen? Bin ich mir und meinem Wesen zugleich selbst treu? Eine Paarberatung oder -therapie kann bei solchen und weiteren Fragen unterstützen.

### Gewaltfreie Kommunikation: Ich- statt Du-Botschaften

Konflikte dürfen vom verletzenden Schlagabtausch zum Raum wechselseitiger Entwicklung werden. Hierbei sind Ich-Botschaften entscheidend, also: „Ich erlebe/empfinde/wünsche mir“, statt: „Du bist/tust/sollst.“. Auf die Beziehungskiller Vorwürfe, Zuredestellung, Ändernwollen, Nachtragen, Rückzug, Konfliktvermeidung und Lächerlichmachen müssen wir grundsätzlich verzichten. Denn jeder kann und soll nur von und für sich sprechen und den anderen nicht bewerten. Die Antwort darauf lautet z. B. „Ich nehme deine Worte an und werde sie beherzigen“, statt: „Das stimmt nicht/das sehe ich anders.“ Auch Wünsche gelten nur für die Person selbst und erheben keinen Anspruch auf Erfüllung.

### Sexualität: Grundbedürfnis, Liebesmotor und Trennungsgrund

Sexueller Lustgewinn, Intimität, Begehren und Begehrtwerden zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen – und ihr Fehlen zu den häufigsten Trennungsgründen. Häufig vertreiben Unsi-

cherheit, Entfremdung, konsequenter Sextoy- oder Pornografiekonsum, Affären oder Seitensprünge jede zweiseame Erotik. Daher sind in jedem Stadium einer Beziehung Fragen wichtig wie: Was bereitet uns Lust, was wünschen wir uns, möchten wir probieren? Wie immer gilt: Alles darf, nichts muss. Auf der gemeinsamen Suche kann sich ein Kosmos der Sinnlichkeit auftun, in dem der Geschlechtsakt und Orgasmus nur noch eine von vielen Möglichkeiten darstellen. Denn es gilt: Bewusstheit statt Effektivität, Überraschung statt Erwartung und Genuss statt Normen. Liebe und Vertrauen bilden dabei die Basis für Hingabe und angstfreie Intimität. Auch besitzt jede Lebensphase ihre eigene sexuelle Dimension, sodass sich das Sexualverhalten ganz natürlich ständig ändert. Eine Sexualberatung oder -therapie kann dabei bedarfsweise Unterstützung leisten. Nicht vergessen sollte man den hormonellen Einfluss: Sowohl die „Pille“ als auch ein Überschuss an Kortisol (z. B. bei Dauerstress) oder Östrogen können für Libidoverlust sorgen. Ebenso belasten Erektionsstörungen des Mannes häufig das Sexualleben (5–8 %, mit dem Lebensalter steigend). Hier ist jeweils ärztliche Unterstützung hilfreich.

### Trennung: Anfang, Ende oder Frage an die Beziehung?

Als die Institution der Ehe eingeführt wurde, erreichten die Menschen im Schnitt ein Lebensalter von etwa 30 Jahren. „Bis dass der Tod euch scheidet“ traf daher eine Aussage über rund fünf Jahre. Partnerschaft stand dabei für eine strategische Allianz. Heute erwarten wir ungleich mehr – Glück, Harmonie, Unbegrenztheit und große Liebe –, während wir uns lebenspraktisch und materiell kaum noch brauchen. Eine dünne Basis. So dauern Liebesbeziehungen im Schnitt nur drei Jahre (Ehe: 15 Jahre). 60 % der Paare scheitern bereits vor dem ersten Jahrestag. Als Trennungsgründe werden meist Untreue, Streit, fundamentale Unterschiede oder fehlende Zärtlichkeit, Intimität, Zeit und Freiheit angegeben. Doch handelt es sich bei diesen Faktoren meist nicht um Ursachen, sondern Folgen emotionaler Distanzierung oder Verwirrung. Denn wie jedes lebendige System verschwindet auch Partnerschaft bei Vernachlässigung. Dies ist der eigentliche Prozess der Trennung – nicht die Verletzungen und Distanzierungen, die dann folgen. Möchten ein oder beide Partner sich voneinander lösen, darf die folgende Trennung in Respekt, Zuneigung und Dankbarkeit erfolgen. Beide Partner haben sich gefunden und wieder gelöst. Wer dies versöhnlich annimmt, ist frei für neue Wege. Dies gilt auch für die rund 150.000 jährlichen Ehescheidungen in Deutschland.

### Partnersuche: Keine Angst vor Exposition

Die meisten Paare lernen sich heute über Freunde (28 %) oder Partnerbörsen (21 %) kennen, andere beim Tanzen oder in Vereinen, (Hoch-)Schulen, Betrieben und Kursen. Wer Online-Partnerbörsen oder Dating-Apps nutzen möchte, findet für jeden Bedarf entsprechende Plattformen – vom Speed-Dating bis zum Portal für bewusstes Leben. Man sollte sich dabei nie schneller bewegen als die eigene Seele, sprich: bei sich bleiben statt vor sich davonlaufen, sich in der Begegnung finden statt verlieren. Partnerfindung und Liebe sind weder planbar noch altersabhängig. Ein sofortiges Verlieben ist dabei nicht die Regel. Viel häufiger ist Liebe auf den zweiten Blick: Der zweite Eindruck zählt. Und: Liebe stellt sich häufig leise ein. ■



© Donspeopleimages.com - stock.adobe.com

# Viel Spaß mit unserem Gehirnjogging

## Kreuzworträtsel

Kosewort			Weltreich	Fluss z. Rhein	Klettervogel	in Anlage		Kurzausflug
vergnügend					8			
englisch: hinauf			Pflanzen spross			Initialen des Filmstars Hudson		
drucktechnischer Betrieb				1				
				Spielmarke beim Roulette				
ungeordnet, durcheinander	Basteltätigkeit			voller Fruchtflüssigkeit		früh. frz. Münze	Felsenklippen	griechischer Wortteil: neu
begierig, scharf auf etwas						2		
					Compagnie (veralt.)			
Tanz		Herdentier der Lappen	Koseform v. Katharina		flieg. Untertasse			
Bewohner Großbritanniens			3			Sportdress		Lebensbund
Astrologe von Wallenstein					arom. Getränk			
				5			Nählinie	
Förderer		chem. Element	Klebstoff	unbest. Artikel				
Edelmetall					Vom. d. Schauspielerin Loren			Hauptstadt von Italien
Knick im Papier	6							
US-Amerikaner (Kurzwort)				dt. Motoren erfinder († 1891)				
				Holzblasinstrument	See in Schottland/ Loch...	Wasservogel		
ukrain. Halbinsel			nicht mit, sondern ...					französisch: Osten
			Insektenart (Honig)					
Fragewort		Trinksprüche (engl.)						
griech. Wortteil: fern	9				Tennissatz			4

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Sudoku leicht

				1	3		7	4
7	8	1		6			9	
5				8			6	
	9	5			1		3	
	7							
4			7					
	2	6	4	7			5	1
3	5						4	
9			3		8			

## Sudoku mittel

	3			1			9	
	6	5						8
2	8	1	7					6
		7		9	3		5	
	5	2						
			4					
6					8	5		7
						1		
4	1			3	7			

2	9	6	2
9	6	7	3
5	3	7	8
4	1	8	5
7	3	2	6
8	5	9	4
3	6	1	7
1	9	6	4
3	5	2	8
8	4	7	2
2	8	1	7
9	6	5	3
7	3	4	8

9	1	4	3	5	8	7	2	6
3	5	7	1	2	6	9	4	8
8	2	6	4	7	9	3	5	1
4	3	8	7	9	2	6	1	5
1	7	2	6	3	5	4	8	9
6	9	5	8	4	1	2	3	7
5	4	3	9	8	7	1	6	2
7	8	1	2	6	4	5	9	3
2	6	9	5	1	3	8	7	4

Lösungen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Lösungen:



# Rundum-Versicherungsschutz und gute Leistungen

Exklusiv nur für Mitarbeiter der evm-Gruppe:  
Werde mit Deiner Familie Mitglied der evm-Betriebskrankenkasse.

## Profitiere von

- ✓ unbürokratischem und schnellem Service vor Ort
- ✓ persönlichen Ansprechpartnern
- ✓ umfassendem Gesundheitsangebot: Osteopathie, Präventionskurse, Impfungen, Kinder- und Jugendvorsorge, Zuschuss für homöopathische Arzneimittel, Schwangerschaftsvorsorge
- ✓ dem Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung
- ✓ der Kostenübernahme künstliche Befruchtung

## Eine Mitgliedschaft lohnt sich

Weitere Informationen erhältst Du bei der evm-Betriebskrankenkasse. Du findest uns im Verwaltungsgebäude der evm in der Schützenstraße 80-82, Erdgeschoss, Raum E 33.

### Tipp

**Mitglieder werben Mitglieder**  
Wir zahlen 20 Euro für Deine Empfehlung.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gerne persönlich Deine Fragen.

evm-Betriebskrankenkasse  
Ralf Hauner

Schützenstraße 80-82 • Raum E 33  
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313 oder  
0261 402-71524

E-Mail: ralf.hauner@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse