

GESUNDHEIT

Sommer auf der Haut

UV-Strahlen erfolgreich von außen und innen abwehren

Beine wie Blei

Die besten Tipps gegen Schwellungen und Schmerzen



Inhalt

Aktuell

Vorwort..... 2
 Impressum 2
 Meldungen 3

Gesundheit

Erkältung statt Erholung?! 4
 Beine wie Blei 7

Wissen

Sicher unterwegs in der digitalen Welt 6

Sport

Welche Sportart hilft wem?..... 8

Besser leben

Sommer auf der Haut 10

Jugend

Dein Joint, Dein Risiko! 12

Gehirnjogging

Gewinnspiel 14

Impressum

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Technoform erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Technoform zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Technoform-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 der BKK Technoform.

Redaktion BKK Technoform: Claudia Leckebusch (Vorwort), Kristina Schumann
 Anschrift: BKK Technoform, August-Spindler-Straße 1, 37079 Göttingen
 Telefon: 0551 308-3391, Telefax: 0551 308-3698
 kontakt@bkk-technoform.de, www.bkk-technoform.de
 Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
 Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
 Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
 Grafik-Design: Friederike Markov
 Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
 info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: Titel: © luckybusiness - stock.adobe.com
 Inhalt: © paffy - stock.adobe.com

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer in Deutschland nimmt endlich Fahrt auf, und wir können das Leben draußen wieder so richtig genießen. Damit wir alle dies auch in vollen Zügen tun können, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe einige Tipps zusammengestellt. Von UV-Schutz über Hilfe bei Wassereinlagerungen bis hin zu Hilfe bei Urlaubserkrankungen dreht sich in diesem Heft vieles um die schönste Zeit des Jahres.



Claudia Leckebusch

Eine Bitte in eigener Sache: Auf Seite 3 finden Sie den Link zu einer kurzen Kundenumfrage. Wir möchten für Sie noch besser werden und bitten Sie daher, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen um unsere kurze Online-Umfrage auszufüllen. Vielen Dank dafür!

Neu und doch vielen Lesern noch bekannt: Auf unserer Rätsel-Seite am Ende des Heftes finden Sie wieder ein kleines Gewinnspiel. Der Preis dafür wird uns freundlicherweise von der FKM VERLAG GMBH zur Verfügung gestellt. Viel Spaß beim Rätseln.

Das Team der BKK Technoform wünscht Ihnen einen schönen Sommer!

Ihre

Claudia Leckebusch
 Vorstandin der BKK Technoform



Hilfe bei der Klinik-Suche

Suchen Sie ein Krankenhaus, das speziell für Ihre Erkrankung oder Ihre Bedürfnisse geeignet ist? Dafür gibt es jetzt von der Bundesregierung einen digitalen Klinik-Atlas, der knapp 1.700 Krankenhäuser in Deutschland, ihre Schwerpunkte und Behandlungszahlen aufgelistet hat. Das Register wird ständig aktualisiert und weiter verbessert: www.bundes-klinik-atlas.de.

Tigermücke: aggressiv, aber wenig gefährlich



Die schlechte Nachricht: Die asiatische Tigermücke breitet sich in Deutschland immer weiter aus. Sie ist tagaktiv und viel aggressiver als heimische Arten. Die gute Nachricht ist aber laut Gesundheitsministerium: Zumindest aktuell scheint das Übertragungsrisiko von exotischen Krankheiten, z. B. vom Dengue-Fieber, noch sehr gering zu sein.



Dürfen wir Sie etwas fragen?

Unser Slogan der BKK Technoform lautet „Regional. Persönlich. Kompetent.“ Damit wir dieses Motto auch einhalten können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wir möchten für unsere Versicherten stetig besser werden. Dazu benötigen wir aber auch Rückmeldungen, um zu erfahren: Was läuft gut, was könnte besser werden, und was wünschen sich unsere Kunden von uns als Krankenkasse?

Wenn Sie uns also unterstützen möchten, scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Oder besuchen Sie die Seite www.bkk-technoform.de/kundenumfrage-2024/ und geben Sie uns eine Rückmeldung. Die Umfrage dauert nur wenige Minuten.

Danke für Ihre Unterstützung.

Zur Umfrage



© musmellow / musa / inspiring.team - stock.adobe.com



(Von links) Sven Friedemann, Meike Koch, Andrea Schaper, Dirk Stillert

Dirk Stillert feiert 25-jähriges Dienstjubiläum

Unser Kollege Dirk Stillert, Geschäftsstellenleiter in Alfeld, feierte am 01.05.2024 sein 25. Dienstjubiläum.

Dirk Stillerts Werdegang bei der BKK Technoform:

- 01.05.1999 – Beginn als Servicemitarbeiter in der Geschäftsstelle Alfeld
- IHK-Ausbildung zum Fachberater im Außendienst
- Fortbildung im Bereich BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) in Berlin
- 5 Jahre Mitglied im ersten Personalrat der BKK Technoform
- Seit 2016 – Geschäftsstellenleiter in Alfeld.

Alle Kolleginnen und Kollegen gratulieren Dir, lieber Dirk, zu Deinem Jubiläum. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit Dir!

So begegnen Sie Urlaubskrankheiten schnell und effektiv

Erkältung statt Erholung?!

Rund 85 Prozent aller Deutschen sind auf der Ferienreise schon einmal erkrankt. Wer vorausschauend plant und richtig handelt, kann die schönste Zeit des Jahres trotzdem genießen.



Eine dicke Erkältung durch die Klimaanlage im Flugzeug, ein verstauchter Fuß durch die Bergwanderung oder Durchfall vom ungewohnten Essen: Es gibt viele Ursachen, die uns im Urlaub erkranken lassen. Nicht lebensbedrohlich schlimm, aber doch so, dass Erholung, Spaß und Genuss am Urlaubsort getrübt sind. Wie können Sie einer Erkrankung am besten begegnen?

Packen Sie eine Reiseapotheke ein

Als Faustregel gilt: Je weiter Sie von zu Hause verreisen, desto mehr Arzneimittel sollten in die Reiseapotheke. Natürlich gibt es auch im europäischen Ausland und bei Fernrei-



Was gilt rechtlich für Arbeitnehmer?

Erkranken Sie im Urlaub so stark, dass Sie im gleichen Zustand zu Hause nicht Ihre Arbeit ausüben könnten? Dann werden die Urlaubstage zu Krankentagen, und es gilt die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie am Urlaubsort zum Arzt gehen und sich die Arbeitsunfähigkeit per ärztlicher Bescheinigung nachweisen lassen. Wichtig auch: Informieren Sie Ihren Arbeitgeber per Anruf oder Mail so schnell wie möglich über Ihre Arbeitsunfähigkeit. Die Urlaubstage dürfen Sie dann zu einem anderen Zeitpunkt nachholen. Es ist aber nicht möglich, sie einfach ohne Absprache und Genehmigung an die Ferien anzuhängen.

sen die Möglichkeit, Apotheken zu finden, aufzusuchen und auch ohne Sprachkenntnisse Medikamente zu kaufen. Aber: Das kostet Zeit, Nerven und eventuell auch viel mehr Geld. Im Fall des Falles sind alle Beteiligten froh, wenn ein schneller Griff in die Reisetasche schon das Mittel der Wahl hervorzaubern kann. Welche Arzneimittel nicht fehlen sollten, haben wir Ihnen in der Tabelle (siehe rechts) aufgelistet.

Nehmen Sie Beschwerden ernst

Treten erste Krankheitssymptome auf? Dann pausieren Sie am besten mit Ihren Urlaubsaktivitäten. Ruhe und Erholung sind jetzt wichtig. Sicher macht es keinen Spaß, ein oder mehrere Tage in der Unterkunft zu bleiben, statt zu wandern, zu schwimmen oder die Gegend zu erkunden. Aber so haben Sie bessere Chancen, schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Suchen Sie vorab nach Ärzten in der Umgebung

Von Hotelangestellten oder Reiseleitern werden häufig Privatärzte und -kliniken empfohlen. Doch diese müssen von Ihnen meist aus eigener Tasche bezahlt werden und sind nicht im System der „Krankenversicherung des Aufenthaltsstaates zur Versorgung der Versicherten“ berechtigt. Es lohnt sich also, vorab zu Hause in Ruhe zu recherchieren, wo der nächste gesetzliche und kompetente Arzt und die nächste öffentliche Gesundheitseinrichtung/Klinik zu finden sind.

Stellen Sie den Krankenversicherungsschutz sicher

Befinden Sie sich in einem EU-Mitgliedsland und suchen einem der Vertragsärzte oder -krankenhäuser auf, reicht es im Krankheitsfall, den Personalausweis und Ihre Krankenversicherungskarte vorzulegen. Auf deren Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Sie gewährleistet, dass wir als gesetzliche Krankenkasse für Ihre Akutversorgung und alle medizinisch notwendigen Leistungen und Behandlungen aufkommen.

Allerdings: Es werden nur die Kosten übernommen, die auch im Heimatland erstattet werden würden. Mögliche Selbstbehalte und Zuzahlungen müssen selbst übernommen werden. In Staaten, die nicht EU-Mitgliedsland sind, gilt dies für alle Kosten. Daher empfiehlt sich möglicherweise, vor der Reise eine private Auslandskrankenversicherung abzuschließen. Nutzen Sie dafür den Tarif unseres Kooperationspartners Barmeria: www.bkk-technoform.extra-plus.de

Welche Notfallnummer gilt im Ausland?

Kennen Sie sich grob mit der Gesundheitsversorgung in Ihren Urlaubsland aus? Das hilft im Notfall. Dazu gehört auch die jeweilige Notrufnummer. In Mitgliedsstaaten der EU ist es die 112. Sie ist überall kostenlos.

Klick ins Netz



www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html

Das kommt in die Reiseapotheke

Arzneimittel für Nahziele

- Schmerzmittel/Fiebermittel
- Erkältungsmedikamente
- Medikamente gegen Durchfall
- Sonnenschutz
- After Sun/Hautberuhigung gegen Sonnenbrand
- Insektenschutz
- Wund- und Heilsalben
- Verbandsmaterialien
- Persönliche Medikamente: Vergessen Sie nicht die Arzneimittel, die Sie regelmäßig einnehmen – gerade auch verschreibungspflichtige Medikamente. Stellen Sie sicher, dass Sie Vorräte für die gesamte Reisedauer haben.
- Sonstiges: Schere, Fieberthermometer, Pinzette

Extras für Fernreisen

- Magen-Darm-Medikamente
- Desinfektionsmittel
- Moskitonetze
- Evtl. Malaria-Prophylaxe
- Wasserentkeimungstabletten
- Elektrolyte
- Vitamine



Die Online-Ausweisfunktion

Sicher unterwegs in der digitalen Welt

Ihr Personalausweis kann Ihnen helfen, sich in der digitalen Welt abzusichern: Die Online-Ausweisfunktion macht es möglich. Wir informieren, wie dies ganz einfach funktioniert.

Weisen wir uns im Alltag mit unserem Personalausweis in der Regel persönlich dem Gegenüber aus, läuft dieses online anders ab: Beim Besuch einer Website fehlt diese persönliche Face-to-Face-Kontrolle. Daher möchten wir Sie auf die Online-Ausweisfunktion Ihres Personalausweises hinweisen. Sie ist perfekt dafür geeignet, die zahlreichen Abläufe in der digitalen Welt abzusichern.

So funktioniert's

Jeder Personalausweis, der seit Juli 2017 ausgestellt wurde, enthält einen Chip. Pa-

rallel zu Ihrem (neuen) Ausweis erhalten Sie einen Brief mit einem fünfstelligen Transport-PIN sowie einen PUK. Sobald Sie den Transport-PIN durch einen eigenen gewählten sechsstelligen PIN ersetzt haben, ist der Online-Ausweis bereits einsatzbereit. Behördengänge und geschäftliche Angelegenheiten können Sie ab diesem Zeitpunkt einfach und schnell im Internet sowie an Automaten bzw. Bürgerterminals erledigen. Ihre persönlichen Daten sind dadurch immer zuverlässig vor Diebstahl und Missbrauch geschützt. Der Identitätsdiebstahl

wird deutlich erschwert. Für den Fall, dass Sie den PIN-Brief verloren oder Ihre PIN vergessen haben, ist das nicht schlimm: Das Bürgeramt setzt Ihnen dann einen neuen PIN ein und teilt Ihnen auf Wunsch auch ein Sperrkennwort mit.

Nutzen für die elektronische Patientenakte (ePA)

Warum wir Ihnen zur Nutzung dieser Funktion raten? Vielleicht haben Sie schon davon gehört: Ab Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle Personen eingeführt. Darüber, wie das Ganze genau funktionieren wird, berichten wir im nächsten Magazin, wenn alle noch anstehenden Änderungen und Anpassungen vorgenommen sind. Aber eines ist gewiss: Durch die Einrichtung der Online-Funktion des Personalausweises wird die zukünftige Nutzung dieser Patientenakte – und auch anderer digitaler Dienstleistungen – deutlich erleichtert.

Klick  ins Netz



Mehr Infos zur Funktion finden Sie hier:
<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/moderne-verwaltung/ausweise-und-paesse/online-ausweisfunktion/online-ausweisfunktion-node.html>



Die besten Tipps gegen Schwellungen und Schmerzen

Beine wie Blei



Wann zum Arzt?

In der Regel sind schwere Beine auf überlastete, aber ansonsten gesunden Venen zurückzuführen. Bei Hitze können sich auch die Gefäße weiten und die Arbeit von Venen und Muskelpumpe beeinträchtigen. Allerdings: Nicht immer ist die Ursache von schweren Beinen harmlos, es kann z. B. ein Defekt der Venenklappe dahinterstecken. Wenn Sie Beschwerden über einen längeren Zeitraum haben und eventuell auch weitere Symptome wie Krampfadern oder andere Hautveränderungen, klären Sie dies besser beim Hausarzt ab.

Ob Flugreise, langes Stehen oder heiße Temperaturen im Sommer: Es gibt viele Ursachen, die unsere Beine schwer werden oder schmerzen lassen. Noch dazu zeigen sich häufig angeschwollene Füße und Waden. Sind Sie auch betroffen? Dann probieren Sie doch einmal folgende Möglichkeiten dagegen aus:

- 1. Kühles Wasser:** Gegen die Weitstellung der Venen helfen Wechselduschen oder kühle Fußbäder. Auch Wassertreten in der Badewanne oder nach Möglichkeit im Kneippbecken mildern die Beschwerden.
- 2. Ätherische Öle:** Wer Düfte mag, kann dem Fußbad ein paar Tropfen Pfefferminz- und Campheröl begeben. Die ätherischen Öle wirken durchblutungsfördernd. Ein guter Frischmacher ist

auch die Einreibung mit Franzbranntwein aus Alkohol mit Nadelölen und Menthol.

- 3. Fußgymnastik:** Übungen für Fuß und Sprunggelenk aktivieren die Muskelpumpe in den Waden und beugen Schwellungen vor. Setzen Sie sich dafür aufrecht auf einen Stuhl, wippen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Ferse. Wiederholen Sie die Bewegung mit beiden Füßen 15 Mal.
- 4. Frischegels:** Frischegels mit Pfefferminze aus Drogerie oder Apotheke kühlen und reduzieren das Anschwellen des Gewebes.
- 5. Kompression:** Für lange Fahrten oder Flüge und bei erhöhtem Risiko für Thrombosen gibt es spezielle

Reise- oder Sportkniestrümpfe mit Kompression.

- 6. Venenstärkung:** Gegen Wasser in den Beinen und Ödembildung helfen Rosskastanienextrakte – innerlich oder äußerlich angewendet. Sie festigen die Venen genauso wie Extrakte vom Roten Weinlaub (Heilpflanze des Jahres 2023).
- 7. Viel trinken:** Manche Menschen, die unter Wassereinlagerungen in den Beinen leiden, trinken weniger, um das Problem zu beheben. Aber genau das Gegenteil ist richtig: Viel Flüssigkeitszufuhr (z. B. mit Mineralwasser, Infused Water oder Kräutertees) fördert die Durchblutung und Regeneration der betroffenen Stellen und damit das Abschwellen.

Outdoor-Training gegen unterschiedliche Beschwerden

Welche Sportart hilft wem?

Bewegung ist ein Antrieb für die Gesundheit und wirkt präventiv vielen Zipperlein entgegen. Wer bereits Schmerzen oder Beschwerden hat, kann mit gezielten Übungen aber auch viel bewirken – erst recht draußen an der frischen Luft in der Natur.

Warum nicht das Schöne mit dem Nützlichen verbinden: Jetzt, in der warmen Jahreszeit, zieht es uns ins Freie. Spielen, Schwimmen, Laufen, Wandern, Radfahren: Alles macht Spaß und kann gezielt eingesetzt sogar mancher Erkrankung entgegenwirken. Ob Schmerzen lindern, Entzündungen zurückdrängen, Herz-Kreislauf-System stärken: Es gibt viele Einsatzbereiche, in denen Bewegung und Sport helfen können. Je nach Intensität natürlich immer vorher in Absprache mit Ihrem Arzt.

„Ich leide unter Rückschmerzen.“

Alle Übungen, die im oberen Rücken den Muskelaufbau anregen, tun Gelenken und Wirbelsäule gut. Viele klassische Bewegungsarten, die sich im Freien ausführen lassen, sind daher jetzt optimal, wenn es Ihnen im Rücken zwickt und zwackt. Dazu gehören z. B. Nordic Walking, Rücken- und Kraulschwimmen. Aber auch Yoga im Freien oder therapeutisches Klettern unter Anleitung sind empfehlenswert. Ebenso hilft Inlineska-



Schmerztabletten sind im Sport tabu!

Bewegung kann Schmerzen mindern, umgekehrt sollten Sie aber nie Schmerztabletten nehmen, um Sport treiben zu können. Häufig werden Schmerzmittel auch schon präventiv vor der Belastung eingenommen. Doch das ist gefährlich, denn die Kombi aus Schmerzmittel und extremer körperlicher Betätigung kann schnell zu Nierenschäden, Magenproblemen oder inneren Blutungen führen. Besprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt, wie groß der Abstand zwischen Tabletteneinnahme und sportlicher Aktivität sein soll.



Beachvolleyball ist ein spielerisches Krafttraining. Durch den Sand werden die Gelenke entlastet.

ten, da es Muskelpartien an Rücken, Gesäß und Bein trainiert und zudem die Rumpfmuskulatur durch das Schwingen der Arme kräftigt.

„Ich habe Herzprobleme und hohen Blutdruck.“

Für Herzranke führt der erste Weg zum Arzt. Eine sportmedizinische Untersuchung ist ein Muss – so empfiehlt es die Deutsche Herzstiftung. Hinterher wissen Sie, welche und wie viel Bewegung für Sie optimal sind. Generell ist regelmäßiger Ausdauersport besonders wirksam, da er das Herz stärker durchbluten lässt und den Blutdruck senkt. Möglich ist auch eine Kombi aus schnellem Gehen und Laufen; ebenso kräftigt Radeln die Herzleistung. Je öfter sie aktiv werden, desto besser.

„Ich habe Rheuma.“

Neben einer guten Medikamenteneinstellung und einer antientzündlichen Ernährung ist Sport bei der Rheumabehandlung eine effektive Säule. Studien belegen, dass Betroffene, die sich viel bewegen, ihre Medikamente um bis zur Hälfte reduzieren können. Der Grund: Ein Mix aus Kraft, Ausdauer und Koordination wirkt antientzündlich. Ein langsamer Einstieg ist wichtig, z. B. mit langen

150 Minuten

... pro Woche moderaten Ausdauersport oder 75 Minuten schweißtreibenden Sport empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Spaziergängen oder Gartenarbeit. Später können gelenkschonende Sportarten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen Ihre mögliche Physiotherapie in der Praxis optimal ergänzen. Ein Bewegungsprogramm bietet außerdem die Deutsche Rheuma-Liga an unter www.rheuma-liga.de/angebote/aktiv-hoch-r

„Ich möchte abnehmen.“

Sportarten wie Squash, Seilspringen und Joggen verbrennen die meisten Kalorien – im Schnitt 360 bis 960 kcal pro 30 Minuten. Wer allerdings viele Pfunde auf den Hüften hat, schädigt mit diesen Sportarten schnell seine Gelenke! Übergewichtige wählen daher lieber gelenkschonende Varianten wie Schwimmen oder Radfahren. Besonders empfehlenswert ist auch Nordic Walking. Und Kraftsport? Eine Ergänzung zum Ausdauersport ist sinnvoll, denn je mehr Muskeln Sie aufbauen, desto mehr Energie verbrennt der Körper. Dazu eine Ernährungsumstellung auf weniger und vor allem gesunde Nahrungsmittel und schon werden Pfunde purzeln. Und Sie werden mehr Vitalität und Energie spüren.

Kurz im Überblick

Erkrankung	Unterstützende Sportarten
Arthrose	Wassergymnastik, Radfahren
Depression	Stand-up-Paddling (SUP), Teamsportarten wie Beachvolleyball, Laufen, Yoga
Knieprobleme	Schwimmen, Radfahren
Stress	Joggen, Klettern, Thai Chi, SUP
Diabetes	regelmäßige Alltagsbewegung und alle Ausdauersportarten

UV-Strahlen erfolgreich von außen und innen abwehren

Sommer auf der Haut

„Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel“, sagen Dermatologen und meinen damit nicht nur schwere, schmerzende Verbrennungen, sondern auch schon leichte Hautrötungen.

Warme Sonnenstrahlen sind so schön, aber auch so gefährlich für unsere Gesundheit. Schnell verursachen sie leichte bis schwere Hautschäden, die sich durch den ganzen Sommer hindurch summieren und die Haut auf lange Sicht schädigen. Rund 300.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Hautkrebs. Ärzte warnen daher vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Um sie zu vermeiden, helfen ausreichender Sonnenschutz und geeignete Maßnahmen schon vor dem Aufenthalt im Freien.

Hautschutz von außen

Hoher Lichtschutzfaktor: Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt für Kinder einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, für Erwachsene mindestens 20. Aber: Aufenthalte in großen Höhen, am Wasser und in sonnenreichen Regionen erfordern ein Sonnenschutzmittel mit einem sehr hohen Lichtschutzfaktor (50+).

Genug Einwirkzeit: Sonnencreme braucht 30 Minuten Zeit, bis sie anfängt zu wirken. Daher sollten Sie früh genug anfangen, sich einzucremen. Hellhäutige und empfindliche Hauttypen erledigen das erste Cremieren am besten noch zu Hause. Und: Vergessen Sie nicht das Nachcremen zwischendurch. Auch

ein hoher Lichtschutzfaktor bringt Sie nicht durch den ganzen Tag.

Genug Creme: Viel hilft viel, ist das Motto. Die meisten Menschen tragen Sonnenschutz zu dünn auf. Der Krebsinformationsdienst rät bei einem Erwachsenen zu vier gehäuften Esslöffeln Creme für den ganzen Körper.

Weitere wichtige UV-Schutzmaßnahmen: Selbst der höchste Lichtschutzfaktor kann UV-Strahlung nicht vollständig abblocken. Wichtig sind daher regelmäßige Aufenthalte im Schatten, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Zudem gerne mal eine Stunde zwischendurch hautbedeckende Kleidung tragen.

Regeneration im Schlaf

Körper und Seele brauchen Sonnenlicht, um gesund zu bleiben. Aber dafür reicht schon eine kurze Zeit am Tag aus. Wir halten uns jedoch im Sommer oft viele Stunden im Freien oder sogar in der direkten Sonne auf. Das bedeutet Stress für Haut und Immunabwehr. Um entstandene Zellschäden reparieren zu können, braucht der Körper daher Regenerationszeit durch ausreichend Schlaf – am besten sieben bis acht Stunden pro Nacht.

Klick ins Netz ↘



www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html

www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/hautkrebs/vorbeugung.php

© Avatractor/Contrasto - stock.adobe.com



Hautschutz von innen

Unsere Haut und unser Körper müssen durch verschiedene Umwelteinflüsse ständig mit freien Radikalen (aggressive Sauerstoffmoleküle) kämpfen. Intensive UV-Strahlung im Sommer verstärkt ihre Konzentration aber nochmal um ein Vielfaches und damit den oxidativen Stress im Organismus. Die Konsequenzen sind vorzeitige Hautalterung, aber auch ein geschwächtes Immunsystem. Wir werden anfälliger für Erkrankungen, und auch das Risiko, Krebs zu bekommen, steigt.

„Was du isst, hat direkte Auswirkungen auf deine Hautgesundheit“, sagt daher auch Ernährungsexpertin Dr. Dorothea Portius in ihrem Buch „Die Kollagen-Formel“. Sie empfiehlt eine nährstoffreiche Ernährung, die von innen unsere Abwehrkräfte gegen den oxidativen Stress von außen stärkt. Dazu gehören:

• **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sie entfalten eine schützende und gesundheitsfördernde Wirkung und können in den Sommermonaten perfekt über eine gemüse- und obstreiche Ernährung aufgenommen werden, z. B. in allen Arten von Beeren, Brokkoli, Hülsenfrüchten, Paprika, Nüssen, Zwiebeln und Schnittlauch.

• **Kalzium und Beta-Carotin** empfehlen Ärzte und Apotheker zur Vorbeugung gegen sonnenbedingte Hauterkrankungen, z. B. gegen Sonnenallergie (PLD – polymorphe Lichtdermatose). Beta-Carotin kann generell UV-Licht absorbieren und oxidativen Stress im Körper mindern. Es steckt z. B. in Karotten, Tomaten und rotem Paprika. Kalzium ist z. B. in grünem Gemüse, Mineralwasser und Käse.

• **Zink:** Da der Körper durch Hautreizung oder -entzündung mehr Zink benötigt, ist eine zusätzliche Zinkversorgung über die Ernährung ratsam, z. B. in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Sesam.

• **Gute Pflanzenfette:** Zellen der Ober- und Unterhaut brauchen Fette, um die Hautbarriere vor Schäden zu unterstützen. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind z. B. in Lein-, Raps- und Hanfölen enthalten.



© stokkete - stock.adobe.com

Cannabiskonsum im Jugendalter

Dein Joint, Dein Risiko!

Sie wird von den einen jubelnd begrüßt, von den anderen scharf kritisiert – die Teilfreigabe von Cannabis. Doch bei einem sind sich alle einig: Für Jugendliche bedeutet der Konsum eine Gesundheitsgefahr.



„Meine Eltern dürfen jetzt kiffen? Dann will ich das auch!“, denkt sich der ein oder andere Jugendliche. Du vielleicht auch? Seit April dürfen Volljährige ab 18 Jahren laut Gesetz Cannabis unter bestimmten Auflagen besitzen und konsumieren.

Hinter der Teillegalisierung steckt vor allem die Hoffnung, dass der Schwarzmarkt zurückgeht. Cannabis aus zwielichtigen Quellen war außerdem oft gestreckt, etwa mit Haarspray. Auch hier erhofft man sich eine Verbesserung.

Kein Freibrief für einen Joint

Nur weil die Droge nicht mehr als Betäubungsmittel gilt, ist sie jedoch nicht ungefährlich. Selbst reines Cannabis aus der Apotheke ist für junge Menschen bis rund

20 Jahre im Wachstum eine mögliche Gesundheitsgefahr. In Studien konnte festgestellt werden, dass akute Erkrankungen, ernste Beschwerden und sogar Langzeitfolgen eintreten können:

Was ist was?

Cannabis: Der Begriff steht für eine Rauschdroge und ist das lateinische Wort für Hanf.

Hanf: Das ist eine Nutzpflanze, aus deren Fasern, Blättern, Blüten und Samen ganz verschiedene Produkte und Lebens- und Rauschmittel hergestellt werden können.

Nutzhanf: Aus ihm werden Hanfmehl, -samen, -öl etc. gewonnen. Diese Produkte haben keine berauschende Wirkung, da kein THC-Gehalt enthalten ist.

THC: Tetrahydrocannabinol oder THC ist die stärkste berauschende Wirksubstanz der Cannabispflanze.

CBD: Cannabidiol oder CBD ist ebenfalls eine Wirksubstanz aus der Cannabispflanze. Es wirkt nicht berauschend und macht nicht abhängig.

Marihuana (Gras): getrocknete Blüten der weiblichen Hanfpflanze

Haschisch (Dope, Shit): Es wird aus dem Harz der Blütenstände der Cannabispflanze gewonnen.

Suchtgefahr? Und ob!

Viele glauben, dass Cannabis im Gegensatz zu harten Drogen nicht süchtig machen kann. Das stimmt jedoch nicht: Cannabis enthält psychoaktive Verbindungen, die das Belohnungssystem des Gehirns beeinflussen. So kann es durchaus zu Entzugerscheinungen kommen – und zu einem gesteigerten Verlangen, immer öfter Cannabis zu konsumieren. Einerseits brauchst Du dann höher werdende Mengen für die gewünschte Wirkung. Andererseits können Beschwerden entstehen, wenn Du es nicht nimmst, z. B. Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Außerdem bist Du vielleicht ohne Grund ständig gereizt oder leidest an starken Stimmungsschwankungen.



Willst Du wissen, ob Du suchtgefährdet bist? Dann mache den Test unter: www.drugcom.de/tests/selbsttests/cannabis-check/



- 1. Verminderte Gehirnentwicklung:** Nervenzellen und -verknüpfungen (Synapsen) wachsen und entwickeln sich gerade im Jugendalter besonders viel. Cannabis kann diese Entwicklung unterbrechen. Die Langzeitfolgen im Erwachsenenalter sind dann z. B. Sprachstörungen, Gedächtnisprobleme oder Schwierigkeiten, Aufgaben schnell und richtig zu bearbeiten.
- 2. Leistungsabfall:** Auch schon während der Teenagerzeit kann sich ein regelmäßiger Joint negativ bemerkbar machen und zu Konzentrationsproblemen und Lernschwierigkeiten führen und die schulischen Leistungen verschlechtern.
- 3. Psychische Probleme:** Wer Cannabis nimmt, möchte Unbeschwertheit und

gute Gefühle wahrnehmen. Doch die Droge kann genau das Gegenteil bewirken und z. B. Depressionen oder Angststörungen auslösen.

- 4. Psychosen:** Cannabis erhöht gerade bei Jugendlichen verstärkt das Risiko, Psychosen auszulösen. Das ist eine psychische Erkrankung, bei der Du den Kontakt zu Realität verlierst und etwa Wahnvorstellungen oder Halluzinationen entwickelst. Du siehst z. B. Dinge, die nicht da sind – auch dann noch, wenn der Trip eigentlich längst vorbei ist.
- 5. Lungenerkrankungen:** Es gibt noch keine eindeutigen Belege, aber wer Cannabis raucht, hat vermutlich ähnliche Risiken wie Nikotinrauchende bis hin zur Lungenkrebsgefahr.

Wo gibt's Hilfe?

Nimmst Du Cannabis oder andere Drogen und hast das Gefühl, Deinen Konsum nicht mehr im Griff zu haben?

- Dann hilft die Online-Beratung Drugcom.de Hier gibt es eine kostenlose Chat- oder Mail-Beratung zur Wahl.
- Ein Verzeichnis über alle Suchthilfestellen bundesweit findest Du unter: www.dhs.de/service/suchthilfesterzeichnis
- Eltern von suchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen erhalten kostenlos Rat und Hilfe unter: www.elternberatung-sucht.de
- Die Sucht- und Drogen-Hotline lautet: 01806 - 31 30 31.

Viel Spaß beim Gehirnjogging

Nebenverdienst	Titelfigur bei Brecht		fürsorglicher Schutz	Fischmarder		Unbeweglichkeit	Ader zum Herzen hin	Di. Rotes Kreuz
		6				livrierter Diener		
			alte deutsche Münze				7	
Pferd bei Karl May	Zimmerleuchte		Heilgebäu					10
Macht, Kraft								dicker Bauch
Schul-schreib-buch	Frankfurter Allgemeine Zeitung		brit. Popsänger (Chris ...)			vor langer Zeit		
			Zitterpappel	Gebirge auf Kreta			2	
Zwist, Händel		4				Angeber		
			beständig	Handy-Textmail				
Bankleitzahl	Gemüsepflanze							5
süd-amerik. Teesorte				Teil des Körpers				englischer Artikel
Vogelbau	Luzifer, Teufel		Speisefrüchte					
			Ernte der Winzer	bitter	Zeichen für Radon			
mit einem Datum versehen	der achte Teil		Berufsausbildung					1
								erstes Auftreten a. d. Bühne
Geliebter der Kleopatra		3						Himmelskörper
			Gartenprodukt, Hülsenfrucht					
persönl. Fürwort/ 4. Fall	Name für das Taxi in den USA		Charlton-Heston-Rolle: Ben ...	japanischer Kimono-gürtel		erste Frau Jakobs (A.T.)		
Nachhall, -klang		9		Löwe in der Dichtung				
Strauchfrucht	hoch explosiv							8

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



3x
Gewinnen Sie einen Gutschein von Globetrotter im Wert von 50 Euro.

Exklusiv für die Mitglieder der BKK Technoform. Mitmachen lohnt sich! Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Senden Sie die Lösung des Kreuzworträtsels (links) bitte an: gesundheit@fkm-verlag.com
Viel Glück!

Globetrotter bietet hochwertige Produkte aus dem Bereich Outdoor- und Reiseausrüstung an. Den Geschenkgutschein können Sie online oder in den Filialen einlösen.

Einsendeschluss: 30. August 2024

Nur Mitglieder der BKK TECHNOFORM können teilnehmen. Mitarbeiter der BKK TECHNOFORM und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich und mit Angabe des Wohnorts an dieser Stelle erwähnt. Ihre Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel genutzt und unmittelbar nach der Gewinnauslosung vernichtet.

Sudoku leicht



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

Lösung:

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



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



25 Euro Prämie

**Dankeschön für Ihre
Mitgliederwerbung**



**Fragen Sie
uns!**

Göttingen: 0551 308-3391

Alfeld: 05181 8470-70

Fürstenberg: 05181 8470-70

Ehingen: 07391 501-203

Einbeck: 05561 92-3349

Herzberg: 05521 82-485