

# exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



- Die Kraft der Farben
- „Ich hatte Corona. Und nun?“
- Alte Getreidesorten neu entdeckt





### Liebe Leserinnen und Leser,

freuen Sie sich nach der grauen Winterzeit auch so sehr über jeden gelben Krokus und die rosa Blüten an Sträuchern und Bäumen? Die farbenfrohen Frühjahrsboten machen einfach gute Laune – und die können wir in diesen Zeiten sicher alle brauchen. Die persönliche Lieblingsfarbe dagegen ist ganz individuell verschieden. Jeder von uns hat hierbei andere Vorlieben, aber warum? Und wieso erleben wir zum Beispiel gelbe Oberflächen als warm und blaue als beruhigend? Über die Wirkung der Farben und wie wir sie geschickt einsetzen können, lesen Sie auf den Seiten 6–7.

Farbenfroh geht es auch auf unseren Tellern zu. Auf unseren Ernährungsseiten laden wir Sie ein, einmal junges Gemüse mit alten Getreidesorten auszuprobieren. Warum? Hirse, Buchweizen & Co. sind einfach zuzubereiten, machen satt und stecken obendrein voller gesunder Nährstoffe. So ein Teller voller Vitalstoffe ist eine gute Grundlage, fitter und gesünder ins Frühjahr zu starten. Werfen Sie doch gleich mal auf den Seiten 12–13 einen Blick darauf.

Eine angepasste, nährstoffreiche Ernährung ist auch bei Long-COVID-Patienten nicht unwichtig. Wer unter Erschöpfung und anderen Langzeitfolgen leidet, braucht aber vor allem eines: Geduld. Denn erste Studien zeigen, dass die Symptome vergehen, aber das braucht Zeit. Was Sie sonst noch nach einer COVID-Erkrankung wissen sollten, lesen Sie auf den Seiten 8–9.

Mit diesen und weiteren Informationen wünschen wir Ihnen einen guten Start ins Frühjahr.

Ihre BKK evm



### Ihre BKK evm

Vorwort	2
Meldungen	3
Meldungen/Impressum	4
Krankenversicherung:	
Zahlen und Daten 2022	14



### Lebensfreude

Die Kraft der Farben	6
Alte Getreidesorten neu entdeckt	12
Gehirnjogging	15



### Bleib gesund

„Ich hatte Corona. Und nun?“	8
SOS-Tipps für gereizte Haut	10



Die Kraft der Farben



„Ich hatte Corona. Und nun?“

### Kassensitz

**BKK evm**  
Schützenstraße 80-82  
56068 Koblenz

**Telefon:**  
0261 402-71313

**Telefax:**  
0261 402-71822

**E-Mail:**  
info@bkk-evm.de

**www.bkk-evm.de**

## Nichtrauchen macht glücklich



Rauchen ist, dicht gefolgt von Übergewicht, die häufigste Ursache für verhaltensbedingte Krankheiten und Todesfälle. Einer von zwei Rauchern stirbt an einer tabakbedingten Krankheit. Viele Betroffene sorgen sich jedoch vor überbordenden Gefühlen von Stress, Einsamkeit oder Depression im Fall eines Ausstiegs. Wie jedoch eine systematische Übersichtsarbeit zeigte, verbessert Nichtrauchen die Gefühlslage hin-

gegen innerhalb kürzester Zeit. So zeigte die wissenschaftliche Arbeit, dass Menschen bereits nach sechs Wochen Nichtrauchen messbar weniger Depressionen, Ängste und Stress erleben als kontinuierliche Raucher. Sie erleben auch mehr positive Gefühle und ein besseres psychisches Wohlbefinden. Das Aufgeben des Rauchens hatte keinen Einfluss auf die Qualität der sozialen Beziehungen, sondern scheint diese sogar geringfügig zu verbessern.

Quelle: [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de)

© puhtha - stock.adobe.com

## Rosa Getränke verbessern sportliche Leistung

Ob drinnen oder draußen: Mit einem Sportgetränk trainiert es sich scheinbar viel leichter. Doch liegt dies meist nicht an leistungsfördernden Inhaltsstoffen, sondern an Geschmack, Farbe und dem Eindruck, etwas für die Fitness zu tun.

So stellten Wissenschaftler im Rahmen einer Studie fest, dass Menschen auf dem Laufband schneller und weiter laufen, wenn sie dabei rosa gefärbte anstatt klarer Getränke trinken: Teilnehmer liefen mit einem rosafarbenen, kalorienarmen und künstlich gesüßten Getränk im Vergleich zu einer klaren Flüssigkeit um 4,4 % schneller und hatten das Gefühl, dass ihnen das Training leichter fiel. Jedoch waren beide Getränke bis auf den Farbstoff identisch.

Die Forscher wählten die Farbe Rosa, weil sie zusammen mit der künstlichen Süße den Eindruck vermittelt, man würde leistungssteigernde Kohlenhydrate aufnehmen. Somit konnten sie zeigen, dass nicht – wie in anderen Studien vermutet – Kohlenhydrate oder Mineralstoffe, sondern ein Placeboeffekt für die Leistungssteigerung und das „leichtere“ Training verantwortlich waren.

Eine Zufuhr flüssiger Kohlenhydrate und Mineralstoffe ist erst bei intensiven Ausdauerbelastungen von mehr als 1,5 Stunden sinnvoll, z. B. bei einem Marathon. Ansonsten ist (Leitungs-)Wasser ohne Zusätze das beste Sportgetränk.

Quellen: [www.aponet.de](http://www.aponet.de), [www.textgesund.de](http://www.textgesund.de)



© yunygolub - stock.adobe.com

# Rasante Gewichtszunahme in Pandemiezeiten



Während der Corona-Pandemie hat sich mehr als die Hälfte der Deutschen weniger bewegt. 39 % haben im Durchschnitt 5,6 kg zugenommen, bei Adipösen waren es sogar 7,2 kg. Dies begünstigt wiederum Typ-2-Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch einen schweren Krankheitsverlauf bei COVID-19. Davor warnt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). „Fast jeder Dritte hat in der Corona-Zeit an Gewicht zugenommen. Jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist inzwischen übergewichtig, jedes siebte Kind zu dick“, ergänzt Prof. Dr. med. Sebastian M. Meyhöfer von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG).



## Meditation senkt Stresshormone



23 % der Menschen in Deutschland sind laut Untersuchungen häufig gestresst. Dies begünstigt Erkrankungen, von Depression über Sucht bis hin zu Herz-Kreislauf-Krankheiten. Meditation verringert die innere Anspannung und auch das Stresshormon Kortisol im Körper. Das haben Wissenschaftler des Max-Planck-

Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig anhand von Haaranalysen ermittelt. Die Kortisolmenge im Haar gibt Auskunft über das Ausmaß von Dauerstress. Achtsamkeitstraining und Meditation unterstützen Regeneration und Entspannung sowie soziale Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl.

Die Teilnehmer durchliefen ein neunmonatiges mentales Trainingsprogramm mithilfe westlicher und fernöstlicher mentaler Übungen – 30 Minuten täglich an sechs Tagen die Woche. Nach sechs Monaten war die Kortisolmenge in den Haaren der Probanden im Schnitt um 25 % gesunken. Die Forscher gehen davon aus, dass erst ein ausreichend langes Training zu den stressreduzierenden Wirkungen führt.

Quelle: [www.cbs.mpg.de](http://www.cbs.mpg.de)

### 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:** Dieter Beroleit

**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**

**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:** Henrike Jordan

**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: © Czech Republic - stock.adobe.com

Rückseite: © Mikka - stock.adobe.com

ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.

## Hagebutten: Vitamin-C-reiches Wildobst



Dunkelrot leuchten Hagebutten an wilden Rosensträuchern. Die Früchte haben einen herben bis feinsäuerlichen Geschmack und können in der Küche zu Saft, Fruchtmus, Suppen und Chutney verarbeitet werden. Tipp: Für einen Hagebutten-Fruchtaufstrich die Früchte grob hacken und mit etwas Apfelsaft bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde weich köcheln. Durch eine Passiermühle geben und das Mus auffangen. Die Reste nochmals mit Apfelsaft vermengen und passieren. Das Mus mit einem Schuss Zitronensaft und Gelierzucker mischen, einige Minuten kochen und in Gläser füllen.

Hagebuttenketchup schmeckt gut zu Pasta, Käse und Baguette. Dafür müssen die Früchte entkernt werden,

indem man sie halbiert und die Samen mit einem kleinen Löffel auskratzt. Die Fruchtschalen spülen, zerkleinern und mit einer Zwiebel leicht andünsten. Zucker, Essig und Wasser hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern abschmecken. In einem geschlossenen Topf eine halbe Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren und pürieren.

Die Hagebutte kann von August bis Februar gesammelt werden. Sie ist reich an Mineral- und Ballaststoffen, Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin E und K. Bemerkenswert ist der hohe Vitamin-C-Gehalt (bis 2.000 mg pro 100 g), der die Zitrone bei weitem übertrifft (50 mg pro 100 g).

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



## Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin häufigste Todesursache in Deutschland

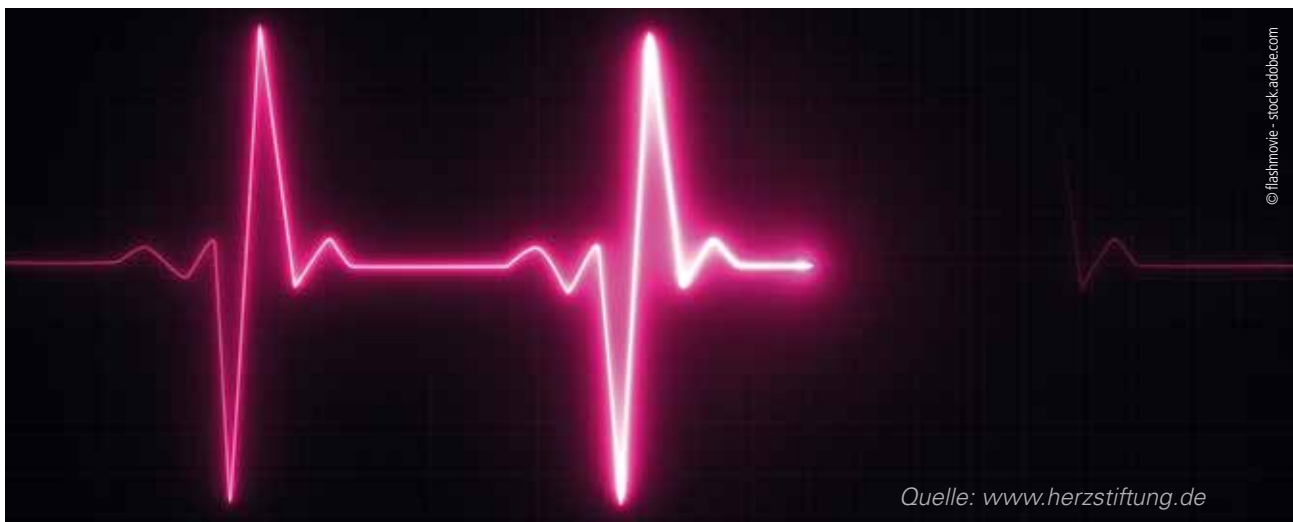


Auch im Jahr 2020 sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut Statistischem Bundesamt mit rund 338.000 Verstorbenen die häufigste Todesursache in Deutschland, gefolgt von Krebs (231.300), Krankheiten des Atmungssystems (61.100), Psychischen und Verhaltensstörungen (59.100),

Krankheiten des Verdauungssystems (42.400) sowie Verletzungen und Vergiftungen (39.400). COVID-19 folgt an Platz 7 mit 39.758 Sterbefällen.

„Angesichts der anhaltend hohen Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit durch Herzkrankheiten in

Deutschland bedarf es dringend einer nationalen Strategie für eine bessere medizinische Versorgung und mehr innovative Forschung auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, betont Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.



Quelle: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

# Warum gelbe Gummibärchen glücklich machen

## Die Kraft der Farben

Farben umgeben uns überall. Aber sind Sie sich bewusst, wie stark Sie davon beeinflusst werden? Richtig eingesetzt, können Farben sogar gute Laune verbreiten, beleben, beruhigen oder die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern.

Wie lautet Ihre Lieblingsfarbe? Ganz klar: Jeder von uns hat andere Vorlieben und nimmt Farben individuell wahr. Dennoch haben Forscher herausgefunden, dass sich die Wirkungen und Assoziationen bestimmter Farben bei vielen Menschen stark ähneln – und das sogar weitgehend unabhängig von Kultur, Alter oder Geschlecht. So empfinden die meisten Rot als aufmerksamkeitssteigernd und belebend, Blau dagegen als beruhigend. Gelb wirkt auf fast alle Befragten fröhlich und – richtig erraten – warm.

### Rot bringt Sie im Sport und in der Liebe nach vorn

Interessant, aber welche Bedeutung haben diese Informationen im Alltag? Eine Menge: Im Sport etwa kann die richtige Farbe die Leistung steigern und sogar zum Sieg verhelfen: Forscher der britischen Durham Universität untersuchten die Wirkung von Trikotfarben bei olympischen Athleten und kamen zu dem Ergebnis, dass rot gekleidete Ringer in 60 % der Fälle die blau gekleideten besiegten. Begründung: Rot strahlt mehr Dominanz aus.

In einer weiteren Studie stellten Wissenschaftler fest, dass Sportler auf dem Laufband schneller und ausdauernder laufen, wenn sie ein rosa Getränk trinken – auch wenn dieses weder Zucker noch andere evtl. leistungssteigernde Substanzen enthielt, sondern wie die klare Vergleichslösung nur mit wirkungslosem Süßstoff versetzt war.

### Rot und Schwarz punkten beim Date

Auch bei einem Date spielen Farben eine Rolle: Frauen in roten Kleidern wirken auf Männer attraktiv – finden aber auch selbst etwas Rotes am Mann interessant. Denn Rot besitzt eine Signalwirkung und kann allein bereits den Herzschlag eines Menschen beschleunigen. Doch Vorsicht: Nicht zu viel des Guten, um die Signalfunktion nicht zu weit zu treiben. Generell gilt: Wer sich in einer Farbe unwohl fühlt, sollte stattdessen seine

Lieblingsfarbe wählen oder im Zweifelsfall einfach auf Schwarz setzen. Warum? 66 % der Frauen schätzen es, wenn ein Mann Schwarz trägt. Umgekehrt verhält es sich ähnlich: Schwarzes Hemd und schwarzes Kleid – beides gilt nicht ohne Grund seit Jahrzehnten als Garant für Klasse: beim Kennenlernen, bei Vorstellungsgesprächen, Events oder einfach unterwegs. Wer Schwarz trägt, wirkt intelligent, seriös, sportlich und selbstsicher.

### Bei Raumgestaltung an Farbwirkung denken

Warum Farben so viel Einfluss auf uns haben, ist noch wenig erforscht. Auf jeden Fall hat es damit zu tun, dass sie eine Interpretation unseres Gehirns sind, je nachdem, ob kurz- oder langwelliges Licht auf unsere Netzhaut fällt. Jede Farbe besitzt eine für sie spezifische Wellenlänge und Energie und wirkt deshalb anders auf unsere

Psyche. So werden in Waldorfschulen die Klassenräume je nach Entwicklungsstufe der Kinder in unterschiedlichen Farben gestrichen. Und ein Schweizer Versicherungskonzern setzt auf ein Farbkonzept: Es gibt einen blauen Raum zum Konzentrieren und einen gelben fürs Brainstorming. Viele Fitnessstudios motivieren ihre Besucher mit giftgrüner Wandfarbe zu Höchstleistungen. Auch in Gefängnissen wurde schon mit Farbtherapie gearbeitet: Aggressive Häftlinge wurden in rosa gestrichenen Zellen untergebracht: In Tests zeigte sich, dass die Wahrnehmung dieses Farbtons schon nach Minuten den Blutdruck senkt.

### Rot-, Gelb-, Grün- oder Blautöne nach Typ und Zweck auswählen

Sie können selbst Farben gezielt einsetzen: So bietet es sich an, bei Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungsstörungen Ihren Arbeitsplatz in warmen Rot- und Orangetönen zu gestalten. Die Farben wirken aufbauend und leistungssteigernd, bei kräftigen Rottönen als Wandfarbe sogar extrem anregend. Wer hingegen häufig unter Strom steht, zu Hektik, Anspannung und Nervosität neigt und sich schnell gestresst fühlt, sollte statt-

dessen gelbgrüne Töne bevorzugend. Sie wirken beruhigend, aber nicht ermüdend. Übrigens: Wer schlecht einschläft, sollte in seinem Schlafbereich auf Blautöne setzen. Sie wirken am stärksten beruhigend und lassen uns leichter herunterfahren.

Blau wirkt allerdings nicht nur besänftigend, sondern gilt auch als kühl. Das lässt sich sogar messen: In einem blau gestrichenen Raum fröstelt es die meisten Menschen schon bei 15 °C Raumtemperatur. In einem orangerot gestrichenen Raum dagegen kann das Thermometer bereits auf Kühlschranktemperatur gefallen sein, und die Umgebung wird immer noch nicht als kalt empfunden.

### Orange: Perfekt für Glücksgefühle

Für positive, heitere Gefühle empfehlen Farbpsychologen ebenfalls die Farbe Orange, weil diese Glücksgefühle fördert und alles freudiger und leichter erscheinen lässt. Doch aufgepasst: Wer sein Gewicht halten oder reduzieren will, sollte nicht von orangen Tellern essen, denn die Farbe regt auch den Appetit an. Dagegen stimmt der Mythos leider nicht, dass man von blauen Tellern weniger isst.

Hier hilft vielmehr die Größe: Forscher fanden heraus, dass man mit einem kleinen Teller bis zu 30 % kleinere Portionen verzehrt – und damit jede Menge Kalorien spart.

### Sonne auf dem Teller: Gelbes Happy Food

Kaum lässt der Hype um Superfood nach, spricht man schon von Happy Food. Dies hat auch mit der Farbe der Nahrung zu tun. Denn ob uns Essen glücklich macht, liegt nicht nur an den Inhaltsstoffen. Eine Studie im Auftrag des britischen Unternehmens „The Happy Egg Company“ zeigt: Die Farbe von Lebensmitteln hat eine entscheidende Wirkung auf das Wohlbefinden. Vor allem Gelb löst gute Gefühle aus, also etwa Bananen, Käse, Kartoffeln, Pfannkuchen, Nudeln oder eben auch gelbe Gummibärchen. Aber warum ist das so? Psychologen vermuten, dass wir Gelb schon vom Kindesalter an mit Sonnenschein verbinden, und der stimmt uns fröhlich. Außerdem spricht diese Farbe die linke Gehirnhälfte an, so die Experten, was ebenfalls dazu führen soll, dass Menschen den warmen, sonnigen Ton als aufmunternd empfinden.



### Hätten Sie das gewusst?

- Der Mensch kann mit nur drei Farbrezeptoren (blau, grün, gelb) rund 20 Millionen Farbtöne unterscheiden.
- Nur in der Gesichtsfeldmitte erkennen wir Farben. Den Großteil des wahrgenommenen Bildes sehen wir in Schwarz-Weiß.
- Ein Drittel der Gummibärchen in einer Tüte ist rot, nur je ein Sechstel ist grün, gelb, orange oder weiß.
- Fische und Reptilien können mehr Farben wahrnehmen als Menschen, während Nacht- und Meeressäuger farbenblind sind. Hunde und Katzen sehen hauptsächlich Grautöne, ergänzt durch einen kleineren Anteil Blau und Gelb.
- 70 % aller Sinneseindrücke werden über die Augen aufgenommen.
- 81 % aller Neuwagen sind weiß (38 %), schwarz (19 %), grau (15 %) oder silber (9 %), nur 19 % farbig.
- Blau ist weltweit die Lieblingsfarbe Nummer eins.
- Lila, Rot und Orange können Babys als Erstes erkennen.

## Beschwerden und Genesung nach einer COVID-19-Erkrankung

# „Ich hatte Corona. Und nun?“

Wer von COVID-19 genesen ist, fühlt sich nicht automatisch auch gesund. Mildere oder gar schwere Symptome halten sich bei einigen Betroffenen noch über Wochen oder Monate. Welche sind das? Und wie lassen sie sich positiv beeinflussen?

Die einen bekommen von ihrer Infektion gar nichts mit, die anderen müssen wegen eines schweren Verlaufs sogar ins Krankenhaus. So unterschiedlich sich das Krankheitsbild von COVID-19 zeigt, so stark variiert auch der Genesungsweg.

Bei rund 10 Prozent der Erkrankten halten Beschwerden länger als vier Wochen an oder es kommen sogar neue hinzu. Dieser Zustand wird als „Long-COVID“ bezeichnet. Am häufigsten davon betroffen ist die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen. Auch Vorerkrankungen können eine Rolle spielen: Nach einer aktuellen Statistik entwickeln Asthmatiker, an Bluthochdruck Erkrankte, Diabetiker und Übergewichtige etwas häufiger Long-COVID-Symptome.

### Was sind die häufigsten Long-COVID-Beschwerden?

- anhaltende Müdigkeit
- schnelle Erschöpfung nach geistiger/ körperlicher Anstrengung („Fatigue-Syndrom“)
- Atemnot bei Belastungen
- eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit
- Geschmacks- und Geruchsstörungen
- Kopf-, Muskel oder Gliederschmerzen.

Aktuell existiert noch keine allgemeingültige, anerkannte Therapiemöglichkeit. Fachexperten empfehlen Patienten mit Long-COVID unabhängig von der Art der Beschwerden, erst einmal den Hausarzt (oder Kinderarzt) aufzusuchen, der dann zu den passenden Spezialisten überweisen kann.

### Was ist in Sachen Sport ratsam?

- Moderate Bewegung, etwa ein Spaziergang, fördert die Genesung. Ansonsten gilt aber: Nach dem Abklingen der Erkrankung noch einige Zeit schonen und das Training erst langsam wieder hochfahren.
- Wer Fieber hatte, muss noch mehr pausieren. Hier gilt: Pro Tag Fieber über 38 Grad sollte man eine Woche lang keinen Sport treiben.
- Haben Patienten mit körperlicher Leistungsschwäche zu kämpfen, hilft es, den Muskelapparat unter professioneller Anleitung zu trainieren.

### Was tun gegen die Erschöpfung?

Glücklicherweise ebbt die meisten Erschöpfungszustände von alleine wieder ab. Ruhe und Schonung unterstützen den Prozess. Bei anhaltenden Symptomen sollte allerdings der Hausarzt aufgesucht werden, um organische Ursachen abzuklären und eine Behandlung einzuleiten. Vor dem Besuch helfen sogenannte „Aktivitätstagebücher“ oder Fitnessarmbänder (zur Kontrolle der Anzahl der Herzschläge bei körperlicher Tätigkeit), das Krankheitsbild zu erfassen.



## Was ist was?

„Long-COVID“ bezeichnet Beschwerden, die länger als vier Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen. „Post-COVID“ meint die Beschwerden, die länger als 12 Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen.

### Kann die Ernährung unterstützend wirken?

- Es ist keine Ernährungsform bekannt, die den Verlauf einer Corona-Infektion mindert. Optimal unterstützt wird das Immunsystem aber durch eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen.
- Bei Long-COVID-Erkrankten können für den Muskelaufbau zudem eine proteinreiche Kost sinnvoll sein sowie ungesättigte Fettsäuren (etwa Omega-3 in Leinöl).
- Fällt das Kauen durch einen Erschöpfungszustand schwer, rutscht die Mahlzeit, als Brei mit Pflanzenöl angereichert, leichter hinunter.
- Schonkost ist für Menschen angesagt, die nach der COVID-Erkrankung an Magen-Darm-Beschwerden leiden, etwa gekochte Kartoffeln, Karotten und Ei.

### Was hilft bei Geschmacks- und Geruchsstörungen?

In der Regel kommt der Geschmacks- und Geruchssinn nach einiger Zeit von alleine zurück. Man kann die Sinne aber stimulieren, etwa durch Lebensmittel wie Apfel oder Gurke, die beim Kauen Geräusche verursachen. Durch die Sinneskopplung des Hörens und Schmeckens wird das Gehirn an die Speise erinnert.

Zur Anregung des Geruchssinns empfehlen Experten die Aromatherapie: Jeden Morgen und Abend 30 Sekunden an vier verschiedenen Düften riechen wie Limone, Nelke, Menthol oder Eukalyptus. Asthmatiker sollten besser auf intensiv riechende Gewürze wie Muskatnuss zurückgreifen, da ein Geruchstraining mit Ölen einen Anfall auslösen könnte.

## Gesetzliche Regelungen

### 1. Wie erhalte ich ein Genesungszertifikat?

Ein Genesungszertifikat erhalten Sie in Apotheken nach Vorlage eines positiven PCR-Tests. Ein positiver Schnelltest reicht nicht aus. Der Genesenenstatus gilt derzeit für 90 Tage.

### 2. Wann gilt ein Genesener als geboostert?

Wer einmal genesen und zweimal geimpft ist, gilt als geboostert. Damit darf er nach der 2G-Plus-Regel auch ohne Test zu Veranstaltungen oder ins Kino gehen. Da dies momentan im Impfzertifikat in der Covpass-App technisch aber noch nicht aufgeführt werden kann, gibt es im Alltag häufig Probleme. Hier hilft das zusätzliche Mitführen des Genesenenachweises auf Papier. (Stand: 01.03.2022)

# Jucken, brennen, schuppen

## SOS-Tipps für gereizte Haut

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Körpers, sondern auch besonders pflegeintensiv. Schnell wird sie trocken und spröde, juckt oder entzündet sich. Mit wenigen Maßnahmen kann man die Haut wirksam schützen und pflegen.

Nicht nur die Seele hat irgendwann genug vom Winter, sondern auch unsere Haut. Denn niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft machen ihr in der kalten Jahreszeit schwer zu schaffen. Was sind die häufigsten Probleme, und was kann man dagegen tun?

### Die Haut ist trocken und juckt leicht

Bei niedrigen Temperaturen drosselt die Haut ihre Fett- und Feuchtigkeitsproduktion. So verliert sie ihren schützenden Fettfilm. Die Haut trocknet aus, juckt, spannt, und es können kleine Risse entstehen. Spätestens bei den ersten Symptomen ist es daher sinnvoll, den Körper (auch die Stellen, die mit Kleidung bedeckt sind) mit einer fetthaltigen Creme auf einer Wasser-in-Öl-Basis zu schützen. Pflanzliche Naturöle sind dabei den günstigeren mineralischen Erdölprodukten vorzuziehen, da sie besser in die Haut einziehen, weniger problematische Stoffe enthalten und die Haut nicht „versiegeln“. Am besten nach dem Duschen eincremen – Gesicht und Hände zusätzlich, bevor Sie an die kalte Luft gehen.

### Die Ohren kribbeln

Lippen und Ohrmuscheln sind bei Kälte oder nasskalter Luft besonders strapaziert. Hier schützen vorbeugend harnstoff- und glycerinhaltige Cremes besonders gut.

### Entzündete Stellen jucken stark und sind heiß

Bei entzündeten, juckenden Stellen hilft eine Auflage mit einem feucht-kalten Waschlappen oder Stofftuch. Das kühlt und nimmt den Juckreiz. Bei starken Beschwerden sind zusätzlich feuchte Umschläge mit zusammenziehender und juckreizlindernder Eichenrinde, Kamille und Ringelblume (jeweils als starker Tee) geeignet. Achtung: Im Anschluss bei akut entzündeter Haut keine fetthaltige Creme aufragen, sondern nur leicht einziehende Präparate.

### Die Creme zieht nicht ein

Zieht die Creme nicht ein, oder fühlt sich die Haut hinterher noch trockener an? Dann probieren Sie ein anderes Präparat aus. Die Haut ist sensibel und individuell, jeder Mensch reagiert daher sehr unterschiedlich auf die verschiedenen Zusammensetzungen. Sonderfall Urea: Cremes mit synthe-

tischem Harnstoff (Urea) helfen vielen Betroffenen gegen extrem trockene Haut: Allerdings verursachen sie bei akuten Ekzemen mit eingerissener, verletzter Haut oft ein brennendes Hautgefühl. In dem Fall muss man abwarten, bis die Störung abgeheilt ist. In der Zwischenzeit kann man z. B. heilende Kamillen- oder Ringelblumensalbe oder -creme verwenden. Sind die Risse abgeheilt, kann dann wieder die gewohnte Urea-Pflege folgen.

### Heilpflanzen: Hilfe aus der Natur

Einige Heilpflanzen (als kräftiger Tee für Auflagen und Bäder oder als Salbe) heilen, äußerlich angewandt, entzündete Haut und unterstützen die Regeneration:

**Ringelblume** (*Calendula officinalis*) ist aufgrund ihrer entzündungshemmenden, heilenden und lindernden Eigenschaften das wichtigste Haut- und Wundmittel der Heilpflanzenkunde, u. a. bei (Schleim-)Hautentzündungen, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

**Zaubernuss** (*Hamamelis virginiana*) besitzt entzündungshemmende, heilungsfördernde und zusammenziehende Eigenschaften und eignet sich bei hartnäckigen Hautirritationen wie Entzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Milchschorf oder Schuppenflechte.

**Ackerschachtalm** (*Equisetum arvense*) festigt mit seiner Kieselsäure das Bindegewebe und verbessert hartnäckige Entzündungen und Verletzungen.

**Kamille** (*Matricaria recutita*) besitzt stark entzündungshemmende, reizmildernde, schützende und wundheilungsfördernde Eigenschaften und ist das erste Mittel bei Hautentzündungen.

**Eichenrinde** (*Quercus robur*) wirkt als Gerbstoffmittel stark zusammenziehend und hilft daher besonders bei akuten (auch nässenden) Ekzemen und anderen akuten Entzündungen.





### Effektive Hilfe bei Ekzemen

**So entsteht die Entzündung:** Wenn die Haut rau und gerötet ist, juckt oder brennt, spricht man von einem Ekzem. Es entsteht häufig durch einen Außenreiz, etwa durch Kälte oder seit 2020 auch durch vermehrtes Händewaschen und häufigen Kontakt zu Reinigungs- und Desinfektionsmitteln. Insbesondere häufiges Händewaschen mit Seife greift den empfindlichen Hautschutzmantel an. Der saure, keimwidrige pH-Wert wird ins Basische gesenkt, die wertvolle Bakterienflora sowie der Fettfilm werden abgewaschen. Händedesinfektion mit den üblichen alkoholischen Desinfektionsmitteln belastet die Haut hingegen weniger. Daher rät die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), im Zweifelsfall besser zum Desinfektionsmittel statt zur Seife zu greifen.

**Schnell reagieren:** (Hand-)Ekzeme sollten schnell behandelt werden, denn sie können chronisch werden. Das heißt, sie heilen nie ganz ab und treten schubweise über Monate immer wieder mit schuppiger Haut, Bläschenbildung, Rissen und Vorhornungen auf.

**Hilfe für den Akutfall:** Bei leichten Beschwerden kann eine rezeptfreie, juckreizstillende, antientzündliche Salbe aus der Apotheke Linderung bringen. Aber Achtung: Sind nach ca. einer Woche keine sichtbaren und fühlbaren Verbesserungen erkennbar, haben Sie starken Juckreiz oder ist die Entzündung großflächig, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen. Er klärt die Ursachen ab und

verschreibt gegen den akuten Schub evtl. ein Kortisonpräparat, das kurzzeitig angewendet wird.

**Viel cremen als Dauerschutz:** Eine Creme-Pflege auch nach der akuten Phase hilft der Haut, wieder gesund zu werden. Noch dazu wirken die rückfettenden Cremes wie ein schützender Film. Tipp: Verwenden Sie tagsüber eine schnell einziehende Feuchtigkeitshandcreme und vor dem Schlafengehen ein besonders fettreiches Präparat und ziehen Sie im Anschluss über Nacht Baumwollhandschuhe an.

**Seifen – aber pH-neutral:** Menschen mit Handekzem sollten am besten eine pH-neutrale, milde, parfümfreie Seife nutzen, danach die Hände gut abtrocknen und eine Handcreme auftragen.

**Haut nicht „totpflegen“:** Die Haut stellt sich selbstregulierend auf die äußeren Bedingungen ein. Je mehr Fett man ihr also dauerhaft zuführt, desto weniger davon produziert sie selbst. Und je mehr man Entzündungen unterdrückt, desto eher werden sie unbehandelt wieder aufflammen. Daher sollte die Haut abgesehen von Krankheiten möglichst nicht dauerhaft mit Präparaten behandelt werden. Pflege und Behandlung sollten hingegen gezielt und begrenzt erfolgen, z. B. beim Skifahren oder angegriffener Haut einschließlic evtl. Vor- und Nachsorge.

## Frühlingsfrisch kochen mit Hirse und Buchweizen

# Alte Getreidesorten neu entdeckt

Frisches Gemüse lacht uns jetzt auf dem Markt entgegen. Mit Hirse oder Buchweizen kombiniert, lassen sich daraus schmackhafte Gerichte zaubern. Sie machen lange satt, enthalten aber wenig Kalorien und stecken voller gesunder Nährstoffe

Es muss nicht immer Weizen oder Dinkel sein. Viele tolle (Pseudo-)Getreidearten erleben gerade ein kulinarisches Comeback in deutschen Küchen, und das ist kein Wunder: Durch ihren großen Nährstoffmix und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten bieten sie eine gesunde Alternative in der Vollwertküche.

### Hirse und Buchweizen: die Powerkörner

Sie passen geröstet ins süße Frühstücksmüsli genauso wie zu deftigen Hauptmahlzeiten – die kleinen Hirsekörner und die braunen Buchweizenkerne. Beide stecken voller gesunder Nähr- und Mineralstoffe (siehe Kasten). Ein weiterer Pluspunkt für beide: Sie sind kalorienarm und trotzdem gut sättigend. Und: Sowohl Hirse als auch Buchweizen enthalten kein Gluten, was gerade für Menschen mit Unverträglichkeit eine tolle Alternative bietet.

### Blick auf die Herkunft

- Im Handel ist häufig Hirse aus asiatischen Ländern zu finden, wo sie ihren Ursprung hat. Früher war Hirse auch in Europa gebräuchlich, sie wurde aber durch den Anbau der Kartoffel verdrängt. Erst jetzt gibt es langsam auch wieder deutsche und europäische Anbauflächen (zum Beispiel in Österreich).
- Buchweizen gibt es derzeit ebenfalls wenig im heimischen Anbau. Er stammt vor allem aus Russland und dem asiatischen Raum. Am besten kauft man Bioware, um Schadstoffe möglichst zu vermeiden.



### Die besten Zubereitungstipps

- Beide Sorten immer gründlich mit heißem Wasser abbrausen.
- Dann kaltes Wasser (oder Gemüsebrühe) und Hirse/Buchweizen im Verhältnis 2:1 in einem Topf geben und zum Kochen bringen. Salz hinzufügen und nach Packungsanweisung köcheln lassen. Je nach Sorte nach dem Kochen noch quellen lassen.
- Mehr Geschmack erhalten die fast neutral schmeckenden Körner, wenn man gehackte Kräuter oder Lorbeerblätter hinzugibt. Auch möglich: Hirse/Buchweizen erst in Olivenöl mit gehackten Zwiebeln kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn das Wasser verdunstet ist, geriebenen Parmesan einstreuen.
- Wer Hirsebrei möchte, nimmt drei Teile Wasser.
- Da Hirse wie Buchweizen das Klebereiweiß (Gluten) fehlt, könnte ein reines Brot nicht gelingen. Aber bei einem Brot-Mix bringt etwas beigefügte Hirse oder Buchweizen eine tolle Knusprigkeit.

### Das lässt sich aus den Körnern alles kochen:

- Hirse-Bratlinge
- Pfannkuchen aus Buchweizenmehl
- Falafel aus Hirse
- Hirsesalat mit Kräutern und Feta
- Scharfe Gemüse-Pfanne mit Hirse oder Buchweizen
- Hirse mit karamellisiertem Lauch
- Gefüllte Paprika mit Buchweizen
- Buchweizen-Knabberstangen
- Frikadellen aus Hack und Buchweizen.

### Gesunde Nährstoffe in Hirse und Buchweizen:

- komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen
- viel Eiweiß (vor allem Lysin)
- Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen (Sinnvoll: Vitamin-C-reiches Gemüse zur Hirse essen, damit das Eisen vom Körper gut verwertet werden kann.)
- einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren
- In Hirse ist obendrein viel Kieselsäure (für Knochen, Haare und den Zellstoffwechsel) enthalten.



### Knusprige Hirsebällchen

Für zwei Personen Hirse nach Packungsanweisung kochen. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. Einen halben Bund Petersilie abbrausen, Stiele entfernen und ganz fein hacken. Fertige Hirse, Zwiebel, Petersilie und 1 Ei gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Currypulver würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, in 2 EL heißem Olivenöl braten. **Tipp:** Zu den Bällchen passt ein Joghurt-Dip mit Salat und nach Wunsch ein Putensteak.

### Saftiger Buchweizensalat (siehe links)

Für zwei Personen 100 g Buchweizen unter fließendem Wasser gut abbrausen. Mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, etwas Salz hinzugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren. Währenddessen 250 g Tomaten, 1 Frühlingszwiebel und 1 Zucchini abbrausen, putzen und stückeln. Die Zucchini in 1 EL heißen Öl ganz kurz anbraten. Für das Dressing 1 EL Himbeeressig, 1 EL Rapsöl, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser verrühren. Einen halben Bund Basilikum abbrausen, grob hacken. Alles miteinander vermengen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

**Aufbewahrung:** Die fertig gekochte Hirse lässt sich mehrere Tage in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren und je nach Bedarf zu verschiedenen Gerichten weiterverarbeiten. Gleiches gilt auch für den Buchweizen.

### Sonderfall Buchweizen: ein Psychogetreide

Buchweizen ist, anders als der Name vermuten lässt, kein Getreide und nicht mit dem Weizen verwandt, sondern stammt aus der Familie der Knöterichgewächse. Das Korn der Pflanze enthält weißes, stärke-reiches Mehl, das sich optimal zum Backen verwenden lässt. Wie Hirse ist es aber glutenfrei.

# Krankenversicherung: Zahlen und Daten 2022

## Beiträge zur Krankenversicherung

Für alle Krankenkassen gilt ein bundeseinheitlicher Basisbeitrag von 14,6 % (hälftig verteilt auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer), den jede Krankenkasse mit einem individuellen Zusatzbeitrag ergänzt, den Arbeitnehmer und Arbeitgeber ebenfalls hälftig tragen. Der Zusatzbeitrag bei der BKK evm beträgt 1,0 %. Der ermäßigte Beitragssatz beträgt 15,0 % (14,0 % zzgl. 1,0 % Zusatzbeitrag). Er gilt grundsätzlich für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch. Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge.

Die GKV-Beiträge werden, ergänzt durch Steuermittel, taggleich an den Gesundheitsfonds weitergeleitet, aus dem dann pauschale Zuweisungen an die Krankenkassen zurückfließen, die sich aus Alter, Geschlecht und Diagnosen jedes Versicherten errechnen.

In den anderen Zweigen der Sozialversicherung tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Beiträge je zur Hälfte. In den meisten Fällen übernimmt die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur für Arbeit die Berechnung und Überweisung.

## Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung liegt der Beitragssatz bei 3,05 % bzw. 3,4 % (Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr). Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags für Kinderlose ausgenommen, ebenso Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II sowie im Wehr- oder Bundesfreiwilligendienst Tätige.

## Jahresarbeitsentgelt und Versicherungspflicht der Arbeitnehmer/innen

Übersteigt der regelmäßige Jahresbruttoverdienst die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze, sind Sie von der Versicherungspflicht befreit und können selbst entscheiden, ob Sie sich gesetzlich oder privat versichern. Natürlich kann dann die Mitgliedschaft bei der BKK evm freiwillig fortgesetzt werden, mit klaren Vorteilen gegenüber privaten Versicherern: Sie sind damit

auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der privaten Krankenversicherung nicht einheitlich geregelt sind. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2022 beträgt 64.350 €, für seit dem 31.12.2002 in der privaten Krankenversicherung (PKV) Versicherte 58.050 €.

## Beitragsbemessungsgrenzen

Für die einzelnen Zweige der Sozialversicherung gibt es unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen (BBG). Diese legen das Einkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt. So werden z. B. bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von 5.300 € nur aus 4.837,50 € (58.050 € jährlich) GKV-Beiträge abgeführt.

## Beitragsberechnung für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 1.096,67 € (Mindestbemessungsgrundlage) angenommen.

## Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) in € 2022

Versicherungszweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,6 (14,6 + 1,0)	58.050	4.837,50	58.050	4.837,50
Pflegeversicherung	3,05 bzw. 3,4 für Kinderlose ab dem 23. LJ	58.050	4.837,50	58.050	4.837,50
Rentenversicherung	18,6	84.600	7.050,00	81.000	6.750,00
Arbeitslosenversicherung	2,4	84.600	7.050,00	81.000	6.750,00

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

Jahresarbeitsentgeltgrenze: 5.362,50 € (Jahr: 64.350 €)

- seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.837,50 € (Jahr: 58.050 €)

Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.096,67 €

Geringverdienergrenze: 325 €

Gesamteinkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 470 €

Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–1.300,00 €

## Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der gesetzlichen Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen aus diesen Bezügen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung, als monatliche Rente gezahlt werden oder aus dem Ausland stammen.

## Studentische Krankenversicherung

Die Beiträge zur studentischen Krankenversicherung liegen bei 76,85 € + Zusatzbeitrag im Monat zzgl. 22,94 € zur Pflegeversicherung bzw. 25,57 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Anspruch auf die studentische Krankenversicherung haben Studenten bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag. Eine Verlängerung kann u. a. bei Geburt eines Kindes, Behinderung, zweitem Bildungsweg, längerer Erkrankung, Wehr- oder Bundesfreiwilligendienst, Wartezeiten oder Betreuung behinderter Familienangehöriger gewährt werden.

## Familienversicherung

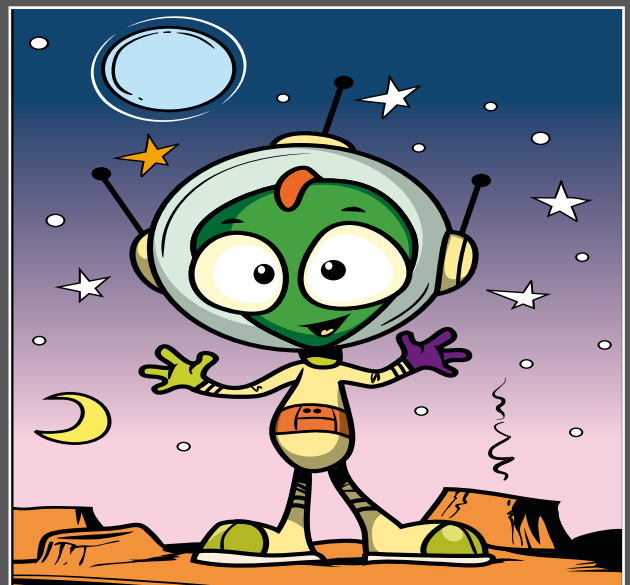
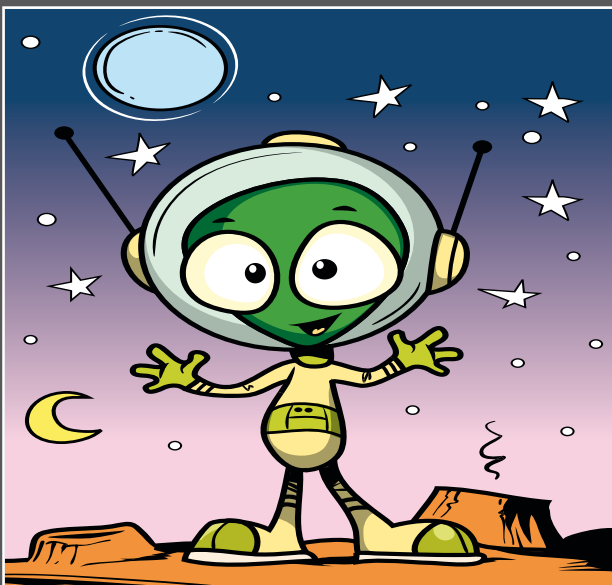
Die Gesamteinkommensgrenze für die kostenfreie Mitversicherung von Angehörige im Rahmen der Familienversicherung liegt 2022 bei 470 € monatlich.

# Viel Spaß beim Gehirnjogging

Milchprodukt	Reit-sport: Ziel-ankunft	tätig sein, handeln		Verlet-zung	schlech-te Ange-wohn-heit	Gewürz im Ouzo-Schnaps	europ. Binnen-meer	Wert-stoff	klar, sauber
			3		ital. Männer-kurz-name		7	Initialen Einsteins	Öltrans-porter
irdenes Geschirr	ableh-nende Antwort		5	räumlich einge-schränkt	nicht leise	Wüsten-insel		Ball beim Baseball	
Passi-onsspiel-ort in Tirol		Patina						Kose-form v. Katha-rina	
Hafen-boot	Vorn. d. Schau-spielerin Kabel (f)	Vorn. d. ital. So-pranistin Tebaldi					Abkür-zung: Sainte		4
				Kopf-schmuck beim Hirsch		poet.: erhaben, edel	wage-mutig, beherzt	arab. Mär-chen-vogel	
		Schiffs-besat-zungen		8	Schank-tisch			lat.: sei gegrüßt!	
Vorge-setzter		Goldge-wicht (31,1 g)		Initialen des Autors Jünger	Meister und sein Pu-muckl	Bedauern, schlech-tes Ge-wissen	ohne Wenn und ...		6
eine Tonart				an-dauern				förmli-che Anrede	arom. Getränk
Mono-gamie			9		Anwen-dungs-trick			Keimgut	
hinwei-sendes Wort: das da	kleine Ästchen					Missmut, Verdruss			10
			2	Garten-gerät, Rechen			Tier-kleider		



## Fehlersuche



© Leih - stock.adobe.com

Im rechten Bild sind 10 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Finden.

**Lösungswort: REGENBOGEN**

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



betriebskrankenkasse