GESUNDHEIT

Das Magazin der BKK PFAFF

Frühjahr 2024

BKK PFAFF Gesundheitskurse, 1. Halbjahr ab Seite 7

BKK PFAFF

Frühjahr 2024

Kursprogramm der BKK PFAFF
1. Halbjahr 2024

„Liebe Digitalisierung, wir müssen reden …“
Und zwar darüber, was Du mit unserer Gesundheit machst

04 Fit in jedem Alter
Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

06 Bin ich im Takt – bin ich intakt
Warum die Chronobiologie eine so wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielt

07 Kursprogramm der BKK PFAFF
1. Halbjahr 2024

15 Kurz und knapp
· Nachhaltige Körperpflege
· Allergie: Vorsicht vor Etagenwechsel

16 „Liebe Digitalisierung, wir müssen reden …“
Und zwar darüber, was Du mit unserer Gesundheit machst

18 Warum uns die Konzentration abhandenkommt …
und was wir dagegen tun können

20 Frühjahrsputz für Körper und Geist
Umfassende Tipps für eine ganzheitliche Erneuerung

22 Wer wird Baumeister?
Schlauer Ratespaß für Groß und Klein

23 Mini-Lasagne
in Muffinförmchen

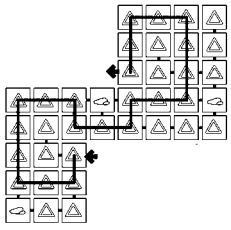
Frühjahrsputz für Körper und Geist
Umfassende Tipps für eine ganzheitliche Erneuerung

Mini-Lasagne
in Muffinförmchen

Lösungen von Seite 22

Werkzeug-Benennung:
1. Hammer
2. Bohrmaschine
3. Wasserwaage
4. Rollgabelschlüssel
5. Kombizange
6. Schraubendreher
7. Stichsäge
8. Wasserpumpenzange
9. Spachtel
10. Zollstock/Meterstab

Maße im Mittelalter:
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A



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

Titel: iStock.com: Tashi-Delek

> Das elektronische Rezept kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit der App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Liebe Leser:innen!

Das Wichtigste vorweg: Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen.

Das „Digital-Gesetz“ zur Beschleunigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ für eine bessere Forschung im Gesundheitswesen sehen umfassende Datenschutzmaßnahmen vor. Durch diese Mitte Dezember 2023 beschlossenen Gesetze werden elektronische Rezepte – abgekürzt: E-Rezept – und die digitale Patientenakte – ePA genannt – grundsätzlich für alle Versicherten Standard.

Das **elektronische Rezept** kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem QR-Code als Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Ab Januar 2025 legen wir für Sie Ihre **elektronische Patientenakte** an – sofern Sie nicht widersprechen. Die ePA ermöglicht, dass alle wichtigen Informationen für die Behandlung schnell zur Verfügung stehen: Diagnosen, Befunde, Therapiemaßnahmen, Berichte und die aktuelle Medikation.
Wichtig: Sie persönlich können hierbei die Zugriffe sowohl zeitlich als auch inhaltlich begrenzen.

Nähere Informationen erhalten Sie in einer unserer nächsten Ausgaben der GESUNDHEIT.

Ihr
Thomas Rung
Vorstand BKK PFAFF

Unser Versichertenmagazin wird 2024 „hybrid“.
Weitere Infos finden Sie unter:
https://bkk-pfaff.de/versichertenmagazin/

BKK PFAFF

Impressum · Rechtliches

Herausgeber/Bezugsquelle
BKK der G. M. PFAFF AG,
Pirmasenser Str. 132, 67655 Kaiserslautern

Verantwortung (V. i. S. d. P.)
Markus Rödler

Redaktion
Melanie Gedig, Alexandra Lehner,
DSG1 Magazin Manager

Bildnachweis
istock.com/siehe einzelne Seiten

Anzeigen
bkkanzeige.de

Grafische Gestaltung/Druckvorstufe
DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn

Projektidee
SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl

Druck und Vertrieb
KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

Auflage
29.015 Exemplare

Erscheinungsweise
zweimal jährlich

Allgemeines

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK PFAFF dazu,ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Fit in jedem Alter

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.

20-30

Die Grundlagen schaffen

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

1. **Ausgewogene Ernährung:** Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.
2. **Regelmäßige Bewegung:** Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.
3. **Stressmanagement:** Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

30-40

Auf den Körper hören

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

1. **Regelmäßige Check-ups:** Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.
2. **Flexibilität im Training:** Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.
3. **Familienplanung:** Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

40-50

Mit Veränderungen umgehen

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

1. **Auf Herz und Gelenke achten:** Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen“ zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.
2. **Gewicht im Auge behalten:** Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
3. **Psychische Gesundheit pflegen:** Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.

Nutzen Sie für Ihre Fitness **unsere Kursangebote ab Seite 7.**
Weitere Informationen finden Sie hier: **www.bkk-pfaff.de**

Gesundheit ist ein lebenslanger, sich verändernder Prozess. Indem wir die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

50-60

Vorbeugen und Pflegen

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

1. **Knochendichte überprüfen:** Osteoporose kann ein Thema werden.
2. **Chronische Erkrankungen managen:** Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
3. **Soziale Kontakte pflegen:** Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

60-70

In Würde altern

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

1. **Sportarten anpassen:** Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
2. **Geistig aktiv bleiben:** Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
3. **Medikamenten-Management:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.

iStock.com: gremlin

Trainingspläne

für altersgerechte Fitness-Workouts

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

A (Aufwärmen: 5 Minuten)
B (Übung: 20 Minuten)
C (Abkühlen: 5 Minuten)

20-30

High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

- **A:** leichtes Joggen und Dehnen
- **B:** hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

30-40

Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

- **A:** Fahrradfahren oder leichtes Laufen
- **B:** eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren
- **C:** Dehnung und Entspannung

40-50

Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

- **A:** Spaziergang oder sanftes Dehnen
- **B:** Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität
- **C:** Dehnen und Tiefenentspannung

50-60

Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

- **A:** sanftes Gehen oder Radfahren
- **B:** Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen
- **C:** sanftes Dehnen und Atmen

60-70

Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

- **A:** sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen
- **B:** Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance
- **C:** Dehnen und Entspannung

Forschung

Bin ich im Takt – bin ich intakt

Warum die Beachtung der Chronobiologie eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt.

Viele kennen das: Ein Jetlag z. B. bringt einen um den Schlaf, Hunger und Verdauungsfunktionen sind gestört und auch sonst läuft es nicht so wie vor der Reise. Auch Menschen, die Schichtarbeit leisten, kennen ähnliche Symptome.

Verantwortlich dafür ist unsere innere Uhr, deren – eigentlich geregelte – Abläufe durcheinander gewirbelt werden. Der Körper, sprich unsere Zellen und Organe, schaffen es nicht, sich mit den wechselnden Phasen (wach sein/schlafen oder die Tageszeiten) zu synchronisieren. Dabei ist die Beachtung des auf 24 Stunden angelegten inneren Takts essenziell für unser Wohlbefinden.

Das gilt auch für den Umgang mit Therapien, sagen Forscher

Wird die innere Uhr bei Therapien berücksichtigt, sind sie erfolgreicher im Ergebnis – das wird von Chronobiologen bestätigt. Um herauszufinden, wie man tickt, bedarf es nicht unbedingt eines Bluttests, mittlerweile reichen schon Haarproben oder auch Speicheltests aus. Vorreiter sind die USA mit der Forschung auf diesem Gebiet; in Deutschland ist die Berliner Charité dafür die beste Adresse.

iStock.com: Zinkevych/Natalia Darmoroz

BKK PFAFF

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Kostenlose Präsenz-, Online- sowie Hybridkurse: Seite 7 bis 14

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

ERNÄHRUNG

SUCHT

Anmeldungen online ab dem 18.03.2024 unter:
bkk-pfaff-kursverwaltung.de (Nutzen Sie gerne obigen QR-Code)

Die Datenangabe erfolgt freiwillig. Die Speicherung dient zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V.
Weitere Infos unter: www.bkk-pfaff.de/datenschutz

iStock.com: Chainarong Prasertthai/monkeybusinessimages/Ridofranz/izusek/Kamonwan Wankaew

BKK PFAFF

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Präsenz P

Die Kurse finden am jeweils angegebenen Ort in Gruppen statt.

Online O

Die Kurse finden über eine von den Kursanbietenden ausgewählte Online-Plattform statt. Wenn Sie sich angemeldet haben und der gewünschte Kurs zustandekommt, erhalten Sie in den letzten vier Tagen vor Beginn Ihre Zugangsdaten direkt von der Kursleitung.

Hybrid H

Die Kurse finden sowohl in Präsenz als auch online statt. Sie entscheiden, in welcher Weise Sie teilnehmen möchten.

Allgemeiner Hinweis · Die Kurse sind konzipiert für Versicherte mit Bewegungsmangel sowie für Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparats haben.

Hinweis: Zu Redaktionsschluss waren die Aqua-Kurse noch nicht abschließend geplant.
Das komplette Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage (siehe Seite 7).

Seniorengymnastik

Der Kurs richtet sich an Senior:innen, die auch im Alter selbstständig bleiben wollen. Es werden Übungen angeboten, die Stabilität und Gleichgewicht trainieren. Dazu werden verschiedene Kleingeräte wie Stepper, Hanteln, Bänder und Bälle verwendet.

10 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Mittwoch, 10.04.2024	10:00 – 11:00	TSG 1861 KL e. V. Vorsaal Halle I Hermann-Löns-Str. 25, Kaiserslautern	Marian Zapala

Gesundheitswandern

Das ausdauerorientierte Gesundheitswandern, zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband, kombiniert kurze Wanderungen mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen und kurzen Informationen zu einem gesunden Leben. Die Strecke beträgt circa drei bis vier Kilometer.

10 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Montag, 08.04.2024	15:30 – 17:00	Startpunkt: Vor dem Eingang der Waschmühle Waschmühle 1 Kaiserslautern	Natascha Hartl

Hinweis: Der Kurs pausiert vom 13. bis 20.05.2024.

Nordic Walking

Kaum eine andere Bewegungsform zeigt so viele positive Auswirkungen auf den Körper und nachhaltig auf den seelischen Bereich wie Nordic Walking. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Durch den Einsatz der speziellen Nordic-Walking-Stöcke kann ein komplettes Ganzkörpertraining durchgeführt werden.

10 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Freitag, 12.04.2024	16:00 – 17:30	TSG 1861 e. V. Treffpunkt TSG Parkplatz Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

Hinweis: Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden.

iStock.com: Chainarong Prasertthai

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!

Hier geht's zur Anmeldung

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
ERNÄHRUNG
SUCHT

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Theoretische wie praktische Vermittlung von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung für eine optimierte Beweglichkeit sowie Kraft und Stabilität im Alltag.

8 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Mittwoch, 10.04.2024	10:15 – 11:15	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle I Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Stabilitätstraining

In diesem Kurs werden Übungen mit dem eigenen Körper oder Kleingeräten zum Ausgleich des Alltags vermittelt. Die Rumpfkraft, Koordination, Mobilität und das Gleichgewicht werden gesteigert und verbessert. Das Training wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen durchgeführt.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Montag, 08.04.2024	17:15 – 18:00	Tagungs- und Freizeithaus An der Galappmühle 3 Kaiserslautern	Natascha Hartl

Hinweis: Der Kurs pausiert vom 13. bis 20.05.2024.

Functional Workout – Vitales Ganzkörpertraining

Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, Stärkung der Tiefenmuskulatur und Entspannungsübungen zum Stressabbau.

8 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Donnerstag, 11.04.2024	20:05 – 21:05	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle I Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

Functional Fitness am Cross Tower

Ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf gesunder Bewegung, Kräftigung und Mobilisation. Unter Anwendung von Kleingeräten, einer Trainingsstation (Cross Tower), aber auch nur mithilfe des eigenen Körpergewichts wird die Bewegungsqualität verbessert sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Alle Übungen sind so ausgelegt, dass diese je nach Leistungsstandard schwerer oder leichter gestaltet werden können.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Dienstag, 09.04.2024 oder Freitag, 12.04.2024	19:30 – 20:30 09:30 – 10:30	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

Hinweis: Eine gute Grundfitness sollte vorhanden sein.

BKK PFAFF

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Pilates auf der Matte und am Gerät

Pilates bietet für jedes Fitnessniveau sinnvolle und anspruchsvolle Trainingsmöglichkeiten. Die Pilates-Methode verbindet Trainingsaspekte wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und fordert den ganzen Körper. Die Qualität der Bewegungsausführung ist zentral, die Haltung wird verbessert. Atmung, Bewegungsfluss und -vielfalt spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Übungen werden zu einem Drittel an Pilates-Trainingsgeräten absolviert.

10 Treffen, 6 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Montag, 08.04.2024 oder Freitag, 12.04.2024	20:00 – 21:00 09:30 – 10:30	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

Hinweis: Bitte dicke Socken und ein Handtuch mitbringen.

RückenFit – die Wirbelsäulengymnastik

RückenFit – die kräftigende Wirbelsäulengymnastik ist ein modernes, fitnessorientiertes und effektives Rückentraining, das der Prävention und Sicherung der Gesunderhaltung dient. Die Kräftigung/Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel steht bei diesem Training im Vordergrund. Ein Muss für einen kräftigen und entspannten Rücken!

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Donnerstag, 11.04.2024	19:30 – 20:30	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Judith Bäker

Yoga für einen gesunden Rücken

Klassische Yoga-Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung des Rückens werden durch Atem- und Entspannungsübungen ergänzt. Der Kurs ist für jeden geeignet. Die funktionellen Yoga-Übungen gehören zu den wirksamsten Methoden der Selbsthilfe für einen gesunden Rücken. Die feste Abfolge der Übungen lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Jede Yoga-Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort / Online	Leitung
H	Dienstag, 09.04.2024	19:15 – 20:45	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen.

Yoga sanft

Hatha Yoga bietet eine Vielzahl an Körperübungen (Asanas), die individuell vermittelt werden. Anfänger:innen werden gezielt angeleitet und können lernen, die für sie optimale Anpassung der Übungen an den eigenen Körper vorzunehmen. Durch die achtsame und ruhige Übungsweise werden die Teilnehmenden angeleitet, Stress abzubauen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Der ganze Körper mit allen Muskeln und Gelenken wird bewegt. Der Fokus liegt auf der körperlichen und seelischen Regeneration. Jede Yoga-Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort / Online	Leitung
H	Donnerstag, 11.04.2024	17:15 – 18:45	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen.

iStock.com: Chanarong Praserthai

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!

Hier geht's zur Anmeldung

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
ERNÄHRUNG
SUCHT

Yoga für Stabilität und Leichtigkeit

Hatha Yoga ist ein präziser und physiologischer Yoga-Stil, bei dem die Qualitäten Stabilität, Ausrichtung, Kraft und Beweglichkeit mit Leichtigkeit und Durchlässigkeit ergänzt werden. Hilfsmittel stehen zur Verfügung und ermöglichen eine optimale Anpassung an den Übenden. Hatha Yoga ordnet die Körperübungen (Asanas) systematisch und stärkt den ganzen Körper. Jede Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort / Online	Leitung
H	Mittwoch, 10.04.2024	17:15 – 18:45	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen.

Yoga Aktiv

Im Kurs bewegen wir alle Gelenke und die Wirbelsäule, dabei trainieren wir den ganzen Körper und die Muskeln. Aktivität ist die ideale Voraussetzung für eine tiefe Entspannung. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen oder wieder in die Aktivität einsteigen wollen. Dynamische Übungsabfolgen trainieren Herz und Kreislauf und werden mit Entspannungsübungen ergänzt.
Ziel des Kurses ist ein gutes Körpergefühl und eine ganzheitliche Regeneration.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort / Online	Leitung
H	Dienstag, 09.04.2024	17:30 – 19:00	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen.

Hatha Yoga für Einsteiger:innen und Anfänger:innen

Hatha Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem zur Entwicklung von Körper, Geist und Bewusstsein durch die Kombination von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Die Stunde wird mit einer Entspannung/Savasana beendet. Dieser Kurs kann unabhängig von Alter, Beweglichkeit, Lebenswandel oder Befindlichkeit praktiziert werden. Er ist ideal, um Yoga und seine positiven Effekte kennenzulernen.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Donnerstag, 11.04.2024	10:20 – 11:20	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Pfaffenbergstraße 30 Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Hinweise: Bitte ein Handtuch mitbringen; Yogamatten und -kissen sowie Decken sind im Yogastudio vorhanden.

Hatha Yoga fürs Herz / Yin Yoga

Hatha Yoga fürs Herz / Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yoga-Form, die aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (Körperstellungen) über drei bis fünf Minuten wird das tiefe Bindegewebe (die Faszien) beansprucht und dadurch flexibel und stark. Es werden die Gelenke mobilisiert, das Nervensystem stimuliert und beruhigt sowie Meridiane gedehnt und angeregt, wodurch die Übungen stressreduzierend und regenerierend wirken. Chi-Energie wird während den Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Für Anfänger:innen wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Freitag, 12.04.2024	18:30 – 19:30	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Pfaffenbergstraße 30 Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Hinweise: Bitte ein Handtuch mitbringen; Yogamatten und -kissen sowie Decken sind im Yogastudio vorhanden.

BKK PFAFF

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Yoga Flow / Vinyasa

Yoga Flow / Vinyasa ist eine dynamische, sportliche und fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit dem Atemfluss. Dadurch kräftigen, dehnen und stabilisieren wir den Körper und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Die Stunde beenden wir mit einer Entspannung/Savasana. Einsteiger:innen sollten eine gute Grundfitness mitbringen.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Donnerstag, 11.04.2024	18:15 – 19:15	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Pfaffenbergstraße 30 Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Hinweise: Bitte ein Handtuch mitbringen; Yogamatten und -kissen sowie Decken sind im Yogastudio vorhanden.

Hatha Yoga fürs Herz / Yin Yoga

Hatha Yoga fürs Herz / Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yoga-Form, die aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (Körperstellungen) über drei bis fünf Minuten wird das tiefe Bindegewebe (die Faszien) beansprucht und dadurch flexibel und stark. Es werden die Gelenke mobilisiert, das Nervensystem stimuliert und beruhigt sowie Meridiane gedehnt und angeregt, wodurch die Übungen stressreduzierend und regenerierend wirken. Chi-Energie wird während den Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Für Anfänger:innen wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet.

10 Treffen, 12 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Online	Leitung
O	Donnerstag, 11.04.2024	09:00 – 10:00		Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweise: Bitte eine Matte und zwei bis drei kleine Kissen sowie eine Decke bereithalten.

Autogenes Training

Bereichern Sie Ihr Leben mit Autogenem Training! Nehmen Sie bequem von zu Hause aus am wöchentlichen Online-Kurs teil. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Stress reduzieren, Ihre Schlafqualität verbessern und tiefe Entspannung finden können. Lassen Sie sich von den vielfältigen Vorteilen des Autogenen Trainings begeistern.

10 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Online	Leitung
O	Mittwoch, 10.04.2024	18:00 – 19:00		Silvia Berft Seminarzentrum Berft

Hinweise: Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen bereithalten

Wochenendkurs „Resilienz-Training“

Resilienz ist Ihre innere Stärke – Ihr ganz persönlicher Schutzschild: Sie macht Sie widerstandsfähiger und Sie können Anforderungen viel besser meistern. Sie lernen, wie Sie Herausforderungen souverän überwinden und auch in stressigen Situationen gelassen bleiben. Es fällt Ihnen leichter, sich an Veränderungen anzupassen und Lösungen zu finden – sei es im privaten oder beruflichen Bereich.

2 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Samstag, 13.04.2024 und Sonntag, 14.04.2024	jeweils 09:30 – 15:30	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

iStock.com: Chainarong Prasertthai

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!

Hier geht's zur Anmeldung

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
ERNÄHRUNG
SUCHT

Progressive Muskelentspannung

Entspannen Sie Ihren Körper und Ihren Geist! Lernen Sie eine gezielte Technik, wie Sie Ihre Muskelverspannungen im ganzen Körper bewusst lösen können. Perfekt geeignet bei Kopf-, Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen. Zusätzlich hilft diese Methode Ihnen dabei, Ihren Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Montag, 15.04.2024	17:30 – 18:30	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

Hinweise: Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist Ruhe und Bewegung in einem, Meditation und Kampfkunst, für jeden praktizierbar, ob 13 oder bis 83 Jahre alt. Die langsamen, bewusst ausgeführten Bewegungen lösen Verspannungen und fördern das reibungslose Funktionieren der Gelenke. Ausgerichtet auf Leichtigkeit lernt man, alltägliche Aufgaben so auszuführen, dass man mit minimalem Aufwand größte Wirkung erzielt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Man bewegt sich leicht, gewandt und fließend im harmonischen Wechsel von Spannung und Entspannung.

10 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Montag, 15.04.2024 oder Donnerstag, 11.04.2024	18:45 – 19:45 09:30 – 10:30	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius

Hinweis: Der Kurs pausiert am 09.05.2024 sowie vom 20.05. bis zum 31.05.2024.

Qi Gong

Qi Gong sind alte chinesische Gesundheitsübungen, die mithilfe bestimmter Körperhaltungen, Bewegung und Atmung den Kreislauf der Lebensenergie Qi anregen und zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen. Organfunktionen werden verbessert sowie Muskelverspannungen und Energieblockaden auf sanfte Art gelöst. Dabei hilft Qi Gong, physische und psychische Stressreaktionen zu regulieren. Der Kurs beinhaltet das Erlernen einer traditionellen Übungsreihe, die ein kurzes, aber umfassendes Programm zur Gesundheitspflege bietet.

10 Treffen, 15 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Donnerstag, 11.04.2024	20:00 – 21:00	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

„Weg mit dem Winterspeck?!“ Update Gewicht – für Einsteiger:innen

Die Frühjahrssonne bringt es an den Tag: zu viel – und an der falschen Stelle. Der Vorsatz „abnehmen – sofort!“ ist schnell gefasst, jetzt braucht es die richtige Strategie, persönliches Durchhaltevermögen und vor allem aktuelles Nährstoffwissen … Wie lassen sich „Kalorien genussvoll sparen“? Wie überliste ich „meinen Schweinehund“? Praktisches Einkaufstraining – mit Tipps für einen klugen Einkaufskorb, der Ihnen Heißhunger und den Stress an der Schnäges-Schublade (im Büro/zu Hause) erspart.

2 + 1 Treffen, 6 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Mittwoch, 17.04.2024	18:00 – 21:00	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

BKK PFAFF

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

„Hören Sie auf Ihre Leber & Ihre Niere – für ein gutes langes Leben!“

Die Leber „wächst mit ihren Aufgaben“ und die Niere „arbeitet auf Hochtouren“, bis sie nicht mehr kann – erst dann rufen diese „stillen“ Organe um Hilfe ... Lernen Sie auf einer Reise durch den Körper deren Stoffwechselaufgaben spielerisch kennen: Im Speiseplan liegen wertvolle Möglichkeiten der aktiven Gesundheitspflege für diese beiden wichtigen Entgiftungsorgane. Leber- und nierengesunde Rezepte lassen sich beim gemeinsamen Kochen in der VHS-Lehrküche individuell gestalten und probieren.

2 + 1 Treffen, 6 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Mittwoch, 15.05.2024	18:00 – 21:00	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Update: Gefäßgesundheit – für Ernährungsprofis im Frühjahr 2024

Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße – der alljährliche Check-up bringt es an den Tag ... Die Blutwerte zeigen: Wir müssen etwas tun – im Lebensstil liegen zusammen mit der Bewegung wichtige leckere Möglichkeiten zur persönlichen Prävention „mit Messer & Gabel“. In der After-Work-Küchenparty werden neue Lieblingsgerichte aus der neuen grünen Mittelmeerküche für den Westpfälzer Speiseplan „gebastelt“.

2 + 1 Treffen, 6 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Mittwoch, 05.06.2024	18:00 – 21:00	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Nichtraucher:innen-Tag

Diesmal gilt’s! Dieses Konzept ist so erfolgreich, weil es Raucher:in ernst nimmt mit dem Bedürfnis aufzuhören und Ihnen all das mitgibt, was am Ende den Erfolg ausmacht. Es erwarten Sie konkrete Antworten: Wie konnte das Rauchen Sie so abhängig machen? Warum kommen viele so schwer davon los? Wie ist es für Sie am einfachsten zu schaffen? Ohne Druck ... ohne Schockbilder ... ohne Hokuspokus ... sondern mit guter Stimmung und in guter Gesellschaft. Am Ende können Sie sich innerlich ganz leicht vom Rauchen befreien und entscheiden, wieder Nichtraucher:in zu sein.

1 Treffen, 10 Personen

Art	Beginn/Tag	Uhrzeit/en	Ort	Leitung
P	Samstag, 27.04.2024	09:30 – 16:00	Business + Innovation Center Trippstadter Str. 110 Kaiserslautern	Frank Sassenberg Dipl.-Psychologe

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!

iStock.com: Chainarong Prasertthai

Anmeldungen online ab dem 18.03.2024 unter: bkk-pfaff-kursverwaltung.de

BKK PFAFF | Pirmasenser Str. 132 | 67655 Kaiserslautern | Telefon: 0631 318760
Beratungszeiten: Mo, Mi und Do 8 bis 16 Uhr, Di 8 bis 17:30 Uhr, Fr 8 bis 13:30 Uhr

Umweltschutz

Nachhaltige Körperpflege

Auch bei Kosmetik- und Hygiene-Produkten achten viele mittlerweile auf Nachhaltigkeit.

Flüssigshampoo und -duschgel in Plastikverpackungen können durch feste Seifen ersetzt werden. Das ist nicht für jeden etwas, doch jetzt gibt es eine weitere Alternative: die Pulverform.

Da viele Körperpflegeprodukte zum größten Teil aus Wasser bestehen, kann dieser Inhaltsstoff ausgespart und das Pulver selbst zu Hause mit Wasser angemischt werden. Somit wird an Verpackung gespart und die CO_2-Emissionen des Transports um 90 Prozent reduziert.

iStock.com: Iryna Kaliukina/Tatsiana Volkava

Allergie

Vorsicht vor Etagenwechsel

Frühlings- und Sommerzeit bedeuten für viele Menschen auch Allergiezeit: Gräserpollen und einige Getreide-Allergene haben dann nämlich Hochsaison.

Das Immunsystem von Allergiker:innen bildet Antikörper gegen die Pollen-Eiweiße, da es sie für Krankheitserreger hält. Beim Kontakt mit dem Allergen wird Histamin freigesetzt, das für geschwollene Schleimhäute in Augen und Atemwegen verantwortlich ist. Daraus kann sich auf lange Sicht Asthma entwickeln, was als Etagenwechsel bezeichnet wird. Deshalb sollten Allergien rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

„Liebe DIGITALISIERUNG, wir müssen reden …"

Und zwar darüber, was Du mit unserer Gesundheit machst – ein offener Brief über die Auswirkungen auf unser Befinden.

Liebe Digitalisierung, es ist an der Zeit, dass wir ein ernstes Wort über unsere Beziehung reden, insbesondere über die Auswirkungen, die Du auf unsere Gesundheit hast. Du hast Dich in unser Leben geschlichen und es in vielerlei Hinsicht bereichert, aber es gibt auch Schattenseiten, über die wir nicht länger schweigen können.

DEINE VERFUEHRERISCHEN VERSPRECHEN

1. Unbegrenztes Wissen – eine Flut mit Risiken

Du hast uns das Tor zur Welt des Wissens geöffnet, aber mit dem Preis der Reizüberflutung. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen führt oft zu Überforderung und Stress, was unsere mentale Gesundheit belastet.

2. Telemedizin – Fortschritt mit Grenzen

Deine telemedizinischen Angebote sind revolutionär, doch sie können das menschliche Element nicht ersetzen. Die fehlende persönliche Interaktion mit Ärzten kann zu einer Entfremdung in der Patientenversorgung führen.

3. Fitness-Tracker – Motivation oder Zwang?

Du motivierst uns, aktiver zu sein, aber gleichzeitig schaffst Du einen Druck, der uns manchmal überwältigt. Es entsteht die Frage, ob wir noch für uns selbst oder für die Statistiken auf unseren Geräten leben.

iStock.com: piranka/metamorworks

DEINE PROBLEMATISCHEN SEITEN

1. Bildschirmzeit – unser ständiger Begleiter

Du hast unsere Augen müde gemacht und unseren Schlaf gestört. Die konstante Bildschirmzeit führt zu physischer und psychischer Ermüdung, die unsere Gesundheit beeinträchtigt.

2. Digitale Abhängigkeit – ein modernes Dilemma

Wir sind abhängig von Dir geworden. Deine ständige Präsenz und die Unmöglichkeit, sich von Dir zu trennen, hat uns in eine Abhängigkeit geführt, die besorgniserregend ist.

3. Fehlinformationen – ein gefährliches Spiel

Du bist eine Quelle für Fehlinformationen, besonders im Bereich der Gesundheit. Die Verbreitung von falschen Gesundheitsratschlägen kann ernsthafte Konsequenzen haben.

STRATEGIEN FUER EINE GESUENDERE BEZIEHUNG

Liebe Digitalisierung, es ist Zeit für einen Wandel in unserer Beziehung. Wir müssen lernen, Dich in einer Weise zu nutzen, die unserer Gesundheit zuträglich ist. **Grenzen setzen.** Wir müssen unsere Bildschirmzeit bewusst kontrollieren und uns regelmäßig Auszeiten gönnen. **Qualität über Quantität.** Wir wählen sorgfältig aus, welche Informationen wir konsumieren, und meiden die Überflutung mit unnötigen Daten. **Echte Verbindungen** suchen. Wir nutzen Dich, um Verbindungen zu knüpfen, aber ersetzen nicht reale Beziehungen durch digitale Interaktionen. **Bewusste Nutzung.** Wir setzen Dich gezielt für unsere Ziele ein, ohne uns von Dir beherrschen zu lassen.

Auf uns kommt es an

Liebe Digitalisierung, Du bist weder gut noch schlecht – es kommt darauf an, wie wir Dich nutzen. Wir müssen eine gesunde Balance finden, um die Vorteile zu genießen, ohne unsere Gesundheit zu gefährden. Es liegt an uns, die Kontrolle zu behalten und eine harmonische Koexistenz mit Dir zu schaffen. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Was die DIGITALISIERUNG mit unserer GESUNDHEIT macht

1 Digitale Augenbelastung
Du hältst uns ständig am Bildschirm, was unsere Augen müde und gereizt macht. Wir brauchen Pausen von Dir, um unsere Augengesundheit zu bewahren.

2 Schlafstörungen
Dein blaues Licht stört unseren Schlaf, liebste Digitalisierung. Wir brauchen unseren Schönheitsschlaf und Du machst es uns nicht leichter.

3 Information Overload
Du überschüttest uns mit Informationen und ehrlich gesagt, es ist manchmal einfach zu viel. Wir brauchen Luft zum Atmen und Raum zum Denken.

4 Social-Media-Sucht
Du machst uns süchtig nach Likes und Shares, was unsere psychische Gesundheit beeinträchtigt. Wir müssen lernen, von Dir loszukommen.

5 Vermindertes Selbstwertgefühl
Die ständigen Vergleiche auf Deinen Plattformen nagen an unserem Selbstwertgefühl. Wir müssen uns daran erinnern, dass nicht alles Gold ist, was glänzt.

6 Abnahme der Konzentrationsfähigkeit
Durch Deine ständigen Unterbrechungen fällt es uns schwer, uns auf eine Sache zu konzentrieren. Wir brauchen Fokus, liebe Digitalisierung.

7 Cyber-Mobbing
Du öffnest die Tore für Mobbing und Hass, was uns zutiefst schadet. Wir müssen gemeinsam für ein freundlicheres Online-Umfeld kämpfen.

8 FOMO (Fear of Missing Out)
Du erzeugst in uns die Angst, etwas zu verpassen, was zu ständigem Online-Sein führt. Wir müssen lernen, im Moment zu leben, nicht in Deiner Welt.

9 Digitale Abhängigkeit
Wir sind von Dir abhängig geworden, was Stress und Angst verursacht. Wir müssen lernen, auch ohne Dich zu leben.

10 Soziale Isolation
Trotz all Deiner „Verbindungen" fühlen wir uns oft isoliert. Wir brauchen echte menschliche Interaktionen, nicht nur digitale.

11 Psychische Belastungen
Deine ständige Erreichbarkeit und der Arbeitsdruck, den Du erzeugst, belasten uns mental. Wir brauchen Auszeiten.

12 Körperliche Inaktivität
Du hältst uns an unsere Stühle gefesselt, was unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigt. Wir müssen uns mehr bewegen, abseits der Bildschirme.

13 Digitale Ablenkung
Du bist eine ständige Quelle der Ablenkung. Wir müssen lernen, uns nicht von Dir beherrschen zu lassen.

14 Emotionale Abstumpfung
Du stumpfst unsere Emotionen ab, da wir ständig in einer Flut von digitalen Inhalten schwimmen. Wir müssen unsere emotionale Intelligenz pflegen.

15 Digitale Demenz
Du beeinträchtigst unser Gedächtnis und unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir müssen unser Gehirn trainieren, unabhängig von Dir.

16 Verlust sozialer Fähigkeiten
Du reduzierst unsere Fähigkeit zu echten sozialen Interaktionen. Wir müssen unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten stärken.

17 Digitale Desinformation
Du bist eine Brutstätte für Fehlinformationen, die unserer Gesundheit schaden. Wir müssen kritisch und wachsam bleiben.

18 Verlust von Empathie
Du entfremdest uns von echtem Mitgefühl und Empathie. Wir müssen unser Herz für die realen Menschen um uns herum öffnen.

19 Digitales Burnout
Du erschöpfst uns mit Deiner ständigen Präsenz. Wir müssen lernen, wann es Zeit ist abzuschalten.

20 Digitale Eskapismus-Tendenzen
Du bietest eine Flucht aus der Realität, die uns aber von der Auseinandersetzung mit echten Problemen abhält. Wir müssen der Realität ins Auge blicken.

21 Digitale Selbstoptimierungszwänge
Du treibst uns zu einer obsessiven Selbstoptimierung, die mehr schadet als nützt. Wir müssen uns selbst akzeptieren, wie wir sind.

22 Digitale Ermüdung
Du ermüdest uns nicht nur mental, sondern auch physisch. Wir brauchen Zeit, um uns zu erholen und zu regenerieren.

Warum uns die Konzentration abhandenkommt

und was wir dagegen tun können

In unserer hektischen Welt wird es immer schwieriger, sich zu konzentrieren. Doch die Gründe dafür sind vielfältig und es gibt spannende Lösungen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeitsspanne verbessern können.

1 Die Rolle der Digitalisierung

Die ständige Konfrontation mit digitalen Medien, sei es durch Smartphones, Tablets oder Computer, hat unsere Arbeits- und Lebensweise grundlegend verändert. Die permanente Verfügbarkeit von Informationen und die ständigen Benachrichtigungen führen zu einer Überstimulation unseres Gehirns, was unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist ein bewusster Umgang mit Technologie essenziell. Geplante digitale Auszeiten und feste Zeiten, in denen wir uns bewusst von Bildschirmen abwenden, können helfen, unseren Geist zu beruhigen und unsere Konzentration zu stärken.

2 Stress als Konzentrationskiller

Stress, sei es durch berufliche oder private Herausforderungen, ist einer der Hauptgründe für Konzentrationsprobleme. Er beeinflusst das Gehirn und seine Fähigkeit, Informationen effektiv zu verarbeiten. Um Stress zu reduzieren und unsere Konzentration zu verbessern, sind Stressmanagement-Techniken wie Meditation, Yoga und regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich. Sie helfen nicht nur dabei, Stress abzubauen, sondern fördern auch eine klare, fokussierte Denkweise.

3 Mangel an Schlaf

Schlafmangel ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der die kognitive Funktion und somit auch die Konzentration beeinträchtigt. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, eine schlafördernde Umgebung und das Vermeiden von Bildschirmen vor dem Zubettgehen können dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Ein ausgeruhter Geist ist weitaus leistungsfähiger und konzentrierter.

4 Ernährung und ihre Auswirkungen auf das Gehirn

Was wir essen, hat direkte Auswirkungen auf unser Gehirn und damit auf unsere Konzentrationsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen ist, unterstützt die Gehirnfunktion und somit die Konzentration. Auch die Dehydrierung spielt eine wichtige Rolle, denn sie kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Es ist daher wichtig, ausreichend Wasser zu trinken und nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren.

5 Multitasking: ein Mythos

Trotz des weit verbreiteten Glaubens, dass Multitasking die Produktivität steigert, zeigen Studien, dass es tatsächlich die Qualität und Effizienz unserer Arbeit beeinträchtigt. Indem wir uns auf eine einzige Aufgabe konzentrieren und Ablenkungen minimieren, können wir unsere Konzentration deutlich verbessern. Das gezielte Fokussieren auf eine Aufgabe und das Setzen von Prioritäten sind daher entscheidend, um effektiv zu arbeiten und unser geistiges Potenzial voll auszuschöpfen.

6 Bewegungsmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns, was wiederum unsere Konzentrations- und Denkfähigkeit steigert. Selbst kurze Spaziergänge, leichte Übungen oder regelmäßige Sporteinheiten können dabei helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Konzentration zu steigern.

iStock.com: mixetto/Chainarong Prasertthai

7 Die Bedeutung von Pausen

Kurze Pausen während des Arbeitstages können Wunder bewirken, wenn es darum geht, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Verfahren wie die Pomodoro-Technik, bei der sich Arbeitsphasen und Pausen abwechseln, können dabei helfen, die Konzentration und Produktivität zu verbessern. Es ist wichtig, in diesen Pausen wirklich abzuschalten und sich geistig zu erholen.

8 Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen oder Angststörungen können erheblichen Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit haben. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, um sowohl die psychische Gesundheit als auch die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesamtgesundheit und sollte nicht vernachlässigt werden.

9 Umgebungsgestaltung

Die Gestaltung unseres Arbeits- oder Lernumfelds hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren. Eine ruhige, aufgeräumte Umgebung mit ausreichend Licht und möglichst wenig Ablenkungen fördert die Konzentration. Persönliche Gestaltungselemente, die eine angenehme und inspirierende Atmosphäre schaffen, können ebenfalls hilfreich sein.

10 Ablenkungen minimieren

In einer Welt voller Ablenkungen ist es entscheidend, diese zu minimieren, um die Konzentration zu verbessern. Dazu gehört, das Smartphone während der Arbeitszeit stummzuschalten, unnötige Tabs am Computer zu schließen und sich bewusst Zeitfenster für bestimmte Aufgaben einzurichten. Das Setzen klarer Grenzen und das Schaffen von Routinen kann dabei helfen, den Fokus zu bewahren und produktiver zu sein.

11 Konzentrationsfördernde Aktivitäten

Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die die Konzentration fördern können, wie zum Beispiel Rätsel zu lösen, zu lesen oder kreative Hobbys. Diese Aktivitäten fordern das Gehirn auf unterschiedliche Weise heraus und können dabei helfen, die Konzentration zu verbessern.

Fazit:

Konzentrationsprobleme sind in unserer modernen Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, doch es gibt viele Strategien und Techniken, um diese zu bewältigen. Von der Anpassung des Lebensstils bis hin zur Umgestaltung der Arbeitsumgebung – kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Wichtig ist, sich selbst Zeit zu geben, diese Techniken zu erlernen und umzusetzen. Indem wir unseren Lebensstil anpassen und bewusste Entscheidungen treffen, können wir unsere Konzentration verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Frühjahrsputz für Körper & Geist

Umfassende Tipps für eine ganzheitliche Erneuerung

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Erneuerung und des Neubeginns. Während viele von uns den traditionellen Frühjahrsputz nutzen, um unsere Wohnungen auf Vordermann zu bringen, ist es genauso wichtig, unsere Aufmerksamkeit auf die Pflege von Körper und Geist zu richten. In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, bietet der Frühling eine perfekte Gelegenheit, innezuhalten und Rituale für unser persönliches Wohlbefinden zu etablieren. Hier sind elf umfassende Tipps, wie Sie Ihr inneres und äußeres Selbst in dieser Jahreszeit revitalisieren können.

1 Meditation und Achtsamkeitspraxis

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer Meditation oder Achtsamkeitsübung, um einen Zustand der Ruhe und Klarheit zu schaffen. Dies kann so einfach sein wie fünf Minuten stilles Sitzen oder eine geführte Meditation. Die regelmäßige Praxis hilft dabei, Stress abzubauen, und fördert eine positive Einstellung.

2 Qualität des Schlafs verbessern

Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schaffen Sie eine beruhigende Schlafumgebung, indem Sie elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen und eine Routine etablieren, die das Einschlafen erleichtert. Das kann beispielsweise das Lesen eines Buchs oder eine Entspannungsübung sein.

3 Integrieren Sie kleine Energiebooster

Finden Sie im Laufe des Tages Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Energie geben. Dies könnte ein kurzer Spaziergang in der Natur, ein paar Minuten Dehnung oder eine Tasse Ihres Lieblingstees sein. Solche kleinen Pausen können Ihre Kraft wieder aufladen und Ihre Stimmung verbessern.

iStock.com: Jasmina007

4 Digitale Entgiftung
In unserer digitalen Welt können Bildschirme eine Quelle ständiger Ablenkung und Stress sein. Setzen Sie sich Grenzen für die Nutzung digitaler Geräte, insbesondere in den Stunden vor dem Schlafengehen, um Ihren Geist zu beruhigen und die Schlafqualität zu verbessern.

5 Gesunde Ernährung
Eine nährstoffreiche Ernährung unterstützt sowohl den Körper als auch den Geist. Integrieren Sie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette in Ihre tägliche Ernährung. Achten Sie auf ausreichende Dehydrierung durch Wasser und ungesüßte Getränke.

6 Regelmäßige Bewegung
Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für unsere Gesundheit. Finden Sie eine Sportart oder Aktivität, die Ihnen Freude bereitet, ob es nun Yoga, Joggen, Tanzen oder Radfahren ist. Die Bewegung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das mentale Wohlbefinden.

7 Selbstfürsorge-Rituale
Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge. Das kann ein entspannendes Bad, eine Hautpflegeroutine oder einfach nur Zeit in Stille sein. Diese Momente der Selbstfürsorge sind entscheidend, um Stress abzubauen und sich selbst Wertschätzung zu zeigen.

8 Soziale Beziehungen stärken
Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, denn zwischenmenschliche Beziehungen sind für unser emotionales Wohlbefinden wichtig. Ob es ein Gespräch mit einem guten Freund oder ein Familientreffen ist – die Zeit mit geliebten Menschen kann sehr bereichernd sein.

9 Neue Hobbys und Interessen entdecken
Der Frühling ist eine ideale Zeit, um neue Hobbys oder Interessen zu entdecken. Ob Gartenarbeit, Malen, Kochen oder ein neues Instrument – das Erlernen neuer Fähigkeiten kann belebend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

10 Dankbarkeitspraxis
Eine tägliche Dankbarkeitspraxis kann Ihre Sichtweise auf das Leben positiv verändern. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um über Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dies fördert ein Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit.

11 Ordnung und Klarheit in der Umgebung schaffen
Nicht zuletzt trägt eine aufgeräumte und angenehme Umgebung zu einem klaren Geist bei. Nutzen Sie den Frühjahrsputz, um nicht nur Ihr Zuhause, sondern auch Ihren Arbeitsplatz zu ordnen und zu gestalten. Eine klare Umgebung fördert eine klare Denkweise.

Das bringt der Frühjahrsputz fürs Ich

Ein ganzheitlicher Frühjahrsputz für Körper und Geist kann zu einem erfrischten, ausgeglichenen und energiegeladenen Ich führen. Durch die Integration dieser Tipps in Ihren Alltag können Sie nicht nur Ihr äußeres Umfeld, sondern auch Ihre innere Welt beleben. Nutzen Sie diese Jahreszeit als Chance, sich selbst zu pflegen und zu fördern. Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

Wer wird Baumeister?

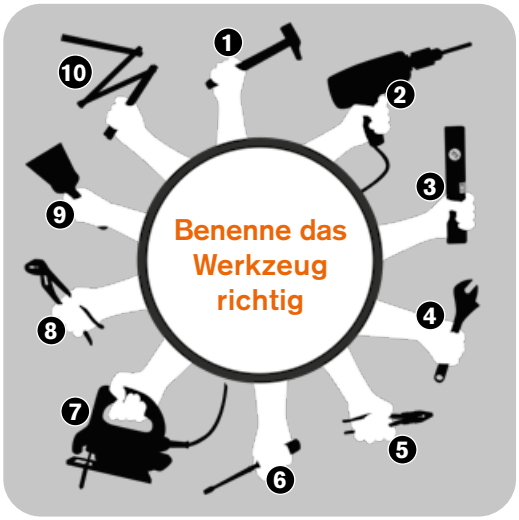
Schlauer Ratespaß für Groß und Klein

Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhten.

Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

1. daumenbreit	A von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen
2. fingerbreit	B vier Finger flach nebeneinandergelegt
3. handbreit	C die Länge des Fußes
4. Spanne	D die Breite des Daumens
5. Fuß	E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger
6. Elle	F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen



1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen.

Wer hilft zuerst mit?

Sudoku – schwer

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

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

Alle Lösungen auf Seite 2

Das alles findet sich auf Baustellen >>>

In diesem Buchstabengitter haben sich die 8 untenstehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

Kannst Du den neunten Begriff alleine finden? Schau Dir einmal den Bildhinweis oben an …

Z	F	A	C	G	W	H	X	S	G	J	M	R	D	H
H	B	S	R	M	A	G	A	F	B	A	G	G	E	R
X	A	D	Z	Y	S	I	M	P	E	D	R	O	I	J
S	U	O	P	G	S	F	H	J	T	Z	A	X	Y	C
J	G	M	S	H	E	R	D	C	O	X	Y	I	D	H
Y	R	F	O	X	R	J	Z	S	N	D	K	R	A	N
F	U	R	C	H	W	G	Y	J	M	I	H	O	C	M
D	B	M	Z	Y	A	S	X	F	I	A	J	C	H	R
I	E	S	M	G	A	A	J	H	S	D	R	F	D	X
A	C	J	X	R	G	M	Z	S	C	G	A	D	E	Y
R	K	E	L	L	E	H	S	X	H	M	Z	G	C	H
G	H	I	F	R	M	Z	E	M	E	N	T	D	K	S
I	X	J	H	G	Z	Y	C	D	R	M	S	R	E	J
Y	I	M	A	U	R	E	R	R	X	H	G	D	R	M
F	J	G	R	A	M	S	C	J	D	Z	Y	X	H	A

BAUGRUBE, BETONMISCHER, KRAN, MAURER, WASSERWAAGE, DACHDECKER, KELLE, ZEMENT

iStock.com: dashadima/PictRider/ibusca/clu/ Olleon/doublediamondphoto/Kobyakov/PCH-Vector/Taufik Nur Ardiyanto

Mini-Lasagne

in Muffinförmchen

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Osterbrunch eine abwechslungsreiche Idee.

~ 12 Portionen / etwas Übung erforderlich
Zubereitung: ~ 60 Min
Backzeit: 18 Minuten

Zutaten:

Muffinform (12er)
etwas Fett
1 EL Grieß

Hackfleischsoße
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Speiseöl
350 g Hackfleisch (halb und halb)
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Oregano
400 g passierte Tomaten

Ricotta-Mischung
etwas Basilikum
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
75 g Crème fraîche
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

außerdem
250 g frische Lasagneblätter – etwa 6 Stück
100 g geriebener Mozzarella
~ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Zubereitung:

1 Muffinform fetten
Muffinform fetten und mit Grieß ausstreuen. Backofen vorheizen.
Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C (Heißluft: 180 °C)

2 Hackfleischsoße zubereiten
Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Pürierte Tomaten dazugeben und die Soße 5 Min. einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

3 Ricotta-Mischung zubereiten
Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Mini-Lasagne schichten
Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform fest drücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und erneut Soße und RicottaMischung darauf geben, so dass zwei Lasagneschichten entstehen.
Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigränder dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben und backen.
Einschub: Mitte – Backzeit: 18 bis 20 Minuten

5 Mini-Lasagne servieren
Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen, nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG; istock.com: zeljkosantrac/threeart/etorres69

BKK PFAFF
Fitness-Coach

Fit in 10 Wochen!
Dein Fitness-Coach für Training ohne Geräte

Weitere Infos finden Sie unter: **bkk-pfaff.de/e-coaches**

BKK®
BKK PFAFF

istock.com: YakobchukOlena