

# puncto

Ihr Mitgliedermagazin



**Gesund im Job** | Gutes bewirken  
für Ihre Arbeitssicherheit

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder wünscht sich ein Arbeitsumfeld, in dem er sich wohlfühlt und langfristig leistungsfähig bleiben kann. Damit das gelingt, sollte Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz durch gezielte Maßnahmen geschützt und gefördert werden. Dies gilt für Menschen, die jeden Tag körperlich schwer arbeiten oder besonderen Belastungen ausgesetzt sind, aber genauso für Büroarbeit, in der Pflege und anderen sozialen Einrichtungen.



Auch Sie selbst können viel dazu beitragen, gesund zu bleiben und Ihre Arbeitskraft zu schützen. In diesem Heft haben wir daher vielfältige Tipps und Informationen rund um Arbeitssicherheit und Berufskrankheiten für Sie zusammengestellt. Unser Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu erhalten – heute und in Zukunft.

Wir möchten Sie herzlich einladen, an unserer telefonischen Kundenbefragung teilzunehmen. So können Sie die Zukunft der Continentale BKK mitgestalten. Wir haben das Marktforschungsinstitut IMK beauftragt, eine repräsentative Auswahl unserer Kunden anzurufen.

Falls also demnächst Ihr Telefon klingelt, stimmen Sie bitte der Umfrage zu und nehmen Sie sich einige Minuten Zeit dafür. Selbstverständlich ist die Teilnahme freiwillig, und alle Antworten werden ausschließlich anonym ausgewertet.

**Ihre Meinung ist uns sehr wichtig, denn nur so können wir unsere Angebote noch besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.**

Vorab schon einmal vielen Dank dafür.

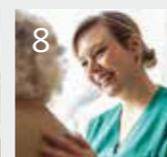
Jetzt wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und vor allem: Bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Stefan Lorenz  
Vorstand

### Inhalt

- 2 Editorial | Inhalt
- 3 Werden Sie Lebensretter
- 4 Ihr Behandlungsprogramm bei Rheuma
- 5 Vorbeugen bei Diabetes
- 6 Gesund im Job | Gutes bewirken für Ihre Arbeitssicherheit
- 12 Tipps für die kühle Jahreszeit
- 15 Kontakt | Impressum



## Werden Sie Lebensretter | Kostenlose Schulung zur Wiederbelebung

Plötzlicher Herzstillstand trifft jährlich rund 65.000 Menschen in Deutschland – im Schnitt alle acht Minuten. Die Initiative Herzsicher bietet kostenlose Erste-Hilfe-Kurse für Arbeitgeber, Vereine oder private Gruppen ab acht Personen. Machen Sie mit – Ihr Einsatz zählt!

Stellen Sie sich vor: Ein Familienmitglied, ein Kollege oder ein Vereinsfreund bricht plötzlich zusammen – reaktionslos, die Atmung setzt aus. Jede Sekunde zählt. Genau deshalb hat sich die Initiative Herzsicher zum Ziel gesetzt, lebensrettende Grundfähigkeiten zu vermitteln. Und zwar kostenfrei, einfach buchbar und mit persönlicher Betreuung bei Ihnen vor Ort. Herzsicher ist eine Kooperation der Björn Steiger Stiftung, der Deutschen Herzstiftung und des Deutschen Fußball-Bundes (DFB).

### Die Inhalte

In nur 45–60 Minuten lernen Sie praxisnah, wie Sie eine bewusstlose Person erkennen, den Notruf (112) absetzen, eine effektive Herzdruckmassage durchführen und – ganz ohne Scheu – einen AED (automatisierten externen Defibrillator) anwenden. Zusätzlich bekommen Sie viele weitere wichtige Hinweise, damit Sie sich im Ernstfall sicher fühlen und helfen können. Die Schulungen werden von zertifizierten Erste-Hilfe-Trainern durchgeführt.

### So einfach funktioniert es

- Bilden Sie mit Familie, Freunden, Kollegen oder Vereinsmitgliedern eine Gruppe von mindestens acht Personen. Bei mehr als 16 Personen wird die Gruppe geteilt.
- Die Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich.
- Wählen Sie Ort, Datum und Uhrzeit aus und senden Sie Ihre Anfrage über die Website [www.herzsicher.de](http://www.herzsicher.de).
- Innerhalb weniger Tage meldet sich ein Trainer, der Termin wird gemeinsam bestätigt – und schon kann es losgehen.
- Am Ende erhalten alle Teilnehmer ein Zertifikat.
- Die Schulung ist in ganz Deutschland für alle Teilnehmer kostenlos.

### Wichtig zu wissen

Die Schulung von Herzsicher ist kein zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein oder für betriebliche Zwecke. Die Teilnahme dient ausschließlich der Vermittlung von Basiswissen zur Laienreanimation, um die Überlebensrate bei Herzstillstand zu verbessern.

**Ausführliche Infos und Anmeldung:**  
[www.herzsicher.de](http://www.herzsicher.de)



10.000 Menschenleben können in Deutschland jährlich gerettet werden.

### Warum sind die Schulungen so wichtig?

Weil bisher nur etwa 50 Prozent aller Herzstillstände durch Laien reanimiert werden. Herzsicher möchte das ändern und jährlich bis zu 10.000 zusätzliche Leben retten.

# Mehr Beweglichkeit – weniger Schmerzen | Ihr Behandlungsprogramm bei Rheuma

Rheumatoide Arthritis kann den Alltag stark einschränken – muss sie aber nicht. Das neue Disease Management Programm (DMP) unterstützt Sie dabei, Beschwerden zu lindern, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und Ihre Lebensqualität zu steigern. Erfahren Sie hier, wie Sie teilnehmen können.



Starke Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder die Sorge, Alltägliches nicht mehr zu schaffen – all das kennen Menschen mit Rheuma nur zu gut. Doch es gibt gute Nachrichten: Mit dem neuen Disease Management Programm (DMP) werden Sie optimal begleitet.

### Was ist ein DMP?

Ein DMP ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren mit rheumatoider Arthritis. Es hilft Ihnen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, zu kontrollieren und Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Ihr Ziel: möglichst wenig Beschwerden, Schutz der Gelenke und mehr Lebensqualität. Ihre Vorteile:

- regelmäßige ärztliche Kontrollen
- Beratung zu Bewegung, Ernährung und Alltagsaktivität
- Überprüfung Ihrer Medikation und Anpassung der Therapie
- Bei Bedarf Physio- oder Ergotherapie sowie Hilfsmittel
- Für Raucher Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung
- Überweisung an Fachärzte, falls notwendig

### Warum ist das wichtig?

Eine frühzeitige und strukturierte Behandlung kann Gelenkschäden vorbeugen, Schmerzen lindern und Ihre Beweglichkeit langfristig verbessern. Studien zeigen: Wer gut informiert ist und engmaschig betreut wird, fühlt sich sicherer und bleibt länger aktiv.

### Wie können Sie teilnehmen?

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Dort wird Ihre Diagnose geprüft, und Sie werden direkt zum Programm angemeldet. Ab dann werden Sie individuell begleitet – für mehr Stabilität, weniger Beschwerden und einen Alltag nach Ihren Vorstellungen. Ihre Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig und für Sie kostenlos.

### Wo geht es los?

Zunächst startet das Behandlungsprogramm in Schleswig-Holstein. Die Einführung in Hamburg ist bereits in Planung, und erfahrungsgemäß werden auch die Ärzte der anderen Regionen nach und nach teilnehmen.

## DMP Osteoporose ausgeweitet

Auch das Behandlungsprogramm bei Osteoporose ist jetzt in immer mehr Regionen verfügbar. Dazu gehören: Berlin, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein.

Mehr Informationen finden Sie hier:



# Vorbeugen bei Diabetes | Lassen Sie Ihre Augen checken

Bereits etwa 11 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes – Tendenz steigend. Über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten ist bereits vieles bekannt. Vernachlässigt werden allerdings oft die Auswirkungen auf die Augengesundheit. Erfahren Sie hier, was Sie über diabetische Retinopathie wissen müssen.

### Was ist diabetische Retinopathie?

Diabetische Retinopathie ist eine häufige Folgeerkrankung des Diabetes. Betroffen ist die Netzhaut (Retina) im Auge. Das Tückische ist, dass die Erkrankung lange ohne Symptome verläuft und deshalb oft unerkannt bleibt. Im fortgeschrittenen Stadium führt sie zu Sehverschlechterungen, im schlimmsten Fall bis zur Erblindung. Etwa 25 Prozent aller Menschen mit Diabetes Typ 1 sind von der Erkrankung



betroffen, bei Diabetikern mit Typ 2 sind es etwa 10 bis 15 %.

### Anzeichen:

- verschwommenes Sehen
- unscharfes Sehen
- dunkle Flecken oder „rote Schleier“ im Gesichtsfeld.

### Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren für eine diabetische Retinopathie gehören:

- eine lange Diabetesdauer
- ein erhöhter HbA1c-Wert (Blutzucker in roten Blutkörperchen)
- Bluthochdruck
- eine Nierenschädigung.

### Was sollten Sie tun?

Damit das Sehvermögen bewahrt werden kann, ist die regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt wichtig. Laut diabetes-DE werden diese Untersuchungsintervalle empfohlen:

Für wen?	Wann?
Kinder und Jugendliche mit Diabetes Typ 1	Bis elf Jahre: erstmalig nach 5 Jahren Krankheitsdauer Ab elf Jahren: jährlich
Schwangere mit Diabetes Typ 1 oder 2	Sofort nach Feststellung der Schwangerschaft, dann alle drei Monate, ggf. öfter
Neu an Diabetes-Typ-2-Erkrankte	Zeitnah nach der Diabetes Diagnose
Bei bestehendem Diabetes Typ 1 oder 2	Je nach Risikofaktoren (s.o.) alle 1 bis 2 Jahre sowie vor einer geplanten Therapieveränderung

### Augenschäden vorbeugen

Menschen mit Diabetes können selbst viel dazu beitragen, Augenschäden als Folgeerkrankung zu vermeiden. Dazu gehören diese Maßnahmen:

- Blutzuckerspiegel möglichst gut kontrollieren (normnaher HbA1c-Wert)
- Bluthochdruck konsequent behandeln
- ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung
- Kontrolltermine beim Augenarzt einhalten
- auf Nikotin verzichten
- auffallende Sehstörungen umgehend dem Arzt melden.



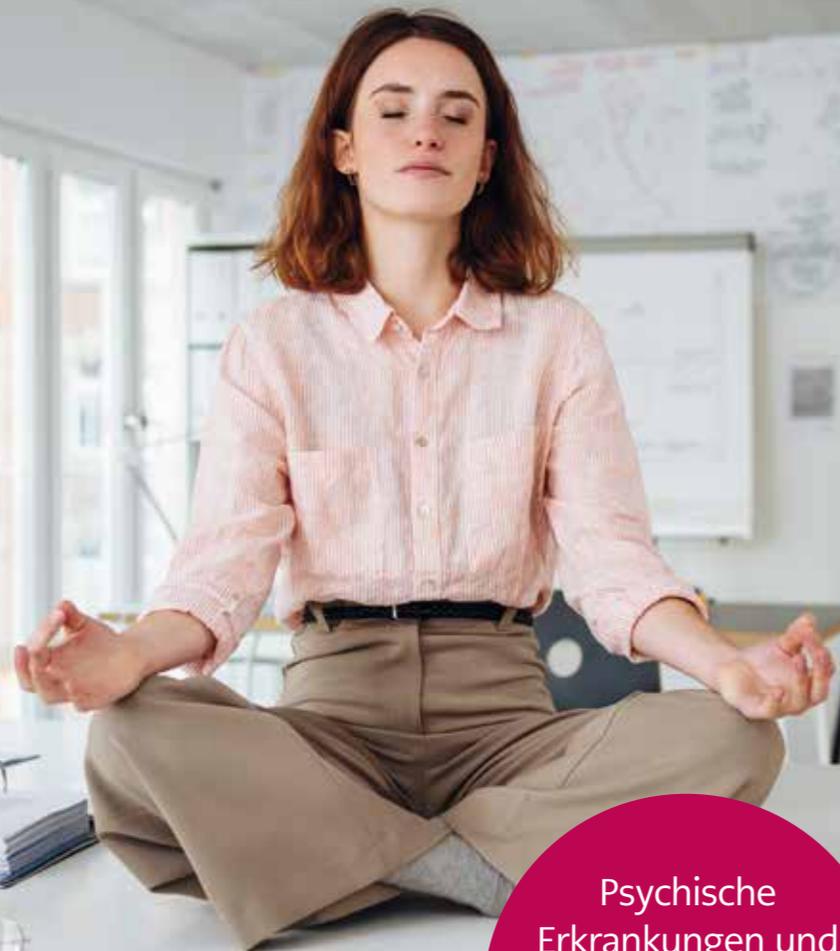
KLICK INS NETZ

Mehr Infos finden Sie hier:  
<https://www.diabetesde.org/>



# Gesund im Job | Gutes bewirken für Ihre Arbeitssicherheit

Ein förderliches Arbeitsumfeld ist die Grundlage dafür, dass Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten können. In allen Branchen liegt es in der Verantwortung des Arbeitgebers, mit gezielten Maßnahmen für die Sicherheit und das Wohlbefinden seiner Beschäftigten zu sorgen. Gleichzeitig können auch Sie selbst einen wichtigen Beitrag dazu leisten, gesund zu bleiben und so Ihre Arbeitskraft zu erhalten.



Psychische Erkrankungen und Rückenbeschwerden sind häufige Gründe für Fehltag.

## Sicher arbeiten – in Handwerk und Industrie

Ob in der Werkstatt, auf dem Bau oder in der Produktionshalle – im Handwerk und in der Industrie ist körperlicher Einsatz gefragt. Umso wichtiger ist es, auf die eigene Gesundheit zu achten. Mit gezielter Prävention und sicherem Verhalten am Arbeitsplatz lassen sich viele Risiken vermeiden.

### Tipps für den Arbeitsalltag

- **Einsatz der Schutzausrüstung:** Konsequent Helm, Schutzbrille, Handschuhe tragen – auch wenn es mal „nur kurz“ ist.
- **Unsicherheiten ansprechen:** etwa bei der Bedienung oder Wartung einer neuen Maschine.
- **An Schulungen teilnehmen:** Wissen schützt: z. B. bei einer Ersthelfer-Ausbildung (siehe dazu den Beitrag auf S. 3)
- **Ausgleich schaffen:** Ein gelenk- und rückenfreundliches Hobby, z. B. Schwimmen, schützt vor Schmerzen. Oder Sie belegen gezielt ein Rückentraining zur Prävention. Ihre Continentale BKK unterstützt Sie bei zwei Bewegungskursen pro Jahr mit maximal 250 Euro. Suchen Sie gleich nach einem passenden Kurs in unserer Datenbank:



### Chefsache: Für Sicherheit sorgen

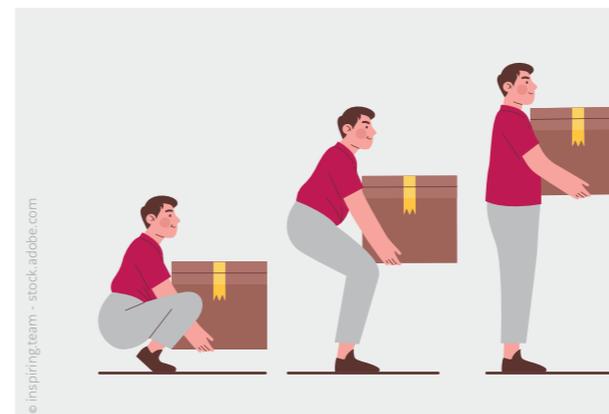
Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für die Sicherheit seiner Mitarbeitenden zu sorgen – etwa durch persönliche Schutzausrüstung, regelmäßige Gefährdungsbeurteilungen und Schulungen. Auch smarte Schutzkleidung, Wartung der Technik und die Zusammenarbeit mit Fachkräften für Arbeitssicherheit gehören dazu. Sprechen Sie mögliche Verbesserungen beim Sicherheitsbeauftragten an. Mehr Infos unter: [www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk](http://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk)



### „Mikropausen“ einlegen



**Kleine Pause, große Wirkung:** Machen Sie eine einminütige Pause alle 30–60 Minuten, z. B. zum Aufstehen, Dehnen, Blinzeln oder Schulterkreisen. Solche Mikropausen helfen, körperliche und mentale Ermüdung zu reduzieren, und senken dadurch die Fehleranfälligkeit.



### Richtiges Heben von Lasten

Das geht nicht auf den Rücken: Heben Sie schwere Gegenstände möglichst körpernah und frontal an. Gehen Sie dabei mit gebeugten Knien in die Hocke und nutzen Sie die Kraft aus Beinen: Drücken Sie sich mit den Oberschenkeln nach oben, während Sie den Rücken gerade halten.

## Schutz in Sozial- und Gesundheitsberufen

Wer anderen hilft, ist oft selbst stark gefordert – körperlich wie geistig. Der Arbeitsalltag bringt viele Risiken mit sich: vom Heben schwerer Personen bis zum Umgang mit infektiösen Substanzen.

### Maßnahmen wahrnehmen

Bestehen Sie auf rüchenschonende Hilfsmittel wie Rutschbretter oder fahrbare Transferhilfen, hohe Hygienestandards und passende Schutzkleidung, ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze sowie ein sicheres Umfeld. Folgende Tipps können ebenfalls helfen:

- Machen Sie bei **Fortbildungen** mit: Arbeitssicherheit verändert sich – wer regelmäßig geschult wird, bleibt auf dem neuesten Stand.
- **Sprechen Sie Probleme an:** Wenn etwas fehlt oder gefährlich ist – sagen Sie es. Arbeitsschutz lebt vom Mitdenken und Mitreden. Trauen Sie sich, auf Missstände hinzuweisen.
- Fragen Sie nach **Schulungen zur Konfliktentschärfung:** Besonders in Pflege, Notaufnahme oder Jugendhilfe sind Mitarbeitende zunehmend körperlicher oder verbaler Gewalt ausgesetzt.



30 Prozent

... der Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen gaben in einer europäischen Studie an, in den vergangenen 12 Monaten unter arbeitsbedingtem Stress, Depression oder Angststörungen gelitten zu haben.

## Psychische Belastung – erkennen und handeln

Schichtarbeit, hoher Zeitdruck, herausfordernde Situationen mit Patienten oder Angehörigen – all das kann die seelische Gesundheit belasten. Dies können Sie tun, um Ihre mentale Gesundheit zu schützen:

- **Warnzeichen erkennen** wie Schlafprobleme oder Erschöpfung
- **Gespräch suchen**, z. B. mit Kollegen – oft hilft es, Belastungen zu teilen.
- **Supervision/Teamgespräche nutzen** – als Ventil und zur Reflexion.
- **Pausen einhalten** – und trennen Sie Freizeit und Arbeit bewusst.
- **Unterstützung organisieren:** Vielleicht gibt es Mitarbeiterberatungsprogramme, aber auch externe psychosoziale Beratungsstellen helfen weiter, z. B. Online-Angebote wie
  - [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung)
  - [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)



KLICK INS NETZ

Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA):  
[www.gda-portal.de/DE/Betriebe/Psychische-Belastungen](http://www.gda-portal.de/DE/Betriebe/Psychische-Belastungen)



## Fit am Schreibtisch

Viele Probleme im Büro entstehen nicht über Nacht, sondern durch kleine Fehlhaltungen oder ungünstige Gewohnheiten. Langes Sitzen am Bildschirm belastet Rücken, Augen und Kreislauf. Ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz, falsche Sitzhaltungen oder trockene Luft können auf Dauer Beschwerden

verursachen. Mit der richtigen Umgebung und etwas Eigeninitiative lässt sich der Büroalltag jedoch gesund gestalten:

- **Position häufig wechseln:** Verändern Sie alle 20 Minuten Ihre Sitzposition. Nutzen Sie höhenverstellbare Tische – oder probieren Sie alternativ Steharbeit an einem Sideboard aus.
- **Frische Luft nicht vergessen:** Öffnen Sie mehrmals täglich für 5–10 Minuten die Fenster weit. Das senkt den CO<sub>2</sub>-Gehalt im Raum und fördert Ihre Konzentration.
- **Auf Warnsignale achten:** Schmerzen in Rücken, Nacken oder Augen ernst nehmen und gegebenenfalls Unterstützung anfordern.

### Schnelles Augen-Yoga

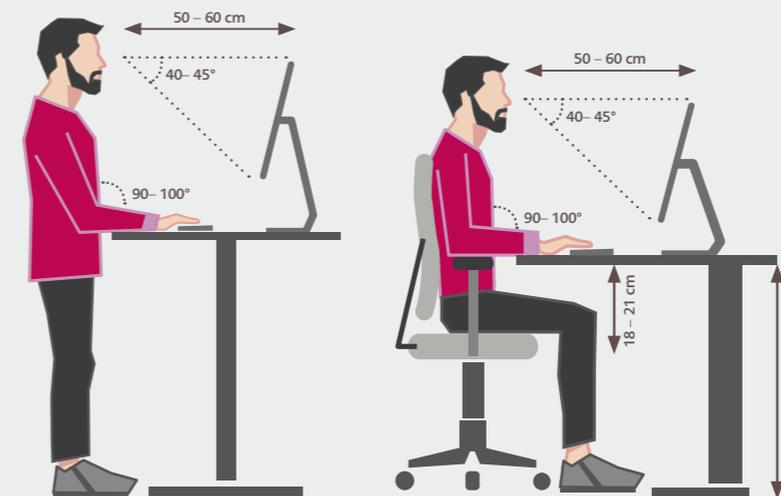
Müde Augen? Das hilft: Einmal in der Stunde die Augen kreisen lassen, nach links und rechts schauen und für ein paar Sekunden die Handflächen über die Augen legen (sogenanntes Palmieren) – das entspannt die Augenmuskulatur.

### 6-Minuten-Work-out fürs Büro

Effektive Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen Ihnen gegen Schmerzen und Verspannungen. Passende Übungen finden Sie z. B. auf YouTube. Hierfür einfach QR-Code scannen:



## Perfekt eingestellt: Ergonomie am Arbeitsplatz



Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm sollten an die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Mitarbeitenden angepasst sein (siehe Schaubilder links). Der Bürostuhl wird so eingestellt, dass die Beine etwa im 90-Grad-Winkel stehen und ein dynamisches Sitzen mit wechselnden Haltungen möglich ist. Noch mehr Tipps finden Sie hier:



## Was tun bei Berufskrankheit oder Arbeitsunfall?



Wann gilt eine Erkrankung eigentlich als Berufskrankheit – und was ist im Fall eines Arbeitsunfalls zu tun?

Jede Arbeit kann krank machen – vor allem, wenn die Bedingungen ungünstig sind. Als Berufskrankheit gilt jedoch nur eine Erkrankung, die nachweislich durch die berufliche Tätigkeit verursacht wurde und in der Berufskrankheiten-Verordnung (BKV) aufgeführt ist. Sie muss also typisch für bestimmte Arbeitsbereiche sein und klar im Zusammenhang mit der ausgeübten Tätigkeit stehen.

### Typische Berufskrankheiten

Je nach Tätigkeit und Arbeitsumfeld treten bestimmte Erkrankungen gehäuft auf. Beispiele dafür sind Lärmschwerhörigkeit, chronische Hautprobleme (z. B. Ekzeme, Kontaktdermatitis), Atemwegserkrankungen, Bandscheibenvorfälle oder kontinuierliche Rückenschmerzen.

### So wird eine Berufskrankheit anerkannt

Besteht der Verdacht auf eine Berufskrankheit, prüft zunächst der Arzt einen möglichen Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit. Danach meldet er den Fall an die Berufsgenossenschaft, die ggf. ein Gutachten veranlasst. Wird die Erkrankung anerkannt, erhalten Sie medizinische oder finanzielle Unterstützung. Voraussetzungen sind:

- Ein beruflicher Zusammenhang ist nachweisbar.
- Die Meldung erfolgt durch Arzt, Betriebsarzt oder Arbeitgeber.
- Die Krankheit steht in der Berufskrankheiten-Verordnung (BKV). Derzeit sind etwa 80 Erkrankungen gelistet. Die Liste finden Sie unter:



### Richtig reagieren beim Arbeitsunfall

Ein Arbeitsunfall liegt vor, wenn Sie sich während Ihrer beruflichen Tätigkeit oder auf dem direkten Weg zur oder von der Arbeit verletzen.

#### So gehen Sie vor

- 1. Unverzüglich melden:** Informieren Sie Ihre Vorgesetzten oder den zuständigen Ansprechpartner im Betrieb.
- 2. Zum Durchgangsarzt gehen:** Bei Arbeitsunfällen müssen Sie einen speziell zugelassenen Arzt (D-Arzt) aufsuchen – auch bei scheinbar kleinen Verletzungen, falls unerwartete Spätfolgen auftreten.
- 3. Unfall dokumentieren:** Lassen Sie den Hergang schriftlich festhalten, z. B. durch eine Unfallanzeige.



#### KLICK INS NETZ

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV):



## Selbstfürsorge zahlt sich aus – im Alltag und im Job

Wer im Berufsleben gesund und leistungsfähig bleiben will, sollte auch in der Freizeit gut auf sich achten. Ausreichend Schlaf (idealerweise rund sieben Stunden pro Nacht) unterstützt die körperliche Regeneration. Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, möglichst ohne stark verarbeitete Produkte oder Fast Food.

Für einen gezielten Ausgleich zum Arbeitsleben sorgen Bewegung und Entspannung. Wählen Sie eine Sportart, die Ihrer beruflichen Belastung entgegenwirkt – z. B. ein Rückenfit-Kurs bei überwiegend sitzender Tätigkeit. Wenn Sie Ruhe brauchen, hilft ein Spaziergang in der Natur. Joggen Sie, um Stress abzubauen, oder genießen Sie gesellige Runden mit Freunden, um sich vom belastenden Arbeitsalltag abzulenken.



### Ihr Arbeitgeber hilft mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM)

Zum BGM zählen alle Maßnahmen eines Unternehmens, die Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern – von Bewegungskursen bis hin zu gesunder Kantinenkost, Stressbewältigung oder der Wiedereingliederung nach Krankheit.

Aktuelle Ansätze gehen hin zu ganzheitlichen Modellen, die körperliche, mentale und soziale Gesundheit verbinden. Im Fokus stehen z. B. gesunde Führung, Teamklima, individuelle Angebote sowie digitale Tools wie Apps, Wearables oder hybride Kursformate.

**Tipp:** Informieren Sie sich bei Ihrer Personalabteilung, im Intranet oder am Schwarzen Brett – oft finden Sie dort aktuelle Angebote wie Rückenurse, Sehtests oder Impftermine.

Mehr Infos finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit:



### Die Continentale BKK unterstützt Sie

Wussten Sie schon, dass ...

- ... Sie bis zu 200 Euro pro Jahr für **Gesundheitsreisen** bekommen oder sogar 250 Euro für **Präventionskurse**?
- ... Ihre gesunden Aktivitäten in unserem **Bonusprogramm** belohnt werden?
- ... Ihnen im **Gesundheitskonto** jährlich 400 Euro zur Verfügung stehen?

Ausführliche Infos finden Sie hier: [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de) (Jeweils das Stichwort in die Suchfunktion eingeben.)

# Asthma, COPD & Rheuma | Tipps für die kühle Jahreszeit

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen kann feuchtkaltes Wetter zur Herausforderung werden. Was hilft, um besser durch die ungemütliche Jahreszeit zu kommen?

Feuchte Luft, Temperaturschwankungen und nasskaltes Wetter belasten besonders Menschen mit Rheuma oder chronischen Lungenerkrankungen. Gelenksbeschwerden nehmen zu, Schübe können sich häufen. Auch Nebel und virale Infekte machen Betroffenen in der kühlen Jahreszeit vermehrt zu schaffen. So können Sie vorbeugen:

## Gelenkschmerzen: Bewegung trotz Schmuddelwetter

Viele Betroffene von Rheuma und anderen Gelenkerkrankungen berichten über mehr Schmerzen in der kalten Jahreszeit. Wichtig ist, aktiv zu bleiben – ohne sich zu überfordern:

- Gelenke warmhalten (z. B. durch spezielle Kleidung oder Wärmepflaster)
- sanfte Bewegung: Spaziergänge, Qigong oder Wassergymnastik
- warme Bäder oder Wickel helfen, evtl. auch kurze Wechselduschen
- Vitamin D spielt eine wichtige Rolle – lassen Sie den Spiegel ggf. kontrollieren.
- frühzeitig Arzttermin bei drohendem Schub vereinbaren.

## Asthma: Auslöser frühzeitig erkennen

Kühle, feuchte Herbstluft, Pollen (z. B. von Ambrosia), Schimmelsporen und erste Erkältungen können die Atemwege reizen.

- Notfallmedikation griffbereit halten
- Inhalationstechnik regelmäßig überprüfen
- Bei Belastungsasthma empfiehlt es sich, bei kalter Luft durch die Nase zu atmen oder einen Schal locker vor Mund und Nase zu tragen – das wärmt die Luft, die Sie einatmen.

## COPD: Infektschutz und Schonung kombinieren

COPD-Patienten sind stärker infektfähig – das Risiko für Verschlechterungen steigt im Herbst. Daher gilt:

- Grippe- und Pneumokokken-Impfung rechtzeitig auffrischen
- Atemgymnastik oder Lungensport regelmäßig betreiben
- tägliche Inhalationstherapie beibehalten – auch wenn Sie sich gut fühlen
- Schonung bei Infekten ist wichtig, aber leichte Bewegung kann helfen, die Lunge zu mobilisieren.

## Behandlungsprogramme nutzen

Bei Asthma, COPD und Rheuma gibt es besondere Behandlungsprogramme, die von der Continentale BKK unterstützt werden. Mehr Infos finden Sie hier:



# Unser Dankeschön für Ihre Mitgliedswerbung

## 30 Euro\* direkt auf Ihr Konto

Empfehlen Sie uns weiter. Wenn Sie einen Verwandten, Freund oder Arbeitskollegen für die Continentale BKK werben, bedanken wir uns bei Ihnen mit einer Prämie von 30 Euro\*, die wir Ihnen direkt auf Ihr Konto überweisen. Überzeugen Sie Ihre Mitmenschen von den vielen Extraleistungen der Continentale BKK! Füllen Sie einfach das Formular aus und schicken Sie es an:

### Continentale BKK

Zentraler Posteingang, 30645 Hannover

Fax: 0231 557130-2075 | E-Mail: mitgliedschaft@continentale-bkk.de

### Werber

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

IBAN

\*Hinweis: Sie können Beiträge zur Krankenversicherung steuerlich geltend machen. Bitte beachten Sie, dass erhaltene Prämien von den gemeldeten Krankenversicherungsbeiträgen abgezogen werden.

- Hinweis zum Datenschutz für den Werber:** Ja, ich willige ein, dass die Continentale BKK meine o. g. Daten erhebt und gemäß der DSGVO zum Zwecke der Auszahlung der Prämie verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [www.continentale-bkk.de/datenschutz](http://www.continentale-bkk.de/datenschutz). Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@continentale-bkk.de](mailto:datenschutz@continentale-bkk.de).

Datum, Unterschrift

### Neues Mitglied

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon tagsüber

E-Mail Angabe (freiwillig)

### Hinweis:

Eine Mitgliedschaft kommt nur in Verbindung mit einer Beitrittserklärung zustande.

### Einwilligungserklärung:

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Continentale BKK meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Information und des Angebotes im Gesundheits- und Versicherungsbereich erhebt. Dies kann sowohl telefonisch, schriftlich, elektronisch als auch persönlich geschehen. Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nicht. Die Einwilligung ist freiwillig. Meine persönlichen Daten werden unter Beachtung der DSGVO verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [www.continentale-bkk.de/datenschutz](http://www.continentale-bkk.de/datenschutz). Die Verarbeitung dieser Daten ist freiwillig kann jederzeit ganz oder teilweise für die Zukunft widerrufen werden. Die Widerrufserklärung ist zu richten an: Continentale BKK, Sengelmannstr. 120, 22335 Hamburg oder [datenschutz@continentale-bkk.de](mailto:datenschutz@continentale-bkk.de)

- Ich bin einverstanden, dass mich die Continentale BKK über wichtige und aktuelle Neuerungen im Gesundheitsbereich informiert. Diese Datenspeicherung kann jederzeit widerrufen werden.

Datum, Unterschrift

# UnfallGiro

## Schutz für Job und Freizeit!

**Reha-Service:**  
Kostenlos für  
BKK-Mitglieder

### Immer und überall geschützt mit UnfallGiro.

Bei Arbeitsunfällen reichen die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung oft nicht aus – Freizeitunfälle sind gar nicht versichert.

Setzen Sie daher mit UnfallGiro auf eine private Absicherung, die Ihnen einen starken Schutz in Ihrer Freizeit und im Beruf garantiert – 24/7, weltweit!



Jetzt informieren unter  
[www.continentale.de/unfall](http://www.continentale.de/unfall)

Vertrauen, das bleibt.



### So erreichen Sie uns

Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626  
Fax: 040 526777-1125

Geschäftszeiten: Mo–Do: 8–17 Uhr, Fr: 8–16 Uhr  
kundenservice@continentale-bkk.de  
www.continentale-bkk.de

Postanschrift: Continentale BKK,  
Zentraler Posteingang, 30645 Hannover

22335 Hamburg  
Sengelmannstraße 120  
Tel. 0800 6 262626  
Fax 040 526777-1125

34127 Kassel  
Josef-Fischer-Str. 10  
Tel. 0561 94874-5555  
Fax 0561 94874-5900

44269 Dortmund  
Freie-Vogel-Straße 373  
Tel. 0231 557130-2054  
Fax 0231 557130-2012

58840 Plettenberg  
Maiplatz 3  
Tel. 02391 60325-3054  
Fax 02391 60325-3011

### Continentale BKK ServiceApp

Erledigen Sie Ihre Anliegen jederzeit einfach online, von zu Hause oder unterwegs, z. B. Mitgliedsbescheinigung, Krankmeldung, Adressänderung oder Nachrichten an uns.

Online  
Geschäftsstelle



Android



Apple iOS



### Service-Points

Über 150 Kontakt-, Informations- und Annahmestellen bundesweit.

Die aktuelle Liste sowie die Suche nach Ihrem Kundenberater der Continentale Krankenversicherung a.G. finden sie unter [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)

### Gesundheitstelefon: 0621 6813 1897

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr erhalten Sie von Ärzten und Pflegepersonal kompetente Antworten auf Ihre gesundheitlichen Fragen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei, Sie zahlen nur die Telefongebühren. Nennen Sie einfach Ihre Versichertennummer, diese finden Sie auf Ihrer Gesundheitskarte.

### Impressum

puncto erscheint regelmäßig im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Continentale Betriebskrankenkasse zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

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

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse

Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse:  
Judith Mischke  
Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse,  
Sengelmannstraße 120, 22335 Hamburg  
Kostenfreie Servicenummer: 0800 6 262626  
kundenservice@continentale-bkk.de,  
www.continentale-bkk.de

Verlag und Vertrieb:  
FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine  
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)  
Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg

M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter  
Grafik-Design: Friederike Markov  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift: FKM VERLAG GMBH  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
info@fkm-verlag.com; www.fkm-verlag.com

Druck: www.schaffrath-print.de

Fotos: Titel: © AA+W - stock.adobe.com,  
Rückseite: © Liubomir - stock.adobe.com.  
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es schließt selbstverständlich alle Geschlechter mit ein.



*Gestalten Sie die  
Continental BKK mit!*

## Ihre Meinung interessiert uns

Neue Leistungen, besserer Service, mehr Kundennähe – wir verbessern ständig unser Angebot für Sie. Deshalb möchten wir mit Ihnen in Kontakt kommen, Sie nach Ihrer Meinung fragen und Ihnen unsere Leistungen und Services vorstellen.



*Sind Sie dabei?*  
**Jetzt Zustimmung erteilen!**