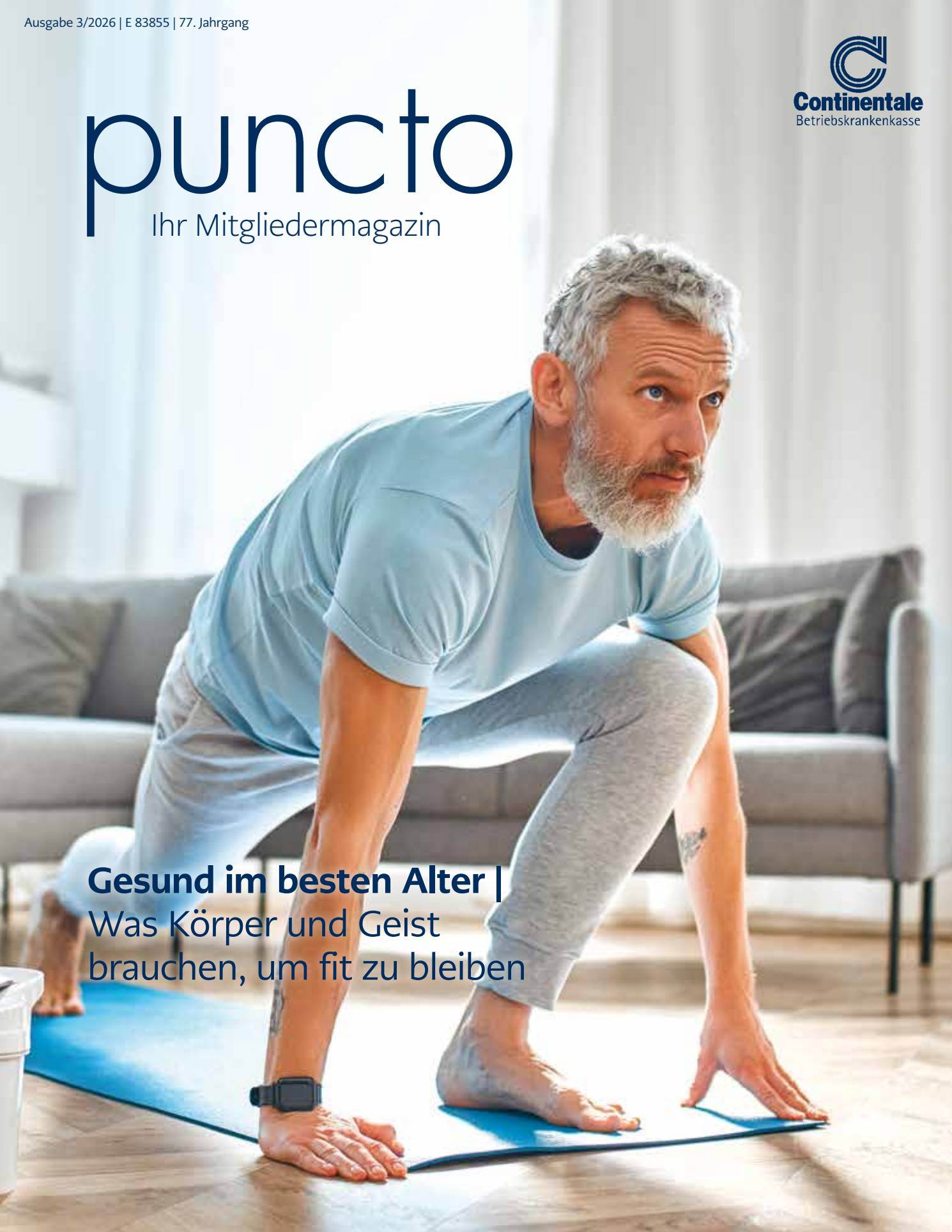


puncto

Ihr Mitgliedermagazin



Gesund im besten Alter |
Was Körper und Geist
brauchen, um fit zu bleiben

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den Jahren verändern sich unsere Bedürfnisse, aber eines bleibt: der Wunsch, gesund, aktiv und selbstbestimmt zu leben. Die gute Nachricht ist: Dafür kann man in jeder Lebensphase etwas tun. Es ist nie zu spät, neue Gewohnheiten zu entwickeln, die eigene Gesundheit zu stärken oder sich Unterstützung zu holen.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen zeigen, wie vielfältig moderne Gesundheitsangebote heute sind. Für viele Herausforderungen gibt es wirksame Möglichkeiten, den Alltag aktiv zu gestalten und die Lebensqualität zu verbessern. Dabei möchten wir Sie bestmöglich begleiten. Deshalb bieten wir Ihnen innovative Gesundheitsprogramme wie die femfeel-App für Frauen in den Wechseljahren oder die ParkinsonGO-App zur Unterstützung im Alltag mit Parkinson.

Diese und viele weitere Angebote helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – einfach, alltagstauglich und individuell. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Möglichkeiten und bleiben Sie neugierig auf das, was Ihrer Gesundheit guttut. Denn Lebensqualität kennt kein Alter.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viele wertvolle Anregungen für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Herzliche Grüße

Stefan Lorenz

Stefan Lorenz
Vorstand



Inhalt

- 2 Editorial | Inhalt
- 3 Statt zum Arzt demnächst in die Apotheke?
- 4 Screening der Bauchschlagader
- 5 Mit Parkinson gut leben
- 6 Wechseljahre
- 8 Gesund im besten Alter | Was Körper und Geist brauchen, um fit zu bleiben
- 19 Kontakt | Impressum



Statt zum Arzt demnächst in die Apotheke? | Was sich für Patienten ändert

Mehr Schutzimpfungen, Vorsorgeangebote und schnellere Hilfe: Die Reform 2026 bindet Apotheken stärker in die medizinische Versorgung ein, damit Patienten unkomplizierter unterstützt und Ärzte entlastet werden.

Viele Leistungen, für die bisher ein Arztbesuch notwendig war, sollen Sie nun auch in der Apotheke erhalten. Dazu zählen folgende Maßnahmen:

Noch mehr Impfangebote

Apotheken dürfen nun deutlich mehr Schutzimpfungen anbieten als bisher. Während bislang vor allem Impfungen gegen Grippe und COVID-19 möglich waren, können künftig alle Schutzimpfungen mit sogenannten Totimpfstoffen durchgeführt werden. Dazu gehören beispielsweise Impfungen gegen Tetanus, FSME, Pneumokokken oder Gürtelrose. Voraussetzung ist, dass

entsprechend qualifiziertes pharmazeutisches Personal die Impfung durchführt.

Vorsorge ohne Arzttermin

Auch bei der Gesundheitsvorsorge sollen Apotheken eine größere Rolle spielen. Geplant sind Angebote zur Früherkennung und Prävention, etwa von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Nach entsprechender Qualifikation dürfen Apotheken auch bestimmte Blutabnahmen durchführen, um beispielsweise die Wirkung von Medikamenten zu kontrollieren.

Medikamente in Ausnahmefällen auch ohne Rezept

Wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen und kurzfristig, z. B. am Wochenende, kein neues Rezept haben, dürfen Apotheken in bestimmten Fällen die kleinste Packungsgröße eines verschreibungspflichtigen Arzneimittels auch ohne neue Verordnung abgeben.

Schnellere Hilfe bei Lieferengpässen

Ist Ihr verordnetes Medikament nicht lieferbar, sollen Apotheken künftig einfacher ein wirkstoffgleiches Präparat abgeben dürfen.



Ab wann gelten die neuen Regeln?

Apotheken bitten um Geduld: Auch wenn die gesetzlichen Grundlagen geschaffen sind, kann nicht jede Apotheke sofort alle neuen Leistungen anbieten. Fachkräftemangel, personelle Belastungen und fehlende Schulungen führen dazu, dass jede Apotheke erst Schritt für Schritt die neuen Angebote einführen kann!



KLICK INS NETZ

Bundesministerium für Gesundheit
über die Apothekenreform:



Screening der Bauchschiagader | Früherkennung kann Leben retten

Für
Männer
ab 65

Ein Aneurysma der Bauchaorta bleibt oft lange unbemerkt, weil diese Gefäß-erweiterung keine Beschwerden verursacht. Reißt jedoch die Bauchschiagader, droht Lebensgefahr. Weil Männer ab 65 Jahren besonders gefährdet sind, haben sie Anspruch auf einen Ultraschall, der ein Aneurysma rechtzeitig erkennt.

Ohne Beschwerden zum Arzt zu gehen, fällt vielen Menschen schwer. Doch eine schmerzlose Ultraschalluntersuchung, die nur wenige Minuten dauert, kann Leben retten. Denn eine gefährliche Aussackung der Bauchschiagader verursacht meist weder Schmerzen noch

andere Warnzeichen und bleibt deshalb oft unentdeckt. Gerade deshalb ist das Screening so wichtig.

Wird die Gefäß-erweiterung früh erkannt, kann sie regelmäßig überwacht und rechtzeitig behandelt werden. So lässt sich das Risiko eines lebensgefährlichen Risses deutlich senken.

Wer ist gefährdet?

Männer erkranken etwa vier- bis sechsmal häufiger an einem Bauch-aortenaneurysma als Frauen. Das Risiko steigt vor allem ab dem 65. Lebensjahr deutlich an. Rauchen, Bluthochdruck und andere Gefäß-erkrankungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit zusätzlich.

Wer kann das Screening nutzen?

Gesetzlich krankenversicherte Männer haben ab dem 65. Geburtstag einmalig Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung der Bauchschiagader. Angeboten wird sie von Haus- und Fachärzten mit entsprechender Qualifikation.

So läuft die Untersuchung ab

Während Sie liegen, trägt der Arzt etwas Gel auf Ihren Bauch auf und untersucht die Bauchschiagader mit einem Ultraschallgerät. Dabei lässt sich erkennen, ob die Schiagader normal groß oder erweitert ist.

Unser Tipp

Nutzen Sie diese Vorsorgeuntersuchung und kassieren Sie gleich einen Bonus dafür. Mehr Infos zum Bonusprogramm finden Sie hier:



Ist der Befund unauffällig, sind in der Regel keine weiteren Untersuchungen nötig. Wird eine Erweiterung festgestellt, hängt das weitere Vorgehen von ihrer Größe ab. Oft reichen zunächst regelmäßige Kontrollen aus. Ist das Aneurysma stark vergrößert, kann eine Operation sinnvoll sein, bevor es zu einem gefährlichen Riss kommt.

Mehr Informationen finden Sie hier:



2 Prozent
der Männer zwischen
65 und 75 Jahren haben eine Erweiterung der Bauch-aorta.

Mit Parkinson gut leben | Digital. Persönlich. Aktiv.

Eine Parkinson-Erkrankung verändert den Alltag, aber sie muss ihn nicht bestimmen. Moderne Behandlungskonzepte verbinden heute digitale Unterstützung mit persönlicher Begleitung. Genau hier setzt ParkinsonGO an: Das Versorgungsprogramm hilft dabei, die Beweglichkeit zu erhalten.

Parkinson ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung des Nervensystems. Typische Beschwerden wie verlangsamte Bewegungen, Zittern oder Unsicherheiten beim Gehen können den Alltag erschweren. Umso wichtiger ist eine Therapie, die sich an den persönlichen Symptomen orientiert und regelmäßig angepasst wird.

Gemeinsam den Alltag meistern

Mit ParkinsonGO stellen wir Betroffenen ein modernes Versorgungsangebot zur Verfügung, das digitale Technik mit persönlicher Betreuung verbindet. Ziel ist es, die Mobilität zu fördern, die Lebensqualität zu verbessern und die behandelnden Ärzte mit zusätzlichen Informationen zu unterstützen.

Bewegung gezielt fördern

Im Mittelpunkt von ParkinsonGO steht eine App in Kombination mit Bewegungssensoren. Diese analysieren den Gang und erfassen Veränderungen der Beweglichkeit. Ergänzt werden die Messwerte durch Angaben der Nutzer zu ihren Beschwerden und Aktivitäten im Alltag.

Aus diesen Informationen erstellt das Programm individuelle Empfehlungen sowie passende Trainingsvideos. Bereits regelmäßige, kurze Übungseinheiten können dazu beitragen, Bewegungsabläufe zu verbessern und die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Persönliche Unterstützung inklusive

Ein besonderer Vorteil von ParkinsonGO ist die Begleitung durch eine speziell geschulte Pflegefachkraft (Parkinson-Nurse). Sie unterstützt bei der Einrichtung und Nutzung der App, beantwortet Fragen zur Erkrankung und begleitet den gesamten Behandlungsprozess.

Darüber hinaus erstellt sie einen ausführlichen Bericht für die behandelnden Ärzte. So stehen wichtige Informationen über den Krankheitsverlauf und die Mobilität zur Verfügung, die eine noch gezieltere Therapie ermöglichen können.

Denn eine gute Versorgung bedeutet mehr als Medikamente, sie begleitet Menschen dabei, ihren Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.



So können Sie teilnehmen

Sind Sie an Parkinson erkrankt, sprechen Sie Ihren Neurologen auf ParkinsonGO an. Gemeinsam prüfen Sie, ob die Voraussetzungen für eine Teilnahme erfüllt sind.

Die Teilnahme ist freiwillig und für unsere Versicherten bei teilnehmenden Ärzten kostenlos.

Mehr Infos finden Sie hier:



Wechseljahre | Mehr Wohlbefinden mit der femfeel-App

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung. Während manche Frauen diese Phase kaum bemerken, leiden andere unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Die gute Nachricht: Sie müssen diese Veränderungen nicht einfach hinnehmen.

Ursache der Beschwerden sind hormonelle Veränderungen, die sich auf den gesamten Körper und auch die Psyche auswirken können.

Individuelles Erleben

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders, deshalb gibt es auch nicht die eine Lösung. Entscheidend ist, den eigenen Körper besser kennenzulernen und herauszufinden, was guttut. Mit dem richtigen Wissen und kleinen Veränderungen im Alltag lässt sich das Wohlbefinden oft deutlich verbessern.

Kleine Schritte, große Wirkung

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits kleine Veränderungen im Lebensstil einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben können. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und bewusste Entspannungsphasen helfen vielen Frauen, typische Beschwerden zu lindern und neue Energie zu gewinnen.

Unser Angebot: femfeel

Genau hier setzt die femfeel-App an. Sie begleitet Frauen mit alltagstauglichen Programmen durch die Wechsel-

jahre und unterstützt dabei, gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt aufzubauen. Die täglichen Einheiten dauern nur etwa zehn Minuten und lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Informativ und praktisch

Neben praktischen Übungen bietet die App fundiertes Wissen von Expertinnen, abwechslungsreiche Rezepte, Erfahrungsberichte anderer Frauen sowie die Möglichkeit, persönliche Entwicklungen zu dokumentieren. So erhalten Nutzerinnen wertvolle Einblicke in ihren individuellen Verlauf und können Veränderungen besser nachvollziehen. Ein weiterer Vorteil: Zweimal im Jahr finden Online-Webinare mit Expertinnen statt. Dort erhalten Teilnehmerinnen aktuelle Informationen und können ihre Fragen rund um die Wechseljahre stellen.

Digitale Begleiter

Die Wechseljahre sind ein neuer Lebensabschnitt und eine gute Gelegenheit, bewusst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mit der femfeel-App haben Sie einen digitalen Begleiter, der Sie dabei unterstützt.



Kostenlos für unsere Versicherten

Versicherte der Continentale BKK nutzen die femfeel-App 12 Monate kostenlos.

So einfach geht es: Die Anmeldung ist unkompliziert: App herunterladen, registrieren, die Continentale BKK auswählen und anschließend Versicherungsnummer, Name und Geburtsdatum eingeben. Danach können Sie direkt starten.

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

Werber	Neues Mitglied
Vorname	Vorname
Nachname	Nachname
Geburtsdatum	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	Straße, Hausnummer
PLZ, Wohnort	PLZ, Wohnort
IBAN	Telefon tagsüber
☐ Datenschutzhinweis 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. Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter 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	Datum, Unterschrift

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. 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

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

Gesund im besten Alter | Was Körper und Geist brauchen, um fit zu bleiben

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Gleichzeitig wächst die Chance, die Lebensqualität aktiv zu erhalten. Ob geistige Fitness, Bewegung, gezielte Ernährung oder Vorsorge: Mit den richtigen Gewohnheiten können Sie die kommenden Jahre genießen.

Wer heute
65 ist, wird
durchschnittlich
83 Jahre (Männer)
bzw. 86 Jahre
(Frauen) alt.*

* Durchschnittlich erreichbares Lebensalter von 65-jährigen Frauen und Männern in Deutschland (2025). Quelle: Statistisches Bundesamt.

Neue Freiheit – Mut zum Aufbruch | Weichen stellen für ein erfülltes Leben

Nicht nur die jungen Jahre bringen Veränderungen mit sich. Im Lauf des Lebens ergeben sich immer wieder neue Phasen: Die Kinder werden selbstständig und ziehen aus oder der Ruhestand beginnt. Endlich bleibt mehr Zeit für Dinge, die im bisherigen Alltag oft zu kurz gekommen sind: Hobbys, ehrenamtliches Engagement oder mehr Zeit für Familie, Freunde und für sich selbst.

Umbrüche annehmen

Die Freiheit ist für viele eine Bereicherung. Andere empfinden erst einmal eine Leere. Wenn die Kinder weg sind, spricht man z. B. vom „Empty-Nest-Syndrom“ (englisch für „leeres Nest“). In jedem Fall braucht es etwas Zeit, sich an den veränderten Alltag zu gewöhnen. Wenn vertraute Strukturen wegfallen, fragen sich viele Menschen, wie sie die entstandenen Freiräume füllen oder ihrem Leben künftig Sinn geben können. Vielleicht kennen Sie das auch? Unsicherheit, Ängste oder Frust sind in solchen Lebensphasen ganz normal. Lassen Sie die Gefühle zunächst zu, versuchen Sie dann aber auch positiv nach vorne zu schauen.

Alltagsstruktur aufbauen

Entscheidend ist nicht, möglichst beschäftigt zu sein, sondern dem Alltag Sinn und Struktur zu geben. Gestalten Sie die neu gewonnenen Freiräume aktiv, statt den nächsten Lebensabschnitt einfach auf sich zukommen zu lassen. Neue Gewohnheiten entstehen nicht über Nacht, doch Schritt für Schritt entwickeln sich daraus feste, positive Routinen.



Ideen für einen gelungenen Start

- **Kalender bewusst füllen:** Tragen Sie jede Woche mindestens zwei feste Termine ein, etwa einen Kaffeetreff oder einen Museumsbesuch. Solche Verabredungen geben Halt und verhindern, dass die Tage ineinanderfließen.
- **Neue Routinen schaffen:** Planen Sie feste Zeiten für Sportkurse oder Bewegung, für Hobbys oder gemeinsame Unternehmungen ein. Wichtig ist, mit Aktivitäten zu beginnen, die Ihnen Freude machen und Sie nicht überfordern.
- **Herzensprojekt starten:** Ob den Jakobsweg planen, den Garten neu gestalten oder ein Wohnmobil ausbauen: Ein größeres persönliches Projekt schafft Vorfreude und gibt dem Alltag ein Ziel.
- **Neue Rollen finden:** Wer sich als Lesepate engagiert, Nachhilfe gibt, Enkel betreut oder sich in einem Verein einbringt, erlebt, gebraucht zu werden. Das stärkt das Selbstwertgefühl.

Wem kann ich noch glauben? |

Gesundheitsinformationen kritisch prüfen

Endlich eine Impfung gegen Erdnussallergie? Diese Nachricht mit täuschend echt wirkenden Studienbelegen aus angeblicher Forschung sorgte vor einiger Zeit für große Aufmerksamkeit. Doch sie war frei erfunden! Wie sich herausstellte, war die Meldung mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) erstellt worden und verbreitete sich über soziale Netzwerke in kürzester Zeit.

Genau hinschauen

Gerade bei Gesundheitsthemen können solche Falschinformationen weitreichende Folgen haben. Sie machen Betroffenen unnötig Hoffnung, schüren Verunsicherung oder verleiten dazu, fragwürdigen Empfehlungen zu vertrauen. Umso wichtiger ist es, Gesund-

heitsinformationen kritisch zu hinterfragen und auf verlässliche Quellen zu setzen.

Falsche Prominentenwerbung

Mithilfe von KI lassen sich heute täuschend echte Deepfakes erstellen. Dabei handelt es sich um Videos oder Tonaufnahmen, in denen Personen fälschlicherweise etwas tun oder sagen. So warnt z. B. die Deutsche Herzstiftung vor gefälschter Prominentenwerbung für Diabetes- und Cardio-Produkte. Bekannte Ärzte wie Eckart von Hirschhausen oder der Virologe Christian Drosten sprechen scheinbar Empfehlungen aus. Tatsächlich haben sie diese Aufnahmen aber nie gemacht.

Wichtig zu wissen

Ärzte dürfen keine Produktwerbung z. B. für Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Hilfsmittel machen.

So prüfen Sie Gesundheitsinformationen

Fragen Sie sich:

- Wer veröffentlicht die Information?
- Wird sachlich über Chancen und Risiken informiert?
- Finden sich unseriöse Aussagen wie garantierte Heilungsversprechen?
- Worauf stützen sich die Aussagen, gibt es wissenschaftliche Quellen?

Mehr Infos unter:



Influencer sind keine Mediziner

Viele Menschen informieren sich über soziale Medien wie Instagram, Facebook oder YouTube. Dort berichten Influencer über ihre Eindrücke mit bestimmten Produkten oder Gesundheitsmethoden. Persönliche Erfahrungen können zwar interessant sein, ersetzen aber keine wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn gleichzeitig ein Rabattcode oder ein direkter Kauf-Link angeboten wird. Oft handelt es sich um bezahlte Werbung.

Nicht jede KI-Antwort ist richtig

Immer mehr Menschen nutzen KI-Chatbots, um Gesundheitsfragen zu klären. Die Antworten wirken oft überzeugend und sind professionell formuliert. Dennoch können sie Falschaussagen enthalten, veraltete Informationen wiedergeben oder wissenschaftliche Erkenntnisse verkürzt darstellen.

Nutzen Sie solche Antworten deshalb nur zur ersten Orientierung. Geht es um Diagnosen, Medikamente oder Behandlungen, gleichen Sie die Informationen mit seriösen Quellen ab oder holen Sie ärztlichen Rat ein.

Vorsicht bei Gesundheitsversprechen

Behauptungen auf Websites, in Newslettern oder auch in Printmedien wie „Heilt Arthrose in zwei Wochen“, „Ärzte sind sprachlos“ oder „Die Pharmaindustrie will nicht, dass Sie das erfahren“ sollten Sie misstrauisch machen.

Was Betroffene tun können

Sind Sie unsicher, sprechen Sie mit Ihren Ärzten oder dem Apothekenteam. Vor allem auch dann, wenn Sie ein fragwürdiges Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel bereits eingenommen haben. Kontaktieren Sie bei einem finanziellen Schaden umgehend Ihre Bank und erstatten gegebenenfalls Anzeige bei der Polizei. Auch eine Meldung an die Verbraucherzentrale hilft, andere vor ähnlichen Betrugsversuchen zu schützen.



Sicher online einkaufen

Auch beim Kauf im Internet ist Vorsicht geboten: Gefälschte Arzneimittel oder minderwertige Produkte können Ihrer Gesundheit schaden. So schützen Sie sich:

- Impressum und Kontaktdaten prüfen
- Preise mit bekannten Anbietern vergleichen
- Möglichst nicht per Vorkasse zahlen
- Verschreibungspflichtige Medikamente nur bei zugelassenen Versandapotheken bestellen.

Mehr Tipps, wie Sie unseriöse Gesundheitswebseiten mit versteckter Werbung und Falschinformationen erkennen, gibt die Verbraucherzentrale:

Eine Liste der fraglichen Fake-Produkte und viele weitere Infos finden Sie hier:



Gut essen, besser leben | Was braucht der Körper in der zweiten Lebenshälfte?

Mit den Jahren verändert sich nicht nur der Energiehaushalt und wir müssen möglicherweise mit zusätzlichen Pfunden kämpfen. Auch der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen ändert sich. Wer seinen Speiseplan abwechslungsreich gestaltet, kann den Körper gezielt unterstützen und lange fit bleiben.



Appetit lässt nach?

Vor allem Menschen ab 70 verspüren manchmal weniger Hunger als früher. Auch Medikamente, Kau- oder Schluckbeschwerden oder Erkrankungen können den Appetit beeinträchtigen. Um nicht ungewollt Gewicht zu verlieren, hilft es oft, statt drei großer Mahlzeiten mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen.

Rezeptideen für nährstoffreiche Gerichte finden Sie hier, wenn Sie unter Beschwerden „Appetitlosigkeit“ eingeben:



Warum nehmen wir im Alter zu?

Die Muskelmasse nimmt im Lauf des Lebens ab und der Stoffwechsel arbeitet langsamer. Deshalb benötigt der Organismus meist weniger Energie. Die Folge: Essen wir genauso viele Kalorien wie früher, speichert der Körper den Energieüberschuss leichter, als Fett und die Pfunde wachsen.

Eiweiß für Muskeln und Kraft

Wer nun einfach kleinere Portionen isst, um nicht zuzunehmen, läuft Gefahr, zu wenig von wichtigen Nährstoffen aufzunehmen. Entscheidend

ist deshalb nicht nur die Menge, sondern vor allem die Qualität der Lebensmittel. Ausreichend Eiweiß zu essen, wird besonders wichtig. Es hilft, Muskeln zu erhalten, und unterstützt die Regeneration, wenn Sie krank werden. Gute Quellen sind Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier sowie mageres Fleisch.

Kalzium und Vitamin D für Knochengesundheit

Mit zunehmendem Alter verlieren auch die Knochen an Stabilität. Daher sind regelmäßige Bewegung und besonders

Krafttraining wichtig (siehe auch Beitrag Seite 16/17). Aber auch mit der Ernährung können wir gegensteuern. Ausreichend Kalzium und Vitamin D tragen dazu bei, die Knochen stabil zu halten.

Vitamin D bildet der Körper mithilfe von Sonnenlicht. Da dies im Alter oft nicht mehr ausreicht, kann es sinnvoll sein, den Vitamin-D-Spiegel ärztlich überprüfen zu lassen.

Besonders gute Kalziumlieferanten sind:

- Milchprodukte
- Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt
- grünes Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl
- Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen
- Mandeln.

Vitamine fürs Immunsystem und Gehirn

Wie gut unser Körper Vitamine aus Lebensmitteln verwerten kann, ist in jedem Alter ein Thema. Aber in der zweiten Lebenshälfte fällt es ihm zunehmend schwerer, Nährstoffe aufzunehmen. Beispielsweise für Gehirn und Nerven brauchen wir ausreichende Versorgung an Vitamin B₁₂. Es steckt vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte seinen B₁₂-Status regelmäßig kontrollieren lassen.

Für eine gut funktionierende Immunabwehr sind vor allem Vitamin C, Vitamin D sowie die Spurenelemente Zink und Selen wichtig. Sie unterstützen die Abwehrzellen des Körpers und stecken unter anderem in Obst und Gemüse, Fisch, Nüssen, Vollkornprodukten sowie Hülsenfrüchten.

Omega-3-Fettsäuren fürs Herz

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und unterstützen die Herzgesundheit. Besonders reich daran sind fettreiche Seefische wie Lachs, Hering oder Makrele. Pflanzliche Quellen sind z. B. Walnüsse und Leinsamen.

Trinken nicht vergessen

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl oft ab. Trotzdem benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit, täglich etwa 1,5 Liter. Diese Tipps helfen:

- Getränke gut sichtbar bereitstellen.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, Saftschorle oder ungesüßten Tee trinken.
- Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten oder Melonen in den Speiseplan aufnehmen.
- Regelmäßige Trinkzeiten einplanen, evtl. Timer stellen.

Gesund ernähren – Gewicht reduzieren

Für Ihre gesunde Ernährung bieten wir jede Menge Unterstützung:

Präventionskurse und Gesundheitsreisen vermitteln Ihnen Informationen und alltagstaugliche Tipps zur gesunden Ernährung. Unser Zuschuss beträgt jährlich bis zu 250 Euro.



Gro Health ist ein digitales Angebot bei Adipositas, das ganzheitlich die Bereiche Ernährung, Bewegung, mentales Wohlbefinden und Schlaf beinhaltet.



Bodymed ist ein ärztlich begleitetes Ernährungskonzept für unsere Versicherten, die an Übergewicht und weiteren chronischen Erkrankungen leiden.



Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen | Ein gesunder Lebensstil senkt Ihr Risiko

Langsam die Erinnerungen zu verlieren, selbst Namen und Gesichter vertrauter Menschen zu vergessen – diese Vorstellung macht vielen Angst. Die gute Nachricht: Sie können selbst viel dafür tun, Ihr Demenzrisiko zu senken. Je früher Sie beginnen, desto besser. Aber auch in höherem Alter lohnt es sich noch, Gewohnheiten zu verändern.

Studie macht Mut

Demenz beeinträchtigt das Gedächtnis, eine Heilung gibt es bislang nicht. Doch eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) kommt zu einem hoffnungsvollen Ergebnis: Rund ein Drittel der Demenzfälle lassen sich durch einen gesunden Lebensstil und die Behandlung beeinflussbarer Risikofaktoren vermeiden oder zumindest hinauszögern.

Graue Zellen fordern

Unser Gehirn bleibt leistungsfähig, wenn wir es regelmäßig fordern. Dafür müssen Sie nicht gleich eine neue Fremdsprache lernen. Schon kleine geistige Herausforderungen im Alltag können helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Hier ein paar Ideen:

- Lesen Sie regelmäßig Texte und geben Sie z. B. Ihrem Partner ausführlich den Inhalt wieder.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel, schauen Sie aber erst kurz vor der Kasse nach, ob Sie an alles gedacht haben.
- Addieren Sie Ihre Einkäufe im Kopf.
- Entdecken Sie Neues: Besuchen Sie unbekannte Orte, hören Sie Podcasts zu ungewohnten Themen oder probieren Sie neue Kochrezepte aus.
- Denkspiele, Kreuzworträtsel, Schach oder Gehirntraining-Apps (z. B. Memodio) trainieren die geistige Fitness.

1,8 Mio.
Menschen in
Deutschland haben
Demenz – Tendenz
steigend.

Gut für die Seele, gut fürs Gehirn

Anhaltende Niedergeschlagenheit und Demenz hängen eng zusammen: Eine Depression kann das Risiko für eine spätere Demenz erhöhen und sollte deshalb ernst genommen und behandelt werden.

Wenn Sie sich über mehrere Wochen traurig fühlen, das Interesse an früher wichtigen Dingen verlieren oder anhaltend antriebslos sind, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Er kann mögliche körperliche Ursachen, etwa eine Schilddrüsenerkrankung, ausschließen und Sie bei Bedarf an geeignete Fachstellen weiterverweisen.

Erste Möglichkeiten, wie Sie mit depressiven Verstimmungen umgehen, finden Sie hier:



Hörverlust angehen

Schwerhörigkeit zählt zu den wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz. Wer schlecht hört, beteiligt sich seltener an Gesprächen. Dadurch fehlen dem Gehirn wichtige Reize und soziale Anregung.

Viele Menschen möchten sich nicht eingestehen, dass sie ein Hörgerät brauchen. Andere scheuen den Aufwand, sich eines anpassen zu lassen. Das ist verständlich, dennoch lohnt sich dieser Schritt. Wenn Sie merken, dass Ihr Hörvermögen nachlässt, sprechen Sie mit einem HNO-Arzt und lassen Sie auch regelmäßig Ihr Hörvermögen prüfen. Wieder gut zu hören, verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern hilft auch, aktiv am sozialen Leben teilzunehmen.

Kontakte pflegen

Soziale Kontakte gehören zu den wirksamsten Schutzfaktoren für das Gehirn. Gespräche, gemeinsame Unternehmungen und das Gefühl, dazuzugehören, halten geistig fit. Wenn möglich, pflegen Sie daher aktiv Freundschaften und treffen Sie sich regelmäßig mit Familie und Bekannten.

Viele Menschen sind heute allein – unabhängig vom Alter. Aber auch dann gibt es Möglichkeiten, sich nicht einsam zu fühlen: Vereine, Ehrenamt, Kurse der Volkshochschule oder Nachbarschaftstreffs fördern das Gemeinschaftsgefühl. Schauen Sie auf lokalen Online-Portalen oder Internetseiten Ihres Wohnorts nach. Auch dort finden sich Infos über Veranstaltungen oder Angebote, sich zu engagieren.

Gesunder Lebensstil

Hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck und Übergewicht zählen zu den Risikofaktoren für Demenz. Was Herz und Blutgefäßen guttut, schützt deshalb auch das Gehirn: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Pflanzenölen sowie möglichst wenig Alkohol können das Demenzrisiko senken.

Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung. Ob Tanzen, Radfahren, Schwimmen oder Walking: Entscheidend dabei ist, dass Ihnen die Aktivität Freude bereitet. So bleiben Sie langfristig in Bewegung.

Alzheimer-Telefon: 030 25937 9514

Das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bietet kostenfreie Beratung für Menschen mit Demenz und Angehörige. Erfahrene Sozialarbeiter informieren, unterstützen bei Entscheidungen oder stehen einfach zum Aussprechen zur Verfügung. Auch eine Beratung per Mail ist möglich: www.deutsche-alzheimer.de/e-mail-beratung

Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen des Gehirns, bei denen das Gedächtnis, das Denken, die Orientierung und die Alltagsfähigkeiten allmählich nachlassen. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit: Sie verursacht etwa 60 bis 70 Prozent aller Demenzerkrankungen und führt zum fortschreitenden Absterben von Nervenzellen im Gehirn.

Infos zu
Diagnose und
Therapie
finden Sie hier:



Starke Knochen ein Leben lang | Jetzt bewegen!

Unsere Knochen sind hart und gleichzeitig lebendiges Gewebe. Bis etwa zum 30. Lebensjahr erreichen sie ihre größte Stabilität. Danach beginnt der natürliche Abbau der Knochen substanz. Gleichzeitig nimmt auch die Muskelmasse langsam ab. Beides erhöht das Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

Bewegung hält Knochen stark

Das macht Mut: Knochen reagieren auf Belastung und bauen umso mehr Knochen substanz auf, je stärker wir sie durch Bewegung und körperliche Aktivität fordern. Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen regen diesen natürlichen Aufbauprozess an und helfen dabei, die Knochen auch im Alter stabil zu halten.



Sicher auf den Beinen

In der zweiten Lebenshälfte lassen Kraft, Gleichgewicht und Koordination nach. Eine Sehschwäche kann zusätzlich die Orientierung erschweren. Dadurch steigt das Risiko zu stürzen. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig Gleichgewicht und Trittsicherheit zu trainieren.

Am besten integrieren Sie einfache Übungen in Ihren Alltag: Stehen Sie z. B. beim Zähneputzen immer auf nur einem Bein. Auch effektiv: Stellen Sie sich z. B. beim Telefonieren oder Warten an der Bushaltestelle auf die Zehenspitzen und halten Sie diese Position einige Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

Persönliches Sturzrisiko testen

Wie groß die persönliche Sturzgefahr ist, können einfache Tests klären. Zur Risikogruppe gehören Menschen, die z. B.

- Schwierigkeiten haben, länger als fünf Sekunden auf einem Bein zu stehen.
- für eine Strecke von zehn Metern länger als zehn Sekunden benötigen.

Tipps für die Sturzprophylaxe finden Sie unter:



Jede Alltagsbewegung zählt

Tagtäglich können Sie viel für Ihre Knochen tun. Tragen Sie schwere Einkäufe oder den Gartenabfallsack möglichst selbst. Auch Haus- und Gartenarbeit hält in Bewegung, etwa beim Fensterputzen, Rasenmähen oder Umgraben von Beeten. Ebenso stärkt regelmäßiges Treppensteigen die Beinmuskulatur.

Leichtes Krafttraining

Besonders wirksam sind Übungen, bei denen die Muskulatur gefordert wird. Dafür müssen Sie kein Fitnessstudio besuchen. Gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainieren die Muskulatur ebenso; und auch Kurse in Gymnastik oder Pilates sind effektiv. Schon dreimal 20-30 Minuten pro Woche sind ein guter Anfang.

Gut zu wissen: Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen bauen zwar kaum Muskelmasse auf, stärken aber die Muskulatur und sind eine ideale Ergänzung zum Krafttraining.

Tipp: Ihre Continentale BKK erstattet Ihnen zwei Bewegungskurse pro Jahr – maximal zahlen wir Ihnen insgesamt 250 Euro. Alle Infos dazu sowie die Kursdatenbank finden Sie unter:



Mini-Übung für jeden Tag

Leichte Yogaübungen oder Kurse in Gymnastik trainieren die Muskulatur. Auch sinnvoll: Tägliche Mini-Routinen wie z. B. den Einbeinstand: Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich zunächst an der Lehne fest. Heben Sie einen Fuß wenige Zentimeter vom Boden ab und halten Sie das Gleichgewicht für 10 bis 20 Sekunden. Wechseln Sie anschließend die Seite. Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal pro Bein. Fällt sie Ihnen leicht, halten Sie sich nur noch mit zwei Fingern fest oder verzichten ganz auf die Unterstützung.

Private Ergänzung, die den Unterschied macht – ganz ohne Gesundheitsprüfung!



BKK StartLinie

BKK StartLinie: Passender Schutz für jeden Lebensabschnitt.

Die BKK StartLinie bietet Mitgliedern der gesetzlichen Krankenversicherung einen unkomplizierten Einstieg in den privaten Ergänzungsschutz – ohne Gesundheitsprüfung und zu attraktiven Beiträgen.

Ergänzen Sie Ihre gesetzlichen Leistungen beispielsweise mit:

- BKK StartKompakt = Kompaktschutz (Vorsorge, Sehhilfe, Zahnersatz uvm.)
- BKK StartAmbulant = Spezialangebot für ambulante Leistungen
- BKK StartZahn = Spezialangebot für Zahnvorsorge und -ersatz
- BKK StartStationär = Spezialangebot für stationäre Behandlungen nach Unfall

Profitieren Sie von einer starken Partnerschaft. Wir bieten Ihnen eine perfekte Ergänzung und zusätzliche Sicherheit – ein Rundumpaket mit der Continentale BKK und Continentale Krankenversicherung a. G. Eine Absicherung nach dem Tarif BKK StartKompakt erhalten Sie bereits ab **5,59 Euro** im Monat und im Tarif BKK StartStationär sogar schon ab **1,72 Euro** im Monat!



Erfahren Sie mehr und finden Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort:
www.continentale.de/zusatzversicherung-fuer-einsteiger

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
Sengemannstraße 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

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
Continentale Betriebskrankenkasse,
Sengemannstraße 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, 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: © Valerii Apetroaiei - stock.adobe.com, Rückseite: © Halfpoint - stock.adobe.com. Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es schließt selbstverständlich alle Geschlechter mit ein.



Jetzt Mitglied werden!

0800 6 262626 (kostenfrei)

www.continentale-bkk.de