



Pronova
BKK

Magazin

Ausgabe Winter 2023

Raus aus der
Mental-Load-Falle.

Nimm dir,

was du

brauchst.

Wie Corona
die Arbeitswelt
verändert hat.



4 Ab hier wird's leicht

Warum bei der Pronova BKK jetzt nicht nur alles neu aussieht, sondern vieles auch neu ist.



10 Früherkennung

Den Check-up 35 gibt es bei uns schon ab 18.



12 Energie

Mach die Energiekrise zum Startpunkt für ein erfüllteres und gesünderes Leben!



20 Studie

Arbeiten 2022: Wie sieht die Realität nach Corona aus? Und wie denken wir wirklich über das Homeoffice?



30 Gicht

Wirklich nur ein Problem älterer Jahrgänge?

Wow!

Die Pronova BKK wird leichter, jünger, moderner und transparenter. Das zeigen wir mit unserem neuen Erscheinungsbild. Kaum zu übersehen: Auch unser Magazin sieht jetzt anders aus.

Und da wir ganz nah am Leben unserer Kundinnen und Kunden sein wollen, wechseln wir zum „Du“. Auf unserer Website machen wir das mit positiver Resonanz schon seit einigen Jahren. Im Schriftverkehr oder in persönlichen Gesprächen bleiben wir beim „Sie“.

In unserem neuen Magazin erwarten dich aktuelle Gesundheitsthemen, nützliches Wissen und praktische Tipps für einen gesunden Alltag. Außerdem stellen wir dir Leistungen, Angebote und Services der Pronova BKK vor, die in dein Leben passen. Zum Beispiel unser Bonus: Du machst was für deine Gesundheit und wir zahlen dir dafür eine Prämie. Klingt leicht? Ist es auch.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Dein Redaktionsteam

Viel

bieten alle,

wir können

leicht.



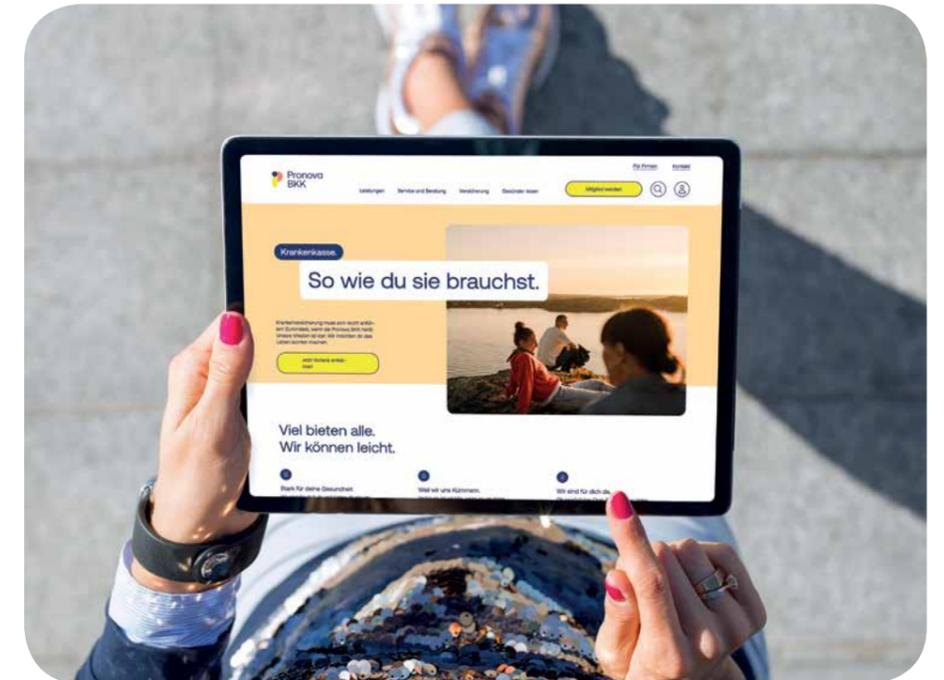
„Wir zeigen, wie es leichter geht. Bei uns gibt es verständliche Antworten, nicht nur bei kurzen Fragen, sondern auch bei komplexen Anliegen. Nicht weil wir allwissend sind, sondern weil wir uns wirklich kümmern. Wir hören aufmerksam zu, bereiten uns vor, recherchieren ein bisschen länger und gehen für unsere Versicherten gerne die Extrameile. Und das bei Routineanliegen genau wie in Ausnahmesituationen.“

Lutz Kaiser, Vorstand der Pronova BKK

Ab hier wird's leicht.

Neues Logo, vitale, aktivierende Farben, ein frischer Kommunikationsstil – die Pronova BKK macht sich fit für die Zukunft. Die Veränderung ist nicht nur sofort sichtbar – sie ist erlebbar: Für unsere Kundinnen und Kunden wird Krankenkasse jetzt leichter.

- Paragrafenschungel? Behördendeutsch? Wir machen's dir leicht.
- Analog und digital: Inhaltlich und optisch auf das Wesentliche fokussiert.
- Klickwege auf pronovabkk.de, Apps oder Briefe: intuitiv, einfach, verständlich.
- Individuen, Familien, Unternehmen. Immer mit Leidenschaft dabei.
- Gesunde Leistungen. Entspannter Service. Unser Alltag mit dir.



Leistungen für Mitglieder

Alle Leistungen



Krankheit und Therapie

→ Mehr erfahren



Schwangerschaft und Familie

→ Mehr erfahren



Alternative Medizin

→ Mehr erfahren



Dein Pronova BKK-Bonus

Wow, das lohnt sich: Vorsorgen und Bonus sichern! Wir honorieren dein Engagement, um fit und gesund zu bleiben.

Mehr zum Bonus

Hier ist mehr für
dich drin.

Krankenkasse,
so wie du sie
brauchst.

Gesundheit geht uns alle an. Jede und jeden Einzelne*n.
Und weil die Welt schon kompliziert genug ist, finden wir:

Krankenversicherung muss sich leicht anfühlen! Zumindest,
wenn sie Pronova BKK heißt. Unsere Mission ist deshalb klar:
Wir möchten dir das Leben leichter machen.

Superschlaue Wahltarife, cleveres Bonusprogramm,
Gesundheitskurse, Leistungen für Familien, kostenlose Apps...

Neugierig auf mehr? Dann blätter einfach mal weiter!





Dein Leben. Deine Wahl.

Bonus 2023

Gesund leben und bis zu 170 € Bonus jährlich sichern. Vorsorgeuntersuchungen, Sport im Verein und Fitnessstudio sind dir nicht fremd? Dann passt unser Bonusprogramm super zu dir! Einfach Untersuchungen, Impfungen und Sportkurse bescheinigen und das Geld auszahlen lassen. Natürlich können auch deine Kinder teilnehmen und extra kassieren.

pronovabkk.de/bonus

Wahltarife

Bis zu 900 € Cashback pro Jahr mit dem passenden Wahltarif. Easy, Professional oder Professional Plus passen zu dir, wenn du zur Vorsorge gehst, sonst aber keine ärztlichen Leistungen in Anspruch nimmst. Du bist in der Ausbildung oder studierst? Dann lohnen sich unsere Wahltarife Young oder Young Plus für dich. Im Bedarfsfall kannst du natürlich alle medizinisch notwendigen Leistungen in Anspruch nehmen!

pronovabkk.de/wahltarife

BabyCare

BabyCare wurde speziell entwickelt, um die Frühgeburtenrate zu verringern. Wenn du teilnimmst, lernst du deine individuellen Risiken besser kennen, bekommst Tipps und wirst mit Rezeptvorschlägen für eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft versorgt. BabyCare gibt es übrigens auch als App für dein Smartphone.

pronovabkk.de/babycare

BKK Starke Kids

Profitiere von der Premiumvorsorge für Kinder: BKK Starke Kids bietet erweiterte Vorsorgeleistungen wie den Baby-Check, Augenuntersuchungen, die Früherkennung von Sprachentwicklungsstörungen, Grundschul- und Jugend-Checks sowie ein Gesundheitscoaching. Du erwartest Nachwuchs? Dann lass dich im Rahmen der UO von einer Kinder- und Jugendarztpraxis schon jetzt für die Zeit nach der Geburt beraten.

pronovabkk.de/starke-kids

TeleClinic

Online-Videosprechstunde überall und jederzeit. Du möchtest blitzschnell fachlichen Rat zu einem medizinischen Problem? Hol dir kurzfristig einen Termin für eine Videosprechstunde bei Ärztinnen und Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen. Bei Bedarf erhältst du ein Rezept oder die Krankschreibung bequem per App.

pronovabkk.de/teleclinic

Gymondo

Fitness-Training für zu Hause und unterwegs. Wir zahlen dir einen Online-Präventionskurs von Gymondo: Du hast die Wahl zwischen dem Programm Rücken Fit & Gesund und Funktionelle Ganzkörperkräftigung.

pronovabkk.de/gymondo

BetterDoc

Zweitmeinung für die passende Behandlung. BetterDoc vermittelt dir nach Vorliegen aller medizinisch relevanten Informationen innerhalb von 48 Stunden spezialisierte Fachärztinnen und Fachärzte.

pronovabkk.de/betterdoc

Micado

Am Tag der OP zurück nach Hause. Bei vielen Erkrankungen ist der stationäre Krankenhausaufenthalt heute verzichtbar – und du kannst ruckzuck nach dem operativen Eingriff wieder nach Hause!

pronovabkk.de/micado

Alle Leistungen findest du auch auf unserer Website:



Check-up 35: Geht schon ab 18!

Ruckzuck
gemacht,
lange
profitiert.

Eigentlich ist der Gesundheits-Check-up dazu da, Menschen ab 35 regelmäßig zu untersuchen – auch dann, wenn du dich gesund fühlst. Manche Erkrankungen verursachen in der Anfangszeit zwar keine Beschwerden. Werden Krankheiten oder Fehlentwicklungen jedoch bereits in diesem frühen Stadium entdeckt, lassen sie sich fast immer gut behandeln.

Der Vorsorgetermin findet zusätzlich zu deinen Krebsvorsorgeuntersuchungen statt. Alle 3 Jahre übernehmen wir die Kosten für deinen Check-up ab 35. Die Pronova BKK bietet diese Untersuchung einmalig im Alter von 18 bis 34 kostenlos an.

Worum geht es?

Früherkennung von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen, einmalig Screening Hepatitis B und C.

Was wird gemacht?

- Anamnese (Erhebung deiner medizinischen Vorgeschichte)
- Körperliche Untersuchung
- Blutuntersuchungen bei familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck und Adipositas
- Impfstatus
- Beratung zum Untersuchungsergebnis

Was musst du tun?

Einfach Termin in der Hausarztpraxis machen, hingehen, Gesundheitskarte vorzeigen, fertig.

Untersuchung und Beratung.

Kern des Check-ups ist die eingehende körperliche Untersuchung. So können erste Anzeichen einer Erkrankung frühzeitig erkannt werden. Der Zustand deiner inneren Organe wird u. a. durch Abtasten, Blutdruckmessung und eventuell ein EKG beurteilt. Der Impfstatus wird überprüft, dein Blut wird im Labor untersucht. Hierbei geht es vor allem um Blutzucker- und Cholesterinwerte.

Bei der zusätzlichen Urinuntersuchung werden auch Eiweißwerte ermittelt. Außerdem wird der Urin auf weiße und rote Blutkörperchen untersucht.

Die abschließende Beratung verfolgt drei Ziele:

- Deine Ärztin bzw. dein Arzt klärt dich über dein individuelles Erkrankungsrisiko auf.
- Falls Bedarf besteht, werden dir Behandlungsmaßnahmen empfohlen, die zu einer Verbesserung deiner aktuellen gesundheitlichen Situation führen.
- Es werden dir Möglichkeiten genannt, wie du durch Verhaltensänderungen wie beispielsweise Gewichtsabnahme und Bewegung deine gesundheitliche Situation nachhaltig verbessern kannst.



Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Nachhaltigkeit.

Energie

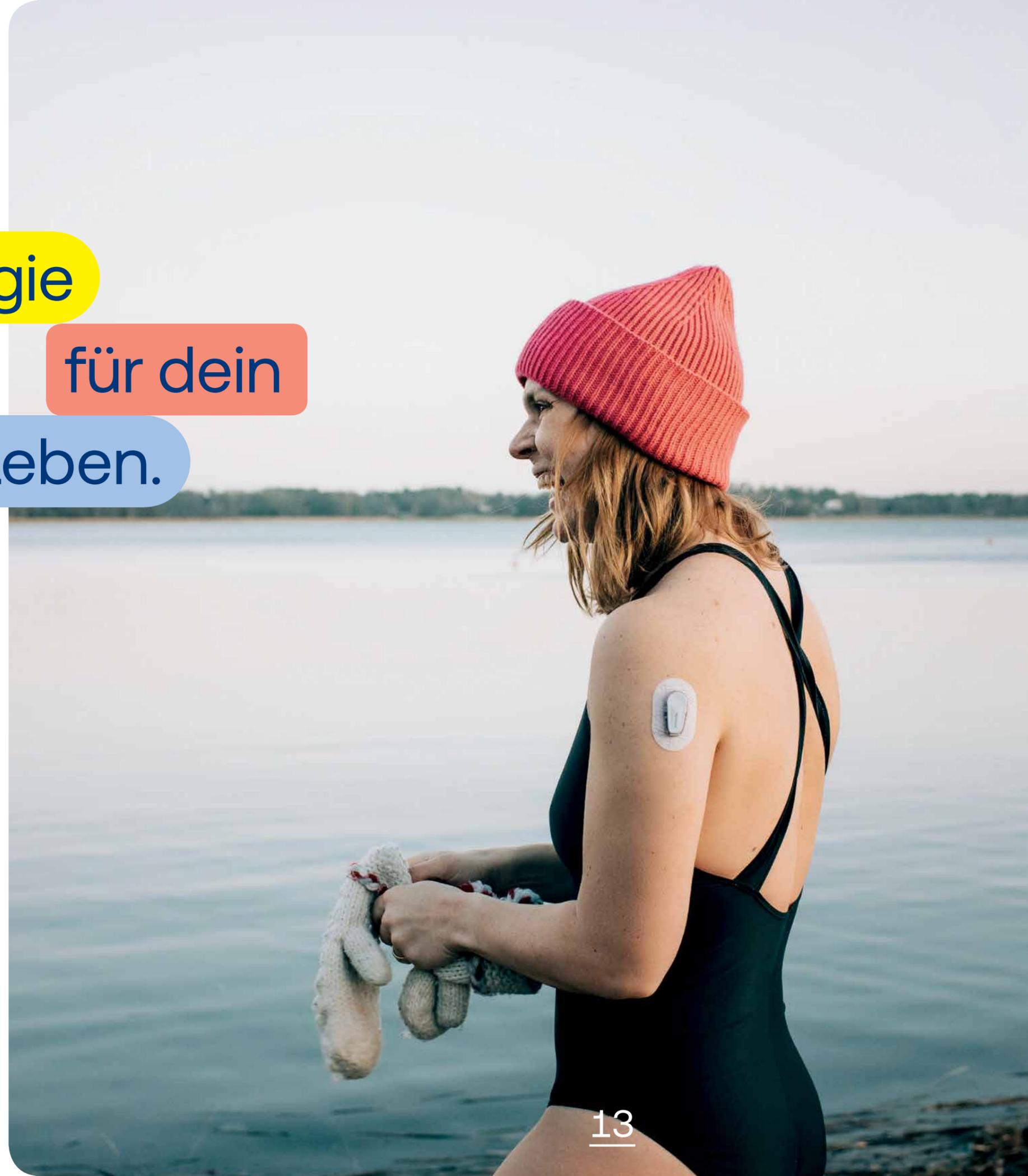
für dein

Leben.

Die letzten beiden Jahre waren für die meisten von uns nicht leicht – vieles von dem, was wir erlebt haben und immer noch erleben, hat uns Energie geraubt. Nicht zuletzt auch die aktuelle Energiekrise selbst. Aber warum nicht einfach mal den Spieß umdrehen – und dort, wo wir sonst Energieräuber sehen, Chancen entdecken? Die Chance zum Beispiel, unser Leben voller Energie neu zu gestalten.

Das Wort Energie bedeutet schließlich so viel wie Tätigkeit, Tatkraft, Bereitschaft zum Handeln. Nicht nur deine Lebensenergie ist gemeint. Auch die Energie, die du ganz selbstverständlich beim Kochen, Heizen, Autofahren, Duschen und Streamen verbrauchst. Wer denkt schon groß darüber nach? Was knapp ist, ist kostbar und wird sparsam eingesetzt.

Genauso wichtig wie das Sparen ist es, ein neues Bewusstsein der Zusammenhänge zu entwickeln. Und dieses Bewusstsein dann Schritt für Schritt im Alltag anzuwenden. Hierzu geben wir dir auf den nächsten beiden Seiten einige Anregungen.

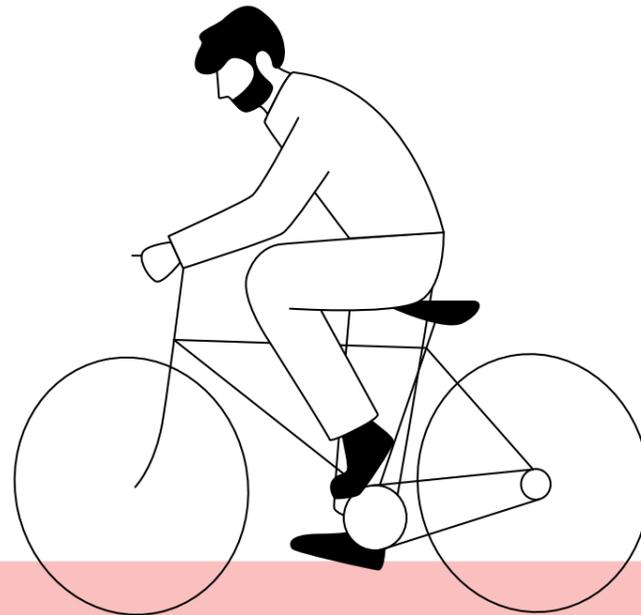




Deine mentale Energie.

Krisen können bei vielen Menschen Ängste und Stress auslösen. Überleg dir, was du selbst tun kannst. Versuch zunächst, die Ursache deiner Stresssituation herauszufinden. Überleg dir einen Lösungsweg. Und dann handle. Wichtig sind vor allem die kleinen Schritte im Alltag.

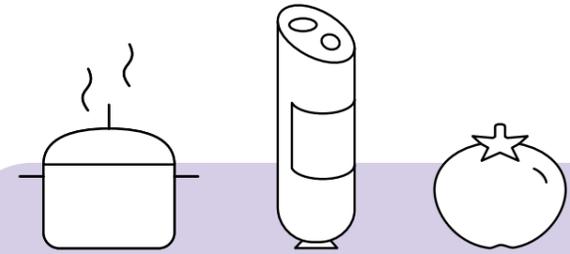
Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training helfen dir bei der Stressbewältigung. Es gibt viele Möglichkeiten, neue Energie für den Alltag zu tanken. Auf pronovabkk.de/praevention findest du Entspannungskurse in deiner Nähe. Wir beteiligen uns an den Kosten. Mit unserem Stress-Coach auf pronovabkk.de/coaches lernst du, mit Belastungen umzugehen.



Deine Bewegungsenergie.

Bewegung hält dich fit und hilft dir beim Stressabbau. Bewegung bekommst du überall – wenn du willst, sogar umsonst. Laufen, Wandern, Radfahren oder Eigengewichtübungen sind genauso effektiv wie das Fitnessstudio. Für das Training mit dem eigenen Körpergewicht brauchst du keine Geräte und kaum Platz: Kniebeugen, Unterarm- und Liegestütze, Burpees und Mountain Climbers gehen überall.

Und weil du bei uns versichert bist, zahlen wir dir einen Online-Präventionskurs von Gymondo! Wähle zwischen zwei beliebten Kursen aus – wir übernehmen für dich die vollen Kursgebühren.



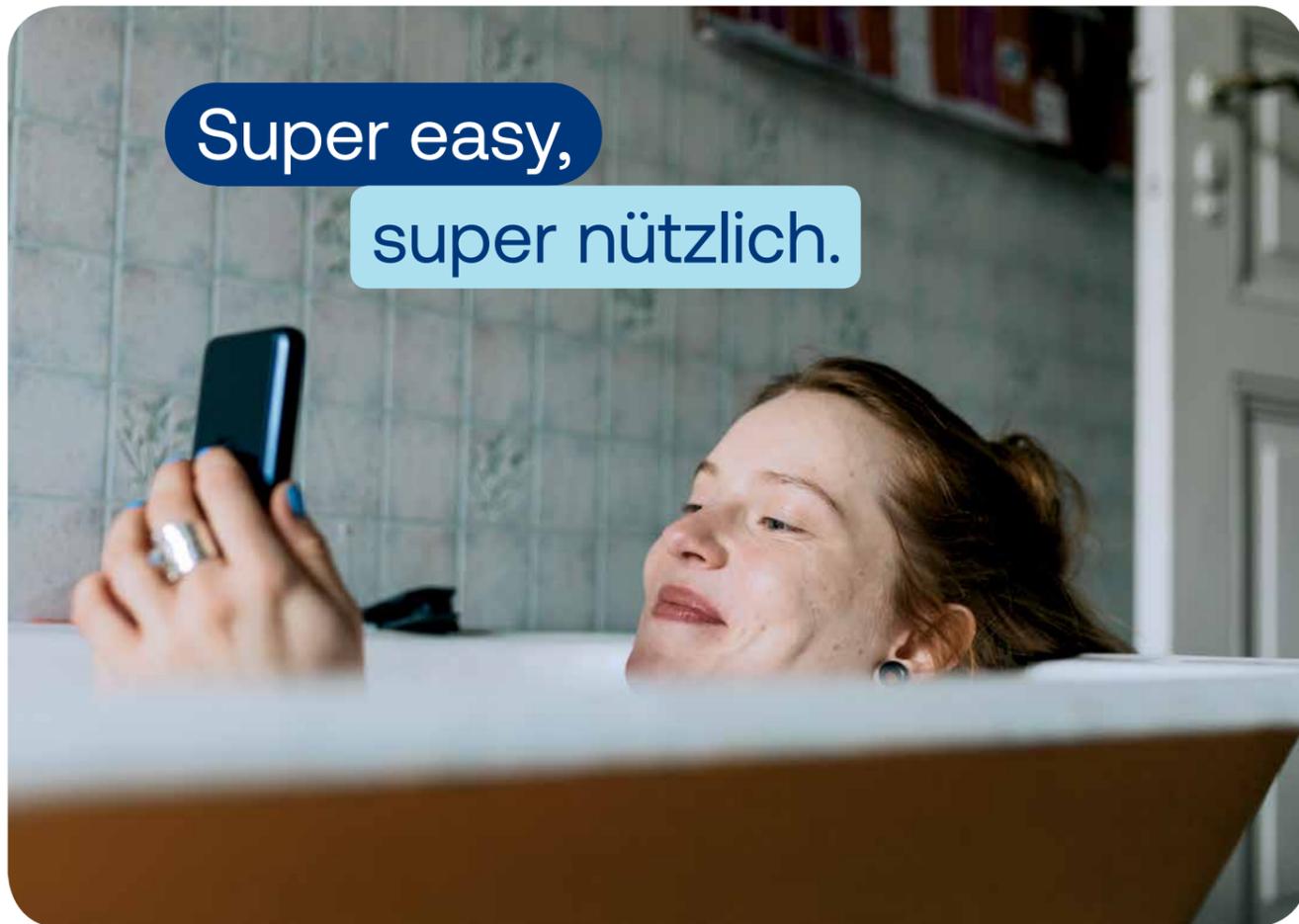
Deine Ernährungsenergie.

Beim Essen kannst du Energie sparen und gleichzeitig viel für deine Gesundheit tun. Der Energieverbrauch bei der Ernährung beginnt nicht erst, wenn du den Herd anstellst. Die meisten Ressourcen werden in der Lebensmittelindustrie verbraucht. Daher lohnt es sich, beim Einkauf Ausschau nach saisonal erzeugten Lebensmitteln aus der Region zu halten, die in der Regel eine bessere Klimabilanz aufweisen. Eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise schont außerdem Ressourcen.

Noch mehr kannst du beim Zubereiten tun. Für One-Pot-Gerichte z. B. brauchst du nur eine Herdplatte. Beim Backen oder Kochen auf einem Elektroherd kannst du ein paar Minuten vor dem Ende der Garzeit ausschalten, denn die Restwärme reicht fast immer. Oder entdecke den leckeren Geschmack bissfesten Gemüses – das reduziert Garzeiten und ist auch besser für die Vitamine darin. Wenn du kannst, koch für mehrere Tage vor – Aufwärmen ist weniger energieintensiv als frisch zu kochen.

Du möchtest eine fundierte und individuelle Ernährungsberatung? Dann nutze das Fachwissen unserer zertifizierten Spezialist*innen. Du findest sie in unserer Präventionsdatenbank auf pronovabkk.de.

Super easy,
super nützlich.



Nachhaltig informiert.

Mit unserem Magazin liefern wir dir 2 x im Jahr Wissenswertes rund um deine Gesundheit, unsere Services und unsere Leistungen nach Hause. Und weil wir Nachhaltigkeit großschreiben, kannst du alles auch ganz easy in unserem Online-Magazin nachlesen. Wir freuen uns, wenn du uns dabei unterstützt, noch nachhaltiger zu werden und die Print-Ausgabe ab sofort gegen die digitale Variante eintauschst.

Unser Tipp: Registriere dich in der Pronova BKK-App und du erhältst unser Magazin ab der nächsten Ausgabe direkt auf dein Smartphone.



Du findest die Online-Ausgabe auf magazin.pronovabkk.de. Achte in diesem Heft doch einmal auf dieses Symbol. Es zeigt dir, dass du in unserem Online-Magazin informative Mehrwerte, weiterführende Artikel und multimediale aufbereitete Inhalte entdecken kannst.

Unser Online-Service-Center.

Hochladen, abschicken, fertig – mit der Pronova BKK-App geht Papierkram auch online. Hol dir unser Online-Service-Center auf dein Smartphone und nutze viele Vorteile:

- Nonstop Zugriff auf praktische Online-Services
- Übersicht der digitalen Krankmeldungen (eAU)
- Rechnungen ruckzuck hochladen
- Teilnahme am Bonus
- Persönliches Nachrichtenpostfach
- Ausfüllen und Abschicken von Anträgen
- Erinnerungsfunktion für Vorsorgetermine inkl. digitales Impfbuch

Direkt loslegen

Die Pronova BKK-App findest du bei Google Play und im App Store. Registrier dich noch heute bequem mit deinem neuen Personalausweis (nPA) oder informier dich auf unserer Website über weitere Zugangsmöglichkeiten.



Schon gewusst?

Regelmäßiges Blutspenden kann deinen Blutdruck senken. Wer bei mittelschwerem Bluthochdruck 4 x im Jahr Blut spendet, kann seine Werte senken. Bei Menschen mit normalen Werten hat die Blutspende übrigens keine blutdrucksenkende Wirkung.

Kennst du deine Blutgruppe?

Ohne Blut kein Leben. Das gilt vor allem in der medizinischen Versorgung, wo Blutkonserven immer benötigt werden. Besonders gefragt ist die Blutgruppe 0. Sie besitzt keines der beiden Antigene A oder B. Deshalb kann sie bei einer Transfusion auch Menschen mit anderen Blutgruppen helfen.

Blutgruppe und Rhesusfaktor

Es gibt 4 Blutgruppen: A, B, 0 und AB. Zusätzlich spielt bei allen von ihnen der sogenannte Rhesusfaktor eine Rolle. Ist er vorhanden, spricht man von Rhesus positiv; fehlt er, von Rhesus negativ. Insgesamt gibt es also 8 mögliche Kombinationen: A+, A-, B+, B-, 0+, 0-, AB+, AB-. In Deutschland sind die Blutgruppen A+ und 0+ am häufigsten.

Wenn du wissen möchtest, welche Blutgruppe du hast, kannst du sie beim nächsten Arztbesuch kostenpflichtig feststellen lassen. In der Apotheke gibt es auch Schnelltests für zu Hause. Oder du gehst einfach Blut spenden. Dann bekommst du einen Spenderausweis, auf dem deine Blutgruppe vermerkt ist.

Musst du deine Blutgruppe überhaupt kennen?

In einem Notfall werden behandelnde Ärztinnen und Ärzte nicht auf deinen Spenderausweis schauen. Wenn du z. B. eine Transfusion benötigst, wird deine Blutgruppe immer im behandelnden Krankenhaus bestimmt. Zusätzlich dazu werden weitere Blutwerte ermittelt. Das für Transfusionen benötigte Blut wird übrigens bei Blutspenden gewonnen. Diese sind deshalb sehr wichtig – ganz gleich, welche Blutgruppe du hast. Blutkonserven werden nicht nur nach Unfällen benötigt, sondern auch bei vielen OPs. Da sich Blutkonserven nur begrenzt halten, ist ständig Nachschub nötig.

Kannst du Blut spenden?

Die goldene Regel besagt: Du kannst Blut spenden, wenn du zwischen 18 und 75 und gesund bist, mindestens 50 kg wiegst und von der Ärztin oder dem Arzt des Blutspendedienstes zugelassen wirst.

Die Blutentnahme tut nicht weh. Bei einer Vollblutspende wird dir ein halber Liter Blut abgezapft. Bevor dieses für Transfusionen verwendet wird, wird es gründlich untersucht.

Bei manchen Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente kann es sein, dass du kein Blut spenden darfst. Bei Krebs etwa – auch wenn die Behandlung erfolgreich war – ist eine Blutspende dauerhaft ausgeschlossen. Nach manchen Impfungen wiederum kann es Wartezeiten geben. Ausführliche Informationen findest du auf blutspenden.de, einer Infoseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Mehr Lebensqualität und Sicherheit im Paket.

Spare nicht an der medizinischen Versorgung, sondern an den Zuzahlungen! Hier ist alles drin für dich und günstiger geht es nicht:

-  **Zahnersatz und Einlagefüllungen (Inlays)**
-  **Zweitmeinungsoption**
-  **Zuzahlungen im Krankenhaus**
-  **Kur- und Reha-Tagegeld**
-  **Sehhilfen mind. alle 3 Jahre**
-  **Heilpraktiker*in**
-  **Hörgeräte**
-  **Schutz im Ausland**

Monatlich und günstig:

| | |
|----------------|---------|
| 0 bis 19 Jahre | 5,30 € |
| bis 64 Jahre | 15,00 € |
| ab 65 Jahre | 21,20 € |

Mehr über
ProKompakt:



Leicht

gemacht

mit

ProKompakt.

**best
advice**

Versicherungs-
Vermittlungs-GmbH

Eine starke Kooperation:
Pronova BKK und best advice
mit der Marke Pronova Privat

So erreichst du uns:

Telefonisch: 0221 90-17400
Mo bis Do von 8 bis 17 Uhr
Fr von 8 bis 16 Uhr

**best advice Versicherungs-
Vermittlungs-GmbH**

Henry-Ford-Str. 1
50735 Köln

[pronovaprivat.de](https://www.pronovaprivat.de)
service@pronovaprivat.de

Beratungs-
termin:

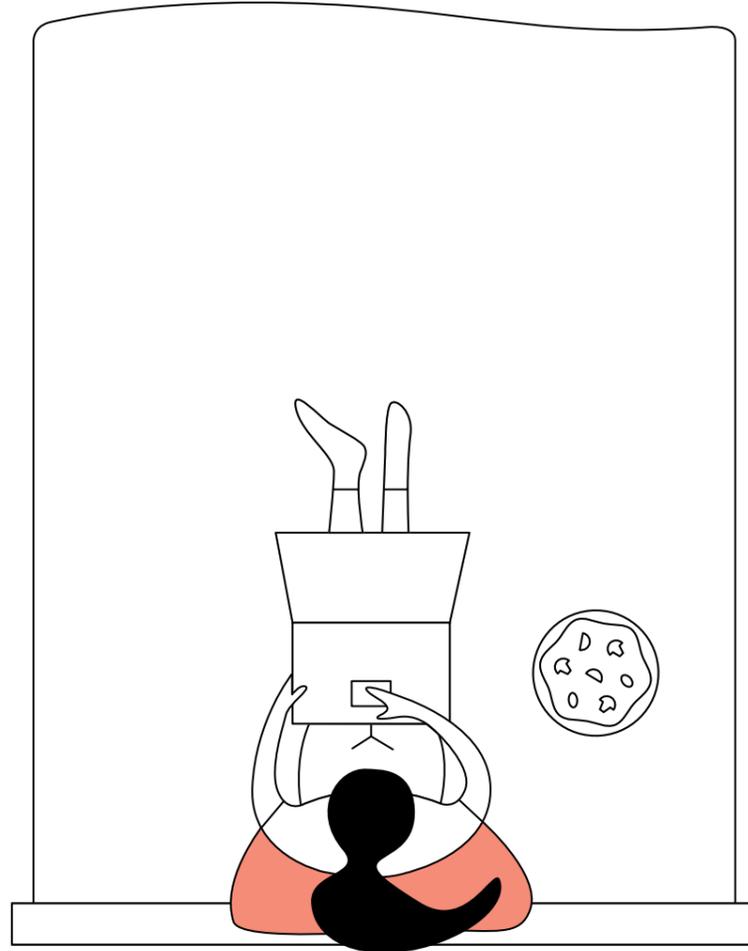


Einfach, direkt,
schnell – die
App für alles:



Das Homeoffice ist entzaubert.

Mangelnder Team-Spirit, häufige Jobwechsel, gestresste Berufstätige – Corona hat die Arbeitswelt verändert und noch komplexer gemacht. Was das für die Gesundheit vieler Beschäftigter bedeutet, zeigt die repräsentative Studie „Arbeiten 2022“ der Pronova BKK. Psychologin und Resilienz-Trainerin Patrizia Thamm arbeitet als Referentin Gesundheitsförderung bei der Pronova BKK. Sie ordnet für uns die Ergebnisse ein.



Frau Thamm, trotz vielfältiger Gegenstimmen in der Öffentlichkeit wünscht sich jede und jeder zweite Beschäftigte weiterhin Maskenpflicht und Coronatests am Arbeitsplatz. Geben sie den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ein Sicherheitsgefühl oder sind sie bloß Gewohnheit?

Beides trifft zu. Wir haben uns die vergangenen 2 Jahre an ein „neues Normal“ gewöhnt. Das heißt, die Corona-Maßnahmen empfinden wir nicht mehr als so lästig wie zu Beginn der Pandemie. Uns wurde in der Zeit der Pandemie zudem viel Kontrolle abgesprochen. Deshalb bedeuten die Schutzmaßnahmen auch eine Chance, wieder mehr Kontrolle zurückzugewinnen, indem wir Gefühlen von Angst und Verunsicherung konstruktiv begegnen können und ihnen nicht passiv ausgeliefert sind.

64 Prozent wollen der Studie zufolge nicht dauerhaft überwiegend von zu Hause arbeiten. Sind die Deutschen Homeoffice-müde?

Absolut. Egal, wie viele Vorteile das Homeoffice mit sich bringt, es ist mittlerweile auch ein Stück weit entzaubert. Wir merken nun, der schnelle und unkomplizierte Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen fehlt uns. Das soziale Netzwerk auf der Arbeit stellt normalerweise eine große Kraftquelle dar, wirkt motivierend und ist im besten Fall auch ein Glücksgenerator. Wenn mal etwas schief läuft oder schwierig ist, hilft uns das gegenseitige Mitgefühl und die Unterstützung. Das gelingt auf persönlicher Ebene einfach besser und kann im digitalen Raum nicht gänzlich aufgefangen werden.

Laut Umfrage sind Homeoffice und virtuelle Meetings Gift für den Zusammenhalt vor allem unter jüngeren Kolleginnen und Kollegen. Wie kann die Zusammenarbeit auf Distanz verbessert werden?

Auch im digitalen Raum kommt es auf Team-Spirit an. Förderlich sind digitale Formate wie die virtuelle Kaffeepause, das virtuelle Mittagessen oder die virtuelle Feierabendrunde. Es ist auch wichtig, kontinuierlich zu überprüfen, wie die

Kommunikation und das Miteinander im Team erlebt werden und wie mit den neuen ganz unterschiedlichen Erfahrungswelten im Gepäck auch digital gut zusammengearbeitet werden kann. Entsprechende Reflexionsräume unterstützen einen empathischeren und achtsameren Umgang miteinander.

Jeder Zehnte geht trotz Corona zur Arbeit, insgesamt kurieren sich 72 Prozent nicht vollständig aus. Was hat das für Folgen für die Beschäftigten?

Ganz klar, wer mit Corona zur Arbeit geht, gefährdet nicht nur sich selbst, sondern auch das gesamte Team. Daher gilt, wer Corona hat, sollte zwingend zu Hause bleiben und sich auskurieren.

Trotz der Möglichkeit, im Homeoffice zu bleiben, kommt mehr als ein Drittel der Menschen mit leichten Erkrankungen an den Arbeitsplatz und nimmt die Ansteckung der Kolleginnen und Kollegen in Kauf. Warum?

Die Gründe können ganz verschieden sein. Da wäre die Angst um den eigenen Arbeitsplatz, der eigene hohe Erwartungsdruck, ein hoher Arbeitsrückstand und das Gefühl, die Kolleginnen und Kollegen nicht im Stich lassen zu wollen. Das hohe Verantwortungsgefühl wird dann über die eigene Gesundheit und Ansteckungsgefahr gestellt. Es kann aber auch sein, dass die lange Isolation und die Lockerungen die Menschen mittlerweile etwas leichtsinniger sein lassen und das Risiko, andere anzustecken, in Kauf genommen wird. Stichwort Homeoffice-Müdigkeit. Aber noch mal ganz klar die Bitte, mit Corona wirklich zu Hause zu bleiben und sich auszukurieren.

Jüngere fühlen sich im Job häufiger gestresst als Ältere. Woher kommt das?

Während der Pandemie hat die mentale und physische Gesundheit junger Menschen extrem gelitten. Sie durften ihre Freunde nicht treffen und mussten auf soziale Kontakte verzichten, die extrem wichtig für die Entwicklung sind. Die Online-Welt kann zwar einiges „abpuffern“, aber nicht alles. Ein weiteres Thema sind die Zukunftsängste dieser Generation. Die Angst etwa, die erforderlichen Leistungen in Ausbildung und Studium durch ausgefallene Präsenzzeiten nicht erbringen zu können, oder auch die Angst, dass sich die Jobchancen insgesamt verschlechtert haben, sodass der Einstieg in die Berufswelt hürdenreich und die Gestaltung der beruflichen Zukunft schwierig ist. All diese coronabedingten Unsicherheiten fördern Stress.

Mehr als ein Drittel hat den Job in den vergangenen 2 Jahren gewechselt. Sind die deutschen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wechselwilliger geworden?

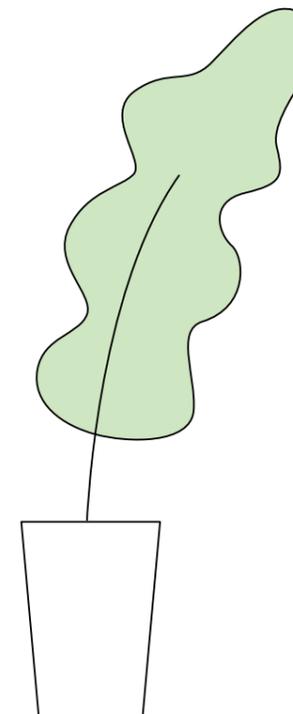
Die Corona-Pandemie war für viele Menschen auch eine Job-Krise. Es gab Insolvenzen, ganze Branchen lagen still. Etlliche Menschen waren schlicht gezwungen, sich beruflich umzuorientieren. Meines Erachtens hat Corona aber auch als Beschleuniger bei all denen gewirkt, die schon vor der Pandemie unzufrieden im Job waren. Die haben sich auf die Suche begeben. Dahinter steht auch eine veränderte Priorisierung der Werte. In Krisen wie der Pandemie oder im Krieg werden elementare Bedürfnisse wieder wichtiger. Wir hinterfragen stärker, was der Sinn des Lebens ist und ob der Job noch glücklich macht. Hinzu kommt, dass wir während der Pandemie viel mehr Zeit und Raum besaßen, neue Möglichkeiten zu entdecken. Damit wurden Veränderungen greifbarer, sodass sich die bzw. der eine oder andere umorientiert hat.

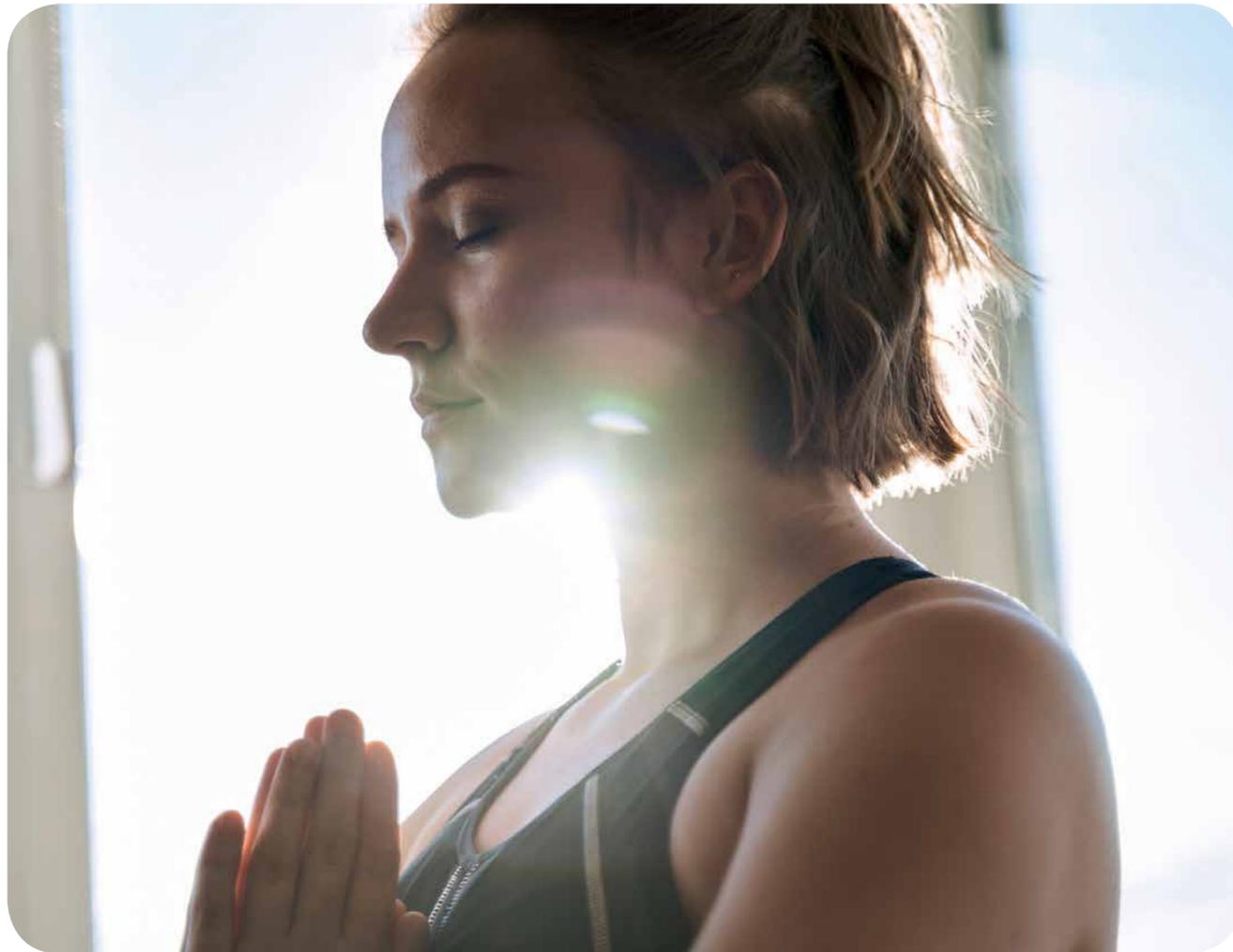
In unserem Online-Magazin geht das Interview weiter: magazin.pronovabkk.de



Vom Job gestresst? In unserem Online-Magazin zeigen wir dir, wie du deine Work-Life-Balance verbessern kannst.

Mehr auf magazin.pronovabkk.de





Gesünder mit der richtigen Atemtechnik.

Einatmen, ausatmen und wieder von vorn: Täglich machen wir etwa 20.000 Atemzüge. So durchströmen bis zu 15.000 Liter Luft unsere Lungen. Meist nehmen wir das noch nicht einmal wahr. Dabei können wir mit einer guten Atmung unsere körperliche und seelische Gesundheit stärken. Fokussier dich doch mal bewusst aufs Atmen. Wir zeigen, wie das geht.

Bewusst atmen, gesünder leben

Oft ist unsere Atmung nur flach und kurz. In unserem schnellebigen Alltag haben wir das tiefe bewusste Atmen verlernt. Und da das Handy zum Leben mittlerweile einfach dazugehört, verbringen wir viel Zeit vornübergebeugt. In dieser Position ist unser Brustbereich ständig eingeengt. Das bedeutet eine geringere Atemkapazität und auch eine größere Belastung für Herz und Kreislauf. Doch du kannst deine Atmung bewusst verändern. Das macht eine gute Atemtechnik mit deinem Körper:

- Optimale Versorgung mit Sauerstoff, mehr Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration, geschärfte Aufmerksamkeit
- Entlastung für Herz und Blutdruck
- Weniger Müdigkeit, bessere Laune

Gute Atemtechnik, mehr Gelassenheit

Nimm dir mal Zeit für deine Atmung. Richtiges Atmen kannst du üben. Gönn dir draußen regelmäßig eine große Portion Frischluft. Richtig Atmen und dabei entspannen geht ganz einfach:

- Atme durch die Nase ein und nicht durch den Mund. Bei der Nasenatmung wird die Luft befeuchtet, erwärmt und gereinigt.
- Atme tief in den Bauch hinein und langsam und bewusst wieder aus. Leg deine Hände auf deinen Bauch. Du spürst, wie er sich bei der Einatmung nach vorn wölbt. Die tiefen, ruhigen Atemzüge reduzieren Stress.
- Verlängere deine Ausatmung nach der 4/7-11-Technik: Zähle beim Einatmen langsam bis 4, beim Ausatmen bis 7. Mach das 11 Minuten lang.

Eine Atemtechnik aus dem Yoga

Mit dieser Technik aus dem Yoga verbeserst du deine Lungenkapazität und stärkst dein Herz-Kreislaufsystem. Spüre die beruhigende und entspannende Wirkung.

- Nimm eine entspannte Sitzposition ein.
- Leg den Daumen der rechten Hand ohne Druck an das rechte Nasenloch, den Ringfinger derselben Hand an das linke. Zeige- und Mittelfinger zeigen dabei nach unten.
- Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch tief ein.
- Verschließe beide Nasenlöcher und halte die Luft etwa 4 Sekunden.
- Löse den rechten Daumen und atme durch das rechte Nasenloch aus.
- Nun rechts einatmen, dabei das linke Nasenloch verschlossen und den Atem kurz halten.
- Dann das linke Nasenloch lösen und links wieder ausatmen.
- Die Übung im Wechsel mehrmals wiederholen.



Die tägliche Portion Frischluft tut auch Kindern gut. Sie kann dabei helfen, Atemwegserkrankungen wie Pseudokrupp vorzubeugen. Was Eltern darüber wissen sollten, erfährst du auf magazin.pronovabkk.de

Vorsorge.

Ganz einfach

zu Hause.

Denk an deinen Darm.

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Deshalb ist es so wichtig, an Früherkennungsuntersuchungen teilzunehmen.

Zwischen 50 und 54 Jahren kannst du an einer jährlichen Dickdarm- und Rektum-Untersuchung teilnehmen, die durch eine gezielte Beratung sowie einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl ergänzt wird. Ab 55 kannst du im Abstand von 10 Jahren 2 Darmspiegelungen machen lassen (oder alle 2 Jahre erneut die Untersuchung nutzen, die wir dir bereits zwischen 50 und 54 anbieten).

Du möchtest früher Sicherheit?

Bei der Pronova BKK musst du nicht bis zu deinem 50. Geburtstag warten, um an der Früherkennung teilzunehmen. Schon vorher hast du die Möglichkeit, den iFOBT-Test zu nutzen – der Darmkrebsfrüherkennung ab 35 für zu Hause. Bei diesem immunologischen Test wird eine Stuhlprobe mittels spezifischer Antikörper auf okkultes, also nicht sichtbares Blut untersucht. Hierbei können Blutungen im unteren Darmtrakt nachgewiesen werden, die möglicherweise durch Darmkrebs oder dessen Vorstufen auftreten können.

Einfache Anwendung

Du kannst das Testmaterial kostenlos über unsere Website zu dir nach Hause bestellen. Die Stuhlprobe sendest du mit dem beiliegenden Fragebogen zur Auswertung an unseren Partner Care Diagnostica zurück. Das Testergebnis wird dir schriftlich zugestellt. Bei einem positiven Ergebnis erhältst du ein Schreiben für deine Hausärztin oder deinen Hausarzt zur weiteren Abklärung. Deine Daten sind jederzeit streng geschützt.

Bei Fragen zu iFOBT wende dich bitte unter der Rufnummer 0281 94 40 422 an Care Diagnostica.

Positives Ergebnis – und dann?

Nicht jedes positive Testergebnis ist sofort eine Krebsdiagnose. Es zeigt in erst einmal an, dass der Blutungsfarbstoff Hämoglobin in der Probe nachgewiesen wurde. Die Gründe dafür können unter Umständen auch harmlos sein, z. B. Hämorrhoiden oder Menstruationsblut. Kommt der Test positiv zurück, solltest du der Blutung zeitnah mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt auf den Grund gehen.



Neujahrsvorsatz Darm-sanierung? Was du dabei beachten solltest, erklären wir dir auf magazin.pronovabkk.de

Im Umkehrschluss ist ein unauffälliges Ergebnis keine Bescheinigung dafür, dass sich nie ein Tumor ausbilden kann. Deshalb ist zu empfehlen, den Test regelmäßig (jährlich) zu wiederholen. Zudem sollte die Möglichkeit einer Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen zum Test und zur Bestellung des Testmaterials findest du auf

pronovabkk.de/darmkrebsfrueherkennung

Digitaler Girls and Boys Day 2023.

Hey, du gehst noch zur Schule oder bist bereits an der Uni eingeschrieben? Du interessierst dich für einen Job im Gesundheitswesen und möchtest gern den Arbeitsalltag einer Krankenkasse kennenlernen? Merk dir den 27. April 2023 schon jetzt im Kalender vor!

Am 27. April findet nämlich unser nächster digitaler Praktikumstag statt, bei dem wir dir einen Einblick in die typischen Tätigkeitsbereiche der Pronova BKK und die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten geben. Du willst mehr darüber erfahren oder am Praktikumstag teilnehmen? Wende dich an Wilma Kuhl aus unserer Personalabteilung: wilma.kuhl@pronovabkk.de

Wenn du dich für eine Ausbildung bei der Pronova BKK interessierst, schau doch mal auf pronovabkk.de/ausbildung vorbei. Dort findest du alles rund ums Thema.

Falls du denkst, dass unser Angebot auch etwas für eine Freundin oder einen Freund sein könnte: Super, dann gib uns als Geheimtipp weiter!



Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat jeweils mit Bescheid vom 20. Dezember 2022 den 21. Nachtrag und den 22. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt. Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

§ 10: Kassenindividueller Zusatzbeitragssatz

§ 8 Abs. II der Anlage zu § 29: Umlagesatz für das Umlageverfahren U2

Die Satzungsänderungen treten am 01. Januar 2023 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter www.pronovabkk.de einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK zugesandt.

Ludwigshafen, 22. Dezember 2022

Der Vorstand
gez. Kaiser

Dein Krankenkassenbeitrag ab dem 1. Januar 2023

Die Kosten im Gesundheitswesen sind im letzten Jahr stark gestiegen. Daher hat das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) den durchschnittlichen Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2023 von 1,3 % auf 1,6 % angehoben. Wir werden unseren Zusatzbeitrag für das Jahr 2023 um 0,2 % auf 1,7 % anpassen.

1001 Alltagsaufgabe: Eine(r) muss ja dran denken.

Einkaufszettel schreiben, die Woche planen, den Haushalt managen, alle Termine im Blick halten, bloß nichts und niemanden vergessen: in vielen Beziehungen und Familien bleibt die Organisation des Alltags häufig an einer Person hängen. Diese ungleiche Belastung nennt man auch Mental Load.

Wer macht die Denkarbeit?

In einer idealen Partnerschaft sollte es eine faire Aufgabenteilung geben. Leider sieht die Realität besonders bei unsichtbaren Aufgaben – dem An-alles-denken – anders aus: Häufig trägt eine Person einen größeren Anteil an der Organisation von Alltagsaufgaben. Dies zeigt sich vermehrt auch seit der Corona-Pandemie: seitdem liegt diese Verantwortung verstärkt bei einem Familienmitglied und häufig sind das die Frauen. Bleibt diese ungleiche Verteilung der mentalen Last über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen, kann das zu einer Einbahnstraße werden, die direkt in den Burn-out führt. Hinzu kommt die Belastung für die Paarbeziehung.

Gutes Beispiel: Kindergeburtstag

Bevor die Party losgehen kann, gibt es im Vorfeld einiges zu planen: den Termin auf dem Schirm haben, den Einkauf, die Gäste- und Geschenkeliste, die Deko, die Unterhaltung, das Essen und und und. Beim letzten Kindergeburtstag warst du das einsame Partykomitee? Dann weißt du am besten, dass man an ganz schön viele Dinge denken muss, bevor die eigentliche Umsetzung beginnt.

So ist das bei allen Alltagsaufgaben: Beinahe ganz nebenbei müssen sie zuerst organisiert werden, ehe es an ihre Erledigung gehen kann. Da ist es wohl kaum überraschend, dass Denkarbeit zusätzlich zum vollgepackten Paar- und Familienleben zu einer mentalen Herausforderung werden kann.

So erkennst du Mental Load

Am besten findest du das im Austausch mit deiner Partnerin oder deinem Partner heraus. Notiert beide über mehrere Tage alle Dinge, für die ihr jeweils zur Organisation des Alltags verantwortlich seid. Das ist ein wichtiger Schritt, um euch über ein eventuelles Ungleichgewicht bewusst zu werden. Setzt euch anschließend zusammen. Eure Listen zeigen euch auf, an was ihr beide täglich noch nebenbei mitdenkt. Für dein Gegenüber können deine Punkte ein echtes Aha-Erlebnis sein, da ihr oder ihm bisher vielleicht gar nicht so bewusst war, an was du für euren reibungslosen Alltag alles denkst. Stellt ihr dabei fest, dass die Denkarbeit ungleich verteilt ist, überlegt gemeinsam, welche Verantwortung von wem zukünftig übernommen werden kann.



Gemeinsam

geht's

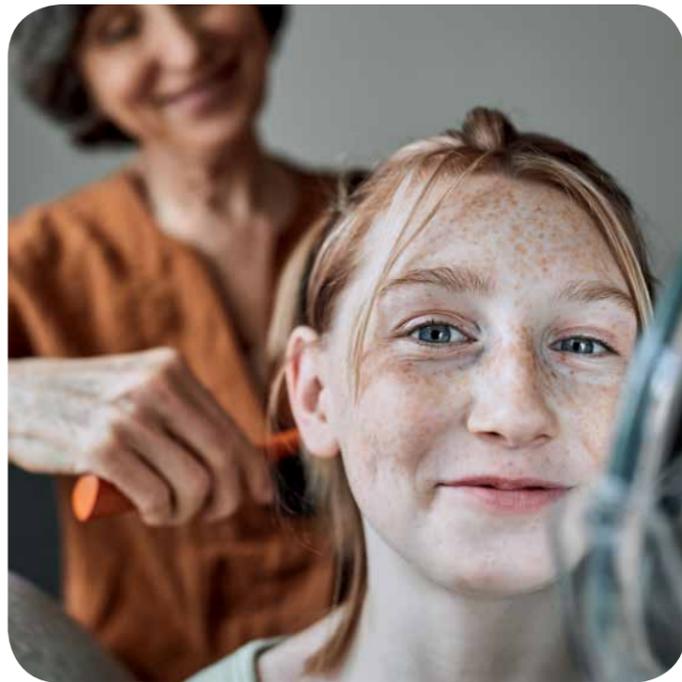
leichter.

Raus aus der Mental-Load-Falle.

- Findet eine Regelung für Themenkomplexe wie Schule, Finanzen, Haushalt, Arzt- und Freizeittermine, Gartenarbeit, Urlaubsplanung usw. – hier ist eine flexible Handhabung sinnvoll.
- Verteilt 1 x pro Woche Aufgaben für die folgende Woche.
- Bespricht am Ende des Monats, wie es gelaufen ist, wie ihr euch fühlt und wo die Partnerin oder der Partner mehr oder weniger machen kann.

Social Media und der Schönheitsdruck.

Beauty-Filter haben wohl die meisten von uns schon einmal ausprobiert. Du auch? Dann weißt du bestimmt, dass damit veränderte Fotos täuschend echt aussehen können. Besonders bei Influencer*innen gehören gefilterte Fotos auf Instagram, TikTok und Co. einfach dazu. Und auch für viele private Nutzer*innen von Social Media-Apps ist das längst Alltag. Was zunächst nach kreativer Freiheit und Fotospaß klingt, ist in Wirklichkeit nicht so harmlos, wie es scheint. Denn bearbeitete Fotos verzerren unsere Sehgewohnheiten und können das eigene Selbstbild negativ beeinflussen. Die Folgen: Schönheitsdruck, psychische Erkrankungen und eine deutliche Zunahme von Schönheits-OPs.



Für mehr Realität auf Social Media

Kinder und Jugendliche brauchen gezielte Aufklärungsmaßnahmen gegen die verzerrte Filterrealität und eine Förderung ihrer Medienkompetenz. Ergänzend dazu könnte eine Kennzeichnungspflicht für retuschierte Fotos in den sozialen Medien eine sinnvolle Ergänzung sein, um Transparenz zu schaffen. Seit Sommer 2022 gibt es ein solches Gesetz in Norwegen. Dort müssen Werbetreibende, zu denen auch Influencer*innen zählen, ihre Bilder markieren, wenn darin Personen retuschiert wurden.

Rund zwei Drittel aller jungen Menschen fühlen sich von den in den sozialen Medien gezeigten Schönheitsstandards unter Druck gesetzt. So sehr, dass der Großteil von ihnen regelmäßig Fotos bearbeitet. Viele Menschen streben für ihren Online-Auftritt nach einer Perfektion, die sie auf natürlichem Wege niemals erreichen können. Gesichtsverändernde Foto-Programme ermöglichen also das Unmögliche. Selbstoptimierung war scheinbar noch nie so einfach.

Lieber Schönheits-OP statt #nofilter?

Wer schon einmal Beauty-Filter ausprobiert hat, weiß, dass diese das Aussehen stark verändern können. Manchmal gefällt diese Veränderung vielleicht sogar so sehr, dass die eigene Nase vorm Spiegel plötzlich zu schief, die Augen zu klein oder die Lippen zu schmal erscheinen. Dies kann im Ernstfall die psychische Gesundheit angreifen und das Selbstbild nachhaltig beeinflussen. Das natürliche Aussehen ist plötzlich nicht mehr gut genug – der Wunsch nach einer dauerhaften Veränderung wächst, um dem Leidensdruck ein Ende zu setzen.

Insbesondere junge Frauen würden sich einem Schönheitseingriff unterziehen, um vermeintliche Makel zu beseitigen. Studien zufolge zieht diesen Schritt knapp die Hälfte von ihnen in Betracht. Diese Tendenz spiegeln auch die Zahlen von kosmetischen OPs wider: besonders minimalinvasive Eingriffe wie Faltenunterspritzungen oder Lippenkorrekturen sind in den letzten Jahren gefragter denn je. Die sozialen Medien sind laut Fachleuten mit ein Grund dafür.



Du oder dein Kind wurdet schon einmal Opfer von Cybermobbing? Wie ihr euch davor schützen könnt, erfährst du auf magazin.pronovabkk.de



Ganz easy

weg von

süß.

Du magst gern Süßes, willst dich aber gesund ernähren und greifst deshalb auf Produkte mit Süßstoffen zurück? Dann solltest du umdenken.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose gesunde Darmbakterien in krankmachende verwandeln können. Unmittelbar bemerkbar macht sich das zum Beispiel an Blähungen oder Durchfall. Doch das ist nicht alles: Die durch Süßstoffe entstehenden schädlichen Mikroben können in den Blutkreislauf eindringen und zu Infektionen führen.

Der natürliche Süßstoff Stevia (gewonnen aus der Steviapflanze) wiederum ist möglicherweise erbgutverändernd und allergieauslösend. Muss man also, wenn man's gern süß hat, doch beim Zucker bleiben? Da auch ein Übermaß an Zucker deinem Körper nicht guttut, wäre das selbstverständlich keine Lösung.

Versuch doch mal einen anderen Weg: Reduziere Schritt für Schritt deinen Zuckerkonsum. Gewöhn dich langsam an weniger süße Lebensmittel:

- Ersetze Vollmilchschokolade durch bittere Sorten.
- Trink Infused Water – also frische, mit Wasser aufgequollene Fruchtstückchen – statt gesüßter Limos.
- Iss eine Banane statt eines Müsliriegels.
- Kauf keine vorgesüßten Müslis, süß deine Haferflocken lieber selbst, z. B. mit Ahornsirup.
- Verzichte auf zuckerhaltige Joghurts, nimm stattdessen Naturjoghurt, den du bei Bedarf mit ein paar Früchten oder einem Teelöffel Honig dezent süßt.

So trainierst du deinen Geschmackssinn um – und wirst gleichzeitig viel empfänglicher für den Eigengeschmack von Lebensmitteln.



Ständig Heißhunger auf was Süßes? Alles zum Thema Zuckersucht und einen Selbst-Test findest du auf magazin.pronovabkk.de

Männerkrankheit Gicht.

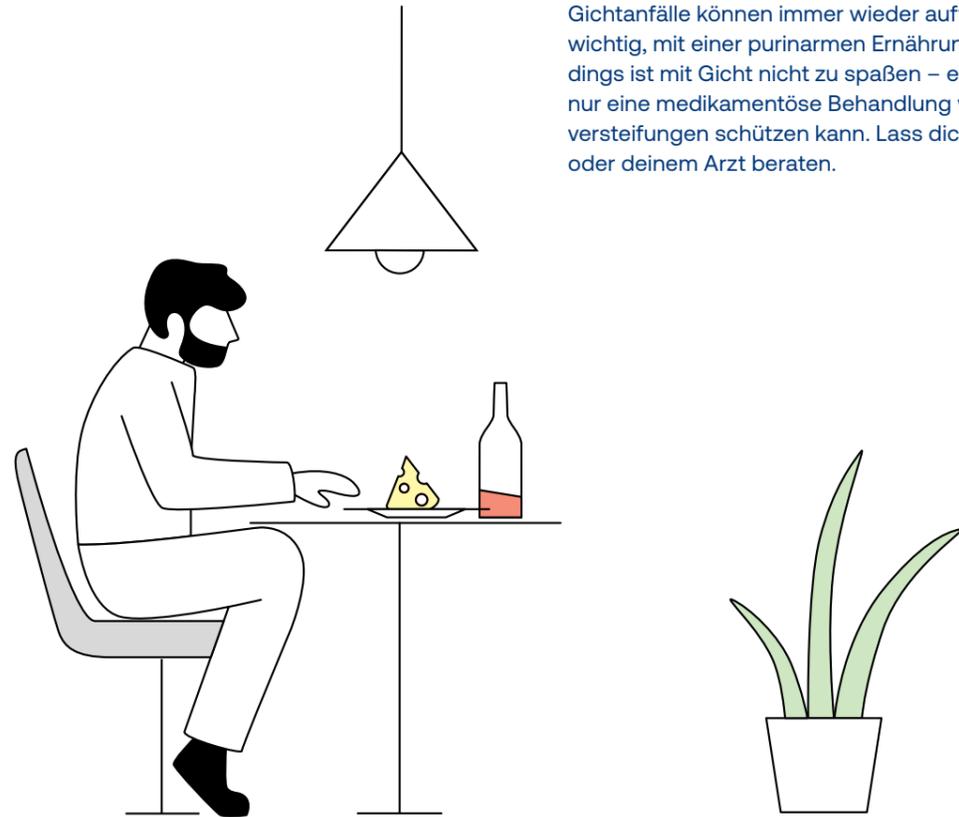
Vielleicht hast du schon einmal von einer Erkrankung namens Gicht gehört. Sie macht sich anfänglich oft mit stechenden Schmerzen im großen Zeh bemerkbar. Doch anders, als viele glauben, trifft Gicht nicht nur ältere Männer. Auch in jüngeren Jahren kann es wie aus dem Nichts zu einer schmerzhaften Entzündung, einem Gichtanfall kommen. Richtig ist allerdings, dass mehr Männer als Frauen betroffen sind.

Als Auslöser genügt schon eine üppige Mahlzeit mit viel Fleisch und Alkohol. Die Ernährungsweise hat nämlich einen großen Einfluss auf die Erkrankung. Deine Essgewohnheiten kannst du aber anpassen. Auch den zweiten Risikofaktor Übergewicht kannst du mit einer ausgewogenen Ernährung vermeiden oder reduzieren. Wir zeigen dir, auf welche Nahrungsmittel es ankommt.

Was ist Gicht?

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung. Sie betrifft Männer mindestens 5 x so häufig wie Frauen. Manche Menschen haben eine Veranlagung zu Gicht. Doch auch die Ernährung ist von Bedeutung. Beim Abbau von Nahrungsmitteln mit bestimmten Substanzen, den sogenannten Purinen, entsteht Harnsäure. Diese scheidet der Körper normalerweise über den Urin wieder aus. Funktioniert das nicht, lagert sich überschüssige Harnsäure in Kristallform unter anderem in den Gelenken ab.

Ein Gichtanfall macht sich oft erstmalig nachts am großen Zeh bemerkbar. Das Gelenk ist heiß, geschwollen, rötlich oder bläulich verfärbt und extrem berührungsempfindlich. Fieber, Kopfschmerzen und Unwohlsein können ebenfalls auftreten. Doch auch wenn nach einigen Tagen wieder Ruhe einkehrt – Gichtanfälle können immer wieder auftreten. Daher ist es wichtig, mit einer purinarmen Ernährung vorzubeugen. Allerdings ist mit Gicht nicht zu spaßen – es gibt Fälle, bei denen nur eine medikamentöse Behandlung vor dauerhaften Gelenkversteifungen schützen kann. Lass dich dazu von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten.



Schon gewusst?

Crash-Diäten gegen Übergewicht sind niemals empfehlenswert. Bei stark verringerter Kalorienzufuhr können vermehrt freigesetzte Purine sogar einen Gichtanfall auslösen. Am gesündesten ist es, die Ernährung langfristig umzustellen und sich mehr zu bewegen.

Leichter

essen.

Gesünder

leben.

Basics für deine Ernährung

Für eine purinarme Ernährung ist es nicht nötig, ständig den Puringehalt aller Nahrungsmittel mit Tabellen zu überprüfen. Achte einfach auf bestimmte Lebensmittelgruppen. Und trink viel Wasser. So kann dein Körper Purine besser ausspülen.



Schlecht bei Gicht:

- Fleisch, fetthaltige Wurst, Innereien, Geflügel mit Haut
- Meeresfrüchte, Sardellen, Ösardinen, Räucherfisch
- Alkohol
- Fructose (süße Getränke, industriell hergestellte Lebensmittel, Trockenfrüchte)



Gut bei Gicht:

- Frisches Gemüse
- Frisches Obst
- Eier und Milchprodukte
- Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln, Reis
- Nüsse

Unser Kundenservice:
E-Mail service@pronovabkk.de
Telefon 0621 53391 - 1000
Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

Impressum
Pronova BKK – Magazin

Herausgeberin:
Pronova BKK
Redaktion Magazin
Horst-Henning-Platz 1
51373 Leverkusen
Telefon 0621 53391-1000
magazin@pronovabkk.de
magazin.pronovabkk.de

Verantwortlich: Stefanie Möbius (V.i.S.d.P.)
Redaktionsleitung: Talena Zatrieb
Redaktion und Gestaltung:
Lutz Meyer, Michaela Braun, Thomas Ricker
Druck: Weiss-Druck, Monschau

Das Magazin erscheint 2 x jährlich.
Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise: gettyimages; S. 2: Maskot; S. 7: Johner Images; S. 8: Mengwen Cao; S. 13: Cavan Images; S. 16: Willie B. Thomas; S. 22: YakobchukOlena; iStock; S. 2: GaudiLab; S. 9: Drazen Zigic; Adobe Stock; Titel: Yakobchuk Olena; S. 2: Yakobchuk Olena, Halfpoint, Yakobchuk Olena, Halfpoint, Kaspars Grivalds; S. 11: Halfpoint; S. 18: Strelciuc; S. 25: Jacob Lund; S. 27: Halfpoint; S. 28: Yakobchuk Olena; S. 29: F8 \ Suport Ukraine

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

Pronova BKK, 67058 Ludwigshafen
ZKZ 07925, Postvertriebsstück E +4, DPAG, Entgelt bezahlt

