

proFit

Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
3/2018



KREBSVORSORGE- IMPfung VOR DEM ERSTEN MAL

Das Comeback der
Trimm-dich-Pfade

Wie lerne ich
mich selbst zu lieben?

Fit im Kurzurlaub

Noch keine Idee für den nächsten Kurzurlaub? Well-aktiv ist ein kompaktes Gesundheitsprogramm, mit dem Sie in kurzer Zeit Ihr Wohlbefinden steigern können. Jetzt sind die neuen Kataloge da. Ideal ist Well-aktiv für Menschen mit wenig Zeit, denn sie können an vier oder fünf Tagen Kurse zu den Themen Entspannung, Bewegung und Ernährung erleben. Oft gibt es vor Ort weitere kostenfreie Angebote. Wir übernehmen die Kosten in Höhe von 150 Euro



(ein Kurs) oder 160 Euro (zwei Kurse), während Sie Anreise, Unterkunft und Verpflegung bezahlen. Den Katalog können Sie über unser 24-h-Servicetelefon unter **0800 1656616*** oder **meine-krankenkasse.de** (Gesundheitsreisen) anfordern.

Dauerstress im Job?

Von Jahr zu Jahr steigt in Deutschland die Zahl der Fehltage aufgrund von Burnout. Burnout ist eine Erschöpfungsdepression, die durch Dauerstress und Überlastung am Arbeitsplatz hervorgerufen werden kann. Laut einer aktuellen Studie gibt es die meisten Betroffenen im Bereich des Dialogmarketings, dort kommen auf 1.000 Angestellte insgesamt 366,4 Fehltage wegen Burnout. Ebenfalls besonders burnoutgefährdet sind Führungskräfte in Gesundheitsberufen sowie Lehrer.

Wie sich Dauerstress auswirkt und wie er sich verhindern lässt, erfahren Sie beim Expertenchat der BKK-VBU am **10. Dezember** von 20.30 bis 22 Uhr.

meine-krankenkasse.de (Ratgeber, gesund leben, Unser Expertenchat).

Stillen – Basis fürs Leben

Unter diesem Motto findet vom **1. bis zum 7. Oktober** die Weltstillwoche statt, mit der die World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) schon seit 1991 über die Vorteile des Stillens von Säuglingen aufklären will. Die Zusammensetzung von Muttermilch ist optimal abgestimmt auf die Bedürfnisse des Babys. Kinder, die gestillt wurden, sind besser geschützt vor Infektionskrankheiten und Allergien, sie leiden zudem seltener unter Übergewicht mit all seinen Folgen. Auch die Mutter profitiert davon, wenn sie ihrem Kind mindestens sechs Monate lang die Brust gibt: Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Stillen das Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs sowie Bluthochdruck zu erkranken, senkt. Außerdem ist

Stillen praktisch und hygienisch: Die Milch ist immer dabei, auf Pulver, destilliertes Wasser in keimfreien Fläschchen kann verzichtet werden. Trotz all dieser Vorteile werden weltweit aber nur 45 Prozent aller Kinder unter sechs Monaten ausschließlich gestillt.

Unterstützt wird die Weltstillwoche von der Organisation La Leche Liga (LLL), die in über 70 Ländern Müttern Hilfestellung beim Stillen ihrer Kinder gibt. Die meist ehrenamtlichen Stillberaterinnen informieren über die Bedeutung des Stillens und helfen bei Stillproblemen. Welche Aktionen die WABA und die La Leche Liga während der Weltstillwoche in Ihrer Nähe planen, erfahren Sie unter **lalecheliga.de** (Stillgruppen).

