

Gesund durch die Energiekrise

Leverkusen, 01.09.2022: Lieferengpässe bei der Gasversorgung und stark gestiegene Energiepreise: Maßnahmenpakete der Bundesregierung und Appelle an die Bevölkerung sollen uns gut durch Herbst und Winter bringen. Die pronova BKK zeigt, welche positiven wie negativen Folgen das für die eigene Gesundheit haben kann.

Können wir uns die Heizkosten noch leisten? Werden wir im Winter zuhause, am Arbeitsplatz und in der Schule frieren? Wie schon während der Corona-Pandemie, kann auch die aktuelle Energiekrise ein belastendes Gedankenkarussell auslösen. „Mein Tipp: Konsumieren Sie Nachrichten dosiert und bewusst“, rät Patrizia Thamm, Psychologin bei der pronova BKK: „Meiden Sie sensationsgetriebene Informationsquellen, versorgen Sie sich konsequent maximal nur ein- bis zweimal pro Tag mit Nachrichten oder legen Sie ein Zeitfenster fest, um Informationen online oder über Social Media zu lesen.“ Push-Benachrichtigungen auf dem Smartphone sollte man ausschalten. „Achtsamkeitspraktiken wie eine tägliche Meditationspause oder ein Spaziergang können denjenigen zu mehr innerer Ruhe verhelfen, die an ihrer psychischen Belastungsgrenze angelangt sind – bei anhaltendem Unwohlsein ist die Hausarztpraxis eine gute erste Anlaufadresse“, erklärt Thamm.

Gefühlen von Angst und Verunsicherung kann man konstruktiv begegnen, indem man aktiv nach Lösungen sucht. Mit Blick auf die herannahende kalte Jahreszeit kann es sinnvoll sein, sich schon jetzt Methoden für einen bewussten Energieverbrauch im Alltag anzueignen. Das kann die eigenen Finanzen entlasten, die Umwelt schützen und sogar förderlich für die Gesundheit sein:

Stoßlüften versus Kippen

Regelmäßiges Durchlüften von Innenräumen ist wichtig und gesundheitsförderlich. Die Viruslast von Corona, Erkältung und Co. z. B. in Klassen- und Büroräumen kann dadurch signifikant gesenkt werden. Damit aber die Wärme dabei nicht verloren geht, ist richtiges

und effizientes Lüften ratsam: dreimal täglich bei heruntergedrehter Heizung die Fenster für fünf Minuten komplett öffnen und so für einen Luftaustausch sorgen. Zu lange oder dauerhaft gekippte Fenster sollten vermieden werden.

Kaltes Wasser

Regelmäßiges Händewaschen sollte für alle Menschen selbstverständlich sein – vor allem nach dem Toilettengang, vor dem Essen und beim Betreten der Wohnung. „Hände sollten 30 Sekunden mit Seife und kaltem Wasser gewaschen werden – warmes Wasser macht die Hände nicht sauberer“, erklärt Dr. Imke Schmitz-Losem, Beratungsärztin bei der pronova BKK. Auch beim Wäschewaschen und dem Geschirrspülen per Hand oder mit der Maschine sollte seine möglichst niedrige Temperatur gewählt werden.

Schwimmen ist in jeder Jahreszeit eine gesundheitsfördernde und gelenkschonende Sportart und daher für viele Menschen gut geeignet. Immer mehr Schwimmbäder senken jedoch die Wassertemperaturen zum Zwecke der Energieeinsparung ab. „Ungesund ist dies für den Körper jedoch nicht“, sagt Schmitz-Losem. „Der Körper gewöhnt sich ans kühle Nass. Man sollte jedoch nicht reinspringen, sondern langsam eintauchen. Wer zittert und vor allem Kinder mit blauen Lippen sollten das Wasser umgehend verlassen. Leichte, kurzärmelige Neoprenanzüge können hier Abhilfe schaffen,“ ergänzt die Beratungsärztin.

Energiesparen im Alltag

Energie ist mehr denn je zu einer wertvollen Ressource geworden. Daher lohnt es sich immer, sie bewusst zu nutzen. Zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, spart nicht nur CO₂, sondern schont den Geldbeutel und bringt Bewegung in den Alltag. Gleiches gilt für Treppe statt Aufzug oder Spaziergänge zum Supermarkt. Auch der Umstieg von Sprudel- auf Leitungswasser, eine fleischarme Ernährung, die Wäsche statt im Trockner an der Luft zu trocknen oder die Heizung in ungenutzten Räumen oder generell runterzuschalten, sind einfach und kurzfristig umzusetzende Tipps.

Über die pronova BKK

Die pronova BKK ist aus Zusammenschlüssen der Betriebskrankenkassen namhafter Weltkonzerne wie BASF, Bayer, Continental und Ford entstanden. Bundesweit für alle Interessierten geöffnet, vertrauen der Krankenkasse rund 650.000 Versicherte ihre Gesundheit an. Ob über den rund um die Uhr erreichbaren Telefonservice, per Videoberatung, über die App, via E-Mail, im Chat oder in den 60 Service-Centern vor Ort – die pronova BKK kümmert sich jederzeit um die Anliegen ihrer Kundinnen und Kunden. Weitere Informationen auf pronovabkk.de.