

proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
03·23

Alter! Was geht?

Betreutes Wohnen ist gefragt,
doch es gibt zu wenig Angebote

ALLERGIEN

Lernen, mit der
Krankheit zu leben

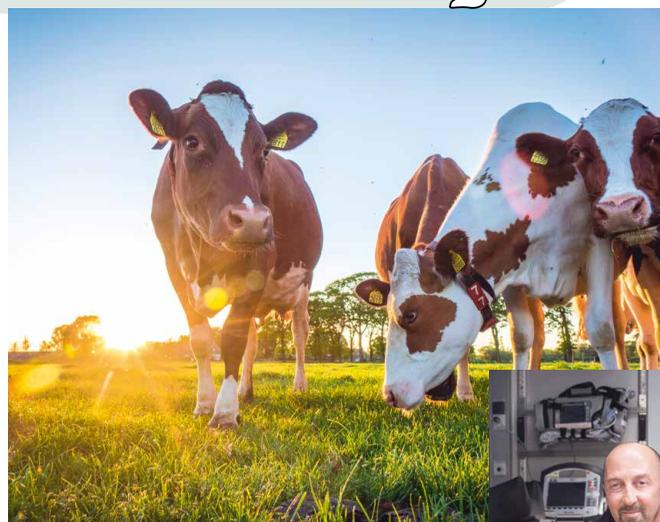
PARTNERMASSAGE

Tipps und Handgriffe

06 Gut betreut und selbstständig im Alter



16 Mit der Parkbank fit in den Herbst



14 Fleischersatz statt Tiere essen



30 Hamburger Lebensretter

ZAHLEN UND FAKTEN

04 News aus Gesundheit und Forschung

TITELTHEMA

06 Servicewohnen für Senioren: betreut in der eigenen Wohnung

GESUNDHEIT

- 12 Tipps für die perfekte Partnermassage
- 14 Soja statt Hack – wie gesund sind Fleischersatzprodukte?
- 16 Fitness draußen: ein Work-out an der Parkbank
- 18 Allergien richtig managen
- 20 Was gehört in die Hausapotheke?

MEINE KRANKENKASSE

- 22 Die Kraft der Meditation per App entdecken
- 24 So funktioniert das E-Rezept
- 25 Service-App der BKK-VBU: digitales Postfach
- 26 Per Videosprechstunde schnell zum Kinderarzt
- 27 Der Transparenzbericht der BKK-VBU
- 28 Vor Ort: Angebote der ServiceCenter

EINER FÜR UNS

30 Rettungssanitäter Michael Zeglin

ZUM GUTEN SCHLUSS

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Titelfoto: Stefanie Loos, Foto: Stefanie Loos, Emil/Adobe Stock, Sarah Rubensdörfer, BKK-VBU, Illustration: dworak & kornmesser

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor einiger Zeit erzählte mir eine Kollegin die Geschichte ihres autofahrenden Vaters. Trotz guter Anbindung an den Nahverkehr, trotz ausreichender Bargeldvorräte für eine Taxifahrt bis nach Palermo steigt der ältere Herr immer noch ins Auto. Nichts hält ihn davon ab. Mittlerweile hat meine Kollegin ein perfekt ausgefeiltes System an Einparkhilfen in der Garage aufgebaut. An den Wänden stapeln sich alte Autoreifen und Polster für Gartenstühle – alles zur Vermeidung von Kratzern und Dellen in den Seitentüren der väterlichen Staatskarosse.

Jede und jeder von uns kann eine Anekdote über die Oldies und ihre Autos erzählen, denn Eltern oder Großeltern haben wir alle. Wenn sie so um die 80 Jahre alt sind, beschleicht uns das Gefühl: Wie lange wird das gut gehen? Muss man schon jetzt was sagen oder unternehmen für den Fall, dass ...?

Zum Pflegefall werden Eltern selten über Nacht. Frühzeitige Gespräche und gute Planung helfen Familien, sich auf den Ernstfall vorzubereiten. Dabei ist es leichter, Hilfe zu finden, als viele vermuten. Bundesweit existieren mehr als 550 Pflegestützpunkte, häufig betreiben wir Krankenkassen und Kommunen sie gemeinsam. Dort findet Rat, wer überfordert ist mit der neuen Situation der Eltern. Die Mitarbeitenden der Pflegestützpunkte kennen sich aus im Wirrwarr der staatlichen Hilfsangebote, sie wissen, wie eine Vorsorge- oder Betreuungsvollmacht aussehen muss. Sie geben auch Tipps, wie Wohnungen altersgerecht umgestaltet werden können.



„Es ist leichter, Hilfe zu finden, als viele vermuten.“

Damit Eltern und Kinder nicht unvorbereitet in die Situation hineinschlittern, bedarf Pflege der Planung. Das hat auch meine Kollegin erfahren. Nach langen Gesprächen mit ihrem Vater hat er sich ein Seniorenwohnheim angeschaut. Nur für den Fall der Fälle.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst. Bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen!

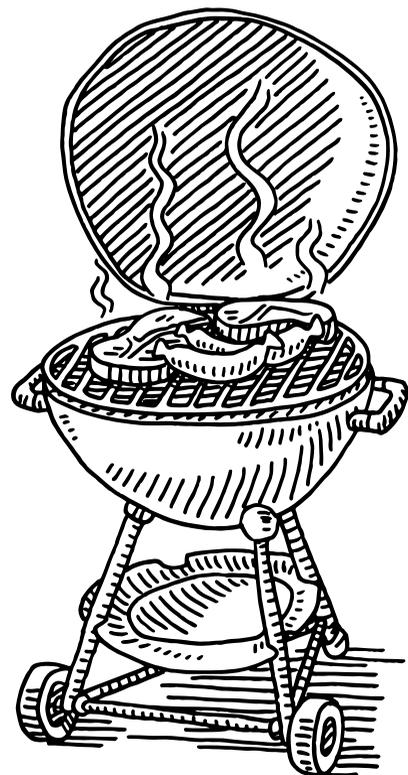
Ihre

 Andrea Galle
 Vorständin

PS: Infos zum Thema finden Sie auf unserer Homepage unter www.meine-pflegekasse.de

FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE





46 %

der Menschen in Deutschland grillen am liebsten Steak und Wurst. Gemüse legt nur jeder Zehnte auf den Grill.

Quelle: Statista



83,5 Jahre

werden Frauen im Durchschnitt alt, die 2019 geboren wurden. Bei Männern sind es 78,7 Jahre. Im westeuropäischen Vergleich erreicht die Bundesrepublik damit nur hintere Ränge. Am längsten leben Frauen in Spanien (86,2 Jahre) und Männer in der Schweiz (81,9 Jahre).

Quellen: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung und Max-Planck-Institut für demografische Forschung

13 von 100

Rentnern und Rentnerinnen zwischen 65 und 74 Jahren arbeiten hierzulande noch.

Quelle: Statistisches Bundesamt

5,22 Euro

pro Jahr zahlt jeder Bürger und jede Bürgerin für die Entsorgung von Einwegprodukten aus Kunststoff, die in öffentlichen Mülleimern landen. Den größten Anteil haben Becher.

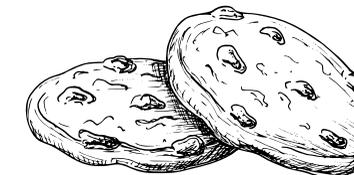
Quelle: Umweltbundesamt



Mehr als 4 Kilogramm

Kekse kauft jeder Einzelne im Schnitt pro Jahr. Geknuspert wird aber noch mehr, denn Selbstgebackenes führt die Statistik nicht auf.

Quelle: Statista



31 Apps

finden sich im Durchschnitt auf privat genutzten Smartphones, zusätzlich zu den vorinstallierten. Mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der installierten Apps ab, bei den über 65-Jährigen sind es mit üblicherweise 19 nicht mal halb so viele wie bei den Jüngeren.

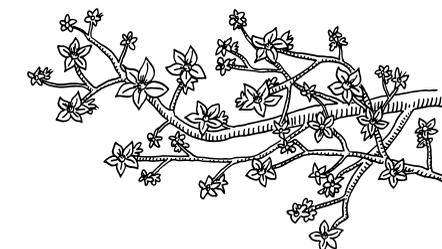
Quelle: Digitalverband Bitkom



9 von 10

Erwachsene macht es glücklich, in der Natur zu sein. Sie finden allerdings auch, dass Wirtschaft und Leben naturverträglicher werden müssen.

Quelle: Bundesumweltministerium



40 %

der Mütter von Kindern unter drei Jahren sind erwerbstätig. Im Vergleich zu 2008 sind das neun Prozent mehr. Zugleich übernehmen vor allem sie die Sorgearbeit und passen ihre Erwerbstätigkeit der Familiensituation an.

Quelle: Statistisches Bundesamt



Illustrationen: FrankRamspott/Stock (3), vaitekune/Stock, Ekaterina Balabasova/Stock, Ann Lou/Adobe Stock, arabella adaline/Adobe Stock

OLDIES UND GOLDIES

In einer eigenen Wohnung wohnen und immer dann Hilfe bekommen, wenn man sie braucht: Servicewohnen für Senioren ist gefragt, aber das Angebot reicht bei Weitem nicht aus.

Text: Barbara Dribbusch; Fotos: Stefanie Loos

Es gibt Spätsommertage wie diesen, da verliert das hohe Alter seinen Schrecken. Die Sonne scheint, auf dem Balkon blüht es gelb und lila, im Garten sonnen sich die Mitbewohner. „Ich fühle mich hier geborgen“, sagt Christa Fuchs, 91 Jahre alt, „man grüßt sich, man ist nicht so allein.“ Sie sitzt in ihrer Einzimmerwohnung im fünften Stock des Seniorenzentrums Kardinal Bengsch in Berlin. Der Blick nach draußen reicht weit in den Himmel. „Es war ein Glücksfall“, sagt Fuchs, „dass ich das Haus hier vor vielen Jahren gefunden habe.“

Servicewohnen, auch „betreutes Wohnen“ genannt, bietet das Seniorenzentrum der Caritas an. Dabei wohnt man zur Miete in einem barrierearmen Haus mit Aufzug und bucht diverse Angebote, auch Pflegeleistungen, dazu. Außenstehende mögen den Gebäudekomplex aus den 80er-Jahren mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, von denen sich viele mit Stock, Rollator oder im Rollstuhl bewegen, vielleicht als „Altenghetto“ empfinden.

Für die Bewohner ist der Mietvertrag hier wie ein Sechser im Lotto. „Wir werden überrannt von Bewerberinnen“, sagt Christine Nawrath, die Seniorenberaterin im Caritas-Haus. Man könne die Interessenten nicht mal auf eine Warteliste vertrösten, sondern müsse auswählen, so stark sei der Andrang.

Im Berliner Caritas-Haus direkt an der Spree kostet eine 43-Quadratmeter-Wohnung mit Schlafnische und abgetrennter Küche warm rund 690 Euro im Monat, inklusive einer Servicepauschale für Angebote an Gruppenaktivitäten und Beratungssprechstunden, ohne Mahlzeiten. Damit gehört das Haus zu den günstigen im Bereich des Servicewohnens, und das in einer Metropole wie Berlin.

EIN BOOMENDER MARKT

Rund 300.000 Plätze für Servicewohnen gebe es schätzungsweise in Deutschland, aber der Bedarf sei viel höher, so der „Pflegeheim Rating Report 2022“. Dazu zählen Einzimmerapartments in altersgerechten Seniorenwohnhäusern ebenso wie Dreizimmerwohnungen in hotelähnlichen Residenzen.

„Wir raten den Leuten, sich genau anzuschauen, welche Leistungen sie zu welchen Preisen bekommen“, sagt David Kröll, Sprecher des Patientenschutzbundes BIVA. „Manche haben falsche Vorstellungen davon, was betreutes Wohnen ist. Sie denken, dass sie da gewissermaßen an die Hand genommen werden.“ Die Serviceleistungen schließen keine pflegerische Betreuung ein. Die Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst muss extra gebucht werden und damit werden gegebenenfalls auch Eigenanteile fällig.



Christa Fuchs wohnt seit 26 Jahren im Seniorenzentrum der Caritas.



13

Millionen Menschen in Deutschland sind zwischen 55 und 65 Jahre alt. In den nächsten Jahren verabschieden sich die Babyboomer aufs Altenteil.

→ Fuchs wohnt seit 26 Jahren im Seniorenwohnhaus. Davor lebte sie allein, sie hat keine Kinder. „Ich war selbstständig, Bandagenmeisterin“, erzählt sie, „heute nennt man das Orthopädiemechanikerin. Meine Wohnung lag im Altbau, Kohleheizung, vier Treppen ohne Aufzug.“ Da konnte sie nicht bleiben, so zog sie hierher. Zweimal in der Woche hilft ihr jemand vom ambulanten Pflegedienst beim Duschen.

ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ

Es gebe Gemeinschaft im Haus, aber man dürfe nicht zu viel erwarten. „Eine Nachbarin bringt mir jeden Tag die Post hoch“, sagt Fuchs, „und eine andere hat mir Blumen abgeholt, die ich für eine Beerdigung bestellt habe.“ Bei Gemeinschaftsfeiern kommt sie und hilft bei den Vorbereitungen, so gut sie kann. Sie geht am Rollator oder kurvt mit dem Elektrorollstuhl durch die Gänge. Hat sie in all den Jahren Freundinnen im Haus gefunden? Hm, sie würde es „Freundschaften“ nennen, sagt sie vorsichtig. Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist entscheidend in einem Haus mit betagten Bewohnerinnen, meist alleinstehenden Frauen, die alle so ihre Eigenheiten haben.

Etwa vier von zehn Bewohnern im Caritas-Haus haben einen Pflegegrad, sagt Seniorenberaterin Nawrath. Damit kann man Leistungen von der Pflegekasse etwa für ambulante Pflege beanspruchen, was sich aber auf die Wohnkosten nicht auswirkt. In der Regel kommen die Leute in jüngeren Jahren ohne Pflegegrad ins Haus und werden dann mit den Jahren gebrechlicher. Das Eintrittsalter liege bei Mitte 70, das Durchschnittsalter bei über 80 Jahren. „Ein Mix ist gut“, sagt Nawrath. Jüngeren, noch etwas fitteren Menschen fällt es in der Regel leichter, an Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen und Kontakte herzustellen.

SENIORENYOGA UND DOPPELKOPF

Betreuerinnen, Ehrenamtliche und Bewohnerinnen bieten Yoga, Kraft- und Balancetraining, Tänze, ein Erzählcafé, Techniksprechstunden, Bingo- und Doppelkopfrunden an. Im Gottesdienst hält man Andachten für Verstorbene. Zweimal wöchentlich promenieren die Spaziergruppen an der Spree entlang.

Um bei den Angeboten mitmachen zu können, „sollte man nicht zu spät in das betreute Wohnen ziehen“, sagt Anita Seidel. Die 72-Jährige zog nach dem Tod ihres Mannes vor vier Jahren in ein Apartment im Erdgeschoss ein. Ihre Zweieinhalbzimmerwohnung im dritten Stock war ihr zu groß geworden, es gab keinen Aufzug, sie wollte näher bei ihrer Tochter sein. „Ich habe meiner alten Wohnung keine Träne nachgeweint“, sagt Seidel. Im Seniorenzentrum spielt sie Bingo, geht bei den „Morgenspaziergängern“ mit und macht Yoga. Das Gefühl, zu einer Gemeinschaft zu gehören, hat auch sie. „Wir passen ein bisschen aufeinander auf.“

NOTRUFKNOPF FÜR 25 EURO

Das Caritas-Wohnhaus führt eine Sicherheitsliste. Jeder sei dort aufgeführt, erklärt Nawrath. Hat eine Mitarbeiterin die Bewohnerin an einem Tag gesehen, macht sie ein Kürzel auf der Liste. Wenn zehn Tage hintereinander kein Kürzel hinter dem Namen steht, schaut jemand nach. Für den Fall der Fälle „haben wir einen Generalschlüssel“, so Nawrath. Viele haben einen externen Hausnotruf gebucht, für 25 Euro Grundgebühr. Ein Funkgerät in der Wohnung ist mit einem Knopf verbunden, den man immer am Körper trägt.

Wird der Notruf ausgelöst, meldet sich eine rund um die Uhr besetzte Zentrale. Man kann auch eine „Aktivitätstaste“ dazubuchen. Wird die Taste nicht einmal täglich gedrückt, schaut jemand vorbei. Dass eine Bewohnerin länger tot in der Wohnung liegt, wäre der Gau für jedes Seniorenwohnhaus. „Man zieht doch auch zur Vorsorge hier ein“, sagt Seidel.

Wer weiß, was die Zukunft bringt. Einmal irrte eine Bewohnerin im Garten umher und fand nicht mehr zurück in ihre Wohnung, erzählt Nawrath. Eine Dame saß nackt im Garten. Manche klingeln an einer anderen Wohnung, wenn sie verwirrt sind.



Anita Seidel zog nach dem Tod ihres Mannes ins Seniorenzentrum. Sie nutzt Angebote wie Yoga oder gemeinsame Morgenspaziergänge und genießt das Gefühl, nicht allein zu wohnen.

2,8

Millionen Haushalte mit Senioren benötigen altersgerechte barrierearme Wohnungen. Servicewohnen könnte für sie eine Lösung sein, doch aktuell gibt es dafür nur 300.000 Plätze.

Christine Nawrath weiß, dass Senioren viele Möglichkeiten haben, neue Bekanntschaften zu schließen. Wichtig ist es, aktiv nach neuen Kontakten zu suchen. Sportkurse sind eine gute Gelegenheit.



75 %

der Seniorenhaushalte leben in Wohnungen, die nicht altersgerecht sind. Manchmal sind nur kleine Änderungen nötig, um die Wohnung anzupassen. Beratung gibt es unter www.wohnungsanpassung-bag.de

98 %

So hoch ist die Auslastung des aktuellen Angebots im betreuten Wohnen. Wer auf einen Platz angewiesen ist, muss mit langen Wartezeiten rechnen.

→ „Wenn dies zum Dauerzustand wird, können sie nicht mehr allein bleiben“, sagt Nawrath. Dann reicht auch der ambulante Pflegedienst nicht mehr aus und die Bewohnerinnen ziehen um auf die stationäre Pflegestation.

LUXUS UND GEBRECHLICHKEIT

Das Seniorenzentrum verfügt über 150 Wohnungen, 64 Plätze in der Pflegestation, eine Demenz-WG und eine Tagespflege-Einrichtung. Wer aus dem Servicewohnen kommt, wird bei der Platzvergabe im Pflegeheim vorrangig berücksichtigt. Wobei man aber auf Abgrenzung achtet: Der Eingang zum Servicewohnen mit den vielen Briefkästen und Namen an der Tür liegt separat vom Pflegeheim.

Das ist die heikle Balance des Servicewohnens, die noch viel mehr in den teuren Altenresidenzen gefunden werden muss: Man will ein Haus der Lebensfreude, womöglich sogar des Luxus sein und gleichzeitig Versorgung und Hilfe bei Gebrechlichkeit bieten.

„Wer in eine Premium Residenz einzieht, will sich damit auch Sicherheit kaufen“, sagt Thomas Neureuter, Gründer des Verbands „Premium Residenzen“. Die Preise für die Residenzen des Verbands fangen für Einzimmerapartments mit Küche und Bad bei etwa 1.500 bis 2.000 Euro monatlich an.

ALT WERDEN IM SEEHOTEL

Eine dieser Premium-Residenzen liegt in Brandenburg: die Luisen Residenz am Zeuthener See in der Nähe Berlins. Die Kaufkraft in der Region spielt eine große Rolle für Investoren. Doch die Residenzen sind nicht nur etwas für die Oberschicht, auch die Mittelschicht hat Vermögen und Immobilien. Silke Hummer*, 80, ist vor zwei Monaten in die Luisen Residenz gezogen und hier „sehr happy“, wie sie sagt.

Hummer war früher Turnlehrerin an einer Oberschule. Nach dem Tod ihres Mannes wurde ihr Haus in Mahlow zu groß. Der Gedanke, dass die Kinder für ihre Pflege zuständig sein

sollten, war ihr ein Graus. „Ich brauchte etwas, wo die Kinder entlastet sind“, sagt Hummer. Ihr Traum sei es immer gewesen, am Wasser zu leben. Die Residenz am See war früher ein Seehotel. „Der Blick ist eine Wucht“, sagt Hummer und zeigt ihre Zweizimmerwohnung mit kleinem Balkon.

Wer hier zehn Jahre wohnt, bezahlt mehr als 250.000 Euro an Wohnkosten. „Mir kam zugute, dass die Grundstückspreise bei Berlin so gestiegen sind“, sagt Hummer. Das Haus hat sie verkauft, die Kinder ausgezahlt. Für die Wohnung in der Residenz zahlt sie 2.300 Euro warm im Monat. Mit der Rente und ihrem Anteil aus dem Hausverkauf seien die Kosten „zu stemmen, bis zum 90. Geburtstag“, sagt sie.

Es kann zum Problem werden, wenn zu knapp gerechnet wurde. David Kröll vom Patientenschutzbund BIVA kennt Fälle, wo das Vermögen nach wenigen Jahren in einer Residenz aufgebraucht war, „die Leute mussten dann ausziehen“, sagt er. BIVA rät Interessenten, besser mit einer langen Lebensdauer zu kalkulieren.

DIE NACHFRAGE STEIGT

Der Markt für das Servicewohnen im Premium-Bereich „ist begrenzt, die Zielgruppe klein. Hingegen fehlt es im Mittelfeld an Angeboten“, erklärt Anja Sakwe Nakonji, Geschäftsführerin von TERRANUS, einer Beratungsfirma für Sozialimmobilien. Das Seniorenzentrum in Berlin-Charlottenburg wurde mit der staatlichen Förderung für den sozialen Wohnungsbau gebaut, das hat die Mieten in Grenzen gehalten.

„Es müsste mehr solcher Häuser geben“, sagt Nawrath, „die Nachfrage steigt.“

2,8 Millionen Haushalte mit Senioren benötigen altersgerechte barrierearme Wohnungen. Aber nicht mal ein Viertel dieser Haushalte hat Wohnungen, in denen man mit Rollator und Rollstuhl klarkommt, hat das Pestel Institut in Hannover festgestellt. Es ist auch der Mangel an altengerechten Immobilien, der die Seniorinnen nach barrierearmen Alternativen suchen lässt, wie sie das Servicewohnen bietet.

KAUM STAATLICHE FÖRDERUNG

Die staatlichen Zuschüsse der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) für Wohnungseigentümer, die ihre Wohnung seniorengerecht umbauen wollen, wurden kürzlich ausgeschöpft und eingestellt. Stattdessen gibt es nur Kredite für den Umbau mit einer langen Laufzeit von 30 Jahren. „Das ist eine Farce“, rügt Matthias Günther, Leiter des Pestel Instituts. „Welcher 70-Jährige bindet sich noch so einen Kredit ans Bein?“

Günther fordert KfW-Zuschüsse für den Umbau von selbst genutztem Wohneigentum und staatliche Förderung für den seniorengerechten Neubau von Mietwohnungen. Ohne zusätzliche staatliche Förderung seien diese Wohnungen für die Älteren nicht finanzierbar, weder für jene, die im Eigentum wohnen, noch für Mieter. Günther: „Ein Alterswohnprogramm für die Babyboomer ist politisch nicht in Sicht.“ Und nicht jeder kann oder will sein Haus verkaufen, um in eine Residenz zu ziehen.

*Name geändert, der Redaktion bekannt

„Allein die Berührung hilft“

Sie gehört zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Mit einer Massage lassen sich nicht nur Verspannungen lockern. Sie kann noch viel mehr, weiß Physiotherapeut Christoph Margolf.



Christoph Margolf arbeitet als Physiotherapeut in einer Praxis in Marburg. Er betreut auch die Basketball-Damenmannschaft des BC Marburg, die in der 1. Bundesliga spielt.

Wann setzen Sie Massagen ein?

Zunächst einmal bei verspannten Muskeln. Sie können sehr fest sein und wehtun. Die Betroffenen merken das manchmal gar nicht. Es gibt in unserem Körper sehr viele kleine Strukturen und Muskeln, die manchmal längere Zeit nicht richtig arbeiten. Auch sie lassen sich mit Massagen gut erreichen. Oft werden sie durch die Massage des umliegenden Gewebes mitgelockert.

Ich setze Massagen aber auch ein, um die Wahrnehmung von einzelnen Körperregionen zu stärken. Schmerzen und Verletzungen können leicht zu Verunsicherungen führen. Die Menschen bewegen sich dann physiologisch nicht so, wie sie es eigentlich könnten.

Welche positiven Effekte haben Massagen?

Sie helfen verspannten Muskeln, sich zu entspannen. Und sie fördern die Durchblutung, auch die der Haut und der tiefer liegenden Strukturen. Die Folge: Das Gewebe wird wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Außerdem können sie Schmerzen reduzieren, indem sie die Stressreaktion des Körpers regulieren.

Gibt es auch psychologische Effekte?

Allein schon die Berührung hilft, denn direkter Körperkontakt kann für sich genommen bereits Stress mindern. Während der Massage verengt sich einerseits die Wahrnehmung auf

die Körperregion, die gerade berührt wird, andererseits breitet sich eine generelle Entspannung aus, die man vielleicht schon lange nicht mehr so erlebt hat. Massagen helfen dabei, sich wieder sicherer im eigenen Körper zu fühlen.

Rückenmassagen kennt jeder. In welchen anderen Körperregionen tun Massagen noch besonders gut?

Aus der Arbeit mit den Sportlerinnen weiß ich, wie wichtig die Beine sind. Besonders die rückseitige Beinmuskulatur ist bei vielen Menschen durch langes Sitzen oder Stehen verspannt. Auch der Übergang vom Rücken zum Gesäß wird oft vernachlässigt.

Eine Massage der Muskeln entlang des Beckenkamms empfinden viele Menschen als sehr wohltuend. Und dann die Hände, besonders der Daumen. Beim Tippen auf Tastatur und Handy, beim Scrollen mit der Maus – ständig wiederholen wir die gleichen Bewegungen, belasten immer dieselben Muskeln.

Viele dieser Muskeln verlaufen im Unterarm. Hier wirkt sich eine Massage oft auch positiv auf eine verspannte Nackenmuskulatur aus. Genauso wie das Massieren der Kaumuskulatur entlang des Kiefers. Besonders ein kleiner Muskel vor dem Gehörgang ist häufig überanstrengt und kann Nackenverspannungen und Kopfschmerzen verstärken.

Geschenk für Körper und Seele

Sanftes Streicheln und Drücken – das mag jeder. Auch deshalb kann eine Partnermassage die Bindung stärken und die Gesundheit fördern. Christoph Margolf gibt hilfreiche Tipps.

Um eine Selbst- oder Partnermassage nach einem anstrengenden Tag zu einem entspannenden Erlebnis zu machen, reichen oft schon ein paar Minuten, ein einfacher Stuhl mit Lehne und etwas Öl für die Haut, zum Beispiel Arnika-Öl oder auch einfach ein Öl aus der Küche. Massieren können die meisten Menschen ganz intuitiv. Mit diesen sechs einfachen Tipps macht eine Massage noch mehr Spaß.

MASSAGEN SOLLTEN NICHT WEHTUN

Viele denken: Eine Massage, muss wehtun, damit sie wirkt. Profis wissen, wann Schmerzreize okay und wann sie kontraproduktiv sind. Ungeübte sollten lieber auf sanfte Massagen setzen und die Entspannung in den Mittelpunkt stellen. Oft wird unterschätzt, was schon eine leichte Hautmassage bewirken kann. Die Stimulation von Hautrezeptoren kann einen entscheidenden Beitrag zur Lockerung des darunter liegenden Gewebes leisten.



ES SICH BEQUEM MACHEN

Zu Hause hat man meistens keine höhenverstellbare Liege. Damit man nicht längere Zeit beim Massieren knien muss, kann man sich auch schräg neben der zu massierenden Person auf die Bettkante setzen – abwechselnd links und rechts, je nachdem, welche Körperregion dran ist. Wer in einer unbequemen Körperhaltung ausharrt, hat meistens nicht lange Freude am Massieren. Deshalb ist es für den Massierenden wichtig, auch auf sein eigenes Wohlbefinden zu achten.



KRÄFTE SPAREN

Beim Massieren setzen viele vor allem die Finger ein. Das wird schnell recht anstrengend. Es ist oft schon eine Erleichterung, die Finger etwas zu beugen. Außerdem kann man den Handballen einsetzen oder die Handkanten. Man muss die Kraft auch nicht allein aus den Armen holen, sondern kann durch Vorbeugen des Oberkörpers zusätzlichen Druck erzeugen. Wenn man Daumen und Zeigefinger abspreizt, bildet sich ein V, mit dem man an den Muskelbäuchen der Gliedmaßen entlangfahren kann.



LIEBER ÖFTER STATT LANGE

Eine Massage muss nicht lange dauern. Meist ist es sogar besser, verspannte Muskeln öfter und kürzer zu massieren. Für eine Partnermassage kann man sich zum Beispiel umgedreht auf einen Stuhl setzen und die verschränkten Arme auf der Lehne ablegen oder zwei Sofakissen auf den Tisch platzieren und die Stirn darauf ablegen. Schöne Musik und gedimmtes Licht fördern zwar die Entspannung zusätzlich. Zwingend nötig sind sie aber nicht.



MITEINANDER REDEN

Viele sind beim Massieren etwas unsicher: Zerstört es die angenehme Atmosphäre, wenn ich rede? Doch gerade wenn man mit dem gegenseitigen Massieren beginnt, ist es wichtig, sich zu vergewissern, was der andere mag und was eher unangenehm ist. Wer eine Massage bekommt, sollte deshalb Feedback geben – und wer eine Massage gibt, nachfragen.



GRIFFTECHNIKEN

Knetungen: Größere Muskelgruppen, zum Beispiel an Rücken oder Beinen, lassen sich im Prinzip kneten wie ein Pizzateig. Dabei arbeitet man am besten mit beiden Händen in gegenläufigen Bewegungen.

Zirkelungen: Mit dieser Technik lassen sich Problembereiche gezielt bearbeiten. Dabei übt man mit dem Daumen Druck auf das Gewebe in der Tiefe aus, indem man ihn in kleinen Kreisen bewegt. Das ist besonders in der Nacken- und Schulterzone effektiv. So lassen sich schmerzhafte Verhärtungen, sogenannte Triggerpunkte, lockern. Sie können überall im Körper auftreten. Man erkennt sie daran, dass sich das Gewebe knotig anfühlt und schmerzt. An diesen Stellen sollte man besonders vorsichtig vorgehen und sich immer wieder vergewissern, dass der Schmerz während der Massage langsam nachlässt.

Wenn die Muskeln besonders verspannt sind, kann man auch mit dem Handballen in kreisenden Bewegungen mit reichlich Druck arbeiten und Wärme einsetzen, zum Beispiel ein warmes Kirschkernkissen auflegen.



Vollwertig essen ohne Fleisch

Pflanzliches Patty statt klassischer Hamburger, Räuchertofu statt Speck: Viele junge Menschen ernähren sich fleischlos. Was steckt drin in den Ersatzprodukten – und wie gesund sind sie im Vergleich zu Fleisch?

Aus diesen Gründen kaufen Deutsche Fleischersatzprodukte:*

75 %

Neugier

71 %

Tierwohl

64 %

Klima- und Umweltschutz

47 %

Gesundheit

15 %

Unverträglichkeiten

* Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Text: Clara Müller, Foto: Lauri Patterson/Stock

Familie Wolf i(s)st dienstags besonders. Seit Jahren feiert sie den Taco-Tuesday. Gemeinsam schnippeln Eltern und Kinder Salat und Tomaten, während in der Pfanne das Hack brutzelt. Vor einigen Wochen stand die Familie vor einer Herausforderung: Wie ihr Vorbild Greta Thunberg will sich die 15-jährige Tochter Emilia vegan ernähren. Das wäre vor ein paar Jahren noch das Aus für den Taco-Tuesday gewesen. Doch dank Hackfleisch auf Sojabasis können sich die Wolfs auch weiterhin ihre Tacos schmecken lassen.

Den Wunsch nach einer klimafreundlichen, tierleidfreien und gesunden Ernährung teilt Emilia mit vielen, überwiegend jungen Menschen. Die Nachfrage nach veganen Lebensmitteln steigt kontinuierlich an, der Fleischkonsum ist so niedrig wie nie zuvor. Im vergangenen Jahr verzehrten die Bundesbürger 52 Kilogramm tierisches Fleisch pro Kopf – vor zehn Jahren waren es noch 60 Kilogramm. Dennoch ist der Verzehr laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) viel zu hoch. Sie empfiehlt höchstens 15 bis 30 Kilogramm pro Jahr.

SOJA, LUPINE ODER ERBSEN?

Hersteller von Fleischalternativen nutzen Sojabohnen, Erbsen, Weizenprotein oder die Samen der Hülsenfrucht Lupine für ihre Rezepte. Diese Lebensmittel enthalten viel Protein und eignen sich ideal für pflanzliche Imitate. Neue Produktentwicklungen setzen zudem auf Sonnenblumenkerne und Jackfrucht. Klingt gesünder als Fleisch – und ist es auch: So enthält beispielsweise eine pflanzliche Wurstalternative weniger Fett als das tierische Original. Viele Fleischersatzprodukte haben außerdem einen höheren Ballaststoffanteil, der gut für die Verdauung ist.

Die natürlichen Inhaltsstoffe werden allerdings häufig stark verarbeitet und ergänzt, etwa mit Aromastoffen, Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln. Ernährungswissenschaftlerin Susanne Klaus vom Deutschen Institut

für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke rät, beim Kauf von Fleischersatz das Kleingedruckte auf der Packung zu lesen: „Grundsätzlich sollte auf den Salz- und Zuckergehalt geachtet werden. Und je kürzer die Zutatenliste, umso naturbelassener das Produkt.“

BESSER NATÜRLICH ALS VERARBEITET

Allen, die sich gesund ernähren und die Umwelt schützen möchten, empfiehlt Susanne Klaus Natur-Tofu, Seitan oder naturbelassene Lupine. „Natürliche Erzeugnisse sind gesünder als hochverarbeitete Produkte.“ Alternativen zu Hackfleischsoßen lassen sich zum Beispiel gut mit Linsen kochen. Ein weiterer Tipp: sich in veganen Restaurants inspirieren lassen. Auch die mediterrane oder asiatische Küche bietet viele fleischlose Gerichte.

FLEISCHLOS KLIMAFREUNDLICH

Gesundheit, Klima und Tierwohl: Die Gründe, weniger oder gar kein Fleisch zu essen, sind bekannt. Der Verzicht auf Fleisch fällt vielen trotzdem schwer. „Fleischalternativen können den Umstieg auf eine fleischarme oder fleischlose Ernährung erleichtern“, sagt Anne Klatt, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Umweltbundesamt. „Sie bieten ein ähnliches Geschmackserlebnis bei schmalere Ökologischem Fußabdruck.“ Auf Sojageschnetzeltes oder Hackbällchen auf Erbsenbasis zurückzugreifen, sei besser für die Umwelt, als Fleisch zu essen.

Bei der Herstellung pflanzlicher Alternativprodukte werden deutlich weniger klimaschädliche Treibhausgase als bei der Fleischproduktion ausgestoßen und weniger Wasser und Fläche benötigt. Aus ökologischer Sicht ist es am besten, wenn Pflanzen wie Soja, Erbsen und Weizen direkt auf unseren Tellern landen und nicht an Tiere verfüttert werden. Vor allem Soja wird aber hauptsächlich als Tierfutter genutzt. Nur rund sechs Prozent der globalen Sojaernte wird für Produkte wie Tofu und Sojadrinks verwendet, rund 77 Prozent fließen in Tierfutter.

KEIN FLEISCH, KEIN MANGEL

Spricht denn überhaupt irgendetwas gegen eine pflanzliche Kost? Angst vor Mangelerscheinungen müssen Vegetarierinnen und Veganer nicht haben: „Eine gesunde Ernährung ist ohne Fleisch problemlos möglich“, sagt Susanne Klaus. Der Proteinbedarf lässt sich über Hülsenfrüchte abdecken, auch alle anderen Mineralstoffe und Vitamine sind in rein pflanzlicher Nahrung enthalten.

Lediglich Vitamin B12 kann der Körper nur aus tierischen Lebensmitteln gewinnen. Die DGE empfiehlt Veganerinnen deshalb, das Vitamin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Inzwischen gibt es auch viele vegane Lebensmittel, die extra mit dem Vitamin angereichert sind. Ernährungsexpertin Klaus: „Die Bezeichnung Fleischersatzprodukt legt nahe, dass wir etwas finden müssen, um Fleisch zu ersetzen. Aber das müssen wir ja gar nicht, denn wir können uns rein pflanzlich vollwertig ernähren.“

SPEISEPLAN DER ZUKUNFT

Wie schaffen wir es, bis zum Jahr 2050 zehn Milliarden Menschen gesund zu ernähren, ohne dabei Natur und Klima zu zerstören? Mit dieser Frage hat sich die EAT-Lancet-Kommission beschäftigt.

Die Forscher aus 16 Ländern kommen zum Ergebnis: Der Verzehr von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste verdoppelt, der Fleisch- und Zuckerkonsum halbiert werden. Was steht auf dem Speiseplan der Zukunft?



Infos dazu unter bit.ly/444fwPk

Sport statt Pause: Parkbank-Work-out

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kühler. Kein Grund, draußen keinen Sport mehr zu machen. Überall wartet die Fitnesshelferin Parkbank.

WARM-UP
Vor dem Start unverzichtbar: ein fünf- bis zehnminütiges Aufwärmprogramm. Schultern, Hüfte, Hand- und Fußgelenke kreisen. Auf den Fußballen stehen und wieder absenken, auf der Stelle joggen oder federn, Trippelschritte nach rechts und links oder sanfte „Hampelmänner“ machen. Wer das Work-out in eine Jogging- oder Walking-Runde integriert, braucht vorab nur die Gelenke zu bewegen und lockern.

SITZENDE KNIEBEUGE

- **Grundposition:** mit dem Rücken zur Bank stellen, die Beine sind hüftbreit parallel ausgerichtet. Die Arme vor der Brust kreuzen.
- **Übung:** langsam hinsetzen und wieder aufstehen.
- **Profi-Variante:** jeweils nur mit einem Bein setzen und aufstehen, dabei darauf achten, dass man mit jedem Bein die gleiche Zahl an Wiederholungen absolviert.
- **Anzahl:** zwölf bis 15 Wiederholungen, drei Runden



STEP-UPS

- **Grundposition:** mit dem Gesicht zur Bank stellen, die Beine sind hüftbreit parallel ausgerichtet.
- **Übung:** einen Fuß komplett auf die Bank aufsetzen, den zweiten Fuß nachholen, sodass man kurz auf der Bank steht, anschließend erst mit dem ersten, dann mit dem zweiten Bein zurück zum Boden kommen. Bein wechseln. Die Übung langsam ausführen, hierbei wird auch die Balance geschult.
- **Profi-Variante:** oben auf der Bank einen Strecksprung machen, wieder auf der Bank landen und wie beschrieben zum Boden absteigen.
- **Anzahl:** 16 Wiederholungen, also acht Mal pro Bein, drei Runden



GESTÜTZTER FLIEGER

- **Grundposition:** seitlich zur Bank stehen, eine Hand auf die Lehne legen.
- **Übung:** nun ein Bein langsam hinten nach oben heben, im gleichen Maß den Oberkörper vorn absenken. Das Standbein bleibt gebeugt. Wichtig ist es, dabei den Rücken gerade und stabil zu halten, hierzu den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Den Oberkörper nur so weit absenken, wie es mit einem geraden Rücken möglich ist.
- **Profi-Variante:** den Flieger ohne Stütze ausführen.
- **Dauer:** zehn Sekunden pro Seite, drei Runden



TRIZEPS-DIPS

- **Grundposition:** auf die Bank setzen, die Hände seitlich an der Vorderkante der Sitzfläche abstützen. Po anheben und vor der Bank nach unten sinken lassen, die Beine haben etwa einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper, die Füße sind parallel aufgestellt.
- **Übung:** beide Arme beugen, die Ellenbogen bleiben parallel und zeigen nach hinten. So tief beugen, wie die Spannung zu halten ist, danach kraftvoll die Arme wieder strecken.
- **Profi-Variante:** die Übung einbeinig ausführen, nach jeder Wiederholung das Standbein wechseln. Dadurch kommt noch mehr Gewicht auf die Arme.
- **Anzahl:** fünf bis zehn Wiederholungen, drei Runden



KNIE ANZIEHEN

- **Grundposition:** Hände auf der Sitzfläche der Bank aufstützen, Beine gestreckt nach hinten aufstellen, den Rücken gerade halten (Bauchnabel zur Wirbelsäule).
- **Übung:** abwechselnd ein Knie nach vorn zur Brust ziehen, eine Sekunde halten und die Bauchspannung spüren, Bein wieder zurückstellen.
- **Profi-Variante:** nach jedem Abstellen eines Fußes mit den Beinen in die Grätsche springen, wieder schließen, dabei die Armposition beibehalten.
- **Anzahl:** fünf bis zehn Wiederholungen pro Seite, drei Runden

Text: Claudia Teibler, Illustrationen: dworak & kormmesser

LIEGESTÜTZE

- **Grundposition:** Hände schulterbreit auf der Parkbankfläche aufstützen und minimal nach innen ausrichten. Beine hüftbreit nach hinten aufstellen. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, um den unteren Rücken zu stabilisieren.
- **Übung:** Arme beugen – nur so tief beugen, wie man den Körper gut in Spannung halten kann. Dann Arme kraftvoll strecken und den Körper von der Bank wegdrücken. Wichtig ist nicht die Tiefe, sondern dass die Übung korrekt ausgeführt wird.
- **Profi-Variante:** nach jedem Liegestütz in den Seitstütz aufklappen, dazu Oberkörper, Becken, Knie, aber auch die Füße in die jeweilige Richtung drehen.
- **Anzahl:** zehn Wiederholungen (am Anfang auch weniger), drei Runden



Christel Walter, Trainerin beim Münchner Gratis-Sportangebot „MUCKis for free“, stellte die Übungen zusammen.



Allergien
wie Heu-
schnupfen
gehören
zu den
häufigsten
chronischen
Erkrankungen
bei Kindern.

Allergien sind kein Schnupfen

Jeder Dritte in Deutschland reagiert überempfindlich auf eine eigentlich harmlose Substanz. Die Betroffenen haben eine Allergie. Stellt sich die Frage: Wie bewältigt man diese am besten?

Allergien sind so häufig, dass sie nicht immer als Problem wahrgenommen werden. Vor allem, wenn die Symptome leicht sind und so harmlos klingen wie „Schnupfen“. Dabei kann ein Heuschnupfen schnell zu Asthma führen und ein kleiner Hautausschlag zu einem großen Ekzem, das ein normales Leben beschwerlich macht. Schon deshalb sollte man Allergien ernst nehmen.

Typische Auslöser sind Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Insektengift, Nahrungsmittel, Medikamente und Schimmelpilze. Aber auch

Metalle und Duftstoffe können allergische Reaktionen hervorrufen, wenn sie mit der Haut oder den Schleimhäuten in Berührung kommen. Bei solchen Kontaktallergien bilden sich juckende Quaddeln, die Haut entzündet sich. Oder die Schleimhäute schwellen an und schmerzen. Oft kommt es auch zu Reizungen der Atemwege. Ignoriert man diese Symptome, kann sich daraus Asthma oder Neurodermitis entwickeln – beides ist behandlungsbedürftig.

Eine besondere Gefahr für Allergiker liegt im allergischen Schock (Anaphylaxie). Durch

die überschießende Immunantwort des Körpers auf ein Allergen bricht der Kreislauf zusammen. Ohne Notfallset kann die Situation lebensbedrohlich werden.

DAS A UND O: GUTE INFORMATIONEN

Eine Allergie muss gut gemanagt werden. Doch manchmal ist es für Betroffene schwer, schnell an professionelle Hilfe zu kommen. Allergologen sind sehr gefragt, nicht selten müssen Patienten lange auf einen Termin warten. Bei Spezialsprechstunden, etwa zu Neurodermitis und Asthma, die viele Krankenhäuser anbieten, sieht es meist nicht anders aus. Umso wichtiger ist es für Betroffene, über die eigene Allergie gut informiert zu sein. Je nach Allergieart unterscheiden sich Symptome, Ursachen und Risikofaktoren, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten voneinander. Das macht eine Suche im Internet schwierig. Oft lassen sich zudem gute von dubiosen Informationen nur schwer unterscheiden.

LERNEN, MIT ALLERGIEN ZU LEBEN

Allergien beginnen oft im Kindes- und Jugendalter und bleiben ein Leben lang bestehen. Manche bilden sich im Laufe der Zeit wieder zurück. Eine Prognose im Einzelfall hängt vom Auslöser ab und davon, wie gut sich dieser vermeiden lässt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Bei vielen Allergien hilft eine Hyposensibilisierung, eine spezielle Immuntherapie.

Die BKK-VBU übernimmt die Kosten dieser Behandlung. In einigen Regionen gibt es auch spezielle Versorgungsverträge mit bestimmten Behandlungszentren. Mehr Informationen dazu finden sich auf der Website der BKK-VBU.

Die größte Herausforderung für Allergiker ist der Alltag. Wie lässt sich bei einer Pollenallergie die Zimmerluft reinigen? Wie verhindert man den Stich einer Biene bei kleinen Kindern? Müssen Allergene in lose verkauften Lebensmitteln deklariert werden? Für solche praktischen Fragen gibt es Ansprechpartner, zum Beispiel Vereine und Verbände, in denen Experten Ratsuchenden zur Seite stehen. Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland

beispielsweise ist eine Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Gesundheit und bietet neben einer telefonischen Sprechstunde auch Beratungen per Chat und Video an. Speziell zu Allergien gibt etwa der Deutsche Allergie- und Asthmabund fundierte Ratschläge. Die Experten reisen regelmäßig durch Deutschland und bieten im Allergiemobil Beratungen vor Ort an. Auch die Verbraucherzentralen informieren zu Allergiethemata.

Doch manchmal kommen Betroffene selbst mit Expertenrat und ärztlicher Betreuung nicht weiter. Das tägliche Allergiemanagement ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Eltern stoßen dabei rasch an Grenzen. Wie geht man mit Notfallmedikamenten um? Wie sorgt man dafür, dass sich das Neurodermitis-Kind nachts nicht blutig kratzt? Wie erkennt man einen Asthmaanfall? Für solche Fragen gibt es spezielle Schulungen, die nach ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt werden.

PATIENTENSCHULUNGEN

- **Asthma:** Die Arbeitsgemeinschaft Astmaschulungen im Kindes- und Jugendalter e. V. vermittelt alltagspraktisches und medizinisches Wissen. Auf der Website kann man unter www.asthaschulung.de nach Kursen in der Nähe suchen.
- **Neurodermitis:** Die Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung e. V. bietet ebenfalls Schulungen vor Ort an. In mehrteiligen Kursen informieren Psychologen, Ärztinnen und Pflegefachkräfte, wie sich Auslöser vermeiden lassen und wie Seele und Haut gepflegt werden können. Infos unter www.neurodermitisschulung.de
- **Anaphylaxie:** Die Arbeitsgemeinschaft Anaphylaxie – Training und Edukation e. V. (www.anaphylaxieschulung.de) bringt Betroffenen bei, wie sie einen allergischen Schock vermeiden und im Fall der Fälle reagieren können.

Text: Silke Jäger, Foto: Martin Moxter



„Nasensprays machen rasch süchtig“

Nicht alles, was in der Apotheke ohne Rezept verkauft wird, ist harmlos. Der Präsident der Bundesapothekerkammer erklärt, wo Vorsicht geboten ist – und welche Mittel er selbst zu Hause hat.



Thomas Benkert ist seit fast 40 Jahren selbstständiger Apotheker.

Herr Benkert, was gehört in die Hausapotheke?

Zum Standard gehören Medikamente gegen Schmerzen und Erkältungskrankheiten. Wichtig sind eine Brand- und Wundsalbe, ein Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial. Sinnvoll ist es auch, ein Abführmittel und ein Mittel gegen Durchfall parat zu haben. Und dann muss man schauen, wer im Haushalt lebt. Familien mit kleinen Kindern sollten auf jeden Fall Fieberzäpfchen zu Hause haben. Dazu kommt ein Vorrat an Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden.

In die Hausapotheke gehören viele rezeptfreie Medikamente. Bei welchen Mitteln ist – obwohl rezeptfrei – Vorsicht geboten?

Bei allen Medikamenten gilt: Die Dosis macht die Wirkung. Deshalb immer auf die Dosierung achten. Außerdem beeinflussen manche Medikamente die Wirkung anderer Mittel. Kohlepräparate gegen Durchfall können zum Beispiel die Wirksamkeit der Antibabypille herabsetzen. Auch Johanniskraut kann die Wirkung anderer Arzneien abschwächen. Fragen Sie in der Apotheke immer nach Wechselwirkungen.

Ein Apothekenhit sind Nasensprays. Was ist zu beachten?

Nasensprays mit abschwellender Wirkung sind bei einer verstopften Nase sinnvoll, da-

mit das Sekret ablaufen kann. Allerdings gewöhnen sich die Schleimhäute schnell an die abschwellenden Stoffe. Weil die Sprays rasch süchtig machen, sollten sie maximal eine Woche angewendet werden. Alternativen sind Sprays mit Meersalz oder Kochsalz – und, für die, die das mögen, auch Nasenduschen.

In welchen Fällen sollten Beschwerden ärztlich abgeklärt werden? Wann reicht die Beratung in der Apotheke?

Bei leichten Symptomen kann man erst einmal in die Apotheke gehen. Wenn nach zwei, drei Tagen keine Besserung eintritt, sollten Patientinnen und Patienten ihre Beschwerden ärztlich abklären lassen. Apothekerinnen und Apotheker sagen, wann die Grenzen der Selbstmedikation erreicht sind.

Bald startet die Erkältungssaison. Welche Hausmittel empfehlen Sie?

Wenn ich krank bin, binde ich mir zum Schlafen einen Schal um. Bei Fieber helfen Wadenwickel. Sich warm halten und Tee trinken, das ist bei Erkältungen immer gut. Gerade bei Tee sollte man aber auf die Inhaltsstoffe achten. Mancher Tee aus dem Supermarkt ist lediglich mit Aromen angereichert. In der Apotheke gibt es Salbeiblätter und Kamillenblüten – die wirken tatsächlich.

Interview: Andrea Gutthaus; Foto: ABDA



Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!*



ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560

Ab
4,60 €
im Monat

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



Die Kraft der inneren Ruhe per App

Weniger Stress, bessere Leistungen: Achtsamkeitsübungen und Meditationen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Die BKK-VBU übernimmt die Kosten für Online-Kurse.

Es sind Sätze wie diese, die wir alle kennen: Ich geh mal schnell was essen. Ich muss jetzt echt los. Ich habe überhaupt keine Zeit. Sie zeigen: Wir haben es eilig und sind gestresst. Dabei lohnt es sich, ab und an eine Pause zu machen. Durchzuatmen. Einfach mal auf seinen Körper zu hören.

Mentale Trainings sind ideal zur Entspannung. Meditationen etwa helfen, innerlich ruhiger und gelassener zu werden – nicht nur während des Übens, sondern auch während stressiger Situationen im Alltag. Es gibt verschiedene Meditationsformen und -schulen. Bodyscan, Achtsamkeits- und Zen-Meditation oder Vipassana: Bei allen Methoden lenkt der Übende seine Konzentration auf eine Sache. Im Mittelpunkt steht fast immer der Atem.

Studien belegen, dass ein mentales Training Herzschlag und Muskelspannung reduziert und so dazu beiträgt, dass man sich entspannt und erholt. Aber Meditationen verringern nicht nur die Ausschüttung von Stresshormonen. Sie verbessern auch die Leistungsfähigkeit. Das zeigt eine neue Studie des Wissenschaftszentrums Berlin.

In deren Rahmen absolvierten Studierende der Uni Köln acht Wochen lang einen Achtsamkeitskurs. Während dieser Zeit standen für sie

wöchentliche Gruppensitzungen und tägliche Einzelübungen auf dem Programm. Zu Hause mussten sie eine halbstündige Sitzmeditation oder einen Bodyscan durchführen, eine Übung, bei der bewusst der ganze Körper wahrgenommen wird.

„Die seelische Gesundheit verbesserte sich durch den Meditationskurs“, sagt Studienleiterin Mira Fischer. Es gab aber auch eine Überraschung: Zunächst verschlechterten sich die Leistungen der Studierenden. Doch ein halbes Jahr später hatte sich das Blatt gewendet. Nun zeigten die Studierenden, die sich in Meditation geübt hatten, deutlich bessere Leistungen als vor dem Kurs. Wie erklärt sich das Mira Fischer? „Diese Verhaltensänderungen sowie das Einüben einer Meditationspraxis haben die Studierenden möglicherweise kurzfristig von ihrer akademischen Arbeit abgelenkt. Langfristig aber hat sich diese Investition ausgezahlt.“ Zudem verbesserte sich die psychische Verfassung der Teilnehmenden. Neben Stresssymptomen gingen auch depressionsähnliche Zustände zurück. Das sei entscheidend, betont Fischer. Sie plädiert dafür, bereits in der Schule Achtsamkeitsübungen zu vermitteln. Schließlich, so erklärt sie, sei Achtsamkeit wie ein Muskel: Sie sollte ständig trainiert werden.



Text: Annette Rogalla, Illustrationen: Nateez7/istock, Balloon

Meditieren per App

Achtsamkeit und Meditation zu lernen, geht ganz einfach per App. In den App-Stores wird eine Vielzahl von Programmen zur Stressbewältigung angeboten. Praktisch dabei: Die Übungen können überall absolviert werden, im Zug ebenso wie im Büro. Nötig sind nur ein paar Minuten Zeit und ein ruhiger Ort. Weniger einfach ist es, für sich selbst die richtige App zu finden. Hier kommen einige Vorschläge, von denen wir überzeugt sind.

7Mind

Entspannungstechniken, Achtsamkeits- und Meditationsübungen hält diese App ebenso bereit wie geführte Meditationen und Gedankenreisen. Zudem gibt es einen zertifizierten Kurs zu Stressbewältigung und Resilienz. Ein Berliner Unternehmen betreibt die App. Versicherte der BKK-VBU zahlen für den Stressbewältigungskurs 75 Euro. Wer ihn erfolgreich absolviert, bekommt 60 Euro von der BKK-VBU zurück-erstattet. Nach Beendigung des Kurses kann die App sechs Monate kostenlos genutzt werden.

Insight Timer

Ein breites, kostenfreies Angebot, das hilft, meditieren zu lernen, den Geist zu beruhigen, Stress zu bewältigen und besser zu schlafen. Täglich stehen neue, von Experten und Psychologen geleitete Meditationen auf Deutsch zur Verfügung. Die kostenpflichtige Vollversion bietet erweiterte Inhalte, einen Nachtmodus und Offline-Audio. Allerdings: Der Anbieter sitzt nicht in Deutschland.

Balloon

Seit einigen Wochen kooperiert die BKK-VBU mit dem Anbieter der App Balloon. Diese bietet geführte Kurse zu Konzentrationfähigkeit und Stressreduktion, aber auch zu großen Themen wie Glück und Liebe. Die jeweiligen Einheiten sind wissenschaftlich fundiert und meist etwa zehn Minuten lang. Sie richten sich an Anfänger und

Fortgeschrittene, die einen unkomplizierten, effektiven Weg suchen, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren.

Für Kundinnen und Kunden der BKK-VBU gibt es das kostenfreie Angebot „Mindful Me: Mein Weg zur inneren Balance“. Wer den Kurs binnen sechs Monaten absolviert, kann anschließend für weitere sechs Monate das komplette Balloon-Angebot

mit Podcast und weiteren Meditationen kostenfrei nutzen.

Weitere Infos zur Balloon-App: www.meine-krankenkasse.de/balloon



Einen Schritt weiter mit dem E-Rezept

Rosa Zettel ade! Rezepte können auch in digitaler Form eingelöst werden. Wie funktioniert das?



Per App lassen sich E-Rezepte einlösen und auch Medikamente vorab bestellen.

Blutdrucksenker, Antibiotika oder Schilddrüsen-tabletten – verschreibungspflichtige Medikamente gibt es nur auf Rezept. Seit Juli dieses Jahres bekommen immer weniger Versicherte das rosafarbene Rezept ausgestellt, sondern einen digitalen Code: das E-Rezept.

WIE LÄSST SICH DAS E-REZEPT EINLÖSEN?

Patienten können entscheiden, ob sie ihr E-Rezept per Smartphone über eine sichere E-Rezept-App verwalten und digital an eine Apotheke senden wollen oder ob ihnen die für die Einlösung des E-Rezepts nötigen Zugangsdaten als Papierausdruck in der Arztpraxis ausgehändigt werden sollen. Seit dem 1. Juli 2023 kann das E-Rezept auch über die elektronische Gesundheitskarte in der Apotheke eingelöst werden. „Das E-Rezept befindet sich nicht auf der elektronischen Gesundheitskarte.

Die Karte wird ins Lesegerät gesteckt; dadurch ist es möglich, das E-Rezept vom Server abzurufen. Die Eingabe einer PIN ist hierbei nicht erforderlich“, erklärt Christian Lange vom Fachbereich BKK-VBU Service. Um die App „Das E-Rezept“ nutzen zu können, brauchen Versicherte eine NFC-fähige Gesundheitskarte. Man erkennt sie am Kontaktlos-Logo und an der sogenannten sechsstelligen CAN-Nummer unter den Deutschlandfarben. Wer noch keine NFC-fähige Karte hat, kann sie bei der BKK-VBU anfordern.

Auch das Smartphone, auf dem man die App einrichten möchte, muss NFC-fähig sein. Bei Apple-Geräten sollte mindestens iOS 15 vorliegen, bei Android-Smartphones Android 7. Außerdem wird zur elektronischen Gesundheitskarte eine PIN benötigt, die bei der BKK-VBU angefordert werden muss. Mit der E-Rezept-App können Medikamente auch bei einer Online-Apotheke bestellt werden.

DIESE VORTEILE BIETET DAS E-REZEPT

Insbesondere die Nutzung der App oder der elektronischen Gesundheitskarte spart Wege und Zeit. Wer etwa regelmäßig ein bestimmtes Medikament benötigt und im aktuellen Quartal schon einmal in der Arztpraxis war, profitiere, sagt Christian Lange. „Dann können Sie ein Rezept telefonisch anfordern und bekommen es per App elektronisch zugestellt.“

Weitere Vorteile der App: Man kann in der Apotheke anfragen, ob sie das gewünschte Arzneimittel vorrätig hat. Über die Familienfunktion lassen sich Profile für Kinder anlegen und deren Rezepte verwalten – eine Funktion, die auch pflegenden Angehörigen hilft. Zudem werden dort alle Rezepte archiviert und sind bei Bedarf einsehbar.

Die Tage der rosafarbenen Rezepte sind also gezählt. Doch obgleich die meisten der 18.000 Apotheken und auch viele Arztpraxen technisch bereits dafür ausgestattet sind, kann es noch ein wenig dauern, bis das E-Rezept wirklich flächendeckend allen Menschen zur Verfügung steht. Der Grund: Bislang sind die Praxen nicht verpflichtet, das E-Rezept auszustellen. Geplant ist allerdings, dass ab dem 1. Januar 2024 nur noch E-Rezepte ausgeben werden.

Praktischer Begleiter für Gesundheit und Umwelt

Neue Funktion der BKK-VBU App: digitale Kundenkommunikation per Postfach sowie schneller Zugriff auf wichtige Informationen und Services.



Die App der BKK-VBU hat eine neue Funktion: ein digitales Postfach. Es ermöglicht Beratenden der Krankenkasse, direkt mit den Kundinnen und Kunden zu kommunizieren. Wer etwa seine neue Adresse mitteilt, erhält die Änderungsbestätigung direkt aufs Smartphone. Auch Nachfragen lassen sich digital erledigen; Briefe, die per Post versandt werden müssten, entfallen. Das spart Zeit und schon die Umwelt.

Auch Rechnungen oder Krankschreibungen lassen sich schnell und sicher zu-

stellen. Die Möglichkeiten und Vorteile der BKK-VBU App auf einen Blick:

- Rechnungen und Anträge einreichen
- Bescheinigungen herunterladen
- Krankschreibungen digital übermitteln
- Änderungen der persönlichen Daten mitteilen
- Gesendete Nachrichten und persönliche Daten einsehen
- Über die digitale Postbox Kontakt mit uns aufnehmen und Nachrichten der Kundenberater schnell empfangen

Die Kommunikation per App ist nachhaltig. Dokumente wie Versicherungsnachweise oder Krankengeldbescheide können digital zugestellt werden. Einzige Voraussetzung: eine in der App hinterlegte E-Mail-Adresse.



HIER GEHT'S ZUR APP

Die App ist in allen Stores verfügbar, mehr dazu auch unter www.meine-krankenkasse.de/app

WAS IHNEN WICHTIG IST

Liebe Leserin, lieber Leser, vier Mal im Jahr erscheint die proFIT. Ob Leitartikel, Reportage, Gesundheitstipps oder die Rubrik Sprechstunde – proFIT-Leserinnen und Leser reagieren. Sie lassen uns wissen, was sie von den Artikeln halten. Und dafür gibt es jetzt eine eigene E-Mail-Adresse. Schreiben Sie uns, was Ihnen wichtig ist an proFIT@bkk-vbu.de.

Per Videosprechstunde schnell zum Kinderarzt

Das Kind fiebert oder hat rote Pusteln und kein Kinderarzt ist in der Nähe? Die Telemedizin kann helfen: Arztgespräch, Rezept und Kinderkrankenschein per App.



Eine Situation, die Eltern kleiner Kinder nur zu gut kennen: Das Kind hustet, hat Fieber oder Ohrenschmerzen – Symptome, die sie ärztlich abklären lassen wollen. Berufstätige brauchen zudem eine Bescheinigung für ihren Arbeitgeber, um beim kranken Kind bleiben zu können. Doch einen Termin beim Kinderarzt zu bekommen, wird immer schwieriger.

Eine gute Alternative ist die spontan buchbare Videosprechstunde von Anbietern wie der in München ansässigen TeleClinic, mit der die BKK-VBU kooperiert. Mehr als 100 Kinderärzte gehören zu deren Netzwerk und bieten Sprechstunden rund um die Uhr an. Der Tele-Arzt stellt auch Rezepte aus und berufstätige Eltern erhalten eine Bescheinigung für den Arbeitgeber, die auch zwei Tage rückwirkend ausgestellt werden kann.

Dieser Service wird umso wichtiger, als sich die Situation in den Kinderarztpraxen zuspitzt. Schon 2018 klagte laut Deutschem Kinderhilfswerk ein Drittel aller Eltern über mangelnde pädiatrische Versorgung in Wohnortnähe. Die Statistik belegt die Misere, etwa für Hamburg: Hier ist die Zahl der Kinderärzte

in den letzten vier Jahren regelrecht eingebrochen. Und in der Eifel fahren Eltern bis zu 40 Kilometer zur nächsten Kinderarztpraxis.

Dieser Mangel wird durch mehrere Faktoren verursacht: Viele Ärztinnen und Ärzte gehören zur Babyboomer-Generation und gehen in den Ruhestand. Die übrigen Ärzte müssen immer mehr Kinder betreuen. Aber auch das Bewusstsein für eine gute frühkindliche Versorgung wächst und damit die Nachfrage nach ärztlichen Leistungen. Angebote wie die der TeleClinic sorgen für Entlastung auf beiden Seiten.

Nicht nur für Eltern interessant: Alle BKK-VBU-Kundinnen und -Kunden genießen Premium-Vorteile: Generell ist die TeleClinic an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr erreichbar. Weitere Infos: www.meine-krankenkasse.de/teleclinic



SO GEHT'S

- Die TeleClinic-App herunterladen oder im Browser starten. Zur Registrierung wird die Krankenversicherungsnummer benötigt.
- Den Fragebogen ausfüllen und das medizinische Fachgebiet auswählen.
- Eine Wunschzeit für das Arztgespräch aussuchen.
- Zum Termin schaltet sich der Arzt per App in die Sprechstunde.
- Im Anschluss stehen die Dokumente in der App bereit.

Illustration: Alexandr Lukin/iStock

Leistung sichtbar machen

Der Transparenzbericht der BKK-VBU informiert für das Jahr 2022 über Ausgaben und Einnahmen, Servicequalität und Kundenzufriedenheit sowie über das gesellschaftliche Engagement der Krankenkasse.

In diesem Jahr legt die BKK-VBU erstmals einen Transparenzbericht vor. Er informiert über das Leistungsgeschehen, die Servicequalität und das Engagement der Krankenkasse im Sinne der Nachhaltigkeit. Im Internet wird er fortlaufend aktualisiert. So können unsere Kundinnen und Kunden die Leistungsstärke, den Service und die Versorgungsqualität besser einschätzen. Denn vergleichbare Daten bilden die Grundlage, um die Leistungsfähigkeit einzelner Krankenkassen verlässlich beurteilen zu können.

Einige ausgewählte Fakten aus diesem Transparenzbericht: Mit Blick auf die Mitglieder- und Versichertenentwicklung ist die BKK-VBU im Jahr 2022 weiter gewachsen. Zum Jahresende waren 560.429 Menschen hier versichert. Den Gesamteinnahmen von rund 2,17 Milliarden Euro standen Ausgaben von 2,16 Milliarden Euro gegenüber. Die Krankenkasse schließt das vergangene Jahr mit einem Überschuss von 10,2 Millionen Euro ab.

Mit rund 30 Prozent schlagen die Ausgaben für Krankenhausbehandlungen zu Buche, gefolgt von Arzneimittelausgaben, die knapp 18 Prozent der Gesamtausgaben beanspruchen. Für Honorare an Ärztinnen und Ärzte wurden knapp 17 Prozent fällig. Das Krankengeld machte 2022 rund acht Prozent der Ausgaben aus, gefolgt von den Aufwendungen für Heil- und Hilfsmittel wie Physiotherapie, Krankengymnastik oder Prothesen und Hörhilfen.

Die Unterschiede der Ausgaben zwischen den Jahren 2021 und 2022 zeigt diese Tabelle:

Leistungsausgaben

	2022	2021
Krankenhausbehandlung	627.617.537 €	584.541.410 €
Ärzte	350.067.778 €	332.402.283 €
Arzneimittel	365.747.307 €	352.001.689 €
Krankengeld	166.703.920 €	155.591.540 €
Heil- und Hilfsmittel	159.032.800 €	152.755.810 €
Zahnärzte (ohne Zahnersatz)	98.424.117 €	94.155.086 €
Zahnersatz	32.385.257 €	34.143.819 €
Mutterschaftshilfe	32.281.680 €	33.974.356 €
Prävention	26.731.933 €	21.629.452 €
Integrierte Versorgung	26.531.678 €	25.151.238 €
Häusliche Krankenpflege	55.996.090 €	53.067.409 €
Sonstige Leistungen	127.118.174 €	114.218.073 €
Leistungsausgaben gesamt	2.068.638.271 €	1.953.632.165 €



Weitere Zahlen zum Jahr 2022 sowie den kompletten Transparenzbericht finden Sie hier: www.meine-krankenkasse.de/transparenzbericht



Wir sind präsent. Bei Veranstaltungen, Workshops und in unseren ServiceCentern finden Sie uns rund um die Themen Gesundheit, Arbeit und Umwelt.

Unsere Veranstaltungen

BERLIN UND BRANDENBURG

Berufsmesse: Jobs im Bezirk

Die Kurzform lautet so: SoFA. In der Langform heißt dies Sozialversicherungsfachangestellte. Ein begehrter Ausbildungsberuf, ähnlich wie die Kauffrau oder der Kaufmann im Gesundheitswesen. Die BKK-VBU bildet in beiden Berufen aus und stellt sich als Arbeitgeberin bei der Jobmesse in Berlin-Marzahn vor.

Termin: 13. und 14. Oktober, 10 bis 17 Uhr

Adresse: Freizeitforum, Marzahner Promenade 55, 12679 Berlin

Sei im JETZT – GenZ goes strong!

Manchmal ist das Leben der härteste Sport der Welt. Jugendliche und junge Erwachsene kämpfen oft mit Herausforderungen wie Mobbing, Drogen, Gewalt oder mangelnder Perspektive. In drei von fünf Workshops zeigen die Profis von Nature Athletes, wie Stress in Energie umgewandelt werden kann.

Die Reihe startet am 13. September im ServiceCenter der BKK-VBU.

Adresse: Bahnhofsstraße 62 b, 14612 Falkensee

Anmeldung und weitere Infos:

www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-genz

Aktuelle Infos und Anmeldungen zu den Veranstaltungen in Berlin-Brandenburg:

www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb



SÜDDEUTSCHLAND

Erste Hilfe für Kids

Der Kurs vermittelt Eltern an zwei Abenden nützliches Wissen für heikle Situationen.

Termine: 25. und 27. Oktober, 16 bis 18 Uhr

Adresse: ServiceCenter der BKK-VBU, Fraunhofer Straße 1, 84030 Landshut

Vorsorge selbstbestimmt

Plötzlich nicht mehr handlungsfähig: Eine Vorsorgevollmacht legt fest, wer jetzt handeln und entscheiden darf. Die Veranstaltung informiert auch über Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht.

Termin: 7. November, ab 18 Uhr

Adresse: ServiceCenter der BKK-VBU, Oertelplatz 15, 80999 München

Dialogforum Pflege

Wie lassen sich Pflege und Beruf unter einen Hut bringen? Impulse zum Thema.

Termin: 18. Oktober, 16 bis 18 Uhr

Adresse: Forum, Landshuter Netzwerk, Bahnhofplatz 1 a, 84032 Landshut

Aktuelle Infos und Anmeldungen zu den Veranstaltungen im Süden:

www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-sued

SÜDWESTEN

Patientenverfügung und Vollmachten

Online-Vortrag über das Videoportal Zoom.

18. September, ab 18.30 Uhr

Herzessache Pflege

„Die Welt steht Kopf“: Fotoausstellung und Netzwerkabend des Netzwerks Demenz für pflegende Angehörige.

21. September, ab 18 Uhr

Altersvorsorge für junge Menschen

Geldanlage und Altersvorsorge: ein wichtiges Thema auch für junge Menschen. An vier Nachmittagen beraten Experten jeweils ab 17.30 Uhr.

28. September:

Deep dive – Altersvorsorge

12. Oktober:

Deep dive –

Vermögensaufbau

2. November:

Deep dive – in die Rente

Pilates für Mamis

Gezielte Rückbildungsgymnastik für junge Mütter.

23. September, ab 14 Uhr

Krav Maga

Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen.

5. November, ab 11 Uhr

Adresse für alle

Veranstaltungen:
Eventpoint Kelsterbach
Mörfelder Straße 22b,
65451 Kelsterbach

Aktuelle Infos und Anmeldungen zu den Veranstaltungen:

www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-suedwest

Fotos: Graphicroyalty/Adobe Stock, privat

Hat in der Bundesliga 197 Spiele gepfiffen. Lutz Wagner weiß, wie man in stressigen Situationen souveräne Entscheidungen trifft.



Gut entscheiden trotz Stress

Es gibt viele Lebenslagen, in denen das Gehirn auf Stress schaltet. Das muss nicht zum Chaos führen. Tipps von Profi-Entscheider und Top-Schiri Lutz Wagner.

Welches Gericht? Welches Müsli? Ein Job im Ausland? Egal, ob bei kleinen Dingen oder in großen Lebensfragen, ständig muss man entscheiden. Besonders in Stresssituationen ist kluges und schnelles Handeln gefragt. Wer wüsste das besser als ein Schiedsrichter? Noch nicht einmal eine Sekunde bleibt ihm, um zu entscheiden, ob das Handspiel ein Elfmeter war oder nicht.

„Unter Zeitdruck und schwierigen Bedingungen Entscheidungen zu treffen, das ist eine echte Herausforderung, nicht nur für einen Schiedsrichter“, sagt Lutz Wagner. Er war fast 20 Jahre in der Bundesliga als Unparteiischer aktiv. Heute gibt der Profi seine Erfahrungen in Vorträgen weiter. Bei der BKK-VBU ist er unlängst im EVENTPoint Kelsterbach aufgetreten.

Anschaulich und humorvoll zog der 60-Jährige Parallelen zwischen den Aufgaben von Profi-Entscheidern und Menschen im Stress, die im Alltag Entscheidungen treffen müssen. „Schlimmer als eine falsche Entscheidung ist keine Entscheidung“, so Wagner. Sein Motto: „Agieren statt reagieren – das minimiert die Fehlerquote.“

Entscheidungen sieht Wagner immer auch als Chance. Wer entscheidet, bestimme mit, das gelte auch im Job. Gute Entscheidungen bedürfen laut Wagner einiger Grundlagen: „Eine gute Vorbereitung ist das A und O.“ Allerdings dürfe die Vorbereitung nicht dazu führen, sich vorab eine feste Meinung zu bilden.

Jeder Schiedsrichter weiß, dass er während des Spiels ständig bereit sein muss, um auf Veränderungen zu reagieren. Dies gelte auch im Arbeitsleben. „Zeitgerechtes Analysieren und Schaffen von Freiräumen für das Unerwartete stellen eine gute Ausgangslage her, um den Stresspegel zu reduzieren.“ Ganz wichtig sei die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. „Angst vor den Konsequenzen verhindert den Erfolg“, sagt Wagner. Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Das gilt nicht nur im Fußball. Deshalb ist auch ein Resümee wichtig: Welche Auswirkungen haben die getroffenen Entscheidungen, wen betreffen sie?

Wer die Punkte des Schiedsrichters beherzigt, nimmt kniffligen Situationen, in denen es nicht so leicht scheint, die richtige Wahl zu treffen, einen Großteil ihres Stresspotenzials.

„Für den Moment zählt nur der Mensch, der vor mir liegt“

Knochenbrüche, Schlaganfälle oder Verbrennungen sind sein tägliches Brot: Michael Zeglin, 50, ist als Rettungssanitäter für das Deutsche Rote Kreuz in Hamburg im Einsatz.



die Pulsadern aufgeschnitten hatte. So etwas ist verdammt schwer auszuhalten. Und oft reicht es nicht, das alles beim Abendbrot zu erzählen. Deshalb sprechen wir nach den Einsätzen miteinander: Haben wir alles richtig gemacht? Welche Bilder hast du im Kopf? Wie konntest du schlafen? Ich bin wirklich froh, dass sich mein Arbeitgeber so gut um psychische Belastungen kümmert. Das beruhigt ungemein. Auch ich musste lernen, eigene Grenzen wahrzunehmen.

Die andere Seite des Berufs ist: Ich habe großartige Begegnungen. Bis heute trage ich eine Nabelklemme an meinem Schlüsselbund. Vor vielen Jahren kam ein Notruf einer Schwangeren mit Wehen. Die Geburt war so weit fortgeschritten, dass wir es nicht mehr ins Krankenhaus geschafft hätten. Also habe ich der Frau geholfen, das Kind zu Hause zu bekommen. Das vergesse ich nie wieder, noch heute telefoniere ich mit der Frau am Geburtstag ihres Kindes. Manchmal stehen Angehörige vor der Wache, die sich unter Tränen bedanken oder Präsentkörbe vorbeibringen. Davon zehre ich.

Mein Ansatz ist es immer, Patienten so zu behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte. Für den Moment zählt nur der Mensch, der gerade vor mir liegt. Menschenleben zu retten – das ist einfach ein extremer Beruf. Man kann wirklich etwas bewirken. Man kann Dinge besser machen, für den Betroffenen, aber auch für die Angehörigen.

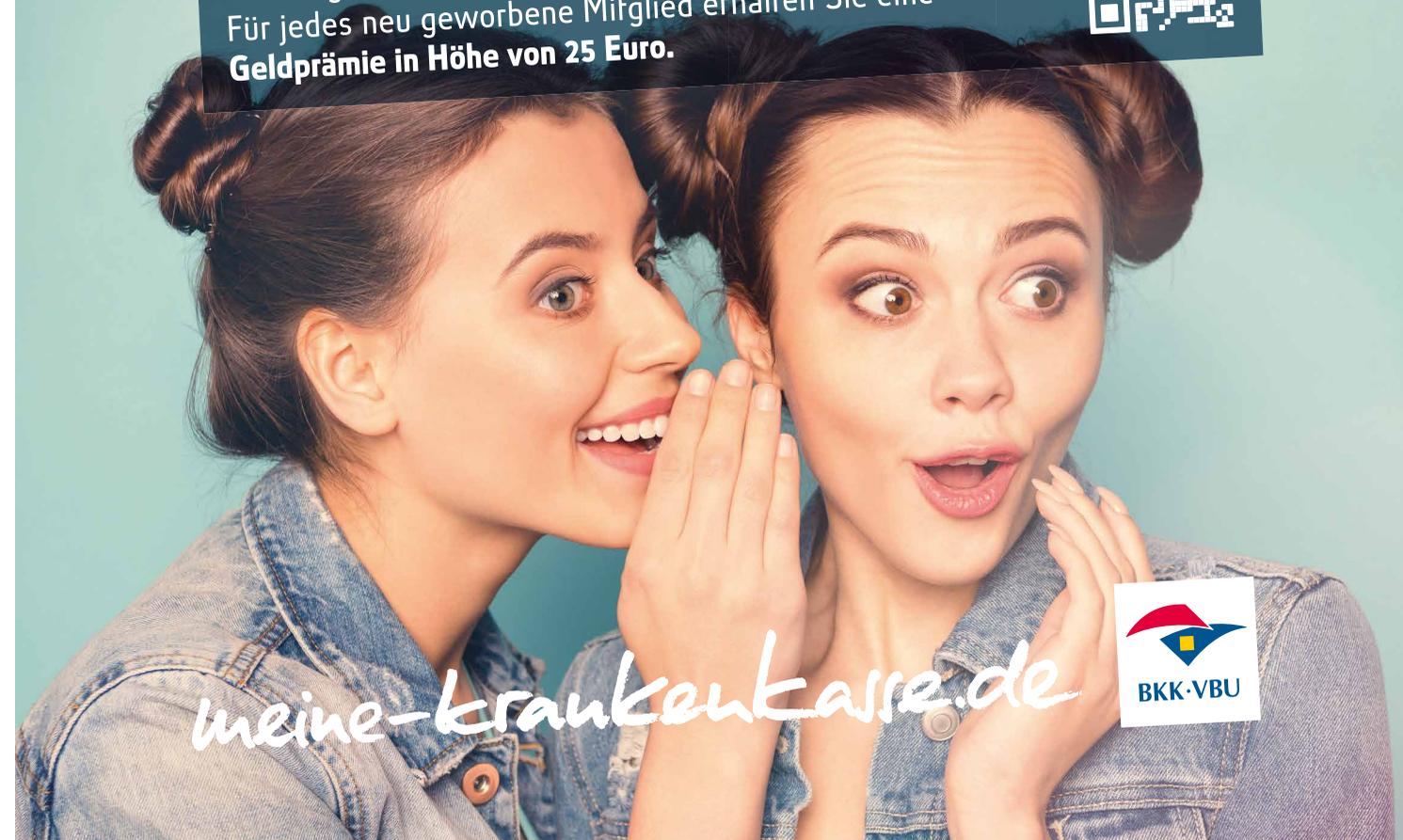
Auf der Rettungswache ist jeder Tag anders. Wir rücken aus, wenn sich Menschen bei Unfällen oder Schlägereien verletzen, kommen bei Herzinfarkten und Schlaganfällen oder sind auf Großveranstaltungen präsent. Auch bei Transporten sind wir gefragt, etwa wenn Menschen, die nicht gehen können oder beatmet werden, ins Krankenhaus gebracht werden müssen. Auf unserer Wache bin ich außerdem für die psychische Begleitung meiner Kolleginnen und Kollegen da. Als ich 1995 im

Rettungsdienst angefangen habe, ging man nach einem schweren Einsatz in ein stilles Kämmerlein, damit die Kollegen die Tränen nicht sehen. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei.

Rettungssanitäter zu sein, das heißt, viel zu geben. Es ist eine irre fordernde Arbeit. Wenn man zu einem schweren Unfall oder zu einem Kindstod gerufen wird, geht das nicht spurlos an einem vorbei. Vor ein paar Tagen war ich bei einer 93-jährigen Frau, die sich aus Einsamkeit

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Sie sind mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns weiter
- online ganz einfach unter www.meine-krankenkasse.de/mwm
Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine
Geldprämie in Höhe von 25 Euro.



Protokoll: Andrea Gutthaus; Foto: Sarah Rubensdörfer



IMPRESSUM proFit – Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

Herausgeber: BKK-VBU
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
Telefon: 0800 1656616
Redaktion BKK-VBU:
Andrea Galle (V.i.S.d.P.)
Annette Rogalla (Leitung)

Verlag: SZ Scala GmbH
Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Heike Rotberg-Stilling
Verlagsredaktion: Katrin Lange, Claudia Teibler
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling
(verantwortlich)
Gestaltung: DWORAK UND KORNMESSE OHG

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG
75181 Pforzheim
Die Redaktion ist nicht verantwortlich für den
Inhalt externer Links.



BKK-VBU
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
24-h-Servicetelefon 0800 1656616*
Servicefax 0800 1656617*
für Kunden mit Telefonflatrate während der Servicezeiten
030 72612-1212
www.meine-krankenkasse.de
Hotline „Lob und Kritik“ 030 72612-1330
www.facebook.com/bkk.vbu
* kostenfrei innerhalb Deutschlands

FOLGEN

SIE UNS AUF...

 facebook.com/bkk.vbu

 youtube.com/c/BKKVBUbewegt

 twitter.com/BKK_VBU

 meine-krankenkasse.de/newsletter

 [instagram.com/
lebe.bewusst/](https://instagram.com/lebe.bewusst/)

 BKK-VBU App
meine-krankenkasse.de/app

[meine-krankenkasse.de](https://www.meine-krankenkasse.de)



Wir sind für Sie da.



0800 1656616



info@bkk-vbu.de