

# proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU  
01-22



**BARFUSS IM PARK**  
Wer auf Schuhe verzichtet,  
lebt gesünder

**WUNDERMITTEL CBD?**  
Was Cannabis-Öle  
wirklich können

## Der große Unterschied

Warum Gleichberechtigung  
in der Medizin  
allen Menschen nützt

12

Gute Gründe,  
unseren Füßen  
im Alltag mehr  
Freiheit zu  
gönnen



16

Tipps für mehr  
Nachhaltigkeit auf  
dem Balkon, im  
Beet und auf der  
Fensterbank

20

Hunde machen  
nicht nur die Seele  
glücklich, sie  
halten auch das  
Herz gesund



06

Frauen und Männer  
sind verschieden krank  
und entwickeln unter-  
schiedliche Symptome

## ZAHLEN UND FAKTEN

04 News aus Gesundheit und Forschung

## TITELTHEMA

- 06 Warum Frauen und Männer eine gerechtere Medizin brauchen
- 10 Weibliche Herzen reagieren sensibel auf Stress

## GESUNDHEIT

- 12 Barfußlaufen stärkt Rücken, Muskeln und Immunsystem
- 14 Chaos im Kopf: An ADHS leiden auch Erwachsene
- 15 Was Cannabis-Öle nützen
- 16 Ungewöhnliche Tipps für umweltfreundliches Gärtnern
- 18 Schlechte Nachrichten zu überbringen, fällt Ärzten schwer
- 20 Der Gassi-Geh-Effekt: Wer einen Hund hat, lebt länger
- 22 Endlich wieder gut schlafen

## MEINE KRANKENKASSE

- 23 Herzessache Pflege: Angebote der BKK-VBU für Angehörige
- 24 So geht's zum Videodoktor
- 25 Chronisches Fatigue-Syndrom: Studienteilnehmende gesucht
- 26 Die Gesundheitswelt wird immer digitaler. Ein Überblick
- 28 Schmerzfrei mit der Nola-App
- 29 Das neue Bonusprogramm der BKK-VBU

## EINER FÜR UNS

- 30 School Nurse: Morten Lavin begleitet Schulkinder in eine gesunde Zukunft

## ZUM GUTEN SCHLUSS

- 31 Empfehlen Sie uns weiter!

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesund essen und leben, und das Ganze ohne Stress. Diese Haltung verspricht ein langes Leben – für Frauen wie für Männer. Oder? Einen kleinen Unterschied beobachten wir: Männer haben mehr Lust auf Sport, und Frauen ernähren sich gesünder. Dieses Wissen über die Unterschiede der Geschlechter ist immens wichtig – nicht nur für die Prävention.

Gut, dass in den letzten Jahren Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen intensiv auf dem Gebiet der geschlechtsspezifischen Medizin forschen. Anders als es das Sprichwort vom kleinen Unterschied glauben machen will, sind die Unterschiede, die sie ans Licht bringen, gar nicht so klein. Vielmehr wird deutlich sichtbar: Zwischen den Geschlechtern sind Risikofaktoren, Beschwerden oder Verläufe von Krankheiten unterschiedlicher als bislang angenommen.

Männer und Frauen ticken anders. Ein Herzinfarkt zum Beispiel lässt sich bei Männern klarer diagnostizieren als bei Frauen. Depressionen wiederum zeigen sich bei Männern ganz anders als bei Frauen. Und Medikamente verstoffwechselt ein Mann schneller als eine Frau.

Deshalb geht es darum, in der Diagnostik und Therapie die biologischen Unterschiede mitzudenken und Männer und Frauen ihrem Geschlecht nach gut zu versorgen. Wir Krankenkassen haben den Auftrag, unsere Leistungen geschlechtsspezifisch und altersgerecht zu gestalten, sodass Prävention, Diagnostik und Therapie tatsächlich wirken können und Patientinnen und Patienten nicht zuletzt auch Lebensqualität gewinnen. Wie Männer und Frauen von der geschlechtsspezifischen



„Männer und Frauen ticken anders.“

Medizin profitieren, beschreibt unsere Titelgeschichte. Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre.

Genießen Sie den Frühling und bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen.

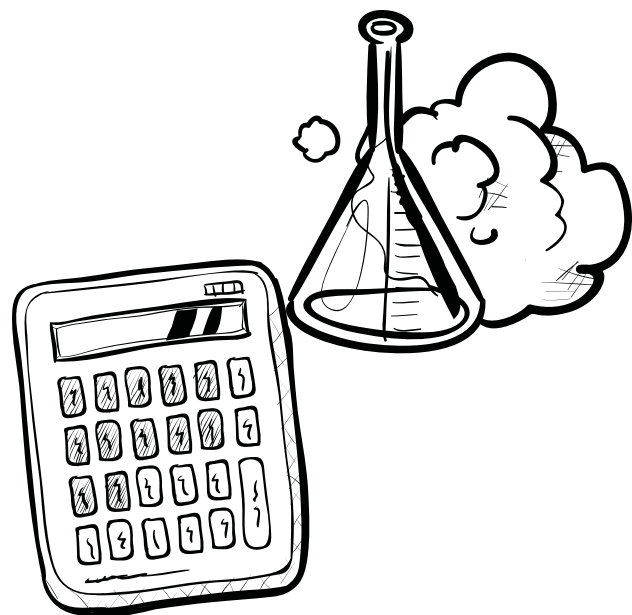
Herzliche Grüße

  
Andrea Galle  
Vorständin

## FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE



Titel: mikkelwilliam/iStock; Fotos: m-imagephotography/iStock, Isaiiah & Taylor Photography/Stocksy, CACTUS Creative Studio/Stocksy, BKK-VBU; Illustration: ivector/Adobe Stock



**69 %**

der Bevölkerung wollen, dass politische Entscheidungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen.

Quelle: Wissenschaftsbarometer 2021

**61,5 %**

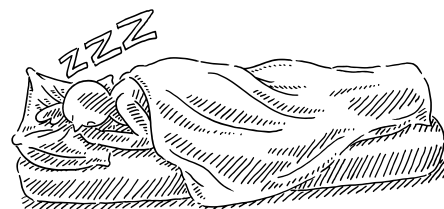
**der Kinder in Garmisch-Partenkirchen** sind einmal gegen Masern geimpft. In Darmstadt sind es 95,4 Prozent. Damit ist Darmstadt der einzige Kreis, der das im Nationalen Masern-Aktionsplan formulierte Ziel von 95 Prozent erreicht.

Quelle: RKI

**Jeder fünfte**

**Europäer** ist nachts regelmäßig einem Lärmpegel ausgesetzt, der seine Gesundheit erheblich schädigen könnte.

Quelle: WHO



**80 %**

**der 65- bis 74-Jährigen** stehen der Digitalisierung grundsätzlich positiv gegenüber. Zugleich wünschen sich viele aber auch persönliche Hilfsangebote im Umgang mit den Technologien und eine größere Benutzerfreundlichkeit, etwa durch einfachere Bedienoberflächen.

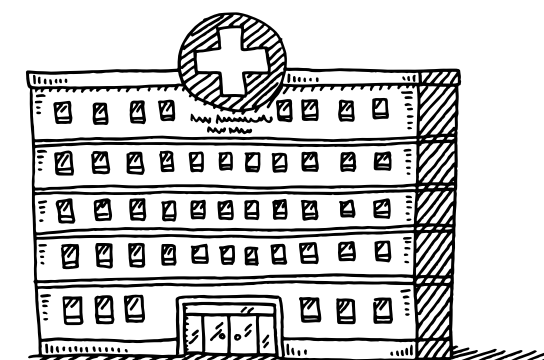
Quelle: Branchenverband Bitkom



**Rund 27.000**

**Intensivbetten** wurden im Pandemie-Jahr 2020 gezählt. Gegenüber dem Vorjahr bedeutet dies eine Steigerung um fünf Prozent.

Quelle: Statistisches Bundesamt



**30,2 Jahre**

beträgt das durchschnittliche Alter einer Mutter beim ersten Kind.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Illustrationen: Spiffy / iStock, FrankRamspott / iStock (3), fairywong / iStock

# DER GROSSE UNTERSCHIED

Frauen und Männer sind verschieden krank. Sie entwickeln häufig unterschiedliche Symptome und reagieren anders auf Medikamente. Bei vielen Ärzten und Patienten fehlt dieses Wissen bislang. Doch das ändert sich.

Text: Sinah Hoffmann

**W**ochenlang spürt sie einen dumpfen Schmerz zwischen den Schulterblättern, auch das Atmen fällt ihr schwer. Und immer diese Müdigkeit. Manchmal ist Kerstin Keitemeier so erschöpft, dass sie die 350 Meter zur Arbeit kaum zu Fuß bewältigen kann. Sie schiebt die Abgeschlagenheit auf einen eingeklemmten Nerv, dann auf die Menopause. „Stell dich nicht so an“, sagt sie sich. Kopf hoch. Schmerztablette. Weitermachen. So schleppt sich die 52-jährige Integrationshelferin aus Hamminkeln in Nordrhein-Westfalen durch den Alltag. Bis sie nicht mehr kann und bei einer Chiropraktikerin in Tränen ausbricht. Die schickt sie in die Notaufnahme. Der Bluttest zeigt: Nicht die Wechseljahre lösten die Beschwerden aus, sondern ein unerkannter Herzinfarkt. „Ich konnte es nicht glauben“, erinnert sich Kerstin Keitemeier heute, „mir tat doch nur der Rücken weh.“

Der Herzinfarkt ist eine klassische Männerkrankheit, 70 Prozent der Betroffenen sind männlich. Aber auch Frauenherzen machen häufig schlapp, sie zeigen ihre Not nur anders. Statt über die typische Enge in der Brust, wie Männer sie beschreiben, klagen Frauen eher über Schwindel, kalten Schweiß, Übelkeit, Atemnot und Schmerzen im Rücken, auch in Nacken und Kiefer. Die Symptome sind leiser und werden oft von den Betroffenen und den behandelnden Ärzten verkannt. Mit fatalen Folgen: Frauen kommen im Notfall später ins Krankenhaus – und sterben häufiger als Männer an einem Infarkt (mehr Infos dazu auf Seite 10).

Aber nicht nur Herzprobleme machen sich bei den Geschlechtern unterschiedlich bemerkbar. „Es gibt fast keine Erkrankung, bei der wir keine Unterschiede zwischen Frauen und Männern finden“, sagt PD Dr. Ute Seeland von der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin. „Sie entwickeln unterschiedliche Symptome und reagieren auch anders auf Medikamente.“

Viele Herzinfarkt-Todesfälle bei Frauen ließen sich vermeiden, würden die Symptome nur richtig gedeutet. Dieses Wissen fehlt vielen Ärzten und Patienten noch. Nicht einmal die Hälfte der Menschen bringt weibliche Warnzeichen wie Übelkeit und Rückenschmerzen in Verbindung mit einem Herzinfarkt. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage

**18.000 Frauen**

sterben jedes Jahr in Deutschland an einem Herzinfarkt. Er gehört damit zu den häufigsten Todesursachen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Illustration: Tarikvision / iStock



der BKK-VBU aus diesem Jahr. Die männlichen Infarktsymptome erkannten nahezu alle Befragten.

Der männliche Körper ist in der Medizin der Bewertungsmaßstab, egal, ob bei klinischen Studien, im Behandlungszimmer oder in der Notaufnahme. Dabei sind die biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern enorm. Frauen sind nicht einfach kleinere und leichtere Männer. Ihre Organe sind anders gebaut. Die Haut ist dünner, das Lungenvolumen geringer, die Harnwege kürzer.

Eine der Ursachen für die körperlichen Unterschiede findet sich in den Erbinformationen auf den jeweiligen Geschlechtschromosomen. Tragen Frauen in jeder Körperzelle zwei X-Chromosomen, verfügen Männer über je ein X- und ein Y-Chromosom. Sie sind nicht zuletzt für den unterschiedlichen Hormonhaushalt der Geschlechter verantwortlich: So produziert der weibliche Körper etwa verstärkt Östrogen, der männliche mehr Testosteron. Die Sexualhormone beeinflussen auch das Immunsystem. Bei Frauen funktioniert die körpereigene Abwehr besser, weil Östrogen das Immunsystem aktiviert – während das Testosteron es bei den Männern eher bremst. Das hat Folgen.

Prof. Dr. Marcus Altfeld forscht am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und am Leibniz-Institut für Experimentelle Virologie zu den geschlechtsspezifischen Unterschieden bei Viruserkrankungen und sagt: „Beim HI-Virus wissen wir etwa, dass sich der Erreger bei Frauen in den ersten sechs bis zwölf Monaten langsamer vermehrt als bei Männern.“ Auch eine Hepatitis-C-Infektion heile bei Frauen besser aus, während sie bei Männern häufiger einen chronischen Verlauf nehme.

Die Medizin müsste diese biologischen Unterschiede berücksichtigen, um Männer und Frauen gleichermaßen gut zu versorgen. Dennoch sind bei der Entwicklung von Medikamenten, Diagnoseverfahren oder Therapien weibliche Studienteilnehmer noch in der Minderheit. Männer sind aus Sicht der Wissenschaft die unkomplizierteren Probanden. Forscherinnen und Forscher befürchten, dass zyklusbedingte



**Sechs Wochen lang** blieb Kerstin Keitemeiers Herzinfarkt unentdeckt. Nach der Diagnose ging alles ganz schnell. In einer Notoperation setzten ihr die Ärzte einen Stent und retteten ihr das Leben. Mittlerweile hat sich die 52-Jährige von den Strapazen erholt und spielt wieder Tennis.

Hormonschwankungen bei Frauen die Ergebnisse medizinischer Studien beeinflussen. Pharmakonzerne scheuen den Aufwand, beide Geschlechter gleichberechtigt in ihre Studien einzubeziehen, weil es Zeit und Geld kostet. „Deswegen haben wir kaum belastbare Daten von Frauen mit Zyklus“, sagt Ute Seeland von der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin.

Die Forschungslücke erschwert inzwischen auch die Digitalisierung des Gesundheitssystems. An vielen Stellen wird in der Medizin künstliche Intelligenz eingesetzt, zum Beispiel bei der Entwicklung neuer Gesundheits-Apps. Die Algorithmen der Anwendungen trainiert man mit großen, bereits existierenden Datenmengen aus der Forschung. Auf deren Grundlage sollen die Apps später Muster und Auffälligkeiten bei ihren Nutzern erkennen. „Wenn die Algorithmen aber nur mit Datensätzen lernen, die bei Männern erhoben wurden, dann ist das Ergebnis verzerrt“, warnt Ute Seeland.



**Trotz seiner späten Diagnose** konnte Peter-Klaus Rambow den Brustkrebs besiegen. Seither engagiert er sich im Netzwerk Männer mit Brustkrebs e. V. „Ich möchte andere Patienten über die Krankheit aufklären und ihnen in schweren Momenten zur Seite stehen“, sagt er.

Doch nicht nur Frauen erfahren die Folgen einer ungleichen Forschung, auch Männer leiden darunter: In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 600 Männer an Brustkrebs. Einer von ihnen ist Peter-Klaus Rambow. Im Sommer 2011 bemerkt er die ersten Veränderungen an seinem Körper. Die rechte Brustwarze zieht sich zurück, eine seltsame Flüssigkeit tritt aus und unter der Haut ertastet der 62-jährige Elektromeister aus Drochtersen in Niedersachsen einen harten Knoten. Es sind typische Warnsignale, aber Peter-Klaus Rambow hat das falsche Geschlecht für schnelle Hilfe. Zwischen den ersten Symptomen und der Diagnose liegen zwei Jahre und viele Arztbesuche. Der Hausarzt verweist auf den Urologen, dieser schickt Rambow zu einem



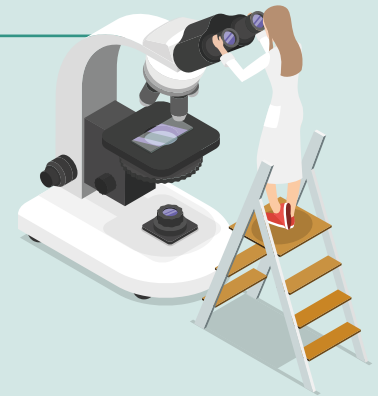
In der medizinischen Forschung ist der **Mann das Maß der Dinge:**  
**180 cm groß,**  
**75–80 Kilo schwer.**

**78 %**

**der Patientinnen und Patienten**

werden von ihrem Arzt oder Apotheker nicht auf die unterschiedlichen Nebenwirkungen von Medikamenten aufmerksam gemacht.

Quelle: repräsentative Umfrage der BKK-VBU, 2022



plastischen Chirurgen. Dieser überweist ihn zu einer Gynäkologin. Ein Ultraschall und eine Mammografie zeigen, was die Frauenärztin bereits ahnt: Peter-Klaus Rambow hat Brustkrebs. Und durch die verschleppte Diagnose wertvolle Zeit verloren.

Männer erkranken zwar seltener am sogenannten Mammakarzinom als Frauen. Doch fünf Jahre nach Ausbruch der Krankheit liegt ihre Sterblichkeit statistisch gesehen um 19 Prozent höher als bei erkrankten Frauen. Zudem rutschen sie auch in der Nachsorge leicht durch das medizinische Netz. Informationen auf Webseiten und in Broschüren richten sich in der Regel an Frauen. Einige niedergelassene Frauenärzte verwehren ihnen auch die routinemäßigen Nachuntersuchungen, weil sie nicht sicher sind, ob sie die Leistungen für männliche Patienten abrechnen dürfen. Das ergab eine Untersuchung der Deutschen Krebsgesellschaft.

Eine Medizin und Forschung, die sensibel auf die Unterschiede zwischen den Geschlechtern schaut, könnte für mehr Gerechtigkeit sorgen. „Denn sie verbessert die Qualität der medizinischen Versorgung für Männer und Frauen“, sagt Ute Seeland. Das Thema rückt auch in der Arztausbildung langsam nach vorn. An der Charité in Berlin sind gendermedizinische Inhalte prüfungsrelevant. Die Universität Bielefeld bietet einen geschlechtersensiblen Medizinstudiengang an. „Wir haben noch einen weiten Weg vor uns“, sagt Seeland. „Aber wir gehen in die richtige Richtung.“

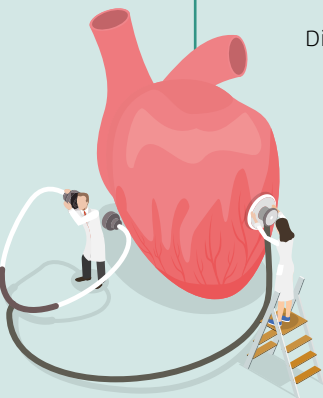
**26 % der Frauen**

und

**18 % der Männer,**

die einen Herzinfarkt erleiden, sterben daran.

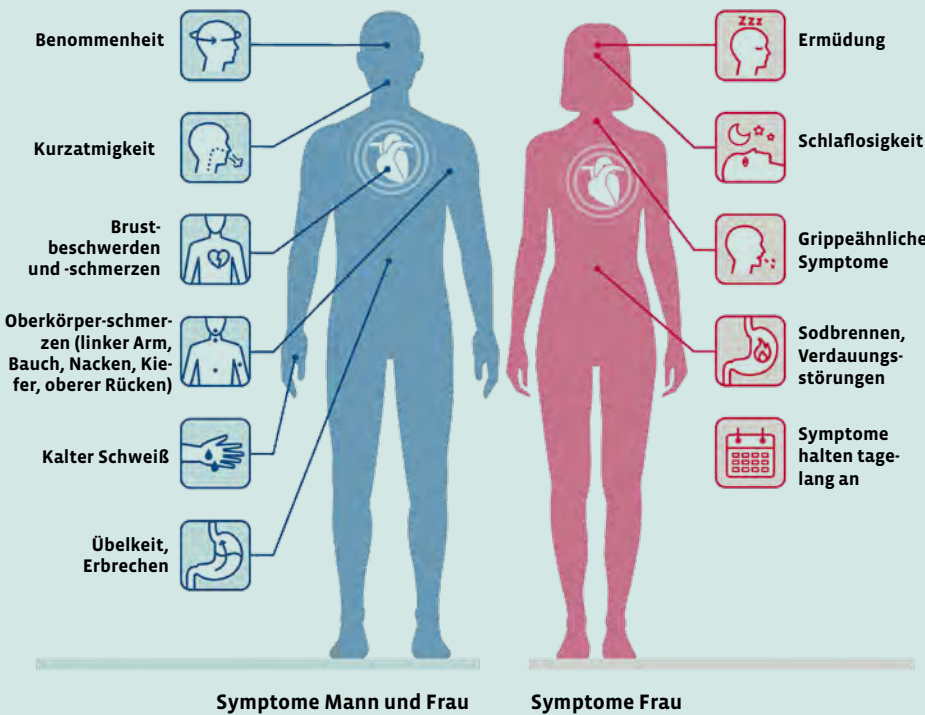
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie



# Frauenherzen schlagen anders

Warum das weibliche Herz sensibler auf emotionalen Stress reagiert und im Alter weniger Blut durch den Körper pumpt, erklärt die Kardiologin Cathérine Gebhard.

## Mögliche Herzinfarktsymptome



Frauen, die von einer Ärztin nach einem Herzinfarkt behandelt werden, überleben häufiger als Frauen, die von einem Arzt versorgt werden – das zeigte eine Auswertung der Harvard Business School.

### Frau Professor Gebhard, warum schlagen Frauenherzen anders als Männerherzen?

Sie sind deutlich kleiner und pumpen pro Herzschlag weniger Blut durch den Körper. Das gleichen sie aus, indem sie schneller schlagen. Frauenherzen altern auch anders als Männerherzen. Sie schrumpfen und versteifen nach der Menopause, während das Herz eines Mannes im Laufe des Lebens eher größer wird. Woran das liegt, wissen wir noch nicht genau. Sehr wahrscheinlich spielen Hormone eine große Rolle.

### Sind Frauen anfälliger für bestimmte Herzleiden?

Ja, zum Beispiel für die sogenannte diastolische Dysfunktion. Bei dieser Krankheit, die besonders ältere Frauen trifft, versteift die linke Herzkammer. Sie dehnt sich nicht mehr richtig und füllt sich schlechter mit Blut. Die Folgen sind Luftnot und Leistungsschwäche. Auch das Broken-Heart-Syndrom ist eher weiblich. Über 90 Prozent der Betroffenen sind Frauen nach der Menopause.

### Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Das Broken-Heart-Syndrom ist ein Herzinfarkt, der durch eine starke emotionale Belastung wie beispielsweise Trauer, aber auch große Freude ausgelöst wird. Anders als bei einem klassischen Infarkt sind die Herzkranzgefäße nicht verstopft. Stattdessen reagiert das vegetative Nervensystem sehr stark auf Emotionen und schüttet große Mengen an Stresshormonen aus. Dadurch verengen sich die Herzgefäße, der Herzmuskel wird schlechter durchblutet. Das führt dazu, dass es zu einer vorübergehenden Herzschwäche kommt. Meistens erholt sich das Herz hiervon wieder, es gibt aber auch Fälle, bei denen Schäden am Herzen bleiben.

### Reagieren Frauen sensibler auf Stress?

Stress löst bei Frauen häufiger einen Infarkt aus als bei Männern. Sie sorgen sich oft mehr und sind durch die Mehrfachbelastung von Familie und Karriere

## 1. PRÜFEN

Keine Reaktion?  
Keine oder keine normale Atmung?



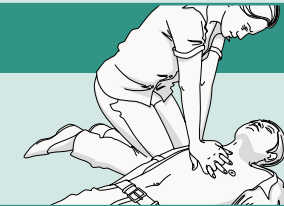
## 2. RUFEN

Rufen Sie 112 an.



## 3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs: **mind. 100 x pro Minute**. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



**Schnell handeln und Leben retten:** Um jemandem in einer Notsituation helfen zu können, ist kein vollständiger Erste-Hilfe-Kurs notwendig. Das entsprechende Notfallwissen besteht nur aus drei Schritten, die es zu erinnern gilt: prüfen – rufen – drücken.

stärker gefordert. Auch wenn Frauen bereits an einer Herzerkrankung leiden, löst dies bei ihnen mehr mentalen Stress aus als bei Männern. Studien zeigen, dass bei herzkranken Frauen der Teil des Gehirns, der Angst und negative Emotionen steuert, viel aktiver ist als bei herzkranken Männern.

### Frauen sterben häufiger an einem Herzinfarkt als Männer. Woran liegt das?

Die Warnsignale sind bei ihnen nicht so deutlich wie bei Männern. Schnell verwechseln Frauen einen Herzinfarkt mit einer harmlosen Erkrankung wie beispielsweise einer Magen-Darm-Grippe. Zudem neigen viele Frauen dazu, sich bei Schmerzen nicht zu beklagen, und rufen viel später als Männer um Hilfe.

### Haben Frauen andere Risikofaktoren als Männer?

Typische Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und ein hoher Cholesterinspiegel sind bei beiden Geschlechtern gleich. Aber sie wiegen bei Frauen schwerer. Wir wissen, dass etwa Raucherinnen und Diabetikerinnen gefährdeter sind als Männer mit dem gleichen Risikoprofil. Vorerkrankungen wie Hormonstörungen und eine vorzeitige Menopause hat man als Risikofaktoren bisher kaum berücksichtigt, obwohl sie dem Herz-Kreislauf-System schaden können. Auch Frauen, deren Mütter oder Schwestern bereits einen Herzinfarkt erlitten, haben ein erhöhtes Risiko, selbst einen Herzinfarkt zu erleiden.



**Prof. Dr. Cathérine Gebhard** ist Oberärztin an der Klinik für Nuklearmedizin am Universitätsspital in Zürich und forscht zu den altersbedingten Veränderungen des weiblichen Herzens.

Foto: Privat; Illustrationen: @BDA / DGA

# Freiheit für die Füße

Wer regelmäßig auf Schuhe verzichtet, trainiert die Muskulatur und das Immunsystem. Sechs gute Gründe, im Alltag öfter barfuß zu laufen.

## → AUFRECHTE HALTUNG

Schuhe schützen unsere Füße vor Kälte, Nässe und Verletzungen. Je nachdem, wie eng sie sitzen und wie dick die Sohle ist, schränken Schuhe aber auch die Bewegungsfreiheit ein, lassen die Muskulatur verkümmern und begünstigen Fehlstellungen. Barfußlaufen ist eine willkommene Abwechslung. Es kräftigt Bänder, Muskeln und fördert eine aufrechtere Körperhaltung. „Knie- und Rückenprobleme können sich so mit der Zeit bessern. Allerdings nur, wenn die Füße, insbesondere die Sprunggelenke, gesund und stabil sind“, sagt Dr. Nadine Dreyer, Chefarztin der Abteilung Orthopädie und Sportmedizin in der Fachklinik Medical Park St. Hubertus in Bad Wiessee am Tegernsee.

## → SCHUTZ VOR FUSS- UND NAGELPILZ

Pilzerreger mögen es feucht und warm. In verschwitzten, engen Schuhen gedeihen sie besonders gut. Wer regelmäßig barfuß läuft, ist weniger anfällig für die lästigen und schmerzhaften Infektionen. Die Füße können an der frischen Luft besser atmen und trocknen. Das gilt übrigens nicht für öffentliche Schwimmbäder und die Sauna. Dort unbedingt Badeschuhe tragen.

## → GESCHÄRFTER TASTSINN

„Barfußlaufen ist ein aktives Laufen“, sagt Dreyer. „Gerade Kinder und junge Menschen schulen dabei ihre taktile Wahrnehmung und die Greiffunktion der Füße.“ Barfußpfade eignen sich besonders gut als Trainingsort. Auf den angelegten Wegen läuft man zum Beispiel über Kieselsteine, Torf, Rindenmulch oder Tannennadeln. Der ständig wechselnde Untergrund schärft die Sinne, massiert die Füße und regt die Durchblutung an.

Text: Kathrin Hollmer, Foto: jacoblund/iStock



## → BESSERE BALANCE

Barfußlaufen ist die natürlichste und älteste Form der Fortbewegung. Während man in Schuhen mit der Ferse auftritt und über die Großzehe abrollt, setzt man barfuß oder in Socken automatisch mit dem Vorderfuß auf und fängt den Stoß ab. Das schont Knochen und Gelenke. Auch Umknicken ist ohne Schuhe deutlich seltener, weil der Fuß jede Unebenheit spürt und sofort ausgleicht.

Von heute auf morgen sollte man aber nicht rigoros auf Schuhe verzichten, sondern die Füße langsam an die neue Freiheit gewöhnen. Für den Anfang empfiehlt die Orthopädin, dreimal fünf Minuten pro Woche auf weichem Untergrund, einer Wiese oder im Sand barfuß zu laufen und das Pensum langsam zu steigern. Aber Vorsicht: „Unten ohne“ ist nicht für jeden gesund. „Bei übergewichtigen Menschen erhöht sich das Risiko für Muskelfaserrisse“, warnt Nadine Dreyer.

## → GERINGERES SCHMERZEMPFINDEN

Barfußlaufen härtet die Füße ab. Sie reagieren unempfindlicher auf spitze Steine oder Glasscherben, weil sich die Fettschicht unter der Oberhaut verdickt. Wer dennoch Verletzungen fürchtet, weil er etwa an Diabetes leidet, trägt sogenannte Barfußschuhe. Die Sohle ist so dünn, dass unser Nervensystem trotzdem noch die Reize des Bodens spürt. Aber: „Barfußschuhe sind kein Ersatz für reguläre Schuhe, sondern ein Trainingsgerät“, sagt Orthopädin Dreyer. Zur Eingewöhnung solle man sie maximal dreimal pro Woche für eine Stunde tragen.

## → STARKES IMMUNSYSTEM

Pfützen, feuchte Wiesen oder nasser Sand – Kältereize regen das vegetative Nervensystem an, regulieren den Kreislauf, fördern die Durchblutung und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp nutzte diesen Effekt für seine berühmte Kneippkur. Nach dem Spaziergang die Füße unbedingt trocknen und warm halten, sonst droht eine Erkältung.



## Chaos im Kopf

Am Zappelphilipp-Syndrom leiden nicht nur Kinder, sondern auch etwa 2,5 Millionen Erwachsene. Bei den meisten bleibt ADHS unentdeckt.



**Dr. Astrid Neuy-Lobkowitz** ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie mit Praxen in München und Aschaffenburg und Vorstandsmitglied des Selbsthilfeverbands ADHS Deutschland e. V. Sie hat das Buch „ADHS – Erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder“ (Klett-Cotta) geschrieben.

### Frau Neuy-Lobkowitz, ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung, was verbirgt sich genau dahinter?

ADHS ist eine neurobiologische Störung. Die Kernsymptome sind: Ablenkbarkeit, Unruhe und Schwierigkeiten, sich selbst zu organisieren. Man muss wissen, 80 Prozent der ADHS-Erkrankungen sind genetisch bedingt. Aber auch eine Frühgeburt oder Rauchen in der Schwangerschaft sind Risikofaktoren.

Häufig zeigen sich die Symptome erst im Schulalter, wenn sich Kinder konzentrieren oder still sitzen müssen. Fünf bis sieben Prozent der Kinder leiden an ADHS und etwa 60 Prozent von ihnen haben auch später im Leben noch Symptome.

### Wie zeigt sich die Störung bei Erwachsenen?

Sehr unterschiedlich. Manche Menschen sind zerstreut, andere kommen nicht in die Gänge und können sich schlecht motivieren. Oft haben ADHS-Patienten starke Stimmungsschwankungen: Sie sind schnell gekränkt, verärgert oder überglücklich. Frauen sind eher unaufmerksam, vergesslich und verträumt, Männer sind eher hyperaktiv und impulsiv.

### In welchem Zustand stellen sich erwachsene Patienten bei Ihnen in der Praxis vor, bei denen Sie dann ADHS diagnostizieren?

Viele kommen nach jahrelanger Psychotherapie zu mir und wurden mit Antidepressiva behandelt. ADHS ist ein Risiko für viele andere psychische Erkrankungen, insbesondere Depression, Angststörungen, Erschöpfungssymptomatik und Suchterkrankungen. Viele „medikamentieren“ sich selbst mit Nikotin, weil sie das konzentrierter und gelassener macht, oder mit Cannabis, was beruhigt, aber Konzentration und Motivation nicht verbessert.

### Welche Auswirkungen hat ADHS im Alltag?

Erwachsene Patienten können schlecht Ordnung halten und die Zeit einschätzen. Sie haben viele Ideen, sind schnell begeistert für eine Sache und verlieren schnell wieder die Lust, wenn Schwierigkeiten auftreten. Oft können Betroffene ihr Potenzial nicht nutzen, weil sie so viele Gedanken gleichzeitig im Kopf haben und so ablenkbar sind. Sie erreichen häufig einen schlechteren Ausbildungsstand, als es ihnen von ihrer Intelligenz her möglich wäre.

### Wie wird die Erkrankung behandelt?

Laut den Leitlinien der Bundesärztekammer sind Medikamente das erste Mittel der Wahl. Zum Einsatz kommen unter anderem Methylphenidat und Dexamphetamin. Diese Medikamente helfen Menschen mit ADHS, klar und wach zu werden. Sie fühlen sich zudem ausgeglichener, gelassener und müssen nicht mehr so häufig überreagieren. Hilfreich sind Coachings, in denen man lernt, wie man sich besser organisiert, sowie eine Verhaltenstherapie und Sport.

Für meine Patienten bedeutet bereits die Diagnose eine große Erleichterung. Nach einer langen Odyssee von Behandlungen haben sie endlich das Gefühl, verstanden zu werden. Die Diagnose hilft ihnen meistens auch, sich selbst besser zu akzeptieren und ihre eigene Lebensgeschichte zu verstehen.

### Warum bleiben so viele ADHS-Erkrankungen undiagnostiziert?

Viele Psychiater haben nicht die Zeit und die Budgets für die ausführliche Anamnese und das Fachwissen, das dafür notwendig ist. Das ist sehr schade, weil ADHS ein wichtiges und sehr gut zu behandelndes Krankheitsbild ist.

## Heilende Cannabis-Tropfen?

Einschlafhilfe, natürlicher Schönmacher und Schmerzmittel. Dem Hanf-Inhaltsstoff CBD sagt man viele positive Eigenschaften nach. Was frei verkäufliche Cannabis-Öle wirklich bringen.

Um den Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, entstand in den letzten Jahren ein regelrechter Hype. Die Substanz gewinnt man ebenso wie THC (Tetrahydrocannabinol) aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze. Anders als THC wirkt CBD nicht berauschend und darf in Deutschland rezeptfrei als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden. Besonders beliebt sind Cannabis-Öle. Die Hersteller preisen sie als Wundermittel gegen Beschwerden wie Schlaflosigkeit und Migräne an. Nicht alle

teilen die Begeisterung. Verbraucherschützer warnen vor dem CBD-Konsum, auch weil wichtige Fragen zu Dosierung und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht geklärt seien. Dr. Franjo Grotenhermen beschäftigt sich seit 30 Jahren mit der Heilkraft der Hanfpflanze. Der Allgemeinmediziner aus Steinheim ist international anerkannter Experte zu Fragen des therapeutischen Potenzials von Cannabis und Cannabinoiden. In der proFit erklärt er, was diese Lifestyleprodukte wirklich können.



### Hautprobleme

**Versprechen** Nie wieder Rötungen, Akne und Ekzeme. Wer CBD-Öl bei der täglichen Pflege benutzt, soll mit glatter, reiner Haut belohnt werden.

**Wirklichkeit** „CBD wirkt entzündungshemmend und neutralisiert freie Radikale, die Zellschäden verursachen. Diese antioxidative Wirkung kann dabei helfen, bestimmte Prozesse der Hautalterung aufzuhalten. Der Einsatz von Cannabis-Öl macht bei leichten Hautproblemen Sinn. Wer aber unter einer schweren Hauterkrankung leidet, darf nicht zu viel erwarten.“

### Schlafstörungen

**Versprechen** Hersteller bewerben Cannabis-Öl als eine sanfte und natürliche Alternative zu verschreibungspflichtigen Tabletten. Schon wenige Tropfen am Abend sollen Körper und Geist beruhigen und das Ein- und Durchschlafen erleichtern.

**Wirklichkeit** „Die Auswirkungen von CBD auf den Schlaf sind kaum erforscht. Meine Erfahrung zeigt aber: Einige Patientinnen und Patienten werden wach, andere müde, die meisten spüren keine oder fast keine Effekte. Die Dosierung in frei verkäuflichen CBD-Extrakten ist meist so gering, dass man auch nur schwache Wirkungen erwarten kann.“

### Schmerzen

**Versprechen** Egal, ob der Kopf dröhnt, die Muskeln nach dem Sport unangenehm ziepen oder der Unterleib während der Menstruation verkrampt – viele Menschen schwören auf das Hanfextrakt als wirkungsvolles Mittel gegen akute und chronische Beschwerden.

**Wirklichkeit** „CBD ist kein Schmerzmittel, zumindest konnten das Studien bislang nicht zweifelsfrei belegen. Dennoch berichten immer wieder Patienten in meiner Praxis von einer lindernden Wirkung bei Rückenleiden und Migräne. Mein Ratschlag: ausprobieren. Das Risiko der Nebenwirkungen von CBD-Öl ist meiner Ansicht nach gering.“

**Dr. Franjo Grotenhermen** ist Allgemeinmediziner und hat unter anderem den Ratgeber „Die Heilkraft von CBD und Cannabis“ (rowohlt) geschrieben.



Interview: Kathrin Hollmer; Fotos: Privat, labuda/iStock



# Nah an der Natur

So haben Sie noch nie gegärttert – sechs ungewöhnliche Tipps für mehr Nachhaltigkeit auf dem Balkon, im Beet und auf der Fensterbank.



## Nachhaltige Dünger

Kaffee belebt nicht nur den menschlichen Körper. Er eignet sich aufgrund seines niedrigen pH-Werts auch als organischer Dünger für Pflanzen, die auf sauren Böden besonders gut wachsen, wie Hortensien, Gurken und Erdbeeren. Einfach etwas trockenen Kaffeesatz mit der Harke in den Boden einarbeiten. Der darin enthaltene Stickstoff unterstützt das Wachstum der Blätter, Phosphor regt die Blütenbildung an. **Noch ein Tipp:** Ein paar Löffel Kaffeesatz neutralisieren den pH-Wert in kalkhaltigem Gießwasser.

## Nützliche Netzwerke

Vliese und engmaschige Netze aus Kunststoff schützen Pflanzen vor Kälte und halten Schädlinge wie Blattläuse und Möhrenfliegen vom Gemüse fern. Nachhaltige Alternativen sind Abdeckgaze aus Bio-Baumwolle und Tunnel- oder Mulchfolie auf Basis von Getreidemehl. **Der Vorteil:** Das Gewebe ist mehrmals wiederverwendbar. Es ist nach getaner Arbeit kompostierbar und hinterlässt keinen Restmüll.

## Wasser sparen

In Afrika und Südamerika setzt man sie bereits seit Langem ein: Ollas. Die Töpfe aus Ton werden mit Wasser gefüllt und in den Boden eingegraben. Durch ihre poröse Wand geben sie nach und nach Wasser an das Erdreich ab und halten so die Wurzeln der Pflanzen feucht. Die Gefäße kann man selbst bauen. Stecken Sie einen kleineren und einen größeren Tontopf kopfüber ineinander und verschließen Sie das untere Abzugloch mit einem Korken. In die obere Öffnung gießen Sie alle drei Tage frisches Wasser. **Vorteil:** Das Wasser kann weder versickern noch verdunsten.

## Pflanzen retten

An kaum einem anderen Ort werfen Menschen so viel Grünschnitt weg wie auf dem Friedhof. Sobald sie zu stark wuchern oder verbühen, landen Geranien, Fuchsien und der Lavendel häufig auf dem Komposthaufen. Mitnehmen lohnt sich. Mit ein bisschen Zuwendung gedeihen einige der Pflanzen erneut im heimischen Garten. Gerne den Friedhofsgärtner vorher um Erlaubnis fragen.

## Tetra-Pak-Upcycling

In wenigen Minuten verwandeln sich leere Milchtüten in nachhaltige Pflanzentöpfe. **So geht's:** Deckel abschneiden und den Tetra Pak auswaschen. Danach die Pappe so lange knautschen und zerknüllen, bis das Material weich und biegsam ist. Anschließend die Papierschicht mit dem Aufdruck ablösen, den oberen Rand der Milchtüte zweimal umklappen. Tetra Pak dann nach Geschmack bemalen. Die Behälter eignen sich gut für Ableger und Kräuter. Kleine Löcher in der Unterseite und Kieselsteine auf dem Boden helfen gegen Staunässe.

## Sanfte Unkrautvernichter

Herbicide schaden der Umwelt. Unerwünschtes Gewächs wie Giersch wird man auch auf sanfte Weise los, etwa mit heißem Kartoffelwasser. Die Stärke im Sud verstopft die Pflanzensporen. **Auch effektiv:** Brennnesseljauche. Das Kraut zerhacken, mit kochendem Wasser übergießen, zwei Wochen ziehen lassen, abseihen und die Flüssigkeit auf die Pflanzen sprühen.

# Stille aushalten

Das Überbringen schlechter Nachrichten gehört zu den schwierigsten Aufgaben, die Ärzte bewältigen müssen. Nur die wenigsten wissen, wie es gut gelingt. Denn sie sind dafür nicht geschult.



Prof. Dr. Jalid Sehouli ist Direktor der Klinik für Gynäkologie an der Charité in Berlin und Autor des Buchs „Von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen“ (Kösel).

Eine unheilbare Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen oder eine Fehlgeburt – das Überbringen von schlechten Nachrichten gehört zu den schwierigsten Aufgaben im Berufsalltag von Ärzten. Sie müssen die Patienten über ihre Situation klar und verständlich informieren, gleichzeitig aber auch auffangen, trösten, beruhigen – und heftige Emotionen wie Angst, Trauer und Wut aushalten. Viele Mediziner sind damit überfordert. „Ärzte fürchten solche Gespräche ebenso wie die Patienten. Mit ihren Sorgen lässt man sie aber weitgehend allein“, sagt Prof. Dr. Jalid Sehouli, Direktor der Klinik für Gynäkologie an der Charité Berlin.

Obwohl Ärzte laut Sehouli im Schnitt etwa 200.000 schwierige Gespräche mit Patienten und Angehörigen im Laufe ihrer Karriere führen, wissen nur die wenigsten, wie es geht. Im Studium lernen angehende Medizinerinnen und Mediziner ausführlich, wie sie mit ihren Patienten bei einer Anamnese über Beschwerden, Krankheitssymptome und Lebensgewohnheiten sprechen. Dem Überbringen schlechter Nachrichten schenkt man in der Ausbildung dagegen wenig Beachtung. Auch nach dem Studium gibt es keine verpflichtenden Weiterbildungen. Wer sich freiwillig fortbildet, trägt die Kosten selbst. Hinzu kommt: Ärztinnen und Ärzte arbeiten häufig unter Zeitdruck. „Längere Gespräche mit den Patienten sind in Kliniken und in Arztpraxen nicht ausreichend eingeplant. Denn sie werden nicht so honoriert wie etwa eine Operation“, sagt Jalid Sehouli.

Wären Ärzte besser im Überbringen schlechter Nachrichten geschult, könnten auch die Patienten davon profitieren. Denn: „Eine gute Kommunikation ist die wichtigste Arznei“, so

Sehouli. Patienten mit lebensbedrohlichen Krankheiten helfe sie dabei, sich mit dem eigenen Schicksal auseinanderzusetzen.

## WENIGER REDEN, MEHR ZUHÖREN

Aber was macht ein gutes Gespräch zwischen Arzt und Patient überhaupt aus? „Es gibt kein Patentrezept, um schlechte Botschaften zu überbringen“, sagt Sehouli. „Sehr wohl aber Kommunikationskniffe, die den Moment für Arzt und Patient erleichtern. Und die kann man ebenso erlernen wie komplizierte Operationstechniken.“ Zum Beispiel sei es wichtig, ernste Gespräche frühzeitig anzukündigen, möglichst offene Fragen zu stellen, keine Fachwörter zu verwenden – und auch mal zu schweigen. „Ärzte retten sich gern in Monologe, wenn es um schlechte Nachrichten geht. Sie wollen aufklären und engagiert wirken. Doch das ist genau das Falsche“, erklärt Jalid Sehouli. „Meine Erfahrung zeigt: Patienten können nach einer erschütternden Diagnose maximal zweieinhalb Minuten zuhören. Danach riechen, sehen, hören und fühlen sie vor Aufregung oft nichts mehr.“ Der Arzt müsse dann das Tempo rausnehmen, die Stille aushalten und erst später Hilfe und Unterstützung anbieten.

Wie wichtig und heilsam gut gewählte Worte in der Not sind, haben mittlerweile auch einige Kliniken und Universitäten erkannt. Die Charité in Berlin etwa bietet regelmäßige sogenannte „Breaking Bad News“-Kurse an. Dort üben Ärztinnen und Ärzte mit speziell geschulten Schauspielern, wie sie einem Menschen behutsam beibringen, dass er an HIV erkrankt ist oder bald sterben wird. Die Simulationspatienten verhalten sich so authentisch wie möglich und geben im Anschluss ein ehrliches Feedback an die Ärzte.

**Ungleichgewicht:** Bereits nach elf bis 14 Sekunden unterbrechen Ärzte ihre Patienten. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Universität Düsseldorf.



## SO BEREITEN SIE SICH AUF GESPRÄCHE MIT IHREM ARZT VOR

- 1. Ziele formulieren:** Machen Sie sich im Vorfeld ausführliche Notizen über ihre Hoffnungen und darüber, was Sie ganz konkret von einer Behandlung erwarten. Gute Sätze könnten lauten: „Ich will schmerzfrei sein“ oder „Ich möchte bald wieder mit meinem Sohn Fußball spielen“.
- 2. Beschwerden notieren:** Zu welcher Tageszeit schmerzt der Rücken besonders und welche Medikamente haben Sie bislang nicht so gut vertragen. Ein Gesundheitstagebuch hilft Ihnen und Ihrem Arzt dabei, den Überblick zu behalten und den Therapieplan im Zweifel anzupassen.
- 3. Fragen überlegen:** Was ist die Diagnose, wie geht es jetzt weiter und welche Vor- oder Nachteile hat die Behandlung? Formulieren Sie Ihre Fragen so konkret wie möglich. Und: Fassen Sie in eigenen Worten die Aussagen Ihres Arztes zusammen. So zeigen Sie Ihrem Gesprächspartner, wo noch Missverständnisse lauern.
- 4. Begleitung mitnehmen:** Wichtige oder schwierige Gespräche mit Ärzten können überfordern. Fragen Sie einen Angehörigen oder einen Freund, ob er Sie begleitet. Er kann nicht nur emotional unterstützen, sondern auch wichtige Informationen mitschreiben, während Sie sich ganz auf das Gespräch konzentrieren.

## NÜTZLICHE LINKS

Auf der Webseite „Was hab' ich?“ übersetzen Medizinstudenten kostenlos komplizierte Befunde in leicht verständliche Sprache. [www.washabich.de](http://www.washabich.de)

**Feinfühlig:** Studien belegen, dass Hunde die Emotionen ihrer Besitzer spüren. Aber nicht nur das. Gefühle wie Freude oder Angst übertragen sich auch auf das Tier.



## Der Gassi-Geh-Effekt

**Menschen, die regelmäßig eine Runde mit dem Hund drehen, sind gesünder, weniger einsam und leben länger.**

**G**ib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund, soll Hildegard von Bingen gesagt haben. Rund 850 Jahre nach dem Tod der katholischen Universalgelehrten bestätigt eine Studie der Universität Uppsala, dass Menschen mit Haustieren tatsächlich länger und gesünder leben. Das Forscherteam wertete die Gesundheitsdaten von über 3,4 Millionen Schwedinnen und Schweden zwischen 40 und 80 Jahren aus und kam zu dem Schluss: Hundebesitzerinnen und Hundebesitzer sterben seltener an

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Abgesehen davon, dass Hundebesitzer seltener an Bluthochdruck leiden, profitieren besonders Singles von einem tierischen Mitbewohner. Bei ihnen war das Sterberisiko um etwa ein Drittel geringer als bei Alleinlebenden ohne Hund. Wer einen Hund hat, ist häufiger draußen. Hundebesitzer verbringen mehr Zeit an der frischen Luft und halten so ihr Herz-Kreislauf-System fit. Die tägliche Bewegung senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel.

### **TIERE STREICHELN IST GUT FÜR DIE SEELE**

Laut Studie wirkt sich ein Hund im Haushalt aber nicht nur präventiv auf die Gesundheit aus, er verbessert auch die Rekonvaleszenz. Die Genesungszeit nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall verkürzt sich. Denn der Hund motiviere seinen Besitzer, schnell wieder Spaziergänge zu unternehmen. Zudem können Haustiere auch psychosoziale Stressfaktoren wie Isolation, Depression und Einsamkeit mildern. Ähnlich wie bei einer Umarmung einer geliebten Person schüttet der Körper beim Streicheln eines Tieres Oxytocin aus, auch bekannt als „Kuschelhormon“. Der chemische Botenstoff vermittelt unmittelbar das Gefühl von Nähe, Glück und Vertrauen, er beruhigt und mindert Angst.

Gefühle, nach denen sich Menschen gerade während der Pandemie vermehrt sehnen. Aktuelle Zahlen des Zentralverbands Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands (ZZF) zeigen: Über eine Million Heimtiere zogen 2020 in ein neues Zuhause. Tierschützer blicken mit Sorge auf diesen Trend. „Viele Tiere wurden unüberlegt als ‚Pandemie-Projekt‘ angeschafft“, sagt Thomas Schröder, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes. „Genau diese Tiere landen jetzt im Tierheim, weil die Menschen merken, dass sie im Alltag doch keine Zeit mehr für sie haben.“ Wer also mit dem Gedanken spielt, sich einen Hund anzuschaffen, sollte im Vorfeld überlegen, ob er sich auch um die Gesundheit des Tieres kümmern kann.

Text: Sinah Hoffmann; Foto: RyanJLane/iStock



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**4,60 €**  
im Monat

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

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

**www.extra-plus.de/mehrzahn**  
oder Telefon 0202 438-3560



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

# Gute Nacht

Wer abends zur Ruhe kommt, ist tagsüber motivierter und leistungsfähiger. Sieben Tipps für einen erholsamen Schlaf.

## Schlafmangel ausgleichen

Mindestens sechs Stunden Schlaf braucht der Körper, um gesund zu bleiben. „Optimal sind 7,5 bis acht Stunden“, sagt Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité. Wer jahrelang zu wenig schläft, riskiere unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gute Nachricht: Schlaf kann man aufholen. „Wer unter der Woche nicht zur Ruhe kommt, bleibt am Wochenende länger liegen“, rät Ingo Fietze.

## Kein Kaffee nach 17 Uhr

Unsere Ernährung beeinflusst unseren Schlaf. „Bis zu sieben Stunden kann der Körper benötigen, um Koffein abzubauen“, erklärt Ingo Fietze. Nach 17 Uhr sollte man auf Kaffee verzichten. Studien zeigen auch: Menschen, die am Abend mehr als ein Glas Bier oder Wein trinken, schlafen in der zweiten Nachthälfte unruhiger und wachen häufiger auf.

## In Bewegung bleiben

Wer sich bewegt, schläft besser. Beim Sport schüttet der Körper das Glückshormon Serotonin aus, das die Produktion des Schlafhormons Melatonin anregt. „150 Minuten pro Woche moderates Spazieren gehen oder Nordic Walking reichen bereits aus“, sagt Ingo Fietze.

## Keine Arbeit im Bett

Wer kurz vor dem Schlafen noch E-Mails beantwortet, setzt sich unnötigem Stress aus. „Digitale Geräte sollte man am Abend nur für einschläffördernde Maßnahmen nutzen – wie Hörbücher oder Musik“, so Fietze. Noch ein Hinweis: Blaulichtfilter, die den Anteil von hellem Licht auf Bildschirmen dimmen, sollen angeblich den Schlaf verbessern. „Das stimmt so pauschal nicht“, sagt der Experte.

## Viel frische Luft

„Die optimale Raumtemperatur für einen erholsamen Schlaf liegt zwischen 17 und 22 Grad Celsius“, sagt der Experte. Stoßlüften am Abend oder ein gekipptes Fenster bringen ausreichend Sauerstoff ins Schlafzimmer. Den braucht der Körper, um sich in der Nacht vollständig zu regenerieren.

## Rituale und Routinen

Wer sich an feste Bettzeiten hält, schläft besser. Regelmäßige Abendrituale wie Muskelentspannungsübungen, Lesen oder eine Tasse Tee beruhigen Körper und Geist zusätzlich. Übrigens: „Bei unterschiedlichen Aufwachzeiten oder einem schnarchenden Partner kann es von Vorteil sein, allein zu schlafen“, sagt Ingo Fietze.

## Loslassen lernen

Müdigkeit lässt sich nicht erzwingen. Wer nicht einschlafen kann und wach im Bett liegt, sollte aufstehen, ein Buch lesen oder einen Podcast hören und auf die nächste Müdigkeitsphase warten, die meist 90 Minuten später eintritt. In der Zwischenzeit: gelassen bleiben. „Je mehr man sich ärgert, umso schlimmer wird es“, sagt der Experte.

Text: Kathrin Höllmer, Fotos: BONNINSTUDIO / Stocksy, Adobe Stock

# Herzenssache Pflege

Stress und permanente Fürsorge bringen pflegende Angehörige aus dem Lot. Bei den BKK-VBU-Veranstaltungen finden sie Hilfe und Beratung.

Sie haben nie wirklich Feierabend, kaum Freizeit und stellen sich die bange Frage: Was, wenn ich einmal ausfalle? Pflegende Angehörige.

Geschätzt etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland pflegen den Vater, die Mutter, das Kind, die Tante oder den Cousin. Die Versorgung findet meist zu Hause statt. Rund um die Uhr sind sie da, füttern, helfen beim Waschen, beim Ankleiden, erledigen Bank- und andere Geschäfte.

Überwiegend Frauen kümmern sich um ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Neben ihrem eigentlichen Job. Im Durchschnitt bringen sie täglich zwei Stunden für die Pflege auf, sagen Studien. Sie können nicht

einfach mal in den Biergarten oder ins Konzert gehen. Das geht nicht spurlos an denen, die pflegen, vorüber. Heben, Lagern, Stützen können körperlich sehr anstrengend sein, Gelenk- und Rückenschmerzen sind oft die Folgen. „Auch die psychische Belastung ist groß: Trauer, Scham, Stress, soziale Isolation und Hilflosigkeit ziehen Depression, Schlaflosigkeit und Ernährungsprobleme mit sich“, sagt Jana Joost, die in der Pflegekasse der BKK-VBU häufig Kontakt zu Angehörigen hat.

Pflegende Angehörige verzichten auf viel und werden viel zu selten gefragt, was ihnen guttun könnte. Joost und ihre Kollegen haben in Gesprächen erfahren, dass viele schlecht schlafen und sich mit Ernährungsfragen ebenso plagen wie mit organisatorischen Dingen. „Oft wissen sie nicht, was ihnen an Hilfe zusteht.“ Immerhin steht pflegenden Angehörigen konkrete Hilfe zu, etwa Verhinderungspflege, verbrieft Pflegezeit, um im Job kürzer treten zu können, oder die Anerkennung für die Rentenversicherung.



**Hilfe für Helfer:** Pflegende Angehörige brauchen auch Pausen. Wem es nicht gut geht, der kann nicht gut für andere sorgen.

Pflegende Angehörige haben keine Lobby. Die BKK-VBU macht ihnen an drei Tagen ein Angebot, wie sie sich vor Überforderungen schützen können. Unter dem Titel „**Herzenssache Pflege. Wie pflegende Angehörige Kraft tanken**“ bietet sie vom 29. bis 31. März verschiedene Veranstaltungen zu den Themen Schlaf, Stressmanagement, Ernährung und Vorsorge an.

Die kostenfreien Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen.

## EINFACH TEILNEHMEN



Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist unter [www.meine-krankenkasse.de/pflegeherz](http://www.meine-krankenkasse.de/pflegeherz) oder über den QR-Code möglich.



## So geht's zum Videodoktor

Viele Menschen haben Probleme, sich im Gesundheitswesen zurechtzufinden. Die Online-Reihe der BKK·VBU „Gewusst wie!“ bietet Orientierung und hilft, neue Angebote zu nutzen.

Anmeldungen sind über [bit.ly/online-zum-doc](https://bit.ly/online-zum-doc) oder den QR-Code möglich.



Die Themen und Termine der kommenden „Gewusst wie!“-Veranstaltungen sind auf [www.meine-krankenkasse.de](https://www.meine-krankenkasse.de) in den News zu finden.

Das Interesse an Gesundheitsthemen ist seit der Pandemie gestiegen. Und auch das Angebot an Gesundheitsinformationen hat stark zugenommen. Ohne Kompass bei den vielen digitalen Angeboten besteht leicht die Gefahr, den Überblick zu verlieren. Die BKK·VBU bietet Orientierung und stärkt die Gesundheitskompetenz mit der neuen Online-Reihe „Gewusst wie!“. Bei den Online-Kursen ist jeder willkommen. Die Reihe startet am Mittwoch, den 30. März, um 17 Uhr mit dem Thema „Online zum Doc“.

Zu Hause bleiben und doch zum Arzt gehen. Fast jeder kennt die Videosprechstunde. Doch davon überzeugt sind noch nicht so viele Patienten und Patientinnen. Nur zwei von 100 Befragten haben schon Erfahrung mit dem Cyberdoctor gemacht, so eine Umfrage des Allensbach-Instituts.

Grundsätzlich kann eine Behandlung über Videochat von allen ärztlichen Berufsgruppen angeboten werden, sofern bei der ersten Diagnosestellung nichts abgetastet werden muss. Natürlich handelt es sich bei dem virtuellen Praxisbesuch erst einmal um eine Richtungsentscheidung. Häufig reicht dies dem Arzt als Grundlage, ein Rezept oder eine Krankschreibung auszustellen. Mehr zu diesen beiden Punkten auf Seite 26.

Der kostenfreie Kurs „Online zum Doc“ richtet sich an alle Altersgruppen. Dr. Nikolaus Schmidt-Sibeth, ärztlicher Leiter der TeleClinic, erklärt, wie der digitale Arztbesuch funktioniert und wie man sich am besten darauf vorbereitet. Die Veranstaltung findet zwischen 17 und 18 Uhr über die Konferenzsoftware Zoom statt, ab 16.45 Uhr gibt es eine kleine Technikeinweisung.

## Die BKK·VBU macht es besonders gut

Im großen Kassenvergleich von „Finanztip“ liegt sie in drei Bereichen im Spitzenfeld.

In einem großen Preis-Leistungs-Vergleich hat der Geldratgeber „Finanztip“ fünf besonders starke Krankenkassen ausfindig gemacht. Die BKK·VBU punktet dabei ausdrücklich in den Bereichen Alternativmedizin, Familie und Vorsorge. „Wir gehören seit 2019 schon zum dritten Mal zu denen, die das beste Gesamtpaket unter überregionalen Krankenkassen bieten“, sagt Thomas

Stein, Leiter Kampagnen und Produktkommunikation bei der BKK·VBU. Im Bereich der alternativen Heilmethoden erzielte die BKK·VBU als Einzige die volle Punktzahl. Die Tester hoben zudem die besonderen Leistungen bei der Vorsorge, den zweimaligen Zuschuss im Jahr von je 30 Euro zur Zahnreinigung sowie die umfassenden Extras für Schwangere und Kinder hervor.



## Fatigue – die quälende Erschöpfung besser verstehen

Die BKK·VBU engagiert sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS). An dem Forschungsprojekt „CFS\_Care“ können Erkrankte teilnehmen, die bei der BKK·VBU versichert sind.

Lähmende Müdigkeit, ständige Schmerzen und Konzentrations- und Gedächtnisprobleme – das sind nur einige Symptome, unter denen Erkrankte mit dem Chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS) leiden. Betroffene sind oftmals nur in sehr geringem Maße belastbar und können kaum ihren Alltag bewältigen. Eines eint fast alle: ein langer Leidensweg mit einer verzweifelten Suche nach einer Diagnose und passenden Therapie.

„Es ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die häufig durch einen Infekt ausgelöst wird“, erklärt Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen, Leiterin des Chronic Fatigue Centrum an der Charité Berlin. „Doch über die Krankheit ist noch wenig bekannt. Selbst Ärzte ordnen sie häufig als einen Burn-out oder eine Depression ein“, so die Medizinerin.

Scheibenbogen hat das Forschungsprojekt „CFS\_Care“ gestartet und will spezielle Behandlungskonzepte entwickeln. Auch an Long-Covid-Erkrankte sollen hiervon profitieren können. Die BKK·VBU beteiligt sich an diesem Projekt. Für die Studie werden Fatigue-Patientinnen und -Patienten gesucht.

Leiden Sie unter dem Chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS)? Oder besteht der Verdacht, dass Sie davon betroffen sind? Wenn Sie zwischen 18 und 65 Jahre alt sind und noch nicht berentet und bei der BKK·VBU versichert sind, melden Sie sich unter [fatigue-centrum-care@charite.de](mailto:fatigue-centrum-care@charite.de)



Mehr Infos im Netz:  
[cfc.charite.de/cfs\\_care](https://cfc.charite.de/cfs_care)

## Kommen Sie vorbei

Sie benötigen unseren Rat? Wollen uns ein Dokument vorbeibringen oder einen Heil- und Kostenplan prüfen lassen? Gern können Sie in eines unserer ServiceCenter

kommen. Am besten vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin. Terminbuchungen: [www.meine-krankenkasse.de/terminbuchung](https://www.meine-krankenkasse.de/terminbuchung)



# Digital unterwegs in der Gesundheitswelt

Was kann die ePA 2.0? Warum erhalte ich keinen gelben AU-Schein mehr? Das Rezept sieht bald auch anders aus als vor ein paar Monaten. Was schon heute in der digitalen Gesundheitswelt möglich ist und bald flächendeckend eingeführt wird. Ein Überblick.

## Was kann die neue elektronische Patientenakte?

Vom Befund über Therapiepläne, Zahnbonusheft, Impfpass, Mutterpass oder Kinder-U-Heft – im Prinzip kann alles in der ePA 2.0 hinterlegt werden.

Die Vorteile: Der schnelle Zugriff auf Blutbilder, Patientenverfügung oder bereits absolvierte Impfungen kann für Ärzte wie Patienten ziemlich praktisch, im Notfall womöglich entscheidend sein. Gleichzeitig handelt es sich um sehr sensible Daten, die da ausgetauscht werden.

Kunden und Kundinnen der BKK-VBU können sich die ePA-App leicht in den App-Stores herunterladen, installieren und sich authentifizieren. Ist die ePA 2.0 gestartet, können sie Zugriffsrechte vergeben. Sie bestimmen, dass etwa nur

der Orthopäde das Röntgenbild des Knies sehen darf, der Urologe aber nicht. Auch zeitliche Begrenzungen für das Zugriffsrecht lassen sich bestimmen.

Die feingranularen Zugriffsrechte, wer was einsehen darf, können über die App BKK-VBU-meine ePA eingerichtet werden. So können auch Personen, etwa der Ehepartner, als persönliche Vertreter in die elektronische Patientenakte eingetragen werden.

Allerdings sind viele Ärzte und Kliniken technisch noch gar nicht startklar für den großen Datenaustausch. Sie beklagen die unzureichende Kommunikation und den Aufwand, den es braucht, um die Praxis-systeme auf die elektronische

Patientenakte umzustellen. Außerdem würden sich noch zu wenige Patienten und Patientinnen an der ePA beteiligen, heißt es von Ärztevertretern aus Berlin. Es sei noch „zu wenig Druck im Kessel“.

Insgesamt ist die ePA noch ein wenig ausbaufähig. Die Zahl der BKK-VBU-Kunden, die diesen Service nutzen, liegt im höheren dreistelligen Bereich.

## Die BKK-VBU-App

Die App läuft zuverlässig und sicher. Mit ihr können Dinge einfach mit dem Smartphone erledigt werden – egal, wo man sich befindet. Unkompliziert lassen sich Krankschreibungen hochladen, persönliche Daten ändern und Rechnungen einreichen. In jedem App-Store ist die BKK-VBU-App zu finden.

Illustration: xdez/iStock

## E-Rezept: Start verschoben

Das elektronische Rezept war vom früheren Gesundheitsminister Jens Spahn als eines der wichtigsten Digitalisierungsprojekte angekündigt worden. Mit Jahresbeginn sollte das E-Rezept kommen. Nun hat Spahns Nachfolger Karl Lauterbach (SPD) den flächendeckenden Start verschoben. Es sei deutlich geworden, dass „die erforderlichen technischen Systeme noch nicht flächendeckend zur Verfügung stehen“, heißt es aus dem Ministerium. Vor allem die Ärzte hatten den straffen Zeitplan zur Einführung kritisiert.

Dabei klingt es so plausibel wie praktisch. Ein Rezept wird digital in der Praxis ausgestellt. Die Patienten erhalten es nach dem Scannen der Gesundheitskarte in Form eines QR-Codes. Diesen gibt es über

die App E-Rezept oder in ausgedruckter Form. Mit dem Code als Nachweis kann dann in der Apotheke das Medikament abgeholt werden. Das System läuft verschlüsselt über die Telematikinfrastruktur des Gesundheitsbereichs. Auf diese zentrale Plattform haben alle beteiligten Akteure Zugriff. Allerdings lief die erste bundesweite Testphase stockend – lediglich 42 E-Rezepte konnten ausgestellt und erfolgreich abgerechnet werden. Gesundheitsminister Karl Lauterbach zog die Notbremse und lässt technisch nacharbeiten.

Derzeit erhalten die rund 73 Millionen Versicherten in Deutschland jedes Jahr etwa 500 Millionen Rezepte. Mit dieser Zettelwirtschaft soll bald Schluss sein.

## Elektronische Arbeitsunfähigkeit (eAU)

Der Abschied vom gelben Schein gelingt zügiger. Statt vieler gelber Zettel, die Versicherte bislang an die Arbeitgeber und Krankenkassen verteilen mussten, steht die eAU für die direkte digitale Übermittlung der Arbeitsunfähigkeit vom Arzt an die Kasse und von dort an den Arbeitgeber. Ab 1. Juli ist der Datenaustausch für alle verpflichtend.

### Bis dahin gelten zwei Verfahren:

- Die Praxen, die bereits mit der neuen Technik arbeiten, übermitteln die Krankschreibungen auf elektronischem Weg an die Krankenkassen, stellen den Patienten Kopien für den Arbeitgeber und die eigenen Unterlagen aus. Die Patienten schicken die entsprechende Kopie an den Arbeitgeber.
- Praxen, die noch nicht mit der eAU-Software arbeiten, stellen ihren Patienten wie bisher die AU auf Papier aus. Die Patienten schicken die jeweiligen Kopien an den Arbeitgeber und die Krankenkasse.

## Wahltermin für Sozialwahlen steht

Am 31. Mai 2023 finden die nächsten Sozialwahlen statt. Mit der Ankündigung des Wahltermins gab der Bundeswahlbeauftragte für die Sozialversicherungswahlen vor Kurzem den offiziellen Startschuss für die Vorbereitung der Wahlen. Die Sozialwahlen finden alle sechs Jahre statt. Dabei wählen Versicherte und Arbeitgeber die Verwaltungsräte und Vertreterversammlungen – die Parlamente – der Krankenkassen sowie der Unfall- und Rentenversicherung neu.

Zur Vorbereitung der Wahl des Verwaltungsrates bei der BKK-VBU beriefen Theodor Meine, Vorsitzender des amtierenden Verwaltungsrates, und Frank Kirstan, alternierender Vorsitzender, die Mitglieder des Wahlausschusses.

### Mitglieder

Andrea Galle  
Uwe Lehmann  
Beate Fischer

### Stellvertreter

Helge Neuwerk  
Peggy Albert  
Manuela Neumann

Das Gremium hat seine Arbeit am 1. Februar aufgenommen. Seine Mitglieder sind verantwortlich für den gesamten Wahlablauf. Übrigens: Die Sozialwahlen sind neben der Bundestags- und Europawahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Über ihren weiteren Verlauf werden wir in der proFit und auf unserer Website berichten.

# Beweglich und schmerzfrei mit der Nola-App

Rücken, Hüfte, Knie – wenn es im Körper zieht und drückt, hilft Bewegung und die ärztlich begleitete digitale Physiotherapie der BKK-VBU.

Etwa zehn bis 15 Millionen Menschen leiden laut Deutscher Schmerzliga an Schmerzen. Die BKK-VBU bietet mit der App Nola eine digitale Physiotherapie an – als unkomplizierte und effektive Therapielösung für alle Schmerzgeplagten und Fitnessbegeisterten.

Ohne Schmerzen leben – das ist der dringlichste Wunsch vieler Menschen. Doch lange Wartezeiten beim Physiotherapeuten, verbunden mit weiten Wegen, erschweren vielen Patientinnen und Patienten schnelle Hilfe. Die Nola-App verspricht nun mit einer Kombination aus ärztlicher Betreuung und ortsunabhängigem Training eine signifikante Schmerzreduktion sowie eine deutliche Zunahme der Alltagsaktivitäten und folglich der Lebensqualität. „Unabhängig zu trainieren und trotzdem

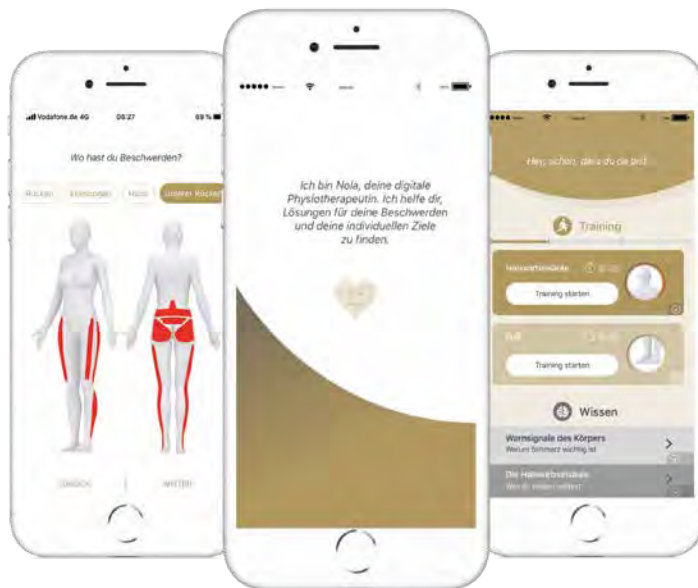
ärztlich betreut zu werden, macht diese Form der Schmerztherapie so besonders“, sagt Lars Straubing, Geschäftsbereichsleiter Vertragsmanagement der BKK-VBU. Nola ergänzt die herkömmliche Physiotherapie. „Wir freuen uns, diese Leistung nun bundesweit via Online-Sprechstunde anbieten zu können“, so Straubing.

## SO FUNKTIONIERT DAS TRAINING

Die Nola-App bildet alltagsnahe Therapielösungen für 28 orthopädische Beschwerdebilder ab. Sie nutzt Audio- und Videoeinheiten sowie leicht verständliche Texte, um Übungen zur Schmerzlinderung, Bewegungsfreiheit und Kraftsteigerung zu vermitteln. Die App analysiert die persönliche Schmerzsituation. Auf dieser Grundlage wird der individuelle Trainingsplan erstellt.

## NOLA IST NICHT NUR EINE TRAININGS-APP

Begleitende Informationen erläutern, wie Schmerz entsteht und wie ihn das Gehirn verarbeitet. Schmerz und Schmerzempfinden sind sehr komplexe Prozesse. Mentale Übungen wie Achtsamkeit und Meditation können die Schmerzregionen im Gehirn beeinflussen, was wiederum positiven Einfluss auf die körperlichen Beschwerden hat. „Diese Kombination aus Übungen und Erklärungen fußt auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und macht die Nola-App besonders wirksam“, sagt Straubing.



**Helfer in der Not:** Zuerst registriert die App, wo es wehtut, dann stellt sie ein maßgeschneidertes Training zusammen.

Sie haben Interesse an der digitalen Physiotherapie mit der Nola-App? Weitere Informationen gibt es auf der Webseite unter [www.meine-krankenkasse.de/nola](http://www.meine-krankenkasse.de/nola)

## meinBonus: gut für Sie und Ihren Geldbeutel

Mit unserem neuen Programm **meinBonus** unterstützen wir Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge und zahlen Ihnen für Ihr Engagement bares Geld. Teilnehmen können alle – Mitglieder genauso wie familienversicherte Angehörige, Erwachsene genauso wie Kinder. Jedes Jahr und auch unabhängig voneinander.

### Jede Maßnahme bringt 5 Euro, vollständige Vorsorge viel mehr

Mit **meinBonus** bekommen Sie von uns grundsätzlich 5 Euro für jede Leistung zur gesetzlichen Vorsorge, Früherkennung von Krankheiten und Zahnvorsorge, die Sie in einem Kalenderjahr in Anspruch genommen haben und die für Ihr Alter und Geschlecht empfohlen ist. Dazu beraten wir Sie gern.

### Noch mehr für Ihre Gesundheit: unsere Zusatzboni

Für jede empfohlene **Schutzimpfung**, die Ihr Arzt verabreicht und über die Gesundheitskarte abgerechnet hat, erhalten Sie einen Zusatzbonus von **5 Euro** – pro Impfung! Ausgenommen sind Reiseschutzimpfungen.

Zusätzlich **10 Euro** erhalten Sie, wenn Sie im Bonusjahr an mindestens zwei Terminen zu **Präventionsmaßnahmen** teilgenommen haben, etwa:

- Kurse nach § 20 SGB V oder für digitale Gesundheitskompetenz nach § 20k SGB V
- Gesundheitsaktionen Ihrer BKK-VBU, Ihres Arbeitgebers, der Schule oder Universität



### Noch mehr für Sie: unsere Bonusvarianten

Wenn Sie in einem Jahr alle empfohlenen Leistungen zur Vorsorge, Früherkennung von Krankheiten und Zahnvorsorge durchgeführt haben, erhöhen wir Ihren Bonus deutlich. Wählen Sie dann zwischen einer unserer drei Bonusvarianten:

#### meinBonus: 70 Euro

Sie erhalten 70 Euro, wenn Sie in einem Kalenderjahr alle empfohlenen Leistungen in Anspruch genommen haben.

#### meinBonusPlus: 100 Euro

Sie haben alle Voraussetzungen für meinBonus erfüllt? In der Variante meinBonusPlus erstatten wir Ihnen Ihre Rechnungen für individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), private Zusatzversicherungen (Krankenzusatzversicherung und Altersvorsorge) sowie für Ihre Online-Patientenverfügung – insgesamt bis zu 100 Euro im Jahr!

#### meinBonusDigital: 210 Euro für drei Jahre

Rechnungen für digitale Gesundheitsprodukte, etwa Smart Watches oder Fitnessarmbänder, erstatten wir bis zur Höhe von 210 Euro, wenn Sie in den vergangenen drei Jahren alle empfohlenen Leistungen in Anspruch genommen und an keiner anderen unserer Bonusvarianten (inklusive unseres früheren Bonusprogramms „Gesund leben zahlt sich aus“) teilgenommen haben.

Ihr Bonusblatt und weitere Infos erhalten Sie unter [www.meine-krankenkasse.de/bonus](http://www.meine-krankenkasse.de/bonus)

# „Ich begleite Kinder auf ihrem Weg in eine gesunde Zukunft“

Als Gesundheitsfachkraft kümmert sich Morten Lavin, 29, an zwei Bremer Grundschulen um das körperliche und seelische Wohl junger Menschen.

Was auf einen ausgewogenen Frühstücksteller gehört, warum Zähneputzen so wichtig ist und wie viel Bewegung dem Körper guttut – das erfahren die Schüler und Schülerinnen in meinen regelmäßigen Workshops. Was bei uns den sperrigen Namen „Gesundheitsfachkraft“ hat, heißt in den skandinavischen Ländern „School Nurse“. Dort gehört das Fach „gesundheitsbewusstes Leben“ längst zum Standard. In Deutschland sind die ersten Modellprojekte erst in den vergangenen drei Jahren gestartet.

Dabei ist unser Beruf so wichtig. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder nahm in den letzten Jahren stark zu. Die Gründe liegen auf der Hand: ungesunde Ernährung und immer weniger Bewegung im Alltag. Die Pandemie verschärfte die Situation. Aber: Wenn wir jetzt nicht präventiv handeln, werden viele Kinder später an Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden.

Die Schüler brauchen spannende Unterrichtseinheiten, damit sie das Wissen auch gut verinnerlichen. Im Zucker-Workshop etwa untersuchen sie verschiedene Lebensmittel. Die meisten Kinder reagieren geschockt,



wenn sie herausfinden, dass in einem Liter Eistee 37 Zuckerwürfel versteckt sind. Auch in den Pausen bin ich im Einsatz und animiere die Schülerinnen und Schüler, sich an der frischen Luft zu bewegen. Auf dem Schulhof organisiere ich Wettbewerbe im Seilspringen oder übe mit ihnen die Koordination auf Cityrollern.

Langweilig wird es in meinem Job nie. Ich vermittele ja nicht nur Wissen, sondern eigne mir kontinuierlich selbst

neues an. Ich habe eine Ausbildung als Krankenpfleger absolviert und im Anschluss Gesundheitswissenschaften studiert. Die Schulferien nutze ich für Weiterbildungen. Kürzlich hatte unser Arbeitgeber, das Gesundheitsamt Bremen, ein Gespräch mit einem Experten aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie organisiert. Solche Vorträge helfen mir dabei, in Zukunft noch besser auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und auch ein Gespür dafür zu bekommen, wann es ihnen emotional nicht gut geht.

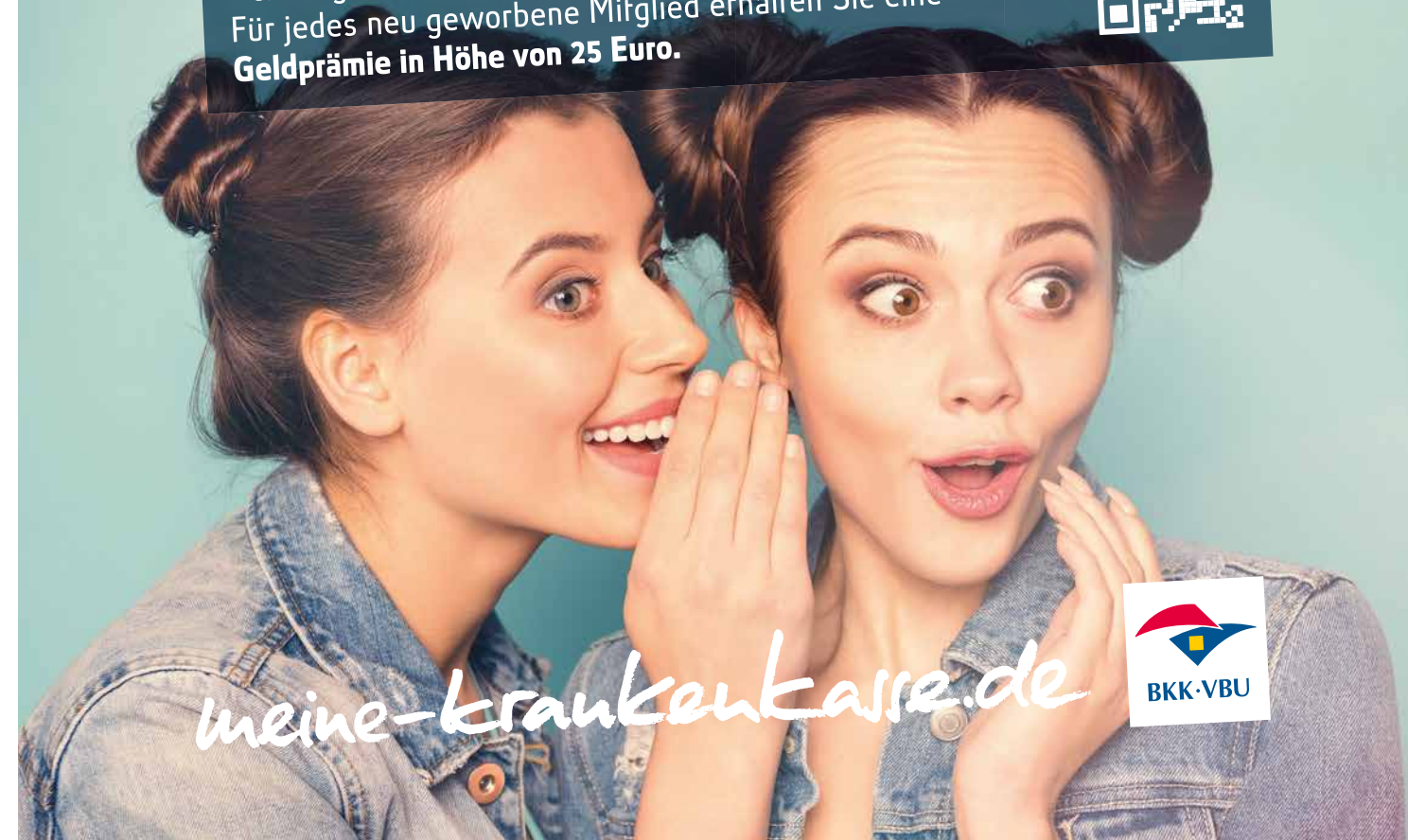
Dass ich für meine Arbeit brenne, zahlt sich täglich aus. Vor einem Jahr bin ich an die Schulen gekommen. Ich habe sehr schnell Zugang zu den Schülerinnen und Schülern gefunden. Die Kinder freuen sich jedes Mal, wenn sie mich auf dem Flur sehen, und fragen, wann ich endlich wieder in ihre Klasse komme. Was vermutlich auch daran liegt, dass ich keine Noten und Hausaufgaben verteile, sondern immer etwas Interessantes mitbringe. Als Dankeschön haben sie mir kürzlich ein selbst gemaltes Bild geschenkt. Das hängt in meinem Büro und erinnert mich jeden Tag daran, warum ich diesen Job mache.

Protokoll: Sinah Hoffmann; Foto: Privat

# MITGLIEDER

# WERBEN MITGLIEDER

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



## 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: Thomas Höfer  
Verlagsredaktion: Sinah Hoffmann  
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling  
(verantwortlich)

Gestaltung: DWORAK UND KORNMESSER 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



Klimaneutraler Versand  
mit der Deutschen Post


# FOLGEN


# SIE UNS AUF...

 [facebook.com/bkk.vbu](https://facebook.com/bkk.vbu)

 [youtube.com/c/  
BKKVBUBewegt](https://youtube.com/c/BKKVBUBewegt)

 [twitter.com/BKK\\_VBU](https://twitter.com/BKK_VBU)

 BKK-VBU App  
[meine-krankenkasse.de/app](https://meine-krankenkasse.de/app)

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

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



Wir sind für Sie da.

 über 45 Standorte bundesweit

 0800 1656616

 [info@bkk-vbu.de](mailto:info@bkk-vbu.de)