

# proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU  
02-22



## **KEIN TABU**

Die Wechseljahre  
gehen alle an

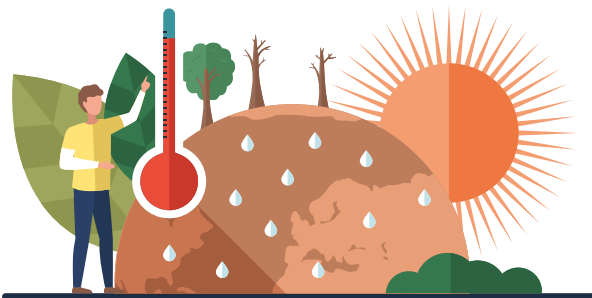
## **ES WIRD HEISS**

Klimaschutz ist  
Gesundheitsschutz

Sport  
macht  
**schlau**

Warum Bewegung  
gut fürs Gehirn ist

**23**  
Melonenkerne  
sind zu schade  
für die Tonne



**14**  
Tipps zum  
richtigen  
Verhalten  
bei Hitze-  
wellen

**18**  
Gastbeitrag von  
Miriam Stein  
zum Thema  
Wechseljahre



**29**  
Neue FSME-  
Risikogebiete

**ZAHLEN UND FAKTEN**

**04** News aus Gesundheit und Forschung

**TITELTHEMA**

**06** Fitter Körper und fitter Geist:  
Bewegung trainiert das Gehirn

**GESUNDHEIT**

- 12** Passiv-aggressives Verhalten
- 14** Hitze schadet der Gesundheit
- 16** Notfall-Kit für Sommertage
- 18** Die gereizte Frau
- 22** Was kann Aromatherapie leisten?
- 23** Gesunde Kerne

**MEINE KRANKENKASSE**

- 24** Lieferengpässe bei der elektronischen Gesundheitskarte
- 24** Kunden schätzen Service der BKK-VBU
- 25** Telefon-Engel für Senioren
- 26** Männer und Frauen sind unterschiedlich krank
- 27** Intensive Betreuung für chronisch Kranke
- 28** Digitaler Gebissabdruck
- 29** Blutsauger auf dem Vormarsch

**EINE FÜR UNS**

**30** Prophylaxe-Assistentin  
Sabine Pawlak

**ZUM GUTEN SCHLUSS**

**31** Empfehlen Sie uns weiter!

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Frage, die nicht nur mich umtreibt in dieser Zeit: Was macht uns stark? Ein gesunder Geist oder ein trainierter Körper – worauf kommt es an? Neuro- und Sportwissenschaftler sagen, dass der Mensch beides braucht. Wenn ihm eines von beiden fehlt, hat er nichts. Wer den Körper stärkt, stärkt auch das Gehirn. Und wer das Gehirn stärkt, stärkt den Körper.

Wie das Wechselspiel zwischen Muskeln und Kopf funktioniert, ist faszinierend. Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren – Bewegung allgemein hält unsere 86 Millionen Nervenzellen fit. Vom Gehirn laufen Nerven in den Körper und wieder zurück. Wenn wir Sport treiben, schüttet das Gehirn Dopamin aus. Das fördert die gute Laune und macht mental flexibler, schlauer, lernfähiger. Egal, wie alt wir sind. Ob acht oder 80. Sport wirkt motivierend, und es zeigt sich, dass direkt danach die Konzentrationsleistung steigt. Der Erfolg benötigt keine langen Bewegungseinheiten. Schon ein Spaziergang von zehn Minuten hat unmittelbaren Einfluss aufs Gehirn.

Und worin besteht die Kraft der Gedanken? Gedanken allein machen nicht fitter. Aber mentale Arbeit stärkt den Körper. Allein durch eine positive Einstellung, durch Freude und Motivation können wir den Körper stärken. Viele Krankheiten werden durch Stress verursacht. Zeitmangel, Doppelbelastungen und anderes setzen eine negative Wechselwirkung zwischen Gehirn und Körper in Gang. Fokussierung, Konzentration auf eine Sache stoppen solch ungunstigen Spiralen.

Lernen wir von den neuen Forschungen: Gehen wir in einen Sommer mit Sport, der Spaß macht. Verbringen wir viel Zeit mit Menschen und Dingen, die uns Freude machen, und ver-



„Was den Körper stärkt, stärkt auch das Gehirn.“

suchen wir, in stressigen Situationen aktiv zu entspannen. Neben gesunder Ernährung sind es diese drei (einfachen) Dinge, die uns stark machen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Genießen Sie die Zeit.

Beste Grüße

Andrea Galle  
Vorständin

**FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE**



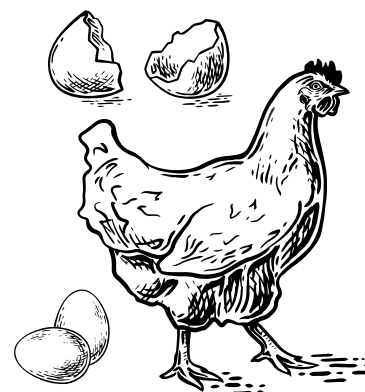
Titel: Sebastian Berger; Fotos: DuetPostscriptum/Stocksy, Dietmar Gust, Stockwerk-Fotodesign/Adobe Stock, BKK-VBU; Illustration: robuartz/Stock

# 15 MAL



am Tag sieht ein Kind Werbung für ungesundes Essen. Zehn dieser Spots werden im Fernsehen gezeigt, fünf im Internet.

Quelle: Universität Hamburg



## Jedes achte Ei

**kam 2021 aus Ökohaltung.** Der Anteil ökologisch erzeugter Eier ist im Vergleich zum Vorjahr um zehn Prozent gestiegen.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Fast

# 54 %

**der 35- bis 44-Jährigen haben eine moderate Parodontitis.**

Quelle: Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V)

## 94.600

**Schwangerschaftsabbrüche** wurden im vergangenen Jahr in Deutschland gezählt, mehr als fünf Prozent weniger im Vergleich zum Jahr 2020.

Quelle: Statistisches Bundesamt

## In 40 Prozent

**aller Herz-Kreislauf-Stillstände** beginnen Laien mit der Ersten Hilfe. Wenn im Ernstfall Passanten oder Familienangehörige sofort mit einer Herzdruckmassage beginnen würden, könnten jedes Jahr in Deutschland etwa 10.000 Leben gerettet werden.

Quelle: Bundesgesundheitsministerium



Rund **1,6**

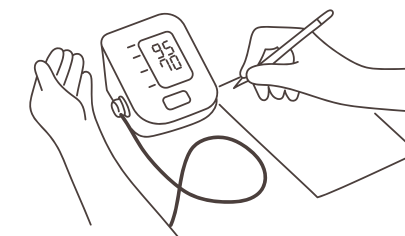
**Milliarden** Menschen weltweit leben mit Hörverlust, allein in Deutschland sind es rund zehn Millionen. So viele müssten es nicht sein, wenn man das Bewusstsein für Ohr- und Hörprobleme schärfen würde, sagt die WHO.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

## Mehr als 50 Prozent

**der über 65-Jährigen leiden an mindestens einer chronischen Krankheit.** Zum Vergleich: In der Gruppe der unter 45-Jährigen sind es nur 20 Prozent.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



## 3,4 Millionen

Menschen nutzen smarte Gesundheitsgeräte, um etwa Blutzucker, Blutdruck oder ihr Körpergewicht im Blick zu haben.

Quelle: Statistisches Bundesamt



**Philipp Meyer** geht regelmäßig auf den Basketballplatz. Außerdem spielt der 19-jährige Schüler Fußball im Verein.



# SPORT MACHT GLÜCKLICH UND SCHLAU



Bewegung kräftigt nicht nur die Muskeln und hilft beim Stressabbau. Sport kurbelt auch die Bewegung im Gehirn an und fördert die Denkleistung – in jedem Alter.

*Text: Tatjana Krieger*

**W**enn Philipp Meyer tagsüber keinen Sport gemacht hat, geht er zumindest spazieren. Derzeit dreht der 19-Jährige aus Vaihingen an der Enz täglich eine Runde. Jeden Abend den gleichen Weg, rund 20 Minuten, um endlich seinen Gedanken freien Lauf zu lassen. „Ich gehe einfach sehr gern raus“, erzählt er. „Für mein mentales Wohlbefinden ist Bewegung wichtig.“

Einen freien Kopf zu bekommen, ist für den Schüler von so großer Bedeutung wie nie zuvor. Gerade steckt er in Prüfungsvorbereitungen, sitzt oft am Schreibtisch. Normalerweise spielt Philipp Fußball im Verein, außerdem geht er regelmäßig auf den Basketballplatz. „Weil ich mich während der heißen Prüfungsphase aber nicht verletzen will, habe ich mein Sportprogramm ausgesetzt“, sagt der junge Mann.

Die Ernsthaftigkeit, mit der sich Philipp um die Schule kümmert, zahlt sich aus. Er hat einen Notendurchschnitt von 1,1. Sein Wunsch, demnächst Wirtschaftsinformatik zu studieren, wird sich wohl erfüllen. Regelmäßiger Sport und Bewegung helfen ihm, seine Ziele zu erreichen. Sobald der Schulstress hinter ihm liegt, wird er wieder dribbeln, kicken, Tore schießen.

Die Erfahrungen von Philipp Meyer decken sich mit den Ergebnissen einer Studie der Technischen Universität München (TUM). Mehr als 6.500 Kinder im Grundschulalter hatten sich einem körperlichen und geistigen Fitnessstest unterzogen. Das Ergebnis: Jungen und Mädchen, die gut in Form sind, können sich besser konzentrieren und schaffen eher den Sprung aufs Gymnasium. Ein Vorteil, der das Leben prägt.

Fotos: Sebastian Berger (2); Illustrationen: Maria/Adobe Stock (2)

### WIE EIN NEUSTART BEIM COMPUTER

Macht Sport einen Menschen schlauer? Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln ist sich sicher, dass es so ist. „Sport ermöglicht uns, uns auszupeinern und Stress abzubauen. Das erhöht die Konzentrationsfähigkeit und führt dazu, dass wir Inhalte besser aufnehmen können und wieder frischer weiterarbeiten.“ Dafür verantwortlich sind mehrere Faktoren: Während des Sports kommt es zu einer Verschiebung der Aktivitäten im Gehirn. Im Alltag ist normalerweise der Frontalcortex im Einsatz. In diesem Teil der Großhirnrinde liegen unter anderem Funktionen, mit denen wir Informationen aufnehmen und verarbeiten sowie Verhalten und Emotionen steuern. „Wenn wir Sport treiben, schaltet dieser Bereich im Gehirn ab, stattdessen sind Bereiche im Cortex aktiv, die für Motorik zuständig sind“, erklärt Schneider. Anschließend seien im Frontalcortex wieder Ressourcen frei.

Sport wirkt demnach auf das Gehirn wie ein Neustart bei einem Computer, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist – danach geht alles wieder leichter und schneller. Zudem hat Sport einen ganz einfachen Effekt: „Sport macht müde. Wer Sport macht, schläft besser. Und wer besser schläft, ist am nächsten Tag leistungsfähiger“, erklärt der Kölner Wissenschaftler. Ein Zusammenhang, der auch Abiturient Philipp Meyer vertraut ist: „Wenn ich mich richtig verausgabe, schlafe ich schneller ein.“ Deshalb legt er seine sportlichen Aktivitäten am liebsten so, dass er danach direkt ins Bett gehen kann.

Wer sich körperlich anstrengt, tut seinem Kopf etwas Gutes und reduziert das Risiko für Erkrankungen. Bei Kindern lässt sich beispielsweise die Aufmerksamkeitsstörung ADHS mit Sport wirkungsvoll behandeln. Erwachsene können mit Bewegung depressiven Verstimmungen und Burn-out vorbeugen, in späteren Lebensjahren bremst Sport sogar Altersdemenz und schützt vor Gedächtnisverlust. Ohne Bewegung kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns abbauen. Um dies zu verhindern, ist Sport auch fest im Stundenplan von Astronauten integriert. Matthias Maurer, erst



**Ingrid Wiesmann liebt Sport.**  
Die pensionierte Lehrerin fährt viel Rad, tanzt und geht ins Fitnessstudio.

vor wenigen Wochen von der Raumstation ISS zurückgekehrt, trainierte im All regelmäßig im Fitnessanzug.

Leben ist Bewegung. Und Bewegung geht einher mit neuen, für den Erhalt der Leistungsfähigkeit des Gehirns wichtigen Impulsen. Stefan Schneider von der Sporthochschule Köln empfiehlt drei Sporteinheiten von je 60 Minuten pro Woche. Erlaubt sei, was Spaß macht, nur so bleibe man am Ball. Im besten Fall das ganze Leben lang. Die Freude solle im Zentrum stehen.

### GEISTIG UND KÖRPERLICH FIT BLEIBEN

Freude an der Bewegung begleitet auch Ingrid Wiesmann aus Gerbrunn nahe Würzburg. Als Kind war sie Kunstturnerin. Seit einem Jahr ist die Lehrerin im Ruhestand. Endlich habe sie



Fotos: Johannes Kiefer (2); Illustration: Maria/Adobe Stock

wieder Zeit, um ihren vielfältigen Interessen nachzugehen, sagt sie. Sie kommt gerade vom Kleinkindschwimmen mit ihrem zweijährigen Enkelkind. Was sie motiviert? „Ich will bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben.“ Sie ist auf einem guten Weg und fühlt sich rund zehn Jahre jünger als ihre 66 Jahre. So viel Jugendlichkeit gibt es nicht geschenkt. Regelmäßig geht Ingrid Wiesmann zum Tanzen, übt Stepdance, Standard und Discofox. Um die Muskulatur zu erhalten, trainiert sie im Fitnessstudio. Außerdem unternimmt sie Radtouren. „30 bis 50 Kilometer schaffe ich leicht.“ Los geht's direkt von zu Hause. „Vielleicht mache ich dieses Jahr noch einen Fahrradturlauf die Donau entlang.“

Ausdauersport, Krafttraining und eine Aktivität, die Beweglichkeit und Flexibilität

### BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

Ein fitter Geist liebt Bewegung. Wer sich viel und abwechslungsreich bewegt, beugt damit auch Gedächtnislücken vor. Besonders günstig sind etwa Tanzen oder Jonglieren.

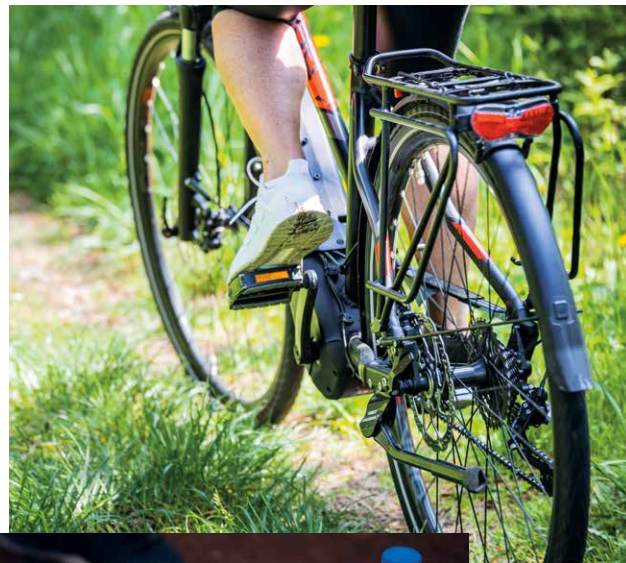


fördert – Sabine Kubesch wäre begeistert vom Lebensstil der pensionierten Lehrerin. „Gerade, wenn wir uns intensiv bewegen und richtig Gas geben, kommt es zu einem Anstieg von neurotrophen Wachstumsfaktoren im Gehirn“, erklärt die Neurowissenschaftlerin. Gemeint sind BDNF und Dopamin, zwei Wachstumshormone, die Lerngeschwindigkeit und Gedächtnis verbessern.

Sport unterstützt die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus, der Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis. „Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, hat hier doppelt so viele neue Nervenzellen“, erklärt Kubesch. Weil dieser Effekt lebenslang anhält, kann Bewegung die Bildung neuer Nervenzellen auch im hohen Alter noch fördern. Der Neurotransmitter Serotonin wiederum

### TIPPS FÜRS GEDÄCHTNIS- TRAINING

Mit 30 Klavierspielen lernen? Mit 70 mit einer neuen Sprache beginnen? Wer Neues lernt, schult sein Gedächtnis – egal, in welchem Alter. Bis ins hohe Alter verknüpft das Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Wer einfach mal zwischendurch ein bisschen Gehirnjogging machen möchte: Bilden Sie Wort- und Zahlenreihen und wiederholen Sie diese vorwärts und rückwärts.



wird ausgeschüttet, wenn der Körper, zum Beispiel beim Ausdauersport, Fett verbrennt. „Serotonin unterstützt Gedächtnisprozesse und die Stressverarbeitung“, weiß die Wissenschaftlerin. „Wenn wir mehr davon im Gehirn haben, fühlen wir uns wohler, sind besser gestimmt und weniger aggressiv.“

#### BEWEGUNG VON KLEIN AUF

Empfehlenswert ist es, wenn man sein Bewegungsprogramm in Gesellschaft verbringt, so wie Ingrid Wiesmann: „Beim Tanzen muss ich mich auf andere Menschen einstellen. So bleibe ich im Kopf flexibel und anpassungsfähig“, sagt die ehemalige Lehrerin.

Die Grundlagen für ein bewegtes Leben liegen im Kindesalter. Sabine Kubesch plädiert für eine tägliche Sportstunde in der Schule. Während der Pandemie hätten Kinder viel Zeit mit Medienkonsum verbracht. „Für die Konzentrationsfähigkeit ist das katastrophal. Auch die Daten zum Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sind beunruhigend.“

Stefan Schneider von der Sporthochschule Köln wird konkreter: „Kinder sollten rennen, hüpfen, einen Purzelbaum machen, balancieren und mit dem Ball umgehen können. Das sind Kernkompetenzen, die sie bis zum Alter von zwölf Jahren lernen sollten.“

Fotos: Sebastian Berger, Johannes Kiefer, Illustrationen: Maria/Adobe Stock (3)



#### ... das Gedächtnis?

Das Gehirn lässt sich gut mit Sport trainieren. Jede Bewegung, die einen rasch ins Schwitzen versetzt, eignet sich: Sprinten, Seilspringen, beim Fahrradfahren zwischendurch das Tempo erhöhen oder auch ein hochintensives Intervalltraining auf dem Ergometer. Die Sprinteinheit muss nicht lange dauern, 15 Minuten Vollgas abwechselnd mit moderater Bewegung reichen aus. Hauptsache, man strengt sich an und ist an die Belastungsgrenze gegangen. Dies unterstützt die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn. Die individuelle Belastungsgrenze ist vor dem Training mit dem Arzt abzuklären.

#### ... das Gleichgewicht?

Man kennt die Bilder aus Fernost: Menschen auf öffentlichen Plätzen führen in der Gruppe und im sanften Rhythmus fließende Bewegungen aus. Sie praktizieren Tai-Chi, die alte chinesische Kampfkunst, die körperliches Training und Meditation verbindet. Das langsame Tempo der Figuren, der breite Stand und die Haltungen auf einem Bein schulen den Gleichgewichtssinn. Einen ähnlichen Effekt haben Yoga und Pilates, diese Sportarten trainieren die tief liegenden Muskeln im Rumpf und im Rücken.

Auch im Alltag lässt sich das Gleichgewicht verbessern: Stehen Sie beim Zähneputzen auf einem Bein, 30 Sekunden lang. Wechseln Sie dann das Standbein. Nach drei Wochen sollte die Balance gestärkt sein, um die Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen.



## Welche Sportart ist besonders gut für ...

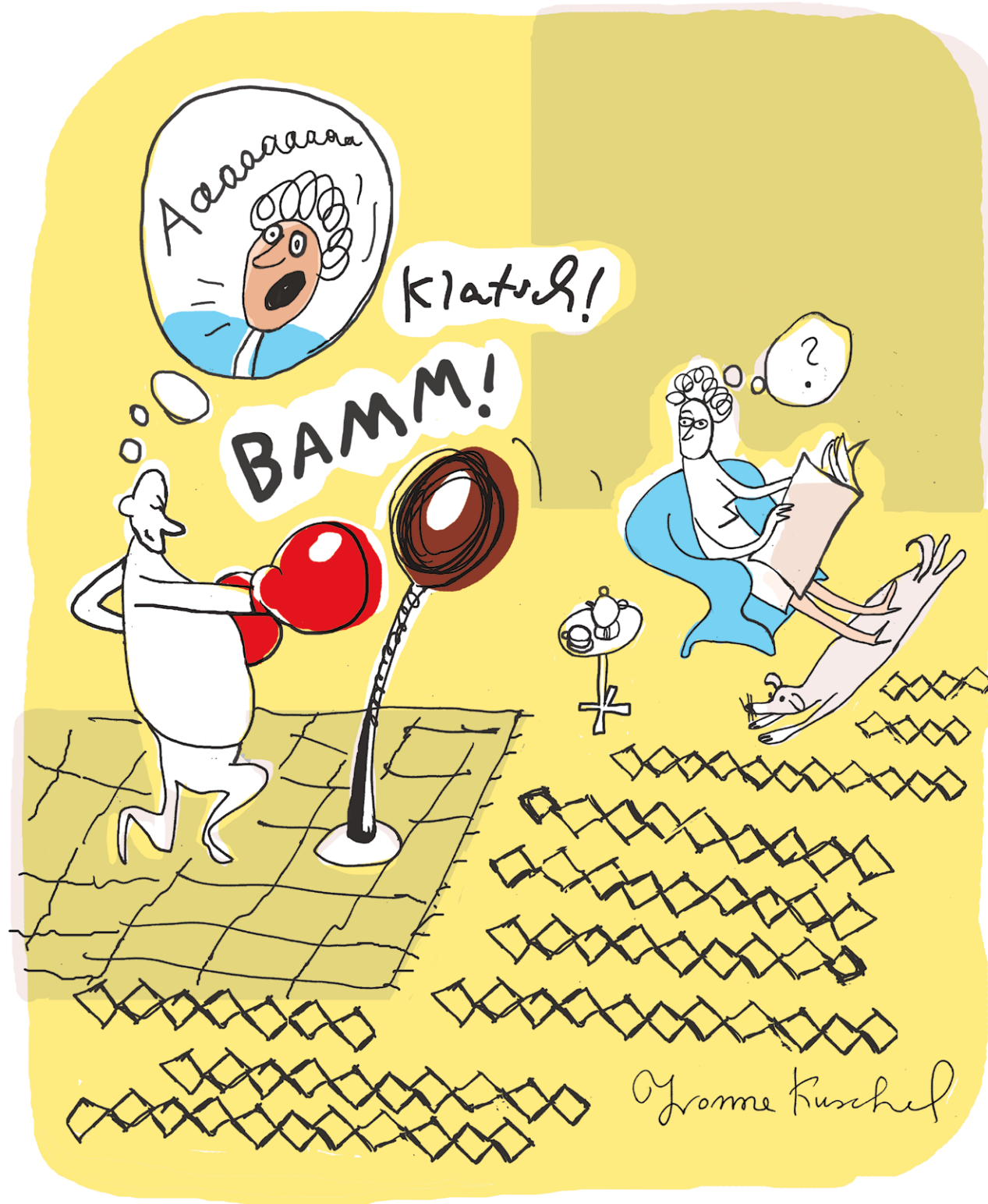
#### ... die Muskeln?

Ab 30 Jahren verliert der Mensch im Durchschnitt ein Prozent seiner Muskelmasse – pro Jahr. Eine kräftige Muskulatur schützt Bänder und Sehnen, beugt Rückenschmerzen vor und verhindert Stürze. Muskeln lassen sich in jedem Alter aufbauen: am besten beim Krafttraining im Fitnessstudio. Eine gute Alternative ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht: Plan-king, Sit-ups, der Liegestütz, Kniebeugen oder Ausfallschritte. Um Haltung und Ausführung korrekt zu erlernen und kein Verletzungsrisiko einzugehen, sollte man zunächst einen Trainer oder eine Trainerin zurate ziehen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine Muskulatur immer und überall kräftigen.



#### SPORT MACHT GUTE LAUNE

Depressionen lassen sich mit Bewegung lindern. Mit STEP.De bietet die BKK-VBU eine Gruppentherapie mit qualifizierten Sport- und Psychotherapeuten an. Regelmäßig machen die Teilnehmer unter Anleitung ein individuell abgestimmtes Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordinations-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Infos unter [meine-krankenkasse.de/stepde](https://meine-krankenkasse.de/stepde) oder telefonisch unter 030 72612 6470.



Text: Andree Guthaus; Illustration: Yvonne Kuschel

## War doch nicht so gemeint

Zuspätkommen, schmollen, Zusagen nicht einhalten. Psychologen nennen das passiv-aggressives Verhalten. Was sind die Ursachen – und wie kann man sich wehren?

Es gibt diesen besonderen Typ Mensch, der auf jeden Fall beim Umzug helfen will – und dann nicht dabei ist, weil sein Auto angeblich nicht angesprungen ist. Irgendwie hatte das Bauchgefühl schon geahnt, dass es so kommen wird. Es gibt Leute, die ignorieren Absprachen, sabotieren Arbeitspläne und lächeln einem dabei ins Gesicht.

Verbaseln, zu spät kommen, Versprochenes nicht einhalten: Das sind die „Tricks“ der Menschen mit einem passiv-aggressiven Persönlichkeitsstil. Statt zu sagen: „Sei nicht böse, aber stundenlanges Kistenschleppen ist mit meinem Rücken echt nicht drin“, säuseln sie: „Klar, kannst auf mich zählen.“ Sie signalisieren Kooperation, lassen Dinge dann aber nonchalant scheitern. Meist bekommt man solche Menschen nicht zu fassen.

Psychologin Franca Cerutti erklärt: „Menschen mit einem passiv-aggressiven Verhalten benehmen sich ein bisschen wie bockige Teenager.“ Dabei müssten alle Erwachsenen lernen, Dinge zu tun, die uns „nicht raketen-

mäßig Spaß machen“. Menschen mit passiv-aggressiver Persönlichkeit hingegen „sabotieren Aufgaben und Bitten, die andere an sie herantragen“.

Doch was steckt hinter diesem Verhalten? „Oft haben diese Menschen in Kindheit und Jugend die Erfahrung gemacht, dass ihre Bedürfnisse nicht akzeptiert werden. Ihr Verhalten ist eine Art Notwehr“, sagt die Psychologin. Heißt auch: Diese Menschen verhalten sich in allen Beziehungen so.

Da ist zum Beispiel die Kollegin, die das Treffen mit dem Lieferunternehmen unter fadenscheinigen Gründen platzen lässt. Oder der Partner, der grummelig schaut, wenn er mal den Müll runterbringen soll, und es dann „vergisst“. Es ist nicht leicht, mit passiv-aggressiven Menschen zurechtzukommen. Wer den Kampf gegen festgefahrene Muster aufnimmt, braucht einen langen Atem. Ziel der Mühe sollte sein, Konflikte „erwachsen“ auszutragen – mit Ehrlichkeit und nicht durch Schweigen.

### BLOSS NICHT ÄRGERN: DREI TIPPS

- Ihrer Partnerin oder Ihrem Freund ist mal wieder etwas „dazwischengekommen“? Sagen Sie, dass Sie irritiert sind, aber zetern Sie nicht. Der passiv-aggressive Typ hat es nicht gelernt, Nein zu sagen.
- Nur wenn Menschen das Gefühl haben, sich auf den anderen verlassen zu können, können sie überhaupt lernen, ihre Meinung zu vertreten. Deshalb: Schaffen Sie Vertrauen.
- Wenn sich Menschen mit passiv-aggressivem Verhalten tatsächlich öffnen, signalisieren Sie ihnen, dass ihre Meinung zählt. Wer Rückenschmerzen hat, muss keine Umzugskisten schleppen. Aber vom Partner darf man erwarten, dass er auch mal den Müll runterbringt. Zeigen Sie an den Stellen, an denen es nötig ist, klare Kante.

# Wie Hitzewellen unsere Gesundheit gefährden

Unser Klima verändert sich, das steht fest – auch in Deutschland. Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit.

2021 war ein sehr wetterextremes Jahr. Nach riesigen Temperatursprüngen im Februar war der April der kälteste seit 1980. Der Juni war geprägt von Gewittern und Temperaturen von über 37 Grad. Und die Bilder der Hochwasserkatastrophe im Juli, die von der Eifel bis ins Ruhrgebiet große Schäden anrichtete, wird man nicht so schnell vergessen. All dies zeigt: Der Klimawandel ist hierzulande längst angekommen.

Klimaforscherinnen und Klimaforscher sind sich darin einig, dass solche Wetterextreme im Zuge des Klimawandels immer häufiger und mit größerer Intensität auftreten werden. Das zeigen auch die zwei Tornados, die im Mai dieses Jahres in Nordrhein-Westfalen gewütet haben. Aber vor allem länger anhaltende Hitze führt zu gesundheitlichen Beschwerden. Temperaturen über 30 Grad belasten Körper und Kreislauf, führen zu Erschöpfungszuständen, Schwindelgefühlen, Schwäche und Unwohlsein. Grund dafür ist häufig ein Wassermangel im Körper (Dehydrierung). Von einem Hitzschlag spricht man ab einer Körpertemperatur von 40 Grad. Außerdem kann Hitze Atemwegserkrankungen verschlimmern, den Schlaf beeinträchtigen und die Nieren belasten. Auch das Risiko von Thrombosen und Herzinfarkten steigt.

Erfahrungen aus dem letzten Sommer haben gezeigt, dass vor allem Säuglinge und Kleinkinder, Menschen mit Vorerkrankungen (beispielsweise Asthma, Diabetes mellitus oder Herzerkrankungen) sowie Menschen ab 65 Jahren besonders betroffen sind. Hitzebedingte Krankenhauseinweisungen werden immer häufiger, und auch Todesfälle nehmen zu. So gab es im Rekordjahr 2018 mehr als 20.000 hitzeinduzierte Todesfälle – allein bei den über 65-Jährigen.

Gut informiert zu sein, welche Folgen durch die klimatischen Veränderungen für unsere Gesundheit entstehen, ist wichtig. Denn wir müssen lernen, wie wir mit Belastungen besser umgehen, damit wir uns besser schützen können. Wie man sich auf die nächste Hitzewelle gut vorbereiten kann, erklärt der Mediziner Dr. Christian Schulz im Interview auf der rechten Seite.

Auf den Internetportalen [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de) und [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) finden Sie weiterführende qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Hitze und Gesundheit.



Text und Interview: Philipp Hauner; Fotos: Nicada/Stock, privat

# Den Tagesablauf anpassen

## Herr Dr. Schulz, wie können sich Menschen vor zu hohen Temperaturen schützen?

Körperliche Aktivität sollte man in die Morgen- oder Abendstunden verlegen und den Tagesablauf der Hitze anpassen. Früher aufstehen und die Zeit ausnützen, wenn es am kühleren ist. Frühlingsmorgens, abends und in den Nachtstunden ist die beste Zeit, um durchzulüften. Tagsüber die Vorhänge zuziehen, damit die Sonne die Räume nicht erhitzt. Ventilatoren sind hilfreich: Sie kühlen die heiße Luft zwar nicht ab, trotzdem wirkt der über die Haut streichende Luftzug kühlend. Feuchte Bettlaken oder Handtücher erzeugen Verdunstungskälte, aber darauf achten, dass es im Raum nicht zu schwül wird. Auch kühle Fuß- und Armbäder verschaffen Linderung.

## Was gilt es in puncto Trinken und Ernährung zu beachten?

Ausreichend trinken! An heißen Sommertagen dürfen das schon vier Liter sein – sofern man nicht unter Herz- oder Niereninsuffizienz leidet. Jede Stunde ein Glas, das ist eine gute Maßgabe. Und natürlich Wasser, keinen Kaffee oder zuckerhaltige Getränke, die dem Körper Flüssigkeit entziehen. Eisgekühlte Getränke führen zu vermehrtem Schwitzen, sind also nicht ratsam. Was das Essen anbelangt: leichte Kost, Gemüse, Salate, kalte

Suppen, Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie Gurken, Zucchini oder Tomaten.

## Trinken Menschen im Senioralter häufig zu wenig?

Ja, mit steigendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Auch wenn es heiß ist, vergessen ältere Menschen, regelmäßig zu trinken, und das wird gefährlich. Deshalb sollten wir in der Nachbarschaft solidarisch handeln und häufiger nach dem Rechten sehen, gerade bei älteren alleinstehenden Menschen.

## Woran erkennt man einen Flüssigkeitsmangel oder einen Hitzschlag?

Bei Flüssigkeitsmangel etwa an Verwirrtheit, bei Überhitzung zeigen sich starke Erschöpfungsgefühle. Die Betroffenen fühlen sich schläfrig, müde oder unruhig. Auch ein beschleunigter Pulsschlag und Kopfschmerzen können Warnzeichen sein. Symptome eines Hitzschlags können Bewusstseinsstörungen, Krämpfe, Erbrechen und ein niedriger Blutdruck sein. Weil das lebensgefährlich ist, muss man bei Verdacht sofort einen Notarzt holen.

## Kann Wärme die Wirkung von Medikamenten beeinflussen?

Allerdings. Antibiotika, Insulin und Sedativa verlieren bei einer Lagerung über 25 Grad an Wirksamkeit.

Schmerzmittel und Adrenergika, die beispielsweise in Asthmasprays enthalten sind, sind ebenfalls in ihrer Wirkung beeinträchtigt. Daher alle Medikamente besser im Kühlschrank aufbewahren. Ein wichtiger Hinweis: Fiebersenkende Mittel helfen bei Überhitzung durch hohe Außentemperaturen nicht! Sie können dann sogar schädlich für Leber und Nieren sein.

## Wie sieht es mit der Einnahme von Medikamenten aus?

Diuretika, die bei Herzinsuffizienz genommen werden, können die Dehydrierung verstärken, Blutdrucksenker wie Sartane, Betablocker oder ACE-Hemmer zu einem Blutdruckabfall führen. Vorsicht ist auch bei Antidepressiva geboten: Sie verringern die Hitzewahrnehmung und erhöhen in manchen Fällen die Körpertemperatur – wie auch gewisse Neuroleptika und Antiepileptika. Sprechen Sie in allen Fällen Ihren Hausarzt an.



Dr. Christian Schulz, Geschäftsführer der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit.



# Notfall-Kit für heiße Tage

An heißen Sommertagen zieht es viele Menschen nach draußen – am liebsten ans Wasser. Die Kombination aus Hitze, Sonne und Wasser ist allerdings nicht ohne. Sechs natürliche Tipps, um den Badespaß gesund und möglichst schmerzfrei zu genießen.

## ZWIEBEL AUF DEN BIENENSTICH

An sonnigen Tagen sind auch Bienen und Wespen verstärkt unterwegs. Diese Insekten sind wichtig für unser Ökosystem, doch ihre Stiche können ziemlich schmerzhaft sein. Bienen verlieren beim Stechen ihren Stachel. Diesen sollte man mit den Fingernägeln oder einer Pinzette herausziehen. Ist der Stachel entfernt, helfen Eis oder ein Kühlpack gegen die Schwellung. Kühlend, schmerzlindernd und antibakteriell wirkt auch eine halbierte Zwiebel: mit der Schnittseite sanft auf den Stich drücken. Wird die Schwellung zu groß und treten Atemnot und Kreislaufprobleme auf: Notarzt unter 112 rufen. Es kann sich um eine allergische Reaktion handeln.



## GUT ABGEWICKELT

Einen Nachmittag beim Baden ohne Sonnenschutz verzeiht die Haut nicht. Wenn sie brennt und juckt, hilft Quark, die Symptome zu lindern. Er kühlt nicht nur die Haut, sondern wirkt auch entzündungshemmend. Quark auf ein Baumwolltuch streichen, einschlagen und maximal 15 Minuten auf den Sonnenbrand legen. Danach den Wickel wechseln. Wird der Quark zu trocken, regt dies die Durchblutung an und die Haut wird wieder warm. Wichtig: Wirft die Haut bereits Blasen, auf Umschläge verzichten und einen Arzt aufsuchen.



## SCHWARTZTEE BEI FUSSPILZ

Wärme, viele Menschen und Feuchtigkeit: Das Risiko, aus dem Freibad einen Fußpilz mitzunehmen, ist hoch. Ein Hausmittel gegen den lästigen Pilz ist schwarzer Tee. Ein Fußbad mit fünf Beuteln Schwarztee pro Liter Wasser wirkt entzündungshemmend. Das Wasser etwa zehn Minuten ziehen lassen, Füße dann bis zu 60 Minuten darin baden. Die in Schwarztee enthaltenen Bitterstoffe wie Tannine trocknen den Pilz aus und können leichte Schmerzen lindern.



## ECHTES GOLDRUTENKRAUT BEI BLASENENTZÜNDUNG

Laut Studien leidet jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Blasenentzündung. Nasse Bikinis oder Badeanzüge steigern das Risiko der Infektion. Bei ersten Anzeichen der Entzündung hilft Echtes Goldrutenkraut. Es wirkt blasentreibend und sorgt dafür, dass Bakterien aus dem Organismus gespült werden. In Teemischungen wird Goldkraut häufig mit Brennnessel, Birkenblättern und Schachtelhalm kombiniert. Damit es gar nicht erst zur Blasenentzündung kommt, nach jedem Schwimmen trockene Badekleidung anziehen.



## MIT HITZE GEGEN DAS JUCKEN

Sommerzeit ist Mückenzeit. Der durch den Klimawandel verursachte Wechsel von Starkregen und Hitzewellen sorgt dafür, dass sich die Plagegeister immer stärker vermehren – und damit auch die Zahl der Mückenstiche. Wer den Stich rasch bemerkt, kann den Juckreiz mit Hitze bekämpfen: eine Münze so erhitzen, dass man sie gerade noch anfassen kann, und auf den Stich legen. Das zerstört die Enzyme, die den Juckreiz auslösen.



## VOR DER SONNE SCHÜTZEN

Eine Möglichkeit, sich vor gefährlicher UV-Strahlung zu schützen, sind Sonnencremes mit hohem UV-Faktor. Diese enthalten allerdings Chemikalien, die Wasserorganismen wie Korallen oder Fischen schaden können. Weniger umweltschädlich sind mineralische Sonnenschutzmittel. Selbst gemachte Cremes aus pflanzlichen Ölen sind keine Alternative, da sie die Strahlung nur unzureichend blockieren.

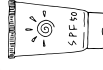




Foto: Dietmar Gust

## Die gereizte Frau

Frauen über 40 haben sie und die meisten von ihnen schweigen darüber. Die Menopause scheint in der Gesellschaft nicht vorzukommen. Miriam Stein räumt auf mit dem letzten Tabu der Frauengesundheit. Die Wechseljahre gehen alle an, Frauen und Männer. Ein Gastbeitrag.

**E**s gibt Regeln für Frauen in Sachen Körper und Weiblichkeit, vor allem für den öffentlichen Umgang mit dem nicht erotischen Anteil des Frauseins. Diese Regeln stehen nirgendwo festgeschrieben, sie gehen auf in dem, was „sich gehört“ und „was man macht“. Dazu gehört nicht sichtbar menstruieren, öffentlich stillen oder noch schlimmer, im mittleren Alter über hormonelle Veränderungen klagen, das nervt. Ein alter Freund findet die Vorstellung seltsam, die Wechseljahre im Bekanntenkreis zu besprechen. Als ich erwidere, dass er auch über seinen Bandscheibenvorfall klage, antwortet er: „Naja, das ist etwas anderes. Ich spreche ja auch nicht über Durchfall.“

Ist das der Gegenwert? Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren haben die gleiche Öffentlichkeitswirkung wie Durchfall? Die Antwort darauf, warum nun Bandscheibenvorfälle salonfähig und Wechseljahre in die Toilette gesperrt gehören, blieb mein Freund mir schuldig. Aber ich weiß es natürlich: Menopause gleich Periode gleich Toiletten-thema. Dabei betrifft die Menopause nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern mitunter das gesamte Körpergefühl.

Vielleicht weniger radikal als eine Schwangerschaft, aber mindestens so sehr wie die Pubertät, kann der Hormonabfall bei Frauen eine regelrechte Achterbahn an Befindlichkeits- und Symptomchaos auslösen, von Stimmungsschwankungen bis zu krankheitsähnlichen Symptomen. Dazu gehören neben den bekannteren Symptomen wie Hitzewallungen oder Zyklusproblemen auch Herz-Rhythmus-Störungen, Schlafprobleme oder Erschöpfung.

**IN DER GYNÄKOLOGIE NUR EIN RANDTHEMA**  
Viel unangenehmer als diese Malaisen ist die gesellschaftliche Resonanz: Frauen sollen all das mit sich allein ausmachen, weil der Alltag nicht für diese „Zustände“ gemacht scheint. Zu Hause nerven die „gereizten Frauen“, im Arbeitsleben gelten sie als nicht belastbar. Eine Frau im mittleren Alter erlebt mitunter eine Turbozündung aus PMS-Beschwerden und der öffentlichen Reaktion darauf. Ein echtes Horrorszenario.

Unser medizinisches Versorgungssystem bietet nur bedingt Abhilfe. Im Grundstudium kommen die Wechseljahre gar nicht vor, in der Gynäkologie nur als Randthema. Der

Schwerpunkt der Frauenmedizin liegt auf der Geburtshilfkunde. Am Ende der Fruchtbarkeit bleiben wir Frauen ohne angemessene medizinische Begleitung. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte können für eine Beratung in Sachen Wechseljahre nur eine geringe Gebühr abrechnen. Die Forschung zu Menopause und Frauen im mittleren Alter hat überhaupt erst Fahrt aufgenommen, seit die „Women's Health Initiative“-Studie 2002 herausfand, dass eine hoch dosierte Hormontherapie bei Frauen Krebs oder Herzinfarkte begünstigt. Lange Zeit galt der männliche Körper in der Medizin als Standard, nur hat der dummerweise keine Eierstöcke, keine Gebärmutter, keine Periode, kein PMS, keine Endometriose und keine Wechseljahre.

Solange die Wechseljahre, die auf die ein oder andere Art und Weise alle Frauen betreffen, medizinisch untergeordnet und gesellschaftlich als Privatsache abgetan werden, können sich die Bedingungen für Frauen in und nach der Menopause nicht ändern. Das hilft niemandem. Denn unsere Gesellschaft wird älter und mehr Frauen kommen in die Wechseljahre.

#### AM ARBEITSPLATZ EIN TABU

Das Unternehmen Vodafone hat im vergangenen Jahr als erster Großkonzern eine eigene Studie zur Menopause als Teil eines umfassenden Vorsorgepakets für Mitarbeiterinnen in Auftrag gegeben. Laut dieser Studie werden im Jahr 2025 weltweit eine Milliarde Frauen in den Wechseljahren sein, das entspricht zwölf Prozent der Gesamtbevölkerung. Und 66 Prozent der deutschen Frauen sagten in dieser Studie, dass die Symptome ihre Arbeitsfähigkeit beeinflussen. Knapp die Hälfte der Frauen empfinden es als Tabu, am Arbeitsplatz über diese Symptome zu sprechen.

Als Resultat der Studie führte Vodafone ein konzernweites Programm für Frauen in der Menopause ein. Die Frauen können wählen: gleitende Arbeitszeit, Ventilatoren am Arbeitsplatz oder auch Aufklärungsgespräche. Eine Sonderbehandlung ist das nicht – schließlich stehen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Rückenproblemen auch Stehtische zu. Diverse Unternehmen in Großbritannien folgten dem Beispiel – Channel 4 und die Bank Santander führten ähnliche Maßnahmen ein. Lößlich, in jedem Fall. Aber nicht ausreichend.

Meiner Meinung nach sind Vorsorge und Behandlung der Wechseljahre nicht nur ein Thema der Privatwirtschaft. Die Gesellschaft muss in die Pflicht genommen werden, damit alle betroffenen Frauen bestmöglich aufgeklärt und behandelt werden. Es geht die Hälfte aller Menschen direkt und die andere Hälfte indirekt an. Schweigen wird einfach nicht mehr funktionieren.

Foto: Dietmar Gust



#### ZUR PERSON

**Miriam Stein** arbeitet als Journalistin und Buchautorin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Sie wurde 1977 in Südkorea geboren und wuchs als Adoptivkind in einer deutschen Familie auf. Sie hat mit Christoph Schlingensiefel und Rimini Protokoll Theater gemacht, schrieb zehn Jahre für die „Süddeutsche Zeitung“ und ist heute Kulturchefin der deutschsprachigen Ausgabe von „Harper's Bazaar“. Ihr Buch zum Thema Wechseljahre, „Die gereizte Frau“, ist kürzlich erschienen.



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

# WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM. AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

## #MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

# www.extra-plus.de/reise

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.



# Die wunderbare Welt der Düfte

Ob Lavendel, Orange oder Zedern: Duftöle sollen Kranken helfen, schnell gesund zu werden. Welche heilende Wirkung ätherische Öle entfalten können, wird an der Ruhr-Universität Bochum erforscht.



**Prof. Dr. med. Hanns Hatt** ist führender Forscher im Bereich der Duftwahrnehmung. 2004 gelang es seinem Team an der Ruhr-Universität Bochum, Duftrezeptoren außerhalb der Nase zu identifizieren und sie mit dem entsprechenden Duftmolekül zu stimulieren.

## Prof. Dr. Hatt, was verbirgt sich hinter dem Begriff „Aromatherapie“?

Das ist ein sehr altes Konzept, das auf zwei Ansätzen basiert: Der erste zielt auf die rund 350 Riechzellen der menschlichen Nase ab, die eine direkte Verbindung zum Gedächtnis- und zum Emotionszentrum im Gehirn haben. Wer einen Duft riecht, während er glücklich ist, verknüpft den Geruch mit Glücksgefühlen. Sobald der Duft wieder in die Nase steigt, erzeugt der Körper ein Glücksgefühl.

Zum anderen zeigen Forschungsergebnisse, dass sich im gesamten Körper Riechrezeptoren befinden, die man mit bestimmten Duftmolekülen ansteuern kann: auf der Haut, im Darm oder im Herzen. Wenn man weiß, wo sich Rezeptoren befinden und welcher Stoff sie stimuliert, kann man beispielsweise das Zellwachstum oder die Verdauung fördern.

## Man riecht also mit dem ganzen Körper?

Nicht ganz. Die Rezeptoren auf den Organen müssen direkt in Kontakt mit dem jeweiligen Duftstoff kommen, um eine Wirkung zu erzielen. Wenn ich also die Verdauung fördern will, dann reicht es nicht, an einem Duftstoff wie Minze zu riechen. Ich muss sie essen, damit die Rezeptoren direkt damit in Berührung kommen.



In Krankenhäusern kommt Orangenöl bei der Therapie von Komapatienten zum Einsatz.

## Wie kann man die Verbindung der Riechzellen zum Gehirn nutzen?

Das hängt vom Kulturkreis und von den persönlichen Erfahrungen ab. Wir können Duftstoffe einsetzen, die man in unserer Kultur wahrscheinlich mit positiven Erinnerungen verbindet. Das wären etwa Weihnachtsdüfte wie Zimt. Trotzdem wird es immer Personen geben, die negative Erinnerungen daran haben. Deshalb ist es umso wichtiger, dass bei der Aromatherapie Patient und Experte vertrauensvoll zusammenarbeiten.

## Was kann Aromatherapie derzeit nicht leisten?

Patienten sollten vorsichtig sein, wenn man ihnen empfiehlt, auf klassische Pharmaka zu verzichten und ausschließlich auf Aromatherapie als Behandlungsmethode zu setzen. Außerdem sind hochwertige Duftaromen aufwendig zu isolieren. Duftöle, die es in großen Mengen beim Discounter gibt, werden kaum hochwertige Duftstoffe enthalten, die die Riechzellen effektiv stimulieren können.

## Wird die Aromatherapie künftig mehr Gewicht bei der Behandlung von Patienten erhalten?

Wenn wir mehr Rezeptoren entschlüsselt haben und wissen, auf welche Düfte sie reagieren, kann das zum Beispiel die Diagnostik grundlegend verändern. Ein Tumor hat etwa andere Duftrezeptoren als gesunde Zellen. Wir können also anhand der Rezeptoren feststellen, wo sich ein Tumor und Metastasen im Körper befinden. Vielleicht werden wir irgendwann Duftmoleküle wie klassische Pharmaka verwenden. Allerdings steckt die Forschung noch in den Kinderschuhen. Von rund 350 verschiedenen Duftrezeptoren konnte bisher erst bei etwa 70 festgestellt werden, welches Duftmolekül sie stimuliert. Das Potenzial ist also längst nicht ausgeschöpft.

Interview und Text: Elisabeth Krämer, Fotos: privat, Mikhail Kolomiets/Stock, Sasha Brazhnik/Stock

# Zu schade für die Tonne

Die Kerne von Wassermelonen, Avocado und Co. sind viel zu gesund, um im Abfall zu landen.

## KERNE DER WASSERMELONE

Wassermelonen sind voller kleiner Kerne. Es schadet nichts, sie einfach mitzuessen. Die Kerne enthalten zahlreiche Nährstoffe wie Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Eisen und Mineralstoffe. Außerdem liefern sie Ballaststoffe, die die Verdauung anregen. Wer die Samen der Melone nicht roh essen mag, kann sie kurz bei leichter Hitze im Backofen rösten oder in der Pfanne mit Salz und Olivenöl leicht anbraten: Fertig ist ein leckeres und knuspriges Salattopping. Mit Zucker karamellisiert, machen sich die kleinen Kerne auch gut auf Desserts und süßen Speisen.

## HAGEBUTTENKERNE

Es ist recht mühsam, die feinen Kerne der Hagebutte aus dem Fruchtfleisch zu lösen, der Aufwand lohnt sich aber: Sie stecken voller Vitamin C und Kieselsäure. Ein Tee aus Hagebuttenkernen kurbelt die Nierenaktivität an, lindert Blasenleiden und Erkältungssymptome. Dafür die Kerne im Ofen bei maximal 50 Grad trocknen und anschließend mit einem Mörser leicht zerstoßen. Für eine Tasse Tee zwei Teelöffel des Pulvers mit heißem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit einem Löffel Honig verfeinert, dient der Hagebuttenkerntee mit seinem leichten Vanillearoma als uraltes Heilmittel gegen Erkältungen und Blasenleiden.

## AVOCADOKERN

Der runde Kern der Avocado enthält gesunde Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium und Eisen. Um sich seine Inhaltsstoffe zunutze zu machen, wird dem in Wasser eingeweichten Kern die Haut abgezogen. Danach in dünne Scheiben schneiden, drei Tage an der Luft trocknen lassen und anschließend raspeln oder zu Pulver mahlen. Das Pulver schmeckt nussig und passt perfekt zu Smoothies und Porridge.

## PAPAYAKERNE

Die Kerne der Papaya sind reich an Inhaltsstoffen wie Papain, Senfölen und Flavonoiden, die die Durchblutung anregen, bei Magenverstimmungen helfen und entzündungshemmend wirken. Um sie zu genießen, werden die Papayakerne im Ofen bei geringer Temperatur getrocknet und dann gemahlen. Mit ihrem leicht scharfen Geschmack können sie Pfeffer als Gewürz ersetzen. Auch in Smoothies mit Spinat oder Grünkohl schmecken die Kerne lecker.

## KIRSCHKERNE

Wer an Verspannungen leidet, sollte diese Kerne für ein Kirschkernkissen sammeln. Damit sich kein Schimmel bildet, werden die Kerne in einem Essigbad gekocht. Anschließend die Kerne bei schwacher Hitze im Ofen trocknen und in einen Beutel aus Baumwolle oder Leinen füllen. Das Kirschkernkissen kann man bis zu 15 Minuten lang bei 150 Grad im Backofen erhitzen, alternativ für ein, zwei Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt. Das Kissen dabei nicht aus den Augen lassen, da die Kerne sich bei zu großer Hitze entflammen können. Kirschkerne speichern Wärme und sind wohltuend für verspannte Muskeln.

## Lieferengpässe bei der neuen Gesundheitskarte (eGK)

**Chips sind Mangelware. Nun bekommt das auch die gesetzliche Krankenversicherung zu spüren.**

Überall fehlen Halbleiter, die wichtigen Bestandteile für die Chipherstellung. Nun ist die Notlage auch bei den Produzenten von elektronischen Gesundheitskarten, kurz eGK, angekommen. Die BKK-VBU wartet auf die Lieferung Tausender geplanter neuer Gesundheitskarten. Doch der Hersteller kann nur mit Verzögerung liefern. „Die weltweite Knappheit von Halbleitern bringt uns in eine ungewohnte Lage“, sagt Max Langheim von der BKK-VBU. Für die Kundinnen und Kunden der Krankenkasse bedeute dies aber nicht, dass

sie nicht zum Arzt gehen können. „Wir haben ein Ersatzverfahren für die Gesundheitskarten installiert“, so Langheim.

Kundinnen und Kunden, deren Gesundheitskarte abgelaufen ist oder die als Neukunden noch keine Karte erhalten haben, können eine Bescheinigung über den Versicherungsschutz bei der BKK-VBU online aufrufen und selbst ausdrucken. So geht es: Auf die Homepage [www.meine-krankenkasse.de/egk-ersatzbescheinigung](http://www.meine-krankenkasse.de/egk-ersatzbescheinigung) gehen, Versichertennummer und persönliche Daten eingeben und die Bescheinigung ausdrucken. Auch per App ist es möglich, diese Bescheinigung anzufordern: im App-Store die App „BKK-VBU“ herunterladen. Informieren Sie sich vor Ihrem Arztbesuch darüber, ob Sie Ihre Ersatzbescheinigung per E-Mail, digital oder als Ausdruck zur Verfügung stellen können.

Für alle, die sich die Bescheinigung im Service-Center abholen möchten: Termin buchen unter der Hotline **0800 1656 665** oder online unter [www.meine-krankenkasse.de/Terminbuchung](http://www.meine-krankenkasse.de/Terminbuchung) und in eines der 40 ServiceCenter der BKK-VBU gehen.



Hier gelangen Sie direkt zur Ersatzbescheinigung.

## BKK-VBU hat die zufriedensten Kunden und Kundinnen

**Versicherte bewerten Service und Verantwortungsbewusstsein der Krankenkasse überwiegend positiv.**

Nicht alle gesetzlichen Krankenkassen sorgen bei ihren Mitgliedern für hohe Zufriedenheit. Das zeigt die aktuelle Kundenbefragung des unabhängigen Instituts für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung mit seinem Deutschen Krankenversichertenmonitor (DKVM). An der DKVM-Befragung nahmen Versicherte aller Krankenkassen teil, die Ergebnisse der 30 größten wurden detailliert gegenübergestellt. Siegerin des Gesamtrankings wurde die BKK-VBU mit der Note 1,8. Die Durchschnittsnote aller Kassen lag bei 2,0.

Insbesondere in den Kategorien Leistungsbereitschaft, bedarfsgerechte Versorgung und Verantwortungsbewusstsein erzielt die BKK-VBU beste Platzierungen. Eine große Rolle spielt für die Befragten, dass die BKK-VBU ihnen das Gefühl gibt,

„sicher aufgehoben zu sein“ und „unkomplizierte Hilfe“ zu erhalten, „wenn ich sie brauche“. Auch bei der Verantwortung gegenüber der Umwelt überzeugt die BKK-VBU. Sie gaben der BKK-VBU die Note 1,7 bei folgender Beurteilung: „belohnt gesundheitsbewusstes Verhalten“. Punkten kann die Krankenkasse auch bei der Rate der Weiterempfehlung, die mit dem sogenannten Net Promoter Score (NPS) erfasst wird. Die befragten Versicherten würden die BKK-VBU ausdrücklich weiterempfehlen, mit einem NPS von 37 landete sie auch in diesem Bereich auf der Top-1-Platzierung.

In die Online-Befragung flossen Bewertungen von 6.800 Verbrauchern und Verbraucherinnen ein, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind.

## „Inzwischen sind wir Freunde geworden“

**Die Aktion „Telefon-Engel“ vermittelt ehrenamtliche Paten, die regelmäßig einsame Senioren anrufen.**

Als im Frühling 2020 der erste Lockdown angeordnet wird, steht Judith Prem mit ihrem 2019 gegründeten Verein Retla gerade erst in den Startlöchern. Zusammen mit ihrem Team hat sie mehrere Projekte geplant, die das Leben älterer Menschen in unserer Gesellschaft verbessern sollen. Dabei setzte Retla vor allem auf direkte Kontakte zu älteren Menschen. „Doch durch die Lockdowns waren Senioren von einem Tag auf den anderen komplett isoliert“, berichtet Prem. Was tun? Prem entwickelt die so einfache wie geniale Idee, Telefon-Patenschaften zu organisieren: Sie sucht freiwillige „Telefon-Engel“, die Lust haben, regelmäßig Senioren anzurufen und ihnen ihre Isolation zu erleichtern.

Um so ein Projekt schnell und professionell umzusetzen, ist Retla auf Spenden angewiesen. Deshalb schreibt Judith Prem im Sommer 2020 viele Firmen an und bittet sie um finanzielle Hilfe. Eine ihrer E-Mails erreicht Stefan Rank, den Leiter des Münchner ServiceCenters der BKK-VBU. Rank ist sofort von der Idee begeistert und vermittelt Retla ans „Familienherz“. Der von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BKK-VBU gegründete Verein unterstützt Projekte und Initiativen, die sich sozial engagieren. Der Beirat von Familienherz entschließt sich schnell, die Telefon-Engel finanziell mit 3.000 Euro zu fördern. Eine gute Entscheidung, findet Rank: „Einsamkeit bei Senioren ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt.“

Sich und anderen einzugestehen, dass man einsam ist, fällt schwer. Immer wieder erzählen Senioren den Ansprechpartnern bei Retla, dass sie sich monatelang nicht überwinden konnten, anzurufen. „Für ältere Menschen ist es eine Hürde zuzugeben, dass sie allein sind und Hilfe brauchen“, weiß Judith Prem.



**Sie wünschen sich einen Telefon-Engel? Dann rufen Sie an unter **089 18910026**. Wollen Sie selbst ein Telefon-Engel sein oder spenden? Informationen finden Sie unter [www.retla.org](http://www.retla.org).**

Zur Unterstützung im Umgang mit den Senioren erhalten die Telefon-Engel von Retla Tipps, wie sie sich in schwierigen Situationen verhalten sollen. Aktuell berichten viele Helfer davon, dass der Krieg in der Ukraine bei der Generation, die den Zweiten Weltkrieg erlebt hat, alte Kriegstraumata aufleben lässt. Zusammen mit einem Traumahilfszentrum bietet Retla nun spezielle Schulungen für die Helfer an.

Insgesamt rund 800 aktive Patenschaften hat Retla seit 2020 vermittelt. Sie alle rufen regelmäßig ihre Senioren an und bringen Abwechslung in deren Leben. „Wir telefonieren jeden Tag eine halbe bis eine Stunde. Inzwischen sind wir Freunde geworden. Ich warte immer sehnsüchtig auf das Telefonat“, erzählt zum Beispiel der 77-jährige Erich Kirchstetter aus Zorneding. Häufig bleibt es nicht beim telefonischen Kontakt, weshalb Retla versucht, die Patenschaften möglichst lokal zu vermitteln. Judith Prem: „Die Leute verabreden und besuchen sich – sogar zu Weihnachten.“

Fotos: Björn Wylezich/Adobe Stock, BKK-VBU, DG Limages/Stock, Illustration: Freepik

## Männer als Maßstab

Das Ideal in der Medizin ist 1,80 Meter groß, 75 Kilo schwer und männlich. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass häufig allein der männliche Körper als Standard in der Medizin gilt. Die Umfrage der BKK-VBU zeigt großen Aufklärungsbedarf.

Drei von vier Menschen in Deutschland sind der Auffassung, die medizinische Versorgung würde sich gleichermaßen an beiden Geschlechtern ausrichten. So das Fazit der repräsentativen Umfrage der BKK-VBU unter 1.000 Erwachsenen. Doch die Realität ist eine andere. Der Mann gilt in der Medizin als Bewertungsmaßstab – ob im Behand-

lungszimmer, in der Notaufnahme oder bei klinischen Studien, in denen vor allem Daten über Männer gesammelt werden. Durch diese Verzerrung richten sich Gesundheitsmaßnahmen viel zu häufig nur nach männlichen Kriterien – oft zum Nachteil der Frau. Zu den Folgen gehören unerkannte Symptome, etwa bei einem Herzinfarkt.

Nicht einmal jeder Zweite kann laut der Umfrage die typischen Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen richtig zuordnen. Demgegenüber stehen die „männlichen“ Symptome. Ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen im Arm und Atemnot haben 96 Prozent der Befragten richtig als Herzinfarktzeichen beim Mann zugeordnet. Das Informationsdefizit hat im Ernstfall schlimme Folgen: Nur jede zweite Frau würde ihre Symptome richtig deuten und schnellstens ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Andrea Galle, Vorstandin der BKK-VBU, sagt dazu: „Hier zeigt sich, wie wichtig es ist, dass wir mehr Aufklärung leisten und darüber informieren, dass Männer und Frauen unterschiedlich erkranken.“

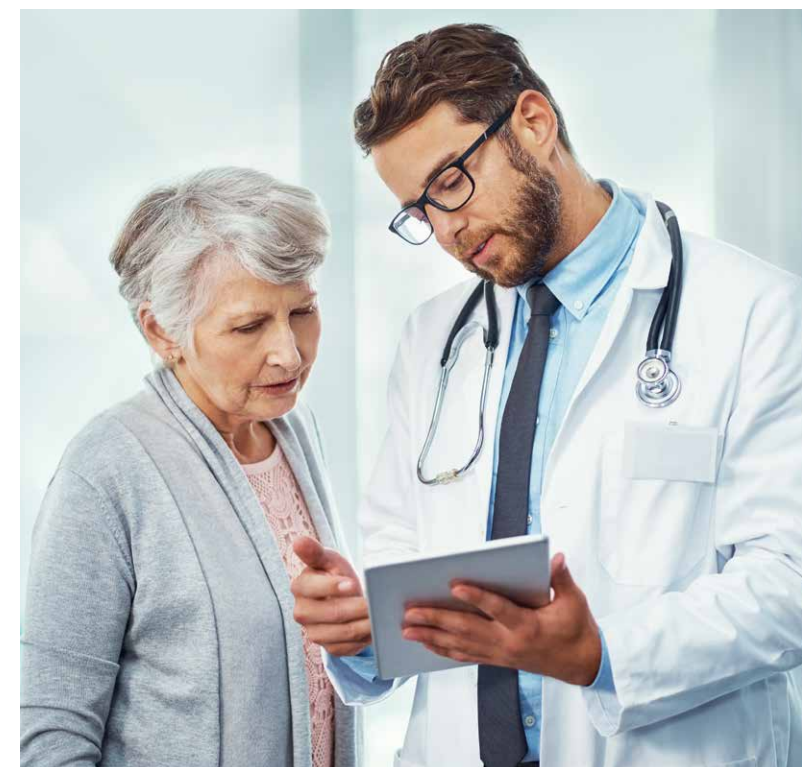
Erst die Corona-Pandemie hat die Bedeutung von geschlechtersensibler Medizin mehr in den Fokus gerückt, weil sehr schnell klar wurde, dass Männer und Frauen zum Teil sehr unterschiedlich auf die Infektion reagieren. Und erst im vergangenen September wurde die erste Professur für geschlechtersensible Medizin in Deutschland an der Universität Bielefeld vorgestellt.

**Nicht einmal jeder Zweite** kann die typischen Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen richtig zuordnen.

**Männliche  
Herzinfarkt-Symptome  
sind gut bekannt.**

**Und die weiblichen?**

♂ ≠ ♀ pro geschlechtsspezifische Medizin



„Eine Teilnahme am DMP kann den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen sowie Beschwerden im Alltag verringern“, sagt Herbert Schmid. Er ist Gruppenleiter des DMP-Teams bei der BKK-VBU. Schmid empfiehlt generell die Teilnahme am strukturierten Behandlungsprogramm: „Eine Standardbehandlung reicht bei chronisch Kranken in der Regel nicht aus. Die strukturierten Behandlungsprogramme stellen eine notwendige regelmäßige medizinische Betreuung sowie eine qualitativ hochwertige Versorgung sicher.“ Zudem werde eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht und „zusätzliche Schulungs- oder Beratungsangeboten die Programminhalte ab“.

Für folgende chronische Erkrankungen bietet die BKK-VBU strukturierte Behandlungsprogramme an:

- Asthma
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Brustkrebs
- Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2
- Koronare Herzkrankheit

Wenn Sie von einer der genannten Krankheiten betroffen sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über eine mögliche Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm.

## Intensive Betreuung

**Ob Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma: Millionen Versicherte profitieren von speziellen Behandlungsprogrammen. Wichtig ist der regelmäßige Besuch in der Arztpraxis.**

Die Corona-Pandemie erforderte viele Sicherheitsmaßnahmen für chronisch Kranke. Um sich zu schützen, war es notwendig, Kontakte weitgehend zu reduzieren. Auch Arztbesuche im Rahmen eines strukturierten Behandlungsprogramms (DMP) zählten dazu. Diese regelmäßigen Besuche sind nun wieder möglich.

Wie häufig diese DMP-Termine notwendig sind, entscheiden Arzt oder Ärztin. Sie bestellen den Patienten oder die Patientin einmal im Quartal oder einmal im Halbjahr ein. Wichtig ist der regelmäßige Besuch in der Praxis, um eine optimale medizinische Versorgung zu gewährleisten und weiterhin im strukturierten Behandlungsprogramm eingeschrieben zu bleiben.

**Fragen hierzu beantwortet gerne das DMP-Team der BKK-VBU.**  
**Telefon:** 030 72612 1780  
**E-Mail:** medplus@bkk-vbu.de



## Digitaler Gebissabdruck

### Innovatives Verfahren zur Linderung von Zahnschmerzen.

Zähne sind nicht nur im Kindesalter eine wackelige Angelegenheit: Das Gebiss verändert sich dauerhaft, sei es durch das Alter, durch Stress oder zahnmedizinische Eingriffe. Häufig geht dabei die gesunde (Zahn-) Ausgangssituation verloren und es können Langzeitfolgen wie die craniomandibuläre Dysfunktion, eine Funktionsstörung im Zusammenspiel zwischen Kiefergelenken, Kaumuskulatur und Zähnen, entstehen.

Einem Potsdamer Unternehmen ist es gelungen, das Gebiss digital „einzufrieren“ und somit den ursprünglichen Zustand zu konservieren. Das hat Vorteile, denn viele Patientinnen und Patienten haben nach einer

herkömmlichen Bearbeitung des Gebisses, etwa dem Einschleifen einer Krone, einen neuen Gebisszustand.

Mitunter zeigen sich dann nach einer solchen Zahnbehandlung Kopfschmerzen oder Verspannungen, die aber nur selten mit dem Zahneingriff in Verbindung gebracht werden. Das digitale Dentalkonzept soll die Patienten lebenslang begleiten und vor Nachwirkungen eines Zahneingriffs bewahren.

Die BKK-VBU bezuschusst diese privat zu honorierende Leistung bei zertifizierten Zahnärzten. Nähere Informationen im Internet: [www.meine-krankenkasse.de/gebissabdruck](http://www.meine-krankenkasse.de/gebissabdruck)

## Abrechnung 2021: die Vorstandsgehälter in der GKV

Im Jahr 2021 erhielt die Vorstandin der BKK-VBU 179.993 Euro als Grundvergütung plus einer variablen Komponente von 52.200 Euro. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 19.433 Euro, sonstige Vergütungsbestandteile beliefen sich auf 9.282 Euro. Die Summe ihrer Gesamtvergütung betrug 260.848 Euro. Für den Fall einer Fusion oder Amtsenthebung wurden keine Regelungen getroffen. Nach Ablauf der Amtszeit behielt die Vorstandin die Grundvergütung für die Dauer von sechs Monaten.

Der Vorstand des zuständigen Landesverbands Mitte erhielt im vergangenen Jahr eine Grundvergütung von 161.200 Euro. Seine betriebliche Zusatzversorgung entspricht dem Bundesangestelltentarifvertrag (BAT/BKK) in der Vergütungsgruppe 16 zuzüglich 6.000 Euro. Die Gesamtvergütung betrug 202.258,84 Euro. Im Falle einer Amtsentbindung oder Amtsenthebung besteht ein grundsätzlicher Weiterbeschäftigungsanspruch zu den Konditionen der Vergütungsgruppe 16 BAT/BKK.

Die Vorsitzende des GKV-Spitzenverbands erhielt 2021 ein Gehalt von 262.000 Euro plus einer Zusatzversorgung von 49.260 Euro, ihre Gesamtvergütung belief sich auf 311.260 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Jahresvergütung von insgesamt 325.952 Euro, das Vorstandsmitglied erhielt 279.763 Euro. Sonstige Regelungen, etwa im Falle eines Ausscheidens aus dem Amt, werden im Einzelfall entschieden.

Fotos: sturti/iStock, Alexander/Adobe Stock, Stockwerk/Fotodesign/Adobe Stock

## Zecken auf dem Weg nach Norden

**Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen. Die Risikogebiete lagen bisher überwiegend im Süden Deutschlands. Nun sind die Tiere auch in nördlichen Regionen unterwegs.**

Schon ab Temperaturen ab circa acht Grad werden Zecken aktiv, im Frühsommer haben sie Hochsaison. Die Spinnentiere hocken auf Gräsern oder im Unterholz von Wäldern und warten auf einen Wirt, der sie im Vorbeigehen abstreift und mitnimmt. Sie beißen sich fest und saugen sich mit Blut voll.

Über ihren Speichel transportieren einige Zecken die Erreger der gefährlichen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ins Blut ihres Opfers. Diese Krankheit greift die Hirnhaut, das Hirngewebe und das Rückenmark an. Symptome stellen sich nach drei bis acht Tagen nach dem Zeckenbiss ein: Kopf- und Gliederschmerzen, auch Fieberschübe sind möglich. Bisher waren Zecken, die FSME übertragen, im Süden und Südwesten Deutschlands verbreitet. In diesem Jahr hat das Robert Koch-Institut auch die Landkreise Görlitz, Chemnitz, Oberspreewald-Lausitz, Oder-Spree, Spree-Neiße und Solingen zu Risikogebieten erklärt. Wer in Risikogebieten viel draußen unterwegs ist, kann sich gegen FSME impfen lassen. Die Kosten übernimmt die BKK-VBU.

Keinen Impfschutz gibt es gegen die ebenfalls von Zecken übertragene Borreliose. Die Krankheit heißt auch „Wanderröte“, weil sich um die Stichstelle eine kreisrunde Rötung bildet, die sich nach und nach ausbreitet. Damit muss man zum Arzt gehen. Allerdings kann eine Borreliose-Infektion auch ohne diese Rötung vorliegen. Es gibt keinen typischen Krankheitsverlauf, manchmal treten Symptome erst nach Jahren auf. Das macht es so schwierig, Borreliose zu erkennen und rechtzeitig zu bekämpfen. Zur Behandlung setzen Ärzte Antibiotika ein.

Es ist wichtig, sich vor Zeckenbissen zu schützen: Im Wald sollte man auf festen Wegen bleiben und das Unterholz meiden. Bei Aus-

flügen in die Natur ist es ratsam, feste Schuhe und lange Kleidung zu tragen, die Socken über die Hose gezogen. Auf heller Kleidung lassen sich Zecken besser erkennen und abstreifen. Zu Hause nach dem Duschen den Körper nach Zecken absuchen. Je früher man einen Biss entdeckt, umso geringer ist das Infektionsrisiko.

Weitere Infos zu Zecken und der FSME-Impfung finden Sie im Internet unter [www.meine-krankenkasse.de/zecken](http://www.meine-krankenkasse.de/zecken).



### ZECKEN RICHTIG ENTFERNEN

- Die Zecke mit einer Pinzette oder einer Zeckenzange **nah an der Einstichstelle packen** und nach hinten hinausziehen.
- **Drehbewegungen vermeiden**, denn damit steigt die Gefahr, dass der Kopf der Zecke abreißt und in der Haut stecken bleibt.
- Die Zecke **nicht zerquetschen**, damit sie ihre Körperflüssigkeiten nicht in die Haut abgibt.
- **Alte Hausmittel** wie Öle oder Klebstoff **nicht auf die Zecke auftragen**. Das bringt nichts, solche Mittel erhöhen nur das Risiko von Infektionen.



**Achtung  
Zecken**

# Schöne Zähne sind ihr Beruf

Einst kauten Menschen auf Zweigen herum. Wir haben Zahnseide, Zahnbürste und die professionelle Zahnreinigung. Die Prozedur dient der Gesundheit, sagt Sabine Pawlak, die in einer Berliner Zahnarztpraxis als Prophylaxe-Assistentin arbeitet.



**Eigentlich wollte ich ja Krankenschwester werden,** war aber für die Ausbildung zu jung und fand einen Ausbildungsplatz bei einem Zahnarzt, der damals schon Prophylaxe angeboten hat. Ich habe mich für das Thema sehr interessiert und das Interesse hält bis heute an. Ich sehe ja auch die Erfolge. Schon bei Kindern führe ich regelmäßig die Zahnreinigung durch. Die Kinder bekommen in den seltensten Fällen Karies. Wenn ich so zurückblicke, verlieren heutzutage viel weniger Menschen einen Zahn als früher. Einfach weil sie mehr auf ihre Zähne achten.

**Auf Partys rede ich gerne über meinen Beruf.** Einige sagen zwar: „Oh, du arbeitest beim Zahnarzt?“ Aber viele reagieren auch sehr positiv: „Deswegen hast du so schöne Zähne.“ Ich bin ja die beste Botschafterin für die professionelle Zahnreinigung, denn sie bietet Schutz vor Karies, Zahnfleischbluten, also Parodontitis und Gingivitis.

**Manche fragen mich: Ein oder zwei Zahnreinigungen** sollen so eine stark vorbeugende Wirkung haben? Ja, ich entferne ja alle harten und weichen Beläge an den Zähnen und auch an den

Zahnhälsen. Ich gehe ins Zahnfleisch, da kommt der Patient allein nicht hin. Anschließend poliere ich die Zähne schön glatt. Und auf einer glatten Oberfläche setzt so schnell nichts an.

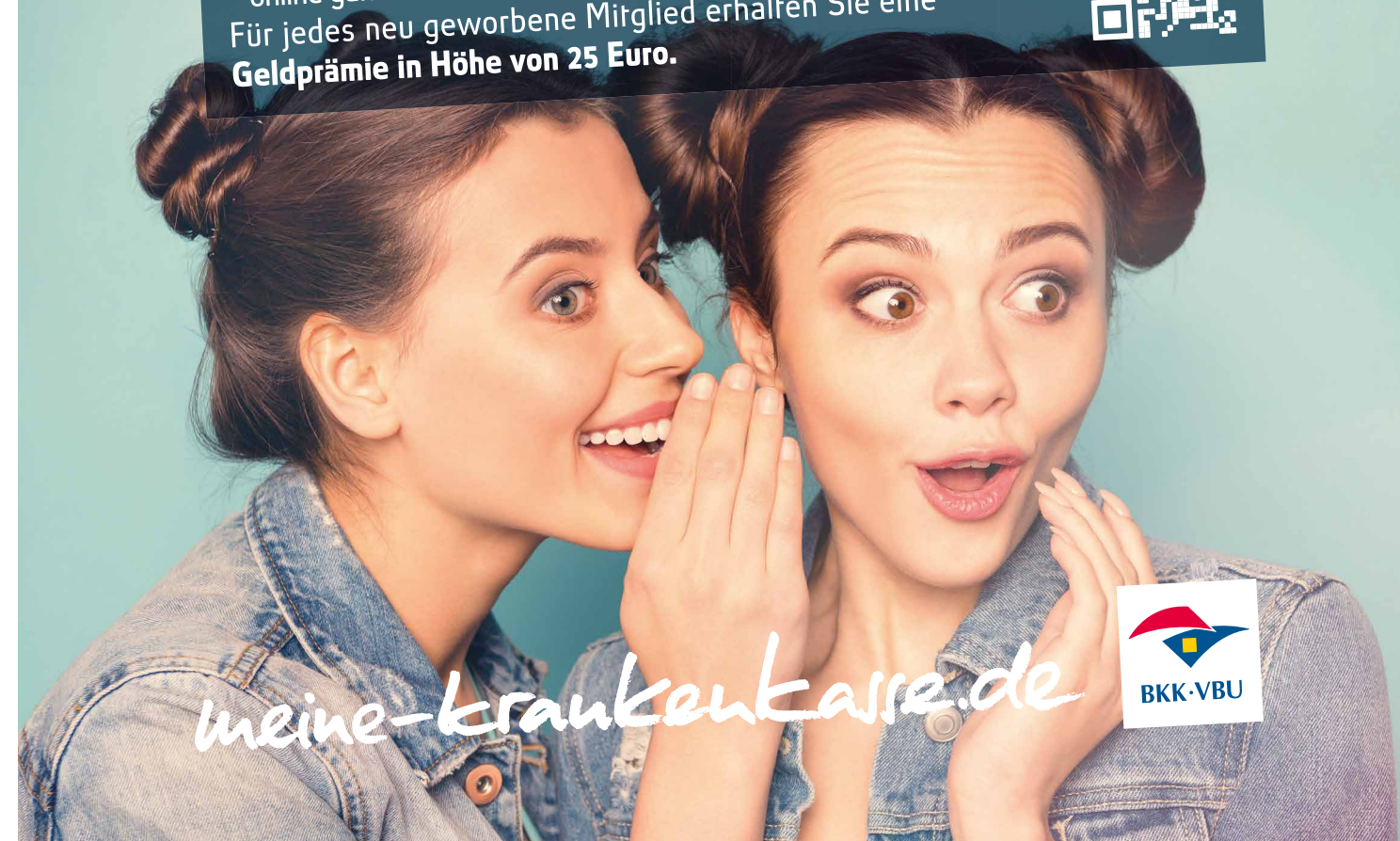
**Mit den Zähnen ist das wie mit einer Badeleiter im See.** Die verschlickt mit der Zeit. Wenn man sie zum Säubern mit dem Schlauch abspritzt, nützt das wenig, man muss sie abbürsten. So ist das auch mit den Zähnen und den Zwischenräumen. Diese reinigt man am besten mit kleinen Interdentalbürstchen. Mundduschen bringen nicht so viel.

**Die Zähne verraten mir einiges über das Leben eines Patienten.** Ob er in der Nacht knirscht, erkenne ich am Schliff auf den Zähnen. Oft klagen Kunden ja auch über Kopf- und Nackenschmerzen. Anzeichen für Mundgeruch erkenne ich am starken Zungenbelag. Der ist häufig für den üblen Geruch zuständig. Diese Beläge lassen sich mit einem Zungenschaber einfach entfernen. Am besten, man schabt einmal am Tag die Zunge ab, etwa morgens beim Zähneputzen. Das ist die beste Prophylaxe gegen unangenehmen Mundgeruch.

Protokoll: Annette Rogalla; Foto: Dietmar Gust

# 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.**



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
• ressourcenschonend und  
• umweltfreundlich hergestellt  
• emissionsarm gedruckt  
• überwiegend aus Altpapier

## 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,  
Thomas Höfer

**Verlagsredaktion:** Sinah Hoffmann, Katrin Lange  
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

# FOLGEN SIE UNS AUF...

- [facebook.com/bkk.vbu](https://facebook.com/bkk.vbu)
- [twitter.com/BKK\\_VBU](https://twitter.com/BKK_VBU)
- [instagram.com/lebe.bewusst/](https://instagram.com/lebe.bewusst/)
- [youtube.com/c/BKKVBUBewegt](https://youtube.com/c/BKKVBUBewegt)
- [BKK-VBU App  
meine-kranken-  
kasse.de/app](https://meine-krankenkasse.de/app)

[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)