

proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
03-22

RÜCKENSCHMERZEN

Unser kostenfreies Angebot

KLIMAWANDEL

Pollenflug von Januar
bis Dezember

Arbeiten,
wo man
will

Homeoffice, Büro
oder beides?

15
Eiskaltes
Vergnügen



06
Teamwork
klappt im
Büro meist
besser als im
Homeoffice

16
Je kräftiger die
Farbe, umso
gesünder das
Gemüse



12
Masken
schützen
vor Corona-
Infektionen

ZAHLEN UND FAKTEN

04 News aus Gesundheit und Forschung

TITELTHEMA

06 Neue Arbeitswelten: die Wahl zwischen Homeoffice und Büro

GESUNDHEIT

- 12** Schutz vor Corona
- 14** Wenn das Wunschkind nicht kommen will
- 15** Im Winter draußen schwimmen
- 16** Bunt essen ist gesund
- 18** Was der Klimawandel für Allergiker mit sich bringt
- 20** Zwiebel, Wickel und Co. – diese Hausmittel wirken

MEINE KRANKENKASSE

- 22** Neuigkeiten und Termine der BKK-VBU in Ihrer Nähe
- 24** Videosprechstunden: BKK-VBU kooperiert mit dem Testsieger
- 25** Chipmangel: Ersatzbescheinigung statt Gesundheitskarte
- 26** Testsieger BKK-VBU – innovativ, stabil und nachhaltig
- 27** Nola-App gegen Rückenschmerzen
- 28** Achtung, Betrugsmasche!
- 29** Frauen schlafen anders

EINE FÜR UNS

30 Alltagsbegleiterin Nevenka Blascanin

ZUM GUTEN SCHLUSS

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Liebe Leserin, lieber Leser,

arbeiten von zu Hause? Vor Corona eher eine Seltenheit. Doch während der Pandemie hat sich der Anteil der Beschäftigten im Homeoffice mehr als verdoppelt. Fast jeder Vierte erledigt den Job zumindest gelegentlich von zu Hause aus. Die Frage, wo der Schreibtisch steht, ist nicht wichtig. Deutschland arbeitet flexibel – und das wird auch so bleiben.

Viele Unternehmen stellen es ihren Mitarbeitenden frei: Wer nicht länger zwischen Kindern, Katzen und Konferenzen zu Hause bleiben möchte, kann wieder komplett ins Büro zurückkehren oder in einer Mischung aus beidem arbeiten. Auch bei der BKK-VBU begrüßen viele Beschäftigte den Trend zur mobilen Arbeit und arbeiten an bis zu drei Tagen in der Woche von zu Hause aus. In unserem Duisburger Standort haben wir nicht nur Flächen reduziert, sondern unsere Arbeitsplätze komplett auf die neue Arbeitsweise eingestellt. Unsere Kollegen und Kolleginnen buchen vor Arbeitsbeginn den Arbeitsplatz, der zu ihren Aufgaben am besten passt. Dieses Modell interessierte auch die Bundestagspräsidentin Bärbel Bas. Bei ihrem Besuch in unserem ServiceCenter Duisburg ließ sie sich vor allem das Buchungssystem zeigen.

Die neue Art zu arbeiten hat nicht nur Vorteile, das wissen auch diejenigen, die das Homeoffice sehr schätzen. Die flexiblen Arbeitsmodelle sorgen für Probleme bei der Zeitplanung. Manche Mitarbeitende können nach Dienstschluss schwer abschalten, manche fühlen sich einsam am Arbeitsplatz zu Hause. Den Wandel zum mobilen Arbeiten und wie wir gesund am Arbeitsplatz bleiben



„Viele Beschäftigte begrüßen den Trend zur mobilen Arbeit.“

müssen nicht nur Personalleitende immer im Blick haben. Das Titelthema dieser proFit beleuchtet die vielfältigen Aspekte des neuen Arbeitens und fragt: Wann ist Homeoffice für alle Beteiligten gut?

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre. Bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen.

Herzliche Grüße

Andrea Galle
Vorständin

FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE



Titel: Julia Knop; Fotos: Munich Hot Springs, Julia Knop, Melanie Boers/Unsplash, BKK-VBU; Illustration: Farida Kabanova/Stock

98 %

aller Kinder und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren nutzen ein Smartphone oder Tablet. Selbst die Jüngsten, zwischen sechs und neun Jahren, daddeln auf einem dieser Geräte.

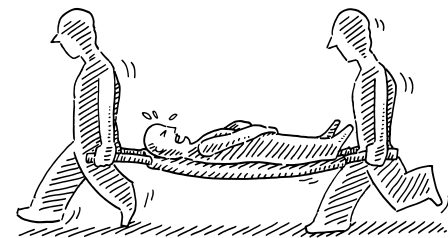
Quelle: Branchenverband Bitkom e. V.



Zwei von drei

Menschen in Deutschland wünschen sich, dass im Jahr 2030 ihre Gesundheitsdaten über ein zentrales System vom behandelnden medizinischen Personal fachübergreifend abgerufen werden können.

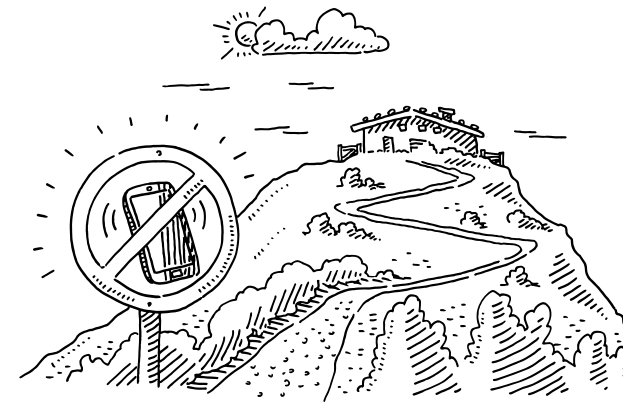
Quelle: Sanofi Gesundheitstrend



745.000

Menschen sterben jährlich an den Folgen zu langer Arbeitszeiten. Die häufigsten Todesursachen sind also nicht Arbeitsunfälle, Gefahrenstoffe oder Feinstaub. Die Arbeit selbst ist der tödlichste Risikofaktor.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Internationale Arbeitsorganisation (ILO)



Sieben von zehn

Erwerbstätigen waren im Sommerurlaub beruflich erreichbar.

Lediglich ein Viertel wollte im Urlaub nicht mit dienstlichen Anfragen per Telefon, SMS oder Messenger behelligt werden.

Quelle: Branchenverband Bitkom e. V.

Zwei Esslöffel

Wein sollten Frauen unter 40 Jahren maximal pro Tag trinken. Männern wird noch strengere Abstinenz empfohlen: Bei ihnen sind es nur zwei Teelöffel Wein. Erst die Altersgruppe Ü 40 kann genussvoller leben: Ein oder zwei Drinks am Tag sollen Herzinfarkt und Diabetes vorbeugen.

Quelle: The Lancet – medizinische Fachzeitschrift

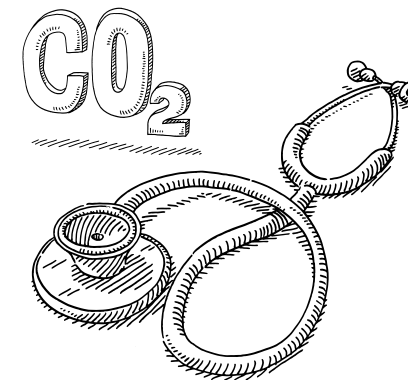


11 Prozent

der Menschen in Europa geben an, dass sich ihre Gesundheit während der Corona-Pandemie verbessert hat – trotz

der Sorge um den weiteren Verlauf der Pandemie. Zwei Drittel der Befragten berichteten, keine Veränderungen beobachtet zu haben.

Quelle: Hamburg Center for Health Economics (HCHE) der Universität Hamburg



5,2 %

der in Deutschland produzierten Treibhausgase gehen auf das Gesundheitswesen zurück. Somit zählt auch das Gesundheitssystem zu den Treibern des Klimawandels.

Quelle: Centre for Planetary Health Policy (CPHP)



UND WO ARBEITET IHR SO?



Für die einen ist das Pendeln zur Arbeit Zeitverschwendung. Die anderen lieben das Büro. Wo sonst finden sie Gespräche und Begegnung? Eine Reise in die neue Arbeitswelt.

Text: Birk Grüling

Von außen ist die Fassade des Bürogebäudes im Hamburger Stadtteil Bramfeld trist grau, doch dahinter verbirgt sich die Arbeitswelt der Zukunft. In der Konzernzentrale der Otto Group hat man sich schon vor der Pandemie dazu entschieden, neue Wege zu gehen: Einzelbüros verschwanden, die Großraumbüros der 1990er-Jahre wurden zu Working-Spaces mit Namen wie „Collabor8“, samt Kaffeemaschinen, Sofas mit Steckdosen und Telefonkabinen. Mit Räumen für Austausch und kreative Prozesse, mit Rückzugsorten für konzentriertes Arbeiten. „Wir haben mit hohem Aufwand die Möglichkeiten zum hybriden Arbeiten geschaffen, durch Umstrukturierung der Büros, durch mobile Endgeräte und entsprechende Software“, erklärt Petra Scharner-Wolff, die als Konzern-Vorständin bei der Otto Group den Bereich Personal verantwortet.

Die Erfahrungen zahlten sich in den Corona-Jahren aus. Rund die Hälfte der weltweit über 43.000 Mitarbeitenden blieb zeitweise im Homeoffice. „Dass dies gut geklappt hat, verdanken wir unserer Haltung, die auf Vertrauen und dem Mut für Neues beruht“, sagt Scharner-Wolff. Eine Kombination aus Präsenz- und Remote-Arbeit ist ihr Zukunftsmodell.

Studien legen nahe, dass ein bis drei Tage Homeoffice pro Woche Arbeitszufriedenheit und Produktivität fördern. Die meisten Mitarbeitenden empfinden den Gang ins Büro als wichtig, etwa um im Team zu arbeiten oder sich persönlich mit Kollegen auszutauschen.

Der Wechsel zwischen Büro und heimischem Schreibtisch galt schon vor der Pandemie als Zukunftsmodell. Allerdings sahen auch →

Fotos: Otto Group, Julia Knop



Von außen sehen die Otto-Bürogebäude alt aus. Innen ist die neue Arbeitswelt eingezogen.

→ optimistische Fachleute noch einen weiten Weg vor sich. Laut Statistischem Bundesamt arbeitete im Jahr 2019 noch nicht einmal jeder Zehnte gelegentlich von zu Hause aus – und das, obwohl damals schon jeder zweite Beschäftigte theoretisch hätte mobil arbeiten können. Im Frühjahr 2020 wurden dann ganze Belegschaften auf einen Schlag ins Homeoffice versetzt: 2021 nutzten 25 Prozent aller Beschäftigten die Möglichkeit zum Homeoffice. Bei IT-Unternehmen und Versicherungen lag die Quote sogar bei 70 Prozent.

„Natürlich müssen wir eine langfristige Entwicklung abwarten. Aber Befragungen in Unternehmen deuten an, dass die meisten weiterhin hybride Arbeitsmodelle anbieten möchten“, sagt Dr. Yvonne Lott, New-Work-Expertin bei der Hans-Böckler-Stiftung. Das wünschen sich auch viele Beschäftigte. Knapp die Hälfte aller Befragten hält die Kombination aus Homeoffice und Büro für einen Gewinn, haben Umfragen ermittelt. Wegfallende Arbeitswege lassen mehr Zeit für Freizeitbeschäftigungen und Familie. Die Organisation des Alltags – Arzttermine, Hobbys oder Schulveranstaltungen – fällt leichter, wenn sich die Arbeitszeit flexibler gestalten lässt.

In den USA wäre sogar jeder dritte IT-Spezialist bereit zu kündigen, müsste er zwangsweise ins Büro wechseln. „In Zeiten des Fachkräftemangels müssen die Unternehmen den Mitarbeitenden entgegenkommen, auch mit flexiblen Arbeitsmodellen“, sagt Lott. Mit Auswirkungen auf die Arbeitswelt von morgen.

DAS BÜRO ALS ORT DER BEGEGNUNG

Das klassische Büro wird nicht aussterben, ebenso wenig werden die meisten Menschen permanent am Küchentisch arbeiten wollen. „Aber die Funktion der Büros könnte sich verändern“, erklärt Arbeitsexpertin Lott. Das Büro wird sich zu einem Ort wandeln für den direkten Austausch und kreative Prozesse. Erste Anzeichen für diesen Wandel zeigen sich bereits. An vielen Orten reduzieren Firmen ihre Büroflächen. Gleichzeitig entstehen Co-Working-Spaces – auch in Kleinstädten und in den Speckgürteln der Großstädte. Selbst ländliche Regionen werben mit guter Infrastruktur und schnellem Internet. Der moderne Arbeitnehmer strebt ins (Teil-)Homeoffice. Jeder Vierte sagte in einer Umfrage des Fensterbauers Velux, wegen des Arbeitens im Homeoffice schon umgezogen zu sein, oder überlegt gerade, dies zu tun.



Fotos: Otto Group, Julia Knop (2)

Daheim bleibt mir eine ruhige Stunde

Im Homeoffice: Monique Schaumann, 42, Personalverantwortliche bei einem IT-Dienstleister.

Bis zum ersten Corona-Lockdown im März 2020 habe ich nur sporadisch im Homeoffice gearbeitet. Inzwischen kann ich mir eine vollständige Rückkehr ins Büro kaum noch vorstellen. Dabei war der Start holprig. Wir waren von einem Tag auf den anderen alle zu Hause. Meine Kinder wollten betreut und beim Homeschooling begleitet werden. Ich musste arbeiten, ohne genug Platz zu haben. Diese Wochen waren ein Dauerstress für die ganze Familie, vor allem, weil Rückzugsorte oder Ablenkung fehlten. Zum Glück sieht die Situation heute anders aus.

Nun kann ich die Vorteile des Homeoffice voll auskosten. Früher bin ich von Termin zu Termin gehetzt: Kinder in die Kita oder Schule bringen, ins Büro eilen, nach der Arbeit die Kinder einsammeln, einkaufen oder anderen Verpflichtungen nachgehen. Als Alleinerziehende habe ich niemanden, mit dem ich diese Aufgaben teilen kann; es war gefühlter Dauerstress.

Heute ist mein Tag viel entspannter. Am Morgen begleite ich meine Kinder beim Fertigmachen. Durch wegfallende Arbeitswege bleibt mir danach noch eine ruhige Stunde. Die Zeit nutze ich für Sport, Erledigungen oder einen entspannten Kaffee. Gegen 9 Uhr sitze ich dann am Schreibtisch. Meine Arbeitszeit kann ich mir flexibel einteilen. Meetings und feste Termine machen nur etwa 40 Prozent der Zeit aus. Wenn ich eine kreative Pause brauche, gehe ich vor die Tür oder treffe mich zwischendurch mit einer Freundin. Dafür klappe ich dann abends noch mal den Laptop auf. Zum Glück ermöglicht

mein Arbeitgeber mir diese selbstbestimmte Arbeitszeitgestaltung.

Doch natürlich hat die dauerhafte Arbeit im Homeoffice auch Nachteile. Der zwischenmenschliche Kontakt, die zufälligen Gespräche im Büro sind digital nicht das Gleiche. Deshalb treffe ich mich regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen auf ein Feierabendgetränk oder verabrede mich wenigstens zum virtuellen gemeinsamen Mittagessen.

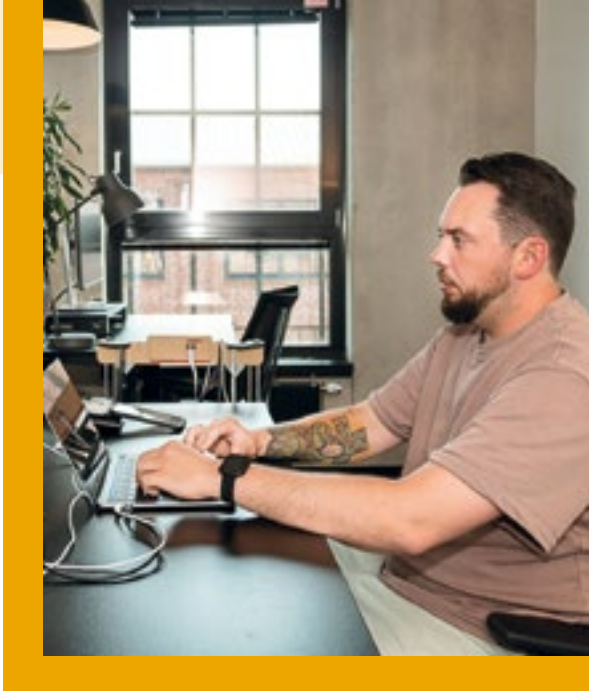
Trotzdem fällt es mir als Personalerin schwerer, die Situation der Mitarbeitenden einzuschätzen. Unzufriedenheit über die Aufgaben, Veränderungen in der Familiensituation oder die Auswirkungen aktueller Geschehnisse auf Einzelne lassen sich in der Remote-Arbeit schlechter ausmachen. Auch Führungskräfte sind stark gefordert. Wir haben in unserer Firma ein freiwilliges Präventionsangebot eingerichtet, wo sich Kollegen und Führungskräfte Unterstützung organisieren können.



Zu Hause bleibt der Laptop im Rucksack

IT-Sicherheitsexperte Felix Uelsmann, 32, ist Büro-Fan.

Ich könnte dauerhaft im Homeoffice arbeiten. Trotzdem fahre ich inzwischen wieder vier Tage pro Woche ins Büro. Davor habe ich fast zwei Jahre zu Hause gearbeitet. Das war sehr schön. Mein Kind wurde in dieser Zeit geboren und ich habe die ersten Ent-



wicklungsschritte hautnah miterlebt. Dafür bin ich sehr dankbar. Außerdem waren wir durch die Arbeit im Homeoffice besser vor einer Corona-Infektion geschützt.

Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass mir die Trennung zwischen Privatleben und Arbeit immens schwerfällt. Der Laptop war immer greifbar, die Arbeitsmails auf dem Smartphone oder Tablet immer abrufbar. Phasenweise kam ich kaum noch zur Ruhe. Anstehende Aufgaben und zu lösende Probleme waren omnipräsent.

Das Abschalten fällt mir durch die Rückkehr ins Büro deutlich leichter. Zu Hause lasse ich meinen Arbeitslaptop im Rucksack. Auch sämtliche beruflichen Kommunikationskanäle habe ich von meinem Smartphone gelöscht. So kann ich mich nach Feierabend mit ganzer Aufmerksamkeit der Familie widmen.

Aber das Abschalten ist nicht der einzige Grund für meine Rückkehr ins Büro. Mir hat

auch die soziale Komponente gefehlt. Das Gespräch am Kaffeeautomaten, das Mittagessen mit Kollegen oder eben der gemeinsame Blick auf Probleme, die zum Beispiel beim Programmieren auftreten. Ich arbeite in einer Schnittstelle zwischen vielen Abteilungen, das benötigt viel Austausch. Den nur über Zoom-Meetings zu haben, wäre mir auf Dauer zu anstrengend.

Natürlich habe ich auch viele Kolleginnen und Kollegen, die das komplett anders sehen und nun von überall auf der Welt arbeiten. Nur etwa 40 Prozent der Belegschaft ist freiwillig ins Büro zurückgekehrt. Dass es flexible Wahlmöglichkeiten überhaupt gibt, empfinde ich als große Bereicherung. Ich glaube, viele Unternehmen haben in der Pandemie gelernt, dass Homeoffice funktioniert und die Menschen dort nicht nur Däumchen drehen. Freitags zum Beispiel arbeite ich regelmäßig im Homeoffice. So ist der Start ins Wochenende viel entspannter.



Zusammensitzen und miteinander sprechen fördert das Betriebsklima.



Bärbel Bas besucht die BKK-VBU

Auch die BKK-VBU geht in die neue Arbeitswelt. Am Standort Duisburg buchen die Kolleginnen und Kollegen jeden Tag einen Arbeitsplatz. Je nachdem, welche Arbeiten sie erledigen wollen, können sie einen Platz im Bereich Kommunikation, Konzentration oder Kreativität reservieren. Wie gut das klappt, hat sich Bärbel Bas im Juni angeschaut. Für die Bundestagspräsidentin war es ein Wiedersehen mit Kolleginnen aus ihrer Zeit als Personalleiterin der BKK-VBU. Im Bild: Pressesprecherin Wiebke Kottenkamp, Vorständin Andrea Galle und Bundestagspräsidentin Bärbel Bas (von links nach rechts).

→ Solche Veränderungen verlaufen nicht immer reibungslos, beobachtet Arbeitsexpertin Lott. „Auch wenn das Vertrauen in die Belegschaft in den letzten Jahren gestiegen ist, gibt es nach wie vor Vorbehalte gegenüber Mitarbeitenden im Homeoffice.“ Im Homeoffice werde weniger gearbeitet, sei eines dieser Vorurteile. Außerdem gelte ständige Präsenz in vielen Unternehmen immer noch als Zeichen von großem Engagement und als Voraussetzung für eine steile Karriere.

ARBEITSSCHUTZ AUCH IM HOMEOFFICE

Der Deutsche Gewerkschaftsbund fordert neben dem Recht auf Homeoffice auch eine Verpflichtung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz durch den Arbeitgeber, denn die Arbeit im Homeoffice ist nicht immer gut für die Gesundheit: weniger Bewegung, mehr Pfunde, mehr Rückenschmerzen. Auf die Arbeitsbedingungen im Homeoffice muss der Arbeitgeber schauen, das weiß auch Otto-Vorständin Scharner-Wolff: „Als Führungskräfte müssen wir noch viel mehr fragen, was wir Mitarbeitenden über den reinen Job hinaus an Unterstützung bieten können.“ Für Unternehmen sei es wichtig, die Mitarbeitenden etwa vor der Entgrenzung von Arbeit und Privatleben zu schützen.

Im Homeoffice ergeben sich deutlich weniger Gespräche darüber, wie es dem Gegenüber geht, was ihn oder sie beschäftigt. Otto baute während der Pandemie die Initiative mindful@otto aus: Psychische Belastungen und mentale Gesundheit der Mitarbeitenden thematisiert man etwa in Form von Seminaren und Vorträgen oder in niedrigschwelligen Beratungsangeboten. Ähnliche Initiativen laufen auch bei Firmen wie SAP oder Google.

Ein positiver Nebeneffekt dieses Engagements: Die Führungskräfte bekommen einen wacheren Blick für Gesundheitsaspekte. Vielleicht setzt sich dann ja auch die Erkenntnis durch, dass Überstunden und abendliches Mailschreiben in der zukünftigen Arbeitswelt genauso überholt sind wie die Dauerpräsenz im Büro.

Gut geschützt durch Herbst und Winter

Was muss man tun, um schwere Corona-Infektionen und eine Überlastung der Krankenhäuser zu verhindern? Ein Überblick.

IMPfstoffe

Alpha, Delta, Omikron – wenn Corona so schnell weitermutiert, gehen dem griechischen Alphabet irgendwann die Buchstaben aus. Die bisher eingesetzten Impfstoffe sind jedoch nur auf den Wildtyp des Virus ausgerichtet. Wahrscheinlich werden ab Herbst Impfstoffe der Hersteller Moderna und Biontech verfügbar sein, die an die Omikron-Variante angepasst sind. Geplant sind zudem sogenannte bivalente Impfstoffe, die neben der Omikron-Variante auch vor den ursprünglichen Varianten schützen.

IMPfempfehlungen

Alle Erwachsenen, die noch keine Auffrischungsimpfung bekommen haben, sollten das unbedingt nachholen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine zweite Auffrischungsimpfung Menschen über 60 Jahren und Personen mit Vorerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem. Allerdings sollten die erste Booster-Impfung oder die letzte Corona-Infektion länger als sechs Monate zurückliegen.

IMPfzertifikat

Das ist neu: Ab dem 1. Oktober gilt nur als vollständig geimpft, wer dreimal gegen Covid immunisiert wurde oder genesen ist und zwei Impfungen hatte. Nachweisen lässt sich das mit dem digitalen Impfbzertifikat in der CovPass-App. Die App ist so programmiert, dass das digitale Zertifikat nach einem Jahr automatisch abläuft. App-Nutzer erhalten 28 Tage zuvor einen Hinweis, die Angaben zu aktualisieren. Genauso wie mit dem digitalen Impfbzertifikat im CovPass lässt sich auch mit dem digitalen Covid-Zertifikat der Europäischen Union (EU) der vollständige Impfschutz nachweisen. Das EU-Zertifikat, das auch einige Länder außerhalb der EU, etwa die Schweiz oder Norwegen, anerkennen, gilt nach der dritten Impfung unbegrenzt.

VERHALTEN IM ALLTAG

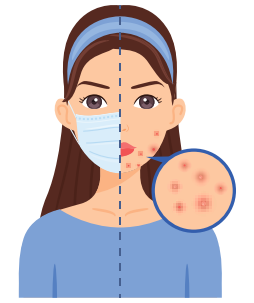
Gelten die gleichen Regeln wie letzten Herbst? Im Prinzip ja. Die bekannten Maßnahmen helfen, sich und andere vor dem Virus zu schützen. Gut merken lässt sich die **AHA+L+A-Regel**: Abstand, Hygiene, Alltag mit Maske, lüften und Corona-Warn-App nutzen.

ABSTAND HALTEN

Ein Abstand von eineinhalb Metern zu anderen Personen reduziert das Infektionsrisiko. Bei der Begrüßung sollte man weiterhin auf den Händedruck verzichten. Stattdessen geht auch ein nettes Winken, ein „Hallo“ oder der mittlerweile bekannte Ellbogencheck. Zur Hygiene gehören gründliches Händewaschen mit Seife (20 bis 30 Sekunden) ebenso wie das Husten und Niesen in Einmaltaschentücher oder in die Armbeuge.

MASKEN SCHÜTZEN

Im Fernverkehr der Bahn und in Flugzeugen sind Masken vorgeschrieben. Über eine Maskenpflicht ab Herbst in Innenräumen entscheiden die Bundesländer, die Regelungen können sich regional unterscheiden. Davon unabhängig: Man schützt sich und andere, wenn man in Innenräumen eine Maske trägt und überall dort, wo viele Menschen zusammenkommen. Wichtig ist, dass sie gut über Mund und Nase und an den Rändern eng anliegend sitzt. Tragen zum Beispiel eine infizierte und eine nicht infizierte Person beide eine gut sitzende FFP2-Maske, liegt das Ansteckungsrisiko laut einer Studie des Max-Planck-Instituts nach 20 Minuten selbst bei geringem Abstand bei knapp einem Tausendstel. Mit schlecht sitzenden Masken steigt das Risiko in der gleichen Situation schon auf vier Prozent. Ganz ohne Masken steckt sich ein Ungeimpfter mit fast 100-prozentiger Sicherheit bei einem Infizierten an.



WAS HILFT DER HAUT?

Warm, feucht und stickig kann es unter der Maske werden: ein ideales Klima für Pickel und Co. In Extremfällen können Masken sogar die Entstehung von Ekzemen fördern. Wann immer es geht – also draußen oder wenn man allein ist –, sollte man deshalb den Mundschutz abnehmen und die Haut atmen lassen. Und die Maske austauschen, sobald sie feucht ist.

Auf Make-up sowie öl- und fetthaltige Cremes sollte man unter der Maske besser verzichten. Verträglicher sind leichte Feuchtigkeitscremes oder -fluids, die man eine halbe Stunde vor dem Aufsetzen der Maske aufträgt. Ist die Haut gereizt, hilft ein feuchter Teebeutel mit schwarzem Tee, den man zehn Minuten zur Hautberuhigung auflegt. Am Abend die Haut sanft reinigen und eincremen.

Text: Justine Holzwarth; Illustrationen: Angelov/Adobe Stock; Stand: 31.08.2022





Wenn das Familienglück Starthilfe benötigt

Unerfüllter Kinderwunsch ist noch immer ein Tabuthema. Die Behandlungszyklen einer künstlichen Befruchtung sind aufwendig. Der Erfolg einer Behandlung ist nicht immer gewiss.



Privatdozent Dr. med. Ulrich A. Knuth vom Hamburger Kinderwunschzentrum Valentinshof forscht seit 30 Jahren im Bereich der künstlichen Befruchtung.

Dr. Knuth, wann sollten Paare über eine Kinderwunschbehandlung nachdenken?

Bleibt der Kinderwunsch etwa ein Jahr unerfüllt, empfehle ich den Weg zur Kinderwunschambulanz. Es kann sein, dass Paare einfach Pech hatten. Je nach Alter und gesundheitlichen Voraussetzungen sollte man aber nach zwölf Zyklen medizinischen Rat einholen.

Wieso schieben Paare ihren Kinderwunsch immer weiter nach hinten?

Viele wollen nach langen Ausbildungsphasen arbeiten und nicht direkt mit der Familienplanung starten. Bei Männern ist das Zeitfenster nicht so kritisch. Daten zeigen jedoch, dass die Chance auf eine natürliche Schwangerschaft bei Frauen ab 35 Jahren stark abnimmt. Mit 25 liegt die Chance, schwanger zu werden, bei rund 25 Prozent pro Zyklus, mit 35 sinkt sie schon auf rund 15 Prozent, sofern gesundheitlich bei beiden Partnern alles in Ordnung ist.

Wie hoch sind die Erfolgschancen bei einer künstlichen Befruchtung?

Die Wahrscheinlichkeit für eine erfolgreiche Geburt liegt bei unter 35-jährigen Frauen bei rund 30 Prozent je Versuch. Bei 40-jährigen Frauen liegt sie bei etwa zehn bis 15 Prozent. Der Zeitfaktor ist also entscheidend, ein gesunder Lebensstil hilfreich.

Wie findet man die richtige Klinik?

Am besten fragt man zuerst seinen behandelnden Gynäkologen, ob er eine gute Kinderwunschambulanz empfehlen kann.

Viele Kliniken bieten auch Informationsabende an, bei denen man sich ein erstes Bild machen kann. Beim ersten Gespräch mit dem Reproduktionsmediziner sollte man auf Folgendes achten: Befasst er sich intensiv mit der Vorgeschichte und dem Zyklus der Frau? Untersucht er sowohl die Frau als auch den Mann eingehend? Betrachtet er das Verhalten der beiden? Und fühlen sich beide wohl mit diesem Arzt? Vertrauen ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.

Wie teuer ist die Kinderwunschbehandlung in Deutschland?

Eine Behandlung kostet zwischen 3.000 und 3.500 Euro. Davon übernimmt die Krankenkasse die Hälfte der Kosten für maximal drei Durchgänge. Allerdings muss die Frau zwischen 25 und 40 und der Mann zwischen 25 und 50 Jahre alt sein. Bei unverheirateten Paaren wird nach privatarztlichem Satz abgerechnet, was laut Koalitionsvertrag jedoch angepasst werden soll. Diese Regelung wird vielen Paaren helfen.

Ist künstliche Befruchtung immer noch ein Tabuthema?

Ja. Viele Paare in Behandlung denken, sie hätten irgendwie versagt, und sprechen kaum offen darüber. Dabei ist der unerfüllte Kinderwunsch ein medizinisches Problem wie jedes andere. Etwa zehn bis 15 Prozent der Paare in Deutschland sind davon betroffen. Sich mit anderen darüber auszutauschen, kann viel Stress abbauen.

Interview: Elisabeth Krämer; Text: Eisschwimmen; Tina Blume; Fotos: privat, Munich Hot Springs

Trendsport Eisbaden

Winterschwimmen ist ein sehr kühles Hobby. Wer sich langsam an die Kälte herantastet, profitiert von der gesunden Wirkung. Eine Badeanleitung.

Der Eisbach macht seinem Namen alle Ehre. Im Winter beträgt die Temperatur dieser Ableitung der Münchner Isar gerade einmal drei Grad. Das hält die Eisschwimmer von den „Munich Hot Springs“ nicht davon ab, mindestens einmal in der Woche ins Wasser zu steigen – am besten in aller Früh. „Ich liebe die Morgenstimmung und die Klarheit im Kopf, wenn ich aus dem Wasser komme“, sagt Irina Hey, die seit Jahren zur Gruppe der Eisbader gehört.

AUF NUMMER SICHER

Die Kälte trainiert das Herz-Kreislauf-System, dennoch raten erfahrene Eisschwimmer, nicht ohne Vorbereitung ins Wasser zu gehen. Es empfiehlt sich, den Körper mehrere Wochen durch kaltes Duschen zu trainieren und sich vom Hausarzt beraten zu lassen.

Winterschwimmen ist anstrengend. Die Kälte bohrt sich in den Körper. Er schüttet Stresshormone aus, Puls und Atemfrequenz steigen. Wer sich nicht fit fühlt, an Diabetes, Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems leidet, sollte aufs Eisbaden verzichten.

LANGSAM STEIGERN

Doch auch wer gesund ist, sollte sich über Wochen an das Baden im eisigen



Wasser herantasten und einige goldene Regeln beachten: niemals allein ins Wasser gehen, damit im Notfall jemand helfen kann. Außerdem benötigt man Handtücher, einen Bademantel, eventuell Neoprenschuhe und in jedem Fall eine Mütze. Der Kopf sollte immer warm und über Wasser bleiben.

Hey rät, vor dem Einstieg in eiskalte Gewässer mehrere Minuten tief durchzuatmen, um das Blut mit Sauerstoff anzureichern. Dann zügig ins Wasser gehen, bis zum Hals eintauchen und atmen. Von heute auf morgen zu beschließen, mit dem Winterschwimmen zu beginnen, ist keine gute Idee. Man sollte langsam anfangen und auf seinen Körper hören. Zu Beginn reichen ein bis zwei Minuten im Wasser. Wichtig: Die Zeit im Eiswasser langsam steigern und nicht übertreiben, sonst droht eine Unterkühlung.

WARM WERDEN

Nach dem Bad ist es wichtig, den Körper schnell abzutrocknen, sich anzukleiden und langsam aufzuwärmen. Hilfreich dabei sind leichte gymnastische Übungen. Die nach dem Winterbad gefühlte große innere Wärme ist für die meisten Eisschwimmer ein Hochgefühl, das sich mit einer warmen Tasse Tee aus der Thermoskanne noch verlängern lässt.

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

In der Naturheilkunde gilt der Kalt-warm-Reiz schon lange als wirkungsvoll. Mittlerweile listen auch einschlägige Studien positive Effekte des Eisbadens auf: Es soll die Laune heben, das Herz-Kreislauf-System trainieren, das Hormonsystem positiv beeinflussen und das Immunsystem stärken. Irina Hey bestätigt das: „Seitdem ich im Münchner Eisbach bade, war ich so gut wie nicht mehr erkältet.“



Rot, lila oder grün: Essen mit Superkräften

Je kräftiger die Farbe, desto besser für die Gesundheit: Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralien auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.



ÄPFEL UND GRANATÄPFEL

Granatäpfel enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf den Blutdruck auswirken und sogar Infektionen und Krebszellen bekämpfen können.

Äpfel sind voll von Procyanidin, das das Risiko für Herzkrankheiten senkt. Studien bringen den Stoff auch mit einem erniedrigten Risiko für Gefäßkrankungen und Schlaganfälle in Verbindung. Auch hier gilt: Die Pflanzenstoffe entfalten ihre Wirkung am besten, wenn man sie in der Frucht und nicht in Form von Saft oder Kapseln konsumiert.



DUNKLE BEEREN, BLAUE TRAUBEN UND PFLAUMEN

enthalten Anthocyane, die für deren blaue und violette Farbtöne verantwortlich sind. Diese Farbstoffe senken das Risiko, Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislaufbeschwerden zu entwickeln. Außerdem, so Etienne Hanslian von der Ambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité, wirkt sich der Verzehr von Heidelbeeren positiv auf den Alterungsprozess aus. Dunkles Obst mindert die Anfälligkeit für Demenz. Wichtig ist, die Anthocyane in ihrer ursprünglichen Form zu sich zu nehmen – also als ganze Früchte und nicht als Saft oder Smoothie.



BROKKOLI, MANGOLD, SPINAT ODER GRÜNKOHL

zählen Sulforaphan zu ihren Inhaltsstoffen. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hat eine positive Wirkung bei der Vorbeugung und Therapie von Arthrose. Auch scheint er vor der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs zu schützen. Forscher erkunden seine entzündungshemmende Wirkung bei Atemwegserkrankungen wie allergischem Asthma. Besonders reich an Sulforaphan sind Brokkoli oder Kohl.



HÜLSENFRÜCHTE

Wer neue Kraft tanken will, setzt Bohnen, Linsen oder Erbsen auf den Speiseplan. Hülsenfrüchte bringen eine Menge Kalzium und Magnesium mit. Ihre sekundären Pflanzenstoffe wirken positiv auf das Immunsystem und die Regulierung des Fettstoffwechsels. Phytoöstrogene und ein ganzer Kanon weiterer sekundärer Pflanzenstoffe sind zudem in der Diabetestherapie nützlich, so Etienne Hanslian von der Charité. Durch ihre regulierende Wirkung auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette haben Linsen und Co. auch einen positiven Einfluss auf die Risikofaktoren für die Entstehung von Gedächtnisstörungen.

Fotos: mizina/Adobe Stock, Mathews Cenali/Unsplash, iulia/Adobe Stock, Sea Wave/Adobe Stock, Adobe Stock

LEINSAMEN, SONNENBLUMEN- UND KÜRBISKERNE

Zu ihren Pluspunkten zählen entzündungshemmende und antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Ihr hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren – insbesondere Omega-3-Fettsäuren – ist gut fürs Gehirn und stärkt die Sehkraft. Leinsamen enthalten Phytoöstrogene: Diese pflanzlichen Östrogene können bei Frauen nach der Menopause das Brustkrebsrisiko senken. Werden die Saaten zu Öl verarbeitet, verlieren sie einen Teil der sekundären Pflanzenstoffe. Besser, sie kommen als ganze Körner auf den Tisch oder, wie Leinsamen, frisch geschrotet.



Mehr Wärme, mehr Pollen

Der Klimawandel trägt dazu bei, dass Heuschnupfen zum Massenphänomen wird. Trotzdem sollte man mit Symptomen zum Arzt gehen.



Ambrosia stammt aus den USA und ist beidseits des Atlantiks ein dominantes Allergen.

Ein Picknick auf einer Wiese mit der Familie, ein Waldspaziergang, um nach einer anstrengenden Woche den Kopf wieder freizubekommen. Was für viele Menschen Lebensqualität ausmacht, kann für Pollenallergiker zur Qual werden. Wer unter Heuschnupfen leidet, reagiert im Freien zur Pollenflugsaison mit tränenden und geröteten Augen, anhaltendem Schnupfen und Niesattacken sowie einer juckenden, verstopften Nase. Statt in der Natur zu entspannen, heißt es für Betroffene: in den eigenen vier Wänden bleiben und die Fenster schließen.

Eine Allergie ist ein Irrtum des Immunsystems: Das Schutzschild gegen Viren und Bakterien reagiert so, als seien Pollen gefährlich – und aktiviert im Abwehrkampf gegen das freigesetzte Eiweiß Antikörper und T-Zellen. Diese sogenannte TH2-Antwort geht mit den typischen Symptomen einher, die einer Grippe ähneln. Sie fällt mitunter so heftig aus, dass Betroffene währenddessen kaum arbeiten können.

IMMER MEHR HEUSCHNUPFENPATIENTEN

Im ersten Lebensjahr baut sich das Immunsystem eines Kindes auf und lernt, zwischen schädlichen und unschädlichen Substanzen zu unterscheiden. In dieser Phase entscheidet sich, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Mensch später eine Allergie entwickeln wird. Dennoch gibt es immer mehr Menschen, bei denen Allergien erst im Erwachsenenalter auftreten. Laut BKK Dachverband stieg die Zahl der Heuschnupfenpatienten in den letzten zehn Jahren deutlich an, in Nordrhein-Westfalen beispielsweise um 36 Prozent. Schuld daran sind Umwelteinflüsse und der Klimawandel: „Die Erderwärmung sorgt dafür, dass sich mehr Pollen in der Luft befinden und Pollen länger im Jahr fliegen“, erklärt Claudia Traidl-Hoffmann, die das Institut für Umweltmedizin am Helmholtz-Zentrum München leitet. Erste Pollen treten zum Teil schon im Januar auf, noch im Dezember müssen Allergiker mit dem Blütenstaub der Hasel rechnen. „Es gibt fast keinen Tag mehr ohne Pollen.“

Zudem setzen eingewanderte Pflanzenarten dem Immunsystem zu, Ambrosia etwa. In den USA gehört das Beifußblättrige Traubenkraut zu den dominantesten Allergenen. Mittlerweile breitet sich die Pflanze auch bei uns aus. Traidl-Hoffmann erwartet in den kommenden zehn bis 20 Jahren in Deutschland eine ähnliche Zunahme von Allergien

Text: Tatjana Krieger; Foto: Tim Booth/Stocksy; Illustration: BioLib.de



Pollen von Gräsern wie Wiesen-Lieschgras oder Gewöhnlichem Knäuelgras gehören zu den häufigsten Auslösern von Heuschnupfen.

wie in Nordamerika. Denn das einjährige Gewächs aus der Familie der Korbblütler blüht vom Sommer bis spät in den Herbst hinein und löst teils starke allergische Reaktionen bis hin zu Asthmaattacken aus. Die Ursache liegt in der nahen Verwandtschaft von Ambrosia und Beifuß. Auch der heimische Beifuß ist ein häufig vorkommendes Allergen, auf den ein breiter Teil der Bevölkerung sensibel reagiert. Beide Pflanzen sind kreuzallergen. Das heißt, ein Heuschnupfenpatient, der auf das klassische Heilkraut reagiert, hat ein hohes Risiko, dass seine Abwehrkräfte auch gegen den Neuzugang Ambrosia rebellieren. „Normalerweise muss unser Immunsystem für neue Eiweiße erst scharfgestellt werden. Beim Beifuß-Traubenkraut ist das anders, weil es auf ein trainiertes Immunsystem trifft“, sagt Umweltmedizinerin Traidl-Hoffmann.

Dabei lösen eingewanderte Arten nicht automatisch mehr Allergien aus als einheimische. Bedeutsam ist hingegen, dass Menschen dafür empfänglicher werden. Rußpartikel, Ozon und flüchtige organische Substanzen in unserer Um-

welt stören die Hautbarriere sowie die Barriere der Lunge. „Unsere Haut wird quasi zu einem Sieb“, fasst die Wissenschaftlerin zusammen. „Erst dadurch kommen Immunzellen mit von Pollen freigesetzten Eiweißen in Kontakt.“

ALLERGIEN SIND GUT ZU BEHADELN

Obwohl allergische Reaktionen sich zu einem Massenphänomen entwickelt haben, darf man sie nicht unterschätzen: Wer Symptome an sich beobachtet, sollte unbedingt seinen Arzt aufsuchen. Anderenfalls riskieren Betroffene, an Asthma zu erkranken oder Kreuzallergien zu entwickeln. Dabei sind Allergien gut zu behandeln. Allergologen und HNO-Ärzte setzen auf eine Kombination aus Nasensprays, Augentropfen, Antihistaminika und verhaltenstherapeutischen Maßnahmen. Daneben gibt es auch eine Chance auf langfristige Heilung: Die Hyposensibilisierung bringt dem Immunsystem bei, die richtige Antwort auf an sich harmlose Pollen zu entwickeln. Wird die Therapie konsequent durchgeführt, sind Patienten viele Jahre geschützt.

HOFFNUNG FÜR POLLENGEPLAGTE

Was passiert bei einer Hyposensibilisierung?

Bei dieser spezifischen Immuntherapie spritzt der behandelnde Arzt dem Patienten das Allergen unter die Haut. Alternativ nehmen Erkrankte es als Tablette oder Tropfen ein. Durch die kontrollierte Gabe gewöhnt sich der Organismus an das Allergen und toleriert es schließlich; die Heuschnupfensymptome schwächen sich ab oder bleiben ganz aus. Wichtig ist Durchhaltevermögen: Die Therapie dauert drei Jahre.

Hyposensibilisierung ist eine Kassenleistung

Patienten, die sich für eine Hyposensibilisierung entscheiden, können aufatmen, auch in finanzieller Hinsicht. Die BKK-VBU zahlt ihren Versicherten diese Immuntherapie, mit Ausnahme der üblichen Zuzahlungen für die Medikamente. Mehr Informationen finden Sie unter www.meine-krankenkasse.de/allergie

Bewährte Hausmittel

GEHACKTE ZWIEBELN

Gegen Mittelohrentzündungen werden Zwiebel-säckchen aufs Ohr gelegt. Eine fein gehackte Zwiebel in ein Taschentuch einschlagen, über Wasserdampf oder im Backrohr auf maximal 40 Grad erwärmen und den Wickel 20 Minuten auf das betroffene Ohr auflegen. Auch bei Husten kann Zwiebel helfen: eine gehackte Zwiebel mit zwei Esslöffeln Honig vermischt über Nacht ziehen lassen und anschließend filtrieren. Der Sirup lindert Husten, Halsentzündungen und Heiserkeit, wenn er mehrmals täglich löffelweise eingenommen wird. Die Wirkweise ist in beiden Fällen die gleiche: Die Schwefelverbindungen, die geschnittene Zwiebeln als Dämpfe absondern, lassen die Schleimhäute abschwellen. Zudem sind die ätherischen Öle stark antibakteriell.

Bei Ohrenschmerzen, Fieber oder Bauchweh muss man nicht immer gleich zu Medikamenten greifen. Oft helfen sanfte Methoden, die schon unsere Großeltern kannten.

WADENWICKEL

Der Klassiker, um Fieber zu senken: Leinen- oder Baumwolltücher mit kühlem oder lauwarmem Wasser tränken und auswringen, um die Unterschenkel wickeln und mit einem Handtuch umhüllen. Beim Verdunsten setzt das Wasser Kälte frei. Sie entzieht dem Körper des Fiebernden wiederum Wärme. Dieser Effekt lässt sich steigern, wenn man dem Wasser einen Schuss Essig zusetzt: Der Essig verlängert die Verdunstungszeit des Wassers. So wird die kühlende Wirkung intensiviert. Die Wickel sollten so lange angelegt bleiben, wie sie sich angenehm kühl anfühlen – das sind in der Regel etwa 20 Minuten. Setzt ein Frösteln ein, die Wickel rasch abnehmen. Die Anwendung maximal drei Mal wiederholen, jeweils mit einer Pause von 30 bis 60 Minuten. Immer wieder Temperatur messen: Das Fieber sollte pro Wickelphase um nicht mehr als ein Grad sinken. Für Babys unter einem Jahr sind Wadenwickel nicht geeignet; bei ihnen greift man besser auf kühlende Wickel um Hand- und Fußgelenke zurück.

GERIEBENER APFEL

Das Rezept gegen Durchfall wirkt dank eines Ballaststoffs, der in Äpfeln besonders reichlich enthalten ist: Pektin. Im Verdauungstrakt bindet es überschüssige Flüssigkeit, zudem wirkt es positiv auf die Darmflora und die natürlichen Bewegungen des Darms. Wird der Apfel grob gerieben, haben die Apfelstückchen eine größere Oberfläche, als wenn der Apfel nur zerkaut wird. So können die Pektine die Flüssigkeit großflächig binden. Zusatztipp: vor dem Verzehr den geriebenen Apfel einige Minuten stehen lassen. Wenn sich die Masse braun färbt, nimmt die Konzentration des Pektins zu. Dieser Ballaststoff bildet sich direkt unter der Apfelschale, also die Apfelschale unbedingt mit in den Obstbrei reiben.

Text: Claudia Teibler; Foto: photophonie/Adobe Stock



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND. MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
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.



Vor Ort in Berlin-Brandenburg

Der Kontrast zwischen hektischer Metropole und ländlicher Idylle könnte nicht größer sein. Berlin-Brandenburg steht für Innovation und Tradition, so wie die BKK-VBU.

Schlau unterwegs

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Kurs für den Fall der Fälle: 15. Oktober und 10. Dezember von 9 bis 13 Uhr im Treffpunkt Freizeit, Am Neuen Garten 64 in Potsdam. Teilnahmegebühr: 30 Euro, für BKK-VBU-Mitglieder kostenlos.

Gesundheit vorleben, aber wie?

Kurs für Eltern: 24. September und 19. November von 10 bis 12 Uhr im Treffpunkt Freizeit, Am Neuen Garten 64 in Potsdam. Teilnahmegebühr: 10 Euro, für BKK-VBU-Mitglieder 5 Euro.

Kräuterwanderung

Ausflug in die Natur mit Kräuterfee Tina: 28. September ab 17 Uhr, Treffpunkt: 16.45 Uhr im ServiceCenter Falkensee.

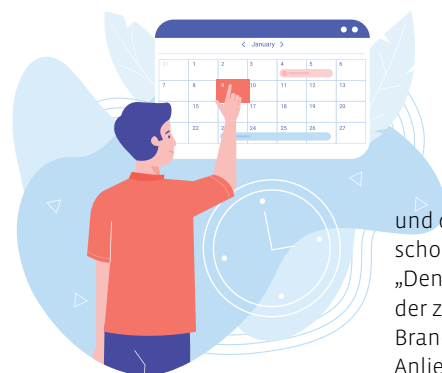
Vortrag über Osteopathie

Wissenswertes zur sanften Behandlungsmethode: 5. Oktober von 18 bis 19 Uhr im ServiceCenter Falkensee. Kosten: 5 Euro, für BKK-VBU-Mitglieder 2 Euro.

Vortragsreihe „Vorsprung durch Wissen“

„Bleiben Sie wachsam!“ mit Prof. Dr. med. Volker Busch: 11. Oktober ab 19 Uhr in der Kulturfabrik Fürstenwalde.
„Raus aus der Polarisierung“ mit Marie-Theres Braun: 17. Oktober ab 19 Uhr im Kleist Forum in Frankfurt (Oder). Kosten: 49 Euro, für BKK-VBU-Mitglieder 35 Euro.

Alle Termine finden Sie auf unseren Internetseiten:
www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb. Wir bitten um vorherige Online-Anmeldung.



Ihren Wunschtermin für eine persönliche Beratung bei der BKK-VBU können Kundinnen und Kunden online reservieren. Die Vorteile: Keine Wartezeit im ServiceCenter

Persönliche Beratung, ohne aus dem Haus zu gehen – das ist mit dem neuen Videoangebot der BKK-VBU möglich. Die Kundinnen und Kunden, die zum Beispiel in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und für die der Weg ins nächste ServiceCenter zu weit ist, können per Videochat „von Angesicht zu Angesicht mit ihrem Kundenberater ihre Anliegen besprechen“, erklärt der Regionalleiter der BKK-VBU für die Region Brandenburg, Christian Komp. Wenn es nötig ist, werden Spezialisten aus einzelnen Fachbereichen zur Online-Beratung hinzugezogen. Wunschtermine lassen sich online buchen:
www.meine-krankenkasse.de/videochat

und die Berater und Beraterinnen sind schon auf das Gespräch vorbereitet. „Denn mit der Terminbuchung in einem der zehn ServiceCenter in Berlin und Brandenburg wird auch gleich das Anliegen des Versicherten erfasst“, sagt Patrick Hoffmann, Regionalleiter der BKK-VBU in der Region Berlin. Für den direkten und schnellen Weg zum Beratungsgespräch diesen Link nutzen: www.meine-krankenkasse.de/terminbuchung



Beratung bequem per Video und doch persönlich: ein neues Angebot für BKK-VBU-Mitglieder.



Bettina Willeke freut sich, dass im ServiceCenter Potsdam wieder Veranstaltungen möglich sind.



Für Cornelia Jacobs ist es wichtig, dass die Kundenbetreuung in Falkensee serviceorientiert ist.

Neue Räume, neues Konzept

Die ServiceCenter in Potsdam und Falkensee haben ein neues Gesicht bekommen. Die Leiterinnen Bettina Willeke und Cornelia Jacobs erklären, was die Kunden dort erwartet.

In Potsdam ist das ServiceCenter umgezogen, in Falkensee wurde ein neues eröffnet. Wie sieht das Konzept aus?

Bettina Willeke: Wir haben freundliche, offene Räume, die barrierefrei direkt von der Straße aus erreichbar sind. Wir wollen noch stärker als bisher auf unsere Kunden zugehen. Dazu gibt es bei uns in Potsdam auch einen Eventbereich mit Kochinsel. Im Herbst starten wir mit einem ayurvedischen Kochkurs.

Cornelia Jacobs: Die Kunden sollen sich wohlfühlen, wenn sie hereinkommen. Sie treten nicht mehr vor einen Schreibtisch, sondern die Berater und Beraterinnen gehen auf die Kunden zu und nehmen ihren Laptop mit. Das ermöglicht eine neue Kundenbetreuung, die mehr serviceorientiert ist.

Schaffen Sie ein besonderes Ambiente?

Cornelia Jacobs: Die Möbel sind bequem und vermitteln Wohnzimmer-Feeling. Wir haben gepolsterte Sessel und Hocker, für kurze Kontakte einen Stehtisch, außerdem einen Beratungsplatz mit Stühlen. Wenn mehr Diskretion gefragt ist, gibt es auch eine schallgedämmte Beratungsinsel.

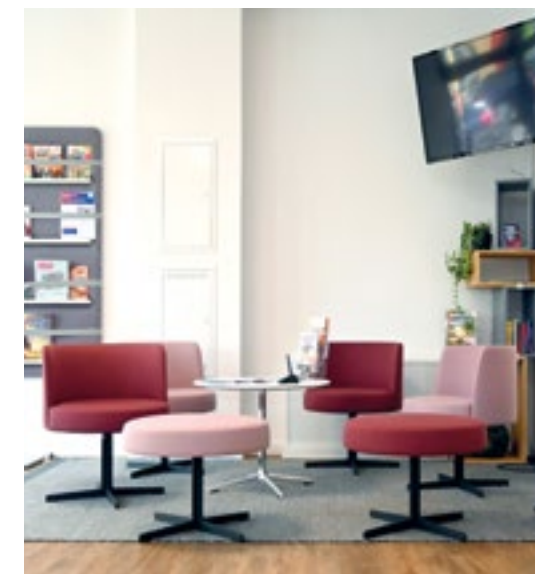
Bettina Willeke: Bei der Entwicklung des Konzepts haben wir einen Raumausstatter eingebunden. Der Kern ist, dass wir Möbel haben, die leicht verschiebbar sind. Damit gewinnen wir eine große freie Fläche, die wir etwa für Sportkurse außerhalb der Geschäftszeiten nutzen können.

Bisher hat Corona nur wenige Veranstaltungen erlaubt.

Bettina Willeke: Ja, leider. Aber wir haben aus der Not eine Tugend gemacht und einen Online-Kochkurs angeboten. So sammeln wir Stück für Stück Erfahrungen und in Zukunft ist viel möglich: Live-Kochkurse, Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit, Vorträge, Yoga oder auch Azubi-Days.

Und in Falkensee?

Cornelia Jacobs: Wir hatten schon Outdoor-Angebote wie Waldbaden und Nordic Walking. Künftig soll bei uns der Mittwoch ein fester Veranstaltungstag werden. Fest gebucht sind die Kräuterwanderung am 28. September und der Vortrag über Osteopathie am 5. Oktober. Folgetermine gibt es bei Bedarf. Außerdem sind im November Veranstaltungen wie „Faszien-Yoga“ und „Trotz Stress entspannt durch den Alltag“ geplant. Schauen Sie einfach auf unsere regionale Internetseite.



Wohnzimmer-Feeling: Gepolsterte Sessel und Hocker sorgen für Bequemlichkeit im ServiceCenter Falkensee.

Anmeldungen für Kurse sind möglich unter:
www.meine-krankenkasse.de/servicecenter-brb



Vor Ort in Mitteldeutschland

Besuchen Sie uns in unseren ServiceCentern in Dresden, Erfurt, Halle, Jena, Leipzig, Magdeburg, Meiningen, Merseburg, Nordhausen und Radebeul.

Schlau unterwegs

Sucht? Kein Tabuthema!

Die BKK-VBU kooperiert seit Mai beim Thema Suchtprävention mit dem Landkreis Sömmerda, dem ASB, dem DRK und THEPRA. Mitarbeitende an Schulen, Eltern, Kinder und Jugendliche sollen für Warnsignale sensibilisiert werden und Strategien zur Vermeidung von Suchtverhalten erlernen. Gemeinsam mit dem Arbeitskreis Sucht des Landkreises führt die BKK-VBU Elternabende und Aktionstage durch. Anfragen zu weiteren Gesundheitsprojekten können Sie per E-Mail an lebenswelt@bkk-vbu.de richten.

Herbstkräuter mit allen Sinnen

Streifzug durch die Natur mit der zertifizierten Kräuterexpertin Irina Krupper. 6. Oktober von 17 bis 19 Uhr: Palais Großer Garten, Dresden. Anmeldung unter [0173 3989925](tel:01733989925) oder dresden@bkk-vbu.de



Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Kurs für den Fall der Fälle: 13. Oktober von 14 bis 17 Uhr im ServiceCenter Magdeburg und 22. Oktober von 9 bis 12 Uhr, Johanniter-Unfall-Hilfe Schönebeck, Alt Felgeleben 20. Anmeldung unter [0391 50649390](tel:039150649390) oder magdeburg@bkk-vbu.de

Vorsorge mit „discovering hands“



- ☞ Jährlich erkranken in Deutschland 70.000 Frauen an Brustkrebs, bei jeder vierten verläuft die Erkrankung tödlich.
- ☞ Ziel von „discovering hands“ ist die frühzeitige Erkennung lebensgefährlicher Tumoren per Tastuntersuchung durch ausgebildete sehbehinderte Frauen (Medizinisch-Taktile-Untersucherinnen – MTU).
- ☞ Strahlungsfreie Früherkennung mit verbesserten Überlebenschancen: Die MTU ertasten kleinste Veränderungen schon ab einer Größe von fünf bis acht Millimetern. Zum Vergleich: Fachärzte ertasten Gewebeveränderungen ab etwa zehn Millimetern.
- ☞ Die Untersuchung dauert zwischen 30 und 60 Minuten, die Auswertung findet immer unter fachärztlicher Verantwortung statt.
- ☞ Das Angebot können alle Frauen ohne Altersgrenze einmal pro Jahr nutzen, die Abrechnung erfolgt über die Chipkarte.
- ☞ Termine können direkt über teilnehmende Praxen vereinbart werden. Ein Wechsel der Fachärztin beziehungsweise des Facharztes ist nicht erforderlich.

Teilnehmende Praxen unter anderem in Dresden, Zwickau, Plauen, Leipzig, Halberstadt und Staßfurt unter www.discovering-hands.de/praxisfinder

Fotos: Elkhophoto/Stock, BKK-VBU (2), XluteXGrabowsky/Imago Images; Illustration: pixelliebe/Adobe Stock, BlackAlaliko/Adobe Stock



Monique Walter, BKK-VBU, Leiterin der ServiceCenter Erfurt und Meiningen (links), und **Katrin Konrad**, Vorsitzende des Verbands kinderreicher Familien Thüringen (KRFT) e. V.

Im Gespräch: gemeinsam stark für Familien

Die BKK-VBU und der Verband kinderreicher Familien Thüringen arbeiten eng zusammen.

Frau Konrad, wofür steht der Verband kinderreicher Familien in Thüringen?

Eine Familie mit drei oder mehr Kindern gilt als kinderreich. Zu unserem Verband gehören rund 330 Familien mit gut 1.400 Kindern. Wir bilden ein starkes Netzwerk – mit und für Familien. Wir vertreten die Interessen der Mehrkindfamilien in Thüringen und unterstützen sie in allen Belangen des Lebens.

Vor welchen Herausforderungen stehen diese Familien?

Im Prinzip vor den gleichen wie auch Familien mit einem oder zwei Kindern. Nur eben vervielfacht. Sie müssen mehr improvisieren. Und eine Rolle spielt auch oftmals das knappe Geld. Denn mit der Zahl der Kinder steigen auch die laufenden Ausgaben für Lebenshaltung und Energie sowie die Zuzahlungen im Bildungsbereich. Dazu kommen die Wünsche der Jugendlichen nach cooler Kleidung, Spielzeug, Handy und Freizeitaktivitäten. Ganz besonders belastet sind Familien mit einem Alleinverdienenden. Da kommt es häufiger vor, dass die Familie auf den Ausflug am Wochenende verzichtet und stattdessen einen Schulranzen kauft. Zudem sind bei vielen Freizeit- oder Kultureinrichtungen die Familientickets oft noch ganz „klassisch“ konzipiert – also für zwei Erwachsene und zwei Kinder.

Frau Walter, warum engagiert sich die BKK-VBU für kinderreiche Familien?

Uns beeindruckt das Engagement und die Leidenschaft, mit der sich der Verband für Familien starkmacht. Auch für uns ist es eine Herzensangelegenheit, dass Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt werden und in einem guten familiären Umfeld gesund aufwachsen. Familien können und müssen besser unterstützt werden. So schöpfen wir als Krankenkasse den gesetzlichen Rahmen voll aus und entwickeln immer wieder zusätzliche Vorsorge- und Gesundheitsangebote für Familien. Und auch unseren Firmenkunden



Kinderreiche Familien haben viel höhere Lebenshaltungskosten als Familien mit einem oder zwei Kindern.

liefern wir Impulse, wie sie für ihre Beschäftigten eine bessere Balance zwischen Job und Familienalltag im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements schaffen können. Ein gemeinsames Anliegen ist es, familienaugliche Freizeitangebote bezahlbar zu machen. Deshalb unterstützen wir das Projekt der Mehrkindfamilienkarte Thüringen.

Frau Konrad, was bietet die Mehrkindfamilienkarte Thüringen?

Das ist eine Eintrittskarte, mit der über hundert Ausflugsziele in Thüringen entdeckt werden können: beispielsweise der Baumkronenpfad Hainich, die Wartburg in Eisenach, der egapark Erfurt, die Feengrotten Saalfeld oder das Galax-Sea Jena. Einfach die Karte dort vorlegen und die Familien zahlen maximal für zwei Kinder den Eintritt. Die Karte gilt auch für Jugendliche über 18 Jahre, solange sie als Schüler, Studenten, FSJler, Auszubildende oder wegen Behinderung noch kindergeldberechtigt sind. Familien mit drei und mehr Kindern können die Mehrkindfamilienkarte unter Vorlage des entsprechenden Nachweises, etwa mit dem Kindergeldbescheid, kostenfrei unter www.familienkarte-thueringen.de bestellen.



Vor Ort im Norden

Moin und guten Tag! Die BKK-VBU ist eng mit dem Norden verbunden. Schnackern Sie mit uns, wir sind da.

Risiken minimieren, Gesundheit stärken

Die BKK-VBU unterstützt Firmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Leistungsfähige, motivierte und gesunde Mitarbeitende sind das größte Potenzial für die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Im letzten Jahr brachten die Arbeitgeber in Deutschland rund 68 Milliarden Euro an Lohn- und Gehaltsfortzahlung für erkrankte Beschäftigte auf. Das Institut der deutschen Wirtschaft rechnet damit, dass es 2025 bereits über 84 Milliarden Euro sein werden.

Dienstaussfälle lassen sich nicht vermeiden. Doch das Risiko lässt sich minimieren. Die betriebliche Gesundheitsförderung trägt dauerhaft zu einer Verbesserung der Unternehmenssituation bei. Die BKK-VBU hilft ihren Partnerunternehmen dabei, gesundheitsfördernde Angebote erfolgreich einzusetzen und langfristig zu etablieren.

Jonas Abraham ist Präventionsberater bei der BKK-VBU. Der Sportwissenschaftler entwirft Konzepte, die auf die Strukturen und Ziele des jeweiligen Unternehmens zugeschnitten sind. Bei seinen Angeboten bezieht Jonas Abraham Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen und ein unterstützendes Umfeld mit ein, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu fördern. Hierbei spielen sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit eine Rolle. So kann man beispielsweise Muskel-Skelett-Erkrankungen oder Burn-out-Syndromen entgegenwirken und diese langfristig verhindern.

Grundsätzlich bietet Jonas Abraham Unternehmen im Norden eine Hilfestellung im gesamten Prozess der betrieblichen Gesundheitsförderung an. Von der

Gründung eines „Arbeitskreises Gesundheit“ bis hin zur „Starthilfe“ und der Umsetzung von regelmäßigen analogen und digitalen Gesundheitsmaßnahmen in Handlungsfeldern wie Führung, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Schlaf und Sucht. Insbesondere in den digitalen Bereichen gibt es viele Möglichkeiten. So stellt die BKK-VBU unter anderem einen 3-D-Gesundheitsparcours und eine Gesundheits-App für ihre Partner zur Verfügung und bindet diese bedarfsgerecht in das Gesamtkonzept ein.

Betriebliche Gesundheitsförderung bedeutet weit mehr als die Senkung des Krankenstands. Denn mit den Angeboten der BKK-VBU können Unternehmen die Leistungsfähigkeit, die Kreativität und die Arbeitsmotivation steigern. Gleichzeitig werden die Gesundheitsgefährdung und die Beschwerdeshäufigkeit gesenkt. Die betriebliche Gesundheitsförderung stärkt außerdem das soziale Image des Unternehmens und verbessert das Betriebsklima.



Fotos: BKK-VBU (2); Robert Kneschke/Adobe Stock; Illustrationen: pixelliebe/Adobe Stock, cat_arch_angel/Stock

Früherkennung mit Fingerspitzengefühl

Mit ihrem feinen Tastsinn können blinde oder sehbehinderte Frauen schon kleine Veränderungen in der Brust frühzeitig erkennen.

„Mich wird es schon nicht treffen“: Dieser Gedanke ist falsch, wenn es um Brustkrebs geht. Denn das ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Um Brustkrebs so früh wie möglich zu erkennen, übernimmt die BKK-VBU die Aufwendungen von „discovering hands“. Bei dieser Untersuchung tasten blinde oder sehbehinderte Frauen die Brust ab. Mithilfe ihres außergewöhnlichen Tastsinns können sie auch kleine Knoten sehr gut erkennen. Während einer 30- bis 60-minütigen Untersuchung orientiert sich die medizinische Tastuntersucherin mithilfe von Spezialklebestreifen an der Brust und tastet das Brustdrüsengewebe gründlich in allen drei Ebenen ab – selbstverständlich unter ärztlicher Verantwortung. Das Ergebnis bespricht der Gynäkologe mit der Frau direkt nach der Untersuchung. Frauen ab dem 30. Lebensjahr können die Untersuchung einmal im Jahr wahrnehmen, als Ergänzung zur Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt.



Bei „discovering hands“ nehmen sich speziell ausgebildete Tastuntersucherinnen viel Zeit für die Patientinnen.

Und so geht's: Sie vereinbaren einen Termin bei einem der am Programm teilnehmenden Gynäkologen. Die BKK-VBU übernimmt die Behandlungskosten. Der Arzt rechnet direkt über die Gesundheitskarte mit uns ab. Ihren Frauenarzt müssen Sie nicht wechseln. Sie können die Praxis auch nur zur Durchführung der Tastuntersuchung aufsuchen, beispielsweise in Hamburg, Quickborn, Bremen, Rostock und Braunschweig. Eine Übersicht der Praxen erhalten Sie im BKK-VBU-ServiceCenter oder unter dem Suchbegriff „discovering hands“ unter www.meine-krankenkasse.de.

Alternative Arzneimittel

Natürliche Präparate – vom pflanzlichen Medikament bis zu den Globuli der Homöopathie – können die klassische Medizin in vielen Bereichen ergänzen. Und sie finden immer mehr Zuspruch. Die BKK-VBU beteiligt sich mit bis zu 100 Euro jährlich an nicht verschreibungs-, aber apothekenpflichtigen Arzneimitteln aus dem homöopathischen, anthroposophischen und pflanzlichen Bereich. Bei Kindern übernehmen wir



sogar bis zu 150 Euro, bis zum zwölften Lebensjahr. Die Erstattung ist ganz einfach:

- Ihr Arzt stellt Ihnen ein Privat Rezept für das Medikament aus.
- Sie bezahlen das Arzneimittel in der Apotheke zunächst selbst.
- Sie reichen das Originalrezept zusammen mit der Quittung und Ihrer Bankverbindung bei uns ein, persönlich vor Ort oder per Post.
- Wir überweisen Ihnen den erstattungsfähigen Betrag auf das angegebene Konto.

Schwangeren Kundinnen erstattet die BKK-VBU auch alle nicht verschreibungspflichtigen, apothekenpflichtigen Medikamente mit den Wirkstoffen Jodid, Eisen, Folsäure, Magnesium. Und Mütter können die vollen Kosten für alternative Arzneimittel mit den Wirkstoffen Jodid als Monopräparat von der Geburt des Kindes an bis zur Vollendung seines ersten Lebensjahres erstattet bekommen. Weitere Zusatzleistungen der BKK-VBU sind in der Rubrik „Leistungen von A bis Z“ auf www.meine-krankenkasse.de aufgeführt.



Vor Ort in Süddeutschland

Servus und herzlich willkommen im Süden! Ab sofort finden Sie hier Neues und Interessantes aus unserer Region. Wir freuen uns auf Sie in unseren ServiceCentern in Bayern und Baden-Württemberg.

Die neue Wanderlust

Wandern ist wieder in – quer durch alle Altersgruppen.

Vor allem junge Menschen haben das Wandern als Hobby entdeckt, wie die Bergzeit-Wanderstudie von 2021 zeigt. Fast drei Viertel der Befragten unter 25 Jahren genießen die Bewegung in der Natur als Abwechslung zum Alltag. Gesundheitsexperten wie Tina Walter, die seit vielen Jahren als Wanderführerin Gruppen begleitet, freuen sich über den neuen Trend. Aus gutem Grund: Wandern kurbelt das Herz-Kreislauf-System an und der ganze Körper wird trainiert. Je nach Gelände können längere und anspruchsvolle Touren so zu einer intensiven Ausdauerinheit werden. Das verbessert die Kondition genauso wie die Stabilität vieler Muskeln, Sehnen und Bänder. Zudem hilft Wandern mit einem Kalorienverbrauch von bis zu 600 Kalorien pro Stunde beim Abnehmen und ist dabei gelenkschonender als beispielsweise Joggen.

Außerdem ist Sport in der freien Natur Balsam für die Seele. Beim Gehen kommt der Kopf zur Ruhe, die Atmung vertieft sich durch die gleichmäßige Bewegung und wir werden stressresistenter und weniger anfällig für psychische Erkrankungen. Worauf Wanderneulinge achten sollten, erklärt Wanderexpertin Tina Walter im Interview.



Tina Walter ist Sport- und Bewegungstherapeutin. Sie arbeitet als Berg- und Gesundheitswanderführerin.

Frau Walter, Sie begleiten Gruppen im Rahmen der BKK-Aktivwoche im österreichischen Wipptal. Wer sind Ihre Gäste?

Jeder kann wandern. Wir freuen uns über Teilnehmende von sechs bis weit über 80 Jahren. Unsere Aktivwochen ermöglichen Neulingen, das Wandern im sicheren Rahmen auszuprobieren. Meine schönste Belohnung ist, wenn ein Gast nach einer Wanderung mit strahlenden Augen feststellt, was er oder sie geschafft hat.

Was bringt Wandern für die Gesundheit?

Ältere oder Menschen mit Vorerkrankungen profitieren von der moderaten Bewegung. In allen Altersgruppen

stärkt regelmäßiges Wandern das Herz-Kreislauf-System und verringert das Risiko für psychische Erkrankungen. Der Zuschuss der BKK-VBU zur Aktivwoche ist also absolut sinnvoll.

Brauche ich eine bestimmte Ausrüstung?

Am wichtigsten sind bequeme, dem Gelände angepasste Schuhe. Bei Bergtouren ist es sinnvoll, in Bergschuhe mit fester Sohle zu investieren. Mit ihrem griffigen Profil bieten sie mehr Halt und schützen vor Verletzungen.

Was haben Sie immer im Rucksack?

Ausreichend Getränke und Energiespender wie eine Banane oder eine Nussmischung. Sonnen- und Regenschutz sowie warme Kleidung, um auf Wetterwechsel vorbereitet zu sein. Und für Notfälle mein geladenes Handy. Ich rate, es während der Wanderung auszuschalten. Sonst ist der Akku schnell leer. Ein Erste-Hilfe-Set mit Blasenpflastern, Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel kommt auch mit. Wer auf Nummer sicher geht, packt Schmerzmittel und stabilisierende Verbände ein. In den Bergen kann eine Signalpfeife helfen, im Notfall auf sich aufmerksam zu machen.

Ihr Tipp für eine gelungene Wanderung?

Planen Sie keine zu lange oder zu schwierige Tour – das frustriert und erhöht das Verletzungsrisiko. Mit Wander-Apps oder auf Wanderportalen kann man die passende Tour planen.



Vom Hochplateau der Schwäbischen Alb aus hat man einen fantastischen Blick auf die Burg Hohenzollern.



Warum nicht mal im Wald baden?

Waldbaden ist ein Naturerlebnis für die Seele. Im Gegensatz zum Spaziergang legen Sie dabei keine größere Strecke zurück, sondern tauchen mit Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen tief in die Natur ein. Dadurch üben Sie sich in Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung. Ursprünglich unter dem Namen „shinrin yoku“ in Japan entwickelt, ist es inzwischen auch hierzulande eine beliebte Methode, um Stress zu reduzieren und Kraft zu tanken.

Probieren Sie es aus! Am **Montag, 17. Oktober** begleitet Sie die Waldbaden-Coachin Martina Schaff von 16.30 bis 19 Uhr bei Ihrer Waldbaden-Tour. Treffpunkt ist am Parkplatz vor dem Gasthaus „Wiesengrund“, Feuerbacher-Tal-Straße 200 in 70469 Stuttgart. Die Teilnahme ist kostenfrei. Melden Sie sich jetzt an: kornwestheim@bkk-vbu.de oder per Telefon unter **07154 8543-1720**.

BKK-VBU-Mitarbeitende geben Wandertipps

„Meine Familie und ich haben während der Pandemie entdeckt, dass es sich direkt vor der Haustür gut wandern lässt: Gerade mit Kleinkindern bietet die Region Heilbronn schöne, gut begehbare Wege. Mein Sohn und ich waren begeistert von der Tobelschlucht bei Wüstenrot. Direkt am Bach entlang bietet der Weg immer wieder Gelegenheit für ein Picknick und für Theo waren die tollen Felsen



eine spannende Sache.“
Sven Dahle, Präventionsberater Region Süd



und natürlich zieht es mich zum Wandern in die Berge. Ich suche mir nicht so bekannte Ziele. Zum Beispiel die Tour auf den Wildbarren bei Oberaudorf: Nach einem gemütlichen Aufstieg genieße ich den Blick über das Inntal. Wer mag, kann sich im nahen Bichlersee abkühlen – oder den Herbstnebel bewundern.“
Michaela Sieber, Kundenberaterin ServiceCenter München

„In München hat man die Alpen immer im Blick –

„Ich wandere regelmäßig längere Touren mit meinem Mann und Freunden. Fast immer bleiben wir in unserer Heimat, der Schwäbischen Alb. Meine Empfehlung für geübte Wanderer ist eine Tour vom Zeller Horn über den Hangenden Stein bei Onstmettingen. Die zum Teil anstrengenden Anstiege am Albrauf werden durch beeindruckende Ausblicke belohnt, auch auf die berühmte Burg Hohenzollern.“

Anke Traub, Kundenberaterin in Kornwestheim





Vor Ort im Südwesten

Der Südwesten und die BKK-VBU:
Gemeinsamkeiten, die verbinden –
leistungsstark, vielseitig und
überzeugend anders.

Alles, außer gewöhnlich

Pilotprojekt in Kelsterbach: Aus dem
ServiceCenter wird der EVENTPoint.



Andreas Bonn, Leiter
des EVENTPoints

Neue Wege gehen und etwas über den Tellerrand hinausschauen – ist es das, was eine moderne und innovative Krankenkasse ausmacht? Bei der BKK-VBU schon. Aus dem ServiceCenter am Standort Kelsterbach wird ein EVENTPoint. Die Idee dahinter: Bürgerinnen und Bürgern Gesundheit in allen Lebensbereichen aufzeigen und unser Leistungsspektrum transparent machen.

AB OKTOBER AM START

Als der Mietvertrag des ServiceCenters im Kleinen Kornweg auslief, wurde das Projekt EVENTPoint ins Rollen gebracht. Im Oktober geht es mit den Veranstaltungen in den neuen Räumen in Kelsterbachs Neuer Mitte los. Der Fokus liegt ganz klar auf Events. „Wir werden den Menschen in Kelsterbach eine breite Palette an Angeboten rund um die Gesundheit präsentieren“, sagt Andreas Bonn, der die hessischen Standorte verantwortet.

EIN ATTRAKTIVES PROGRAMM FÜR ALLE

Von hybriden Events, die sowohl live als auch online erlebbar sein werden, über digitale Versorgungsangebote bis hin zu geschlechtsspezifischer Medizin und Gesundheitskursen: Es wird für jeden etwas dabei sein. Der neue EVENTPoint soll alle Bürgerinnen und Bürger in Kelsterbach ansprechen.

Vor der Auswahl der Veranstaltungen wurden die Bürgerinnen und Bürger in der Region gefragt, welche Gesundheitsthemen ihnen wichtig sind. Diese Befragung läuft noch bis zum Ende des Jahres. Nehmen Sie daran teil! Über den QR-Code auf der rechten Seite können Sie Ihre Ideen einbringen und der BKK-VBU damit helfen, ein attraktives Veranstaltungsangebot für die Region auf die Beine zu stellen.

Die ersten Veranstaltungen sind bereits geplant: Digitale Gesundheit sowie Vorsorge und Stressreduktion stehen im Vordergrund. Aber auch Körpersprache wird ein Thema sein, mit dem sich die BKK-VBU beschäftigen wird. Dabei geht es darum, wie man auf seine Mitmenschen wirkt, was die Körpersprache aussagt und wie man sie verbessern kann. Hierzu wird Barbara Fernández – Schauspielerin, Schauspiellehrerin und systemische Trainerin – viele Tipps geben, wie die Selbstdarstellung durch Körpersprache und Haltung optimiert wird.

„Mit Barbara Fernández steht bereits eine hochkarätige Speakerin in den Startlöchern. Neben ihr werden noch weitere außergewöhnliche Persönlichkeiten, Experten und Coaches mit zahlreichen innovativen Themen und Angeboten den EVENTPoint bereichern“, erklärt Andreas Bonn.

Fotos: BKK-VBU (2), Barbara Fernández, Illustration: pixelliebe/Adobe-Stock



Barbara Fernández zeigt,
wie man Körpersprache
gezielt einsetzt.

Die Idee ist, dass der EVENTPoint das Leben der Menschen auf eine frische und am Alltag orientierte Art verbessert.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Heuschnupfen im Februar, Kreislaufbeschwerden im Sommer? Kunden und Kundinnen der BKK-VBU haben viele Fragen rund um die Gesundheit. Selbstverständlich bietet der EVENTPoint individuelle Beratungen an. „Der persönliche Kontakt ist den Kelsterbachern sehr wichtig und die Kundenfrequenz spiegelt das deutlich wider“, sagt Bonn. Grund genug für die BKK-VBU, ihr Beratungs- und Serviceangebot in vollem Umfang anzubieten.

Andreas Bonn sind die Vorfreude und Motivation deutlich anzumerken: „In den nächsten Monaten werden wir mit unserem EVENTPoint zahlreiche Erfahrungen machen und damit Möglichkeiten und Grenzen austesten. Das gesamte Team freut sich auf die anstehenden Aufgaben.“

So wie sich die Kundenbedürfnisse ändern, ändert sich in der BKK-VBU auch die Idee des Arbeitens. Weg von verstaubter Verwaltung, hin zu innovativen Angeboten. Die BKK-VBU geht diesen Weg und präsentiert sich als moderne Krankenkasse.

DER NEUE EVENTPOINT KELSTERBACH

Mörfelder Straße 22 b
65451 Kelsterbach

Telefon: 06107 9887-4370
Telefax: 06107 9887-4379
E-Mail: kelsterbach@bkk-vbu.de

Geplante Eröffnung am 4. Oktober



Die BKK-VBU will wissen, welche Gesundheitsthemen den Kelsterbachern wichtig sind.

Welche Veranstaltungen wünschen Sie sich? Scannen Sie den QR-Code und tragen Sie die Gesundheitsevents ein, die Sie im EVENTPoint erleben möchten.





Vor Ort im Westen

Juten Tach aus dem Westen! Hier informieren wir Sie über regionale Neuigkeiten unserer ServiceCenter in Bochum, Duisburg, Mönchengladbach, Oelde und Wesseling.

Wandern in der Nordeifel

Ein Naturparadies vor den Toren des Rheinlands.

Wenn Landrat Markus Ramers Ruhe, Entspannung und die Natur genießen will, muss er nicht weit fahren. Denn er lebt in einem kleinen Paradies im Westen von Nordrhein-Westfalen. Die Eifel ist ein Dorado für Wanderer, Radler und Spaziergänger. Bis zu jenen Tagen im Juli vergangenen Jahres, als die Flutkatastrophe eine ganze Region heimsuchte. Brücken, Häuser, Straßen und Wege wurden zerstört. Doch jetzt, mehr als ein Jahr später, sind viele Wanderwege wieder hergerichtet und laden zu einer Tour in die Eifel ein.

Ganz nah dran und doch weit weg: Die großen Städte im Rheinland sind nur einen Katzensprung entfernt von dieser ganz besonderen Landschaft. Hier gibt es die sauberste Luft in Deutschland. Und Natur pur mit vielen Seen und Maaren, wilden Bergen und Tälern, in denen im Frühling Millionen von Narzissen auf den Wiesen leuchten. Ein Kontrast dazu sind die gruselig-schönen Moorlandschaften. Für eine tolle Moorwanderung bietet sich das Hohe Venn an: Knorrige Moorbirken, runde Buschgruppen der Ohrchenweide, vereinzelte Fichten und ausladende Ebereschen verleihen dem Mooregebiet bizarre Silhouetten. Aber Vorsicht: In den Mooren kann man sich leicht verirren.

Doch die Eifel ist nicht nur reich an Schätzen der Natur, auch Liebhabern von Kultur und

Geschichte hat sie viel zu bieten. Authentische Einblicke ins Mittelalter ermöglichen unter anderem Wanderungen zu den berühmten Burgen Satzvey oder Eltz.

Ebenso interessant ist ein Abstecher in die jüngere Geschichte mit einem Besuch des NS-Dokumentationszentrums Vogelsang: Die ehemalige „Ordensburg“ wurde 1934 von den Nationalsozialisten errichtet, um junge Menschen als Führungskräfte auszubilden.

Erkunden lassen sich diese Attraktionen auf zahlreichen Wander- und Fahrradwegen, wie zum Beispiel auf den 95 EifelSchleifen mit unterschiedlich langen und anspruchsvollen Touren. Da ist für die gesamte Familie etwas dabei. Alle Wanderwege tragen griffige Namen. In Bad Münstereifel entdeckt man die EifelSchleife „Von Sternen und Römern“. Das Kölsche Nationalgericht „Himmel un Ääd“ präsentiert sich als Wanderstrecke in Zülpich. Und dem blau schillernden „Eisvogel“ ist in Hellenthal eine eigene EifelSchleife gewidmet.

Eines ist allen Touren gemein: Man erholt sich gut beim Erkunden der wildromantischen Eifel. Und versteht, warum der Landrat schwärmt: „Die Eifel steht für einen naturnahen Wander- und Radurlaub. Viel Platz steht den Urlaubern zur Verfügung und sie genießen den Aufenthalt in der Natur.“

NÜTZLICHE LINKS

Sehenswürdigkeiten und Wanderrouten:
www.nordeifel-tourismus.de

NS-Dokumentationszentrum Vogelsang:
www.vogelsang-ip.de

Burg Eltz, eine der schönsten Burgen Deutschlands, wird seit 900 Jahren von der Familie Eltz bewohnt.



Wander-Schnupperkurs

Wer nicht allein wandern möchte, kann das auch gerne gemeinsam tun. Mit der Aktivwoche, Well-Aktiv und AKON bietet die BKK-VBU die Möglichkeit, Gesundheitswandern auszuprobieren. Infos unter: meine-krankenkasse.de/reisen

Fotos: Nordeifel Tourismus, AlexRaths/Stock; Illustrationen: pixelleibe/Adobe Stock, BKK-VBU

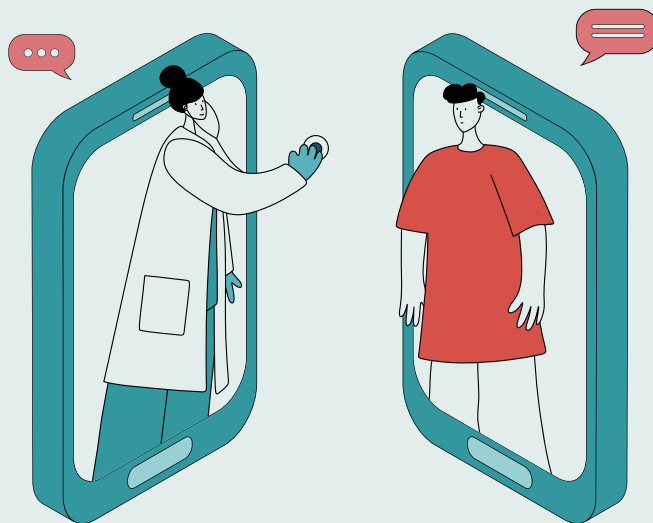


Infografikquelle: Wanderstudie 2021: Warum und wie wir wandern | Bezugszeit <https://www.sch.wd/wortle/entdecken/verhalten-im-wald/muell-im-wald/>

Bewegung in der Natur tut unserem Körper und unserer Seele gut. Allerdings sieht man auch immer mehr Kleinabfälle entlang der Wege oder Wanderparkplätze. Daher: Man kann die Schönheit der Eifel genießen, auch ohne Spuren zu hinterlassen.

Sechs gute Gründe, im Herbst die Wanderschuhe anzuziehen:

1. Wandern kurbelt das **Herz-Kreislauf-System** an. Schon kürzere Wanderungen erzielen einen positiven Effekt auf **Herz** und **Ausdauer**.
2. Wandern beansprucht nicht nur die **Beinmuskulatur**, sondern auch die Gelenke, Sehnen und Bänder. Der Einsatz von Wanderstöcken trainiert zudem die **Armmuskulatur** und hilft dabei, die Körperhaltung zu optimieren.
3. Regelmäßiges Wandern stärkt das **Immunsystem**; man wird weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Ein starkes Immunsystem ist gerade in der kalten Jahreszeit der Schlüssel zur Abwehr von Erkältungen.
4. Wandern stimuliert die **Psyche** positiv, verbessert die **Konzentration** und reduziert die **Stressanfälligkeit**. Zudem werden während des Wanderns Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet, wodurch wir uns direkt viel besser fühlen.
5. Auch in der **Schwangerschaft** wird Wandern empfohlen. Es steigert auf sanfte Weise die Kondition und schont dabei die Gelenke. Sprechen Sie aber vorher mit Ihrem Arzt.
6. Wandern ist für jedermann. Gerade für **Übergewichtige** ist Wandern eine gute Option, da es gelenkschonender ist als beispielsweise Joggen. Dabei werden beim Wandern ähnlich viele **Kalorien** verbraucht wie beim Laufen.



Videosprechstunden im Test

Vier Online-Plattformen hat die Stiftung Warentest unter die Lupe genommen. Alle digitalen Angebote funktionieren gut. Testsieger ist die Kooperationspartnerin der BKK-VBU, die TeleClinic.

Wer einmal mit einem fiebernden und hustenden Kleinkind beim kroatischen Hotelarzt gewesen ist, der weiß: Krank im Urlaub zu sein, ist kein Spaß. Zum Glück gibt es Videosprechstunden. Von überall auf der Welt kann man ärztlichen Rat einholen. Ohne Krankenschein, in der eigenen Sprache. Alles, was man braucht, sind ein Internetzugang und ein Smartphone.

Online-Ärzte sind nicht nur während des Urlaubs im Ausland eine Hilfe. Auch bei Bauchweh oder Kopfschmerzen am Wochenende und außerhalb der Sprechzeiten der Hausarztpraxis sind sie da. Die digitale Fernbehandlung funktioniert per App. Mittlerweile haben sich eine Reihe von telemedizinischen Plattformen auf dem Markt etabliert.

Unlängst hat die Stiftung Warentest vier Telemedizinanbieter untersucht. Geprüft wurde der komplette Service von der Terminbuchung bis zur eigentlichen Sprechstunde. Sechs Versuchspersonen haben die Plattformen TeleClinic, Kry, Zava und Fernarzt verdeckt getestet. Zwei medizinische Fachgutachter werteten die

Behandlungen im Nachgang aus und hatten insbesondere Anamnese, Diagnose sowie die Verordnung von Medikamenten im Blick. Optimal lief es in keiner digitalen Praxis, aber durchaus passabel, fanden die Prüfer. Ihrer Meinung nach können Online-Sprechstunden eine Alternative zum Arztbesuch sein.

Am besten schnitt die TeleClinic (Note 2,3) ab. Die Plattform überzeugte in allen Bereichen und punktete beim Service. So bekommen Patientinnen und Patienten nach der Behandlung einen Arztbrief übermittelt. Immerhin kommen die drei anderen Anbieter auf ein befriedigendes Ergebnis.



Die BKK-VBU kooperiert mit der TeleClinic und übernimmt die Kosten für den Videobesuch bei der Arztplattform.

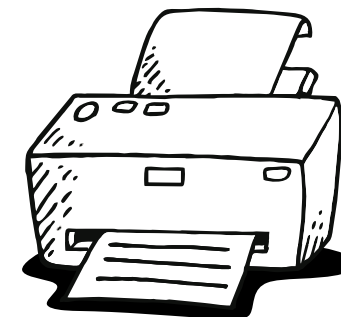
Informationen unter:

www.meine-krankenkasse.de/teleclinic

Illustrationen: Elena Karaseva/Alamy, cak074/Stock

Papierausdrucke als Ersatz für die Gesundheitskarte

Ersatzbescheinigungen statt Gesundheitskarte – durch eingeschränkte Lieferketten fehlen Herstellern die Chips. Ersatzbescheinigungen auf Papier sind gleichwertig.



Wie langsam sich die Dinge doch ändern. Seit Monaten klagen Hersteller von Waschmaschinen, Autos und Computern über Engpässe bei Halbleitern. Aber auch Krankenkassen müssen ihre Kunden trösten. Mittlerweile ist die Produktion für Computerchips wieder angelaufen, doch hoffen die Hersteller von elektronischen Gesundheitskarten (eGK) weiterhin, die wichtigen Bestandteile zu erhalten.

Hunderttausende Kunden von Krankenkassen warten deshalb auf eine eGK der neuen Generation, auch bei der BKK-VBU. „Unser Kartenhersteller kann keine verlässlichen Zusagen machen, wann und wie viele der notwendigen Halbleiter die Lieferanten aus Fernost liefern“, sagt Bettina Weber, bei der BKK-VBU zuständig für die Versorgung mit elektronischen Gesundheitskarten. Der Kartenhersteller erhält die Chips nur sporadisch. Mitunter kommen 20.000 Chips und er kann Weber wieder einen Schwung neuer eGK übergeben. Allerdings reichen diese Kontingente nicht aus, um alle Kunden, die auf eine neue Karte warten, zu versorgen. Das hat Folgen. Spätestens beim Arzt.

Ärzte benötigen die Gesundheitskarte, um ihre Leistungen mit der Krankenkasse abzurechnen. Ersatzweise kann der Patient eine Ersatzbescheinigung

vorlegen. Kunden, deren eGK demnächst abläuft, erhalten diese Bescheinigung automatisch von der BKK-VBU. Wessen Gesundheitskarte bereits abgelaufen ist, kann die Ersatzbescheinigung online anfordern und ausdrucken (siehe rechts).

Die Ersatzbescheinigung ist im gleichen Umfang gültig wie die eGK. „Ärzte dürfen keine Barzahlung oder ein Pfand vom Patienten verlangen“, betont Weber.

In einzelnen Fällen berichteten Versicherte der BKK-VBU, dass der Arzt eine Vorauszahlung verlangt oder eine Behandlung verweigert habe. „Das ist klar rechtswidrig“, so Weber. „Ärzte müssen zu Unrecht geforderte Honorare zurückerstatten. Kunden und Kundinnen, die bei diesem Schritt unterstützt werden möchten, melden sich bitte bei uns.“ Die BKK-VBU hat entsprechende Muster schreiben formuliert, damit die Kunden rasch zu ihrem Recht kommen.

Misslich sind nicht nur Konflikte in Arztpraxen. Unter dem Chipmangel leidet auch die Digitalisierung im Gesundheitswesen insgesamt. Medikationsplan und Notfalldaten lassen sich nur auf eine Gesundheitskarte der neuen Generation übertragen. Und auch für die elektronische Patientenakte und das elektronische Rezept ist sie notwendig

HIER GEHT'S ZUR
ERSATZBESCHEINIGUNG



Unter diesem Link können Sie die Bescheinigung herunterladen:

www.meine-krankenkasse.de/ersatzbescheinigung

Online-Veranstaltung zur
elektronischen Patientenakte

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA)? Wofür wird sie gebraucht? Wem bringt sie Vorteile? Und vor allem: Woher und auf welchem Weg bekomme ich eine ePA? Antworten auf diese Fragen gibt unsere Online-Veranstaltung „Gewusst wie“ am 28. September zwischen 17 und 18 Uhr.

Anmeldungen hier:

www.meine-krankenkasse.de/epa-veranstaltung





Testnote „sehr gut“

Im ersten Nachhaltigkeitstest für gesetzliche Krankenkassen schneidet die BKK-VBU in allen Kategorien bestens ab.



Können Krankenkassen Nachhaltigkeit? Das wollte das Wirtschaftsmagazin Euro wissen und hat die Branche getestet. Gemeinsam mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFS) führte es Prüfungen in den Bereichen Nachhaltigkeit des Unternehmens selbst und Nachhaltigkeit der Leistungen durch.

Im Bereich nachhaltige Unternehmen wurden vier Aspekte überprüft: soziale, umweltbezogene, ökonomische und sonstige Kriterien.

Die BKK-VBU überzeugte in der Kategorie nachhaltigster Arbeitgeber als Testsiegerin. Im Gesamtklassement belegte sie mit der Bestnote „sehr gut“ den zweiten Platz der bundesweit getesteten Krankenkassen. Die Auszeichnung freut Dorothee Christiani, CSR-Managerin der BKK-VBU: „Wir sehen dies als Bestätigung für unseren ganzheitlichen Ansatz. Für uns sind Umwelt, Klima und Gesundheitsschutz untrennbar miteinander verbunden.“

Jahresbericht 2021 der BKK-VBU

Sehr zufriedene Kunden, ein innovatives Forschungsprojekt zum chronischen Fatigue-Syndrom und ein neues Verfahren für den Gebissabdruck: Dies sind bei der BKK-VBU nur einige von vielen Highlights des vergangenen Geschäftsjahres. Nun ist der Geschäftsbericht 2021 online verfügbar: über den unten stehenden QR-Code oder den beigefügten Link.

Lesen Sie mehr darüber, wie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK-VBU jeden Tag neue Wege gehen, um die Gesundheitsversorgung für alle besser zu machen. Ein Beispiel ist das Versorgungsradar Pflege. Liegt ein Kunde oder eine Kundin im Krankenhaus, ermitteln die Pflegeberater frühzeitig einen möglichen Pflegebedarf. So viel Engagement zahlt sich aus: Bei der

Umfrage zum Krankenversicherten-Monitor wählten bundesweit 4.000 gesetzlich Versicherte die BKK-VBU unter allen Krankenkassen auf den ersten Platz in der Kategorie Kundenzufriedenheit.

Außerdem im Geschäftsbericht: die Jahresrechnungen der Kranken- und Pflegekasse. Auch im zweiten Pandemie-Jahr mangelte es nicht an Herausforderungen; ihnen zum Trotz ist es der BKK-VBU auch 2021 wieder gelungen, weiter zu wachsen – auf einem stabilen wirtschaftlichen Fundament.



Alle Infos und Zahlen unter: www.meine-krankenkasse.de/zahlen

Foto: BKK-VBU; Illustrationen: crossbrain66/istock, gaga vastard/istock

Rückenschmerzen vorbeugen

Es kann jeden treffen. Die BKK-VBU bietet die kostenfreie App Nola als Vorsorge an. Damit der Rücken stark und gesund bleibt.

Lewis Hamilton fuhr gerade die zweite Rennhälfte, als er an das Fahrerlager funkte: „Mein Rücken bringt mich um!“ Nach der Zieldurchfahrt stieg der Rekordweltmeister sichtlich bedient aus seinem Formel-1-Wagen. Der diesjährige Grand Prix in Aserbaidschan war mehr als eine Geduldsprobe für den Mercedes-Piloten.

Nicht nur fitte Weltmeister haben „Rücken“. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts leiden sechs von zehn Befragten daran. Ein Ziehen im Nacken, Verspannungen in der Schulter: Rückenschmerzen fühlen sich ganz unterschiedlich an. Sie tauchen plötzlich auf oder entwickeln sich langsam. Ebenso wie eine Steifheit in der Hüfte oder Schmerzen im Knie können sie das Wohlbefinden beträchtlich stören.

Der dringlichste Wunsch der Schmerzgeplagten ist Linderung. Doch lange Wartezeiten in Physiotherapie oder weite Wege erschweren vielen Patientinnen und Patienten schnelle Hilfe. Die preisgekrönte App Nola der BKK-VBU verspricht eine deutliche Reduzierung der Schmerzen für 28 orthopädische Beschwerdebilder. Audio- und Videoeinheiten vermitteln Übungen zur Schmerzlinderung, Bewegungsfreiheit sowie Kraftsteigerung. Voraussetzung, die App zu nutzen, ist ein vorheriger Besuch beim Arzt. Es darf kein schwerwiegender Befund vorliegen. „Ein Bandscheibenvorfall etwa“, sagt Versorgungsexpertin Ines Roigk, „muss mit Sicherheit ausgeschlossen sein, um die App auch ohne ärztlichen Beistand verwenden zu können.“

Beteiligt an der Entwicklung der App war auch Christoph Kaminski. Der Arzt betreut Bayern-München-Star Leon Goretzka. Bei dem Fußballer stehen die Nola-Übungen fest im Trainingskalender. Die App ermöglichte auch

im Profisport „eine flexible und alltagsnahe Lösung“, um orthopädische Beschwerdebilder erfolgreich zu behandeln, sagt Kaminski.

Zu Beginn des Trainings analysiert Nola die Schmerzsituation und entwickelt für jeden Nutzer und jede Nutzerin einen individuellen Übungsplan. Die Einheiten werden ergänzt durch umfassende Informationen zur Schmerztherapie. Kunden und Kundinnen der BKK-VBU können die App drei Monate kostenfrei nutzen.

Möchten Sie etwas für Ihren Rücken tun?
Schreiben Sie eine E-Mail an krankenhaus@bkk-vbu.de



Alte Masche – neue Abzocke

Angebliche Pflegedienste rufen Senioren an und verlangen viel Geld. Verbraucherschützer und Pflegekassen warnen.



Sie melden sich als Pflegeservice Smart der United Swiss AG, verwickeln ältere Menschen in ein Gespräch über häusliche Pflege und das Beantragen von Pflegeleistungen, bei denen sie unterstützen könnten. Nach dem Telefonat kommt die Rechnung über eine „Servicegebühr“ von 129 Euro. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg warnt vor Telefonbetrügern, die ältere Menschen in ganz Deutschland im Visier haben. Die Angerufenen können sich nicht erinnern, irgendeinen Vertrag abgeschlossen zu haben. „Es ist denkbar, dass Telefonbücher systematisch nach älter klingenden Vornamen durchforstet werden oder einfach Daten anderer Abzockerfirmen übernommen werden“, sagt Gabriele Bernhardt, Juristin bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Betroffene sollten auf keinen Fall zahlen und sich wehren, rät die Verbraucherschützerin. Einen kostenlosen Musterbrief gibt es auf der Homepage der Verbraucherzentrale unter www.verbraucherzentrale-bawue.de (Suchbegriff „Musterbrief“).

HIER KÖNNEN SIE SICH BERATEN LASSEN

Dubiose Anrufe im Zusammenhang mit Pflegeleistungen können Sie auch der Pflegekasse der BKK-VBU melden:

Telefon: 030 72612-2600

E-Mail: pflgekasse@bkk-vbu.de

Störfaktor Mann?

Frauen schlafen schlechter als Männer. Am besten liegen sie allein im Bett – findet zumindest die Wissenschaft.



Die Frau schläft ohne Mann wesentlich besser. Bei ihm ist es umgekehrt. Sein Schlaf ist erholsamer, wenn die Partnerin neben ihm liegt. Zudem tickt die innere Uhr bei Frauen anders als bei Männern. Frauen reagieren sensibler auf sogenannte soziale Zeitgeber wie Arbeitsbeginn und Termine als Männer.

Diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern erforschte die Universität Wien bereits vor Jahren. Doch finden die Erkenntnisse erst langsam ihren Platz in der Wissenschaft. Dabei sind die Folgen dieses unterschiedlichen Schlafverhaltens gravierend. Frauen haben etwa 1,5 Mal häufiger mit Schlafstörungen zu kämpfen als Männer, weiß Michael Schredl von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Der Forscher kennt eine ganze Reihe von Gründen. So sind Frauen häufiger depressiv als Männer, aber auch körperliche Gründe können eine Rolle spielen, wie etwa das Restless-Legs-Syndrom.

Die Unterschiede machen sich auch in der Länge des Schlafs bemerkbar. Grundsätzlich brauchen Männer weniger Schlaf, Frauen sollten etwa 20 Minuten länger schlafen, sagen Wissenschaftler. Dass die Nachtruhe von Männern weniger lang sein muss – mit diesem Unterschied können Paare in den meisten Fällen gut gehen.

SIE SCHLÄFT SO – ER SCHLÄFT ANDERS

Der Online-Vortrag von Psychologin Julie Wiedemann vom Team der Schlafakademie Berlin bringt Licht in das Geheimnis des Schlafs.

Sie spricht über Schlafphasen, Geschlecht und Alter, die Schlaf-wach-Regulation und unsere Chronotypen.

Termin: Dienstag, 8. November, 17 Uhr, Impulsvortrag mit anschließender Fragerunde.



Anmeldung unter:
www.meine-krankenkasse.de/schlafakademie

Wie aber lässt sich das Dilemma lösen, dass die Frau allein im Bett nächtigen müsste, um ausgeruht zu sein? Das wollen nur wenige Frauen in festen Beziehungen. Die meisten fühlen sich geborgener mit ihrem Partner an ihrer Seite. Wer lieber schlecht schläft als allein, kann zumindest etwas an der Ausstattung im Bett ändern: jedem seine eigene Decke, sein eigenes Kissen und vielleicht sogar seine eigene Matratze.

Illustrationen: hisa-nishiya/Adobe Stock; TopVectors/iStock

WAS IHNEN WICHTIG IST

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

„Ich helfe älteren Menschen dabei, gut durch den Tag zu kommen“

Als Alltagsbegleiterin bringt Nevenka Blascanin, 43, Abwechslung und Freude ins Leben von Münchner Seniorinnen und Senioren.

Ich erfülle viele kleine Wünsche. Und unterstütze ältere Menschen bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten. Lese ihnen aus der Zeitung vor. Oder gehe mit ihnen und mit dem Hund raus. Vor allem aber höre ich einfach zu und tausche mich mit ihnen aus. Früher war ich Hauswirtschafterin im Caritas-Haus in Gräfelfing bei München und habe dabei manchmal Kolleginnen bei ihrer Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern unterstützt. Der Kontakt zu den Menschen und vor allem die Herzlichkeit, die sie mir entgegenbringen, haben mir so viel Freude bereitet, dass ich mich vor gut zwei Jahren dazu entschieden habe, Alltagsbegleiterin zu werden.

Hierfür musste ich eine Ausbildung machen. Insgesamt 160 Unterrichtseinheiten verteilten sich über ein halbes Jahr, dazu kamen noch 80 Stunden Praktikum. Ich habe in der Ausbildung viel über verschiedene Krankheitsbilder wie Demenz gelernt, außerdem standen grundlegende Inhalte zur Pflege und zur richtigen Kommunikation mit den Senioren auf dem Stundenplan. Gerade das Reden – oder gerne auch mal diskutieren – gehört zu den häufigsten Bedürfnissen der alten Menschen, mit denen ich zu tun habe. Manchmal spielen wir auch zu zweit Karten oder ein Brettspiel.



Frau Glaser genießt die gemeinsamen Spaziergänge mit Nevenka Blascanin.

Mit fitteren Senioren gehe ich häufig spazieren. Oder wir machen zusammen leichte Gartenarbeiten.

Hin und wieder spüre ich schon auch Einsamkeit bei den Menschen. Meine Aufgabe ist es dann, dieses Gefühl durch gemeinsame Zeit und Unternehmungen zu vertreiben. Dabei ist Einfühlungsvermögen schon sehr wichtig, vielleicht sogar noch wichtiger als konkrete Tätigkeiten im Haushalt. Manchmal reicht es auch, nichts zu tun und einfach da zu sein. Weil viele ältere Menschen eben niemanden mehr haben, der sich die Zeit nimmt und ihnen zuhört.

Klar gibt es auch mal traurige oder schwierige Tage. Da hilft mir dann der Austausch mit meinem Mann oder einer Freundin am Abend. Da ich zwei kleine Kinder zu Hause habe, bleibt mir in der Regel aber kaum die Zeit, lange über den Arbeitstag nachzudenken. Die Action mit den beiden ist sehr gut, um abschalten zu können. Mit vielen Menschen, die ich betreue, sind Freundschaften oder freundschaftliche Beziehungen entstanden. Und ich habe – vor allem durch ihren Erfahrungsschatz, den ältere Menschen mit mir teilen – viel gelernt für und über das Leben.

Protokoll: Gordon Detels; Foto: Sonja Herpich

MITGLIEDER

WERBEN MITGLIEDER

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



meine-krankenkasse.de



IMPRESSUM proFit – Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

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

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

Gestaltung: DWORAK UND 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
- twitter.com/BKK_VBU
- instagram.com/lebe.bewusst/
- youtube.com/c/BKKVBUBewegt
- [BKK-VBU App
meine-krankenkasse.de/app](https://meine-krankenkasse.de/app)

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.

über 40 Standorte bundesweit

0800 1656616

info@bkk-vbu.de