

# proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU  
02-23

## Frei schwimmen

Im Wasser ist es am  
schönsten

**TANZ DER HORMONE**  
Wenn Frauen die  
Pille absetzen

**REISE-IMPFUNGEN**  
für die ganze Familie



06  
Bahnen  
ziehen im  
Schwimmbad



18  
Gesund in den  
Urlaub und  
wieder zurück



30  
Einsatz für die  
Bergwacht in  
den Alpen



24  
Kneipp-Kur  
in der Kita

**ZAHLEN UND FAKTEN**

04 News aus Gesundheit und Forschung

**TITELTHEMA**

06 Auf in die Badesaison: warum Schwimmen so glücklich macht

**GESUNDHEIT**

- 12 Tanz der Hormone: wenn Frauen die Pille absetzen
- 14 Machen Fitness-Apps fit?
- 15 Deutsche rauchen wieder mehr Tabak
- 16 Drinks ohne Alkohol
- 18 Urlaubsreise: Impfung nicht vergessen!

**MEINE KRANKENKASSE**

- 22 Regionale Angebote der BKK-VBU
- 24 Kneipp-Kita: Wassertreten und Armbäder von klein auf
- 26 Neuer Verwaltungsrat gewählt
- 27 Wenn die Gesundheitsakten digital sind
- 28 Elternberatung vor der Geburt
- 29 Studie zum Chronischen Fatigue-Syndrom

**EINE FÜR UNS**

30 Bergretterin Kristina Kramm

**ZUM GUTEN SCHLUSS**

31 Empfehlen Sie uns weiter!

Titelfoto: MaFeilpe/IStock; Fotos: gorodenkoff/IStock, Bergwacht Bayern, Dietmar Gunz, BKK-VBU; Illustration: DWORAK UND KORNMESSER

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben junge Menschen unter 30 gefragt: Was bedeutet euch Gesundheit, welche Rolle spielt die Krankenkasse dabei? Ein Ergebnis der Umfrage überrascht mich: Die Generation, die ständig auf allen Online-Plattformen unterwegs ist, bevorzugt bei Fragen zur Gesundheit neben E-Mails den telefonischen Kontakt. Gut zu wissen, dass unsere Servicetelefone auch für junge Menschen wichtige Kommunikationskanäle sind.

Unsere Umfrage zeigt auch: Junge Menschen achten auf eine ausgewogene Work-Life-Balance. Gesundheit ist für sie das Synonym für ein gutes Leben. Sie achten darauf, was sie essen, was sie konsumieren. An Gesundheit richtet sich ihr Leben aus. Von ihrer Krankenkasse erwarten sie vielfältige Angebote zur Prävention und Vorsorge, gern in digitaler Form und nur einen Mausklick entfernt. Egal, ob sie 22 Jahre alt sind oder 85: Wir treffen unsere Kundinnen und Kunden schnell und dort, wo sie gerade unterwegs sind.

Unser Credo lautet: Wir machen Gesundheit einfach. Deswegen sind wir dabei, wenn im nächsten Jahr die elektronische Gesundheitskarte für alle kommt. Sie wird das Gesundheitssystem weit voranbringen, denn digital gespeicherte Blutwerte, Röntgenaufnahmen oder Arzneimittelverordnungen verbessern den Austausch zwischen Ärzten,



„Wir machen  
Gesundheit einfach.“

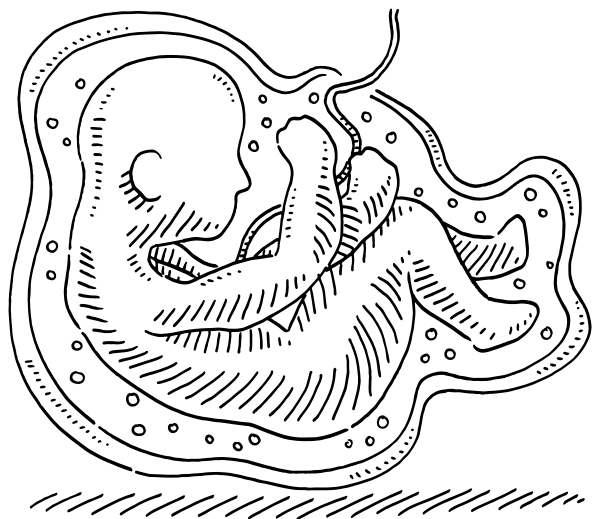
beschleunigen Diagnosen und Behandlungen. Unsere Kundinnen und Kunden sind bereit dazu. Und wir auch.

Bleiben Sie Ihrer BKK-VBU gewogen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Ihre  
*Andrea Galle*  
Andrea Galle  
Vorständin

**FÜR SIE GEBEN WIR DAS BESTE**





# FAST EIN DRITTEL

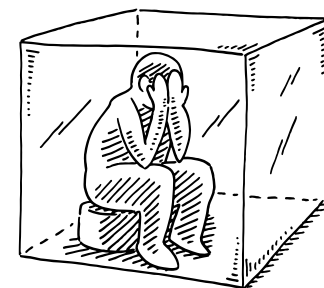
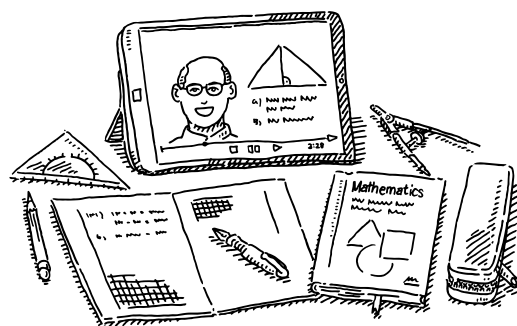
aller Neugeborenen kamen 2021 als sogenannte **Kaiserschnittbabys zur Welt**. Die Kaiserschnitttrate lag damit doppelt so hoch wie 20 Jahre zuvor. Das Saarland verzeichnet den höchsten Anteil an Kaiserschnittentbindungen, Sachsen den niedrigsten.

Quelle: destatis

## Knapp ausreichend

**zufrieden sind Eltern mit der Digitalisierung an Schulen**. Ob schnelles Internet, Laptops für Schülerinnen und Schüler oder Lern-Apps auf dem Smartphone: Während der Pandemie haben viele Schulen kurzfristig die Digitalisierung vorangetrieben. Auf einer Schulnotenskala bewerten Eltern den Status quo der Digitalisierung, zum Beispiel die Ausstattung mit digitalen Endgeräten, im Durchschnitt aber nur mit einer Vier minus.

Quelle: Bitkom



## Einsamkeit

**kann genauso schädlich sein** wie das Rauchen, der Konsum von Alkohol oder Übergewicht. Wer unter dem Alleinsein leidet, hat ein großes Risiko, ernsthaft zu erkranken – etwa an Depressionen, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Schäden.

Quelle: Ruhr-Universität Bochum

## 869 Menschen

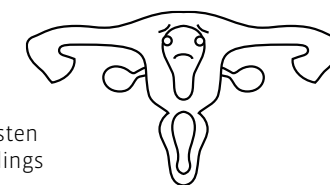
**haben im vergangenen Jahr nach ihrem Hirntod Organe gespendet**. Rund 8.500 Patienten warten derzeit auf ein Spenderorgan. Statistisch gesehen kommen hierzulande auf eine Million Einwohner und Einwohnerinnen gerade einmal elf potenzielle Organspender. In Spanien – europaweit führend in diesem Bereich – sind es 38.

Quelle: Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)

## 4 bis 30 %

**aller Frauen zwischen Pubertät und Menopause** leiden an Endometriose. Sie ist eine der am weitesten verbreiteten gynäkologischen Krankheiten. Allerdings wird Endometriose meist erst sehr spät erkannt.

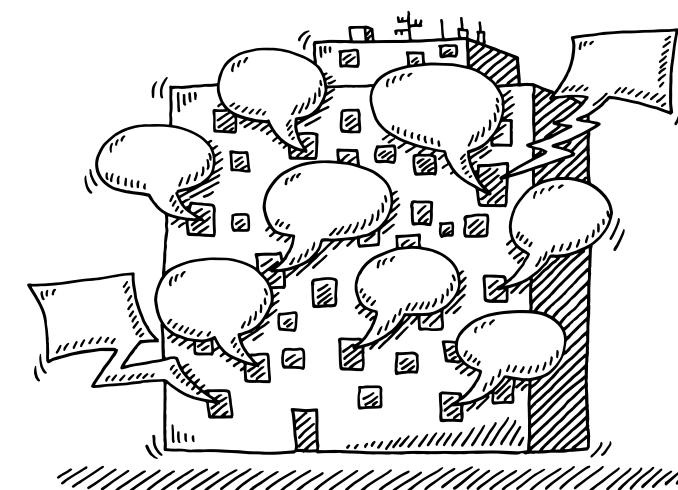
Quelle: Endometriosezentrum Universitätsklinikum Freiburg



## 80 %

**der Bevölkerung** sprechen zu Hause ausschließlich Deutsch. Wer sich in den eigenen vier Wänden nicht vorwiegend auf Deutsch verständigt, spricht am häufigsten Türkisch. Fünf Prozent sprechen daheim gar kein Deutsch.

Quelle: Statistisches Bundesamt





# RÜCKEN, KRAUL UND BRUST. SCHWIMMEN

Es ist eine Fortbewegungsart im Wasser. Und noch viel mehr: Schwimmen verbessert die Lernfähigkeit, macht glücklich und ist ein Booster für die Gesundheit.

*Text: Annette Rogalla*

**I**ch kenne sie alle: die Drängler, die Querpaddler, die Quatschtanten. Beim Besuch im Schwimmbad werden sie zu meinen Feinden. Sie treiben mich aus der Bahn. Wie zum Beispiel zwei Frauen, die so langsam nebeneinander schwimmen, dass sie sich ausführlich über den letzten Tatort unterhalten können. Ihre Köpfe ragen aus dem Wasser. Während ich sie überhole, sprintet auf der gleichen Linie der Krauler heran und drängelt sich zwischen uns. Seine Hand landet in meinem Gesicht.

Im Schwimmbecken zeigt sich das Menschliche – alle Aspekte der Gemeinschaft, von Konkurrenz bis Freundlichkeit. Wer ins Schwimmbad geht, muss Lust haben auf die Begegnung mit anderen Menschen. →

Foto: karrastock/Adobe Stock



→ Ich bin eine typische Kachelzählerin. Rechts von der Leine hin und links von der Leine zurück. Im eingefassten Revier die Bahnen ziehen, so mag ich das Schwimmen am liebsten. Spießig, aber entspannend.

Schwimmen kann man an vielen Orten. Ein ruhiger See bietet gegenüber dem mühseligen Kampf um eine Bahn im Schwimmbad Vorzüge: Der Eintritt ist frei und er ist immer geöffnet. Ein See bietet Freiheit, Weite, Unbegrenztheit. Beim Schwimmen fällt man dort leicht in eine Einsamkeit mit dem Wasser. Dieses Gefühl habe ich im Schwimmbad selten.

## Vier gute Gründe fürs Schwimmen



### Training für den ganzen Körper

Schwimmen stärkt den ganzen Körper und die Ausdauer. Allerdings entlastet die Auftriebskraft des Wassers sowohl Gelenke als auch Muskeln. Um nennenswert Muskelkraft aufzubauen, braucht man jedoch hohe Widerstände. Daher absolvieren Profischwimmer ein umfangreiches Krafttraining. Untrainierte Menschen können dennoch beim Schwimmen leichte Erfolge beim Muskelaufbau sehen.

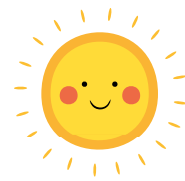


### Fördert die Konzentration

Regelmäßiges Schwimmen fördert offenbar auch die Gehirngesundheit und hilft, durch Stress entstandene Schäden zu reparieren, meint die Neurologin Seena Mathew von der University of Mary Hardin-Baylor im US-Bundesstaat Texas. Macht Schwimmen auch schlau? Möglicherweise steigert das Bahnenziehen die Lernfähigkeit. Eine Forschergruppe hat herausgefunden, dass sich sechs- bis zwölfjährige Kinder nach dem Schwimmen besser Vokabeln merken können als nach anderen Sporteinheiten. Vom Schwimmen wird man zwar vielleicht nicht schlauer. Aber es ist schlau, regelmäßig zu schwimmen.

Manche schätzen das Flussschwimmen. In Basel ist das Rheinschwimmen eine Art Stadtbummel im Wasser. Der Fluss gehört zum Leben der Stadt. Flüsse sind für Schwimmer sehr fordernd. Die Strömungen wechseln stetig. Man spürt die Naturgewalt, wie im Meer, wo die Natur jeden Tag anders auftritt.

Die Römer kannten den Spruch: „Er konnte weder schwimmen noch lesen.“ Beim Schwimmen zeigt sich der Mensch als Land- und Wasserwesen. Es ist ein Sport für jedes Alter und Fitnesslevel – der Körper profitiert von vielen Vorteilen.



### Gut für die Psyche

Sport steigert die Fähigkeit des Gehirns, Stress und negative Gedanken besser zu kontrollieren. Regelmäßiges Schwimmen wirkt sich stimulierend auf die Gehirnkreisläufe aus: Die Produktion von Serotonin, Dopamin und Endorphin reduziert Stress und Ängste. Sport wirkt ähnlich wie ein Antidepressivum, sagt Prof. Dr. Henning Budde von der Medical School Hamburg. Der Wissenschaftler hat knapp 1.600 Studien zum Thema analysiert. Es gilt als erwiesen, dass regelmäßige körperliche Betätigung einen ähnlichen Effekt zeigt wie gewöhnliche Antidepressiva.



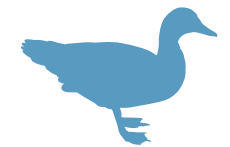
### Verbrennt Kalorien

Aber wie viele sind es nach diversen Brust- oder Kraulrunden nun genau? Eine einfache Antwort gibt es nicht, sie hängt stark ab vom Gewicht des Schwimmers und von der Intensität des jeweiligen Trainings. Ein Richtwert: Jemand, der 73 Kilogramm schwer ist, verbrennt bei moderatem Schwimmen etwa 400 Kilokalorien in der Stunde. Beim Joggen wären es ungefähr 600. Beim Schwimmen muss man nicht an die Leistungsgrenze gehen. Wenn sich das Schwimmtempo gut anfühlt und man das Gefühl hat, noch lange bei diesem Tempo durchhalten zu können (rund 60 Minuten), liegt man gut in der Fettverbrennungszone.

Fotos: S.I.R.G. Sektion Basel, naumoid//Stock, Illustrationen: Freepik (6)

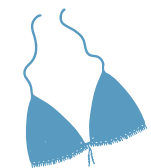


**Rheinschwimmen** in Basel: Alle sind im Fluss. Auch wenn Schwimmen in Flüssen grundsätzlich nicht verboten ist, gibt es gute Gründe, an den Badesee zu fahren.



### WARUM ENTEN, KORMORANE UND SCHWÄNE SCHWIMM-HÄUTE HABEN

Dank der Haut zwischen den Zehen stoßen sich die Tiere nach hinten durch das Wasser ab und schieben sich selbst nach vorn – ähnlich wie es Menschen beim Kraulen mit den Beinen machen.



### OBEN OHNE INS WASSER

Es war die Diskussion des letzten Sommers: In Göttingen wurde eine Frau ohne Oberbekleidung aus dem Schwimmbad gewiesen. Es gab Shitstorms im Internet, Klagen und Initiativen, die sich mit dem Thema beschäftigen. Mit Erfolg. In dieser Saison erlauben viele Schwimmbäder „oben ohne“ auch im Becken.



## Ich werde immer mit dem Schwimmen verbunden bleiben

Paul Biedermann bescherte dem Schwimmsport viele Sternstunden. Er schwamm als erster die 200 Meter Freistil in sagenhaften 1,42 Minuten, wurde 13-mal Europa- und 2009 zweimal Weltmeister.



**Paul Biedermann** studierte nach seiner aktiven Laufbahn Sportwissenschaften. Heute arbeitet er beim SV Halle als Koordinator für Projekt- und Fördermittelmanagement. Gemeinsam mit der BKK-VBU verantwortet er dort das Projekt „Mental Aufmuskeln“. Dabei geht es um die Förderung seelischer Gesundheit für Übungs- und Gruppenleitende.

### Als Kind sind Sie durch die Seepferdchenprüfung gerasselt. Woran lag's?

Ich konnte die geforderten 25 Meter am Stück nicht schwimmen. Aber im zweiten Versucht hat es zum Glück geklappt.

### Wie haben Sie Ihre Liebe zum Schwimmen entdeckt?

Ich hatte und habe einfach Spaß am Schwimmen. In der dritten und vierten Klasse hatte ich bereits mehrmals in der Woche trainiert und dann war der Weg auf die Sportschule nicht mehr weit. Ab der fünften Klasse war ich dann Leistungssportler.

### Sie haben 18 Jahre lang Leistungssport gemacht, täglich vier Stunden im Wasser und zwei Stunden Krafttraining. Was bedeutet Ihnen heute Schwimmen?

Heute ist Schwimmen für mich Entspannung und Abwechslung vom Arbeitsalltag. Ich werde immer mit dem Schwimmen verbunden bleiben.

### Schwimmbad, See oder Meer: Welcher Schwimmer sind Sie?

Das hängt immer ganz von der Wassertemperatur ab. Ich verbringe gerne Zeit am Meer, aber ich muss nicht unbedingt darin schwimmen.

### Sie geben Kindern Schwimmunterricht. Was ist wichtiger beim Schwimmenlernen: Atmung oder Technik?

Mit der richtigen Technik kann man sehr gute Ergebnisse beim Schwimmen erzielen und deutlich energiesparender vorankommen. Es hilft, sich einmal beim Schwimmen filmen zu lassen und dann selbst über die eigene Technik zu schauen oder bei einem Schwimmtrainer nachzufragen.

### Und was ist beim Atmen zu beachten?

Zur Atmung ist zu sagen, dass man unter Wasser durch die Nase ausatmet und über Wasser durch den Mund einatmet. Damit vermeidet

man, sich zu verschlucken oder Wasser in die Nase zu bekommen.

### Welche Technik empfehlen Sie Anfängern: Brust- oder Kraulschwimmen?

Ganz klar das Kraulschwimmen. Wenn man einmal das Kraulschwimmen grob beherrscht, ist es leichter, Rücken und Delfin zu lernen, weil die Technik und Bewegungsabläufe ähnlich sind.

Beim Brustschwimmen sollte man darauf achten, dass auch der Kopf mit ins Wasser genommen wird. Zum einen kann man sich dann schneller fortbewegen und zum anderen ist es für den Halsbereich gelenkschonender.

### Wenn Sie heute schwimmen, schalten Sie automatisch in den Wettkampfmodus?

Nein, schon lange nicht mehr. Ich vermeide es auch, auf die Uhr zu schauen. Das würde mich nur daran erinnern, wie schnell ich früher im Training war.

Fotos: Eckenhard Schulz/Imago, microgen/Stock



**Schwimmkurse** vermitteln Kindern wichtige Grundlagen, werden aber auch für Erwachsene angeboten.

## Generation Nichtschwimmer

Der Urlaub am Meer oder am See gehört zum Sommer dazu. Doch immer weniger Kinder können sicher schwimmen. Die Zahl der Nichtschwimmer im Grundschulalter hat sich in den letzten fünf Jahren verdoppelt.

Jedes fünfte Kind zwischen sechs und zehn Jahren zählt dazu, so eine Umfrage im Auftrag der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Verantwortlich seien unter anderem die ausgefallenen Schwimmstunden während der Corona-Zeit. Knapp 40 Prozent der Kinder im Grundschulalter haben kein Schwimmabzeichen. Allerdings sei das Seepferdchen kein Garant für sicheres Schwimmen, so die DLRG.

Schwimmen lernen ist auch eine Sache des ökonomischen Hintergrunds. Die Hälfte der Kinder aus Haushalten mit monatlichen Nettoeinkommen unter 2.500 Euro kann der Umfrage zufolge nicht schwimmen. Menschen mit Hauptschulabschluss sind dreimal so häufig Nichtschwimmer wie der Durchschnitt der Bevölkerung. DLRG-Präsidentin Ute Vogt mahnt: „Wie Jungen und Mädchen lesen, schreiben und rechnen lernen, so müssen sie auch schwimmen lernen.“

### WO KANN MAN SCHWIMMEN LERNEN?

Kinder sollten während des Schulsports schwimmen lernen. Doch nicht überall existieren entsprechende Angebote. Gute Anlaufstellen

für Eltern sind die DLRG, Schwimmbäder und Schwimmvereine. Aber auch kommerzielle Anbieter offerieren Kurse. Leider ist das Angebot begrenzt und entsprechend schnell ausgebucht. Dass seit dem Jahr 2000 etwa jedes zehnte Schwimmbad geschlossen wurde und Bäder mit Personalmangel kämpfen, verschärft das Problem. Auch deshalb hat das Bundesland Nordrhein-Westfalen eine „Schwimmoffensive“ ausgerufen. In mobilen Schwimmcontainern sollen Kinder erste Erfahrungen mit dem Wasser machen. In den nächsten zwei Jahren touren fünf Container auf Lkws durch das Land.

### KÖNNEN AUCH ERWACHSENE NOCH SCHWIMMEN LERNEN?

Die Schwimmfähigkeit von Erwachsenen ist lausig. Bezeichnen sich noch sechs von zehn Menschen im Alter zwischen 14 bis 29 als sicherer Schwimmer und sichere Schwimmerin, so sind es bei der Gruppe Ü60 nur noch 36 Prozent. Aber keine Sorge: Viele Städte bieten Kurse für erwachsene Nichtschwimmer an.

### WIE LAUFEN SCHWIMMKURSE AB?

Im Prinzip unterscheiden sich die Kurse für Kinder nicht von denen für Erwachsene. Es geht um Wassergewöhnung, Abbau von Ängsten, Techniktraining und erste Bahnen im tiefen Wasser. „Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen“, lautet das Credo aller Schwimmmeister.

Wer sich anschauen will, wie ein Kurs abläuft, findet im Internet viele Videos. Empfehlenswert: [www.dlrg.de/informieren/ausbildung/](http://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/)



# Das passiert, wenn frau die Pille absetzt

**Hormone machen die Antibabypille zum sicheren Verhütungsmittel. Die Pille wirkt aber auf den gesamten Körper. Wie reagieren Körper und Psyche, wenn sich der Hormonspiegel verändert?**



**Stephanie Eder** vom Berufsverband der Frauenärzte beschäftigt sich in ihrer Praxis neben dem gynäkologischen Alltag vor allem mit Präventionsarbeit bei Jugendlichen.

**D**er Pille geht's schlecht in Deutschland“, sagt Stephanie Eder vom Berufsverband der Frauenärzte e.V. aus München: „Viele Frauen kommen in meine Praxis und wünschen sich eine hormonfreie Verhütung.“ Nicht mehr jeden Tag künstliche Hormone schlucken. Keine Angst mehr vor möglichen Nebenwirkungen – von Depressionen über Libidoverlust bis zu Thrombose. Also die Pille weglassen und alles ist gut? Ganz so einfach ist es nicht, denn das Absetzen der Pille kann unerwünschte Folgen haben – für Körper und Seele.

## HORMONACHTERBAHN

In den meisten Präparaten stecken Östrogen und Gestagen. Die beiden synthetischen Hormone sorgen für ein gleichbleibendes Hormonlevel. So wird unter anderem der Eisprung verhindert und frau kann nicht schwanger werden. Wenn Patientinnen die Pille nun absetzen, übernimmt wieder Mutter Natur die Regie: Dazu gehört das mit dem Zyklus verbundene Auf und Ab der Hormone. Mancher Frau macht diese Hormonachterbahn richtig zu schaffen. Oft kommt es zu Kopf- und Unterleibsschmerzen, Gereiztheit, unreiner Haut, unregelmäßigen Blutungen oder schmerzenden Brüsten: „Viele Frauen leiden unter diesen hormonellen Schwankungen extrem. Ihnen geht es mit der Pille viel besser“, sagt Frauenärztin Eder.

„Bei diesen Patientinnen hat die Pille zusätzlich zur Empfängnisverhütung einen echten Mehrwert.“

## STIMMUNGSWECHSEL INKLUSIVE

Die andere Seite der Medaille: Manche Frauen möchten diese Wechsel der Stimmungen nicht missen. Ohne Schwankungen fehlen ihnen die Höhen und Tiefen. Sie fühlen sich mit der Pille wie auf Autopilot, so als würden sie die Welt nur unter einer Glocke wahrnehmen. Eder beobachtet, dass sich viele Patientinnen nach dem Absetzen der Pille besser fühlen, „irgendwie lebendiger“.

Wichtig zu wissen: Frau ist nicht gleich Frau. Wie sich das Leben ohne Pille anfühlt, ist höchst individuell. Deshalb ist es klug, wenn sich Frauen vor dem Absetzen der Pille damit auseinandersetzen, was auf sie zukommen könnte – im Guten wie im Schlechten.

## PILLE UND LIBIDO

Oft diskutiert wird der Einfluss der Hormone auf die Libido. Viele Frauen fragen sich, ob es einen Zusammenhang zwischen der Pille und der Lust auf Sex gibt. Auch hier gilt: Das ist individuell verschieden. Es gibt Frauen, die keinen Unterschied in ihrem Empfinden ausmachen können. Andere spüren mit Pille sogar mehr Lust: „Die Wissenschaft geht da-

von aus, dass die unbewusste Angst vor einer Schwangerschaft die Libido hemmt. Da kann es richtig befreiend sein, sich nicht um die Verhütung sorgen zu müssen“, so Eder.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Frauen, die sehr klar sagen, dass ihre Lust durch die Einnahme der Pille rapide abnimmt. Auch hier ist es wichtig, die Signale des Körpers wahrzunehmen: „Jede Frau ist in ihrem Empfinden individuell. Ob die Libido unter der Pille leidet, muss jede Frau für sich herausfinden.“ Allerdings sollte frau im Hinterkopf behalten, dass beim Begehren viele Faktoren eine Rolle spielen, etwa die Dauer der Beziehung, das Verhalten des Partners, die Lebenssituation insgesamt. Die Pille ist also nur ein Faktor von vielen.

## BLISTERSTREIFEN ZU ENDE NEHMEN

Nach dem Absetzen der Pille muss der Körper wieder lernen, die Abläufe selbst zu steuern. Bei manchen Frauen können ein paar Wochen verstreichen, bis der Zyklus wieder anspringt. Manchmal klappt das aber auch sofort. Wer kein Kind will, sollte also vor dem Absetzen eine alternative Verhütungsmethode parat haben. Wenn die Entscheidung für ein Leben ohne künstliche Hormone gefallen ist, kann die Pille übrigens einfach weggelassen werden. Der angebrochene Blister sollte aber zu Ende genommen werden, sonst kommt der Körper durcheinander.

In manchen Fällen sollten Frauen vor dem Absetzen jedoch Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten. Nämlich immer dann, wenn die Pille verordnet wurde, um Krankheiten wie etwa Endometriose in Schach zu halten. Empfohlen wird eine ärztliche Beratung auch für Frauen, die die Pille nicht mehr nehmen möchten, weil sie sich ein Kind wünschen. Denn vor einer Schwangerschaft

sollten Impfungen gecheckt und Folsäure eingenommen werden, damit das Baby optimale Voraussetzungen für seine Entwicklung hat.

Hand aufs Herz – was hält Gynäkologin Stephanie Eder selbst von der Pille? „In den vergangenen Jahren wurde die Pille sehr verteufelt, das finde ich nicht gerechtfertigt.“ Gerade für junge Mädchen, bei denen Sicherheit und die einfache Anwendung im Vordergrund stehen, könne die Pille eine gute Wahl sein. Auch an die Bedeutung der Pille für die Freiheit der Frauen möchte Eder erinnern: „Jahrelang galt sie als Inbegriff weiblicher Selbstbestimmung – das wird heute oft vergessen.“





## Schritt für Schritt zum Erfolg

Millionen Menschen nutzen regelmäßig Fitness-Apps. Damit messen sie ihre körperlichen Aktivitäten, planen ihr Training und teilen ihre Erfolge mit anderen. Das kann motivieren, sportliche Ziele zu erreichen.



**Laura M. König** ist Gesundheitspsychologin. Sie erforscht an der Universität Bayreuth, wie digitale Technologien zur Verhaltensänderung eingesetzt werden können.

### Kann ich durch die Nutzung einer Fitness-App sportlicher werden?

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Nutzung von Apps eine positive Auswirkung auf körperliche Aktivität und Gesundheit hat. Die neue Wunderwaffe sind solche Apps aber nicht. Man wird durch Apps nicht auf einen Schlag fit, sie helfen aber, Fitnessziele zu erreichen.

### Worauf sollte man dabei achten?

Am besten beobachtet man sich selbst: Was macht die Nutzung der App mit mir? Macht es mir Spaß oder tue ich manche Dinge zwanghaft nur noch für die App? Der Aufbau einer Routine hilft, langfristig am Ball zu bleiben. Damit die App zuverlässig trackt, sollte sie immer dabei sein – hier kommt es auf die Wahl des richtigen Geräts an. Trage ich lieber ein Armband oder denke ich daran, mein Smartphone stets bei mir zu haben? Was finde ich komfortabel und was passt zu meinem Alltag?

### Wirkt eine Fitness-App motivierend?

Es ist ein menschliches Bedürfnis, über sich selbst lernen zu wollen. Ob eine App die eigene Motivation stärkt, hängt von der

Veranlagung des Nutzers ab. Wer sich für den messbaren Fortschritt interessiert, empfindet gesammelte Kilometer oder gezählte Kalorien als Belohnung. Übrigens können Ärzte bei bestimmten Krankheitsbildern digitale Gesundheitsanwendungen verschreiben. Tracking spielt beispielsweise bei der Behandlung von Adipositas eine zentrale Rolle.

### Gibt es Menschen, denen Sie raten, die App wieder vom Handy zu löschen?

Den Umgang mit der App aufgeben sollte ich, wenn ich merke, dass sie einen großen Teil meiner Gedanken einnimmt und meinen Alltag bestimmt. Es gibt Personen, die recht schnell zu obsessivem Verhalten neigen. Idealerweise löschen Nutzer die App erst dann, wenn sie ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben. Das ist aber selten, häufiger lässt einfach die Motivation nach. Oder man findet zum Beispiel nach einem Urlaub nicht mehr in die Routine zurück.

### Was halten Sie von den magischen 10.000 Schritten pro Tag?

Die Forschung zeigt, dass bei Erwachsenen bis 65 Jahre 5.000 Schritte täglich bereits einen vorbeugenden Effekt auf die Gesundheit haben. Die 10.000 Schritte sind ein hartnäckiger Mythos – es ist aber keineswegs schlecht, viel zu gehen. Bei älteren oder übergewichtigen Menschen hängt die ideale Schrittzahl vom individuellen Fitnesslevel ab, hier ist es ratsam, sich langsam zu steigern. In diesen Fällen hilft eine Tracking-App, ein Gefühl für die tatsächliche Zahl der Schritte pro Tag zu bekommen.

Interview: Clara Müller; Fotos: Jürgen Rennecke/Universität Bayreuth, Brian Jackson/Stock, Illustration: redgreystock/Adobe Stock



## Jeder Dritte raucht

Rauchen ist eine Sucht, von der man schwer wieder loskommt. Aber es ist möglich – am besten nicht allein, sondern mit professioneller Unterstützung.



**R**auchalarm: Die Deutschen greifen verstärkt zur Zigarette. So das Ergebnis der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA). Eine Entwicklung, die den Leiter der Befragung, Prof. Dr. Daniel Kotz vom Institut für Allgemeinmedizin der Uniklinik Düsseldorf, überrascht hat. „Die Corona-Epidemie hat zwar insgesamt zu einer Verschlechterung des Gesundheitsverhaltens geführt, aber mit so einem Anstieg habe ich nicht gerechnet.“ In anderen Ländern seien die Auswirkungen der Pandemie nicht so deutlich gewesen. Momentan rauchen über ein Drittel der Deutschen ab 14 Jahren. Vor Corona waren es rund 27 Prozent.

Eine der Ursachen dieser Entwicklung sieht Kotz in der schwachen Tabak-Kontrollpolitik. Hierzulande sind Zigaretten mit rund acht Euro pro Schachtel relativ günstig, überall verfügbar, stets im Blickfeld. Anders zum Beispiel in Norwegen: Dort liegen Zigaretten nicht offen auf der Ladentheke und eine Schachtel kostet doppelt so viel wie in Deutschland. Hohe Kosten könnten gerade junge Menschen vom Rauchen abhalten. Das passiert in Deutschland aktuell nicht. Laut der DEBRA-Studie 2022 konsumieren über 40 Prozent der 18- bis 24-Jährigen regelmäßig Tabak, möglicherweise ein Einstieg in eine lange Raucherkarriere.

„Nikotin macht sehr schnell abhängig“, sagt Kotz, der an der Uniklinik Düsseldorf

den Forschungsschwerpunkt Sucht leitet. „Es überwindet die Blut-Hirn-Schranke und aktiviert das Belohnungssystem.“ Bleibt der Nikotinnachschub aus, kommt es zu Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gewichtszunahme. Wegen Entzugssymptomen scheitern 80 Prozent aller Versuche, von der Sucht loszukommen, schon in den ersten vier Wochen. Außerdem merkt sich das Gehirn die Momente, in denen es mit Nikotin versorgt wurde: zum Kaffee, beim Warten an der Bushaltestelle oder in der Pause mit Kollegen. Ex-Raucherinnen und -Raucher kennen solche Situationen; sie bekommen noch Jahre nach dem Rauchstopp „Lungenschmacht“.

Viele Raucher und Raucherinnen wünschen sich ein Leben ohne Glimmstängel. Mit der ausreichenden Vorbereitung gelingt es leichter. Die Tipps von Suchtforscher Kotz:

**Sich die Vorteile des Nichtrauchens klarmachen.** Den ersten Tag ohne Zigarette im Kalender markieren und bereits im Vorfeld dieses Datums sämtliche Rauchtensilien aus dem Haushalt verbannen.

**Gegen Entzugssymptome helfen Nikotinersatzpräparate.** „Diese Präparate geben Nikotin gleichmäßig dosiert ab, ohne schädlichen Rauch“, sagt Kotz. Von einer Reduktion des Tabakkonsums hält er nichts. Das sei für die Gesundheit fast genauso schädlich wie starkes

Rauchen, und die Aussichten, so von den Zigaretten loszukommen, stünden schlecht.

**Bessere Chancen bieten professionell begleitete Kurse:** „In einem Entwöhnungsprogramm, am besten in Kombination mit Nikotinersatzprodukten, liegen die Erfolgsquoten zwischen 40 und 50 Prozent“, sagt der Suchtforscher. Zum Vergleich: Von 100 Rauchern, die ohne Unterstützung oder Hilfsmittel aufhören, sind nach einem Jahr nur fünf immer noch rauchfrei.

**Wer am ersten Rauchstopp-Versuch scheitert, sollte nicht verzagen.** Oft brauche es mehr als einen Vorstoß, weiß Kotz. Seine Botschaft: „Man lernt daraus für den nächsten Anlauf. Jeder Versuch bringt einen näher an das Ziel, komplett rauchfrei zu werden.“

### RAUCHFREI WERDEN

Die wenigsten Raucher sind zufrieden mit dem eigenen Rauchverhalten. Viele wollen ganz damit aufhören. Die BKK-VBU unterstützt mit Online-Kursen und Nicht-raucher-Seminaren vor Ort.



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



# Sommercocktails ohne Wums

Cocktails müssen nicht immer mit Alkohol sein.  
Mocktails liegen im Trend – Cocktails ohne Wodka,  
Gin oder Rum. Hier die besten Rezepte.

Der Trend hat einen schönen Namen: Mindful Drinking. Es geht darum, Alkohol bewusst wegzulassen. In Bars stehen Mocktails, Drinks ohne Spirituosen, hoch im Kurs. „Saftbasierte alkoholfreie Cocktails gibt es schon lange“, sagt Casandra Dzialuk von der Cocktailbar Bambi in Paderborn. „Neu sind alkoholfreie Spirituosen wie Gin, Wodka oder Whisky in guter Qualität.“ Unsere Mocktails sehen nicht nur aus wie klassische Cocktails, sie schmecken auch gut!

## SAFER SEX ON THE BEACH

- 2 cl Maracujasirup
- 4 cl Grenadinesirup
- 8 cl Maracujanektar
- 8 cl Ananassaft
- 8 cl Orangensaft
- Eiswürfel

Alles in einen Cocktailshaker geben, shaken und genießen.

„Kein billiges Fruchtsaftkonzentrat verwenden. Nur Säfte mit hohem Fruchtgehalt haben einen ausreichenden Säureanteil.“

## VIRGIN MULE

- Limetten- und Gurkenscheiben
- 4 cl alkoholfreier Gin
- 2 cl Limettensaft
- Eiswürfel

Alles in einen Becher geben, mit Ginger Beer (Ingwerlimonade) auffüllen und genießen.

„Nicht alle alkoholfreien Gins schmecken gleich. Probieren Sie deshalb mehrere Sorten durch.“

## BABY PIÑA COLADA

- 4 cl Kokossirup
- 4 cl Sahne
- 16 cl Ananassaft
- Eiswürfel

Wer den Cocktail nicht so süß mag, kann 1 cl Zitronensaft dazu geben. Alles in den Shaker geben und kräftig schütteln.

„Likör ersetzen wir in alkoholfreien Cocktails durch Sirup.“

## VIRGIN GIN BASIL SMASH

- 10 Blätter Basilikum und 2 cl Rohrzuckersirup, in einem Shaker kräftig zerstoßen
- 6 cl alkoholfreier Gin
- 3 cl Limettensaft
- Eiswürfel

Alles ohne Eis im Shaker kräftig shaken. Durch ein Sieb in ein Tumbler-Glas abseihen, frische Eiswürfel hinzufügen und mit einem Basilikumblatt dekorieren.

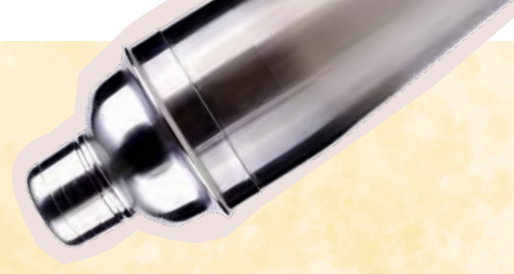
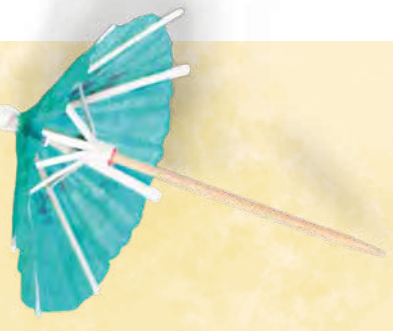
„Manche Mocktails schmecken um Nuancen anders als das Original. Beim Virgin Gin Basil Smash merkt man dank des Basilikumaromas praktisch keinen Unterschied.“

## ESPRESSO FREETINI

- 2 cl alkoholfreier Rum
- 2 cl alkoholfreier Kaffeeликör, alternativ Kaffeesirup
- 2 cl Vanillesirup
- frischer Espresso
- Eiswürfel

Alles zusammen shaken, ohne Eis in eine Cocktailschale füllen und mit Esspressbohnen dekorieren.

„Auch auf den Espresso kommt es hier an. Besonders gut wird der, wenn man die Bohnen frisch mahlt.“





# Ab in die Ferne! Und gesund zurück

In fernen Ländern drohen diverse Infektionserkrankungen. Wer eine Reise plant, sollte sich frühzeitig über Impfungen informieren.



**R**eisepläne zu schmieden, macht Spaß. Der Traum vom unberührten Naturparadies und von lauen Nächten an der Strandbar vertreibt so manche trübe Stimmung im arbeitsreichen Alltag. Besonders in diesem Jahr ist die Vorfreude groß. Schließlich konnte von unbeschwerten Reisen in den Pandemie-Jahren nicht die Rede sein.

Doch ganz ohne Vorsorge sollte man die nächste Reise nicht antreten. Vor allem wenn es in die Ferne geht. Exotische Naturparadiese und lebenslustige Großstädte in tropischen und subtropischen Ländern sind nicht nur traumhafte Reiseziele – manchmal halten sie auch böse Überraschungen bereit. Dr. Tomas Jelinek vom Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin sagt: „Im Zuge der Pandemie wurden in vielen Ländern Mückenschutzmaßnahmen vernachlässigt. Oft weil kein Geld dafür da war.“ Das hat Folgen. „Von Mücken übertragene Krankheiten nehmen in einigen Regionen massiv zu“, stellt der Reisemediziner fest. Dank des Klimawandels finden viele Mückenarten neue Verbreitungsgebiete. „Dazu zählen auch europäische Regionen“, betont Jelinek.

## REISEN MIT DEM RUCKSACK

Mit welchen Gesundheitsrisiken eine Reise verbunden ist, hängt aber nicht nur vom Reiseziel ab. Auch die Art der Reise macht einen Unterschied. Die große Freiheit versprechen Rucksacktouren. Dabei kommt



## REISEDURCHFALL VORBEUGEN

### Essen

Vorsicht mit ungewohnten Speisen, vor allem mit Streetfood

Merksatz: „**Koch es, schäl es oder vergiss es!**“

### Trinken

Vorsicht mit Wasser aus der Leitung: abkochen!

Wasser in Flaschen bevorzugen



## VOR DER REISE

**Bei der Planung:** über häufig vorkommende Krankheiten im Reiseland informieren, etwa beim Centrum für Reisemedizin: [www.crm.de/laender/laender.asp](http://www.crm.de/laender/laender.asp)

**Bei Reisen auf andere Kontinente wichtig:** vier bis sechs Wochen vor Abreise eine reisemedizinische Beratung

**Termin gut vorbereiten:** Reiseroute und Aktivitäten sind entscheidend, Impfpass nicht vergessen!

**Themen:** Gesundheitsrisiken im Land, Impfungen und andere Vorsichtsmaßnahmen

## Impfungen besprechen:

Cholera, Denguefieber, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Japanische Enzephalitis, Gelbfieber, Hepatitis (A, B), Influenza, Meningokokken, Poliomyelitis, Tollwut, Typhus

man mit Land und Leuten direkt in Kontakt – und zwar buchstäblich. In vollgestopften Bussen und Bahnen, beim Couchsurfing oder auf gut besuchten Märkten überträgt sich nicht nur schnell das aufregend neue Lebensgefühl, sondern manchmal auch eine lästige Infektionskrankheit. Gefürchtet ist der Reisedurchfall, auch unter dem Namen „Montezumas Rache“ bekannt. Übrigens: Eine Impfung gegen Cholera schützt auch vor dem Toxin des häufigsten Durchfallerregers, dem ETEC-Bakterium.

## FIEBER AUS DEN TROPEN

Wer unterwegs Fieber bekommt, hat es vielleicht mit Malaria oder der „ignorierten Pandemie“ zu tun, wie Tomas Jelinek das Denguefieber nennt. Diese von der Tigermücke übertragene Krankheit entwickelt sich in vielen Regionen zu einem ernststen Problem. Die Mücke wandert zum Beispiel vermehrt aus dem südostasiatischen Raum nach Afrika ein. Dort sorgt sie inzwischen auch in Städten für Ausbrüche.





**TIPP: ELEKTROLYTLÖSUNG SELBST MACHEN**

Auf 1 Liter Trinkwasser:

- 8 TL (Trauben-)Zucker
- 1 gestrichener TL Kochsalz
- ¾ TL Backpulver
- ggf. Fruchtsaft zufügen
- über den Tag verteilt ca. 2 Liter davon trinken
- hilft auch: zusätzlich 1 bis 2 Bananen essen

Reisende bringen das Denguefieber immer häufiger mit nach Deutschland, wie zuletzt Ibiza-Urlauber. Aber auch die Überträgerin des Denguefiebers, die Tigermücke, zieht auf die nördliche Halbkugel. So ist sie in Südfrankreich schon fast heimisch geworden und wird immer öfter auch in Deutschland beobachtet.

**REISEN MIT KINDERN**

Kinder erkunden die Welt mit allen Sinnen. Gerade in der Ferne können Pflanzen und Tiere unerwartete Gefahren bergen. So ist in Südafrika die Tollwut unter Wildtieren außer Kontrolle geraten, weiß Tomas Jelinek. Der Impfstoff ist in diesem Land knapp, eine nachträgliche Tollwut-Impfung – die einzige wirksame

Behandlung – nicht zuverlässig möglich. Vorsorglich sollte nicht nur die Reiseapotheke auf Kinderbedürfnisse abgestimmt sein, sondern auch der Impfschutz.

**REISEN IM ALTER**

Für ältere Menschen sind reisemedizinische Beratungen besonders wichtig. Außerdem sollten sie einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten mitnehmen, die sie regelmäßig einnehmen müssen. Nicht zuletzt rät Jelinek, an die Corona-Schutzimpfung zu denken. Der Experte betont: „Die Pandemie ist zwar vorbei, aber Covid nicht.“

**KRANK NACH DER REISE?**

Nach einer Reise in tropische und subtropische Länder bieten auf Reisemedizin spezialisierte Ärzte Untersuchungen an. Die Diagnostik ergänzt die allgemeine Untersuchung um die im Reiseland üblichen Infektionskrankheiten und Parasiten. Weitere Informationen dazu gibt es zum Beispiel beim Centrum für Reisemedizin.

**GESUNDES GEPÄCK****Infektionsschutz**

- Impfungen aktuell halten: Die BKK-VBU übernimmt die Kosten aller Reise-Impfungen
- Impfpass nicht vergessen!
- **Mit dem Arzt besprechen:** Notfallantibiotikum
- Örtliche und heimische Notfallnummern

**Schmerzen und Fieber**

- Mittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen oder Paracetamol
- Fieberthermometer

**Insektenstiche**

- **Vorbeugen:** Insektenschutzmittel, Mückennetz
- **Behandeln:** kühlendes Gel, Antihistaminika

**Reisedurchfall**

- Elektrolytpulver
- Präparate mit dem Wirkstoff Loperamid

**Wundversorgung**

- Desinfektionsmittel
- Pflaster

**Sonnenbrand**

- **Vorbeugen:** Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung
- **Behandeln:** kühlendes After-Sun-Gel, Panthenol-Spray

**Erkältungen**

- Nasenspray
- Ohrentropfen
- Hustensaft

**Reiseübelkeit**

Kaugummis oder Präparate mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat



**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 der 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.



## Gesundheit verstehen

Die BKK-VBU bietet für die Region eine ganze Reihe besonderer Leistungen, die wir an dieser Stelle vorstellen möchten. Wir beginnen mit unseren umfassenden Angeboten für Kinder.

### BKK STARKE KIDS

Dieses Programm unterstützt bereits werdende Eltern mit vielen Leistungen, die weit über die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen. Es fördert auch die gesundheitliche Entwicklung der Kinder. Alle Extras werden über die Gesundheitskarte abgerechnet. Zu den speziellen Vorsorgeuntersuchungen gehören zum Beispiel diese Angebote:

- Schwangeren- und Elternberatung U0 – ein guter Start schon vor der Geburt
- BKK Babycheck im ersten bis fünften Lebensmonat
- Zusätzliche Augenuntersuchung
- Frühe Sprachbeurteilung
- U10/Grundschulcheck I (sieben und acht Jahre)

- U11/Grundschulcheck II (neun und zehn Jahre)
- HPV-Impfberatung
- Depressionsscreening
- Mediensuchtscreening (zwei bis 17 Jahre)
- Jugenduntersuchung J2 (16 bis 17 Jahre)

### WIE KÖNNEN SIE DIE LEISTUNG IN ANSPRUCH NEHMEN?

- Vereinbaren Sie einen Termin beim teilnehmenden Kinder- oder Jugendarzt.
- Unterzeichnen Sie die Teilnahmeerklärung am Programm.
- Wir rechnen die Untersuchungen direkt über Ihre Gesundheitskarte ab.

Weitere Informationen unter [www.meine-krankenkasse.de/starkekids](http://www.meine-krankenkasse.de/starkekids)

In Brandenburg findet man herrliche Seen, die zum Schwimmen einladen. BKK-VBU-Kolleginnen und -Kollegen verraten ihre Lieblingsplätze am Wasser.

### Brandenburg: Ausflüge ans Wasser

#### Badebar am Dämeritzsee

Heidrun Funke, Erkner: „Coole Strandbar mit Kajak und SUP-Boards-Verleih.“  
Adresse: Am Dämeritzsee 2, 15537 Erkner



#### Waldbad Templin

Marco Becke, Potsdam: „Das Waldbad Templin am Templiner See in Potsdam ist der perfekte Zufluchtsort.“  
Adresse: Templiner Straße 110, 14473 Potsdam



#### Seebad Caputh

Marco Becke, Potsdam: „Traumhafter Blick über den See mit authentischem Südsee-Feeling.“  
Adresse: Weg zum Strandbad 1, 14548 Schwielowsee, Ortsteil Caputh



Stadtbad Charlottenburg

## Schwimmen in Berlin

Die 62 Berliner Schwimmbäder sind echte Architekturwunder – und bieten viel mehr als die Möglichkeit, sich fit zu halten.

Das Stadtbad Mitte ist wohl eines der sehenswertesten Bäder Berlins: drei Etagen Fenster auf jeder Seite, die Decke aus Glasbausteinen und mittendrin ein 50-Meter-Becken. Zur Eröffnung 1930 galt es als modernstes Bad Europas; das älteste Bad Berlins ist es allerdings nicht. Schon zuvor gab es seit 1888 an gleicher Stelle eine Badeanstalt, die allerdings weniger dem Schwimmen als dem Baden und Duschen diente: Das war zu dieser Zeit in den meisten Berliner Wohnungen nicht möglich. Der Mediziner Rudolf Virchow propagierte allerdings regelmäßige Hygiene zur Vorbeugung von Seuchen, weshalb alle Berliner eine Bade- und Waschmöglichkeit in der Nähe haben sollten.

Berlin baute aber nicht nur aus diesem Grund Bäder. Im 1911 eröffneten Stadtbad Spandau Nord sollten zukünftige Turnlehrer im Schwimmen fit gemacht werden. Anfang der 1970er-Jahre war es dann der „Goldene Plan“ der Bundesrepublik, der auch in Westberlin seine Spuren hinterließ: Um fit zu werden, soll-

ten alle wohnortnah ein Schwimmbad finden. Gleich vier Kombibäder entstanden, jeweils als Hallen- und Sommerbad. Auch in der Hauptstadt der DDR wurden Volksschwimmbäder gebaut – typisch mit wellenförmigem Dach wie am Trepptower Baumschulenweg. Inzwischen sind in Deutschland viele Bäder wieder geschlossen worden: zu teuer der Unterhalt, zu stark der Sanierungsbedarf. Nicht so in Berlin. Die Stadt beschließt sogar Schwimmbad-Neubauten. In der Hauptstadt wird weiter geschwommen, gerutscht oder die Poolnudel gequält – mit Badeoberteil oder ohne – jeder nach seiner Fassung.

Tipp: der Podcast „Chlorgesänge“ von Ute Zill und Martina Schrey

Mehr zu den hier vorgestellten Bädern im Internet: [www.berlinerbaeder.de](http://www.berlinerbaeder.de)

Die bekanntesten Anbieter von Schwimmkursen in Berlin: Berliner Bäder-Betriebe, DLRG und der Berliner Schwimm-Verband.

## Veranstaltungen in Ihren ServiceCentern

### ERKNER

#### Kräuterwanderung

Sonntag, 20. August, 10 Uhr

Lernen Sie, heimische Pflanzen zu bestimmen und deren Heilwirkung für sich zu nutzen. Neben praktischen Tipps zu Ernte und Anwendung erfahren Sie auch Aspekte aus der Pflanzenmythologie. Anmeldung per E-Mail bei [heidrun.funke@bkk-vbu.de](mailto:heidrun.funke@bkk-vbu.de) oder online. Kosten: 5 Euro pro Person

### POTSDAM

#### Kräuterwanderung mit Waldbaden

Freitag, 16. Juni, 14 Uhr

Ein Aufenthalt in der Natur – ohne körperliche Anstrengung, aber mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und einer Wildkräuterführung. Ein Angebot für Erwachsene, Hunde können nicht mitgebracht werden. Anmeldung per E-Mail bei [marco.becke@bkk-vbu.de](mailto:marco.becke@bkk-vbu.de) oder online. Kosten: für BKK-VBU-Versicherte 10 Euro

### FALKENSEE

#### Kräuterwanderung mit Waldbaden

Samstag, 9. September, 10.30 Uhr

Kommen Sie mit uns in den Bredower Forst. Beschreibung und Kosten wie beim Angebot des SC Potsdam. Anmeldung per E-Mail bei [cornelia.jacobs@bkk-vbu.de](mailto:cornelia.jacobs@bkk-vbu.de) oder online.

Sie sind an Veranstaltungen in der Region interessiert und möchten sich anmelden? Auf unserer Webseite finden Sie verschiedene Angebote. Weitere Informationen unter

[www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb](http://www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen-brb)  
Oder scannen Sie den QR-Code.



Text Schwimmbäder Berlin: Ute Zill, Martina Schrey, Fotos: Fridolin Freudenfett/wikimedia, SWP Potsdam, Patrick P. Paley/Adobe Stock, Berliner Bäder; Illustrationen: pixelleibe/Adobe Stock, Freepik





## Vor Ort in Mitteldeutschland

Gesundheit in den besten Händen mit Vor-Ort-Service in Dresden, Erfurt, Halle, Jena, Leipzig, Magdeburg, Meiningen und Nordhausen.

### Schlau unterwegs

#### Erste-Hilfe-Kurs für junge Eltern in Magdeburg

Samstag, 24. Juni, 9 bis 13 Uhr,  
BKK-VBU ServiceCenter, Breiter Weg 263,  
39104 Magdeburg  
Die Teilnahme ist für Versicherte der BKK-VBU  
kostenfrei, alle anderen zahlen 45 Euro, An-  
meldung per E-Mail: [magdeburg@bkk-vbu.de](mailto:magdeburg@bkk-vbu.de)

#### Ökofete in Leipzig

Sonntag, 25. Juni, 12 bis 19 Uhr,  
Clara-Zetkin-Park, 04107 Leipzig  
Die Umweltverbrauchermesse präsentiert  
über 50 Aussteller mit Fokus auf Umwelt-  
schutz und Nachhaltigkeit. Der Eintritt ist kos-  
tenfrei. Infos: [www.oekoewe.de/oekofete](http://www.oekoewe.de/oekofete)

#### Aktionstag Herzgesundheit in Nordhausen

Donnerstag, 17. August, 10 bis 16 Uhr,  
BKK-VBU ServiceCenter, Bahnhofstraße 19 c,  
99734 Nordhausen  
Strampeln und trinken Sie sich fit: Testen Sie  
das Smoothie-Bike, genießen Sie herzgesunde  
Highlights. Der Eintritt ist kostenfrei. Anmel-  
dung per E-Mail: [nordhausen@bkk-vbu.de](mailto:nordhausen@bkk-vbu.de)

#### Immer bestens informiert in Mitteldeutschland

Wir beraten Sie nicht nur in unseren  
ServiceCentern, wir engagieren uns auch  
bei Veranstaltungen unserer  
Gesundheitsnetzwerke.  
Weitere Termine im Internet:  
[I.ead.me/region-md](http://I.ead.me/region-md)



### Gut vorgebeugt

Mit Homöopathie  
ganzheitlich  
bestens versorgt.



Mit ihren Ange-  
boten punktet  
die BKK-VBU  
regelmäßig beim  
Krankenkassen-  
vergleich des  
Magazins Focus  
Money.

#### 1. Ergänzendes Angebot

Viele Menschen vertrauen der Homöo-  
pathie zur Aktivierung der Lebens- und  
Selbstheilungskräfte. Die Behandlung  
ist als Erweiterung der Schulmedizin  
auf Krankheiten fokussiert, die nicht  
chirurgisch behandelt werden müssen.

#### 2. Ärztliche Behandlung ohne Wartejahre

Die Behandlung erfolgt bei Vertrags-  
Kassenärzten. Per Unterschrift bestätigen  
Versicherte die Teilnahme am Vertrag und  
nutzen die homöopathischen Arztsprech-  
stunden sofort ohne Wartejahre. Die  
Abrechnung mit Heilpraktikern ist  
ausgeschlossen.

#### 3. Teilnehmende Homöopathen finden

Kassenärzte und Apotheker des Deutschen  
Zentralvereins homöopathischer Ärzte e. V.  
unter <https://arztsuche.dzvhae.de>

#### 4. Persönliches Naturarznei-Budget

Bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr für nicht  
verschreibungs-, aber apothekenpflichtige  
Arzneimittel der homöopathischen,  
anthroposophischen und pflanzlichen  
Therapie, Kinder bis zum zwölften Lebens-  
jahr erhalten bis zu 150 Euro jährlich.

#### 5. Grünes Rezept checken

Der Arzt hat ein Privatre-  
zept ausgestellt? Einfach  
den QR-Code scannen und  
die Erstattungsfähigkeit  
prüfen.



#### 6. Rezepte und Quittungen per App einreichen

Die BKK-VBU App spart Porto und schont  
die Umwelt. Alle Funktionen unter  
[www.meine-krankenkasse.de/app](http://www.meine-krankenkasse.de/app)

## Mit sensiblen Fingerspitzen

### Erweiterte Brustkrebsfrüh- erkennung „Discovering Hands“ in Sachsen und Sachsen-Anhalt

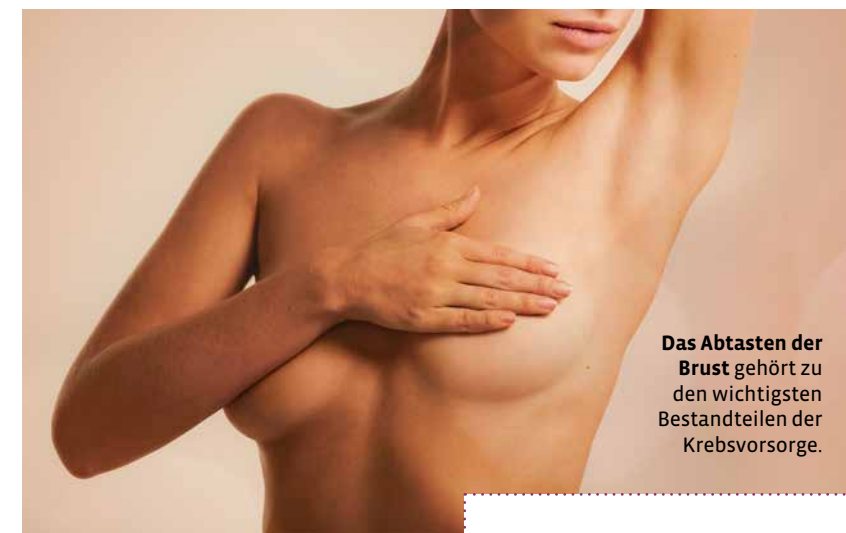
In Deutschland erkrankt jede achte Frau  
im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Laut  
Deutscher Krebsgesellschaft liegt das  
mittlere Erkrankungsalter bei 64 Jahren.  
Aber auch bei jüngeren Frauen zwischen  
30 und 40 nehmen Auffälligkeiten zu,  
konstatiert Dr. Susi-Hilde Michael, Medi-  
zinisch-Taktile Untersucherin in Sachsen.  
Um durch eine frühe Erkennung die  
Behandlung positiv zu beeinflussen, ist es  
wichtig zu wissen, was frau tun kann.

#### WEGE ZUR BRUSTGESUNDHEIT

Neben regelmäßiger Selbstabtastung,  
bildgebenden Verfahren wie Brustsono-  
grafie oder dem Mammografiescreening  
(für alle Frauen zwischen 50 und 69 Jah-  
ren, alle zwei Jahre) können Frauen ab 30  
die gynäkologische Tastuntersuchung  
der Brüste und Lymphknoten in den  
Achselhöhlen in Anspruch nehmen. Sie  
gilt als Kernbestandteil der jährlichen  
Brustkrebsvorsorge.

#### VERFEINERTE TASTUNTERSUCHUNG

Blinde und sehbeeinträchtigte Menschen  
verfügen oft über einen überragenden  
Tastsinn. Diese Kompetenz hat Dr. Frank  
Hoffmann, Facharzt für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe, als Gründer von „Disco-  
vering Hands“ erkannt und im Rahmen  
eines neunmonatigen Ausbildungskon-  
zepts systematisiert. Als ergänzende Diag-  
noseform zur jährlichen Gyn-Vorsorge  
erspüren speziell qualifizierte sehbe-  
hinderte Medizinisch-Taktile Unters-  
cherinnen (MTUs) bereits sehr kleine  
Veränderungen oder Unregelmäßigkeiten  
von fünf bis acht Millimetern. Gynäkolo-  
gen ertasten Gewebeeränderungen im  
Schnitt ab einem Durchmesser von zehn  
Millimetern. Bei der zwischen 30 und 60  
Minuten dauernden Untersuchung orien-



Das Abtasten der  
Brust gehört zu  
den wichtigsten  
Bestandteilen der  
Krebsvorsorge.

tiert sich die MTU mithilfe von Klebestrei-  
fen an der Brust und tastet diese nach  
einem standardisierten Verfahren in allen  
Gebetiefen ab. Das Ergebnis dieser Tak-  
tilografie wird im Anschluss besprochen  
und steht immer unter frauenärztlicher  
Verantwortung.

Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sich  
auch der Berliner Radiologe Wieland  
Wartenberg mit Brustsonografie und  
Mammografie. Er hält die taktile Unter-  
suchung für hilfreich, zumal die Zeit  
in gynäkologischen Praxen oft sehr  
eingeschränkt ist. Die Tastuntersucherin  
dagegen hat bis zu einer Stunde Zeit. „Die  
taktilen Sinne der MTUs sind sehr ausge-  
prägt, nach ihrer fundierten Ausbildung  
verfügen sie auch über eine entsprechen-  
de Erfahrung“, so Wartenberg.

#### KEINE CHANCE UNGENUTZT LASSEN

„Mich muss niemand erst davon über-  
zeugen, dass wir keine Chance ungenutzt  
lassen dürfen, Brustkrebs so früh wie  
möglich zu erkennen“, sagt Andrea Galle,  
Vorständin der Krankenkasse. Seit zehn  
Jahren bietet die BKK-VBU das Programm  
an. Von „Discovering Hands“ profitieren  
alle, Patientinnen und Ärzte müssen  
weniger befürchten, etwas übersehen zu  
haben. Und Menschen, die wegen ihres  
Handicaps schwer einen Beruf finden, ha-  
ben hier eine interessante Jobperspektive.

#### TEILNAHME FÜR BKK-VBU- VERSICHERTE LEICHT GEMACHT

Teilnehmende „Discovering  
Hands“-Praxen finden Sie unter  
[www.discovering-hands.de/  
praxisfinder](http://www.discovering-hands.de/praxisfinder)

Für die Untersuchung ist  
weder ein Arztwechsel noch  
eine Überweisung nötig. Einen  
Termin vereinbaren Sie bitte  
direkt mit der Praxis.

Die Brustuntersuchung kön-  
nen Versicherte ab 18 Jahren  
ohne Altersbegrenzung einmal  
pro Jahr wahrnehmen.

Die BKK-VBU übernimmt die  
Untersuchungskosten in Höhe  
von 58,50 Euro. Legen Sie in der  
Praxis einfach Ihre BKK-VBU-  
Gesundheitskarte vor.

#### VERSORGUNG IN DER REGION

Deutschlandweit arbeiten über 50 aus-  
gebildete MTUs in 130 Facharztpraxen, Kli-  
niken und „Discovering Hands“-Zentren.  
In Sachsen und Sachsen-Anhalt praktizier-  
ten fünf ausgebildete Expertinnen in  
14 Praxen unter anderem in **Leipzig, Mark-  
kleeberg, Chemnitz, Plauen, Reichen-  
bach, Zwickau, Dresden und Halberstadt.**





## Vor Ort im Norden

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

## Hautscreening

### Besondere Verträge im Norden

Wer in Sachen Gesundheit und Medizin etwas mehr erwartet, ist bei der BKK·VBU bestens aufgehoben: Mit unseren exklusiven Leistungen sorgen wir für eine größere therapeutische Auswahl und bessere Vorsorge. Ein Beispiel dafür ist unser Zusatzangebot Hautscreening. Zur Kostenübernahme brauchen Sie nur Ihre



Gesundheitskarte bei einer der teilnehmenden Facharztpraxen für Haut- und Geschlechtskrankheiten vorlegen.

Hautkrebs gehört zu den am weitesten verbreiteten Krebsarten in Deutschland – und zu den am meisten unterschätzten. Hautkrebs kann jedoch früh erkannt werden, da er sich sichtbar entwickelt. Das heißt, je früher der Tumor erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen; bei Hautkrebs sind sie sogar ausgesprochen hoch. Deshalb übernehmen wir im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen grundsätzlich für Versicherte ab 35 alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening. Die Untersuchung beinhaltet Anamnese, Untersuchung des gesamten Körpers inklusive Fußsohlen, Zehenzwischenräumen, Kopfhaut und Genitalbereich sowie Beratung und Dokumentation.

Da es aber gerade bei Hautkrebs so wichtig ist, dass er früh erkannt wird, haben wir in den meisten Bundesländern besondere Versorgungsverträge geschlossen, die Untersuchungen in einem frühen Alter ermöglichen. So können Kundinnen und Kunden der BKK·VBU zum Beispiel in den Bundesländern Bremen und Niedersachsen ab Geburt jährlich ein kostenloses Hautkrebscreening in Anspruch nehmen, Versicherte in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern ab Geburt alle zwei Jahre.

.....  
Eine Übersicht und weitere Infos über die regionalen Hautkrebs-Vorsorgeprogramme finden Sie unter [www.meine-krankenkasse.de/haut](http://www.meine-krankenkasse.de/haut)



## Photodynamische Therapie

### Extraleistung in Zusammenarbeit mit dem GesundheitsVerbund Nord

Wir alle lieben Sonnenlicht, doch im Übermaß schadet die ultraviolette Strahlung unserer Haut. Die häufigste hierdurch verursachte Hautveränderung ist die aktinische Keratose, eine Vorstufe des hellen Hautkrebses. Jeder zehnte Europäer unter 40 Jahren ist davon betroffen. Rechtzeitig erkannt, können die Hautveränderungen gut behandelt werden. In Zusammenarbeit mit dem GesundheitsVerbund Nord bieten wir eine schonende Entfernung dieser Hautveränderung mittels photodynamischer Therapie (PDT) an.

#### ALTERNATIVE ZUR OP

Bei einer rechtzeitigen Behandlung kann eine Weiterentwicklung der oft über Jahre unbemerkten aktinischen Keratose zum hellen Hautkrebs in den meisten Fällen verhindert werden. Arzt und Patient stimmen gemeinsam ab, welche Behandlung am besten geeignet ist. Eine schonende Therapie ist PDT, die als innovative Alternative zu operativen Verfahren gilt. Diese Behandlungsmethode erreicht sehr gute Heilungserfolge.

#### PHOTODYNAMISCHE THERAPIE?

Dabei werden die kranken Hautzellen gezielt zerstört, das gesunde umliegende Gewebe aber geschont.

Die ambulante Therapie beinhaltet neben der nicht invasiven, schmerzarmen Lichttherapie auch die ärztliche Behandlung mit dem Arzneimittel Ameluz®. Die Methode hinterlässt in der Regel keine sichtbaren Narben. Grundsätzlich reicht eine einmalige Behandlung aus. Maximal sind zwei Sitzungen erforderlich.

#### KEINE EIGENBETEILIGUNG

Dieses Angebot kann bei ausgewählten Ärzten in Anspruch genommen werden. Eine Eigenbeteiligung fällt für Kundinnen und Kunden der BKK·VBU nicht an. Die Kosten werden vollständig von uns übernommen und direkt vom Arzt mit uns abgerechnet. Sie vereinbaren einfach einen Termin mit einem am Vertrag teilnehmenden Arzt. Er klärt Sie umfassend über die Behandlung auf.

.....  
Eine Übersicht der teilnehmenden Ärzte und weitere Informationen



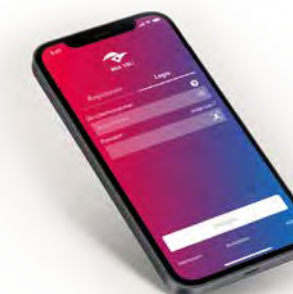
zur PDT finden Sie auf der Internetseite unseres Kooperationspartners. Einfach den QR-Code einscannen.

## BKK·VBU App – einfach & digital

Sie möchten sich den Weg zum Briefkasten sparen oder Termine in einem unserer ServiceCenter einfach online buchen? Dann sind unsere App und Online-Services genau das Richtige für Sie!

Zusätzlich zu unseren Angeboten auf [www.meine-krankenkasse.de](http://www.meine-krankenkasse.de) arbeiten wir kontinuierlich an der Weiterentwicklung der BKK·VBU App und bauen das Angebot und die Vielfalt der Funktionen stetig aus. Aktuell bietet die App folgende Möglichkeiten:

- ✓ Rechnungen einreichen
- ✓ Krankschreibungen digital übermitteln
- ✓ Änderungen bei persönlichen Daten mitteilen
- ✓ Kontakt mit uns aufnehmen
- ✓ Gesendete Nachrichten einsehen
- ✓ Persönliche Daten einsehen



.....  
Die BKK·VBU App können Sie im Apple App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) herunterladen.

Oder nutzen Sie ganz einfach den hier abgebildeten QR-Code. Weitere nütz-



liche Infos finden Sie auch unter [www.meine-krankenkasse.de/app](http://www.meine-krankenkasse.de/app)





## Vor Ort in Süddeutschland

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

## Yoga – Energie für Körper und Geist

Was hinter dem Mythos steckt, erklärt Yogalehrerin Ellen Morcher-Kipp.



**Ellen Morcher-Kipp** hat sich mit der Eröffnung des „Seellenwerks“ in Kornwestheim 2020 ihren Traum vom eigenen Yogastudio erfüllt.

### Warum braucht die Welt mehr Yoga?

Weil Yoga den optimalen Ausgleich zum ständigen „Höher, schneller, weiter“ unseres Alltags bietet. Yoga ist perfekt für unsere Balance und hilft, Resilienz aufzubauen. Beim Praktizieren ist jeder bei sich, körperlich und mental. Yoga ist ein Zustand, in dem der Geist Ruhe findet. Und zugleich der Körper gestärkt und mobilisiert wird. Yoga hat zudem einen Detox-Effekt, da Entgiftungsorgane wie Leber und Niere stimuliert werden. Es gibt keinen Teil von uns, der nicht profitiert.

### Wie bist du zum Yoga gekommen?

Ich bin seit mehr als 20 Jahren Sport- und Gymnastiklehrerin. Und konnte mit Yoga erst einmal wenig anfangen. Bis ich durch Zufall in eine Yogastunde gestolpert bin und mich danach so gut wie noch nie gefühlt habe: eben in Balance. Das hat meine Neugier geweckt: Warum ist das so? Kurz darauf habe ich die Ausbildung zur Yogalehrerin begonnen.

### Ist Yoga Sport oder mehr Entspannung?

Es ist beides. Natürlich hängt es davon ab, welchen Yogastil man praktiziert. Jede Yogastunde umfasst neben Körperübungen auch meditative Elemente mit dem Ziel, den Geist

zu beruhigen und das Körperbewusstsein zu stärken. Mittlerweile belegen viele Studien diese positiven Effekte.

### Welchen Yogastil unterrichtest du?

Ich unterrichte überwiegend Vinyasa-Yoga. Das lässt sich als „Meditation in Bewegung“ beschreiben: Dynamische und manchmal ziemlich kraftvolle Körperübungen werden mit der Atmung synchronisiert und als sogenannter Flow aneinandergereiht. Meine Teilnehmenden berichten oft, dass sie während der kompletten Yogastunde den Alltag ausblenden können und geerdet nach Hause gehen. Spannend sind für viele auch die außergewöhnlicheren Stile, die mein Team im „Seellenwerk“ unterrichtet: Vom Aerial-Yoga, bei dem die Übungen in einem von der Decke hängenden Tuch ausgeführt werden, bis zum Yin-Yoga, einem eher ruhigen Yogastil, ist für alle etwas dabei.

### Für wen eignet sich Yoga?

Für jede und jeden, bis ins hohe Alter. Schon Kinder ab vier Jahren haben Spaß an den Übungen. Sie lernen, in sich hineinzuhören und ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Aus meiner Sicht ein ganz wichtiges Rüstzeug für das Leben. Erwachsene schätzen, dass sie während einer Yogaeinheit den Alltag ausblenden und zur Ruhe kommen können.

### Was sollte ich schon zu Beginn können?

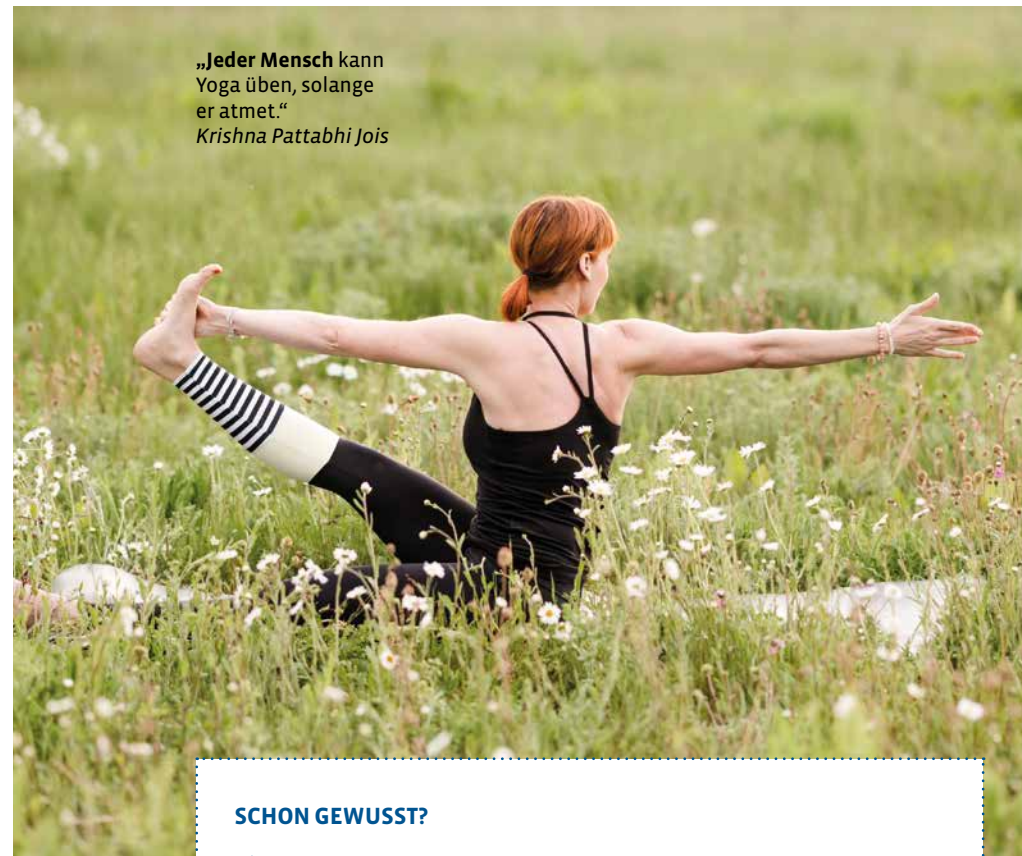
Du solltest dich darauf einlassen können, mit Offenheit etwas Neues auszuprobieren. Das Tolle am Yoga ist, dass wir alle lebenslang „üben“. Wir starten mit dem Einfachen und steigern individuell. Jeder auf seiner Matte, in jeder Stunde neu. Es geht nicht darum, körperliche Höchstleistungen zu erbringen.

### Wie finde ich ein gutes Yogastudio?

Man sollte sich Zeit nehmen und ausprobieren, welcher Yogastil zu einem passt. Der Wohlfühlfaktor im Studio und in der Gruppe ist wichtig, damit man gerne in die Stunden geht, sich fallen lassen und auf die Yogapraxis einlassen kann. Viele Studios bieten Schnupperstunden an – anschließend lässt man sich am besten vom Bauchgefühl leiten.









### Macht Yoga glücklich?

Klares Ja! Yoga macht uns stark, entspannt und wir fühlen uns glücklicher.



„Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet.“  
Krishna Pattabhi Jois

### SCHON GEWUSST?

-  Es heißt laut Duden auch „der Yoga“!
-  Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit“ oder „Verbindung“. Die ältesten überlieferten Texte sind mehr als 3.500 Jahre alt.
-  Die ursprünglichste Form der Yogapraxis ist die Meditation zur Stärkung des Geistes.
-  Weltweit sind mehr als 130 verschiedene Yogastile bekannt.
-  Die Körperhaltungen, die während der Yogaeinheiten geübt werden, werden „Asanas“ genannt.
-  Die bekanntesten Asanas sind der „Baum“ für mehr Stabilität und der „herabschauende Hund“, durch den die Körperrückseite gedehnt und Schulter- und Armmuskulatur gestärkt werden.
-  Zur Grundausstattung für die Yogastunde gehören eine rutschfeste Yogamatte und bequeme, nicht zu weite Sportkleidung (ein weites T-Shirt rutscht bei manchen Asanas gerne über den Kopf). Matten und andere Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurte halten die meisten Yogastudios kostenfrei bereit.
-  Die BKK-VBU beteiligt sich an den Kurskosten für zertifizierte Hatha-Yogakurse mit bis zu 400 Euro im Jahr. Informationen und einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie online unter [www.meine-krankenkasse.de/kurse](http://www.meine-krankenkasse.de/kurse)



## Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern

Erfahren Sie in unseren Erste-Hilfe-Kursen, wie Sie Ihrem Baby oder Kleinkind im Notfall bestmöglich helfen.

In unseren Kompaktkursen lernen Sie, wie Sie Unfälle vermeiden und Gefahren verringern können – und wie Sie im Ernstfall richtig handeln. Neben theoretischem Wissen erhalten Sie Gelegenheit zu praktischen Übungen und dürfen all Ihre Fragen rund um die Erste Hilfe stellen. Kursinhalte sind neben dem Versorgen kleinerer Wunden unter anderem das Entfernen von Fremdkörpern aus Luft- und Speiseröhre, der richtige Umgang mit Verbrennungen, Vergiftungen und Fieberkrämpfen sowie Maßnahmen zur Wiederbelebung.

Die Kurse finden im Service-Center Kornwestheim im Salamander-Areal, Bau 6 an der Stammheimer Straße 10 statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Plätze sind allerdings begrenzt. Daher bitten wir um vorherige Anmeldung per E-Mail an [kornwestheim@bkk-vbu.de](mailto:kornwestheim@bkk-vbu.de), telefonisch unter 07154 8543-1720 oder jederzeit online über den QR-Code.



**Erste Hilfe für Babys**  
Donnerstag, 22. Juni, 17 bis 19 Uhr

**Erste Hilfe für Kleinkinder**  
Donnerstag, 6. Juli, 17 bis 19 Uhr





## Vor Ort im Südwesten

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

## Gesund leben und die Umwelt schützen

Unsere Lebensweise hinterlässt Spuren in der Umwelt. Deswegen setzt die BKK-VBU auf grüne Energie und umweltschonendes Arbeiten. Projekte für gesundes Essen begeistern auch die Jüngsten.

Für die BKK-VBU sind Umwelt und Gesundheit untrennbar miteinander verbunden. Nur in einer intakten Gesellschaft und einer gesunden Umwelt können wir auch selbst gesund werden und bleiben. Deswegen engagiert sich die BKK-VBU jeden Tag dafür, die Welt nachhaltiger zu machen. Prozesse werden so umwelt- und ressourcenschonend wie möglich gestaltet.

### UMWELTMANAGEMENT

Als Dienstleistungsunternehmen hat die BKK-VBU einen vergleichbar geringen Verbrauch natürlicher Ressourcen. Trotzdem hat sie als eine der ersten gesetzlichen Krankenkassen ein systematisches CSR-Management. CSR steht für „Corporate Social Responsibility“ und ist die Verantwortung von Unternehmen als Teil des nachhaltigen Wirtschaftens. Gesellschaftliche Verantwortung ist für die BKK-VBU eine Grundüberzeugung. Seit 2018 erfasst sie ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und dokumentiert damit ihre wesentlichen direkten und indirekten Umweltauswirkungen als Grundlage für umweltschonendes Arbeiten.

### Das tut die BKK-VBU heute für die Umwelt

- Nutzung von Ökostrom an einem Großteil ihrer Standorte
- Ausbau der digitalen Infrastruktur
- Reduzierung des Papierverbrauchs und Nutzung von Recyclingpapier
- Förderung der klimafreundlichen Mobilität der Mitarbeitenden



Fotos: ImageIn/Adobe Stock, J. Alexander/Adobe Stock, Marina Lohrbach/Adobe Stock; Illustrationen: pixellelie/Adobe Stock, Freepik

### NATURMEDIZIN INKLUSIVE

In ihrem Leistungsangebot setzt die BKK-VBU auf Naturmedizin. So zählen zum Beispiel Zuschüsse zur Osteopathie und zu alternativen Arzneimitteln, Anthroposophie sowie Homöopathie zu ihrem nachhaltigen Portfolio. Darüber hinaus gibt es diverse Konzepte in der freien Natur. Dazu gehören Waldbaden-Workshops, Kräuterwanderungen und Ackerprojekte in Kitas.



### ACKERRACKER – KINDER FÜR NATUR UND NACHHALTIGKEIT BEGEISTERN

Das Bildungsprogramm AckerRacker steht dafür ein, Kinder wieder mit der Natur zu verbinden. Es zeigt, wo unser Essen herkommt – und leistet damit auch einen wichtigen Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit. Kinder essen immer weniger Gemüse; viele probieren das „gesunde Zeug“ erst gar nicht. Außerdem bewegen sich Kinder immer weniger draußen in der freien Natur.

Mit AckerRacker entdecken und erleben Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren spielerisch die Natur und ihre Kreisläufe direkt auf dem Gemüsebeet. Die BKK-VBU fördert das Projekt bereits in mehreren Kindertagesstätten in Hessen und Rheinland-Pfalz. Dabei stehen auch die Themen Nachhaltigkeit und bewusster Umgang mit Lebensmitteln im Fokus. Die Kinder pflanzen, pflegen und ernten auf dem kita-eigenen Acker bis zu 25 Gemüsearten und erleben dabei unmittelbar, wie aus kleinen Samen und Pflänzchen leckeres Gemüse wächst. Der Lernprozess erfolgt mit allen Sinnen. Die Kinder jäten Unkraut, sammeln Regenwürmer, gießen die Pflanzen; am Ende wird die frische Ernte gemeinsam zubereitet und verspeist.



## Events im Südwesten



### WALDBADEN IN OBERURSEL

Regelmäßige Workshops, jeden dritten Samstag im Monat  
Termine: 15. Juli, 19. August, 16. September,  
jeweils von 11 bis 14 Uhr

Veranstaltungsort:

Taunus-Informationszentrum,  
Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel  
Anmeldung per E-Mail:  
jochen.hirchenhein@bkk-vbu.de

### WALDBADEN IN ZWEIBRÜCKEN

Am 15. Juli von 10 bis 14 Uhr in Kleinstein-  
hausen. Anmeldung per E-Mail:  
christian.sachs@bkk-vbu.de

### PLATZWECHSEL IN OBERURSEL

Vom 24. Juli bis 13. August:  
Die BKK-VBU begleitet auch in diesem Jahr das  
Projekt „Platzwechsel“ des Kultur- und Sport-  
fördervereins mit vielen Freizeitangeboten.  
Anmeldungen im Internet:  
<https://platzwechsel.jetzt/oberursel/>

### VEGGIENALE & FAIRGOODS NACHHALTIGKEITSMESSE

Am 23. und 24. September in der Jahrhun-  
derthalle Frankfurt, Pfaffenwiese 301, 65929  
Frankfurt. Besuchen Sie uns an unserem  
Messestand. Wenige Freikarten verfügbar!  
E-Mail an nils.doessereck@bkk-vbu.de

### KRÄUTERWANDERUNG IN ZWEIBRÜCKEN

Am 23. September von 10 bis 13 Uhr. Treffpunkt:  
Parkplatz Tschiffliker Dell, Zweibrücken. Anmel-  
dung per E-Mail: christian.sachs@bkk-vbu.de





## 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.

## Hautscreening

### Besondere Verträge im Westen

Wer in Sachen Gesundheit und Medizin etwas mehr erwartet, ist bei der BKK-VBU bestens aufgehoben: Mit unseren exklusiven Leistungen sorgen wir für eine größere therapeutische Auswahl und bessere Vorsorge. Ein Beispiel dafür ist unser Zusatzangebot Hautscreening. Zur Kostenübernahme brauchen Sie nur Ihre



Gesundheitskarte bei einer der teilnehmenden Facharztpraxen für Haut- und Geschlechtskrankheiten vorlegen.

Hautkrebs gehört zu den am weitesten verbreiteten Krebsarten in Deutschland – und zu den am meisten unterschätzten. Hautkrebs kann jedoch früh erkannt werden, da er sich sichtbar entwickelt. Das heißt, je früher der Tumor erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen; bei Hautkrebs sind sie sogar ausgesprochen hoch. Deshalb übernehmen wir im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen grundsätzlich für Versicherte ab 35 alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening. Die Untersuchung beinhaltet Anamnese, Untersuchung des gesamten Körpers inklusive Fußsohlen, Zehenzwischenräumen, Kopfhaut und Genitalbereich sowie Beratung und Dokumentation.

Da es aber gerade bei Hautkrebs so wichtig ist, dass er früh erkannt wird, haben wir in den meisten Bundesländern besondere Versorgungsverträge geschlossen, die Untersuchungen in einem frühen Alter ermöglichen. So können Kundinnen und Kunden der BKK-VBU zum Beispiel in der Region Rheinland-Pfalz von Geburt an alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening kostenlos in Anspruch nehmen und Versicherte in Nordrhein oder Westfalen-Lippe ab 19 Jahre alle zwei Jahre.

Eine Übersicht und weitere Infos über die regionalen Hautkrebs-Vorsorgeprogramme finden Sie unter [www.meine-krankenkasse.de/haut](http://www.meine-krankenkasse.de/haut)



## Photodynamische Therapie

### Extraleistung in Zusammenarbeit mit dem GesundheitsVerbund Nord

Wir alle lieben Sonnenlicht, doch im Übermaß schadet die ultraviolette Strahlung unserer Haut. Die häufigste hierdurch verursachte Hautveränderung ist die aktinische Keratose, eine Vorstufe des hellen Hautkrebses. Jeder zehnte Europäer unter 40 Jahren ist davon betroffen. Rechtzeitig erkannt, können die Hautveränderungen gut behandelt werden. In Zusammenarbeit mit dem GesundheitsVerbund Nord bieten wir eine schonende Entfernung dieser Hautveränderung mittels photodynamischer Therapie (PDT) an.

#### ALTERNATIVE ZUR OP

Bei einer rechtzeitigen Behandlung kann eine Weiterentwicklung der oft über Jahre unbemerkten aktinischen Keratose zum hellen Hautkrebs in den meisten Fällen verhindert werden. Arzt und Patient stimmen gemeinsam ab, welche Behandlung am besten geeignet ist. Eine schonende Therapie ist PDT, die als innovative Alternative zu operativen Verfahren gilt. Diese Behandlungsmethode erreicht sehr gute Heilungserfolge.

#### PHOTODYNAMISCHE THERAPIE?

Dabei werden die kranken Hautzellen gezielt zerstört, das gesunde umliegende Gewebe aber geschont.

Die ambulante Therapie beinhaltet neben der nicht invasiven, schmerzarmen Lichttherapie auch die ärztliche Behandlung mit dem Arzneimittel Ameluz®. Die Methode hinterlässt in der Regel keine sichtbaren Narben. Grundsätzlich reicht eine einmalige Behandlung aus. Maximal sind zwei Sitzungen erforderlich.

#### KEINE EIGENBETEILIGUNG

Dieses Angebot kann bei ausgewählten Ärzten in Anspruch genommen werden. Eine Eigenbeteiligung fällt für Kundinnen und Kunden der BKK-VBU nicht an. Die Kosten werden vollständig von uns übernommen und direkt vom Arzt mit uns abgerechnet. Sie vereinbaren einfach einen Termin mit einem am Vertrag teilnehmenden Arzt. Er klärt Sie umfassend über die Behandlung auf.

Eine Übersicht der teilnehmenden Ärzte und weitere Informationen



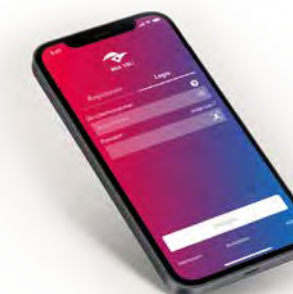
zur PDT finden Sie auf der Internetseite unseres Kooperationspartners. Einfach den QR-Code einscannen.

## BKK VBU App – einfach & digital

Sie möchten sich den Weg zum Briefkasten sparen oder Termine in einem unserer ServiceCenter einfach online buchen? Dann sind unsere App und Online-Services genau das Richtige für Sie!

Zusätzlich zu unseren Angeboten auf [www.meine-krankenkasse.de](http://www.meine-krankenkasse.de) arbeiten wir kontinuierlich an der Weiterentwicklung der BKK-VBU App und bauen das Angebot und die Vielfalt der Funktionen stetig aus. Aktuell bietet die App folgende Möglichkeiten:

- ✓ Rechnungen einreichen
- ✓ Krankschreibungen digital übermitteln
- ✓ Änderungen bei persönlichen Daten mitteilen
- ✓ Kontakt mit uns aufnehmen
- ✓ Gesendete Nachrichten einsehen
- ✓ Persönliche Daten einsehen



Die BKK-VBU App können Sie im Apple App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) herunterladen. Oder nutzen Sie ganz einfach den hier abgebildeten QR-Code. Weitere nütz-



liche Infos finden Sie auch unter [www.meine-krankenkasse.de/app](http://www.meine-krankenkasse.de/app)





**Erst kalt, dann warm:** Die Wechselbäder in der Kita findet Oskar (links vorn) gut. Sie machen ihn schön wach.

# Wie ein Storch durchs kalte Wasser

**Kneippen: einfach, günstig und überall machbar. Auch in der Kita sind die Wasseranwendungen beliebt. Die BKK-VBU unterstützt ein Forschungsprojekt in Berlin.**

**F**eucht wird es, und das ist in der Kita „Am Stadtrand“ ausdrücklich erwünscht. Die einen haben nasse Arme, die anderen nasse Beine. Die Kinder lieben es, mit langen Storchschritten abwechselnd in Schüsseln mit kaltem und warmem Wasser zu treten. Ganz langsam hebt Oskar den Fuß und grinst. „Das Wechselbad ist gut, es macht schön warm.“ Seine pitschnassen Füße trocknet er nicht ab, stellt sich auf ein Handtuch und wedelt im Schwingung durch den Flur.

„Bei Kneipp-Anwendungen wird nie abgetrocknet“, erklärt Erzieherin Vivien Meinert. „Die Kinder bewegen sich, bis sie trocken sind.“ Schon die Jüngsten lernen, dass der Körper vor und nach der Anwendung richtig schön warm sein muss, damit die Anwendung richtig wirken kann.

Armgüsse, Wechselbäder, Kneipp. Was man sonst in Kurorten vermutet, gehört in der Kita „Am Stadtrand“ von Berlin zum Alltag. Jeden Morgen nach dem Obst- und Gemüsefrühstück ziehen sich die Kids die Hausschuhe aus und bereiten sich auf eine Anwendung vor.

Sie laufen durch den Tau der Wiese, legen die Arme ins kalte Wasser oder halten sich den Wasserschlauch ins Gesicht.

Das Konzept der Wasseranwendungen ist alt. Vor 200 Jahren lebte im Allgäu Sebastian Kneipp, Pfarrer und Wasserdoktor. Regelmäßig stieg er ins eiskalte Wasser der Donau, um sich selbst zu heilen. Das gelang ihm offensichtlich und er veränderte sein Leben. Mehr als 120 unterschiedliche Wasseranwendungen beschrieb er in seinem Standardwerk „Meine Wasser-Kur“.

Schon im 19. Jahrhundert hatte Kneipp erkannt, dass der Mensch aktiv zu seiner Gesundheit beiträgt, wenn er sich bewusst ernährt, sich regelmäßig bewegt und mit Wasser und Heilpflanzen seine Selbstheilungskräfte anregt. Heute spricht jeder über Prävention – und das Präventionsgesetz fordert, bereits im Kindergarten damit anzufangen.

In der Kita trippeln auch die Aller kleinsten durch den Tau und bekommen Kniegüsse. „Die helfen beim Einschlafen“, weiß Meinert. Aber ist das nicht zu heftig für Krippenkinder? Die Kinder seien robuster, als man annehme, sagt sie. Und meint: Man kann den Kids durchaus etwas zumuten. Was sich viele Erwachsene nicht trauen, gehört hier zum Tagesablauf.

Vergangenen Dezember haben sie mit dem Kneipp-Programm angefangen, sind im Winter, bei Nebel und Kälte zum Tautreten gegangen. Einige wagten nur ein paar Schritte, andere drehten gleich die große Runde durch den Garten. Jedes Kind könne so lange mitmachen, wie es wolle, sagt die Erzieherin. Niemand müsse kneippen. Manche schauen sich die Anwendungen erst einmal in Ruhe an, wie der siebenjährige Oskar. Zwei Wochen hat er sich Zeit gelassen, bevor er sich an die Wechselbäder wagte. Heute verteilt er lachend High Five an seine Freunde, als er aus dem Wechselbad kommt. Was er besonders an den Wasseranwendungen mag? „Die machen mich ganz wach.“

Kalte Güsse nach Kneipp aktivieren den Stoffwechsel, regen das Immunsystem an und stabilisieren den Kreislauf. Zur Abhärtung genügt es, die Güsse an einzelnen Körperstellen durchzuführen. Wissenschaftliche Studien

bestätigen den positiven Effekt bei Erwachsenen. Aber lassen sich die Ergebnisse auch bei Kindern feststellen? In Berlin gehen dieser Frage derzeit die Charité und der Kneipp-Bund in einer Beobachtungsstudie nach.

In neuen Kitas kneippen rund 240 Kinder. Die BKK-VBU unterstützt das Projekt. „Ergebnisse erwarten wir Ende des Jahres“, sagt Astrid Salomon, Referentin Prävention bei der BKK-VBU.

Erste Veränderungen bemerkt Erzieherin Vivien Meinert schon jetzt: „Die Kids sind nicht mehr so kälteempfindlich.“ Und Oskar ist bereits bekennender Anhänger der Wassertherapie: „Das tut mir einfach gut.“



**Armbäder, Wassertreten und sich danach so lange bewegen, bis alle Körperteile wieder trocken und warm sind. Die Kids aus der Berliner Kita „Am Stadtrand“ sind begeisterte Kneipp-Anhänger.**

## WASSERTRETEN

**So geht's:** Steige mit beiden Beinen in eine Wanne mit kühlem Wasser. Bewege dich wie ein Storch: immer abwechselnd einen Fuß aus dem Wasser herausheben – so lange, wie es angenehm ist. Steige danach aus der Wanne. Streife das Wasser mit den Händen von den Beinen ab und bewege dich, bis die Füße trocken und warm sind.

**So wirkt's:** Wassertreten hält dich gesund, macht dich tagsüber munter und hilft dir abends beim Einschlafen.





## Sozialwahl: Mitbestimmung in der Krankenkasse

Versicherte der BKK-VBU haben eine starke Stimme im Verwaltungsrat. Frauen und Männer sind nahezu paritätisch im Gremium der Selbstverwaltung vertreten.

Die BKK-VBU hat am 1. Juni einen neuen Verwaltungsrat gewählt. Er übernimmt die Amtsgeschäfte im September. In dem paritätisch besetzten Gremium entscheiden Versichertenvertreter und Arbeitgeber zu gleichen Teilen über wichtige Bereiche des Unternehmens. Sie wählen den Vorstand, entscheiden über den Haushalt, die Satzung, Zusatzleistungen und den Beitragssatz.

Der Verwaltungsrat der BKK-VBU wurde im Rahmen der Sozialwahl über die sogenannte Friedenswahl gewählt. Dabei gilt das Gremium als



gewählt, wenn Arbeitgeber und Versicherte jeweils eine gemeinsame Kandidatenliste einreichen. Das Prinzip der Sozialwahl ist einfach: Wer Beiträge einzahlt oder eingezahlt hat, soll auch über die Zukunft von Gesundheit und Rente mitentscheiden können.

Dem Verwaltungsrat der BKK-VBU gehören 22 ordentliche Mitglieder an – zehn Frauen und zwölf Männer – sowie 19 Stellvertreter und Stellvertreterinnen. Sie stellen sicher, dass Versicherte und Arbeitgeber eine starke Stimme haben. Alle sechs Jahre wird der Verwaltungsrat gewählt. Im Herbst kommt das neu gewählte Gremium zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen.

**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](mailto:proFIT@bkk-vbu.de).

## Elektronische Patientenakte kommt für alle

Die ePA ist der zentrale Baustein für die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Bis Ende 2024 sollen alle Versicherte die ePA bekommen, so der Plan. Noch fehlt die gesetzliche Grundlage.

Momentan kommt die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) nur schleppend voran. Nach dem Willen der Bundesregierung soll ab dem kommenden Jahr aber für jede Bürgerin und jeden Bürger eine ePA von den Krankenkassen eingerichtet werden. Versicherte, die das nicht wollen, können dann widersprechen. Die meisten Bürgerinnen und Bürger wünschen sich dieses sogenannte Opt-out-Verfahren. Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich veröffentlichte Studie der Bertelsmann-Stiftung. Zwei Drittel der Befragten sagten, dass sie der geplanten Widerspruchslösung zustimmen.

Wer aktuell eine ePA möchte, muss diese selbst freischalten (Opt-in). Das Verfahren ist nicht einfach und benötigt einige technische Vorkenntnisse. Das, so der Gesundheitsexperte Stefan Etgeton, „dürfte einer der Gründe sein, weshalb in Deutschland bisher nicht einmal ein Prozent der Versicherten die ePA nutzen.“ In Ländern, in denen bereits die Opt-out-Regelung gilt, funktioniert der Datentransfer, so etwa in Österreich. Dort nutzt nahezu jeder Versicherte die ePA.

Der Nutzen der Datendrehscheibe zeigt sich vor allem im Alltag. Der schnelle Austausch der Daten zwischen den Ärzten etwa ermöglicht eine umfassendere

medizinische Behandlung. Zudem können in der ePA Dokumente wie Mutterpass, Medikationsplan, Zahnbonusheft, Impfausweis oder Notfalldaten gespeichert werden. Zusätzlich sind behandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie verschriebene Rezepte aufgelistet.

Der Nutzen der ePA ist vielfältig. Künftig sollen die gespeicherten Daten auch pseudonymisiert der Forschung bereitgestellt werden.

Laut Studie der Bertelsmann-Stiftung sind nicht alle Befragten damit einverstanden. Allerdings wird die ePA unter Opt-out-Bedingungen auch Skeptikern

gerecht: Die Datenweitergabe lässt sich jederzeit sperren. Die Versicherten verlieren niemals die Kontrolle über ihre Gesundheitsdaten.

Für die Opt-out-ePA ab 2024 bedarf es noch gesetzlicher Grundlagen. Diese sollen im Herbst kommen. Bereits eingereichte Widersprüche gegen die geplante Opt-out-Regelung können von den Krankenkassen nicht entschieden werden, da die rechtliche Grundlage fehlt. Auch die BKK-VBU kann erst über Widersprüche entscheiden, wenn die Opt-out-Regelung in Kraft ist. Vorsorglich eingelegte Widersprüche sind wirkungslos.







## Für einen guten Start vor der Geburt

Bei den ersten Vorsorgeuntersuchungen mit dem Neugeborenen werden Eltern oft mit Informationen überhäuft. Das kann besser laufen, wenn der Kinderarzt schon vor der Geburt berät.

Junge Eltern googeln sich nach der Geburt oft schlimm in die Sorgen und Ängste ums Baby hinein. Häufig fehlen im eigenen Umfeld für die vielen Fragen kompetente Ansprechpartner. Deshalb haben die Betriebskrankenkassen das Angebot des Programms „Starke Kids“ erweitert.

Gerade nach der Geburt müssen Eltern viele Entscheidungen für eine gesunde und glückliche Zukunft des Kindes treffen. Die Untersuchung U0 richtet sich an werdende Mütter – und Väter – ab der 28. Schwangerschaftswoche. Vor der Geburt können sie sich beim Kinderarzt über wichtige Themen der Babygesundheit informieren.

Zukünftige Eltern erhalten Informationen zur Schlafumgebung des Babys, zu Still- und Impfbearbeitung. Sie erfahren, welche Un-

tersuchungen ein Neugeborenes benötigt, welche Vitamingaben wichtig sind und wie sich Unfälle mit Babys verhindern lassen. Außerdem hören sie vieles zu Hilfsangeboten bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten.

Werdende Eltern, die sich für die Untersuchung interessieren, können sich kostenfrei in das Programm „Starke Kids“ einschreiben.

Weitere Informationen unter [www.meine-krankenkasse.de/starkekids](http://www.meine-krankenkasse.de/starkekids)



## Beiträge zur Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023

Das Milliardendefizit in der Pflegekasse soll durch höhere Beiträge gestopft werden. Vor allem Kinderlose zahlen mehr.

Ab Juli steigt der Beitragssatz zur gesetzlichen Pflegeversicherung auf 3,4 Prozent des beitragspflichtigen Einkommens. Er wird an die Zahl eigener Kinder (auch Pflege- und Adoptivkinder) gekoppelt. Wer Kinder hat, muss weniger zahlen – ohne Kinder wird es deutlich teurer. Vom Kinderbonus profitieren allein Mütter und Väter, der Arbeitgeberanteil wird festgeschrieben. Rentner und Rentnerinnen tragen den Pflegebeitrag allein.

Der Beitrag für Kinderlose wird auf 0,6 Beitragsprozentpunkte angehoben. Im Gegenzug werden Beitragszahlerinnen und -zahler mit zwei und mehr Kindern entlastet – mit einem Abschlag von 0,25 Beitragspunkten für jedes Kind bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Mit der Reform sollen Pflegeleistungen verbessert werden.

### Es gelten somit folgende Beitragssätze

Mitglieder ohne Kinder	4,00 % (Arbeitnehmeranteil: 2,3 %)
Mitglieder mit einem Kind	3,40 % (Arbeitnehmeranteil: 1,7 %)
Mitglieder mit zwei Kindern	3,15 % (Arbeitnehmeranteil: 1,45 %)
Mitglieder mit drei Kindern	2,90 % (Arbeitnehmeranteil: 1,2 %)
Mitglieder mit vier Kindern	2,65 % (Arbeitnehmeranteil: 0,95 %)
Mitglieder mit fünf und mehr Kindern	2,40 % (Arbeitnehmeranteil: 0,7 %)

Fotos: aywan88/iStock, stock-Asso/Shutterstock

## Jede Anstrengung ist zu viel

Diagnose: Chronisches Fatigue-Syndrom. Die Krankheit ist schwer zu erkennen, die Behandlung langwierig. Ein Modellprojekt der Charité sucht Patientinnen und Patienten.

Kaum erkannt und wenig erforscht: die Myalgische Enzephalomyelitis (ME), auch bekannt als Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS). Es ist eine komplexe neuroimmunologische Erkrankung. Sie wird häufig durch eine Infektionskrankheit ausgelöst. Typischerweise leiden ME/CFS-Betroffene unter einer extrem beeinträchtigten Leistungsfähigkeit, die von schwerer körperlicher wie geistiger Fatigue (Erschöpfung) begleitet wird.

Weltweit sind etwa 17 Millionen Menschen betroffen. Schätzungen für Deutschland gehen von rund 260.000 Erwachsenen und 40.000 Kindern aus. Experten erwarten, dass die Zahlen infolge der Covid-19-Pandemie noch steigen werden. Denn auch das Coronavirus kann ME/CFS auslösen.

Trotz der gar nicht geringen Zahl an Erkrankten ist ME/CFS kaum bekannt und wenig erforscht. Das Innovationsfondsprojekt CFS\_Care, an dem sich die BKK-VBU und weitere Krankenkassen beteiligen, ist ein erster Ansatz. Die Federführung hat die Charité. Ein Team aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erarbeitet ein Versorgungskonzept, das auch einen stationären Aufenthalt in einer Rehaklinik beinhaltet.

Nach einer wahren Ärzte-Odyssee kam Anja Riebold zur Studie. Die 49-Jährige ist eine der ersten Patientinnen, die am Projekt teilgenommen haben. Nach diversen Untersuchungen stand die Diagnose ME/CFS fest. „Endlich wusste ich, was ich habe.“ Die konkrete Diagnose war für die Marketingmanagerin entlastend. „Die Reise durch die Arztpraxen hatte

ein Ende. Dies allein war schon die Teilnahme an der Studie wert.“ Zwei Monate nach der Diagnose ging Riebold in die Rehaklinik.

Viele ME/CFS-Patientinnen und -Patienten scheuen eine Reha. Sie fürchten, die Behandlungen verlangen ihnen zu viel Energie ab und ihr Zustand könne sich verschlimmern. Diese Sorgen hatte Anja Riebold auch. Doch der Behandlungsplan in der Klinik wurde individuell auf sie abgestimmt. „Ich fühlte mich selten überfordert“, sagt sie. Wenn sie spürte, dass die Behandlung zu anstrengend werden könnte, konnte sie absagen. „Entscheidend bei der Reha war die sehr kleine Gruppe. Unsere Therapeuten konnten auf den Einzelnen eingehen.“



Ständige Müdigkeit und Erschöpfung sind Symptome von ME/CFS. Die Krankheit kann auch durch Corona ausgelöst werden.

Bis Ende September können Betroffene am Projekt CFS\_Care teilnehmen. Weitere Infos unter [https://cfc.charite.de/klinische\\_studien/cfs\\_care/](https://cfc.charite.de/klinische_studien/cfs_care/)



Für das komplette Interview mit Anja Riebold bitte QR-Code scannen.



# Hubschraubereinsätze und gebrochene Knöchel

Seit acht Jahren verbringt Kristina Kramm, 35, einen Großteil ihrer Freizeit als Bergretterin. Das Einsatzgebiet der Wirtschaftsfachwirtin liegt am Brauneck in Lenggries.

**Eine der eindrucksvollsten Rettungsaktionen**, an denen ich beteiligt war: Eine Wanderin hatte sich verirrt und war in so steiles Gelände geraten, dass sie sich nicht mehr traute, auch nur einen Schritt vor- oder zurückzugehen. Zum Glück hatten wir gutes Flugwetter und der Hubschrauber war gerade frei. Er hat uns direkt über dieses abschüssige Gebiet geflogen und mit der Rettungswinde abgesetzt. Mit einem Rettungsdreieck konnten wir die völlig verängstigte Frau in den Windenhaken

einhängen und aufziehen lassen. Nach drei Minuten war alles vorbei.

**So filmreif geht es allerdings nicht immer zu.** Häufig haben wir Einsätze, bei denen sich jemand in Reichweite einer Forststraße das Sprunggelenk gebrochen hat oder eine Sehne im Knie gerissen ist. Dann können wir mit unserem Rettungsfahrzeug in die Nähe der Unfallstelle fahren und den Verletzten unkompliziert ins Tal bringen. Am Notfallort sind wir meist schnell: An den Wochenenden

starten wir im Sommer direkt von der Rettungswache im Tal, im Winter sind wir auf unserem Stützpunkt oben im Skigebiet am Brauneck. Unter der Woche trage ich, genauso wie viele Kollegen, einen Piepser, der mich bei Notfällen alarmiert.

**Dass ich bei der Bergwacht gelandet bin, war eher Zufall.** Ich hatte für eine Kletterschule gejobbt; dort hat mich ein Bergretter angeworben. Am Anfang haben mich vor allem die Sicherungs- und Transportmethoden bei den Einsätzen fasziniert. Inzwischen finde ich auch die medizinische Facette sehr spannend. Ich habe mich über die Bergwacht sogar zur Rettungssanitäterin ausbilden lassen. Was mich immer neu motiviert, ist – neben den erfolgreich absolvierten Rettungseinsätzen – die Möglichkeit, ständig neue Leute kennenzulernen. Denn die Bergwacht ist eine große Gemeinschaft von Gleichgesinnten: Alle haben die Berge im Kopf und stehen füreinander ein.

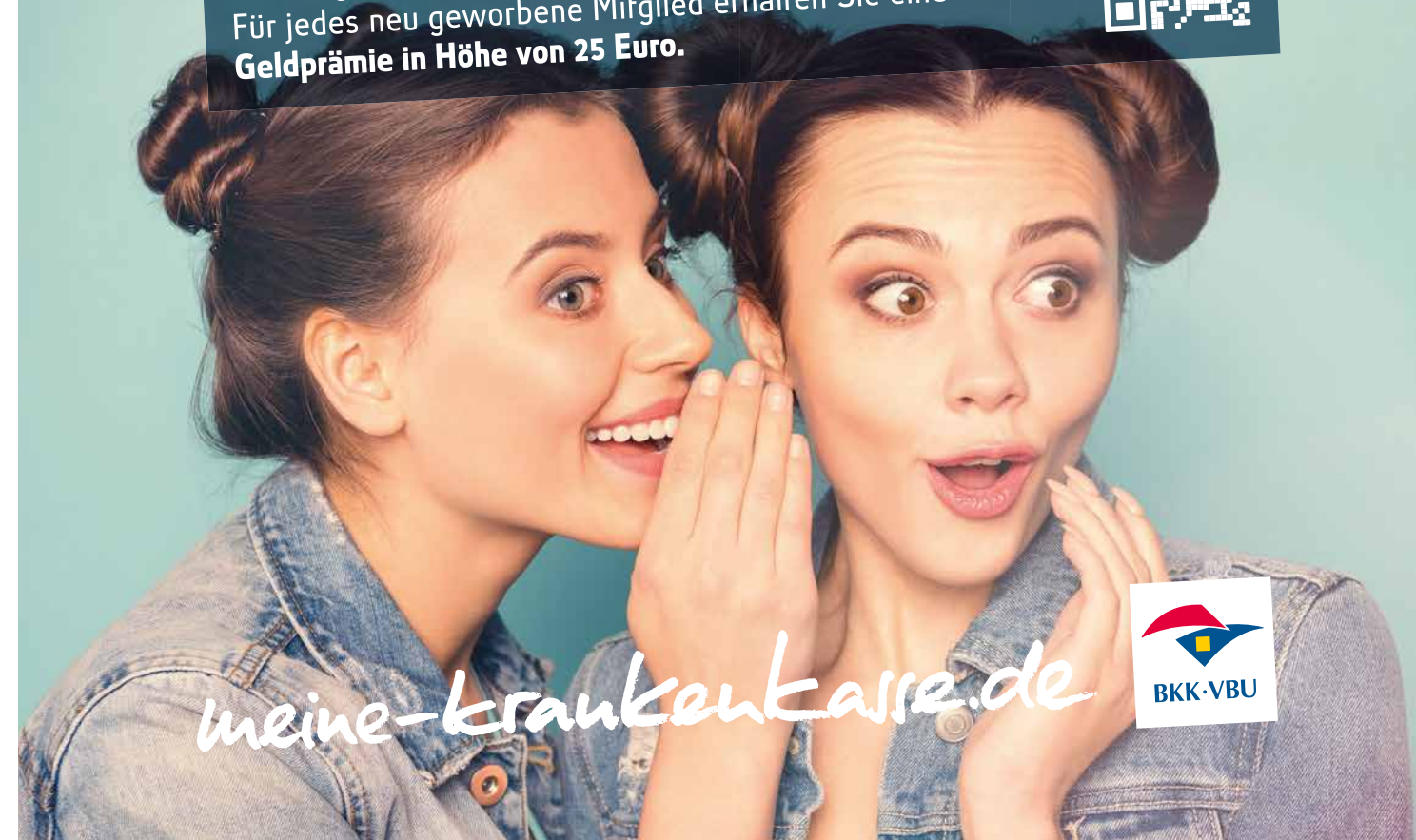
**Am Berg sind die meisten Menschen sehr offen und freundlich.** Bei manchen würde ich mir jedoch wünschen, dass sie sich etwas behutsamer an das Bergerlebnis herantasten: zunächst kleine Touren vornehmen und deren Dauer und Schwierigkeit erst allmählich steigern. Und auch, dass sie sorgfältig den Wetterbericht verfolgen und bei einer kritischen Vorhersage gar nicht erst losgehen. Dadurch könnten sie – für sich selbst und für andere – manche gefährliche Situation vermeiden.



Protokoll: Claudia Teibler; Foto: Bergwacht Bayern

## MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

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



### IMPRESSUM proFit – Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

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

**Verlag:** SZ Scala GmbH  
Hultschiner Straße 8, 81677 München  
Geschäftsführung: Heike Rotberg-Stilling  
**Verlagsredaktion:** Katrin Lange, Claudia Teibler  
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling (verantwortlich)  
**Gestaltung:** DWORAK UND KORNMESSEUR 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)
-  [youtube.com/c/BKKVBUbewegt](https://youtube.com/c/BKKVBUbewegt)
-  [twitter.com/BKK\\_VBU](https://twitter.com/BKK_VBU)
-  [meine-krankenkasse.de/newsletter](mailto:meine-krankenkasse.de/newsletter)
-  [instagram.com/lebe.bewusst/](https://instagram.com/lebe.bewusst/)
-  [BKK-VBU App  
meine-krankenkasse.de/app](https://meine-krankenkasse.de/app)

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



Wir sind für Sie da.

 0800 1656616

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