

proFit

Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU
04·23

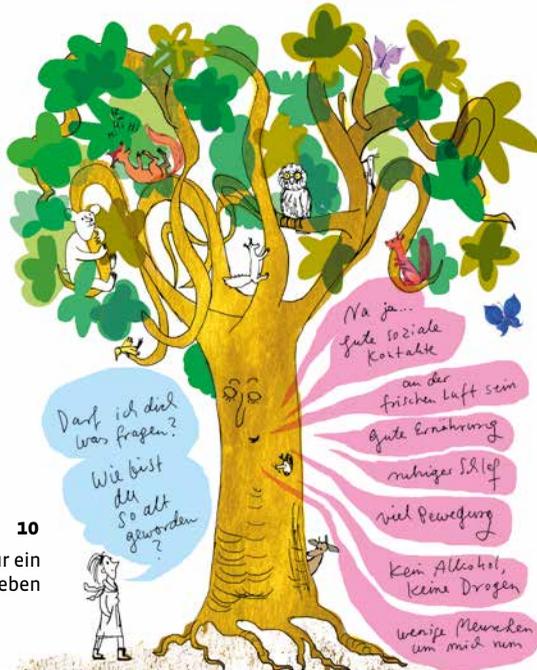
Ob wir
Veränderungen
lieben?

Na logo.

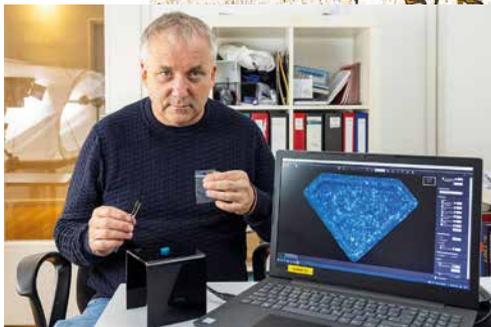


21
Schädigen
das Gehirn:
Kopfbälle

14
Grün gleich
sauer?



10
Tipps für ein
langes Leben



30
Pharmazeut
Harrach prüft
Drogen auf
gefährliche
Inhaltsstoffe

TITELTHEMA

04 Mut zur Veränderung: neuer Name und neuer Look für die BKK-VBU

GESUNDHEIT

- 10** Die Schlüssel für ein langes Leben
- 13** Bänderrissen vorbeugen
- 14** Farben steuern unseren Appetit
- 16** Nicht nur zur Weihnachtszeit – Singen macht froh und ist gesund
- 18** Richtig krankmelden
- 21** Kopfbälle mit Folgen: große Risiken im Fußball?

MEINE KRANKENKASSE

- 22** Neuer Verwaltungsrat gewählt
- 23** Sport gegen Depressionen
- 24** Nutzen Sie unseren Terminservice
- 25** Was ändert sich 2024?
- 27** Engagement für die BR Volleys
Umfrage bestätigt super Preis-Leistungs-Verhältnis der BKK-VBU
- 28** Vor Ort: Angebote der ServiceCenter

EINER FÜR UNS

30 Tibor Harrach ist Drug-Checker in Berlin

Aus BKK·VBU wird



Einfach, weil's
einfacher ist.

Wir sind's, die Neuen

Es gibt Menschen, die haben eine unbändige Lust am Neuen. Sie stürzen sich alle paar Wochen, Monate, Jahre in neue Projekte, einfach, weil sie etwas Neues machen wollen. Als Unternehmen ergreift man nicht blind jede Gelegenheit, die sich bietet. Aber Mut zur Veränderung schadet nie. Sie haben es an der Titelseite erkannt: Aus der BKK-VBU wird die mkk – meine krankenkasse. Wir fangen neu an. Einfach, weil's einfacher ist.

Warum? Mehr als 30 Jahre haben wir als BKK-VBU firmiert. Unser einstiges Trägerunternehmen, die Verkehrsbau Union, existiert seit Langem nicht mehr. Wir sind von ehemals 533 Versicherten auf mehr als 550.000 Kunden und Kundinnen gewachsen. Wir haben als Kleinstunternehmen angefangen und zählen heute zu den 25 größten Krankenkassen. Der alte Name ist zwar nicht falsch, passt aber nun nicht mehr. Der neue Name macht unsere Aufgabe sehr sichtbar: mkk – meine krankenkasse. Wir bieten Kundinnen und Kunden den besten Gesundheitsschutz. Viele unabhängige Vergleichsportale bestätigen uns das.

Wir sind eine neue Marke. Niemand hat uns zu diesem Schritt getrieben, es steckt keine Fusion dahinter. Der Zeitpunkt ist richtig. Die Digitalisierung entwickelt auch das Gesundheitssystem weiter. In den letzten Jahren haben wir viele mechanische Tätigkeiten digitalisieren können. Diese Automatisierung eröffnet uns mehr Kapazitäten für individuelle



Gesundheitsberatungen und Angebote. Aus Umfragen wissen wir, dass unsere Kunden und Kundinnen dies besonders an uns schätzen.

mkk – meine krankenkasse: Der Name stimmt. Denn er ist das Dach, unter dem sich unterschiedliche Menschen in diversen Lebenssituationen finden. Vom 89-jährigen Rentner über die 23-jährige Gründerin eines Start-ups bis zum acht Stunden alten Säugling – alle brauchen den besten Schutz für ihre Gesundheit.

Wir tun alles, damit Sie gesund bleiben. Dieses Versprechen haben wir schon als BKK-VBU gegeben. Es gilt auch heute, mit dem Zusatz: Wir machen Gesundheit einfach.

Schenken Sie uns weiterhin Ihr Vertrauen.

Herzlichen Gruß
Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andrea Galle'.

Andrea Galle
Vorständin

Aus BKK·VBU wird mkk – meine krankenkasse

Einzigartig. Mut zur Farbe.
Und ein neues Logo.

Logo und Farben sind so etwas wie die Visitenkarte, wie das Outfit eines Unternehmens. Sie repräsentieren die Persönlichkeit, den Markenauftritt. Manche Logos verändern sich über Jahrzehnte kaum.

Mit dem Namenswechsel haben wir unser Markenzeichen komplett verändert. Unser Logo ist modern. Unsere Farben sind jung, optimistisch, warm und symbolisieren unsere Kompetenz.

mkk – das geschwungene, von Hand geschriebene m steht für die Individualität eines jeden Kunden, einer jeden Kundin. Daneben stehen die beiden schnörkellosen k – sie drücken unser wichtigstes Ziel aus: Die mkk – meine krankenkasse macht das komplexe Gesundheitssystem einfach.

Die Aussage von Logo und Farben: Wir unterstützen unsere Kunden und Kundinnen auf ihrem persönlichen Weg.

Einfach, weil's einfacher ist.



Frisch und modern: Nicht nur auf Papier und online präsentiert sich die mkk in der neuen Optik. Auch die ServiceCenter empfangen ab Anfang nächsten Jahres im neuen Look. Weitere Beispiele unter dem QR-Code.



Versprochen ist versprochen

Wir machen Gesundheit einfach. Was heißt das?
Und was meint die mkk – meine krankenkasse,
wenn sie sagt, sie denkt Gesundheit weiter?

Einfach weiterdenken

Mut zur Veränderung treibt die mkk – meine krankenkasse an. Wir sind davon überzeugt, dass sich unsere Leistungen an den Wünschen unserer Kundinnen und Kunden orientieren müssen. Wir fördern innovative Gesundheitsprojekte wie STEP.De – eine Sporttherapie, die auf seelische Leiden spezialisiert ist. Wir achten ebenso auf geschlechtsspezifische Medizin und Online-Sprechstunden mit Ärztinnen und Ärzten, die rund um die Uhr erreichbar sind. Die mkk denkt Gesundheit für alle weiter.

Einfach vorsorgen

Manchmal ist der Alltag ganz schön herausfordernd. Man ist gestresst, bewegt sich zu wenig und ernährt sich ungesund. Deswegen bezuschussen wir mehr als 125.000 Gesundheitskurse, zu finden in unserer Datenbank. Und ein sportmedizinischer Check hilft dabei, die persönlichen Grenzen kennenzulernen und den eigenen Körper besser zu verstehen. Wir beteiligen uns an den Kosten, damit sich unsere Kunden und Kundinnen beim Training keine Gedanken machen müssen. Mit uns können Sie einfach vorsorgen.

Einfach nachhaltig

Luftverschmutzung, Lärm, Klimawandel – eine intakte Umwelt hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir haben Nachhaltigkeit fest in unserer Unternehmenskultur verankert. Fast zwei Dutzend Kollegen und Kolleginnen arbeiten in der mkk stetig daran, alle Arbeitsabläufe so klimafreundlich und ressourcenschonend wie möglich zu gestalten: vom Fahrradfuhrpark für unsere Mitarbeitenden über Ökostrom in allen Büros, den klimaneutralen Postversand bis hin zu Projekten wie gesundem Essen im Krankenhaus.

Einfach verlässlich

Sie haben es im Alltagsstress nicht geschafft, sich über das mkk-Familienpaket zu informieren, oder Sie haben eine Rückfrage zu einem Reha-Antrag? Kein Problem. Über unser 24-Stunden-Telefon erreichen Sie unser Serviceteam auch am Wochenende. Wir sind einfach verlässlich.

Einfach individuell

Das Leben ist facettenreich. Schule, Ausbildung, Beruf. Die Familiensituation und die Umwelt haben großen Einfluss auf die Gesundheit. Die mkk bietet die passende Beratung in jeder Lebenslage. Von A wie Auslandsjahr bis Z wie Zahnersatz. Weil unsere Kundinnen und Kunden so einzigartig sind wie die mkk – meine Krankenkasse. Eben einfach individuell.

Wichtige Fragen und Antworten

Kann ich meine elektronische Gesundheitskarte von der BKK-VBU weiterhin benutzen?

Wir haben alle informiert: Die elektronische Gesundheitskarte der BKK-VBU gilt nach wie vor in allen medizinischen Praxen, Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen. Die Europäische Krankenversichertenkarte auf der Rückseite wird weiterhin in mehr als 30 europäischen Staaten akzeptiert.

Haben Sie neue Kontaktdaten oder Bankverbindungen?

Das Einzige, was sich ändert, ist unser Name. Alle Kontaktdaten wie Telefonnummern oder Adressen bleiben gleich.



Ich möchte mich für die elektronische Patientenakte anmelden. Geht das mit der BKK-VBU-Karte?

Die ePA kann als App auf mobilen Endgeräten installiert werden. Arztpraxen und Psychotherapiepraxen befüllen sie. Für die Anmeldung kann die elektronische Gesundheitskarte der BKK-VBU genutzt werden.

Wann erhalte ich meine neue mkk-Gesundheitskarte?

Die Gesundheitskarten der BKK-VBU bleiben bis zu deren Ablaufdaten gültig. Es sei denn, wir tauschen sie zuvor aus.

Kann ich Verordnungen wie Rezepte, Heil- und Kostenpläne oder Heilmittelverordnungen auch im neuen Jahr nutzen, obwohl sie das Logo der BKK-VBU tragen?

Alle Verordnungen sind weiterhin gültig. Physiotherapiepraxen, Sanitätshäuser und andere medizinische Einrichtungen können diese problemlos mit der mkk – meine krankenkasse abrechnen.

Die BKK-VBU firmiert bis zum 31. Dezember. Wenn ich bis dahin meine Zahlungen nicht geleistet habe, erlöschen meine Schulden am 1. Januar bei der mkk – meine krankenkasse?

Alle getroffenen Vereinbarungen und Zahlungsverpflichtungen bleiben von der Umfirmierung unberührt. Unser Team für Zahlungsverkehr hilft gern bei konkreten Fragen zu bestehenden Forderungen.

Ich war kürzlich in einem ServiceCenter der BKK-VBU. Haben Sie vergessen, das Logo auszutauschen?

Wir tauschen die Logos nach und nach aus. Das liegt auch daran, dass neue Schriftzüge an Hauswänden von den Baubehörden genehmigt werden müssen. Mitunter zieht sich dieses Verfahren über einige Monate hin.

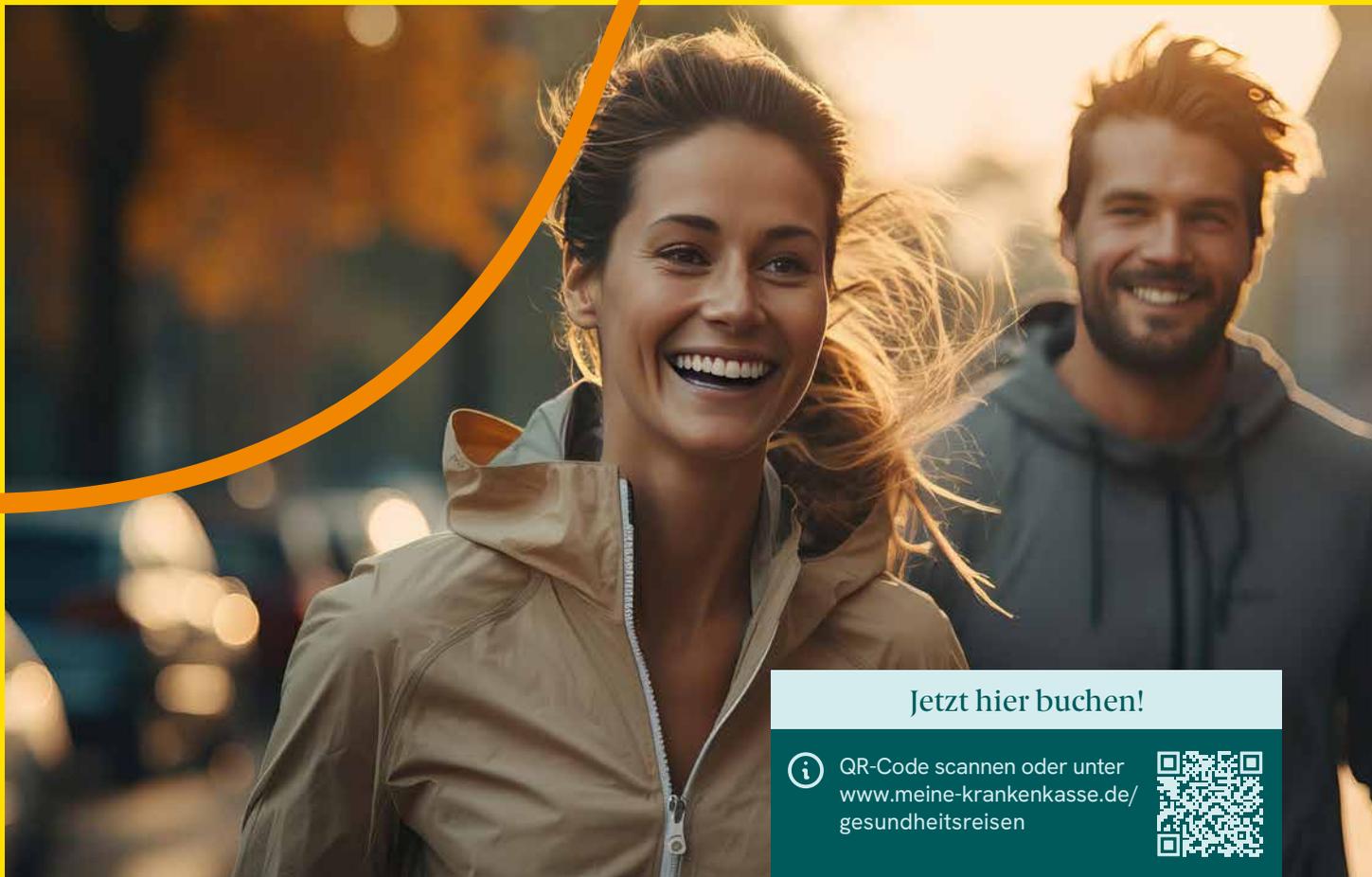
Nachhaltigkeit ist der mkk ein wichtiges Thema. Wie viele Broschüren, Plakate und andere Dinge landen wegen des neuen Designs auf dem Müll?

Bei den meisten Materialien haben wir frühzeitig auf Nachbestellungen verzichtet. Die Restmengen sind überschaubar. Wir brauchen unsere Vorräte auf, auch wenn Broschüren etwa das Logo BKK-VBU tragen. Wir nehmen Nachhaltigkeit ernst. So werden unsere neuen elektronischen Gesundheitskarten ausschließlich aus recyceltem PVC hergestellt.

Gesundheit und Vitalität ab 119 Euro

Wellaktiv-Gesundheitsreisen

- 3 bis 4 Übernachtungen
- individuelles Gesundheitspaket
- kostenlose Zusatzangebote



Jetzt hier buchen!



QR-Code scannen oder unter
[www.meine-krankenkasse.de/
gesundheitsreisen](http://www.meine-krankenkasse.de/gesundheitsreisen)





Acht Gewohnheiten für ein langes Leben

Ein gesunder Alltag erhöht die Lebenserwartung um viele Jahre: 24 sind es bei Männern, immerhin 21 bei Frauen.

Statistisch ist der Zusammenhang zwischen Lebenswandel und Lebenserwartung eindeutig. Zwar können auch Menschen mit gesundem Lebensstil Krebs, Morbus Parkinson, Alzheimer und etliche andere Leiden bekommen, doch gerade Zivilisationserkrankungen lassen sich mit gezielter Vorbeugung verhindern oder hinauszögern. Auf bemerkenswerte 24 Jahre an zusätzlicher Lebenserwartung kommen Wissenschaftler aus den USA, wenn Männer ab dem Alter von 40 Jahren acht Verhaltensweisen beachten; bei Frauen sind dann immerhin 21 Jahre mehr drin. Diese Befunde wurden im Sommer auf dem Kongress der US-Ernährungswissenschaftler in Boston vorgestellt.

„Wir waren schon überrascht, was mit zwei oder drei veränderten Lebensstilfaktoren erreicht werden kann“, wird Xuan-Mai Nguyen in einer Mitteilung der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung zitiert, sie ist die Leiterin der Studie vom Carle Illinois College of Medicine. „Je früher, desto besser, aber auch kleine Korrekturen in den 40ern, 50ern oder 60ern haben noch einen Nutzen.“ Allerdings geht der enorme Vorsprung in der Lebenserwartung teilweise auch darauf zurück,

dass besonders schädliche Verhaltensmuster unterlassen werden – später mehr dazu.

Unbestritten tragen regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung reich an Pflanzen, eine gelungene Stressbewältigung, guter Schlaf und erfreuliche soziale Kontakte zu einem gesunden Leben bei. Dass diese fünf Faktoren das Leben verlängern, ist durch zahlreiche Studien belegt.

So ist bekannt, dass dreimal pro Woche 50 Minuten Ausdauersport mit mäßiger Belastung die Lebenserwartung durchschnittlich um sechs bis neun Jahre erhöhen können. Bei intensiverer Belastung, wie es manche Wochenendsportler („Weekend Warrior“) betreiben, können auch 75 Minuten pro Woche eine ähnlich positive Wirkung haben, also ein straffer Lauf oder eine zügige Radrunde.

In jüngster Zeit haben Studien gezeigt, dass es sogar möglich ist, Herz, Kreislauf und Muskulatur innerhalb weniger Minuten bei völliger Verausgabung so sehr zu belasten, dass es sich genauso günstig auf die Lebenserwartung auswirkt wie die längeren, moderaten Trainingseinheiten. Allerdings sollte dieses als





„Es ist nie zu spät, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen.“

Xuan-Mai Nguyen

- Vier-Minuten-Work-out oder gar Ein-Minuten-Work-out bezeichnete Hochintensitätstraining täglich stattfinden und zudem mehrmals pro Tag wiederholt werden.

DIE GRÖSSTEN UNTERSCHIEDE

Dass eine pflanzenbasierte, vollkornreiche Kost der Gesundheit zuträglich ist, wurde zwar oft beschrieben, doch lässt sich ein lebensverlängernder Effekt nicht so eindeutig auf die Ernährung zurückführen wie etwa auf regelmäßigen Ausdauersport. Die gern gepriesene „mediterrane Diät“ kann auch deshalb in Ländern wie Spanien, Frankreich und Italien zu einer höheren Lebenserwartung führen, weil dort das Essen häufig immer noch ein soziales Ereignis ist, bei dem das Miteinander zelebriert wird und die Freude an Gemeinschaft und Genuss entscheidend zum Wohlergehen beiträgt.

Zudem ist bekannt, dass eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Getreide, Nüssen und Ölen besonders häufig in höheren Einkommens- und Bildungsschichten üblich ist. Deren Lebenserwartung liegt um bis zu zwölf Jahre über jener der untersten sozioökonomischen Schicht, was auf zahlreiche Faktoren wie beispielsweise bessere medizinische Versorgung oder günstigere Lebens- und Jobperspektiven und wieder nicht allein auf die Ernährung zurückgeht.

Ein gelungener Umgang mit Stress wirkt sich ebenfalls günstig auf die Gesundheit aus. Zwar lassen sich Entspannungstechniken

und die Bewältigung belastender Situationen in gewissem Umfang lernen, doch auch hier spielt die berufliche Stellung eine wichtige Rolle. Stress wird dann nicht als bedrückend, sondern womöglich gar als positiv erlebt, wenn er mit dem Gefühl einhergeht, die Belastung kontrollieren zu können – was oft stark von der Position innerhalb der Jobhierarchie und den Gestaltungsmöglichkeiten abhängt.

Auch Schlaf ist von großer Bedeutung für die Gesundheit. Die Wahrscheinlichkeit für Infekte ist schon erhöht, wenn man in einer einzigen Nacht zu wenige Stunden schläft. Chronische Schlafstörungen oder unregelmäßiger Schlaf – etwa durch Schichtarbeit – steigern das Krebsrisiko und machen anfällig für diverse andere Krankheiten. Umgekehrt kann eine gestörte Nachtruhe auch ein Anzeichen dafür sein, dass eine ernstere Krankheit vorliegt.

In der aktuellen Studie konnte die Ursache für etwaige Schlafstörungen jedoch nicht ermittelt werden. Die Daten beruhen auf der Befragung von fast 720.000 US-Veteranen im Alter zwischen 40 und 99 Jahren. Die größten Unterschiede in der Lebenserwartung gingen auf besonders schädliche Verhaltensweisen zurück. So erhöhte die Kombination aus wenig Bewegung, Opioidabhängigkeit und Rauchen das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 30 bis 45 Prozent. Stress, starker Alkoholkonsum, schlechte Ernährung und unregelmäßiger Schlaf waren für ein um 20 Prozent gesteigertes Risiko verantwortlich, fehlende angenehme soziale Kontakte machten ein um fünf Prozent höheres Sterblichkeitsrisiko aus.

Mit steigendem Alter wurde der potenzielle Gewinn an Lebenserwartung zwar naturgemäß geringer, war aber nach Auffassung der Forschenden noch deutlich. „Es ist nie zu spät, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen“, so Nguyen.



Wie man Bänderrissen vorbeugt

Bänderrisse gehören zu den häufigsten Verletzungen – nicht nur im Sport. Besonders Sprunggelenke sind gefährdet. Was hilft dabei, sie beim Sport und im Alltag gesund zu erhalten?



Rüdiger Ahrens ist Chefarzt und leitet das Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie an der Roland Klinik in Bremen.

Kann man Bänderrissen vorbeugen?

Alle Gelenke werden durch die sie umgebenden Muskeln geführt und stabilisiert. Dabei spielen auch die Bänder eine wichtige Rolle. Alle Strukturen zusammengenommen bestimmen, wie stabil, belastbar und leistungsfähig ein Gelenk ist. Um Bänderrissen vorzubeugen, ist das Trainieren der Muskelgruppen und Bänder wichtig, die für das jeweilige Gelenk eine Stabilisierungsfunktion haben. Deswegen kann man die Frage grundsätzlich mit Ja beantworten: Bänderrisse lassen sich verhindern.

Was muss man tun?

Gezieltes Stabilisierungstraining ist entscheidend. Beim Sprunggelenk, das am häufigsten von Bänderrissen betroffen ist, wählt man dafür das sogenannte Achsentraining. Die Muskeln der Beinachse lassen sich durch den Einbeinstand trainieren – am besten mit geschlossenen Augen. Das funktioniert auch beim Zähneputzen. Oder man geht in ein Fitnessstudio und macht diese Übung auf einer wackeligen Unterlage, ohne sich festzuhalten oder umzufallen. Je nach Trainingszustand ist dabei auch physiotherapeutische Unterstützung sinnvoll.



Mit dem Einbeinstand beugt man effektiv Bänderrissen vor.

Bei welchen Bewegungen oder Sportarten ist das Risiko besonders hoch?

Bei allen Sportarten, in denen es sehr dynamisch zugeht. Bänderrisse entstehen häufig bei Bewegungen, in denen der Körperschwerpunkt schnell verlagert wird, womöglich noch kombiniert mit einer Drehung. Das ist oft in Situationen der Fall, in denen ein Gegenspieler ausgetrickst werden soll – wie beim Fußball, wenn man den Ball durch die Abwehrlinie der gegnerischen Mannschaft bringen will. Oder beim Basketball, wenn man nach dem Hochspringen auf dem Fuß eines Mitspielers landet und umknickt. Umknicken ist auch im Alltag gefährlich. Hier gilt: je höher der Absatz, desto größer das Risiko.

Welche Rolle spielen Dehnübungen und Aufwärmen?

Aufwärmen verbessert die Durchblutung der Muskeln, Dehnen macht Bänder und Sehnen geschmeidiger. Beides erhöht die Flexibilität der gelenkstabilisierenden Strukturen und hilft somit insgesamt, Sportverletzungen vorzubeugen. Dabei nimmt die passive Dehnung mithilfe von Faszienrollen oder -bällen an Bedeutung zu und wird oft zusätzlich zur aktiven Dehnung eingesetzt.

Stimmt es, dass Frauen anfälliger für Bänderrisse sind als Männer?

Frauen sind gelenkiger, das heißt, sie haben im Vergleich zu Männern oft ein etwas höheres Bewegungsausmaß in den Gelenken. Dazu kommt, dass sie im Durchschnitt etwas weniger Muskelmasse aufbauen können. Dadurch ist die Gelenkstabilität bei Frauen insgesamt etwas niedriger. Bei extremen Belastungen kann es deshalb durchaus schneller zu einer Bandverletzung kommen.

Warum schmecken wir, was wir sehen?

Der grüne Apfel ist sauer, die rote Erdbeere süß: Wir assoziieren Farben mit Aromen. Dabei gaukeln uns unsere Sinne bisweilen ganz schön etwas vor.



Dr. Kathrin Ohla beschäftigt sich seit Jahren mit dem Einfluss optischer Eindrücke auf das Geschmacksempfinden.

Jeder, der schon mal mit Kurkuma gekocht hat, weiß: Finger, Teller, Schneidebrett, Kochlöffel, Schürze, Spültuch – danach leuchtet alles strahlend gelb. Vielleicht sogar zu sehr? In Bangladesch, das zu den großen Erzeugern des in der ayurvedischen Küche so beliebten Gewürzes zählt, war es lange Jahre gängige Praxis, das Pulver mit Bleichromat aufzuhellen, einer Chemikalie, die zu Bluthochdruck, Krebs und Unfruchtbarkeit führen kann. Leuchtendes Pulver verkauft sich besser.

Kein Wunder. Farbe ist ein wesentlicher Faktor, warum wir manches gerne essen und anderes im Supermarktregal links liegen lassen. Mehr noch: Wir schmecken, was wir sehen. Und dabei gaukeln uns unsere Sinne ganz schön etwas vor.

Was genau, darüber forscht Kathrin Ohla, Wahrnehmungspsychologin mit dem Schwerpunkt Essen.

Gut belegt sei etwa, dass Rot mit Süße assoziiert werde, erklärt sie. Damit verbinden wir Beeren, reife Früchte. „Wir haben mal einen öffentlichen Test in einem Einkaufszentrum gemacht, bei dem wir Naturjoghurt mit roter Farbe versetzt haben. Ich konnte gar nicht glauben, was die Leute uns alles an Früchten aufgezählt haben, nach denen der Naturjoghurt angeblich geschmeckt habe: Erdbeere, Waldfrucht, Pfirsich ...“ Diese Sinnestäuschung hat ihre praktische Seite – mit der Färbung kann man den Zuckergehalt von Lebensmitteln reduzieren, ohne dass sie weniger süß schmecken. „Zwischen zehn und 30 Prozent sind laut Studien möglich“, sagt Ohla. Andersrum kann das Gehirn auch Geschmackseindrücke verändern, wenn sie nicht zu der Farbe passen. Ein grüner Apfel kann saurer erscheinen, als er eigentlich ist, weil mit seinem Aussehen eben ein gewisser Geschmack assoziiert wird.

Warum sind Farben überhaupt so wichtig, wenn es ums Essen geht? „Wir nutzen Aussehen und Geruch zur Qualitätskontrolle: Die grüne Banane kann man noch nicht essen, die rote Erdbeere schmeckt am besten.“ Das ist gelernt. Allerdings kann man auch neu lernen. „In den USA werden Produkte mit Zimt oft mit roten Tönen beworben.“ Durch diese Werbekultur wird der Farbton mit dem Geschmack gekoppelt. In Europa sei Goldbraun gängig.

Es stellt sich die Frage: Kann uns die Kraft der Farben vielleicht dabei helfen, uns gesünder und nachhaltiger zu ernähren? Und wenn ja, wie? Da sei die Forschungslage noch dünn, sagt Ohla. Auch weil die Sinne sehr individuell sind, die Wahrnehmung viel mit Erfahrungen und Erwartungen und auch Stimmungen zu tun hat. Schon möglich, dass Menschen



lieber den klimafreundlichen Haferdrink trinken würden, wenn er so weiß wäre wie Kuhmilch und nicht so beige bis hellgrau. Da werde geforscht, was für den Kunden noch akzeptabel sei, erklärt die Wissenschaftlerin.

Es gebe aber bei Ersatzprodukten auch ein „zu ähnlich“, das dann eher für Irritation sorgt. „Wenn der vegane Burger aus Erbsenprotein sehr blutig ist, dann ist das nur was für Fleischfans, die weniger tierische Produkte essen wollen.“ Allen,

die sich vegetarisch oder vegan ernähren, könnte sich bei der Farbe der Magen umdrehen.

Keine Angst vor Kurkuma-Gelb: Bangladesch hat eine Kampagne gegen das Bleichromat geführt. Das Metall taucht seit 2019 nicht mehr in den regelmäßigen Stichproben auf. Darauf einen Golden Latte mit viel Kurkuma, dessen Gelb übrigens mit Süße und Säure assoziiert wird – jedenfalls in Ländern, in denen Bananen und Zitronen zum Alltag gehören.

O du fröhliche ...

An Heiligabend „Stille Nacht“ oder „Ihr Kinderlein kommet“ anzustimmen, gehört für viele einfach dazu – zum Glück! Singen wirkt auf den Körper wie eine leichte Sporteinheit, hebt die Stimmung und kann einem Familienknatsch vorbeugen. Es bietet so viele physische und psychische Benefits, dass man den weihnachtlichen Gesangselan unbedingt ins neue Jahr retten sollte.

MEHR LEBENSFREUDE

Wer ein Lied anstimmt, fühlt sich glücklich und befreit,



selbst wenn einem wegen Liebeskummer eher nach einem melancholischen Song zumute ist. Beim Singen schüttet der Körper einen Cocktail an Glückshormonen aus. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin baut er dabei ab. Diverse Studien zeigen, dass Singen wie ein natürliches Antidepressivum wirkt. Regelmäßige Chorproben sollen depressive Patienten zu einer ausgeglicheneren Stimmung verhelfen.



MEHR KONZENTRATION

Eine bessere Durchblutung und die beim Singen ausgeschütteten Hormone verbessern auch die geistige Leistungsfähigkeit – zu diesen Ergebnissen kamen Forscher. Bei Demenz-Patientinnen und -Patienten haben sie positive Auswirkungen hinsichtlich der Erinnerungs- und Orientierungsfähigkeit beobachtet.

MEHR LUFT



Beim Singen passt sich der Atemrhythmus dem Charakter der Musik an. Bei langsamen Stücken atmen wir langsamer und fühlen uns entspannter, bei schnellen holen wir häufiger Luft und gönnen dem Körper eine Extraportion Sauerstoff. Und wir atmen tiefer in den Bauch: Sänger drücken das Zwerchfell nach unten, sodass sich die Lunge besser entfalten kann. Regelmäßiges Singen kann das Lungenvolumen deutlich steigern.

MEHR ABWEHRKRÄFTE



Wer 60 Minuten lang singt, boostert sein Immunsystem, zeigt eine Untersuchung der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität. Der Körper produziert beim Singen deutlich mehr Immunbotenstoffe. Forschende in London fanden heraus, dass Singen sogar Krebspatienten dabei helfen kann, ihre Therapie besser durchzustehen.

MEHR MITEINANDER



Ungewübte mögen eine gewisse Scheu haben, sich einem Chor anzuschließen, doch es lohnt sich, einen etwaigen Moment der Scheu zu überwinden. Während der Proben synchronisiert sich der Herzschlag der Gruppe und der Herzrhythmus jedes und jeder Einzelnen stabilisiert sich. Zudem wird Oxytocin ausgeschüttet: Dank des „Kuschelhormons“ fühlen sich die Singenden geborgen. Und die gemeinsamen Proben in der Gruppe helfen dabei, bei der Stange zu bleiben.

ÖFTER SINGEN? SO GELINGT'S

ZUM EINSTEIGEN

Lieblingsmusik aufdrehen und los-schmettern – beim Putzen, Duschen oder Autofahren. Falsche Töne? Sind völlig egal. Schritt zwei: auf Familienfeiern „Happy Birthday“ und andere Lieder anstimmen – und so andere zum Mit-machen animieren.

SPASS IN DER GRUPPE

Mit Karaoke-Apps wie Smule, SingPlay oder Yokee kann man zusammen mit Familie oder Freunden direkt zu den im Smartphone gespeicherten Playlists singen. Es gibt sogar spezielle Weihnachtslieder-Apps.

IM CHOR

Im Internet findet man unter dem Suchwort „Offenes Singen“ Angebote in der Umgebung. Auch die „Chorlandkarte“ des Deutschen Chorverbands listet Laienchöre auf www.deutscher-chorverband.de

So geht Krankmelden richtig

Die elektronische Krankmeldung entlastet Patientinnen und Patienten sowie Arbeitgeber und Krankenkassen. Worauf müssen Versicherte achten, wenn sie krank sind?

Vorbei sind die Zeiten, in denen man sich mit Fieber zum Briefkasten schleppen musste, um den „gelben Schein“ an Krankenkasse und Arbeitgeber zu schicken. Heute übermittelt die Arztpraxis eine Krankschreibung digital an die Krankenkasse. Wie funktioniert die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), was erfährt der Arbeitgeber über die Krankheit? Hier unsere Tipps, worauf bei einer Krankschreibung zu achten ist.

Was ist die eAU?

Die eAU ist eine digitale Krankschreibung und ersetzt den „gelben Schein“. Seit Anfang dieses Jahres stellen Ärzte sie aus. Über den Kommunikationsdienst KIM (Kommunikation im Medizinwesen) senden sie die eAU direkt an die Krankenkassen, wo Unternehmen sie anfordern und abrufen können. „Für Versicherte ist der Prozess der Krankmeldung dadurch deutlich einfacher“, sagt Katharina Matthes, Referentin für Krankengeld bei der BKK-VBU.

Ist die eAU sicher vor Hackerangriffen oder anderen Formen von Datenmissbrauch?

Der Kommunikationsdienst KIM entspricht höchsten Sicherheitsstandards und verwendet eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung, um die Daten während der Übertragung zu schützen. Ständig werden die Sicherheitsstandards überprüft und angepasst.

Wie lange kann ich ohne Krankschreibung fehlen?

Das hängt vom Arbeitsvertrag ab. Steht dort nichts zu dem Thema, gilt die gesetzliche Regelung. Diese besagt, dass Arbeitnehmer bis zu drei Tage ohne Krankschreibung fehlen dürfen. Ihren Arbeitgeber müssen Mitarbeitende am ersten Krankheitstag über ihren Ausfall informieren.

Kann der Arbeitgeber eine frühere Krankschreibung verlangen?

Arbeitgeber dürfen bereits am ersten Tag der Krankheit eine eAU verlangen.

Und dies ist nicht auf Einzelfälle beschränkt: Betriebe können auch grundsätzlich festlegen, dass Mitarbeitende schon ab dem ersten Tag der Krankheit eine ärztliche Bescheinigung vorlegen müssen. Sie sind also nicht an die gesetzliche Drei-Tage-Regelung gebunden.

Allerdings dürfen Arbeitgeber auch keine unrealistischen Forderungen stellen. „Es ist also unzulässig, am Nachmittag des ersten Krankheitstages noch eine eAU für denselben Tag anzufordern“, erklärt Matthes. Denn der Arbeitnehmer habe in diesem Fall ja kaum noch die Möglichkeit, einen Arzttermin zu bekommen.

Wie melde ich mich richtig krank?

Wer krank ist, muss unverzüglich seinen Vorgesetzten kontaktieren. Auf welchem Weg das geschieht, ist nicht geregelt. Jedes Unternehmen entscheidet selbst, ob eine Krankmeldung per E-Mail, Telefon, WhatsApp oder Slack erfolgt. Fehlt diese Vorgabe, ist jeder Kanal zulässig. Übrigens: Ihre Kollegen müssen Arbeitnehmer nicht über ihren krankheitsbedingten Ausfall informieren. Das liegt in der Verantwortung der Vorgesetzten.

Was passiert, wenn man sich nicht krankschreiben lässt?

Vernachlässigt ein Arbeitnehmer seine Pflicht zur Vorlage einer Krankschreibung, kann das zu einer Abmahnung und auch zu einer Kündigung führen. Wer sich unwohl fühlt, sollte unbedingt zum Arzt gehen.

Kann ich mich rückwirkend krankschreiben lassen?

In Ausnahmefällen ist es Ärzten erlaubt, rückwirkend eine Krankschreibung auszustellen. Allerdings nur für maximal drei Tage. Der Patient muss aber nachweisen, dass er zuvor schon arbeitsunfähig gewesen ist.

Was erfährt der Arbeitgeber durch die eAU über meinen Gesundheitszustand?

„Mit der eAU erfährt der Arbeitgeber nur die nötigsten Informationen“, erläutert Matthes. Dazu gehören das Datum der Ausstellung der Bescheinigung und der Zeitraum der Arbeitsunfähigkeit. „Die Diagnose, medizinische Details oder den Namen des behandelnden Arztes erfährt er nicht.“

Wenn ich einen neuen Job oder eine Ausbildung antrete und am ersten Tag krank bin, wer zahlt mein Gehalt?

Für alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen gilt: Innerhalb der ersten 28 Tage nach Beschäftigungsbeginn besteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber. In diesen Fällen beantragt man bei der Krankenkasse Krankengeld. Ab dem 29. Tag zahlt der Arbeitgeber dann das Entgelt bis zu sechs Wochen wegen Erkrankung fort. Ein besonderer Kündigungsschutz während der Probezeit entsteht dadurch nicht.

Kann Arbeitsunfähigkeit ein Kündigungsgrund sein?

In Deutschland darf ein Arbeitgeber einen Mitarbeiter nur dann wegen Krankheit kündigen, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Erstens muss klar sein, dass der Mitarbeiter auch in Zukunft oft krank sein wird. Zweitens muss diese häufige Abwesenheit ein echtes Problem für die Firma darstellen, etwa durch Störungen des Arbeitsablaufs oder durch hohe Kosten. Drittens muss überlegt werden, ob die Kündigung für beide Seiten fair ist. Hierbei wird auch überprüft, ob der Arbeitgeber vorher versucht hat, den Mitarbeiter wieder in den Arbeitsalltag einzugliedern. Ist das nicht der Fall, stehen die Chancen gut, dass der Mitarbeiter im Job bleiben darf.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil -
15 EUR geschenkt!*



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrsehen

oder Telefon 0202 438-3560

Nur
11,50 €
im Monat

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

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



Wie schädlich sind Kopfbälle?

Schon lange wird vermutet, dass Kopfbälle Schaden anrichten können. Eine neue Studie erhärtet diesen Verdacht. Sollten junge Fußballer und Fußballerinnen das Köpfen besser sein lassen?

Beim Fußball geht es oft hoch her. Wenn der Ball von oben kommt, muss meist der Kopf herhalten. Bereits seit einigen Jahren wird viel darüber diskutiert, welche Hirnverletzungen und langfristigen Schäden durch Kopfbälle entstehen können.

Das Gehirn ist durch den Schädelknochen und einen Puffer – einen Flüssigkeitsfilm, der zwischen Hirnmasse und Knochen liegt – vor Verletzungen geschützt. Trifft der Ball auf den Schädel, schlägt das Hirngewebe jedoch an den Knochen – auch an der gegenüberliegenden Seite. Passiert dieses doppelte Anschlagen sehr häufig, können auch leichte Verletzungen dauerhafte Schäden nach sich ziehen.

HÖHERES RISIKO FÜR DEMENZ

Eine aktuelle Studie aus Schweden zeigt nun: Männliche Profifußballer haben ein rund anderthalb Mal so hohes Risiko, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln als der Durchschnitt der Bevölkerung. Die Autoren der Studie nehmen an, dass Kopfbälle dafür verantwortlich sind. Denn: Das erhöhte Risiko zeigte sich nur bei Feldspielern. Torhüter waren nicht betroffen, sie köpfen kaum.

Von den Top-Spielern, die zwischen 1924 und 2019 in der höchsten schwedischen Liga spielten, entwickelten neun Prozent im Laufe ihres Lebens eine Demenz. In der Vergleichsgruppe bekamen nur sechs Prozent der Menschen diese Diagnose.



KOPFBÄLLE IM JUGENDFUSSBALL

In jungen Jahren ist der Körper besser in der Lage, sich von leichten Hirnverletzungen, wie sie beim Köpfen entstehen können, wieder zu erholen. Außerdem schießen junge Fußballer nicht mit der gleichen Kraft wie Erwachsene, die Härte des Aufpralls ist geringer als bei Profispielern. Kinderneurologen sagen, beim Kinder-Amateurfußball gebe es deshalb kein erhöhtes Risiko für Demenz durch Kopfbälle.

Dennoch ist in Großbritannien das Kopfballtraining für unter Zwölfjährige verboten, in den USA für unter Zehnjährige. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) spricht für das Jugendtraining bisher kein generelles Kopfballverbot aus. Der Verband empfiehlt jedoch, Kopfbälle nicht schwerpunktmäßig zu trainieren. Vor allem auf viele Wiederholungen sollte man verzichten. Für das Training sollten nur leichte Bälle benutzt und Spielformen, die ohne Kopfbälle auskommen, bevorzugt geübt werden. Das Ziel: Für die Saison 2024/2025 soll sich die Zahl der Kopfbälle im Jugendfußball deutlich reduzieren.



Vorn (v. l.): Dr. Silvia Busch (stellv. AG-Vertreterin), Dirk Brand (AG-Vertreter), Joachim Günzburger (AG-Vertreter), Frank Kirstan (Vorsitzender und Versichertenvertreter), Matthias Nadolsky (Versichertenvertreter), Dr. Wolfgang Hoffmann (Vorsitzender und AG-Vertreter), Heinz Wessendorf (Versichertenvertreter), Veronika Exner (Versichertenvertreterin), Klaus Pankau (AG-Vertreter).

Hinten (v. l.): Lara-Alina Ludolfs (Versichertenvertreterin), Alexandra Medzech (AG-Vertreterin), Susanne Jost (Versichertenvertreterin), Gabi Fischer (AG-Vertreterin), Ralf Beyer (AG-Vertreter), Detlev Strauch (Versichertenvertreter), Gabriele Henter (stell. Versichertenvertreterin), Ralf Portee (AG-Vertreter), Andrea Galle (Vorständin).

Verwaltungsrat startet in neue Wahlperiode

Gesetzliche Krankenkassen sind Körperschaften öffentlichen Rechts. Dabei spielt die sogenannte Selbstverwaltung eine wesentliche Rolle. Mit ihr überlässt es der Staat – innerhalb gesetzlicher Leitplanken – dem demokratisch legitimierten Verwaltungsrat, die wesentlichen Entscheidungen in Krankenkassen zu treffen. Der Verwaltungsrat der BKK-VBU startete am 27. September mit 19 Frauen und 22 Männern in die neue Wahlperiode.

In den kommenden sechs Jahren engagieren sie sich ehrenamtlich für die Belange von Kundinnen und Kunden, sowohl aufseiten der Versicherten als auch auf der von Arbeitgeberinnen und -gebern.

Der Vorsitz des Gremiums wechselt dabei jedes Jahr zwischen der Arbeitgeber- und Versichertenseite. Frank Kirstan, Vorsitzender des Verwaltungsrats aufseiten der Versicherten, sagt: „Noch zu selten wird unser Gesundheitswesen aus der Perspektive von Patientinnen und Patienten gedacht.“ Er verstehe seine Aufgabe darin, „für die da zu sein, die uns brauchen“. Der Verwaltungsrat stellte in seiner Sitzung die Weichen für die mkk – meine krankenkasse. „Wir sind die, die Gesundheit einfach machen“, so Kirstan. Das Gremium kommt viermal im Jahr zusammen. Es entscheidet über neue Satzungsleistungen, von denen die BKK-VBU in den letzten Jahren etliche auf den Weg gebracht hat.

Sporttherapie bei Depression jetzt für alle Versicherten zugänglich

Es muss kein Leistungssport sein. In depressiven Phasen hilft körperliche Bewegung fast so gut wie eine psychotherapeutische Therapie.

Mehr als vier Monate, genau 142,4 Tage vergehen, bis eine Patientin oder ein Patient eine Psychotherapie beginnen kann. Das zeigen die Daten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Für Betroffene mit Depressionen ist diese Zeit zu lang, denn Warten ist das Schlechteste, was man bei dieser Erkrankung tun kann.

Sofort beginnen können Patienten mit einer Sporttherapie, die auf seelische Leiden spezialisiert ist. STEP.De – Sporttherapie bei Depression – heißt das Angebot, das die BKK-VBU mit auf den Weg gebracht hat. Als Innovationsfondsprojekt gestartet, soll STEP.De künftig allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung stehen. Für die Behandlung von seelischen Erkrankungen in der Regelversorgung ist das ein Meilenstein.

Die Sporttherapie sieht so aus: Nach einer Eingangsuntersuchung wird für jeden Patienten ein individuelles Sportprogramm zusammengestellt. Jede Wocheneinheit setzt sich aus Kraft- und Ausdauersport zusammen, Entspannungsübungen runden das Programm in Kleingruppen ab.

Gemeinsam mit den Krankenkassen Bahn-BKK und BMW BKK, den Partneruniversitäten Potsdam und FU Berlin, dem Sport-Gesundheitspark Berlin und der Convema GmbH erprobte die BKK-VBU das Therapiekonzept unter wissenschaftlichen Bedingungen. „Fast 80 Prozent der Teilnehmenden benötigten nach STEP.De keine weitere Psychotherapie. Damit konnten wir nachweisen, dass eine Sport- und

Bewegungstherapie bei leichter bis mittlerer Depression ebenso gut hilft wie eine Psychotherapie“, sagt Andrea Galle, Vorstandin der BKK-VBU.

Das STEP.De-Evaluationsteam untersuchte, inwieweit die Sporttherapie mit einer klassischen Psychotherapie vergleichbar ist. Nach einem psychotherapeutischen Eingangsgespräch folgt ein viermonatiges Sportprogramm, das geschulte Sporttherapeuten leiten. Psychotherapeuten begleiten die Therapie mit Sprechstunden.

„Es ist unser Anspruch, als Krankenkasse die Versorgung aktiv mitzugestalten. Dafür braucht es Mut, engagierte Partner und auch ein bisschen Ausdauer“, sagt Vorstandin Galle. „Dass wir als erste Krankenkasse mit STEP.De eine neue Therapieform bei Depression auf den Weg gebracht haben, die künftig für alle gesetzlich Versicherten zur Verbesserung der Versorgung beiträgt, macht uns sehr stolz.“

**Kundinnen und Kunden, die Interesse daran haben, mit der Sporttherapie zu beginnen, melden sich beim Team Versorgungssteuerung.
Telefon: 030 726126470**



Terminbuchung erwünscht

Ob im ServiceCenter, im Videocall oder am Telefon: für die persönliche Beratung in Gesundheitsfragen am besten vorab einen Termin buchen.

Schnelle Erreichbarkeit, schnelle Beratung – dieses Kundenversprechen hat oberste Priorität. Egal, wo das Gespräch stattfindet – ob am Telefon, in einem ServiceCenter oder online. Damit unser Team noch schneller und zielgerichteter beraten kann, bitten wir alle Kunden und Kundinnen, den Terminservice zu nutzen. Hier haben sie die Möglichkeit, noch am selben Tag in ihrem Wunsch-ServiceCenter einen Termin zu buchen. Die Vorlaufzeit beträgt dabei lediglich zwei Stunden.

Auch für die Online-Beratung können Termine reserviert werden. Hier steht ebenfalls ein Team von kompetenten Kunden-

beratern und Kundenberaterinnen bereit und unterstützt bei allen Anliegen. Dank der digitalen Signatur können Anträge während des Gesprächs rechtsverbindlich unterschrieben werden.

„Mit dem Terminservice wollen wir vor allem unsere Beratungen individueller an die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden anpassen und gleichzeitig längere Wartezeiten vermeiden“, sagt Teamleiterin Kristin Quander.

Beratungen im ServiceCenter finden zu den regulären Öffnungszeiten statt. Online-Beratungen sind montags bis

donnerstags zwischen 8.30 und 16 Uhr und freitags bis 14 Uhr möglich. Ein Hinweis für die Berliner ServiceCenter: Ab 2. Januar beraten die Serviceteams vorrangig mit Terminvergabe.

So können Termine gebucht werden

Telefonisch unter der deutschlandweit kostenfreien Telefonnummer 0800 1656665

Online: www.meine-krankenkasse.de/terminbuchung



Nicht jede Operation muss sein.

Holen Sie sich die **Zweitmeinung** vor einer schwerwiegenden OP-Entscheidung an Wirbelsäule oder Gelenke! Nutzen Sie das Angebot Ihrer Krankenkasse. Informieren Sie sich auch gern bei uns.

Ihnen wird geholfen!

Web: www.ruecken-zentrum.de

Berlin-Mitte: 030-25 92 38 60

E-Mail: berlin@ruecken-zentrum.de

Berlin-Köpenick: 030-600 33 17 00

E-Mail: koepenick@ruecken-zentrum.de



Rückenzentrum
Am Markgrafentpark

Das ist neu im kommenden Jahr

2024 treten einige neue Regelungen im Gesundheitssystem in Kraft. Die wichtigsten stellen wir vor.

ZUSCHÜSSE DER PFLEGEKASSEN STEIGEN

Pflegekassen sind seit 2022 dazu verpflichtet, einen nach der Wohndauer im Heim gestaffelten Zuschuss zum pflegebedingten Eigenanteil zu zahlen – von fünf Prozent nach dem ersten Jahr im Heim bis zu 70 Prozent, für alle ab dem ersten Tag im Heim. Im kommenden Jahr steigen diese Zuschüsse und werden dann zwischen 15 Prozent und 75 Prozent liegen. Experten haben über schlagen, dass die Pflegekassen dieser Erhöhung wegen bis zu einer Milliarde Euro an Mehrkosten tragen müssen.

E-REZEPT VERPFLICHTEND FÜR ALLE

Insbesondere im Winter gilt: In der kalten Jahreszeit steigen die Zahlen an Corona- und Grippeinfektionen. Bis zu acht Millionen zusätzliche Arztbesuche finden während der jährlichen Grippewellen statt.

Die Folgen sind überfüllte Arztpraxen, lange Wartezeiten und deutlich mehr Stress für die Ärztinnen und Ärzte sowie das Praxisteam. Hinzu kommt, dass sich viele Menschen vor Infektionsgefahren schützen möchten. Vor allem für chronisch erkrankte oder immungeschwächte Personen – allein 500.000 Menschen jährlich erkranken in Deutschland an Krebs – stellen unnötige Praxisaufenthalte ein vermeidbares Risiko dar.

Mit dem E-Rezept werden sowohl Patientinnen und Patienten als auch Arztpraxen entlastet: Versicherte, die im laufenden Quartal bereits in der Praxis waren, können sich Folgerezepte

direkt auf die App schicken oder mit ihrer eGK ihr Rezept in der Apotheke aus der Telematikinfrastruktur abrufen lassen – ohne die Praxis erneut aufsuchen zu müssen.

Im Falle von Videosprechstunden kann die Arztpraxis das E-Rezept zudem jederzeit aus der Ferne ausstellen. Gerade bei hochansteckenden Krankheiten können Erkrankte so sich und andere schützen, weil sie nicht in die Praxis müssen.

Und auch die Arztpraxen und deren Patientinnen und Patienten vor Ort profitieren: Durch die digitale Signatur beim E-Rezept können Ärztinnen und Ärzte viele Rezepte gleichzeitig signieren. Dadurch werden Praxisabläufe verschlankt, es bleibt mehr Zeit für die Behandlung.





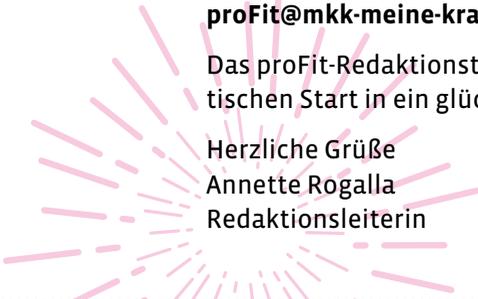
Lieber Leser, liebe Leserin,

wir gehen mit der Zeit. Das neue Gesicht der mkk – meine krankenkasse werden Sie im neuen Jahr auch hier in der proFit erleben. Unser Auftritt wird jünger, frischer und mutiger. Wir wollen Sie mehr miteinbeziehen in unsere Themenauswahl.

Wenn Sie nicht bis April warten wollen, schreiben Sie uns gerne schon heute Ihre Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge.

Senden Sie eine E-Mail an
proFit@mkk-meine-krankenkasse.de

Das proFit-Redaktionsteam wünscht Ihnen einen fantastischen Start in ein glückliches und gesundes neues Jahr!



Herzliche Grüße
Annette Rogalla
Redaktionsleiterin



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**.



Spitzenteam: Kaweh Niroomand, Geschäftsführer der BR Volleys, Andrea Galle, Vorständin der BKK-VBU, und Joel Banks, Trainer der BR Volleys.

Langjähriges Engagement im Spitzensport

Sportprofis sind Vorbilder für Jugendliche. Sie haben viel Einfluss auf den Breitensport. Die BKK-VBU sponsert seit Jahren die Männermannschaft BR Volleys.

Spitzensport und finanzielles Engagement einer Krankenkasse – häufig gerät diese Kombination in die Kritik. „Zu Recht?“, fragte Andrea Galle, die das Grußwort der BR Volleys zu Beginn der Pressekonferenz im Oktober hielt. Der Spitzensport strahle weit in den Breitensport hinein, sagte die BKK-VBU-Vorständin. „Breitensport braucht Vorbilder“, so Galle.

Wie wichtig Bewegung ist, bestätigen viele Studien. Kürzlich erschien eine Untersuchung, die zeigt, dass bei 32 von 34 Krankheiten der Bewegungsmangel eine zentrale Rolle spielt. Der Einzelne ist also nicht machtlos, wenn es darum geht, Krankheiten zu vermeiden.

Galle verwies darauf, dass schon lange bekannt sei, dass Sport die Stimmung verbessere. Regelmäßige Bewegung gilt mittlerweile als ernsthafte Behandlungsoption bei leichten und mittelschweren Depressionen. „Leistungssportler müssen auch mentale Herausforderungen bewältigen“, sagte Galle.

Sportler tragen viele Gesundheitsthemen in die Gesellschaft. Deswegen engagiere sich die Krankenkasse seit nunmehr 13 Jahren für den Spitzensport und werde dies im nächsten Jahr als mkk – meine krankenkasse fortführen.

Sehr gute Leistung zum besten Preis

Die BKK-VBU schneidet bei der Umfrage zu gesetzlichen Krankenkassen als Testsiegerin ab.

Verbraucherinnen und Verbraucher werden täglich mit unzähligen Dienstleistungen und Produkten konfrontiert. Bei Entscheidungen spielt das Preis-Leistungs-Verhältnis eine entscheidende Rolle.

„Wie bewerten Kunden und Kundinnen das Preis-Leistungs-Verhältnis ihrer Krankenkasse?“, fragte das Umfrageinstitut ServiceValue im Auftrag des SZ Instituts. Via Online-Umfrage wurden mindestens 120 Verbraucherurteile pro Unternehmen eingeholt. Die Befragten konnten auf einer Skala von 1 (ausgezeichnet) bis 5 (schlecht) bewerten. Mit einem Mittelwert von 2,47 geht die

BKK-VBU als Testsiegerin in der Kategorie „Krankenkassen – überregional“ hervor und erhält die Auszeichnung „sehr gut“.

Das Ergebnis zeigt, wie wichtig Kundinnen und Kunden eine gute Gesundheitsversorgung ist. Leistung hat ihren Preis und dieser Verantwortung ist sich die BKK-VBU bewusst. Versorgungslücken aufdecken und Angebote in strukturschwachen Regionen entwickeln, digitale Produkte auf den Weg bringen oder Innovationsfondsprojekte in die Regelversorgung überführen – das sind nur einige Beispiele für das Engagement, ausgezeichnete Gesundheitsversorgung für alle zu bieten.

SZ Institut

**Bestes
Preis-Leistungs-
Verhältnis
2023**

BKK VBU

Nr. 1 der Krankenkassen

Im Vergleich: 25 Krankenkassen - überregional

In Kooperation mit:

 **ServiceValue**

Süddeutsche Zeitung, Ausgabe 216/2023



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

Unsere Veranstaltungen



BERLIN UND BRANDENBURG

Im Januar eröffnen wir ein neues ServiceCenter in Berlin-Biesdorf. Im Gesundheitszentrum Polimedica befinden sich zahlreiche medizinische Praxen. Das ServiceCenter ist montags bis freitags geöffnet. Besuchstermine bitte online buchen.

Adresse: Gesundheitszentrum Polimedica, Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin



Informationen zum Termin und Anmeldung:
www.meine-krankenkasse.de/berlin-biesdorf



SÜDDEUTSCHLAND

Infoabende Osteopathie

Osteopathie eignet sich für jeden – vom Säugling bis zum Erwachsenen. Osteopathinnen und Osteopathen ertasten auftretende Blockaden im Körper. Mit der Behandlung sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. So werden nicht nur die Symptome behoben, sondern auch die Ursache der Beschwerden.

Vortrag: Osteopathie – Heilung mit sanftem Händedruck

Barbara Lofner, Osteopathin aus Holzkirchen, stellt die ganzheitliche Therapieform vor. Sie spricht über deren Entstehung und zeigt Behandlungsmethoden. Sie geht darauf ein, für welche Erkrankungen und Anwendungsgebiete sich die Osteopathie eignet.

Termin: 6. Februar 2024, 18.30 bis 20 Uhr

Adresse: mkk-ServiceCenter, Oertelplatz 15, 80999 München
Anmeldung: muenchen@meine-krankenkasse.de oder online

Vortrag: Faszien – Stützen des Körpers

Schnellere Regeneration, mehr Beweglichkeit, weniger Cellulite – Training mit einer Faszienrolle verspricht so einiges. Was ist dieses dichte von Nervenfasern durchzogene Kollagengeflecht? Wie Osteopathie helfen kann, Faszien wieder geschmeidig zu machen, erklärt Osteopath Kosta Farandos.

Termin: 8. Februar 2024, 19 bis 20 Uhr

Adresse: mkk-ServiceCenter, Stammheimer Straße 10, Bau 6, 70806 Kornwestheim
Anmeldung: kornwestheim@meine-krankenkasse.de oder online

MITTELDEUTSCHLAND

Pflegetagung in Wörlitz

Wir laden interessierte Pflegefachkräfte zur Pflegetagung ein. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Firma Herz & Beck GbR und der Berufsgenossenschaft für Gesundheitspflege und Wohlfahrtsdienst. Teilnehmende, die beruflich pflegen, erhalten Fortbildungspunkte.

Termine: 18. und 19. Januar 2024

Adresse: Hotel Zum Stein,
Erdmannsdorffstraße 228,
06785 Oranienbaum-Wörlitz



Info und Anmeldung:
www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen



20 Jahre Saale Bulls

Zum Jahresanfang sind wir bei den Saale Bulls zu Gast. Gemeinsam feiern wir den hoffentlich von Erfolg gekrönten letzten Spieltag der Jubiläums-Eishockeysaison. Am mkk-Aktionsstand verlosen wir ein handsigniertes Trikot der Bullen.

Termin: 25. Februar 2024,
17 bis 21 Uhr

Adresse: Eisdome, Selkestraße 1,
06122 Halle (Saale)



Informationen zu den Terminen und Anmeldung:
www.meine-krankenkasse.de/veranstaltungen

MITTELDEUTSCHLAND

Bühne frei für Gefühle

Gefühlen von Kleinkindern mehr Aufmerksamkeit schenken. Das Projekt „Gwendolin“ stärkt ihre mentale Gesundheit. Mehr als ein Dutzend Kitas in Sachsen sind schon dabei.

Gemeinsam mit der mkk hat Präventionscoach Stefanie Thienel das Konzept „Gwendolin“ zur Stärkung von Lebenskompetenzen im Umfeld von Kindertagesstätten entwickelt. Unser Präventionsberater Marcus Dornburg ist überzeugt davon, dass „ein frühzeitig gefördertes Selbstbewusstsein Kindern hilft, kreative Strategien zu entwickeln, um mit Frust und Niederlagen umzugehen sowie gute Beziehungen und Bindungen einzugehen“.

Thienel zeigt, dass Kinder am besten lernen, wenn sie mit Freude und Leidenschaft bei der Sache sind. Dann gehen sie voll und ganz in einem Thema auf und fühlen sich angesprochen. Mit dem Schmetterling Gwendolin fühlen, fiebern und denken sie mit. Gemeinsam mit seinen Freunden, der Biene Wanda und dem Marienkäfer Otto, staunen und suchen sie nach Lösungen und Antworten in stressigen und angespannten Situationen.



Stefanie Thienel präsentiert den Methodenkoffer.

Die drei süßen Insekten sind ein Team im Methodenkoffer von Stefanie Thienel. Mit den selbst gefertigten Handpuppen entführt Thienel die Kinder in die Fantasiewelt der Tiere, hilft ihnen dabei, die eigene Wirklichkeit darin wiederzuerkennen, und weckt ihre Neugier auf die vielen Gefühlsdinge des Alltags.

Ein weiterer Bestandteil des Methodenkoffers, den jede teilnehmende Kita zum Projektstart überreicht bekommt, ist der „Gwendolin“-Gefühle-Würfel. Dieses pädagogische Begleitmodul gibt Kindergefühlen Raum und hilft den Kita-Fachkräften dabei, den Kindern zu vermitteln, wie sie mit eigenen und fremden Gefühlen konstruktiv umgehen.

Im Raum Leipzig beschäftigen sich mehr als ein Dutzend Kitas mit dem Projekt, das bereits in fünf Kitas erfolgreich umgesetzt wurde. Auch Kita-Mitarbeitende profitieren: „Gwendolin“ unterstützt ihre Teamentwicklung und Gesundheitsförderung. Denn „ein guter Teamgeist ist die Grundlage für pädagogische Arbeit auf hohem Niveau“, sagt Dornburg.

Übrigens: Wir unterstützen auch bundesweit Gesundheitsprojekte für Kids und Erwachsene. Infos: www.meine-krankenkasse.de/einfach-gesund

Wir verlosen zehn Meditations-CDs für Kinder. Interessierte senden bitte eine E-Mail unter Angabe ihrer Adresse an: lebenswelt@meine-krankenkasse.de





„Drug-Checking kann Leben retten“

In Berlin können Partygänger illegale Drogen chemisch analysieren lassen – ohne Angst vor Strafverfolgung. Tibor Harrach ist pharmazeutischer Leiter der Beratungsstellen.

Ich checke Drogen, weil ich will, dass Menschen möglichst geringe Risiken eingehen. Jede Woche analysieren wir etwa 40 Proben, bei fast jeder zweiten müssen wir warnen. Wir sehen überdosierte, falsch deklarierte und verunreinigte Substanzen. Die Drogen schicken wir in ein Labor. Wenn die Ergebnisse nach ein paar Tagen da sind, können wir beraten: Ist das Ecstasy hoch dosiert, sollte erst einmal eine halbe Pille eingenommen werden. Wenn in den Kristallen etwas anderes drin ist, als die

Konsumenten glauben, klären wir über die Wirkung der tatsächlichen Substanz auf. Sind Pillen oder Kristalle verunreinigt, raten wir gänzlich vom Konsum ab.

In den 1990er-Jahren bin ich gerne auf Technopartys gegangen. Damals kamen viele neue psychoaktive Substanzen auf den Markt. Partydrogen waren ein komplett neues Phänomen und Berlin war die Hauptstadt der Technoszene. Für mich als junger Pharmazeut war das natürlich spannend.

Ich wollte mein Wissen einbringen, um das Konsumieren sicherer zu machen, denn in einer offenen und freien Gesellschaft lässt sich Drogenkonsum nicht verbieten. Seit vielen Jahren arbeite ich an dem Thema und im Juni ist das Drug-Checking in Berlin endlich angelaufen. Unser Angebot richtet sich an Süchtige, die täglich konsumieren, aber auch an Menschen, die nur am Wochenende etwas nehmen.

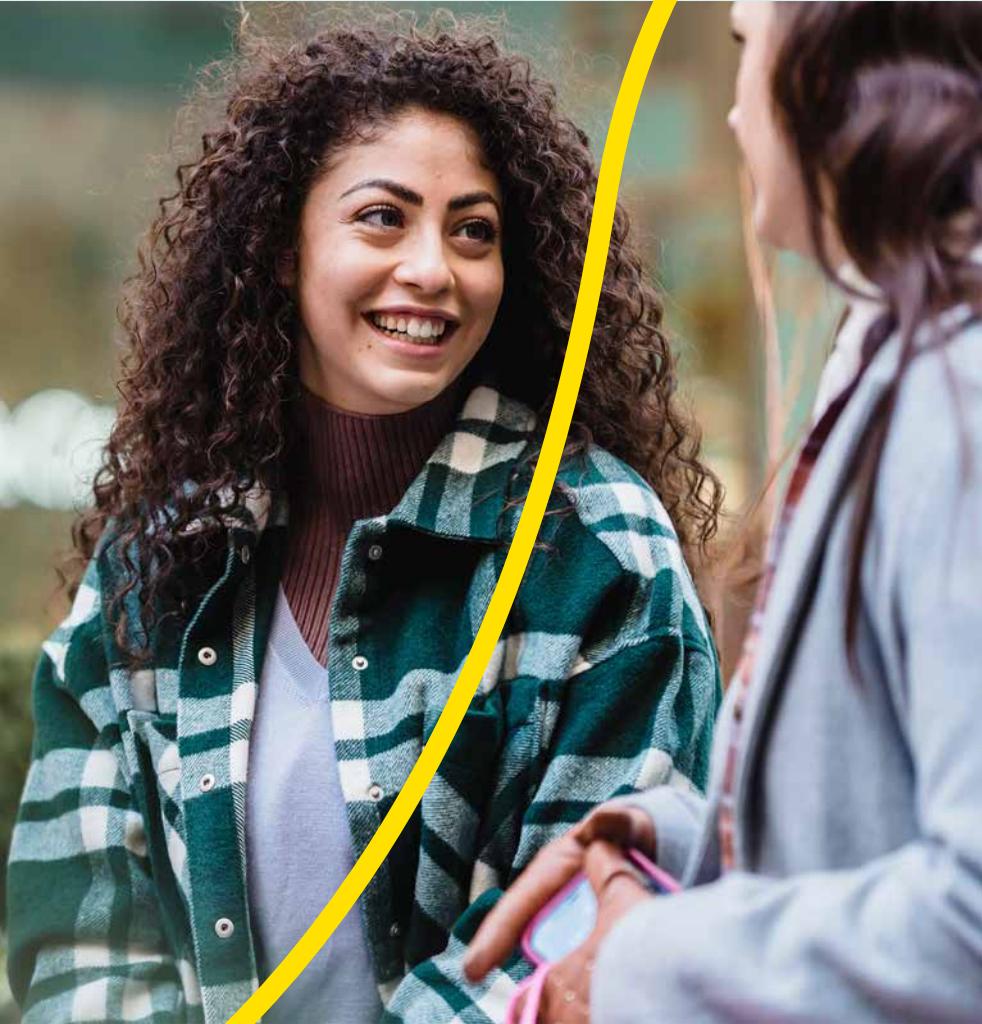
Wer Drogen analysieren lassen möchte, kann sie in drei Beratungsstellen abgeben. Im Labor werden Ecstasy, Kokain, Speed, LSD und andere Substanzen untersucht; das Ergebnis kann persönlich oder telefonisch abgefragt werden. Ganz wichtig ist es, dass zur Probenabgabe immer eine Beratung gehört. Erfahrene Sozialpädagoginnen und -pädagogen reden mit den Menschen über ihren Konsum.

Viele Leute, die zu uns kommen, hatten noch nie Kontakt mit der Drogenhilfe.

Wenn bei Nutzern von Drug-Checking ein erhöhter Beratungs- oder Hilfebedarf festgestellt wird, können wir sie in weiterführende Angebote wie Selbsthilfegruppen oder therapeutische Behandlungen vermitteln. Oft klappt das nicht sofort. Aber die Konsumenten wissen dann, wo sie zugewandte und kompetente Beratung finden, wenn sie sich eines Tages doch dafür entscheiden, solche Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Im vergangenen Jahr hatten wir in Deutschland fast 2.000 Drogentote. Im Sommer ist ein 13-jähriges Mädchen aus der Nähe von Berlin vermutlich an den Folgen einer hoch dosierten Ecstasy-Pille mit dem Namen „Blue Punisher“ gestorben. Lange Zeit war Drug-Checking politisch nicht gewollt, aber es ist ein sehr wichtiges und wirklich sinnvolles Instrument. Das Wissen über die Zusammensetzung der Substanzen kann über Leben und Tod entscheiden.

Mitglieder werben Mitglieder



Sie sind mit uns zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns gern weiter - ganz einfach online unter www.meine-krankenkasse.de/mwm



Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie eine Geldprämie in Höhe von 25 Euro.



www.blauer-engel.de/tz195
• ressourcenschonend und
umweltschonend hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier

IMPRESSUM proFit – Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU

Herausgeber: BKK-VBU
Lindenstraße 67, 10969 Berlin
Telefon: 0800 1656616

Redaktion BKK-VBU:
Andrea Galle (V.i.S.d.P.)
Annette Rogalla (Leitung)

Verlag: SZ Scala GmbH
Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Heike Rotberg-Stilling
Verlagsredaktion: Katrin Lange, Claudia Teibler
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling
(verantwortlich)
Gestaltung: DWORAK UND KORNMESSEK 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 ab 1. Januar 2024 auf ...



meine-krankenkasse.de/app



facebook.com/mkk.gesund



[@mkk.gesund](https://www.instagram.com/mkk.gesund)



meine-krankenkasse.de/newsletter



youtube.com/@mkk.gesund

mkk meine krankenkasse