proFit

Das Gesundheitsmagazin der BKK·VBU

3/2019

BKK·VBU

WAS MACHT DAS **SMARTPHONE** MIT UNS?

Neue Leben dank Organspende

Im Laufschritt Gutes tun: Plogging

aktuell

Langlauf-Camp mit Olympiasiegerin Andrea Henkel **04**

Neuer Onlinekurs: Hatha-Yoga **05**

STEP.De: Sport bei Depressionen **06**

Unternehmenspreis „Gesunde Digitalisierung“ **07**

Jahresergebnis: Zahlen im Blick **08**

Gut versorgt in den eigenen vier Wänden **09**

Start-up-Gründerin Saskia Biskup über die Bedeutung der Genetik in der Medizin **30**

vor ort

Nachrichten, Termine und Veranstaltungen in Ihrer Nähe **10**

Die BKK·VBU auf Messen **31**

im fokus

Vielleicht doch nicht ganz so schlau? Wie das Smartphone unser Leben verändert **12**

gesund leben

Infoposter: Eine Hand wäscht die andere **16**

Kreativ-Gesundheitstage in der Schule **18**

Natürliche Kraft fürs Immunsystem **20**

Zwei neue Leben dank Organspende **22**

Richtig oder falsch? Essen nach 18 Uhr macht dick **24**

Kinderwunsch trotz Krebs **26**

Plogging: Im Laufschritt die Umwelt schützen **28**

Impressum **31**

04
Langlauf-Camp mit Andrea Henkel

12
Smartphones immer und überall

18
Gesundes Essen macht Spaß

24
Macht Essen nach 18 Uhr wirklich dick?

* 24-h-Servicetelefon: 0800 1656616 kostenfrei innerhalb Deutschlands

Titelillustration: dworak & kornmesser, freepik; Fotos: Kreb Hanns/Alamy, PeopleImages/istockphoto, GetYourWings; Illustration: Good Studio/adobe stock

Smartphones überall: Ist das noch gesund?“

Liebe Leserin, lieber Leser,

um ins Büro zu kommen, nutze ich in Berlin meistens die U-Bahn. Was ich in den oft gut gefüllten Waggons vor allem sehe, sind Menschen, die mit ihrem Smartphone beschäftigt sind. Da sitzen und stehen nun also ungefähr 250 Leute in so einem U-Bahn-Zug auf engstem Raum beieinander und bekommen trotzdem kaum etwas vom anderen mit. Schon oft habe ich mich in diesen Situationen gefragt: Ist das eigentlich noch gesund?

Auf der anderen Seite sind Dienstreisen und externe Termine regelmäßiger Teil meines Jobs – und das Smartphone als Arbeitsinstrument auch für mich ein wichtiger Begleiter geworden. Einer, ohne den ich in meiner Arbeit ehrlich gesagt ziemlich eingeschränkt wäre. Sie sehen: Das Thema Handynutzung ist eine Medaille mit zwei Seiten. Uns hat es deswegen sehr interessiert, Smartphones, und was sie mit uns machen, einmal ausführlich für Sie zu beleuchten. Mehr dazu lesen Sie in unserem Fokusthema ab Seite 12.

Mit seinem Weg zur Arbeit hat sich auch Erik Ahlström beschäftigt. Oder vielmehr: Der Geschäftsmann aus Schweden hatte so langsam sprichwörtlich die Nase voll. Der Weg in sein Stockholmer Büro war nämlich gepflastert mit Müll an den Straßenrändern. Und der wurde nur selten weggeräumt. Das Ärgernis war für Ahlström schließlich so groß, dass er sich eine kreative Lösung überlegt hatte. Die Idee des Ploggings war geboren und hat mittlerweile längst weitere Länder erobert. Sie haben noch nie etwas davon gehört? Gar kein Problem: Ab Seite 28 erklären wir Ihnen diese sinnvolle Kombination aus Sport und Umweltschutz. Und würden uns natürlich freuen, wenn Sie mitmachen!

Eine weitere Geschichte – so ganz aus dem Leben – erzählen wir Ihnen diesmal in unserer Rubrik gesund leben: Manja aus Berlin hat über ein Jahrzehnt lang auf ein Spenderorgan warten müssen. Nun hat ihr die Transplantation einer Niere viel mehr als nur das eigene Leben neu ermöglicht. Ich freue mich sehr darüber, dass wir Ihnen Manjas Geschichte erzählen dürfen – Sie lesen sie auf Seite 23.

Mit den besten Grüßen für einen gesunden Herbst,
Ihre

Andrea Galle
Vorständin

ausgezeichnet

Für Sie geben wir das Beste

Skilanglauf

Lernen von der Olympiasiegerin

Ein weiteres Mal steht die Olympiasiegerin und Weltmeisterin Andrea Henkel für ein Training mit Ihnen bereit. In der Biathlon-Arena von Oberhof findet das zweite Langlauf-Camp mit ihr statt. Wir verlosen zwei Plätze.

Andrea Henkel, Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Biathlon

Wer heute Andrea Henkel sehen möchte, muss entweder weit in die Bergregionen der östlichen USA nach Lake Placid fahren oder einschlägige TV-Sendungen sehen. In Lake Placid lebt sie mit ihrem Mann, dem Biathleten Tim Burke, und arbeitet dort sehr erfolgreich als Personal-Trainerin. Andrea Henkel steht für die goldenen Jahre des Biathlons und gehörte über viele Jahre zur absoluten Weltspitze. Die Doppelolympiasiegerin, 8-fache Weltmeisterin und Weltcupgesamtsiegerin freut sich erneut darauf, die „Geheimnisse“ ihres Trainings zu teilen.

In der Biathlon-Hochburg Oberhof lädt sie vom 24. bis 26. Januar 2020 zu ihrem Langlauf-Camp ein. Das abwechslungsreiche Programm bietet Trainingseinheiten auf Skirollern oder Langlaufski, spezifische Einheiten zum Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schnelligkeit. Am Samstag wird im Rahmen eines gemütlichen Hüttenabends auch das Thema Ernährung nicht zu kurz kommen: Unter Anleitung einer erfahrenen Ernährungsberaterin wird gemeinsam gekocht.

Mit von der Partie sind auch erfahrene Trainer unseres Partners Nordisch-Aktiv. Carsten Bartel und Thomas Staacks sind Mitglieder des Bundeslehrteams Skilanglauf des Deutschen Skiverbands und sehr erfahren darin, sich auf die unterschiedlichen Leistungsstufen jedes einzelnen Teilnehmers einzustellen.

Das Langlaufwochenende ist für jedermann geeignet. Wir möchten Einsteigern die ersten Schritte zum Loipengenuss ermöglichen, mit Fortgeschrittenen weiter an ihrer Technik feilen und Wettkampfläufern mehr Feinschliff zu bieten.

Um die individuelle Betreuung durch das Trainerteam zu gewährleisten, ist das Camp auf 30 Plätze beschränkt. Mehr Informationen zum Ablauf und Anmeldung unter **nordisch-aktiv.de.**

Gewinnspiel

Die BKK·VBU unterstützt das Langlauf-Camp mit Andrea Henkel als Gesundheitspartnerin. Aus diesem Anlass verlosen wir exklusiv zwei Plätze im Trainings-Camp im Wert von je 329 Euro. Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen. Um zu gewinnen, senden Sie uns bitte bis zum 31. Oktober ein Rezept + Foto für ein Fitnessgericht, das Sie selbst in der Winterzeit gern zubereiten. Das Rezept schicken Sie bitte per E-Mail an **Christian.Lucht@bkk-vbu.de** oder per Post an BKK·VBU, Unternehmenskommunikation, Christian Lucht, 10857 Berlin. Unter allen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Neuer Onlinekurs: Hatha-Yoga

Durchatmen und entspannen: Wenn Ihr Leben aus der Balance geraten ist, kann Hatha-Yoga helfen, Ihre Mitte wieder zu finden. Bei der Entspannungstechnik handelt es sich um eine Weiterentwicklung des klassischen Yoga. Die Philosophie: stressverstärkende Denkmuster durchbrechen, ein gelasseneres Leben führen und ein positives Lebensgefühl entwickeln. Wenn Sie Hatha-Yoga ausprobieren oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, jedoch keine Zeit für einen Vor-Ort-Kurs finden, haben wir für Sie ein neues Onlineangebot in Kooperation mit fitbase. Der Onlinekurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Hatha-Yoga mit Meditationen sowie Körper- und Atemübungen.

In jedem Video ergänzen sich Theorie und Praxis. Zusätzliche Aufgaben und Übungen setzen weitere Impulse und sorgen für Abwechslung. Jede Kurseinheit schließen Sie mit einem kleinen Quiz ab und vertiefen so Ihr neu erworbenes Wissen. Der gesamte Kurs dauert acht Wochen zu je 60 Minuten. Sie haben zusätzlich vier Wochen nach dem Ende des Kurses Zugriff auf alle Onlineinhalte. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Aufsteiger – Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Das erwartet Sie:

- Jede Woche ein neues Video mit einer neuen Kurseinheit
- Drei „Asanas der Woche“
- Vielfältige Entspannungsübungen
- Anregungen zum positiven Denken
- Interaktiver Entspannungstypen-Test

Einfach anmelden unter **yoga.fitbase.de/yoga/jetzt-registrieren/bkk-vbu**. Die Kosten von 69 Euro erstatten wir Ihnen zu 100 Prozent. Reichen Sie einfach Ihre Rechnung bei uns ein.

Fotos: alamy stockphoto, photocase, P. Mroz/unsplash

„Hallo Baby“: Frühgeburten vermeiden

In Deutschland wird fast jedes zehnte Baby zu früh geboren, also vor der 37. Woche. Die Frühchen haben dank des medizinischen Fortschritts gute Überlebenschancen, jedoch ist die ganze Situation für die Familie eine Berg-und-Tal-Fahrt der Emotionen. Dabei könnten viele Frühgeburten vermieden werden. Mithilfe des Vorsorgeprogramms „Hallo Baby“ unterstützen wir schwangere Frauen dabei, Risiken zu erkennen und zu reduzieren.

Direkt nach Schwangerschaftsfeststellung wird die Schwangere auf Toxoplasmose-Antikörper getestet. In der Zeit von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche erfolgen eine Untersuchung und eine qualifizierte mikroskopische Beurteilung eines Abstrichs auf bakterielle Scheidenbesiedelung. Zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche wird in der Frauenarztpraxis ein anogenitaler Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien durchgeführt.

Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei. Auf meine-krankenkasse.de/hallobaby finden Sie eine Liste mit teilnehmenden Ärzten und weitere Informationen. Gern beraten wir Sie auch telefonisch unter **0800 1656616***.

3 Fragen an

Sportwissenschaftler Malte Rose, Studienkoordinator des Trainingsprogramms „STEP.De – Sporttherapie bei Depression“.

1. Warum hilft Bewegung bei Depressionen?
Wer sich bewegt, lernt seinen Körper besser einzuschätzen und zu akzeptieren, was zu mehr Selbstvertrauen und einer besseren Selbstwahrnehmung führt. Außerdem trägt die Bewegung wesentlich zu mehr Wohlbefinden bei, unter anderem weil das Gehirn Glückshormone ausschüttet. Bewegungstherapie hat zudem einen wesentlichen Vorteil gegenüber anderen Therapieformen: Sie kann sofort beginnen.

2. Was zeichnet das Trainingsprogramm STEP.De aus?
Vor allem die Expertise der Sporttherapeuten im Sport-Gesundheitspark. Sie sind nicht nur sportwissenschaftlich, sondern auch psychologisch geschult. Außerdem erhält jeder Teilnehmer eine individuelle Betreuung. Die Bewegungstherapie mit einem speziellen Schlingensystem erleichtert das Training. Das hat vor allem Vorteile für diejenigen, die neben den seelischen Beschwerden auch körperliche oder psychosomatische Erkrankungen wie Rückenschmerzen mitbringen. Mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren lernen die Teilnehmer, wie sie Stress abbauen können. Abgerundet wird das Programm durch eine positive Dynamik, die sich in den kleinen Sportgruppen bildet.

3. Was war für Sie ein besonderes Erlebnis im Zuge Ihrer Tätigkeit bei STEP.De?
Ich habe viele schöne Momente erlebt. Das waren zum Beispiel Gespräche, bei denen man einander kennenlernt, oder spaßbringende Gruppendynamiken. Sehr wertvoll ist natürlich das Feedback vieler Teilnehmer, denen es durch die Sporttherapie besser geht. Das Wichtigste aber ist für mich, Freude an der Bewegung zu vermitteln. Sie motiviert und ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass die Teilnehmer mit dem Sport weitermachen. Eigenverantwortung und Selbstbestimmung motivieren. Denn nur das ist nachhaltig erfolgreich.

Das Training mit einem speziellen Schlingensystem aktiviert auch die kleinen Muskeln und stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke.

Interesse an STEP.De?

Das Versorgungsprogramm „STEP.De – Sporttherapie bei Depression“ wird von der BKK·VBU gemeinsam mit dem Sport-Gesundheitspark in Berlin durchgeführt. Um die positiven Effekte von Bewegung bei Depressionen auch wissenschaftlich nachzuweisen, wird das Programm durch eine Studie begleitet.

Wenn Sie an STEP.De teilnehmen möchten und in Berlin wohnen, rufen Sie uns an unter **030 72612 6470**.

Fotos: Sport-Gesundheitspark (2), simonthon.com/photocase

Ausbildung bei der BKK·VBU

Sind Sie auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz für den Sommer 2020? Bewerben Sie sich doch bei Ihrer Krankenkasse! Auch im nächsten Jahr bilden wir wieder aus – zum Beispiel Sozialversicherungsfachangestellte oder Servicefachkräfte für Dialogmarketing. Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsplatzangeboten finden Sie unter **meine-krankenkasse.de/karriere**. Schauen Sie doch mal vorbei! Gern steht Ihnen bei Fragen Christine Lumpe unter der Rufnummer **030 72612 1138** zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Unternehmenspreis „Gesunde Digitalisierung“

Die von uns und GetYourWings ins Leben gerufene Deutsche Gesellschaft für Gesunde Digitalisierung (DGD) unterstützt kleine und mittelständische Unternehmen dabei, sich in einer digitalisierten Welt zu behaupten. Als Anerkennung für digitale Vorreiter wird 2020 erstmals der Unternehmenspreis für Gesunde Digitalisierung vergeben. Sie finden, Ihr Arbeitgeber hätte eine Auszeichnung verdient, weil er das Potenzial der Digitalisierung schon gezielt zur Lösung gesellschaftlicher Probleme nutzt? Wir freuen uns auf Bewerbungen und eine Begründung per E-Mail an **irina-kretschmer@gesund-digitalisieren.de**.

DEUTSCHE INITIATIVE GESUNDE DIGITALISIERUNG

Weitere Informationen finden Sie unter **gesund-digitalisieren.de/awardbewerbung**.

Anzeige

Es ist Ihr Zuhause!

✓ Im eigenen Zuhause bleiben
✓ Lebenslang und notariell abgesichert
✓ Monatliche Zusatzrente

Deutsche Leibrenten

Unser Jahresabschluss

Einnahmen von 1,64 Milliarden Euro standen im Geschäftsjahr 2018 Gesamtausgaben in Höhe von 1,62 Milliarden Euro gegenüber. Mit einem positiven Rechnungsergebnis und weiter anhaltendem Wachstum ziehen wir ein positives Jahresfazit.

Wachstum fortgesetzt
Wir sind stolz darauf, dass wir im vergangenen Jahr 21.708 Mitglieder und familienversicherte Angehörige neu bei uns begrüßen durften. Seit Ende 2018 ist die BKK·VBU für 521.196 Kunden „meine Krankenkasse“. Damit setzen wir unser konstantes Wachstum fort.

Jahresrechnung 2018
Der anhaltende Trend der Kostensteigerungen im Gesundheitswesen machte auch vor dem Geschäftsjahr 2018 nicht halt. So lagen unsere Leistungsausgaben bei rund 1,54 Milliarden Euro – eine Steigerung von 78,7 Millionen Euro zum Vorjahr. Nach wie vor wenden wir den größten Teil unserer Leistungsausgaben – 31 Prozent, rund 483 Millionen Euro – für Krankenhausbehandlungen auf, hier haben wir Kostensteigerungen von 20 Millionen Euro. An zweiter und dritter Stelle folgen die Kosten für die ärztliche Vergütung und für Arzneimittel. Sie betrugen jeweils rund 270 Millionen Euro und stiegen um rund 15,3 Millionen Euro (Ärzte) und rund 16,4 Millionen Euro (Arzneimittel). Weiterhin profitieren Sie von Zusatzleistungen wie dem Bonusprogramm, erweiterten Vorsorgeleistungen und der Kostenübernahme für die professionelle Zahnreinigung oder Osteopathie, für die wir mit 6,6 Millionen Euro nochmals rund eine Million Euro mehr aufgewendet haben als im Vorjahr. Auch unsere besonderen Angebote im Rahmen der Integrierten Versorgung sorgen für eine hochwertige Behandlung – dafür haben wir 2018 zusätzlich zur ärztlichen Vergütung 19,8 Millionen Euro ausgegeben. All dies führt zu 1,624 Milliarden Euro Gesamtausgaben im Geschäftsjahr 2018.

Unser gutes Jahresergebnis trägt dazu bei, dass die BKK·VBU auf einem nachhaltig stabilen Fundament steht. Darüber hinaus schafft es Möglichkeiten, um unseren Service für Sie weiter zu verbessern und mit innovativen Versorgungsprogrammen auch in den kommenden Jahren echte Mehrwerte zum Wohle Ihrer Gesundheit zu schaffen.

Leistungsausgaben

	2018	2017
Krankenhausbehandlung	482.860.954 €	462.141.861 €
Ärzte	268.314.718 €	253.056.555 €
Krankengeld	114.120.563 €	104.981.767 €
Arzneimittel	271.062.667 €	254.663.371 €
Zahnärzte	82.843.288 €	77.482.268 €
Zahnersatz	26.660.866 €	25.847.268 €
Heil- und Hilfsmittel	106.725.924 €	105.181.021 €
Mutterschaftshilfe	30.004.643 €	30.328.354 €
Sonstiges	154.885.009 €	145.103.817 €
▶ **Leistungsausgaben gesamt**	**1.537.478.632 €**	**1.458.786.282 €**

Erfolgsrechnung

	2018	2017
Einnahmen gesamt	1.641,8 Mio. €	1.535,1 Mio. €
Ausgaben:		
Leistungsausgaben	1.537,5 Mio. €	1.458,8 Mio. €
Verwaltungskosten	76,1 Mio. €	74,8 Mio. €
Sonstige Ausgaben	10,2 Mio. €	11,5 Mio. €
▶ **Ausgaben gesamt**	1.623,8 Mio. €	1.545,1 Mio. €

Foto: Jovana Milanko/stocksy

Zuhause gut versorgt

Der soziale Dienstleister SOPHIA ermöglicht Menschen, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben.

Wir alle wollen so lange wie möglich selbstbestimmt leben. Wenn wir älter werden, gibt es jedoch viele Situationen im Alltag, die nicht immer einfach sind. Gibt es keine Angehörigen oder wohnen diese weiter weg, bleibt ein Auszug aus dem vertrauten Heim leider oft die einzige Wahl. Die „Soziale Personenbetreuung – Hilfen im Alltag“, kurz SOPHIA, knüpft genau hier an. Der Dienstleister wurde 2007 von zwei Berliner Wohnungsbaugesellschaften gegründet und betreut meist Ältere und Menschen mit Behinderung in Berlin und Brandenburg in ihrem eigenen Zuhause.

Rund 50 Ehrenamtliche und 30 fest angestellte Mitarbeiter kümmern sich um die Kunden und gehen individuell auf ihre Bedürfnisse ein. Zum Angebot gehört ein sozialer Betreuungsdienst, der rund um die Uhr erreichbar ist. Er erinnert zum Beispiel an Termine oder an die Einnahme von Medikamenten. Und auch die Vermittlung von Dienstleistungen wie Essen auf Rädern, Haushaltshilfen und Fahrdiensten gehört zum Angebot. Unterstützt werden die Angestellten in der Zentrale von ehrenamtlichen Mitarbeitern. Jeder von ihnen betreut fünf bis sechs Personen, ruft sie einmal wöchentlich, bei Bedarf auch täglich an und erkundigt sich nach deren Wohl. „So entstehen über die Jahre teils persönliche Bindungen“, erzählt Melanie Rosliwek-Hollering, Geschäftsführerin von SOPHIA Berlin.
Kein Wunder, schließlich haben die Ehrenamtlichen keinen Zeitdruck, dafür aber immer ein offenes Ohr.

Doch SOPHIA ist mehr als ein sozialer Betreuungsdienst. Die Teilnehmer schätzen auch den Hausnotruf, über den sie auf einer Basisstation jederzeit Alarm auslösen können. Dieser wird sofort an die Notrufzentrale geleitet, die sich um nötige Hilfen wie Krankenwagen, Notarzt und Verwandte kümmert. Zu einem Hausbesuch kommt ein Mitarbeiter von SOPHIA, wenn beispielsweise die Wohnung an die Bedürfnisse des Bewohners angepasst werden muss. Über finanzielle Hilfen wird dann genauso gesprochen wie über geeignete Handwerker. Zudem hilft SOPHIA beim Ausfüllen entsprechender Anträge. *Justine Holzwart*

Pilotprojekt
Älterwerden bedeutet nicht gleich, gebrechlich zu sein. Wir möchten – unabhängig von Krankheit oder Pflegebedürftigkeit – ältere Menschen aktiv bei ihrer Lebensgestaltung unterstützen. Deshalb erarbeitet die BKK·VBU zurzeit gemeinsam mit SOPHIA und anderen kompetenten Partnern im Rahmen eines Pilotprojekts ein innovatives Versorgungskonzept.
Infos zu SOPHIA unter sophia-berlin.de

Guten Tag in Berlin und Brandenburg

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Ab dem ersten Milchzahn

Karius und Baktus machen auch vor den allerersten Zähnchen nicht halt. Deshalb haben Kleinkinder schon ab sechs Monaten Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen.

Was kann es Süßeres geben als ein lachendes Kind, bei dem die ersten Zähnchen zu sehen sind? Aber was viele Eltern nicht wissen: Die durchkommenden Zähnchen sind sehr empfindlich, da sie weniger mineralisiert und viel dünner als bei Erwachsenen sind. Karies droht. So auch bei Sandra B.: „Ich mache mir große Vorwürfe, dass ich damals die ersten Anzeichen einer Karies bei Lena nicht bemerkt habe. Erst als sich an den Frontzähnen bräunliche Verfärbungen bildeten, suchte ich den Zahnarzt auf. Dieser stellte dann bei meiner damals eineinhalbjährigen Tochter eine fortgeschrittene Karies fest, die lange behandelt werden musste."

Hauptursachen für die frühkindliche Karies sind vor allem übermäßiges Trinken von zucker- oder säurehaltigen Getränken aus Saugflaschen und eine mangelnde Mundhygiene. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben, denn Karies im fortgeschrittenen Stadium breitet sich schnell auf die umliegenden Zähne aus. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, das Kind kann auch Probleme mit dem Kauen oder Sprechen bekommen. Und bereits zu diesem Zeitpunkt können die bleibenden Zähne geschädigt werden.

„Im Rahmen der neuen Früherkennungsuntersuchungen haben Eltern seit dem 1. Juli neben der Behandlung mit Fluoridlack nun auch die Möglichkeit, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung in Anspruch zu nehmen", erklärt Christina Tietz, Zahnärztin der BKK·VBU. „Dies freut uns, denn mit dem erweiterten zahnärztlichen Vorsorgeangebot wird eine weitere wichtige Lücke geschlossen, um die frühkindliche Kariesrate zu senken oder rechtzeitig zu behandeln."

Leistungen auf einen Blick

6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

- Drei Früherkennungsuntersuchungen für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
- Zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten
- Beratung zu den Themen Ernährung und Mundhygiene

34. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr

- Drei Früherkennungsuntersuchungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sollte mindestens 12 Monate betragen
- Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack bei erhöhtem Kariesrisiko

6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

- Zwei Früherkennungsuntersuchungen im Jahr. Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen, die später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen

Fotos: didesign021/istockphoto, Hans-Roland Müller (2)

BR-Crowd – gemeinsam Gutes tun

Mit der BR-Crowd stellen Berlin Recycling und die BKK·VBU eine Plattform zur Finanzierung von Projektideen zur Nachwuchsförderung in Berlin und Brandenburg zur Verfügung.

Der Verein braucht neue Volleyballnetze, die D-Jugend der Fußballsparte Trikots oder die Cheerleader haben eine kostspielige Reise zum Wettkampf vor? Engagement in Vereinen fordert nicht nur viel Zeit und Kraft, oft fehlt es im Jugend- und Breitensport auch an finanzieller Unterstützung. Hier soll die BR-Crowd Abhilfe schaffen. Nicht nur Vereine, auch Schulen, Kitas oder engagierte Privatpersonen können sie nutzen.

Was ist Crowdfunding?

Auf einer Crowdfunding-Plattform können Menschen Projektideen online vorstellen und dafür von der Crowd – also den Besuchern der Plattform – Spenden erhalten. Das Prinzip: Viele kleine Spenden von vielen verschiedenen Menschen können am Ende die Verwirklichung des Projekts ermöglichen. Die Spenden sind stets projektbezogen. Dabei können die Unterstützer für ihre „Finanzspritze" eine Gegenleistung (Rabatte, kleine Geschenke oder Ähnliches) erhalten.

Ein Projekt wird erst dann umgesetzt, wenn eine vorher festgelegte Fördersumme erreicht oder übertroffen wird. Crowdfunding ist für Menschen gedacht, die für ihre Projektideen nach einer Finanzierungsquelle suchen. Doch nicht nur der finanzielle Aspekt spielt beim Crowdfunding eine Rolle. Auch die Möglichkeit, ein Projekt von der Idee bis zum fertigen Produkt mitverfolgen zu können, motiviert die Crowd zum Mitmachen. So baut sich auch eine emotionale Beteiligung zu dem Projekt auf.

Unterstützen Sie den Weltspielplatz

Der Weltspielplatz ist ein Projekt des Bezirksamts Treptow-Köpenick und des Vereins MyTheo e.V. Er ist der größte von Kindern erdachte Spielplatz Berlins und bringt Kinder aus aller Welt zusammen. Aufgebaut ist er nach Kontinenten, für die die Kinder jeweils typische Ideen und Spielgeräte entwickelt haben.

Erste Planungsideen für den Spielplatz entwickelte das Grünflächenamt bereits 2009. In drei Workshop-Sitzungen erarbeiteten dann Schüler aus 12 Nationen viele Bebauungsvorschläge. Unter **weltspielplatz.de/#umsetzung** können Sie sich den aktuellen Baustand anschauen.

Weitere Projekte und Informationen zur BR-Crowd finden Sie unter **meine-krankenkasse.de/br-crowd/berlin-recycling-crowd.de**

„Kindern und Jugendlichen den Spaß an Sport und Bewegung näherzubringen, war uns schon immer wichtig. Gerade wenn es darum geht, Vereine oder Projekte zu fördern, sind uns als Krankenkasse oft finanzielle oder rechtliche Grenzen gesetzt. Die BR-Crowd erweitert deutlich unsere Möglichkeiten, unterstützen zu können. Wo wir nicht direkt fördern können, bietet sie Hilfe zur Selbsthilfe und eröffnet Projektinitiatoren – dank der Unterstützung durch starke Partner – Möglichkeiten, die sie allein auf sich gestellt nicht hätten."

Thomas Stein, Leiter Produktkommunikation der BKK·VBU

BR-Crowd-Projekt: Der Berliner Weltspielplatz wurde von Kindern erdacht.

Guten Tag in Mitteldeutschland

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Kariesvorsorge ab dem ersten Milchzahn

Seit dem 1. Juli 2019 haben nun auch Kleinkinder ab dem 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat einen Anspruch auf drei weitere Früherkennungsuntersuchungen und Behandlungen zur Zahnschmelzhärtung.

Es gibt nun **drei zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen** beim Zahnarzt für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat. Die Kinder haben halbjährlich einen Anspruch auf zwei Behandlungen mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten. Eltern können sich zu den Themen Ernährung und Mundhygiene beraten lassen.

Mit Fingerspitzengefühl

discovering hands® ist eine der innovativsten und verlässlichsten Vorsorgeuntersuchungen in der Brustkrebsvorsorge. Dabei nutzen blinde oder sehbehinderte Frauen ihren überlegenen Tastsinn, um kleinste Gewebeveränderungen zu erfühlen. Im Rahmen einer 30- bis 60-minütigen Untersuchung tastet die Medizinische Tastuntersucherin das Brustdrüsengewebe vollständig ab. Die strahlungsfreie Brustuntersuchung findet unter ärztlicher Verantwortung statt. Das Ergebnis bespricht der Gynäkologe mit Ihnen direkt im Anschluss.

Diese Mehrleistung bietet die BKK·VBU allen Frauen ab 30 Jahren ohne Altersgrenze an, familiär vorbelastete Frauen unter 30 Jahren können ebenfalls teilnehmen. Die Kosten der Untersuchung in Höhe von 46,50 Euro übernehmen wir einmal im Jahr über Ihre Gesundheitskarte. Dafür sind weder eine Überweisung noch ein Arztwechsel nötig. Folgende Praxen in Mitteldeutschland bieten discovering hands® an. Vereinbaren Sie dort direkt Ihren Vorsorgetermin:

- **Dr. med. Beate Sauer, Lortzingstraße 15, 04105 Leipzig, Telefon 0341 984490**
- **Dr. med. Katrin Steinbrecher, Dösener Straße 1, 04416 Markkleeberg, Telefon 0341 33787222**
- **Dr. med. Ulrike Roschlau, Selliner Straße 17, 04207 Leipzig, Telefon 0341 4113024**
- **Dr. med. Antje Philipp, Karl-Keil-Straße 35, 08060 Zwickau-Mariental, Telefon 0375 523807**

Unter **meine-krankenkasse.de** oder **discovering-hands.de** finden Sie weitere Informationen.

Liebe Thüringerinnen und Thüringer,

zum 1. Januar 2020 werden wir mit der Thüringer Betriebskrankenkasse (TBK) fusionieren. Das Plus für Sie: Wir bauen unseren Service in Thüringen damit weiter aus. Neben Nordhausen freuen wir uns ab 2020 auch in Erfurt, Jena, Meiningen und Gera auf Ihren Besuch. Infos zu Anfahrt und Öffnungszeiten geben wir rechtzeitig bekannt.

Azubi-Workshops

Unternehmen spielen bei der Mitarbeitergesundheit eine wichtige Rolle und sind für die positive Entwicklung der Auszubildenden mitverantwortlich. Wir haben daher Workshops konzipiert, die nicht nur ein gesundheitsförderndes Verhalten vermitteln, sondern auch zur sozialen Entwicklung beitragen.

ServiceCenter Magdeburg
22. Oktober, 9 bis 15 Uhr
ServiceCenter Merseburg
29. Oktober, 9 bis 15 Uhr
ServiceCenter Radebeul
10. Oktober, 9 bis 15 Uhr

Anmeldung bitte per E-Mail an **marcus.dornburg@bkk-vbu.de**

Fotos: didesign021/istockphoto, discovering hands®

HALLE UND MERSEBURG

Zahnbürstentauschaktion

25. September, 8.30 bis 15.00 Uhr
ServiceCenter Halle
Glattflächenversiegelung, Retainer, professionelle Zahnreinigung oder Zahnersatz: Zum Tag der Zahngesundheit beraten wir Sie zu unseren umfangreichen Leistungen aus dem Bereich Zähne, Zahnersatz und Kieferorthopädie. Außerdem können Sie an diesem Tag Ihre alte Zahnbürste gegen eine neue tauschen (solange der Vorrat reicht).

Honigwochen

Wann: 21. Oktober bis 1. November, zu den Öffnungszeiten
Wo: ServiceCenter Halle und ServiceCenter Merseburg
Rechtzeitig zur nahenden Erkältungszeit können Sie sich während unserer Öffnungszeiten über Interessantes rund um die verschiedenen Honigsorten informieren. An der Honigbar unseres Partnerimkers können Sie Honigspezialitäten probieren und natürlich auch kaufen.

Teewochen

Wann: 2. bis 27. Dezember, zu den Öffnungszeiten
Wo: ServiceCenter Halle und ServiceCenter Merseburg
Besuchen Sie uns und nehmen Sie sich eine kleine Auszeit bei einer Tasse Tee. Wir beraten Sie zu unseren Zusatzleistungen und geben Ihnen Tipps, wie Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

LEIPZIG

Change in der Unternehmenskultur

Wann: 27. September, 10 bis 13 Uhr
Wo: SpinLab Leipzig, Spinnereistraße 7
Welche Auswirkungen hat der Wandel auf meine Organisation? Woran erkenne ich organisatorischen Veränderungsbedarf? Wie bleibe ich flexibel? Moderiert wird die Veranstaltung von unserem Kooperationspartner AXXPLORE.

Anmeldung bitte im ServiceCenter Leipzig, Grimmaische Straße 23 oder telefonisch unter 0341 2504220.

Informationsabend für Schwangere

Wann: 4. Dezember, 17 bis 18 Uhr
Wo: Neues Rathaus Leipzig, Sitzungssaal, Burgplatz 1
Werdende und junge Familien erhalten hier Beratung zu allen Mutterschaftsleistungen, zu den Vorsorgeuntersuchungen und den Möglichkeiten ganzheitlicher Medizin (Osteopathie, Homöopathie, Anthroposophie) sowie zu den umfangreichen Zusatzleistungen für junge Familien.

MAGDEBURG

Beratungstage in Schönebeck

Wann: 23. September, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November, 9. und 23. Dezember, jeweils 15 bis 17 Uhr
Wo: AWO Kreisverband Salzland e.V., Otto-Kohle-Straße 23, 39218 Schönebeck
Wir beraten Sie regelmäßig zu allen Fragen rund um Ihre Krankenversicherung direkt vor Ort.

Magdeburger Marathon

Wann: 20. Oktober
Treffen um 9 Uhr, Start ist 10 Uhr
Wo: Tessenowstraße 39114 Magdeburg
Gemeinsam mit den Kids zum kleinen Marathon auf die 4,2 Kilometer lange Walkingstrecke. An unserem Stand erwartet Sie eine kleine Überraschung.

Anmeldungen bitte per E-Mail an juliane.elstner@fitdankbaby.de oder telefonisch unter 0152 02197911.

NORDHAUSEN

Gesund durch den Winter

Wann: 2. bis 6. Dezember, zu den Öffnungszeiten
Wo: ServiceCenter Nordhausen
Wir geben Ihnen praktische Tipps und servieren Ihnen kleine Kostproben gesunder Ernährung für Gesundheit und Widerstandskraft in der kalten Jahreszeit.

Hallo Hessen

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Ab dem ersten Milchzahn

Seit dem 1. Juli 2019 haben nun auch Kleinkinder ab dem 6. Lebensmonat Anspruch auf drei weitere Früherkennungsuntersuchungen.

Was kann es Süßeres geben als ein lachendes Kind, bei dem die ersten Zähnchen zu sehen sind? Aber was viele Eltern nicht wissen: Die durchkommenden Zähnchen sind sehr empfindlich, da sie weniger mineralisiert und viel dünner als bei Erwachsenen sind. Karies droht. So auch bei Sandra B.: „Ich mache mir große Vorwürfe, dass ich damals die ersten Anzeichen einer Karies bei Lena nicht bemerkt habe. Erst als sich an den Frontzähnen bräunliche Verfärbungen bildeten, suchte ich den Zahnarzt auf. Dieser stellte dann bei meiner damals eineinhalbjährigen Tochter eine fortgeschrittene Karies fest, die lange behandelt werden musste."

Hauptursachen für die frühkindliche Karies sind vor allem übermäßiges Trinken von zucker- oder säurehaltigen Getränken aus Saugflaschen und eine mangelnde Mundhygiene. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben, denn Karies im fortgeschrittenen Stadium breitet sich schnell auf die umliegenden Zähne aus. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, das Kind kann auch Probleme mit dem Kauen oder Sprechen bekommen. Und bereits zu diesem Zeitpunkt können die bleibenden Zähne geschädigt werden.

„Im Rahmen der neuen Früherkennungsuntersuchungen haben Eltern seit dem 1. Juli neben der Behandlung mit Fluoridlack nun auch die Möglichkeit, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung in Anspruch zu nehmen", erklärt Christina Tietz, Zahnärztin der BKK·VBU. „Dies freut uns, denn mit dem erweiterten zahnärztlichen Vorsorgeangebot wird eine weitere wichtige Lücke geschlossen, um die frühkindliche Kariesrate zu senken oder rechtzeitig zu behandeln."

Leistungen auf einen Blick

6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

- Drei Früherkennungsuntersuchungen für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
- Zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten
- Beratung zu den Themen Ernährung und Mundhygiene

34. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr

- Drei Früherkennungsuntersuchungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sollte mindestens 12 Monate betragen
- Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack bei erhöhtem Kariesrisiko

6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

- Zwei Früherkennungsuntersuchungen im Jahr. Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen, die später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen

Fotos: didesign021/istockphoto, marcduf/istockphoto

Männergrippe vs. Frauengrippe

Männer leiden bei einer Grippe tatsächlich mehr als Frauen – wegen des Testosterons.

Eine Erkältung, ein grippaler Infekt oder gar eine Grippe sind stets fies und nervig. Doch werden Männer oft als übertrieben wehleidig dargestellt, wenn sie von den Viren übermannt werden. Tatsächlich ist an dem Mythos „Männergrippe" etwas dran: Männer leiden bei einer Infektion mehr als das weibliche Geschlecht. Ausschlaggebend dafür ist das Immunsystem, das anders auf Krankheitserreger reagiert als das der Frauen. Das weibliche Östrogen wirkt als Schutzschild und vermindert die Ausbreitung von Viren im Körper. Männer hingegen verfügen aufgrund ihres höheren Testosteronwerts über weniger Abwehrkräfte. Wenn „Mann" wie ein Häuflein Elend im Bett liegt, ist daran also auch das Testosteron schuld.

Selbstverständlich ist eine Grippe für beide Geschlechter kein Vergnügen. Gehen Sie deshalb gut vorbereitet in die Erkältungszeit. Als unterstützende Maßnahme bieten wir Ihnen den kostenfreien Themenabend „Erkältung? Keine Chance!" an. Erfahren Sie, wie eine Erkältung entsteht und was sie mit Ihrem Körper macht. Darüber hinaus verrät unserer Expertin, die ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin Tanja Steeg, wie Sie mithilfe ätherischer Öle eine natürliche und wirksame Soforthilfe gegen Viren und Bakterien selbst herstellen können.

Wann: 25. September
18.30 bis 20 Uhr
Wo: Mainkurbahnhof
An der Mainkur 11
60386 Frankfurt

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung, entweder per Telefon unter **069 4509114306**, per E-Mail an **jochen.hirchenhein@bkk-vbu.de** oder direkt über unsere Internetseite meine-krankenkasse.de (Suchbegriff „Frankfurt").

Tipps bei Grippe und Erkältung

Viel Flüssigkeit
Wichtig ist es, viel zu trinken. Ideal sind Wasser, Tee und/oder eine klassische Hühnersuppe.

Schonung
Eine Erkältung oder Grippe zu verschleppen, kann gefährlich werden. Deshalb sollte man dem Körper ausreichend Ruhe gönnen, um schnell wieder fit zu werden.

Ansteckung
Vermeiden Sie Körperkontakt und waschen Sie regelmäßig die Hände, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Viel los im Norden

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Ab dem ersten Milchzahn

Karius und Baktus machen auch vor den allerersten Zähnchen nicht halt. Deshalb haben Kleinkinder schon ab sechs Monaten Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen.

Was kann es Süßeres geben als ein lachendes Kind, bei dem die ersten Zähnchen zu sehen sind? Aber was viele Eltern nicht wissen: Die durchkommenden Zähnchen sind sehr empfindlich, da sie weniger mineralisiert und viel dünner als bei Erwachsenen sind. Karies droht. So auch bei Sandra B.: „Ich mache mir große Vorwürfe, dass ich damals die ersten Anzeichen einer Karies bei Lena nicht bemerkt habe. Erst als sich an den Frontzähnen bräunliche Verfärbungen bildeten, suchte ich den Zahnarzt auf. Dieser stellte dann bei meiner damals eineinhalbjährigen Tochter eine fortgeschrittene Karies fest, die lange behandelt werden musste."

Hauptursachen für die frühkindliche Karies sind vor allem übermäßiges Trinken von zucker- oder säurehaltigen Getränken aus Saugflaschen und eine mangelnde Mundhygiene. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben, denn Karies im fortgeschrittenen Stadium breitet sich schnell auf die umliegenden Zähne aus. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, das Kind kann auch Probleme mit dem Kauen oder Sprechen bekommen. Und bereits zu diesem Zeitpunkt können die bleibenden Zähne geschädigt werden.

„Im Rahmen der neuen Früherkennungsuntersuchungen haben Eltern seit dem 1. Juli neben der Behandlung mit Fluoridlack nun auch die Möglichkeit, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung in Anspruch zu nehmen", erklärt Christina Tietz, Zahnärztin der BKK·VBU. „Dies freut uns, denn mit dem erweiterten zahnärztlichen Vorsorgeangebot wird eine weitere wichtige Lücke geschlossen, um die frühkindliche Kariesrate zu senken oder rechtzeitig zu behandeln."

Leistungen auf einen Blick

6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

- Drei Früherkennungsuntersuchungen für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
- Zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten
- Beratung zu den Themen Ernährung und Mundhygiene

34. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr

- Drei Früherkennungsuntersuchungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sollte mindestens 12 Monate betragen
- Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack bei erhöhtem Kariesrisiko

6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

- Zwei Früherkennungsuntersuchungen im Jahr. Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen, die später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen

HAMBURG

Themenabend Osteopathie bei Tinnitus

Anhaltende Ohrgeräusche oder Ohrensausen werden als Tinnitus bezeichnet. Jeder vierte Deutsche ist davon betroffen. Der Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Er kann sich jedoch zu einer Krankheit entwickeln, wenn das ständige Pfeifen, Rauschen oder Summen unerträglich wird. Dann kommen meist Begleiterscheinungen wie Geräuschüberempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen und Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen dazu.

Osteopathie bei Tinnitus kann bei Patienten mit akutem Ohrgeräusch gute Behandlungserfolge erzielen. Aber auch ein chronischer Tinnitus ist dieser Therapieform oft sehr gut zugänglich. Dazu trägt neben der reinen Behandlung der sehr enge Kontakt zwischen Therapeut und Patient bei.

Wenn auch Sie mehr darüber wissen möchten, dann kommen Sie zu unserem Themenabend am Dienstag, den 22. Oktober 2019, von 17 bis 19 Uhr ins ServiceCenter Hamburg, Burchardstraße 21 in 20095 Hamburg.

Unser Referent, der Osteopath Sascha Bade, berichtet von seiner täglichen Arbeit und klärt über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten auf. Der Themenabend ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis zum 18. Oktober 2019 telefonisch unter **0800 1656618*** oder online unter Regional/Hamburg/Veranstaltungen auf **meine-krankenkasse.de** an.

Plattdüütsch lachen mit Heiko Kroll

Fotos: istockphoto (2)

Die Gelotologie ist die Wissenschaft der Lachforschung. Sie beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens. Die Forscher haben längst bewiesen, dass Lachen tatsächlich gesund ist und dass Menschen, die viel lachen, weniger krankheitsanfällig sind und schneller wieder gesund werden.

Lachen ist ein echter Gesundbrunnen: Es setzt Selbstheilungskräfte frei, die wir im normalen Alltagsleben viel zu wenig nutzen. Auch werden die inneren Organe massiert. Und im Blutkreislauf werden Stresshormone abgebaut und dafür solche Inhaltsstoffe ausgeschüttet, welche die Immunabwehr steigern. Außerdem werden die Verdauungsdrüsen angeregt.

Für einen unterhaltsamen Abend mit dem Thema „Dokter speeln bet de Arzt kümmt" konnten wir Heiko Kroll alias Döschkassen, Kolumnist der *Dithmarscher Landeszeitung* sowie der NDR-Sendung „Hör mal 'n beten to", gewinnen. Döschkassen, wörtlich das Gesäß, Hinterteil, also der Dreschkasten, wird getreu dem Motto „Die Lage ist katastrophal, aber nicht ernst!" aufzeigen, dass Lachen auch ein „soziales Schmiermittel" ist.

Der Themenabend findet am Dienstag, dem 12. November 2019, von 19 bis 21 Uhr im Kultur- und Bürgerhaus Marne, Schillerstraße 12 in 25709 Marne statt. Die Veranstaltung ist auf Plattdeutsch und kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis zum 5. November 2019 telefonisch unter **04851 9537818** oder unter Regional/Schleswig-Holstein/Veranstaltungen online auf **meine-krankenkasse.de** an.

Tief im Westen

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Ab dem ersten Milchzahn

Karius und Baktus machen auch vor den allerersten Zähnchen nicht halt. Deshalb haben Kleinkinder schon ab sechs Monaten Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen.

Was kann es Süßeres geben als ein lachendes Kind, bei dem die ersten Zähnchen zu sehen sind? Aber was viele Eltern nicht wissen: Die durchkommenden Zähnchen sind sehr empfindlich, da sie weniger mineralisiert und viel dünner als bei Erwachsenen sind. Karies droht. So auch bei Sandra B.: „Ich mache mir große Vorwürfe, dass ich damals die ersten Anzeichen einer Karies bei Lena nicht bemerkt habe. Erst als sich an den Frontzähnen bräunliche Verfärbungen bildeten, suchte ich den Zahnarzt auf. Dieser stellte dann bei meiner damals eineinhalbjährigen Tochter eine fortgeschrittene Karies fest, die lange behandelt werden musste."

Hauptursachen für die frühkindliche Karies sind vor allem übermäßiges Trinken von zucker- oder säurehaltigen Getränken aus Saugflaschen und eine mangelnde Mundhygiene. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben, denn Karies im fortgeschrittenen Stadium breitet sich schnell auf die umliegenden Zähne aus. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, das Kind kann auch Probleme mit dem Kauen oder Sprechen bekommen. Und bereits zu diesem Zeitpunkt können die bleibenden Zähne geschädigt werden.

„Im Rahmen der neuen Früherkennungsuntersuchungen haben Eltern seit dem 1. Juli neben der Behandlung mit Fluoridlack nun auch die Möglichkeit, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung in Anspruch zu nehmen", erklärt Christina Tietz, Zahnärztin der BKK·VBU. „Dies freut uns, denn mit dem erweiterten zahnärztlichen Vorsorgeangebot wird eine weitere wichtige Lücke geschlossen, um die frühkindliche Kariesrate zu senken oder rechtzeitig zu behandeln."

Leistungen auf einen Blick

6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

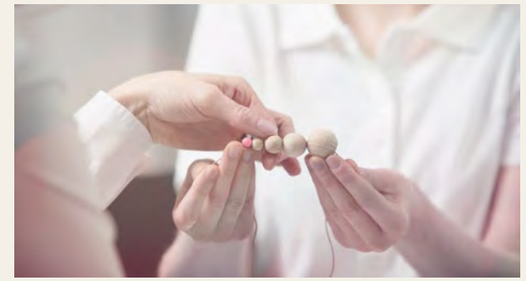
- Drei Früherkennungsuntersuchungen für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
- Zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten
- Beratung zu den Themen Ernährung und Mundhygiene

34. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr

- Drei Früherkennungsuntersuchungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sollte mindestens 12 Monate betragen
- Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack bei erhöhtem Kariesrisiko

6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

- Zwei Früherkennungsuntersuchungen im Jahr. Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen, die später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen



Mit ihrem besonders trainierten Tastsinn spüren die MTUs Tumoren ab einer Größe von fünf Millimetern auf.

RHEDA-WIEDENBRÜCK

Früherkennung mit Fingerspitzengefühl

Jährlich erkranken in Deutschland rund 70.000 Frauen an Brustkrebs. Damit dieser so früh wie möglich erkannt wird und so die Heilungschancen verbessert werden können, übernimmt die BKK·VBU die Kosten der medizinischen Tastuntersuchung discovering hands© für Frauen ab 30 Jahren.

Anlässlich des dritten Praxisjubiläums von Frau Dr. med. Tanja Mann laden wir Sie am **1. Oktober** von 14 bis 18 Uhr in die Privatpraxis (Osterrathstraße 10, 33378 Rheda-Wiedenbrück) ein, um mehr über die erweiterte Brustkrebsfrüherkennung zu erfahren. Zusätzlich gibt Ihnen die Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU) eine Anleitung an die Hand, wie Sie sich selbst abtasten können. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gern können Sie auch eine Bekannte oder Freundin mitbringen.

Themenabend Zahnersatz

Trotz bester Zahnpflege benötigen die meisten Menschen irgendwann Zahnersatz. Gemeinsam mit DENT-NET und der HALLESCHE bieten wir unseren Kunden einen hochwertigen Zahnersatz und eine günstige Zahnzusatzversicherung an.

Mehr Informationen erhalten alle Interessierten beim kostenfreien Themenabend Zahnersatz am **25. September** um 17.30 Uhr in den Tagungsräumen von Pro Arbeit e.V., Am Sandberg 72, 33378 Rheda-Wiedenbrück. Anmeldung unter Telefon **02522 8304866350.**

Fotos: didesign021/istockphoto, discovering hands® (2), Extreme Media/istockphoto

Hallo Süddeutschland

Tipps, Termine und Angebote in Ihrer Nähe.

Ab dem ersten Milchzahn

Karius und Baktus machen auch vor den allerersten Zähnchen nicht halt. Deshalb haben Kleinkinder schon ab sechs Monaten Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen.

Was kann es Süßeres geben als ein lachendes Kind, bei dem die ersten Zähnchen zu sehen sind? Aber was viele Eltern nicht wissen: Die durchkommenden Zähnchen sind sehr empfindlich, da sie weniger mineralisiert und viel dünner als bei Erwachsenen sind. Karies droht. So auch bei Sandra B.: „Ich mache mir große Vorwürfe, dass ich damals die ersten Anzeichen einer Karies bei Lena nicht bemerkt habe. Erst als sich an den Frontzähnen bräunliche Verfärbungen bildeten, suchte ich den Zahnarzt auf. Dieser stellte dann bei meiner damals eineinhalbjährigen Tochter eine fortgeschrittene Karies fest, die lange behandelt werden musste."

Hauptursachen für die frühkindliche Karies sind vor allem übermäßiges Trinken von zucker- oder säurehaltigen Getränken aus Saugflaschen und eine mangelnde Mundhygiene. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben, denn Karies im fortgeschrittenen Stadium breitet sich schnell auf die umliegenden Zähne aus. Dies ist nicht nur sehr schmerzhaft, das Kind kann auch Probleme mit dem Kauen oder Sprechen bekommen. Und bereits zu diesem Zeitpunkt können die bleibenden Zähne geschädigt werden.

„Im Rahmen der neuen Früherkennungsuntersuchungen haben Eltern seit dem 1. Juli neben der Behandlung mit Fluoridlack nun auch die Möglichkeit, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung in Anspruch zu nehmen", erklärt Christina Tietz, Zahnärztin der BKK·VBU. „Dies freut uns, denn mit dem erweiterten zahnärztlichen Vorsorgeangebot wird eine weitere wichtige Lücke geschlossen, um die frühkindliche Kariesrate zu senken oder rechtzeitig zu behandeln."

Leistungen auf einen Blick

6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

- Drei Früherkennungsuntersuchungen für Kinder im Alter vom 6. bis 9., vom 10. bis 20. und vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
- Zweimal pro Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack, um den Zahnschmelz zu härten
- Beratung zu den Themen Ernährung und Mundhygiene

34. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr

- Drei Früherkennungsuntersuchungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Früherkennungsuntersuchungen sollte mindestens 12 Monate betragen
- Anspruch auf eine Behandlung mit Fluoridlack bei erhöhtem Kariesrisiko

6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

- Zwei Früherkennungsuntersuchungen im Jahr. Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen, die später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz dienen

Fotos: didesign021/istockphoto, Vasyl Dolmatov/istockphoto, BKK·VBU

STUTTGART

WIR – von Anfang an

Gemeinsam wollen Ärzte, Hebammen und Eltern beim Kongress „WIR – von Anfang an" am 25. und 26. Oktober im Stuttgarter Rathaus das Vertrauen für die Herausforderungen rund um Schwangerschaft und Geburt stärken. In Foren, Podiumsdiskussionen und Vorträgen werden miteinander neue Versorgungsmodelle diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Möchten Sie auch dabei sein? Wir verlosen 4 Tagestickets für die Veranstaltung im Wert von jeweils 40 Euro, senden Sie dazu eine E-Mail an **stuttgart@bkk-vbu.de** oder rufen Sie uns an unter **0711 826911720.**

Themenabend Zahngesundheit

Trotz bester Zahnpflege benötigen die meisten Menschen irgendwann Zahnersatz. Gemeinsam mit DENT-NET bieten wir unseren Kunden hochwertigen Zahnersatz zu Sonderkonditionen. Mehr Informationen erhalten alle Interessierten beim kostenfreien Themenabend Zahnersatz am 16. Oktober um 18.30 Uhr im Haus der Wirtschaft, Willy-Bleicher-Straße 19, 70174 Stuttgart. Anmeldung einfach unter Telefon **0711 82691-1720** oder per E-Mail an **stuttgart@bkk-vbu.de.**

MÜNCHEN

Hallo EVER.S!

Nach mehr als drei Jahren Bauzeit ist es geschafft: Am 18. Juli konnte das Team vom ServiceCenter München offiziell die erste Kundin Martha Pribyl in den neuen, barrierefreien Räumlichkeiten im Einkaufszentrum EVER.S begrüßen. Auf einen weiteren Punkt ist Stefan Rank, Leiter des ServiceCenters, ebenfalls stolz: „Es ist uns gelungen, bis auf wenige Einzelstücke alle alten Möbel – von vielen Metern an Lagerregalen bis zu 17 voll ausgestatteten Arbeitsplätzen mit jeder Menge Aktenschränken – an verschiedene Organisationen zu spenden und so dem Nachhaltigkeitsgedanken Rechnung zu tragen."

Stefan Rank (links) und Uwe Sonnberger, Leiter der Region Süd, begrüßen Martha Pribyl, die erste Kundin im neuen ServiceCenter.

PFORZHEIM

Vorsorge selbstbestimmt

Was passiert, wenn man im Alter krank ist und vielleicht nicht mehr über alles selbst entscheiden kann? Wie trifft man am besten Vorsorge für eine Situation, die niemand vorhersehen kann und die eigentlich keiner erleben möchte?

Informationen rund um Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht erhalten Sie am Dienstag, 24. September, um 18 Uhr beim Themenabend „Vorsorge selbstbestimmt" im ServiceCenter Pforzheim, Zerrennerstraße 28. Anmeldung per E-Mail an **pforzheim@bkk-vbu.de** oder unter Telefon **07231 4619003.**

Foto: Phanie/Alamy

Mobil mit Nebenwirkungen

Das Smartphone ist eine Revolution – mit tiefgreifenden Konsequenzen für unsere Gesellschaft. Für viele sind die mobilen Alleskönner längst zum ständigen Begleiter geworden. Aber was bedeutet das eigentlich für unsere Gesundheit?

Sind Sie manchmal enttäuscht, wenn auf dem Handy keine neuen Nachrichten aufpoppen? Wenn ja, dann hat das einen guten Grund. Smartphones funktionieren wie ein Glücksspielautomat: Jedes Mal, wenn das Display aufblinkt und wir in den sozialen Medien „geliked“ werden, wird im Gehirn das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Wir hungern geradezu nach diesem Botenstoff, der uns belohnt und dazu animiert, weiter zu wischen, zu scrollen und zu klicken.

Viele Apps nutzen das Prinzip der „variablen Belohnung“: Nutzer wissen nie, wann und wie oft sie etwas bekommen – mit dem Ergebnis, dass das Smartphone für viele inzwischen ein ständiger Begleiter ist. Amerikanische Studien zeigen, dass allein die bloße Anwesenheit von Smartphones die Konzentration stört, selbst wenn sie nicht eingeschaltet sind. Wie in einer Dauerschleife versetzt uns das ständige Warten auf den nächsten Dopamin-Kick in einen konstanten Stresszustand. Unser Körper ist dafür nicht gemacht. Der Drang, immer erreichbar zu sein, lässt das Stresshormon Cortisol in die Höhe schießen: Das Herz schlägt schneller, Adrenalin wird freigesetzt, der Blutzuckerspiegel steigt. In körperlicher Gefahr kann das lebensrettend sein, als Dauerzustand ist der Mechanismus indes gefährlich für die Gesundheit. Mögliche Folgen: Depressionen, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit.

Große technische Innovationen bringen immer auch große gesellschaftliche Auswirkungen mit sich – man denke nur an den Buchdruck, die Glühbirne oder die Eisenbahn. Auch das Smartphone gehört in diese Kategorie. In etwas über einem Jahrzehnt hat der mobile Computer die Gesellschaft, ihr Kommunikations- und Konsumverhalten grundlegend verändert. Wir shoppen online mit dem Handy und gehen kaum noch in den Laden um die Ecke. Wir schreiben und chatten, statt uns persönlich zu treffen oder zumindest mal zu telefonieren. Schöne Momente und Orte genießen wir nicht einfach

Tipps

Daumen schonen
Für längere Texte sollte man eine externe Tastatur nutzen.

Besser schlafen
Wer noch vor dem Einschlafen ins Handy schaut, sollte den Nachtmodus einschalten.

Grenzen setzen
Eine Stunde Mediennutzung am Tag reicht. Wochenbudgets sind bei Kindern häufig beliebter als fixe Tageszeiten.

Schluss jetzt
Shutdown-Programme können auch für Erwachsene sinnvoll sein: Wer in sozialen Medien oder bei Onlinespielen kein Ende findet, setzt sich zum eigenen Schutz eine Zeitbegrenzung. Dafür gibt es diverse Apps.

Check dich selbst
Unter **ins-netz-gehen.de** bietet die BZgA einen Selbsttest zu Videospielsucht und exzessiver Internetnutzung an.

so, sondern durch die Kamera des Smartphones. Und deshalb legen wir das Handy auch kaum noch aus der Hand.

Etwa ein bis zwei Prozent der gesamten Bevölkerung gelten bereits als internetabhängig. Bei der jüngeren Bevölkerungsschicht gehen Suchtforscher sogar von fünf Prozent aus. Aktuelle Studienergebnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen, dass 12- bis 24-Jährige in Deutschland in ihrer Freizeit jeden Tag durchschnittlich mindestens drei Stunden, am Wochenende vier Stunden online sind. Während junge Männer eine Vorliebe für Onlinespiele und Pornografie zeigen, tauschen sich junge Frauen ausufernd in den sozialen Medien aus. „Die Weichen werden schon im Grundschulalter gestellt“, beobachtet Dr. Jörg Astheimer. Der Medienwissenschaftler will Schülern der 3. und 4. Klassen einen sicheren und gesunden Umgang mit Internet und Smartphone beibringen.

Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sind spätestens ab der 4. Klasse ein großes Thema. Die Mehrheit der Schüler hat mit zehn Jahren ein eigenes Smartphone, viele nehmen es sogar mit ins Bett. Glücklicher sind die Kinder deshalb sicher nicht: „Die Zufriedenheit bleibt aus, stattdessen stellt sich ein Gefühl der Frustration ein“, beobachtet Astheimer. Beeindruckend offen und reflektiert beschreiben seine jungen Seminarteilnehmer ihre Probleme: „Viel spielen macht aggressiv“, „Ich kann oft nachts nicht schlafen“, „Nach 1,5 Stunden Zocken fühlt man sich schlapp, hat Kopfschmerzen, die Augen brennen und man ist gelangweilt“. Die Folgen: Die Schüler sind müde, reden nur noch über ihre Erlebnisse im Netz, und oft werden auch die Noten schlechter. Im Dialog mit Kindern, Lehrern und Eltern entwickelt Astheimer Medienregeln, die für die ganze Familie gelten sollen. Aussicht auf Erfolg haben solche Ansätze nämlich nur, wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Auch das Smartphone selbst kann helfen: Shutdown-Programme wie die Eltern-App „Kidslox“ blockieren unerwünschte Inhalte und wechseln nach einem bestimmten Zeitlimit in den Sperrmodus. „Zeitbegrenzungen oder sogar medienfreie Tage finden die Schüler am Anfang natürlich Mist. Aber die meisten Kinder sind erleichtert, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden“, erzählt Astheimer.

Was viele nicht wissen: Das Smartphone kann nicht nur psychische, sondern auch physische Probleme verursachen. Wenn der Kopf nur leicht geneigt ist, stemmt die Halswirbelsäule ordentlich Gewicht. Wer starr nach unten auf das Handy in seinen Händen blickt, verstärkt die Belastung auf Muskulatur und Skelett um ein Vielfaches. In den Praxen der Orthopäden sitzen inzwischen auch jüngere Patienten mit Symptomen, die bislang eher älteren Menschen zu schaffen machten: Hier schmerzt der Nacken, dort die Schulter.

Vor allem die Daumen machen nicht mehr mit. Die vielen schnellen Dehn- und Spreizbewegungen beim Tippen auf den Minidisplays strapazieren Sehnen und Bänder. Die neue Krankheit hat sogar schon einen Namen: Handydaumen. „Vor allem das einhändige und schnelle Texten stellt eine erhöhte Belastung für die Daumen dar“, berichtet Dr. Patricia Tegtmeier von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Die Wissenschaftlerin hat Studien aus den Jahren 2007 bis 2016 ausgewertet, die sich mit den gesundheitlichen Folgen von Handys und Tablets befassen. Ihr Fazit: „Es gibt eigentlich keine Haltung, die für alle Körperbereiche optimal ist.“ Wer etwa das Handy beidhändig nutzt, führt dabei die Finger auf dem kleinen Display sehr eng zusammen. Für die Daumen ist das zwar entlastend, doch Rücken, Schulter und Handgelenke werden dabei stark abgewinkelt. Da hilft nur eins: Nicht stundenlang in derselben Position verharren, sondern das Handy immer wieder anders halten. Oder noch besser: Öfter mal ganz ausschalten. *Gunda Achterhold*

Foto: mego-studio/photocase, Icons: ST, Alena Artemova, krishna, Imam, Jipi, Liam Mitchell/thenounproject.com

Therapie per Handy

Smartphones sind nicht per se schlecht für die Gesundheit. So werden digitale Anwendungen in der Gesundheitsversorgung immer wichtiger. Kundinnen und Kunden der BKK·VBU profitieren von einer Auswahl streng geprüfter Gesundheits-Apps, die bei verschiedenen Erkrankungen helfen können.

Tinnitracks
Die App bereitet Musik so auf, dass sie auf die individuelle Tinnitusfrequenz abgestimmt ist. So kann regelmäßiges Musikhören dazu beitragen, dass sich das unangenehme Fiepen verringert.

Movival
Regelmäßiger Sport wirkt sich positiv auf die Therapieerfolge von Krebspatienten aus. Mit der medizinischen App movival® unterstützen wir Patienten, Bewegung in ihren Alltag einzubinden.

SMARTGEM
Die BKK·VBU beteiligt sich an dieser Studie, bei der Migränepatienten unter anderem die App M-Sense nutzen. Sie hilft, die Therapie zu überwachen und Migräneauslöser zu identifizieren. Onlinesprechstunden und -foren runden das Angebot ab.

mehr Infos

Hausmittel-App: Husten, Schnupfen, Durchfall oder Allergien? Die kostenlose App empfiehlt 200 bewährte und geprüfte Hausmittel bei verschiedenen kleineren Symptomen. Alle digitalen Angebote der BKK·VBU im Überblick finden Sie unter **meine-krankenkasse.de/digital**

Eine Hand wäscht die andere

So gehts: Bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten gelangen über die Hände in unseren Organismus. Aber es gibt eine einfache und effektive Methode, um sich vor den Krankheitserregern unserer Umwelt zu schützen: regelmäßig und gründlich Hände waschen. Eine Anleitung in fünf Schritten.

1. Wasser aufdrehen

Beide Hände unter fließendes Wasser halten. Das Wasser muss nicht heiß sein, wählen Sie eine angenehme Temperatur. So waschen Sie schon den gröbsten Schmutz ab und öffnen leicht die Poren der Haut für die nun folgende gründliche Reinigung. Falls keine Seife vorhanden ist, trotzdem nicht auf das Händewaschen verzichten, denn Wasser entfernt zumindest einen Teil der Erreger.

2. Überall einseifen

Beim Einseifen ist es wichtig, dass wirklich die ganze Hand vom Seifenschaum benetzt ist. Die Seife löst Schmutz und Mikroorganismen von der Haut und wirkt zudem desinfizierend. Hygienischer als die herkömmliche Seife am Stück sind Flüssigseifen aus speziellen Spendern. Antibakterielle Seifen hingegen haben laut Studien keinen zusätzlichen Reinigungseffekt. Wer es ganz genau nimmt, der reinigt am besten auch noch seine Fingernägel mit einer Nagelbürste.

3. Reiben & rubbeln

Der Kontakt mit der Seife allein reicht nicht. Reiben Sie die Hände gründlich ein. Wenn Händewaschen effektiv sein soll, dann dauert es zwischen 20 und 30 Sekunden. Das entspricht ungefähr der Zeit, die man braucht, um zweimal „Happy Birthday“ zu singen. Die Dauer und die Intensität der Reibung sind sozusagen kriegsentscheidend, wenn es darum geht, möglichst viele Mikroorganismen loszuwerden. Verschränken Sie die Finger und reiben Sie sich die Hände mehrfach von beiden Seiten, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Nicht vergessen: Daumen, Fingerspitzen und auch das Handgelenk reinigen.

4. Gründlich spülen

Die Hände unter fließendem Wasser gründlich abspülen – am besten mit warmem Wasser. Achten Sie darauf, dass auch die Fingerzwischenräume vom Seifenschaum befreit werden. Auf öffentlichen Toiletten empfiehlt es sich, den Wasserhahn mit dem Ellenbogen oder einem Papierhandtuch zu schließen – um nicht gleich wieder in Kontakt mit Bakterien zu kommen. Übrigens: Desinfektionsmittel sind im Alltag zuhause nicht nötig und stehen im Verdacht, für das Entstehen von Allergien mitverantwortlich zu sein. Für den Umgang mit Kranken am besten den Arzt fragen, welche speziellen Mittel geeignet sind.

5. Gut trocknen

Nach dem Händewaschen sollte man die Hände – auch die Fingerzwischenräume – gut abtrocknen. Feuchtigkeit nämlich lässt verbleibende Mikroorganismen wieder gedeihen. Vermeiden Sie dabei gemeinschaftlich genutzte Handtücher. Auf öffentlichen Toiletten ist ein (!) Blatt vom Trockentuch ausreichend. Zuhause sollte jeder sein eigenes Handtuch verwenden und dieses auch regelmäßig wechseln.

Nicht vergessen! Immer die Hände waschen

- vor dem Essen
- nach dem Kontakt mit Müll und Abfall
- vor und nach dem Besuch im Krankenhaus/ bei Kranken
- nach dem Naseputzen
- nach dem Streicheln von Tieren
- wenn man mit öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren ist
- vor und nach der Behandlung von Wunden
- nach der Toilette

Illustrationen: macrovector/freepik, Sergey Chumakov/shutterstock

Alles gesund oder was?

Die Gewinner stehen fest: Drei Schulen aus Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern erleben Kreativ-Aktionstage zum Thema „Gesund essen kann Spaß machen!“. Die von der BKK·VBU geförderte Initiative wurde begeistert angenommen.

„Diese Kombination aus Gesundheits- und Medienkompetenzen ist sehr innovativ.“

Klassenlehrerin Frau Klar

Die Schüler der Klasse 3a der Grundschule Am Fuchsberg in Berlin-Biesdorf staunten nicht schlecht, als Anfang Juni fünf Gäste vor ihnen standen: Eine Gesundheits-Expertin der BKK·VBU und erfahrene medienpädagogische Workshopleiter von GetYourWings brachten Abwechslung in den Unterricht – die 3a war die erste von drei Klassen, die über die Ausschreibung in der *proFit* 1/2019 einen kostenfreien Kreativ-Gesundheitstag gewonnen hatte.

„Was sind denn Datteln?“, fragte gleich einer der Schüler, nachdem die Klasse eine Einführung in das Thema gesunde Ernährung erhalten hatte. Der Schüler bekam ein Tablet in die Hand und tippte das Wort „Dattel“ in eine Kindersuchmaschine. Schließlich kam ihm an diesem Kreativ-Gesundheitstag die Rolle des Autors zu. Während er im Internet nach Informationen über die Frucht aus Südafrika und Arabien recherchierte, bereiteten andere Kinder leckere Energyballs zu (siehe Rezept): Sie schnitten Datteln, kneteten den Teig und formten daraus kleine Kugeln. Andere Kinder übernahmen währenddessen die Rolle des Fotografen, dokumentierten jeden Schritt der Zubereitung und sendeten die Fotos anschließend an die Autoren.

Rezept Energyballs

250 g getrocknete Datteln
50 g Mandeln (gehackt)
50 g Mandeln (gemahlen)
50 g Kakao (ungesüßt)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Zerkleinern Sie die getrockneten Datteln in kleine Würfel, danach die Mandeln und Datteln in einer Schüssel mit den Händen vermengen. Formen Sie nun mit den Händen kastaniengroße Bällchen. Legen Sie die fertigen Bällchen auf ein Brett. Geben Sie den Kakao in eine weitere Schale. Wälzen Sie jedes Bällchen einzeln im Kakao und legen Sie die Energyballs anschließend auf einen Teller oder in eine Box. Stellen Sie den Teller oder die Box für 30 Minuten in den Kühlschrank. Fertig!

Bei der Wahl der Zutaten können Sie kreativ werden. Getrocknete Aprikosen oder Cranberries sowie Haselnüsse, Cashewnüsse, Makadamianüsse oder Walnüsse eignen sich ebenfalls bestens. Statt in Kakaopulver lassen sich die Bällchen auch in Kokosraspeln wälzen.

Fotos: Sebastian Winterson/GetYourWings

„Diese Kombination aus Gesundheits- und Medienkompetenzen ist sehr innovativ“, sagt Frau Klar, Klassenlehrerin der 3a. Sie hatte ihre Schüler dabei beobachtet, wie sie in Gruppen arbeiteten, kleine Snacks zubereiteten, die Schritte dokumentierten und Artikel für ein Wiki erstellten. Mit dem Ziel, mehrere Lexikonartikel zu schreiben, fokussierte sich jede Schülergruppe auf ein verwendetes Produkt. „Am Ende hatten die Kinder richtig professionelle Webseiten zu den Themen Datteln, Ahornsirup, Kakao und Nüssen erstellt“, freute sich Frau Klar.

Astrid Salomon, die als Präventionsbeauftragte der BKK·VBU das Projekt betreute, betonte ebenfalls die Vielseitigkeit: „Nicht alle Kinder freuen sich auf das Thema Ernährung. Einige empfinden es anfangs sogar als langweilig. Die Energyballs und die erstellten Wiki-Artikel finden aber letztlich alle Kinder super.“ Besonders gefällt ihr, dass das Projekt auch aus der Schule mit nachhause genommen wird. „Vielen Kindern machte das Zubereiten so viel Spaß, dass sie die Snacks und Gerichte mit ihrer Familie noch einmal zubereiten wollen.“

Carina Troxler

GetYourWings

Seit 2018 fördert die BKK·VBU Kreativ-Gesundheitstage der gemeinnützigen Organisation GetYourWings. Mit regelmäßigen Aktionstagen und Unterricht zum Thema „Gesund essen kann Spaß machen!“ richtet sich die Organisation besonders an Grundschulen ab der 3. Klasse. Außerdem erhalten Lehrkräfte analoges und digitales Unterrichtsmaterial.

Mit Wärme und Co. gegen Viren

Im Herbst und Winter muss unser Immunsystem viel leisten. Mit einfachen Tipps und natürlichen Methoden lässt sich die Abwehr stärken.

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältungen und anderen Krankheiten. Dabei müssen es nicht teure Mittel aus der Apotheke sein, es gibt auch viele natürliche Methoden, die das Immunsystem stärken. Wie zum Beispiel warme Füße. „Wer oft kalte Füße hat, ist anfälliger für Infekte“, sagt Dr. Rainer Matejka, Ärztlicher Leiter der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau, einer Fachklinik für Naturheilverfahren. Vor allem seien es Entzündungen der Nasennebenhöhlen und – besonders bei Frauen – Infekte der Blase und Harnwege, die durch kalte Füße begünstigt werden. „Halten Sie Ihre Füße und den Rest des Körpers daher immer warm“, rät Matejka. Ansteigende Fußbäder eignen sich hierfür besonders gut, denn sie sorgen für eine ausreichende Durchblutung. Vorbeugend wirken Fußbäder mit Fichtennadelextrakt oder Rosmarin: eine Woche lang jeden Abend für 10 bis 20 Minuten.

Laut Matejka trägt auch innere Wärme zu einem starken Immunsystem bei. Gerade im Herbst und Winter sei es wichtig, dem Körper durch warme Kost einzuheizen. „Wenn es draußen kalt ist, zieht es uns schon intuitiv eher zu Suppen oder anderen warmen Lebensmitteln und weniger zum Rohkostteller.“ Zimt, Kümmel, Curry, Ingwer und Chili verleihen Gerichten nicht nur eine besondere Note, sondern regen auch den Stoffwechsel an und sollen antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend wirken.

Gesunde Wärme wird auch durch Bewegung produziert. „Schon 30 Minuten zügiges Spazierengehen pro Tag haben enorme gesundheitliche Wirkungen“, weiß Dr. Matejka. So wird das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt beziehungsweise gehalten, und Stoffwechsel und Stimmung bessern sich. Matejka setzt als Immunstimulator zudem auf „Waldbaden“. „Die ätherischen Öle, die ein Wald produziert, regen die Abwehr an.“ Dabei würden sogar schon fünf Minuten Aufenthalt im Wald ausreichen.

Positiven Einfluss auf unser Immunsystem hat auch Vitamin D: Davon haben viele Menschen zu wenig – ohne es zu wissen. Deshalb rät der Mediziner, von Oktober bis Ostern 2.000 bis 4.000 Einheiten Vitamin D am Tag zu nehmen. „Mit dieser Dosis kann man meist nichts falsch machen“, sagt er. Wer seinen Wert nicht kennt, sollte ihn vorher per Blutabnahme bestimmen lassen und das anschließende Vorgehen mit dem Arzt besprechen. Von seinen Patienten weiß Matejka aber, „dass es ihnen mit der Einnahme von Vitamin D in vielen Belangen besser geht.“ *Justine Holzwarth*

Fotos: united lenses/photocase, eccenpic/adobe stock

Anzeige

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

DIE AKTIVWOCHE. bietet für Familien, Einzelteilnehmer und Senioren unterschiedliche Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. So begegnen Sie Gleichgesinnten, mit denen Sie sich austauschen können. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

Wählen Sie aus 4 Bereichen:

- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter
- **AKTIVWOCHE.PLUS** für alle, die neue Herausforderungen suchen
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Familien, Frauen und Best Ager
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

Wollen Sie auch aktiv werden?

Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 160,-Euro bezuschusst. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile unserer Gesundheitsförderung sind.

Biohotel★★★superior Garmischer Hof

Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und bayerischem Charme.

25 AKTIVWOCHE Jahre

GEWINNSPIEL

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel★★★s Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen (6 Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen und GaPaCard plus ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel) im Wert von insgesamt je 1.250,- €.

Beantworten Sie folgende Frage:

Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?

☐ **Zugspitze** ☐ **Feldberg**

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an **gewinnspiel@gsm-gesund.de** oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen **Aktivwochen-Angebote** auf unserer Internetseite: www.aktivwoche.info

Oder bestellen Sie gleich einen Katalog unter Service „Katalogbestellung“.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Masseteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhoffstr. 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: vertrieb@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.

BKK·VBU

„Dankbarkeit und Freiheit“

Foto: privat

Manja E. musste elfeinhalb Jahre auf ein Spenderorgan warten. Die Niere hat der 32-jährigen Berlinerin ein ganz neues Leben ermöglicht. Drei Jahre nach der Transplantation erwartet sie jetzt ein Kind.

Als ich drei Jahre alt war, ließ meine Mutter mich untersuchen, weil ich in dem Alter immer noch in die Hose machte. Die Ärzte stellten fest, dass meine Organe vergrößert waren. Die Spezialisten an der Berliner Charité stellten die finale Diagnose: eine genetisch bedingte „fokal-segmentale Glumerolosklerose“. Das bedeutete, dass sich meine Nieren langsam zersetzen und irgendwann versagen würden. Genau das passierte kurz nach meinem 17. Geburtstag. Ich war auf einem Austauschjahr in Kanada. Mein Gastvater war Nierenarzt – ich war also gut vorbereitet, als mir die Ärzte einen Schlauch in mein Bauchfell implantierten, durch den dann jede Nacht eine Maschine die Gifte aus meinem Blut filtern konnte.

Zurück in Deutschland, ist dann ein Unglück passiert, das mir im wahrsten Sinne des Wortes viele Narben zugefügt hat. Ich bekam eine Bauchfellentzündung. Bei dem Versuch, mir einen Halskatheter zu legen, wurden viele Gefäße verletzt, mein Leben hing an einem seidenen Faden. Die Bauchfelldialyse war dann nicht mehr möglich. Deshalb musste die Hämodialyse beginnen, die ich nicht mehr zuhause machen konnte. Immerhin kann man in Berlin über Nacht dialysiert werden. Das habe ich auch gemacht. Dreimal die Woche wurde ich um 20 Uhr abgeholt, um 6 Uhr früh war ich fertig und konnte um 8 Uhr an der Uni sein. So konnte ich trotz allem 2012 mein Psychologiestudium abschließen.

Ein Spenderorgan hätte es mir ermöglicht, auf die tägliche Dialyse zu verzichten. Aber es sollte elfeinhalb Jahre dauern, bis eine Niere für mich gefunden war. Das aktive Warten auf den einen entscheidenden Anruf hatte ich zu diesem Zeitpunkt längst aufgegeben. Der kam schließlich unverhofft am 8. August 2015 morgens um 6 Uhr. Ich war glücklicherweise nicht weit weg von Berlin bei meinen Schwiegereltern. Also auf dem schnellsten Weg zur Charité. Ich wurde eingehend untersucht, abends um 8 Uhr war schon die OP. Das erste, was die Schwester im Aufwachraum zu mir sagte, war, dass die neue Niere Urin produziert. Die bestmögliche Nachricht.

Nach allem, was ich weiß, stammt das Organ von einem jungen Mann. Ich habe oft über das Leid der Familie nachgedacht, aber keine Schuld empfunden, nur Dankbarkeit. Ich habe der Familie auch einen anonymen Brief geschrieben, weiß aber nicht, ob der jemals angekommen ist. Die Briefe gehen an die Deutsche Stiftung Organspende und werden dort verteilt. Weil ich etwas von meinem Glück zurückgeben will, engagiere ich mich seitdem beim Bundesverband der Organtransplantierten e.V.. Ich finde es traurig, dass sich die meisten Menschen mit dem Thema Organspende überhaupt nicht beschäftigen wollen. Wenn man zu dem Schluss kommt, dass man kein Organ spenden möchte, ist das völlig legitim. Nur sollte man wenigstens ernsthaft darüber nachgedacht haben.

Wie sich mein Leben mit neuer Niere verändert hat? Ich versuche, viel mehr die schönen Augenblicke zu genießen. Obwohl ich viele Medikamente nehmen und regelmäßig zur Blutkontrolle gehen muss, habe ich jetzt viel mehr Freiheiten: Reisen oder auch einfach Essen und Trinken, was ich mit der neuen Niere viel sorgloser genießen kann. Und ich bin schwanger! Als ich noch an der Dialyse hing, hätte ich diesen Schritt nie gewagt. Die Vergiftungsgefahr für das Baby wäre viel zu groß gewesen. Auch kurz nach der OP wäre eine Schwangerschaft noch keine so gute Idee gewesen. Mittlerweile sind aber drei Jahre ins Land gegangen. Jetzt freuen wir uns riesig auf unser Wunschkind.

Von einem Happy-End kann man aber nicht sprechen, schließlich werden mich die Krankheit und ihre Nebenwirkungen immer begleiten. Auch die gespendete Niere hält nicht für den Rest meines Lebens. Manchmal gibt es nach zehn Jahren schon Abstoßungsreaktionen, manchmal funktioniert ein Spenderorgan dreißig Jahre lang. Aber irgendwann muss ich vermutlich zurück an die Dialyse – diese Tatsache verdränge ich momentan noch.

Protokoll: Elisa Holz

Kein Essen nach 18 Uhr?

In unserer Serie „Mythen in Gesundheit und Krankheit“ räumen wir mit gängigen Irrtümern und Gerüchten auf. Diesmal: Essen nach 18 Uhr macht dick.

Wer kennt sie nicht, diese ungeselligen Zeitgenossen, mit denen man nicht gemütlich zu Abend essen oder gar ins Restaurant gehen kann: „Nach 18 Uhr esse ich nichts mehr, weil das dick macht.“ Also kein romantischer Abend beim Italiener, keine Chips beim gemütlichen Fernsehabend?

Mit dieser Frage haben sich schon zahlreiche wissenschaftliche Studien beschäftigt. Die Ergebnisse sind widersprüchlich: Fest steht, dass eine Gewichtszu- oder -abnahme vor allem von der Menge der Kalorien abhängt, die wir insgesamt pro Tag zu uns nehmen. Und natürlich davon, wie viel Energie wir wieder verbrennen. Wer tagsüber im Büro und abends nur auf der Couch sitzt, sollte weniger essen als jemand, der körperlich arbeitet oder viel Sport treibt. Das bestätigen alle Studien – nicht überraschend und schon lange bekannt.

Aber dann wird es kompliziert: Eine wichtige Rolle spielt wahrscheinlich unser Biorhythmus. Jeder Mensch hat einen anderen, weshalb ein generelles Essverbot nach 18 Uhr für Abnehmwillige zumindest nicht vorgeschrieben ist. Von Schweinebraten mit Sauce und Knödeln vor dem Schlafengehen ist aber trotzdem abzuraten. Unser Körper braucht ungefähr drei bis vier Stunden, um eine Mahlzeit zu verdauen. Je schwerer und fetthaltiger das Essen ist, umso länger dauert es. Wenn wir schlafen, stellt sich unser Stoffwechsel auf einen Ruhemodus um. Der wird aber gestört, wenn Magen, Darm und Leber bis in die Nacht hart arbeiten müssen. Ob das dick macht, ist nicht eindeutig bewiesen, gesund ist es wohl nicht. Wer aber normalerweise erst um Mitternacht ins Bett geht, kann auch um 20 Uhr guten Gewissens zu Abend essen – am besten leichte Kost wie Gemüse, Fisch oder mageres Fleisch. An Rohkost wiederum hat unser Körper ziemlich lange zu verdauen.

Eine aktuelle Studie der Northwestern University in Chicago hat immerhin festgestellt, dass Langschläfer, die sehr spät schlafen gehen und dementsprechend alle Mahlzeiten spät einnehmen, einen etwas höheren Body-Mass-Index haben als Frühaufsteher. Sie haben im Studienzeitraum insgesamt knapp 250 Kalorien mehr pro Tag zu sich genommen, was aber nicht der Grund für das höhere Durchschnittsgewicht der Nachteulen sein soll. Denn die Forscher haben auch beobachtet, dass die Langschläfer gerade am späten Abend besonders ungesunde und fettige Lebensmittel und Fastfood schnabuliert haben. Es kommt also darauf an, was man am Abend isst, und nicht unbedingt wann.

Katrin Lange

Fotos: Amazing Studio/istockphoto, Image Plotter/Alamy, Illustrationen: Good Studio/adobe stock, eyewave/adobe stock

Hoffnung für Querschnittsgelähmte

Eine besonders schwere Form der Querschnittslähmung ist die Tetraplegie, bei der Arme und Beine gelähmt sind. Die Betroffenen können selbst einfache Dinge des täglichen Lebens nicht mehr erledigen und sind beinahe rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. Für einige dieser Patienten gibt es jetzt die Hoffnung, zumindest Hände und Arme wieder bewegen zu können und so etwas mehr Selbstständigkeit zu erlangen. Chirurgen in Melbourne gelang es im Rahmen einer Studie, bei 13 von 16 Patienten inaktive Muskeln wieder beweglich zu machen, indem sie funktionsfähige Nerven transplantierten und mit dem Muskel verbanden. Voraussetzung für den Erfolg dieser Methode: Die Verletzung des Rückenmarks darf nicht oberhalb des sechsten Halswirbels liegen, und im Bereich von Schulter und Ellenbogen müssen in den Nervenbahnen noch Restfunktionen vorhanden sein. Zudem sollte die Lähmung nicht länger als 18 Monate bestehen. Trotz dieser Einschränkungen ist das Ergebnis der Eingriffe beeindruckend. Nach intensivem Physiotraining konnten die Patienten wieder eigenständig essen, trinken, schreiben, einen Computer bedienen und sogar ihren Rollstuhl antreiben.

Den Rollstuhl selbst steuern zu können, ist ein großer Beitrag zu mehr Selbstständigkeit.

70.000

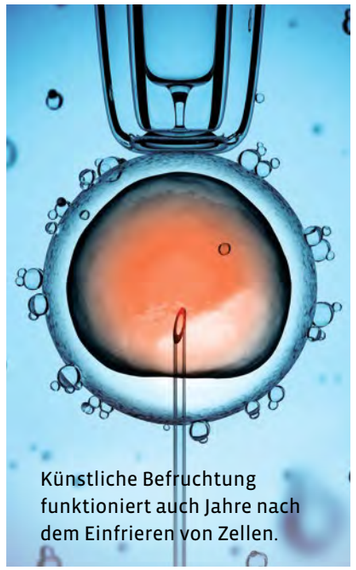
bis 120.000 Mikroplastikpartikel nimmt jeder Mensch pro Jahr allein über Nahrung und Luftverschmutzung auf. Hinzu kommen noch einmal rund 90.000 Teilchen aus dem Trinkwasser. Was das Plastik in unserem Körper anrichtet, ist noch unklar. Aber gesund ist es bestimmt nicht.

Freiwilliger Check

Als Prince Philip, der 98-jährige Gemahl von Königin Elisabeth II., im vergangenen Januar einen Unfall mit seinem Landrover verursachte, flammte die Debatte wieder auf: Dürfen so betagte Senioren überhaupt noch Auto fahren? Dabei verursachen Autofahrer über 65 Jahren laut ADAC nur 16 Prozent aller Verkehrsunfälle, obwohl ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung bei 21 Prozent liegt. Aus diesem Grund lehnt Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer verpflichtende Fahreignungstests für Senioren ab: „Einen Verkehrstest für Senioren wird es mit mir nicht geben", so der Minister zur Funke-Mediengruppe. „Unfälle können einem 21 Jahre alten Fahrer genauso passieren wie einer 81 Jahre alten Fahrerin.“ Tatsache ist aber dennoch, dass Seh- und Hörvermögen sowie die Reaktionsfähigkeit im Alter nachlassen. Senioren, die wissen wollen, ob sie noch ruhigen Gewissens Auto fahren können, ohne eine Gefahr für sich und andere Verkehrsteilnehmer darzustellen, können einen freiwilligen Gesundheitstest machen. Solche Tests werden unter anderem von ADAC und AvD angeboten. Das Ergebnis erhält nur der „Prüfling“ und wird nicht den Behörden gemeldet. Werden dabei gravierende Probleme festgestellt, sollte aber jeder verantwortungsbewusste Fahrer über die Konsequenzen nachdenken.

Kinderwunsch trotz Krebs

Der Bundestag hat ein Gesetz verabschiedet, das es uns in Zukunft erlauben wird, die Kosten für das Einfrieren von Ei- oder Samenzellen von Krebspatienten zu übernehmen.



Künstliche Befruchtung funktioniert auch Jahre nach dem Einfrieren von Zellen.

Eine Krebsdiagnose ist an sich schon ein schwerer Schicksalsschlag. Noch belastender ist die Situation, wenn die oder der Betroffene noch Kinder bekommen will. In Deutschland erkranken pro Jahr 9.000 Frauen und 6.000 Männer zwischen 18 und 39 Jahren an Krebs. 76 Prozent der Patienten, die zum Zeitpunkt der Krebsdiagnose kinderlos sind, möchten trotz der Erkrankung eine Familie gründen. Und immerhin 26 Prozent derjenigen, die bereits Kinder haben, wünschen sich noch weitere.

Früher blieb ihr Kinderwunsch oft unerfüllt. Doch mittlerweile sind die Heilungschancen bei vielen Krebsarten gestiegen, die Therapien sind zielgerichteter und schonender. Trotzdem können Chemotherapie und Bestrahlung die Fruchtbarkeit stark beeinträchtigen oder sogar zerstören. Eine Lösung bietet die moderne Fortpflanzungsmedizin: Betroffene können ihre Ei- oder Samenzellen vor Beginn der Krebstherapie einfrieren lassen und später per künstlicher Befruchtung ein Kind bekommen. Doch die Kosten dafür sind hoch. Bisher mussten die Patienten die sogenannte Kryokonservierung aus eigener Tasche bezahlen.

Das hat der Bundestag mit der Verabschiedung des neuen Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) geändert: In Zukunft werden wir die Kosten für die Kryokonservierung von Ei- und Samenzellen übernehmen dürfen. Frauen bis zum 40. und Männer bis zum 50. Lebensjahr werden dann diese Leistung in Anspruch nehmen können. Keine Rolle spielt dabei, ob die Betroffenen verheiratet sind. Wir begrüßen diese neue Gesetzesregelung auch, weil die bisher geltende untere Altersgrenze künftig entfällt.

Absurd ist allerdings, dass Paare mit Kinderwunsch, die auf eine künstliche Befruchtung angewiesen sind, nach wie vor einen Trauschein brauchen, um von uns unterstützt werden zu können. Die BKK·VBU war 2014 sogar bis vors Bundessozialgericht gezogen, um diese Einschränkung abzuschaffen – ohne Erfolg. „Das neue Gesetz ist ein Schritt in die richtige Richtung. Aber leider hat das Bundesgesundheitsministerium hier die Chance verpasst, auch gleich die Voraussetzungen für unsere Unterstützung bei künstlicher Befruchtung neu zu regeln", erklärt Andrea Galle. „Dass es dafür immer noch einen Trauschein braucht, ist nicht mehr zeitgemäß."

Bitte beachten Sie: Wir dürfen die Kosten der Kryokonservierung erst übernehmen, wenn der Gemeinsame Bundesausschuss die konkrete Ausgestaltung dieser Leistung vorgenommen hat. Wir halten Sie, liebe Leserinnen und Leser, natürlich auf dem Laufenden.

Foto: koya79/istockphoto

Anzeige

EINFACH MAL VERDOPPELN – OHNE WENN UND ABER!

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

Barmenia

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.

Im Laufschritt Gutes tun

Plogging erobert von Schweden aus langsam die ganze Welt. Der Trend kombiniert Sport mit Umweltschutz.

„Jede Menge Plastikverpackungen, Flaschen, Pappkartons, Zigarettenstummel und sogar einen alten Computermonitor haben wir zusammengetragen“, so das Resümee von Matthias Hösch nach seinem bereits vierten Plogging-Lauf in der mittelfränkischen Stadt Forchheim. „Insgesamt haben wir so einen leeren Müllcontainer von 1.100 Litern bis oben aufgefüllt“. Er scheint zufrieden.

Sogar für Couch-Potatos

Hösch, Gründer der Initiative „Forchheim Plogging“ ist Teil eines weltweiten Trends, der in Stockholm seinen Anfang genommen hat. Bei seinem täglichen Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad hatte der Geschäftsmann Erik Ahlström irgendwann die Nase voll: von all dem Müll an den Straßenrändern, den offenbar niemand wegräumte, zumindest nicht in kürzeren Zeitabständen. Erik Ahlström, hemdsärmelige Mentalität, packte selbst an – und überzeugte seine Laufgruppe, beim nächsten Mal nicht nur die Joggingschuhe zu schnüren, sondern auch gleich Mülltüten einzustecken: Das Plogging war geboren.

Die Wortschöpfung setzt sich aus dem schwedischen Verb „plocka upp“ („aufheben“) und dem englischen „jogging“ zusammen. In Windeseile eroberte die Trendsportart erst Schweden und von dort aus die Welt. Mittlerweile gibt es auch in fast jeder deutschen Großstadt Plogging-Gruppen, die sich via soziale Netzwerke zum gemeinsamen Mülllauf verabreden. Auch in kleineren Städten wie in Forchheim findet der umweltbewusste Sport immer neue Anhänger.

„Ich wollte zeigen, dass man sich auch lokal für die Umwelt einsetzen und Gutes tun kann“, sagt Matthias Hösch, der im Oktober 2018 das erste Plogging-Event initiiert hatte. Tatsächlich ist genau das der Wesenskern der neuen Sportart: Sie verbindet das Schöne mit dem Guten. Anders formuliert, sie ist im doppelten Sinne nützlich: Man betätigt sich sportlich – und befreit die Umwelt von Müll. Der Grundgedanke des Ploggings ist genauso simpel wie effizient.

Wesentlich ist dabei auch der soziale Aspekt: „In unseren Gruppen haben wir vom 6- bis zum 65-Jährigen alle Altersklassen“, sagt der Qualitätsmanager. Dass Plogging eine inkludierende Sportart ist, liegt in der Natur der Sache. Der neue Trend spricht viele verschiedene Menschen an – sei es die umweltbewusste Couch-Potato oder den regelmäßig trainierenden Triathlet, der etwas Abwechslung für seinen Trainingsplan will: „Bei uns ist jeder willkommen. Und wer aus der Puste kommt, kann natürlich auch kürzertreten.“

Fotos: doble-d/istockphoto, privat

Auch der Rücken profitiert

Schließlich ist die sportliche Betätigung trotz kürzerer Laufdistanzen beim Plogging nicht zu unterschätzen (bei den Läufen in Forchheim waren es bisher je rund drei Kilometer). Schon beim Jogging verbrennt man pro halber Stunde circa 300 Kalorien; dazu kommt das häufige Stoppen, Bücken und Sich-Aufrichten – schließlich hüpft der Müll nicht von selbst in die Tüte. Der gesundheitliche Effekt des Ploggings kann sich also sehen lassen: Der Laufschritt fördert die Durchblutung, sorgt geistig und körperlich für mehr Vitalität. Durch den Aspekt des Mülleinsammelns werden weitere Körperregionen beansprucht: neben den Beinen auch Bauch, Taille sowie Rücken- und Schultermuskulatur. Mit entsprechend höherem Kalorienverbrauch.

In Forchheim unterstützt Toni Karabulut die Plogging-Community. Der Personal Trainer macht vor jedem Plogging-Event ein Aufwärmprogramm mit der Gruppe, die meist zehn bis zwanzig Teilnehmer umfasst. Auch während des Plogging-Laufs hat Karabulut kleine Stopps eingeplant mit Stretching, Balanceübungen und Liegestützen. Hilfe bekommt Matthias Hösch auch von seinem Bruder Sebastian: Gemeinsam planen sie die Streckenführung, die sich von Lauf zu Lauf unterscheidet. Sebastian sorgt auch dafür, dass ein großer Müllcontainer in Zielnähe für die gesammelten Mülltüten bereitsteht.

Stefanie Redel aus Heroldsbach ist Wiederholungstäterin bei den Forchheimer Läufen: „Ich finde die Kombination super: Gutes tun, Workout und auch noch nette Menschen kennenlernen – spitze!“ Beim letzten Lauf hatte die 29-Jährige sogar ihren sechsjährigen Sohn dabei: „Seitdem Leon gesehen hat, was alles im Graben landet, geht er viel achtsamer an Dinge heran. Er hinterfragt zum Beispiel, ob es so viele Plastikverpackungen braucht und will wissen, was man besser machen kann.“

Das Engagement der Forchheimer Plogging-Gruppe hat sich mittlerweile in der Stadt herumgesprochen – lokale Cafés und Gaststätten spenden den Teilnehmern Gutscheine oder Getränke: „Ein Zeichen der Anerkennung“, über das sich Hösch sehr freut. Mittlerweile ist er auch mit der Fränkischen Freizeitinitiative im Gespräch über ein Sponsoring. Und was, wenn Forchheim dann schon gänzlich müllbefreit sein sollte? „Keine Sorge, wir expandieren – und ploggen das nächste Mal durch den Kellerwald, dort gibt es auch noch einiges einzusammeln“, sagt Hösch und lacht.

Haben Sie Lust, selbst loszuploggen? Plogging-Gruppen sind oft bei Facebook vertreten, eine zentrale Plattform gibt es bisher nicht. Am besten bei Facebook nachschauen oder googeln.

Philipp Hauner

Unsere Verantwortung
Der Einzelne kann viel bewegen – mehr kann die Gemeinschaft. Infos zu unserem Engagement für Nachhaltigkeit lesen Sie unter:
meine-krankenkasse.de/verantwortung

Altersübergreifend aktiv: In der Forchheimer Plogging-Gruppe sind Sportler von 6 bis 65 Jahren im Einsatz.

Eines von sechs Milliarden

Die Ärztin und Humangenetikerin Saskia Biskup hat mit ihrem Mann die Firma CeGaT für genetische Diagnostik gegründet. Mit dieser Methode lassen sich genetische Erkrankungen schnell erkennen und zielgerichtet behandeln. Dafür wurde Biskup für den von der BKK·VBU initiierten Victress Vital Award 2019 nominiert.

Wie kam es, dass Sie Humangenetikerin geworden sind?
Ich habe mich im Rahmen einer Studie mit einer Familie befasst, in der über Generationen immer wieder Parkinson aufgetreten ist. Zu beweisen, dass eine einzige Veränderung im Erbgut Parkinson auslösen kann, hat mich fasziniert. Dieses Gen haben wir gefunden und 2004 beschrieben. Leider wissen wir bis heute nicht, wie die Genveränderung genau die Parkinson-Erkrankung auslöst und was man dagegen tun kann. Um Betroffenen helfen zu können, ist weitere Forschung nötig. Prominenter Förderer dieser Grundlagenforschung ist unter anderem Google-Gründer Sergey Brin. Er selbst trägt eine Veränderung in dem von uns beschriebenen Gen: Je älter er wird, desto wahrscheinlicher wird es, dass er Parkinson bekommt.

Wie sind Sie und Ihr Mann auf die Idee gekommen, die Firma CeGaT zu gründen?
Als ich in den USA an diesem Parkinson-Gen geforscht habe, habe ich meinem Mann von einer neuen Methode erzählt, der Hochdurchsatzsequenzierung (NGS, Next Generation Sequencing), mit der sich das Erbgut sehr schnell untersuchen lässt. Aber in der deutschen Forschung fehlen meist die finanziellen Mittel für Großprojekte und Visionen. So ist die Idee entstanden, ein Unternehmen zu gründen und einen Businessplan zu schreiben, um die nötigen Kredite für die Anschaffung eines NGS-Geräts zu erhalten. Das haben wir gemacht. Mein Mann ist Wirtschaftswissenschaftler und bringt das nötige Know-how mit.

Was genau ist NGS?
Als das menschliche Erbgut 2000/2001 zum ersten Mal entschlüsselt wurde, mussten 200 Geräte drei Jahre lang Tag und Nacht durchlaufen. Die damalige Technologie hat ein Gen nach dem anderen gelesen, insgesamt sechs Milliarden Positionen im Erbgut hintereinander. NGS entschlüsselt Millionen Positionen gleichzeitig – ein menschliches Genom quasi über Nacht.

Welche Vorteile hat das für die Patienten?
Die meisten unserer Patienten sind Kinder, die krank auf die Welt gekommen sind. Sie haben beispielsweise Krampfanfälle oder Stoffwechselerkrankungen. Wenn alles andere ausgeschlossen ist, ist die Ursache sehr wahrscheinlich genetisch. Wir können dem behandelnden Arzt oft innerhalb weniger Tage sagen, was das Kind hat. Früher hat eine genetische Diagnose im Schnitt sieben Jahre gedauert. Aus unserer Diagnostik kann der Arzt Therapieentscheidungen ableiten.

Entdeckte eine Erbgut-Veränderung, die Parkinson auslösen kann: Ärztin und Humangenetikerin Saskia Biskup.

Foto: privat

Und was bietet Ihre Methode in der Krebstherapie?
Wir stellen die Frage, was die Tumorzellen von den normalen Zellen eines Patienten unterscheidet. Wenn wir wissen, welche Stoffwechselwege der Tumor benutzt, um zu wachsen, oder warum er metastasiert, lassen sich zielgerichtet Medikamente einsetzen.

Glauben Sie, dass die Humangenetik zukünftig mehr Krankheiten heilen kann?
Von Heilung würde ich nicht sprechen, aber die genetische Diagnostik kann einen großen Beitrag zur Entwicklung der Präzisionsmedizin leisten, mit der sich zum Beispiel Medikamente immer genauer auf den einzelnen Menschen zuschneiden lassen.

Was ist los in Ihrer Nähe?

NORDRHEIN-WESTFALEN

Neukirchen-Vluyn: Inspirit Messe 2019
Sport- und Freizeitpark Klingerhuf
Wilhelm-Reuter-Allee 1
29. und 30. September
11 bis 18 Uhr

Münster: Green World Tour
Mensa am Ring
Domagkstraße 61
5. und 6. Oktober,
11 bis 18 Uhr

Wesseling: Gesundheitsmesse
Rheinforum Wesseling
Kölner Straße 42
27. Oktober, 11 bis 17 Uhr
freier Eintritt

RHEINLAND-PFALZ

Pirmasens: La Vita
Messegelände Pirmasens, Halle 6a
Zeppelinstraße 11
26. und 27. Oktober, 11 bis 18 Uhr

BADEN-WÜRTTEMBERG

Stuttgart: WIR – von Anfang an
Interdisziplinärer Kongress
Rathaus, Marktplatz 1
25. Oktober, 12.30 bis 22.30 Uhr
26. Oktober, 9 bis 13 Uhr

Besigheim: FitKom
Tag der offenen Tür
Jahnstraße 9
29. September, 11 bis 18 Uhr

BAYERN

Gunzenhausen: KulturHerbst
Innenstadt, 28. September
10 bis 23 Uhr

Landshut: Gesundheitstage
CityCenter,
Am Alten Viehmarkt 5
18. und 19. Oktober
10 bis 18 Uhr

BRANDENBURG

Von Nachbar zu Nachbar: Thementag Gesundheit
ServiceCenter Schönefeld
Hans-Grade-Allee 18
10. Oktober, 10 bis 18 Uhr

SACHSEN-ANHALT

Halle: Saalemesse
Halle Messe, Messestraße 10
8. bis 10. November, 10 bis 18 Uhr

HESSEN

Frankfurt: Erkältung? Keine Chance!
Mainkurbahnhof, An der Mainkur 11
25. September, 18.30 bis 20 Uhr

Hoffenheim: Grenzenlos-Messe
Stadthalle am Chinonplatz
27. bis 29. September, 10 bis 19 Uhr
(erster Tag ab 14 Uhr, letzter Tag bis 18 Uhr)

Frankfurt: Veggienale & Fairgoods
Jahrhunderthalle, Pfaffenwiese 301
5. und 6. Oktober, 11 bis 18 Uhr

Frankfurt: Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
ServiceCenter im Jade-Haus
Hanauer Landstraße 523
16. Oktober, 18 bis 20 Uhr

Frankfurt: Babywelt
Messegelände, Halle 5
15. bis 17. November, 10 bis 18 Uhr
(letzter Tag bis 17 Uhr)

Frankfurt: Green World Tour
Messegelände
22. und 23. November, 11 bis 18 Uhr

mehr Termine

Details zu diesen und vielen weiteren Terminen in ganz Deutschland finden Sie unter
meine-krankenkasse.de

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier
UZ 195

Impressum

proFit
Das Gesundheitsmagazin der BKK·VBU
Herausgeber: BKK·VBU, Lindenstraße 67, 10969 Berlin, Telefon 0800 1656616
Redaktion BKK·VBU: Markus Kamrad (verantwortlich i.S.d.P.), Paul Lüttich (Leitung)

Verlag: SZ Scala GmbH, Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Stefan Hilscher, Dr. Karl Ulrich
Verlagsredaktion: Katrin Lange, Elisa Holz
Anzeigenvermarktung: Heike Rotberg-Stilling Telefon 089 2183-7266

Gestaltung: Dworak & Kornmesser
Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, 75181 Pforzheim
Die Redaktion ist nicht verantwortlich für den Inhalt externer Links. Teilen dieser Ausgabe liegen Beilagen der Eurotop Versand GmbH bei.

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

GO GREEN
Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

Empfehlen Sie uns weiter!

Überzeugen Sie andere von den Leistungen, die die BKK·VBU bietet, und suchen Sie sich ein Dankeschön im Wert von 20 Euro aus.

☐ Ich bin bei der BKK·VBU versichert und habe sie weiterempfohlen

☐ Ich bin nicht bei der BKK·VBU versichert und wünsche Informationen zur Aufwandsentschädigung für die Mitgliederwerbung

Versichertennummer (finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon E-Mail

Folgende Person möchte zukünftig bei der BKK·VBU versichert sein

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon E-Mail

Art der Krankenversicherung

☐ Pflichtversicherung ☐ freiwillige Versicherung
☐ für Studenten ☐ für Auszubildende

Bitte Coupon ausfüllen und per Fax an 0800 1656617* oder per Post an BKK·VBU, Stichwort „Mitglieder werben Mitglieder“, Lindenstraße 67, 10969 Berlin

Datum Unterschrift des Werbenden

Als Dankeschön wähle ich einen 20-Euro-Gutschein von:

☐ MediaMarkt
☐ Douglas
☐ Galeria Kaufhof
☐ Aktion Mensch
☐ amazon.de
☐ denn's
☐ HELLWEG
☐ SPIELE MAX
☐ Müller
☐ ARAL
☐ **zwei Kinogutscheine im Wert von je 8 Euro** (u.a. gültig für CINEMAXX, CineStar, UCI Kinowelt, CINEPLEX)

☐ Ich willige ein, dass die BKK·VBU die von mir freiwillig angegebenen Daten speichern und in Bezug auf „Mitglieder werben Mitglieder“ zur Versendung von Informationen nutzen und mich hierzu kontaktieren darf. Ich bestätige hiermit auch, dass ich die Einwilligung der von mir geworbenen Person zur Speicherung und Nutzung der erforderlichen Daten durch die BKK·VBU im Zusammenhang mit „Mitglieder werben Mitglieder“ erhalten habe. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung können Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage unter **meine-krankenkasse.de/datenschutz/** nachlesen.

Teilnahmebedingungen: An der Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ können alle Mitglieder der BKK·VBU teilnehmen, Mitarbeiter ausgenommen. Die geworbenen Personen dürfen bisher nicht Mitglied der BKK·VBU gewesen sein.Für jeden Interessenten, der innerhalb von sechs Monaten Mitglied bei der BKK·VBU wird, erhält der Werber eine Prämie. Die BKK·VBU übernimmt keine Haftung für die Prämien und behält sich Änderungen in der Ausführung je nach Verfügbarkeit vor. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eigenwerbung ist nicht erlaubt.

M004

FOCUS MONEY
TOP KRANKENKASSE
Ausgabe 07/2019
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich