



Pronova  
BKK

# Magazin

Ausgabe 1/2025



Mein

Herz

für dich

**Fokus** Organspende:  
eine lebenswichtige  
Entscheidung treffen.

**Körper** Schlafstudie:  
So (gut) schlummern  
wir Deutschen.

**Wissen** Telemedizin:  
Was der Doc aus dem  
Smartphone alles kann.

**Na, fällt dir was auf?** Richtig, wir haben an unserem Look geschraubt. Thematisch bleibt aber alles beim Alten: In dieser Ausgabe erwartet dich ein bunter Themenmix. Eines liegt uns dabei besonders am Herzen: Bist du Organspender\*in? Falls nicht, haben wir ein paar gute Gründe für deine persönliche Entscheidung zusammengetragen. Lies doch einfach mal rein (S. 4). Mit Fakten geht es auch auf S. 12 weiter: Die Ergebnisse unserer neuen Schlafstudie sind da. Und: Was denkst du eigentlich über das Thema Telemedizin (S. 26)?  
**Aber jetzt: Viel Spaß beim Lesen!**

4



22



26



## Fokus

Richtig. Wichtig. Organspende.

4

## Körper

Schlafstudie: Schlaf gut, träum sanft

12

## Seele

Fasten: Ein Anlass zum Umdenken

18

Work-Life-Balance: In der Ruhe liegt die Kraft

22

Gesundheit geht anders: weg von schlechten Gewohnheiten

30

## Wissen

Allergiezeit: Pollen im Anflug

11

Fernreisen: Einmal Urlaub, bitte!

24

Telemedizin: Der Doc aus dem Smartphone

26

## Sport

Rückengesundheit: 8 einfache Übungen zum Raustrennen

16

## Familie

Kinderkrankheiten: Hust, keuch, rotz ...

29

## Service

Dürfen wir vorstellen? Hi, LipoAlly!

10

Blaues Brett

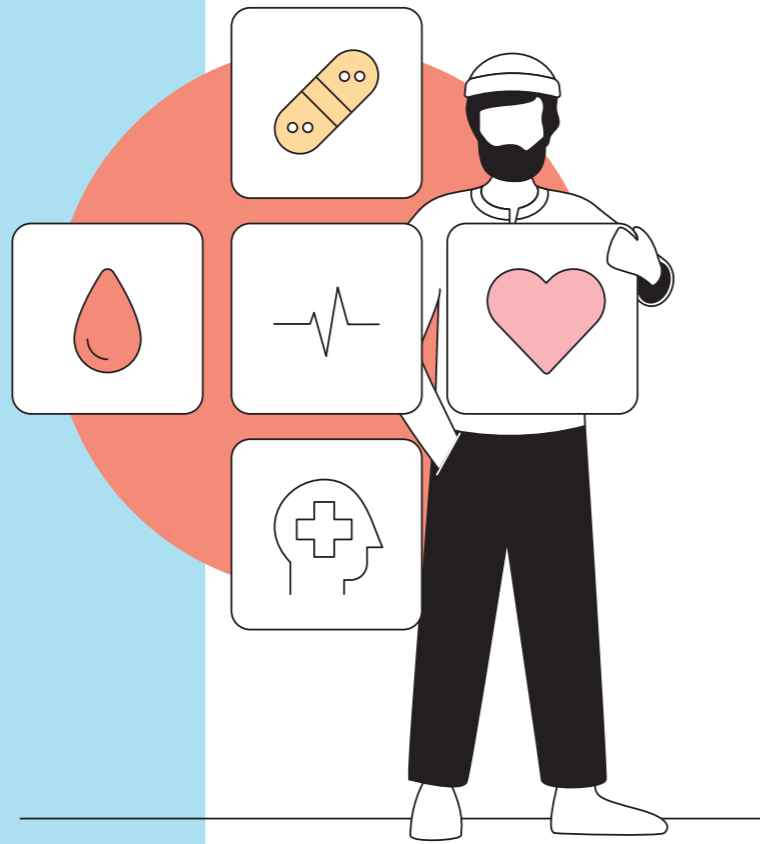
15

Satzungsänderungen

20

Bonus: Tu's für dich und deine Prämie!

25



Richtig.

Wichtig.

Organspende.

Herz zeigen, Leben  
schenken – klingt  
gut, ist gut.

Eine Organspende kann bis zu 7 Leben retten. Trotzdem besitzen bisher nur etwa 40 % der Deutschen einen Organspendeausweis. Kommt jetzt die Widerspruchslösung?

**W**oran liegt es, dass über die Hälfte der Deutschen bisher keinen Organspendeausweis besitzt? Schließlich ist es doch eine super Sache, nach dem eigenen Tod noch etwas Gutes tun und sogar Leben retten zu können, oder?

Viele fühlen sich mit dem Gedanken, Organe und Gewebe zu spenden, schlichtweg nicht wohl und haben Sorge vor dem Unbekannten: Wie genau läuft eine Organspende ab? Was sind die Voraussetzungen? Werde ich im Notfall von Ärztinnen und Ärzten anders behandelt, wenn klar ist, dass ich Organspender\*in bin? Deswegen steht jetzt die Widerspruchslösung im Raum. Mit ihr sollen zukünftig alle so lange Organspender\*in sein, bis sie widersprechen. Für uns ein Grund, ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen. Falls du noch unentschlossen bist, können wir dir deine Entscheidung zwar nicht abnehmen – aber wir können dir ein paar Fragen beantworten.

#### **Fast jede\*r kann Organspender\*in werden**

Mit großer Wahrscheinlichkeit auch du. Denn es gibt kaum Krankheiten, die eine Spende ausschließen. Nur bei Infektionen wie HIV und akuten Krebserkrankungen legen Ärzt\*innen ihr Veto ein. Und: Ein Höchstalter für eine Spende gibt es nicht. Am einfachsten war es bisher, wenn du schon zu Lebzeiten deine Zustimmung gibst, z. B. durch einen Organspendeausweis oder durch einen entsprechenden Eintrag im Organspende-Register. Sollte die Widerspruchslösung greifen, bist du so lange Organspender\*in, bis du widersprichst.

So weit, so gut. Jetzt kommt der Part, den niemand beeinflussen kann: Nehmen wir an, du hast dich dafür entschieden, Organspender\*in zu sein, und


der Ernstfall tritt ein. Kannst du jetzt automatisch Organe spenden? Nein, denn Voraussetzung für eine Organspende ist der Hirntod. Dieser muss zweifelsfrei festgestellt werden, während die Organe weiterhin durchblutet sind. Das passiert nur sehr selten und schließt deshalb viele als Spender\*innen aus.

#### **So läuft eine Organspende ab**

Organe können erst gespendet werden, wenn der Hirntod der Organspenderin bzw. des Organspenders festgestellt wurde. Außer es handelt sich um eine Lebendspende. Wurde keine Erklärung zur Organspende abgegeben, entschieden bisher die nächsten Angehörigen, also die Ehepartnerin bzw. der Ehepartner, die eingetragene Lebenspartnerin bzw. der eingetragene Lebenspartner, volljährige Kinder, Eltern, Geschwister und Großeltern.

Ist die Zustimmung geklärt, wird geprüft, ob sich die Organe für eine Transplantation eignen. Dazu werden sie medizinisch untersucht, und es werden Gewebemerkmale sowie die Blutgruppe erhoben, um eine geeignete Empfängerin bzw. einen geeigneten Empfänger zu ermitteln. Es werden ausschließlich die Organe, die zur Spende freigegeben sind, sorgfältig entnommen.

Jetzt zählt jede Sekunde: Die Organe werden in möglichst kurzer Zeit zu einer Empfängerin bzw. einem Empfänger von der Warteliste transportiert. In Deutschland warten momentan etwa 8.500 Menschen auf ein Spenderorgan. →

 Schon gewusst? Neben der Organspende gibt es auch die Gewebespende: [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

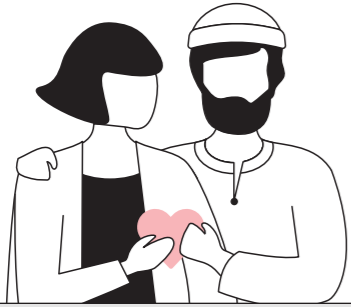


#### **Was bedeutet „hirntot“?**

Der Hirntod ist der unumkehrbare Ausfall der gesamten Hirnfunktionen. Das Großhirn, das Kleinhirn und der Hirnstamm haben ihre Arbeit unwiederbringlich eingestellt.

Ein hirntoter Mensch liegt nicht im Sterben. Er ist bereits tot und kann nicht wieder „aufwachen“. Denn ist die Hirnfunktion endgültig erloschen, funktioniert auch kein anderes Organ mehr.

Liegt nur der geringste Hinweis darauf vor, dass das Bewusstsein auch nur zum Teil erhalten sein könnte, schließt das den Hirntod definitiv aus.



## Hier bekommst du einen Organspendeausweis:

Deinen Organspendeausweis kannst du einfach online ausfüllen und dir als PDF zum Ausdrucken herunterladen. Oder du bestellst ihn dir als Plastikkarte nach Hause, um ihn händisch zu beschriften.

[organspende-info.de/  
organspendeausweis-download-  
und-bestellen](https://organspende-info.de/organspendeausweis-download-und-bestellen)

## Kennst du schon das Organspende-Register?

In dem zentralen elektronischen Verzeichnis kannst du per Smartphone oder Computer festhalten, ob du Organe und Gewebe spenden möchtest – und welche.

Der Eintrag ist freiwillig und kostenlos. Du kannst deine Angaben jederzeit ändern und widerrufen.

[organspende-register.de](https://organspende-register.de)

## Faktencheck: Was ist dran an Organspende-Mythen?

Um die Organspende ranken sich noch viele Irrtümer, die eine informierte Entscheidung erschweren. Wir räumen auf mit ein paar Vorurteilen – und zwar im Schnelldurchlauf. Vorweg noch 2 Dinge: Du kannst schriftlich genau festhalten, welche Organe und welches Gewebe, wie Haut, Knochen oder Blutgefäße, du spenden oder nicht spenden möchtest. Diese Entscheidung kannst du jederzeit ändern. Und: Der bisher älteste Organspender Deutschlands war 98 Jahre alt. Bei Organspenden kommt es nicht auf das Alter an, sondern auf den Zustand der Organe. Eine Entscheidung für eine Organspende konnte bisher ab dem 16. Geburtstag festgehalten werden, ein Widerspruch sogar schon ab dem 14. Dafür braucht es kein Einverständnis der Eltern. Und nun zu den Irrtümern:

„Ich bin vorerkrankt, also kann ich nicht spenden.“ Das stimmt nur, wenn bei dir eine unheilbare Infektion, z. B. Tollwut oder die Creutzfeld-Jakob-Krankheit, eine bösartige Tumorerkrankung oder eine HIV-Infektion festgestellt wurde. Bei allen anderen Erkrankungen entscheiden die Ärzt\*innen, ob du als Spender\*in infrage kommst.

„Ich werde im Notfall nicht gerettet, wenn ich Organspender\*in bin.“ Auch wenn derzeit mehr Menschen auf eine Organspende warten, als Organe verfügbar sind, ist diese Sorge unbegründet. In Deutschland ist der Ablauf einer Organspende über das Transplantationsgesetz geregelt. Damit es zu einer Spende kommt, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein, z. B. die aktive Zustimmung zu Lebzeiten und der Tod durch einen Hirnstillstand. Die Ärzt\*innen, die dich im Notfall behandeln, dürfen nichts mit einer potenziellen Organspende zu tun haben. Damit es nicht zu Interessenkonflikten kommt, sind jeweils andere Ärzt\*innen für Notfallbehandlung, Hirntoddiagnostik, Organentnahme und Transplantation zuständig.

„Nach einer Organspende kann sich meine Familie nicht mehr von mir bzw. meinem toten Körper verabschieden.“ Deine Familie kann sich sowohl vor als auch nach der Operation von dir verabschieden. Die Operation läuft genauso ab wie bei einem noch lebenden Menschen. Alle Wunden werden verschlossen, sodass die Person zum Abschied aufgebahrt werden kann. Verabschiedung und Bestattung sind ganz normal möglich.

„Organtransplantationen haben keine guten Erfolgsquoten.“ Organtransplantationen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stark weiterentwickelt. Bei dem am meisten gespendeten Organ, der Niere, funktionieren 5 Jahre nach der Operation noch 75 % der transplantierten Organe.

## Wie entscheidest du dich?

Fassen wir noch mal zusammen: Der Ablauf einer Organspende ist in Deutschland streng geregelt. Ein Interessenkonflikt der Ärztinnen und Ärzte ist damit ausgeschlossen. Jedes Jahr werden deutlich mehr Organe benötigt, als gespendet werden, und jedes Jahr versterben deswegen mehrere 100 Menschen. Du kannst deine Entscheidung jederzeit ändern – egal ob Widerrufslösung oder nicht. Also, wie entscheidest du dich?

Man geht ins Krankenhaus und wartet. Entweder auf die Spende – oder den Tod.“ Franziska Bleis ist 37 Jahre alt, Mutter einer 7-jährigen Tochter, als sie 2019 nach einer scheinbar harmlosen Erkältung eine schwere Herzmuskelentzündung entwickelt. Die schädigt ihr Herz so stark, dass sie beinahe stirbt. Nach einem 1. Herzstillstand und der darauffolgenden Diagnose dauert es 3 Jahre, bis sie im März 2022 nach langem Warten endlich die erlösende Nachricht erhält: Sie bekommt ein Spenderherz – und darf weiterleben.

„Ich habe immer gedacht, dass ich sowas nicht brauche. Dass ich eher in die Situation kommen könnte, ein Organ zu spenden“, erinnert sich Franziska an die Zeit vor der Transplantation. „Stattdessen bin ich aus völliger Gesundheit, ohne jegliche Vorerkrankungen, durch eine Erkältung schwer herzkrank geworden.“ Mit dramatischen Folgen: Ein Leben ohne Spenderorgan ist für sie nicht mehr möglich.

Die Erkältung, mit der alles begann, hält sich hartnäckig. Nach 2 Wochen kann Franziska nicht mal mehr eine Treppe hochgehen. Ihr Mann bringt sie ins Krankenhaus. Als der Satz „Wir glauben, es ist Ihr Herz“ fällt, kann Franziska es kaum glauben. Als Mitarbeiterin der Kardiologie der Berliner Charité wusste sie schließlich genau, wie sie sich um ihr Herz zu kümmern hatte. Dachte sie.

Heute sagt sie: „Das ist mein Herz. Und ich hätte niemals gedacht, dass es sich wirklich mal so anfühlt, dass ich wieder so fit bin und mich so gut und energiegeladen fühle.“ Mittlerweile lebt Franziska wieder einen ganz normalen Alltag. Für sie ist die Transplantation ein Wunder, das sich noch immer surreal anfühlt und ihr eine Gänsehaut beschert, wenn sie darüber nachdenkt. „Was die Medizin und die Pharmazie möglich machen, wodurch ich hier sitzen und leben darf ... das ist schon wirklich toll. Das ist ein Wunder“, sagt sie.



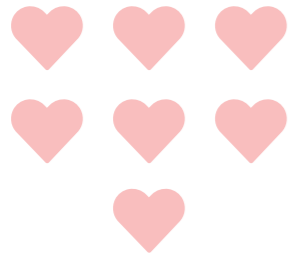
Ihre ganze Geschichte erzählt Franziska in unserem Podcast „Jetzt mal ehrlich“.



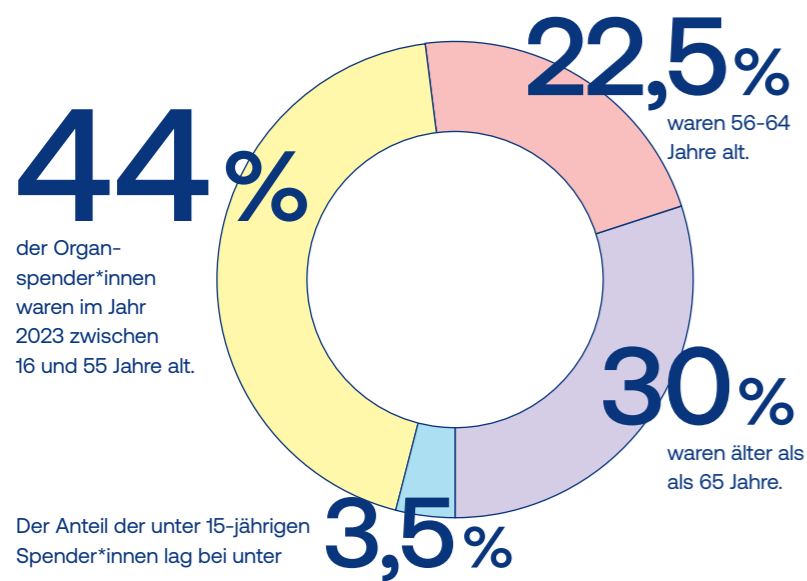
**Franziska Bleis**  
Nach 1 Jahr und 6 Monaten auf der Transplantationswarteliste passiert's: Franziska bekommt ein neues Herz. Ihr altes Leben ist damit vorbei – und ihr neues kann beginnen.

„Es ist ein Wunder: Da hat ein fremder Mensch nach seinem Tod sein Organ an mich weitergegeben – und ich darf damit leben.“

Bis zu 7 Leben



kann eine einzige Organspenderin bzw. ein einziger Organspender theoretisch retten.



11,4

Organspender\*innen kommen auf 1 Mio. Einwohner\*innen in Deutschland. Im Jahr 2023 gab es bundesweit 965 Organspender\*innen. Das sind 11 % mehr als im Vorjahr.

85 von 100

Nieren funktionieren 1 Jahr nach der Transplantation noch. Nach 5 Jahren arbeiten noch 75 von 100 Spendernieren.

Quellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsche Stiftung Organtransplantation

Die Regeln, wer auf die Warteliste für ein Spenderorgan gesetzt wird, sind streng. Entscheidend sind u. a. die Erfolgsaussichten, die Notwendigkeit und der gesundheitliche Allgemeinzustand der Patientin bzw. des Patienten. Zusätzlich gibt es für jedes Organ individuelle Bedingungen, die erfüllt sein müssen.

Die Deutsche Stiftung Organtransplantation unterstützt Krankenhäuser bei der Organspende. Mit Fortbildungen – aber auch direkt vor Ort.

„Es stehen über 8.500 Patient\*innen auf der Warteliste. Dem stehen nur gut 3.000 transplantierte Organe gegenüber.“

**Dr. Ingo Meisenburg, warum ist Organspende eigentlich so wichtig?**

Ein menschliches Organ kann nichts so gut ersetzen wie ein anderes menschliches Organ. Es gibt zwar einige technische Organersatzverfahren, z. B. die Dialyse, die man über Jahre nutzen kann. Es gibt aber auch Organe, die nicht so einfach zu ersetzen sind. Dazu gehören das Herz, die Lunge



Dr. med. Ingo Meisenburg  
Koordinator Deutsche Stiftung Organtransplantation  
und Facharzt für Allgemeinchirurgie

und die Leber. Hier hilft eine mechanische Ersatztherapie nur wenige Tage bis Wochen, bis die Patientin bzw. der Patient möglicherweise verstirbt.

**Welche Arten von Organspende gibt es?**

In Deutschland gibt es 2 Modelle: Bei der Lebendspende können Angehörige oder Freund\*innen eine Niere oder Teile der Leber spenden. Die postmortale Organspende findet nach dem Hirntod eines Menschen statt. Das ist in Deutschland ein sehr seltener Fall. Deshalb ist die Organspende in deutschen Krankenhäusern generell ein seltenes Ereignis.

**Wie lange muss man auf ein Organ warten?**

Das ist ganz unterschiedlich. Bei der Niere beträgt die durchschnittliche Wartezeit z. B. über 8 Jahre. Jedes Jahr versterben mehrere 100 Menschen, weil sie auf ein Organ warten und keines bekommen. Das Schlimme daran ist der große Abstand zwischen den benötigten und den tatsächlich verfügbaren Organen.

**Stimmt es, dass man als Organspender\*in im Zweifel nicht optimal versorgt wird?**

Ganz klar: nein! Für jedes Krankenhaus steht die Behandlung und die Rettung der Patientin bzw. des Patienten an oberster Stelle. Das ist oberstes Gebot. Die Organspende ist eine Option, die sich am Lebensende vielleicht in bestimmten Situationen ergibt. Und diese Frage muss dann gestellt werden. Deswegen kann man sagen, dass diese Sorge unbegründet ist.

# Dürfen wir vorstellen?

## Hi, LipoAlly!

Chronische Erkrankungen wie Lipödem können zur Belastungsprobe werden, wenn die passende Unterstützung fehlt. Wir finden: Betroffene haben ein innovatives Versorgungsmodell verdient. Deswegen gibt es jetzt LipoAlly.

Lipo ... was? Okay, ganz von vorn: LipoAlly ist der Name des digitalen Versorgungsprogramms, das sich aus den Wörtern Lipödem und Ally, das englische Wort für Verbündete\*r, zusammensetzt. Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die fast ausschließlich Frauen betrifft und häufig unerkannt bleibt. Symptome sind eine unkontrollierte Fettvermehrung vor allem an Beinen, Hüften und Po, die Schmerzen verursacht und zu einer erhöhten Druckempfindlichkeit führen kann. Das grenzt sie von einer gewöhnlichen Adipositas ab.

### Deine digitale Unterstützung bei Lipödem

Du hast Lipödem oder den Verdacht, es zu haben? Dann weißt du vielleicht, dass es langwierig sein kann, an Facharzttermine zu kommen. Mit der App LipoAlly erhältst du in dieser Zeit und auch danach die Unterstützung, die du brauchst. Sie bietet einen einzigartigen und ganzheitlichen Ansatz, der eine Lücke in der Lipödem-Versorgung schließt.

LipoAlly wurde speziell entwickelt, um dich nach oder auf dem Weg zu der Diagnose Lipödem über einen Zeitraum von 12 Monaten mit Informationen und Therapiemethoden zu begleiten. Das Ziel: deine Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. LipoAlly hilft dir dabei, Symptome zu lindern und durch Selbstmanagement die körperliche und mentale Belastung zu verringern.

In der App findest du:

- Wissenschaftlich fundierte Infos rund um das Krankheitsbild Lipödem, Therapieoptionen und bewährte Praktiken
- Symptom- und Therapie-Tracking für gezielte Anpassungen in deiner Therapie
- Videobasierte Schulungen zu den Themen Bewegung, mentale Gesundheit und Achtsamkeit inkl. Techniken zur Symptomlinderung
- Kontinuierliche Begleitung und digitale Unterstützung, die dich motiviert und informiert

### → Achtung → Download → Los!

Du brauchst ein Smartphone oder Tablet, deine E-Mail-Adresse, eine Telefonnummer sowie deine Pronova BKK-Versicherungsnummer, und schon kann's losgehen.



# Pollen im Anflug

Hatschi! Huch, geht's schon wieder los? Mit diesen Tipps und Tricks atmen Betroffene von Heuschnupfen oder allergischem Asthma auf.

Starten wir mit den altbewährten Klassikern zur Linderung der Pollenallergie: Eine abendliche Dusche befreit Haut und Haare von Pollen, die es sich tagsüber unbemerkt auf dir bequem gemacht haben. Wenn du dich nachts nicht im Blütenstaub wälzt, stehen deine Chancen gut, am nächsten Morgen ohne Triefnase und juckende Augen in den Tag zu starten. Zusätzlich kannst du regelmäßig – ca. 1x pro Woche – deine Bettwäsche wechseln. Trockne gewaschene Wäsche drinnen und nicht im Freien. Das verhindert, dass sich Pollen in der frischen Wäsche absetzen. Staubsaugen mit einem HEPA-Filter befreit deine restliche Wohnung, inkl. Möbel und Teppiche, von Pollen.

Und bei allergischem Asthma? Auch hier haben wir ein paar handfeste Tipps: Mit regelmäßiger Bewegung stärkst du dein Herz und deine Lunge. Das lässt dich besser durchatmen. Spezielle Atemübungen wie die Lippenbremse helfen dir, bei einem Asthmaanfall leichter zu atmen. Hol dafür durch die Nase tief Luft und lass diese durch die leicht gespitzten Lippen entweichen. Wundermittel Ingwer: die gesunde Knolle wirkt im Wasser oder als Tee entzündungshemmend für deine Atemwege.

# 12 Mio.

Deutsche haben Heuschnupfen. Etwa 6-8,5 Mio. sind an allergischem Asthma erkrankt.

Quellen: Robert Koch-Institut, Helmholtz Zentrum München

Kreuzallergien? Das kannst du tun: [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



### Lass dich testen

Bemerkst du bei dir Symptome, die auf eine Allergie hindeuten könnten, lässt du das am besten fachärztlich abklären. Ggf. kommt für dich ein Allergietest infrage, dessen Kosten wir gern übernehmen.

### Hilfe bei Asthma bronchiale

Mit Asthma ist es nicht immer leicht, einfach mal tief durchzuatmen. Unser Disease-Management-Programm (DMP) ist dein kleiner Alltagshelfer mit großer Wirkung und ermöglicht dir eine verbesserte Behandlung mit neuesten medizinischen Erkenntnissen. Hier findest du alle Vorteile des Gesundheitsprogramms und weiterführende Infos: [pronovabkk.de/asthma](https://pronovabkk.de/asthma)



Schlaf gut,  
träum sanft

Ein Blick in deutsche Schlafzimmer

## Schlaf unter der Lupe: So (gut) schlummern wir Deutschen

Die meisten Deutschen haben einen gesunden Schlaf und fühlen sich morgens erholt. Das zeigt die neue Pronova BKK-Schlafstudie 2024. Trotzdem sind Ein- und Durchschlafprobleme keine Seltenheit. Unser Beratungsarzt Dr. med. Gerd Herold stellt die wichtigsten Ergebnisse vor.

**Herr Dr. Herold, laut unserer Schlafstudie haben 30 % der Deutschen Einschlafprobleme. Was sind die häufigsten Gründe dafür?**

Es gibt viele Ursachen. Stress, belastende Gedanken oder ein volles Abendprogramm, das zu wenig Zeit zum Entspannen lässt. Oft spielt auch ein hoher Medienkonsum eine Rolle – sei es das Handy oder zu spannende Filme vor dem Schlafengehen. Das Gedankenkarussell kommt nicht zur Ruhe, sondern bleibt aktiv.

**Haben Sie Tipps, um abends besser zur Ruhe zu kommen?**

Eine feste Schlafenszeit und beruhigende Rituale wie ein Buch lesen, den Tag Revue passieren lassen, Atemübungen oder ein Getränk zur Entspannung können helfen. Ich empfehle auch, spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen auf schwere Mahlzeiten und Alkohol zu verzichten. Ein kühler, abgedunkelter Raum schafft zusätzlich eine entspannte Atmosphäre.

**29 % der Befragten greifen zu pflanzlichen Schlafmitteln. Warum sind diese Mittel so beliebt?**

Pflanzliche Mittel wie Baldrian, Passionsblume oder Melisse können das Einschlafen unterstützen. Sie sind zudem gut verträglich und machen nicht abhängig.

**Mehr als jede\*r 4. greift zu melatoninhaltigen Schlafmitteln. Wie bewerten Sie dieses Ergebnis?**

Ich bin ehrlich gesagt kein Befürworter von melatoninhaltigen Schlafmitteln. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Die Einnahme kann zu morgendlicher Benommenheit, verringerter Aufmerksamkeit oder verlängerten Reaktionszeiten führen. Deshalb sollte mit ihnen vorsichtig umgegangen werden.

**Mehr als jede\*r 5. nimmt verschreibungspflichtige Schlafmittel ein. Was sollten Betroffene bei der Einnahme beachten?**

Verschreibungspflichtige Schlafmittel sind eine ernst zu nehmende Maßnahme und sollten nur gezielt eingesetzt werden. Diese Medikamente sind zwar wirksam bei Schlafstörungen, bergen aber ein hohes Abhängigkeitsrisiko, vor allem wenn sie über mehrere Wochen eingenommen werden. Sie sollten daher – wenn überhaupt – nur kurze Zeit und unter ärztlicher Aufsicht verabreicht werden. →



**Dr. med. Gerd Herold**  
Arzt für Innere Medizin, Arbeitsmedizin  
sowie Umweltmedizin und Beratungsarzt  
der Pronova BKK

**In der Generation Z ist der Anteil derer, die Schlafmittel einnehmen, mit fast 60 % am höchsten. Nehmen junge Erwachsene die Präparate zu leichtfertig ein?**

Die Ergebnisse deuten darauf hin. Gerade in der Gen Z dürften Stress und eine intensive Nutzung digitaler Medien zu Schlafproblemen führen. Dann wird schnell zu einem Präparat gegriffen, ohne über mögliche Risiken nachzudenken. Es wäre daher wichtig, junge Erwachsene besser über gesunde Schlafgewohnheiten und Alternativen zu Medikamenten zu informieren.

**Kommen wir zu einem anderen Thema: Schnarchen wird oft als Störfaktor in Partnerschaften genannt. Was hilft am besten?**

Die beste Strategie ist es, auf der Seite zu schlafen, auf Alkohol zu verzichten und nicht übermüdet ins Bett zu gehen. Bei starkem Schnarchen oder Atemaussetzern sollte ein Arzt aufgesucht werden.

**Die Studie zeigt, dass knapp 40 % der Frauen ohne Partner oder Partnerin im Bett besser schlafen. Gibt es dafür eine Erklärung?**

Frauen reagieren oft sensibler auf Störgeräusche wie Schnarchen oder Bewegungen. Manche Paare entscheiden sich daher für getrennte Schlafzimmer, um die Schlafqualität zu verbessern. Wichtig ist, eine Lösung zu finden, die beide zufrieden stellt.

**Fast die Hälfte der Befragten berichtet von unterschiedlichen Schlafrhythmen mit ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner. Wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus?**

Unterschiedliche Schlafrhythmen können problematisch sein, wenn der Schlaf einer Person durch die andere regelmäßig gestört wird, etwa wenn der Wecker der einen um 5 Uhr klingelt, während der andere länger schlafen könnte. Solche Unterbrechungen summieren sich, führen zu Müdigkeit und Leistungsabfall und können auf Dauer sogar Schlafstörungen auslösen.

 Hier geht's zu allen Ergebnissen unserer Schlafstudie 2024: [pronovabkk.de/schlafstudie2024](https://pronovabkk.de/schlafstudie2024)

**7 h** schlafen die Deutschen im Durchschnitt pro Nacht. Am Wochenende sind es knapp 8 h.

**4 von 7**

In knapp 4 von 7 Nächten wird unser Schlaf unterbrochen. Pro Nacht wachen wir im Durchschnitt 1,7x auf, etwa jede\*r 5. mehr als 3x. Die Gründe: Toilettengänge (57 %), Sorgen, Stress und unerledigte Aufgaben (22 %), Frieren oder Schwitzen (22 %), Geräusche von der Partnerin bzw. dem Partner (14 %), Hunger oder Durst (13 %) und Alpträume (12 %).

**1/4**

der Bevölkerung nimmt verschreibungspflichtige Schlafmittel ein. 4 von 10 Deutschen nutzen rezeptfreie Medikamente oder andere Mittel zur Unterstützung des Schlafs. Besonders 18- bis 29-Jährige greifen zu Einschlafhilfen.

## Keleya-App



Hey, du wirst bald Mama? Dann kommt hier eine Herzensempfehlung von uns:

Die Keleya-App ist deine digitale Begleiterin vor und nach der Geburt. Sie führt dich durch 40 aufregende Schwangerschaftswochen und zeigt dir die Entwicklung deines Babys. Mit uns bekommst du Zugang zur Premium-Version der App und damit zu Schwangerschaftsübungen, Workouts, Yoga, Pilates und Meditationen. So bleibst du fit und gewinnst Kraft für die bevorstehende Geburt. Gesunde Rezepte, Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden, eine tägliche digitale Hebammen-Sprechstunde und Live-Sessions mit Expert\*innen zu Themen wie Stillen und vieles mehr warten ebenfalls auf dich. Keleya wurde gemeinsam mit Hebammen und Gynäkolog\*innen entwickelt.

Wir wünschen dir eine wundervolle Zeit – mit Baby im Bauch und Liebe im Herz! Hier kannst du dir die kostenlose App mit nur ein paar Klicks herunterladen:

[pronovabkk.de/keleya](https://pronovabkk.de/keleya)

## Immer up to date



Kurze Frage: Hast du eigentlich schon unseren Newsletter abonniert? Durch deine Anmeldung bekommst du nicht nur die aktuellen Ausgaben unseres Online-Magazins sofort nach Erscheinen zugeschickt, sondern auch Infos rund um Zusatzleistungen, Ernährung und Rezepte, Sport und Fitness, Job und Karriere, Lifestyle und Familie. Das passende Themenpaket kannst du ganz nach deinen Bedürfnissen und Interessen selbst zusammenstellen. Ganz einfach – und natürlich kostenfrei.



Jetzt den Pronova BKK-Newsletter abonnieren:

## Jetzt mal ehrlich 3.0

Keine Lust auf Smalltalk? Wir auch nicht: Deswegen geht Mitte März unser Realtalk-Podcast „Jetzt mal ehrlich“ in die nächste Runde. In den neuen Folgen der 3. Staffel nehmen wir auch diesmal kein Blatt vor den Mund. Ungeschönt ehrlich sprechen Betroffene und Expert\*innen über ihre persönlichen Geschichten.



Also, hör mal rein. Überall da, wo es Podcasts gibt.



Du stehst nicht so auf Podcasts? Hier kannst du dir die Folgen anschauen: [youtube.com/pronovabkk](https://youtube.com/pronovabkk)



## Weiter geht's online

Für alle, die es noch nicht wussten oder mal eine Ausgabe verlegt haben: Alle Artikel aus unseren Pronova BKK-Magazinen findest du auch online. Und noch mehr. Vielleicht sind dir die kleinen Smartphone-Icons im Heft schon aufgefallen? Genau, diese hier:

 Hier geht's zur Mediathek: [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

Sie zeigen an, dass in unserem Online-Magazin weitere Inhalte zum Thema für dich bereitstehen.



# 8

## einfache Übungen für deinen gesunden Rücken

Am 15. März ist Tag der Rücken-gesundheit. Ein guter Anlass, um mal wieder etwas für deinen Rücken zu tun, oder? Einfach Poster herausrennen, in Sichtweite aufhängen, Übungen in den Alltag einbauen, fertig!

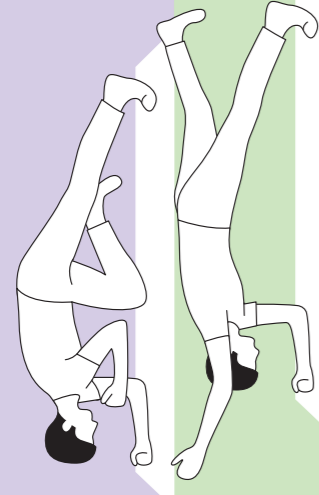


### 1 Schwimmer

#### Beanspruchte Muskulatur:

#### Rücken und Gesäß

- In der Bauchlage sind Arme und Beine schulterbreit ausgestreckt und werden gleichzeitig angehoben.
- Die Handflächen zeigen zueinander, die Zehenspitzen sind gestreckt.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, mit dem Blick zum Boden.
- Arme und Beine werden zeitgleich in kleinen diagonalen Paddel-Schlägen bewegt.



### 3 Unterarmstütz mit diagonaler Arm-/Beinbewegung

#### Beanspruchte Muskulatur: Bauch und Rumpf sowie Schulter und Gesäß

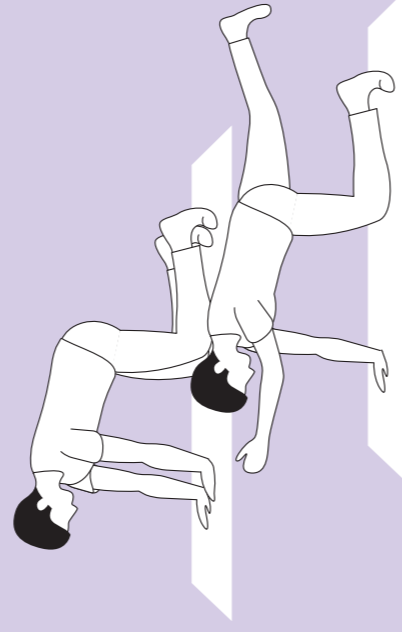
- Im Unterarmstütz diagonal Arm und Bein zusammenziehen und wieder absetzen.
- Achtung: Bauchspannung beibehalten, um nicht zur Seite zu kippen!

### 2

#### Vierfüßlerstand mit diagonaler Arm-/Beinbewegung

#### Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken und Rumpf sowie Schulter und Gesäß

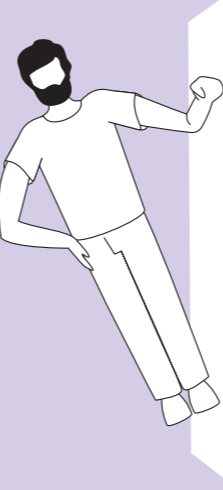
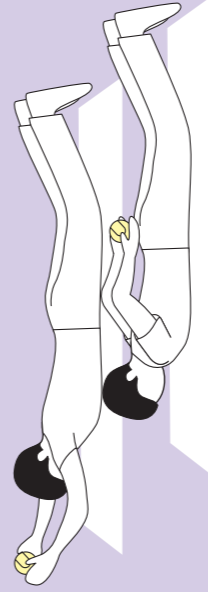
- Im Vierfüßlerstand diagonal Arm und Bein gestreckt anheben.
- Ellenbogen und Knie treffen sich unter der Körpermitte.
- Arm und Bein wieder strecken und kurz in der Endposition halten.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, mit dem Blick zum Boden.
- Achte auf eine langsame Übungsausführung!



### 4 Superman mit Tennisball

#### Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken sowie Schultern und Gesäß

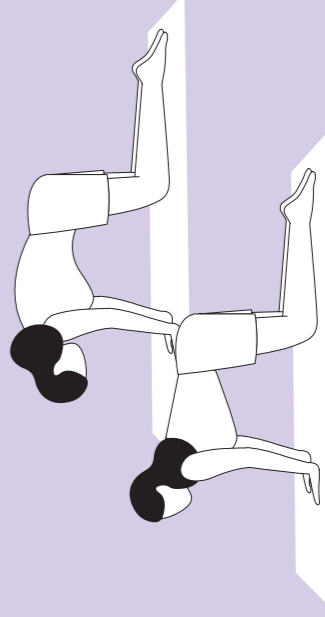
- In Bauchlage den Oberkörper anheben und mit gestreckten Armen einen Ball vor den Kopf halten.
- Führt den gestreckten Arm seitlich nach hinten und nimm den Ball über dem Gesäß in die linke Hand.
- Führt dann den gestreckten linken Arm mit dem Ball seitlich wieder nach vorne. Lass den Ball mehrmals kreisen.
- Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, der Blick bleibt zum Boden gerichtet.



### 5 Seitstütz

#### Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch sowie Rumpf, Schultern und Beine

- In Seitenlage auf einem Unterarm abstützen, wobei sich der Ellenbogen unter dem Schultergelenk befindet.
- Die Füße liegen aufeinander.
- Die Hüfte anheben, sodass der Körper von Fuß bis Kopf eine gerade Linie bildet.



### 7 Katze-Kuh

#### Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken

- Im Vierfüßlerstand: die Arme sind leicht gebeugt und unter den Schultern aufgestellt.
- Langsamer Wechsel zwischen einem leichten Hohlkreuz (Becken nach vorne kippen) und einem Rundrücken (Becken nach hinten kippen).
- Die Bewegung erfolgt nur über das Becken.
- Der Kopf wird langsam mitbewegt, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.

### 6 Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen

#### Beanspruchte Muskulatur: Gesäß

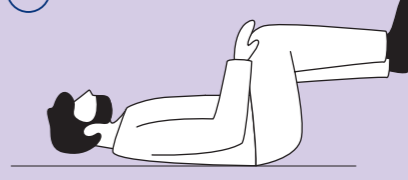
- In Rückenlage mit aufgestellten Beinen das linke Fußgelenk auf den rechten Oberschenkel ablegen, das linke Knie zeigt nach außen.
- Mit beiden Händen den rechten Oberschenkel umfassen.
- Zieh nun das rechte Bein so weit wie möglich zum Oberkörper heran, bis eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur spürbar ist.



### 8 Wandsitz

#### Beanspruchte Muskulatur: Beine und Gesäß

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen und in die Knie gehen, bis die Beine einen 90°-Winkel haben.
- So lange wie möglich halten.
- Danach wieder in den Stand hochdrücken.





Ein

Anlass

zum Umdenken?

Fasten – für Körper und Geist

Manche tun es, um sich auf ihren Glauben zu konzentrieren, andere aus gesundheitlichen Gründen: Fastest du dieses Jahr mit?

**K**urzum: Jede\*r fastet anders. Die Effekte für Körper und Seele sind jedoch ähnlich. Egal ob du ganz klassisch eine Zeit lang komplett auf feste Nahrung verzichtest, oder versuchst, dir ein Laster abzugewöhnen. Zucker, Zigaretten, Alkohol ... Was wäre es bei dir?

**Neustart für deinen Stoffwechsel**

Dass wir tagelang ohne Nahrung überleben können, ist ein Überbleibsel der Evolution. Während längerer Fastenzeiten zieht unser Körper seine Energie nicht mehr aus der Nahrung, sondern aus körpereigenen Fettreserven. Das ist ein super Startschuss für Ernährungsumstellungen oder um ernährungsbedingte Entzündungen im Körper zu lindern. Aber denk dran: Kilos, die beim Fasten purzeln, hast du schnell wieder drauf, wenn du deine Essgewohnheiten nicht langfristig umstellst. Warum der Verzicht von Zucker, Alkohol und / oder Nikotin sich positiv auf deine Gesundheit auswirkt, erklärt sich von selbst.

**Achtsam gegen schlechte Angewohnheiten**

Die 1. Tage ohne feste Nahrung bedeuten für deinen Körper erst einmal Stress. Durch den Adrenalin-schub fühlst du dich wach und voller Energie. Aber nicht vergessen: Dein Körper befindet sich im Reservemodus und versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Gönn dir also Ruhepausen. Nach und nach werden auch andere Botenstoffe verstärkt produziert: Endorphin und Dopamin sorgen für gute Stimmung. Zudem erlebst du: Ich habe Kontrolle über mein Verlangen nach Essen. Du wirst achtsamer – und das hat positive Auswirkungen auf deine Psyche und hilft dir, alte Angewohnheiten zu durchbrechen.

**Mach ich's – ja oder nein?**

Du solltest immer nur fasten, wenn du dich auch danach fühlst. Vor allem bei religiösem Fasten kann der Druck ganz schön groß sein, mitzumachen und durchzuhalten. Sei ehrlich mit dir selbst: Tut Fasten dir wirklich gut? Wenn du dich nur quälst, ist Fasten alles andere als gesund für deine Psyche. Und das überwiegt dann auch die körperlichen Vorteile.

Und was ist mit Basenfasten? [magazin.pronovabkk.de](http://magazin.pronovabkk.de)



**3 Fragen an Sandra Hambloch-Dick, Ökotrophologin bei der Pronova BKK**

**Gefühlt fastet mein ganzes Umfeld. Ist es okay, wenn ich nicht faste?**

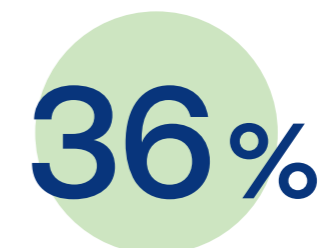
Absolut. Fasten ist kein Muss. Stell dir die Frage, warum du fasten möchtest und was es für dich zu einem Mehrwert macht. Wenn dich Fasten stresst, dann lass es.

**Wie halte ich den Verzicht beim Fasten durch?**

Es gibt kein Patentrezept. Einige lenken sich ab, andere kauen Kaugummi, während manche kaum Probleme mit dem Verzicht haben. Für einige wäre ein allgemein umsichtiger Umgang mit dem Essen die entspanntere Alternative zum Komplettverzicht.

**Stichwort Mikrobiom: Was macht Fasten mit unserem Darm?**

Fasten kann die Zusammensetzung der Darmflora positiv verändern und so entzündungshemmend wirken. Wie lange der Effekt anhält, muss aber noch genauer untersucht werden.



der Deutschen möchten im Jahr 2025 digital fasten. Im Durchschnitt soll die digitale Auszeit, in der auf digitale Medien oder Geräte verzichtet wird, 6 Tage andauern.

Quelle: Bitkom e. V.



**Mythos: Giftstoffe und Schlacken**

Auch wenn man es immer mal wieder hört: Dein Körper scheidet durch das Fasten keine Giftstoffe aus. In der Regel schaffen es Leber, Niere, Darm und Haut ganz gut, sich von Schadstoffen zu befreien. Die sogenannten Schlacken, die man beim Detox angeblich loswerden soll, gibt es ebenfalls nicht.

# Bekanntmachungen

## Satzungsänderungen

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat jeweils mit Bescheid vom 10. Dezember 2024 den 32. Nachtrag und den 33. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

**§ 10 Satz 2:**  
Kassenindividueller Zusatzbeitragssatz

**§ 6 der Anlage zu § 29:**  
Erstattungsanspruch bei Aufwendungen aus Anlass der Mutterschaft (U2)

**§ 8 Absatz I der Anlage zu § 29:**  
Umlagesatz für das Umlageverfahren U1

**§ 8 Absatz II der Anlage zu § 29:**  
Umlagesatz für das Umlageverfahren U2

Die Änderungen der Satzung treten am 1. Januar 2025 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de) einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK zugesandt.

Ludwigshafen, 20. Dezember 2024  
Der Vorstand  
gez. Kaiser



Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 6. August 2024 den 31. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

**§ 27: Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten der Versicherten (§ 65a Abs. 1 und Abs. 1a SGB V)**

**Anlage zu § 27 Absatz V der Satzung:**  
Katalog der im Rahmen von § 27 Absatz V der Satzung bezuschungsfähigen Versicherungen

Die Änderung der Satzung tritt am 1. Januar 2025 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de) einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK zugesandt.

Ludwigshafen, 25. November 2024  
Der Vorstand  
gez. Kaiser

**Unser Zusatzbeitragssatz ab dem 01. Januar 2025**

Die Ausgaben im Gesundheitswesen werden dieses Jahr in Milliardenhöhe steigen. Diese Mehrkosten müssen von den Krankenkassen getragen werden. Deswegen passen wir unseren Zusatzbeitragssatz ab dem 1. Januar 2025 um 0,8 Prozentpunkte auf 3,2 % an.



**Unser Kundenservice:**  
**E-Mail** [service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)  
**Telefon** 0621 53391 - 1000  
**Fax** 0621 53391 - 7000  
 Weitere Serviceangebote findest du unter: [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de)

**Pronova BKK – Magazin**

**Herausgeberin:**  
 Pronova BKK  
 Redaktion Magazin  
 Horst-Henning-Platz 1  
 51373 Leverkusen  
 Telefon 0621 53391-1000  
[magazin@pronovabkk.de](mailto:magazin@pronovabkk.de)  
[magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

**Verantwortlich:** Stefanie Möbius (V.i.S.d.P.)  
**Redaktionsleitung:** Talena Zatrieb  
**Realisation:**  
 TERRITORY GmbH  
 Carl-Bertelsmann-Straße 33  
 33311 Gütersloh  
[territory.de](https://territory.de)

**Chefredaktion:** Anika Schubert  
**Artdirektion / Illustration:**  
 Jennifer Bonk, Georg Gorontzi  
**Redaktion:** Nele Bruns, Ann-Christin Meermeier, Melanie Rossbach  
**Grafik:** Monika Krüger  
**Projektmanagement:**  
 Sophia Marquardt

**Druck:** Bonifatius GmbH, Druck - Buch - Verlag, Paderborn  
 Das Magazin erscheint 2 x jährlich. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweise: Adobe Stock:**  
 Titel + S. 3: VISTA by Westend61;  
 S. 2: Halfpoint; S. 3 + 26: ZHPH Production/Stocksy; S. 11: contrast-werkstatt; S. 22: Liubomir;  
 S. 25: BullRun; **Getty Images:**  
 S. 3 + 12: Boris Jovanovic,  
 S. 18: mixetto, S. 28: Halfpoint Images





In der Ruhe

liegt die

Kraft

Stress, lass nach – entspannter arbeiten, besser leben.

Sie sind gesünder, motivierter, produktiver und glücklicher: Beschäftigte mit einer guten Work-Life-Balance. Doch wie findet man eigentlich mehr Zeit für das, was wichtig ist?

**D**ie Kollegin macht in der Mittagspause einen Spaziergang durch den Park. Der andere setzt seinen Computer zwischen 2 Terminen kurz in den Ruhezustand – und sich selbst auch. Die Schichtleiterin hat ihre Wochenarbeitszeit reduziert, um mehr Zeit für sich und die Familie zu haben. Die Vorstandsetage entscheidet, die Arbeitszeiten flexibler zu gestalten. Der Kollege sagt immer öfter zu Aufgaben „Nein“, die er sonst zusätzlich erledigt hat. Die Chefin schreibt E-Mails nur noch während der Arbeitszeit. Vorbildlich, oder? Diese Beispiele zeigen: Es gibt viele kleine und große Stellschrauben für eine gute Work-Life-Balance, an

denen jede\*r Einzelne drehen kann. Oft sorgen schon neue Gewohnheiten dafür, den Stress rauszunehmen und den (Berufs-)Alltag entspannter zu gestalten. Fast noch wichtiger: Was machen Arbeitgeber\*innen für eine positive Arbeitsatmosphäre und eine gute Work-Life-Balance ihrer Beschäftigten? Für viele junge Leute wird das ein immer wichtigeres Entscheidungskriterium für oder gegen einen Job.

#### Was sind die Folgen von Stress?

Wer im Job ständig zu viel Stress hat, wer zu viel arbeitet und in der Freizeit nicht genug Energie tanken kann, um diesen auszugleichen, wird das früher oder später spüren: An einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischer Müdigkeit, Depressionen und Angstzuständen. An einem schlechten Schlaf und einem erhöhten Konsum von Alkohol und anderen Drogen. Studien zeigen: Eine wöchentliche Arbeitszeit von mehr als 55 Stunden erhöht das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen deutlich.

#### Wie möchten wir in der Zukunft arbeiten?

Zu so einem hohen Pensum ist nicht mehr jede\*r bereit – und das ist nachvollziehbar! Der Generation Z wird oft vorgeworfen, dass ihr Freizeit über alles geht und sie nur schwer mit Stress am Arbeitsplatz umgehen kann. Doch sie ist fast ohne Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben aufgewachsen und lernt jetzt, diese zu ziehen und für sich einzustehen. Schließlich geht es um nicht weniger als ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit.



#### Gemeinsam gegen den Stress!

Wir lassen dich nicht allein! Entdeck die große Auswahl der Pronova BKK an Präventionsangeboten rund um deine physische und psychische Fitness.

Hier erfährst du alles zu Fitness- und Gesundheitskursen sowie Gesundheitsreisen, an deren Kosten wir uns beteiligen:

[pronovabkk.de/praeventionsangebote](https://pronovabkk.de/praeventionsangebote)

# 25%

der Erwerbstätigen fühlen sich psychischen Belastungen ausgesetzt. Vor allem Zeitdruck und Arbeitsüberlastung beeinträchtigen das Wohlbefinden – auch privat.

Quelle: Destatis (2020)

Scan mich



Alles im Gleichgewicht? Finde es mit unserem Work-Life-Balance-Quiz ganz easy heraus.



**Tipps von Patrizia Thamm, Wirtschaftspsychologin und Referentin Gesundheitsförderung bei der Pronova BKK**

#### Bewusst atmen

Eine einfache Atemtechnik zur Entspannung ist die Eins-zu-Zwei-Atmung. Dabei atmen wir einige Minuten lang doppelt so lange aus wie ein. Dadurch entkrampfen wir unwillkürlich und wirken der Anspannung entgegen. Das aktiviert den Vagusnerv, einen Nerv des autonomen Nervensystems, der viele Körperfunktionen herunterfährt, u. a. den Herzschlag. Das Gute daran: Diese Technik können wir jederzeit und überall anwenden, selbst wenn Kolleg\*innen am Arbeitsplatz um uns herum sind.

#### Stressspirale stoppen

Im Zustand von Angst und Sorge ist unser Gehirn nicht in der Lage, auf kluge und kreative Lösungen zu kommen. Dann wird es Zeit, sich aus der angespannten Situation aktiv herauszuholen und z. B. einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Wenn der Kopf schon To-do-Listen wälzt, lohnt es sich, diese Dinge aufzuschreiben und zu sortieren. Das schafft Klarheit.

# Einmal Urlaub, bitte!

## Alles erledigt?

Vor dem Urlaub gibt es so einiges zu organisieren. Unsere Checkliste hilft dir, die wichtigsten Vorbereitungen zu treffen.



• **Sind deine Dokumente aktuell?**

Sind dein Reisepass und Personalausweis noch gültig? Neue Ausweisdokumente beantragst du besser frühzeitig.

• **Dokumente sichern**

Safety first! Speichere Kopien deiner Ausweisdokumente sowie Reise- und Versicherungsunterlagen digital ab.

• **Kontakte für den Notfall**

Notier dir die wichtigsten Telefonnummern: die deiner Bank, deiner Auslandskrankenversicherung und des Auswärtigen Amtes.

Brauchst du medizinischen Rat, kannst du dich in der **TeleClinic** 24/7 von Ärztinnen und Ärzten beraten lassen. Egal in welchem Land und in welcher Zeitzone du gerade bist – ganz easy in wenigen Minuten.

[pronovabkk.de/teleclinic](https://pronovabkk.de/teleclinic)



Flugangst? Das hilft: [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

• **Reiseapotheke**

Schmerzmittel, Medikamente gegen Fieber, Erkältung, Durchfall und Verstopfung sowie Pflaster und Desinfektions-spray sind Must-haves für den Urlaub. Du nimmst regelmäßig Medikamente ein? Auch die gehören natürlich mit ins (Hand-)Gepäck.

• **Impfcheck vor Reiseantritt**

Du informierst dich in deiner Hausarztpraxis über empfohlene **Reiseimpfungen**, wir erstatten 100 % der Kosten für den Impfstoff. Deal?

• **Versicherungsschutz**

Mit der Pronova BKK-Gesundheitskarte hast du in EU-Mitgliedsstaaten, im Europäischen Wirtschaftsraum sowie in der Schweiz Anspruch auf medizinisch notwendige Leistungen.

[pronovabkk.de/reisen](https://pronovabkk.de/reisen)

Zusätzlich immer wichtig: eine zusätzliche Absicherung, z. B. mit einem Auslandsreiseschutz.



# Tu's für dich

und deine Prämie!

Easy z.B.  
**200 €**  
Bonus  
sichern!

Wow, das ist Vorsorge, die sich doppelt lohnt: Du kümmerst dich um deine Gesundheit, wir belohnen dich mit unserem Bonus.

**D**u gehst regelmäßig zur Zahnkontrolle, zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen – und Sport machst du auch? Dann ist unser neuer Bonus perfekt für dich! Ab sofort kannst du noch mehr Gesundheits-Aktivitäten einreichen und wir belohnen das z. B. mit 200 €.

Alle Details findest du auf [pronovabkk.de/bonus-sammeln](https://pronovabkk.de/bonus-sammeln)



So geht's: Mit unserer Pronova BKK-App kannst du ganz bequem jederzeit deinen Bonus pflegen, Nachrichten an uns senden, Post digital erhalten und viele weitere praktische Online-Services nutzen.



Hier geht's zur App:

# Der Doc aus dem Smartphone

Einfach auf dem Sofa bleiben

Arztbesuche zählen nicht gerade zu deinen liebsten Beschäftigungen? Das geht vielen so. Digitale Angebote ersparen dir so manchen Gang in die Praxis, können ihn aber auch nicht immer ersetzen.

Kein lästiger Weg zur Arztpraxis, kein langes Sitzen im Wartezimmer. Einfach vom Sofa aus per Videosprechstunde am Handy eine Diagnose einholen und das E-Rezept digital auf die Gesundheitskarte geschickt bekommen. Telemedizin hat echt viele Vorteile. Gerade wer richtig krank ist, nimmt die digitalen Angebote gern in Anspruch.

#### Effizient von zu Hause aus

Wie in vielen Bereichen schreitet auch im Gesundheitswesen die Digitalisierung voran. Du hast immer mehr Möglichkeiten, dich von zu Hause aus um deine Gesundheit zu kümmern. So gibt es eben nicht

nur die klassische Videosprechstunde, sondern viele Angebote, die dir vielleicht den ein oder anderen Gang zur Ärztin bzw. zum Arzt ersparen. Dazu gehören bspw. Apps, digitale Tagebücher für Betroffene von chronischen Erkrankungen oder sogenannte Wearables, z. B. Fitnessarmbänder. Diese überwachen unter anderem deine Herzfrequenz, deinen Blutzucker oder Blutdruck und registrieren Auffälligkeiten.

Selbst die Videosprechstunde wird nicht mehr nur von Ärzt\*innen angeboten. Physio- und Psychotherapeut\*innen setzen sie zur therapeutischen Begleitung ein. Bspw. kann ein\*e Physiotherapeut\*in

# 30%

ihrer Behandlungen dürfen Ärzt\*innen über Videosprechstunden abhalten. Mehr ist bisher nicht erlaubt. Die Mengenbegrenzung für Telemedizin soll aber aufgehoben werden, um digitale Angebote zu stärken.

per Videoschleife einschätzen, ob du deine Übungen korrekt ausführst. Du kannst sogar eine Psychotherapie per Video absolvieren. Allerdings nur, wenn du deine Therapeutin oder deinen Therapeuten schon kennst. Auch Hebammen, Ergotherapeut\*innen oder Logopäd\*innen können dich per Videosprechstunde beraten und anleiten. →

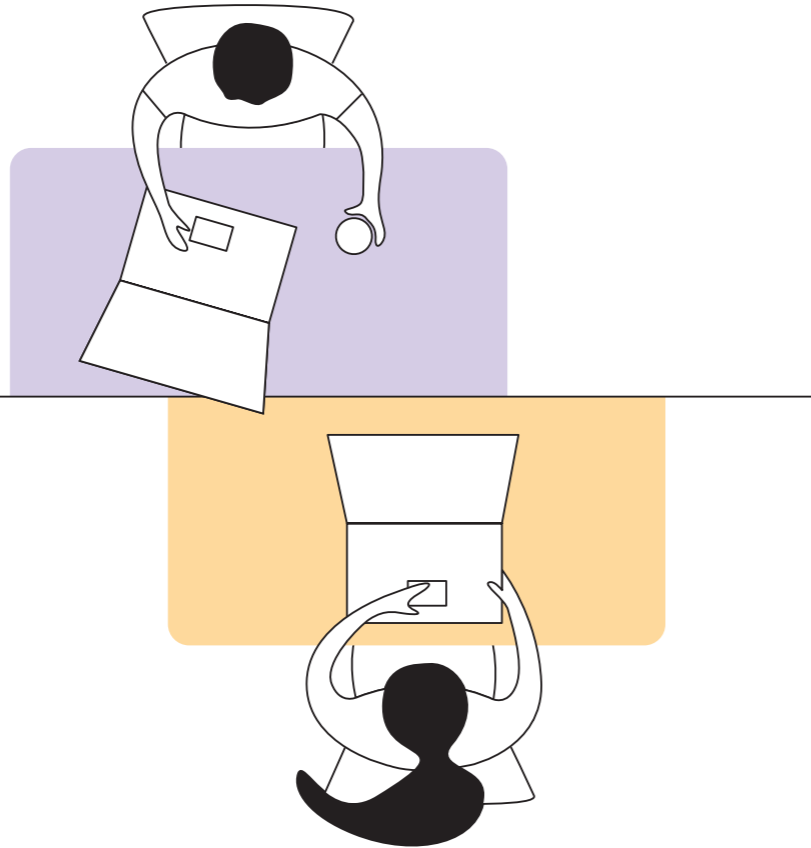


#### Die elektronische Patientenakte (ePA)

Kürzlich wurde die ePA für alle angelegt. In ihr werden alle Infos zu Befunden, Medikationen, Diagnosen und Therapiemaßnahmen gesammelt. Ärzt\*innen, Apotheker\*innen und Therapeut\*innen können so schnell auf alle relevanten Informationen für deine Behandlung zugreifen.

Auch Impfpass und Untersuchungshefte für Kinder können gespeichert werden. Außerdem kannst du mit deiner ePA-App easy E-Rezepte einlösen und auf das Organ-spense-Register zugreifen. Alle Daten sind verschlüsselt gespeichert und jederzeit für dich sichtbar. Medizinischem Fachpersonal ermöglichst du durch das Einstecken der Gesundheitskarte in der Praxis den Zugriff. Natürlich kannst du auch jederzeit den Zugang zu deiner ePA für einzelne Praxen, Krankenhäuser oder Apotheken begrenzen. So behältst du immer die volle Kontrolle.

Übrigens: Wechselst du von einer anderen Krankenkasse zur Pronova BKK, kannst du deine digital befüllte Akte einfach mitnehmen. Unsere App Pronova BKK-ePA kannst du dir gratis herunterladen. [pronovabkk.de/epa](https://pronovabkk.de/epa)



## Unsere digitalen Services

### Pronova BKK-App

Mit unserer App ersparst du dir jede Menge Papierkram. In der App kannst du rund um die Uhr u. a. Rechnungen hochladen, Anträge einreichen, Nachweise für deinen Bonus sammeln und dich über neue Ausgaben unseres Magazins benachrichtigen lassen.

**Einfach registrieren und direkt alle Vorteile nutzen.**

### Pronova BKK-Videoberatung

Per Videoschleife kannst du mit einer Kundenberaterin oder einem Kundenberater zu allen Themen rund um deine Anliegen sprechen.

**Einfach online den Termin vereinbaren.**

### Pronova BKK-Video-Pflegeberatung

Für viele Menschen wird Pflege irgendwann ein Thema. Da wir wissen, wie flexibel etwa Pflegepersonen im Alltag sein müssen, bieten wir unsere Pflegeberatungen vor Ort, telefonisch und auch per Video an.

**Nimm mit uns Kontakt auf, um einen Termin zu vereinbaren.**



Entdeck unsere digitalen Services.

### Schluss mit Versorgungslücken

Fachleute sehen in der Telemedizin großes Potenzial. Gerade in ländlichen Gebieten, in denen du für einen Besuch bei Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen weite Wege zurücklegen musst, können digitale Angebote Aufwände reduzieren und den Zugang zur medizinischen Versorgung erleichtern.

### Ergänzung: ja. Ersatz: nein.

So vielversprechend Telemedizin auch ist: Sie kann den persönlichen Kontakt zu medizinischen Fachpersonen nicht ersetzen, sondern funktioniert eher ergänzend. Eine Videosprechstunde ist vor allem bei leichteren Erkrankungen sinnvoll, oder wenn deine Ärztin oder dein Arzt deinen Heilungsprozess mitverfolgen möchte. Auch die Beurteilung von auffälligen Muttermalen ist z. B. per Telediagnostik möglich. Dazu gibt es bspw. Angebote wie die TeleClinic, über die du auf [pronovabkk.de/teleclinic](https://pronovabkk.de/teleclinic) mehr erfährst. Für komplexere Diagnosen, für die z. B. eine körperliche Untersuchung notwendig ist, reicht ein Videotelefonat nicht aus. Dann braucht dein Gegenüber seine 5 Sinne und womöglich weitere Untersuchungsmethoden.

Ärztinnen und Ärzte dürfen dich übrigens auch per Videosprechstunde krankschreiben. Wenn du in der Praxis bekannt bist, geht das für maximal 7 Tage. Patient\*innen, die noch nicht in der jeweiligen Arztpraxis waren, erhalten die Krankmeldung für höchstens 3 Tage.



Schon gewusst? Kleinkinder können im Jahr bis zu 13 Atemwegsinfektionen bekommen. Das ist anstrengend, aber effektiv: Denn mit jeder Erkältung lernt das Immunsystem dazu.



## Globale Impfziele

Die WHO zeigt sich besorgt über eine zu geringe globale Impfquote. 2023 lag der Anteil der ausreichend gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten geimpften Kinder mit 84 % unter dem Niveau von 2019. Zu den Gründen für diese Entwicklung zählt die WHO u. a. eine gewachsene Impfskepsis seit der Corona-Pandemie und einen erschwerten Zugang zu Impfungen.<sup>1</sup>

# 90%

der Kinder in Deutschland sind geimpft. Insgesamt ist die Impfbereitschaft also hoch. Damit ist auch der Schutz vor teilweise lebensbedrohlichen Kinder- und Infektionskrankheiten gegeben. Allerdings bekommen nicht alle Kinder die 2. Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln. Das schwächt den Impfschutz ab.<sup>2</sup>

# 78%

aller Kinder in Deutschland haben einen aus ärztlicher Sicht „sehr guten“ Gesundheitszustand. Eine Grunderkrankung liegt bei 10 % der Kinder vor, 14 % sind teilweise nicht altersgerecht entwickelt.<sup>3</sup>

Quelle: <sup>1</sup> World Health Organization; <sup>2</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; <sup>3</sup> Nationales Zentrum Frühe Hilfen: Kinder in Deutschland (2022); <sup>4</sup> Statistisches Bundesamt

# 10

Ab der Geburt bis zum Schulalter ist das gelbe U-Heft euer Begleiter wenn es um die Gesundheit eures Kindes geht. Hier werden die Ergebnisse der 10 Früherkennungsuntersuchungen eingetragen, die jedem Kind zustehen.

Mit dem Premium-Gesundheitsprogramm Starke Kids by BKK legen wir kostenlose Extraleistungen für euch drauf: U0, U10 und U11 sowie die J2 zwischen 16 und 17 Jahren.



Und wenn's mal die Erwachsenen trifft? [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



Im Jahr 2023 wurden bundesweit **17.811 Fälle**

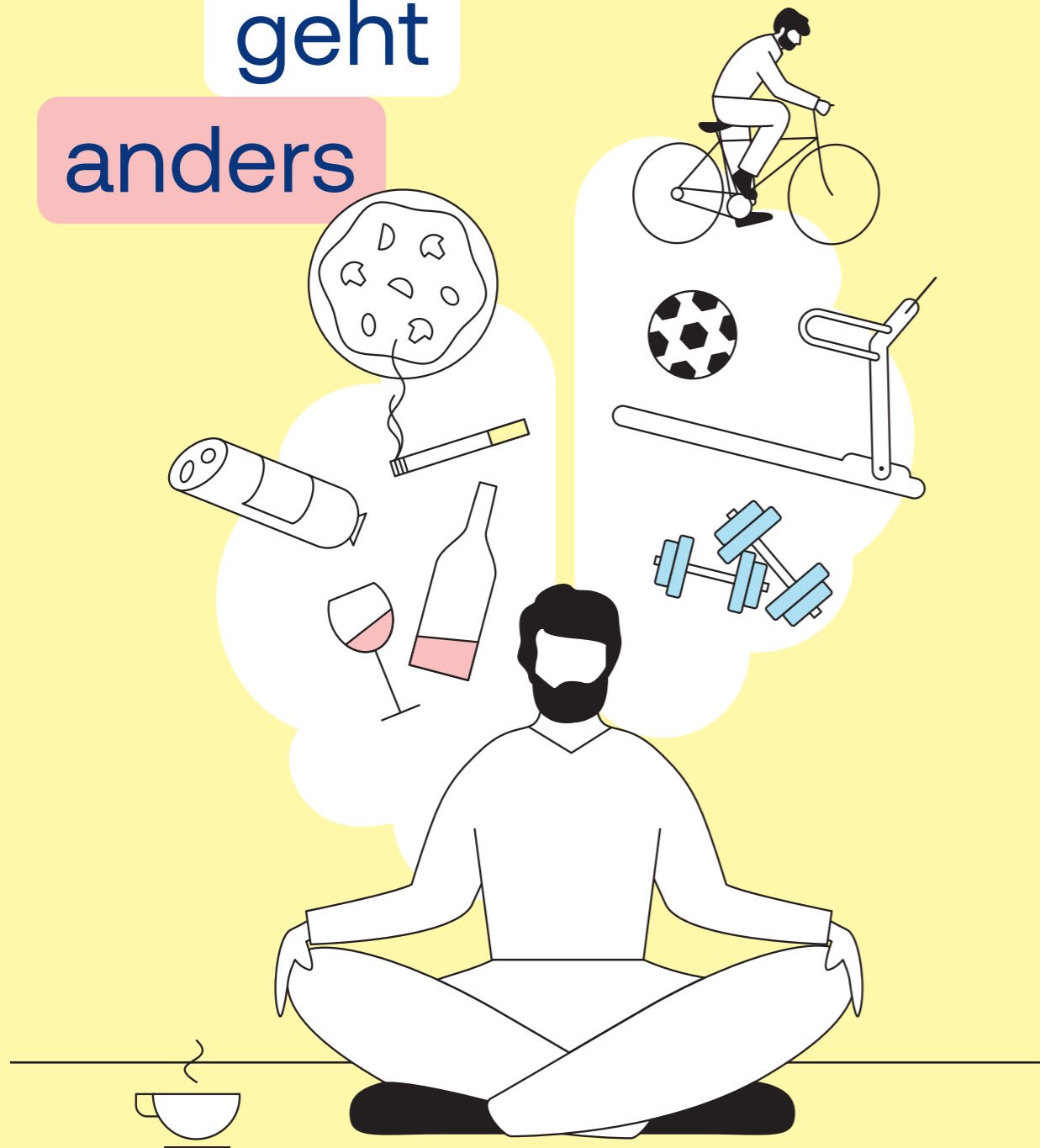
von Windpocken registriert. Die zweithäufigste Kinderkrankheit: Keuchhusten (8.965), dicht gefolgt von Scharlach (8.800). Mumps (599), Meningokokken (254) und Masern (139) kamen seltener vor.<sup>4</sup>

Mehr über Kinderkrankheiten: [pronovabkk.de/kinderkrankheiten](https://pronovabkk.de/kinderkrankheiten)

# Gesundheit

geht

anders



Mit Selbstliebe weg von schlechten Gewohnheiten

Gesundheit geht anders. Das ist die These von Clifford Opoku-Afari, Sportwissenschaftler und Motivations-Coach. Er erklärt, warum es uns so schwerfällt, schlechte Gewohnheiten loszulassen und was dabei helfen kann.

**K**ettenrauchende Herzchirurg\*innen, essgestörte Ernährungsberater\*innen, rüchenschmerzgeplagte Physios. Sie alle hatte Clifford schon einmal vor sich sitzen: „Wir haben kein Erkenntnisproblem. Wir wissen eine ganze Menge über Gesundheit. Trotzdem stellt sich mir immer wieder die spannende Frage: Woran liegt es, dass Menschen das Gelernte nicht umsetzen?“

### Vom Motiv zum Ziel

Jeder Mensch hat Motive und dazu passende Ziele. Hast du Hunger, ist dein Ziel Sättigung. Hast du Stress, ist dein Ziel Entspannung. Bist du einsam, ist dein Ziel Gesellschaft. Motiv und Ziel trennt dann nur noch das passende Verhalten voneinander. Im Fall Hunger / Sättigung wäre das zielführende Verhalten z. B. essen. Und jetzt kommt die Krux: Auch das falsche Verhalten kann kurzfristig zum Ziel führen. Das kennen wohl viele: Nach einem stressigen Tag lässt man sich abends auf die Couch fallen, gönnt sich ein Glas Wein und eine Pizza – danach vielleicht noch eine Zigarette. Für den Moment scheint das perfekt. Auf Dauer helfen (ungesundes) Essen, Alkohol und Nikotin aber nicht gegen den Stress. Nein, sie schaden ganz klar der Gesundheit. Warum können wir es also nicht lassen? Und warum gehen wir das Problem nicht stattdessen an der Wurzel an?

### Das Dilemma der Prävention

Clifford erklärt das Dilemma, in dem sich viele von uns befinden, wie folgt: „Menschen funktionieren emotional und kurzfristig. Ganz nach dem Motto: ‚Was juckt es mich, was in 15-20 Jahren sein wird, wenn ich jetzt auf der Couch Chips essen möchte?‘“ Das menschliche Gehirn sei nicht darauf ausgelegt, über so lange Zeiträume mitzudenken.

### Emotion übertrumpft Vernunft

„Wir sind so aufgeklärt wie nie. Trotzdem sind wir eines der kränksten Völker Europas“, erklärt Clifford weiter. Seine These: „Bei unseren Motiven geht es nicht um Rationalität. Jemand mit Frust oder Stress möchte sich einfach nur etwas Gutes tun. Sich wieder wohlfühlen. Das funktioniert mit einem süßen Snack hervorragend. Für den Moment. Denn du weißt direkt: Das war nicht gut. Trotzdem konntest du es nicht verhindern. Denn es steht ein Gefühl im Raum, das befriedigt werden soll.“ Die eigentlichen Fragen werden dadurch auf lange Sicht nicht beantwortet: Welches Gefühl ist dein Ziel? Warum isst, trinkst oder rauchst du? Was tust du dir damit Gutes? Stattdessen rät Clifford zu einem liebevolleren, versöhnlicheren Umgang mit dem eigenen Verhalten.

### Mit Selbstliebe Alternativen finden

Also, wie löst man das Dilemma nun? Cliffords Idee: Leute befähigen, mutiger zu werden, sie selbst zu sein und sich um sich selbst kümmern zu dürfen. Affirmationen könnten dabei Großes bewirken: „Ich habe es verdient, gesund zu sein.“ Menschen mit Blutfettwerten Angst zu machen, damit sie nicht snacken, ist für ihn keine gute Idee: „Gesundheit geht anders. Angst ist immer ein schlechter Motivator. Aus ihr wird dauerhaft kaum etwas Gutes entstehen. Aus Liebe schon. Aus Liebe zu sich selbst.“

### Und so kann's funktionieren

Frag dich: Was bin ich für ein Typ? Stressesser\*in? Frustraucher\*in? Und geh versöhnlich damit um: Wie kann ich mir stattdessen langfristig etwas Gutes tun? Baden, Spazierengehen, mit Freund\*innen telefonieren, ein Instrument lernen, einem Verein beitreten, zur Uni oder VHS gehen und eine neue Sprache lernen? Was funktioniert für dich?



Clifford Opoku-Afari  
Sportwissenschaftler, Motivations-Coach und Gesundheitsreferent



## Freund\*in werben, Prämie sichern

### Ganz easy per App!

**Du bist zufrieden mit uns? Dann sag's gern weiter –  
und sicher dir 30 € als Dankeschön-Prämie.**

So funktioniert's:

- Lad dir die Pronova BKK-App herunter und registrier dich.
- Öffne im Menü den Punkt „Daten“ und dann „Freundschaftswerbung“.
- Generier einen persönlichen Link und teil ihn mit deinen Freund\*innen.
- Oder: Lass deine Freund\*innen einfach den QR-Code auf deinem Smartphone abscannen.
- Fertig! Für jedes neu geworbene Mitglied bedanken wir uns bei dir mit 30 €.

[pronovabkk.de](https://pronovabkk.de)

