



Pronova
BKK

Magazin

Ausgabe 1/2026



Chaos

im

Kopf

Fokus Warum ADHS bei Erwachsenen noch immer unterdiagnostiziert ist.

Wissen Ab zur Vorsorge, Männer! Gesundheit ist kein Tabuthema.

Familie Wie Kinder stark fürs Leben werden – und Eltern sie dabei begleiten.

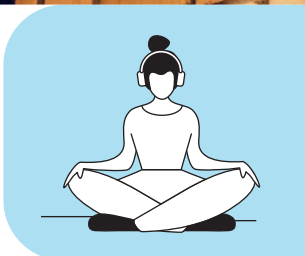
Unser Alltag wird immer schneller, voller, lauter – kein Wunder, dass viele von uns auf der Suche nach Ruhe, Struktur und Gesundheit sind. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie du Körper und Geist wieder in Balance bringst: Erfahre, warum ADHS im Erwachsenenalter mehr ist als „ein bisschen Zerstreuung“, mach mit bei unserer 30-Tage-Challenge gegen das Dauersitzen und entdecke den Vagusnerv als inneren Anti-Stress-Schalter. Auch Männergesundheit, Familienleben und neue Versorgungsangebote stehen im Fokus.

Aber jetzt: Viel Spaß beim Lesen!

04



22



18



Fokus

ADHS im Erwachsenenalter: Chaos im Kopf

04

Körper

30-Tage-Challenge: Sitzfrei durch den Alltag

16

Darmkuren: Was kann der Trend?

25

Stille Entzündungen: Die unterschätzte Gesundheitsgefahr?

26

Seele

Vagusnerv: Ruhe, bitte!

22

Wissen

Männergesundheit: Auf zur Großen Hafenrundfahrt!

12

Familie

Gesund aufwachsen: Was Kinder wirklich brauchen

18

Schwangerschaftsvorsorge: Rundum versorgt

21

Service

Gesund leben lohnt sich

10

Vorstandswechsel und Satzungsänderungen

11

Gro Health: Adipositas bewältigen

15

Blaues Brett

28

Satzungsänderungen

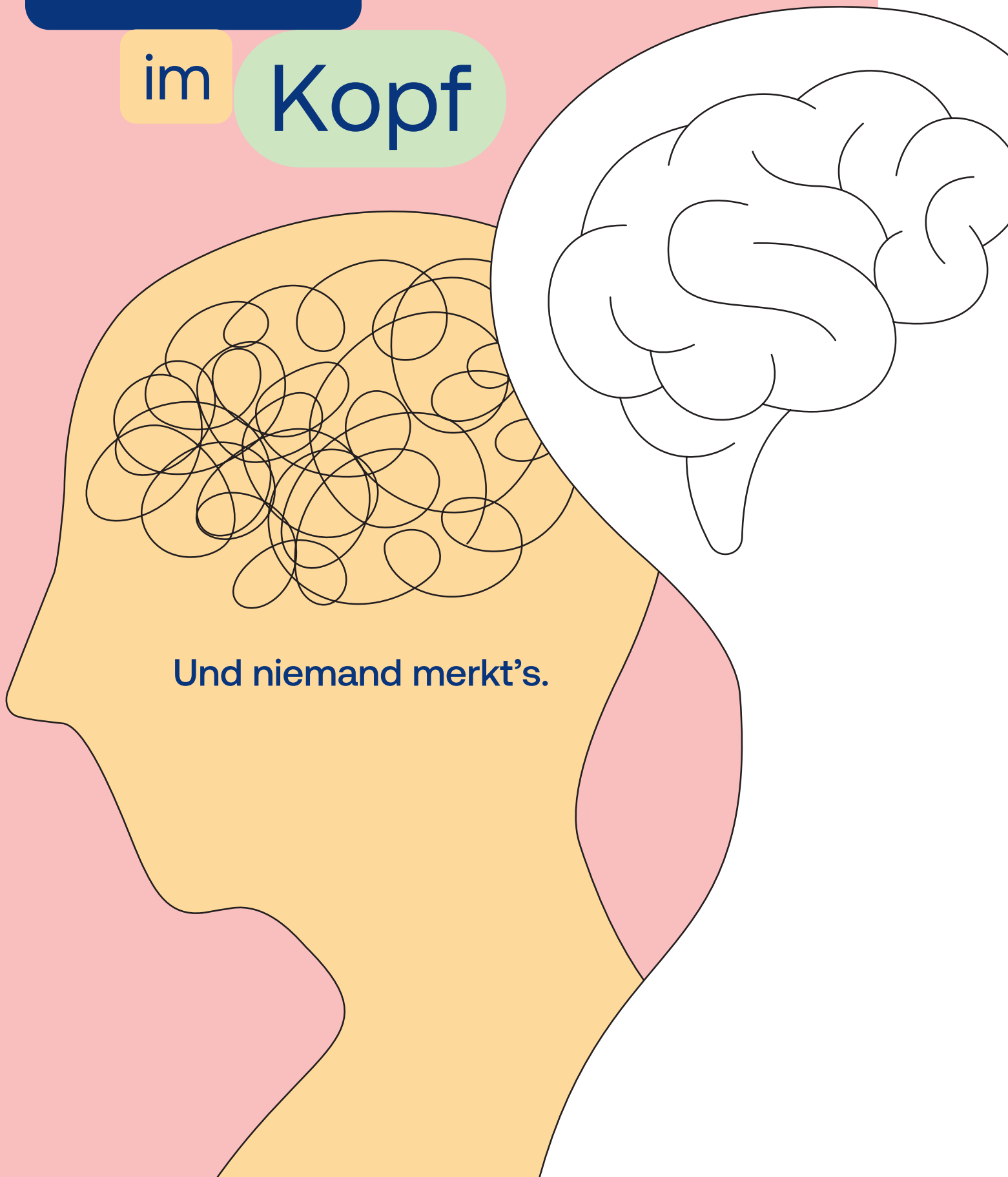
30

Fokus

Chaos

im

Kopf



Und niemand merkt's.

Manchmal fühlt sich der Kopf an wie ein Browser mit 100 offenen Tabs, und keiner lässt sich schließen. Für viele Erwachsene mit ADHS ist das Alltag. Eine innere Unruhe, die nicht sichtbar, aber ständig spürbar ist.

ADHS ist kein Trend und auch keine Modeerscheinung. Trotzdem begegnen Betroffene immer wieder denselben Sprüchen: „Reiß dich doch einfach zusammen.“ „Ich bin auch manchmal unkonzentriert.“ „Das liegt bestimmt am Handy oder an zu viel Zucker.“

Solche Aussagen tun weh, und sie zeigen, wie wenig Wissen es über ADHS wirklich gibt. Denn die Störung hat nichts mit fehlender Disziplin oder Bequemlichkeit zu tun, sondern mit einer anderen Art, Reize zu verarbeiten. Das Gehirn springt schneller, reagiert intensiver, filtert schwächer.

Viele Menschen mit ADHS kämpfen nicht nur mit ihren Symptomen, sondern auch mit dem Urteil anderer. Sie gelten als chaotisch, launisch oder unzuverlässig. Dabei geben sie oft mehr, als man sieht. Was fehlt, ist nicht Anstrengung, sondern Verständnis.

Wenn ADHS erwachsen wird

Viele Erwachsene haben gelernt, ihr Chaos zu tarnen. Mit Listen, Perfektionismus und Dauerfunktionieren. Nach außen wirkt das kontrolliert, innen herrscht währenddessen allerdings Dauerstress. Vor allem bei Frauen bleibt die Aufmerksamkeits-

defizit-/Hyperaktivitätsstörung oft unerkannt. Ihre Unruhe zeigt sich leiser, ihr Rückzugsverhalten wird mit Erschöpfung oder Depression verwechselt. Männer dagegen fallen eher durch impulsives Verhalten auf. Doch egal, ob laut oder leise, ADHS kann das ganze Leben bestimmen, wenn man nicht weiß, dass es da ist.

Das erste Mal Ruhe im Kopf

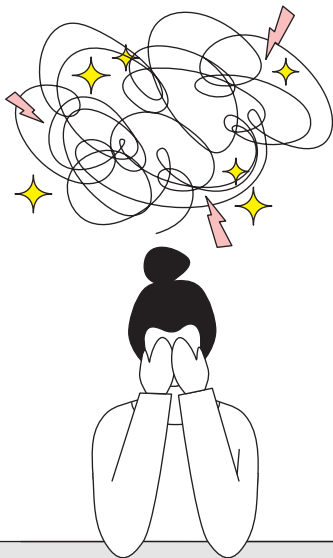
Eine Diagnose im Erwachsenenalter wird oft als Befreiung oder leise Revolution beschrieben. Plötzlich ergibt vieles Sinn: das Chaos auf dem Schreibtisch, die abgebrochenen Projekte, der Frust, „einfach nicht richtig zu funktionieren“. An die Stelle von Scham tritt Erleichterung. Der Druck, perfekt funktionieren zu müssen, fällt ab. Wer versteht, warum das eigene Denken und Fühlen manchmal anders läuft, kann milder mit sich selbst umgehen. →



Wie sich ADHS zeigt

ADHS im Erwachsenenalter hat viele Gesichter. Typisch sind 3 Grundmuster:

- **Unaufmerksamkeit:** Der Kopf ist voller Ideen, aber nichts bleibt lange haften. Termine werden vergessen, Gedanken schweifen ab, Papierstapel wachsen.
- **Impulsivität:** Worte platzen heraus, bevor sie gedacht sind. Entscheidungen entstehen aus dem Bauch heraus und fühlen sich später oft falsch an.
- **Hyperaktivität:** Nicht körperlich, sondern innerlich. Ein permanentes Surren im Hintergrund, das nie ganz verschwindet.



Das hilft:

ADHS lässt sich nicht „wegtherapieren“, aber man kann lernen, damit zu leben. Oft ist es die Kombination aus Wissen, Therapie und kleinen Alltagsstrategien, die den Unterschied macht.

- Medikamente können helfen, die Signalübertragung im Gehirn zu stabilisieren und den Fokus zu schärfen.
- Psychotherapie, besonders die kognitive Verhaltenstherapie, vermittelt Werkzeuge für Organisation und Emotionsregulation.
- Coaching und Selbsthilfegruppen bringen Struktur in den Alltag und das Gefühl, nicht allein zu sein.
- Bewegung, Pausen, Routinen wirken wie Anker im Strudel des Alltags.

Wichtig: Die ADHS-Diagnose ist eine gesetzliche Kassenleistung und muss nicht selbst bezahlt werden.

Statt ständiger Selbstkritik rückt Akzeptanz in den Vordergrund.

Das Gehirn verarbeitet Reize und Belohnungen anders. Der Botenstoff Dopamin, zuständig für Motivation und Fokus, spielt dabei eine Schlüsselrolle. Fehlt der kleine „Kick“, fällt es schwer, dranzubleiben. Egal wie sehr man möchte.

Auch Gene und Umwelt mischen mit: ADHS ist zu etwa 70-80 % erblich bedingt. Stress in der Kindheit oder anhaltender Leistungsdruck können die Symptome verstärken. So entsteht ein Muster aus Anstrengung und Überforderung, das viele erst spät erkennen.

Wenn Chaos müde macht

Im Alltag kann ADHS sehr anstrengend sein. Viele leben in einem ständigen Spannungsfeld zwischen „zu viel“ und „zu wenig“: zu viele Gedanken, zu wenig Struktur. Zu viel Energie, zu wenig Ruhe. Und irgendwann kommt die Erschöpfung. Wer sich ständig zusammenreißen muss, um mitzuhalten, gerät irgendwann an Grenzen. Kein Wunder, dass etwa die Hälfte der Betroffenen zusätzlich an Depressionen oder Angststörungen leidet. Manche versuchen, ihre Unruhe mit Alkohol, Nikotin oder Essen zu dämpfen. Andere verlieren sich im Perfektionismus und wundern sich, warum sie trotzdem nie zufrieden sind.

Dabei steckt hinter all dem keine mangelnde Willenskraft, sondern ein anderes neurobiologisches System. Wer das versteht, kann Wege finden, damit umzugehen – statt dagegen anzukämpfen.

Stärken erkennen, statt sich ständig zu bremsen

ADHS bedeutet nicht nur Chaos, sondern auch Potenzial. Viele Betroffene sind hochkreativ, empathisch, denken quer und fühlen intensiv. Sie sind spontan, begeisterungsfähig, manchmal ein bisschen zu viel – aber genau das kann ihre Stärke sein. Mit der richtigen Unterstützung wird ADHS nicht mehr zur Hürde, sondern zu einem Teil der Persönlichkeit, den man kennen und nutzen lernt.

Hilfe finden

Wenn du dich in vielem wiedererkennst, sprich mit deiner Hausärztin bzw. deinem Hausarzt. Sie können dich an Fachärzt*innen oder spezialisierte Ambulanzen überweisen.

Und wenn du gerade merkst, dass dich der Alltag überfordert: Das Kompass-Angebot der Pronova BKK bietet dir rund um die Uhr Unterstützung – vertraulich, kostenlos, für dich. Mehr Infos dazu findest du unter:

pronovabkk.de/kompass.

Denn ADHS bedeutet nicht, dass du nicht kannst. Nur, dass du anders tickst. Und das ist völlig in Ordnung.

Angelina lebt mit einem Kopf, der niemals stillsteht. Gedanken rasen, Gefühle fluten, Reize prasseln. Lange hat sie geglaubt, mit ihr stimme etwas nicht. Dass sie zu empfindlich sei, zu unruhig, zu anders. Erst mit 29 erfährt sie: Es ist ADHS. Keine Schwäche, sondern einfach eine andere Art, wie ihr Gehirn funktioniert.

Besonders im Kontakt mit der Außenwelt, also wenn Erwartungen, Strukturen, unausgesprochene Regeln auf sie treffen, wird das spürbar. „Man hat ständig das Gefühl, irgendwie falsch zu sein“, sagt sie. Ein genervtes Augenrollen, ein Kommentar, der hängen bleibt – Kleinigkeiten, die sich über Jahre summieren und am Selbstwert kratzen.

Ihre Kindheit ergibt rückblickend plötzlich Sinn. Schon damals war da vieles, das man hätte erkennen können: die sprudelnden Gedanken, die Begeisterung, die Detailverliebtheit – aber eben auch das ständige Zuviel. „Ich konnte mich in Dingen völlig verlieren“, sagt sie, „aber nur, wenn sie mich wirklich interessiert haben.“ In den 90ern, im katholischen Dorf, blieb das unbemerkt. Ihre allein-erziehende Mutter wollte sie schützen – vor einem Stempel und Gerede.

Erst als sie auszieht, kippt das Gleichgewicht. Das Sicherheitsnetz aus Schule und Zuhause fällt weg, und mit ihm die Struktur. Jetzt ist da niemand mehr, der erinnert, auffängt, sortiert. „Ich war plötzlich allein verantwortlich. Für alles.“ Essen einkaufen, Miete zahlen, pünktlich sein – Dinge, die andere selbstverständlich erledigen, werden für Angelina zum Stolperstein.

Mit der Überforderung kommen die Symptome, die sie nicht mehr übersehen kann: Rücken- und Kopfschmerzen, Verspannungen. Der Körper sagt, was der Kopf lange ignoriert: „Ich war dauerangespannt, schon beim Aufstehen.“ Es ist der Moment, in dem sie sich Hilfe sucht und langsam versteht, was hinter all dem steckt. Nicht ich bin das Problem, sondern ein System, das kaum Raum für neurodiverse Menschen lässt.

Heute weiß sie: Ihr Gehirn funktioniert anders, nicht schlechter. Hyperfokus und Chaos sind 2 Seiten derselben Medaille. Wenn sie für die Arbeit an einem Text schreibt, taucht sie komplett ab, vergisst Raum und Zeit, isst und trinkt nicht, bis der Text fertig ist. So schafft sie vieles deutlich schneller als ihre Kolleg*innen. „Ich liebe das, was ich tue. Aber es kostet viel Kraft, erst mal anzufangen.“



Angelina Boerger

Die Journalistin, Autorin und Content-Creatorin (@kirmesimkopf) spricht offen über ihr Leben mit ADHS, die bei ihr erst mit 29 Jahren diagnostiziert wurde.

„Nicht ich bin das Problem. Das Problem ist ein System, das Vielfalt nicht mitdenkt.“

Therapie hilft ihr, Strukturen zu finden, die für sie funktionieren. Ansonsten helfen die Klassiker: Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte.

Angelina spricht offen über ihre ADHS. Über die Schattenseiten, aber auch über die schönen. Über ihre Kreativität, Spontaneität und ihren Gerechtigkeitsinn. „Anders sein bedeutet nicht, falsch zu sein“, sagt sie, „sondern Vielfalt – in Hirnen, in Gefühlen, in Wahrnehmungen.“

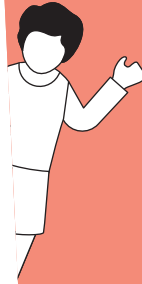


Mehr dazu in unserem Podcast „Jetzt mal ehrlich“ in der Folge

„ADHS – Anders denken, hören, sehen“.
pronovabkk.de/podcast

ADHS

ist die häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen.



Ca. 5 % der 3- bis 17-Jährigen sind betroffen. Die Erkrankung wird bei Jungen etwa 4x häufiger diagnostiziert als bei Mädchen. Bei etwa 60 % der Betroffenen bleiben wesentliche Symptome der ADHS auch im Erwachsenenalter bestehen.

Noch bis vor etwa 15 Jahren herrschte die Auffassung vor, dass eine ADHS sich mit der Pubertät „auswache“ und eine Behandlung nach diesem Alter nicht mehr notwendig sei.



Mädchen und Frauen erhalten ihre Diagnose häufig spät – oft erst im Erwachsenenalter. Während Jungen meist durch Hyperaktivität und Impulsivität auffallen, wirken Mädchen häufiger verträumt, chaotisch, vergessen Dinge oder ziehen sich zurück.

2,5 %

der Erwachsenen haben laut dem Diagnostiksystem für psychische Störungen ADHS.

Eine weitere repräsentative Studie zeigt, dass etwa 4,7% der erwachsenen Deutschen betroffen sind.

4,7 %

Gesellschaftliche Erwartungen spielen mit: Von Mädchen wird Anpassung und Ruhe erwartet. Viele kompensieren deshalb früh mit Perfektionismus, Kontrolle oder Überanpassung. Das erschöpft, fällt aber kaum auf.

Hinzu kommt: Die meisten Diagnosekriterien beruhen auf Studien mit Jungen. Weibliche Symptome werden dadurch oft übersehen – und ADHS bleibt unerkannt.



ADHS im Erwachsenenalter?
Für viele Ärzt*innen immer noch
Neuland. Dr. Frank Matthias Ru-
dolph berichtet von seinen Erfah-
rungen und Beobachtungen.

„Anders denken,
hören, sehen:
ADHS ist nicht nur
eine Erkrankung,
sondern eine
ganz besondere
Art zu sein.“

**Dr. Rudolph, was unterscheidet ADHS in der
Kindheit und im Erwachsenenalter?**

Vor 15 Jahren haben noch alle gesagt: ADHS wächst
sich aus, das gibt es gar nicht im Erwachsenenalter.
Ich denke, das liegt daran, dass sich die Symptome
verändern. Kinder sind oft hyperaktiv und impulsiv.
Als Erwachsene*r lernt man, das ein Stück weit zu
kontrollieren. ADHS zeigt sich dann oftmals in einer
inneren Unruhe, einem Getriebensein.



Dr. Frank Matthias Rudolph,
Facharzt für Psychosomatische Medizin und
langjähriger Leiter einer Spezialambulanz
für Erwachsene mit ADHS

Und wie unterscheidet es sich nach Geschlecht?

Frauen beißen viel mehr die Zähne zusammen, die
kämpfen sich durch. Das hat viel mit der Sozialisa-
tion und der Erziehung zu tun: „Ein braves Mädchen
ist so und so.“ Bei Jungen wird eher gefördert: „Hey,
das ist ein wilder Junge, ein richtiger Kerl.“ Ein wei-
terer Aspekt: Wir denken immer an den Zappelphi-
lipp – einen Jungen. Aber auch bei Mädchen gibt es
die hyperaktive Form. Da denkt nur keiner dran. Ich
glaube, ADHS gibt es im Kindesalter genauso oft
bei Mädchen wie bei Jungen.

**Welche Begleiterscheinungen und
Folgeerkrankungen gibt es?**

In den letzten Jahren kam kaum jemand mit
ADHS zum Arzt. Sondern mit Depression, einer
Angst-, Persönlichkeits- oder Essstörung, Border-
line und zig anderen Diagnosen. Dass es sich
dabei um Begleiterscheinungen oder Folgeerkran-
kungen von ADHS handelt, wussten wir nicht.
Viele Ärztinnen und Ärzte haben zu ADHS im
Erwachsenenalter weder im Studium noch in
der Facharztausbildung etwas gelernt. Da war
es immer nur eine Kinderkrankheit.

Ist ADHS eine Hype-Diagnose?

Nein. ADHS ist immer noch unterdiagnostiziert. Es
laufen immer noch ganz viele Patientinnen und Pa-
tienten mit ADHS herum, ohne dass es erkannt
wird. Die sind zwar in Behandlung, aber es denkt
keiner dran! Das Schlimme ist: Wenn die ADHS
nicht erkannt wird, können auch die Folge- oder
Begleiterkrankungen nicht gut behandelt werden.

Gesund leben lohnt sich

Du lebst gesund und hältst dich fit – das sollte belohnt werden, oder? Das sehen wir genauso und bieten dir mit unseren Wahlтарifen und unserem Bonus attraktive Prämien.

Du hast die Wahl

Egal ob du in der Ausbildung oder im Studium Geld verdienst oder bereits voll im Berufsleben stehst: Bei uns hast du die Möglichkeit, dir einen Teil deines Krankenversicherungsbeitrags zurückzuholen. Klingt gut? Dann entscheide dich einfach für einen unserer 2 Wahlтарife und kassiere jährlich bis zu 600 €.

- **Wahlтарif Easy:** Wenn du dich fit hältst und nur zur regelmäßigen Vorsorge gehst, klingt das nach einem Wahlтарif für dich. Natürlich ohne Risiko: Im Krankheitsfall hast du immer Anspruch auf alle Leistungen ohne Selbstbeteiligung.
- **Wahlтарif Professional:** Du hast ein regelmäßiges Einkommen, lebst gesund und nimmst nur wenige Krankenkassenleistungen in Anspruch? Dann passt dieser Tarif perfekt zu dir.



Alle Infos auf
pronovabkk.de/wahlтарife



Tschüss Papier, hallo App: Dein Bonusprogramm wird digital

Sportlich aktiv, Vorsorge und Impfstatus im Blick, und die regelmäßige Zahnkontrolle ist schon erledigt. Das klingt nach dir? Dann nimm an unserem Bonus teil, mit dem z. B. 200 € für dich drin sind.

Jetzt ist es noch einfacher, dir deinen Bonus zu sichern: Unser Bonusprogramm gibt's auch in der Pronova BKK-App.* So kannst du deine Aktivitäten schnell, sicher und papierlos einreichen.

Deine Vorteile:

- Bonus in der App: Aktivitäten erfassen, Bonus sammeln und auszahlen lassen
- Ohne Umwege: Keine Formulare, kein Postversand
- Immer aktuell: Bonus-Status überall und jederzeit im Blick
- Nachhaltig: Digital statt Papier – der Umwelt zuliebe

Mehr Infos unter: pronovabkk.de/bonus-sammeln

* Wenn du die App nicht nutzen kannst, bekommst du ein Papier-Bonusheft. Unser Kundenservice hilft gerne weiter.

Unser neuer Vorstand

Seit dem 1. Januar 2026 ist Stefan Amendt neuer Vorstand der Pronova BKK. Er übernimmt ab sofort die Aufgabe von Lutz Kaiser, den wir zum Jahreswechsel verabschiedet haben. Stefan Amendt möchte Bewährtes fortführen und neue Akzente für unsere Zukunft setzen. Sein Ziel: unseren Kund*innen das Leben ein Stück leichter machen.

„Ich freue mich darauf, frische Impulse einzubringen und gemeinsam die Zukunft der Pronova BKK zu gestalten. Mir ist wichtig, dass wir Prozesse noch ein-



Stefan Amendt

facher und digitaler machen und unsere Kasse noch konsequenter auf die Bedürfnisse unserer Versicherten ausrichten. Verlässlicher Service, persönliche Beratung und Qualität in der Versorgung bleiben dabei die Grundpfeiler unserer Arbeit, die die Pronova BKK auszeichnen.“ – Stefan Amendt, Vorstand der Pronova BKK

Wir bedanken uns herzlich bei Lutz Kaiser für sein großes Engagement in den letzten 22 Jahren als Vorstand der Pronova BKK und unseren Vorläuferkassen. Für die Zukunft wünschen wir ihm von Herzen alles Gute.

Bekanntmachungen

Satzungsänderungen

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 30. Oktober 2025 den 35. Nachtrag und mit Bescheid vom 6. November 2025 den 36. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

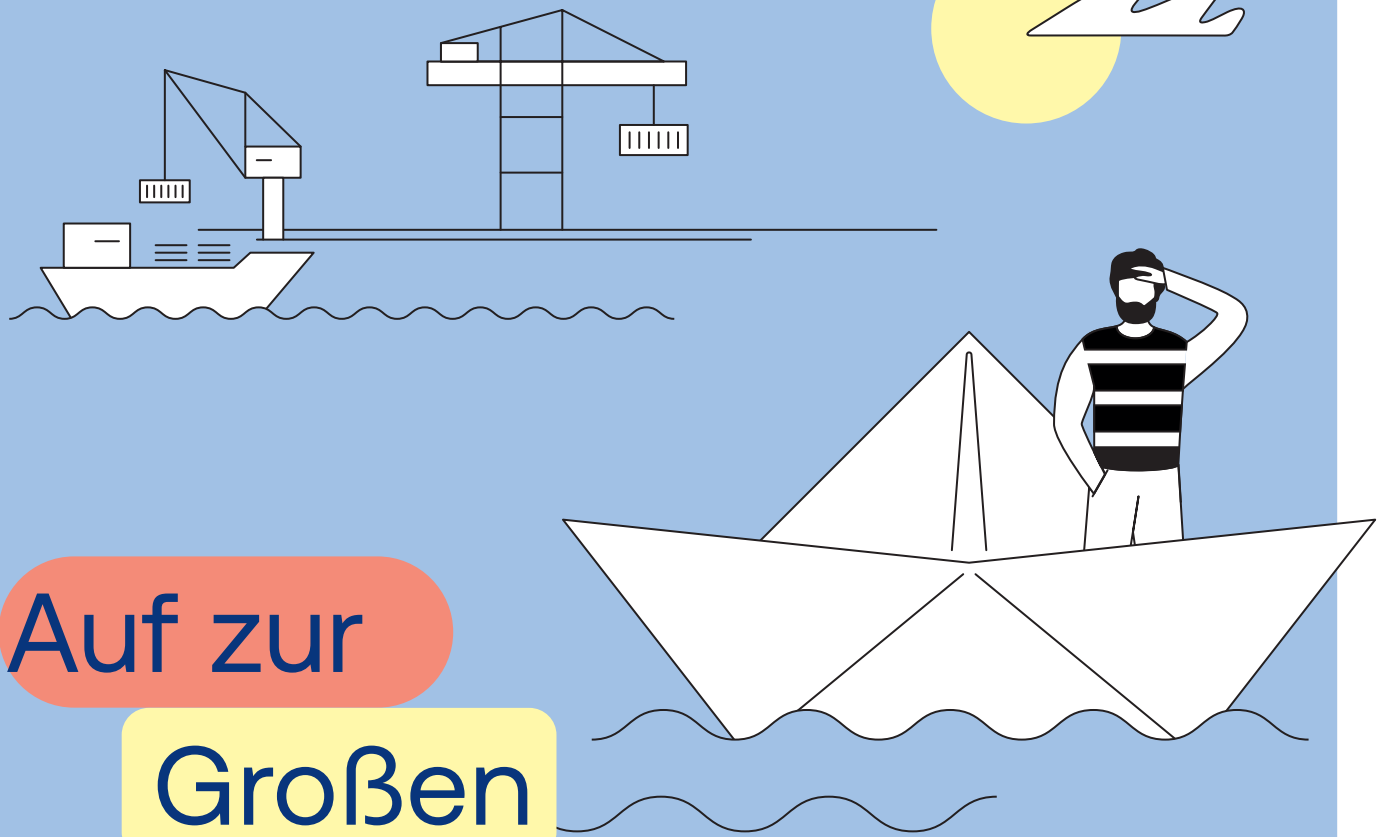
Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

§ 13:	Leistungen
§ 14 Absatz V:	Mehrleistungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge
§ 14 Absatz XV:	Darmkrebsvorsorge
§ 15:	Primärprävention
§ 16:	Leistungen zur Verhütung übertragbarer Krankheiten
§ 19:	Wahltarif Prämienzahlung
§ 20:	Wahltarif Selbstbehalt
§ 21:	Wahltarif Selbstbehalt für Auszubildende und Studenten

Die Änderungen treten am 1. Januar 2026 in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter pronovabkk.de einzusehen.
Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK zugesandt.

Ludwigshafen, 22. Dezember 2025
Der Vorstand
gez. Kaiser



Auf zur Großen Hafenrundfahrt!

Ganz entspannt zum
Prostata-Check.

Krebsvorsorge? Klar, wichtig. Doch viele Männer drücken sich vor dem Prostata-Check ab 45. Was passiert da eigentlich? Muss man husten, sich bücken, oder ist das Ganze am Ende halb so wild? Wir verraten dir, was dich erwartet. Spoiler: Nach etwa 30 Sekunden ist alles vorbei.

Hand aufs Herz – oder besser gesagt: Hand an die Hoden, Männer! Wenn es um die eigene Gesundheit geht, sind viele Meister im Verdrängen. „Wird schon nichts sein“, und schon ist wieder ein Jahr vorbei. Zur Urologin bzw. zum Urologen gehen die meisten erst, wenn es schon fies zwickt oder Beschwerden auftreten. Vorsorge wird aus Angst, Scham oder Unsicherheit gern aufgeschoben. Dabei ist der Besuch bei der Urologin bzw. dem Urologen weit

weniger unangenehm, als viele denken. Vor allem ab Mitte 40 lohnt es sich, beim Thema Prostata-Check nicht auf Zeit zu spielen. Denn Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Laut Krebsinformationsdienst geht rund ein Viertel aller Krebsneuerkrankungen auf sein Konto. Doch früh erkannt, sind die Heilungschancen sehr hoch. 1x im Jahr ein kurzer Check: Mehr braucht es nicht, um auf Nummer sicher zu gehen. Ab dem 45. Lebensjahr übernehmen wir die Kosten im Rahmen der gesetzlichen Früherkennung. Gehen wir also auf Lendenhöhe und schauen, welche Untersuchungen beim Prostata-Check anstehen und warum diese so wichtig sind.

Los geht's ganz locker

Durchatmen, denn erst einmal wird in Ruhe geredet. Im Anamnese-Gespräch fragt die Urologin bzw. der Urologe nach möglichen Beschwerden, familiären Vorerkrankungen und Lebensgewohnheiten. Rauchen, Ernährung, Bewegung: All das kann Einfluss auf das Krebsrisiko haben. Danach folgt die körperliche Untersuchung. Hoden und Penis werden auf Knoten, Hautveränderungen oder Schwellungen geprüft. Auch die Lymphknoten in den Leisten werden abgetastet. So lassen sich frühzeitig Auffälligkeiten erkennen. Bei Problemen oder Verdacht stehen weitere Untersuchungen, etwa eine Urinuntersuchung oder ein Ultraschall, um ertastete Veränderungen genauer überprüfen zu können.

Die große Hafenrundfahrt: halb so wild

Dann kommt der Teil, der vielen etwas Respekt einflößt, aber überhaupt nicht schlimm ist: die Tastuntersuchung der Prostata oder im Ärzt*innen-Jargon gern augenzwinkernd „Große Hafenrundfahrt“ genannt. Aber keine Sorge, hier wird nicht gehustet, akrobatisch auf dem Behandlungsstuhl balanciert oder sich nach vorne gebeugt. Die Untersuchung verläuft ganz entspannt auf der Seite liegend mit hochgezogenen Knien. Die Ärztin bzw. der Arzt zieht Handschuhe an, nutzt etwas Gleitgel und tastet mit dem Zeigefinger durch den Enddarm die Prostata ab. Sie sitzt direkt dahinter und ist ungefähr so groß wie eine Kastanie. So lässt sich schnell feststellen, ob sich etwas ver-

65.820

Männer erkranken jährlich an Prostatakrebs, der häufigsten Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Einer der wichtigsten Risikofaktoren: das Alter. Männer unter 50 Jahren erkranken nur selten daran. Viele erhalten die Diagnose Prostatakrebs in einem frühen Stadium. Dann wächst der Tumor meist langsam, und die Aussichten sind gut – selbst bei fortgeschrittener Erkrankung leben viele Betroffene heute noch viele Jahre damit.

Quelle: Krebsinformationsdienst (2024)

härtet oder vergrößert anfühlt. Nach etwa 30 Sekunden ist diese Untersuchung schon wieder vorbei. Das Ganze ist völlig schmerzfrei und höchstens ein bisschen ungewohnt. Zeigt sich bei der Untersuchung etwas Auffälliges, kann ein Ultraschall zur weiteren Abklärung notwendig sein.

Extra-Check: Der PSA-Test

Zusätzlich kann Blut abgenommen werden, um den PSA-Wert zu bestimmen. Das prostataspezifische Antigen wird hauptsächlich in der Prostata gebildet. Ein hoher Wert kann ein Hinweis auf Prostatakrebs sein, muss es aber nicht. Auch eine Entzündung der Prostata oder eine Reizung etwa durch Fahrradfahren oder Geschlechtsverkehr kann den Wert vorübergehend ansteigen lassen. Deshalb besprichst du vorab mit der Ärztin bzw. dem Arzt, ob der Test für dich sinnvoll ist. →



Vorsorge wird von uns belohnt

Du warst bei der Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs? Super! Das wird von uns mit 10 € Bonus belohnt. Die gesetzliche Prostata- und Genitalvorsorge wird Männern ab 45 Jahren 1x jährlich empfohlen. Jüngere Männer sollten bei Beschwerden wie Schmerzen, Blut im Urin oder Erektionsproblemen ebenfalls nicht zögern, eine Untersuchung wahrzunehmen. Darüber hinaus kannst du selbst viel für deine Prostata tun: Achte auf ein gesundes Normalgewicht, eine ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlicher Kost, Obst und Fisch sowie wenig Fleisch und Wurst. Auch regelmäßige Bewegung trägt nachweislich dazu bei, das Krebsrisiko zu senken. Mehr Tipps und Infos gibt's unter: pronovabkk.de/maennnergeseundheit

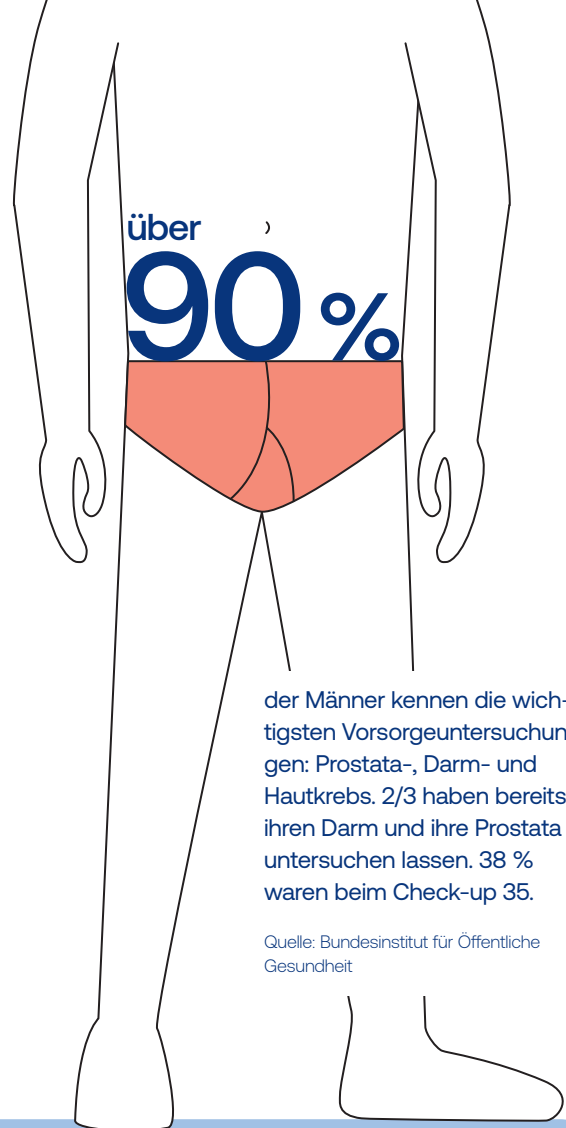
Der PSA-Test ist eine Selbstzahlerleistung und kostet etwa 25-35 €.

Vorsorge lohnt sich

Viele urologische Erkrankungen wie Prostatakrebs oder auch Blasenprobleme lassen sich, frühzeitig erkannt und vor allem, bevor Beschwerden auftreten, sehr gut behandeln. Und fast immer gilt: Die Vorstellung von der Untersuchung ist schlimmer als die Realität. Der komplette Prostata-Check ist in etwa 10 min geschafft. Danach hast du für ein Jahr Gewissheit. Gut investierte Zeit, die im Zweifel sogar dein Leben retten kann. Also, Männer: Nicht warten, bis Beschwerden auftreten, sondern Mut fassen, Termin machen und Vorsprung durch Vorsorge sichern!



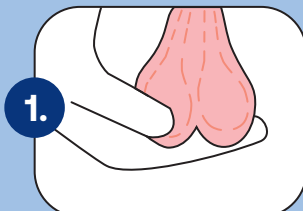
3 Männer erzählen von ihrer Vorsorge:
magazin.pronovabkk.de



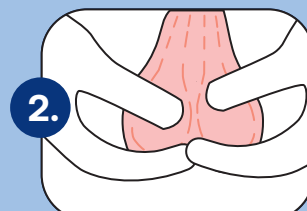
der Männer kennen die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen: Prostata-, Darm- und Hautkrebs. 2/3 haben bereits ihren Darm und ihre Prostata untersuchen lassen. 38 % waren beim Check-up 35.

Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

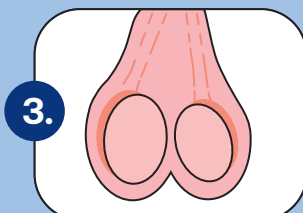
Hodenkrebs selbst erkennen: Check your balls!



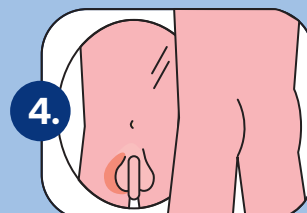
Mit geöffneter Hand die Hoden von unten abtasten. Auf und ab bewegen. So bekommt man ein Gefühl für Gewicht und Größe der Hoden.



Hoden einzeln abtasten. Zeige- und Mittelfinger unter die Hoden und den Daumen auf die Hoden legen. Zwischen den Fingern hin und her bewegen. Knoten und Unebenheiten lassen sich so leicht ertasten. Gibt es Veränderungen in Druckempfindlichkeit oder Konsistenz?



Die Nebenhoden sind übrigens auch tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten in Längsrichtung auf und können leicht mit einem Knoten verwechselt werden.



Hoden im Spiegel anschauen. Die Unterseite der Hoden sieht man gut mit einem Handspiegel. Sind Schwellungen oder andere Veränderungen zu sehen?

Mit der Gro Health-App Adipositas bewältigen

Wer schon einmal versucht hat abzunehmen, weiß: Das ist oft alles andere als leicht. Mit der Gro Health-App hast du jetzt eine digitale Begleitung an deiner Seite, die dich ein Jahr lang bei deinen Zielen unterstützt, gesünder zu leben und Gewicht nachhaltig zu reduzieren.

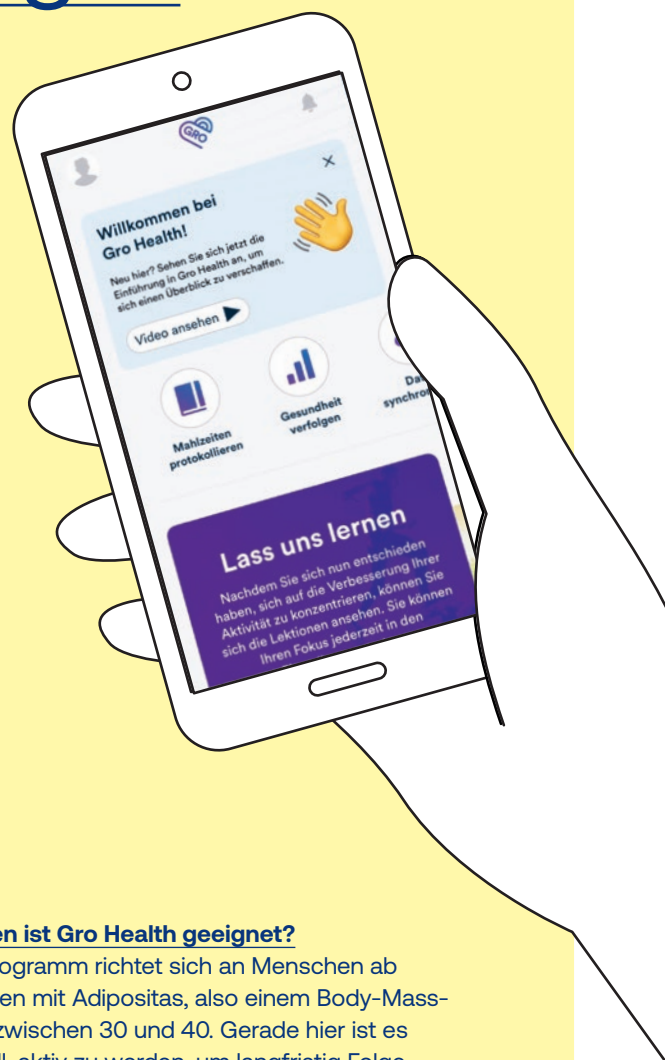
Gro Health begleitet dich 12 Monate lang flexibel, digital und wissenschaftlich fundiert. Das Programm passt sich an deine persönlichen Bedürfnisse an und umfasst 4 zentrale Bereiche:

- **Ernährung:** Lerne Schritt für Schritt, Mahlzeiten ausgewogen zu planen und z. B. per Barcode-Scanner zu protokollieren.
- **Bewegung:** Erhalte individuelle Übungspläne und Motivation, um mehr Bewegung in deinen Alltag einzubauen.
- **Mentales Wohlbefinden:** Achtsamkeitsübungen und Psychoedukation helfen dir, Stress zu reduzieren und neue Routinen zu entwickeln.
- **Schlaf:** Praktische Empfehlungen unterstützen dich dabei, deine Schlafqualität zu verbessern.

So bekommst du alle wichtigen Bausteine an die Hand, um Adipositas langfristig zu bewältigen. Nicht mit schnellen Diäten, sondern durch nachhaltige Veränderungen, die du aktiv gestaltest.

Optimaler Start

Zu Beginn erhältst du ein persönliches Orientierungsgespräch am Telefon: Deine Ziele werden besprochen, die App-Funktionen erklärt und offene Fragen beantwortet. Zusätzlich kannst du dich in einer moderierten Community mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern austauschen.



Für wen ist Gro Health geeignet?

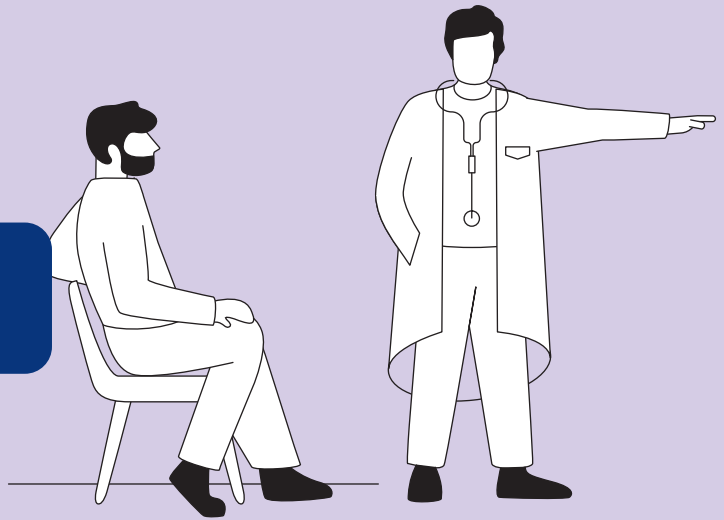
Das Programm richtet sich an Menschen ab 18 Jahren mit Adipositas, also einem Body-Mass-Index zwischen 30 und 40. Gerade hier ist es sinnvoll, aktiv zu werden, um langfristig Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Gro Health bietet dir eine vielseitige Begleitung auf deinem Weg der Gewichtsreduktion. Genau so wichtig ist dein eigenes Mindset. Dafür stellt die App dir praktische Tipps rund um die Uhr bereit, stärkt dich in deinem Alltag und hilft, nachhaltige Veränderungen umzusetzen.



Alle Infos und die Anmeldung findest du unter:
pronovabkk.de/gro-health

Sitzen, bis der Arzt kommt



Warum Sitzen krank macht.

Wir verbringen im Schnitt täglich 10 h sitzend. Klingt entspannt, belastet aber Rücken, Kreislauf und Stoffwechsel. Wie aktive Pausen helfen.

Nach einem hektischen Morgen landest du am Schreibtisch. Laptop auf, Kaffee griffbereit, und schon kann er losgehen: dein Sitzmarathon. Etwa 3,5 h am Arbeitsplatz, 2,5 h vor dem Fernseher, rund 1,5 h am Computer oder Tablet und etwa 80 min in Verkehrsmitteln wie Auto oder Bahn: Der moderne Mensch sitzt 10 h pro Tag, 2 h mehr als noch vor 10 Jahren. Das bleibt nicht ohne Folgen. Studien zeigen: Wir sitzen uns krank. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Rückenprobleme und sogar ein erhöhtes Krebsrisiko und eine kürzere Lebenserwartung werden mit langem Sitzen in Verbindung gebracht.

Unser Körper ist für Bewegung gemacht

Unsere Gene sind nunmal darauf programmiert, Energie in Bewegung umzusetzen. Früher sammelten, wanderten und jagten unsere Vorfahren. Heute dagegen verbringen wir den Großteil des Tages im Sitzen. Das Resultat? Schon nach 30 min Stillstand fährt der Stoffwechsel runter, der Kalorienverbrauch sinkt, und der Blutzuckerspiegel steigt. Der Körper verbrennt im Sitzen pro Stunde rund 50 kcal weniger als im Stehen. Das klingt nach wenig, summiert sich aber im Jahr auf bis zu 4 kg zusätzliches Gewicht. Auch lasten beim Sitzen bis zu 90 % mehr

Druck auf der Lendenwirbelsäule, was Verspannungen, Bandscheibenprobleme und Rundrücken begünstigt. Langes Sitzen führt zur Erschlaffung der Bauchmuskulatur, belastet innere Organe, und auch Herz und Kreislauf leiden.

Sitzzeiten aktiv unterbrechen

Die gute Nachricht: Du musst nicht jeden Tag einen Marathon laufen und stundenlang im Fitnessstudio verbringen. Schon wenige Minuten Bewegung zwischendurch können viel bewirken. Dazu gehören etwa, kurz aufstehen, zum Drucker schlendern oder ein Meeting im Stehen abzuhalten. Steig eine Haltestelle früher aus oder geh zu Hause eine kurze Runde um den Block, bevor du dich abends auf deinem Sofa entspannst. Du bist bereit für mehr? Dann probier doch mal unsere 30-Tage-Challenge aus! Hoch vom Stuhl, dein Körper wird es dir danken.



Wie du mit Small Health Habits starke Alltagsroutinen für Körper und Geist schaffst: magazin.pronovabkk.de



Ergonomisches Sitzen

Damit dein Rücken im Büroalltag entspannt bleibt, sollten Stuhl- und Tischhöhe gut aufeinander abgestimmt sein. Optimal ist es, wenn mindestens eins davon verstellbar ist. Deine Unterarme gehören auf die Arbeitsfläche, damit sie deinen Oberkörper zusätzlich stützen und deinen Rücken entlasten können. Auch der Abstand und der Neigungswinkel deines Bildschirms spielen eine wichtige Rolle: Sitz nicht zu nah, aber auch nicht zu weit weg.

pronovabkk.de/ergonomisches-sitzen

30-Tage-Challenge

Sitzfrei durch den Alltag



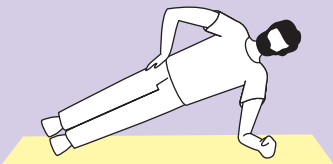
Woche 1:

Bewusstsein schaffen



Woche 2:

Bewegung integrieren



Woche 3:

Routinen festigen



Woche 4:

Kreativ und nachhaltig



☐	Tag 1	→	Starte mit einem 10-minütigen Spaziergang	+5
☐	Tag 2	→	Stehend frühstücken oder Kaffee trinken	+3
☐	Tag 3	→	3x am Tag 10 Kniebeugen	+5
☐	Tag 4	→	Gehe während eines Telefonats	+4
☐	Tag 5	→	1 h ohne Sitzen verbringen	+6
☐	Tag 6	→	Mittagspause draußen verbringen	+5
☐	Tag 7	→	Treppen statt Aufzug – konsequent	+4
☐	Tag 8	→	5 min tanzen zu deiner Lieblingsmusik	+5
☐	Tag 9	→	Nach jedem Meeting kurz aufstehen	+3
☐	Tag 10	→	15 min barfuß laufen (wenn möglich)	+5
☐	Tag 11	→	Geh-Meeting oder Spaziergang mit Freund*in	+6
☐	Tag 12	→	Beim Fernsehen in Werbepausen aufstehen	+4
☐	Tag 13	→	10 min Yoga oder Dehnübungen	+5
☐	Tag 14	→	Sitzfreie Mahlzeit	+4
☐	Tag 15	→	1 h ohne Bildschirm	+5
☐	Tag 16	→	Podcast beim Gehen hören	+4
☐	Tag 17	→	3x 5 min Bewegungspause im Alltag	+5
☐	Tag 18	→	Neue Gehstrecke erkunden	+6
☐	Tag 19	→	10 min Treppensteigen	+5
☐	Tag 20	→	Stehend lesen oder schreiben	+4
☐	Tag 21	→	Sitzfrei-Challenge mit jemandem teilen	+3
☐	Tag 22	→	20 min Spaziergang bei Sonnenuntergang	+5
☐	Tag 23	→	Bewegungsziel für die Woche setzen	+3
☐	Tag 24	→	5 min Hampelmänner	+6
☐	Tag 25	→	Lieblingssportart ausprobieren	+6
☐	Tag 26	→	Sitzfreie Freizeitaktivität	+4
☐	Tag 27	→	10 min Stretching vor dem Schlafen	+4
☐	Tag 28	→	Belohnung planen für Challenge-Ende	+3
☐	Tag 29	→	Lieblingsbewegung wiederholen	+4
☐	Tag 30	→	Fazit schreiben und Punkte zählen	+5

Levelsystem:

Level 1	(Aufsteher*in):	0-30 Punkte
Level 2	(Dranbleiber*in):	31-70 Punkte
Level 3	(Sitzfrei-Champion):	71-100+ Punkte

Was Kinder

wirklich

brauchen

Stark von Anfang an.

Manchmal reicht schon ein Tag vor dem TV mit einer Portion Pommes zu viel, um zu merken: Gesund aufwachsen passiert nicht einfach mal so nebenbei. Klar, Kinder brauchen vor allem Liebe – und nicht Perfektion. Aber eben auch gesunde Vorbilder und klare Strukturen. Und da kommt ihr ins Spiel, liebe Eltern.

Gesund aufzuwachsen – das wünschen sich alle Eltern für ihre Kinder. Doch was genau bedeutet das eigentlich? Ein gesundes Kind ist mehr als ein Kind ohne Fieber oder Husten. Gesundheit entsteht in der Familie, im Alltag, in Beziehungen und Momenten, die Halt geben. Kinder brauchen Liebe, Vertrauen und Geborgenheit. Aber auch Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, spannende Herausforderungen und die Gewissheit: Ich darf so sein, wie ich bin.

In einer Welt, die sich schnell verändert, sind diese Grundlagen wichtiger denn je. Kinder wachsen heute mit mehr Reizen, Erwartungen und Möglichkeiten auf als frühere Generationen. Umso entscheidender ist es, dass sie lernen, sich selbst zu spüren, Grenzen zu erkennen und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Dabei können Eltern viel bewirken.

Familie als Fundament

Gesundheit entsteht dort, wo Kinder leben und geliebt werden: In der Familie. Sie ist der 1. und wichtigste Lernort. Hier erleben Kinder, was Fürsorge bedeutet, wie Konflikte gelöst werden, was Zusammenhalt heißt. Wenn Eltern einen liebevollen, verlässlichen Rahmen schaffen, lernen Kinder, sich sicher zu fühlen. Eine Grundvoraussetzung für seelische und körperliche Stabilität.

Doch Elternsein kann auch verunsichern. Nicht immer läuft alles nach Plan, nicht jede Entwicklung verläuft gleich. Dann ist es gut, sich auf Unterstüt-

zung verlassen zu können: durch Kinderärzt*innen, Hebammen, Familienzentren und die Angebote deiner Pronova BKK.

Tipp: Frühe Förderung beginnt mit Vertrauen. Schon kleine Rituale, z. B. gemeinsame Mahlzeiten, feste Schlafenszeiten oder kurze Gespräche vor dem Einschlafen, geben Kindern Sicherheit und Orientierung.

Bewegung: der Motor fürs Aufwachsen

Beim Rennen, Klettern oder Balancieren lernen Kinder nicht nur, ihren Körper zu beherrschen, sondern auch Selbstvertrauen und Teamgeist. Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und Immunsystem und hilft, Stress abzubauen.

Laut Studien bewegen sich Kinder und Jugendliche heute jedoch deutlich weniger als früher. Der Alltag ist bequemer geworden, der Schulweg kürzer, der Bildschirm sofort griffbereit und eh viel näher als der Spielplatz. Das wirkt sich auf Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit aus. →



Starke Kids by BKK

Das Gesundheitsprogramm mit Premiumleistungen begleitet Kinder vom Babyalter bis zur Volljährigkeit mit zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen, Screenings und Coachings. Ergänzend zu den gesetzlichen U-Untersuchungen. So bleiben Entwicklung, Sprache, Motorik und seelische Gesundheit in jeder Lebensphase im Blick.

Das Premium-Gesundheitsprogramm bietet unter anderem extra Augen- und Sprachtests, eine HPV-Impfberatung, ein Depressionsscreening für Jugendliche sowie digitale Angebote bei chronischen Erkrankungen.

Die Teilnahme ist freiwillig und ganz einfach: Eltern melden ihr Kind in einer teilnehmenden Kinder- oder Jugendarztpraxis an und profitieren sofort von den erweiterten Leistungen.

Mehr Infos unter:
pronovabkk.de/starke-kids

Familie



Wir sind da



Sicherheit durch Vorsorge

Die U-Untersuchungen begleiten Kinder von der Geburt bis ins Jugendalter. Sie zeigen, ob sich dein Kind körperlich und geistig altersgerecht entwickelt, und helfen, mögliche Probleme früh zu erkennen. Jede Untersuchung hat einen Schwerpunkt: vom 1. Hörtest über Sprachentwicklung und Motorik bis hin zu Fragen rund um Pubertät und seelische Gesundheit.

Je früher Auffälligkeiten bemerkt werden, desto besser können sie behandelt werden.



Eltern dürfen auch mal Pause machen

Zwischen Job, Familie und Haushalt bleibt oft wenig Raum für Erholung. Doch wer ständig auf Reserve läuft, kann auf Dauer nicht stark für andere sein.

Wir unterstützen dich mit einem breiten Präventionsangebot wie Online-Fitness und Gesundheitskursen in deiner Nähe, die helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Denn starke Eltern sind die beste Basis für starke Kinder.

Unser Tipp für Familien

Vom 15.-22. Mai 2026 findet unser Online-Format „Woche der Familiengesundheit“ statt. Freue dich auf ein abwechslungsreiches Programm mit inspirierenden Impulsen für deinen gesunden Familienalltag. Das willst du nicht verpassen? Dann meld dich für den Pronova BKK-Newsletter an und bleib auf dem Laufenden.



Hier geht's zur Newsletter-Anmeldung:
pronovabkk.de/newsletter

Die gute Nachricht: Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Ein Spaziergang zur Kita, Radfahren zur Schule, Toben im Park oder ein gemeinsamer Tanz durchs Wohnzimmer – alles zählt. Hauptsache, die Kinder haben Freude daran.

Gut zu wissen: Schon 60 min Bewegung am Tag reichen, damit Kinder fit bleiben. Und gute Laune gibt's gratis dazu. Easy, oder?

Ernährung, die guttut

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für Wachstum, Energie und Konzentration. Doch sie ist mehr als eine Frage von ein paar Vitaminen hier und ein paar eingesparten Kalorien da – sie ist ein Stück Alltagskultur. Wenn Familien gemeinsam essen, miteinander reden, probieren und genießen, wirkt das positiv auf Körper und Seele. Viele Kinder essen heute zu süß, zu fett, zu salzig. Gleichzeitig bleibt im Alltag oft wenig Zeit zum Kochen oder Essen in Ruhe. Eltern müssen nicht perfekt sein, aber sie können die Weichen stellen: mit einem ausgewogenen Frühstück, frischem Obst statt Süßigkeiten, Wasser statt Softdrinks. Übrigens: Gemeinsam kochen stärkt nicht nur das Ernährungsbewusstsein, sondern auch die Familienbindung.

Seelisch stark durchs Leben

Körperliche Gesundheit ist nur eine Seite der Medaille. Genauso wichtig ist die seelische Balance. Wenn Kinder und Jugendliche psychische oder Verhaltensauffälligkeiten zeigen, dann oft, weil ihnen Stress, Leistungsdruck oder familiäre Belastungen zu stark werden.

Kinder, die früh lernen, mit Gefühlen umzugehen, haben es leichter. Wenn sie wissen, dass Angst, Wut oder Traurigkeit existieren dürfen, finden sie Wege, mit schwierigen Situationen umzugehen. Eltern spielen dabei die Schlüsselrolle. Indem sie zuhören, trösten, Grenzen setzen und selbst Vorbilder im Umgang mit Belastungen sind.



Mitmach-Challenge für Familien –
mehr Bewegung, weniger Screentime:
magazin.pronovabkk.de

Gut betreut von Anfang an:

deine Extras in der Schwangerschaft



Vorsorgeuntersuchungen

Inkl. 3 Ultraschallscreenings und kostenfreien Tests, u. a. auf Schwangerschaftsdiabetes, Röteln oder HIV



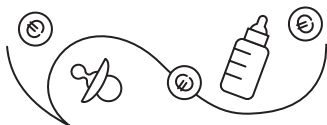
Hebammenvermittlung

Ganz einfach und digital mit „ammely“ oder dem BKK HebammenFinder



Geburtsvorbereitungskurs

Zuschuss von 50 % der Kosten und max. 100 € für den Kurs einer Begleitperson



Mutterschaftsgeld

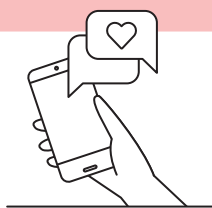
Ab 6 Wochen vor und bis 8 Wochen nach der Entbindung, also insgesamt 14 Wochen plus dem Entbindungstag

Besondere Zeiten, besondere Leistungen:
Mit unseren umfassenden Schwangerschafts-Extras ist deine Familie gesundheitlich bestens versorgt.



Erweiterte Vorsorge

Bis zu 150 € für zusätzliche Vorsorgetests und Vitamine, z. B. D3, B12 und Folsäure



Hebammen-Rufbereitschaft

Bis zu 250 € für die Hebammen-Rufbereitschaft



Kostenfreies Vorsorge-Plus

Mit „Hallo Baby“ inkl. 3 Extra-Tests auf Toxoplasmose, Vaginose und Streptokokken-B-Bakterien



Digitale Begleitung

Durch die Keleya-App mit Hebammen-Sprechstunde und das Vorsorgeprogramm „BabyCare“



Weitere Infos findest du auf:

pronovabkk.de/schwangerschaftsleistungen

Ruhe,

bitte!

Dein Vagusnerv
macht das schon.

Atmung, Herzschlag, Verdauung – vieles läuft im Körper automatisch. Dass du dich dabei entspannen kannst, verdankst du dem Vagusnerv. Er verbindet Gehirn und Organe, wirkt wie eine innere Bremse bei Stress und hilft, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Er zieht sich wie ein feines Netzwerk durch den ganzen Körper und verbindet Gehirn, Herz, Lunge und Verdauungsorgane miteinander: der Vagusnerv. Er ist eine Art Schaltzentrale für Entspannung und Regeneration. Wird er aktiv, fährt dein Körper herunter: Puls und Blutdruck sinken, die Atmung wird ruhiger, die Verdauung läuft gleichmäßiger. Der Vagusnerv gehört zum parasympathischen Nervensystem, also dem Teil, der für Ruhe, Erholung und innere Balance sorgt. Der Nerv beeinflusst viele lebenswichtige Prozesse – vom Herzrhythmus über die Atmung bis zur Verdauung.



20–30 cm

reine Nervenlänge misst der Vagusnerv im Durchschnitt – und ist damit der längste Hirnnerv im Körper. Zählt man alle Verzweigungen mit, kann er sogar insgesamt eine stolze Länge von über 1 m erreichen.

nen Erwartungen und raten, bei Herzproblemen oder in der Schwangerschaft keine Selbstversuche mit elektrischen Geräten zu starten.

Wenn der Bauch das Sagen hat

Etwa 80 % der Nervenfasern des Vagusnervs leiten Informationen vom Körper ins Gehirn – nicht umgekehrt. Besonders aktiv ist diese Verbindung im Verdauungstrakt, wo unzählige Nervenzellen sitzen. Deshalb wird der Darm oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Wenn du also nervös bist, spürst du das sofort im Bauch. Und umgekehrt kann eine gereizte Verdauung deine Stimmung beeinflussen. →

Wie der Vagusnerv wirkt

Forschende der Universität Tübingen konnten zeigen, dass der Vagusnerv die Kommunikation zwischen Magen und Gehirn verstärkt. Diese Verbindung spielt eine Rolle, wenn dir Stress buchstäblich „auf den Magen“ schlägt.

Auch bei Depressionen, Epilepsie oder chronischen Entzündungen rückt der Vagusnerv zunehmend in den Fokus der Forschung. Dabei wird er gezielt elektrisch stimuliert, meist über das Ohr. Erste Studien sind vielversprechend, aber längst nicht abgeschlossen. Fachleute warnen vor überzoge-



Atemübungen für den Vagusnerv

4-6-Atmung

Atme 4 sek tief durch die Nase ein, dann 6 sek langsam durch den Mund aus. Wiederhole das für 1-2 min. Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus: Dein Puls beruhigt sich, der Kopf wird klarer.

Summ-Atmung

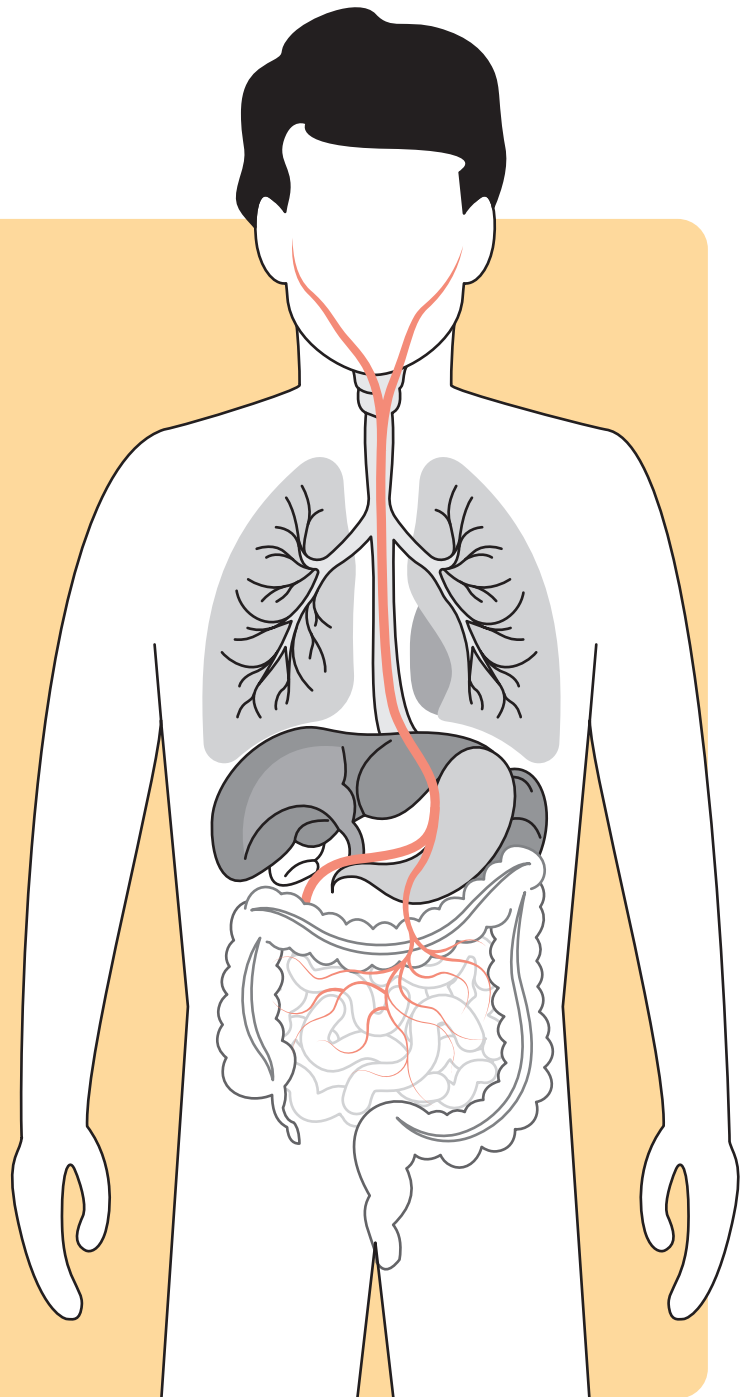
Atme durch die Nase ein und summe beim Ausatmen leise wie eine Biene. Die Vibration stimuliert über den Kehlkopf den Vagusnerv. Die entspannende Wirkung wirst du direkt spüren. Mach's ein paar Mal hintereinander, am besten in ruhiger Umgebung.

Atem und Kälte kombinieren

Wenn du magst: Beende deine Dusche mit 30 sek kaltem Wasser. Atme dabei ruhig weiter. Das kräftigt die Regulation zwischen Stress- und Ruhesystem und eignet sich perfekt, um morgens wach und gelassen in den Tag zu starten.

Fakten zum Vagusnerv

- Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv und wird von Fachleuten nervus vagus genannt.
- Sein Name bedeutet „der Umherschweifende“ – passend zu seinem Verlauf.
- Er zieht vom Gehirn über Hals und Brustraum bis in den Bauchraum.
- Hauptäste versorgen Herz, Lunge, Magen und Darm.
- Er gehört zum Parasympathikus, dem Ruhenerv des vegetativen Systems.
- Aktiviert senkt er Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz.
- In der Medizin wird er u. a. bei Epilepsie, Depression und Entzündungen stimuliert.
- Eine gute Vagusaktivität fördert Stressabbau und Erholung.



Ernährung, Bewegung und Schlaf wirken deshalb indirekt auf die vagale Aktivität: Ballaststoffreiche Kost, regelmäßiges, moderates Training und erholsamer Schlaf stärken das Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem und damit auch deine Stressresistenz.

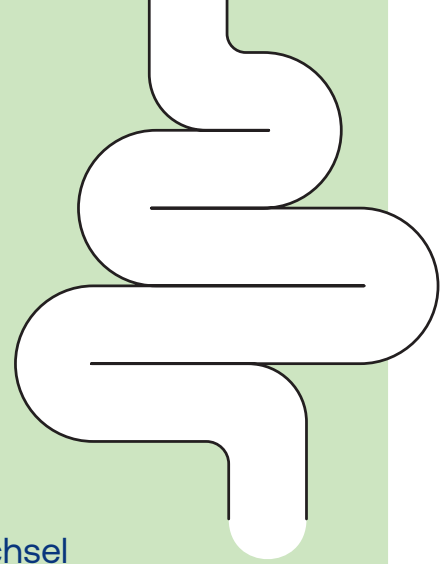
Ruhe finden ohne Technik

Für den Alltag brauchst du also keine Hightech-Geräte für die Stimulation deiner körpereigenen Nervenautobahn. Schon einfache Dinge können deinen Vagusnerv aktivieren und dich innerlich zur Ruhe bringen. Atme tief ein und besonders

lang aus. Summe oder sing, um über die Vibration im Kehlkopf vagale Signale, also Nervenimpulse, die über den Vagusnerv zwischen Organen und Gehirn ausgetauscht werden, zu setzen. Wechsel-duschen oder kaltes Wasser im Gesicht regen den Nerv an.

Und, vielleicht das Wichtigste: Pflege soziale Kontakte und lache regelmäßig. Ja, das meinen wir ernst. Die Deutsche Herzstiftung betont, dass positive Emotionen und stabile Beziehungen messbar die Herzgesundheit stärken – über genau diesen Nerv.

Darmkuren: Was kann der Trend?



Unser Darm beeinflusst das Immunsystem, den Stoffwechsel und sogar die Stimmung. Kein Wunder, dass Darmkuren mit Pro- und Präbiotika boomen. Doch was bringt das wirklich – und was ist eher Marketing?

	Was steckt drin?	Das sagt die Wissenschaft	Gut zu wissen
Probiotika	Lebende Mikroorganismen, z. B. Milchsäurebakterien, die die Darmflora stärken sollen	Hilfreich, z. B. nach Antibiotikabehandlungen oder bei Reizdarm	Für Gesunde reicht es meist aus, regelmäßig Joghurt, Sauerkraut oder Kefir zu essen
Präbiotika	Unverdauliche Ballaststoffe, z. B. Inulin, die als „Futter“ für nützliche Darmbakterien dienen	Fördern nützliche Darmbakterien	Stecken reichlich in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten
Kombikuren	Mischung aus Pro- und Präbiotika	Wirken sehr unterschiedlich	Oft teurer, Nutzen nicht immer klar belegt
„Detox“-Kuren	Pulver, Säfte, Pillen ohne klare Definition	Meist nur Marketing, ohne Wirkung	Vorsicht bei teuren Produkten und großen Versprechen

Wissenschaftlich belegt ist: Pro- und Präbiotika können bei bestimmten Beschwerden wie Reizdarm oder nach einer Antibiotikatherapie hilfreich sein. Aber: Für gesunde Menschen ohne Beschwerden reicht in der Regel eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, um den Darm zu unterstützen.

Fastenzeit als Anlass

Gerade in der Fastenzeit rücken Darmkuren stärker in den Fokus. Wichtig ist, die Erwartungen realistisch zu halten: Darmkuren sind kein Wundermittel. Sie können ein Anstoß für bewusstere Ernährung sein, ersetzen aber nicht Vorsorgeuntersuchungen oder einen gesunden Lebensstil.

Darmkrebs-Vorsorge: wirklich entscheidend

Gut zu wissen: Ab 50 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Darmspiegelung als Vorsorgeuntersuchung – eine der wirksamsten Methoden, Krebs frühzeitig zu erkennen oder sogar zu verhindern. Wir gehen noch weiter: Versicherte erhalten bereits ab 40 Jahren einen Zuschuss zur Vorsorge. Damit wollen wir die Früherkennung stärken und Risiken frühzeitig abwenden. Bist du dabei?



Präbiotika – Alltagstipps und Einkaufsliste:
magazin.pronovabkk.de



Still

und heimlich

Die unterschätzte
Gesundheitsgefahr.

Stille Entzündungen gelten als Risikofaktor für viele chronische Erkrankungen. Die Ernährung kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Unsere Ökotrophologin Sandra Hambloch-Dick gibt Tipps, wie du dich schützen kannst.

Normalerweise reagiert unser Körper mit einer Entzündung, um Krankheitserreger abzuwehren oder Verletzungen zu heilen. Bei stillen Entzündungen läuft dieser Prozess unschwerflich und dauerhaft ab, ohne die klassischen Symptome wie Rötung oder Schwellung. Das ist tückisch, denn das kann auf Dauer unbemerkt viele Krankheiten begünstigen. Deshalb ist ein ausgewogener Lebensstil wichtig. Verlass dich nicht auf einzelne „antientzündliche“ Lebensmittel – entscheidend ist eine insgesamt bunte, abwechslungsreiche Ernährung, die den Körper langfristig unterstützt.



Iss bunt und pflanzenreich

Je farbenfroher dein Teller, desto besser. Beeren, grünes Blattgemüse, Brokkoli oder Tomaten liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken.

Ergänzt mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen stärkst du dein Immunsystem gleich mehrfach. Haferflocken wirken durch ihre Ballaststoffe und Antioxidantien entzündungshemmend und können stillen Entzündungen entgegenwirken.

Setze auf gesunde Fette

Greife regelmäßig zu Omega-3-Quellen wie Lachs, Makrele, Walnüssen oder Leinsamen. Diese Fettsäuren helfen, Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren.

Pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl sind ebenfalls gute Begleiter.

Würze clever

Kräuter und Gewürze können mehr als nur Geschmack bringen: Kurkuma, Ingwer, Knoblauch oder Zimt enthalten bioaktive Substanzen, die Entzündungen dämpfen. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren – vom Frühstück bis zum Abendessen.



Sandra Hambloch-Dick,
Ökotrophologin bei der Pronova BKK

Achte auf Bewegung und Schlaf

Stille Entzündungen entstehen nicht nur durch Ernährung. Auch Bewegungsmangel, Dauerstress und Schlafdefizit spielen eine Rolle. Schon 30 min moderate Aktivität täglich und ausreichend Schlaf fördern die Regeneration des Körpers.

Vermeide typische Risikofallen

Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel, viel rotes Fleisch, Alkohol und Nikotin können stille Entzündungen begünstigen. Es geht nicht um kompletten Verzicht, sondern um bewusstes Reduzieren. Dein Körper dankt es dir langfristig.



Mitmachen und gewinnen!

Entdecke, wie vielseitig Hafer für deine Gesundheit ist: Gewinne 1 von 5 Büchern „Powerkorn Hafer“ vom GU Verlag.

Schick uns einfach bis zum 9. März 2026 eine E-Mail mit dem Betreff „Hafer“ an magazin@pronovabkk.de – schon bist du im Lostopf für unser Gewinnspiel.

Teilnahmebedingungen auf pronovabkk.de/gewinnspiel



Digitale Schmerztherapie

Ob Rücken, Knie oder Migräne: Die medicalmotion-App unterstützt dich individuell und digital bei Schmerzen. KI-basiert wird für dich in der App ein auf dich zugeschnittenes Trainingsprogramm mit speziellen physiotherapeutischen Übungen, Meditationen sowie Tipps zum Schmerzmanagement erstellt. Schon 15 min täglich reichen, damit die Einheiten gut in den Alltag passen. Zusätzlich kannst du per Chat direkt Fragen an Physiotherapeut*innen stellen und deine Fortschritte im Schmerztagebuch dokumentieren.

Gut zu wissen: Pronova BKK-Versicherte nutzen die App 6 Monate lang kostenfrei.

Alle Infos unter: pronovabkk.de/medicalmotion

Schlafapnoe: Smarte Risikoanalyse

Du bist morgens oft müde, obwohl du durchgeschlafen hast? Nächtliche Atempausen könnten der Grund dafür sein und eine Schlafapnoe dahinterstecken. Diese Schlafstörung ist zwar häufig, bleibt aber oft unerkannt. Mit der App Snorefox Medical bieten wir dir eine einfache Möglichkeit, dein persönliches Schlafapnoe-Risiko zu ermitteln. Über dein Smartphone zeichnet die App im Schlaf deine Schnarch- und Atemgeräusche auf. Am nächsten Morgen erfährst du, ob du Anzeichen für Schlafapnoe zeigst.

Falls ein Risiko erkannt wird, hilft dir der integrierte Ärztfinder, schnell eine Schlafmedizinerin oder einen Schlafmediziner in deiner Nähe zu finden – für professionelle Beratung und mögliche Behandlungen.

Alle Details auf: pronovabkk.de/snorefox



neuroKey:

Hilfe bei Multipler Sklerose

Mit neuroKey erhalten Menschen mit Multipler Sklerose eine spezialisierte und eng abgestimmte Versorgung. Ziel ist es, die Krankheitsaktivität zu reduzieren und die Lebensqualität langfristig zu sichern. Gemeinsam mit deiner behandelnden Arztpraxis legst du individuelle Therapieziele fest. Dabei geht es nicht nur um die passende medikamentöse Behandlung, sondern auch um die Versorgung von Begleiterkrankungen und eine enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen.

So geht's: Wenn deine Praxis an neuroKey teilnimmt, kannst du dich direkt dort einschreiben. Deine Ärztin oder dein Arzt unterstützt dich dabei.

Mehr Infos unter: pronovabkk.de/neurokey

Digitales Versorgungsangebot bei Bluthochdruck

Bluthochdruck zählt zu den größten Gesundheitsrisiken. Wird er früh erkannt und behandelt, lassen sich Folgeschäden verhindern. Genau hier setzt Manoa Plus an: Die App unterstützt mit Blutdruck-Tracking, einem digitalen Coach, Wissen zu Ernährung, Bewegung und Schlaf sowie einem optionalen Einführungsgespräch.

Dein Vorteil: Pronova BKK-Versicherte nutzen das Programm 12 Monate kostenfrei. So kannst du deinen Blutdruck aktiv managen – digital, einfach und individuell.

Mehr Infos unter: pronovabkk.de/manoa-plus

Osteoporose: Warte nicht, bis es zu spät ist!

Ein Knochenbruch nach einem kleinen Stolpern? Dahinter kann Osteoporose stecken. Welche Alltagsentscheidungen helfen, vorzubeugen und beweglich zu bleiben.

Erkennst du die Warnsignale? Plötzliche Rückenschmerzen, ein Bruch nach einem leichten Sturz, du wirst plötzlich kleiner ... Je früher Osteoporose erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln. Deswegen: Sprich sofort mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn du einen Verdacht hast.

Das kannst du heute schon tun

- **Bewegung einbauen:** Gehen, Treppen steigen, Kraftübungen – alles zählt.
- **Gut essen:** Kalziumreiche Lebensmittel und Vitamin D stärken deine Knochen.
- **Lebensstil prüfen:** Weniger Alkohol, kein Nikotin, gesundes Gewicht.
- **Vorsorge nutzen:** Regelmäßig zur Untersuchung gehen.

Gemeinsam gegen Osteoporose

Über 5 Mio. Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen, 80 % davon Frauen. Doch viele erfahren erst nach einem Knochenbruch von der Erkrankung. Genau hier setzt die Informationskampagne des Deutschen Orthopäden- und Unfallchirurgen-Verbands (DOUV) an. Weitere Infos zur Kampagne findest du auf osteoporose-verstehen.de. Mit Aufklärung, Sensibilisierung und Aktivierung will die Kampagne Betroffene und Angehörige ermutigen, das Thema ernst zu nehmen – und Osteoporose aktiv gegenzusteuern.

Wenn du betroffen bist

Bei einer diagnostizierten Osteoporose bieten wir dir eine besondere Versorgung an: eine moderne, leitliniengerechte Therapie mit dem Ziel, Brüche zu vermeiden und deine Lebensqualität zu verbessern. Alle Infos dazu findest du auf: pronovakk.de/osteoporose-versorgung



Knochen stärken ab 30 –
12-Wochen-Knochen-Plan:
magazin.pronovabkk.de

Bekanntmachungen

Satzungsänderungen



Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat mit Bescheid vom 21. Oktober 2025 den 5. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK Pflegekasse genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

- § 6: Kreis der versicherten Personen**
- § 11: Auskunft über Leistungsdaten**
- § 13: Kooperation mit der PKV**

Die Änderungen treten am Tag nach dieser Bekanntmachung, am 23. Oktober 2025, in Kraft.

Die Satzung ist im Internet unter pronovabkk.de einzusehen. Auf Wunsch wird sie den Versicherten der Pronova BKK Pflegekasse zugesandt.

Ludwigshafen, 22. Oktober 2025
Der Vorstand
gez. Kaiser

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter: [pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK – Magazin

Herausgeberin:

Pronova BKK

Redaktion Magazin

Horst-Henning-Platz 1

51373 Leverkusen

Telefon 0621 53391-1000

magazin@pronovabkk.de

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

Verantwortlich: Stefanie Möbius

(V.i.S.d.P.)

Redaktion: Talena Zatrieb, Axel Thorn

Realisation:

TERRITORY GmbH

Carl-Bertelsmann-Straße 161

33332 Gütersloh

[territory.de](https://www.territory.de)

Chefredaktion: Anika Schubert

Artdirektion / Illustration:

Georg Gorontzi

Redaktion: Isabell Karch

Projektmanagement:

Sophia Marquardt

Das Magazin erscheint 2x jährlich. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Pronova BKK. Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise:

Adobe Stock:

Titel + S. 3: Татьяна Максимова; S. 2: InsideCreativeHouse; S. 3: Анастасія Стягайло; S. 18: PixPartout; S. 22: mimagephotos; S. 26: cherryandbees; S. 29: A. Frank/peopleimages.com

Getty Images:

S. 10 Mengwen Cao

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat jeweils mit Bescheid vom 5. Dezember 2025 den 37. Nachtrag und den 38. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

§ 10 Satz 2: Kassenindividueller Zusatzbeitragssatz

**§ 8 Absatz 1 der Anlage zu § 29:
Umlagesatz für das Umlageverfahren UI**

Die Änderungen der Satzung treten am 1. Januar 2026 in Kraft.

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

Ludwigshafen, 22. Dezember 2025

Der Vorstand

gez. Kaiser



Zusatzbeitragssatz ab 1. Januar 2026

Im Gesundheitswesen steigen die Kosten für Medikamente, Krankenhausaufenthalte, Behandlungen und Pflege ungebremst. Das stellt alle gesetzlichen Krankenkassen vor finanzielle Herausforderungen. Um auf diese Entwicklungen zu reagieren und die Versorgung unserer Versicherten sicherzustellen, passen wir unseren Zusatzbeitragssatz ab dem 1. Januar 2026 von 3,2 % auf 3,7 % an.

Freund*in werben, Prämie sichern

Ganz easy per App!

Du bist zufrieden mit uns? Dann sag's gern weiter – und sichere 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“.
- Generiere 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/freundschaftswerbung

