



Pronova  
BKK

# Magazin

Ausgabe Sommer 2023

ADHS im  
Erwachsenenalter

Vorsorge:

Sei gut

zu dir!

Frühkindliche  
Aufklärung

## 6 Multi oder Mono?

Was klappt besser: Alles gleichzeitig erledigen oder lieber nacheinander?  
Die Antwort ist überraschend einfach.

## 8 Vorsorge bedeutet Selbstfürsorge

Die Teilnahme an der Vorsorge ist ein wichtiger Faktor, um gesund zu bleiben und das Leben lange zu genießen.

## 18 Osteoporose

Welche Rolle spielt Vitamin K2 in der Osteoporose-Vorbeugung?

## 20 Psychische Gesundheit

Eine neue Studie der Pronova BKK untersucht die Bedeutung der Resilienz für das Wohlbefinden.

## 30 Kann man das essen?

Ernährungsphysiologisch gesehen sind Insekten ein wertvolles Nahrungsmittel. Einfach mal probieren?

# Denk auch mal an dich!

In unserem hektischen Alltag ist es wichtiger denn je, gut auf sich selbst zu achten. Selbstfürsorge ist hier das Schlüsselwort. Seit einiger Zeit lässt sich besonders im Internet eine Self-Care-Bewegung beobachten, randvoll mit Tipps für mehr Wohlbefinden. Doch Selbstfürsorge geht über kurzlebige Trends hinaus. Es geht vielmehr darum, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich um die persönliche körperliche, mentale und emotionale Gesundheit zu kümmern.

Dabei spielen Vorsorgeuntersuchungen eine entscheidende Rolle. Wer regelmäßig auf eigene Bedürfnisse achtet und sich selbst und seine Gesundheit in den Fokus nimmt, schafft eine solide Grundlage für ein erfülltes Leben. Und genau das möchten wir unterstützen. Zum Beispiel mit unserem kostenlosen Vorsorge-Angebot für dich und deine Familie. Denn: Vorsorge ist Selbstfürsorge. In diesem Magazin findest du mehr zu diesem Thema.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Dein Redaktionsteam





## Kinderheldin: Digitale Unterstützung in deiner Schwangerschaft

**Du hast Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett oder rund um dein Baby? Mit Kinderheldin, der digitalen Hebammenberatung, bekommst du schnelle Unterstützung durch erfahrene Hebammen.**

Ob mit oder ohne eigene Vor-Ort-Hebamme: Du kannst unser kostenloses Angebot immer nutzen, wenn du mal Rat suchst – sogar bis zu einem Jahr nach der Entbindung. Besonders praktisch: Du erreichst Kinderheldin täglich von 07:00 bis 22:00 Uhr ganz einfach per Chat oder Telefon, auch an Feiertagen oder Wochenenden.

Außerdem erhältst du mit Kinderheldin 24/7 Zugriff auf praktische Video-Kurse zu den Themen Geburtsvorbereitung in Deutsch und Englisch, Rückbildung und Stillen.

So nutzt du Kinderheldin:

1. Code anfordern unter [pronovabkk.de/code-kinderheldin](https://pronovabkk.de/code-kinderheldin) oder telefonisch unter 0214 32296-2700
2. Mit dem Code auf [kinderheldin.de/bkk](https://kinderheldin.de/bkk) registrieren
3. Direkt ein Telefonat oder einen Chat mit einer Hebamme starten oder einen Video-Kurs anschauen

Weitere Informationen findest du auf [pronovabkk.de/kinderheldin](https://pronovabkk.de/kinderheldin)

## Für eine gesunde Zukunft

Die eigene Gesundheitskompetenz schon in jungen Jahren zu stärken wird vor allem im Kontext des Klimawandels immer wichtiger. Mit dem Präventionsprojekt Blue Marble Health richten wir uns daher gezielt an Schüler\*innen der Klassen 9 bis 13. Unser Ziel: Gesundheitskompetenz soll im wahrsten Sinne des Wortes Schule machen und Jugendliche dazu ermutigen, sich für eine nachhaltige Zukunft einzusetzen.

Um die Schüler\*innen an die Thematik heranzuführen, erhalten Lehrkräfte fertige Unterrichtsinhalte zu Themen wie Lebensmittelverschwendung und -produktion sowie Ernährungssicherheit. Digital abgerundet wird der analoge Lehrplan von einer begleitenden App mit Tipps, Quizfragen, Erklärvideos, Alltagsaufgaben und nachhaltigen Rezeptideen. Für Schulen ist die Teilnahme am Projekt kostenlos.

**Interessierte Schulen können sich für weitere Informationen an Sonja Trautmann aus unserem Team Gesundheitsförderung wenden: Telefon 0511 93638-2873 oder [sonja.trautmann@pronovabkk.de](mailto:sonja.trautmann@pronovabkk.de).**

Mehr über das Projekt: [bluemarblehealth.de](https://bluemarblehealth.de)



Nachhaltig  
informiert.

Mit unserem Magazin liefern wir dir 2 x im Jahr Wissenswertes rund um deine Gesundheit, unsere Services und unsere Leistungen nach Hause. Und weil wir Nachhaltigkeit großschreiben, kannst du alles auch ganz easy in unserem Online-Magazin nachlesen. Wir freuen uns, wenn du uns dabei unterstützt, noch nachhaltiger zu werden und die Print-Ausgabe ab sofort gegen die digitale Variante eintauschst.

**Unser Tipp:** Registriere dich in der Pronova BKK-App und du erhältst unser Magazin ab der nächsten Ausgabe direkt auf dein Smartphone.

Du findest die Online-Ausgabe auf [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



Achte in diesem Heft auf dieses Symbol. Es zeigt dir, dass du in unserem Online-Magazin weiterführende Inhalte entdecken kannst.

## Wir sind transparent!

Als eine der wenigen Krankenkassen geht die Pronova BKK mit gutem Beispiel voran: Wir legen unsere Leistungskennzahlen in unserem Transparenzbericht offen.

Mehr dazu auf [pronovabkk.de/transparenzbericht](https://pronovabkk.de/transparenzbericht)

## Was geht besser?



**Du denkst, du bist ein Organisationstalent, weil du viele Dinge gleichzeitig erledigen kannst? Tatsächlich ist dein Gehirn aber nicht auf Multitasking, sondern auf Monotasking angelegt.**

Multitasking beschreibt die zeitgleiche Ausführung von 2 oder mehreren Tätigkeiten. Dies galt vor allem am Arbeitsplatz lange als Ideal. Was hier geschieht, ist aber keine Gleichzeitigkeit, sondern nur ein schneller Wechsel im Erledigen von Aufgaben. Du unterbrichst die eine Tätigkeit, um eine andere zu beginnen, wechselst dann wieder zurück und beginnst die nächste Sache. Folge: Du arbeitest unkonzentriert. Fehler passieren. Du gerätst immer mehr unter Stress, denn inzwischen stehen neue Aufgaben in der Schlange.



### Schon gewusst?

Das passiert in deinem Körper, wenn Multitasking dir Stress macht: Dein Puls schnell in die Höhe, deine Atmung wird schneller und flacher, dein Blutdruck steigt, deine Muskeln verspannen sich, dein Energieverbrauch erhöht sich, deine Gehirnleistung lässt nach.

### Mit Monotasking läuft's flüssiger

Wenn du auf Monotasking umschaltest und alles fokussiert nacheinander abarbeitest, bist du konzentrierter bei der Sache und musst im Nachhinein keine Fehler ausbügeln. Und du kannst deine Arbeit so organisieren, dass eins ins andere übergeht. Die Arbeitspsychologie nennt das Flow: Du arbeitest auf Hochtouren und hast dabei sogar noch Glücksgefühle.

### Setz dein Organisationstalent sinnvoll ein

- Räum deinen Arbeitsplatz auf – sichtbare Ordnung fördert die Konzentration.
- Nutze Klebezettel für deine To-do-Liste – so kannst du Aufgaben jederzeit nach Prioritäten sortieren.
- Ist eine Sache erledigt, hake sie ab. So hast du deinen Erfolg sichtbar vor Augen. Fühlt sich gut an, oder?
- Lass dich nicht von anderen Dingen ablenken. Setz neu hinzukommende Aufgaben auf eine Warteliste.
- Schalte aus, was dich bei der Arbeit stören könnte.
- Wenn du dich zwischendurch mit Kolleg\*innen abstimmt: Bündele die Themen, damit du nicht immer aufs Neue aus deiner Arbeit herausgerissen wirst.
- Monotasking ist übrigens auch im Privatleben eine super Antwort auf Stress: Eins nach dem anderen. Wenn möglich, verteile Aufgaben zu deiner Entlastung an deine\*n Partner\*in und deine Kinder. Oder lass auch mal was liegen.

### Und so stärkst du dein Gehirn

- Sorge für Frischluftzufuhr – dein Gehirn arbeitet dann besser.
- Mach regelmäßig Pausen für einen Zwischencheck und für Momente der Entspannung.
- Dein Gehirn braucht Energie: Für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich kleine Obst- oder Gemüsesnacks. Meide kalorienreiche Nahrung, denn die kann träge machen.
- Wenn du kannst, bewege dich zwischendurch – das kurbelt dein Konzentrations- und Denkvermögen an.

Die Arbeit nimmt kein Ende? Probier's mal mit unseren kostenlosen Online-Hilfsangeboten wie dem Job-Coach oder Stress-Coach. Schau einfach mal rein auf [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de)!



Wie du mit Gehirnjogging die Leistungsfähigkeit deines Gehirns trainieren kannst, erfährst du auf [pronovabkk.de/online-coaches](https://pronovabkk.de/online-coaches)



## Vorsorge bedeutet Selbstfürsorge

Denk

auch mal

an dich!

Gut für dich selbst zu sorgen ist wichtig. Denn Selbstfürsorge stärkt deine mentale und körperliche Gesundheit. Wenn du ständig Vollgas gibst, immer für andere machst und tust, die eigenen Bedürfnisse dabei aber zu wenig beachtest – dann geht dir irgendwann die Puste aus.

Auch mal an dich selbst zu denken schafft wichtige Voraussetzungen, lange gesund zu bleiben. Dazu gehören zum Beispiel auch regelmäßige Medizinchecks wie Vorsorgeuntersuchungen. Denn Vorsorge bedeutet Selbstfürsorge. Schau dir auf den nächsten Seiten an, was wir dir zu bieten haben.





# Ganz einfach: Deine medizinische Selbstfürsorge

Dich um deine Gesundheit kümmern – das gibt dir ein positives Lebensgefühl. Und genau das möchten wir unterstützen. Zum Beispiel mit unserem Vorsorge-Angebot, das du kostenlos nutzen kannst. Wenn du regelmäßig zur Vorsorge gehst, können Krankheiten frühzeitig erkannt und in der Regel auch erfolgreich behandelt werden. Außerdem werden deine Vorsorgeuntersuchungen bei uns belohnt: Nimm an unserem Bonus teil und sicher dir jährlich bis zu 170 €. Auch Kinder können mitmachen!

- Früherkennungsuntersuchungen: Frauen ab 20, Männer ab 45.
- Check-up 35: Hier wirst du auf Herz und Nieren geprüft. Auch dein Impfstatus wird gecheckt. Mit uns kannst du das Angebot bereits ab 18 nutzen.
- Jährliche zahnmedizinische Kontrolle.
- Hautkrebscreening: Von Geburt an alle 2 Jahre.
- Darmkrebsvorsorge: Regelmäßige ärztliche Untersuchung ab 50. Bereits ab 35 kannst du iFOBT nutzen – einen Test zur Darmkrebsfrüherkennung, den du bei dir zu Hause durchführen kannst.
- Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft inklusive der U0-Vorsorge als Elternberatung in der Kinderarztpraxis vor der Geburt eures Kindes. Zusätzlich haben wir BabyCare, ein Programm zur Vermeidung von Frühgeburten.
- Untersuchungen für Kinder und Jugendliche, um Krankheiten und Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen. Zusätzlich übernehmen wir die Kosten für die U10, U11 und J2. Außerdem bei uns: die Premiumvorsorge BKK Starke Kids.



## Mehr Infos:

Einen Überblick über alle Vorsorgeuntersuchungen für dich und die ganze Familie findest du in unserer Broschüre „Früherkennung. Mach deinen Check.“ Diese und andere Broschüren zu unseren Gesundheitsthemen findest du hier: [pronovabkk.de/broschueren-download](https://pronovabkk.de/broschueren-download)

**Tipp:** Die Pronova BKK-App erinnert dich rechtzeitig an deine Impf- und Vorsorgetermine. Jetzt registrieren und viele weitere Online-Vorteile nutzen!



# Mehr von uns, mehr für dich!

Die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen ist wichtig. Zur Selbstfürsorge gehört aber auch eine gesunde Lebensführung. Hierbei unterstützen dich unsere Angebote im Bereich Prävention, Beratung und Coaching.

## Gesunde Lebensführung:

- Achte bei der Ernährung auf einen hohen Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Iss abwechslungsreich. Meide zu viel Zucker und Fett.
- Beweg dich regelmäßig: Geh spazieren, steig öfter mal aufs Rad, such dir vielleicht sogar eine Sportart, die zu dir passt und die dir Spaß macht. Schon wenig kann viel bringen!
- Verzichte auf Alkohol und Nikotin.
- Sorge regelmäßig für Entspannung und Stressabbau.

## Prävention:

Neben unserem Bonus belohnen wir deine Gesundheitsvorsorge mit weiteren finanziellen Zuschüssen: Bis zu 150 € im Jahr zahlen wir dir für deine Teilnahme an unseren zertifizierten Kursen in den Bereichen Fitness, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention. In der Präventionsdatenbank der Pronova BKK ist bestimmt auch ein Kurs für dich dabei.

Oder wie wäre es mit einer kleinen Auszeit? Wir beteiligen uns an deiner Gesundheitsreise! Zum Beispiel mit unserem Well-Aktiv-Programm. Mehr dazu findest du auf [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de)



## Beratung und Coaching:

Unsere Online-Coaches helfen dir 24/7, dich gesünder zu ernähren, effektiv zu entspannen und dich richtig zu bewegen. Schau hier: [pronovabkk.de/online-coaches](https://pronovabkk.de/online-coaches)

Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie körperlich fit zu sein. Wir bieten dir Möglichkeiten, bei seelischen Belastungen schnell professionelle Hilfe zu bekommen. Einen Überblick über unser Angebot bekommst du auf [pronovabkk.de/mentale-gesundheit](https://pronovabkk.de/mentale-gesundheit)



## Dein Weg

zur Individuellen

## Therapie.

**Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kommt überwiegend bei Kindern und Jugendlichen vor. ADHS ist eine Reifeverzögerung des Gehirns, von der hierzulande aber auch 4 bis 5 % der Erwachsenen betroffen sind. Manchmal können veränderte Verhaltensstrategien helfen. Doch auch eine medikamentöse Behandlung ist möglich.**

Symptome wie Konzentrationsstörungen, innere Unruhe oder Impulsivität können auf ADHS hindeuten. Die Folgen im Alltag reichen von Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im menschlichen Miteinander bis hin zu möglichen Begleiterkrankungen wie Schlafstörungen, Depressionen oder Suchtproblemen.

Wenn du unsicher bist, ob du ADHS hast, sprich das Thema bei deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt an. ADHS ist sehr individuell. Entsprechend breit sind die Behandlungsmöglichkeiten gefächert. Doch schon einfache Strategien können dir deinen Alltag erleichtern.

### Komplexe Diagnose

Erwachsene leiden seit ihrer Kindheit unter ADHS. Die Erkrankung wurde jedoch in den meisten Fällen nie erkannt. Zentral für die Diagnose ist ein ausführliches Gespräch (Anamnese). ADHS-Fragebögen helfen, Leitsymptome zu erfassen. Eine körperliche Untersuchung kann andere Grunderkrankungen ausschließen. Gespräche mit engen Bezugspersonen schaffen mehr Klarheit bei der Diagnose.

### Was sind die Ursachen?

Bildgebende Verfahren zeigen, dass bei ADHS die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin in den für die Aufmerksamkeit und Verhaltenskontrolle zuständigen Hirnregionen im Ungleichgewicht sind. Bei gestörter Signalübertragung kommt es zu den beschriebenen Symptomen. Mit der Gabe von Medikamenten lässt sich das Zusammenspiel und die Balance der Neurotransmitter verbessern. Die Symptomatik entspannt sich.

ADHS kann auch genetisch bedingt sein. Faktoren wie Frühgeburt, Komplikationen während der Geburt sowie Drogen- und Nikotinkonsum während der Schwangerschaft sind weitere mögliche Auslöser. Verstärkend wirken in vielen Fällen eine ständige Reizüberflutung mit einem hohen Medienkonsum sowie zu wenig Freiraum für Bewegung.

### Was tun?

Die Therapie folgt der individuellen Diagnose. Eine Psychotherapie kann helfen, Verhaltensweisen zu ändern und eigene Stärken zu erkennen. Begleitend eingesetzte Medikamente verbessern die Symptomatik. Umfassende Beratung und die Vermittlung von Verhaltensstrategien helfen Betroffenen im Umgang mit der Erkrankung. Eine verbesserte Alltagsstrukturierung steigert die Konzentration. Achtsamkeitsübungen fördern die Fähigkeit zur Entspannung.



### ADHS bei Frauen

Im Erwachsenenalter sind die Symptome bei Frauen etwas anders gelagert als bei Männern – und ADHS bleibt bei ihnen häufig unerkannt. In ihrem Sozialverhalten bleiben Frauen meist unauffällig. Sie können zerstreut, extrem dünnhäutig, innerlich unruhig und umständlich sein. Sie leiden unter Selbstzweifeln, mangelndem Selbstwertgefühl, Angststörungen oder Depressionen. So können Frauen wegen Essstörungen, Depressionen oder Suchtproblemen oft bereits in Behandlung sein – die Grunderkrankung ADHS wird jedoch übersehen.

Dabei kann der Leidensdruck enorm hoch sein. Schon in der Kindheit wird ADHS wesentlich häufiger bei ausgeprägt motorisch hyperaktiven Jungen als bei unaufmerksamen und verträumten Mädchen diagnostiziert. Betroffenen Mädchen und Frauen gelingt es leichter, sich unauffällig zu verhalten.



#### Schon gewusst?

Es gibt Spezialambulanzen für die Diagnose. Mehr darüber findest du hier: [zentrales-adhs-netz.de](https://www.zentrales-adhs-netz.de)

### 5 Tipps zu deiner Entlastung

- Wenn komplexe Aufgaben dich überfordern: Zerlege sie in einzelne Schritte, fixiere diese schriftlich und bring das Projekt Schritt für Schritt zu Ende.
- Wenn du abends nicht zur Ruhe kommst: Rituale wie ein kleiner Spaziergang, Entspannungsübungen oder eine Tasse Tee helfen dir beim Einschlafen.
- Wenn du oft Dinge vor dir herschiebst: Erledige, was gerade dran ist – ohne lange darüber nachzudenken. Dazu gehören Routinearbeiten wie Ablage von Dokumenten oder wiederkehrende Hausarbeiten.
- Wenn du zu Spontankäufen neigst, die dein Budget eigentlich nicht zulassen: Verzichte auf Bezahlung mit der Karte, teile dir Bargeld für überschaubare kleine Zeiträume zu. Bei Onlinekäufen verschiebe den Gang zur Kasse konsequent auf den Folgetag und gib dir mehr Zeit, zu überlegen.
- Wenn du mal wieder im permanenten Arbeitsstress steckst: Mach regelmäßig kleine Pausen am offenen Fenster, mit kurzen Atem- oder Entspannungsübungen.



Dich zu konzentrieren fällt dir manchmal schwer? Dann haben wir ein paar Tipps für mehr Konzentration. Mehr dazu auf [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



Wie

sag ich es

meinem Kind?

**Viele Erwachsene tun sich schwer, über Themen rund um Sex und Intimität zu sprechen. Und dann soll man darüber auch noch unbeschwert und leicht mit seinen Kindern reden?**

Nur Mut! Gespräche mit kleinen Kindern sind in der Regel unbefangen – sie kennen noch keine Scham und sind einfach an ihrem Körper interessiert. Und: Sexuelle Aufklärung ist Missbrauchsprävention – aufgeklärte Kinder werden seltener Opfer sexueller Gewalt. Sich und seinen Körper zu kennen ist zudem eine wichtige Grundlage für das Selbstbewusstsein.

#### Wie anfangen?

Alle Körperteile und -regionen haben Namen. Jungs haben einen Penis und Mädchen eine Vulva. Diese Begriffe verwendet man am besten von Anfang an. Für unsere Arme, Beine und den Bauch verwenden wir schließlich auch keine Fantasiewörter.

#### Kleine Forscher

Kinder wollen ihren Körper spüren und erforschen. Man sollte ihnen daher schon im Baby- und Kleinkindalter die Zeit und Möglichkeit dafür geben. Dazu gehören auch regelmäßige windelfreie Zeiten – und wenn es im Winter nur 5 Minuten auf dem Wickeltisch unter der Wärmelampe sind. Wenn Kinder ihre Genitalien ertasten oder im Spiegel beschauen, sollte das auf keinen Fall unterbunden werden. Auch kindliche Masturbation ist ganz normal – auch bei den Kleinsten lösen die Berührungen von Penis und Vulva schöne Gefühle aus.

Wichtig: Die Privatsphäre des Kindes sollte selbstverständlich gewahrt werden. Dazu eignen sich einfache Regeln wie: „Nackt gespielt wird nur zu Hause“ oder „Du darfst dich gerne anfassen, aber geh dazu bitte in dein Zimmer“. Für „Doktorspiele“ unter Kindern, die ebenfalls zur ganz normalen kindlichen Entwicklung gehören, gilt:

- Alle Kinder spielen freiwillig mit – wer nicht möchte, darf jederzeit aufhören
- Erwachsene dürfen nicht mitspielen
- In Körperöffnungen wird niemals etwas hineinsteckt

#### Grüne, gelbe und rote Zonen

Was dürfen Eltern, Erwachsene, fremde Personen und was nicht? Grenzen zu definieren und zu kennen ist ebenfalls eine wichtige Missbrauchsprävention. Schnapp dir dafür einfach ein Blatt Papier und mal gemeinsam mit deinem Kind darauf den Umriss des Kindes. Anschließend könnt ihr den Körper in grüne, gelbe und rote Zonen unterteilen und entsprechend anmalen: Kinder dürfen – wenn sie dies möchten – auch fremden Personen zur Begrüßung die Hand geben (also grüne Zone). An gelben Zonen dürfen nur ihnen bekannte Menschen ein Kind berühren – und das auch nur, wenn das Kind dies möchte. Das wäre beispielsweise der Kopf, Arme, Beine

oder der Rücken. Brust, Po und Intimbereich sind rote Zonen. Hier dürfen Eltern, Erzieher\*innen sowie Kinderärzt\*innen Kinder berühren, um sie zu wickeln, abzuputzen, zu waschen oder zu untersuchen.

#### Und wo kommen die Babys her?

Jetzt geht es ans Eingemachte. Grundsätzlich gilt: Wer alt genug ist, eine Frage zu stellen, ist auch alt genug für eine Antwort. Wo kommen die Babys also her? Sie werden nicht vom Storch gebracht, Blumen und Bienen spielen dabei keine Rolle und sie werden auch nicht in Mamas Bauch gezaubert. Ein Baby entsteht aus einer Eizelle von Mama und einem Spermium von Papa. In der Regel kommen beide durch Sex zueinander. Dabei wird der Penis des Mannes in die Vagina der Frau eingeführt – das macht Erwachsenen übrigens schöne Gefühle –, ist aber auch NUR etwas für Erwachsene. Punkt.

Und wenn dein Kind keine Fragen stellt? Das kommt vor. Sind Kinder vor der Einschulung noch nicht aufgeklärt, sollten Eltern durchaus die Initiative ergreifen und die Kinder darauf ansprechen, um ihr Interesse und ihre Neugierde zu wecken.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) versickt zum Beispiel kostenlose Broschüren zum Thema unter [bzga.de](http://bzga.de). Es gibt zudem viele tolle Kinderbücher im Handel, die beim Aufklären unterstützen. Gerade bei Themen wie künstlicher Befruchtung oder zu den zahlreichen unterschiedlichen Familienmodellen können sie Eltern und Kinder ins Gespräch bringen.



Wenn aus Kindern Jugendliche werden, kann das eine echte Achterbahn der Emotionen sein. Auch für Eltern. Was die Pubertät so alles mit sich bringt, kannst du auf [magazin.pronovakk.de](http://magazin.pronovakk.de) nachlesen.



# Osteoporose-Vorbeugung

# K2

Wichtig für dich?

**Starke Knochen aufzubauen und den Abbau von Knochenmasse zu verlangsamen: Das ist das doppelte Ziel einer Osteoporose-Vorbeugung. Bekannte Faktoren sind die ausreichende Zufuhr von Vitamin D in Verbindung mit Kalzium sowie viel Bewegung. Neueren Erkenntnissen zufolge spielt jedoch auch Vitamin K2 eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit.**

Eine gute Osteoporose-Prophylaxe ist schon in jungen Jahren wichtig. Denn bereits ab dem 30. Lebensjahr beschleunigt sich die Abnahme der Knochenmasse. Doch welche Bedeutung hat Vitamin K2 für deine Knochengesundheit?

## Das kann K2

Oft ist mit Blick auf Osteoporose ganz allgemein die Rede von Vitamin K. Doch es gibt verschiedene Formen von K-Vitaminen, darunter K1 und K2. Vitamin K2 trägt zur Vorbeugung von Osteoporose bei. Vitamin K1 wiederum ist wichtig für die Blutgerinnung. Es ist z. B. in Petersilie, Grünkohl, Rosenkohl, Rucola, Spinat und Brokkoli enthalten. Gemüse und Salate sind gesund, enthalten aber kein K2.

Natürliche Quellen für K2 in der Nahrung sind fermentierte Lebensmittel wie Quark, gereifte Käse und Sauerkraut, aber auch tierische Produkte wie Eier, Fleisch, Butter, Milch. Zu kleinen Teilen wird K2 im Mikrobiom des Darms gebildet.

Vitamin K2 beeinflusst den Knochenstoffwechsel. Es aktiviert den Aufbau von Knochenmasse, verbessert die Mineralisierung und trägt so zum Schutz vor Osteoporose bei. Gleichzeitig verhindert es Ablagerungen an den Gefäßwänden. So schützt es zusätzlich das Gefäßsystem.

Vitamin K2 MK-7 (Menachinon-7) ist eine Variante mit besonders guter Bioverfügbarkeit, kann also leicht von deinem Körper verarbeitet werden. Es kommt natürlicherweise in großen Mengen in Natto vor, einem traditionellen japanischen Nahrungsmittel aus fermentierten Sojabohnen. Hierzulande ist Natto kein gängiges Lebensmittel. Vitamin K2 MK-7 aus Nattopulver oder aus synthetischer Herstellung (kenntlich an der Bezeichnung „100% all-trans Gehalt“) ist jedoch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

## K2 als Nahrungsergänzungsmittel?

Gesunde Menschen haben in der Regel keinen K2-Mangel. Deshalb gibt es derzeit keine Empfehlung für eine prophylaktische Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Wenn du dennoch zu einem Vitamin-K2-Präparat greifen möchtest: Achte auf die empfohlene Dosierung. Alle Vitamin-K-haltigen Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit manchen gerinnungshemmenden Medikamenten eingehen. Frag im Zweifelsfall bitte deine Ärztin oder deinen Arzt.



## Osteoporose-Vorbeugung – das alles kannst du für dich tun

- Mit abwechslungsreicher Ernährung versorgst du dich auf natürliche Weise mit Vitamin K2, Vitamin D und Kalzium
- Für die Bildung von Vitamin D lass im Sommer 2-3x pro Woche Sonnenlicht an deine Haut – aber ohne UV-Schutz, deshalb nur kurz in der Sonne aufhalten (dafür ist bereits die Hälfte deiner hauttypgerechten Eigenschutzzeit ausreichend)
- Minimiere die Risikofaktoren Alkohol und Nikotin
- Nimm Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin D und/oder Vitamin K2) nur nach ärztlicher Absprache ein
- Viel Bewegung im Alltag und regelmäßige Sporteinheiten stärken deine Knochen

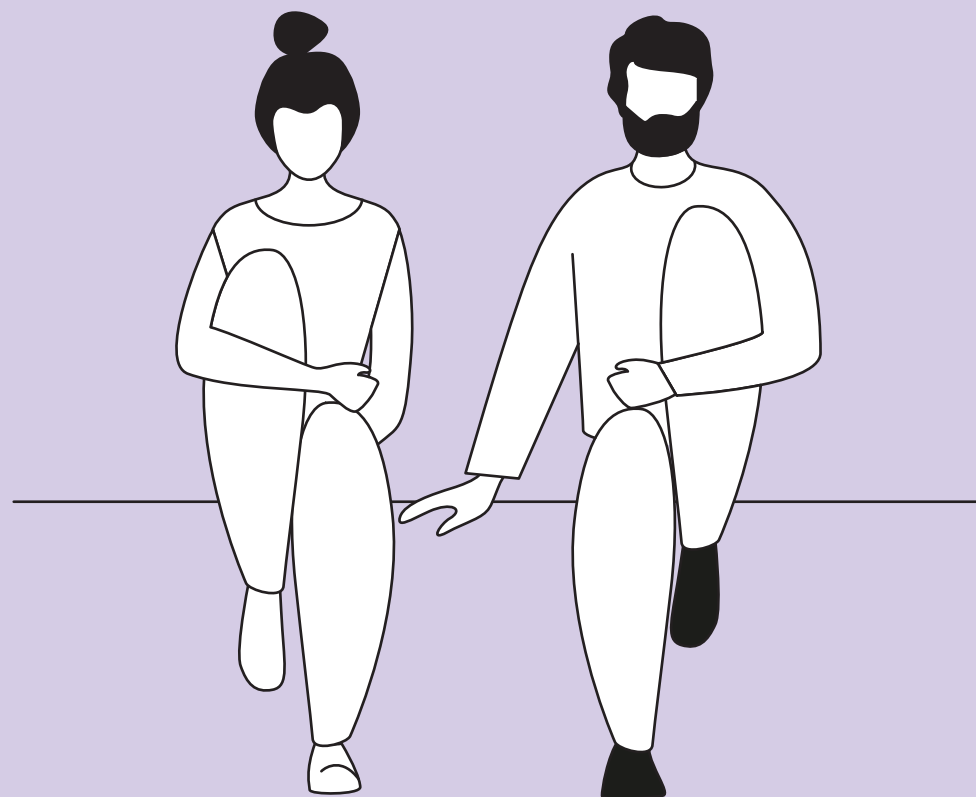


Regelmäßige Bewegung tut nicht nur den Knochen gut. Was der gesamte Körper davon hat und ob Spaziergehen auch als Sport zählt, erfährst du auf [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



# Psychische Gesundheit in der Krise: Aktuelle Studie der Pronova BKK

Dauerkrisen haben zu einer Zunahme an psychischen Beschwerden geführt. Die Anfragen bei Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen haben sich nahezu verdoppelt, wie die Studie „Psychische Gesundheit in der Krise“ der Pronova BKK zeigt. **„Menschen mit Vorerkrankungen oder wenig Resilienz sind besonders gefährdet“**, sagt Dr. Sabine Köhler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN). Sie ordnet die Studienergebnisse ein und gibt Rat, wie wir unsere Widerstandskraft zurückzugewinnen können.



**Pronova BKK: Maskenpflicht und Quarantäne enden, die Menschen dachten, Corona sei jetzt vorbei. Doch 97 % der befragten Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen sagen, dass Corona weiterhin den größten Einfluss auf die Psyche der Deutschen hat. Warum ist das so?**

**Dr. Sabine Köhler:** Die Coronakrise hat alle Lebensbereiche der Menschen betroffen. Sie hat die Menschen vor Situationen gestellt, die sie sich bis dahin nicht haben vorstellen können. Gleichzeitig leben wir in einem sozialen System, das viel Schutz bietet. Die allermeisten Menschen sind weitestgehend ohne Gefahren – außer mit Erkrankungen oder persönlichen Schicksalsschlägen – sozialisiert. Die Coronakrise hat die gesamte Gesellschaft verunsichert. Die Übermacht und die Dauer der Einschränkungen sowie die teils gegensätzlichen Aussagen von Expert\*innen haben die Menschen zutiefst irritiert. Sie sagen zu Recht: ‚Wer weiß, was da noch kommt!‘ Die vermeintliche Sicherheit, in der wir uns gefühlt haben, ist erschüttert.

**Pronova BKK: Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungssituationen auszuhalten. Expert\*innen glaubten, dass eine überstandene Coronakrise diese Resilienz fördert und die Deutschen gestärkt aus der Pandemie hervortreten. Doch Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen werden weiterhin überrannt, 84 % diagnostizieren bei ihren Patient\*innen Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Woran liegt das?**

**Köhler:** Grundsätzlich können wir aus allen Krisen gestärkt hervorgehen, wenn wir sie erfolgreich meistern. Wir sind allerdings noch dabei, die Nachwehen der Coronakrise zu überwinden. Zudem haben sich parallel weitere Krisen eingestellt wie der Ukrainekrieg, die Inflation und hohe Energiekosten. Wir stehen großen Herausforderungen gegenüber. Von einem Überwinden der Krisen kann also noch keine Rede sein, weil wir von einer Stresssituation in die nächste übergehen. Auf den Zusammenhalt der Menschen kommt es jetzt an.

**Pronova BKK: Führen Sie die häufigere Diagnose von Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit auf Corona zurück oder gibt es dafür andere Ursachen?**

**Köhler:** Die Long-Covid-Patient\*innen, die ich in meiner Praxis sehe, waren in vielen Fällen schon vorher wegen einer psychischen Erkrankung in Behandlung. Bei ihnen ist die Symptomatik, die sich nach der Covid-Infektion eingestellt hat, nicht oder kaum zu unterscheiden von den Leiden, die sie vielleicht schon vor 10 Jahren hatten, wo noch niemand Long-Covid kannte. Die Fälle lassen sich deshalb nur schwer abgrenzen. Es kann sich also um eine Long-Covid-Depression handeln oder aber um einen Rückfall.

**Pronova BKK: 87 % der Befragten berichten, dass die schnelle Folge von Krisen wie Corona, Ukrainekrieg und Inflation einen besonders negativen Einfluss auf die Psyche ihrer Patient\*innen hat. Sind mehrere Krisen schlimmer als eine? Köhler:** Ja, denn die Menschen sind von einer in die nächste Krise gerutscht – mitunter sogar in mehrere zeitgleich. Es gab kaum Freiraum, um die eigene Resilienz zu stärken. Verstehen Sie mich nicht falsch. Um Resilienz zu fördern, bedarf es keiner Schonung. Um Widerstandskraft aufzubauen, gilt es vielmehr, aktiv zu sein. Wir sollten unser Kreislauf- und Immunsystem stärken, moderaten Sport treiben. Wer sich erschöpft fühlt, sollte langsam die eigenen Anforderungen im Alltag steigern. Geduld und Nachsicht sind dabei wichtig.

**Pronova BKK: Was können Menschen tun, um mit den Dauerkrisen umzugehen und ihre Resilienz wieder zu stärken?**

**Köhler:** Es geht darum, die eigenen Schutzmechanismen, die jede und jeder individuell erlernt hat, zu aktivieren. Dabei kann eine Psychotherapie helfen. Viele machen sich aber auch ohne Therapeut\*in auf den Weg, um zu erfahren, was ihnen guttut. Sie machen Achtsamkeitstrainings oder belegen Meditationskurse. Resilienz können wir aber auch zu Hause fördern. Dazu ist es wichtig, sich im Alltag Pausen einzubauen oder kraftschenkende Aktivitäten auszuüben. Dies kann Sport sein, Musik hören oder Malen. Wir sollten uns unsere eigenen Stärken bewusst machen, zum Beispiel, indem wir sie aufschreiben oder mit vertrauten Personen darüber reden. Nur zu Hause bleiben und sich abschotten hilft jedoch nicht. Das ist keine Resilienz. Resilienz bedeutet, mit den Anstrengungen des Lebens und des Alltags gut und besser zurechtzukommen.



Das vollständige Interview findest du auf [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)

Die Pronova BKK unterstützt dich schnell und kostenfrei mit verschiedenen Angeboten:

- Novego** Online-Hilfe bei psychischen Belastungen
- TeleClinic** Videosprechstunde immer und überall
- Kompass** Ambulante Hilfe bei psychischen Erkrankungen

Mehr zu unseren Angeboten findest du hier:







## Neues aus der Pflegeversicherung

### Das Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) kommt.

Zum 01.07.2023 gibt es gesetzliche Änderungen in der Pflegeversicherung: Das PUEG sieht u. a. Beitragsentlastungen für größere Familien vor und soll die Situation von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen verbessern.

Mehr dazu erfährst du auf [pronovabkk.de/pueg](https://pronovabkk.de/pueg)

## Bekanntmachung

Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat jeweils mit Bescheid vom 24.04.2023 den 23. Nachtrag und den 24. Nachtrag zur Satzung der Pronova BKK genehmigt.

Die Änderungen der Satzung beziehen sich auf

### § 8 Abs. I der Anlage zu § 29: Umlagesatz für das Umlageverfahren U1

### § 8 Abs. II der Anlage zu § 29: Umlagesatz für das Umlageverfahren U2

Die Satzungsänderungen treten am 01.05.2023 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, 25.04.2023

Der Vorstand  
gez. Kaiser

## Vorauszahlung für 2024

Auch in diesem Jahr bieten wir dir wieder eine Zuzahlungsbefreiung durch die Vorauszahlung 2024 an. Kund\*innen werden bis Ende November von uns angeschrieben.

Weitere Informationen findest du auf [pronovabkk.de/vorauszahlung](https://pronovabkk.de/vorauszahlung)

## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2022

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Bezeichnung der BKK / des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
<b>Vorstand Pronova BKK</b>	<b>Alleinvorstand</b> Lutz Kaiser	185.000 €	53.500 €	16.321 €	nein	5.195 €	168 € p.a. (private Unfallversicherung)	nein	Weiterbeschäftigung für 6 Monate im Falle der Amtsenthaltung	260.184 €
<b>BKK Landesverband Mitte</b>	<b>Vorstand</b> Burkhard Spahn	164.190,00 €	-	36.295,68 € (Tarif 6/Tariff. Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe II gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7/zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	-	nein	-	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe II gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthaltung, bei Amtsenthaltung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe II gem. BAT/BKK	206.485,68 €
<b>GKV-Spitzenverband Berlin</b>	<b>Vorstandsvorsitzende</b>	262.000 €	-	49.166 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
<b>GKV-Spitzenverband Berlin</b>	<b>Stellv. Vorstandsvorsitzender</b>	254.000 €	-	71.807 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
<b>GKV-Spitzenverband Berlin</b>	<b>Vorstandsmitglied</b>	250.000 €	-	30.118 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €

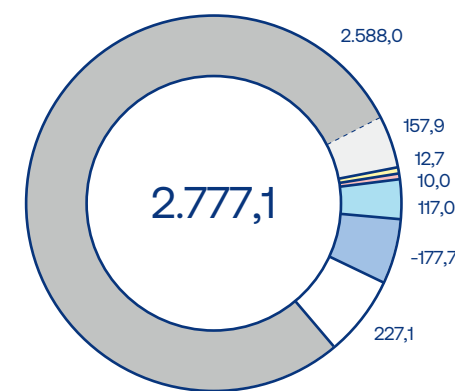
## Einnahmen und Ausgaben 2022

Das Geschäftsergebnis 2022 liegt nun vor. Hier siehst du die wichtigsten Angaben zu unseren Einnahmen und Ausgaben des vergangenen Jahres. Abgeschlossen hat die Pronova BKK das Jahr mit einem Plus von 4,3 Millionen Euro.

### Einnahmen

in Millionen Euro

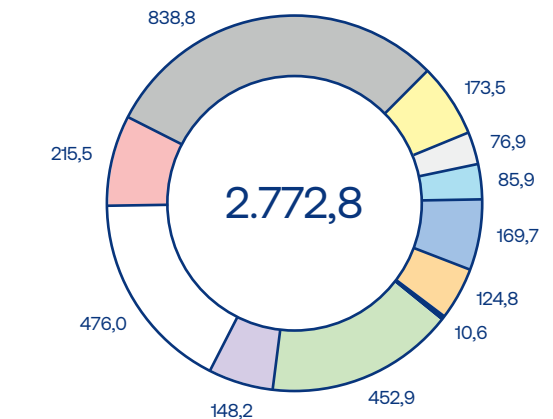
Mit Ausnahme der Position „Sonstige Einnahmen“ handelt es sich ausschließlich um Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds.



- Standardisierte Leistungsausgaben
- Davon Krankengeld
- Satzungs- und Ermessensleistungen
- Strukturierte Behandlungsprogramme
- Verwaltungskosten
- Mitgliederbezogene Veränderungsrate
- Sonstige Einnahmen

### Ausgaben

in Millionen Euro



- Krankenhausbehandlung
- Krankengeld
- Fahrkosten
- Häusliche Krankenpflege
- Sonstige Leistungen
- Verwaltungskosten
- Sonstige Ausgaben
- Ärzte
- Zahnärzte und Zahnersatz
- Arzneien
- Heil- und Hilfsmittel



## Deine Entscheidung!

**Organspende ist ein sensibles Thema. Dabei kann es wirklich lebenswichtig sein – vor allem für die derzeit rund 8.500 Menschen, die auf eine lebensrettende Organspende warten. Hast du schon eine Entscheidung getroffen?**

Fühl dich bitte nicht zu einer bestimmten Entscheidung gedrängt. Vor allem kommt es darauf an, sich überhaupt mit dem Thema auseinanderzusetzen – wie viele andere Menschen es auch tun. Einer aktuellen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zufolge steht mehr als jede\*r 8. in Deutschland einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber. Von allen Befragten hat fast die Hälfte ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende schriftlich festgehalten, z. B. im Organspendeausweis und/oder in einer Patientenverfügung. Und 60 % haben mit der Familie oder Freund\*innen bereits darüber gesprochen.

Ob du dich für eine Organspende entscheidest oder dieser bewusst widersprichst, ist allein deine Entscheidung. Beides kannst du am besten in einem Organspendeausweis dokumentieren. Achte darauf, diesen immer mit dir zu führen. Damit entlastest du mit deiner Entscheidung deine Angehörigen, die sonst in einer emotional sehr schwierigen Situation eine Entscheidung für dich treffen müssen.

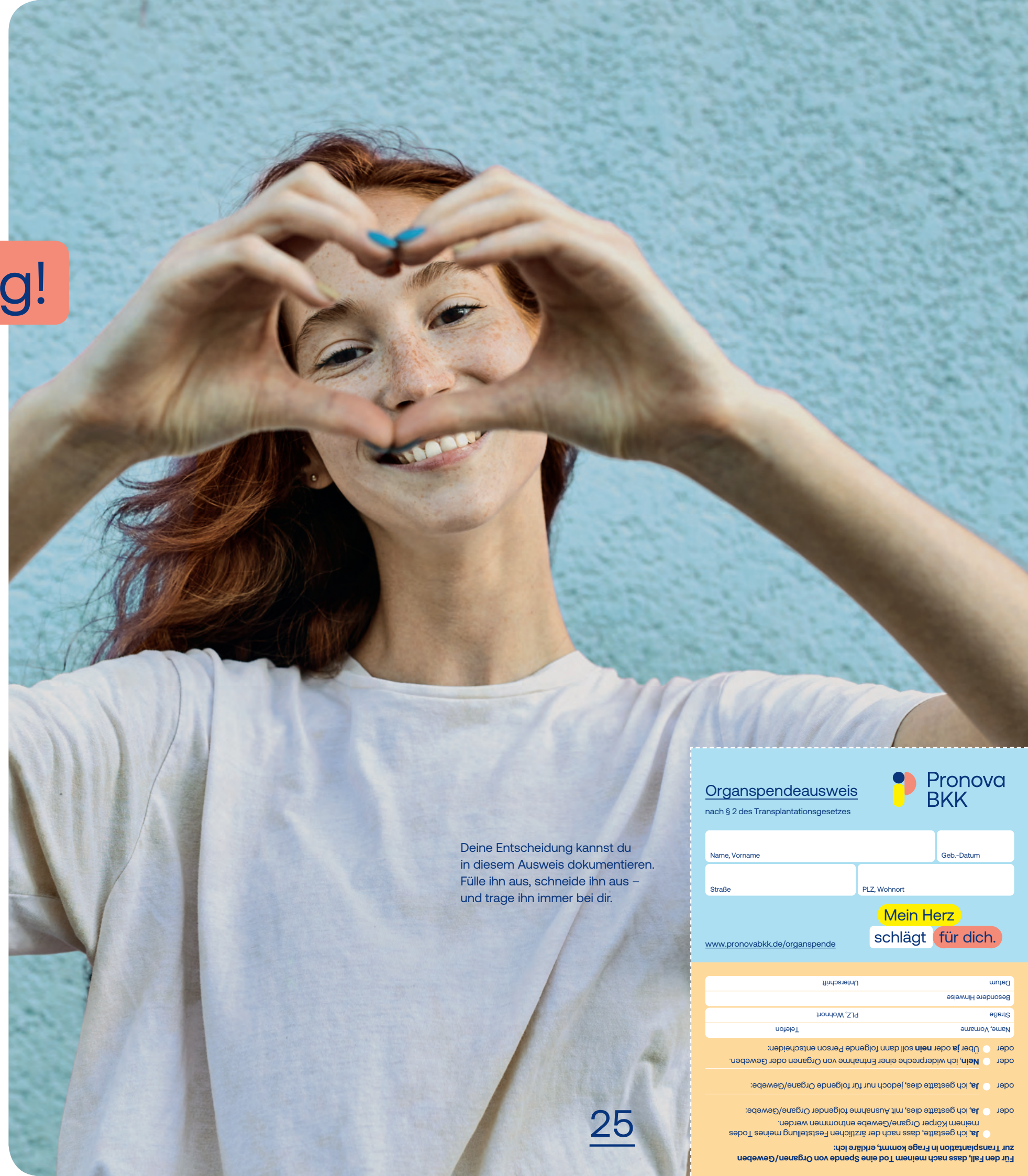
Deine Entscheidung muss übrigens nicht für dein ganzes Leben gelten. Du kannst dich jederzeit umentscheiden und deinen Organspendeausweis vernichten oder einen neuen ausfüllen.

### Organspende: Warum?

Organspenden retten Leben. Je mehr Menschen sich dazu bereit erklären, nach ihrem Tod Spender\*in zu sein, desto kürzer werden die Wartezeiten für die, die auf ein Organ angewiesen sind. Ein Beispiel: Die Wartezeit auf eine Niere kann bei Dialysepatient\*innen 4 Jahre oder länger betragen.

#### **Wer kann spenden – und wer nicht?**

- Eine akute Krebserkrankung oder HIV schließen eine Organspende aus. Nach einer geheilten Krebserkrankung oder bei einer chronischen Erkrankung wie Diabetes ist eine Organspende grundsätzlich möglich. Die Organe werden bei der Entnahme sorgfältig untersucht, um mögliche Krankheitsübertragungen auszuschließen.
- Wichtiger als das Alter ist der Zustand der Organe. Eine ärztliche Untersuchung für die Zustimmung zur Organspende ist aber nicht notwendig. Wenn du deine Organe für den Fall einer Spende gesund und funktionsfähig erhalten möchtest, achte darauf, gesund zu leben. Natürlich ist eine gesunde Lebensweise auch aus anderen Gründen gut für dich: Du schützt dich vor vielen Krankheiten, hast ein positives Lebensgefühl und fühlst dich einfach viel fitter.



Deine Entscheidung kannst du in diesem Ausweis dokumentieren. Fülle ihn aus, schneide ihn aus – und trage ihn immer bei dir.

### Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname	Geb.-Datum
Straße	PLZ, Wohnort

Mein Herz

schlägt für dich.

[www.pronovabkk.de/organspende](http://www.pronovabkk.de/organspende)

Datum	Unterschrift
Besondere Hinweise	
Straße	PLZ, Wohnort
Name, Vorname	Telefon

- Zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:
- Ja, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe/Gewebe entnommen werden.
  - Ja, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:
  - Ja, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:
  - Nein, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
  - Über ja oder nein soll dann folgende Person entscheiden:





Geschützt

vor

HPV!

HPV ist die Abkürzung für Humane Papillomviren, von denen über 200 Typen bekannt sind. Sie gehören weltweit zu den am häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Die meisten Infektionen mit HPV sind harmlos und verlaufen völlig unbemerkt. Die Viren können aber auch Gebärmutterhalskrebs und andere Tumorerkrankungen auslösen. Schützen kann die HPV-Impfung. Mehr erfährst du hier.

## Ansteckung

HPV-Viren werden hauptsächlich durch direkten Kontakt mit infizierter Haut und Schleimhaut übertragen. Schätzungsweise bis zu 80 % aller sexuell aktiven Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens mit HPV an.

Das passiert in der Regel beim Sex – egal ob vaginal, anal oder oral –, aber auch durch intensives Küssen, Streicheln oder Petting. Anstecken kannst du dich schon bei deinem ersten sexuellen Kontakt.

## Infektion und mögliche Folgen

Die meisten Infektionen mit HPV-Viren bleiben unbemerkt. Unser Immunsystem kommt so gut mit ihnen zurecht, dass es sie auch wieder loswird. Infolge einer Infektion können sich jedoch Feigwarzen (auch Genitalwarzen oder Kondylome genannt) bilden. Das sind warzenartige, oftmals nur stecknadelkopfgroße und vor allem hochansteckende Hautveränderungen im Genital- oder Analbereich bei Frauen und Männern. Wenn du diese an dir feststellst, lass dich unbedingt zeitnah hautärztlich oder in einer gynäkologischen Arztpraxis untersuchen.

In manchen Fällen lösen bestimmte HPV-Virentypen Zellveränderungen aus, aus denen sich Tumore entwickeln können. Gebärmutterhalskrebs ist dabei die häufigste Krebsart.

## So kannst du dich vor HPV schützen

Kondome bieten einen guten Schutz vor Geschlechtskrankheiten. Da sich HPV-Viren jedoch auch rund um den Schambereich auf der Haut befinden können, schützt ein Kondom nicht ausreichend vor einer Ansteckung.

Eine zusätzliche HPV-Impfung kann vor den möglichen Folgen einer Infektion mit bestimmten HPV-Typen schützen. Die STIKO empfiehlt sie für alle Kinder und Jugendlichen von 9 bis 17 Jahren – in jedem Fall am besten aber vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Lass dich oder deine Kinder dazu bei Haus- oder Kinderärzt\*innen oder bei Gynäkolog\*innen beraten. Mehr als 50 % der Mädchen unter 18 haben schon einen vollständigen Impfschutz, bei Jungs gibt es hier noch deutlichen Nachholbedarf. Fakt ist: Wenn möglichst viele Menschen gegen HPV geimpft sind, kann das Krebsrisiko für alle reduziert werden.

**Eine Impfung gegen HPV ersetzt nicht den Routinetermin bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt.** Die jährliche Früherkennungsuntersuchung für Gebärmutterhalskrebs bleibt weiterhin wichtig, denn nur so können mögliche Gewebeveränderungen frühzeitig erkannt werden. Nutze unsere kostenlosen Angebote für dich und deine Familie:

- HPV-Impfung (für Kinder ab 9 Jahren)
- Gebärmutterhalskrebsvorsorge ab 20 Jahren (PAP-Abstrich)
- HPV-Test ab 35 Jahren alle 3 Jahre

Häufig gestellte Fragen zum Thema HPV und Antworten darauf findest du auf [pronovabkk.de/hpv](https://pronovabkk.de/hpv)



Was du über Gebärmutterhalskrebs wissen solltest, erfährst du auf [magazin.pronovabkk.de](https://magazin.pronovabkk.de)



# Der Wahlausschuss für die Sozialwahlen bei der Pronova BKK 2023

**Bekanntmachung** des Wahlergebnisses der Sozialwahlen bei der Pronova BKK 2023 nach § 28 Absatz 2 der Wahlordnung für die Sozialversicherung (SVWO)

Der Wahlausschuss der Pronova BKK für die Sozialwahlen bei der Pronova BKK 2023 hat in seiner Sitzung am 15.12.2022 bei den Gruppen der Versicherten und der Arbeitgeber jeweils nur eine Liste zugelassen und deshalb festgestellt, dass nach § 46 Absatz 2 des Vierten Buches Sozialgesetzbuch (SGB IV), § 28 Absatz 1 SVWO für beide Gruppen eine Wahlhandlung nicht stattfindet und die in den jeweils zugelassenen Vorschlagslisten benannten Bewerber\*innen nach § 28 Absatz 3 SVWO mit dem Ablauf des Wahltages (31.05.2023) als gewählt gelten.

Zu Mitgliedern des Verwaltungsrates der Pronova BKK gelten danach folgende Bewerber\*innen als gewählt:

## Liste 1:

### Gemeinschaftsliste der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie und Energie und der Industriegewerkschaft Metall (IG BCE, IG M)

#### Versichertenvertreter\*in

1. Thomas de Win
2. Werner Scherer
3. Sinischa Horvat
4. Helmut Krimp
5. Silke Schüller
6. Heike Hausfeld
7. Ute Weisenbach
8. Christine Schmitt
9. Bettina Lange
10. Irena Küstner
11. Nils Schumacher
12. Heiko Warnke
13. Volker Diehl
14. Iris Schmitz
15. Monika Friebe

#### persönliche\*r Stellvertreter\*in:

1. Ute Simons
2. Yvonne Schiwy
3. Tatjana Diether
4. Udo Bohnhof
5. Marieke Gasteier
6. André van Broich
7. René Dietz
8. Tamara Ehlert
9. Harald Feist
10. Emine Erdoganus
11. Güler Ucar
12. Uwe Kumpa
13. Heiko Schwinn
14. Michael Gilde
15. Nils Bothen

## Liste 2:

### Liste Dr. Bode

#### Arbeitgebervertreter\*in:

1. Dr. Axel Bode
2. Dr. Claudia Picker
3. Helmer Anrath
4. Lena-Marie Pütz
5. Martin Bury
6. Ralf Clemens
7. Rolf Dohm
8. Petra Angstmann
9. Burkhard Klare
10. Antonie Walz
11. Katharina Dürbaum
12. Alexander Naujoks
13. Andrea Neumeier
14. Martin Strecker
15. Dr. Stefan Webendörfer

#### persönliche\*r Stellvertreter\*in:

1. Beate Petry
2. Dr. Tamara Voigt
3. Christina Suilmann
4. Dr. Harald Bischoff
5. Bianca Mai
6. Sonja Muschal
7. Guido Roettges
8. Peter Johann
9. Marcel Verweinen
10. Iris Cremer
11. Wolfram Kopetzky
12. Ralf Cordes
13. Marcus Müller
14. Dr. Jens Fuchs
15. Marek Pigorsch

## Der Vorsitzende des Wahlausschusses

Ludwigshafen, 06.02.2023  
Marcus Welp

# SOS Wadenkrampf!

Das hilft dir  
sofort.



Gelegentlich trifft es jede\*n: Beim Sport, in der Nacht oder einfach so im Alltag.

Wadenkrämpfe haben verschiedene Ursachen und sind meist harmlos. Eins haben sie jedoch alle gemeinsam: Es sind Schmerzen, die man einfach nur schnell loswerden will. Wir geben Tipps zum Lockermachen.

## Daran kann's liegen:

- Überlastung der Muskulatur: Beim Sport kann es durch starkes Schwitzen und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr zu einem Mineralstoffmangel (u. a. Magnesium) kommen.
- Unterforderung der Muskulatur: Durch ständiges Sitzen baut sich Muskelmasse ab, die Muskulatur verkürzt und verhärtet sich.
- Nebenwirkung von Medikamenten: Diuretika, Betablocker, Cholesterinsenker und Hormone wie Östrogen und Progesteron können Wadenkrämpfe begünstigen.
- Fußfehlstellungen: Senk-, Platt-, Spreiz- und Knickfüße können Schmerzen und vermehrte Krämpfe verursachen.
- Schwangerschaft: Stoffwechseleränderungen können den Mineralstoffhaushalt beeinflussen.

## Das hilft sofort:

- Ziehe die Zehen mit den Händen Richtung Schienbein, drücke die Ferse von dir weg und halte diese Dehnung für ein paar Sekunden.
- Massiere die Waden sanft.
- Versuche, aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.
- Nutze Wärme, um die Muskeln zu entspannen.

## So beugst du vor:

- Stärke deine Beinmuskulatur z. B. mit Krafttraining, Körpergewichtsübungen oder Radfahren. Auch regelmäßige Spaziergänge sind ein super Beintraining.
- Bau Dehnübungen in deine Sportroutine ein. Auch vor dem Schlafengehen kann sanftes Dehnen nächtlichen Wadenkrämpfen vorbeugen.
- Wenn du (wieder) mit dem Sport beginnst, gewöhne deine Muskeln langsam an die neuen Belastungen.
- Achte auf dein Gewicht, eine ausgewogene, mineralstoffreiche Ernährung und trink ausreichend.
- Treten die Krämpfe häufig auf und sind von Schwellungen, starken Schmerzen oder Taubheitsgefühl begleitet, lass dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt untersuchen.

**Lust auf Bewegung?** Mit dem Online-Präventionskurs „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ von Gymondo zahlen wir dir dein Fitness-Training für zu Hause und unterwegs. Mehr dazu auf [pronovabkk.de/gymondo](https://pronovabkk.de/gymondo)



## Schon gewusst?

Macht die Wade dicht, ist Dehnen und sanfte Bewegung die beste Medizin. Ob Magnesiumpräparate gegen Muskelkrämpfe wirken, ist medizinisch nicht belegt. Die Einnahme freiverkäuflicher Dosierungen ist für gesunde Menschen jedoch unbedenklich und kann deshalb ausprobiert werden.



## Kann man das essen?

Bei dem Gedanken an Insekten in Lebensmitteln schüttelt es viele Menschen. Dich auch? Dann bist du damit nicht alleine: Gerade einmal knapp jede 10. Person in Deutschland hat schon einmal Insekten gegessen oder zieht dies in Erwägung. Kaum verwunderlich, denn Insekten-Produkte sind in Deutschland noch die Ausnahme. Dabei sind Insekten eine echte und vor allem klimafreundliche Proteinquelle. Schauen wir uns das doch mal genauer an.

Derzeit sind in der Europäischen Union (EU) 4 Insektenarten als Lebensmittel zugelassen: Mehlwurm, Wanderheuschrecke, Hausgrille und Buffalowurm. Verwendet werden dürfen diese Insekten derzeit u.a. in diesen Produkten:

- Getreideriegel
- Brot und Brötchen
- Verarbeitetes Getreide und Frühstückszerealien
- Vormischungen für Backwaren
- Getrocknete oder gefüllte Erzeugnisse aus Teigwaren
- Gerichte auf Getreide- oder Teigwarenbasis
- Nudeln
- Snacks wie Chips, Cracker oder Brotstangen

### Nur mit Kennzeichnungspflicht

Wie du siehst, können Insekten in vielen Lebensmitteln stecken. Aber in welchen genau? Schau dir die Zutatenliste bei verarbeiteten Produkten einmal an. Im Restaurant oder in der Bäckerei kannst du einfach nachfragen. So erkennst du Insekten in Lebensmitteln:

- In der Zutatenliste müssen immer der lateinische und deutsche Name des verwendeten Insekts sowie die Verwendungsform genannt werden. Enthält ein Produkt beispielsweise Bestandteile der Hausgrille, findest du in der Zutatenliste Angaben wie „Acheta domesticus (Hausgrille, Heimchen)“, ergänzt durch die Verwendungsform, beispielsweise Paste oder Pulver.
- Außerdem findest du Hinweise auf mögliche Allergierisiken. Wenn du eine Allergie auf Krebs- und/oder Weichtiere sowie Hausstaubmilben hast, solltest du besser auf den Verzehr von Insekten verzichten.

### Insekten als Bestandteil deiner Ernährung

Für die menschliche Ernährung zugelassene Insekten stammen aus kontrollierten Zuchtbetrieben. In der EU-Verordnung vorgeschrieben sind außerdem Maßnahmen für die Keimreduktion. Sie gewährleisten die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Speiseinsekten. Auch die Allergenkennzeichnung ist genau geregelt, denn für Allergiker\*innen können Insekten durchaus zum Problem werden. Hinsichtlich ihres Gehaltes an hochwertigen Proteinen können die Krabber mit Fleisch mithalten. Außerdem enthalten sie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Mikronährstoffe wie Kupfer, Eisen, Zink oder Folsäure.

**Tipp:** Wenn du Insekten probieren möchtest, verwende zu deiner eigenen Sicherheit keine selbst gesammelten Insekten oder welche aus dem Zoohandel, sondern wende dich an den Lebensmittelhandel.

### Wie sieht die Ökobilanz aus?

Zum Vergleich: Der essbare Anteil bei Insekten liegt bei 80 %, beim Rind nur bei 40 %. Die Produktion von Insekten braucht zwar dauerhaft hohe Temperaturen von 25 bis 30 °C, benötigt aber deutlich weniger Fläche und Wasser als die sonstige Nutztierhaltung.



#### Schon gewusst?

Die Verwendung von Insektenbestandteilen in Lebensmitteln ist schon länger üblich. Echtes Karmin (E120) aus Cochenille-Schildläusen kann als roter Farbstoff in Süßigkeiten oder Milchprodukten stecken. Schellack (E904), ein von Schildläusen abgesondertes Harz, lässt z. B. Schoko-Dragees glänzen. Und Waldhonig enthält Ausscheidungen von Blattläusen.

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](http://pronovabkk.de)



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

Impressum  
**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](http://magazin.pronovabkk.de)

**Verantwortlich:** Stefanie Möbius (V.i.S.d.P.)  
**Redaktionsleitung:** Talena Zatrieb  
**Redaktion und Gestaltung:**  
Lutz Meyer, Michaela Braun, Thomas Ricker  
**Druck:** Weiss-Druck, Monschau

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

**Bildnachweise:** Adobe Stock: Titel: Jacob Lund; S. 5: Jacob Lund; S. 10: dusanpetkovic; S. 11: Jacob Lund; S. 13: Zoran Zeremski; S. 14: Halfpoint; S. 17: Jacob Lund; S. 25: Yakobchuk Olena; S. 29: Jacob Lund; Getty/Images; S. 9: Hinterhaus Productions; iStock: S. 4: eclipse\_images; S. 6: Aleksandar Nakic; S. 19: Geber86; S. 22: PIKSEL; S. 26: Daviles; Pronova BKK; S. 20



